

سلسلة التدبر اليومية

رحلة التدبر اليومية

سورة آل عمران

خمسة وعشرون وقفة

﴿كِتَابُ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ﴾

أ.د. رقية طه العلواني

ruqaia.com

كيف تستعمل هذه المذكرة



خمسة وعشرون وقفة، وقفة لكل صفحة من صفحات سورة آل عمران. لا تسابق الأيام، ولا تكتب لتملأ الفراغ؛ اكتب لتُغيّر يومًا واحدًا.

١ اقرأ صفحة اليوم

افتح المصحف على صفحة اليوم واقراها 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 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

عَلِّمْ عَلَى كُلِّ يَوْمٍ أَنْعَمْتَ قِرَاءَتَهُ وَكِتَابَتَهُ وَتَطْبِيقَهُ.

٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	٥١
				
٦١	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦
				
٦٦	٦٥	٦٤	٦٣	٦٢
				
٧١	٧٠	٦٩	٦٨	٦٧
				
٧٦	٧٥	٧٤	٧٣	٧٢
				

سورة آل عمران

اليوم ٥١ • الصفحة ٥١

التطبيق

راجع علاقتك بمتاع الدنيا: هل تملكه أم يملكك؟ هل اخترت خيراً من ذلكم أم اكتفيت بالظاهر؟

وقفه

القرآن يكشف خدعة الزينة؛ فمن وقف عند ظاهر الزخرف ضاع، ومن نفذ إلى ذلك متاع الحياة الدنيا صح ميزانه، لينقلك من متاع يزول إلى حسن المآب الذي لا يزول.

سؤال التدبر

بماذا يفتنك المال والولد والشهوات اليوم؟ هل تراها زينة تنزّين بها للدنيا فقط، أم وسيلة تختبر بها صدقك مع الله؟

سورة آل عمران

اليوم ٥٢ • الصفحة ٥٢

التطبيق

قبل كل قرار اليوم، اسأل: هل
أرضى أن يكون الله شاهداً على
هذا الموقف؟ أي صفة من
صفات المتقين الخمس
سأحييها قبل الفجر؟

وقفه

أعظم شهادة في الكون شهادة
الله لنفسه، والعلم القائم
بالقسط؛ علم لا يورث الكبر،
ولا يُغذي الجدل، بل علم
يُنحني للحق حيثما كان، وأهله
من الصابرين والصادقين
والقانتين والمنفقين
والمستغفرين بالأسحار.

سؤال التدبر

كيف يبدو يومك حين يكون
الله شاهداً عليه؟ هل تعيش
حضوراً لله بصير بالعباد في
خلواتك كما في جلواتك؟

سورة آل عمران

اليوم ٥٣ • الصفحة ٥٣

التطبيق

حرّر قلبك من التذلل للبشر:
عند أيّ باب تقف تتذلل من
دون باب الله؟ مَنْ جعلته وليّاً
في قرارك دون الرجوع إلى
ميزان الإيمان؟

وقفه

حين يُوقِنُ القلبُ أَنَّ المُلِكَ كُلَّهُ
بيد الله — يُعَزُّ وَيُذِلُّ —
سقطتْ هَيْبَةُ البَشَرِ من عينه؛
فلا يَسْتَجِدِي عِزًّا مِمَّنْ هو في
قبضة المُعِزِّ، ويوالي مَنْ يَمْلِكُ
ولا يملك على وجه الحقيقة
سواه.

سؤال التدبّر

مَنْ وليّك الحقيقي حين
تتقاطع عليك الولاءات؟ وحين
تطلب العِزَّةَ، إلى أيّ بابٍ
تذهب؟

سورة آل عمران

اليوم ٥٤ • الصفحة ٥٤

التطبيق

صَدَّقْ مَحَبَّتَكَ بِفِعْلٍ الْيَوْمَ: سُنَّةُ
نَبِيِّهِ مَهْجُورَةٌ سَتُحْيِيهَا. نَذِرُ
بَيْنَكَ وَبَيْنَ اللَّهِ: وَقْتُ، أَوْ عِلْمٌ،
أَوْ وَلَدٌ تُحَرِّرُهُ لخدمته.

وقفه

دَعْوَى الْمَحَبَّةِ تُمْتَحَنُ لَا تُقَالُ؛
وَمَحَبَّةُ اللَّهِ لَا تَثْبُتُ بِالْعَاطِفَةِ،
بَلْ بِالِاتِّبَاعِ. مَنْ أَحَبَّ اتَّبَعَ، وَمَنْ
اتَّبَعَ أُجِبَ.

سؤال التدبر

كَيْفَ تُصَدِّقُ دَعْوَى مَحَبَّتِكَ
لِلَّهِ؟ وَمَا الَّذِي تَنْذِرُهُ لَهُ مِنْ
ذَرِّيَّتِكَ وَوَقْتِكَ وَعَمْرِكَ؟

سورة آل عمران

اليوم ٥٥ • الصفحة ٥٥

التطبيق

تأمل اليوم آيات ونعم الله في
غيرك دون حسد، واطلب لهم
من الله البركة والزيادة، وتيقن
أن الخير سيأتيك.

وقفه

نعمه الله في غيرك ليست
للحسد، بل لإيقاظ اليقين
فيك؛ ومن رأى رحمة الله نازلةً
على عبده، حَقَّ له أن يطمع،
والدعاء في زمن الانكسار
مفتاح البشارة.

سؤال التدبر

حين تنقطع بك أسباب الأرض،
كيف تدعو ربك؟ هل ترى نعمة
الله في غيرك فتتحرك يقينك،
أم تُثير حسدك؟

سورة آل عمران

اليوم ٥٦ • الصفحة ٥٦

التطبيق

انظر إلى دائرتك الإيمانية: مَنْ
الذين يعينونك على الثبات؟
في أيّ موقفٍ ستكون أنت
«نصير الله» في حياة غيرك
اليوم؟

وقفة

العبدُ مهما عَظُمَ، يَبْقَى مُفْتَقِرًا
إلى الإِذْنِ؛ وَمَنْ نَسِيَ «بِإِذْنِ
الله» فَتَنَتَهُ قَدْرَتُهُ. والدعوة لا
تكونُ بَقَرٍ مَعزُولٍ، بل جماعةٍ
تتناصر على الحقِّ وتتواصى به.

سؤال التدبّر

حين تُحاصر بالتحديات لتترك
منهج الله؛ هل تخضع لها
وتنتظر «ظروفًا أنسب» لتسير
عليه، أم تنادي كما نادى عيسى
عليه السلام: إِنَّ الله ربي وربكم
فاعبدوه؟

سورة آل عمران

اليوم ٥٧ • الصفحة ٥٧

التطبيق

اختبر منطقك الإيمان: ما الأمر الذي تستعظمه على قدرة الله اليوم؟ هل تكفي بالحجة، أم تقف بصدق اليقين كما وقف النبي يوم المباهلة؟

وقفة

يُحَرِّرُ الْقُرْآنُ الْعَقْلَ مِنْ أَسْرِ
الانبهار بالظاهر، وَيَرْدُّهُ إِلَى
ميزان القياس السليم. وحين
يَسْتَنْفِذُ الْجِدْلُ طاقته، يَبْقَى
صِدْقُ الْيَقِينِ.

سؤال التدبر

بأي منطق تقيس قُدرة الله؟
هل تَزِنُهَا بمألوفك من
الأسباب، أم بكلمة «كن»؟

سورة آل عمران

اليوم ٥٨ • الصفحة ٥٨

التطبيق

راجع علاقاتك وحواراتك اليوم؛
وتأكد أنها تقوم على ما يُرضي
الله.

وقفه

المنطق الحضاري للقرآن: لا
قطيعة، ولا ذوبان في الآخر، بل
أرضية مشتركة من التوحيد.
والانتساب إلى ملة إبراهيم
عليه السلام لا يكون بالادعاء،
بل بالحنيفية.

سؤال التدبر

على أي كلمة توافق تبني
علاقاتك وحوارك مع
المُخالفين؟ وهل تُقدّم في
قراراتك على أمر الله مالا، أو
قريبًا، أو مصلحةً دنيوية؟

سورة آل عمران

اليوم ٥٩ • الصفحة ٥٩

التطبيق

ثلاث آفاتٍ تنخر في الأمم:
الأولى: لبس الحق بالباطل؛
التشكيك المنهجي، تلوُّن
الأمانة.

وقفه

ثلاث آفاتٍ تنخر في الأمم:
الأولى: لبس الحق بالباطل؛
التشكيك المنهجي، تلوُّن
الأمانة.

سؤال التدبر

هل دينك ثابتٌ مع تقلُّب
الأيام، أم ثوبٌ تخلعه حسب
الظروف والتغيرات؟ وهل
أمانتك واحدة؟

سورة آل عمران

اليوم ٦١ • الصفحة ٦١

التطبيق

لا تكن انتقائياً مع أوامر الله
سبحانه؛ اختر اليومَ أمراً يُثقل
عليك ولا يوافق هواك، ثم
امض فيه. أمّر ربانيّ سوّفته
بحجّة مصلحةٍ أو ضغيطٍ...
حانت ساعته الآن.

وقفه

الإيمانُ كُلُّ لا يتجزأ؛ من آمن
بالله واليوم الآخر، آمن بمواكبِ
الأنبياء جميعاً، لا يُقدّم بعضاً
ويؤخر بعضاً.

سؤال التدبّر

أيُّ إيمانٍ ذاك الذي يُفرّق بين
أنبياء الله؟

سورة آل عمران

اليوم ٦٢ • الصفحة ٦٢

التطبيق

اختر اليوم شيئاً تُحبه — علماً،
وقتاً، مالاً، أو جهداً — وابذل
منه شيئاً لوجه الله فعلاً.
وعامل من حولك بوحدة وإخاءٍ
وتساوٍ أمام الله.

وقفه

البر ليس حكراً على الماديات؛
فالعلم والوقت والجهد والجاه
كلها ممّا نُحبّ؛ وبها نبلغ البرّ.

سؤال التدبّر

ما الذي تُحبه حقّاً... وهل
تستطيع أن تُنفق منه في
سبيل الله؟

سورة آل عمران

اليوم ٦٣ • الصفحة ٦٣

التطبيق

قُم اليوم بخطوةٍ واحدةٍ تُعزِّز
اعتصامَ مجتمعك بقيم الحق
— كلمة حقٍّ، أو موقف جامع،
أو نشاط يوحد لا يُفرِّق. وأنه عن
منكرٍ واجهته اليوم ولو بكلمةٍ
هادئةٍ، أو بقلمٍ، أو بموقفٍ
واضح.

وقفه

الدعوة إلى الخير والأمر
بالمعروف والنهي عن المنكر؛
ليست وظيفة العلماء وحدهم،
بل مسؤولية مشتركة تتوزع
فيها الأدوار.

سؤال التدبّر

بأيّ «جبلٍ» تعتصم حين
تضطرب بك الأمور — بحبل
الله، أم بحبل البشر
ومصالحهم؟ هل تشعر أنّك
جزءٌ من أمةٍ تدعو إلى الخير، أم
فردٌ معزولٌ يكتفي بنجاة
نفسه؟

سورة آل عمران

اليوم ٦٤ • الصفحة ٦٤

التطبيق

أدّ اليوم دورك في مشروع «خير أمة»: أسهم بفعلٍ إيمانيّ نافع. أنصف اليوم شخصًا أحسنَ وإن خالفك في دينٍ أو رأيٍ، واذكر إحسانه بعدلٍ وصراحةً.

وقفة

«كنتم خير أمةٍ أُخرجت للناس» .. ليس لقبًا يُورَث، بل رسالةٌ تُكتسب بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والإيمان بالله.

سؤال التدبّر

هل تعتقد أنّ «خيرية الأمة» مكتسبةٌ بالانتماء... أم مشروطةٌ بالأداء؟

سورة آل عمران

اليوم ٦٥ • الصفحة ٦٥

التطبيق

راجع اليوم دائرتك المقرّبة
وحدّد بوضوح: مَنْ يُعينك على
طاعة الله — وتمسّك بهم.
فرّق في تعاملاتك بين التعامل
البناء مع المختلف وبين الإبداع
الأعمى للثقة، ووضّع الحدّ
المناسب.

وقفه

التمييزُ بين المحبِّ الناصح
والمتربّص الماكر فريضةً
عقليةً.

سؤال التدبّر

مَنْ هي «بطانتُك» الحقيقية
— مَنْ يُعينك على طاعة الله،
أم مَنْ يُسعدّه إخفاقك؟ وهل
تدرك أنّ الأذى المُضمر خطره
أشدّ من العداء المُعلن؟

سورة آل عمران

اليوم ٦٦ • الصفحة ٦٦

التطبيق

حدّد اليوم قرارًا تُحيّطه
بالحسابات وحدها، واستكمل
أسبابك ثمّ أودع نتيجته لله
توكّلًا حقيقيًا. وافحص
معاملاتك المالية: نَقِّ تعاملاتك
من أيّ ربّ خفيٍّ أو فائدةٍ
استغلالية، وابدأ بخطوةٍ
تصحيحيةٍ اليوم.

وقفه

﴿ليس لك من الأمر شيء﴾ —
هذه الآية العظيمة ليست دعوةً
إلى السلبية، بل تحريرٌ للعقل
والقلب: اعمل بأسبابك كلّها ثمّ
فوّض النتائج لله.

سؤال التدبّر

حين تتخذ قرارك... هل يتكلّم
قلبك على الله أم على
الحسابات وحدها؟

سورة آل عمران

اليوم ٦٧ • الصفحة ٦٧

التطبيق

اعفُ اليوم عمن أساء إليك —
فعلًا لا قولًا — وأطلق ما تراكم
في صدرك من غيظ، وصل
ذلك بالإحسان.

وقفه

تُقدِّم هذه الصفحة نموذج
المؤمن الحضاري: ينفق في
السراء والضراء، ويكظم غيظه
ويعفو حين يملك، ويرجع إلى
الله فورًا حين يخطئ.

سؤال التدبّر

كيف تكظم غيظك حين تُظلم
— وأنت تعلم أن الله يُحب
المحسنين؟

سورة آل عمران

اليوم ٦٨ • الصفحة ٦٨

التطبيق

استذكر مصيبةً أو موقفًا مؤلمًا
أصابك: ابدأ باستغفارٍ حقيقيٍّ
وطلبِ ثباتٍ قبل أيِّ شكوى أو
تبرير.

وقفه

الإسلامُ رسالةٌ أكبر من كلِّ
شخص، ولا يُعلّقُ بمصير فردٍ
مهما عَظُم.

سؤال التدبّر

هل تحسب أنّك ستدخل الجنة
دون أن يُمَحَّصَ إيمانُك
بالابتلاء؟

سورة آل عمران

اليوم ٦٩ • الصفحة ٦٩

التطبيق

شخص اليوم مصدر أي عثرة
في مشروعك الشخصي أو
المؤسسي: هل هو تنازع
داخلي؟ ضعف نفسي؟ أم
خروج عن منهج واضح؟ ثم ضع
خطوة واحدة لمعالجته.

وقفة

الهزيمة في غزوة أحد لم تأت
من قوة العدو، بل من ثلاثة
أمراض داخلية: الفشل
(الضعف النفسي)، والتنازع
(فقدان التماسك)، والعصيان
(الخروج عن منهج القيادة).

سؤال التدبر

إلى أي مدى تخضع قراراتك
لإرادة من لا يريدون لك الخير؟

سورة آل عمران

اليوم ٧٠ • الصفحة ٧٠

التطبيق

حين تُصابُ بأيِّ ضررٍ اليوم:
ابداً فوراً بالاسترجاع والتسليم
لله، وأوقف أيَّ تذمُّرٍ أو لوْحٍ قبل
أن يمتدَّ.

وقفه

«ظنُّ الجاهليَّة» مرَّضَ خفيَّ
يرى أنَّ المصيبة كان يمكن
دفعها لو تصرَّف الإنسانُ
بطريقةٍ مختلفة، فيتحوَّل الألمُ
إلى لوْحٍ وتذمُّرٍ وشكٍّ في حكمة
الله.

سؤال التدبُّر

ما نوعُ ظنِّك بالله حين تُصيبك
مصيبة — ظنُّ الجاهليَّة أم ظنُّ
المؤمن؟

سورة آل عمران

اليوم ٧١ • الصفحة ٧١

التطبيق

افتح درسك أو مجلسك اليوم
بآية تَتلى وتُتأمل، لا بمعلومةٍ
تُملئ، وخُصَّص لحظةً لتزكية
النفوس. كلمةٌ تُصلح القلب
أثمنُ من صفحةٍ تملأُ الذهن.

وقفه

التلاوة تفتح القلب، والتزكيةُ
تُطهِّره، والتعليمُ يَعمره. ومعلِّمٌ
بلا تزكيةٍ يصنع حُفَاظًا دون
بصيرة.

سؤال التدبُّر

هل تكتفي بنقل المعلومة لمن
تُعَلِّمهم، أم تحمل همَّ تزكية
أرواحهم قبل عقولهم؟ وهل
يخرج طلابُك وأبناءُك من
مجلسك بعلمٍ في الذهن
فحسب، أم بنورٍ في القلب؟

سورة آل عمران

اليوم ٧٢ • الصفحة ٧٢

التطبيق

فَتَشْ قَلْبَكَ الْيَوْمَ: إِنْ لَمَحْتَ
فِيهِ شَيْئًا مِنْ ابْتِهَاجٍ بِنَازِلَةٍ
نَزَلَتْ بِمَنْ تَخْتَلِفُ مَعَهُ، فَبَادِرْ
بِالِاسْتِغْفَارِ، وَظَهَّرْ صَدْرَكَ
بِدَعْوَةٍ صَادِقَةٍ لَهُ.

وقفه

«حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ»
مَوْقِفٌ حَضَارِيٌّ مُتَكَامِلٌ: نَبْذُلُ
الْأَسْبَابَ الَّتِي بِأَيْدِينَا، ثُمَّ نُسَلِّمُ
مَا يُعْجِزُنَا إِلَى مَنْ بِيَدِهِ مَلَكُوتُ
كُلِّ شَيْءٍ.

سؤال التدبر

حِينَ تَضِيقُ الدُّنْيَا فِي صَدْرِكَ،
هَلْ تَقُولُ «حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ
الْوَكِيلُ» بِقَلْبٍ خَاشِعٍ حَاضِرٍ، أَمْ
بِلِسَانٍ يَلُوكُهَا عَادَةٌ بَلَا رُوحٍ؟

سورة آل عمران

اليوم ٧٣ • الصفحة ٧٣

التطبيق

استحضر موقفًا ترددت فيه أو
تراجعت عنه خوفًا من الناس لا
من الله، ثم أقدم عليه اليوم
وأنت تستشعر مراقبة الله
وحده. وابذل من مالك أو
علمك أو موقعك في سبيل
الله لمن يستحق، ولا تحبس
عطاء الله عن موضعه.

وقفه

التحرر من سلطان الخوف من
البشر ثمرةً يانعةً من شجرة
التوحيد: فالقلب الذي امتلأ
بخشية الله، لا يجد المخلوق
فيه موضع قدم.

سؤال التدبر

خشيتك في الحياة إلى من
تتجه: إلى الله الذي بيده مقاليد
كل شيء، أم إلى عبيدٍ مثلك لا
يملكون لأنفسهم نفعًا ولا ضرًا؟

سورة آل عمران

اليوم ٧٤ • الصفحة ٧٤

التطبيق

اكتب اليوم — ولو في أسطر قليلة — ما الذي سببته من سلوكك وأولوياتك لو أيقنت أن أجلك قد دنا.

وقفه

الابتلاء في طريق الحق ليس عَرَضًا طارئًا، بل سُنَّةٌ ماضية. ومن لم يهيئ نفسه لاحتمال الأذى، فاجأه السقوط، وأوقفه عن السير.

سؤال التدبر

الموت في ميزانك: خاتمة تنطفئ عندها الحياة، أم بوابة تفتح على ما بعدها؟ وكيف يُعيد هذا التصوُّر ترتيب كل شيء في يومك؟

سورة آل عمران

اليوم ٧٥ • الصفحة ٧٥

التطبيق

قف اليوم وقفة تأمل أمام آية
من آيات الله الماثلة في
الكون — سماء، أو شجرة، أو
ظاهرة عابرة — وصل بها قلبك
بعظمة الخالق، ثم دوّن ما
تعلمت.

وقفة

من أدقّ علل النفس وأخفاها:
الفرح بما لم تصنعه يداك،
والتشهي للمدح على ما لم
تفعله.

سؤال التدبّر

هل ذكر الله مرافق لك قائماً
وقاعداً وعلى جنبك، يمتدّ
تفكيرك في آياته المنظورة في
الكون كما يمتدّ في آياته
المسطورة في المصحف؟

سورة آل عمران

اليوم ٧٦ • الصفحة ٧٦

التطبيق

عَيْن ميدانَ رباطك الذي تَقِفُ فيه — علمٌ تَنْشُرُهُ، تَرْبِيَّةٌ تَرَعَاها، إِصْلَاحٌ تَسْعَى لَهُ، دَعْوَةٌ تَحْمِلُها — وَأَلْزِمَ نَفْسَكَ عَمَلًا وَاحِدًا ثَابِتًا فِيهِ لَا تَتَنَازَلُ عَنْهُ. ولا تَسِيرُ وَحْدَكَ فِي دَرْبِ الصَّبْرِ: تَوَاصَّلِ الْيَوْمَ مَعَ شَخْصٍ وَاحِدٍ عَلَى الْأَقْل، تُذَكِّرُهُ بِالتَّقْوَى وَتَشَدُّ عَلَى يَدِهِ فِي الثَّبَاتِ، فَتُفْلِحُوا.

وقفة

تَخْتَمُ السُّورَةُ مَسِيرَتَهَا بِأَرْبَعِ وَصَايَا حَضَارِيَّةٍ كَبْرَى: ﴿اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ﴾ — صَبْرُ الْفَرْدِ عَلَى مَا يَلْقَاهُ، وَمُصَابَرَةُ الْجَمَاعَةِ لَخُصُومِ الدِّينِ، وَرِبَاطٌ ثَابِتٌ فِي مِيَادِينِ الْحَيَاةِ كُلِّهَا، وَتَقْوَى تَسْرِي فِي الْجَمِيعِ فَتَمُنَحَ الثَّبَاتُ.

سؤال التدبّر

بأيِّ صَبْرٍ تُغْلِقُ صَفَحَاتِ سُورَةِ آلِ عِمْرَانَ: صَبْرٌ يَحْمِلُ نَفْسَكَ عَلَى الطَّاعَةِ، وَصَبْرٌ يَكْفِيها عَنْ الْمَعْصِيَةِ، وَرِبَاطٌ لَا يَنْفَكُ فِي مِيَادِينِ الْإِيمَانِ؟

خواب





رحلة التدبّر اليومية • سورة آل عمران

أ.د. رقية طه جابر العلواني

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

◆ ruqaiia.com ◆