

# معاً للقمة

5



داخل العدد

إنطلاقة جديدة



الصبر جميل

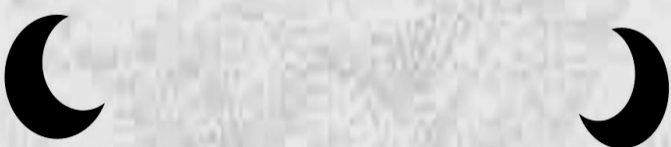
هل أنت عصبي أم لا ؟



أفهم أولاً ...  
ثم أحكم بعد ذلك



كلمة في سرك



أجعل منه إنطلاقة  
جديدة نحو القمة

رَمَضَانَ يَا سِرّاً  
رَمَضَانَ يَا سِرّاً  
رَمَضَانَ يَا سِرّاً  
رَمَضَانَ يَا سِرّاً

## ● إنطلاقة جديدة ●

أسأل نفسك ... هل أنت راضٍ عن وضعك الآن ؟ هل أنت مقتنع بواقعك ... عبادتك ... عاداتك ... تهرفاتك ... نظرتك للحياة ... ؟  
فإذا كان الجواب بـ لا ، فهذا يعنى أنك بحاجة إلى التغيير.

ليكن شهر رمضان الحبيب ... بداية التحول فى حياتك ... ليكن دفعة لنا إلى الأمام ... فرمضان يعلمنا الإرادة ... فأنت بإرادتك تركت الطعام والشراب ولم يمنعك أحد منها إلا خوفك من الله ... فأرادتك فيك أنت لا فى أحد غيرك ، فكما أنك استطعت ختم القرآن الكريم فى رمضان ، يمكنك أيضاً أن تختمه فى غير رمضان ، وكما حافظت على الصلوات فى مواعيدها فى رمضان يمكنك أن تحافظ عليها فى غير رمضان .....

فإرادتك هى المفتاح السحري لتغيير نفسك

لنجعل من رمضان إنطلاقة جديدة لمياة سعيدة



## الصبر جميل

الصبر ... الصبر ... كلمة تتردد على ألسنة البعض بغرض تخفيف شدة وألم أناس جرفتهم مشاكل وهموم ومصاعب الحياة . فهذه الكلمة تتردد كثيراً ولكن القليل فقط من يعرف معناها ، فالصبر هو أن تكون مع الله ، وهو أيضاً منع النفس عن الجزع وحبس اللسان عن التشكى ، وهو ( بضم الصاد ) الأرض شديدة الصلابة والخصوبة ... فللصبر معانٍ كثيرة . ولكننا اليوم لا نقصد الصبر على المصائب والمشكلات فقط ولكن الصبر على أداء الطاعات فهو أكمل وأفضل من الصبر على اجتناب المحرمات أو حتى الصبر على تقلبات الحياة . وهاهو شهر رمضان الكريم جاء ليؤكد لنا أن الصبر لا يكون فقط على البلاء وإنما جاء ليعلمنا الصبر على أداء الفرائض والنوافل والطاعات ، هذا إلى جانب الصبر على الجوع والعطش كي نعي أننا في نعمة عن غيرنا ، فنحن نصوم إلى أن يأذن الله بالمغرب فنجد كل ما لذ وطاب وغيرنا لا يعرف متى الإفطار .

كما أنه من فضائل هذا الشهر أنه يعلمنا الصبر على الغضب ، وعلى اختبارات الله لنا وعلى انتزاع الله لنعمه منا فمن صبر على انتزاع الله منه نعمة من نعمه التي لا تحصى ، كان له خير العوض والجزاء كما قال عمر بن عبد العزيز : ما أنعم الله على عبده نعمه فانتزعها منه فعاوضة مكانها الصبر إلا كان ما عوضه خيراً مما انتزعه . كما أن للصابرين الفوز الأعظم في الآخرة كما قال الله في كتابه العزيز : **إِنِّي جَزَيْتُهُمُ الْيَوْمَ بِمَا صَبَرُوا إِنَّهُمْ هُمُ الْفَائِزُونَ** " (الآية ١١١ المؤمنون) **وفى النهاية أقول لكم ( اصبروا ) ، فالصبر جواد لا يكبو ، وجند لا يهزم ، وممن مصين لا يهدم ، وهو عدة المؤمنين ، ونصير المتقين وسمة بارزة من سمات الأنبياء والصالحين .**



## هل أنت عصبى أم لا ؟

أجب عن هذه الأسئلة بكل صراحة وواقعية وبعيداً عن المثالية ثم انظر بعد ذلك إلى النتيجة لكي تقيم نفسك.  
 😊 انت في العافلة واردة الفروج تجد شخصاً عريضاً يقف امام الباب المفصص للفروج ويبدو انه غير مستعد لان يتحرك جانباً لينتج لك ولركاب آخرين النزول فى المحطة التالية .. وانت :



أ- تدفعه جانباً لتتنزل ؟

ب- تربت على ذراعه وتنبهه إلى ضرورة أن يتحرك من مكانه ؟

ج- تنتظر أن يبادر شخص آخر بمواجهته لأنك لست الوحيد الذى يريد أن ينزل ؟

😊 انت فى طاوور دفع الحساب فى السوبر ماركت .. ويطلب منك رجل ان تسمح له بان يسبقك لان معه مشتريات قليلة .. تهرفك سيكون :



أ- تقول له أن يحترم الصف كما فعلت أنت ؟

ب- تتركه يسبقك فقط إذا كنت تقف فى الصف منذ مدة قصيرة ؟

ج- تعطيه مكانك ؟

😊 ارتديت اجمل ملابسك لانك ستفرج مع اصدقاءك .. وبينما تسير للقائهم تمر سيارة مسرعة بجوارك فتنشر طيناً من الشارع على ملابسك ... تهرفك سيكون :

أ- تسب وتلعن قائداً السيارة ؟

ب- تندد للمارة من حولك بقيادة السيارات الذين لا يبالون بالناس أثناء القيادة ؟

ج- من حسن الظن أنك لم تبعد كثيراً عن المنزل ، فيمكنك أن تعود لتنظف ملابسك ؟

😊 لاكثر من ساعة يشكو لك احد اصدقاءك من مشاكل خاصة به بطريقة تسير اعمامك . تهرفك سيكون :



أ- تنصحه بأن يذهب لوالديه أو أن يذهب إلى طبيب نفسى ؟

ب- تسرح بفكرك عما يقوله وقد أدركك الملل ؟

ج- تحاول أن تهدئه وتقترح عليه حلاً ؟



😊 يغضبك جداً شيء ما أو شخص ما .. تصرفك سيكون :

- أ - تشور وتقلب الدنيا على كل من حولك ؟
- ب - لا تتسرع في الكلام أو التصرف كي لا تتورط فيما قد تندم عليه ؟
- ج - تحاول أن تهدىء أعصابك وأن تتعقل في الموضوع ؟

### لحساب مجموع النقاط التي حصلت عليها نتيجة اجابائك :

- كل اختيار للإجابة (أ) تعادل ٥ نقاط .
- كل اختيار للإجابة (ب) تعادل ٣ نقاط .
- كل اختيار للإجابة (ج) تعادل نقطة واحدة .

### إذا كان مجموع نقاطك من ٥ الى ١١ نقطة :

أنت متحكم تماماً في أعصابك ، تتحاشى الخناقات والإصطدامات ، يراك الناس هادئاً ومسالملاً لا يمكن أن يضايقك شيء أو تشترك في مشدات في المنزل أو عراقك مع أصدقائك ، ونصيحتي : لا يمكن أن تلغى تماماً عاطفة غضبك وأن تتحاشى أن تختلف مع الآخرين وتعرض على بعض أفعالهم وأقوالهم ، فالغضب طبيعي ومن الخطأ أن تكبت غضبك وعصبيتك بداخلك .

### إذا كان مجموع نقاطك من ١٢ الى ١٨ نقطة :

أنت متزن متحكم في نفسك .. تعرف دائماً أن تكبت غضبك كي لا تدخل في مواجهات مباشرة .. بدون أن تنازل عن التعبير عن رأيك .. أنت معروف ببرود أعصابك حتى في الحوارات الحامية .. شكراً على مرونتك ومقدرتك على التفاوض .. أنت تنجح دائماً في تحاشى الإصطدامات .. مع عدم التساهل في موقفك أو الهروب من الصراعات التي تدخل فيها .. التي تبقى دائماً شفوية وبدون تفجرات .

### إذا كان مجموع نقاطك من ١٩ الى ٢٥ نقطة :

أنت مندفع جداً .. التحكم في أعصابك شيء لا تعرفه .. أنت تنفجر غضباً حتى في توافه الأمور بدون أن تنجح في التحكم في نفسك .. إذا عارضك الحظ فإنك تبدأ بقذف الأشياء التي حولك ويخرج من فمك ما لا يصح أن تنطق به .. وبعد مرور دقائق قليلة .. تعود هادئاً رزيناً كما كنت من قبل وقد غفرت تماماً عما فجر غضبك .. ونصيحتي لك : بأن تتحكم في أعصابك كي لا ينفر الناس منك .

## كتاب : دع القلق وأبدأ الحياة

النوم ، وانظر إلى الجانب المبهج للحياة وثق بعد ذلك أن الصحة والسعادة من نصيبك ، وتذكر دائماً الثمن الفادح الذي يتقاضاه القلق من صحتك وأعلم أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتاً مبكراً . - ولكي تقلل من أسباب القلق وتزيلها عليك أولاً بإستخلاص الحقائق التي تسبب القلق فإذا بذل الإنسان شيئاً من وقته للحصول على الحقائق المجردة فإن قلقه غالباً ما يتبخر على ضوء المعرفة التي يجنيها ، وللحصول على الحقائق المجردة يجب أن نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا فعلياً أن

- ذكر الدكتور : ديل كارنيجي مؤسس معهد العلاقات الإنسانية بنيويورك ، ومؤلف هذا الكتاب الذي يدور حول القلق ، حيث قال أنه لا بد من غلق الأبواب على الماضي والمستقبل والعيش في حدود يومك ، وقال أنه إذا كان لديك مشكلة تبعث القلق فأتخذ الخطوات الثلاث وأسأل نفسك : ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لي ؟ ثم هبىء نفسك لقبول أسوأ الإحتمالات ؟ ثم أنقذ ما يمكن إنقاذه ، وعليك بالاسترخاء والترفيه لأن الترفيه يؤدي إلى الاسترخاء ولكي ترفه عن نفسك : ثق بالله وأعتمد عليه ، وأعط بدنك قسطاً من

نتجنب حل مشكلاتنا ما لم تحصل أولاً على الحقائق بطريقة محايدة ، ثانياً نقوم باتخاذ قراراً حاسماً ثم نعمل بمقتضى هذا القرار لأن مقدار خمسين في المائة من القلق يتلاشى بمجرد أن أصل إلى قرار حاسم وأضع المعالم ، وأن أربعين في المائة مما تبقى من القلق يتلاشى عندما أبدأ بتنفيذ القرار الذي اتخذته ، وعندما تخلق لنفسك الشكوك والأهام لا تنظر إلى الوراء بل أقدم على تنفيذ قرارك وأسأل نفسك ، لماذا يساورني القلق ؟ الجواب..... ، هل أستطيع أن أفعل للتغلب على القلق ؟ الجواب ..... ، ما هي أفضل وسيلة للقضاء على القلق؟ الجواب..... ، متى أبدأ

بتنفيذ هذه الوسيلة؟ الجواب..... ، وعندما تقابلك أى مشكلة أثناء تنفيذ هذه الوسائل التي تمنع عنك القلق أسأل نفسك : أ- ما هي المشكلة ؟ ، ب- ما سبب المشكلة؟ ، ج- ما هي الحلول الممكنة ؟ ، د- ما هي أفضل الحلول؟ ، وأنشغل عن القلق بالاستغراق فى العمل فإن العمل هو خير علاج للقلق ، ولا تهتم بالتوافه ، ولا تدع صغائر المشكلات تهدم سعادتك ، وضع حداً أقصى للقلق ، وقدر قيمة الشيء ولا تعطه من القلق أكثر مما يستحق ، ودع التفكير فى الماضى فليست هناك قوة يسعها أن تعيد الماضى ، وأحص نعم الله عليك بدلاً من أن تحصى متاعبك .

## البحث عن السعادة



إذا لم تجد من يسعدك فحاول أن تسعد نفسك ، وإذا لم تجد من يضيء لك قنديلاً ، فلا تبحث عن آخر أطفاله ، وإذا لم تجد من يغرس في أيامك وردة ، فلا تسعى لمن غرس في قلبك سهماً ومضى ، وإذا كان الأمس ضاع فبين يديك اليوم ، وإذا كان اليوم سوف يرحل فلديك الغد ، ولا تحزن على الأمس فهو لن يعود ، واحلم بشمس مضيئة في غد جميل .

## أفضل الكلمات



أعظم كلمة هي ... الله ، أعمق كلمة هي ... النفس ، أطول كلمة هي ... الأبدية ، أقوى كلمة هي ... الحق ، أوسع كلمة هي ... الصدق ، أرق كلمة هي ... الحب ، أعز كلمة هي ... الأمل ، أسرع كلمة هي ... الوقت ، أقرب كلمة هي ... الواقع ، أعف كلمة هي ... العاطفة ، أحسن كلمة هي ... الوفاء ، أقسى كلمة هي ... القسوة ، أدوم كلمة هي ... الذكرى ، أعلى كلمة هي ... الأم ، أبهج كلمة هي ... النجاح ، أقرب كلمة هي ... الآن ، أقبح كلمة هي ... الخطأ ، أجمل كلمة هي ... التوبة ، أصعب كلمة هي ... الكمال ، أحلى كلمة هي ... السلام ، آخر كلمة هي ... الموت ، أفضل الانتقام هو ... الغفران ، أقصى نار هي ... الشوق ، أعظم كنز هو ... الفضيلة ، أقوى العذاب هو ... الضمير ، أنقى الحب ... الحب في الله ، أحسن حب ... حب الزوجة ، أدوم الحب ... حب الأم ، أفضل المعرفة ... معرفة الرجل نفسه ، أفضل العلم ... وقوف المرء عند علمه ، أجمل ما في الرجل ... الرجولة ، أجمل ما في المرأة ... الأمومة ، أجمل ما في الطفل ... البراءة ، أجمل ما في الليل ... الهدوء ، أجمل ما في البحر ... الجبروت ، أكرم النسب ... حسن الأدب ، أقوى لغات العالم هو ... الصمت ، أبلغ لغات العالم هو ... الدموع ، الإفراط في اللين ... ضعف ، الإفراط في الضحك ... خفة ، الإفراط في الراحة ... خمول ، الإفراط في المال ... تبذير ، الإفراط في الحذر ... وسواس ، الإفراط في الغيرة ... جنون ، أفضل طموح ... عندما يكون بلا حدود .



## بأمر الله

إذا يسر الله الأمور تيسرت ..... ولانت قواها واستقاد عسيرها  
 فكم طامع في حاجة لا ينالها ..... وكم آيس منها أتاه بشيرها  
 وكم خائف صار المُخيف ومُقتِر ..... تَموّل والأحداث يحلو مريها  
 وقد تغدر الدنيا فيمسي غنيها ..... فقيراً ويغنى بعد بؤس فقيرها  
 وكم قد رأينا من تكدر عيشة ..... وأخرى صفا بعد انكدار غديرها



## ثلاث معاني هامة

يقول العلماء : شهر رمضان يعطى المسلم  
 ثلاث معاني هامة في حياته ويعوده عليها ...

- المبر : فهو يكف الفم والفرج عن الأكل والجماع  
 وباقي الجوارح عن المعاصي ... وهذا من أعظم الصبر .
- الطاعة : امثالاً لأمر الله ورسوله في الصيام والقيام والقرآن .
- النظام : فالمسلم يأكل بنظام وينام بنظام والمجتمع  
 المسلم في رمضان يتجلى فيه النظام بأروع مظاهره .



## أفهم أولاً ... ثم أحكم بعد ذلك

على أن أفعل شيئاً إزاء هذا الأمر ، لقد قدمنا لتونا من المستشفى حيث لفظت والدتهم أنفاسها الأخيرة منذ ساعة واحدة ، إنني عاجز عن التفكير ، وأظن أنهم لا يدرون كيف يواجهون الموقف ، فما كان من الدكتور كوفى إلا أنه صمت ..... إننا كثيراً ما نواجه الكثير من الأفعال والتصرفات والمواقف الغريبة والعجيبة التي تصدر عن الكثير من الأشخاص سواء ممن هم أقرب الناس إلينا ، أو من أشخاص لا نعرفهم ، والذي سريعا ما نقوم بالحكم على تصرفاتهم الظاهرية بطريقة سلبية ، يقول الله تعالى: ( والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين ) (( آل عمران ١٣٤ )) ، وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب ”((متفق عليه)) ، وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني قال: "لا تغضب" فردد مراراً، قال: " لا تغضب". ((رواه البخاري)).

فماذا لو سألنا أنفسنا ما الشيء الذي جعل هذا الشخص يصدر هذا التصرف الغريب ومكنا عليه بطريقة إيجابية ، فسيتغير أسلوب تعاملنا مع الناس ، ولن يسود المقدم والغفل بين النفوس بل سيسود المدب والود والعطف والألفة بين النفوس ، فقط لا تكن ظاهرياً وعمق أكثر وأكثر .

يحكى الدكتور ستيفن ر. كوفى فى كتابه العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية عن تجربة مر بها فى أحد قطارات الأنفاق بمدينة نيويورك ، عندما كان الركاب جالسين فى سكينة ، فبعضهم يقرأ الصحف ، وبعضهم مستغرق فى التفكير وآخرون مغمضين أعينهم فى استرخاء وكان الجو ساكناً ومفعماً بالهدوء ، وفجأة سعد رجل يصحبه أطفاله الذين سرعان ما ملأ ضجيجهم عربة القطار ، جلس الرجل إلى جانبه وأغلق عينه ، غافلاً على ما يبدو عن الموقف كله ، كان الأطفال يتبادلون الصياح ، ويتقاذفون بالأشياء ، بل ويجذبون الصحف من الركاب ، كان الأمر مثيراً للانزعاج ، ورغم ذلك استمر الرجل فى جلسته إلى جواره دون أن يحرك ساكناً ، وكان من الصعب ألا يشعر بالضيق ، خاصة وأن الأب كان على درجة كبيرة من التبلد والسماح مع أبنائه ، كما أن باقى الركاب بدأوا يشعرون بالضيق ، فألتفت إلى الرجل قائلاً له (( إن أطفالك ياسيدى ، يسبون إزعاجاً للكثير من الناس ، وإنى لأعجب إن لم تستطيع أن تكبح جماحهم أكثر من ذلك ؟ )) ، فتح الرجل عينه وقال فى لطف (( نعم )) إنك على حق ، يبدو أنه يتعين



## كان والده فلاحاً فقيراً...

كان اسمه فلمنج ، وكان فلاحا اسكتلندياً فقيراً .. وفي أحد الأيام وهو يسعى من أجل رزق أسرته ، سمع استغاثة نجدة تأتي من مستنقع قريب .. فترك أدواته وجرى إلى المستنقع .. حيث وجد صبياً مذعوراً يغوص حتى وسطه في وحل اسود ، وهو يجاهد ويكافح صارخاً محاولاً إنقاذ نفسه .. وهنا تدخل الفلاح الاسكتلندي المدعو فلمنج وأنقذ الغلام الصغير من موت بطيء ومؤلم ، في اليوم التالي ، حضرت عربة فارهة إلى منزل الفلاح الاسكتلندي البسيط .. وخرج منها نبيل أنيق وقدم نفسه على أنه والد الغلام الذي كان فلمنج قد أنقذه في اليوم السابق .. ، ثم قال الرجل النبيل : " إنني أريد أن أوكافئك لأنك قد أنقذت حياة ابني " ، فرد فلمنج قائلاً : " لا ، أنا لا يمكنني قبول أي شئ مكافأة لما فعلته " ، وهكذا رفض

المكافأة .. وفي نفس اللحظة ظهر ابن الفلاح على باب الكوخ .. ، فسأله النبيل قائلاً : هل هذا هو ابنك ؟ ، فجابه فلمنج في فخر : نعم ، فقال النبيل لفلمنج : دعني اعقد معك اتفاق ، سأقدم على نفقتي الخاصة لأبنك هذا نفس التعليم الذي سأقدمه لأبني .. وإذا كان الصبي مثل أبيه ، فبدون شك سينمو ليصير رجلاً نفتخر كلانا به .. ، وهذا ما فعله الصبي ابن فلمنج الفلاح فقد دخل أفضل المدارس ، ثم تخرج من مدرسة الطب بمستشفى سانت ماري بلندن ، وصار معروفاً بعد ذلك في العالم أجمع بالسير " الكسندر فلمنج " ، مكتشف البنسلين!!.. ، وبعد عدة سنوات ، أصيب ابن الرجل النبيل نفسه الذي كان قد أنقذ من المستنقع بالتهاب رئوي فما الذي أنقذ حياته هذه المرة؟!... إنه البنسلين!!..

## صورة وتعليق

بدأ العد التنازلي لشهر رمضان



انتبه... سريعاً ما يمر علينا رمضان  
انتبه... قد يكون آخر رمضان يمر عليك

رمضان كريم... رمضان كريم

رمضان كريم... رمضان كريم



قالوا

- ✓ لا معنى للخير إذا لم يوجد لمصلحة الآخرين . (( روبرت شولر ))
- ✓ لا تبحث عن الأخطاء ولكن ابحث عن العلاج . (( شكسبير ))
- ✓ إن الإجابة الوحيدة على الهزيمة هي الانتصار . (( ونستون تشرشل ))
- ✓ يجب أن تكون عندما مقبرة جاهزة لندفن فيها أخطاء الأصدقاء .
- ✓ امسح صديقك علناً... عاتبه سراً!!!!





## كلمة في سر

حينما كنت صغيرة ، كنت أتوق إلى أن يأتيني أحد بسر ، ربما لأن كلمة " سر " كانت تحمل معها من التشويق ما كان يستنفز رغبتى فى مغامرة كتمانة ، وأظن أننا جميعاً نتفق على أن السر هو ذلك الشيء الذى لا يمكنك البوح به ، ولأنكم أعلى من عندنا فكرت فى أن أتمنكم على هذا المشروع " كلمة فى سر " ، وهذا المشروع خاص جداً ويتلخص فى أن كل منا يقوم بعمل خيرى واحد أو أكثر إن شاء ، بحيث لا يعلمه أحد إلا الله ، هذا العمل قد يكون مساعدة فقير أو تصدق بمال أو معاونة محتاج أو زيادة فى العمل بشرط ألا يكون علناً ، أى لا يعلم عنه بشر ومن هذا المشروع تعلم أن تقاوم رغبتك فى ذكر محاسن ما تفعل وأن تشعر بأن ، هناك شيء جديد لا يعلمه إلا علام الغيوب ويمكنك أن تخبر أصدقائك بهذا المشروع دونما تذكر ما ستفعله ، وأرجو أن تكون أميناً على هذا السر ،،،