سلسلة التَدبُر اليومية

رحلة التدّبر اليومية

سورة الأنفال

عشر وقفات

﴿ كِتَابٌ أَنزَلْنَاهُ إِلَيكَ مُبَارَكٌ لِّيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ ﴾

أ.د. رقية طه العلواني

ruqaia.com

كيف تستعمل هذه المذكّرة

مئتان وسبعُ وقفاتٍ، وقفةٌ لكل صفحة من صفحات المصحف، من سورة الفاتحة إلى سورة التوبة. لا تسابق الأيام، ولا تكتب لتملأ الفراغ؛ اكتب لتُغيّر يومًا واحدًا.

١ **اقرأ صفحة اليوم**

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

٢ **قف عند السؤال**

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

٣ **تأمّل الوقفة**

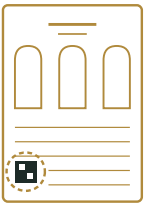
الوقفة سطر يفتح الباب؛ اقرأه على مهل واسأل: أين موضعه من حالي اليوم؟

٤ **اكتب بصدق**

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

٥ **نفّذ التطبيق اليوم**

لا تؤجّله إلى الغد. خطوة صغيرة تُنفَّذ خير من نيّة كبيرة تُؤجَّل.



استمع إلى تدبّر الآية

في زاوية كل صفحة يومية رمزٌ تمسحه بكاميرا هاتفك، فيفتح لك حلقة أ.د. رقيّة العلواني عند حديثها عن آية اليوم مباشرةً. استمع إليه بعد القراءة وقبل الكتابة.

خريطة الرحلة

علّم على كل يوم أنعمت قراءته وكتابته وتطبيقه.




١٧٧


١٧٨


١٧٩

١٨٠

١٨١


١٨٢


١٨٣


١٨٤


١٨٥


١٨٦



سورة الأنفال

سؤال التدبّر

عندما تحدث الخلافات المالية أو الدنيوية في حياتي، هل ينصبّ اهتمامي على حسم النزاع لصالحي، أم على إصلاح ذات البين وتقوى الله؟

وقفة

العبرة ليست في حيازة المغانم أو المكاسب المادية، بل في سلامة القلوب وصلاح العلاقات بين المؤمنين، فثبات المجتمع الداخلي هو المطلب الأول قبل مواجهة أي تحديات خارجية.

التطبيق

استحضر اليوم خلافاً أو خصومة بينك وبين أحد أرحامك أو إخوانك حول أمر مادي أو دنيوي، وبادر بخطوة إصلاح وتنازل لوجه الله رغبةً في التقوى ورأفاً بسلامة القلوب.

سورة الأنفال

سؤال التدبّر

حين تلمّ بي الأزمات وتضيق بي الأسباب الأرضية، هل أعتمد على التخطيط البشري وحده، أم أجمع بين الأخذ بالأسباب والاستغاثة بالله؟

وقفة

تأمل التدرج الإلهي في تثبيت المؤمنين يوم بدر: ﴿إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ﴾، ثم أرسل الملائكة، ثم النعاس أمناً، ثم المطر لتطهير القلوب وتثبيت الأقدام. الأسباب المادية والعدد لا تنصر بنفسها، بل النصر نزل تثبيتاً لبشرية تحتاج الأنس، والسكينة الحقيقية مصدرها الله وحده: ﴿وَمَا النَّصْرُ إِلاَّ مِنْ عِندِ اللَّهِ﴾.

التطبيق

اختر أمراً يقلقك أو مواجهة تخشاها اليوم، وخصص دقائق للاستغاثة والدعاء بصدق، ثم خذ بسبباً واحداً متاحاً بثبات وثقة بربك.

شاهد التدبّر

سورة الأنفال

سؤال التدبّر

هل استجابتي لأوامر الله ونواهيه استجابة صورية باللسان، أم استجابة حية تحيي قلبي وتغير سلوكي؟

وقفة

تأمل النداء الخالد: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اسْتَجِيبُواْ لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُم لِمَا يُحْيِيكُمْ﴾. طاعة الله ليست قيداً يضيق عليك الحياة، بل هي مصدر الحياة الحقيقية للقلوب والأرواح. وحذر الآية التي تليها: ﴿وَاعْلَمُواْ أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ﴾ يوجب السرعة في الاستجابة قبل أن تثقل القلوب أو تقسو.

التطبيق

تأمل في أمر إلهي (كالصلاة في وقتها، أو خفض البصر، أو التسامح) تجد صعوبة في الالتزام التام به، وابدأ اليوم بتطبيقه فوراً بنية طلب "الحياة الحقيقية" لقلبك.

سورة الأنفال

سؤال التدبّر

حين أستحضر بداياتي وضعفي القديم، هل يورثني ذلك تواضعاً وشكراً لله، أم أنساني الفضلَ طولُ النعمة؟

وقفة

تذكر الآية العظيمة: ﴿وَاذْكُرُواْ إِذْ أَنتُمْ قَلِيلٌ مُّسْتَضْعَفُونَ فِي الأَرْضِ تَخَافُونَ أَن يَتَخَطَّفَكُمُ النَّاسُ فَآوَاكُمْ وَأَيَّدَكُم بِنَصْرِهِ﴾. تذكر أيام الاستضعاف والقلة دواء لآفات الكبر والغرور، ومجدّد للشكر والاعتراف بفضل الله المتوالى.

التطبيق

اكتب في مذكرتك ثلاث نعم أو مراحل استضعاف مررت بها في حياتك وكيف آواك الله وفرّج عنك، واختم بكثرة الاستغفار استحضاراً لقوله: ﴿وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾.

سورة الأنفال

سؤال التدبّر

هل تنفق أموالك ووقتك وطاقتك في بناء الحق ودعمه، أم في صوارف الدنيا والشر؟

وقفة

تأمل قوله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُواْ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ لِيَصُدُّواْ عَن سَبِيلِ اللَّهِ فَسَيُنفِقُونَهَا ثُمَّ تَكُونُ عَلَيْهِمْ حَسْرَةً﴾. أهل الباطل يبذلون أموالهم وجهودهم لأهدافهم الزائلة وتكون عليهم حسرة، فكيف بجهد ونفقة أهل الحق في سبيل الله؟ العاقبة دائماً للحق والتوحيد.

التطبيق

خصص جزءاً استثنائياً من مالك أو وقتك اليوم لدعم مشروع خير، أو تعليم علم، أو نصرة حق، نيةً لابتغاء وجه الله وأن لا تجعل طاقاتك في الفضول والباطل.

سورة الأنفال

سؤال التدبّر

عندما تلتقي بالمصاعب والفتن والمواجهات الحتمية، ما الذي يثبت قدميك ويمنحك السكينة؟

وقفة

لاحظ التوجيه القرآني الصريح عند الثبات واللقاء: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُواْ وَاذْكُرُواْ اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾. لم يطلب الشارع القوة العضلية فقط، بل قرن الثبات بـ كثرة ذكر الله؛ لأن الذكر هو المقوي الأساسي للروح والقلب أمام أعتى العواصف.

التطبيق

حين تصادفك أي مشكلة أو ضغط عملي اليوم، لا تتأفف أو تتوتّر، بل حافظ على أذكار اليوم والليلة بلسان حاضِر وقلب واعٍ لترى أثر الثبات والسكينة.

شاهد التدبّر

سورة الأنفال

سؤال التدبّر

كيف أتعامل مع الآراء المختلفة داخل مجتمعي أو بيتي، هل أقود إلى التنازع والفرقة أم أحافظ على وحدة الصف؟

وقفة

قف عند النهي الإلهي المحكم والعاقبة المترتبة عليه: ﴿وَلاَ تَنَازَعُواْ فَتَفْشَلُواْ وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُواْ﴾. التنازع الداخلي يستهلك الطاقات ويبدد القوة والمهابة. الصبر على المخالفين وإدارة الخلاف بذكاء ورحمة هو سر قوة الجماعات والأسر.

التطبيق

في أول نقاش حاد يحدث اليوم في عملك أو أسرتك، اعمد إلى كظم الغيظ وتجنب الخصومة والتنازع، واصبر حفاظاً على الألفة وقوة الصف.

سورة الأنفال

سؤال التدبّر

هل أحذر من استبدال نعم الله عز وجل بالمعاصي والجحود؟

وقفة

تأمل القانون الإلهي العادل في الشؤون والأمم: ﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾. النعم لا تزول تلقائياً، وإنما تزول حين تتغير القلوب والأفعال نحو المعصية والكبر والاستغناء عن الله. النعمة تُستجلب وتُحفظ بالشكر والاستقامة.

التطبيق

تأمّل نعمة تحيط بك اليوم (كالأمن، الصحة، أو الأسرة)، واستشعر وجوب حفظها، ثم اترك سلوكاً أو عادة سيئة كنت تمارسها خوفاً من تغيّر النعم.

سورة الأنفال

سؤال التدبّر

هل أدير علاقاتي مع الآخرين بمنطق الإعداد والقوة المعنوية والتوكل، أم بالاتكال والتمني؟

وقفة

جمع القرآن بين إعداد الاستطاعة والتوكل الشامل: ﴿وَأَعِدُّواْ لَهُم مَّا اسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ﴾ ثم قال: ﴿وَإِن يُرِيدُواْ أَن يَخْدَعُوكَ فَإِنَّ حَسْبَكَ اللَّهُ هُوَ الَّذِي أَيَّدَكَ بِنَصْرِهِ وَبِالْمُؤْمِنِينَ * وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ﴾. تآلف القلوب وتوحيدها نعمة لا تُشترى بأموال الأرض جميعاً، وإنما هي صناعة إلهية للقلوب المخلصة.

التطبيق

اخطُ خطوة عملياً في إعداد نفسك وتطوير مهاراتك لمواجهة مهامك، واقرن ذلك بالدعاء بأن يجمع الله قلبك مع من حولك على الخير والتآلف.

سورة الأنفال

اليوم ١٨٦ • الصفحة ١٨٦

سؤال التدبّر

هل أنظر إلى الآخرين بناءً على قيم الصدق والإيمان والنفع المتعدي، أم على المصالح الشخصية الضيقة؟

وقفة

تأمل كيف رتب القرآن الأفضلية والولاء بين المؤمنين: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُواْ وَهَاجَرُواْ وَجَاهَدُواْ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ آوَواْ وَّنَصَرُواْ أُوْلَئِكَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاء بَعْضٍ﴾. الأخوة الحقيقية تُبنى على النصرة، والمشاركة في الأهداف العظيمة، والبذل والتضحية.

التطبيق

تفقّد أحوال صديق أو أخ لك في الله يقف في ثغر من ثغور الخير أو يمر بظرف صعب، وشاركه بالدعم المالي أو المعنوي لتقوية أواصر الولاية في الله.

خواطر

رحلة التدبّر اليومية • المجلد الأول

أ.د. رقيّة طه جابر العلواني

تدبِّر الآية • عش معناها • ثمَ غَيّر بها يومك

ruqaia.com