



أ. رانيا بوراس



لآمآآ آآزآ

اسم الكاتب: رانيا بوراس.

عنوان الكتاب : لاءات جازمة.

البريد الإلكتروني : Raniayanarbours1996@gmail.com

رقم الواتساب : 0559777302

الناشر : مواقع إلكترونية.

سنة النشر : 2021.

البلد : الجزائر.



مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

هذا الكتاب هو نتاج دراسة جادة تؤهلنا إلى أحداث تغيير جذري في حياتنا، وتحقيق مناخ شخصي وعملي أفضل، والوصول إلى نتائج أكثر فاعلية وحياة جديدة مليئة بالسعادة والتفاؤل و الفرج والهدوء والسكينة وانشراح الصدر وحسن الظن بالله. فهذا الكتاب (لاءات جازمة) مزيج من الأمثال الحية والحكم المرتبة، تعالج الجانب المأساوي من الحياة البشرية (الحزن، الأرق القلق، الألم، الغم، اليأس، الحيرة، فقدان الثقة، القنوط من رحمة الله، تذبذب المشاعر،...)

فهو كتاب رائع، عظيم الفائدة، وهو وسيلة لفهم انطباعاتنا المطوية
بداخلنا حيث يصحح لك أخطاءك وينهاك نهيا جازما عن
الإصرار على الخطأ.
عسى أن تسعد بقراءته والاستفادة منه. ويكون بالنسبة لك
مفتاح ينير لك دروب حياتك.



للغم والهم والحزن والأسى، وضيق الصدر
والقنوط والإحباط، بل توكل على الواحد
الأحد وافتح باب الأمل والفرج
والمستقبل الزاهر.

لا



شيء مستحيل عندما يكون الله
بجانبك.



تندم على شخص دخل حياتك... فالتخلص
أسعدك، والسيئ منحك التجربة، والأسوأ كان
درساً لك . أما الأفضل سيبقى معك للأبد.



يعيب الرجل إلا قلة تربيته، قلة خلقه
وقلة دينه.















تكسب الناس بتصنعك و نفاقك، بل كن
صريحا وأخسر العالم كله...









تهتم بالغد لأنك اذا أصلحت يومك صلح
غداك...



تكثر من الشاي و المنبهات والقهوة
واحذر التدخين و الشيشة وغيرها...



تقنط من رحمة الله وكرر (لا حول ولا
قوة إلا بالله العلي العظيم وأتوب إليه)
فإنها تشرح البال وتصلح الحال.



لا تيأس وأكثر من الإستغفار، فعه
الرزق والفرج والعلم النافع والذرية و
راحة البال...



تجالس البغضاء و الثقلاء و الحسدة
فإنهم حمى الروح وهم حملة الأحزان.



لا تذب، فإن الذنوب مصدر الهموم و
الأحزان و النكبات.



لا تتأثر من القول القبيح و الجريح الذي
يقال فيك ، فإنه يؤذي قائله ولا يؤذيكَ.



نتكبر... وأبسط وجهك للناس تكسب
ودهم، وألن لهم الكلام يحبوك ، وتواضع
لهم يجلوك...



تضيع عمرك في التنقل بين التخصصات و
الوظائف و المهن ، فإن معنى هذا أنك لم
تنجح في شيء .



تفرح أعداءك بغضبك وحزنك فإن هذا
مبتغاهم، فلا تحقق أحلامهم وأمنيّتهم
الوحيدة.



تقع في العشق المحرم، فإنه عذاب
للروح، ومرض للقلب.



تضيع معظم وقتك في مساعدة أصدقائك، واهتم
بالطرق والأساليب التي توزع بها وقتك، لتقضيه فيما
يهمك وتحبه حقاً.



تستهن وأعرف أولوياتك وحدودك.



تغلف كلمة "لا" بكذبة ولا تبطنها بأعذار واهية،
فهذا يؤدي إلى نتائج عكسية، لأنك تشعر غالبا
بذنب بسبب كذبك.



تكن مغفلاً... وفكر في قول ``لا`` قبل
أن تفكر في قول لا مشكلة سأفعل ذلك
من أجلك.





نتوكل إلا على الله تعالى، ولا تعتمد إلا
عليه، ولا تفوض أمرك إلا إليه.



تمسك بالماضي... ما مضى فات، وما ذهب
مات، فلا تفكر فيما مضى فقد ذهب
وانقضى.



تخزن... وارض بالقضاء المحتوم والرزق
المقسوم، كل شيء بقدر، فدع الضجر.



تبتعد عن الذكر، ألا بذكر الله تطمئن
القلوب، وتفرج الكروب.





تهتم بالغد ولا تنتظر المساء وعش في
حدود يومك، لأنك إذا أصلحت يومك
صلح غدك.



تحقد على الناس، وطهر قلبك من الحسد
وأزل منه الشحناء.



لا تخالط واعتزل الناس إلا من خير،
وكن جليس بيتك وأقبل على شأنك.



لا تهدر حبك لشخص لا يقدره بشكل
كامل و وافي للحد الذي تستحقه.



تكن فوضوي فعليك بالترتيب في بيتك
وملبسك و مكتبك.... فالكون بني على
النظام.



تكن منغلق، وأخرج وتفرج في خلق
الباري وإبداع الخالق.



تكن كسول وابتعد عن الحمل، واهجر
الفراغ والبطالة.



تيئس وجدد حياتك، ونوع أساليب
معيشتك، وغير من الروتين الذي تعيشه.



تقرأ بعض الكتب التي تربي التشاؤم
والإحباط واليأس والقنوط.



تحزن وتذكر أن ربك واسع المغفرة يقبل
التوبة ويعفو عن عباده، ويبدل السيئات
حسنات.



تحزن واشكر ربك على نعمة الدين والعقل
والعافية والستر والسمع والبصر والرزق
والذرية وغيرها.



تخف فإن الأجل محسوب عند الله عز
وجل.



تكن ضعيفاً، بل كن ثابتاً، صامداً في
وقت الهم والحزن والغم والحاجة.



تكن حاقدًا وسامح لوجه الله،... واعف
لوجه الله، لكن لا تبقي الشخص في
مكانته السابقة.



تحزن... وأعلم أن الله يريدك أن تناجيه،
وأنت مكسور وذليل... حينها ودع
الحزن.



تذكر الناس بإحسانك فتصبح مكروها
ومنان.



تستسلم لليأس، ولا تسمح للآخرين أن
يؤثروا عليك بسلبياتهم.



تكن إمعة مع آراء الناس... كن أنت في
الحق موجود.



تكن مغفلاً،... واحرص دائماً على أن يكون
الذين من حولك إيجابيين لأن ذلك يجعلك
إيجابياً لا ارادياً.





تفضح وأنصح بأسلوب وأخلاق
عالية ومستوى يليق بك.







تحب شخصا لجمالہ... فإنه يشيب ويشيخ
يوما ما.



تحزن على فراق شخص يحاول الإبتعاد عنك
بأي وسيلة... وتذكر أن الله أبعدك لسبب
ما.



فائدة من الكلام المعسول العذب إن
كانت أفعالك لا تطابق أقوالك.



تكن شقياً عنيداً يائساً بأئساً... دينك
وتقاليدك صحيحة.



لا تكوني امرأة شرقية تافهة... فمن يحبك لن
ينظر إليك نظرة شهوة، وإشباع غريزة.... بل
سيرى فيك حباً شريفاً، وعشقاً أبدياً... قصة
تكتب بماء الذهب، وتنتهي بكومة أولاد.



تنتظر شيئاً بلهفة، فالأقدار كتبت وكل
شيء يأتي في وقته.



تحب مخلوقا محبة إجلال وتعظيم، كحب
الله تعالى أو أشد منه سبحانه.



تخش أحدا إلا الله تعالى خشية تعبد
وتقرب.



تأس فإن البلاء يقرب بينك وبين الله
ويعلمك الدعاء ويذهب عنك الكبر و
العجب والفخر.



تَحْزَنُ وَتَذْكُرُ أَنَّ دَارَ الدُّنْيَا دَارُ مَحْنٍ وَبَلَاءٍ
وَمُنْغَصَّاتٍ وَكُدْرٍ فَاقْبَلْهَا عَلَى حَالِهَا وَاسْتَعِنْ
بِاللَّهِ عِزِّ وَجَلْ.



تقنط من رحمة الله وأعلم أن الشدائد تفتح
الأسماع والأبصار وتحيي القلب، وتردع
النفس، وتذكر العبد، وتزيد الثواب.











تجالس الحمقى، والحسدة، فإنهم
حمى الروح، وحملة الأحرار.



تذنب... فالذنوب سبب النكبات،
ومصدر الهموم والأحزان.



تغلق اذنيك... وأسمع لمن يعاتبك، فإن
العتاب لغة المحبين.



تغضب... إن تكلموا عليك وقالوا ما ليس

فيك، بل ابتسم اوجعل استغزازهم

يستغزهم •



تبرر لأحد أنك صادق... إلا لمن

نحبهم بصدق.



تعش في هذه الحياة لتتفرج فقط
وكن هذا العالم مسرح، بل كن أنت
البطل.



تغتر... حتى الشيطان يصفق لك إذا

ارتفعت.



تحزن إن كنت وحيداً، فهي فرصة
أن تكون مع الله في وحدتك.



تظن إن خدعت شخصا ما أنه مغفل
تافه، إنها الثقة يا سيدي.



تخبر أحداً بمعصيتك، فإن الله ستر
عليك... إن الله يعفو ويغفر، والناس
تمشي وتفضح.



تكسر قلب أحد... فإن جبر القلوب
أحب الأعمال عند الله.





تستعجل لأحلامك... فهناك حقائق
نتمنى لو كانت أحلاما.



تكن طماعاً، واقتنع فيما تملكه وليس فيما لا
تملكه، فكل شيء تملكه من عطايا الله، وكل
شيء لا تملكه من حكمة علام الغيوب.



تخزن... وابتسم وأفرح وأضحك فلا أحد
يستطيع أن يطالبك بـثمن السعادة.

لا



نتشائم فالتشاؤم كبوس مزيج يزرع
الحزن ويسرق الإبتسامة .



أحد يستحق الإهتمام سوى نفسك.



يسحرك الكلام الجميل من شخص
لا تعرفه، لأنك لا تعرف ما يخفيه
في قلبه.



تحارب العالم من أجل إنسان لا يستطيع
محاربة كبريائه من أجلك.



تشدد على نفسك العبادة، والزم
السنة واقتصد في الطاعة، واسلك
الوسط وإياك والغلو.



تكن هشاً ضعيفاً بل كن قوي
القلب، ثابت النفس.



تعش في المثاليات بل عش واقعك.



للرفاهية والإسراف فكلها
ترفعه الجسم تعقدت الروح.



تجمع الأعمال في وقت واحد، بل
اجعلها في فترات، وبينها أوقات
للراحة، ليكن عطاؤك جيداً.



لتجريح الأشخاص والهيئات، وكن
سليم اللسان طيب القلب عذب
الألفاظ.



للحرام واكسب الحلال، واجتنب سؤال
الناس، والتجارة خير من الوظيفة،
وضارب بمالك واقتصد في المعيشة.



تغضب فإن الغضب يعكر المزاج،
ويفسد المودة.



تعتمد على الناس وثق في نفسك واعتبر
أنهم عليك لا لك.





للتردد في اتخاذ القرارات، وإياك و
التذبذب في المواقف.



تخطمك التوافه، ولا تعط المسألة
أكبر من حجمها.



توقد فرناً في صدرك من العداوات و
الأحقاد، وبغض الناس... فإن هذا
عذاب دائم.



تأخذ دور القاضي وتحكم على الآخرين،
فلم يطلب منك أحد التدخل في شؤون
حياته.



تخبر أحدا أنك تتبع حمية غذائية.



تشتري سيارة فاخرة الثمن، لكن عندما
يأتي الوقت لشراء بيت اختر المنزل الأعلى
الذي يمكنك شرائه.



لا



لا تفقد الأمل من أي شخص،
فالمعجزات تحدث كل يوم.











تكرر نفس الأخطاء وتعلم منها.









تسمح لأحد أن يراك وانت في حالة
ضعف وخصوصا وأنت تبكي.







نتوقع من الناس الاستجابة لنصائحك التي
لا تقوم بها أنت من الأساس.



تهدر أموالك في شراء النبيذ و الساعات
الغالية الثمن.









تطلق النظر في الحرام، فهو يورث الهموم و
الغموم و الجراح في القلوب.







تَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ، وَلَا تَنْسَ عَوْنَ
اللَّهِ، فَإِنَّ الْمَعُونَةَ تَنْزِلُ عَلَى قَدْرِ الْمُؤْنَةِ.



تعط من تكرهم لحظة واحدة من
حياتك، فإنهم لا يعلمون عنك وعن
همك.



تتخذ قرارا حتى تدرسه من جوانبه كافة، ثم
استخر الله وشاور أهل الثقة.



تلم أحدا بل لم نفسك على التقصير، فإن
عندك من العيوب ما يملأ الوقت لإصلاحه
فاترك غيرك.



للتكشير، وإضحك للحياة فإن الضحك
المعتدل يشرح النفس ويقوي القلب
ويذهب الملل وينشط على العمل، ويجلو
الخطأ.



نتوقع سعادة أكبر مما أنت فيه فتخسر ما
بين يديك.



تنتظر مصائب قادمة فتستعجل الهم والحزن.





لسوء الخلق فهو عذاب، والحق قد سم،
والغيبه رذالة، وتبع العثرات خذلان.



للحزن واجعل مصحفك أنيسك،
وعملك هوايتك، وبيتك سومعتك،
وكنزك قناعتك.



تكن رأساً فإن الرأس كثير الأوجاع، ولا
تحرص على الشهرة فإن لها ضريبة.















تنس (حسبنا الله ونعم الوكيل) فإنها تطفئ
الحريق، وينجو بها الغريق، ويعرف بها
الطريق، وفيها العقد الوثيق.



للجدل العقيم، والمجلس اللاغبي،
والصاحب السفیه.



تنس ربط حزام الأمان عند ركوبك
السيارة.



تضيع الوقت في الرد على منتقديك.







تقم بأي ردة فعل وأنت غاضب.









تنسى أن أهم حاجة نفسية لدى الناس جميعا هي
احساسهم بأنهم مهمون وأن عملهم ينال التقدير
الملائم له.



تشاهد برامج العنف وأفلام الرعب.





تدع الهاتف يقطع اللحظات الهامة من
حياتك.



تصرف الوقت في التحسر على الأخطاء
القديمة.





تذهب إلى السوبر ماركت وأنت جائع.



تهدر الوقت في البحث عن المصيب في
المجادلات.



تخبر أحدا أنه يبدو متعباً أو مرهقاً.



تطاول ذهنك في الذهاب وراء
الخيالات المخيفة والأفكار السيئة.



تغضب ، واصبر واكظم واحلم وسمح،
فالعمر قصير.



















تدخل المساجد التي صرف الكثير
لبنائها.



تحكم على الأشخاص من خلال انطباعهم
الأول.



تناقش أمورك المادية مع من يملك أكثر بكثير
منك.



تمتنع عن إخبار موظفيك عن أهمية عملهم
بالنسبة للشركة.



















نتساءل عن قيمة الراتب الشهري لمحدثك.





نتوقع من المال أن يجلب لك السعادة.



تدمر الجسور من حولك... فأنت لا تعلم
متى ستحتاج لعبورها مرة أخرى.







تذهب إلى الفراش ولديك صحنون يجب
غسلها في المطبخ.









تتجج بنقص الوقت، فيومك هو نفس يوم

العالم باستور





تظن دوماً أن السعر المرتفع يعني
الجودة العالية.

لا



تضيق الفرصة لإخبار شخص كم تحبه.



تضيع سحر اللحظات الجميلة، بتوقعك ما الذي
سيحدث لاحقاً.











تغتر بنجاحك... ولا تشعر بالذنب حياله.



تقلل ابدا من قوة الكلمة الرقيقة و اللطيفة.









تكن أول من يمتنع عن اداء تقاليد أسرتك.



تأكل القطعة الأخيرة، في وجبة صديقك.







تحزن فإن الله غافر الذنب وقابل التوبة.





تخزن من أذية الآخرين لك، واعف عن من
أساء لك.



تخزن على شيء، لا يستحق الحزن.





تُحزن من نقد أهل الباطل والحساد.











نتوقع من من تحب أن يتحول وحده إلى
إنسان جيد.





تدفع ثمن أخطاء غيرك فلا أحد
يستحق.



تقترب من الاحصنة أو المطاعم من الخلف.



تعطي ملاحظات سيئة عن صديق
صديقك.





تقدم هدية ليست مغلفة بغلاف مناسب.



تهدد أحداً... إن لم تكن قادراً على فعل
ما تقول.

لا



تخلط الثروة مع النجاح فكلاهما شيء
مختلف عن الآخر.



تظن أن السعادة تعني الراحة، إن
السعادة هي التي تأتي بعد العمل الجاد.



تشتري أدوات القياس الرخيصة.





تطلق النار قبل أن تحدد الهدف.



تتحدث إلى شخص تحبه وأنت ترتدي
النظارات الشمسية.



تشتري حقائب سفر غالية الثمن، فإنها
تجذب اللصوص.





تقل "لا" حتى تسمع القصة كاملة.



تنقد زوجتك أمام الآخرين مهما حدث.



نتغاضى عن أي تصرف خاطئ من قبل
أطفالك، فهم مسؤوليتك.















تجالس الثقلاء... فهم أسباب الكدرو
النكد.







تكتئب فإن الاكتئاب طريق الشقاء.



تحزن إذا عرفت الإسلام وكنت من أمة
محمد عليه أفضل الصلاة والسلام.









تفتح الملفات القديمة وأنت في نقاش.



تظن أنه يمكنك ملء فراغك العاطفي
بواسطة المال.





تكن حساسا جدا، تقبل النقد كما تقبل
المدح على حد السواء.





تركب الدراجات النارية وأنت حافي
القدمين.









تحزن من فعل الخلق معك، وانظر إلى
فعلهم مع الخالق.



تَيْأَسْ فَإِنَّ الصَّبْرَ عَلَى الْمَكَارِهِ وَتَحْمِلُ
الشَّدَائِدِ طَرِيقُ الْفَوْزِ.

لا



تخزن فمك إخوة ومعك محبوبون.





تغضب من الشتم الذي يوجه لك من
حسادهم هي طلقات مدفع الأنصار
وإعلانات الفوز، ودعاية مجانية للتفوق.



تدخل الملائكة بيتا فيه كلب، فكيف
تدخل السكينة قلبا فيه كلاب الشهوات و
الشبهات.



لمجالس الخصومات! ففيها يباع الدين بثمان بخس،
ويخرج على المروءة، ويداس فيها العرض
بأقدام الأندال.



تهيب المصاعب فإن الأسد يواجه قطع
الجمال غير هباب.



ثق بامرأة تسألك دوما عن حسابك
البنكي.



تقس ثروة المرء بما يرتديه... بل بما ترتديه
زوجته.









تم قبل أن تقرر 7 أشياء تريد القيام بها
غدا.





تطعم كثيرا حصانك... ولا صهرک.



تفتح الثلاجة إن كنت تشعر بالملل.





تخشى خسارة الأشخاص، ولكن عليك أن
تخاف على نفسك وأنت تحاول إرضاء
الآخرين.





تخسر قلبا يفعل المستحيل من أجلك
فهناك قلوب لا تعوض أبداً.



شيء يستحق أن نتألم من أجله سوى ذنوبك.



تصدق كل ما يقال، فهذا من باب
الإحتياط.



تتخذ قرارا في قمة سعادتك أو حزنك ، حتما
سيكون قرار مهزوز.



تطاق الحياة لولا القلوب الطيبة، فكن من
الطيبين ولا تسألني لماذا..



تحاسبني على ما يصلك مني من حكايات و
خرافات بل حاسبني على ما تراه بعينك وتسمعه
مني بأذنك.



داعي للكلام و الثروة فهي تنقص من
هيبتك... بل أتعن فن التجاهل وبشدة.



تكن غيبا و تسألني لماذا... يستمرون
الأشخاص بأذيتك... بل إسأل وحاسب
نفسك لماذا لاتزال تسمح لهم بذلك.

المصادر و المراجع

- * كتاب لا تحزن د. عائض القرني ط 19.
- * كتاب فيزياء السعادة للكاتب سعيد النوبال .pdf
- * كتاب فن الالمبالاة للكاتب مارك مانسون .pdf
- * كتاب إرشادات الحياة للكاتب إتش جاكسون
- براون الإبن .pdf

