

"شمسات" الروح

رحله الى السكينة



أسراء سعيه

المقدمة

تخيّل أنك عدت إلى المنزل بعد يوم طويل، أغلقت الباب خلفك، جلست في مكانك المفضل، وأخذت نفثنا عميقًا. لكن رغم كل هذا، لا يزال هناك شيء، ما يثقل قلبك. شعور غامض بانك تائه، بان هناك شيئًا ينقصك، لكنك لا تعرف ما هو.

نحن جميعًا نمر بهذه اللحظات. لحظات نشعر فيها ان الحياة تأخذنا في دوامة، نتجح، نفتشل، نفرح، ندزن، لكن يظل هناك فراغ داخلي، سؤال لا يفارقنا: هل هذا كل شيء؟

الحقيقة؟ لا، ليس هذا كل شيء. هناك سلام حقيقي، هناك سكون عميقة، هناك طمأنينة لا تهتز مع تغير الظروف. لكننا لن نجدتها في الخارج، لن نجدتها في المال، أو في العلاقات، أو حتى في تحقيق الأحلام. سنجدتها فقط حينما نعود إلى الله، حينما نسمح لقلوبنا تستريح بين يديه.

(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد: 28)

هذا الكتاب ليس نظريات، وليس مجرد كلمات جميلة، بل
هو رحلة واقعية، خطوة بخطوة، لنكتشف كيف يمكننا
العودة الى الله وسط فوضى الحياة. كيف نجد الطمانينة
الحقيقية، كيف نعيش بايمان دون ان نشعر بالضغط، وكيف
نترك قلوبنا ترتاح بعد تعب طويل.

هيا بنا، لنبدأ الرحلة معا.

حينما ينادي القلب:

هل سبق لك ان كنت بين الناس، تضحك، تتحدث، تبدو سعيدًا، لكن في اعماقك هناك شعور غريب بالوحدة؟ كانت في عالم مزدحم، لكن لا احد يفهم ما تشعر به حقًا؟

ربما مررت بلحظة صعبة، خذلتك الدنيا، او شخص وثقت به، او حلم كنت تظن انه سي جلب لك السعادة لكنه لم يفعل. في هذه اللحظات، هناك نداء خفي، ياتيك بهدوء: عد الى الله... هو وحده الذي لن يخذلك ابدا.

الله لم يخلقنا لنشعر بالضياع، بل زرع في داخلنا هذا الحنين اليه. وكلما حاولنا البحث عن الطمأنينة بعيدا عنه، كلما زاد شعورنا بالنقص.

(فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ) (الذاريات: 50)

هذا ليس تهديدا، بل دعوة، دعوة الى الراحة، الى السكينة، الى المكان الوحيد الذي لن تشعر فيه بالخللان.

حينما يضيع القلب:

احيائاً، نعتقد أننا بخير، أننا على الطريق الصحيح، لكن فجأة نشعر أننا تنجرف بعيداً، كان هناك شيئاً بداخلنا ينطفئ.

ربما كنت قريباً من الله في فترة ما، ثم انشغلت بالحياة، بدأت الصلاة تتأخر، اختفى ذلك الشعور بالخشوع، أصبحت الذنوب سهلة، ولم تعد تشعر بنفس السلام القديم.

هذا يحدث للجميع، حتى أقرب الناس إلى الله يمرون بهذه الفترات، لكن الله لا يعلق الأبواب أبداً، حتى عندما نبتعد، يظل الباب مفتوحاً، يظل في انتظار عودتنا.

{وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَنْتِ الْوَرِيدِ} (ق: 16)

تخيل ذلك... الله أقرب إليك من أنفاسك، من دموعك، من مخاوفك التي لم تخبر بها أحداً، حتى عندما تشعر أنك لا تستحق الرحمة، هو لا يزال هناك، ينتظرك فقط أن تهمس: يا الله، احتاج إليك.

كيف نعود الي الله عندما نشعر بالضياء؟

1. تحدث الي الله ببساطة:

لا تحتاج الي ادعية طويلة او كلمات منمقة، فقط تحدث اليه كما تتحدث الي صديقك الاقرب، قل له ما في قلبك بصراحة: "يا رب، اشعر اني بعيد، لكنني اشتاق اليك."

2. ابدأ بخطوات صغيرة:

احياناً نشعر بالذنب لاننا لسنا في افضل حالاتنا الروحية، فنظن ان علينا ان نقوم بتغيير جذري في لحظة واحدة، لكن العودة الي الله ليست سباقاً، انها رحلة.

ركعة واحدة بخشوع، آية واحدة بتدبر، استغفار واحد من القلب... كلها خطوات تعيدك اليه.

اعد الاتصال بالقرآن:

هل جربت ان تفتح المصحف وتسال الله ان يريك رسالة خاصة لك؟ اقرا ببطء، وكان الله يكلمك مباشرة. ستجد نفسك تشعر وكان الايات تتحدث عنك.

4. ابحث عن الطمانينة في الذكر:

جرب هذا: عندما تشعر بالقلق او الخوف، قل بهدوء: "لا اله الا الله، سبحان الله، الحمد لله."

ستلاحظ الفرق، وكان شيئاً ثقيلاً يزول من قلبك.

5. لا تستسلم للذنوب:

لا تدع الشيطان يقنعك انك اخطات كثيراً ولا مجال للعودة. لا يهم كم مرة سقطت، المهم ان تعود، حتى لو عدت الف مرة.

{إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ} (البقرة: 222)

الله لا يريد منك الكمال، هو فقط يريد منك ان تحاول.

لحظة صادقه مع نفسك:

خذ نفثنا عميقًا الان، واغمض عينيك، فكر في هذه الاسئلة
للحظة:

متى اخر مرة شعرت فيها بقلبك ممتلئًا بالسلام؟

ما الشيء، الذي يسرق منك هذا الشعور؟

ما الخطوة الصغيرة التي يمكنك ان تاخذها اليوم لتقترب
من الله؟

انت لا تحتاج الى تغييرات كبيرة، فقط الى خطوة صادقة.
خطوة تفتح بها قلبك، ترفع بها عينيك الى السماء، وتقول:
"يا الله، لا اريد ان اكون بعيدًا عنك بعد الان."

والجميل؟ ان الله يسمعك الان، حتى قبل ان تنطق بكلمة.

«بين الشك واليقين»

في لحظات معينة، يمر الانسان بصراع داخلي بين ما يؤمن به وما يشعر به. قد تصدو فجأة في منتصف الليل، ويغمر قلبك سؤال لم تفكر فيه من قبل: ماذا لو كان كل شيء، مختلفًا عما تؤمن به؟ ماذا لو لم افهم الحقيقة كما ينبغي؟

هذا الصوت ليس جديدًا... إنه صوت الشك. ذلك الهمس الذي يتسلل الى القلب في لحظات الضعف، يحاول ان يزعزع يقينك، ان يجعلك تتساءل عن كل شيء، لكن هل الشك ضعف؟

على العكس تمامًا...

الشك قد يكون بوابة لليقين، اذا تعاملنا معه بالطريقة الصحيحة. فهو ليس المشكلة، بل كيف نواجهه هو ما يحدد ان كان سيدمر ايماننا او يقويه.

يقول الله تعالى:

(وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ) (البقرة: 216)

ماذا لو كان الشك هو طريقك لاكتشاف ايمان اعمق؟

هناك نوعان من الشك:

1. شك الباحث عن الحقيقة - وهذا طبيعي، بل صحي. أنه كالعطش الذي يجعلك تبحث عن الماء، انه يدفعك لطرح الاسئلة، للبحث عن اجابات، ليكون ايمانك اكثر رسوخًا.

2. شك الشيطان - ذلك الذي يهمس لك لتشتك في كل شيء، دون بحث حقيقي، فقط لاثارة الفوضى في قلبك. هذا النوع يزرع القلق، لكنه لا يفودك الى يقين، بل الى ضياع.

الفرق بينهما بسيط:

هل يجعلك الشك تبحث عن الله أكثر؟ ام يجعلك تبتعد عنه؟

يقول النبي ﷺ:

"ياتي الشيطان احدكم فيقول: من خلق كذا؟ من خلق كذا؟ حتى يقول: من خلق ربك؟ فاذا بلغ ذلك فليستعد باله وليئته." (رواه مسلم)

بمعنى اخر: ليست كل الافكار تستحق المتابعة، بعضها مجرد ضوضاء.

كيف تنتقل من الشك لليقين؟

1. البحث الصادق:

الله لا يخشى أسئلتك. بالعكس، القرآن مليء، بالحوارات مع الذين شكوا، لكنه لم يتركهم بلا إجابات. اقرأ، استمع، ابحث بعقل وقلب مفتوح، وستجد أن كل طريق يقودك إليه.

2. التجربة الروحية:

اليقين ليس فقط فكرة، بل تجربة. جرب أن تدعو الله باخلاص، أن تسأله أن يهديك، أن تقرأ القرآن بقلب متفتح. ستشعر بالاجابات أحياناً دون أن تحتاج إلى كلمات.

3. التذكر:

انظر إلى حياتك... متى استجاب الله لدعواتك؟ متى شعرت بقربه؟ هذه اللحظات لم تكن وهماً، بل كانت أدلة على وجوده في كل تفصيلة من حياتك.

يقول الله تعالى:

(سنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَّبِعِنَ لَهُمْ أَنَّهُ
الْحَقُّ) (فصلت: 53)

كل شيء، من حولك دليل... فقط افتح قلبك لترى.

لحظة تأمل:

خذ نفثنا عميقًا، واغمض عينيك...

متى آخر مرة شعرت فيها بيقين حقيقي؟

ما هو السؤال الذي براودك الآن، وتود لو تجد له إجابة؟

هل جربت أن تطلب من الله أن يريك الحقيقة؟

اليقين ليس أن يكون لديك كل الاجابات، بل أن تكون مطمئنًا حتى مع وجود الاسئلة. لانك تعلم ان الله هو الحق، وان من يسعى اليه بصدق، لن يتركه ضائعًا ابدا.

(وقن بهد الله فهو المهتد) (الاعراف: 178)

«نور الشفاء من القرآن»

في بعض الايام، نشعر وكان شيئاً ما يثقل قلوبنا. ربما خيبة
امل، ذكرك مؤلمة، او حتى مجرد ارهاق من الحياة. نحاول ان
نبحث عن شيء، يخفف هذا الحمل، ولكن لا شيء، يبدو
كافياً.

ثم يأتي القرآن...

ذلك الكتاب الذي ليس مجرد كلمات، بل حياة. ليس
مجرد نصوص، بل شفاء.

يقول الله تعالى:

{وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ} (الاسراء: 82)

هل جريت يوماً ان تفتح المصحف وانت في قمة ضعفك،
ثم تقرا، وفجأة تشعر وكان الكلمات كانت مكتوبة لك
وحدك؟ وكان الله يكلمك مباشرة؟

ذلك هو الشفاء الذي لا تستطيع ايك كلمات اخرتك ان
تمنحه.

لكن كيف يكون القرءان شفاءً؟

1. شفاءً للقلب:

عندما نشعر بالحزن او القلق، نجد ان بعض الايات تاتي
كبلسم للروح. تخبرنا ان الله معنا، ان الالم مؤقت، ان بعد
العسر يسرا.

2. شفاءً للعقل:

القران يعطينا وضوحاً ووسط فوضى الافكار، يمنحنا اجابات
حين نفرق في الاسئلة، ويذكرنا بالحقائق حين تخذعنا
الاهام.

3. شفاءً للجسد:

نعم، حتى الجسد يجد راحته في القران. كم مرة شعرت
بالهدوء، بعد سماع آياته؟ كم مرة اختفى صداعك بمجرد
ان بدأت في ترتيل سورة الفاتحة؟
القران ليس مجرد كلام، بل طاقة حقيقية تدخل في
اعماقك، تغيرك، وتهديك اضطرابك.

يقول النبي ﷺ:

"اقرأوا القران، فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه." (رواه

مسلم)

كيف نجعل القرآن شفاءً في حياتنا اليومية؟

1. استمع اليه بوعي:
لا تجعله مجرد خلفية صوتية... استمع اليه كما لو انه رسالة شخصية لك.
2. ابحث عن آيتك:
لكل شخص آية تمس قلبه بعمق. ابحث عنها، اجعلها مرافقتك في الاوقات الصعبة.
3. رددته حين تضيق نفسك:
عندما تشعر بالقلق، جرب ان تقول:
"الم نشرح لك صدرك؟" (الشرح: 1)
ستشعر وكان روحك تستعيد هدوءها.
4. اجعل القرآن جزءاً من شفائك اليومي:
حتى لو كنت متعباً، اقرأ ولو آية واحدة، اجعلها علاجاً يومياً، تماثلاً كما تأخذ دواءك،
يقول الله:

{قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَبَيِّنَاتٌ} (فصلت: 44)

القرآن هو الدواء، الوحيد الذي كلما اخذت منه، زاد نفعه، ولم يكن له اثار جانبية الا الطمأنينة.

لحظة تأمل:

ما اذ اية قرأتها وشعرت انها لامست قلبك؟

هل جريت ان تجعل القران صديقك، وليس مجرد كتاب
تقرؤه احيانا؟

ماذا لو بدأت اليوم بعادة جديدة: اية واحدة للشفاء، كل
يوم؟
لان الشفاء، الحقيقي لا ياتي فقط من الادوية، بل من الكلمات
التي تملا قلبك بالنور.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمُمُ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الضُّكُورِ (يونس: 57)

القران ليس فقط نصا تقرؤه... انه حياة تعيشها.

«فن التسليم لله»

في لحظات القلق والخوف، نحاول ان نتمسك بكل شيء،
نبحث عن السيطرة، نريد ان نعرف المستقبل، ان نخطط لكل
شيء، بدقة. لكن في اعماقنا، نعلم ان الامور لا تسير دائما
كما نريد.

الحياة لا يمكن السيطرة عليها بالكامل. هناك اشياء تفلت من
ايدينا، احلام لا تتحقق، اشخاص يرحلون، خطط تنهار. وكلما
حاولنا التمسك بها اكثر، كلما بشعرنا بالضغط اكثر.

لكن هناك راحة مخبأة في التسليم لله... ان نترك بين يديه
ما لا نستطيع تغييره.

يقول الله تعالى:

(وَأَفْوُضْ أَمْرَكَ إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ) (غافر: 44)

التسليم لله لا يعني الاستسلام، بل يعني الثقة... ان نؤمن بان
الله يدير امورنا بحكمة، حتى لو لم نفهم ذلك الان.

لماذا يصعب علينا التسليم لله؟

1. لاننا نحب ان نشعر بالسيطرة
نريد ان نعرف ماذا سيحدث، ان نخطط لكل شيء، لكن الحقيقة هي ان المستقبل بيد الله، وليس بأيدينا.
 2. لاننا نخاف من المجهول
ماذا لو لم يحدث ما نريد؟ ماذا لو كانت خطط الله مختلفة عن خططنا؟ ننسى ان الله يرك الصورة الكاملة، بينما نحن نرك جزءا صغيرا فقط.
 3. لاننا نخلط بين التسليم والتخاذل
التسليم لا يعني ان نتوقف عن السعي، بل يعني ان نفعل ما علينا، ثم نترك النتائج لله.
النبى ﷺ قال:
"لو انكم توكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماضا وتروح بطانا." (رواه الترمذى)
- الطير لا تجلس في اعشاشها منتظرة الطعام، لكنها تخرج وتسعى، ومع ذلك، رزقها مضمون.

كيف نعيش فن التسليم لله؟

1. ابدأ يومك بهذه الجملة:
كل صباح، قُلْ لنفسك: "سأبذل جهدي، وسأترك الباقي لله."
2. تعلّم ان تثق بحكمة الله:
أحياناً، ما نريده ليس ما نحتاجه حقاً. ربما منع الله عنك شيئاً لانه يعلم ان فيه ضرراً لك.
3. ذكّر نفسك بقصص التسليم في القراء:
موسى عليه السلام عندما كان البحر امامه وفرعون خلفه، لم يكن الحل بيده، لكنه قال:
{كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ} (الشعراء: 62)
- مریم عليها السلام عندما كانت وحدها تواجه ألم الولادة، جاءها الفرج من حيث لا تحتسب.
4. استبدل القلق بالدعاء:
كل مرة تشعر بالخوف من المستقبل، بدلاً من ان تغرق في التفكير، قُلْ:
"اللهم اختر لي ولا تخيرني، دبر لي فاني لا احسن التدبير."
5. تذكّر ان الله اقرب مما تظن:
انت لست وحدك، ولن تكون ابداً. الله معك، يدبر لك امورك حتى عندما لا تراها.

لحظة صادقة مع نفسك:
ما الشيء، الذي تقلق بشأنه الان؟

هل تستطيع ان تقول من قلبك: "يا الله، اترك هذا الامر بين
يديك؟"

ما الخطوة الصغيرة التي يمكنك فعلها اليوم لتعيش
التسليم اكثر؟

جرب هذا: في نهاية اليوم، قبل ان تنام، قل لله:
"يارب، تعبت من القلق، اترك هذا الامر بين يديك، دبره لي
كما تحب."

ثم نم بسلام... لان الامور لم تكن يوما في يدك، لكنها دائما
في يد الله، الذي يدبك اكثر مما تتخيل.

«العودة الى الله»

أحياناً نجد أنفسنا بعيدين عن الله دون ان ندرك كيف حدث ذلك. لم يكن قراراً فجائياً، بل خطوات صغيرة... انشغال بالحياة، تأجيل للصلاة، تراكم للذنوب، حتى أصبح القلب مثقلاً بشئىء، لا نفهمه تماماً.

ثم تأتي تلك اللحظة... لحظة نشأتق فيها الى الله، نشعر ان شيئاً ينقصنا، ان الروح بحاجة الى العودة الى النور.

الجميل في رحمة الله انه لا يهم كم ابتعدنا، لا يهم كم اخطانا، الباب دائماً مفتوح.

يقول الله تعالى:

{إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ} (التوبة: 118)

الله لا يمل من انتظارنا، حتى لو مللنا من أنفسنا.

لماذا نخاف العوده الي الله؟

1. لاننا نشعر بعدم الاستحقاق
احياناً نعتقد ان ذنوبنا كبيرة، ان الله ربما لن يقبلنا. لكن الحقيقة هي ان الله يحب التائبين، ويغفر مهما كان الذنب.
 2. لاننا نخشى الفشل
نقول لانفسنا: "ماذا لو عدت وسقطت مرة اخرى؟" لكن الله لا يطلب منا الكمال، بل يريد ان نحاول.
 3. لاننا تعودنا على البعد
احياناً يصبح البعد عن الله عادة، ونخشى كسرها. لكن اول خطوة صادقة تكفي لتبدا الرحلة من جديد.
- النبى ﷺ قال:
"لله أشدُّ قَرَحًا بتوبة عبده المؤمن من رجلٍ في أرضٍ حويَّةٍ مهلكةٍ، معه راحلتهُ، عليها طعاقمٌ وشرايخٌ، فنام فاستيقظ وقد ذهب راحلتهُ، حتى اشتدَّ عليه الحرُّ والعطشُ، أو ما شاء الله، قال: ارجعْ الى مكانِي، فرجعَ فنامَ نومةً، ثم رجعَ راستهُ، فاذا راحلتهُ عندهُ." (رواه مسلم)

تخيل... الله يفرح بعودتك اليه اكثر مما يفرح هذا الرجل عندما وجد راحلته التي كان بدونها هالكا!

كيف نعود الى الله بقلوب مطمئنه؟

1. تحدث الى الله بصدق:

لا تحتاج الى صيغة معينة، فقط قل له:

"يارب، اشتقت اليك.. خذ بيدي."

2. ابدأ بخطوة بسيطة:

ركعة واحدة بخشوع

استغفار من القلب

صفحة من القرآن

لا تُرهق نفسك بالكمال، المهم ان تبدأ.

3. اغمر يومك بذكر الله:

عندما تستيقظ: "الحمد لله الذي احيانا بعد ما اماتنا."

قبل النوم: "اللهم اني اسلمت نفسي اليك."

عند الضيق: "لا حول ولا قوة الا بالله."

4. اقرأ القرآن كأنه رسالة شخصية:

افتح المصحف واسأل الله ان يوجه لك رسالة... ستفاجأ

كيف ان الآيات ستلامس قلبك بطريقة خاصة.

لحظة صادقة مع نفسك:

ما الشيء، الذي يمنعك من العودة الى الله اليوم؟

هل تستطيع ان تأخذ خطوة صغيرة الان؟

جرب هذا: اغلِقْ عينيك الان، خذ نفثنا عميقًا، وقل من قلبك:
"يا الله، انا اعود اليك."

ثم افتح عينيك... لقد بدأت الرحلة. والله، الذي انتظرك
طويلاً، يفرح بك الان اكثر مما تتخيل.

الختامه

ها قد وصلنا الى نهاية هذه الرحلة، لكنها ليست النهاية الحقيقية، بل ربما تكون البداية...

خلال هذه الصفحات، مررنا معاً بلحظات من التأمل، من البحث عن الطمانينة، من التساؤلات التي تدور في أعماق القلب، لكن الحقيقة التي لا شك فيها، ان السكينة ليست حلقاً بعيداً، بل هي أقرب مما تتصور... أقرب إلينا من حبل الوريد.

كل واحد منا يحمل في داخله قصة، لحظات من الألم، من الفقد، من الشك... لكن الله لم يتركنا وحدنا. كل خطوة نخطوها نحوه، يجدنا بها، يحتضن قلوبنا المنكسرة، ويمنحها حياة جديدة.

اليوم، ربما يكون هذا الكتاب مجرد كلمات، لكن ما سيجعلها ذات معنى هو ان تتحول الى واقع... ان تأخذ لحظة الان، تتنفس بعمق، وتهمس بقلبك: "يا الله، خذ بيدي".

فقط خطوة واحدة... وستجد ان الله كان اقرب اليك مما ظننت دائماً.

(وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ) (البقرة، 186)