

سلسلة التّدبر اليومية

رحلة التّدبر اليومية

سورة الأنعام

ثلاث وعشرون وقفة

﴿ كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ ﴾

أ.د. رقية طه العلواني

ruqaia.com

كيف تستعمل هذه المذكرة



ثلاث وعشرون وقفة، وقفة لكل صفحة من صفحات سورة الأنعام. لا تسابق الأيام، ولا تكتب لتملاً الفراغ؛ اكتب لتُغيّر يوماً واحداً.

١ اقرأ صفحة اليوم

افتح المصحف على صفحة اليوم واقراها بتمهّل قبل أن تكتب شيئاً؛ فالكتابة ثمرة القراءة لا بديل عنها.

٢ قف عند السؤال

اقرأ سؤال التدبّر مرتين، ثم أغمض عينيك دقيقة واحدة قبل أن تمسك القلم.

٣ تأمل الوقفة

الوقفة سطر يفتح الباب؛ اقرأه على مهل واسأل: أين موضعه من حالي اليوم؟

٤ اكتب بصدق

اكتب في مساحة التدوين بلا تجميل ولا رقابة؛ هذه صفحة بينك وبين الله، لا يقرأها أحد.

٥ نفذ التطبيق اليوم

لا تؤجله إلى الغد. خطوة صغيرة تُنفذ خير من نية كبيرة تُؤجل.

إن فاتك يوم فلا تبدأ من جديد، وإنما أكمل من حيث وقفت.



خريطة الرحلة



عَلِّم على كل يوم أنعمت قراءته وكتابته وتطبيقه.



١٣٢



١٣١



١٣٠



١٢٩



١٢٨



١٣٧



١٣٦



١٣٥



١٣٤



١٣٣



١٤٢



١٤١



١٤٠



١٣٩



١٣٨



١٤٧



١٤٦



١٤٥



١٤٤



١٤٣



١٥٠



١٤٩



١٤٨



سورة الأنعام

اليوم ١٢٨ • الصفحة ١٢٨

التطبيق

في أيّ ظلمة تعترض طريقك
اليوم — من ضيقٍ، أو حيرةٍ،
أو كربٍ — قف مع نفسك
بصدق واسأل: ألا أرى يد الله
الحكيمة في تقدير هذه
الظلمة، ومن غيره سبحانه
يخرجني منها إلى النور؟ اجعل
هذا اليقين مفتاح يومك.

وقفه

إنّ النور والظلام آيتان من
عظيم قدرته سبحانه؛
فالظلمات تنجلي بنوره ليبي
الإنسان قيمة الهداية
والإشراق بعد العتمة، ومن
أيقن أنّ الله وحده هو الخالق
والمصرّف، استسلم قلبه
لقضائه واطمأنّ إلى مآل
الأمور.

سؤال التدبّر

حين تتأمل تعاقب الظلمات
والنور من حولك — هل تتدبر
في حكمة الله البالغة في
خلقهما، أم أنّ ألفة وجودهما
غفلت بك عن عظمة الخالق
وقدرته؟

سورة الأنعام

اليوم ١٢٩ • الصفحة ١٢٩

التطبيق

قبل أن تُقدم على أي قولٍ أو عملٍ اليوم، اسأل نفسك: هل يرضى الله عنه وهو الذي يعلم السرّ والعلن؟ ثم اختر ما يقربك إليه.

وقفه

من أيقن أنّ الله أحاط بكل شيء علماً، وأنّ الأجل والجزاء بيده، استقام ظاهره وباطنه، وعظم رجاؤه وخوفه.

سؤال التدبّر

إذا كنت تعلم أنّ الله يعلم سرّك وعلايتك، فكيف ينعكس هذا اليقين على قراراتك وأعمالك اليوم؟

سورة الأنعام

اليوم ١٣٠ • الصفحة ١٣٠

التطبيق

راجع موقفًا اتخذته طلبًا لرضا الناس، واسأل نفسك: لو لم يطلع عليه أحد إلا الله، هل كنت سأختاره؟ واجعل رضا الله مقدّمًا على كل اعتبار.

وقفه

تؤكد هذه الصفحة أنّ الهدى من الله وحده، وأنّ الحق لا يُعرف بكثرة أتباعه، بل بالدليل والثبات عليه.

سؤال التدبّر

هل تخشى لوم الناس أكثر من خشيتك لله، أم أنّ رضا الله هو الميزان الذي تُقاس به مواقفك؟

سورة الأنعام

اليوم ١٣١ • الصفحة ١٣١

التطبيق

فتّش اليوم عن أمرٍ أعلمه من الحق وأؤخّر العمل به، فبادر إلى تطبيقه، وادعُ الله أن يرزقني قلبًا منيبًا يستجيب للحق.

وقفه

المانع من الهداية ليس غياب الدليل، بل اتباع الهوى، والهداية توفيق من الله لمن صدق في طلب الحق.

سؤال التدبّر

حين تضعف استجابتي لأمرٍ من أوامر الله سبحانه، هل أبحث عن أعذار خارجية أم أحاسب نفسي؟

سورة الأنعام

اليوم ١٣٢ • الصفحة ١٣٢

التطبيق

تأمل نعمة تتجدد عليك وأنت
مقصر في شكرها، واسأل
نفسك: هل تزيدني قرباً من
الله أم تلهيني عنه فأكون من
المستدرجين وأنا لا أشعر؟
واجعل لك من التضرع نصيباً
في الرخاء، فمن لجأ إلى الله
قبل البلاء لم يفرغه البلاء.

وقفه

البأساء والضراء رسائل إيقاظ
يرسلها الله لعباده لعلهم
يتضرعون، وأن من قسا قلبه
فنسي ما ذكر به فتحت عليه
أبواب كل شيء استدراجاً،
حتى إذا فرح بما أوتي أخذ
بغته.

سؤال التدبر

حين ينزل البلاء لا تجد إلا الله
تدعوه؛ فهل تجعله وحده
وجهتك في الرخاء، أم تنتظر
الشدة لتخلص له الدعاء؟

سورة الأنعام

اليوم ١٣٣ • الصفحة ١٣٣

التطبيق

اختر اليوم نعمةً واحدة من
حواسك واحفظها عن
معصية، واجعل لها شكرًا
عمليًا: سمعٌ لقرآن، أو بصرٌ
يُغض، أو لسانٌ يذكر. ثم
ابحث عن إنسانٍ يستصغره
الناس وقرّبه واجلس إليه؛
فالذي أدّب نبيّه عليه السلام
ألا يطرد المستضعفين لن
يرضى منك بغير ذلك.

وقفه

ميزان القرب عند الله إخلاصٌ
في القلب لا وجهة في الدنيا.

سؤال التدبّر

سمّعك وبصرّك وقلبك
أمانات لو سُلبت لعجز الخلقُ
كلهم عن ردّها؛ فبِمَ تشغلها
اليوم؛ بما يقربك من الله أم
بما يُنسيك المنعم؟ وبأي
ميزان تزن الناس: بمظاهرهم
أم بصدقهم مع ربهم؟

سورة الأنعام

اليوم ١٣٤ • الصفحة ١٣٤

التطبيق

اجعل لك اليوم عمليْن: الأول
أن تُحسن الظن بتائبٍ وتفتح
له بابًا لا تغلقه، وأن تقول لمن
يستحي من ذنبه ما يشرح
صدره لا ما يقنطه. والثاني أن
تراجع موقفك ممن هم دونك
في المال أو الجاه؛ فإن
وجدت في قلبك استعلاءً
فاعلم أنك في الاختبار ذاته
الذي سقط فيه أقوام قبلك.

وقفة

ابتلاء الناس بعضهم ببعض
سنّة ماضية: يُبتلى الغنيُّ
بالفقر، والقويُّ بالضعيف،
ليظهر الشاكر من الجاحد،
والله أعلم بالشاكرين.

سؤال التدبّر

لو قابلك عبدٌ مذنّب تائب،
أتستقبله بالتضييق والتذكير
بذنبه، أم بالسلام والبشارة كما
استقبله ربُّه؟ ثم انظر في
نفسك: بأيّ شيء ابتليت من
الناس حتى تعرف موقعك
من قوله «أهؤلاء من الله
عليهم من بيننا»؟

سورة الأنعام

اليوم ١٣٥ • الصفحة ١٣٥

التطبيق

اجعل نومك عبادة: نم على وضوءٍ وذكرٍ ومحاسبة، واختر اليوم لحظةً تدعو الله فيها في الرخاء بالتضرع نفسه الذي تدعوه به عند الشدة — دعاءً خفيًا لا يسمعه أحد — فذلك ميزان صدقك مع مَنْ يعلم حبةً في ظلمات الأرض.

وقفه

مفتاح الغيب عند الله سبحانه وحده، لا تسقط ورقة إلا يعلمها، ولا حبة في ظلمات الأرض إلا في كتاب مبين، وهو سبحانه بتدبيره الدقيق: يتوفاك بالليل ويعلم ما كسبت بالنهار ثم يبعثك، وهو القاهر فوق عباده يرسل عليك حفظة يحصون عملك، حتى إذا انتهى الأجل رُدَّت إلى الله مولاك الحق. فلمن تتوجّه!

سؤال التدبّر

تنام كل ليلة وروحك بيد غيرك، وتستيقظ بعطاءٍ لم تطلبه؛ فهل تستقبل يومك بشعور من رُدَّت إليه الحياة منّةً، أم بشعور من يظن أنه يملك أنفاسه؟

سورة الأنعام

اليوم ١٣٦ • الصفحة ١٣٦

التطبيق

خَفَّفْ عن قلبك حمل ما
ليس إليك: ذكّر من تحب
بلطف، ثم كُلْ أمره إلى الله ولا
تجعل هدايته شرطًا لراحتك.
وفي المقابل، انظر إلى
نفسك: واجعل الصلاة على
وقتها بحضورٍ لا بعادة وتذكّر:
ليس لك من دون الله وليٌّ ولا
شفيع؛ فقدم لنفسك ما
ينفعك يوم لا تنفع فدية.

وقفه

لست محاسبًا على خوض
الخائضين، لكن ذكّرهم لعلمهم
يتقون، فرحلة الحياة الدنيا
قصيرة، ويوم القيامة يوم
تُرْتَهَن فيه النفس بما كسبت،
فلا وليٍّ ولا شفيع ولا فدية
تُقبل.

سؤال التدبّر

حين تُذكر غيرك بالحق ولا
يستجيب، هل تحمل همًّا لا
يلزمك فتيأس، أم تدرك أنّ
عليك البلاغ والذكرى لا
الحساب؟

سورة الأنعام

اليوم ١٣٧ • الصفحة ١٣٧

التطبيق

اجلس دقائق تحت السماء أو
أمام أيّ مشهد من خلق الله
وتأمّل، فالنظر في الملكوت
طريقٌ إلى اليقين لا إلى
المعرفة فقط. وأخيرًا سمّ في
نفسك شيئًا واحدًا تعلّق به
قلبك أكثر من اللازم، وقل
بصدق: «إنه يأفل»، ثم أعد
توجيه وجهك إلى الباقي الذي
لا يزول.

وقفه

وجّهت وجهي للذي فطر
السموات والأرض حنيفًا وما
أنا من المشركين. درّس
عظيم: الأفل علامة العجز،
والباقي وحده هو المستحق
للعبادة.

سؤال التدبّر

كل ما يغيب ويأفل لا يستحق
أن يُعلّق به قلبك؛ فما الذي
تعلّقت به اليوم من مالٍ أو
جاهٍ أو إنسانٍ ونسيت أنه إلى
أفولٍ وزوالٍ؟ وهل وجّهت
وجهك حقًا للذي فطر
السموات والأرض؟

سورة الأنعام

اليوم ١٣٨ • الصفحة ١٣٨

التطبيق

ابدأ بتطهير إيمانك من
«اللبس»: فتش عن ظلم
لنفسك بمعصية، أو لغيرك
بحقٍّ مأكولٍ أو كلمةٍ جارحة،
ورده اليوم قبل الغد؛ فالأمن
مشروطٌ بذلك. واجعل عملك
الصالح خالصًا لله لا تنتظر
عليه أجرًا من الناس ولا ثناءً.

وقفه

الأمن والهداية ثمرة توحيدٍ
خالص. ولا أحد فوق خطر
الشرك مهما علا.

سؤال التدبر

الأمن الحقيقي ليس في مالٍ
يحميك ولا في قوةٍ تسندك،
بل في إيمانٍ لم تخلطه بظلم؛
فما الظلم الذي يشوب
إيمانك اليوم: شركٌ خفيٌّ، أو
حقٌ لعبدٍ عندك، أو معصيةٌ
ألِفْتَها؟

سورة الأنعام

اليوم ١٣٩ • الصفحة ١٣٩

التطبيق

اختر أمرًا واحدًا تعلم أنه حق،
وبادر اليوم إلى فعله، أو اترك
ما تعلم أنه خطأ؛ فصدق
الإيمان يظهر في الاستجابة.

وقفه

ليست العبرة أن نعرف الحق،
بل أن ننقاد له.

سؤال التدبّر

هل أستجيب للحق حين
يتبين لي، أم أؤثر هواي وأؤجل
الطاعة؟

سورة الأنعام

اليوم ١٤٠ • الصفحة ١٤٠

التطبيق

سَمَّ اليوم ثلاث نعم اعتدتها،
واحمد الله عليها بصدق، ثم
استخدم واحدة منها فيما
يرضيه.

وقفه

تذكر النعم يوقظ القلب
للشكر، والغفلة عنها تُضعف
الإحساس بفضل المنعم.

سؤال التدبر

كم من نعمةٍ حولي أعتادها
حتى أنسى أنها من الله؟

سورة الأنعام

اليوم ١٤١ • الصفحة ١٤١

التطبيق

اختر نعمةً واحدة اليوم، واسأل نفسك: كيف أشكر الله عليها قولاً وعملاً؟ ثم حوّلها إلى طاعة.

وقفه

النعم لا تدوم بمجرد امتلاكها؛ إنما تُصان بالشكر، وتُبارك بالطاعة.

سؤال التدبّر

هل أتعامل مع نعم الله كملكية لي، أم أراها فضلاً وأمانةً منه؟

سورة الأنعام

اليوم ١٤٢ • الصفحة ١٤٢

التطبيق

راجع أمرًا تفعله لأنَّ الناس يفعلونه، فإن خالف رضا الله فاتركه، ولو خالفك فيه من حولك.

وقفه

كثرة السائرين في طريق لا يرضي الله لا تجعل الطريق حقًا؛ فالمؤمن يزن الأمور بالحق، لا بكثرة الأتباع.

سؤال التدبّر

هل أختار ما يرضي الله، أم أتبع الناس حين يخالفون الحق؟

سورة الأنعام

اليوم ١٤٣ • الصفحة ١٤٣

التطبيق

فتش اليوم عما تأكل
وتكسب: هل هو حلال طيب؟
واترك ما اشتبه عليك،
فسلامة القلب تبدأ من مطعم
حلال.

وقفة

الحلال ليس مجرد طعام
مباح، بل طيب يُبارك الله
فيه، ويؤثر في القلب والعمل
والدعاء.

سؤال التدبر

هل أتحري الحلال في طعامي
وكسبي، أم أكتفي بما يصل
إلى يدي؟

سورة الأنعام

اليوم ١٤٤ • الصفحة ١٤٤

التطبيق

كن اليوم عوناً لأخيك المؤمن
بكلمة طيبة أو موقف صادق.

وقفة

موالاة المؤمنين محبةً ونصرةً
وتعاوناً على الخير.

سؤال التدبّر

هل أقدم أخوة الإيمان على
المصالح والمواقف؟

سورة الأنعام

اليوم ١٤٥ • الصفحة ١٤٥

التطبيق

استمر في عمل الخير وإن لم
تَرَ أثره سريعًا، ولا تجعل ردود
الناس مقياسًا لثباتك.

وقفه

قد يُقابل الحق بالرفض، لكن
صاحب الحق لا يتوقف عن
العمل؛ فكل يعمل على
مكانته، والله يرى ويحاسب.

سؤال التدبّر

هل أعمل بما أستطيع من
الخير، وأترك النتيجة لله؟

سورة الأنعام

اليوم ١٤٦ • الصفحة ١٤٦

التطبيق

قبل أن تُحرّم أو تُحلّل، تثبّت
من الدليل، وإن لم تعلم فقل:
«الله أعلم».

وقفة

التحريم والتحليل بلا دليل
افتراءً على الله؛ فالدين لا
يُبنى على الظن والعادات.

سؤال التدبّر

هل أقول: «هذا حلال وهذا
حرام» بلا علم؟

سورة الأنعام

اليوم ١٤٧ • الصفحة ١٤٧

التطبيق

إذا سُئِلت عَمَّا لَا تَعْلَم، فَقُل:
«اللَّهُ أَعْلَمُ»، وَارْجِعْ إِلَى أَهْلِ
الْعِلْمِ الْمُوثِقِينَ.

وقفه

الكلام في الدين أمانة؛ فلا
تجعل الظن فتوى، ولا تنسب
إلى الله ما لا علم لك به.

سؤال التدبّر

هل أتحدث في دين الله بعلم،
أم أقول ما أظنه حقًا؟

سورة الأنعام

اليوم ١٤٨ • الصفحة ١٤٨

التطبيق

لا تجعل القدر شماعَةً
لمعصيتك؛ تب إلى الله،
واترك الخطأ، واسأل الله
العون على الاستقامة.

وقفه

القدر لا يكون عذرًا للضلال؛
فالله أعطانا عقلًا وإرادةً، وأقام
علينا الحجة.

سؤال التدبّر

هل أحتجّ بالقدر على خطئي،
فأقول: «لو شاء الله ما
فعلت»؟

سورة الأنعام

اليوم ١٤٩ • الصفحة ١٤٩

التطبيق

جدّد اليوم عهدك باتباع هدي
الله، وأترك ما يخالفه، واسأل
الله الثبات على صراطه
المستقيم.

وقفة

اتباع الصراط المستقيم وصية
الأنبياء، وفيه الرحمة والنجاة،
والإعراض عنه طريقٌ للضلال
والشقاء.

سؤال التدبّر

هل أسير على الصراط
المستقيم كما أوصى الله، أم
تتشعب بي الطرق والأهواء؟

سورة الأنعام

اليوم ١٥٠ • الصفحة ١٥٠

التطبيق

جدّد إخلاصك اليوم، واسأل
نفسك قبل كل عمل: لمن
أفعل هذا؟ واجعل قصدك لله
وحده.

وقفة

التوحيد ليس كلمة تُقال، بل
حياة كاملة لله: ﴿قُلْ إِنَّ
صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ
وَمَمَاتِي لِلَّهِ﴾.

سؤال التدبّر

هل أخلصت لله صلاتي
ونسكي وحياتي ومماتي؟

خواب





رحلة التدبّر اليومية • سورة الأنعام

أ.د. رقية طه جابر العلواني

﴿ تدبّر الآية • عش معناها • ثم غيّر بها يومك ﴾

◆ ruqaia.com ◆