

نسخة الكترونية مجانية إهداء من المؤلف



هذا الذي أحزنتك

تخلص منه وكن سعيداً

تأليف و تصميم

المهندس/ موسى باناجه

رسالتى لك

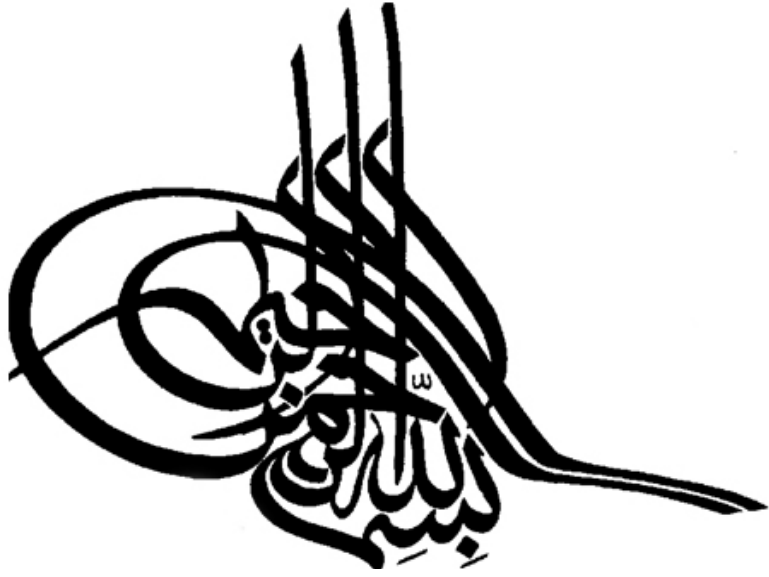
لا يمكن لأي شيء أن يعيق مسيرتك، أو يجعلك أسيراً لقيوده بشكل دائم، لكن أنت فقط الوحيد القادر على إعاقة نفسك و حياتك بشكل دائم من خلال استسلامك، و أفكارك السلبية.

قد تقول لي بأن المرض أو الفقر أو الحبس أو الظروف المحيطة، هي العائق الأكبر للتقدم نحو الأمام، ولكن في الحقيقة، قناعاتك السلبية وسيطرتها على عقلك هي أكبر عائق لتقدمك نحو الأمام.

غير من أفكارك، و بالتالي ستتغير مشاعرك؛ عندها ستتغير قناعاتك فتتغير حياتك ويتغير ما حولك.

أخوك/ موسى باناجه

10/04/2020



﴿ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴾

آل عمران (159)

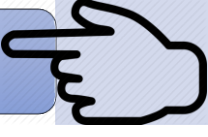
ملاحظة

قبل أن تقوم بأي نقد أو تعليق على أي موضوع، يجب أولاً
قراءة كامل الكتاب
لكي تفهم؛ قبل أن تفهم.

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف © 2009-2020، ويسمح لأي شخص أن
يقوم بتصوير بعض صفحاته أو كتابة أجزاء من محتوياته إلكترونياً في مواقع
التواصل الاجتماعي مع ذكر المصدر، أو توزيع النسخة الإلكترونية ونشرها
لوجه الله تعالى.

الفهرس

6



• إهداء

12

• ماذا قالوا؟

22

• ما مضمون هذا الكتاب؟

32

• الباب الأول: هذا الذي أحزنك

39

• الباب الثاني: أعراض هذا الذي أحزنك

63

• الباب الثالث: آيات الرحمن في خلق الإنسان

75

• الباب الرابع: الفكرة و تأثيرها على حياة الإنسان

92

• الباب الخامس: العقل و عجائبه

100

• الباب السادس: قوة التخيل

108

• الخلاصة



النجاح رحلة إنجاز



إهداء

إلى أمي الغالية،
إلى زوجتي الحبيبة وأبنائي الصقور،
إلى إخواني و أخواتي،
إلى أقاربي و أصدقائي،
إلى زملائي الأعزاء،
إلى كل من أراد أن يتعلم،،،

إن أفضل استثمار هو الاستثمار في العقل،
فالعقل نور وبصيرة، و العلم نتيجة، وهكذا
فإن كل علم نور

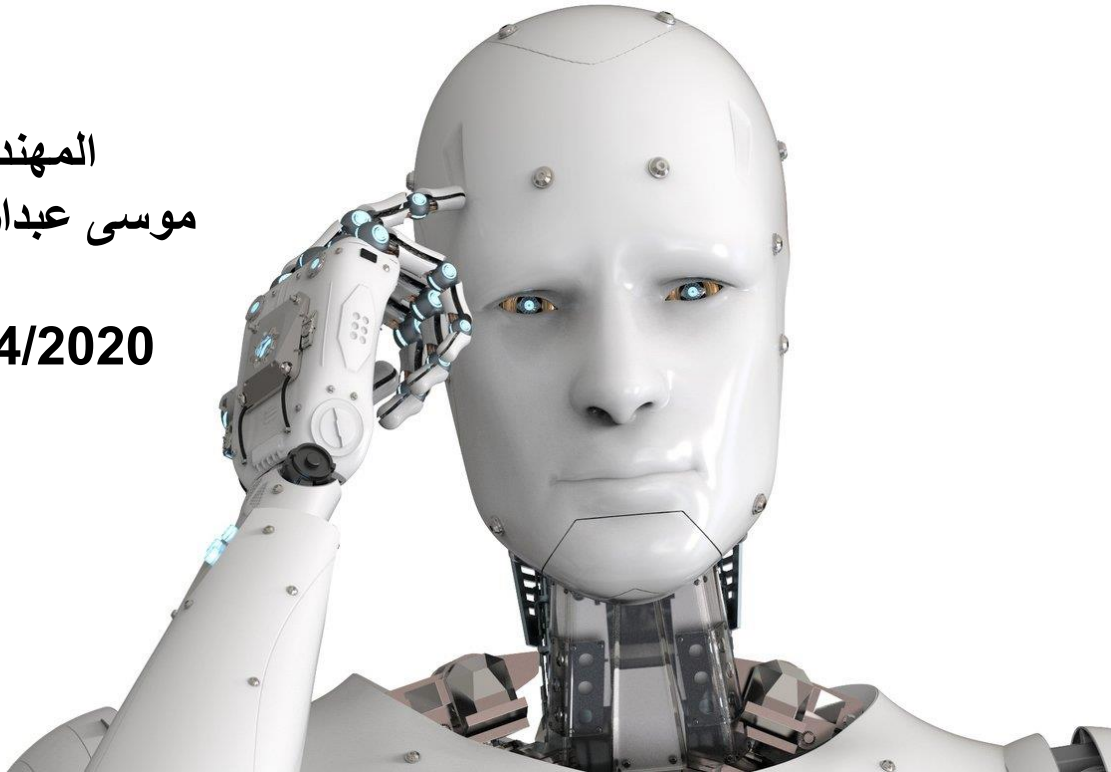
شكر و تقدير

أود أن أتقدم بالشكر الجزيل لجميع من شارك في مراجعة هذا الكتاب، وإبداء الرأي والملاحظات الفنية و الشرعية؛ حتى يتم إخراج هذا الكتاب بالشكل المطلوب؛ لمخاطبة عقول معظم الناس. كما أنني شاكر ومقدر لجميل زوجتي الحبيبة في صبرها أثناء تألّفي لهذا الكتاب ووقوفها بجانبني في هذا العمل؛ والذي كان الغرض منه هو تقديم النصيحة لكل الناس، وتوضيح بعض المفاهيم لهم من أجل مساعدتهم في مواجهة تحديات العصر الحالي:

عصر العقول والذكاء الاصطناعي

المهندس
موسى عبدالله باناجه

10/04/2020



هذا الذي أحزنك



تمهيد



ليس هناك ليلٌ إلا وبعده
نهار، وليس هناك ظلامٌ
دامس إلا وبعده شمسٌ
تشرق. فما بعد الحزن
إلا السعادة، وما بعد

الفشل إلا النجاح، وما بعد العاصفة إلا الهدوء، وهذه سنة
الحياة. فإن استسلمت لواقعك السلبي ونظرتك السلبية
للأشياء؛ ستصبح أسيراً لنفسك طيلة حياتك بناءً على ما
تعتقده في داخلك. أما إذا كنت تحلم لكي تُحلق عالياً في سماء
النجاح كالصقور، فاستثمر في عقلك، وتابع أحلامك، واعمل
جاهداً حتى تحققها. وواجه التحديات بالتوكل على الله ثم
العزيمة والصبر.

هذا الذي أحزنك

واعلم بأن ملف ماضيك قد ذهب وانتهى، ولكن المستقبل
لا زال مشرقاً أمامك، وحياتك وسعادتك هي بيدك أنت،
وليست بيد غيرك.

و أن الحياة تجارب وتحديات. فعندما تفشل؛ وتحاول
النهوض؛ ستصبح أكثر قوة وخبرة. وعندما تتألم
وتصبر؛ ستصبح أكثر حكمة.

وعندما تبتسم؛ ستصبح أكثر تفاؤلاً.

وأن الإنسان هو ليس بذلك الجسد اللحمي، وإنما بالعقل
الذي يحمله، فإن استخدمه وحافظ عليه واستثمر فيه كان
إنساناً. وإن لم يستخدمه وضيّعه كان مثل المخلوق الذي
يشبه الإنسان.

المهندس/ موسى باناجه

مستشار إداري معتمد في تنظيم المنشآت
محاضر و مدرب في الإدارة و التنمية البشرية

هذا الذي أحزنك



وداعاً

قبل أن تقرأ هذا الكتاب لتعرف ما هذا الذي أحزنك!
وجعل حياتك مليئة بالقلق والاكتئاب، والهموم والمشاكل،
و الأمراض النفسية التي تترصدك. وكيف يمكنك أن
تتغلب عليها؟ لتكون سعيداً في حياتك؛ و تُغير من واقعك
الحالي، و تحقق معظم أحلامك. بغض النظر عن وضعك
الحالي، هويتك، عمرك، جنسيتك، وما حدث في ماضيك،

قل معي: **وداعاً**





هذا الذي أحزنك

وداعاً

وداعاً للحزن.

وداعاً للاكتئاب، والحقد، والكسل.

وداعاً للهموم والأمراض النفسية.

وداعاً لمشاكل العمل والمشاكل الاجتماعية.

وداعاً للعقول المتحجرة و القناعات الخاطئة.

لقد عرفت سبب مشكلتي، وسأعيش سعيداً بإذن الله.



هذا الذي أحزنك



ماذا قالوا؟

فيما يلي نماذج قليلة من بعض رسائل الشكر التي استلمتها من خلال البريد الالكتروني ورسائل الجوال كما هي حسب اللهجة العامية لبعض الأشخاص الذين تواصلوا معي؛ و ساعدتهم في التخلص من أعراض هذا الذي أحزنهم من خلال المراسلة؛ وذلك بعد تجارب استمرت أكثر من خمسة أعوام قبل تأليفي لهذا الكتاب:

شاب كان يعاني من اليأس:

تكفيني معرفة إنسان بشخصيتك وأسلوبك



فتاة كانت تعاني من الحزن والاكتئاب:

السلام عليكم، أشكرك كثيراً، ولا يوجد الآن لدي ما أقوله إلا الشكر، وفعلاً لما قرأت رسالتك شعرت بارتياح كثير وثقة أكبر في نفسي. كل ما أقرأ كلمة أو سطر، أشتاق لمعرفة المزيد مما سيكون في الكلمة التي بعدها أو السطر التالي من غير شعور. هذه أول مرة أشعر بارتياح بهذا الشكل لمن عرفت سبب مشكلتي، وثقتي بحالي تزداد وتزداد.

شكراً كثيراً يا أستاذ موسى والله يجزيك كل الخير بإذن الله تعالى، وفي أمان الله.



شاب كان يعاني من الإحباط في العمل:

مررت بتجارب كثيرة خلال سنوات العمل التي قضيتها في الشركة فلم أجد اليد المساعدة أو المشجعة أو الدافعة لي إلى الأمام، بل كانت يد قاسية تعرف كيف تحبط العزيمة وترجعك إلى الخلف بقوة، فقلت في نفسي لا بد أن أجاهد وأعمل لعلي أحقق بعض ما أتمنى، فابتكرت بعض الأشياء رجعت بفائدة كبيرة للعمل، ولكن للأسف لم يكن لها صدى صوت يسمع وإنما باتت في طي النسيان. لم أذكر ما ذكرت لي سابقاً إلا أنني أردت أن أقول إنني وجدت نفسي الآن بين يد ترعاني باهتمام وقلب يحتضنني بصدق، برغم أنني لم أقدم له شيئاً. شخص رائع يهتم بالجميع ويوجههم نحو العمل الأفضل، شخص يعلمني ويدفعني إلى الأمام، وانتشلتني بقوة بعد أن كدت أن أتحطم، رجل يسعدني أن أقف أمامه وأقول له بكل معاني الحب الصادق: (شكراً يا مهندس / موسى).

فتاة كانت تعاني من الفقر (مترجم بالعربي):



لقد كانت الحياة بالنسبة لي مثل الغابة، الوحوش الكبيرة تأكل الطيور الصغيرة. نحن في روسيا هنا ضعفاء، فقراء، لم يكن لدي أي هدف في الحياة قبل مراسلتك، لقد ساعدتني كثيراً

رغم أنني لم أقدم شيئاً لك، لقد وضحت لي طريق مساري في الحياة بعد أن أقفلت جميع الأبواب أمامي ولم يكن لي إلا باب واحد لكي أعيش منه مثل كثير من البنات وهو أن أقبل المتاجرة بعرضي لتلك الوحوش الضارية. وأنا أشكر الرب بأن عرفني بك قبل فوات الأوان، واعتقدت بأنك ملك نزلت من السماء لتتقني من تلك الوحوش وتأخذ بيدي، لأنني لا أعتقد بأنه في هذه الحياة يوجد أشخاص يقدمون العون والنصيحة بدون مقابل. لقد استفدت كثيراً من مراسلاتك ودروسك التي أرسلتها لي.

لقد عرفت ما هي قيمتي الآن، و أصبحت مديرة مبيعات في إحدى المعارض في دبي، براتب 1000 دولار في خلال عامين من التراسل معك، بعد أن كنت أعمل في بلدي براتب 5 دولار، ولن أنسى جميلك مدى الحياة، فشكراً للرب كثيراً ثم شكراً لك.

فتاة كانت تعاني من الربو و أمراض مستعصية:

كنت مثل أي بنت تحلم بالسعادة، لكن بنات الدهر والمشاكل التي تعترض أي إنسان لم أستطع تحملها، كرهت الدنيا و أضعت كل أحلامي بسبب خطيبي، وأثر هذا على صحتي ونفسي وصرت مريضة بداء الربو منذ خمسة أعوام، عفى الله عن الجميع، وصرت إنسانة عصبية

ومدمنة أدوية. لكن منذ أن

تعرفت عليك وتراسلت معك

و شرحت لك مشكلتي

ومرضي تبدلت حياتي،

فبفضل الله ثم بفضلك وضعت



قدمي على الطريق للتغيير وشعرت بتحسن كبير ، و نفضت
الإنحاء و الغبار والخضوع للمشاكل عن نفسي،
والآن أنا في بداية الطريق و يوجد لدي في داخلي قوة
ورغبة في التغيير.
أشكرك أخي موسى وأتمنى لك التوفيق.



الدُّنْيَا حُلُوَّةٌ خَضِرَةٌ

هل تصدق بأن الدنيا حلوة و جميلة، مثل المرأة الجميلة!
ولكن بسبب هذا الذي أحزنك فإنك تراها قبيحةً مظلمة.

قال رسول الله ﷺ: (إن الدُّنْيَا حُلُوَّةٌ خَضِرَةٌ، و إن الله

مستخلفكم فيها، فينظر كيف تعملون؟ فاتقوا الدُّنْيَا واتقوا

النساء، فإن أول فتنة في بني إسرائيل كانت في النساء).
رواه مسلم



هذا الذي أحزنك



المقدمة

من خلال قراءتك وفهمك لمحتويات هذا الكتاب سوف ترى الحياة من نظرة أخرى مختلفة تماماً عن نظرتك الحالية لها بسبب البيئة المحيطة أو الانغلاق الفكري لبعض الناس الذين من حولك و يحاربون ويحرمون كل علم جديد.

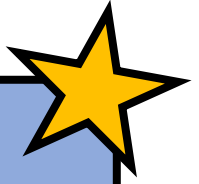
ستتعرف أكثر عن هذا الذي أحزنك والذي سبب لك المشاكل في حياتك، و أدى إلى الطلاق و تشريد الأطفال و المشاكل النفسية، و نشر الحزن و الجريمة بين فئات المجتمع في بلدان العالم، و إهلاك الرجال و الشيوخ، ولم يُكتشف أي عقار طبي يستطيع محاصرته أو التغلب عليه، سوى طريقة واحدة في تناولك و تناول كل شخص! وهي أن تفهم نفسك، وتعرف كيف يعمل عقلك؟ لتقوم

هذا الذي أحزنك



بمحاولة تكسير القنوات الخاطئة في عقلك، و تغيير
طريقة تفكيرك. فأنت ترى العالم وتشكل حياتك ومشاكلك
من خلال الصورة التي ترسمها في عقلك، وتقتنع بها
وتركز عليها.

أفكارك تجسد واقعك



للعقول المتفتحة

إن كل إنسان ينكر ما أثبتته العلم الحديث في مجال عقل الإنسان و قدراته وطاقاته، أو ينكر العلوم الحديثة ويدعي أنها غزو فكري، وشرك وعلوم دجل، فهو إنسان عالم بعلمه الذي في رأسه وجاهل بالعلوم الحديثة، بسبب قناعات فكرية نشأ عليها. لأن الله تعالى قد خلق العلوم كلها، فاكتشف علماء الغرب الكثير منها؛ وربطوها بدياناتهم. بينما بعض الناس أخذوها كما هي من الغرب ولم يفصلوها عن دياناتهم وشركهم؛ فقاموا بتحريمها. لأنهم لم يعرفوا أن يفرقوا بين العلم وبين الدين، وهذا هو عين الجهل بالشيء، و هو تصور الشيء على خلاف حقيقته، بينما العلم بالشيء هو إدراك الشيء على حقيقته، و الإنسان دائماً عدو لما يجهله، والله تعالى

يقول: ﴿ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ﴾ الزمر 9

ويقول تعالى:

﴿ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾ البقرة: 282

هذا الذي أحزنك



ما مضمون هذا الكتاب؟

سأتحدث معك في هذا الكتاب عن بعض آيات الله في خلق الإنسان وفي عقله البشري، لتفهم كيف تكونت جميع المشاكل التي أنت فيها بسبب هذا الشيء الذي أحزنك؟ و ستعرف أين يوجد هذا الشيء؟ و في أي بحر من البحار يختبئ؟ وما هي قوته؟ و كيف تمكّن من السيطرة على عقلك؛ و جعلك أسيراً لمشاكلك طيلة حياتك؟ وستتعلم كيف يمكنك أن تتغلب عليه بعد أن تعرف أعراضه لتعيش سعيداً بإذن الله؟

سأوضح لك الكثير من المفاهيم التي جهلها الكثير من الناس بسبب سيطرته على عقولهم.

ستعرف كيف يمكنك أن تحصل على ما تريد في حياتك بإذن الله؟

هذا الذي أحزنك

ستعرف أيضاً كيف يمكنك حل سبب معاناتك؟ و كيف تجعل أحلامك تتحقق؟ و كيف تُحسن و تطور من شخصيتك؟ لتغير من أفكارك فتغير حياتك، و ترى جميع الأبواب التي أقفلت في وجهك قد بدأت تتفتح أمامك شيئاً فشيئاً بعد أن كنت لا ترى إلا جدران.

يموت الإنسان تدريجياً حينما يفقد الأمل في قلبه؛ فليكن أملك بالله كبير.
فمن عرف باب الأمل؛ لن يعرف كلمة مستحيل.



هذا الذي أحزنك

ما حصيلة الخبرة في هذا الكتاب؟

إن هذا الكتاب يحتوي على معلومات نتيجة خبرة واستثمار ذاتي في العقل من أجل مواجهة تحديات وصراعات مع الحياة تزيد عن 25 عاماً. إذ تبدأ رحلتي منذ عام 1991م، وهو العام الذي توفي والدي فيه، وذلك بعد أربع أشهر من تاريخ التحاق بالجامعة، لينسدل فجأة أمام بصري ستار أسود بلغت سماكته سنة كاملة في حياة مليئة بالحزن في داخل قلبي، لا أرى فيها سوى ظلاماً دامساً وسط النهار، لأبدأ بعد ذلك في صراع داخلي مع نفسي و مع هذا الذي

أحزنك..



هذا الذي أحزنك



كي أتخذ القرار النهائي في مواجهة تحديات الحياة ، وهو
إما الاستسلام للتحديات و إقناع نفسي بأن الراحة و
السعادة ستكون في الانتحار بالغرق في البحر، ما دمت قد

فقدت أبي الذي كان يعيننا

ويصرف علينا، أو أن

هناك أمل في الحياة

إن توكلت على الله

و سعيت جاهداً.

والحمد لله كان القرار

النهائي في نفسي بعد تفكير

عميق أمام شاطئ البحر (أنا ناجح و سأتوكل على

الله)، لأطوي صفحة الماضي قبل مغادرة شاطئ البحر، و

أبدأ من جديد في تأسيس نفسي وتطوير ذاتي لمحاولة

التخلص من هذا الذي أحزنك!

هذا الذي أحزنك



أين وجدته وكيف تخلصت منه؟

لقد عرفت مكان (هذا الذي أحزنك) بعدما أخذت دورة تدريبية في الغوص الرياضي PADI عام 1988م، و تعلمت مبادئ الغوص في أعماق مياه البحار المفتوحة وشاهدت الأسماك الجميلة و أسماك القرش و جمال عمق البحر، ثم استمررت في أخذ الدورات التدريبية في الغوص حتى حصلت على شهادة مساعد مدرب غوص

عام 1991م، في نفس السنة التي توفي فيها والدي يرحمه الله، بعدها اكتشفت مكان تواجده وعرفت كيف يمكنني التخلص منه لكي أعيش بسلام و سعادة؟!



هذا الذي أحزنك



ومن العجيب أن (هذا الذي أحزنك) لا يعيش إلا في أعماق أحد البحار العجيبة التي لم يعرفها ولم يغص فيها سوى عدد قليل جداً من الناس، الذين عرفوا مكانه وقرروا أن يتعلموا مبادئ الغوص ليغوصوا في هذا البحر العجيب ليكتشفوه و يتخلصوا منه ، بعدما طبقوا وصفة النجاح السحرية لتحقيق الهدف، فتمكنوا منه وتغيرت حياتهم و أصبحوا ناجحين سعداء في حياتهم في ظل تحديات العالم.

وصفة النجاح
إذا عرفت الوسيلة، واتبعت الطريقة
الصحيحة، و صلت للنتيجة

هذا الذي أحزنك

ولهذا فإن الوسيلة الآن لكي تتخلص منه هي أن تعرف اسم البحر و المكان الحقيقي الذي يختبئ فيه، و تحصل على معلومات عن ذلك البحر و عن هذا الذي أحزنك، وكيف شكلة و مدى قوته و تأثيره.

أما الطريقة الصحيحة فهي أن تقرر بأن تأخذ دورة غوص لتصبح غواصاً ثم تقرر بأن تسافر لتغوص في أعماق ذلك البحر، لوحدك متوكلاً على الله تعالى لا تخاف من شيء سوى الله، لكي تجده و تتخلص منه تدريجياً و تغير من حياتك كما غيرت أنا من حياتي، وكما الكثير





هذا الذي أحزنك

غيروا من حياتهم ، وبذلك تكون قد وصلت إلى النتيجة
للتخلص من هذا الذي أحزنك.



أنا أعلم أنه ربما وأنت تقرأ السطور السابقة قد تكون
تعجبت في بداية الأمر، أو ألقيت تعليقاً سلبياً في داخل
نفسك على كلامي هذا، فتقول ما هذا؟ بحر! و دورة
غوص و سفر و نتيجة!! هذه فلسفة زائدة أو كلام غير
منطقي. أو قد يكون خطر على بالك عدة أسئلة مثل: ما
علاقة تعلم الغوص للتخلص منه؟ أو تقول: كيف سفر، و
حالي المادية لا تسمح حتى لشراء ثوب جديد!

هذا الذي أحزنك



أو تقول: أنا سمين و أخشى الغرق، أو أنا لا أجد
السباحة، و أخاف من البحر، و من الصرصور و



الفرار!
فكيف سيكون
حالي مع أسماك
القرش المفترسة.
إن كان قد طرأ

على بالك أي من هذه الاستفسارات أو ما شابهها أو
تعجبت قليلاً مما ذكر، فاعلم أنك مصاباً به، و قد وضع
غشاوة خفيفة على عقلك لكي يجعلك لا تفهم مضمون ما
قرأته، لأن اللبيب بالإشارة يفهم، أو أنه قام بتخويفك
وجعل تفكيرك و توجهك سلبياً حتى تخاف وتتجنب
التفكير في أن تتخلص منه. أما إن لم يخطر على بالك أي
شيء فأنت و لله الحمد قد تكون من ضمن الذين عرفوا

هذا الذي أحزنك



مكانه وتخلصوا منه أو من بعض أعراضه.
وفي كلتا الحالتين كل ما عليك هو أن تكمل قراءة هذا
الكتاب إن كنت ترغب في زيادة المعرفة، و التخلص من
أعراضه الباقية التي لم يسلم منها إلا فئة قليلة جداً، لكي
تبدأ بتحسين وضعك الحالي و تغيير نظرتك للحياة و
العثور على مفتاح و طريق الأمل مهما كان وضعك
الحالي، مقر سكنك ،عمرك، جنسك، مرضك، حالتك
المادية، فستحلق في سماء النجاح بإذن الله إن رغبت
بذلك و عازمت فعلاً على أن تغير من حياتك.





الباب الأول

هذا الذي أحزنتك!

هذا الذي أحزنك



ماذا يمكن أن تفعله عندما تتخلص منه؟

إن تمكنت فعلاً من التخلص من هذا الذي أحزنك، بعد فهمك و تطبيقك لما في هذا الكتاب، فستتمكن بإذن الله من تحقيق معظم أحلامك، ومن فعل أشياء كنت تعتقد أنها مستحيلة، وستتغير نظرتك للأشياء من حولك، وبالتالي ستتغير حياتك. ستذهب إلى العمل سعيداً، و ستعرف أنه بإمكانك التخلص من الرهاب، أو الخوف، أو الاكتئاب، أو القلق أو المشاكل النفسية بكل سهولة، أو الفقر، أو المرض، أو من مشاكل العمل، و المشاكل الاجتماعية، وغيرها.



هذا الذي أحزنك



ستتمكن كذلك من إطعام أسماك القرش، ومن الغوص ليلاً

إن أصبحت غواصاً ، ولن تخاف

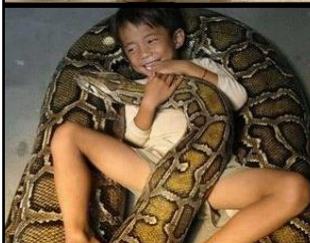
من الصرصور أو الثعبان أو

القطّة أو أي حشرة أو حيوان.

ستتغير نظرتك للأشياء و بالتالي

ستتغير حياتك بالكامل إن عزمت

و توكلت على الله.



هذا الذي أحزنك



ما حقيقة هذا الذي أحزنك؟

قبل أن أخبرك بحقيقة هذا الذي أحزنك، أود منك أن تقوم أولاً بعملية التوازن بين جسمك وعقلك عن طريق التنفس العميق كي تستوعب كامل الموضوع، وذلك بأخذ شهيق بعمق و ببطء من خلال الأنف، ومن ثم قم بالزفير ببطء من خلال الفم.

قم بإغماض عينك الآن
وخذ ثلاث أنفاس عميقة
و بطيئة، ثم واصل القراءة.

التنفس العميق يسهم في تعزيز صحة
الجسم والنفس

هذا الذي أحزنك



يجب أن تعلم بأن ممارسة تقنيات التنفس العميق، خاصة فترة الخوف من الحروب أو من الإصابة بالمرض أو غيره، من شأنها أن تخفف إلى حد كبير من مشاعر التوتر، القلق، نوبات الذعر وتساعدك على تخطي هذه المرحلة بسهولة أكبر. يمكنك تعلم الكثير من تقنيات التنفس المختلفة عن طريق البحث في الإنترنت عن "التنفس الصحيح".

والآن دعنا نتعرف سوياً عن حقيقة **هذا الذي أحزنك** و أعراضه، وكيف لم يترك بيتاً إلا وقد أصاب فيه شخصاً واحداً على الأقل، وما اسم البحر العجيب الذي يعيش فيه؟



هذا الذي أحزنك



إنه يعيش في بحر **الدماغ** الذي في الإنسان و الذي يمثل العضو الرئيسي في الجهاز العصبي لنقل الإشارات العصبية بين **العقل** و **المخ**. وهذا البحر لم يقم بالغوص فيه إلا من هم ناجحون و سعداء في الحياة، فعثروا في أعماقه على ذلك المخلوق العجيب الخفي وهو (العقل) مدفون في أعماقه، فحاولوا التعرف على العقل أكثر و أكثر حتى تمكنوا من معرفة كيف يعمل هذا العقل داخل أنفسهم؟ من أجل التخلص من قيود و سيطرة " هذا الذي أحزنك " فنجحوا على مر الأيام و حرروا عقولهم تدريجياً و تخلصوا منه، و عرفوا بأن " هذا الذي أحزنك " قد قام ببرمجة عقولهم تدريجياً بدون وعي ولا إدراك في سن

الطفولة نتيجة

ما كان

يشاهدونه من

هذا الذي أحزنك



أحداث أو يسمعه من كلام قبيح و أقوال سلبية و شتائم و ضرب و ثقافات غريبة و معتقدات خاطئة و قناعات و تعصب و جاهلية وتشدد و انحراف طيلة مراحل النمو، فتبرمجت عقولهم عليها، و أصبحوا سلبي التفكير عند سن البلوغ، ليكبروا وتصبح حياتهم كلها سلبية ومشاكل، يديرها كلام الناس عليهم، و الأحداث التي من حولهم.



حياة يقودها عقلك، خير لك من حياة يقودها
كلام الناس و الأحداث من حولك.

الباب الثاني

أعراض الذي أحزنك

هذا الذي أحزنك



ما أعراض الذي أحزنك؟

إن هذا الذي أحزنك و الذي سنكشف عن حقيقته في الصفحات التالية، له عشرة أعراض رئيسية تجعل كل من هو مصاباً بأحدها إما حزيناً، أو مهموماً، أو خائفاً أو تعيساً في حياته، أو لديه مشاكل عائلية أو نفسية أو صحية أو مهنية بسبب البرمجة السلبية التي يرمجها في عقله. و أعراضه هذه لم يتعافى منها إلا القليل جداً من البشر، حتى بعض الناجحين، و الفنانين و الفنانات، ورجال وسيدات الأعمال، و المدراء، و الأطباء، و رجال الدين و المفكرين، و المشاهير مصابون به بسبب البيئة المحيطة،

وينبثق من الأعراض الرئيسية أعراض أخرى جانبية كثيرة، و سأذكر هنا

هذا الذي أحزنك



باختصار شديد أهم أعراضه العشرة، حيث كنت من قبل قد كتبت عن أعراضه بالتفصيل عام 2009 م، في كتابي والذي عنوانه (**الفيروس الذي أحزنك**)، و المكون من 235 صفحة، وتم طباعة الطبعة الأولى فقط بعدد 2,500 نسخة على نفقتي الخاصة، ولم أقم بتعديله، أو طباعة الطبعة الثانية لعدم التفرغ. لكن الآن قمت باستغلال وقت الفراغ أثناء فترة الحظر في المنزل بسبب انتشار فايروس كورونا، فقامت بتعديل و تنقيح كامل الكتاب وإعادة تصميمه ليكون نسخة الكترونية مجانية، وعدلت اسمه ليكون بعنوان (**هذا الذي أحزنك**) بدلاً من الكتاب الورقي (**الفيروس الذي أحزنك**) حتى لا يظن الناس أنه يتحدث عن فيروس كورونا. و أتمنى منك إن أعجبك هذا الكتاب أن تقوم بنشره على أصدقائك و مجموعات (الواتس آب) لتكسب الأجر في

هذا الذي أحزنك



مساعدة الآخرين في محاولة التعرف على (هذا الذي

أحزنك) ليستطيعوا

مواجهة التحديات القادمة،

قبل أن يصابوا بالأمراض

النفسية التي ملئت

البيوت بسببه.

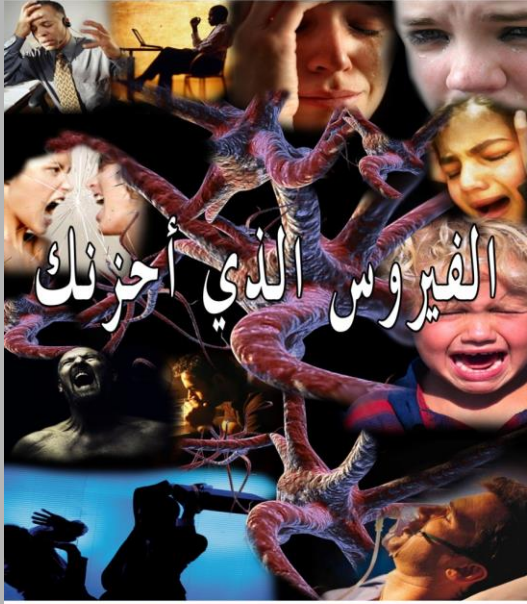
فالذال على الخير

كفاعله.

MOOSA.ME
رؤية جديدة للتحديات

سلسلة الطقور والدجاج

هناك شخص واحد على الأقل مصاب به في كل بيت



الفيروس الذي أحزنك

كيف تتخلص من
اعراضه التي أصيب
بها ملايين من البشر
لتكون أسعد إنساناً؟

الإعجاز العلمي في
ثانية برمجة العقل
البشري حسب
تفكير الإنسان

الإعجاز العلمي في
نقاء شخصية الرسول
صلى الله عليه وسلم
من هذا الفيروس

حتى بعض الناجحين في الحياة لم يسلموا من الإصابة به

قانون الزوجية المقابلة

تقام في ١٤٣٠/٠٦/٢٤

وداعاً للقلق والفشل

تأتي

بسم الله الرحمن الرحيم

الرقم ٧٧٤/م/ج/ك
التاريخ ١٤٣٠/٠٦/٢٤
المشروعات كتاب



المملكة العربية السعودية
وزارة الثقافة والإعلام
الإعلام الداخلي بجدة
(الرقابة العربية)

فسم نهانجي

رقم الحاسب	رقم المطبوع	نوع المطبوع	مسوده	الجزء
	٢٤٨٧٦٣			
اسم		الفيروس الذي أحزنك		
المطبوع				
اسم المؤلف		(موسى عبدالله باناجه)		
تحقيق/ترجمة				
اسم الناشر		(المؤلف)		
رقم الطبعة	٢٠٠٩	رقم إذن الطبع	٧٠٧/م/ج/التاريخ	١٤٣٠/٠٦/٠٦
تاريخها				

هذا الذي أحزنك



والآن سأذكر أعراضه في الصفحات التالية باختصار، بعد الكشف عن حقيقته أولاً، فإن وافق أي من الأعراض؛ وضعك الحالي. فاعلم أنك مصاب به، وأن كل ما عليك فعله هو اختيار شيء واحد فقط: إما أن تختار بأن تعزم على إكمال القراءة في وقت مناسب لكي تتخلص من قيوده تدريجياً إن أحببت و تغير من حياتك، لتبدأ بالتخطيط لحياة جديدة فتذوق طعم النجاح و السعادة و الراحة مهما زادت التحديات والأحداث.

أو أن تتوقف عن القراءة، وتكون أسيراً لهذا الذي أحزنك حتى تصاب بعد فترة بالأمراض النفسية و الاكتئاب وغيرها.

أما إن لم تكن أي من الأعراض لديك فهنيئاً لك، لأنك ستكون بذلك تجاوزت نصف مشوار النجاح و عليك بتصفحه سريعاً إن رغبت في الاستفادة.

هذا الذي أحزنك



ما حقيقة هذا الذي أحزنك؟

إن هذا الذي أحزنك "المبرمج الخفي" سميته **بفيروس العقول** عام 2009م في كتابي (**الفيروس الذي أحزنك**)، و الذي أصاب عقول البشر بدون وعي ولا إدراك بسبب وسوسة الشيطان، نتيجة لأفكار سلبية دخلت العقل، فتبرمجت وتراكت مع الوقت، لنحرص على حب الدنيا وما صنعه الإنسان من السمعة و الواسطة و الحسب و النسب و التشدد، وننسى الآخرة و استخدام العقل الذي صنعه الله لخدمتنا في هذه الحياة الدنيا، لنتأخر و نتخلف في مجتمعاتنا العربية، و لتتفرق صفوفنا، فأثر ذلك على سلوكنا وجعلنا ننظر للحياة من النظرة المادية والتشاؤمية السلبية ، فننسى الله و ننسى الآخرة، ونزداد حرصاً على حب الحياة الدنيا، والسمعة و كسب المال بأي طريقة كانت.

هذا الذي أحزنك



وهذا "المبرمج الخفي" قد وصفه رسول الله ﷺ بالوهن

الذي قُذِفَ في قلوبنا، كما قال ﷺ:

(توشك أن تداعى عليكم الأمم كما تداعى الأكلة إلى قصعتها. قيل: أو من قلة نحن يومئذ؟ قال: بل أنتم كثير، ولكن كغناء السيل، ويوشك الله أن ينزعن المهابة من صدور أعداءكم، وأن يقذف في قلوبكم الوهن.

قيل: وما الوهن؟ قال: حب الدنيا وكرهية الموت).

رواه أبو داود و أحمد



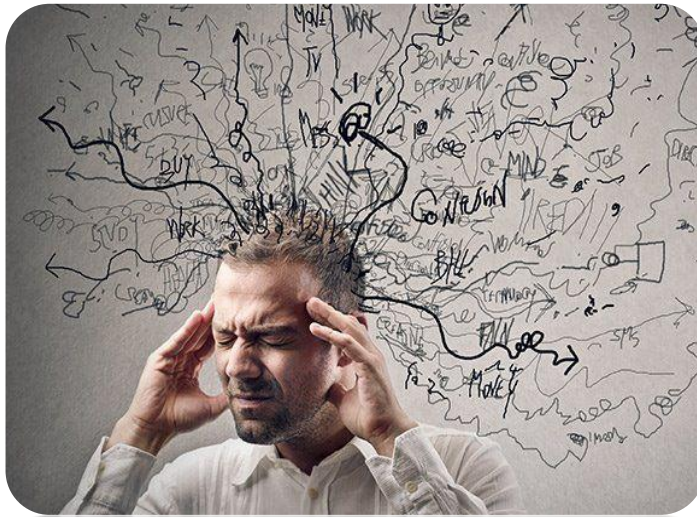
هذا الذي أحزنك



ما أعراض هذا الذي أحزنك؟

أولاً: التفكير السلبي

هناك عقول أناس كثيرة لا ترى إلا الجانب السلبي في كل شيء، عكس ما يراه غيرهم من الناس. فتجد طريقة تفكيرهم سلبية لدرجة كبيرة، فهم مُقْتَنِعُونَ على صورة سلبية تبرمجت في عقولهم؛ جعلتهم يرون الفشل والسلبية في كل شيء، كلماتهم محبطة لكل من يتحدث معهم. و نظرتهم سلبية للحياة و لأي شيء أو أي كتاب أو أي علم؛ ولا يحسنون الظن بالله تعالى في أي شيء.



هذا الذي أحزنك



ثانياً: الخوف، و الرهاب

الخوف هو الشعور الناتج عن الخطر أو التهديد نتيجة قناعات سلبية مبرمجة في عقل المصاب (تصور لوجود خطر ما قبل حدوثه)، تؤدي إلى حدوث تغيير مفاجئ في سلوكه مثل الهروب، أو الصياح أو الاختباء، أو البكاء تجاه الأحداث التي يتصورها الفرد.



فهو ينشأ نتيجة القناعات المبرمجة في عقل المصاب حول الشيء الذي يخاف منه، فيخاف من المخلوق أشد خوفاً من الخالق، نتيجة وسوسة من الشيطان في قلب الإنسان.

فتجد الشخص يخاف من مواجهة الناس أو من مواجهة بعض الحيوانات كالقطة أو الفأر أو الثعبان ، أو من بعض الحشرات كالعنكبوت أو الصرصور، وغيرها، أو يخاف من أن يصاب بالعدوى رغم اتخاذه بسبل الوقاية، لأنه تصور شيء سلبي قبل حدوثه.



هذا الذي أحزنك

واستمرار الخوف من شيء محدد سيتراكم في العقل تدريجياً و يسبب مع الزمن بما يسمى (فوبيا الرهاب) لأن الفكرة السلبية نمت و كبرت حتى أصبحت قناعة فكرية سلبية في العقل. فيجب عليك أن تعلم بأن كل ما تركز عليه بشده وتخاف منه و تستشعره، فأنت تدفعه للحدوث، عن طريق موجات العقل، كما سيأتي شرح ذلك فيما بعد.

﴿ إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴾

آل عمران 175

لا يجب أن يصل الخوف من أي شيء إلى حد القلق و التوتر، بل يجب أن يكون مقروناً بالرجاء و حسن الظن بالله، طالما أخذت بالأسباب.

هذا الذي أحزنك

ثالثاً: الكذب، و الاحتيال

الكذب هو القول المخالف للواقع، أما الاحتيال فهو تزييف للحقائق، وهذه الأعراض انتشرت كثيراً في هذا الزمن من أجل مادية الحياة، وهي من أسوأ الصفات السيئة التي تحلى بها كثيراً من الناس، ولذلك كثرت أساليب الكذب والاحتيال و النفاق. مع العلم بأن الكاذب يمكن بسهولة الكشف عنه من خلال تعبيرات وجهه و احمرار و لمعان عيونه أو من طريقة كلامه ممن أتقن تعلم لغة الوجوه.

فيجب على كل من اتصف بهذه الصفة أن يبادر بالتوبة، أو يحاول تركها؛ لأن حبال الكذب وإن طالت فهي قصيرة.

ملاحح الوجه تكشف ما بداخل العقل، أما العيون فهي تكشف أسرار القلب دون أن تتحدث.

هذا الذي أحزنك

رابعاً: الحسد، و التكبر، و الحقد، والبخل

وهذه من أخطر أعراض (هذا الذي أحزنك)، فإن اجتمعت جميعها في عقلية شخص واحد فإن المبرمج الخفي يعتبر قد تمكن من كامل عقله، وأصبحت الطاقة السلبية الخارجة من عين الحاسد قد تحولت إلى قوة تخريبية لكل شيء يركز عليه، ولها مردود عكسي على صاحبها مع مرور الأيام. فيذوق بسببها مرارة الحزن و الألم؛ رغم ما يحدثه من أذى أو ظلم للغير. وتختلف درجات قوة هذه الطاقة السلبية حسب الحالة؛ فتكون أقوى عند كل من يتصف بالحسد، ثم التكبر، ثم الحقد، ثم البخل.

قال عليه السلام (العين حق ويحضرها الشيطان وحسد ابن آدم)
رواه البخاري



هذا الذي أحزنك



خامساً: الشك، و الوهم، والوسوسة الشديدة

الشك جحيم للنفس وقطع للعلاقات. فهو يجعل الإنسان يفقد سلامته وحياته العائلية و المهنية. فدخل الشك إلى العقل سهل ، ولكن من الصعب أن يخرج من العقل إن استغرق الشخص أكثر من نصف دقيقة يفكر فيما يشك فيه، إذ سيتم برمجة هذا الشك في العقل على الاستمرارية ليصبح ما يشك فيه واقعاً أمامه، فإن استمر الشك في الشخص و تكرر فإنه سيتحول إلى مرض نفسي في المستقبل، ينشأ عنه الوهم وهو (درجة بين الظن الخاطئ والشك)، ثم الوسوسة الشديدة (الوسواس القهري). فيصبح الشخص أسيراً و ضحية للوهم، يعيش في سجن الوهم ليقتل نفسه ويتألم داخلياً بالوسوسة القهرية، ولا حول ولا قوة إلا بالله.

لذا فإن الشخص المصاب بهذه الأعراض يكون دائماً في حيرة مع أمره؛ فهو كثير التفكير و التردد و لا يستطيع النوم

هذا الذي أحزنك



بسهولة. وعند تراكم أيّ من هذه الأعراض في عقله؛ فإنه سيصبح غير قادر على التحكم في حياته، وقد تقوده نفسه إلى التفكير بالانتحار مراراً وتكراراً؛ أو إنهاء العلاقة مع من يشك فيه. وهناك أنواع أخرى من الشك تنشأ من سوء الظن؛ فتتعب صاحبها و كل من حوله. منها الشك في الزوج أو الزوجة، أو في الدين أو في العقيدة، أو الشك في الأبناء والناس، و الأصدقاء. فتظهر المشاكل الأسرية و الاجتماعية، و تفقد الثقة في الطرف الآخر؛ بعد علاقة طويلة؛ بسبب سوء الظن بالله، كما قال تعالى في الحديث القدسي (أنا عند ظن عبدي بي، إن ظن خيراً فله، وإن ظن

شراً فله) رواه أحمد

الحب والشك لا يجتمعان. فالباب الذي يدخل منه الشك؛ سيخرج منه الحب.

هذا الذي أحزنك

سادساً: الخجل والانطوائية الشديدة وانفصام الشخصية

إن صاحب هذه الأعراض تجده يعاني من الوحدة أو الغربة؛ رغم وجود العائلة والناس من حوله. ويخجل من المواجهة أمام أي شخص. وأحياناً يعاني من الانطوائية الشديدة أو الانعزال عن الناس أو الانفصام في شخصيته. فهو يعيش و يتألم مع عالمه الداخلي فقط، في سجن خاص في عقله، يفكر في صفحات الماضي. فهو يكون فاقد الثقة بنفسه؛



هذا الذي أحزنك



و لذلك يخشى المواجهة مع أي شخص.

وهذه الأعراض هي أخف الأعراض التي من السهل جداً



علاجها إن تعلم الشخص

كيف يقوي ثقته بنفسه

ويثبت ذاته، وعرف كيف

يقتنع بشخصيته؟

ولكن السكوت الطويل

على هذا المرض يعتبر تمهيداً لطريق الانتحار في

المستقبل.

ولا بد لك أن تعلم بأن هناك فرق كبير بين الحياء والخجل.

فالحياء خلق يبعث على فعل كل ما هو جميل، واجتناب

القبیح، و يمنع من التقصير في حق الغير. وفي الحديث:

(كان رسول الله ﷺ أشد حياءً من العذراء في خدرها)

رواه البخاري و مسلم

هذا الذي أحزنك



سابعاً: اليأس، و الانهزامية، و الفشل، و التردد

إن صاحب هذه العقلية يراهن دائماً على الفشل في كل شيء. فالمبرمج الخفي؛ جعل عقله يرى نفسه بأنه يعيش في وسط مجتمع فاشل مكتئب منهزم ومحبط. فيخاطب الناس بكل ما يراه في عالمه الداخلي؛ حيث التردد و الفشل، و الانهزام و الإحباط، و الاكتئاب. فتراه كثير الغياب في المدرسة أو العمل، أو كثير التأخر، أو كثير الإهمال، أو كثير الإحباط من عزيمة غيره، أو كثير التردد تجاه أفعاله. وأحياناً يحاول أن يظهر بأنه مميز أمام زملائه في فعل أي شيء أمامهم لإثبات نفسه، لكي يثبت أنه ليس فاشلاً، فتراه



يجيد التفحيط بمهارة عالية، أو التهور في السرعة، أو الضحك الساخر أو يكثر من

هذا الذي أحزنك



تقديم الدخان، والخمر و المخدرات لزملائه. أو معاكسة الفتيات، أو الاستهزاء بالآخرين، أو غير ذلك من التصرفات الدالة على الفشل و اليأس.

التفحيط والتهور ماهي إلا أعمال شيطانية؛
تدل على فشل و يأس صاحبها من الحياة.



هذا الذي أحزنك



ثامناً: تصيد أخطاء الآخرين

إن العقل المصاب بهذه الأعراض لا يستطيع أن يرى إنجازات أو ثمرات النجاح لأي شخص، حتى أطفاله أو الطلاب أو العلماء أو من هم أقرب الناس إليه. فعقله دائماً يقع على أخطاء غيره حتى لو كانت بدون قصد، أو خطأ عن جهل، أو سهو، أو حتى خطأ مطبعي. فهو لا يرى أمامه سوى أخطاء من حوله مهما حققوا من إنجازات أو مهما كانت العشرة بينهم، وأكثر المصابين بهذه الأعراض هم الأزواج أو الزوجات في الترصد والتصيد لأخطاء بعضهم. والمدراء في تصيد أخطاء موظفيهم. و النقاد في تصيد أخطاء الكاتبين و المؤلفين. و الفاشلين في تصيد أخطاء الناجحين.

قال ﷺ (إن الله تجاوز عن أمتي الخطأ و النسيان و ما

استكروها عليه) رواه ابن ماجه و البيهقي

هذا الذي أحزنك



تاسعاً: الغيرة الشديدة

الغيرة فطرة في طبيعة الرجل و المرأة، و تكون أكثر في المرأة؛ ولكن إن زادت عن حدها فهذا يعني أنها مرض من "المبرمج الخفي". فإن كنت حالياً تشعر بأنك شديد الغيرة؛ فاعلم بأنه قد بدأ يتغلغل في عقلك ليحزنك؛ و احذر جيداً لأن التعاسة و المشاكل الزوجية، و المرض النفسي و المستعصي؛ سيكون على مقربة من أبواب حياتك المستقبلية، إن لم تتخلص من هذه الغيرة الشديدة. إذ سيجعلك "المبرمج الخفي" تشعر في نفسك بحقك في الامتياز و الأفضلية على الشخص الذي تغار منه. فتتحول الغيرة عندك إلى أنانية و حقد؛ وقد تدفعك إلى الانتقام في المراحل المتقدمة من هذا المرض.

فإن استمررت في الغيرة من الشخص الآخر، وجعلت هذه الغيرة أكبر همك و تركيزك كله عليها؛ فأنت بذلك ستعطي

هذا الذي أحزنك



وزناً زائداً لهذه الغيرة؛ لتحدث البرمجة العقلية العكسية على نفسك؛ و التي تنتهي في آخر المطاف بقتل الطرف الذي تغار منه ، أو الانتحار، أو ارتكاب جريمة ضد الطرف الآخر؛ أو حرق نفسك داخلياً؛ فيضعف الجسد تدريجياً و تحترق الشحوم و الدهون في الجسد تدريجياً ، حتى ينتهي بك الحال بالمرض المستعصي؛ و الذي يكون غالباً السرطان و الربو.

الغيرة مثل عود الكبريت الذي يشتعل في القلب؛ فيحرقه تدريجياً حتى يهلكه.



هذا الذي أحزنك



عاشراً: الغشاة في العقل

إن المصابين بهذه الأعراض هم الأكثرية في هذا الزمن. إذ لا يعرف الشخص المصاب بهذا المرض، ما هو الصواب؟ وما هو الخطأ؟ فقط يريد أن تكون له بصمة واضحة أمام الآخرين. إما بالتدخل في أمور ليس له علاقة بها؛ أو برفع صوت الأغاني لأعلى درجة حتى تهتز الأرض من حوله؛ أو بالتقليد الأعمى للغرب في عاداتهم و أفعالهم؛ أو التشبه بالجنس الآخر؛ أو كثرة الصياح أو اللعن أو التهديد؛ أو إهانة الفقير أو المسكين أو العامل المقيم؛ أو الضرب أو الظلم أو الإرهاب؛ أو العنف الأسري؛ أو التدخين في الأماكن المحظورة؛ أو السخرية والاستهزاء بالآخرين.

ومنهم من جعلهم " المبرمج الخفي " بأن يرى أي علم جديد أو تقنية جديدة على خلاف حقيقتها؛ بسبب الغشاة التي في العقل، ليفتي عن جهل، أو ليخالف أقوال المختصين.

هذا الذي أحزنك



فيحرم مثلاً الإنترنت، و يحرم ألعاب خفة اليد؛ و كأنها شيء من الجان أو السحر، و يحرم استخدام الجوال الذي به كاميرا، و يحرم علوم النفس؛ كتحليل الخط، و تحليل الشخصيات، و تطوير النفس (الذات)، و التأمل وغيرها؛ و يدّعي أنها من علوم الغيب. لأنه لم يفرق بين علم الغيب المطلق الذي لا يعلمه إلا الله، و بين علم الغيب النسبي الذي بالنسبة لعقله فقط قد يكون غيباً. فليس كل ما خفي على الإنسان كان من علم الغيب. فعلم الغيب كما ثبت في الأحاديث الصحيحة؛ محصور في خمسة أشياء تتعلق **ب الزمان والمكان**

(متى و أين). عدى ذلك فهي من العلوم التي سخرها الله.

قال ﷺ (مفاتيح الغيب خمس لا يعلمها إلا الله، لا يعلم ما تغيض الأرحام إلا الله، ولا يعلم ما في غد إلا الله، ولا يعلم متى يأتي المطر أحد إلا الله، ولا تدري نفس بأي أرض تموت إلا الله، ولا يعلم متى تقوم الساعة إلا الله). رواه البخاري

هذا الذي أحزنك



ومنهم من يدّعي أن هذه العلوم شرك وفكر عقائدي؛ لأنه ربط العلم بدين الغرب. ولم يستطع أن يفرق بين العلم و بين ديانة من ينقل العلم؛ بسبب الغشاوة التي في العقل. ولم يعلم بأن كل شيء من العلوم و غيرها، موجودة في ديننا الإسلامي. كما قال تعالى ﴿ مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ﴾ الأنعام 38

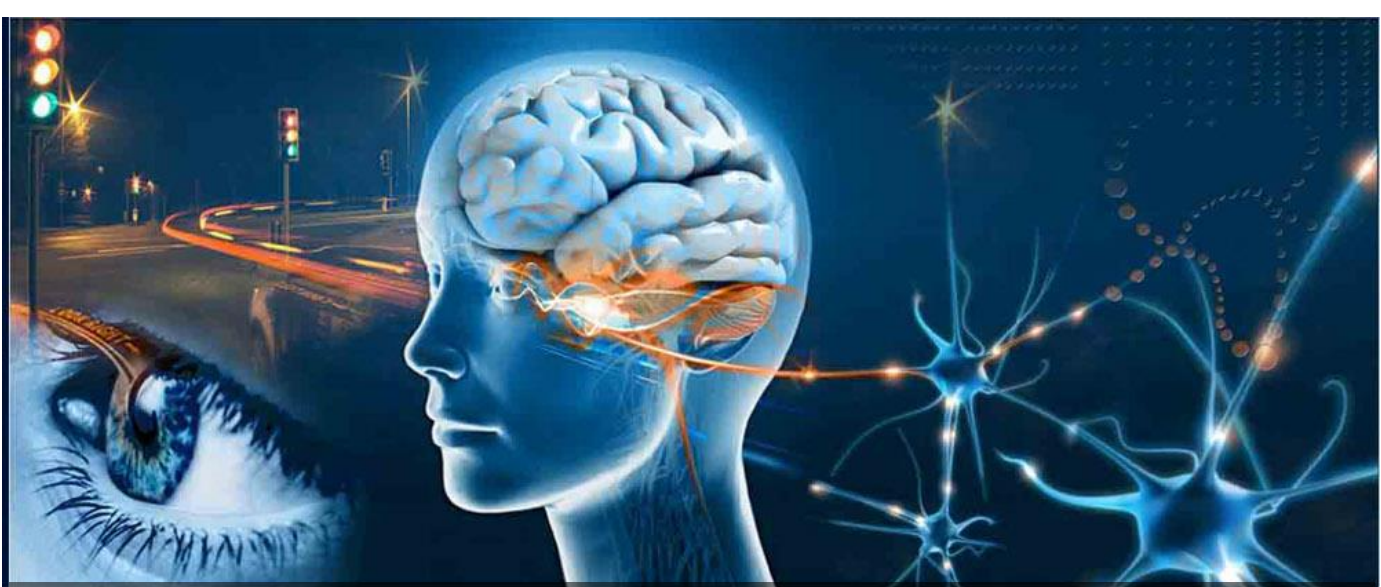
و أن الله تعالى قد سخر لنا ما في السماوات وما في الأرض؛ من الكواكب و النجوم، و الأنهار و البحار، والجبال و الأشجار و الدواب، وغيرها... كي نتعلم ونتفكر ونستفيد منها عن طريق العقل، كما قال تعالى:

﴿ وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ ۗ

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ الجاثية 13

﴿ سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ ﴾

فصلت 53



الباب الثالث

آيات الرحمن في خلق الإنسان

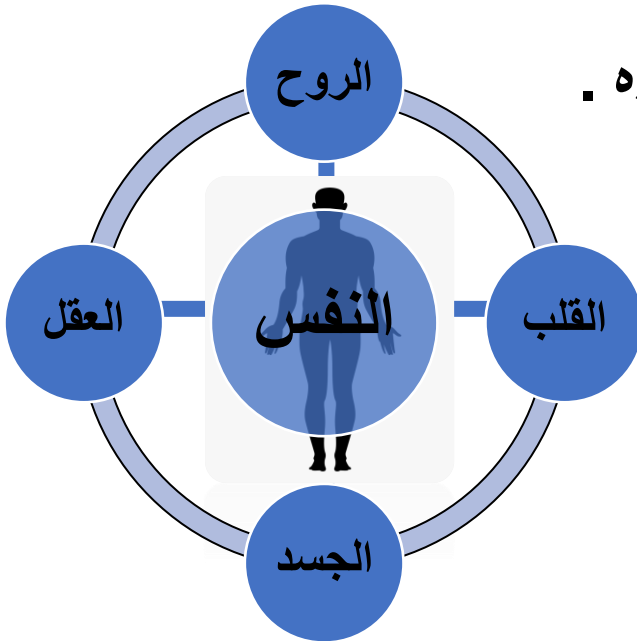


هذا الذي أحزنك



ما مكونات خلق الإنسان؟

إن المتأمل في خلق الإنسان؛ يجده مكوناً من خمسة عناصر: (جسد ، عقل ، روح ، قلب، نفس)؛ تعمل جميعها عملاً فطرياً بشكل دوري و مستمر؛ وفي تناسق تام؛ منذ الولادة و حتى الممات. ثم بعد ذلك تتم عملية الانفصال؛ ثم يذهب كلٌّ منهما لمصدره .



فالجسد كما قيل عنه هو ذلك الكيان الذي يحمل جميع أعضاء الإنسان؛ من الرأس إلى القدم بما فيها من محتويات.

هذا الذي أحزنك



و العقل هو سيد الإنسان؛ وهو محل الفكر و القناعة و التكليف. ولذلك كرمه الله أحسن تكريم، وأمرنا بالمحافظة عليه. فكرمه حين جعله أساس التكليف عند الإنسان، وكرمه حين وجَّهَهُ إلى النظر والتدبر في نفس الإنسان والكون، وكرمه حينما حرم عليه كل مسكر و مفتر يؤثر فيه. فهو الكنز العظيم الذي يمثل القيمة الحقيقية للإنسان، و القيمة التسويقية في حياته العملية و التعليمية والاجتماعية.

و الروح هي التي تسكن بداخل هذا الجسد وتعطيه الخاصية الحياتية؛ وهي موجودة في كل جزء من أجزائه. وقد احتار العلماء والفلاسفة في تفسيرها؛ فلم يجدوا لها لوناً ولا رائحة ولا شكلاً؛ ووقفوا عاجزين تماماً عن إدراكها، فلم يدركوا منها حتى الآن إلا الشيء القليل. فهي من أمر الله تعالى كما قال:

هذا الذي أحزنك

﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۖ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي ﴾ الأسراء 85

فالروح لا تموت لأنها نفخة من روح الله؛ وتخرج إلى بارئها عند الوفاة.

أما القلب؛ فهو محل العواطف والمشاعر والحب و الكره؛ وهو الذي يشكل حياتنا و مشاعرنا ونفسياتنا تبعاً للقتاعات التي يقتنع بها العقل. فهو المسؤول عن تشغيل العالم الداخلي في الإنسان.

أما إذا دخلت الروح الجسد؛ أصبح يسمى النفس. فنفس الإنسان أو "ذات الإنسان"؛ هي المخلوق المركب من هذه العناصر كلها؛ لتُمثِل شخصية الإنسان. و إذا فارقتة فنقول حينها؛ خرجت نفسه؛ فمات الجسد، مات الإنسان.

﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾

الذاريات 21

هذا الذي أحزنك

وإذا عرف الإنسان قيمة عقله وكيف يعمل؟ وحافظ على نظافة قلبه من أعراض هذا الذي أحزنك؛ فإنه سيرى من تحديات الحياة أبواباً تفتح له؛ بعدما كانت مغلقة. حيث أن قدراته الخارقة و المثبتة علمياً لا حد لها بالنسبة للإنسان. فقدرات الذكاء و الإبداع، و التحليل و التخيل، و الموهبة و التحدي، و التحمل ؛ تفوق الحدّ و الوصف في التركيبة العقلية.

لا يعرف الإنسان قدرات عقله؛ إلا إذا آمن و اقتنع بأنه يحمل عقلاً ذا قيمة عظيمة في حياته.

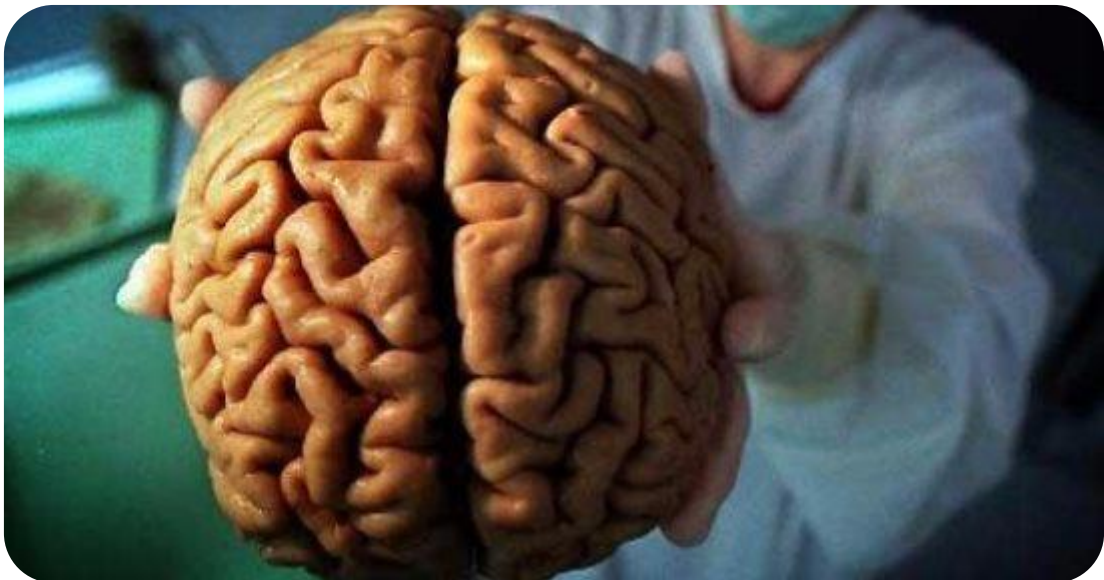
هذا الذي أحزنك



ما الفرق بين المخ و العقل و الدماغ؟

كثير من الناس لا يستطيعوا أن يفرقوا بين المخ، و العقل و الدماغ. ويعتقدون أنها أسماء مختلفة لشيء واحد؛ و الحقيقة عكس ذلك.

فلقد أثبتت الدراسات و البحوث التي قام بها العلماء على مر التاريخ؛ بأن هناك فرقاً كبيراً بين المخ و العقل و الدماغ. فالمخ عبارة عن شيء محسوس يمكن وزنه؛ وهو مركز الحواس عند الإنسان وبه الخلايا العصبية.



هذا الذي أحزنك



بينما العقل هو مركز التحكم و السيطرة؛ وهو عبارة عن شيء معنوي ذاتي لا يمكن وزنه، وبه طاقة روحانية من الخالق تعمل وفق قوانين معينة. وهذه الطاقة ذات قوة عظيمة في تغيير حياة الإنسان و تحقيق كل ما يفكر

به المرء و يشد انتباهه إليه.

فلقد عجز العلماء عن

معرفة سر هذه القوة

الخارقة التي يمتلكها

الإنسان بعد اندماج

الروح بالجسد. والدراسات والاكتشافات اليومية تظهر

لنا قوة عجيبة لبعض الأشخاص؛ عجز العلماء عن

تفسيرها، فلم يجدوا أي أثر لهذه القوة داخل المخ المرئي

حتى بعد تشريحه وتصويره ومتابعته؛ فخلصوا إلى وجود

شيء أكثر عمقاً غير مرئي ولا ملموس، ولا مسموع



هذا الذي أحزنك



تنطلق منه أوامر الروح؛ فخلصوا إلى أن العقل هو روح مخ الإنسان.

أما إذا اجتمع المخ و العقل معاً للعمل سوياً سمي ذلك



دماغاً

و من عجائب عمل
الدماغ التي
اكتشفها العلماء؛
أنه لكي يعمل

بكفاءة؛ فهو يعتمد على الماء و الأوكسجين و السكر بشكل أساسي كغذاء في عمله في جسم الإنسان. فلهذا يفضل قبل المذاكرة أو التركيز، أو القيام بأي مجهود أو أثناء الجلوس على الحاسب الآلي، أو استخدام الأجهزة الالكترونية؛ أن تشرب الماء دائماً على جرعات متفرقة بين الحين والآخر، مع أخذ نفس عميق.

هذا الذي أحزنك



ما الأمانة التي حملها الإنسان؛ و جهل بقيمتها؟

العقل؛ كما قيل عنه في روايات تفسير ابن كثير و تفسير الطبري و القرطبي في قوله تعالى:

﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾
الأحزاب 72

بأنه تلك الأمانة العظيمة التي عرضها الله على السماوات و الأرض و الجبال فلم يُطِقْنَهَا، ثم عرضها



على الإنسان فحملها الإنسان؛ فكان ظالماً لنفسه بحمل هذه الأمانة، و جاهل بقيمتها.

هذا الذي أحزنك



وليست الأمانة هي: الفرائض، و الصلاة، و الطاعة؛ كما يعتقدونها البعض. وذلك للأدلة التالية:

- العقل هو أساس التكليف؛ فبدون عقل لا تكليف.
- الإنسان بدون عقل لا تجب عليه الفرائض أو الصلاة.
- الملحد أو الكافر لا تجب عليه الفرائض أو الطاعة.
- صيغة الآية الكريمة جاءت في العموم: (حملها الإنسان) أي كل إنسان! ولم تأتي في صيغة التخصيص (حملها المؤمن)! فلو كان المقصود بالأمانة التي حملها الإنسان؛ هي الطاعة و الفرائض و الصلاة، فالآية يجب أن تأتي في صيغة التخصيص؛ فتكون (حملها المؤمن) أو (حملها المسلم).
- ثبت علمياً ترابط العقل بكل شيء؛ سواء خير أو شر. وظلم الإنسان لنفسه سيكون بسوء استخدامه للعقل، والجهل بقيمته.

هذا الذي أحزنك



- نتيجة لترابط العقل؛ فإن الجزاء والعقاب سيكون من جنس العمل بهذا العقل. فكما جاء في التفاسير؛ أنه حينما خلق الله تعالى آدم عليه السلام ليكون خليفة له في الأرض؛ يصنع فيها ما يشاء من خلال العقل؛ قال له: **إِنِّي قَدْ عَرَضْتُ الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَلَمْ يَطِقْنَهَا فَهَلْ أَنْتَ آخِذٌ بِمَا فِيهَا؟ قَالَ يَا رَبِّ وَمَا فِيهَا؟ قَالَ: إِنَّ أَحْسَنَتْ جُزَيْتٍ وَإِنْ أَسَأَتْ عُوِقِبْتُ، فَأَخَذَهَا آدَمَ فَتَحَمَّلَهَا)**؛ فما لبث بعد أن حملها بفترة حتى عصى ربه، وأكل من الشجرة التي نهاه الله عنها؛ فخرج هو و زوجته من الجنة.



هذا الذي أحزنك

سؤال لأصحاب العقول المستتيرة

ما العمل الذي وزنه على وزن الذرة، والذي تمكن العلماء من قياسه، و ذكره الله تعالى في سورة الزلزلة آية 7 و 8 في قوله تعالى:



﴿ فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴾

﴿ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴾



أي عمل خير أو شر

الصلاة



الفرائض



A silhouette of a person in a thinking pose, with their hand on their chin, set against a blue gradient background. The person is leaning forward, and their shadow is cast on the surface below them.

الباب الرابع

الفكرة؛ وتأثيرها على حياة الإنسان

هذا الذي أحزنك



كيف يكون للفكرة تأثير على حياة الإنسان؟
لقد أثبت العلم الحديث بأن كل الأشياء التي تحدث لك في
هذا العالم؛ مصدرها بعد قدر الله و قضاءه؛ هي أفكارك
السلبية التي في عقلك. وهذا ما أكده الله تعالى في قوله

تعالى: ﴿ مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ۗ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ
سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ ۗ ﴾ النساء 79



حيث تمكن العلماء من قياس جميع الأفكار؛ و وجدوا
بأن الفكرة وزنها على وزن الذرة؛ و هي تؤدي إلى عمل

هذا الذي أحزنك

في عقل الإنسان؛ (برمجة عقلية) تؤدي إلى حدوث المشاعر و الأحاسيس في القلب (العقل الباطن)، و المرتبط بالكون؛ فتتجسد أو تتحقق الفكرة. فكل فكرة إيجابية (ذرة خير)؛ تؤدي إلى عمل برمجة إيجابية في العقل؛ فتري نتائج إيجابية (تري خير). وكل فكرة سلبية (ذرة شر)؛ تؤدي إلى عمل برمجة سلبية في العقل فتري نتائج سلبية (تري شر). وهذا ما أكده الله تعالى في قوله تعالى:

﴿ فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴾

﴿ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴾ الزلزلة آية 7 و 8

الفكرة ما هي إلا ذرة مرتبطة بالذرات التي في

الكون، ولهذا أمرنا الإسلام بالتفاؤل دائماً

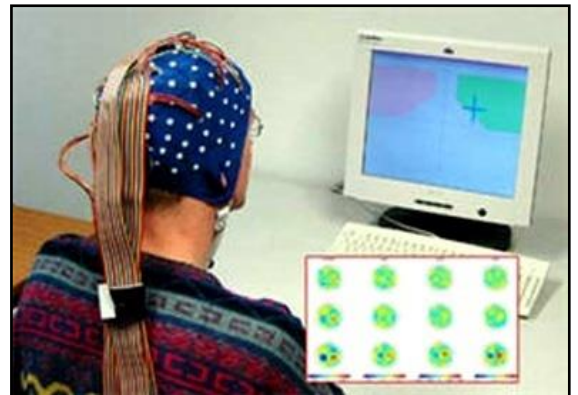
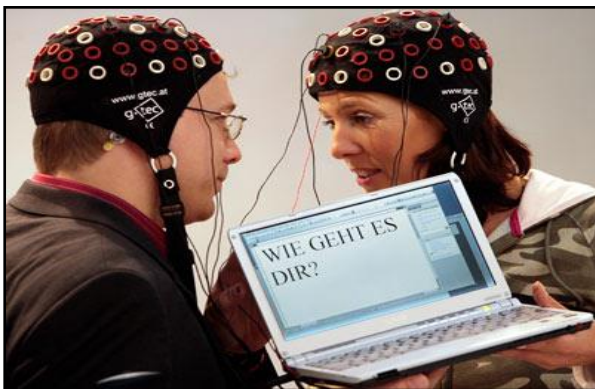
وحسن الظن بالله.

هذا الذي أحزنك



كيف تتجسد أو تتحقق الفكرة؟

لقد أثبت العلم الحديث بأن العقل لا يستطيع أن يفرق بين هوية الفكرة! فسواء كانت أفكارك من الحقيقة أو من الخيال؛ فإن العقل سيقوم بدوره بتجسيد تلك الفكرة على مر الأيام بمشيئة الله، و تحقيقها؛ سواء كنت تريدها أو كنت لا تريدها و تخاف من حدوثها. لتصبح واقعاً أمامك في يوم من الأيام؛ عن طريق عملية البرمجة العقلية لإخراج النتيجة. فالموجات الصادرة من العقل عندما تقوم بعمل شيء ما؛ هي نفس الموجات الصادرة عندما تتخيل في عقلك بأنك تقوم بنفس العمل.



هذا الذي أحزنك

فكم من أفكارٍ في الماضي كانت من الخيال، وأصبحت حقيقة. خذ مثلاً: السيارة، الطائرة، الصاروخ، ناطحات السحاب، السيارة التي تطير، الرجل الآلي، الهاتف، الاتصال المرئي، وغيرها من الأفكار الماضية التي كانت من واقع الخيال و كانت تافهة؛ وتحققت بعد السعي عليها. فكل ما تفكر فيه، و تركز عليه، و تتخيله، و تستشعر به؛ سيصبح واقعاً أمامك بمشيئة الله. سواء كنت تريد الشيء الذي تفكر فيه أو لا تريده. فإن كان تفكيرك سلبي، متشائماً، لا تفكر إلا في الهم، أو الخوف، أو المرض، أو الاكتئاب، أو الفقر، أو الرسوب، أو الفشل، أو الطلاق، أو مشاكل العائلة أو غيرها... وتتكلم عنها دائماً و تشتكي همومك للناس؛ فستحول الفكرة إلى حقيقة في داخل نفسك و حولك؛ لتجد كل ما تفكر فيه قد تحقق أمامك! أو قد ازداد؛ فتألم على ما أصابك؛ وتقول لماذا المشاكل لا تفارقني في

هذا الذي أحزنك

حياتي؟ لأنك لا تفكر إلا في المشاكل؛ فلذلك تجلب

المشاكل عليك، وتسيء الظن بالله. والله تعالى يقول:

﴿الظَّانِّينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوِّءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوِّءِ﴾
الفتح 6

أما إن كنت متفائل، محسن الظن بالله؛ فستكون سعيداً،
وستجذب حولك السعادة تدريجياً بمشيئة الله، لتغير حياتك
وتتخلص من هذا الذي أحزنك.

سلامة الجسد تكون في سلامة القلب الخالي من

الحقد، والكذب، والغيرة، والشتم، و

الصياح والسب...؛ ولهذا قيل في المثل:

"الجسم السليم في العقل السليم"

هذا الذي أحزنك

كيف يكون للعقل تأثير على حياة الإنسان إذا كان كل شيء قدر و قضاء؟

أولاً: يجب عليك أن تعلم بأن هناك قناعة خاطئة قد رسخت في أذهان الكثير من الناس بسبب الغشاوة التي أصابتهم في عقولهم؛ أحد أعراض (هذا الذي أحزنك) ؛ جعلتهم يفهمون مفهوم القضاء والقدر؛ على غير مفهومه الشرعي الحقيقي. فلم يعرفوا بأن هناك فرقاً بين مفهوم القدر؛ و بين مفهوم القضاء. واقتنعوا بأنها شيء واحد و تعني نفس المعنى. وفي الحقيقة؛ لا شيء في الكون من أسماء، أو صفات، أو أفعال، أو مخلوقات؛ أحادي إلا الله تعالى الواحد الأحد، الفرد الصمد. فجميع ما في الكون خُلق ثنائي، كما قال تعالى:

﴿ وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴾
الذاريات 49

هذا الذي أحزنك



وحيث أن موضوع القدر و القضاء؛ موضوع كبير وواسع؛ و هو ليس موضوعنا في هذا الكتاب. فقد أبحر فيه العلماء و الفقهاء بما فيه الكفاية. لكنني أحب أن أوضح لك بشكل مبسط ما توصل إليه العلماء، وما كتبه الفقهاء، وما ثبت في القرآن الكريم و السنة النبوية. و من كان عنده أي اعتراض أو نقد فلا يتردد في مراسلتي؛ في العناوين الموضحة آخر الكتاب؛ بعد أن يقرأ كامل الكتاب.

فلو أتينا لأبسط تعريف عن القدر؛ لوجدنا أن القدر؛ هو الإيمان و التصديق بأن الله تعالى علم مقادير جميع الأشياء و أزمناها قبل إيجادها؛ ثم أوجد ما سبق في علمه؛ الذي لا يعلمه إلا هو. فكل حدث في الكون هو صادر عن علمه و قدرته سبحانه و تعالى. فالقدر باختصار ما كتبه الله سبحانه من أمور خلقه في علمه، يعني الشيء المكتوب للمخلوقات. ﴿ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴾ القمر 49

هذا الذي أحزنك



أما القضاء؛ فمعناه الخلق و الوجود و الحكم و الوقوع
للأمر المقدر المكتوب، أو التجسيد للشيء المقدر. فهو ما
حكم به الله سبحانه وتعالى من أمور خلقه وأوجده في
الواقع. كقوله تعالى: ﴿فَقَضَاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ﴾

فصلت 12

وباختصار شديد: فإن القدر هو الشيء المكتوب، وهو قابل
للتعديل بمشيئة الله ورحمته، كما قال تعالى:

﴿يَمْحُو اللَّهُ مَا يَشَاءُ وَيُثَبِّتُ ۖ وَعِنْدَهُ أُمُّ الْكِتَابِ﴾ الرعد 39

وفي حديث عمرو بن العاص قال: سمعت رسول الله ﷺ
يقول (قَدَرَ اللَّهُ الْمَقَادِيرَ قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
بِخَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ) رواه مسلم.

أما القضاء فهو تجسيد للشيء المكتوب.

﴿ وَإِذَا قُضِيَ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ ﴾ البقرة 177

و لهذا، سمي الإنسان الذي يأمر بتنفيذ الأحكام
(بالقاضي) لأنه يقضي بما هو مُقَدَّر "مكتوب" من أنظمة

وقوانين و أحكام دينية في بلده.

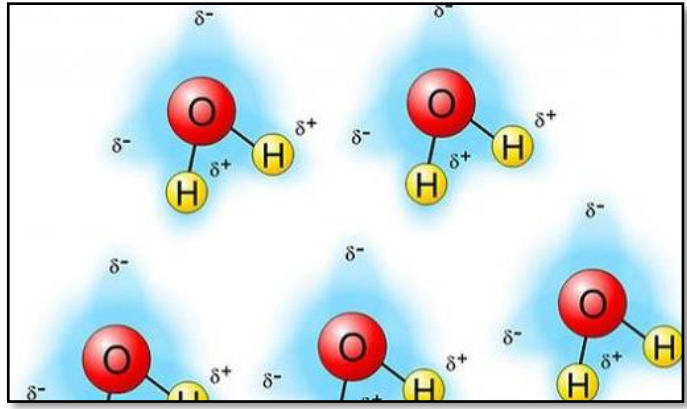
هذا الذي أحزنك



ثانياً: لقد أثبت العلم الحديث بأن كل الأشياء التي تحدث لك في هذا العالم في حياتك بما فيها الأشياء التي لا تريدها؛ مصدرها بعد قدر الله وقضائه هي أفكارك التي في عقلك. لأنهم توصلوا إلى أن الفكرة ما هي إلا عبارة عن ذرة مرتبطة بالذرات التي حول الإنسان؛ و أن أصل الإنسان هو ذرة ؛ وأن جسده كله مكون من ذرات تتمثل و تتشكل في شخصيته؛ و أن العقل اللاواعي (القلب) مكون من ذرات مرتبطة بجميع الذرات التي في الكون. و كذلك اكتشفوا بأن أصل الكون و المخلوقات كلها عبارة عن ذرات مترابطة مع بعضها البعض؛ بروابط كيميائية على شكل جزيئات؛ تعطيها الخاصية السائلة أو الغازية أو الصلبة أو الحيوية و غيرها، حسب قوة الروابط بين الجزيئات. فلو نظرنا إلى قطرة الماء؛ كأبسط مثال؛

هذا الذي أحزنك

سنجد أنها مكونة من جزيئات مترابطة؛ وكل جزيء؛
يتكون من ذرتي هيدروجين ترتبط كل منهما برابطة
كيميائية واحدة مع ذرة أكسجين: H_2O



وهكذا لبقية جميع المخلوقات؛ بما فيها الكواكب و
النجوم، و الكائنات و الأسماء، و الأفعال و الصفات
وغيرها. فكلها خلقت على ذرات؛ وهذا ما أكده الله
تعالى في قوله:

﴿ لَا يَعْزُبُ عَنْهُ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ فِي السَّمَوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ

وَلَا أَصْغَرُ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرُ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ﴾ سبأ 3

هذا الذي أحزنك



ثالثاً: لقد خلق الله تعالى كل شيء في الكون بمعايير دقيقة، منظمة وفق سنن كونية اكتشفها العلماء؛ اطلقوا عليها (القوانين الكونية). و هي تمثل في الشرع (السنن الكونية). و القانون الكوني يعني قاعدة إجراءات الحياة الكونية. فهناك عالم الإنسان بقوانينه، و عالم الكائنات الحية بقوانينها، و الفلك بقوانينه، و العقل بقوانينه، و الذرة بقوانينها .. الخ. فلكل قانون وظيفته الخاصة في الحياة. وهذا ما يدل على كمال قدرته سبحانه؛ إذا يقول:

﴿ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا ﴾ الفرقان 2



هذا الذي أحزنك



و لقد اكتشف العلماء وجود علاقة ترابط قوية بين عقل الإنسان و القوانين الكونية. وأن كل ما هو حولك هو بمشيئة الله نتيجة لانعكاس أفكارك و أفعالك في داخل عقلك. فكل شيء في الكون مرتبط بعقلك الباطني (قلبك) و عقلك الباطني (قلبك) مرتبط به. و أن الله تعالى لا يغير حالك حتى تغير من أفكارك داخل نفسك.

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ﴾ الرعد 11

رابعاً: توصل العلم الحديث إلى أن الأفكار التي في العقل؛ هي التي تجسد حياة الإنسان؛ و هي التي تؤثر على سلوكه و مساره في الحياة. فإن كان الإنسان إيجابياً التفكير و متفائلاً يقيناً ومقتنع بأن ما يريد سيحقق بإذن الله؛ بالعمل الجاد، و السعي، و الصبر، و الدعاء ؛ فإنه سيرى من الأمنيات ما يتحقق. فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال:

هذا الذي أحزنك



قال رسول الله ﷺ: (إِذَا تَمَنَّى أَحَدُكُمْ فَلْيَنْظُرْ مَا يَتَمَنَّى فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا يُكْتَبُ لَهُ مِنْ أَمْنِيَّتِهِ) رواه الإمام أحمد

أما إذا كان الإنسان متشائماً؛ ونظرته للحياة أو لبعض أمور الحياة سلبية، و أفكاره دائماً سلبية؛ فسيؤثر هذا على سلوكه؛ ليعمل بمشقة، و يعبر عن جميع الأشياء أنها سلبية. ليجد أن الحياة كلها شر و مشاكل؛ ليحصل على النتائج التي لا يريدتها من استخدامه للعقل. وهذا ما جاء

في تفسير قوله تعالى: ﴿ وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ ﴾ البلد 10

أي طريق الخير و طريق الشر.

قال قتادة: ذكر لنا أن النبي ﷺ كان يقول :

(يَا أَيُّهَا النَّاسُ ، إِنَّمَا هُمَا النَّجْدَانِ : نَجْدُ الْخَيْرِ ، وَنَجْدُ الشَّرِّ ، فَلِمَ تَجْعَلُ نَجْدَ الشَّرِّ أَحَبَّ إِلَيْكَ مِنْ نَجْدِ الْخَيْرِ) .

أخرجه الطبري

هذا الذي أحزنك

لهذا عليك أن تفهم بأنه ليس كل شر أو مصيبة، أو مشكلة؛ أنت فيها حالياً؛ هي ابتلاء. لأن هناك فرق شاسع بين المصيبة و الابتلاء. ومن كان يظن بأن المصيبة و الابتلاء شيء واحد؛ فهذا يعني أنه مصاب بالغشاوة التي في العقل. قال تعالى:

﴿ أَوْلَمَّا أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ ﴾

آل عمران 165



هذا الذي أحزنك



خامساً: يجب أن تعلم بأن أفكارك تجسد واقعك. و أن كثرة التفكير في الشيء و التركيز عليه؛ يقوي الروابط بين ذرات الأفكار؛ حتى تتجمع في جزيئات؛ حتى تتجسد أمامك وتصبح واقعاً في حياتك. فكن دائماً إيجابياً ومتفائلاً في جميع أفكارك و توقعاتك وأقوالك. و إياك و الشك و سوء الظن. عشْ بالأمل، و اسعى حتى تحقق أحلامك، وتحلى بالصبر، وكن متوكلاً على ربك.

التفاؤل فن تصنعه النفوس الواثقة بالله؛
فالإنسان يمكنه أن يعيش فاقداً للبصر، ولكن
لا يمكنه أن يعيش وهو فاقد الأمل في الحياة

و أود أن أخبرك؛ بأن هناك مبدأ في الفيزياء للعالم الألماني (هايزنبرغ)؛ يعرف باسم "مبدأ الشك" أو "مبدأ اللاتيقين" في نظرية الكم؛ و الذي نتعلم منه: أنه عندما نُغيّر من



هذا الذي أحزنك

الطريقة التي ننظر بها لشيء ما، فإن هذا الشيء الذي ننظر إليه سيتغير بالتبعية.

وينطبق هذا المبدأ على حياتك الشخصية ونظرتك لأصدقائك، أو لأهلك، أو لعائلتك، أو عملك، أو للأشياء التي من حولك. مثلما ينطبق على الجسيمات الذرية. فحاول قدر المستطاع أن تُغيّر من أفكارك، و نظرتك للأشياء لتكون إيجابية؛ فترى الحياة حلوة.

﴿ فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَرَ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴾
الحج 46





الباب الخامس

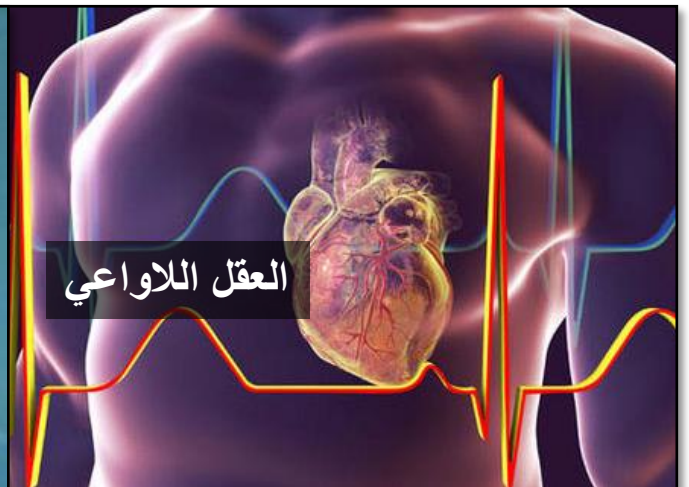
العقل و عجائبه

هذا الذي أحزنك



ما أقسام العقل ؟

لقد قسم العلماء العقل إلى قسمين مختلفين في الاسم و الصفات؛ كل قسم يقوم بأعمال محددة. فأطلقوا على القسم الأول بالعقل: (العقل الواعي، الظاهري، الفلتر، الناصية). أما القسم الثاني فهو القلب: (العقل اللاواعي، الباطني، الروحي). وكل قسم له صفات خاصة به، و عمل يقوم به، و موقع خاص به في الجسم. ولا نقصد هنا بأن العقلين منفصلين؛ بل إن عملهما ونشاطهما مختلف.



هذا الذي أحزنك

وقد تقول لي: **لماذا هناك عقليين و ليس عقل واحد؟** فأقول لك كما ذكرنا سابقاً؛ بأن جميع المخلوقات خلقت ثنائية. فلا يوجد في الكون شيء أحادي إلا الله تعالى. فهناك شمس وقمر، وهناك إنس و جن، وهناك ملائكة وشياطين، و هناك صحة ومرض، وهناك فقر و غنى، وهناك ابتلاء و مصيبة، وهناك قدر و قضاء، وهناك سعادة و شقاء، وهناك علم و جهل، وهناك عقل و قلب، و هناك نفس (الذات في القلب) و صورة نفس (صورة الذات في العقل) ، و هناك كرات دم حمراء وكرات دم بيضاء، وهناك خير و شر... وغيرها من الأسماء، و الصفات، و الأفعال.

إن الزوجية المتقابلة في الخلق؛ ماهي إلا تأكيد على

أن هناك قانون كوني يدل على أنه: ما من شيء

في الوجود، إلا وله نظير مقابل له في الوجود.

هذا الذي أحزنك



ما صفات العقل الواعي، و أين يقع؟

إن مركز القيادة بالنسبة لك هو عقلك الواعي، فهو يفهم عن طريق المنطق، ويدرك السبب والنتيجة. كما أن له سعة محدودة في استيعاب المعلومات. وهو الموجه والمرشد الذي يقبل أو يرفض الفكرة. إذ يتلقى المعلومات عن طريق الحواس الخمس؛ ثم يقارنها بما هو مخزون في القلب من معلومات سابقة؛ فيحلل و يُظهر النتيجة على تصرفاتك، و يقود توجهك حسب قناعاتك السلبية أو الإيجابية عن نفسك. كذلك هو الذي يجبرك على الكذب أو الصياح أو الانفعال. فهو كأبسط تعريف له (المبرمج)

الذي يبرمج حياتك حسب قناعاتك و أفكارك.

فهو (المبرمج الخفي الذي أحزنك).



هذا الذي أحزنك



وهو يشكل 7% من إجمالي عمل عقلك ككل (القلب، العقل)؛ ويقع في مقدمة الرأس (الناصية)، قال تعالى:

﴿ نَاصِيَةٍ كَاذِبَةٍ خَاطِئَةٍ ﴾ العلق 16

ما صفات العقل اللاواعي، و أين يقع؟

من أهم صفات العقل اللاواعي (الباطني) بأنه يُشكّل و يُجسد حياتك ومشاعرك و نفسيّتك؛ تبعاً للقناعات و الصور التي تتخيلها عن نفسك، و حياتك؛ وتقتنع بها في مخيلتك. فهو المحرك الأساسي لجميع أحاسيسك و مشاعرك و انفعالاتك و عواطفك. و هو المسؤول عن مزاجك و أحلامك و خواطرك. و به يتم تخزين جميع المعلومات والذكريات والرغبات والعادات التي تشكل و تؤثر في نفسك. كما أنه يحتوي على المحركات والمحفزات الداخلية لنفسك. وهو مقر المشاعر و الغرائز؛ وهو يُؤثر على وصولك إلى غاياتك وأهدافك

هذا الذي أحزنك



حسب تخيلاتك و طريقة تفكيرك؛ سواءً أكانت إيجابيةً أم سلبيةً. فهو باختصار شديد (البرنامج) الذي سيعطي النتائج



للمبرمج، فهو يخضع لأوامر العقل الواعي، فإن كانت إيجابية (ذرات خير)؛ فسيتم

تشغيل البرامج الإيجابية؛ لترى الإيجابية في حياتك. و إن كانت سلبية (ذرات شر)؛ فسيتم تشغيل البرامج السلبية، لترى السلبية في حياتك. و سمي بالعقل اللاواعي؛ لأنه لا يعي (لا يعرف)؛ ما سيحققه من نتائج! هل هي ضارة لك؟ أم نافعة لك؟ ولذلك كان الإنسان ظالم لنفسه بحمل هذا العقل، وجاهل بقيمة البرامج التي فيه. و مقره كما أثبتوه أهل العلم بأنه القلب؛ و كما أكده الله تعالى:

﴿ أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا ﴾

هذا الذي أحزنك



كيف يعمل العقل اللاواعي؟

إن آليّة عمل العقل اللاواعي للإنسان؛ تُشبه كثيراً آليّة عمل برامج الكمبيوتر. فكما في الكمبيوتر برامج، و أنظمة؛ تعطيك مخرجات و نتائج حسب المدخلات؛ فعقلك اللاواعي أيضاً به برامج، و أنظمة يعمل بها؛ لتحصل على النتائج في حياتك؛ حسب مُدخلاتك لقلبك عن طريق حواسك. فإن كانت المدخلات صحيحة؛ سواء في الكمبيوتر أو في عقلك؛ فإن النتائج ستكون صحيحة؛ و العكس كذلك.

فكما في الكمبيوتر يوجد المبرمج و مدخل البيانات، فأنت في جسدك سيكون المبرمج هو عقلك الواعي؛ الذي به جميع أفكارك و قناعاتك و توقعاتك. وسيكون إدخال البيانات عن طريق الحواس الخمس (البصر، الشم، السمع، التذوق، اللمس) التي تدخل إلى المبرمج؛ فيعطي أوامره البرمجية إلى قلبك؛ لتحصل على المخرجات؛ و التي تتمثل

هذا الذي أحزنك

في تصرفاتك، وسلوكك ونظراتك و صحتك.

فلو كنت تشعر بالتوتر أو الخوف، أو العصبية الزائدة؛ فيجب أن تغيّر القناعات و الاعتقادات التي سببت هذا التصرف. وإن كنت تعاني من الأمراض النفسية أو المستعصية؛ فانظر إلى أفكارك؛ وغيّرها، ونظف قلبك.

وتذكر قول رسول الله ﷺ

(أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ،
وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ) متفق عليه

الإنسان ليس بذلك الجسد اللحمي؛ وإنما هو
بالأفكار التي يحملها في عقله. فشخصيته
هي المجموع الكلي لأفكاره



الباب السادس

قوة التَّخَيُّل

هذا الذي أحزنك



قوة التَّخَيُّل في تغيير حياتك

التَّخَيُّل عملية إبداعية؛ ميّز الله تعالى بها عقل الإنسان عن سائر المخلوقات. فكل ما في الأرض من رسومات و تكنولوجيا، و وسائل و أدوات، و مباني و منشآت، وغيرها... بدأت بالتخيل. لأنه ثبت علمياً أن أي شيء يستطيع عقل الإنسان أن يتخيله؛ فإنه يستطيع أن يحققه؛ إن سعى، وعمل، و اجتهد.



هذا الذي أحزنك



وقد أثبت العلماء؛ أن الخيال وسيلة لتغيير النفس؛ تساهم في تغيير الواقع من حولك؛ إما إلى خير أو إلى شر؛ حسب خيالك إيجابياً كان أم سلبياً. وهذا ما أكده الله تعالى في قوله:

﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ الرعد 11

فإن كان تخيلك لأي حدث؛ سواء في الماضي أو المستقبل إيجابي؛ كأنك تخيلت أنك (استلمت أو ستستلم) شيك بمليون ريال؛ من فاعل خير؛ فستشعر بالسعادة، و ستكمل بقية يومك سعيداً. أما إن كان تخيلك سلبي؛ كأنك سمعت من أحد أصدقائك ؛ بأنك (رسبت أو سترسب) في اختبار المقابلة الشخصية للوظيفة التي تقدمت عليها؛ فستشعر باليأس و الحزن، و الخوف؛ و ستكمل بقية يومك حزيناً. و باختصار شديد؛ يجب أن تعلم؛ بأن الله تعالى قد خلق الإنسان؛ و قدّر له مقادير الخير، و مقادير الشر.

هذا الذي أحزنك



و أعطاه العقل كأمانة به أنظمة وبرامج ربانية؛ تعمل على وزن الذرة؛ ليل نهار، دون توقف. منها برنامج الظن، والشك، و التوقع، و الجذب، و التكرار، و الإرسال و الاستقبال... وغيرها؛ و ذلك لإعمار الأرض و العيش فيها؛ حسب جذب أفكاره. إما في جذب مقادير الخير، أو جذب مقادير الشر. ثم بين له طريق الهدى؛ ليعيش بسلام بدون حُزن. و أمره بأن يكون متفانلاً دائماً، مُحسن الظن بربه، لا ينطق إلا بالخير، و لا يكذب، و لا يسرق، و لا يظلم، و لا يسب، و لا يلعن؛ حتى تكون النفس سليمة على الفطرة المستقيمة؛ عارفة بالله تعالى. و حذرة من الشيطان ومكره؛ بعد أن كذب على آدم عليه السلام؛ و أخرجته من الجنة. وهذا ما أكده الله تعالى في قوله تعالى:

﴿قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ

تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ البقرة 38

هذا الذي أحزنك



وقوله تعالى:

﴿ فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى ﴾ طه 123

فيجب عليك من الآن، إن أردت أن تعيش سعيداً؛ أن تحاول بأن تجعل جميع أفكارك و قناعاتك تكون إيجابية دائماً تحت أي ظرف أو حدث. عن طريق التخيّل الإيجابي. تخيل دائماً قبل النوم، أو في أوقات الاسترخاء؛ أهدافك و أنت تحققها،

تخيل نفسك وحياتك الجديدة الآن.



حياتك بالتخيّل السلبي

حياتك بالتخيّل الإيجابي

هذا الذي أحزنك

ولا تسمح لأفكارك السلبية؛ أن تسيطر على عقلك فتؤثر في نفسك؛ عن طريق الوسوسة؛ حتى لا تخيب نفسك؛

فتكون حياتك كلها مشاكل و مصائب. كما قال تعالى:

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ

قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۗ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾ الشمس 7- 10

و اعلم بأنه عندما يعمل عقلك الواعي و اللاواعي معاً؛

بطريقة واحدة؛ في اتجاه هدف محدد؛ فإن القوة العقلية

ستبدأ بإذن الله تتخذ موضعاً في حياتك؛ لتشعر بالتغيير

التدريجي في حياتك أو جسدك أو حالتك. فإن كنت

تعاني مثلاً من مرض مستعصي، أو اكتئاب، أو شلل؛

أو سمنة مُفرطة أو نُحف مُفرط، أو تدهور في صحتك؛

فتخيل نفسك دائماً؛ خاصة قبل النوم؛ أنك تتمتع بصحة

جيدة، و أنك أصبحت تتعافى. ولا تفكر فيما تعاني منه.

و اقنع نفسك على أنك حصلت على ما تريد؛ كي تكسر

هذا الذي أحزنك

القناعات السلبية التي تكونت وأثرت على نفسيتك وحياتك. و تذكر بأن العلماء أثبتوا بأن المرض المستعصي؛ هو الذي يشفى من الداخل بإذن الله؛ إن أصلحت قلبك بالتخيُّل الإيجابي؛ عن طريق (برنامج الجهاز المناعي)، و (برنامج العلاج الذاتي) الذي في القلب. فالعقل اللاواعي يعمل بكفاءة وقت الاسترخاء و النوم؛ و هو يقوم بتجديد خلايا الجسم كل يوم.

فأي تَخَيُّل يجعلك تحس داخلياً بشعور جميل؛ فإنك ستحصل على المزيد منه بعد فترة. لتجد نفسك بعد أيام؛ تشعر بأن المرض قد بدأ يخف، أو أنك بدأت تتحرك ، أو أن الاكتئاب قد ذهب، أو وزنك بدأ يتحسن.

وهذا ما أثبته الرسول ﷺ إذ قال:

(أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ؛ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ) متفق عليه

هذا الذي أحزنك

و القصص في الحالات التي شفيت من الشلل، و السرطان،
و الأمراض المستعصية؛ بالتخيل وقوة الإرادة؛ كثيرة.

الفكرة ما هي إلا قيمة تستوجب ظهور
النتيجة في العقل؛ لتظهر في حياتك.

ولكن قد يعود المرض للظهور مرة أخرى بعد الشفاء؛
بالتفكير السلبي؛ كما ثبت ذلك علمياً.

فعن طريق برنامج (الشك و الظن)؛ يوسوس لك الشيطان
في قلبك، لتخاف من المخلوق (المرض)؛ أكثر من خوفك
من الخالق. فتسيء الظن بالله تعالى؛ فتجد نتيجة إساءة
ظنك. ولهذا كان الإنسان جاهل بقيمة العقل، و ظالم لنفسه
به؛ لعدم معرفته بطريقة عمل عقله وخطورته.

قال تعالى:

﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ﴾ البقرة 10



الْخُلَاصَةُ



هذا الذي أحزنك

الْخُلَاصَة

يجب أن تعلم بأن أغلب الناس؛ أصبحت تعاني في هذا الزمن؛ من الاكتئاب، والمرض، و الخوف، والحزن، والمشاكل العائلية، وغيرها..

قلوبهم ملئت بحب الدنيا، و بالغيرة، و الحقد، و حب النفس، و الكذب، و الحسد، و اتباع الشهوات، و البخل، و حب التظاهر، و سوء الظن بالله، و عدم التسامح، و عدم الصدقة. **فماذا كانت النتيجة؟**



هذا الذي أحزنك



لقد أصبحوا مرضى نفسانيين؛ لأنهم نسوا الله وتعاليمه، فساءت أنفسهم؛ فأنساهم الله أنفسهم. قال تعالى:

﴿ نَسُوا اللَّهَ فَنَسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ ﴾ البقرة 10

فلذلك؛

لا يهم أخي القارئ؛ أين أنت الآن؟

و كيف أصبحت حالتك النفسية، أو العائلية، أو العملية، إلى هذه اللحظة؟

ولكن المهم؛ هو إلى أين ستجهد بعد هذه اللحظة؟

وكيف ستنتظر لنفسك،

و أموالك؟ وكيف ستنتظر

لمن حولك و أقاربك؟

وكيف ستنتظر

لأفكارك بعد قراءة

هذا الكتاب؟



هذا الذي أحزنك

فنصيحتي لك باختصار هي:

أولاً: أن تعلم بأن التغيير للإنسان؛ كما أثبتته علماء النفس؛ وكما ذكره الله تعالى في كتابه؛ يبدأ من داخل النفس! من القلب؛ وليس من الخارج كما يظنه الكثير من الناس. فلن تستطيع تغيير العالم و الناس من حولك، أو تغيير تصرفاتهم، و أقوالهم، أو تغيير تصرفات الأصدقاء أو الموظفين، أو أهلك؛ إلا عندما تغير من قناعاتك حولهم، وطريقة تفكيرك، و توقعاتك و خيالاتك؛ لتكون إيجابية.

لقوله تعالى:

﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾ الرعد 11

هذا الذي أحزنك



ثانياً: حاول أن تنسى صفحة الماضي من الآن؛ و أن تستغفر ربك على ما مضى؛ وألا تلوم نفسك، أو أقاربك، أو زوجتك، أو أي أحد أساء إليك، أو ظلمك في الماضي. فما مضى قد فات؛ وانتهى.

فلتسامح نفسك من قلبك، ولتسامح كل من أخطأ في حقك، أو أخطأت أنت في حقه؛ من سوء ظن أو غيرة، أو حقد، أو كره، أو غيبة... وذلك لأن التسامح سيعمل على عملية إعادة تهيئة البرنامج أو النظام (فورمات) الذي في قلبك؛ فسينظف قلبك من قناعات الماضي. فيتم مسح جميع البرامج السلبية التي في عقلك، و ستشعر بالسعادة، وتبدأ بصفحة حياة جديدة ببرامج جديدة إيجابية. قال تعالى:

﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ فصلت 34

هذا الذي أحزنك



ثالثاً: يجب أن تعلم بأن القناعات أو المعتقدات؛ هي برامج تكونت في عقلك اللاواعي (قلبك)؛ بسبب البيئة المحيطة لك، أثناء مراحل نموك. و لها موجات ذبذبية قوية جداً، أقوى من أفكارك. من شأنها أن تجعلك سعيداً في حياتك أو تعيساً. فعندما تنسجم قناعاتك مع أفكارك وخيالاتك؛ فستكون سعيداً بحول الله وقوته. وعندما لا تنسجم مع أفكارك؛ فستعيش تعيساً مريضاً، فاقد الأمل في الحياة. فحاول أن تستبدل قناعاتك السلبية بالإيجابية؛ عن طريق تحديد كل قناعة سلبية، و ما يقابلها من القناعة الإيجابية الجديدة. قم بالتخيل و التكرار في نفسك بالقناعة الإيجابية. وحاول الشعور بأنك قد حصلت عليها، حتى و إن لم

تحصل على شيء. **فمتى؟ و أين؟ هي في علم الغيب.**

قال رسول الله ﷺ: (إِذَا تَمَنَّى أَحَدُكُمْ فَلْيَنْظُرْ مَا يَتَمَنَّى فَإِنَّهُ

لَا يَدْرِي مَا يُكْتَبَ لَهُ مِنْ أَمْنِيَّتِهِ) رواه الإمام أحمد

هذا الذي أحزنك



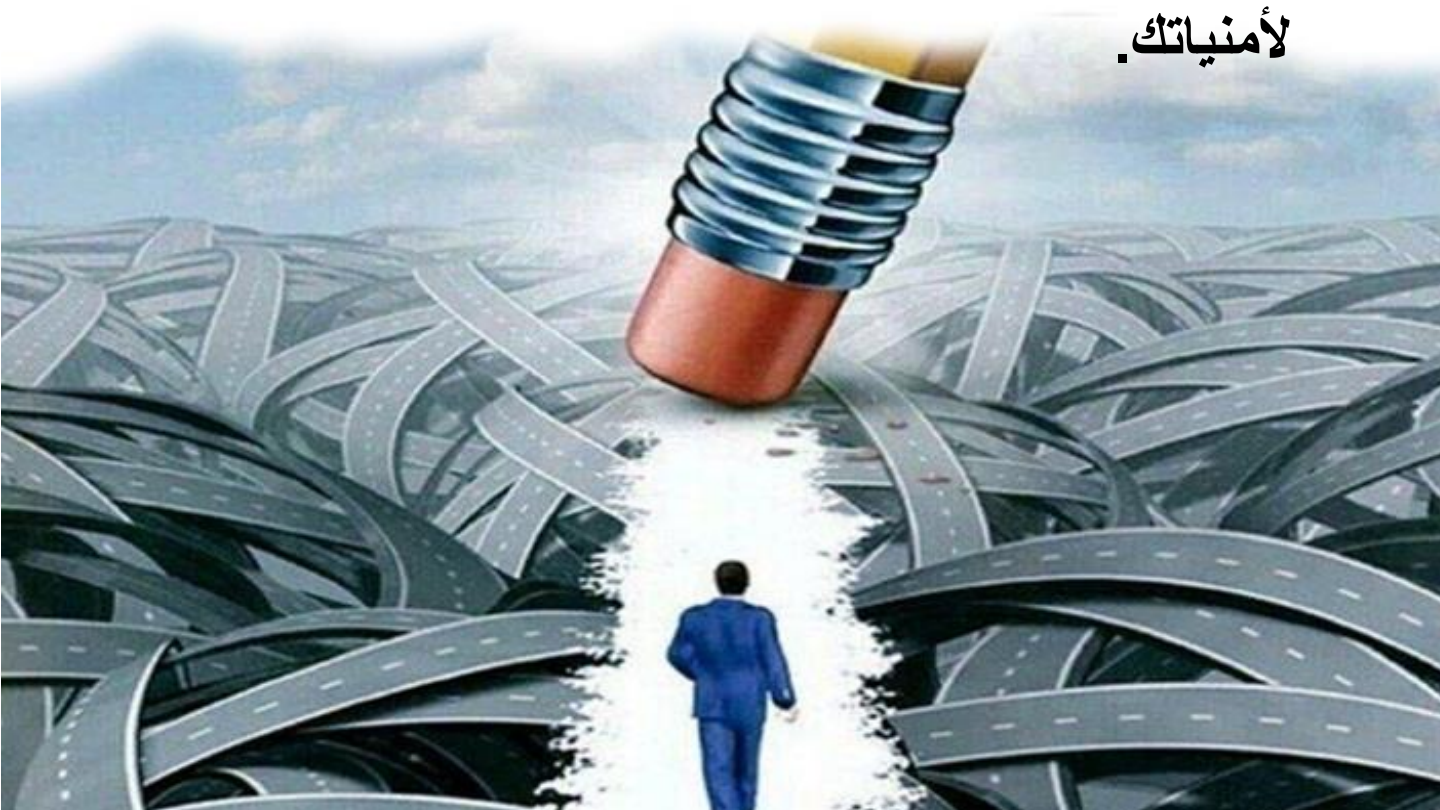
رابعاً: كَوْن في نفسك؛ شخصية خيالية ناجحة، تتمنى أن تكون مثلها. وحاول أن تسعى لتحقيقها. و تخيل نفسك دائماً و أنت بالصفات الجديدة في شخصيتك الخيالية. و تذكر بأن الأشخاص الناجحين في الحياة؛ قد عانوا و تعبوا كثيراً في الحياة؛ ولكنهم رفضوا الاستسلام و البقاء على حالهم. فعزموا النية على تغيير أنفسهم أولاً، ثم سعوا و اجتهدوا؛ حتى أصبحوا ناجحين، ومستعدين تماماً لتحديات الحياة.



هذا الذي أحزنك



خامساً: حاول بأن لا تسير في نفس متاهة الفاشلين، و المحبطين و الناقدين، و المتطرفين. بل اصنع طريقك و مستقبك بنفسك؛ بعد أن تكسر كل قناعاتك السلبية تدريجياً؛ بالتخيل و التفكير الإيجابي. و استغل أوقات فراغك بالاستثمار في عقلك؛ بالقراءة و أخذ الدورات عن طريق الإنترنت. وقلل من أوقات جلوسك على وسائل التواصل الاجتماعي. نظم وقتك، طور من نفسك حتى تصل لأمنياتك.



هذا الذي أحزنك



سادساً: يجب أن تعلم بأننا حالياً نعيش في عصر تزداد فيه المتغيرات و الموازين والأحداث والمفاهيم؛ وهذا العصر يسمى عالمياً بعصر "العقول والذكاء الاصطناعي" (الروبوت)؛ وهو عصر يتطلب أصحاب العقول و الفعالية العالية، أكثر من أصحاب الشهادات العالية. و لهذا، ستظل ناجحاً في هذا العصر ما دمت حريص على التعلم بنفسك و الاستثمار في عقلك؛ لكي تواكب متغيرات العصر.

أنا جاي قريباً أشتغل معاك،
أوريك كيف الشغل الصح.

هذا الذي أحزنك



سابقاً: تذكر دائماً بأنه إذا أردت أن تُحلق مثل الصقور؛ فلا
تتصت لكلام الدجاج.

و أن تعاملك؛ يساوي مكانتك بين الناس. فكلما ارتقى
تعاملك؛ كلما علت مكانتك.



هذا الذي أحزنك



و أخيراً؛

أتمنى أن تكون قد استفدت من الكتاب. فقد بذلت ما في وسعي لإخراجه بأسلوب يكون سهل القراءة إلكترونياً. و أرجوا في حالة وجود أي استفسار، أو تعليق، أو نقد، أو خطأ، عدم التردد بالتواصل معي برسالة نصية، بالضغط على أي من وسائل التواصل الموضحة أدناه.

كما يمكنك زيارة موقعي على الإنترنت، للاطلاع على المزيد من المعلومات، و المقالات.

و الله ولي التوفيق،،،

المهندس/ موسى باناجه

مستشار إداري معتمد في تنظيم المنشآت
محاضر و مدرب في الإدارة و التنمية البشرية



MoosaBanajah

www.MoosaBanajah.com