

سلسلة التّدبر اليومية

# رحلة التّدبر اليومية

سورة البقرة

تسع وأربعون وقعة

﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ﴾

أ.د. رقية طه العلواني

ruqaia.com

# كيف تستعمل هذه المذكرة



تسَعُّ وأربعون وقفة، وقفةٌ لكل صفحة من صفحات سورة البقرة. 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 يقرؤها أحد.

## ٥ نفذ التطبيق اليوم

لا تؤجله إلى الغد. خطوة صغيرة تُنفذ خير من نيّة كبيرة تُؤجّل.

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



# خريطة الرحلة

عَلِّمْ عَلَى كُلِّ يَوْمٍ أَتَمَمْتَ فِيهِ الْقِرَاءَةَ وَالْكِتَابَةَ وَالتَّطْبِيقَ.

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ٧                                                                                   | ٦                                                                                   | ٥                                                                                   | ٤                                                                                   | ٣                                                                                    | ٢                                                                                     | ١                                                                                     |
|    |    |    |    |    |    |    |
| ١٤                                                                                  | ١٣                                                                                  | ١٢                                                                                  | ١١                                                                                  | ١٠                                                                                   | ٩                                                                                     | ٨                                                                                     |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ٢١                                                                                  | ٢٠                                                                                  | ١٩                                                                                  | ١٨                                                                                  | ١٧                                                                                   | ١٦                                                                                    | ١٥                                                                                    |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ٢٨                                                                                  | ٢٧                                                                                  | ٢٦                                                                                  | ٢٥                                                                                  | ٢٤                                                                                   | ٢٣                                                                                    | ٢٢                                                                                    |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ٣٥                                                                                  | ٣٤                                                                                  | ٣٣                                                                                  | ٣٢                                                                                  | ٣١                                                                                   | ٣٠                                                                                    | ٢٩                                                                                    |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ٤٢                                                                                  | ٤١                                                                                  | ٤٠                                                                                  | ٣٩                                                                                  | ٣٨                                                                                   | ٣٧                                                                                    | ٣٦                                                                                    |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ٤٩                                                                                  | ٤٨                                                                                  | ٤٧                                                                                  | ٤٦                                                                                  | ٤٥                                                                                   | ٤٤                                                                                    | ٤٣                                                                                    |

# سورة الفاتحة

اليوم ١ • الصفحة ١

## التطبيق

اكتب موقفين مؤلمين مرًا  
بك، ثم حاول أن تستخرج وجه  
نعمة الله فيهما، ودوّن كيف  
يغيّر ذلك نظرتك للدعاء اليوم.

## وقفة

من ذاق مقام الحمد رأى  
النعمة في كل حال، فصار  
يهتدي بنور الرضا قبل أن  
يُعطى ما يسأل.

## سؤال التدبّر

كيف يرّبي الحمد في أول  
السورة علاقتك بالله على  
الشكر قبل الطلب، وما أثر  
ذلك على طريقة دعائك كل  
يوم؟

# سورة البقرة

اليوم ٢ • الصفحة ٢

## التطبيق

اختر صفة واحدة من صفات المتقين، وحدد سلوكًا محددًا تعاهد نفسك على ممارسته اليوم فقط؛ ثم قيّم في آخر اليوم أثره على قلبك.

## وقفه

الهداية هبة، لكنها لا تُعطى إلا لقلب يتهيأ لها بصدق الطلب والاستعداد لتحمل تبعاتها.

## سؤال التدبر

أيُّ صفة من صفات المتقين في هذه الآيات لو استقامت عندك لتغيّر مسار يومك كلّهُ (الإيمان بالغيب، إقامة الصلاة، الإنفاق)، ولماذا؟

## سورة البقرة

اليوم ٣ • الصفحة ٣

### التطبيق

اختر نشاطًا دينيًا أو اجتماعيًا  
تقوم به، واكتب: ما نيتك  
فيه؟ وما أثره الحقيقي على  
من حولك؟ ثم صحّح النية أو  
الطريقة إن لزم.

### وقفه

الميزان في الإصلاح ليس  
حماسة الشعارات، بل موافقة  
العمل لهدي الوحي ومآلاته  
في الواقع.

### سؤال التدبّر

ما العلامة العملية في حياتك  
التي يمكنك من خلالها أن  
تميّز بين إصلاح حقيقي  
وإفساد متزيّن بثوب الإصلاح؟

# سورة البقرة

اليوم ٤ • الصفحة ٤

## التطبيق

اختر عادة واحدة تشعر أنها  
تُبَلِّدُ إحساسك (محتوى هابط،  
صحبة سيئة، لغو متكرر)،  
وأوقفها اليوم تمامًا، مع  
تعويضها بذكر أو تلاوة.

## وقفه

القلب لا يفقد الهداية فجأة؛  
إنما تُنتزع منه النعمة شيئًا  
فشيئًا مع الإصرار على  
المخالفة.

## سؤال التدبّر

ما السلوك أو العادة التي  
تشعر أنها تُطفئ في قلبك نور  
التأثر بالقرآن، ولو ظننت أنها  
صغيرة؟

# سورة البقرة

اليوم ٥ • الصفحة ٥

## التطبيق

التزم اليوم أن تربط ثلاثة مشاهد كونية تراها (سماء، شجر، جسدك) بذكر محدد، ودون ما استيقظ في قلبك عند كل مشهد.

## وقفه

من تعلّم قراءة آيات الكون كما يقرأ آيات المصحف، لم يعد يمرّ على شروق شمس أو سقوط ورقة دون ذكر وتسبيح.

## سؤال التدبّر

كيف يمكن أن يتحوّل النظر إلى الكون من مشهد مألوف إلى آية حيّة تُجدّد الإيمان كل يوم؟

# سورة البقرة

اليوم ٦ • الصفحة ٦

## التطبيق

استحضر ذنبًا معيَّنًا تُهمله،  
واكتب اعترافًا صادقًا بينك  
وبين الله، وحدّد خطوة عملية  
واحدة تمنع تكراره (إغلاق  
باب، تغيير صفة، ضبط  
وسيلة).

## وقفه

القلوب تعرف ربها من طريقة  
استجابتها بعد السقوط: هل  
تهرب بتبرير، أم تعود باعتراف  
وافتقار؟

## سؤال التدبّر

ما الفرق بين موقف آدم  
وموقف إبليس في التعامل  
مع الخطأ، وكيف يمكن أن  
ينعكس ذلك على طريقة  
اعتذارك للبشر ولله؟

## سورة البقرة

اليوم ٧ • الصفحة ٧

### التطبيق

عند أول انزعاج اليوم (خبر،  
كلمة، موقف)، أَجَل رَدِّ فعلك،  
وتوضّأ وصلّ ركعتين بنيّة  
الاستعانة، ثم قرّر بعدهما  
كيف تتصرف.

### وقفة

الصلاة ليست هروباً من  
الواقع، بل محطة لإعادة  
ترتيب الداخل حتى يُدارَ  
الواقع ببصيرة وثبات.

### سؤال التدبّر

في أيّ موقف متكرر في  
يومك تحتاج أن تُبدّل رَدِّ  
فعلك المعتاد برَدِّ فعلٍ صبرٍ  
موصولٍ بالصلاة؟

# سورة البقرة

اليوم ٨ • الصفحة ٨

## التطبيق

استحضر موقفًا أنجلك الله فيه مؤخرًا (مرض، هم، ضيق، خوف)، ثم اسأل نفسك: ما الذنب الذي ما زلت أكرره بعد تلك النجاة؟ واكتب قرارًا عمليًا واحدًا يترجم شكر النعمة إلى توبة وتغيير سلوك.

## وقفه

من أعظم صور ظلم النفس أن ينقذك الله من شدة أو يفتح لك باب فرج، ثم تعود بعدها إلى نفس الغفلة أو المعصية، كأن البلاء لم يكن موعظة لك، وكأن النجاة لم تكن نداءً للتوبة وتجديد العهد مع الله.

## سؤال التدبر

كيف يتكرر في حياتك معنى قول الله عن بني إسرائيل أنهم يُنَجُّون من البلاء العظيم، ثم يعودون بعد النعم إلى ما فيه ظلم لأنفسهم؛ وفي أي موقف في يومك تشعر أنك تفعل الشيء نفسه مع نعم الله عليك؟

# سورة البقرة

اليوم ٩ • الصفحة ٩

## التطبيق

اختر نعمة أساسية (صحة، أم،  
أمان)، وعبر اليوم عن شكرها  
بخطوتين: سجدة شكر،  
ورسالة امتنان مكتوبة لمن  
كان سبباً فيها بعد الله.

## وقفه

نسيان النعمة أول طريق  
كفرانها؛ ومن شكر الحاضر  
حُفظ له وزيد، ومن جحده  
عوقب بزواله أو زوال لذته.

## سؤال التدبر

ما النعمة التي تعوّدت عليها  
حتى كدت لا تراها نعمة، ولو  
سُلبت منك اليوم لاختلّ جزء  
كبير من حياتك؟

# سورة البقرة

اليوم ١٠ • الصفحة ١٠

## التطبيق

راقب نفسك اليوم في أمر شرعي أو خلقي واضح (صلة رحم، غص بصر، صدق)، وقرّر أن تنفّذه فورًا بلا تسويف ولا جدال داخلي.

## وقفه

القلب الذي تعود أن لا يطيع إلا بعد اقتناع تفصيلي، يفوته خير كثير لأن سرعة الامتثال من علامات التسليم لله.

## سؤال التدبّر

كيف يظهر أثر كثرة السؤال والجدل في تعطيل امتثال الأوامر في حياتك أنت، لا في بني إسرائيل فقط؟

## سورة البقرة

اليوم ١١ • الصفحة ١١

### التطبيق

اجعل تلاوتك لصفحة اليوم  
مشروع إحياء قلب: اقرأها  
بطء شديد، وقف عند كل آية  
تسأل: ماذا تريد هذه الآية أن  
تُغيّر فيّ الآن؟ واكتب  
استجابة واحدة.

### وقفه

القلب القاسي قد يحفظ  
المعلومات الدينية، لكنه يفقد  
رقة الانقياد، فلا يتغيّر سلوكه  
مهما سَمع من مواعظ.

### سؤال التدبّر

ما المؤشرات الثلاثة التي لو  
ظهرت عليك علمت أن قلبك  
بدأ يقسو (في الصلاة، مع  
الناس، مع المنكرات)؟

## سورة البقرة

اليوم ١٢ • الصفحة ١٢

### التطبيق

اختر شخصًا تظلمه غالبًا  
(إهمالًا، قسوةً، جفاءً)، وغيّر  
اليوم طريقة تعاملك معه  
عمدًا (كلمة طيبة، اعتذار، أو  
قضاء حاجة).

### وقفه

من عَظَّمَ حَقَّ الخالق لم  
يستهن بحقوق خلقه؛  
فالمعاملة مرآة صدق الإيمان  
لا زخرفة الشعائر.

### سؤال التدبّر

كيف تكشف طريقة تعاملك  
مع الناس عن حقيقة تعاملك  
مع الله، ولو كنت تُحسن  
عبادتك الظاهرة؟

# سورة البقرة

اليوم ١٣ • الصفحة ١٣

## التطبيق

حدّد حكمًا شرعيًا تعرفه  
وتتجنّب تطبيقه، واكتب  
سبب التجنّب الحقيقي، ثم  
خذ خطوة عملية صغيرة نحوه  
اليوم ولو جزئيًا.

## وقفه

الإيمان التجزيئي يُخرج من  
الدين روحه؛ إذ يتحوّل إلى  
خيارات شخصية لا إلى منهج  
مُلزم.

## سؤال التدبّر

في أيّ جانب من حياتك  
يظهر أنك تنتقي من الدين ما  
يوافق هواك وتترك ما يشقّ  
عليك؟

## سورة البقرة

اليوم ١٤ • الصفحة ١٤

### التطبيق

اختر خلقاً أو عادةً أو تقصيراً  
يتردّد في حياتك ويشبه أحد  
أنماط الانحراف أو الكبر أو  
نسيان العهد، ثم اكتب خطوة  
عملية واحدة تبدأ بها اليوم  
(ترك، أو التزام، أو مراجعة حقّ  
لغيرك).

### وقفه

آيات هذه الصفحة لا تكتفي  
بوصف ظلم الأمم السابقة  
لأنفسهم، بل تعكس مرآة  
للقلب؛ لتسأله: أين يتكرر هذا  
النمط في واقعك أنت؟  
استحضار هذا الربط بين  
«قصة الآيات» و«قصة  
حياتك» هو مفتاح التوبة  
والبصيرة.

### سؤال التدبّر

ما الموقف الأقرب في حياتك  
اليوم الذي ترى فيه نفسك  
وقد وقعت في صورة من  
صور ظلم النفس التي تلمّح  
إليها آيات هذه الصفحة،  
وتحتاج فيه أن تُبادر إلى  
تصحيح المسار قبل أن يتراكم  
عليك الأثر؟

# سورة البقرة

اليوم ١٥ • الصفحة ١٥

## التطبيق

اختر شيئاً دنيوياً تحبّه (مال،  
جهاز، وقت)، وقدمه لله اليوم  
صدقة، أو وقتاً لخدمة، أو  
تبرعاً بما تحب.

## وقفه

ما ملأ القلب شغلاً وقلقاً،  
ملأه حكماً ومحبة؛ فيما أن  
يملكك الحق أو تملكك  
الأشياء.

## سؤال التدبّر

ما العلامات التي تدلّ على أن  
تعلّق قلبك بالدنيا بدأ يزاحم  
تعلّقه بالله والآخرة؟

# سورة البقرة

اليوم ١٦ • الصفحة ١٦

## التطبيق

راجع وسيلة واحدة تلجأ إليها  
عند الضيق (شخص، عادة،  
مخالفة شرعية)، واستبدلها  
اليوم بلجوء صادق إلى الله مع  
تكرار: حسبي الله ونعم  
الوكيل.

## وقفه

من ظن أن الغيب يُدار  
بالحيل والسحر نسي أن الأمر  
كله بيد من يقول للشيء كن  
فيكون.

## سؤال التدبّر

في أيّ موقف تميل إلى طلب  
الحلول السريعة ولو خالفت  
التوكّل الصحيح على الله؟

# سورة البقرة

اليوم ١٧ • الصفحة ١٧

## التطبيق

اختر حكمًا ربانيًا يشقّ عليك،  
وجدّد اليوم نيّة قبوله تعبّدًا لا  
مجرّد عادة، ودوّن جملة  
واحدة: لماذا أختار الانقياد  
هنا؟

## وقفه

القلب المؤمن يقدّم ثقته بربه  
على فهمه الناقص؛ فيسلم  
أولاً ثم يتعلم مع الأيام بعض  
الحكمة.

## سؤال التدبّر

كيف يتجلّى تسليمك لحكمة  
الله في الأحكام التي لا تدرك  
حكمتها كاملة ولا توافق  
هواك؟

# سورة البقرة

اليوم ١٨ • الصفحة ١٨

## التطبيق

راقب نفسك اليوم: إذا بدأت مناقشة دينية أو فكرية، اسأل: هل أستطيع أن أسكت الآن ابتغاء وجه الله؟ وجرب مرة واحدة اختيار الصمت الهادئ.

## وقفة

الجدل الذي لا يزيدك خشية ولا عملاً يشير إلى قلب يبحث عن الانتصار لا عن الهدى.

## سؤال التدبر

متى يكون جدالك في المسائل الدينية بحثاً عن الحق، ومتى يتحول إلى جدل للغلبة وإثبات الذات؟

## سورة البقرة

اليوم ١٩ • الصفحة ١٩

### التطبيق

خَصَّص اليوم جزءًا من دعائك  
لبلدك وأمتك (أمن، عدل،  
صلاح تعليم، هداية شباب)،  
ثم فكّر في خطوة عملية  
صغيرة لخدمة الصالح العام.

### وقفه

إبراهيم عليه السلام علّمنا أن  
القلب الكبير لا يكتفي بصلاح  
نفسه؛ بل يحمل همّ الأوطان  
والذرية والأجيال.

### سؤال التدبّر

ما نصيب همّ الأمة من  
دعائك وانشغالك مقارنةً  
بهمومك الشخصية؟

# سورة البقرة

اليوم ٢٠ • الصفحة ٢٠

## التطبيق

اجعل اليوم دعاء «يا مقلب  
القلوب ثبت قلبي على  
دينك» ملازمًا لك في أوقات  
متفرقة، مع وقفة تركز فيها  
على موطن ضعف تخشاه  
على نفسك.

## وقفة

خوف الأنبياء على قلوبهم مع  
علو مقامهم يعلمنا أن الثبات  
نعمة تُطلب ولا تُستحق  
تلقائيًا.

## سؤال التدبر

ما الذي يجعلك لا تأمن على  
إيمانك مهما طال التزامك،  
فتعيش يقظة لا غفلة؟

# سورة البقرة

اليوم ٢١ • الصفحة ٢١

## التطبيق

استحضر موقفًا واحدًا خالفت فيه الحق مجاراةً للناس، واكتب: ماذا كنت ستفعل لو قدّر الله تكراره اليوم؟ ثم اعزم على اختيار الحق لو حصل.

## وقفه

من اتخذ «الناس» معيارًا للحق تاه كلما تغيّر المزاج العام، ومن اتخذ الوحي ميزانًا اهتدى ولو غرّب وحده.

## سؤال التدبّر

كيف تتعامل مع عادات المجتمع حين تصطدم بحكم شرعي أو قيمة قرآنية واضحة؟

## سورة البقرة

اليوم ٢٢ • الصفحة ٢٢

### التطبيق

عيّن جانبًا واحدًا تحتاج أن  
تغيّر قبله سلوكك فيه (وقت  
النوم، الصلوة، استخدام  
الهاتف)، وابدأ اليوم بتعديل  
صغير فيه استجابةً لله لا  
للمزاج.

### وقفه

الطاعة الحقيقية تظهر عند  
التحوّل: حين يُطلب منك  
تغيير اعتدت عليه لا مجرد  
الاستمرار على ما يوافقك  
أصلًا.

### سؤال التدبّر

كيف تكشف حادثة تحويل  
القبلة عن درجة استعدادك  
لتغيير اتجاه حياتك حين  
يأمرك الله؟

## سورة البقرة

اليوم ٢٣ • الصفحة ٢٣

### التطبيق

كلما تكرر همّ اليوم، الزم ذكرًا واحدًا (سبحان الله وبحمده مثلاً) بعدد محدد، ثم قيّم في آخر اليوم أثره على هدوء قلبك.

### وقفه

الصبر بلا ذكر جفاف، والذكر بلا صبر تمنٍّ؛ واجتماعهما هو زاد السائرين في طريق البلاء.

### سؤال التدبّر

في لحظات الضغط الشديد، إلى أيّ شيء يهرع قلبك أولاً: إلى الذكر، أم إلى الشكوى للبشر والجزع؟

## سورة البقرة

اليوم ٢٤ • الصفحة ٢٤

### التطبيق

اكتب تجربة مؤلمة مررت بها،  
ثم دوّن ثلاث نعم أنعم الله بها  
عليك من خلالها، وخذ دقيقة  
لشكرها بقلب حاضر.

### وقفه

الابتلاء مرآة تبين لك  
حقيقتك، ثم يفتح لك بابًا إلى  
رحمة وهداية إن دخلته بالصبر  
والرجاء.

### سؤال التدبّر

ما البلاء الذي غيّر نظرتك إلى  
نفسك وإلى الله، وكيف  
يمكنك تحويل جرحٍ إلى باب  
قربٍ ووعي؟

# سورة البقرة

اليوم ٢٥ • الصفحة ٢٥

## التطبيق

اجعل أول وقت تستيقظ فيه  
اليوم لله: ركعتين، أو ذكرًا، أو  
تلاوة، قبل لمس الهاتف أو  
الانشغال بالدنيا.

## وقفه

القلب لا يقبل اشتراك ندين؛  
فإذا ترسّخ حبّ الدنيا ازدحم  
به عن استيعاب محبة الله  
على وجهها.

## سؤال التدبّر

ما الصور الخفيّة التي يتقدّم  
فيها حبّ الدنيا على حبّ الله  
في قراراتك اليومية؟

# سورة البقرة

اليوم ٢٦ • الصفحة ٢٦

## التطبيق

اختر موقفًا بسيطًا اليوم  
تستطيع فيه مخالفة عادة  
خاطئة سائدة حولك، وافعل  
الصواب ولو شعرت بالغرابة.

## وقفة

التبعية المريحة قد تُطفئ  
فيك شجاعة أن تقول «لا»  
لما يغضب الله ولو كان  
شائعًا.

## سؤال التدبّر

لماذا يبدو أحيانًا أسهل على  
النفس أن تتبع الناس والأسرة  
والعرف، وأصعب أن تتبع  
الحق منفردًا؟

# سورة البقرة

اليوم ٢٧ • الصفحة ٢٧

## التطبيق

راقب حكمك اليوم في موقف  
بين اثنين (أبناء، طلاب،  
زملاء)، والتزم أن تستمع  
للطرفين قبل أن تحكم، ثم  
تذكر أن الله سائلك عن هذا  
الميزان.

## وقفه

القصاص والعدل ليسا قسوة؛  
بل صيانة للحياة وحرمة  
للإنسان من أن يتحول إلى  
أداة اعتداء أو ضحية دائمة.

## سؤال التدبر

كيف يُسهم تطبيق العدل في  
أبسط دوائر حياتك في بناء  
مجتمع أقرب إلى روح هذه  
الآيات؟

# سورة البقرة

اليوم ٢٨ • الصفحة ٢٨

## التطبيق

اختر اليوم صومًا جزئيًا عن  
مباح معيّن (الكلام الزائد،  
الهاتف، المتعة البصرية)،  
حدّد مدة زمنية، واحتسبها  
تربيةً لقلبك لا مجرد انقطاع.

## وقفه

من تعلّم أن يقول «لا» لحلال  
في وقت محدد، قويت قدرته  
على قول «لا» للحرام في كل  
وقت.

## سؤال التدبّر

كيف يمكن للصيام أن يغيّر  
علاقتك بشهواتك حتى خارج  
شهر رمضان؟

## سورة البقرة

اليوم ٢٩ • الصفحة ٢٩

### التطبيق

اختر عادة واحدة تُضعفك  
(إطالة النظر، تسوّق عاطفي،  
أكل زائد)، وابتعد عنها تمامًا  
اليوم، مع كتابة: ماذا كسبت  
بتركها؟

### وقفه

الحرية الحقيقية ليست في  
إطلاق الشهوات، بل في أن  
تملك نفسك عند اندفاعها.

### سؤال التدبّر

ما العادة التي تشعر أنها  
تجرّك بعيدًا عن صورتك التي  
تريد أن تكون عليها أمام الله؟

## سورة البقرة

اليوم ٣٠ • الصفحة ٣٠

### التطبيق

مارس اليوم قوةً رحيمة:  
موقف حازم في إيقاف خطأ أو  
ظلم قريب منك، مع حفظ  
كرامة الطرف الآخر، وطلب  
وجه الله لا التشفي.

### وقفه

القتال المشروع رحمة  
بالضعفاء وبالإنسان من أن  
تعمّه الفوضى؛ والإحسان  
مطلوب حتى في أشد  
لحظات الحسم.

### سؤال التدبر

كيف يجمعك هذا المقطع من  
الآيات بين قوة تحمي الحق  
ورحمة لا تنقلب إلى انتقام  
شخصي؟

# سورة البقرة

اليوم ٣١ • الصفحة ٣١

## التطبيق

استحضر موقفًا تشعر أنك تجاوزت الحد فيه مؤخرًا (كلمة، قرار، رد فعل)، واكتب كيف كان يمكن أن تنتصر للحق بلا ظلم ولا إفراط.

## وقفه

المؤمن القوي ليس من يدافع عن الحق بالاندفاع الأعمى، بل من يلتزم حدود الله في الغضب والرضا والحرب والسلم.

## سؤال التدبر

كيف توازن في حياتك بين قوة الالتزام بأوامر الله وبين تجنب الاعتداء وتجاوز الحد؟

## سورة البقرة

اليوم ٣٢ • الصفحة ٣٢

### التطبيق

قدّم اليوم صدقة أو عطاءً  
لوجه الله لا يعلم به إلا أنت،  
ثم راقب خواطرك: هل في  
قلبك منّة أم شعور بشرف  
الاصطفاء للعطاء؟

### وقفه

الإنفاق الصادق ترجمة عملية  
لليقين بأن الله هو الرازق، وأن  
ما عنده أبقى مما في اليد.

### سؤال التدبّر

كيف يكشف إنفاقك عن نوع  
علاقتك بالله: تجارة رابحة  
معه، أم منّة تشعر بها على  
الناس؟

# سورة البقرة

اليوم ٣٣ • الصفحة ٣٣

## التطبيق

راجع صفقة أو مشروعًا ماليًا  
تفكّر فيه، واكتب: ما وجه  
الحلال والحرام فيه؟ ثم اتخذ  
اليوم خطوة واحدة تُقربك من  
مرضاة الله.

## وقفه

المال في سورة البقرة أداة  
ابتلاء وبناء، وليس معيار  
كرامة؛ يُبارك فيه حين يُدار  
بمنطق الآخرة لا بمنطق  
اللحظة.

## سؤال التدبّر

ما أثر تذكّر اليوم الآخر في  
تصحيح قراراتك المالية  
وعلاقتك بالمال عمومًا؟

## سورة البقرة

اليوم ٣٤ • الصفحة ٣٤

### التطبيق

اختر موقفًا واحدًا توجَّله لأن  
نفسك تكرهه (اعتذار،  
مصالحة، بدء مشروع نافع،  
ضبط عادة)، واكتب خطوة  
صغيرة تنفذها اليوم ولو مع  
الكره، بنية التسليم لعلم الله  
﴿يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾.

### وقفه

تعلَّمتنا الآية أن معيار الخير  
ليس هو شعور الراحة، بل  
موافقة أمر الله ولو خالف  
هوى النفس؛ فقد تكره ما فيه  
تربيتك ورفعتك، وتحب ما  
يحمل في طبيَّاته ضعفك  
وفتنتك.

### سؤال التدبُّر

ما الأمر الذي تكرهه نفسك  
اليوم، لكنه طاعة أو التزام  
ثقيل (مواجهة، إصلاح، قرار  
صعب، عبادة شاقة)، ويمكن  
أن يكون في حقك مثل  
القتال المكروه الذي يخفي  
خيرًا كثيرًا لا يعلمه إلا الله؟

## سورة البقرة

اليوم ٣٥ • الصفحة ٣٥

### التطبيق

ارسم عمودين: ثلاثة أصوات  
تجرّك بعيداً عن الله، وثلاثة  
تدعوك إليه؛ ثم اختر من  
الأول صوتاً تُخفّض أثره، ومن  
الثاني صوتاً تُعلي أثره.

### وقفه

الحياة ليست ساحةً محايدة،  
بل نداءان متقابلان؛ وكثيرٌ  
مما نحسبه «خيّاراً» هو  
استجابة. فالعبرة ليست  
فيمن يُعجبك، بل فيمن  
يُقرّبك؛ ولا في ما يُريحك، بل  
في ما يرفعك.

### سؤال التدبّر

في كل لحظة دعوتان؛ فانظر  
في يومك: أيُّ الصوتين أعلى  
في قلبك حين تختار رقيقاً، أو  
تفتح شاشة، أو تُنفق وقتاً؟

## سورة البقرة

اليوم ٣٦ • الصفحة ٣٦

### التطبيق

اختر اليوم موقفاً واحداً فيه  
توتر، وتعامل معه بـ«الإمساك  
بمعروف»: كلمة ليّنة بدل  
قاسية، وصبر قبل قرار،  
وأغلق الجرح بإحسان لا  
بانتقام.

### وقفه

حتى في لحظة الانكسار تبقى  
الكرامة محفوظة والحقوق  
مصونة وذكر الله حاضر، فلا  
يُهدم بيت في غضبة ولا  
يُنسى فضل بين زوجين.

### سؤال التدبّر

انظر في بيتك وعلاقاتك: هل  
تُدير خلافاتك بميزان الله  
وحُسن العشرة، أم بانفعال  
اللحظة ولسانٍ لا يُراقب؟

## سورة البقرة

اليوم ٣٧ • الصفحة ٣٧

### التطبيق

راجع اليوم حقًا واحدًا في  
ذمتك لغيرك: مَالًا مُؤَجَّلًا، أو  
اعتذارًا مُؤَجَّلًا، وأدّه ولو جزءًا  
منه. وإن كان لك حقٌّ عند  
أحد، اختر أن تُطالب به بعدل  
لا بانتقام.

### وقفه

الحقوق لا يحفظها قانونٌ  
وحده، بل تقوى قلبٍ يعلم أن  
الله يرى.

### سؤال التدبّر

انظر في تعاملك حين تنفصل  
الطرق: هل تُنصف من  
خاصمك كما تُنصف من  
أحببت؟ أم تستحلّ مع  
الخصومة ما كنت تُحرّمه في  
المودّة؟

## سورة البقرة

اليوم ٣٨ • الصفحة ٣٨

### التطبيق

استحضر اليوم شخصًا ابتعد  
بخصومة أو فراق، واذكر له  
فضلًا سابقًا، وادعُ له بخير في  
سرّك.

### وقفه

نهاية العلاقات لا تُلغي  
ماضيها؛ فالذي رافقك حينًا،  
وأعانك يومًا، وأحسنَ إليك  
ولو مرّة، له في عُنقك حقّ  
الذكر الحسن وإن افترقت  
الدروب.

### سؤال التدبّر

انظر في علاقات انتهت أو  
تصدّعت: هل بقي في قلبك  
ذكر الفضل السابق أم محا  
الخلاّف كل جميل؟

## سورة البقرة

اليوم ٣٩ • الصفحة ٣٩

### التطبيق

فكّر في أمنية طالما دعوت  
بها، واسأل نفسك: هل أنا  
مستعد لما تتطلّبه؟ ثم حدّد  
شرطًا لتحقيقها كنت تتجنّبه،  
والتزم بخطوة واحدة اليوم.

### وقفه

الإنسان يتمنّى الثمرة قبل أن  
يحتمل الغرس، والإيمان  
ليس دعوى لسان، بل ثباتٌ  
قدم عند الامتحان.

### سؤال التدبّر

كم مرّة طلبت من الله أمرًا،  
فلما جاء بشروطه الثقيلة  
تراجعت عنه؟

## سورة البقرة

اليوم ٤٠ • الصفحة ٤٠

### التطبيق

انظر في موضع اعترضت فيه  
على قسمة الله، وقل في  
قلبك: «اللهم إنك تؤتي ملكك  
من تشاء، فرضني بما  
قسمت، وزدني علماً وقوةً  
على ما استرعتني».

### وقفه

موازينُ الناس: الحسبُ  
والمال. وميزانُ الله: العلمُ  
الذي يُدبّر، والقوّة التي تحمل،  
واصطفاءً لا يُسأل عنه.  
فالعطاء من الله فضلٌ، لا  
استحقاق.

### سؤال التدبّر

حين يختار الله لعباده، أتُسَلِّم  
لحكمته أم تُحاكم اختياره إلى  
موازينك؟

## سورة البقرة

اليوم ٤١ • الصفحة ٤١

### التطبيق

اختر تحدّيًا واحدًا يثقلك اليوم،  
ورّده في قلبك وأنت تقول  
﴿رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ  
أَقْدَامَنَا﴾، ثم اتخذ خطوة  
صغيرة جادة نحوه بدل  
الاستسلام له.

### وقفه

القوّة ليست في العدد  
والعدّة، بل في قلبٍ صابرٍ  
متوكّلٍ يقول: «كم من فئةٍ  
قليلةٍ غلبت فئةً كثيرةً بإذن  
الله».

### سؤال التدبّر

حين تضعف أسبابك وتعظم  
التحدّيات، أياغلب على قلبك  
حسابُ الكثرة، أم الثقة بأنّ  
النصر من عند الله؟

## سورة البقرة

اليوم ٤٢ • الصفحة ٤٢

### التطبيق

اذكر همًّا واحدًا يشغلك الآن،  
ثم اقرأ آية الكرسي بتدبّر  
واستحضار عميق لمعانيها،  
وراقب قلبك خلال اليوم.

### وقفه

كيف يضيق صدرك بأمر قد  
تكفل به قيّوم لا يغيب عنه  
شيء؟

### سؤال التدبّر

إذا كان ربك هو الحيّ القيّوم لا  
يغفل عنك ولا يعجزه شيء،  
فلمن يتوجّه قلبك أولاً عند  
الخوف والحاجة: لمخلوق  
محدود أم لإله وسع كرسيّه  
السموات والأرض؟

## سورة البقرة

اليوم ٤٣ • الصفحة ٤٣

### التطبيق

انظر اليوم إلى ولاية قلبك: ما الذي يحكم قراراتك في العمق؟ خوف الناس؟ أم حب المكانة؟ أم طاعة الله؟

### وقفه

المؤمنُ تَوَلَّى الله أمره،  
فانتشله من الظلمات إلى  
النور؛ بخلاف غيره يُسلم قلبه  
إلى من يقوده إلى ظلماتٍ  
ليس بخارج منها.

### سؤال التدبّر

من وليُّ قلبك حين تشتدّ  
الظلمات؟ هل تلجأ إلى من لا  
يملك لنفسه نفعًا ولا ضرًّا، أم  
إلى وليٍّ يُخرجك من الظلمات  
إلى النور؟

## سورة البقرة

اليوم ٤٤ • الصفحة ٤٤

### التطبيق

انظر إلى نفقة أو خدمة  
تقدّمها للناس، وجدّد النيّة  
فيها خالصةً لوجهه، واكتمها  
ما استطعت.

### وقفه

سؤال الطمأنينة عبادة، وآيات  
الإنفاق تُنبّهك أن صدقة  
يُفسدها المنّ والأذى تتحوّل  
إلى صخرة جافّة لا تُمسك  
مطرًا ولا أجرًا.

### سؤال التدبّر

ماذا تطلب حين يضطرب  
قلبك بين الغيب والواقع؛  
مزيدًا من الطمأنينة على قدرة  
الله، أم مزيدًا من نظر الناس  
إلى عطائك؟

## سورة البقرة

اليوم ٤٥ • الصفحة ٤٥

### التطبيق

جدّد النية بأن تكون معاملاتك  
صورةً من العبودية؛ واكتب  
لنفسك تعهدًا قصيرًا،  
واستعذ بالله أن يفسد عملك  
من أو أذى أو رياء.

### وقفة

ليست المشكلة في كثرة  
الحركة في الحياة، بل في النية  
والميزان؛ فعملٌ قليل يُصان  
من المنّ والظلم قد يكون عند  
الله أعظم من مشاريع ضخمة  
تفسدها النيات.

### سؤال التدبّر

حين يفتح الله لك أبواب  
البركة ثم يحذرك من آفات  
خفية تُسقط الأجر، هل تركّز  
على كم أعطيت؟ أم على كيف  
هو قلبك مع الله وأنت تُعطي  
وتتعامل؟

## سورة البقرة

اليوم ٤٦ • الصفحة ٤٦

### التطبيق

اختر واحدًا تتبين حاجته  
ويسترها، واجعل له نصيبًا  
ثابتًا من صدقتك لا يعلم به  
أحد.

### وقفه

شرف النفقة في ثلاثة: أن  
تكون في سبيل الله، وأن  
تُوجَّه لأيدٍ متعففة، وأن تُقدَّم  
سرًّا وعلانية، بلا منٍّ ولا  
استثقال.

### سؤال التدبّر

حين تُخرج من مالك، أترى  
رقمًا ينقص من رصيدك، أم  
أمانة تعود إليك مضاعفة؟

# سورة البقرة

اليوم ٤٧ • الصفحة ٤٧

## التطبيق

اختر معاملة مالية واحدة في حياتك أو محيطك (قرض، بطاقة)، وحاول أن تصنفها بصدق: هل هي بيعٌ حقيقي فيه مخاطرة من الطرفين، أم قرضٌ بزيادة مشروطة؟

## وقفه

الزيادة الحقيقية في المال ليست في الأرقام، بل فيما يوفقك الله فيه لفعل الخير والإحسان.

## سؤال التدبر

حين ترى معاملةً ربويةً تُكثر المال رقمًا، هل تسأل: كم سيربح حسابي؟ أم تسأل السؤال الأعمق: أي نوع من المال سأقف به بين يدي الله؟

# سورة البقرة

اليوم ٤٨ • الصفحة ٤٨

## التطبيق

اختر دِينًا أو عقدًا واحدًا في حياتك اليوم، واخط خطوة عملية ليوافق مقصد الآية: توثيق أمين، إسهاد عادل، أو تصحيح شرط مجحف.

## وقفه

آية الدّين تُنزل التقوى إلى التفاصيل: عدل العقود مَرّة عدل القلوب.

## سؤال التدبّر

إذا كان الله قد أفرد أطول آية لتنظيم الدّين توثيقًا وشهادةً وأمانة، فهل أتعامل مع التزامي المالي كإجراء دنيوي عابر أم كعبادة أحاسب عليها بين يديه؟

## سورة البقرة

اليوم ٤٩ • الصفحة ٤٩

### التطبيق

اختر أمرًا واحدًا تشعر بثقله  
في دينك، وواجهه اليوم  
بخطوتين: أن تقول بصدق  
«سمعنا وأطعنا» في قلبك،  
ثم تتخذ حركة صغيرة واقعية  
تناسب وسعك نحو تطبيقه.

### وقفه

دعاء الافتقار: «لا تُؤَاخِذْنَا... لا  
تَحْمِلْ عَلَيْنَا... وَاغْفُ عَنَّا  
وَافْزِلْ لَنَا وَارْحَمْنَا» يربِّي فيك  
توازن الخضوع مع الرجاء ورفع  
الحرص.

### سؤال التدبّر

هل علاقتي بأوامر الله اليوم  
تشبه وصف المؤمنين في  
الخاتمة ﴿سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا﴾؟

## خواب





# رحلة التدبّر اليومية • سورة البقرة

أ.د. رقية طه جابر العلواني

﴿ تدبّر الآية • عَشْ معناها • ثُمَّ غَيَّرَ بها يومك ﴾

◆ ruqaia.com ◆