



كتاب رحلة إلى النفس المطمئنة..

تأليف ریحان رشی

© حقوق النشر محفوظة للمؤلف الذي ذكر اسمه..

ebooks-pdf

لا تنسى أنك حملت هذا الكتاب من موقع ebooks-pdf

www.ebooks-pdf.website

المقدمة

الصحة الجيدة والسعادة . أنت صنع الرحمان, أبدع في صنعك وصورك في أحسن صورة . أنت مخلوق مكرم فضله الله على سائر المخلوقات، وسخر لك هذا الكون لخدمتك . الشمس لتدفئك، والنجوم لتضيء عتمتك، والسماء لتمطر وتروي عطشك، والليل راحة وسكن لك . أنت صاحب الإرادة الحرة؛ فأنت من تختار دورك في هذه الحياة بطلا عظيما أو منبوذا على هامش الحياة. أنت مهندس حياتك ، فأنت من تصنع سعادتك بيدك . أنت خليفة الله في هذه الأرض، وأنت من دافع الله عنك أمام ملائكته. أنت شخص تستحق الحب و الإحترام و التقدير.

انت غالي عند الله فأنت من ينزل الله سبحانه نزولا مباركا يليق بجلاله إلى السماء الدنيا كل ليلة من أجلك ويقول: "أدعوني استجب لكم، إستغفروني أغفر لكم، إسألوني أعطيك". الله يريد لك الخير وأنزل من أجلك القرآن لتتبع منهجه، لتعيش الحياة الطيبة التي ترغب بها "من عمل صالحا من ذكر أو أنثى فلنحيينه حياة طيبة "سورة النحل . هو يريدك أن تعيش حياة سعيدة ،الله لا يريد لك تعقيدا في حياتك ولا تعسيرا في أمورك (فأما من أعطى واتقى وصدق بالحسنى فسنيسره لليسرى) سورة الليل . قيمتك في هذه الحياة ليست جمالك ولا شهادتك ولا منصبك فأنت وزنك عند الله بقدر نفعك وإصلاحك و إبداعك في هذا الكون .

سر الوجود



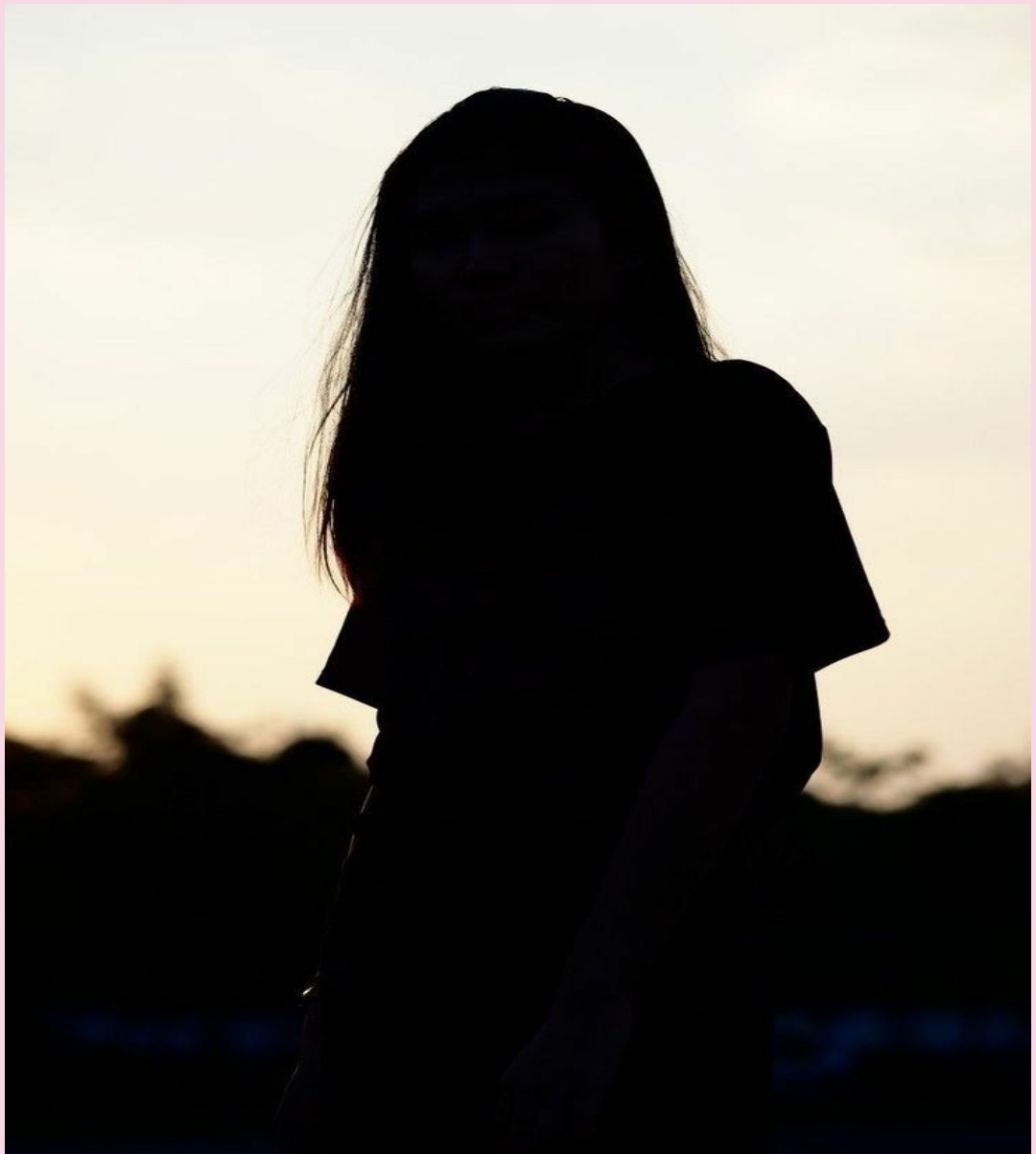
ليس منا من لم يشغله الفضول عن سر وجوده فتذهب وتسال من تراه أكثر منك علما لتغذي فضول عقلك فيجيبك : نحن خلقنا للعبادة مستشهدا كلامه بدليل من القرآن الكريم (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون) سورة الذاريات. عندما تسمع كلمة العبادة فأول ما يخطر على بالك : الصلاة ؛ قراءة القرآن؛ الصيام ؛ الصدقة الخ . لكن في الحقيقة العبادة يقصد بها المعرفة، فأنت خلقت لتعبد الله أي لتتعرف على هذا الخالق الجميل الذي أوجدك في هذا الكون وأودع فيك سر من أسرارهِ . سترى الله في كل موقف حدث معك، الشافي عندما شفاك من مرض خطير عجز الأطباء عن علاجه ،و الحكيم عندما منع عنك شيئا كنت تظن أنه خيرا لك، سترى تدبيره بعدما أغلقت الأبواب في وجهك .

ذكر العزيز في كتابه الكريم في سورة البقرة (وإذا قال ربك للملائكة إني جاعل في الأرض خليفة قالوا أتجعل فيها من يفسد فيها ويسفك الدماء ونحن نسبح بحمدك ونقدس لك قال إني أعلم ما لا تعلمون). عندما خلق الله آدم قال لملائكته أنه خلق الإنسان ليكون خليفته في الأرض أي ليصلح ويبعد في هذا الكون فتعجبت الملائكة وقالت أنه سيفسد ويسفك الدماء، فيكفي أننا نسبح لك ونقدس لك فدافع الله عن الإنسان وأخبر ملائكته أن الإنسان كائن لطيف مبدع ومصلح وأنه ليس كباقي المخلوقات التي كانت تفسد في الأرض . ولهذا أصبحت الدنيا دار ابتلاء المقصود بالابتلاء هو الإصلاح أو الفساد فالله وضعك في هذه الدنيا ليختبرك ويرى ماستقدمه من نفع و صلاح في هذا الكون ولا يقصد بدار الإبتلاء أي المصائب والأحزان فالله لم يخلقك ليعذبك بالأمراض والهموم ولتذوق كل أنواع العذاب لتدفع ثمن الجنه كما أنت تظن . هو يريد أن يبتليك ليرى إبداعك و النفع الذي تقدمه في هذه الأرض . فأنت من تحدد دورك في هذه الدنيا هل ستكون مصلحا أبداع وأصلح وقدم أحسن ما عنده ونفع المجتمع أو مفسدا ظالما.

يقول الحبيب صلى الله " إذا قامت القيامة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها". فالرسول عليه الصلاة والسلام أوصانا على الإبداع والإصلاح حتى آخر ثانية من أعمارنا ، وأعطى مثالا رائعا يبين فيه مدى أهمية الإصلاح والإبداع في هذا الكون. بالرغم أنه إذا أتى يوم القيامة سينتهى العالم، ستدمر الأرض ولن يبقى عليها حجر ولا شجر ، فلم يقل اذا قامت القيامة استغفر أو سارع إلى توبة وصل ركعتين، لكن الحبيب صلى الله عليه وسلم يشجّعك على أن تقدم أحسن ما عندك وأن تغرس وتصلح وتزین وتحافظ على نظافة الكون حتى ولو كان هذا الكون زائل.

ليس شرطاً أن تملك شهادة جامعية لكي تكون مصلحاً ، فعامل النظافة لا يملك شهادة لكن وزنه عند الله غالي وهناك آباء لم يدخلوا المدارس حتى لكنهم أصلحوا وزرعوا القيم الأخلاقية في قلوب أطفالهم ، فالكلمة الطيبة قد تجعل شخص ما سعيد طول يومه وإمطة الأذى عن الطريق يعتبر إصلاح المحيط بكامله فليس المهم أن تترك لأولادك الأموال والذهب، بل الأهم ان تترك ما فيهم من قيم وأخلاق .

مكونات الإنسان



يتكون الإنسان من خمس مكونات :

"الجسد" و هو آلة خارقة غاية في الدقة والتعقيد والتنظيم لا يمكن مقارنته بآلة أخرى . الجسد أصله من الأرض وغذاؤه من الأرض وعند الموت يدفن في الأرض .

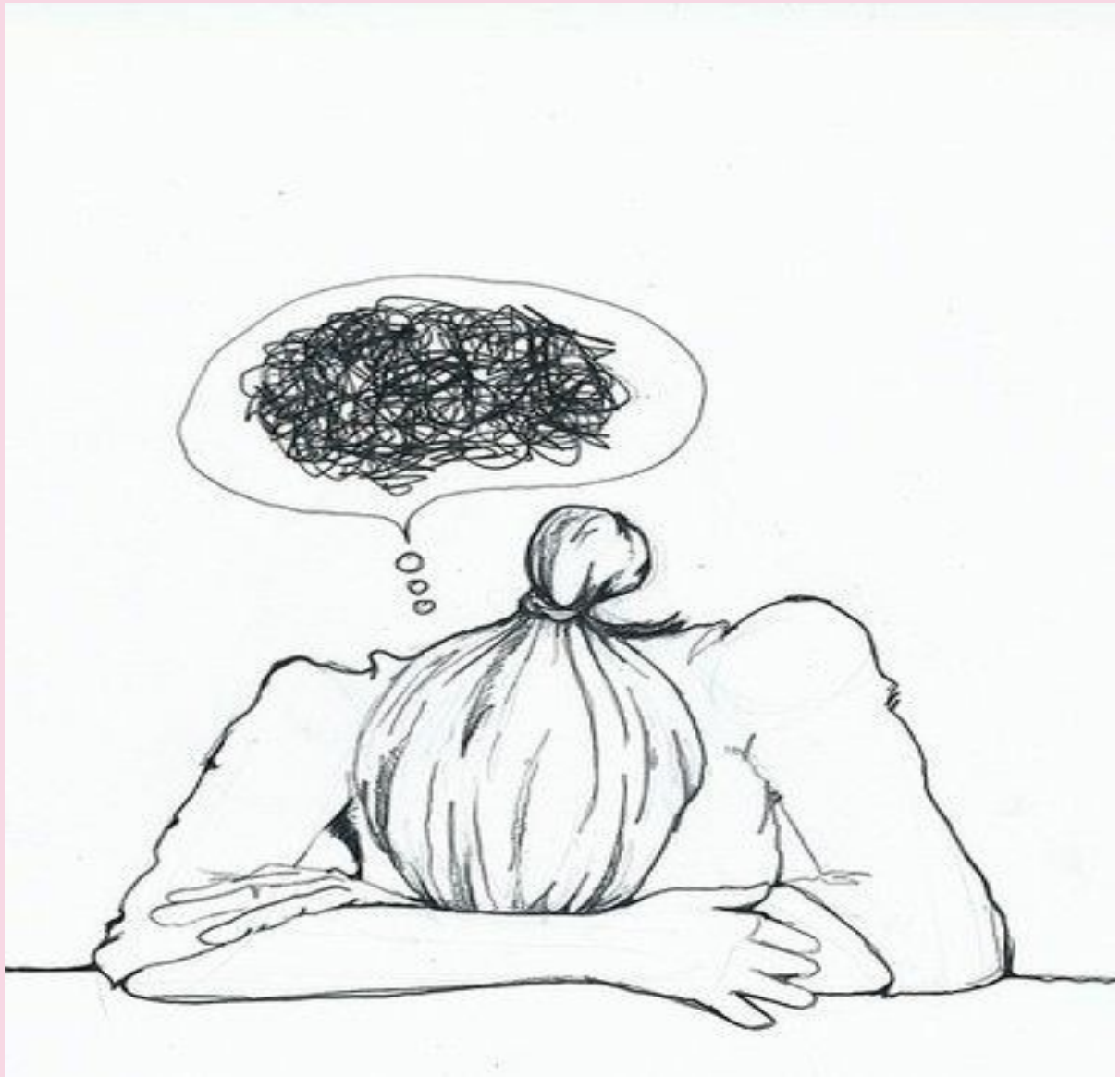
"القلب" و هو آلة التدبر ومحل نظر الرب، ولا يقصد به العضو الذي يضخ الدم و إنما هو الجانب المعنوي الذي تخزن فيه المشاعر و الصفات الجميلة أو القبيحة كالعفو؛ التسامح؛ الصدق؛ أو الحقد؛و الرياء... الخ .

"العقل " و هو آلة التفكير و أساس الإدراك . هو هبة الله التي كرم بها الإنسان على سائر المخلوقات .

أما الروح والنفس هناك جدل كبير قائم عنها العلماء أن النفس تخص كل المخلوقات إنسان ، حيوان نبات ، ملائكة .. لكنها تختلف من مخلوق لآخر فنفس الإنسان والحيوان مركبة من شهوات الأكل ، النوم ، والتكاثر كما أنهما يشتركان في بعض الصفات السباعية كالغضب و حب التملك والأنانية أما الملائكة فهي مخلوقات من نور لا تأكل ولا تشرب فهي خالية من الشهوات وذكر الله في كتابه الكريم في سورة آل عمران (وكل نفس ذائقة الموت) بما أن كل من في هذا الكون سيموت ولا يبقى إلا وجه الله ذو الجلال والإكرام فإن كل كل هذه المخلوقات لها نفس . أما الروح فقد خص الله بها الإنسان كما جاء في سورة الحجر "و نفخت فيه من روحي". سورة الحجر .وهي سر من أسرار الله غذائها سماوي الصلاة ، القرآن وذكر الله وعندما يموت الإنسان ترجع الروح إلى السماء

أما ذات الإنسان فهي مكوناته الخمسة .

البرمجة السلبية



يتكون العقل من جزئين العقل الباطن هو الدماغ الأصلي يمكنه معالجة أربعون مليون بت من البيانات من البيئة كل ثانية هو قوي جدا وسريع لكنه يتبع العادة، و هو عقل مبرمج يمكنه فقط تشغيل ما يتعلمه . الجزء الأمامي من الدماغ مسؤول عن الوعي، و هو عقل ابداعى لكنه بطيئ في المعالجة.

يولد الإنسان وعقله صفحة بيضاء. فكيف تمت برمجة عقلك؟ وكيف لهذه البرامج أن تتحكم بحياتك و سلوكياتك ؟ عندما ينمو الدماغ يحصل على نظام تشغيل كما يحدث مع جهاز الكمبيوتر عندما تشتريه حديثا ، لكن لا توجد به برامج مما يجعله لا يؤدي مهامه . ولهذا صمم الله الأدمغة و جعل السبع السنوات الأولى من حياتك لتحميل السلوكيات من خلال مراقبة والديك أصدقائك ،عائلتك والمحيط. و بهذه الطريقة يتم تحميل داخل عقلك الباطن وأنت طفل كل المعتقدات والأفكار والسلوكيات التي إكتسبتها من خلال مراقبتك للعائلة والمحيط . فماذا لو كانت كل هذه البرامج التي تم تحميلها غير إيجابية وخاطئة.

وعندما يبدأ الوعي بالعمل في السن السابعة يستخدم كل البرامج التي تم تحميلها . سيفتح عقلك ملفات عن الحياة ، الله ، القوة ، الفشل ، الزواج، المرأة ، الرجل ، العلاقات، المال..... الخ .

كشف العلم أنه تقوم بإدارة عقلك الواعي في اليوم فقط 5% باستخدام رغباته وأمانيه الإبداعية، بينما يتحكم عقلك الباطن في حياتك ب 95 % . ولهذا أنت لا تعيش الحياة التي تريدها وترغب بها إنما تعيش الحياة بعين الأشخاص لتي قمت بتحميل المعتقدات والعادات والأفكار منهم . ستنظر إلى الحياة الدنيا من نافذة المجتمع "الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر "هكذا علمنا المجتمع وبقي هذا الاعتقاد رأسخا في عقولنا، فعتقد بأنك إذا تقربت من الله سيبتليك الله بالأمراض والأحزان والآلام لتدفع ثمن الجنة. و السعادة في نظر المجتمع هو إمتلاكك المال الكافي

_____ رحلة إلى النفس المطمئنة _____

والمناصب العليا وبالنسبة للمرأة الزواج و إنجاب الأولاد. ستعيش تعيشا إذا لم تمتلك أحد هذه الماديات، فالرجل ينتظر حتى يصبح غنيا ليحس بالسعادة والمرأة تنتظر الرجل الذي يتقدم لخطبتها وتتجب الأطفال لتحس بهذه السعادة، ولهذا يصاب الناس بالكآبة لأنهم ينتظرون أشياء كي تحصل لهم لعلهم يسعدون ولا يتمتعون بالواقع .

هناك حوالي 70% من البرامج التي تم تحميلها من المجتمع هي برامج سلبية ومعتقدات خاطئة تضعف النفس وتدمر الذات .

الليالي السوداء



إذا كان العقل الباطن (العقل المبرمج) يدير حياتك ويتحكم بها، فأنت تعيش حياة الآخرين التي تمت برمجة إعتقاداتهم داخل عقلك، فالبرامج التي قمت بتحميلها قد لا تسمح لك بأن تعيش الحياة التي رغبت بها، فأنت تستخدم 5% فقط فيما ترغب فيها و95% تستخدم رغبات والسلوكيات التي إكتسبتها من المحيط. ولهذا تعيش حياتك كلها معاناة تكافح في حياتك حيث تود الحصول على نتائج معينة، تعمل بجد من أجلها لكنها لا تنجح، لأنك عقلك الباطن لا يدعم هذه الغايات، وكننتيجة لذلك سلوكك يقوم بإيذائك. هذه المعتقدات التي خزنتها في اللاوعي مخربة للذات ونازعة للقوة.

كل ذرة في هذا الكون تسبح وتعبد الله بالفطرة إلا أصحاب التكليف و الإرادة الحرة الإنس والجن فإنهم يعبدون الله بالإرادة وبما أن أجسادنا جزء من هذا الكون، فإن كل ذرة في كياننا هي تسبح لله، فإذا كنت مؤمنا فإنك توافق لغات خلايا جسدك فتسعد روحك، وإذا كنت عاصيا فإنك تناقض ذرات جسدك ستحس بشيء من التمزق النفسي والشقاء الروحي. ستمر بليالي سوداء، ستكون معاناتك فيها بقدر البرمجة السلبية التي حملتها داخل عقلك. ستدور في دوامات لامخرج منها، ستحس أن كل الكون يعمل ضدك، ستأتيك الصدمات من كل جهة. ستكسر الآلام أضلاعك وتبكي الروح في أحشائك. ستفشل في علاقة أو إصابة بمرض لا أمل في الشفاء منه أو ربما خسارة مادية، ستصل الى درجة التشكيك بوجود الله. ستتسائل هل الله موجود حقا؟ لماذا يرى معاناتي ولا يفعل شيء من أجلي؟ لماذا لا يخرجني من دوامة الأحزان؟ ستعيش دور الضحية تعاتب القدر وتلوم المجتمع على كل ألامك.

نداء الإستيقاظ



تأتي هذه الليالي السوداء كنداء للإستيقاظ كصفعة لتنفذ عنك
غبار الغفلة . كرسالة عتاب أنه حان التغيير ،ستدرك في هذه المرحلة
أنك أنت المسؤول عن أحزانك .سيبعث الله لك إجابات كافية لتقنعك أنه

حان التغيير "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" سورة الرعد. ستتيقن أنه عليك تغيير ما بداخلك ليتغير واقعك. فالله نفي بأن يحدث أي تغيير إذا لم تبدأ أنت بالخطوة نحو التغيير. ستدرك أن ظنونك السيئة وافكارك السلبية ومعتقداتك وتصرفاتك الخاطئة والسير في الطريق الغير الصحيح هم من كانوا السبب في إيدائك "الظانين بالله ظن السوء عليهم دائرة السوء" هي فعلا حقيقة لا مفر منها فأنت من جذبت الأحزان اليك بسبب اعتقاداتك وظنونك الخاطئة .

التزكية

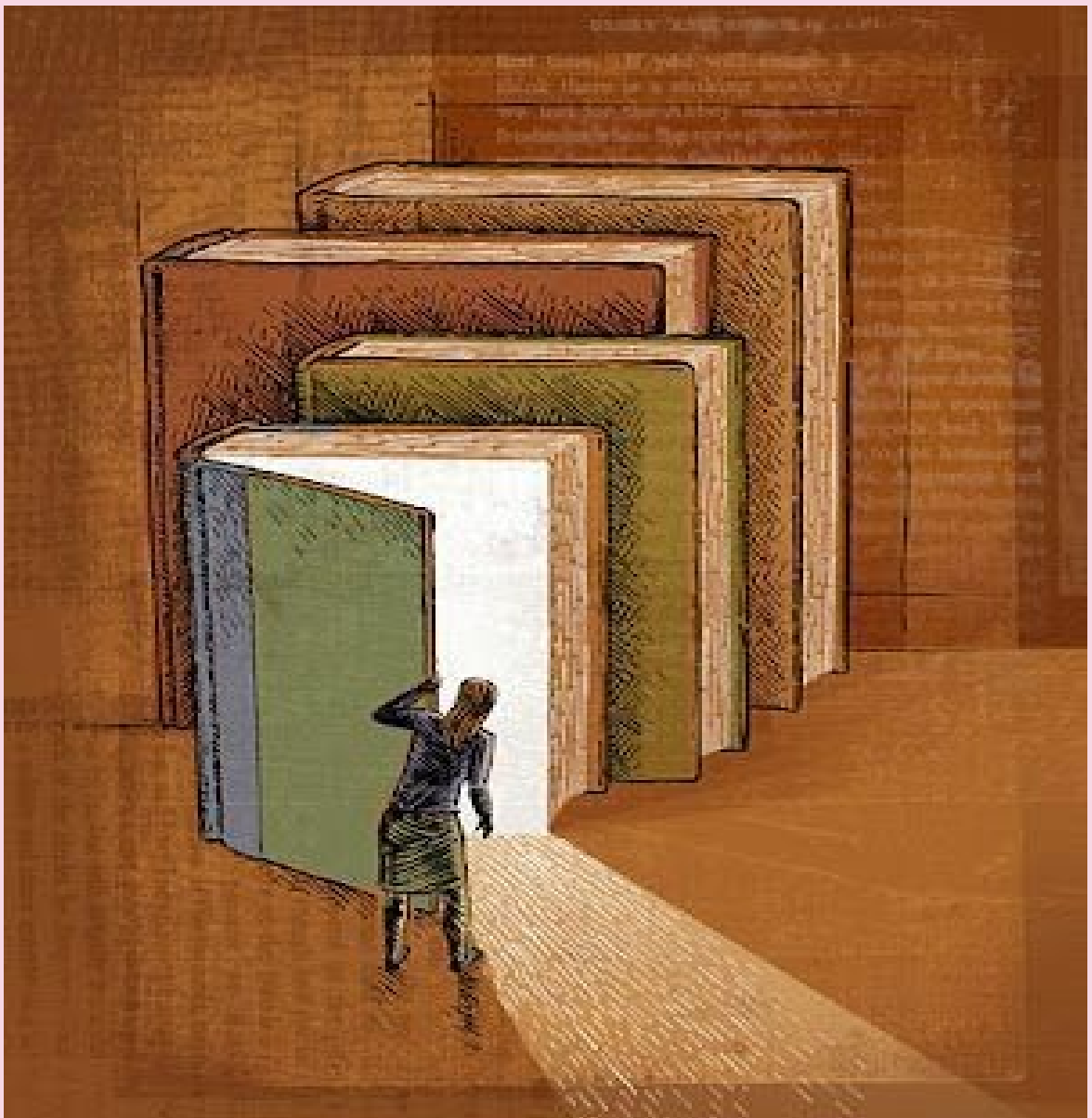


بعدما تفتتغ أنك المسؤول عن أحزانك، وتتوقف عن عيش دور الضحية، ستجد نفسك تعتزل الناس وتختلي بنفسك ،ستشعر أنك فعلا تريد أن تجلس جلسة صادقة مع النفس. سبتداً بتنظيف عقلك من المعتقدات الخاطئة وإعادة برمجته إيجابيا ستفتح ملفات الماضي وتعمل على علاج جراح الطفولة والصدمات العاطفية ستقوم بتحرير كل المشاعر السلبية وعلاج كل الامراض النفسية ستعمل على تطوير ذاتك وخلق واقع جديد .

أثناء التزكية والتنظيف ستصبح أكثر حساسية ،ستصاب ببكاء هستيري، ستمر عليك أعراض قد تحس بالتثاؤب أو النعاس والنوم العميق أو ربما تحس بالتجشؤ اي خروج الهواء من المعدة ،وهناك من يحس بالدوار أو صداع في الرأس او المعدة او أي عضو في الجسد .ستحس و كأن جسمك متعب ومرهق او ربما تحس بحرارة مرتفعة داخل جسدك وكثرة التعرق. فكل هذه الأعراض هي دليل على التشافي وخروج الطاقة السلبية المخزنة بداخلك . ستبدأ روحك بالارتقاء إلى السماء .

عقبات الإرتقاء الروحي

الجهل



سمى الله نفسه بالعفو وفي المقابل المنتقم، وكذلك القابض وفي المقابل الباسط لكنه وصف نفسه بالقرب، ولم يصف في المقابل أنه بعيد سبحانه قريب منا ليس ببعيد لكنه عزيز لن يصله إلى من صدق في اللجوء إليه . فعندما تبدأ رحلتك في التزكية و الإرتقاء بروحك ستواجهك أول عقبة وهي الجهل . فلا يتأتى لك أن تصل إلى الله ، وأنت تجهل أدنى أولويات دينك فكيف تدخل إلى صلاتك وأنت تجهل أحكام الطهارة والغسل؟ و لهذا وجب عليك أن تطلب العلم. فهو فريضة على كل مسلم ومسلمة تبدأ بتعلم أحكام دينك، تعلم القرآن، تفسير معانيه أحكام الصلاة والصوم وغيرها من الفقه الديني، ثم تتوسع في العلوم الأخرى وبشرط أن يكون هدفك من التعلم أن تتعرف على الله، فهناك من العلوم ماتزيدك إجلالا وتعظيما للخالق فإذا كان هدفك من التعلم من أجل رضا الله، ومعرفته سبحانه فإن هذا العلم سيخرجك من الظلمات إلى النور ويزيد حبك لله أما إذا كان القصد من التعلم ليقال عنك عالما مثقفا، فأنت لن تستفيد من هذا العلم ولن تستنار به، ولن يكون علمك نافعا لأنه لا يقصد به وجه الله، فأنت تحتاج للصدق في طلب العلم . وهذا مشهد من مشاهد يوم القيامة أنه يأتي عالم في يوم القيامة، ويسأل الله ماذا قدم في حياته يقول له يارب أنا تعلمت وعلمت الناس من أجل رضاك فيقول له الله والملائكة، كذبت فأنت تعلمت من أجل أن يقال عنك عالم، فيأخذ به إلى النار و أول من تسعر بهم النار .

فالنية في طلب العلم واجبة فإذا كانت لله كان علما نافعا ينتفع به الفرد والمجتمع، وإذا لم تكن خالصة لله فإنها ستكون سبب حزنه، ولن ينتفع بها هو ولا المجتمع . فهناك من يتعلم ويدرس ويتعب من أجل نيل الشهادات، ليقال عنه أنه متعلم ومتقف ليحس بقيمته أمام الناس والترفع ينهم فهذه الشهادات ستكون سبب تعاسته، لأنه لم يقصد بها وجه الله والنفع والإصلاح .

الذنوب



بعدما تتجاوز عقبة الجهل وتمضي في سيرك إلى الله ستواجهك عقبة ثانية ستتذكر ذنوبك ومعاصيك وجرائمك . فلا يتأتى لك أن تصل إلى الله وقلبك ملوث بالذنوب .

الذنوب تظلم القلب ، و إذا أظلم قلبك أحاط عليه غشاء الران "بل راه على قلوبهم ما كانوا يكسبون " فيفسد القلب ولهذا يصعب عليك الإستيقاظ لصلاة الفجر و يمنع عنك الإحساس بحلاوة القرآن فهذا الغشاء يمنع أن يدخل نور الله إلى قلبك. يقول الفضيل بن العياض : " إذا لم تقوى على قيام الليل وصيام النهار فاعلم أنك مكبولا كبلك الذنوب ". فالذنوب تحول بينك وبين الله وذلك القلب غالي عند الله وهو محل نظر الرب فلا تجعله مزبلة ترمى فيها قاذورات الأكاذيب والغيبة والاغاني وغيرها. عليك أن تغلق نوافذ البصر والأذن واللسان لكي لا تدخل هذه القاذورات إلى قلبك وتلوثه بالذنوب .

كثرة الذنوب تولد أمراض نفسية كالقلق والتوتر والخوف و القلق وكذلك تؤثر على الجسد بالأمراض فهي طاقة سلبية ستبقى مخزنة بداخلك إذا لم تنظفها بالتوبة و الإستغفار . ولتعلم أن الله تواب رحيم يفرح بتوبة عبده أشد الفرح من أعرابي ، كان يسير في الصحراء و كأن يضع زاده من الشراب والماء على ناقته حتى انفلتت منه الناقة ، فاصابه اليأس وجلس ينتظر الموت حتى غفا ونام ولما استيقظ، وجد ناقته أمامه فمن شدة الفرح أخطأ في مناجاة الله وقال : أنا ربك وأنت عبدي فضحك الرب سبحانه وله المثل الأعلى في فرحة بتوبة عبده .

يقول جلا وعلا في كتابة "قل يا عبادي الذين اسرفوا على انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا" هذا نداء حب ورحمة يطمئنك أنه يغفر الذنوب جميعا فلا يأتي الشيطان أثناء هويتك ويوسوس لك أن هذا الذنب لا يغفره الله لك أو يأتي مفتي ويقول أن هذا الذنب كبير لا يغتفر فالله طمأنك أنه يغفر الذنوب جميعا ومهما كانت ذنوبك كبيرة

فهو يقول يا عبادي الذين اسرفوا يعني لهم ذنوب كثيرة تسع السموات والأرض فإنه يغفرها الغفار ولا يبالي لأنه ودود .

عن أبي سعيد سَعْدِ بْنِ مَالِكِ بْنِ سِنَانِ الْخَدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ نَبِيَّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: كَانَ فِيمَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ رَجُلٌ قَتَلَ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ نَفْسًا، فَسَأَلَ عَنْ أَعْلَمِ أَهْلِ الْأَرْضِ فُذْلَ عَلَى رَاهِبٍ فَأَتَاهُ فَقَالَ: إِنَّهُ قَتَلَ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ نَفْسًا، فَهَلْ لَهُ مِنْ تَوْبَةٍ؟ فَقَالَ: لَا فَقَتَلَهُ فَكَمَلَ بِهِ مِائَةً ثُمَّ سَأَلَ عَنْ أَعْلَمِ أَهْلِ الْأَرْضِ، فُذْلَ عَلَى رَجُلٍ عَالِمٍ فَقَالَ: إِنَّهُ قَتَلَ مِائَةً نَفْسٍ فَهَلْ لَهُ مِنْ تَوْبَةٍ؟ فَقَالَ: نَعَمْ وَمَنْ يَحُولُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ التَّوْبَةِ؟ انْطَلِقْ إِلَى أَرْضٍ كَذَا وَكَذَا، فَإِنْ بَهَا أَنْاسًا يَعْبُدُونَ اللَّهَ تَعَالَى فَاعْبُدِ اللَّهَ مَعَهُمْ، وَلَا تَرْجِعْ إِلَى أَرْضِكَ فَإِنَّهَا أَرْضُ سُوءٍ، فَانْطَلِقْ حَتَّى إِذَا نَصَفَ الطَّرِيقَ أَتَاهُ الْمَوْتُ فَاخْتَصَمَتْ فِيهِ مَلَائِكَةُ الرَّحْمَةِ وَمَلَائِكَةُ الْعَذَابِ. فَقَالَتْ مَلَائِكَةُ الرَّحْمَةِ: جَاءَ تَائِبًا مُقْبِلًا بِقَلْبِهِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى، وَقَالَتْ مَلَائِكَةُ الْعَذَابِ: إِنَّهُ لَمْ يَعْمَلْ خَيْرًا قَطُّ، فَأَتَاهُمْ مَلَكٌ فِي صُورَةِ آدَمِي فَجَعَلُوهُ بَيْنَهُمْ أَيْ حَكَمًا فَقَالَ: قَاسُوا مَا بَيْنَ الْأَرْضَيْنِ فَالَى أَيَّتَهُمَا كَانَ أَدْنَى فَهُوَ لَهُ، فَقَاسُوا فَوَجَدُوهُ أَدْنَى إِلَى الْأَرْضِ الَّتِي أَرَادَ فَقَبَضَتْهُ مَلَائِكَةُ الرَّحْمَةِ، (متفق عليه).

التعلق



التعلق هو مرض نفسي وهو الجوع العاطفي تجد نفسك جائعة من الداخل تبحث عن مشاعر السعادة بداخلها ولا تجدها فتبدأ التسول العاطفي تتسول مشاعر الحب والإهتمام من

الأشخاص فهي دائما تبحث عن سعادتها في أشخاص أو ربما أشياء فهناك من يعلق سعادته بوظيفة ، زواج ، أطفال،.. الخ

الفتاة التي لم تتزوج بعد ستؤجل سعادتها ولن تستمتع بحاضرها حتى يأتي الرجل الذي يسعدها ويحبها ويهتم بها، فهي جعلت سعادتها معلقة بهذا الرجل . وعندما تتزوج لن تجد السعادة الحقيقية التي كانت تتوقعها، فتجد نفسها أنها ضيعت الكثير من عمرها، ولم تستمتع بحياتها قبل الزواج ثم تعلق سعادتها بالأطفال قلن تستمتع بحياتها الزوجية لأنها تنتظر الإنجاب لكي تصبح أما وتحس بعدها بالسعادة . وبعد الإنجاب لن تجد تلك السعادة التي كان تتوقعها فتصبح تربية أولادها روتيناً يومياً ، و الرجل يؤجل سعادته إلى حين يحصل على وظيفة والأموال الطائلة، وما إن يحصل عليها تبدأ ضغوطات العمل، فينتظر لحين يتقاعد فيجد نفسه يحس بفراغ ، وهكذا يمضي الإنسان عمره في البحث عن السعادة ولا يجدها .

الانتظار لحدوث أشياء تظن أنها ستسعدك أمر مرهق ومتعب وهو السبب الرئيسي للكآبة ،لأنك لم تستمتع بوقتك الحاضر فأنت تؤجل الإحتفال إلى حين يحدث ما تريده فربما قد يأتي ما رغبت به وربما لن يأتي، فإذا حصلت على ماتريد فلن تحس بالسعادة التي كنت تتوقعها بل يصبح سبب تعاستك وإذا لم يحصل، فأنت ضيعت الكثير من السنوات وأنت تنتظر ثم تصاب بصدمة كبيرة .

الله عدل لن يجعل سعادة إنسان في الماديات (مال ، زواج ، سيارات ، مناصب ... الخ) لكنه جعلها في المعنويات حب الله و رضا الله عنك هو

سر السعادة وجنة الدنيا . فمهما حصلت على الشهادات الجامعية، والمناصب العليا والأموال الطائلة زوجة جميلة بيت فاخر و أنت بعيد عن الله ولا تصلي ولا تذكر الله والله، مهما ما مملكته فلن تحس بذرة سعادة . جعل الله السعادة في الصلاة والذكر والقرآن .

سيعاقبك الكون بفراق من تعلق قلبك به كرسالة عتاب على أنك تسير في الطريق الخطأ. أثناء رحلتك للبحث عن السعادة الحقيقية أو ربما يجمعك بمن تعلق قلبك به، لكنك لن تحس بطعم السعادة ولن تذوقها إلا إذا كان حب الله ورضاه، هو مصدر سعادتك .

لا تعلق قلبك بأحد كن غنيا بحب الله، لا تجعل من نفسك متسولا تتسول المشاعر من الناس ،خلقك الله عزيزا املاً قلبك بحب الله تكن غنيا لتسد به جوعك العاطفي ،هذه الروح غذاؤها القرآن والصلاة ستفيض روحك بحب الله لن تحتاج بعدها لإهتمام من أشخاص ،ولن تحس بفقد أحدهم ،ولن تنتظر من أحد أن يسعدك ستسعد نفسك لوحدك ؛وتحتفل معها وإذا دخل شخص إلى حياتك فهو مدعو فقط إلى حفلتك، وجوده لن يزيد من سعادتك وفقده لن ينقص من حياتك . كن أقوى من بيئتك لا تجعل لظرف ما أن يحزنك ويوقف حياتك ولا تجعل سعادتك بيد أحد أنت أقوى من أن تبكي من أجل فقد حبيب خانك أو خسارة مادية أو مشروع أنت أقوى مخلوقات الله في هذا الكون .

شهوات النفس



بعدما تجتاز عقبة التعلق وتخرج حب الدنيا من قلبك ،تجد أمامك أخطر عقبة ستواجهك وهي الشهوات والغرائز الحيوانية للنفس .

عندما تكون رضيعا وتحس بالجوع ستبكي وتصرخ للحصول على الحليب فتعطيك أمك ثديها، فتكتسب صفة القوة في نفسك الصراخ لتأخذ ما تريد ،وعندما يشتري لك والدك الألعاب و شاركك احد في اللعب بها ستضربه، وهكذا تكتسب الصفات السباعية التملك والأنانية والغضب للحفاظ على ممتلكاتك. ثم عند سن البلوغ تتركب عندك شهوة الجنس ولهذا وجب على كل بالغ التزكية "قد أفلح من زكاها وقد خاب من دساها" فالفلاح كل الفلاح تزكية النفس وترقيتها إلى درجة اللوامة ثم المطمئنة .

هذه النفس كالطفل الصغير اذا هذبتة منذ الصغر وزرعت بداخله بذرة القيم والأخلاق الرفيعة، فأنت تحصد بذلك رجلا صالحا وهكذا النفس كلما طلبت منك شيء غير أخلاقي، وقمت به ستطلب أكثر . فهي تؤثر على الجسد الذي هو يحتاج إلى الستر لكنها تفسد عليه بشهواتها بالتعري وإتباع الموضة. وكذلك على تفسد القلب بالعجب والغرور والرفعة والتكبر .

تزكية النفس واجبة على كل إنسان بالغ، فعليك أن تهذب الصفات السباعية بداخلك بكظم الغيظ، والعفو بدل من الغضب والإنتقام وترويض النفس على شكر النعم والتوبة، كلما أذنبت فإننا محاسبون يوم القيامة على الإفراط في نفوسنا وعدم تهذيبها . عليك ضبط شهوة النوم فلا تجعل نفسك تنام أكثر من 6 ساعات فهذا يفسدها ويدعوها للتمادي في الكسل. و ضبط شهوة الأكل بالصيام وإتباع سنة الحبيب صل الله عليه وسلم .وكذلك شهوة الجنس فلا تستعمل إلا في الحلال الطيب المبارك الذي يحبه الله .واذا ضبط الإنسان نفسه إرتقي بروحه وسعد .

ذكر الله يساعذك على التغلب على نفسك الأماراة وتقوى الله .

المصائب والأخطار



قد تشغلك الأخطار والمصائب التي تواجهك في رحلتك إلى النفس المطمئنة، وتعرقل سيرك إلى الله فعندما تتعرض لصدمة أو مصيبة أليمة فإنك تنشغل بهذه المشاكل والمصائب فتتوقف عن هدفك الأسمى، وهو الوصول إلى الله فما عليك إلا أن تفهم الرسائل من هذه الآلام والأحزان، فكل ألم يحدث لك بداخله لغز عليك حله فإذا أصابك ألم في معدتك فاعلم أنه رسالة عتاب من جسدك أنك لم تحافظ عليه بالأكل الصحي . وكذلك

المرض دليل على قدرة الله في الشفاء، فهو يريد منك أن ترى بعينيك كيف عجز الأطباء عن علاجك، لكن الله بقدرته شفاك لأنك آمنت به بعمق . فكل ألم ورائه حكمة وبركة لا تنظر إلى المصائب على أنها حظ عاثر أو إنتقام من الله ان أنك خلقت العذاب، ولا تستحق الأرزاق الجميلة، فبدل من اللوم والبكاء على الأطلال حاول أن تفهم حكمة كل رسالة يأتي بها الألم، فإذا شغلت قلبك بحب الله ورضاه ،كفاك الله هم الدنيا وأحزانها، وإذا وضعت الدنيا في قلبك و حملت هم المصائب، فإنك تتقل نفسك بالأحمال وترهقها ،فقط إرمي حمولك على الله فإنه القوة التي لا تغلب وكن واثقا أنه لن يتخلى عنك وأنه معك وهو اللطيف يعمل في الخفاء يدبر امورك، ويهيئك للافضل فلا تبكي على فرص ضاعت منك ،ولا تبكي على فقدان ،فالله ارحم بك وسيعوضك بما هو مناسب لك .

الملل

ستمر بمرحلة من التعب والملل أثناء رحلتك إلى الله ، وأنت تجتاز عقبة الذنوب ثم التعلق ثم النفس الأمارة ثم تصدك المصائب والأخطار عن الطريق. ستخرج منها منتصرا لكنك بدون رصيد لأن كل طاقتك استنفدت في المراحل الأخرى. ستحس بقليل من اليأس وترى أنه يستحيل عليك إكمال الطريق. ستحس بالهزيمة بداخلك وكأنك تريد أن تتراجع فما عليك إلا أن تجدد إيمانك، وترفع همتك وتقوي إرادتك والإكثار من ذكر لا إله إلا الله روح للحياة والقلب، فهي تزيد الهمة وتقوى الإرادة يقول الحبيب صلى الله عليه وسلم " جددوا إيمانكم بلا إله إلا الله " .

امراض القلوب



وتبقى العقبة الأخيرة التي ستعطل رحلتك وتمنعك الوصول إلى الله
وهي أمراض القلب كالكبر والحقْد والرياء الخ . فهذه الأمراض
أخطر من السرطان والفيروسات .

قصة إبليس

كانت هناك مخلوقات تعيش على الأرض قبل قدوم الإنسان كانت تفسد وتسفك الدماء .فقط كان هناك عابد واحدا وهو إبليس وقد قيل أنه لا يوجد شبر لم يركع فيه فمن كثرة العبادة رفعه الله إلى الجنة مع الملائكة. كان يتعبد و هو معجب بنفسه على هذه العبادة ،وكان يطلب من الله كل مرة أن يرفعه درجة وكان يلقب بطاووس الملائكة. أتى اليوم الذي خلق الله فيه آدم عليه السلام وطلب الله من ملائكته وإبليس أن يسجدوا لآدم. فسجدت الملائكة إلا إبليس أبى أن يسجد، وعندما سأله الله عن سبب عدم سجوده قال إبليس أنا أفضل منه خلقتني من نار وخلقته من تراب ، فغضب الله من إبليس و طرده من الجنة . إبليس كان في البداية معجبا بنفسه و ارجع الفضل عليه ثم تحول هذا العجب إلى الرفة والتكبر ،واصبح يرى نفسه من بين الملائكة ،ثم تحول هذا الكبر إلى الحقد والحسد؛ فهو حسد آدم عليه السلام على هذه المكانة وكان يتمنى أن يكون مكانه و تسجد له الملائكة ؛وكان حاقدا عليه و على ذريته ولهذا طرده الله من جنته بالرغم من عبادته .و قال الله أنه لن يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة كبر. أليس هذا حالنا ؟ نصلي ونقرأ القرآن و نصوم لكننا لا نحب الخير لغيرنا كما نحبه لأنفسنا ما فائدة صلاتك و قيامك بالليل وانت قلبك ملوث بمشاعر الحقد والغل ؟ القلب هو محل نظر الرب هل حاولت أن تحسن صورتك أمام الله ؟ هل حاولت أن

تجمل قلبك بالعفو والصدق والإخلاص مالفائدة من رجل لحية وقميص والسبحة في يديه وهو قاطع

لصلة الرحم ؟ مالفائدة من فتاة ترتدي جلباب فضفاض وقلبها ملوث بالغيبة والنميمة والتكلم عن أعراض الناس؟

العجب بالنفس والغرور :

والعجب هو إستعظام العمل الصالح، ونسبه إلى النفس . يتكرم الله عليك ببعض العبادات وأعمال الخير لتكن لك عوناً في هذه الحياة ،فتبدأ الإعجاب بنفسك وترجع الفضل إليك ثم تبدأ ترى نفسك على الخلق، وتتنظر للغير نظرة إحتقار، وتترفع عليهم في المجالس وتحكم على خلق الله ،وأنت لو كنت مكانهم لما فعلت كذا وكذا وهكذا يتلوث قلبك بالكبر دون أن تحس فيكسر الله غرورك ،ويحدث أن يحصل كل المواقف التي حدثت مع أشخاص ونظرت إليهم نظرة إحتقار .

الرياء :

البارحة قمنا الليل في الشرفة... أمس كان الجو حاراً لم نستطع الصيامذهبنا وتصدقنا على بعض المساكين وكأنك تقوم بهذه العبادات فقط ليقال عنك صائم قائم أين لك من صدق النية والإخلاص ؟

وهذا مشهد من مشاهد يوم القيامة يسأل الله العالم عن عمره فيما افناه فيقول له العالم رب قد تعلمت وعلمت من أجل رضاك فيقول له الله وملائكته كذبت، فأنت تعلمت من أجل أن يقال عنك عالماً ،وقد قيل عنك فيأخذ به إلى النار . ثم يأتي حافظ القرآن ،ويسأله الله فيقول له أفنيت عمري في حفظ القرآن و إحياء الليل به من أجل رضاك فيقول له الله وملائكته كذبت فأنت حفظت القرآن من أجل أن يقال عنك حافظ وقد قيل فيأخذ به إلى النار . ثم يأتي رجل استشهد في سبيل الله ويسأله الله عن عمره فيما افناه فيقول له لقد إستشهدت في سبيلك من أجل رضاك فيقول

له الله وملائكته كذبت ،فأنت استشهدت من أجل أن يقال عنك شجاع ،وقد قيل فيأخذ به إلى النار .

وجاء رجل إلى الرسول صلى الله عليه وسلم فقال له اريد الشهادة في سبيل الله ،و ليصبح أثري طيب عند الناس يعني يتكلمون عنه ويقولون أنه شجاع قوي ..الخ فقال له الرسول إرجع ثم عاد مرة ثانية إلى الرسول وأخبره نفس الكلام ،فطلب منه الرسول ان يرجع ثم ذهب إليه للمرة الثالثة فقال له الرسول إنه رياء ولن يكون له الأجر اذا استشهد وهذا يبين خطورة الرياء فأعمالك لا تقبل اذا لم تكن خالصة لوجه الله .

كان هناك رجل يحب أن يري الناس صلاته وقيامه فعندما يأتي الناس إلى المسجد ،يبدأ بلفت الأنظار إليه، فأصبح الكل يستحقرونه لأنهم يعلمون أنه يريد لفت انتباههم بعبادته، فتاب هذا الرجل ولم يعد يرأي الناس بالعبادات ،فرجعت قيمته بين الناس .فالرياء يولد الذل والاحتقار لصاحبه

وهناك من في مواقع التواصل الاجتماعي يضع المنشورات ليحصل على أكبر عدد من الإعجابات ،وليحظى بعدد كبير من المتابعين فإذا رأيت نفسك تفرح بكثرة المتابعين والإعجابات فاعلم أن قصدك من منشورات الدينية رياء، وهناك من يتعلم ويطلب العلم و يتحصل على الشهادات ليقال عنه مثقف طيب ما شاء الله حافظا للقرآن ،ويمدحونه في المجالس ،ويقومون له ويفرح بمدحهم فهذا يعتبر رياء. ثم يأتي العبد يوم القيامة ويسأل الله عن ثواب عمله فيقول له الله ألم يوسع لك في المجالس ،ألم تكن مرآسا في الناس أي رئيسا ،ألم يرخص لك في البيع والشراء ألم تكرم بينهم؟ فقد أخذت جزاءك .

والنفس تدعي أنها من أجل الله ،وهناك من يقوم الليل من أجل الله وكان معه أحد الأقارب لكن بداخله يتمنى لو يستيقظ قريبه ليراه وهو يقوم الليل .وهناك رياء ادق ربما كان يصلي ولم يكن يتمنى أن يستيقظ أحد

أقاربه لكنه شاء أن يستيقظ قريبه و رآه يقوم الليل فيفرح بداخله لأنه رآه

.

كان أحد الصالحين يقرأ سورة طه رأى في المنام رؤية كأنه ملك يريه صحيفة فيها ثواب قراءة سورة طه. كان تحت كل حرف 10 حسنات إلا كلمة واحدة، فسأل الملك لماذا لم تكتب لي بها حسنات. قال له أنه عندما مر بجانبك أحد رفعت صوتك .

وكذلك يعتبر الرياء فضيحة أمام الملائكة، عندما تصعد بأعمالك فيردها الله ويقول اذهبوا به وألقوه فإنه لم يقصد به وجهي. و من حماقة والغباء ان يتوهم الإنسان ان الناس قد ينفعونهم وهذا دليل على عدم أكتفائه بنظرة الله له .

وكثرة ذكر لا إله الا الله تطهر القلب من الرياء، وكذلك الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم فإنها تخرجك من الظلمات إلى النور فمن ظلمات الحقد إلى نور التسامح والعفو وتطهر القلب من كل الأمراض . فحاول أن تصلح قلبك وتعمل على طهارته فإن الله ينظر إلى قلوبنا ولا ينظر إلى أجسادنا .

درجات الإرتقاء الروحي

التقوى

أول درجة ترتقي بها روحك بعدما تتجاوز العقبات السبع هي درجة التقوى . والتقوى هي أن يجدرك الله حيث أمرك وأن لا يجدرك حيث نهاك . وهي أن تتقي الله بجوارحك غض البصر عن الحرام ، وترك سماع المحرمات ، وإمساك اللسان عن الأكاذيب واللغو وبطش اليدين أو الرجلين . هذا رجل صالح كان كلما سافر رفقة أصدقائه إلى منطقة غربية تضعف نفسه ويشرب الخمر فأراد أن يتقي الله في شرب الخمر ، فعاهد نفسه أن لا يسافر لتلك المنطقة خوفا وخشية معصية الله وهكذا تكون التقوى .

وقد ذكر الله في كتابه في سورة البقرة "ذلك الكتاب لا ريب فيه هدى للمتقين " وهذا يعني أن القرآن الكريم هو السبيل للوصول إلى درجة المتقين فإذا اتبعت منهج القرآن و عملت بما أمرك الله في كتابه وإبتعدت عن ما نهاك الله عنه فأنت من المتقين كما أنه توجد جوائز و تكريمات للمتقين في الدنيا والآخرة . وأول بشرى في الدنيا هي الخروج من الضيق وتحقيق الأمنيات (من يتق الله يجعل له مخرجا * ويرزقه من حيث لا يحتسب) سورة الطلاق . وكذلك التيسير في الدنيا (ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا) سورة الطلاق . الوصول إلى الأمان والإطمئنان

و السلام الداخلي (فمن اتقى وأصلح فلا خوف عليهم ولا يهم
يحزنون) و تنال بها محبة الله (إن الله يحب المتقين) .

اليقين

من أجمل مراحل الإرتقاء الروحي أن تصل إلى اليقين . فأنت ترى الله في كل موقف حصل لك على حقيقته ، وليس كما أخبرك عنه الآخرون . أنت ترى الله الرحيم ، الشافي ، الكريم ، القادر على كل شيء في حياتك . لم يعد في قلبك شك في رحمته ولطفه وكرمه . فلا يجتمع الإيمان والخوف في قلب واحد . استدعوه وأنت موقن بالإجابة . والإكثار من التسبيح يحسن صورتك الذهنية عن الله ، ويملاً قلبك يقين وإيماناً بالله .

التوكل

سترتقي بروحك إلى مقام التوكل، فأنت لم تعد كالسابق تتوكل على الله لكن تلجأ إلى خلقه قبله . أو تتوكل ولكن بداخلك شيء من الشك والخوف . عندما تصل إلى مقام التوكل فأنت قد وكلت قضيتك لسيد الكون فلم يعد في قلبك ذرة خوف . ستمضي حياتك وأنت متوكلا واثقا متفائلا بتدبير سيد الكون .

والإكثار من ذكر حسبي الله ونعم الوكيل يزيد القلب ايمانا لأنك أكلت أمرك للقوة التي لا تغلب .

التسليم

من أعلى درجات الإرتقاء الروحي هو التسليم لله، وترك كل شيء على الله لأنك تعلم أنه وحده القادر وهو من بيده ملك السموات والأرض .

الإكثار من ذكر لا حول ولا قوة إلا بالله يعلم القلب التسليم . أنت تعلم أنه لا متصرف في هذا الكون إلا بقوة الله .

الرضا

ما أجمل أن تصل إلى مقام الرضا ترضي بكل ما قدره الله لك لأنك تعلم أن أفعال الله كلها خير، وأن الله أرحم بك من نفسك قبل أن تظن للوهلة أنه قد يؤذيك أو يبخلك إذا منع عنك شيء . فإن إرادة الله متعلقة بالحكمة المطلقة، وحكمة الله متعلقة بالخير المطلق . ستصل إلى مرحلة شكر الله حتى على ألامك ، فأنت موقن بداخلك أنه هو الاختيار الصح .
تسيصبح لديك تقدير وشكر حقيقي للنعم .

والإكثار من ذكر الحمد لله يعلم القلب الرضا ويزيد من النعم والخيرات .

العبودية

ستنتقل إلى درجة العبودية في هذا المقام ستصبح الصلاة بالنسبة لك تقديرا وإجلالا وتعظيما لله ،ستصلي لأن الله يستحق أن تركع و تسجد له لن تصبح مجرد فرض يجب عليك إقامته ،ستتغير نظرتك للقرآن ستحس بحلاوته وكأن الله يخاطبك ويتكلم معك ، ستصل إلى الخشوع وكانك وتصل إلى درجات العبادة وهي الإحسان .

الحب

وهنا تصل إلى أرقى المشاعر، وأعلى الدرجات والمقامات سيرفع
عناك الله الحجب وكأنك تراه . سيمتلأ قلبك بحب الله ويفيض ، ستصبح
غنيا من الداخل وتصل إلى السلام الداخلي وتدخل جنة الدنيا وترتقي
نفسك إلى النفس المطمئنة .

الحياة الطيبة

العودة إلى الفطرة

قبل أن تسكن أرواحنا الأجساد ،جمعنا الله جميعا وخاطب الأرواح مباشرة " و أخذ ربك من بني آدم من ظهورهم ذريتهم و أشهدهم على أنفسهم او لست بربكم قالوا بلى شهدنا أن تقولوا يوم القيامة أنا كنا عن هذا غافلين" سورة الأعراف . منذ أن خاطب الله أرواحنا ،و هي تطرب وتحن لذلك الخطاب كما يحن المهاجر إلى بلده فهي تحن لعالمها الحقيقي ... السماء ... هي تحب الإرتقاء إلى السماء وغداؤها ذكر الله لكن النفس تحبسها بشهواتها و تسجنها فإذا تزكت نفسك ارتقت روحك وسعدت .

جنة الدنيا

الدنيا هي المكان الذي إستخلفنا الله فيه وهي الفرصة التي أعطيت لنا لترتقي بأرواحنا ونتعرف على سيد هذا الكون ، فلم تكن يوما مقرا للأحزان والهموم كما يعتقد الناس عن الدنيا.

الدنيا جنة إذا اتبعت منهج الله وسرت على الطريق الذي أراده الله " ولمن خاف مقام ربه جنتان "سورة الرحمان . ذكر الله في القرآن أنه توجد جنتان ،جنة في الدنيا وجنة في الآخرة ويدخلها من خاف مقام الله وعظم الله في قلبه . جنة الدنيا هي الوصول إلى مقام الرضا والحب فإذا فاض قلبك بحب الله غمرتك سعادة لم تتذوق مثلها من قبل

الله خلقنا لنعيش حياة طيبة " ومن عمل صالحا من ذكر أو أنثى فلنحيينه حياة طيبة " سورة النحل .فالله وعدنا بالحياة الطيبة في الدنيا .

وقال أيضا "من تبع هداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون " سورة البقرة والله وعدنا بالإطمئنان والسعادة إذا اتبعنا هدى الله .

أما القصد بالدنيا دار الإبتلاء اي الخلافة ببيتليك الله اي يرى ما تقدمه من إصلاح لهذا الكون ونفع، أو تخرب وتفسد في الأرض و الإبتلاء لا يعني ألأم وأحزان وأنها هو إختبار و امتحان .

النفس المطمئنة

عندما ترتقي نفسك من النفس الأمارة إلى اللوامة ثم إلى النفس المطمئنة ،ستصل إلى مقام الرضا "يا أيتها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية " سورة الفجر .وتبدأ التغييرات تحدث في حياتك كما وعدك الله " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم " سورة الرعد. سيتغير واقعك الأليم لأنك غيرت ما بداخلك وقمت بتزكية نفسك .

ستحس بالإطمئنان والسلام بداخلك والراحة في جسدك ستتشافي من الأمراض ،لأنك نظفت الطاقة السلبية المخزنة بداخلك التي كانت تؤثر على جسدك ونادرا ما تصاب بالأمراض.

ستحس بنظارة في وجهك وجمال في شكلك، ستحب شكلك أكثر لأن الجمال ينبع بداخلك، ستكون جميل في عين نفسك لأنك صنع الله المبدع، لم تعد تهتم بأراء الناس عن شكلك وجمالك، ستتغير نظرتك عن الجمال، ستهتم أكثر بالجمال المعنوي جمال القلب والروح والعقل .

تصبح ثقتك بنفسك قوية ، لأنها تتبع من الداخل ، لم تعد تتأثر بكلام الناس عنك فأنت تستمد قوتك من الله . ستتنظر لنفسك نظرة تقدير الإحترام ستري أنك تستحق الأفضل وكل ما هو جميل في الكون .

ستصبح شخص رزين قوي تتبع قيمته من الداخل فلم تعد تهتمك شهادات أو مناصب لتحس بقيمتك أمام الناس، فأنت ترى قيمتك من الداخل فأنت خليفة الله في الأرض الله هو الذي أعطاك هذه القيمة .

ستحس بسعادة لم تتذوق مثلها من قبل وتتغير نظرتك للسعادة فلن تنتظر أحدا ليسعدك . ليست السعادة المتعلقة بالأشخاص أو الماديات ، وإنما السعادة التي تنبع بداخلك حبا لله ورضا . فأنت سعيد معهم أو بدونهم ، لأنك غني بداخلك لم تعد بحاجة لأن يسعدك شخص فأنت تسعد نفسك بنفسك .

سيفيض قلبك بعشق الله ، حب عميق للذات ستحب نفس بشدة ستكون غنيا بحب الله ، لم تعد بحاجة للتسول العاطفي وانتظار من يحبك او يهتم بك ، فأنت ينبع الحب من داخلك ولست بحاجة للحب و إنما أنت تستحقه لأنك كائن لطيف .

فهم عميق للقرآن ومعانيه ستحس بحلاوة القرآن "لا يمسّه إلا المطهرون " . فلن يفهم القرآن ويمس معانيه إلا المطهرون الذين قاموا بتزكية وتطهير أنفسهم . وكذلك تتغير نظرتك للصلاة لم تعد مجرد فرض تسارع وتعجل في الإنتهاء ، بل تصبح الصلاة قرة عينك وسر سعادتك هي تقدير وتعظيم وإجلال لله .

سيمتلأ قلبك رحمة وتفهم و عفو ، ستسامح كل من أساء إليك وتعذرهم ، لأنك تعلم أن أخطائهم جاءت من الظلام الذي بداخلهم ، والذي عملت أنت على تنظيفه ستصبح أكثر تفهما و حلما . ستسعى بكل حب أن تكون العون لهم وتنفع الآخرين .

حب عميق لهذا الكون لأنك تدرك أن كل قطعة من هذا الكون هي صنع الله ستتغير نظرتك الكون ستحب كل ما فيه من حيوان ، نبات حتى الحجر فأنت تعلم أن كل ما في الكون حي يسبح لله .

ستكون مبدعا ومصلحا وتفهم رسالتك في هذه الحياة ، وتتغير نظرتك للعالم وتدرك أن الله خلقك لتعيش حياة طيبة تكون فيها مبدعا نافعا لهذا

_____ رحلة إلى النفس المطمئنة _____

الكون . الله يحب أن يرى بصمتك في هذا الكون فأنت سر الجمال و بك
يزدان جمال الكون .

يا أيتها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك
راضية مرضية

الفهرس

02.....	الإهداء
03.....	المقدمة
04.....	رحلة الدنيا
05.....	قيمتك
07.....	سر الوجود
10.....	مكونات الإنسان
12.....	البرمجة السلبية
15.....	الليالي السوداء
17.....	نداء الإستيقاظ
19.....	التزكية
21.....	عقبات الإرتقاء الروحي
22.....	الجهل
24.....	الذنوب
27.....	التعلق
30.....	شهوات النفس
33.....	المصائب والأخطار
35.....	الملل
37.....	امراض القلوب

- درجات الإرتقاء الروحي 43
- التقوى 44
- اليقين 45
- التوكل 46
- التسليم 47
- الرضا 48
- العبودية 49
- الحب 50
- الحياة الطيبة 51
- العودة إلى الفطرة 52
- جنة الدنيا 53
- النفس المطمئنة 54