

# فتنة العصر



{ أهلا بك في اسوء عصر عرفته البشرية }

# فتنة العصر

{ رحلة إلى الحقيقة المؤلمة }

تأليف: عمر خالد أبو العيد

## فهرس الكتاب (

الفصل الأول : السوشيال ميديا – وهم الشهرة وسرقة

العقول .....6

الفصل الثاني : العالم الرقمي – حياة مزيفة في شاشة

صغيرة .....26

الفصل الثالث : الأحلام – كيف تتحول إلى سراب دون

وعي .....39

الفصل الرابع : الإسلام – الطريق الوحيد وسط

الضياع .....44

الفصل الخامس : التغيير الجذري – اكسر القيود وابدأ

من جديد .....62

## المقدمة

(- في زمنٍ تشوهت فيه الحقائق، وامتزج فيه الحق بالباطل، صار الناس يعيشون بين خداع الشاشات وضياع المبادئ. كان لابد من كلمة صادقة تقطع هذا الزيف وتعيد للقلوب وعيها. هذا الكتاب لم يُكتب للعرض، بل خرج من قلبٍ ذاق مرارة الغفلة، وأراد أن يصرخ بالحقيقة في زمن يصمّ أذنيه عن النصيحة.

### سبب تأليف الكتاب (

(- "فتنة العصر" هو انعكاس لواقع نعيشه كل يوم. عالم خُذع فيه الناس بالمظاهر، و انجرفوا خلف سراب الشهرة والمتعة. لم أكتب بحثاً عن شهرة أو مدح، بل دفعني الإحساس بالمسؤولية أمام الله، ثم أمام نفسي — أن أتكلم في وقتٍ كثر فيه الصمت عن الحق.

ما الذي ستجده هنا ؟ )

(- رحلة قصيرة قد تغيّر نظرتك للحياة. ستجد فصلاً تكشف لك أخطر الفتن: من عبودية المال، إلى عبودية الشهرة، إلى ضياع العقول في دوامة السوشيال ميديا.  
لا أنتظرك أن تتفق مع كل كلمة، لكنني أعدك أن ترى الحقيقة كما لم ترها من قبل، خالية من التزيين والكذب.

رسالة شخصية من المؤلف )

(- لست هنا لأعلمك أو أوجهك، بل أكتب إليك كمن تجرع مثلك الخيبة، والانكسار، والضياع أحياناً.  
ما تقرأه ليس كلمات مرتبة لهدف عابر، بل خلاصة تجارب ووقائع تركت أثرها. الطريق أمامك، والاختيار لك: إمّا أن تغرق في الوهم، أو تنهض قبل أن تفقد نفسك.

شكر وتقدير )

(- أحمد الله أولاً وآخراً أن ثبتني على الطريق رغم الزلل والسقوط. وأشكر والديّ، اللذين علّمانني كيف أكون رجلاً قبل أن أكون كاتباً.

ولكل من أهداني كلمة صادقة أو نقداً بناءً ساعدني في فهم الحياة بشكلٍ أوضح، لهم مني كل الدعاء والاحترام.

تنبيه قبل أن تبدأ )

هذا الكتاب لا يداري الأخطاء ولا يربّت على الأكتاف.  
إن كنت تظن أنك ستجد هنا أعذارًا أو مبررات لتكمل حياتك كما أنت، فأغلق الكتاب من الآن.  
أما إذا كنت مستعدًا لأن تواجه نفسك بشجاعة، فاستعن بالله، وخذ أول خطوة نحو تغييرٍ لا رجعة فيه.

{ هنا تنتهي الأعذار... وتبدأ الحقيقة }

## الفصل الأول

### "حياتك تُستنزف بلا ثمن"

(- كم مرة أمسكت هاتفك اليوم؟ ربما لا تستطيع العد.  
كل مرة تمسك فيها الهاتف، تفتح تطبيقًا وتبدأ بالتنقل بين  
المنشورات بلا هدف، فأنت تستنزف حياتك.  
وليس حياتك فقط، بل وقتك، طاقتك، وحتى كرامتك.  
لماذا؟ لأنك ببساطة، بعت هذه الأشياء لشركات لا ترى فيك  
إنسانًا... بل رقمًا في قائمة أرباحها.

(- السوشيال ميديا ليست مجانية كما تظن. أنت تدفع ثمنها، لكن  
ليس بمالك... بل بما هو أثنى من المال: انتباهك. في كل مرة  
تفتح فيها هاتفك، تُضيف دقائق وساعات إلى حياة الناس  
الآخرين، ناس لا يهتمون بك، ولا بحياتك. وفي المقابل؟  
أنت تخسر شيئًا لن تستعيده أبدًا: حياتك.

(- الله سبحانه وتعالى يقول في كتابه الكريم: "يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا  
مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ" (الروم: 7).

-) هذا هو حالنا اليوم. نعيش ظاهر الحياة الدنيا، نُطارِد الإِجابات والتعليقات، بينما نغفل عن الحقيقة الأهم: أن حياتنا الحقيقية ليست هنا.

### رسائل مخفية من الشركات (

-) شركاتها وكأنها تهتم بك؟ الحقيقة أن هذه التطبيقات لم تُصم لتساعدك، بل لتسيطر عليك. إنها تُدرِّس سلوكك، تحلل عاداتك، وتُدمنك على محتواها. كل دقيقة تقل فكرت يوماً لماذا هذه التطبيقات مجانية؟ لماذا تُقدم لك خطيئة على السوشيال ميديا تعني أرباحاً إضافية لهم، بينما تعني خسارة إضافية لك.

-) عندما ترى إعلانات موجهة خصيصاً لك، أو عندما يظهر لك المحتوى الذي "يعجبك" فوراً، تذكر أن هذا ليس من باب الصدفة. إنهم يعرفونك أكثر مما تعرف نفسك. يعرفون متى تنام، متى تستيقظ، ماذا تأكل، ومن تحب. يعرفون كل شيء، لأنك منحتهم هذه القوة. لقد سمحت لهم بالتسلل إلى حياتك، لتحولك إلى مجرد "منتج" يُباع بأدق التفاصيل.

- أنت لست فقط مستخدمًا، بل مصدر دخل مستمر لهم. كل تفاعل، كل دقيقة، كل نقرة هي طريق جديد نحو زيادة أرباحهم.

### أنت تبيع وقتك للغرباء )

- تخيل أنك في سوق كبير، وأنت تحمل حقيبة ممتلئة بالذهب. في كل مرة تقف أمام بائع، تعطيه حفنة من الذهب مقابل أشياء تافهة. هذا تمامًا ما تفعله مع السوشيال ميديا. أنت تبيع وقتك، تركيزك، وحتى إنسانيتك، مقابل لا شيء.

- من هم هؤلاء الناس الذين تسعى لإرضائهم على السوشيال ميديا؟ إنهم غرباء. أشخاص لا يعرفون اسمك الحقيقي، ولا يهتمون بما يحدث في حياتك. ومع ذلك، تضحي بوقتك لتُرضيهم.

{ أنت تضيع حياتك لتُرضي الغرباء الذين لن يتذكروا وجهك إذا اختفيت غدًا. ما الذي يدفعك لتكون عبدًا لآراء الآخرين؟ هذا ليس إلا استعبادًا جديدًا، وأنت الضحية }

استنزافك يبدأ بخطوة صغيرة )

(- الأمر يبدأ بلحظة فضول: "ماذا يحدث في العالم الآن؟" تفتح تطبيقًا لتجد نفسك غارقًا في بحر من المحتوى. تبدأ بمشاهدة مقطع فيديو، ثم تنتقل إلى منشور آخر، ثم آخر. فجأة، تجد أن ساعة كاملة قد مرت، وأنت لم تحقق أي شيء.

(- لكن الأسوأ ليس الوقت المهدور فقط. بل الشعور بالفراغ الذي يُخلفه هذا الاستنزاف. بعد أن تغلق هاتفك، تشعر أنك لم تحقق شيئًا، وأن يومك ضاع بلا قيمة. هذا الفراغ يُدمر معنوياتك، يجعلك تشعر بالعجز. ومع ذلك، في اليوم التالي، تُكرر نفس الخطأ.

(- هل هذا يبدو مألوفًا؟

إن كان كذلك، فقد حان الوقت لتقف مع نفسك وتُعيد تقييم حياتك.

## "الوهم المثالي على الشاشات"

(- هل سبق أن مررت بلحظة وأنت تتصفح السوشيال ميديا، فجأة ترى صوراً لحياة الآخرين، وتبدأ في المقارنة؟ هؤلاء الذين يعيشون حياة مثالية، لا هموم ولا مشاكل، فقط ضحكات، أماكن سياحية، وملابس أنيقة. يبدأ عقلك في التفكير: "لماذا لا أعيش حياتهم؟ هل حياتي غير كافية؟" ولكن الحقيقة التي لا تُقال هي أن كل ما تراه مجرد واجهة زائفة، أو صورة مغلفة بـ "فلاتر" وبرامج تعديل.

## خلف الكواليس المظلمة (

(- ما تراه على الشاشة ليس هو الواقع بالكامل. هؤلاء الذين يظهرون بأجمل حالاتهم، قد لا يكونون في أفضل حالاتهم على الإطلاق. هل تصدق أن بعض هؤلاء "المؤثرين" يختارون لحظاتهم السعيدة بعناية، بينما يبقون في الظل في أوقات ضعفهم؟ لا أحد يلتقط صورة في لحظات الضيق أو الضعف، فقط لحظات الفرح التي تُظهر السعادة الزائفة. الحقيقة المرة أن هذه الحياة المثالية التي تراها هي مجرد تصنع وتزوير للواقع.

-) وقد تكون حياتك هي الأكثر صدقًا، بينما أنت جالس تُقارن نفسك بحياة مفبركة لا وجود لها في الحقيقة.

ا-) لله سبحانه وتعالى يلفت انتباهك لهذا المعنى :  
"وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ" (آل عمران: 185).

-) كل هذا الذي ترى وتتبعه ليس سوى متاع يُخدع به الناس ليظنوا أنهم وصلوا إلى السعادة، لكن الحقيقة هي أن هذا المتاع هو سراب.

### لماذا نُدمن الوهم ؟ )

-) السبب الرئيسي في إيماننا على السوشيال ميديا هو أننا نُغري بالبحث عن الحياة المثالية التي نراها أمامنا. عقولنا تتأثر بهذه الصور، ويصبح لدينا هوس بإيجاد "الركيزة المثالية" لحياتنا. ماذا نفعل؟ نتتبع صور السعادة المزيفة، ونتمنى لو كانت حياتنا مثلها. ونسينا أن ما نراه هو 1% من واقعهم، والبقية مُخبأة خلف الكواليس.

(- فكر في هذا: كم من الوقت ضاع منك في التفكير "كيف يعيش هؤلاء الناس؟" وكم مرة تخيلت حياتك مثلهم؟ ومع ذلك، هل تعلم أنك عندما تقارن نفسك، فأنت تضر نفسك؟

### السوشيال ميديا تُؤثر على صحتك النفسية (

(- الذي يحدث داخل عقلك عند مقارنة حياتك بحياة الآخرين على السوشيال ميديا هو أن ذهنك يبدأ في الارتباك. تبدأ تشعر بأنك أقل منهم. أن حياتك ليست جيدة بما فيه الكفاية. ربما تقول لنفسك: "إذا كان لديهم كل هذا، فلماذا أنا لا أستطيع الوصول لهذا؟" هذا هو سم المقارنة.

(- لا يمر يوم إلا وقد رأيت الناس يضعون صورًا وفيديوهات توضح لحظات غير عادية في حياتهم، في الوقت الذي قد تكون فيه أنت في مرحلة عادية أو صعبة في حياتك. هذه المقارنات تُدمّر الشخص من الداخل، فتفقدته الشعور بالرضا عن نفسه، وتجعله يشعر بأنه لا يملك شيئاً قيماً.

{ إذا استمررت في ملاحقة حياة الناس على السوشيال ميديا، فلن تجد حياة حقيقية. كل لحظة تقضيها في مقارنة نفسك بمن حولك تُقتل فيها ذرة من طموحك، وتحطم حلمك }

هل تعرف من يستفيد ؟ (

(- الناس الذين يظهرون حياتهم الوردية على السوشيال ميديا ليسوا هم الوحيدين الذين يستفيدون. الشركات التي تروج للمنتجات عبر هؤلاء المؤثرين، يعرفون كيف يستغلون شعورك بالانقص لجعلك تشتري منتجاتهم. ترى صورة لأحدهم وهو يرتدي ملابس باهظة الثمن أو يشرب مشروبًا فاخرًا، فتقول لنفسك: "إذا اشتريت هذا المنتج، سأشعر بالراحة أو السعادة التي يشعر بها." هذا هو الاستغلال الفعلي. أنت في النهاية تدفع ثمن وهمهم، وتبني حياتهم دون أن تدرك.

(- الشركات تستخدم هذه الصورة لتزيد من مبيعاتها، وتجعلك تعتقد أن المال والمظهر هما مفتاح السعادة. أنت في النهاية من يدفع الثمن، بينما هم يجنون الأرباح.

كيف تخرج من هذا الوهم ؟ )

(- السبيل الوحيد لتجنب الوقوع في هذا الفخ هو أن تُعيد تقييم حياتك. توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين. أعد تركيزك على نفسك، وابدأ في تقدير ما لديك، حتى لو كان قليلاً في نظر الآخرين. الحياة ليست صورة على السوشال ميديا. الحياة هي ما تعيشه كل يوم.

(- أنت في حاجة إلى أن تستيقظ من هذا السبات. إذا كنت غارقاً في هذا العالم الافتراضي، فهذا هو الوقت للرجوع إلى نفسك الحقيقية. "كن أنت، لأنك لست بحاجة لأن تكون أحدًا غيرك لكي تكون مهمًا."

### "المقارنة تقتلك ببطء"

(- لن أضيع وقتك بالحديث عن الفوائد المزعومة للمقارنة. فلنكن صريحين: المقارنة لن تجلب لك سوى الألم. هي خديعة نفسية، سم قاتل بطيء يسرق منك حياتك، يوماً بعد يوم. كم مرة استيقظت بعد ساعتين من التمرير على هاتفك ووجدت نفسك في دوامة من الحقد على الآخرين؟ كم مرة تساءلت: "لماذا ليس

لدي ما لديهم؟" أو "لماذا حياتهم أفضل من حياتي؟" في تلك اللحظات، أنت تُعذب نفسك بأيدي غيرك. إنك تُسلم مفاتيح قلبك وعقلك لأشخاص لا يعرفونك، وهم لا يهتمون إن كنت تعيش أو تموت.

(- هل تساءلت يوماً عن سبب هذا الإحساس العميق بالعجز؟ السبب واضح: المقارنة. ببساطة، المقارنة ليست فقط عديمة الجدوى، بل هي سُمٌّ حقيقي. في كل مرة تضع نفسك في مقارنة مع شخص آخر، فأنت تضع نفسك في موقف ضعيف. لست بحاجة لأن تكون مثلهم، لكنك ترغب في ذلك لأنك تشعر بالنقص. وهذه هي البداية الحقيقية للمشكلة. أنت تريد ما عندهم، لكنك لا ترى التفاصيل القبيحة التي يخفونها. لا ترى الصراع، ولا الضغوطات، ولا الآلام النفسية التي يعانون منها وراء الأضواء. كل شيء مصمم ليظهر بمظهر مثالي، وأنت تعتقد أن هذه هي الحياة الحقيقية.

## أنت تبيع وقتك وطاقتك (

-) المقارنة ليست مجرد فكرة مزعجة. إنها سرقة. كل دقيقة تمر وأنت تنظر إلى حياة الآخرين على السوشيال ميديا، هي دقيقة تُسرق منك ولن تعود أبداً. لا أحتاج أن أخبرك كم من الفرص ضاعت منك لأنك كنت مشغولاً بملاحقة حياة الآخرين. ربما كنت ستبدأ مشروعك الخاص، أو تحقق تقدماً في دراستك، أو حتى تعيش لحظات حقيقية مع عائلتك، لكن بدلاً من ذلك، قررت أن تضيع وقتك في مقارنة وهمية. وكلما طال الوقت الذي تقضيه في هذه الدوامة، كلما فقدت المزيد من إمكانياتك.

-) الآية القرآنية التي يجب أن تظل في ذهنك :

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ<sup>ط</sup> وَاتَّقُوا اللَّهَ<sup>ط</sup> إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ" (الحشر: 18)

-) هذه الآية تأمر المؤمن بأن يحسن الظن بالله، ويركز على العمل من أجل غده، أي يوم القيامة. لا يجب أن تستهلك حياتك في مقارنة نفسك بحياة الآخرين. لا، بل عليك أن تسأل نفسك:

ماذا قدمت اليوم لمستقبلك الأبدى؟ ماذا فعلت من عمل صالح يؤهلك للنجاة في اليوم الذي لا ينفع فيه مال ولا بنون.

لماذا المقارنة تصبح إدماناً ؟ (

-) المقارنة ليست مجرد عادة، بل هي إدمان. أحياناً تكون على وعي بذلك وأحياناً لا. لكن بشكلٍ غير مباشر، تُصبح أسيراً للمقارنة. وكلما شعرت بالغيرة من الآخرين، كلما تغذت هذه الغريزة بداخلك. المقارنة أصبحت جزءاً من تركيبتك العقلية. ولكن هل تعلم ما هو الأسوأ؟ أن هذا الإدمان لن يجلب لك سوى المزيد من الحزن والكآبة. فبينما تستمر في مقارنة نفسك، ستجد نفسك دائماً أقل منهم، ولن تنتهي أبداً.

-) كم مرة مررت بلحظة وأنت تسأل: "ماذا ينقصني؟" لكن الحقيقة هي أنك لا تُريد فقط ما لديهم، بل تُريد أن تكونهم. هل هذا هو الشخص الذي تود أن تصبحه؟ الشخص الذي يقرر أن يُلغي ذاته لمجرد أن يُحاكي الآخرين؟ إنك لست بحاجة للعيش على طريقة الآخرين لتشعر بالنجاح. عليك أن تبدأ في بناء حياة تستحقها أنت، وليس حياة تُقاس بمقاييس الآخرين.

## كيف تدمر المقارنة حياتك ؟ )

(- أنت ربما لا تدرك ذلك الآن، لكن المقارنة تُدمر حياتك ببطء. في كل مرة تُقارن فيها نفسك بمن حولك، تفقد جزءاً من عزيمتك وطموحك. كلما اعتقدت أن الآخرين أفضل منك، تقلل من تقديرك لذاتك. وإذا كنت دائماً في مقارنة مع الآخرين، فكيف ستبني حياة مستقلة؟ ستظل دائماً تحت رحمة ما يقوله الآخرون. ستظل دائماً عالقاً في دوامة من الأفكار السلبية.

(- قد تقول: "لكن لديهم شيء مميز، وأنا لا." ولكن الحقيقة هي أنك تمتلك كل ما تحتاجه، وكل ما ستحتاجه. فقط يجب أن تُوقف هذه المقارنات المدمرة وتبدأ في تقدير ما لديك. هل ترى شخصاً ناجحاً؟ افرح له، ولا تشعر بالغيرة. فكل شخص له قصته، وله رحلته. المقارنة تعني أنك لا تعيش حياتك كما هي، بل تعيش حياة مزيفة يفرضها عليك الآخرون.

{ إذا واصلت مقارنة نفسك بالآخرين، فأنت تدمر ذاتك وتخسر حقيقتك مع كل لحظة }

لماذا يُحب الناس السوشيال ميديا ؟ (

-) السوشيال ميديا تتيح لك الفرصة لتعيش في خيال. على هذه المنصات، يمكنك أن ترى ما تود رؤيته. لا ترى ما هو حقيقي، بل ما يريده الآخرون أن تراه. وتبقى أنت، في الخلف، مشغولاً بمحاكاة ما تراه على الشاشات، بينما تُهدر حياتك بعيداً عن الواقع. هل ستستمر في هذا الطريق؟ أم أنك ستبدأ في العيش من أجلك؟

-) عندما تختار ألا تُقارن نفسك بالآخرين، تبدأ في التقدم خطوة بخطوة نحو بناء حياة حقيقية، حياة لا تعتمد على إشارات "الإعجاب" أو "المتابعة". ستحقق أهدافك بجهدك الخاص، وستعيش حياة مليئة بالإنجازات الشخصية.

## "إدمان بلا علاج"

(- هل شعرت يوماً وكأنك مجرد آلة في يد التكنولوجيا؟ متى كانت آخر مرة أمضيت فيها ساعة كاملة دون أن تتحقق من هاتفك؟ كم من مرة قلت لنفسك "أستطيع العيش بدون هذه التطبيقات"، لكنك تجد نفسك فجأة في قلب الإدمان؟ إذا كان الجواب نعم، فاعلم أن هذه ليست مجرد حالة عابرة، بل هي حقيقة مريرة تلتهم حياتك بشكل تدريجي.

(- لنكن واضحين، إدمان السوشيال ميديا ليس مجرد "قضاء وقت" على الإنترنت. إنها حالة مشابهة للإدمان على المخدرات، لكنها ليست مرئية. إنها مثل السرطان، تبدأ خفيفة، ثم تكبر وتصبح جزءاً منك دون أن تشعر. تبدأ بك check-in سريع، ثم تتبع هذا ب scroll صغير على الأخبار، ثم بعدها تشارك صوراً على منصات التواصل الاجتماعي، وفي النهاية، تجد نفسك تضيع ساعات وأنت عالق في دوامة من العناوين والتحديثات التي لا تعني لك شيئاً. هل تساءلت يوماً كم من الوقت ضاع منك بسبب هذه العادة؟ دقائق، ساعات، أيام... وفي النهاية، لا شيء تغيّر.

هل أنت في قبضة السوشيال ميديا ؟ )

(- من السهل أن تضحك على هذا الموضوع وتقول "أنا لست مدمنًا". لكن في الحقيقة، إذا كنت تشعر بالقلق أو التوتر كلما أبعدت هاتفك عنك لبضع دقائق، فهذا يعني أنك أسير لهذه الشبكات. ترى، هذه المنصات لا تبيع لك فقط منتجات أو إعلانات، بل تبيع لك إدمانًا خفيًا، هو إدمان الانتباه.

(- إدمان السوشيال ميديا ليس في كونه مجرد استخدام المفرط للتطبيقات، بل في أنه يستولي على عقلك ووقتك. حين تكون مشغولًا بتصفح تطبيق تلو الآخر، كل ما تفعله هو تدمير فرصتك الحقيقية في التقدم. يستهلك وقتك الثمين، ويحرف انتباهك عن الأهداف التي كنت تسعى لتحقيقها.

(- يبدأ الأمر ببطئ، كما لو كان مجرد استخدام "لطيف" لهاتفك لمتابعة الأخبار، لكنه يتحول إلى عادة يومية تجد فيها نفسك غارقًا في سيل من المنشورات التي لا قيمة لها. تحاول أن تشارك، تحاول أن تجد مكانًا لك بين الحشود، لكنك تنسى أن

هذا كله وهم، مجرد محاكاة لحياة أخرى. تُباع وقتك وكل لحظة منك في هذه الشبكات، بينما تفقد فرصاً حقيقية لعيش حياة أكثر معنى.

هل أنت عبد للهاتف ؟ )

(- عندما تصل إلى هذه النقطة، تصبح مثل عبد، لا يملك القدرة على الابتعاد عن الهاتف. تتحقق من إشعاراتك فوراً، تبحث عن التعليقات والاعجابات، تنتظر أن تُشبع رغبتك في الاهتمام والاعتراف. لكن في الواقع، ليس لديك أي سيطرة على هذا. وكلما تزداد تعلقاً بهذه المنصات، كلما كنت أقل قدرة على التحكم في حياتك.

(- هل تعلم أن العقل البشري لا يستطيع التمييز بين التفاعل الاجتماعي على الإنترنت والواقع؟ في الواقع، قد يعتقد دماغك أن كل مرة تحصل فيها على "إعجاب" أو "متابعة" هي مكافأة حقيقية، مما يجعل الأمر أكثر إيماناً. لكن الحقيقة هي أن هذه المكافآت لا تعني شيئاً، بل هي مجرد إلهاء يشعرك بأنك

موجود في عالم يتعامل معك بينما في الحقيقة، أنت غارق في فراغ.

هل تعلم كم يفقدك هذا ؟ )

- تخيل لو أنك خصصت جزءاً من الوقت الذي تضيع فيه على السوشيال ميديا لتحقيق شيء حقيقي في حياتك. هل فكرت يوماً كم من المشاريع التي يمكن أن تبدأها أو كيف يمكن أن تركز على تطوير مهاراتك الشخصية؟ لكنك بدلاً من ذلك، اخترت أن تكون أسيراً لهذه الشبكات. اخترت أن تكون عبداً لهذا النظام الذي يبيعك الوهم ويقنعك بأنك على اتصال بالعالم بينما أنت في الحقيقة تغرق أكثر فأكثر في حالة من العزلة.

- الوقت هو الحياة. وكل ثانية تمضيها في ملاحقة صور وأخبار تافهة هي لحظة تموت فيها فرصتك الحقيقية. الوقت لا يعود أبداً. كل دقيقة هي خطوة إضافية في طريقك إلى الفراغ، وإذا لم تتوقف الآن، فسيكون من الصعب عليك أن تجد طريقك للخروج من هذا الإدمان.

{ إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى هاتفك كي تشعر بأنك على قيد الحياة، فاعلم أنك مُحْتَجَز في سجن غير مرئي، سجن من صنع يديك. }

(- هذا هو الوقت الآن، الوقت الذي تحتاج فيه إلى أن تقرر. هل تريد أن تظل في هذا السجن أو أن تبدأ حياتك الحقيقية بعيدًا عن هذه الشاشات الفارغة؟ إن الإجابة بين يديك. إذا كنت تستطيع أن تكون صادقًا مع نفسك، ستدرك أن هذه العادة المدمنة ليست مجرد ترفيه، بل هي تدمير ذاتي.

### الخروج من هذا السجن (

(- الآن، كيف يمكنك الخروج؟ أول خطوة هي الاعتراف بحقيقة إدمانك. لا يمكنك التغيير إذا لم تعترف أنك بحاجة إلى التغيير. اعترف لنفسك أنك عبدٌ لهذا الهاتف، وأن هذا لا يليق بك. ضع خططًا حقيقية لتقليل وقتك على هذه المنصات، ثم اتبعها بصرامة. اعمل على ملء وقتك بأشياء أكثر قيمة: ركّز على أهدافك، تطوّر، اذهب في نزاهات حقيقية، تواصل مع

عائلتك وأصدقائك في الواقع. لا تسمح لهذه الأجهزة أن تحدد من أنت.

(- ولكن لا تظن أن الأمر سهل. هذا يتطلب جهدًا. ولكن عليك أن تُدرك أن التحرر من هذا السجن هو الخطوة الأولى نحو حياة أفضل، حياة مليئة بالإنجازات الحقيقية.

(- هذه هي الحقيقة التي يجب أن تواجهها، وإذا كنت تجد صعوبة في تقبلها، فهذا يعني أنك ما زلت في قبضة هذا الوهم. لا يمكن لأي شخص أن يغير حياتك سوى أنت. تلك اللحظات التي تضيعها على السوشيال ميديا، لن تعود أبدًا. هذه ليست مجرد كلمات، بل هي الحقيقة التي يجب أن تُدركها الآن قبل أن تجد نفسك في مكانٍ لن تستطيع الخروج منه. كلما تأخرت في الاستفاقة، زاد تأثير هذا الإدمان على حياتك، ولن تشعر به إلا عندما تجد نفسك في مرحلة متأخرة.

## الفصل الثاني

### "أنت مجرد آلة"

(- أصبحت حياتك مكررة ومملة، تسير في دوامة لا تنتهي من الروتين اليومي: تستيقظ، تعمل، تأكل، تنام، وتعيد الكرة كل يوم بلا أي تغيير يُذكر. هل تساءلت يوماً كيف وصلت إلى هذا الوضع؟ كيف أصبحت وكأنك آلة مبرمجة تفعل ما يُطلب منك دون تفكير أو شعور؟ الإجابة واضحة: أنت اخترت أن تُسلم حياتك روتين قاتل، وجعلت من نفسك عبداً للأنظمة الرقمية التي تتحكم في كل شيء من حولك.

(- تكنولوجيا اليوم لم تُصمّم لتساعدك فقط، بل صُمّمت لتُبقيك مأسوراً داخل نظامها. هاتفك، حاسوبك، وحتى تلفازك، كلها وسائل تحكمت في وقتك وعقلك. أنت اليوم لست إنساناً حراً يصنع قراراته، بل مجرد ترس صغير في آلة ضخمة تُدار من قبل شركات لا تهتم بك، بقدر ما تهتم بما يمكن أن تكسبه منك.

(- كل شيء في حياتك أصبح مرتبطاً بأوامر محددة: العمل يبدأ برسالة إلكترونية وينتهي بضغطة زر، والتواصل مع الآخرين تحوّل إلى رموز وتعليقات. حتى لحظاتك الخاصة، باتت تُوثق وتُنشر لإرضاء الآخرين.

(- لكن هل هذا هو ما كنت تطمح إليه؟ هل هذه هي الحياة التي تريد أن تقضيها حتى تموت؟ أن تتحول إلى مجرد رقم في نظام عالمي لا يعترف بوجودك؟  
إذا كنت تعتقد أن التكنولوجيا جاءت لتسهّل حياتك، فأنت مخطئ. لقد جائت لتستهلك، لتأخذ طاقتك وابداعك، وتحوّلك إلى آلة تُكرّر المهام بلا هدف.

(- "وَالْعَصْرِ. إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ" (العصر: 1-2)

خسارتك لا تتوقف عند المال أو الصحة فقط، بل خسارتك الأعظم هي أن تمر أيامك وأنت غافل عن قيمتك الحقيقية، غارق في دوامة رقمية لا تمنحك سوى وهم الإنجاز.

(- حياتك اليوم أصبحت مقيدة بتطبيقات تحدد متى تستيقظ، متى تأكل، متى تعمل، وحتى متى تستمتع. أنت لا تتحكم في يومك،

بل شاشة صغيرة تدير كل تفاصيله. أليست هذه قمة السخرية؟  
أن تُصبح عبدًا لأشياء أنت من اشتريتها؟

(- تخيل نفسك تعيش يومًا واحدًا بلا هاتف، بلا إنترنت، بلا  
تكنولوجيا. كيف سيكون شعورك؟ أغلب الناس سيقولون إنهم  
سيشعرون بالضياع، وهذه هي الكارثة.  
نحن لم نعد نعرف كيف نعيش دون أن نكون متصلين، دون أن  
نستهلك شيئًا من العالم الرقمي. لقد أصبحنا عبيدًا لتكنولوجيا  
وعدتنا بالحرية، لكنها سرقت كل شيء.

(- ومع ذلك، في أعماقك، أنت تعرف أن هذا ليس حقيقيًا.  
تعرف أنك خسرت شيئًا مهمًا: روحك.  
تعرف أن التكنولوجيا لم تجلب لك السعادة التي وعدتك بها.  
تعرف أن حياتك أصبحت بلا هدف، بلا معنى.

{ إلى متى ستظل تمشي كالآلة؟ متى ستستيقظ وتدرک أنك  
تضيع حياتك بيدك؟ متى ستعيد إنسانيتك التي فقدتها }

-) إذا كنت تعتقد أن الحياة ليست أكثر من هذا الروتين، فاسأل نفسك: لماذا أعيش؟

إذا كانت إجابتك تدور حول المال، العمل، أو الاستهلاك، فأنت بحاجة إلى إعادة نظر.

الحياة أكبر من ذلك. الحياة أن تعيش بحرية، أن تصنع أهدافك، أن تكون قائدًا لنفسك لا تابعًا لنظام يتحكم بك.

-) لقد حان الوقت لتستعيد حياتك.

لا تكن مجرد آلة تُنفذ ما يُطلب منها.

استيقظ وابدأ بالتغيير الآن.

إذا استمررت في هذا الطريق، سينتهي بك الأمر مجرد ذكرى باهتة في حياة لا قيمة لها.

## الهروب من الواقع (

-) الحياة صعبة وملينة بالتحديات، لكن بدل ما تواجهها، اخترت

الهروب. تهرب لهاتفك، لحاسوبك، لمقاطع تافهة تضحكك

لدقائق وتُخدر وجعك. بدل ما تحل مشاكلك، تغرق فيها أكثر

وأنت تضحك على نفسك تحت شعار "أحتاج راحة". والحقيقة؟  
أنت تهرب من نفسك.

(- التكنولوجيا صارت المخدر الجديد. كل إشعار، كل مقطع،  
مصمم ليحبسك أكثر، يسرق وقتك، يبعدك عن أهدافك. بدل ما  
تخرج من ألمك، تدفنه أعمق تحت طبقات من المحتوى الفارغ.  
وتظن أنك ترتاح؟ لا، أنت تُستهلك.

(- "وَكذَلِكَ أَخْذُ رَبِّكَ إِذَا أَخَذَ الْقُرْآنَ وَهِيَ ظَالِمَةٌ" (هود: 102)  
ظلمك لنفسك أكبر من أي ظلم. تهرب منها، تتجاهلها، تكتم  
صراخها، وتقول إنك بخير؟ لا، أنت تكذب على نفسك.

(- الهروب مو حل. كل مرة تهرب، مشاكلك تكبر، والندم  
يكبر، وأنت تصغر. كل دقيقة تهرب فيها، تخسر شيء من  
نفسك.

و الأصعب؟ إنك تعرف، وتستمر.

{ إذا ظننت أن السوشيال ميديا ستنتقذك، فأنت مجرد جسد فارغ  
بلا وعي، تساق كما تساق الأنعام }

-) توقف قبل ما تخسر نفسك بالكامل.  
واجه واقعك، حتى لو كان مؤلم. الألم الحقيقي هو طريق  
التغيير.

عيش بصدق، تحرر من سجنك الرقمي، وابدأ اليوم.  
لا تنتظر الغد، لأنه يمكن ما يجي.

### التلاعب بعقلك (

-) هل فكرت يوماً في كيف أصبحت تُمسك هاتفك بلا وعي،  
تتصفح التطبيقات واحدة تلو الأخرى دون أن تدرك ما تبحث  
عنه؟ هل تساءلت لماذا تجد نفسك دائماً تعود إلى نفس  
التطبيقات رغم أنك تعلم أنها تُهدر وقتك؟ الحقيقة المرّة هي أنك  
لست المتحكم هنا، بل التكنولوجيا هي التي تتحكم بك.

-) الشركات التي تقف وراء هذه التطبيقات ليست جمعيات  
خيرية. هدفها الوحيد هو أن تجعلك تُنفق أكبر قدر ممكن من  
الوقت عليها. لماذا؟ لأن وقتك يُترجم مباشرة إلى أرباح. كل

دقيقة تضيئها على الشاشة تُزيد من إيراداتهم، بينما تُنقص من حياتك شيئاً لا يُقدر بثمن: وقتك، طاقتك، تركيزك.

(- "أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ" (المؤمنون: 115).

(- لا شيء في حياتك يجب أن يكون بلا هدف. لكنك تسمح لهذه الشركات بأن تملأ يومك بالعبث والتفاهات، تاركاً كل ما يهيك فعلاً.

### كيف تُسيطر عليك التطبيقات ؟ )

(- كل شيء في التطبيقات التي تستخدمها مصمم بدقة لتسخير نقاط ضعفك النفسية. الإشعارات المُلحة: تلك الإشعارات التي تُضيء هاتفك بين الحين والآخر ليست عشوائية. إنها مصممة لجذب انتباهك بأي وسيلة. مجرد رؤية الإشعار يدفعك لفتح التطبيق، وبمجرد دخولك، تجد نفسك عالماً لساعة دون أن تدرك.

(- التصفح اللامتناهي: هل لاحظت أنك لا تصل أبدًا إلى "النهاية" في تطبيقات السوشيال ميديا؟ هذا عن قصد. التمرير المستمر يجعلك تُنفق المزيد من الوقت دون أن تدرك.

(- نظام المكافآت الزائف: عدد الإعجابات، التعليقات، والمشاركات ليست إلا أدوات تُشعرك بمكافأة وهمية. عندما ترى إشعارًا بأن شخصًا ما "أعجب" بمنشورك، يُفرز عقلك جرعة صغيرة من الدوبامين، هرمون السعادة. هذا يُشعرك بالإدمان ويُبيقك متصلًا طوال الوقت.

لكن هل فكرت يومًا في الثمن ؟ )

(- كل هذه "المكافآت" الزائفة تُفقدك السيطرة على عقلك. لم تعد تُقرر متى تفتح هاتفك أو تغلقه. لم تعد تُحدد كيف تُنفق وقتك. أنت تُصبح أكثر وأكثر تحت سيطرة هذه الشركات.

(- أنت تُباع لهم

هل تعرف أن بياناتك تُباع؟ كل نقرة، كل ثانية تقضيها على الشاشة تُسجل. الشركات تعرف كل شيء عنك: هواياتك، اهتماماتك، مخاوفك، وحتى رغباتك الخفية. كل هذا يُباع

للمعلنين الذين يستخدمون هذه المعلومات لإغراقك الإعلانات  
الموجهة.

(- عندما ترى إعلاناً عن منتج كنت تفكر فيه، هذا ليس صدفة.  
هذه نتيجة لآلاف الساعات التي قضيتها مُراقبًا. التكنولوجيا  
ليست هنا لتخدمك، بل لتستغلك.

{ أنت لعبة في أيديهم، وأنت تعرف ذلك، لكنك تختار ألا تفعل  
شيئاً }

(- كل هذا التلاعب ليس مجانيًا. أنت تدفع الثمن يوميًا :  
خسارة وقتك: كل ساعة تقضيها على هاتفك هي ساعة ضاعت  
من حياتك. ساعة كان من الممكن أن تُنفقها على تطوير نفسك،  
بناء علاقات حقيقية، أو تحقيق أهدافك.

(- تدمير تركيزك: أصبحت غير قادر على التركيز لفترات  
طويلة. كلما حاولت العمل أو الدراسة، تجد نفسك مشتتًا بعد  
دقائق.

(- الإدمان النفسي: التطبيقات ليست مجرد أدوات؛ هي إدمان.  
كلما حاولت التوقف، تجد نفسك تعود إليها.

أنت لا تحتاج هذه السجون الرقمية )

(- إذا كنت تعتقد أن التكنولوجيا تُسهل حياتك، فأعد التفكير.  
هي تُسهل عليك تدمير حياتك. بدلاً من أن تكون أداة في يدك،  
أصبحت أنت الأداة في يدها.

{ التكنولوجيا سرقت عقلك، لكنها لن تُعيده إليك. استيقظ قبل أن  
تخسر كل شيء }

(- ابدأ الآن. ضع حدودًا لاستخدامك. لا تسمح لهذه الشركات  
بالتحكم فيك. حياتك ملكك، فلا تدعهم يسرقونها منك.

## "متى ستستيقظ"

(- إلى متى ستبقى أسيرًا لهذا الوهم؟ كم مرة قلت لنفسك: "هذه آخر مرة أقضي فيها وقتًا طويلًا على هاتفي"، ثم عدت في اليوم التالي وأسوأ من قبل؟ لماذا نُصر على البقاء في دوامة تدور بك إلى الهاوية؟

(- الحياة ليست شاشة، وليست إشعارًا، وليست إعجابًا. لكنك جعلت حياتك كلها تدور حول ذلك. تعيش لتُبهر الآخرين بصورك، بأكاديبك، وبما لا تملكه في الحقيقة.

(- "إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ" (الشعراء: 89). هل قلبك سليم وأنت تعيش في زيف يومي؟ هل تستطيع أن تقف أمام الله يوم الحساب وتقول إنك استغلّيت وقتك بما يُرضيه؟

(الحقيقة التي تهرب منها)

- كل يوم تُماطل فيه هو يوم تخسره من عمرك. كل دقيقة تقضيها تافهًا، غارقًا في محتوى لا يُفيدك، هي دقيقة لن تعود أبدًا. تقول لنفسك: "سأغير حياتي غدًا." لكن انت عارف، ربما لن يأتي هذا الغد.

- "كم شخصًا تعرفه مات قبل أن يُحقق أحلامه؟ كم شخصًا ذهب بلا رجعة وهو يُخطط للتغيير غدًا؟ هل تعتقد أنك ستكون استثناءً؟"

### الوهم الذي اخترت أن تعيشه (

- تظن أن السوشيال ميديا تمنحك سعادة. الحقيقة أنها تمنحك استراحة قصيرة من الواقع، لكنها تُعيدك إليه أكثر بؤسًا. تضحك على نفسك بأنك تتواصل مع الناس، لكن في الواقع أنت أكثر عزلة من أي وقت مضى. كم مرة شعرت بالوحدة بعد قضاء ساعات على هاتفك؟ كم مرة نظرت في المرآة وكرهت الشخص الذي أصبحت عليه؟

-) العالم الرقمي جعلك عبداً. عبداً للإعجابات، عبداً للتعليقات، عبداً للشهرة الزائفة. أنت لا تعيش حياتك، بل تعيش حياة تُسعد بها الآخرين، لكنك لا تُسعد نفسك.

هل تعلم أنك تختار موتك ببطء ؟ )

-) كل مرة تتجاهل فيها أولوياتك، أهدافك، وواجباتك، أنت تُقرب نفسك خطوة نحو حياة لا قيمة لها.

استيقظ.

الوقت ينفد

توقف عن الكذب على نفسك.

كل ما تفعله الآن سيُحاسبك الله عليه يوم القيامة.

{ حاسب نفسك قبل أن تُحاسب. وزن أعمالك قبل أن تُوزن.

تأهب للعرض الأكبر على الله. اليوم عملٌ بلا حساب، وغداً

حسابٌ بلا عمل }

( البداية تبدأ منك )

-) لن يُغير أحد حياتك غيرك. إذا كنت تنتظر أن يأتي شخص أو حدث ليُخرجك من هذه الدوامة، فأنت تحلم. القرار بيدك الآن.

احذف التطبيقات التي تُضيع وقتك

{ استيقظ الآن، أو ستعيش حياتك أسيرًا لندم لا نهاية له }

## الفصل الثالث

### "أحلامك الفارغة تُضيع حياتك"

-) كم مرة قلت لنفسك: "غداً سأبدأ، سأحقق أحلامي."؟ كم مرة حلمت بأشياء عظيمة ولكنك لم تتحرك خطوة واحدة؟ الحقيقة أنك لا تسعى، أنت فقط تتحدث.

-) الأحلام وحدها لا تُحقق شيئاً. كل كلمة تقولها عن خطتك المستقبلية، كل خيال في عقلك، لا قيمة له إذا لم تتحرك. أنت تُضيع حياتك بتكرار نفس الجمل يومياً.

(- أحلامك أكاذيب تُقنع نفسك بها. كم مرة قلت "سأبدأ غدًا" ثم كررت نفس العذر؟ أنت لست ضحية للظروف، أنت ضحية لأعدارك.

(- "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ" (الرعد: 11). الحياة لا تُعطي شيئاً لمن لا يستحق.

### (الكذب على النفس)

(- أنت تكذب على نفسك كل يوم. تقول إنك ستفعل، لكنك لا تفعل. تخاف من الفشل. أنت السبب في مكانك الحالي. أنت تختار أن تبقى مكانك.

{ أحلام بلا خطة = حياة بلا معنى }

(- كم مرة حلمت بالنجاح؟ ولكن كم مرة وضعت خطة حقيقية لتحقيقه؟ إذا كنت تحلم بلا خطة، فأنت تهرب من الواقع. إذا كنت تبدأ وتوقف عند أول عقبة، فأنت ضعيف.

(- كفى كذباً على نفسك

تقول إنك تريد التغيير، لكنك لا تفعل شيئاً. كل يوم تؤجل، كل لحظة تهرب. لن يتغير شيء طالما بقيت تتهرب من مسؤوليتك.

(- النجاح لا يُمنح بل يُنتزع

من نجحوا اليوم كانوا مكانك يومًا، لكنهم بدأوا، وأنت ما زلت تنتظر.

(- الأعداء: وسيلتك للفشل

تشكي من الظروف؟ كل من نجح قبلك مرّ بظروف أصعب، لكنهم لم يخبثوا مثلما تفعل. كل يوم تؤجل فيه العمل، هو قرار بالهروب.

(- العالم لا يهتم بكسلك

لا أحد يهتم بدموعك، ولا أحد سيسألك لماذا فشلت. إذا لم تُثبت نفسك، ستُنسى. أنت مجرد رقم في هذا العالم.

(- الحقيقة المرة

أنت السبب. لا الظروف، لا العائلة، لا المجتمع. إذا لم تعترف بذلك، فاستعد لتكرار نفس الفشل يومًا بعد يوم.

- كل دقيقة تساوي حياتك

كم من سنة مرت؟ كم مرة قلت: "غداً ابدأ"؟ الحقيقة أن الوقت لا ينتظر أحداً. كل دقيقة تضيعها، تسرق منك مستقبلك.

- لا أحد سينقذك

إذا كنت تنتظر منقداً، فأنت تحلم. التغيير يبدأ من داخلك، وليس من أحد آخر. استيقظ، لا وقت للمزيد من الأوهام.

- أحلامك لا تهتم أحداً

ما لم تحوّل الحلم إلى خطة، والخطة إلى أفعال، فأنت تحلم فقط. والأحلام الفارغة لا تساوي شيئاً في عالم لا يرحم.

- النجاح لا يأتي من الفراغ

ألم، تعب، تأجيل الراحة، هذه هي تكلفة النجاح. لا تصدق من يقول غير ذلك. النجاح ليس صدفة، بل جهد يومي.

- لا حياة للضعفاء

الحياة لا تعترف بـ الخائفين. إن لم تواجه خوفك، سيبقى يسيطر عليك. لن تتقدم خطوة واحدة وأنت تختبئ خلفه.

(- أسطورة الطريق السهل

لا تؤمن بمن يقول لك: "الثراء السريع". النجاح الحقيقي لا يأتي بالنقر على شاشة. بل يأتي بالعمل، والتضحيات، والسهر.

(- الحقيقة التي تهرب منها

الخوف، الكسل، التردد. هذه هي أعدائك الحقيقية. لن يدمرك شيء أكثر من خوفك من الفشل. تخلص منه وابدأ الآن.

(- الندم ينتظرك

إن لم تبدأ الآن، سيأتي يوم تقول فيه: "يا ليتني". ولكن "ليت" لن تنفك. الألم الحقيقي هو أن ترى حلمك يموت وأنت تنتظر إليه.

-) الفرصة لا تنتظر

الحياة لا تكرر الفرص. كل يوم يمر هو فرصة ضاعت. لا تبك على ما فات، بل قاتل لما هو قادم.

{ابدأ الآن، إما تعب اليوم أو ندم الغد، ولن يحقق حلمك غيرك}

## الفصل الرابع

" يا غافل ، الإسلام ليس عادة ورثتها عن آبائك "

-) أخبرني بصراحة: هل أنت مسلم لأنك اخترت الإسلام بإيمان وقناعة؟ أم أنك مسلم فقط لأنك ولدت في بلد مسلم، في بيت مسلم، بين أهل مسلمين؟  
إن كنت الثاني، فاعلم أنك تعيش على إرث لا تفهمه، وتحت شرف لا تقدر قيمته. الإسلام ليس اسمًا تحمله، ولا وراثة تنتقل كالمال والألقاب. الإسلام إيمانٌ يعيش في القلب، ويُترجم في الفعل والسلوك.

- قال الله تعالى:

"وَمَا يُؤْمِنُ أَكْثَرُهُمْ بِاللَّهِ إِلَّا وَهُمْ مُشْرِكُونَ" (يوسف: 106)

{ أغلب الناس يزعمون الإيمان، لكن عند الله هم مشركون.

إيمانهم كذب، وقلوبهم مليئة بالولاء لغيره {

الإسلام عادة أم عبادة؟ )

- سؤال يجب أن تصارح به نفسك:

لماذا تصلي؟ هل تصلي لأن الناس حولك يصلون؟ أم لأنك تعلم

أن وقوفك بين يدي الله شرف لا يستحقه إلا الخاشعون؟

- لماذا تصوم؟ هل تصوم خوفاً من كلام الناس أم رغبةً في

رضا الله؟

- (للنساء) لماذا ترتدين الحجاب؟ خوفاً من نظرة المجتمع، أم

امتثالاً لأمر الله تعالى؟

- قال الله تعالى:

"وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ" (البينة: 5).

{ الإسلام عبادة خالصة لله، لا مظاهر خاوية من الروح }

هل علاقتك بالله صادقة ؟ (

-) عندما تقف للصلاة، هل تشعر أنك تناجي الله، أم أنك تؤدي واجباً ثقيلاً تنتظر نهايته؟

-) عندما تقرأ القرآن، هل تحس أن كلام الله يخاطب قلبك، أم أن لسانك يردد دون عقل؟

-) قال الله تعالى:

"وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا"  
(الفرقان: 30).

{ ليس كل من حمل المصحف مؤمناً به، كثيرون هجروا القرآن  
في قلوبهم قبل أن تهجره ألسنتهم. يقرؤونه بلا فهم، ويسمعونه  
بلا عمل، وكأنهم ما سمعوا شيئاً }

يا مسلم بالاسم فقط: ماذا ستقول لربك ؟ (

-) تخيل نفسك يوم القيامة بين يدي الله، بلا أعذار:

-) لماذا كنت تصلي بجسد غافل وقلب غائب؟

-) لماذا كنت مسلماً أمام الناس، وعاصياً في خلواتك؟

-) لماذا خنت أمانة الإسلام التي حملك الله إياها؟

-) قال الله تعالى:

"فَوَرَبُّكَ لَنَسَّأَلَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ \* عَمَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ" (الحجر:

92-93).

{ لا تنفع الألقاب، ولا تشفع لك العادات. العمل، العمل وحده،  
هو الشاهد عليك }

الإسلام مسؤولية وليس شرفاً مجانيًا (

-) أن تكون مسلمًا، هذا شرف عظيم... لكنه ليس مجانيًا. إنه  
مسؤولية ثقيلة، عهد بينك وبين الله، أمانة لا تحتل الخيانة.

-) قال الله تعالى:

"إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ  
يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ" (الأحزاب: 72).

-) فلا تغتر بلقب "مسلم"، بل اسأل نفسك كل يوم: هل أنا أودي  
حق الإسلام؟

الإسلام ليس اختيارًا مؤقتًا (

(- كم من مرة التجأت إلى الله في مصيبة ثم نسيتته في الرخاء؟

(- قال الله تعالى :

"فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلْكِ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ" (العنكبوت: 65).

{ الإسلام ليس ملاذًا للطوارئ، بل حياة كاملة تعيشها في

{ السراء والضراء

يا غافل، الإسلام منهج حياة )

(- الإسلام لا يُمارس ساعة ولا يومًا. الإسلام يغمر حياتك

كلها: صلاتك، معاملاتك، نيتك، حتى خطواتك البسيطة.

(- قال الله تعالى:

"قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ"

(الأنعام: 162).

{ هل حياتك كلها لله ، أم لله جزء صغير، والباقي لذنباك

{ ولهواك }

## إيقاظ القلوب الغافلة )

(- الإسلام الذي ورثته لا ينفك إن لم تعشه. نعمة الإسلام تستحق أن تُشكر بالفعل لا بالكلام.  
{ من ترك الإسلام كعادة خسر كل شيء في الدنيا والآخرة ومن عاش به ديناً ومنهجاً فاز بالرضا والنجاة }

## استيقظ الآن قبل فوات الأوان )

(- الإسلام طريق النجاة. فلا تجعل نفسك من الخاسرين الذين يعيشون غافلين.

(- قال الله تعالى:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَآفَّةً" (البقرة: 208).

(- أدخل الإسلام بكل روحك وقلبك قبل أن يأتيك الموت فجأة فتندم .

{ الإسلام ليس ميراً... الإسلام اختيار حي. عس مسلماً بحق،  
قبل أن تقول نادماً: "رب ارجعون." }

### "هل أنت مستمتع (الشهوة)"

(- هل حقاً يعجبك وضعك الآن وأنت تُدمن النظر إلى  
المحرمات؟

هل تجد متعة زائفة في الانغماس بالإباحية ومشاهدة العري،  
وكأنك لا تدري أن الله يراك؟

(- تخيل نفسك الآن... الله فوقك يراك وأنت تغرق في هذا  
المستمتع.

هل هذه النظرات العابرة تستحق أن تبني دينك وصحتك  
ومستقبلك من أجلها؟

(- اعلم أن كل لحظة شهوة محرمة تستهلك منك شيئاً لا يعود:  
قلبك يظلم.  
دماغك يتآكل.

إيمانك يتلاشى.

(- قال تعالى:

"إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر" (العنكبوت: 45).  
{ وما تفعله اليوم من ذنوب الخلوات هو طريق مظلم لنهايته...  
جهنم لمن لم يتب }

أتق الله في نفسك )

(- توقف الآن، وابدأ العودة من أقصر الطرق: بالصلاة.

(- اعلم أن هذه المشاهد تُفسد قلبك قبل أن تُفسد عينك، وتجعلك  
ترى المرأة بعين خبيثة ودنيئة.  
أتقبل أن يُنظر لأختك أو لأمك بهذه النظرة؟ إذا كيف ترضاه  
لنساء الناس؟

الشهوة بين الحلال والحرام )

(- الشهوة غريزة خلقها الله، لكنها سلاح ذو حدين:  
إما أن تفودك إلى الجنة.

أو أن تهوي بك إلى قعر النار.

في الحلال: راحة وسكينة (

-) قال الله تعالى:

"ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجًا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة" (الروم: 21).

-) الزواج هو الطريق النظيف للشهوة.

الكلمة، النظرة، اللمسة بين الزوجين... عبادة يؤجر عليها العبد بنية صالحة.

-) قال النبي صلى الله عليه وسلم:

"وفي بضع أحدكم صدقة" (رواه مسلم).

في الحرام: الهلاك والدمار (

تبدأ السقطة بنظرة... بكلمة... بلحظة استهانة.

(- قال الله تعالى:

"قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم ذلك أزكى لهم" (النور: 30).

تدرج الشهوة في الحرام واضح )

نظرة تتحول إلى تعلق.

كلام بريء ينقلب شهوة.

علاقة محرمة تهدم الدين والدنيا.

(- قال النبي صلى الله عليه وسلم:

"ما تركت بعدي فتنة أضر على الرجال من النساء" (رواه البخاري ومسلم).

(- الحل: طريق الطهارة.

غض البصر: البداية من هنا.

الزواج الشرعي: إن استطعت إليه سبيلاً.

التوبة العاجلة: لا تؤجل، الشيطان يريدك غارقاً.

ملء الوقت بالطاعة: لأن النفس الفارغة مرتع للشيطان.

عش شهواتك في طاعة الله )

- الشهوة ليست عيباً... لكنها كارثة إن خرجت عن مسارها.
- كل شهوة مضبوطة بالحلال نعمة، وكل شهوة منفلتة في الحرام نقمة وندامة.

- لا تجعل لحظات شهوة عابرة تدمر مستقبلك الأبدي.
- اجعل من شهواتك سلماً لطاعة الله، لا حفرة تسقطك في نار لا تطفأ.

### يا تارك الصلاة: إلى متى الغفلة؟

- الصلاة ليست خياراً. إنها حياتك، دينك، نجاتك.

- قال النبي صلى الله عليه وسلم:

"العهد الذي بيننا وبينهم الصلاة، فمن تركها فقد كفر."

أتعلم ماذا يعني ترك الصلاة؟  
يعني أنك قطعت آخر خيط يربطك بالله.  
يعني أنك أعلنت عملياً انسلاخك عن الإسلام.

### الصلاة: أول سؤال يوم القيامة (

(- أول شيء تُسأل عنه يوم العرض على الله: صلاتك.  
إن صلحت... صلح كل شيء.  
وإن فسدت... فسد كل شيء.

(- قال النبي صلى الله عليه وسلم:

"أول ما يحاسب عليه العبد يوم القيامة الصلاة، فإن صلحت صلح سائر عمله."

(- هل أعددت لهذا السؤال جواباً؟  
الصلاة راحة وليست عبئاً

(- أرحنا بها يا بلال...  
هكذا كان ينادي نبيك على الصلاة.

- هي ملاذك من الهموم،  
هي ملجأك من الفلق،  
هي النور في ظلام هذه الدنيا.

- قال الله تعالى:  
"وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ" (البقرة: 45).

- موجّه لتارك الصلاة :  
يَا تَارِكَ الصَّلَاةِ إِلَى مَتَى  
تَأْتِي الصَّلَاةَ وَتَهْجُرُ الرِّكَعَاتِ؟  
لِمَ التَّكَاسُلُ عَنْ أَدَاءِ فَرِيضَةٍ  
وَأَرَاكَ صَارِحًا إِلَى الشَّهَوَاتِ؟

عقوبة تارك الصلاة )

- في القبر: ضيق وظلمة وعذاب لا يُطاق.  
في الآخرة: إلى سقر، حيث قال الله تعالى:

"مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ \* قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ" (المدثر: 43-42).

{ هل يستحق كسل ساعة هذا العذاب الأبدي }

ما الذي تنتظره ؟ )

(- لا تنتظر الموت ليوقظك.

(- لا تنتظر أن يأتيك ملك الموت وأنت غافل.

(- قال النبي صلى الله عليه وسلم :

"بين الرجل وبين الشرك والكفر ترك الصلاة."

{ هل تريد أن تلقى الله وأنت مُصنّف مع الكافرين }

حاسب نفسك قبل أن تحاسب )

(- قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه:

"حاسبوا أنفسكم قبل أن تُحاسبوا."

(- كل كلمة، كل لحظة، كل نظرة...  
سُئِلَ عَنْهَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ.

(- قال الله تعالى:

"فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ، وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ" (الزلزلة: 7-8).

ماذا لو كان اليوم هو يومك الأخير؟ )

(- تخيل: هذا يومك الأخير.

القبر بانتظارك. الحساب قريب.

(- هل أعددت شيئاً؟

لَا تَعْتَرِزُ بِالدُّنْيَا فَإِنَّ أَمَانِيهَا

عُرُورٌ وَهَمِيٌّ يَزُولُ بِمَمَاتِكَ

وَالْقَبْرُ دَارُكَ بَعْدَ فِتْرَةِ عَيْشِكَ

فَمَاذَا أَعَدَدْتَ لِيَوْمِ وَقَاتِكَ؟

## الصلاة: عماد الدين )

(- قال النبي صلى الله عليه وسلم :

"الصلاة عماد الدين، من أقامها فقد أقام الدين، ومن هدمها فقد هدم الدين."

(- هل أنت ممن يهدم دينه بيده؟

(- قال الله تعالى:

"إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا" (النساء: 103).

## الصلاة نور المؤمن )

(- قال النبي صلى الله عليه وسلم :

"الصلاة نور."

نور لك في الدنيا.

نور لك في القبر.

نور لك يوم العرض على الله.

عُدْ إِلَى اللَّهِ قَبْلَ فَوَاتِ الْأَوَانِ (

-) عُدْ إِلَى رَبِّكَ وَصَلِّ قَلْبًا خَاشِعًا

وَدَعِ النَّكَاسِلَ فَالْنَّهَائِيَّةُ قَادِمَةٌ

أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ صَلَاتَكَ نَجَاتُكَ؟

فَمَاذَا تَصْنَعُ إِذَا النَّفْسُ نَادِمَةٌ؟

الإسلام حياتك... لا تفرط فيه (

-) الصلاة حياة، فمن ضيَعها أصبح ميئًا وهو على قيد الحياة.

لا تجعل الدنيا تسرقك من آخرتك.

لا تدع الغفلة تسجنك بعيدًا عن الله.

-) قال الله تعالى:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ

مُسْلِمُونَ" (آل عمران: 102).

{ قم الآن، لا تؤجل. صلّ ركعتين توبة. وابدأ حياة جديدة مع  
الله، قبل أن يُغلق الباب }

## الفصل الخامس

### "استيقظ... لا أحد يهتم بحياتك"

(- استيقظ ! إذا كنت تنتظر أحدًا ليأخذ بيدك وينقذك من حالك،  
فأنت تعيش في كذبة صنعتها لنفسك لتبرر ضعفك. الحقيقة هي  
أن لا أحد يهتم بحياتك. الناس مشغولون بحياتهم، بمشاكلهم،  
وأنت لست سوى نقطة في هذا العالم. لا أحد سيقف بجانبك إذا  
قررت أن تظل غارقًا في فشلك.

(- كم مرة قلت لنفسك: "أنا مظلوم، لا أحد يساعدني، الظروف  
صعبة"؟ هل هذا الكلام غير شيئًا؟ هل حرك حياتك إلى الأمام؟  
بالطبع لا. الشكوى لا تغير واقعك، لكنها تُسكت صوت  
ضميرك لفترة.

-) إسأل نفسك هذا السؤال:

ماذا فعلت بحياتك حتى الآن؟ ماذا أنجزت؟ هل لديك شيء  
تُظهره كدليل على أنك استثمرت وقتك، جهدك، وحتى فشلك؟  
أم أنك فقط تُعيد نفس الأعذار كل يوم وتنتظر معجزة لن  
تحدث؟

-) لا أحد يهتم ! إذا كنت تتوقع أن يأتي أحد ويقول لك: "حياتك  
مهمة، أنا هنا لأساعدك"، فأنت مخطئ. العالم لا يعمل بهذه  
الطريقة. العالم يدوس على الضعفاء، ولا مكان فيه لمن يشتكون  
ويستسلمون. إذا كنت تنتظر من يُخرجك من أزمته، ستنتظر  
للأبد.

-) لا أحد يهتم بمشاكلك، الناس لديهم مشاكلهم الخاصة، وأنت  
لست جزءاً من أولوياتهم. لا أحد يهتم إذا كنت تعاني، لا أحد  
يهتم إذا كنت فاشلاً. حتى أقرب الناس لك عائلتك وأصدقائك  
لن يستطيعوا إنقاذك إذا لم تتحرك بنفسك.

-) إذا كنت تنتظر مساعدة من شخص آخر، فأنت تعيش وهمًا.

- إذا كنت تعتمد على الظروف للتغير، فأنت ضعيف.
- إذا كنت تعتقد أن حياتك ستتحسن بالصدفة، فأنت أحمق.

- العالم لا يرحم. إذا لم تقف على قدميك اليوم، سيأتي يوم يسحقك فيه بقوة أكبر مما تتصور. لا أحد يهتم بما تمر به، ولا أحد يملك الوقت ليستمع لشكواك.

لماذا تنتظر؟ تريد حياة أفضل؟ عليك أن تتحرك الآن. لا غداً، لا الأسبوع القادم، الآن. لأن كل يوم تمضيه في الانتظار هو يوم ضائع.

الموت ينتظرك... هل ستعيش بلا قيمة؟ (

- دعني أسألك سؤالاً بسيطاً: إذا متَّ اليوم، ماذا سيُقال عنك؟ هل سيُذكر اسمك؟ هل ستترك أثراً؟ أم أنك ستكون مجرد رقم آخر في سجل الوفيات؟

-) الحقيقة : إذا لم تبدأ الآن في تغيير حياتك، ستعيش وتموت كأنك لم تكن. لا أحد سيتذكر أحلامك الميتة، ولا أحد سيقيم جنازة لطموحاتك التي دفنتها بيدك.

-) استيقظ من غفلتك، انتبه لنفسك، كفاك غفلة! إلى متى تستمر في النوم، والقيال والقال، واللعب واللهو؟ حياتك تمر سريعاً، ويوشك أن يأتيك الموت وأنت لا تشعر.

عندما يوشك الموت أن يأتيك، يتبدد الأمل، ولا يبقى إلا الحسرة والألم. ستقول حينها: "رب ارجعون لعلي أعمل صالحاً فيما تركت"، لكنها كلمة ستقولها فقط، ولن تنفكك، فقد فات الأوان. استفق الآن قبل أن يفوتك الوقت، واغتنم حياتك قبل أن تجد نفسك في مكان لا رجوع فيه، حيث لا ينفع الندم.

-) حياتك بلا قيمة إذا لم تضيف لها معنى.

-) الراحة التي تبحث عنها اليوم هي القيد الذي سيقيدك في الحضيض للأبد.

-) كل يوم تقضيه في التأجيل هو يوم أقرب إلى قبرك.

{ إذا كنت تعيش بلا هدف، فأنت لا تعيش. أنت موجود فقط.  
الفارق بين الحياة والموت ليس في نبض قلبك، بل في ما تفعله  
بهذا النبض }

لا أعذار بعد اليوم )

(- كم مرة قلت لنفسك: "لا أستطيع لأن ظروفى صعبة"؟ كم  
مرة كررت جملة: "لا أملك وقتاً"، "لا أحد يدعمني"، "الفرص  
ليست في صالحى" ؟ كل هذا كذب. نعم، أنت تكذب على نفسك  
لتُبرر فشلك. الحقيقة أن الظروف ليست السبب. المشكلة فيك  
أنت. الناس في كل مكان حول العالم ينجحون رغم الفقر،  
المرض، الحرب، وحتى الظلم.

(- الظروف ليست عذراً للفشل، بل اختبار لقدرتك على التحمل.  
(- إذا كنت تنتظر الظروف المثالية، ستنظر للأبد.  
(- "لا أستطيع" هي الجملة التي ستقتلك ببطئ كل يوم.

إما أن تتحرك الآن أو تبقى في القاع )

(- الحياة لا تنتظر أحدًا. إذا كنت تظن أن لديك وقتًا كافيًا لتصحيح الأمور لاحقًا، فأنت تعيش في كذبة أخرى. الزمن لا يرحم، ولا يتوقف لأجل أحد.

(- الحقيقة :

كل دقيقة تمر هي فرصة ضائعة.  
كل يوم يضيعك يقربك خطوة نحو قبرك.  
التغيير لا يأتي مع الزمن، بل مع العمل.

إذا كنت جادًا في التغيير، عليك أن تبدأ الآن. ليس غداً، ليس الأسبوع القادم، الآن. إذا لم تفعل، ستجد نفسك بعد سنوات في نفس المكان، بنفس الأعذار، وبنفس الندم.

استيقظ قبل فوات الأوان )

(- الحياة ليست لعبة يمكنك إعادة تشغيلها. إذا خسرت اليوم، لن يعود. إذا أضعت الفرصة، لن تنتظرك.

(- الحقيقة :

إذا لم تنهض الآن، لا تتوقع أن تنهض لاحقاً.  
إذا كنت تنتظر شيئاً يوقظك، فهو هذا الكلام.  
العالم لا يهتم إذا فشلت. فقط أنت المسؤول عن نجاحك أو  
سقوطك.

{ انهض الآن. العالم لن ينتظرك، ولا الفرص ستُطرق بابك.  
الخيار بيدك: إما أن تبدأ الآن وتُغير حياتك، أو تبقى في نفس  
مكانك حتى تموت بلا قيمة }

### "عمر ك ينفد"

(- كل ثانية تمر عليك تُقربك خطوة الى القبر. نعم، هذه هي  
الحقيقة التي تخاف مواجهتها. الموت ليس احتمالاً، إنه يقين.  
السؤال الوحيد هو: هل ستموت وأنت تعيش حياة لها معنى، أم  
أنت ستُدفن وأنت لم تحقق شيئاً يُذكر؟

(- كل يوم يمرّ، أنت تخسر:  
تخسر وقتك، وهو أتمن ما تملك.

تخسر فرصاً لن تعود أبداً.  
تخسر حلمًا كنت قادرًا على تحقيقه لو كنت شجاعًا بما يكفي  
للتبدأ.

(- هل تعرف كم من الوقت ضاع منك على لا شيء؟  
هل فكرت يومًا أن الساعة التي تقضيها في التصفح بلا هدف  
هي ساعة من عمرك لن تعود؟  
هل تدرك أن كل يوم تأجيل هو يوم إضافي يقربك من قبرك؟

(- الحياة ليست طويلة كما تظن. لن تعيش للأبد. الحقيقة التي  
تهرب منها هي أن يومك قادم. السؤال: هل ستكون مستعدًا  
عندما يأتي؟

أنت تحفر قبرك بيدك )

(- هل تشعر أنك تضيع وقتك؟ إذا كانت الإجابة "نعم"، فأنت تعرف أنك تقتل نفسك ببطء.

(- كل لحظة تضيعها هي لبنة جديدة في قبرك.  
كل ساعة تتركها تضيع بلا هدف، هي ساعة أقرب إلى النهاية.  
كل فرصة تقول "غداً سأبدأ"، هي فرصة دفنتها بيدك.

(- لا تظن أن لديك وقتاً كافياً :  
لا أحد يعلم متى سيموت.  
لا أحد يضمن أن لديه غداً.  
لا أحد سينقذك عندما ينفد وقتك وأنت لم تحقق شيئاً.

متى ستستيقظ ؟ )

(- كم مرة قلت: "سأبدأ غداً"، ومر الغد وأنت لم تبدأ؟ كم مرة  
خطت، ووضعت أهدافاً، لكنك تركتها تتراكم حتى أصبحت  
مجرد ذكريات؟

(- الحقيقية :  
إذا كنت تعيش كأنك تملك الوقت، فأنت أحمق.

إذا كنت تظن أن الحياة ستنتظرك، فأنت مخطئ.  
إذا كنت تعتقد أن لديك غداً دائماً، فكر مرة أخرى.

{ الحياة لا تنتظر الكسالى. الزمن مثل سكين حاد؛ إذا لم تستفد  
منه، سيقتلك }

لا وقت للندم )

(- إذا استمررت في تأجيل حياتك، سيأتي يوم تندم فيه. ستنتظر  
إلى الخلف وتقول:

(- "ماذا كنت أفعل؟"

"لماذا أضعت كل هذا الوقت؟"

"لماذا لم أبدأ عندما كانت الفرصة أمامي؟"

(- ولكن في ذلك الوقت، سيكون الأوان قد فات. لن تتمكن من  
العودة وإصلاح ما فاتك. الزمن لا يتراجع، والفرص لا تُعاد.

(- ستندم :

ستندم على كل يوم ضيعته في الانتظار.  
ستبكي على الفرص التي قتلتها بترددك.  
ستتمنى لو كنت قد استيقظت قبل أن ينفد وقتك، لكن الأمنية لن  
تُعيدك.

## الحياة إما أن تُعاش أو تُهدر (

الناس نوعان :

1. أشخاص يعيشون حياتهم بكل ما فيها، ويصنعون لأنفسهم  
طريقاً مليئاً بالإنجازات.

2. أشخاص يُهدرون حياتهم في اللاشيء، وينتهون بلا أثر،  
كأنهم لم يكونوا.

(- أين أنت ؟

هل أنت من الذين يصنعون أثراً؟ أم أنك تترك الأيام تأكلك؟

هل أنت من الذين يتركون بصمة؟ أم أنك ستُدفن بلا ذكرى؟

(- الحياة قرار. إمّا أن تختار أن تعيشها كما تستحق، أو أن تختار أن تهدرها بلا هدف. الخيار بيدك، ولكن العواقب ستدفعها أنت وحدك.

(- الوقت يسرقك  
إذا كنت تظن أن لديك وقتًا كافيًا، فأنت تخدع نفسك.  
الساعات تتحول إلى أيام.  
الأيام تتحول إلى سنوات.  
وفجأة، تجد نفسك في نهاية الطريق، تتساءل أين ذهب عمرك.

(- الوقت:  
الوقت لا ينتظرك.  
الزمن عدوك إذا لم تستغله.  
كل لحظة تضيعها هي لحظة لن تعود أبدًا.

ابدأ الآن أو استمر في الندم )

-) الحل الوحيد لإنقاذ نفسك من الندم هو أن تبدأ الآن.  
لا يمكن للإنسان أن ينمو بدون ألم .  
لا تنتظر الغد، لأنه قد لا يأتي.  
لا توجل أحلامك، لأنها قد تموت وأنت توجلها.  
لا تقل "ليس لدي وقت"، لأنك أنت من يضيع وقتك.

-) للتنفيذ الفوري :  
اغلق هذا الكتاب بعد أن تنتهي قراءته، وابدأ العمل على هدفك الآن.  
لا تضع خططاً معقدة، فقط ابدأ بخطوة صغيرة.  
لا تفكر كثيراً، لأن التفكير الزائد هو القيد الذي يمنعك من التقدم.

-) الخيار الأخير بيدك  
لا أحد يستطيع اجبارك على تغيير حياتك. الخيار لك وحدك.  
إمّا أن تختار أن تعيش حياة ذات معنى، أو أن تترك الزمن يدوس عليك.  
إمّا أن تبدأ اليوم، أو أن تستمر في إضاعة وقتك حتى ينفد بالكامل.

(- السؤال الأخير:

هل ستقف أمام نفسك اليوم وتقول: "كفى، سأبدأ الآن"، أم أنك ستختار طريق الضياع حتى النهاية؟

### "كفى أذارًا"

(- كفى أكاذيب. كفى حجًا. كفى هروبًا من الحقيقة.

الأعدار التي تبرر بها فشلك لا قيمة لها. لا أحد يهتم بما تمر به. كل ما يراه العالم هو: هل نجحت أم لا؟

(- الأعدار ليست إلا درع الجبناء

"ظروفي صعبة"؟ كل شخص لديه ظروف، لكن الناجحين يتغلبون عليها.

"لا أستطيع"؟ هذا ما يقوله الفاشلون كل يوم قبل أن يعودوا إلى نومهم الكسول.

"لا أملك وقتًا"؟ الحقيقة أنك لا تُدير وقتك، بل تُضيعه على التفاهات.

{ العذر الوحيد الذي تملكه هو نفسك. أنت السبب في أنك لم تحقق شيئاً. أنت السبب في أنك تقف مكانك، بينما الآخرون يسبقونك }

لا أحد يهتم بأعدارك (

-) تظن أن الناس سيشعرون بالأسف من أجلك؟ أنت مخطئ.  
إذا قلت أنك فشلت لأنك كنت مشغولاً، سيرونك كاذباً.  
إذا قلت أن الظروف صعبة، سيرونك ضعيفاً.  
إذا قلت أن الحياة لم تكن عادلة معك، سيرونك أحمقاً.

-) الحقيقة الوحيدة :

الناس يحترمون النتائج، لا الأعذار. إذا كنت تريد أن تحصل على احترام الناس، اترك أعذارك وابدأ العمل.

-) هل تعتقد أنك الوحيد الذي يعاني؟  
كل شخص لديه مشاكل.

كل شخص لديه صراعات.

كل شخص يمر بأيام صعبة.

(- الفرق الوحيد بينك وبين الناجحين هو أنهم لم يجعلوا الأعذار تسيطر على حياتهم. هم أيضاً شعروا بالتعب، لكنهم استمروا. هم أيضاً خافوا، لكنهم تقدموا.

الأعذار هي السجن الذي بنيته بنفسك )

(- كل مرة تقدم عذراً، تُضيف طوبة جديدة إلى الجدار الذي يمنعك من النجاح.

كلما قلت: "ليس لدي وقت"، تخسر فرصة.

كلما قلت: "لا أستطيع"، تُغلق باباً جديداً.

كلما قلت: "ظروفي صعبة"، تزيد القيود التي وضعتها على نفسك.

(- اسأل نفسك الآن:

هل أنت مرتاح في هذا السجن الذي بنيته؟

هل تريد أن تبقى فيه حتى نهاية حياتك؟

(- العذر الذي تكررهُ اليوم هو الفشل الذي ستندم عليه غدًا  
كل مرة تختار فيها عذرًا بدلًا من العمل، تدفع الثمن من  
عمرِكَ.

إذا قلت اليوم أنك متعب، غدًا ستظل مكانك.  
إذا قلت اليوم أن الوقت غير مناسب، غدًا ستندم على كل لحظة  
أضعتها.

(- الحقيقة :

الأعداء لن تبني مستقبلك. العمل فقط هو الذي يفعل.  
إذا كنت تظن أن أحدًا سيأتي لإنقاذك، فأنت أحمق.  
لا أحد سيهتم بأعدائك، لذا اتركها وابدأ.

أنت المشكلة ، وأنت الحل )

(- الحقيقة التي تنهرب منها هي أنك السبب في كل شيء.  
إذا كنت فاشلاً اليوم، فهذا لأنك اخترت أن تكون كذلك.  
إذا كنت تعيش حياة لا ترضيك، فهذا لأنك لم تأخذ الخطوة  
لتغييرها.

إذا كنت تشتكي من الظروف، فهذا لأنك لم تحاول تغييرها.

(- لكن الخبر الجيد :

أنت أيضًا الحل. إذا قررت اليوم أن تترك أعدارك خلفك،  
يمكنك تغيير حياتك بالكامل.

(- لا تنتظر الظروف لتتغير، غير نفسك أولاً.

إذا كنت تنتظر الوقت المناسب، لن يأتي أبدًا.

إذا كنت تنتظر أن تتحسن الظروف، ستبقى تنتظر إلى الأبد.

إذا كنت تنتظر دعم الآخرين، ستبقى وحيدًا.

(- الحياة لا تنتظر الكسالى. النجاح ليس هدية، بل هو نتيجة. إذا

أردت النجاح، عليك أن تتوقف عن الانتظار وتبدأ الآن.

(- نصيحة أخيرة :

احرق كل أعدارك اليوم.

توقف عن إخبار نفسك أنك لا تستطيع.

لا تخدع نفسك بالقول أن غدًا سيكون أفضل.

ابدأ الآن. ليس غداً، وليس بعد ساعة. الآن. إذا كنت جاداً في تغيير حياتك، لن تحتاج لأي عذر آخر. اترك أعدارك، وانطلق نحو حياتك الحقيقية.

### الراحة تقتلك : حياتك مسؤوليتك وحدك (

-) كل يوم تختار فيه الراحة على العمل، تختار الفشل على النجاح. لا تخدع نفسك. الراحة هي طريق الجبناء، هي السلاح الذي يستخدمه الكسل ليذمر أحلامك.

-) الراحة هي السم البطيء

أنت تظن أنك ترتاح الآن، لكنك تدفع الثمن في المستقبل. كل لحظة تقضيها مستلقياً بلا هدف، هي لحظة تسحبك بعيداً عن أحلامك.

الراحة اليوم تعني الألم غداً.

(- اسأل نفسك :

هل تريد أن تعيش حياتك كلها وأنت تتفرج على نجاح  
الآخرين؟

هل تريد أن تكون مجرد متفرج في فيلم حياتك، بدلاً من أن  
تكون البطل؟

{ الحقيقة هي أن الراحة ليست راحة، بل هي بداية النهاية }

كل نجاح يحتاج تضحية )

(- النجاح ليس سهلاً. إذا كنت تبحث عن الطريق السهل، فأنت  
في الاتجاه الخاطئ.

لا يوجد نجاح بلا تعب. لا يوجد تغيير بلا ألم. إذا كنت تريد  
الوصول، عليك أن تدفع الثمن.

النجاح يحتاج صبراً، يحتاج جهداً، يحتاج عرقاً.

(- لكن السؤال الأهم:

هل لديك الشجاعة لدفع الثمن؟ أم أنك ستختار الطريق الأسهل  
كالجناء؟

(- لا أحد سيحملك على كتفيه  
تظن أن هناك من سيأتي لِيُنقذك؟  
لا أحد يهتم إذا كنت تعبًا.  
لا أحد يهتم إذا كنت فقيرًا.  
لا أحد يهتم إذا كنت محطماً.

(- الواقع القاسي :  
الناس سيحترمونك فقط إذا أثبتت نفسك.  
النجاح لا يُعطى، بل يُنتزع.  
حياتك مسؤوليتك وحدك.

(- العالم لا يرحم الكسالى :  
إذا كنت تنتظر أن يعطيك العالم شيئاً مجاناً، فأنت أحمق.  
إذا كنت تنتظر الفرصة الذهبية وأنت مستقل، فأنت تضيع  
وقتك.

إذا كنت تظن أن النجاح سيطرق بابك، فأنت تحلم.

(- الحقيقة الوحيدة :

العالم لا يرحم. الفرص تُخلق، ولا تُهدى. إذا أردت أن تكون ناجحًا، عليك أن تقاتل.

(- كل لحظة تضيعها تقتل حلمك

كل دقيقة تقضيها في الترفيه، هي دقيقة تسرق من حلمك.  
كل ساعة تقضيها بلا عمل، هي خطوة للخلف.  
كل يوم تضيع فيه بلا هدف، هو يوم يقتلك ببطء.

(- الوقت لا يعود.

كل لحظة تضيعها الآن، ستندم عليها لاحقًا. اسأل نفسك:  
كم حلم دفنته بيدك بسبب كسلك؟  
كم فرصة قتلتها بسبب راحتك؟

(- حياتك مسؤوليتك وحدك

لا أحد مسؤول عن حياتك غيرك.  
إذا فشلت، فهذا لأنك اخترت الفشل.  
إذا بقيت مكانك، فهذا لأنك لم تتحرك.  
إذا ضاعت أحلامك، فهذا لأنك قتلتها بيدك.  
لا تلعب دور الضحية.  
الظروف ليست السبب.  
الناس ليسوا السبب.  
أنت السبب الوحيد.

إلى متى ستبقى في الظل ؟ )

(- كل شخص لديه فرصته، لكن القليل هم من يستغلونها.  
الناجحون ليسوا خارقين، بل هم أشخاص رفضوا الراحة  
واختاروا العمل.  
الفاشلون ليسوا أقل ذكاءً، بل هم أشخاص استسلموا للراحة  
ورفضوا القتال.

(- أين تريد أن تكون ؟

في قائمة الناجحين الذين صنعوا حياتهم بأيديهم؟  
أم في قائمة الفاشلين الذين ضيعوا حياتهم بسبب راحتهم؟

(- رسالة أخيرة

لا تنتظر أن يطرق النجاح بابك، لأنه لن يفعل.

لا تنتظر أن تتحسن الظروف، لأنها لن تتحسن إذا لم تتحرك.

لا تنتظر دعمًا من أحد، لأن العالم لا يهتم بك.

(- افعلها الآن.

اترك الراحة.

واجه ألم العمل بدلًا من ألم الندم.

ابدأ اليوم، لأن الغد ليس مضمونًا.

(- اختر: إما أن تصنع حياتك بيدك، أو أن تعيش وتموت بلا

أثر. القرار لك وحدك.

مسؤوليتك: لا أحد سيهتم إذا فشلت )

(- لنفترض أنك فشلت. ماذا سيحدث؟

أهلك قد يتحدثون عنك قليلاً ثم ينسون.  
أصدقاؤك؟ لديهم حياتهم ولا وقت لديهم لتذكرك.  
العالم؟ العالم لن يتوقف لأنه لا يهتم بك أصلاً.

(- هل هذا قاسٍ؟ نعم. لكن هذه هي الحقيقة.  
كل شخص في حياتك مشغول بنفسه، حتى أقرب الناس لك. لا  
أحد لديه وقت ليُصلح حياتك أو ينهض بك.)

(- ماذا يعني هذا ؟  
يعني أن نجاحك مسؤوليتك وحدك. إذا أردت شيئاً، عليك أن  
تخرسه وتقاتل من أجله.)

الراحة هي العدو الأول لحياتك )  
(- الراحة ؟ الراحة هي الكذبة التي قتلت الملايين من الأحلام.  
كلما اخترت الراحة، كنت تقتل طموحك ببطء.  
كل دقيقة تستمتع فيها بلا هدف هي دقيقة سرقها الفشل من  
مستقبلك.)

- هل تريد أن تعيش كإنسان "عادي"؟

شخص بلا أثر؟

اسم يُنسى بمجرد رحيله؟

الحقيقة الصادمة؟

كل مرة تستمتع براحتك الآن، أنت تدفع ثمنها غداً.

{ لا أحد ينجح وهو يعيش في راحة، النجاح هو أن تقتل راحتك

{ بيديك

من سيأتي لإنقاذك؟ لا أحد )

- اسأل نفسك هذا السؤال:

لماذا تظن أن شخصاً ما يجب أن يهتم بك؟

لماذا تظن أن العالم يدين لك بشيء؟

- العالم قاسٍ. العالم لا يهتم إذا كنت سعيداً أو تقيساً. الناس لن

يأتوا لإنقاذك لأنهم بالكاد يستطيعون إنقاذ أنفسهم.

- إذا كنت تعتقد أن المساعدة ستأتي، فاسمح لي أن أفجر

فقاعتك :

لا أحد يهتم بك إلا أنت.

هل ستبقى تنتظر؟ أم ستبدأ الآن؟

(- العذر الوحيد هو أنك لا تريد ذلك كفاية

إذا كنت لا تنجح، فالسبب بسيط :

أنت لا تريده كفاية.

أنت لا تحترق داخليًا لتحقيقه.

أنت لا تبذل الجهد الذي تحتاجه.

(- الحياة تعطيك ما تستحقه، لا ما تتمناه.

إذا كنت تجلس وتنتظر، فستبقى منتظرًا إلى الأبد.

إذا كنت تعمل بجدية نصفية، فستحصل على نتائج نصفية.

إذا كنت لا تستطيع مواجهة خوفك، فلن تحقق شيئًا.

{إما أن تريد النجاح بجنون، أو اقبل أن تعيش حياة بلا معنى }

حياتك لا تعني شيئًا حتى تفعل شيئًا (

(- العيش بلا هدف هو وجود بلا حياة.

الحياة الحقيقية هي أن تترك أثرًا.

الحياة الحقيقية هي أن تصنع فرقاً.  
الحياة الحقيقية هي أن تكون فخوراً بنفسك عندما تنظر في  
المرأة.

(- لكن اسأل نفسك :

ماذا تفعل الآن؟

هل تعيش أم تهدر وقتك؟

هل تتحرك أم تجلس وتشاهد أحلامك تموت؟

(- الحقيقة التي لا تريد أن تسمعها :

حياتك اليوم هي نتيجة اختياراتك بالأمس.

وحياتك غداً ستكون نتيجة اختياراتك اليوم.

(الخيار بيدك : اصنع أو اخترف )

(- اجتهد في بناء جسدك، وتطوير عقلك ، وتنمية مالك، مع

الحفاظ على صلاتك.

(- اسمعني جيداً، لا أحد سيكتب مستقبلك.

إما أن تكتب أنت قصتك، أو ستكون مجرد هامش في قصص الآخرين.

إما أن تقاتل من أجل مكانك، أو ستكون دائماً في الصفوف الخلفية.

- هل هذا ما تريده ؟  
أن تعيش وتحتفي كأنك لم تكن؟  
أن تنظر لنفسك يوماً ما وتقول: "ضيّعت حياتي."?  
- إذا كنت لا تريد ذلك، فابدأ الآن.  
لا تؤجل، لا تنتظر، لا تبحث عن مبررات.  
امسك حياتك بيدك، لأنك الشخص الوحيد الذي يستطيع تغييرها.

- وإذا لم تفعل؟ فلا تشتك.  
لأنك اخترت أن تبقى مكانك.  
لأنك قررت أن تكون عادياً.  
لأنك اخترت أن تعيش وتموت بلا معنى.

- إذا وصلت إلى هنا، فهذا ليس كتابًا... بل مرآة.  
مرآة عرّت حقيقتك التي كنت تهرب منها.  
أنت السبب في سقوطك، وأنت طريق نهوضك.

- لا أحد سينقذك إن لم تبدأ بنفسك.  
الحياة لا تنتظر، والموت لا يتأخر.

{ إما أن تتغير الآن... أو تبقى كما أنت إلى النهاية }