

صباحك إيسامته

د. خالد بن صالح المنيف

الطبعة الأولى



نسخة مهداة إلى

© خالد صالح المنيف، ١٤٣٧ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

المنيف، خالد صالح

صباحك ابتسامة. / خالد صالح المنيف. - الرياض، ١٤٣٧ هـ

٢١,٥×١٤ سم

ردمك: ٣ ٠٨١٧ ٠٢ ٦٠٣ ٩٧٨

١ الثقة بالنفس	٢- النجاح	أ.العنوان
ديوي ١، ١٥٨	١٤٣٧/٤١٤٥	

رقم الايداع، ١٤٣٧/٤١٤٥

ردمك، ٣-٠٨١٧-٠٢-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى

١٤٣٧ هـ - ٢٠١٦ م

سمر

التصميم والاخراج الفني

sameromars@yahoo.com

إهداء

إلى صاحبِ السمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم وبقلبٍ ملؤه وفاءً، وروحٍ قد غمرها الودُّ . أهدي لكم كتابي هذا، عرفاناً لعطائكم في نشر العلم والمعرفة، وتقديراً لأيديكم البيضاء في الاعتناء بالفكر والثقافة، وتعبيراً عن مشاعر الاحترام لسموكم، ومعه دعوات صادقة وأمنيات خالصة بأن يرداكم الله . وأن يجعل ما تقدمون في ميزان حسناتكم ورفعته لكم في الدارين.

المؤلف

خالد بن صالح المنيف

- ١- ما راحت عليك! ٦
- ٢- اصنع عاداتك ١٠
- ٣- أفضل (١٥) عادة! ١٤
- ٤- الطاحونة ٢٠
- ٥- أجمل مكاملة ٢٤
- ٦- مبدأ العشرين ريالاً ٢٨
- ٧- حتى لا تصاب باكتئاب الأولمبياد! ٣٢
- ٨- قانون (يكفيك) طريقك للسعادة ٣٦
- ٩- مبروك لقد ربحت مليون دولار ٣٨
- ١٠- درسٌ من سكة القطار ٤٢
- ١١- ما أروع الحياة بها! ٤٦
- ١٢- قواعد للقارئ المحترف ٥٠
- ١٣- لقد فاز! ٥٤
- ١٤- قواعد «منكوسي» الثماني للنجاح ٥٨
- ١٥- في بيتنا قانون! ٦٢
- ١٦- مبدأ بيهادور ٦٦
- ١٧- اعتن به: لأنك ستبقى هناك كثيراً ٧٠
- ١٨- (١٥) قانوناً للسكينة! ٧٢
- ١٩- خاص بالعمماء! ٧٦
- ٢٠- شيء عن الحب ٨٠
- ٢١- شيء من الهدوء... ضرورة! ٨٤
- ٢٢- موعد مع السعادة ٨٨
- ٢٣- الوصفة الرباعية ٩٢
- ٢٤- فقط افعلها! ٩٤
- ٢٥- (٦) عبارات ستغير حياتك ٩٨
- ٢٦- قوة التأثير! ١٠٢
- ٢٧- أشياء عن الفرح ١٠٦
- ٢٨- لأنك إنسان! ١١٠
- ٢٩- القلوب النابضة ١١٤
- ٣٠- الشكوى... أدب ومهارة ١١٨
- ٣١- ثلاثة أوتار تكفي! ١٢٢
- ٣٢- كعب أخيل! ١٢٦
- ٣٣- لست مهزوماً! ١٣٠
- ٣٤- دروس من (المقيرة) و(نوكيا) ١٣٤
- ٣٥- لا تقف يا عظيم! ١٣٨
- ٣٦- ربما كان هو الحل ١٤٢

- ٣٧- سر نجاحك!..... ١٤٦
- ٣٨- طريقك للفوز!..... ١٥٠
- ٣٩- استثمر حياتك..... ١٥٤
- ٤٠- اجعله هواية!..... ١٥٨
- ٤١- حمى الروح..... ١٦٢
- ٤٢- طباع الثقلاء..... ١٦٦
- ٤٣- القيمة الرفيعة..... ١٧٠
- ٤٤- ٢٠ (فكرة) لحياة أبسط..... ١٧٤
- ٤٥- (ثمانية) دروس لحياة أجمل..... ١٧٨
- ٤٦- لعبة النجاح..... ١٨٢
- ٤٧- حفزها..... تنجح..... ١٨٦
- ٤٨- الرقص تحت المطر!..... ١٩٠
- ٤٩- استرد حياتك!..... ١٩٤
- ٥٠- القوة العظمى..... ١٩٨
- ٥١- لن تنجح بدونه!..... ٢٠٢
- ٥٢- أجمل الاختيارات..... ٢٠٦
- ٥٣- قانون الكرة التالية..... ٢١٠
- ٥٤- أسعد رجل في الرياض..... ٢١٤
- ٥٥- ركز تنجح!..... ٢١٨
- ٥٦- من الهم... للسرور!..... ٢٢٢
- ٥٧- يوم واحد... لا يكفي للفرح..... ٢٢٦
- ٥٨- ما لا تعرفه عن الأغنياء!..... ٢٣٠
- ٥٩- صناعة الفرح..... ٢٣٤
- ٦٠- مياه تحت الجسر..... ٢٣٨
- ٦١- نظرية النوافذ المكسورة..... ٢٤٢
- ٦٢- نعمة الألم..... ٢٤٦
- ٦٣- الاستراحة المنعشة..... ٢٥٠
- ٦٤- التحدي دواء عندي!..... ٢٥٤
- ٦٥- العلاج بالمعنى..... ٢٥٨
- ٦٦- عشرة أشياء يجب أن تتخلى عنها!..... ٢٦٢
- ٦٧- أَلْعِبْ وَالْأُخْرِبْ!..... ٢٦٨
- ٦٨- يَغْتَرِ جَوَادُكَ وَلَا تَعْتَرِ رُوحَكَ!..... ٢٧٢
- ٦٩- للحلم ثمن... هل ستدفعه؟..... ٢٧٦
- ٧٠- التفاوض... خيارك الوحيد!..... ٢٨٠
- ٧١- الحياة... موقف..... ٢٨٤

في الملحمة الهندية الشعرية، همَسَ (جاموانت) لـ (هانومان) ملك جيش القُرد؛ مُذَكِّراً إيَّاه بقدرته على الطيران في الهواء، والسباحة في الماء، وحمل أيِّ أوزانٍ كانت! وما كان (هانومان) ليستفيد من تلك المواهب؛ لأنه لم يكن يُدركها في الأساس! فهل نحتاجُ إلى (جاموانت) لينبهننا لتلك القدرات والمواهب التي نمتلكها؟!

وفي قصة رمزية للأديب (مارك توين) يذكُرُ فيها أن جنرالاً توفِّي، وفي موطن الحشر سأل أحدَ العارفين عن أعظمِ العسكريين قدرةً في التاريخ؟ فأشار لأحدهم، وكم كانت دهشة السائل كبيرة؛ فالرجل المُشار إليه كأعظم قائد عسكري كان جازه، وكلُّ ما يعرفه عنه أنه كان مجردَ رجلٍ بسيطٍ وجنديٍّ خاملٍ الذكر! ولم يلبثِ العارفُ أن وضَّح الأمرُ بقوله: " كان بمقدوره أن يكونَ أعظمَ قائدٍ في التاريخ لو أراد! ".
كم من موهبةٍ وُذِّت، وقدراتٍ حُطمت، وأعمارٍ ضُيِّفت، وفُرصٍ أُهدِرت، وإمكانياتٍ تفتتت: بحُجةِ مرورِ الوقتِ وتقدُّمِ العُمُر! وما أكثرَ ما تسمَعُ كلمة (راجت علينا)... يقول الأديبُ (عبد الوهاب مطاوع): " بالرغم من عفويةِ عبارة «فات الأوان» التي كان يردُّها صديقي الذي كان

يتنفسُ السخريةَ من كلِّ شيءٍ في الحياة؛ فلقد حَفَرها الزمُنُ في ذاكرتي من ذلك الحين، وتنبَّهتُ لتأثيرها السُوداويِّ السلبِيِّ في مواقف كثيرةٍ خلال رحلة الحياة.. واكتشفتُ منذ ذلك اليوم أن اليأس هو الحلُّ الأسهلُ لأيِّ مشكلة؛ لأنه





يُعيِّفِكِ مِنْ عِنَاءِ الْمَحَاوَلَةِ.. وَيُوَفِّرُ قَطْرَاتِ الْعَرَقِ وَيَحْمِي الْجِسْمَ وَالْأَعْيَابَ
مِنَ الْإِجْهَادِ... وَلَكِنَّهُ مِنَ النَّاحِيَةِ الْأُخْرَى يُهْدِيكَ هَدِيَّةً أُخْرَى جَلِيلَةً الشَّانِ
وَهِيَ "الْفِشَل"!

وَلَا يَخْفَى عَلَيْكُمْ أَنَّ الْجُمَلَ وَالْكَلِمَاتِ إِذَا تَكَرَّرَتْ اسْتَقْرَّتْ فِي الْعَقْلِ
(اللاواعي) ثُمَّ تَصْبِحُ قِنَاعَةً تُسَيِّرُ صَاحِبَهَا دُونَ أَنْ يَشْعُرَ! وَلَوْ تَقَدَّمَ بِكَ
الْعَمْرُ؛ فَلَا تَكَرَّرُ كَلِمَةٌ (شَخْنَا أَوْ كِبْرْنَا)؛ فَمَثَلُ تِلْكَ الْعِبَارَاتِ السَّلْبِيَّةِ تُعْطِي
أَوْامِرًا لِلْعَقْلِ بِالتَّوَقُّفِ عَنِ كُلِّ شَيْءٍ جَمِيلٍ.... التَّوَقُّفُ عَنِ الْعَطَاءِ، عَنِ
الاسْتِمْتَاعِ، عَنِ التَّفَاوُلِ، عَنِ الْفَرَحِ، عَنِ الضَّحِكِ، عَنِ الْمَلِيسِ الْجَمِيلِ، عَنِ
السَّفَرِ الْمُبْهَجِ، عَنِ الْهَوَايَاتِ الْمَحْبَبَةِ! تِلْكَ النُّظْرَةُ السُّودَاوِيَّةُ لِلْحَيَاةِ تَعْجَلُ
مِنْ شَيْخُوخَةِ النَّفْسِ، وَتَجْلِبُ الْكَأَبَةَ، ثُمَّ تَصَدِّرُهَا لِلْآخِرِينَ!

وَكَانَ (نُورْمَانُ فِينَيْسْت) - رَمَزُ الْإِجْبَابِيَّةِ فِي الْقَرْنِ الْعِشْرِينَ - يَنَادِي:
"عِنْدَمَا نَسْتَيْقِظُ ثَمَّةَ خِيَارَانِ؛ إِذَا أَنْ تَشْعُرُ بِالاحْتِرَامِ تَجَاهَ نَفْسِكَ، أَوْ عَدَمِ

الاحترام"، ويطالبُك فينسييت بعدم التردُّد في اختيار الثاني؛ فأنت تعيش في عالمٍ عامٍ بالفُرص. وقد أعطاك الله من الطاقات والفرص، وسخر كل ما في الكون لك.

فهل للفرح موعدٌ ينتهي عنده؟

وهل للعطاء لحظةٌ يتوقف معها؟

وهل للنجاح يومٌ يتلاشى الأمل فيه؟

وهل للتغير زمنٌ يستحيل بعده؟

ما أروع تلك العبارة التي كُتبت على لوحةٍ داخل إحدى مزارع البرتقال: "أفضل وقتٍ لزراعة البرتقال هو قبل عشرين سنة، وثاني أفضل وقت هو الآن!"

إن ثمة حياةً جميلةً تنتظرُك. وقد فردت لك ذراعَيْها لاحتضانك: فهلاً تحركت وبادرت!

(لم يفت الأوان لتبدأ من جديد) جملةٌ تحملُ لك نساءم الأمل، وتعبّر بك محطات اليأس، وأجزمُ أن أخطر ما يشلُّ الإرادة ويضعِف الأرواح هو الإقرارُ بالعجز قبل انتهاء الرحلة!

انظر إلى حال العظاماء: هل تراهم أقروا بالعجز في لحظةٍ من لحظات حياتهم؟

لوفعلوا لما أصبحوا عظاماء، ولما حفروا أسماءهم في سجل الزمن! الأمرُ يعودُ إليك يا صديقي! إذا ما كنت تريد أن تقضي بقيةَ عمرك في صحة أفضل، ووظيفة أفضل، وحياةٍ زوجيةٍ أهنأ، وصدائةٍ أفضل، ووضِعٍ ماديٍّ أقوى، وعلاقاتٍ أوثقاً

وكم يعجبني ويعفزني المثلُّ الإسكتلنديُّ القائل: "كُن سعيداً ما دمت حياً!"

لا ترهنَّ حياتك على واقعٍ تستطيع تغييره!



ولاعلاقة تستطيع تحسينها... أو حتى إنهاؤها!

أو على وظيفة تتأل من صحتك!

تذكر أنك لم تُخلق في هذه الحياة لتكون بطلاً في مسرحية وجع، أو قصة أسى، أو رواية ألم، فلا ترض بواقع تستطيع تغييرها فما من عظيم إلا وراجع نفسه، وأعاد ترتيب أوراقه، وهذب أفكاره، وتأمل في معتقداته..

وإن كنت أخذت زمناً طويلاً، وبدأت قديماً في رحلة الحياة؛ فلا يزال هناك بريق يسطع، ونجم يلمع، وأمل يهتف والخوف في هذه الحياة لا يكمن في كون حياتك ستنتهي، ولكن الخوف الكبير أن لا تبدأ مطلقاً في حياتك، وأن تظل قابلاً في تلك الدهاليز المظلمة، والزوايا الكئيبة!

ومن المؤلم أن تنقضي حياتك ولا تزال (السمفونية) العذبة حبيسة في روحك، ولا تزال تلك (الرواية) الخالدة راقدة في عقلك، ولا يزال ذلك (المنجز) أسيراً في داخلك! تذكر يا صديقي: "فقط الموتى هم الذين لا يتغيرون!"

فتش في صندوق مواهبك عن موهبة تتفرد بها. ويمكنك أن تصبح بها شخصاً عظيماً، لن يظنون لك أحد أن تكون بطلاً أولمبيا إن لم تبدأ مبكراً وفي عمر صغير، ولكن الفرصة مناحة لأن تكون زوجاً جيداً، وموظفاً مبدعاً، وصديقاً رائعاً، وكاتباً متميزاً، وشخصاً سعيداً!





نحن نسقط لكي ننهض... ونهزم في المعارك لنحزُر نصرًا أروع..
تمامًا كما ننام لكي نصحو أكثر قوة ونشاطًا. (بروانبخ)
يُقال إن ٤٠٪ من سلوكياتنا اليومية عبارة عن عادات؛ وعلى هذا فنحن
نتصرف بشكل تلقائيّ قرابة ٤٠٪ من الوقت تقريبًا!
وعليه، ألا نحتاج لحظة (توقّف) نفكك فيها تلك العادات، ونمرزها
ونراجعها ونقومها، ونتخلى عن شيءٍ منها، ونتحلّى بما ينفعنا؟
يقول الشاعر القروي:

نَصَحْتُكَ لَا تَأَلَّفْ سِوَى الْعَادَةِ الَّتِي
يَسْرُكُ مِنْهَا مَنَشَأُ وَمَصِيرُ
فَلَمْ أَرْ كَالْعَادَاتِ شَيْئًا بِنَاؤُهُ
يَسِيرٌ وَأَمَّا هُدْمُهُ فَعَسِيرٌ

فما العائق دون اكتساب العادات الحسنة، والتخلي عن السيئة منها إذا
كانت حياتنا ملكًا لنا وشخصياتنا نحن من يتولى تشكيلها؟
وإن أثر في صناعة شخصياتنا الأهل والأصدقاء والإعلام؛ يمكننا كسر
عاداتنا، وإعادة صياغتها، بل وتغييرها تمامًا! ولتجنّب - يا بطل -
تقمّص دور الضحية وهو الدور الأسوأ!
والسؤال: كم نحتاج لتغيير عاداتنا؟

قيل: (٢١) يومًا، وقيل: أقل، وقيل:

أكثر!

وأيا كانت مدة تغيير العادة تبقى
ضرورة أن نحاول تغيير عاداتنا
إلى الأفضل لتصنع حاضرًا
أجمل ومستقبلًا أفضل؛ فالعادات
الجيدة تسهل حياتك وتعينك على
الإنجازات!





وثمة سؤال وهو: ما مدى صعوبة تغيير العادة؟
للعادة قوةٌ عجيبة، ويكفي لتعرّف قوتها أن تجرّب عقد ذراعَيْك بالطريقة
التي اعتدت عليها، فربما كانت الذراع اليميني فوق أو الذراع اليسرى، جرّب
الآن عكس الوضع! جزماً ستجد صعوبةً وهذا على صعيد عادةٍ بدنيةٍ يسيرة؛
فما بالك على مستوى عاداتٍ نفسيةٍ وفكريةٍ؟
وسأعينك في تلك السطور على معرفة كيفية تغيير العادات، وهو مشروعٌ
يصفه (د. بكار) بأنه صعبٌ ومُضنٌ ويحتاج إلى نفسٍ طويلٍ وأسلوبٍ حكيم،
ولكن ثماره كبيرةٌ!

١- يقول ماسلو: "لكي يتغير الإنسان من الضروري أن يتغير إدراكه
لنفسه!" فلا بد أن تعي عاداتك الجيدة، وعاداتك السيئة؛ فالمشاكل لا تحل
دون فهم تام لها، وتحديدتها وتحديد كل ما يتعلق بها وأسبابها ودوافعها،
وما يسهل عليك اكتسابها، فكيف ستكتسب عادةً دون وعي بها؟ فهل أنت
مُدركٌ لعادات النوم وعادات الأكل وعادات الحديث؟ هل تعي عاداتك

الأخرى ومنها: عدمُ الصبر في الزحام، وتركُ الإضاءة مفتوحةً، والتأخُرُ عن الحضور في الدوام، والإفراطُ في شرب المشروبات الغازية، وغيرها من العادات؟

٢- تذكر أن الفعل يسبقه حافزٌ، وبناءً العادة يحتاجُ منك استحضارًا واعيًا بنوائد العادات الحسنة ومكاسبها، وكذلك الإحساسُ بالألم جرأء الوضع الحالي، وهو ما سيغذي في روحك الرغبةَ والعزيمةَ والإرادةَ لتغيير العادة؛ ولعلها تكونُ مكتوبةً، وأسألُ نفسك تلك الأسئلة التي اقترحها عليك مالك أندرسون:

- عندما أتصرف بهذه الطريقة، أشعرُ ب.....
- بعد أن أتصرفُ أشعرُ ب.....
- مزايا العادة هي.....
- مساوئ العادة هي.....

٣- فَرِّق بين العاداتِ، وتعاملُ مع كل واحدة منها على حدة، واعتنِ بصناعة سلسلة من الأفعال؛ فالخُ يُرسلُ رسائلَ تحذيرية عند القيام بعمل غير معتاد، أو عند الرغبة في التوقف عن عادة، وهي رسائلُ تصعبُ من المهمة، وتجعل منها مهمة شاقّة، وهنا لا بدُّ من التحايل على تلك الرسائل عبر البدء بأفعال صغيرة، وتنفيذ مهام بسيطة. اجعل البدء في تغيير العادة سهلاً؛ فإن كنتَ مثلاً ترغبُ في تبني عادة القراءة فعليك تقليل الصفحات. والزمن في البدايات.

٤- قُلِّصْ - ما أمكن - من البدائل؛ فالبدائلُ إذا كثرت تعاضلت الحيرة، وزاد التردد؛ فلو عرّض عليك السفرُ لثلاثِ دولٍ لأمكنك اتخاذ القرار بوقتٍ أيسر، وجهد أقلّ مقابل الاختيار بين عشرِ دول، ولو أردت القراءة فليبدأ بكتابٍ واحدٍ أو كتابين على الأكثر.

٥- قاوم لحظات الإحباط؛ فمن الطبيعي في البدايات تسرُّب شيءٍ من اليأس والإحباط نتيجة العقبات في البداية، أو ربما نتيجة استعجال النتائج، وتذكّر أن بناء العادات يحتاجُ لانتضباطٍ وجديةٍ والتزامٍ وطول نفسٍ، وهو ما





سيورث الطمأنينة وراحة البال. وتأمل في يوم سكنت فيه نفسك، وشعرت بالرضا التام، وكانت معنوياتك في أرفع مستوياتها. ستجدّه ليس اليوم الذي نمت فيه كثيرًا، بل هو ذلك اليوم الذي أنجزت فيه كثيرًا.

٦- من الإستراتيجيات المجربة أن تضع جدولاً من ثلاثة أعمدة، وتدوّن في العمود الأول العادات السلبية، وفي العمود الثاني اكتب الإيجابية التي تريد الوصول إليها، وفي العمود الثالث ضع موعداً للوصول إلى العادة الجديدة، مع ملاحظات تراها نافعة.

٧- عليك بطلب العون والتوفيق والسداد من ربك، يقول ابن القيم في (إعلام الموقعين): "الإنسان مندوبٌ إلى استعاذته بالله تعالى من العجز والكسل؛ فالعجزُ عدمُ القدرة على الحيلة النافعة، والكسلُ عدمُ الإرادة لفعالها، فالعاجزُ لا يستطيع الحيلة، والكسلانُ لا يريدُها."

إذا لم يكن عونٌ من الله للفتى

فأولُ ما يجني عليه اجتهاده

«لن تستطيع!»، «صدّقني لن تلجأ أبداً»... إن تجاهلت هاتين النصيحتين، فقد قطعت نصف الطريق نحو التفوق



"أنا رفيقك الدائم!

أنا أتمنّى ما تملك!

أخفّ ما تحمل، وربما كنت أثقله!

سأدفعك للذروة تجاه النجاح، أو للسفح تجاه خيبة الأمل!

وهؤلاء العظماء أنا من صنعت عظمتهم!

وهؤلاء الفاشلون أنا من صنعت فشلهم!

إنني العادة!"

من كتاب (العادات تموت بسهولة)

يقال: إن البشر يعرفون من عاداتهم. فما أنا وأنت إلا عادات. فما يجعلك شخصاً جيداً هو مجموعة عادات، وما يجعل الآخر شخصاً سيئاً أيضاً هي عاداته! بل إن مصيرك في الدارين مرتبط بعاداتك! فلا تكن ممن قال عنهم (جون كوتر): "إن السواد الأعظم من الناس لا يسيطرون على حياتهم، بل يرضون بها".

وحريّ بالإنسان أن يراجع عاداته ويطورها ويحسنها ويهدبها، ويتعلّى بجميل العادات ويتخلّى عن سيئها، والعادات قابلة للتطبع لمن بذل الجهد، واستقرغ السبب، وقدم المهر لتلك العادات، والمثل الصيني يقول: "تشبه العادات في بدايتها نسيج العنكبوت، وفي نهايتها تشبه

جزمة الأسلاك". وما أجزم به أن عادة واحدة ستجعلك أفضل بكثير مما أنت عليه، وقد قال أرسطو ذات يوم: "نحن (ما) نواظب على فعله، والتميز ليس فعلاً، بل عادة".

ودونك (١٥) عادة لو تحلّيت بها، أو ببعضها، أو حتى بواحدة منها فستصنع أجمل فارق في حياتك:



151 عادة!

العادة (١)

استيقظ مبكرًا واستثمر نشاط أول الصباح لعلك تصيب بركة البكور؛
فما أجمل أن يستيقظ الإنسان والكون حوله في صمت مطبق، يقضي وقته
متأملًا أو قارئًا أو كاتبًا، ولورافقت هذه العادة عادة الرياضة الصباحية -
ولو لعشر دقائق - لجنت خيرًا عظيمًا.

العادة (٢)

الصلوة في جماعة؛ اجعلها عبادة تبتغي منها رضا من خلقك وتوفيقه، وأنا
أعرف الكثير من كبار السن ومن الشباب لا يساومون على أداء الصلاة
جماعة في أي وقت ومكان، وتجدهم بمجرد دخول وقت الصلاة يتجهون،
وبشكل تلقائي، لأقرب مسجد. وأضف إليها صلاة الضحى والوتر والورد
اليومي، وتجعل من المحافظة عليهن عادة، بنية طيبة؛ ففيها من الأجر
العظيم والثواب الكبير ما يستحق.

العادة (٣)

عَدُّ نِعْمِكَ كُلَّ صَبَاحٍ وَتَمَنُّهَا، وَاشْكُرْ مَا نَحَى الْوَهَابَ، وَحَدِّثْ نَفْسَكَ يَوْمِيًّا بِأَحَادِيثِ إِيْجَابِيَّةٍ وَقُلْ لَهَا: "إِنَّكَ شَخْصٌ قَوِيٌّ وَمُحِبٌّ لِلخَيْرِ، وَإِنَّ لَدَيْكَ الْكَثِيرَ لِتَعْطِيهِ!" وَتَحَلَّ عَلَى نَحْوِ مُسْتَمِرٍّ بِالْإِيْجَابِيَّةِ، وَلَا تَكُنْ بَارِدًا بِأَهْتَاءٍ سَلْبِيًّا، تَحْرُكْ وَبَادِرْ وَاعْمَلْ وَابْدُلْ، تَلَمَّسِ الْخَيْرَ فِي الْمَوَاقِفِ الَّتِي ظَاهَرُهَا الْأَلَمُ، وَتَتَّبِعِ الْجَوَانِبَ الْمَشْرُوقَةَ، وَتَفَاعَلْ دَائِمًا، وَلَا تُفْرَطْ فِي يَوْمِكَ، وَاجْعَلْ تَشْيِيدَكَ قَوْلَ جُونِ دَرَايْدِنَ "حَسْبِيَ أَنْتِي قَدْ عَشْتُ هَذَا الْيَوْمَ".

العادة (٤)

ابْتَسِمِ دَائِمًا وَأَشِعْ الْفَرْحَ فِي مَحِيطِكَ، وَأَضِفْ جَمَالَ لِحَمَالِكَ، وَلَا تَتَخَلَّ عَنْ الْإِبْتِسَامَةِ؛ فَهِيَ حُسْنٌ فِي الْوَجْهِ، وَجَاذِبِيَّةٌ لِلشَّخْصِيَّةِ، وَهِيَ جَوَازٌ سَفَرٌ لِقُلُوبِ الْآخَرِينَ، وَلَا تَتَسَّ نَصِيْبِكَ مِنَ الضَّحْكِ، وَلَا تَكْتَرِثُ كَثِيرًا تِلْكَ الْمَقُولَةَ: "الضَّحْكَ مِنْ غَيْرِ سَبَبٍ مِنْ قِلَّةِ الْآدَبِ": فَالْهَزْلُ كَمَا قَالَ أَحَدُ الْمَفْكَرِينَ هُوَ أَكْثَرُ الْأُمُورِ جَدِيدًا فَهُوَ يَرِيحُ النَّفْسَ وَيُبْهِجُ الرُّوحَ وَيَفْتَتِ الضَّغُوطَ.

العادة (٥)

ابْتَعِدْ عَنِ كُلِّ الْمُؤَثِّرَاتِ السَّلْبِيَّةِ الَّتِي تُزْعِجُكَ سِوَا التَّفْكَيرِ بِالْمَهْمُومِ، أَوْ مِرَافِقَةِ الْمُحِبِّطِينَ، أَوْ مَحَاوِرَةِ مَنْ تَبْغِضُهُمْ: لِأَنَّ ذَلِكَ يَعْكُرُ الْمَزَاجَ وَيَزِيدُ التَّوْتِرَ، وَلَا تَتَوَرَّطْ فِي مَعْرَكَةٍ خَاسِرَةٍ مَعَ شَخْصٍ وَقِحَ أَوْ أَحْمَقٍ لَيْسَ لَدَيْهِ مَا يَخْسِرُهُ مَهْمَا كَانَتِ الضَّغُوطَاتُ وَالِاسْتَفْزَازَاتُ، وَتَأَكَّدْ أَنَّكَ عِنْدَمَا تَتَوَرَّطُ فِي تِلْكَ الْمَعَارِكِ سَتَكُونُ أَنْتِ الْخَاسِرَ الْأكْبَرَا وَاجْعَلْ مِنْ عَادَتِكَ عَدَمَ سَرْدِ الْأَخْبَارِ السَّيِّئَةِ، وَلَا تَتَابِعِ أَخْبَارَ الْحَوَادِثِ وَالْقَتْلِ وَالتَّفْجِيرَاتِ؛ فَهِيَ تَنَالُ مِنَ نَفْسِيَّتِكَ، وَتَسْتَقْرِ عَلَى نَحْوِ تَرَافُكِي فِي الْعَقْلِ الْبَاطِنِ فَتَجْعَلُ مِنْكَ شَخْصًا مُضْطَرَبًا وَجَلًّا مَشْأَتَمًا.





العادة (٦)

التريثُ والأناةُ وعدمُ الاستعجالِ في القولِ أو في ردةِ الفعلِ، ومعايرةُ الأمورِ قبلِ اتخاذِ القراراتِ دونِ تبذُّرٍ أو هروبٍ من حَسْمِ الأمورِ، اجعلِ منِ عاداتِكَ أنْ تصنعَ مسافةً بينِ المؤثرِ والاستجابةِ فالعجلةُ تورثُ الندمَ، والأناةُ طبعُ الحكماءِ وفضلاءِ البشرِ. عودُ نفسِكَ على التأملِ والأناةِ وعدمِ الاستعجالِ في إصدارِ قرارٍ، أو الحكمِ في أيِّ مشكلةٍ تواجهُك، تأملِ جذورها واستشرِف نتائجها.

العادة (٧)

كُن ممتناً، واجعلِ منِ الامتنانِ عادةً يوميةً، قدِّر كلَّ جميلٍ وثمنِ كلَّ عطاءٍ. وأثنِ على كلِّ معروفٍ، وأشكر كلَّ مَعطٍ، امتنِ لكلِّ مفيدٍ في حياتِكَ: صحتِكَ، سيارتِكَ، منزلكَ، أسرَتِكَ واجعلِ حمدَ الواهبِ وشكرَه عادةً يوميةً.

العادة (٨)

اعتنِ بصحتِكَ، وتذكَّرْ أنْ لصحتِكَ ارتباطاً وثيقاً بنفسيتِكَ. ودونكِ جملةً منِ العاداتِ الغذائيةِ الصحية: اشربِ الماءَ على الريقِ، لا تكثرِ منِ وجبةِ العشاءِ، امضغِ جيداً، تناولِ طبقَ سلطَنةٍ يوميةً، لا تدخلِ طعاماً على طعامِ، نظفِ الأسنانَ بعدِ تناولِ الطعامِ ولو عن طريقِ المضمضة.

العادة (٩)

لا يمرَّ عليكِ يومٌ إلا وقد تعلَّمتِ شيئاً وأضفتِ لحصيلتِكَ المعرفيةِ علماً، ولا يمرَّ عليكِ موقِفٌ إلا وتأمَلتِ فيه وبسَطتَه وحلَّتَه من جميعِ الجوانبِ، وتلمَّستِ الصوابِ من الخطأِ فيه.

العادة (١٠)

أصغِ باهتمامٍ، وأنصتِ بتفاعلٍ لا تكن انتقائياً في إنصاتِكَ، أعطِ كلَّ متحدثٍ

تقالبه في يومك اهتماماً ورعاية؛ فحَسِّنِ الإنصات يكسبُك الاحترام،
ويُلبسُك لباسَ الحكمة، ويجعلُ من حضورك ومجلسك ألقاً وروعةً.

العادة (١١)

اعتنِ بعادة عدم التَدْخُلِ فيما لا يعنِيك، واحرصِ على الحيادِ في الخلافاتِ
ما أمكن، ما لم يكن ظلماً بيّناً وجوراً فاضحاً وميلاً صريحاً، لا تتدخَّلِ في
شؤون الآخرين، ولا تكن فضولياً، ولا تناقشِ أيَّ قضية لا شأنَ لك بها، ولا
تتورطَ في أيِّ جدالٍ.

العادة (١٢)

اجعلِ من عاداتك اليومية تخصيصَ وقتٍ لمواقع التواصل الاجتماعي بزمٍ
محدّد غير قابلٍ للاستثناء، ولا تنسِقِ وراء الإغراءاتِ، وكُن حازماً حاسماً؛
فالوقتُ ثمينٌ، والدقائقُ لا تعودُ، والعمرُ قصيرٌ.

العادة (١٣)

فكِّرِ بمرونةٍ واخْرُجِ عن الصندوقِ، ولا تبقِ طوالَ عمركَ في صندوقٍ ضيقٍ،
فكِّرِ في البدائلِ، اعملِ بنظامِ تحسينِ الفكرة لا إلغائها، انظرِ إلى الأمرِ
بطريقةٍ أخرى.

العادة (١٤)

استسلمِ للنومِ والراحة عندما يدعوكِ جسّدك إلى ذلك. ولا تقاومِ النومَ،
خصوصاً إذا كان الجسمُ متعباً أو مرهقاً؛ فالنومُ في هذه الحالة لازمٌ
وضروريٌّ لأنه إحدى الحاجات التي لا غنى عنها لراحة الجسمِ ونموه، مع
مراعاة أن يكونَ النومُ في مكان هادئٍ، وجيد التهوية، ومُظلم قدرَ المستطاع،
وأن يكونَ الفراشُ مريحاً للجسم. كما أنه من العادات الصحية عدمُ
الجلوسِ لفتراتٍ طويلة أمامَ شاشاتِ الأجهزة الإلكترونية؛ كالتلفزيون، أو





الحاسب الآلي، أو الألعاب الإلكترونية، ونحو ذلك من الأجهزة.

العادة (١٥)

افْعَلْ الْخَيْرَ حَيْثُ سَنَحَتْ فُرْصَةٌ وَلَا تَتَرَدَّدْ! فَعْمَلُ الْخَيْرِ طَبِيعٌ يُكْتَسَبُ وَعَادَةٌ تُتَعَلَّمُ، وَفَعْلُ الْخَيْرِ دَيْنٌ سَرِيعُ السَّدَادِ: سَعَةٌ فِي الرِّزْقِ، وَنُورٌ فِي الْوَجْهِ، وَذِكْرٌ حَسَنٌ، وَدَعْوَاتٌ فِي ظَهْرِ الْغَيْبِ. وَالْعِظْمَاءُ هُمْ مَنْ يَعْقِدُونَ الْعِزْمَ وَيَقْطَعُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ عَهْدًا أَنْ يَفْعَلُوا الْخَيْرَ وَيَبْذِلُوا الْمَعْرُوفَ عَلَى نَحْوِ يَوْمِي، يَقُولُ (وليام ووردز): "إنَّ أَفْضَلَ مَا فِي حَيَاةِ الْإِنْسَانِ هِيَ أَفْعَالُ الْخَيْرِ الصَّغِيرَةِ الَّتِي لَا يَذْكُرُهَا أَحَدٌ وَالَّتِي تَنُمُّ عَنِ الرَّحْمَةِ وَالْحُبِّ"

في أي وقت تقطع على نفسك عهدًا، فإن هذا العهد سيواجه
بتحديات كثيرة.



بينما كانت الطائرة على وشك السقوط، وبعد أن تحدّث الطيار بصوت حزين ونفس متقطع: "استعدوا للاصطدام!" يقول أحد الركاب والذي انخلع قلبه، واقشعر جلدُه. ويدعى (ريك إلياس) وقد أشرف على الموت. وأوشك على التلّف: "كلُّ شيءٍ تغيّر في دقائق معدودة! لقد ظهرت لي في لحظة جملة من المشاهد، منها: الأمنيات المؤجلة،

والأصدقاء الذين أتمنى مقابلتهم!

والأشخاص الذين أخطأت بحقهم وأودّ الاعتذار لهم!

وأسرّتي التي كنت أتمنى قضاء وقت أطول معها!

والأوقات التي ضيعتها على أشياء غير مهمة!

وأيام الهجر المؤلمة مع زوجتي!

وساعات الجدل على القضايا التافهة!"

وبعد هذا، أراد الله له النجاة؛ فهبطت الطائرة بسلام في أحد الأنهار! فكان هذا الموقف منحة من الله لصاحبنا لكي يرى المستقبل ويبصر الحقيقة، وأن تمتد حياته لكي يصحح المسار ويحيا من جديد! فهل نحن محتاجون أن نتقرب من الموت، أو نلقى هولاً هائلاً، أو نتألنا روعة شديدة لكي نتحرك ونتغير؟

أحياناً يكون الحديث عن الحقيقة الأكبر (الموت) إيجابياً؛ فربما كان طوق النجاة والمحرض الأقوى والدافع الأكبر لتغيير الأمور، وأحسب أن هناك الكثير من الأمور التي تجيش في الصدر وتجمم في العقل وتصرخ في حجرات القلب، ولكن أذهلتنا عنها المشاغل،





وأجبرتنا على تناسيها العادة! لذا فنحن نحتاجُ لعلاج كلِّ هذا المثل هذا الحديث!

إنَّ التعلُّمَ مما نَدِمَ عليه الآخرون، والاعتبارُ بتلكِ المواقفِ، مُهمٌّ لإعفاءِ النفسِ من تذوُّقِ نفسِ الكؤُوسِ المرَّةِ التي تذوَّقوها!
ولنْ أنسى - ما حييتُ - كلمةَ ذلكِ العاقلِ، وكانت في ثنايا نصيحةٍ له لشخصٍ يحثه على حلِّ خلافٍ مع قريبٍ حيث قال: "إمَّا أَنْ تَسْبِقَهُ أَوْ أَنْ يَسْبِقَكَ! فَإِنَّ سَبِقَتَهُ فَاجْعَلْهُ بِذِكْرِكَ بخيرٍ، وإنَّ سَبِقَكَ فَقَدْ أَعْفَيْتَ نَفْسَكَ مِنْ حَسْرَاتِ النَّدَمِ!"

فلا تتطاوَلْ على الدنيا، ولا تبارزها؛ فهي أطولُ نَفْسًا منك، وأشدُّ صلابَةً منك! فمَنْ أذَيْتَهُ، وَمَنْ سَلَبَتْهُ حَقَّهُ، وَمَنْ انْتَهَكَتْ عِرْضَهُ، وَمَنْ جَرَحَتْ شَعْرَتَهُ، وَمَنْ أَحْبَبْتَهُ ولمْ تعْبُرْ له عن حَبِّكَ، وَمَنْ أَسَدَى لَكَ مَعْرُوفًا ولمْ تشكُرْهُ، وَمَنْ له حَقٌّ عليك وما أكرمتَهُ، وَمَنْ كَسَرَتْ قَلْبَهُ... كلُّ هؤلاءِ لن

يعمّروا، وأنت كذلك... وربما لن تسنح لك الفرصة لفعل الصواب أو لإصلاح الأمور؛ فكلّما إلى نهاية، وقد تكون دون مؤشرات ولا مقدمات! وجميل ما قاله أحد العقلاء: "مما أكرهه في الموت أن لاثمة فرصة للاعتذار، ولا مجالاً للتعبير عن الحياء"

البشر مع كثرة الأشغال وتزاحم الارتباطات ونمو الأعمال وكثرة المهيات تستبهم عليهم معالم القصد، ويذهلون عن التدبّر والتأمّل! ومع (طاحونة) الحياة يتلاشى عن وعيك سبب قيامك بهذا العمل أو عدم قيامك بذلك! ومع كل يوم تزداد الطاحونة قوة وعنفاً وسرعة؛ فيكون من العسير عليك القفز منها أو ملاحظة ما يدور حولها!

خذ من الناجحين إستراتيجية كثيراً ما يعملون بها ألا وهي إستراتيجية (التحسين المستمر) حيث يتوقفون بين فترة وفترة كما يعمل التاجر سنوياً للمراجعة والجرد، وهؤلاء الناجحون يتوقفون عند عادة سلوكية أو فكرية أو عموم أوضاعهم ويراجعونها ويعيدون ترتيب الأوراق وضبط الأفكار وتحسينها، وإعادة صياغتها، قد آمنوا بأن خير هدية يهديها الإنسان لنفسه هي تهذيب عقله وتطوير الأفكار!

اتخذ قراراتك الآن مهما كان عمرك، اتخذها وإن وهن العظم، ونضب معين الشباب بتحسين حياتك وإجراء تعديلات على توجّهك الفكري، وعاداتك اليومية، ولا تنتظر مرضاً أو فقداً أو كارثة لتقوم بدور المنبه!

لا يحدث الفشل إلا بالتوقف عن المحاولة، ولا تتبع العزيمة إلا من داخلنا!



صباحك
إبتسامه



(ستيف رينيموند) رجلٌ عصاميٌّ حقَّق العديدُ من النجاحات المميّزة والقفزات المهنية والشخصية الهائلة، تدرَّج من وظيفة حارسٍ في البيت الأبيض، وانتهى المطافُ به مديراً تنفيذياً لشركة بيسي، ولك أن تخمّن ما هو الإنجاز الذي يفتخرُ به؟

هل هي عصاميته؟

أم تدرُّجه السريع وقفزاته المهنية المذهلة؟

أم مساهمته في رفع أرباح بيسي إلى ٩ مليارات؟

أم دوره الفاعل في رفع القيمة السوقية لشركة بيسي لأكثر من مائة مليار دولار؟

رجلٌ بلغ الغاية العليا وظيفياً، والنهائية القصوى وجاهةً. والعجيبُ أنه لم تكن كل هاتيك الإنجازات موطنَ فخره!

ودونك ما كان يفتخرُ به (ستيف):

في صبيحة يوم غائم ساكنٍ الريح، وبينما كان (ستيف) المديرُ التنفيذيُّ لشركة بيسي في مكتبه يحتسي قهوته الصباحية، ويطلُّ عبر نافذته مستمتعاً بمنظر تلك الحديقة الجميلة مترامية الأطراف والتي اقتطعت مساحةً كبيرةً من فناء الشركة، جاء رنينُ الهاتف ليقطع حاجز الصمت الرهيب الذي خيم

على أرجاء المكان!

فمن يا عساه يتصلُّ في هذا الوقت

المبكر من اليوم؟

التقط سماعة التلفون وأجاب!

فمن كان ياترى هذا المتصلُّ؟!

إنه أبعدُ شخص يُتوقع اتصّاله..

لقد كان المديرُ التنفيذيُّ لشركة



عصامتك إنتسامه



كوكا كولا!

إنه العدو اللدود، والخصم العنيد، والمنافس الوحيد! والذي تلقى صاحبنا بلسان عدب رقيق وتحية لطيفة جميلة!.. وشكر مدير كوكا كولا لصاحبنا شكراً كبيراً، وأبدى تقديرًا بالغاً على الخدمة العظيمة، والتصرف الحضاري والسلوك الراقي الذي قدّمه له المدير التنفيذي لشركة بيسي، والذي علت مٌحيّاه دهشة كبيرة، واستغراب كبيراً فهو لا يذكر أنه قد تواصل معه أو تحدّث معه، فضلاً على أن يكون قد أسدى له خدمة! فاستوضح منه الأمر، فذكر له أن مجموعة من الملفات المهمة بالغة السرية، والتي تخص شركة كوكا كولا قد أرسلت بالخطأ إلى شركة بيسي، فما كان من موظفي بيسي إلا أن أعادوا تلك الملفات دون فتحها، مؤقتاً بأن هذا التصرف تم بإيعاز من (ستيف)، وهو الأمر الذي ما سمع عنه في الأصل!.. وبعد انتهاء المكالمة اتصل (ستيف) بالقسم المسؤول واستفسر عن الحادثة، فأكد لها له مدير القسم، وبين أن الملفات وصلت، وأعيد إرسالها للشركة المنافسة مباشرة، ولا يعلم بهذا الأمر إلا هو والموظفة التي استلمت

الملفات... لقد كانت من أجمل المكالمات التي تلقاها (ستيف).
كانَ هذا الموقفُ هو مثارُ فخر ستيف بعد استقالته من ببسي؛ فعندما يُسألُ
عن أهم إنجازاته، كان يتباهى بهذا الموقف، ويقول: أعظم إنجازاتي هو
أنني نجحتُ في زراعة القيم الجميلة فيمن حولي!

كانت تلك قصة قرأتها للكاتب الهنديِّ الرائع (براكاشاير) وفيها من
الفوائد الكثير، ومنها:

١- دورُ القائد والأبِ الحقيقيِّ يتمثلُ في زراعة القيم، وليس في تحقيق
الإنجازات والركض خلف الأهداف فحسب، ودلالة نجاح زراعة القيم
ورسوخها فيمن حولك هو انعكاسُها على تصرفاتهم في غيبتك وحضورك،
الأبِ العاقلُ والقائدُ الناجحُ هو من يستثمر المشاهد ليزرعَ فيها قيمةً ويرسخ
فيها مبدأً، وأن لا يكون همُّه تحقيقُ مكاسب زهيدة على حساب القيم
والمبادئ!

٢- بعضُ المكاسبِ صغيرةٌ ولذتها مؤقتةٌ، والاستمتاعُ بها لا يدوم؛ فلو أن
الملفاتِ فتحت، فماذا عساها النتيجة؟! ربما تحقق الشركة شيئاً من
المكاسب حينها، ولكن جزماً ليس بحجم الأثر البالغ الذي سيخلفه ذلك
التصرفُ الجميلُ في نفوس أصحابه وفي نفوس زملائهم؛ فقيم الإنسان
الحقيقية هي تلك المعتقدات التي تشفُّ عن روحه. وما أروع ما قاله رئيسُ
أمريكيٍّ: "عندما أغادرُ البيتَ الأبيضَ أودُّ أن أحتفظَ بصديقٍ واحدٍ فقط،
وهو الصديقُ الذي يكمنُ في داخلي!"

٣- الآزماتُ تكشفُ المعادنَ والشدائدُ تجلِّي الأَخلاق؛ فلم يتردد الموظفون
في إرسال الملفات لشركة كوكا كولا، وبكل أريحية، رغم كونها بالغة الأهمية
والسرية... ومن المألوف أن يظهر من المتنافسين والأقران والخصوم إماراتُ
القدر ولوائحُ المكر!

٤- فرَّق بين من يعمل الخير بقناعة وبين من لا يصيب إلا مُخطئاً، ولا
يُحسِن إلا ناسياً، ولا يسخو إلا كارهاً. ولا يُنصِف إلا خائفاً!





٥ - من لطائف القصة أن الموظفين لم يترددا في التصرف، ولم يستشيروا مديرا ولم يسألا مسؤولا، بل اتخذوا القرار مباشرة ودونما ترددا إن من لا يملك قيما يتيه في مراكب الحياة، كثير التردد، عظيم الاضطراب، كل عاصفة تهديد له، و كل موجة عاتية قد تفرقه، خلاف صاحب القيم؛ قراراته منضبطة وأرضه صلبة، حتى عندما تنهار الأراضي حوله!

٦ - العجيب في هذه القصة أن الأمر بقي سرا؛ فلم يخبر الموظفان أحدا بما حصل؛ ولو أرادا لأذاعا الخير؛ لكسب مجدا أو تلقى ثناء.. بل سرى المشهد بهدوء وسلاسة؛ لأنهما كانا يؤمنان بأن ما فعلا أمرٌ بدهي واجبٌ عليهما، ولا منة لهما فيه.

٧ - رسالة لكل من يتقضى أخبار الآخرين ويتقصى آثارهم ويعد أنفاسهم أن يخجلوا من أنفسهم!.. فالبعض وصل لمرحلة استجلاب أخبار البيوت عن طريق الصغار والخدم فقط، بلا أدنى مصلحة سوى إشباع فضوله، وهذان الموظفان رغم الفائدة التي ستجني كانا صامدين، ولم يستجيبا لضغوط المنافسة.

٨ - حفظ الجميل وشكر المعروف من طبع الكرماء، فلم تصد رئيس كوكا كولا تلك المنافسة والعداء المستحکم على أن يتواصل مع مدير ببسي ويشكره على ما حدث، ولسان حاله: "يسعنا أن نتنافس باحترام".

وأخيرا، ينصحك (جونسي ما كسويل): "إن أردت أن تحيا سعيدا، وأن تبقى أثرا جميلا فعليك أن تتعرف على قيمك، ثم اتخذ قرارا بتبنيها وممارستها يوميا!.."

ربما أنهى الرجل الصالح السباق في المرتبة الأخيرة، ولكنهم انتصروا
في سباق مختلف!



في وقت مضى، كنت أفضي وقتاً ممتعاً في أحد المقاهي مع أحد الأصدقاء، وهو شابٌ طموحٌ عصاميٌّ، طيبُ النفس فكهُ الخلق ظريفُ الطبع، وهو ممن أستأنسُ بمجلسه؛ فهو رجلٌ سخِيٌّ أيد، كريمُ النفس، وهو في المقابل صاحبٌ شطحات، وله أفكارٌ عجيبةٌ، وكثيراً ما يخصُني بشيءٍ من نصائحه وتوجيهاته (العجيبة)، وقد لاحظتُ في أثناء جلوسنا اعتناء كلِّ عمالة المقهى بنا؛ حيث الابتسامة العذبة والخدمة الراقية والإحاطة الكاملة، والسؤال الدائم عما إذا كنا نحتاجُ شيئاً؛ وتنازعني الشكوكُ، وتجادبني الطنونُ في أمر تلك الرعاية المميزة، والتي لم ألاحظُ برُبَّها في أيامٍ مضت؛ وبعدما أبدتُ له استغرابي من هذا الوضع؛ قال لي في معرض النصيحة: احرص على أن ترخي جييك وتجزل في عطايك، واعتن بأن تكون رجل (العشرينين ريالاً)... لم أستوعب هذه

النصيحة؛ فطلبتُ منه مزيداً من الشرح والإيضاح؛

فقال: إن روعة الحياة بأن تكون شخصاً معطاءً، وأن لا تكون أعطياتك محدودة ضئيلة؛ وذكرني بقصة ذلك الشخص الذي جاء لأحد التوجهاء وقال له: "أطلبُ منك حَويجةً فردَّ عليه الوجيهُ: فلتطلبُ لها رُجيلاً! أمّا أنا فاطلبُ مني حاجةً" حيث كان يرى هذا الوجيهُ أن مكانته لعظائم الأمور وليس لصغيرها؛ واسترسل صاحبي في شرح نصيحته لي بأن أكون رجل (العشرينين ريالاً) قائلاً:

إن الكثير تعود أن يُعطي إكراميةً
إن أعطى - لنادل المطعم، أو
لشخص خدّمه في حدود عشرة
ريالات. وقال عن نفسه: أمّا أنا
فأعطي عشرين ريالاً
وقلتُ له مستفزاً: أنت شخصٌ تهوى
الاستعراض، ويهكم الـ show.





وعروقتك تنضج بعشق (الهياط) فلم تحرك فيه تلك الأوصاف المستفزة شعرة، وأكمل يهدوء شرح فلسفته، والمكاسب العظيمة عندما أكون رجل (العشرين ريالاً)!

فبدأ في بلورة فكرته بعزف على الجانب العاطفي، فقال وقد أقيت اليه السمع، وأبديت جدية أكثر في متابعة حديثه: إن من يخدمنا في تلك المهن هم أشخاص محتاجون، ومن أصحاب الأسر، وأغلبهم في غربة يتكبدون معها آلم البعد عن أوطانهم وأولادهم؛ لذا ففي هذا العطاء أجر وثواب، وأكمل حديثه بعدما رشف شيئاً من قهوته، وحتى يقنعني بالفكرة قال: خالد، قرأت لك يوماً مقولة: إن أجمل العطاء في هذه الدنيا، هو عطاء دون طلب والعطاء بأكثر مما يتوقع، وقد طبقت نصيحتك! وواصل حديثه بنبرة صوت دافئة قائلاً: الأمر لا يتعلق بما استغله تلك (العشرة ريالاً) الإضافية لهذا الشخص؛ فالشخص واسع العطاء ضاع في المعروف ينال من المكاسب ما لو دفع الآلاف لتبيلها لما تردد!

سألته بماذا تشعر بعد (العشرين)؟ فرد قائلاً: أشعر بأني ذو قلب رحيم

ويد معطاءة وخلق كريم، وبحسب تعبيره، قال أحسُّ أني (شيخ) وبأقلِّ التكاليف! ولا تسَلَّ عن حجم الإبتسامَة التي ترتسمُ على وجهي. والإيداع الضخم في حساب الثقة بنفسِي بعد هذه الأعطية! إضافةً إلى ما تراه من تلك العناية ذات خمس نجوم التي أجدها في هذا المقهى. وفي أيِّ مطعم. أو مكان أذهب إليه فأنا أخدمُ وكأنِّي قد أجزلتُ لهم عظيمَ الهبات وسنيّ الأعطيات! وقد وسعهم هذا العطاء وغمرهم ذا البذل القليل! أترى كلَّ هذا المكاسب لا تستحق عشرة ريلاتٍ الإضافية!

وأقول: ما أروعَ العطاء! جميل الاسم عذب الرسم إن صاحبتَه نيةٌ طيبةٌ ومقصدٌ حسنٌ، وأبشر بعدها بإضافة كبيرة وسعادة عميقة وإشباع أكثر: ففاضبُ اليد قليلُ العطاء صاحبُ العقل المادي لا يدرك فكره أسرار العطاء ولا يعي معادلةَ البذل! فلتجعل من عادتك أن تقدم (المزيد)، مزيداً من الودِّ. مزيداً من الشاء، مزيداً من الاحتراف! قدّم لمن يخدمك وللعامل الذي يتقن مهمته وللنادل الذي يتسّم لك. وللسائق الذي يتفاني في خدمتك. والعطاء الجميل لا يكن بقصد ترقب مبادلتَه بمثله، أو بمدح مقابله، فمكاسبُ المعطي الروحية أعظمُ بكثير من ردِّ العطاء بمثله، والعطاء كما قرّر علماء النفس: يقلل من المخاوف: فهو يعزز الروابط الاجتماعية ويمدُّ صاحبه بفيض من القوة والثقة والأمان. وما أروع رؤية ذلك الفيلسوف عندما كتب:

الحياةُ الثريةُ تعني في جوهرها العطاء ومحاولة ترك البشر في شعور أفضل مما وجدتم عليه فأحرص عليه واجعله نظام حياة!

لانتس وأنت تعطي أن تدبر ظهرك عن تعطيه؛ حتى لا تترى حياءه
عاريًا أمام عينيك!



صباح
ارتسامه



٧ - حتى لا تصاب بالكتئاب الأولمبياد!

تحدث علماء النفس عن حالة نفسية غاية في الغرابة ألا وهي ما يسمى بـ(اكتئاب ما بعد الأولمبياد) وهي حالة غريبة تثير الدهشة: فالمصابون بالاكتئاب من هؤلاء الرياضيين ليسوا الذين أخفقوا في نيل ميدالية، وليسوا من الذين رُشّحوا وما ابتسم الحظ لهم، وإن كان غبارُ الهم يصيب هؤلاء، ولكن الاكتئاب الأشدُّ يصيبُ بعض الذين تقلدوا الميداليات وحققوا الانتصارات!

فما السرُّ ياترى في تلك المفارقة العجيبة والحالة الغريبة؟
تفسيرنا لحالة هذا الاكتئاب الغريب هو أن هؤلاء الأبطال كان منتهى طموحهم وغاية أمنياتهم تلك الميدالية! وبعد أن نالوا ما تمّنوا، وحقّقوا ما أرادوا وحقّوا وغطّوا في سبات عميق! فلم يرسموا خطة للغد وما استشرّفوا المستقبل؛ فقدت حياتهم خاليةً من الأهداف، وأمام هذه الوضعية تقلّصت سعادتهم، وضاعت صدورهم!

فالفلاشات توقفت، وذاك الاهتمام انتهى. وتلك الخطوة تلاشت! فكلُّ هذا كان مرتبطاً بتلك الميدالية التي زينت صدورهم في لحظة ما! وفي حالة متشابهة، ذلك الاكتئاب الذي جلل أرواح رواد مركبة (أبوللو) والذين صعدوا للقمر بأمالٍ مجنحة وتوقّعات بلا سقف تجاه المتعة التي سيجنونها من المشي على القمر، وعندما رجعوا للأرض وجدوا أن الكثير من الأشياء على الأرض أقلُّ جهداً وأكثر متعة!

كم يبدو اليوم تعيساً أليماً،
ومصدراً للمشاعر السلبية عندما
يخلو من هدف يسعى له أو إنجاز
يحتفل به! وإن لم نصبح أفضل غداً
فما حاجتنا لليوم؟
وما أروع سيرة البطل المسلم





الطموح العبقريّ محمود الغزنوي - رحمه الله - الذي ظلَّ يحاربُ دون فتور نحوًا من سبع وعشرين سنة! وقد امتدت إمبراطوريته القوية من نهر الفاتح في الهند إلى نهر دجلة في الغرب، ومن المحيط الهنديّ جنوبًا حتى نهر أموداريا شمالًا.

ارسم خطةً، وسرِّ لتحقيق هدفك مستعينًا بالله نحوه بهمةً وعزيمة وتماؤل، وعندما تلوح لك أنوارُ هدفك مؤذنةً باقترابٍ وتحقيق؛ ارسم هدفًا أعلى، وابنِ قمةً أبعداً وهكذا تدار الحياة.

و(مايكل أنجلو) النحات والرسام العبقري له جملةٌ رائعةٌ يقول فيها: "الخطرُ الداهمُ والتهديدُ الكبيرُ ليس في كون أهدافنا صعبةً المنال، مع وعرة الطريق؛ بل يكون في كون أهدافنا صغيرةً متواضعةً". و(ابنُ الجوزي) يدفعك للمعالي وقمم المجد بقوله: "ينبغي للعاقل أن ينتهي إلى غاية ما يمكنه، فلو كان يُتصور لأدميّ صعودُ السماء لرأيت من أقبح النقائص رضاه بالأرض!"

وكيلا تقع في الأفخاخ المؤذية، وحمايةً لحياتك، واستثمارًا لقدراتك، من

الأفضل أن تحدث نفسك بأنك قطعت أول الطريق حتى بعد أن تتجاز ٩٠٪
منه!

فالنفس تدعو على نحو مستمر للقيود والسكون، وتفضل الدعة والخمول.
والغايات العظمى تفرغها؛ فهي لا تفتأ تخذلك وتخدرك بجملة من المبررات
والأعذار، بل وتجتهد في صناعة العقبات واستحضار الحواجز والمشكلات.
لا تقف عند هدف، ولا تركن لنجاح، ولا تذهلك نشوة نصر، ولا ترقص
كثيراً في حفلة فوز. ولكي تستمر منتجاً معطياً ذا مستوى عالٍ من الصحة
والإنجاز والسعادة وحب الحياة، عليك أن لا تفتتر عن وضع أهداف أعلى
وغايات أعظم، وتذكر أن اختيارك لتيار مستمر من الأهداف الملحة، كما
يذكر (روبن شارما) سوف يحرر كمال مواهبك!

وهذا نمط الناجحين وعادة المتوقنين: فلا تجدهم يقفون عند حد معين من
أهداف حققوها ولا عند منجزات بنوها، ولا عند مجموعة كتب قرأوها، ولا
عند مبلغ معين وصلوا إليه. ولا عند عدد من الدورات حضروها، بل تراهم
في حراك دائم وشغف مستمر!

وللأسف، إن معظم البشر لا يستغل إلا جزءاً بسيطاً من قدراتهم، ونادراً
ما ترى من يستثمر قدراته، ويتمثل هذا في عدم سعيهم نحو التطور وعدم
امتلاكهم الرغبة نحو التمدد. ويكفي أن تعرف أن نسبة كبيرة جداً من
الجامعيين لا يفتحون كتاباً بعد تخرجهم! وما أبلغ ما جاء في رواية البؤساء
على لسان أحد أبطالها (جان فالجين) عندما قال: "لايهم أن تموت، ولكنه
شيء فظيع أن لا تحيا أبداً!"

وأعدى أعداء النجاح، والأدوم خصومة هو النجاح نفسه! فللنجاح سكرة
ونشوة تذهل عن المستقبل، وتضعف القدرات، وتحد من الطموح. والقاعدة
تقول: "ما جعلك تنجح بالأمس لن يشفع لك في النجاح اليوم!"

يقول (جورج لوريمر): "إذا كنت تريد أن تشعر بالرضا عند النوم، فعليك
أن تملأ روحك عزيمته وأصراراً في كل صباح تستيقظ فيه"
واحذر أن تضع لنفسك حدوداً؛ فالحدود هي التي تضعها أنت لنفسك!



ذات يوم عرض أحدُ المدرّبين حيلةً مطاطيًّا على المتدرّبين. ثم طلب منهم تدوين كل ما يمكن للاستفادة من هذا الحبل، وبعد انتهائهم وجّه لهم سؤالاً عجيباً: ما التّاسمُ المشترك بين جميع الاستخدامات؟ اظنك عرفت الإجابة، نعم... فالحبل المطاطيُّ لن يكون مفيداً دون تمديد! وكذلك البشر! وتُظهر الدراساتُ أنّ السكون والدعة عاداتٌ مكتسبة. وأنّ البشر يستطيعون تعلّم الإيجابية والمبادرة والانضباط، بالسهولة نفسها التي تعودوا فيها على السكون والسلبية!

والإنسانُ خسائرُ محدودةٌ إن فشل، ولكنّ الخسارة الكبرى تحدث قبل هذا: عندما يخاف من الفشل، وما أروع دعاء الحبيب اللهم صل وسلم عليه بطلب: "والعزيمة على الرُّشد" أي إنك إذا بلغك الخير وعلمت به فعليك أن تعزم عليه، وأن تحرص على فعله، وأن تفعله لتكون من اهله.

الفرق بين ما نفعه، وما يمكن فعله، من شأنه حلُّ مشاكل العالم!
(غاندي)

ووفاء



(جاك ما) مؤسس شركة (علي بابا) وأغنى رجل صيني. هذا الملياردير آثار (مبدأ) قديما يتجددا فالبعض لا يزال غير مقتنع بهذا المبدأ. بل ويراه حكايات قاص. وتوهّمات صاحب خيال، ونظريات عاجز. وتجارب محدودة لا ترتقي لتكون قاعدة!.. وهناك من يرى هذا المبدأ مبدأ ثابتا لا يتخلف في أي زمان ومكان! وهذا (المبدأ) القديم الجديد الذي أثاره الملياردير الذي يملك أكثر من (٢١ مليار دولار) هو مبدأ: المال لا يصنع السعادة!

ففي مقابلة شيقية مع هذا العملاق المالي. وهو بالمناسبة رجل قصير القامة نحيف جدا. ذكر جملة من تجاربه في الحياة. وماذا تعلم في أكثر من خمسين عاما من الدروس!

فماذا قال (جاك ما) عن حاله بعد ان امتلأت خزائنه بالمال. وتعاظمت أرقامها، وأصبح قادرا على فعل ما يريد.. متى ما أراد... وبأي طريقة أراد؟!

قال - ولا أظن أمثاله يجيد لعبة المزايدة - : "لقد كنت في حال أسعد عندما كان دخلي اليومي ١٥ دولارا!"

وقال في حديث ممتع عن فلسفته في الحياة: "إنّ الانسان يكفيه (١٠ ملايين دولار). وما زاد فهو عبء وهم وحمل!"

ومن أروع وأهمّ قوانين الحياة قانون أسميته (يكفيك) مضمونه: أنّ الانسان ليس بحاجة لرصيد أعلى، ولا بيت أوسع، ولا سيارة أفخم لكي يسعد! فما بحوزته الآن يكتفيه ليسعد! فليس المال كرقم هو ما يجلب السعادة!.. ولكن ما يجلب السعادة هو (افكار) الشخص صاحب المال!.. فالسعادة حالة شعورية. وهي ثمرة لمسار عقلي وأسلوب فكري معين!

يقول المفكر الهندي (جوبالا كريشنان): "إنّ الرغبة في المزيد تضعنا على طريق لا نهاية له. وشبه هذا الوضع يطّار الملاهي الذي يختفي المسؤول عن تشغيله فيبقى يعمل دون توقف!.. فهو عند البداية ممتع ومصدر للبهجة. ولكن كون من فيه لا يستطيعون النزول فهذا يعني زوال البهجة!"
وقد جاء في دراسة أجريت بجامعة





سان فرانسيسكو الأميركية، أنَّ الثروة المادية الباهظة تميل للحدِّ من قُدرة الناس على تذوُّق مباحج الحياة البسيطة، وأنَّ الثروة والرفاهية الزائدة قد تقلل من تقدير الشخص للأشياء الإيجابية حوله. وأشارت الدراسة إلى أنَّ معاناة الشخص المادية تجعله أكثر سعادةً وتذوُّقًا للحظات السعيدة من الشخص المعتاد عليها، مما يعني أنَّ العلاقة بين السعادة والمال علاقة عكسية!

وقد حكى لنا التاريخ حكايات العديد من الأغنياء والمشاهير والنجوم الذين كانوا يبدون وكأنهم أسعد البشر، والحقيقة أنَّ الشقاء كان قد ضرب أطنابه في أرواحهم؛ فذاك (ألفيس برسلي) معشوق النساء لم يطل عمره؛ فقد توفي شابًا بعد رحلة معاناة مع المخدرات! كما عاش (هوارد هيز) الذي ورث أموالاً طائلة من شركة متخصصة في الصناعات البترولية حياة عزلة لا ثمة إشارة فيها إلى أنه عاش سعيدًا!

وبعد كل هذا، هل اقتنعت بأن ما تملكه كاف لإسعادك وإنجاحك بل وتميزك! صدقتي لست بحاجة لـلمزيد!

كوبٌ قهوة وقطعةٌ من الكيك في لحظةٍ صفاءٍ متعةٍ لا توصف...
احرص على أن تستمتع كثيرًا بالأشياء الصغيرة!



مبروك، لقد ربحت مليوناً...! ماذا ستفعل لو أتاك اتصال من جهة ما، وقال لك المتحدث: لقد فزت بالجائزة الكبرى، وقدرها مليون دولار؟ كيف ستكون حياتك بعدها؟ وماذا عن مشاعرك؛ بأي اتجاه ستسير؟ وأجزم أن جملة ممن يقرأ مقالي هذا سينكر عليّ هذه الأسئلة! ولسان حاله: هل تحتاج معرفة مشاعر فائز بمليون إلى استقصاء أو سؤال؟

إليك هذه الحقيقة العجيبة... في وقت قريب حقق الكثير من الفائزين بملايين الدولارات في اليانصيب في أمريكا نتائج سلبية رهيبية: حيث تدمرت حياة أغلبهم وتمزقت أسرهم، وفقدوا الكثير من الأصدقاء، وانهارت العديد من قصص حياتهم، بل وخلفت تلك الملايين لأصحابها أمراضاً نفسية، وعيشت بجملة من المواقف الذهنية، وشوّهت لهم حتى صورهم الذاتية!

ويؤكد هذا (د.كاميرون أندرسون)، وهو باحث ومتخصص بقوله: "إن أحد الأسباب التي لا تجعل المال يشتري السعادة هو أن الناس سرعان ما يتكيفون مع مستوى الدخل الجديد أو الثراء... والفائزون في مسابقات الحظ مثل اليانصيب يكونون سعداء في البداية، لكنهم سرعان ما يعودون إلى مستوى سعادتهم الأصلي".

وتم تأكيد تلك الدراسات عبر برنامج بثته ABC News كشف فيه مقدم البرنامج عن أن فرض تحقيق الشخص الذي يفوز بيانصيب قيمته ملايين الدولارات للسعادة أقل بكثير من فرض شخص تعرض لحادث، وأصيب بكسور خطيرة!

ودونك السبب: إن الفائز باليانصيب يظن أنه حاز الدنيا. وملك السعادة،





وانه أضحى شخصاً بلا مشاكل ولا هموم، وتلك - ولا شك - اعتقادات خاطئة! إضافة إلى أن أغلبهم يبدد المال بانديفاع، فكان كلما فقد شيئاً من ماله أصابته الحسرات ومرارات الندم! وعلى الجانب الآخر، نجد ذلك الشخص المصاب في كل يوم يتعافى فيه ويحرك فيه عضواً يتعاطم الأمل بداخله، ويتزايد شعوره بالامتنان والتقدير للخالق، وللحياة، وهو من أعظم مسببات السعادة والراحة النفسية!

وعندما يهب الله المال لإنسان يسعد ويأنس، وتحلق به أجنحة الفرح، ولكن بعد ذلك يتلاشى ذلك الفرح وتخبو تلك السعادة، وما كان يظن أن في تملكه قمة السعادة أضحى اليوم أمراً عادياً... وأعرف في هذا الشأن من كان منتهى غاياته أن يملك سيارة من نوع معين، ولا تسل عن فرحته عندما ملكها، ولكن هذا الفرح - وباعتراه - تلاشى بعد فترة قصيرة.. لأن كيميائ الخ كما يقول (مصطفى محمود): "تنبه للتحوّلات وتلاحظ التغيرات بكفاءة عالية. ومع مرور الزمن يتطبع هذا الشيء ويبدو أمراً عادياً!"

وهناك فرق واسع بين السعادة والراحة؛ فليس كل مرتاح سعيداً، ولا كل

سعيد مرتاحاً، وليس كلُّ غنيٍّ سعيداً، ولا كلُّ فقيرٍ تعسباً! وقد ذكر الأديبُ الفقيهُ (الطنطاوي) - رحمه الله - قصةَ الملكِ المريضِ الذي كان يُؤتى بأطيابِ الطعامِ، فلا يستطيعُ أن يأكلَ منها شيئاً، لما نَظرَ من شُباكه إلى البستانيِّ وهو يأكلُ الخبزَ الأسمرَ بالزيتونِ الأسودِ. يدفعُ اللقمةَ في فمه، ويتناولُ الثانيةَ بيده، ويأخذُ الثالثةَ بعينه، فتمنى أن يجدَ مثلَ هذهِ الشهيةِ، ويكونُ بستانياً!

المالُ - لا شكَّ - يجلبُ السريرَ الوثيرَ لكنه لا يضمنُ لك النومَ الهانئَ، ويشتري لك الطعامَ الشهيءَ، ولكن لا يضمنُ لك الهضمَ المريحَ، وتملكُ معه القصرَ المنيفَ لكنه لا يضمنُ لك الاستقرارَ الأُسريَّ، وربما جاء بالشهرةِ والنجوميةِ لكنه - جزئاً - لا يضمنُ لك حبَّ الناسِ! مشكلةُ الأغنياءِ الأبرزُ هي الانشغالُ التامُّ بتميةِ المالِ وحمايته؛ فهمُ مع هذا الهَمِّ في همومٍ كبيرةٍ ونحن لا نرُوجُ للفقرِ ولا للخمولِ، ولا نريدُ من هذا الحديثِ توفيرَ بنيةِ فكريةٍ ومنطقِ تبريريٍ لممارسةِ حيلةِ شعوريةٍ لتسويغِ القلةِ والدعةِ والكسلِ وقصُرِ اليدِ وضيقِ الحاجةِ؛ فالمالُ مهمُّ جداً! فهو، وإن لم يحققِ السعادةَ، فسيحققُ الكرامةَ وتلبيةَ الحاجاتِ، وبقي من الحرَجِ والشماتةِ، فضلاً عن أنه يمنحُ إحساساً بالقوةِ، والنديةِ عن المواجهةِ.

لا أصادرُ حقَّ بشرٍ في أن يكونَ غنياً يلبسُ الجميلَ، ويمتلكُ السيارةَ الفارهةَ، ويسافرُ إلى أجملِ المناطقِ، ويمتلكُ رصيذاً ممتازاً في حسابه! ولكن لا يظنُّ أن الأغنياءَ معزَل عن الهَمِّ والسهرِ والمشاكلِ الأسريةِ والخلافاتِ! وما أروعُ المالِ إن سُخرَ للخيرِ والعطاءِ والبذلِ وجبرَ العثراتِ والاستمتاعِ بما أحلَّ الله! فهو أعظمُ صناعاتِ السعادةِ.. أسألُ الله أن يهبَ لنا جميعاً سكينَةً وطمأنينةً، ويفغينا عن خلقِهِ ويرزقنا الرزقَ الطيبَ الحلالَ المباركَ.

ما فائدةُ الدنيا الواسعةِ إذا كانَ حذاؤُك ضيقاً؟!



صباحك
إبتسامة



١- درس من سكة القطار

في يوم اشتدَّت حرارته، وعظُم كربُه، وزاد تعبُه، كانت مجموعةٌ من الرجال يعملون على حمل حجارة ينوء بحملها العصبيةُ لعمل أساسات لسكة حديد في إحدى الصحارى الأمريكية القاحلة، وخلال هذا العمل الشاق الذي يقوم به هؤلاء الرجال، كان يقترب منهم، وعلى سكة قطار مجاورة لموقعهم، قطارٌ بالغ الفخامة بكراس وثيرة، وتكييف مُريح، فلما حاذى هذا القطارُ الرجال الذي يحملون الصخر توقّف، ثم فتحت النافذة الأخيرة وأبعث منه صوتٌ ودوٌّ مسموعٌ، كان صوت (جيم مورفي) رئيس السكك الحديدية في الولايات المتحدة يقول: هل أنت (ديف) يخاطب رئيس المجموعة فرد: نعم أنا هو وتبادلا التحية. ثم تمّت دعوة السيد (ديف) لعربة السيد (مورفي) الفارمة، وجلسا لفترة طويلة يتبادلان الأحاديث الودية والمجاملات اللطيفة والنكات الطريفة. وبعدها تصافعا بحرارة، ثم ودّع كلُّ منهما الآخر بحميمية جلية! وما إن تحرّك قطار السيد (مورفي) حتى هرغ رجالُ السيد (ديف) إليه وأحاطوا به وقد ملّثوا دهشةً، وكست ملامحهم علامات تعجب ضخمة! وبادروا بسؤال رئيسهم عن كيف له التعرف على رئيس السكك الحديدية، الرجل الأول في الشركة! فأجاب قائلاً: قبل ثلاثٍ وعشرين سنة تعيّنت أنا والسيد (مورفي) في وقتٍ واحد وفي وظيفة واحدة! وحينها ما زحّه أحدُ رجاله قائلاً: لماذا بقيت منذ ذلك الحين تحت أشعة الشمس الحارقة، بينما صاحبك تطوّر حتى أصبح الرجل الأول! فردّ عليه بردٌ يحكي قصة الكثير: أنا كنتُ أعمل لأجل دولارين، وهو كان يعمل ليكون رئيساً!





تلك قصةً معبرةً أهديتها لشبابنا وأقول لهم: مَنْ يفهمُ لعبة الحياة ينجح فيها، ومَنْ يدرك نواميس الكون ويتعامل معها بفهم يتفوق ويتميز، إن من أعظم نعم الله عليكم نعمة الاختيار! فأنت تختارُ الدعة والسكون واللهو واللعب والنوم والكسل، وعاقبته - يا ولدي - حياة ملؤها مشاق وألم، ونتاجها حياة لن ترتقي جزءاً إلا ما تتمنى أن تصل إليه والنفس - يا بطل - تهوى الدعة والسكون، وتستثقل الغايات الكبرى: فهي تبدلُ جهدها لثيك وإضعاف عزميتك! هنا اجلدها بسوط الهمة، وغن لها أشودة النجاح! واستحضر دائماً أنه لم ينجح الناجحون إلا بعد أن آمنوا بمبدأ "يمكنني تحقيق هذا!"

ولأسف، فالسواد الأعظم من البشر يتعامل بسلبية عجيبة تجاه الحياة عموماً، فأمنياتهم ضخمة وأمالهم حسان، ولكن لا جهد يبذل ولا ضريبة نجاح تدفع، وهم كمن ينتظر حافلة في شارع لا تمرُّ به أي حافلة! والنتيجة بقاء في مؤخرة الركب، ومعه الحنق الشديد على الناجحين!
كتب خبير الإدارة العظيم (بيتر دراكر) ذات يوم يقول: "إن الطريقة المثلى

للتنبؤ بالمستقبل هي أن تصنعها!"

ما أروع أن يبدأ الإنسان مبكراً في حياته! وقد بُورك في البكور، وما أجمل الانطلاقة دون أحمال وأعباء! وأنت يا طالب الثانوي. ويا من بدأت قريباً دراستك الجامعة. لا هم أسرة. ولا عبء مشاغل يومية؛ فأنت فقط مسؤول عن نفسك. فما عذرك؟ ارفع رأسك، وعظم أهدافك، ولا ترض في هذه الحياة بالفئات، ولا تقبل - يا عظيم - أن ترعى مع الهمل أصحاب الهمم الدنيئة والغايات البسيطة! كن طموحاً ذا نظرة بعيدة؛ فالناجح يطمح أولاً ثم ينجح!

ومما علمتنا الحياة أن التعب يُنسى، والألم يزول، والجهد يتلاشى. والسهر يستحيل ذكرى! ولكن ثمرة هذا التعب. ونتاج الألم يبقى مدى العمر. وأقسم لك أنك ستغفرُ لدربك الطويل مسبقته. وستنسى وخز الشوك فيه. ومضايقة الرياح الشديدة لك في أثناء سيرك! وتأكد أنك عندما تصل لنهايته. ستأنق تلك الجائزة السنّية، وترافق حينها فرحاً سيدوم ما بقيت. وأما لحظات الأتس. وأوقات المتعة العابرة. وساعات اللهو المنقضية فمحصيرها زوال دائم. ولكن ما نورثها من حسرات ستبقى ما بقيت!

وتذكر أن النجاح قرارٌ يتلوه انضباط والتزام. قرر قراراً صانبا الآن. واسع له. وابدل من أجله الجهد الكافي. وبعدها لن تخيب أمانك على الأرزح، ولن يهو نجمك بإذن الله: فليدك - والله - من الطاقة والقدرات الكامنة ما تستطيع معها إزالة جبل، وتحرير بلد!

الهمة العالية تدوِّخ أصحابها. ولكنها لا تكلف الأجساد ما لا تطيق!

موفقاً

صباحك
إنتباه



كانت الفُرسُ قديماً إن أرادوا التنكيل بأحد لا يكتفون بسجنه فقط؛ بل بتعذيبه بطريقة يرونها من أشد الطرق إيلا ما وأكثرها وجعاً؛ فقد كانوا يسجون الشخص المراد تعذيبه مع جاهل؛ فيتضاعف عليه الألم، ويتزايد الهم، وتضيق عليه الدنيا بما رحبت؛ ولا شيء يزيل الجهل مثل القراءة، وقديماً قال حكيم: "شيطان فيك ما لم يتغيرا فلن تتغير؛ ماذا تقرأ. ومن تصاحب" ومشكلة البشرية كما قرّر (د. بكار) لا تتمثل في ارتفاع نسب الطلاق، ولا في تنسّي المخدرات، ولا في تكاثر معدلات البطالة؛ بل هي في عدم القراءة؛ وهي السبب في كل إخفاقاتنا ومشكلاتنا؛ وما كذب (فولتير) عندما جزم بأن من سيقود العالم هي الأمم التي تقرأ؛ وأقول: وهذا الأمر ينسحب على الأسر وحتى على المنظمات؛ فعندما ترى بيوتاً أو منظمات يهتم من فيها بالقراءة والاطلاع فعالها تكون قدرتهم على إدارة الحياة أفضل بكثير ممن لا يقرؤون؛ وإن أردت الوقوف على تلك الحقيقة فتأمل في حال من يقرأ ومن لا يقرأ وقارن بينهما؛ ستجدُّ بوناً شاسعاً وفارقاً هائلاً!

شтан ما بين اليزيديين في الندى

يزيد بن عمرو، والأغر ابن حاتم

فهم الفتى الأزدي إتلاف ماله

وهم الفتى القيسي جمع الدراهم

وكم أشعرُ بالفن عندما أرى الاعتناء
البالغ بالقراءة في الغرب؛ فلا
تجد أحدهم في مكان عام منشغلاً
بمتابعة الناس أو بقال وقيل؛ بل تجد
أن السواد الأعظم قد عانق كتاباً
ومضى معه في رحلة مائة متسوق،
بل ووجدت من الأمهات من تضع





كتاباً أمام طفلها الرضيع وهي تدفعُ عربته؛ حتى توطدَ علاقته بالقراءة منذ الصغرى فأبى حياة تُعاشَ بوسائلٍ فهم بسيطة، وأدوات تصوّرٍ محدودة، ومصادر تلقى شحيحة! وكم هو مؤسفٌ أن نجدَ هذا الشروءَ والصدودَ عن القراءة عند أمةٍ كان أولُ ما أمرتَ به هو القراءة! ومن المفارقات أنه ربما يُنظرُ إليك في مجتمعاتنا بنظرة استغرابٍ واستهجانٍ عندما تشغلُ بكتابٍ، وتخلو بسيفراً! إذا محاسنني اللاتي أدلّ بهنَّ،

كانتَ ذنوبي فقلْ لي كيفَ اعتذرتُ؟

في كتاب (الوصايا العشر) كتب الأديبُ الجميل (خالد محمد خالد): "لو أننا تصوّرنا أحقَّ الكلمات بأن تكونَ بدءُ الوحي إلى محمد - صلى الله عليه وسلم - لتصوّرنا بأن تكونَ: صلِّ، اعبُد، آمِن... بيد أن الذي حدثَ أخلفَ الظنونَ، وبهرَ الأبواب! إذ كان أولُ تكليفٍ تلقاه الرسولُ - عليه الصلاة والسلام - من ربِّه عزَّ وجلَّ، هو «القراءة».. وأولُ كلمةٍ أقيمتَ عليه هي: «اقرأ!»"

دينٌ يحثُ على العلم ويحرضُ على المعرفة، ويدعو للارتقاء بالتفكير والسلوك والاستفادة من إبداعات البشر من الخير، والقراءة هي الوسيط القوي لكسب الآداب وجميل الأخلاق، وهي الصفة التي تميز الشعوب المتقدمة التي تسعى دومًا للرفي والصدارة! قال (عمرو بن العلاء):

"مادخلتُ قطً على رَجُلٍ ولا مررتُ بداره، فرأيتُهُ في بابهِ فرأيتُهُ ينظرُ في دفترٍ وجليسه فارغٌ إلا حكمتُ عليه أنه أفضلُ منه عقلاً" ولما مرَّضَ (ابن تيمية) رحمه الله، دخل عليه الطبيبُ فوجده مُنهمكًا في القراءة، فقال له الطبيبُ: "عليك بالراحة والسكون"، فردَّ عليه الشيخُ بقوله: "وانني أجد راحتي وعافيتي في القراءة!"

والقراءة تختصرُ المسافات وتسهلُ الحياة، وهي سياحةٌ جميلةٌ في العقول: (فالعقاد) عندما سُئل لماذا تهوى القراءة؟ ردَّ بردَّ عجبٍ وقال: "لأنَّ عندي حياةٌ واحدةٌ في هذه الدنيا، وحياةٌ واحدةٌ لا تكفيني" وتلك الحيوانات هي حياة العلماء والكتّاب والمفكرين والفلاسفة الذين يقرأ لهم! وذكر الذهبي في (السيرة): عن نعيم بن حماد قال: "كان ابنُ المبارك يُكثرُ الجلوسَ في بيته، فقبل له: ألا تستوحش؟ فقال: كيف أستوحش وأنا مع النبي - صلى الله عليه وسلم - وأصحابه؟"

كم تضيعُ من الأموال والأوقات على ما لا ينفع! وأحيانًا - والله - فيما يضرُّ ويُفسد! وللأسف، إنَّ البعض يستخسرُ دراهمَ معدودةً على كتاب ينفعه! والله، لو أنفقَ بشرٌ شطرَ ماله وكثيرًا من وقته على كتاب يستفيد منه في آتي أيامه ماعدً ذلك هدرًا للمال، ولا ضياعًا للوقت!

والمُتأمل في أحوال المبدعين والعظماء يدركُ أنه مامن عالم كبير، ولا مخترع عظيم، ولا مُجدِّدٍ عبقريٍّ إلا وكانت القراءة الواعية المستمرة وسيلته إلى العلم والاختراع، ومنهم (فيلو فرزان) مخترعُ التلفزيون، الذي كان تلميذًا مُحبًا للقراءة، وقد قرأ كلَّ ما في مكتبة المدرسة عن الصوت والضوء والسينما الصامتة، وكانت غايته أن يجمع بين الصوت والصورة، فضلًا يقرأ

قراءة واسعة حتى توصل إلى ما رغب فيه، وقيد اختراع التلفزيون باسمه،
وسطر لنا التاريخ نماذج مشرفة جعلت العلم همًا مقدّمًا، ومنهم الأديب
الفقيه الموسوعي الشيخ (علي الطنطاوي) والذي كان يقرأ عشر ساعات
يوميًا ويقول عن نفسه: "قرأت أكثر من مليون ومئتي ألف صفحة في حياتي"
ومن عرف هذا العملاق فهم الآن لماذا كان يستطرد كثيرًا في حديثه - رحمه
الله! فما كان هذا الاستطرد إلا لوجود أمواج هادرة من العلم في صدره!

تأكد أن تحولًا كبيرًا في حياتك ستصنعه القراءة على كافة المستويات:
ستجعل منك مواطنًا صالحًا، وأبًا فعالًا، وموظفًا ناجحًا، وصديقًا عاقلًا
محبوبًا؛ فاجعل من القراءة عادة لك، وسأعينك على هذا ببعض القواعد
الأسبوعية القادمة.

«لا يعز علي سوى تزك مكتبتني الخاصة؛ فلولا الكتب في هذه الدنيا
لوقعت منذ زمن طويل فريسة للباس». (شوبنهاور)



١ - أحسن المقصد وأخلص النية، وأعل هدفك، واجعل غايتك سامية، ولتكن القراءة سبيلك لحياة أجمل، ودرتك للفوز في الدنيا والآخرة.
٢ - لا تبدأ بما يصعب عليك فهمه، ويستعصي عليك استيعابه، ولا بأس أن تكون الانطلاقة بجميل القصص ولطائف الأخبار أو ما يسهل عليك فهمه من الكتب.

٣- لا تشغل نفسك في البدايات بمسألة الاستفادة من الكتاب؛ فلو لم يأتك إلا الترحال الممتع والتحليق الأخاذ الذي قضيتَه مع الكتاب لكفى! فلا تستعجل قطف الثمرة ولا سيما في بداية الرحلة؛ والمؤكد أنك ستلاحظ الفرق الكبير الطارئ في حياتك ونظرتك للأمور والتعامل مع المواقف بعدما يكون الكتاب صاحباً لك. لكن هذا يحتاج إلى بعض الصبر.

٤- عندما تشعر بشيء من الملل أو الضجر فلا تواصل القراءة، ولا تقسِر النفس على القراءة فتستقلها.

٥- لا تقيد نفسك بكتاب واحد، ولك المروحة بين كتب عدّة وتصانيف متنوعة.

٦- بعد ردم الفجوة بينك وبين الكتاب، وصناعة الألفة بينك وبين القراءة؛ ابدأ في القراءة الجادة عليك بالتخصّص في أمر واحد، وأن تقرأ في المواضيع العامة أيضاً؛

فقانون التميز يقول: لا بد أن تعرف كل شيء عن شيء، وشيئاً عن كل شيء.

٧- هناك مجموعات جادة ملهمة قاسمها المشترك حب القراءة وطلب العلم؛ فإن تيسر الالتحاق بأحدها فهو لا شك مُحَرِّضٌ كبيرٌ





وداعمٌ قويٌّ.

٨- خَصِّصْ وقتًا محددًا ومكانًا مناسبًا للقراءة غير قابل للاستثناء، جيد التهوية، مُناسب الإضاءة، بعيدًا عن الضوضاء، بجلسة مريحة، ولك أن تتناول القهوة أو ما تحبُّ من المشروبات.

٩- حاول أن تتعوّد على تلخيص أبرز أفكار الكتاب الذي تقرأه في صفحة داخلية؛ ما يسهل عليك العودة يومًا لفكرة كنت تبحث عن مصدرها.

١٠- إذا أخذت كتابًا فانظر الفهرس، ومدى مناسبة العناوين لك، وكذلك يُستحسن قراءة المقدمة؛ وهي ستعطيك غالبًا فكرة موجزة عن الكتاب.

١١- أفضل طرق دفع السآمة وطرد الملل هي: اتخاذ كتابين للقراءة: أحدهما أصل والآخر لتجديد النشاط في أوقات الانشغال أو عدم التركيز. الأول لا بد أن يُختم، أما الثاني فلك إمكانية التوقف عن قراءته في أي موضع منه.

١٢- لا تنقطع عن القراءة أيًا كانت الظروف؛ فالانتطاع يورث الفتور. ويضعف من قدراتك في مهارات القراءة.

١٣- من مكتبتني اخترت لك تلك الكتب:

"جدد حياتك" للغزالي
"الوصايا العشر" لخالد محمد خالد
"مختارات" الطنطاوي
مجموعة المنفلوطي
"أدب النجاح" لكوبماير
"الإنسان الفعّال" لجمال جمال الدين
"مبادئ النجاح" لجاك كانفيلد
"أراك على القمة" لزيغ زيجلر
كتابا "كيف تكسب الأصدقاء"، و"دع القلق" لديل كارنيجي
"ذوقيات" لكاتب هذا المقال
"الفوز مع الناس" لجون ماكسويل
"ارسم مستقبلك" لبرايان تريسي

«الكتابُ النافعُ المفيدُ دُمُ الحياةِ الثمينِ، لغذاءِ الروحِ المتزفّة»
(جون ميلتون)



صباحك
إبتسامة



عرضت القناة الشهيرة (National Geograph) مشهداً عجيباً
 لأسدَين يتأهبان لصراع دام وقتال عنيف، وكان أكثرهما انفعالاً
 سمح المنظر، قبيح الهيئة، وقد استشاط غضباً وتأهب للشر، ثارت
 به الحمية، وملكته عزة النفس!

فماذا حدث؟

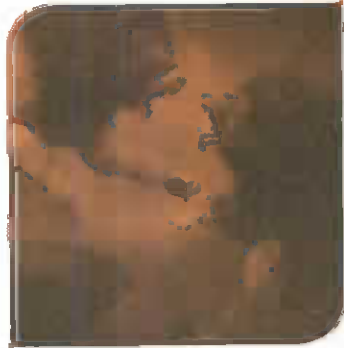
والدماء تغلي والآنفاس تملو: ما كان من خصمه إلا التراجع بهدوء.
 والمشى بمشية الواثق، رابط الجأش جميل الروح!
 وعلق المعلق على مشهد الأسد العظيم بقوله: "لقد فاز! ... أعجبني
 كثيراً تعليقه، حقاً: لقد فاز!

لعبة الحياة لا تخلو من نزالات، شيء منها يفرض علينا وأخرى نسير
 إليها بأقدامنا!

والسؤال: ما المواقف التي تستدعي أن نحضر لها كبير عدتنا، ونجهز
 لها كامل جيوشنا، ونستخدم لها قوتي أسلحتنا؟
 في بعض المواقف يكون التراجع عقلاً، والانسحاب ذكاءً. وافتعال
 الهزيمة نصراً!

من المؤسف أن من البشر من لا
 يتسع صدره لأي خسارة!
 تجده يقاتل لفرض الرأي ويسط
 الأفكار بل ويرى الأمر مسألة حياة
 أو موت!

ذات يوم عثر عمر بن عبدالعزيز
 رضي الله عنه - بشخص كان ينام





في المسجد، وهو الذي يحكم رقعة كبيرة من العالم، فغضب هذا الشخص وانفعل واحمرّ أنفه فقام كالمدوغ وصاح في وجه عمر: أمجنون أنت! ردّ عليه عمّر بهدوء: لا.. استغرب رئيس الشرطة المرافق لعمر تصرفه، وقال: يا أمير المؤمنين: يقول لك: مجنون أنت! قال عمر: سأل وأجبتُه!

أخلاقٌ سبكت من ذهبٍ مصفى، وشمائلٌ عصرت من قطر المزن!
تأمل - يا عاقل - في ردة فعل النبي الكريم (يوسف، عليه السلام) عندما عرض إخوته به.. كيف كانت؟ ﴿فَأَسْرَهَا يَوْسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبَيِّدْهَا لَهُمْ﴾

[يوسف: ٧٧]

ما أروع خلقه وما أرقى سلوكه! فلم ينفعل، بل أسرها في نفسه علواً وسمواً! شريفٌ ملكة، وسريٌّ خلق، ونبيلٌ نفس!
دينٌ جميل! ألا ترونه يزرع الخير ويحث على الجمال!
بعض المواقف التراجُع فيها مكسبه بعيد المدى بالغ الأثر: فيه تحمي علاقة

من الانهيار، ويحافظ عليها من التصدع)
ومن العقل ورجاحته عدم التورط في جدلٍ مع ذوي الكعب العالي في
النقاشات العقيمة!
وصدُّ أيِّ محاولة للتناطح من قبل سيئِ الخلق؛ فالكثيرُ من الساحاتِ صُنِعتْ
فقط للثيران!

فكيف يجاري عفيفٌ مؤدَّبٌ سيئَ الخلقِ؟ وكيف يُقحمُ عاقلٌ نفسه في ساحةٍ
لا يتوقع منها أمناً؟
إن استفزك أحمقٌ. واستدرجك للنطاح وطاوعته؛ فسيغلبك لأن خبرته في
هذه الأمور أفضل منك!

يقول (محمد كرد علي): «وإذا لاحظ الهجاؤون أنَّ هجاءهم مما تنخلع له
قلوبُ المهجوبين زادوا وأفرطوا، وإذا أيقنوا أنَّ صاحبَ النفس العظيمة لا
يأبئه كثيراً لما يُقال فيه يحاذرون صرْفَ أوقاتهم فيما لا يجدي عليهم.
وسبَّ رجلٌ (الأحنف) وهو لا يجيبه، فقال الرجل: "والله، ما منعه من
جوابي إلا هواني عليه!"

وقيل: إن رجلاً خاصم (الأحنف)، فقال: "لئن قلت واحدةً لتسمعنَّ عشرًا".
قال الأحنف: "لكنك إن قلت عشرًا لا تسمعُ واحدةً".
وقال (يزيد بن حبيب): "إنما كان غضبي في نعلي، فإذا سمعتُ ما أكره
أخذتها ومضيتُ".
ما أروعها وأيسرها من صفاتٍ على من يسرها اللهُ عليه!

يقول حكيمٌ: "من سكت عن جاهلٍ فقد أوسعهُ جوانباً، وأوجعه عتاباً".
أصحابُ العقول الذكية لا يقلدون السوقة، ولا يلجؤون لساقطِ قول
ودنيءِ فعل، يربون أنفسهم ويحملونها لخير المراتب، وقديماً قال





(طاغور): "لماذا تحضُل دائماً بالردِّ على ما يقال؟ ما أكثر ما في الدنيا من
 لُغوٍ لا قيمة له"
 وأنا هنا لستُ أحرصُ على قهر، ولا أدعو لذلِّ، ولا أطمئن لخسْف، ولا
 أروِّج لانهزام!
 ولكنَّ العقلَ عُدَّة، والرفقُ سلاح، والهدوءُ قوَّة!

عاقِلٌ مَنْ يأخُذُ الأُمُورَ بالمِلائِنَةِ، والمِساوِمَةِ!



في عام ١٩٩٨م، عُقد في مدينة سان أنطونيو مؤتمراً للقيادة تحدث فيها عالم النفس الشهير (جوزيف منكوسي) عن قواعد عامة للنجاح في الحياة نقلها عنه صاحب كتاب (الإنسان الفعّال) وهي قواعد في غاية الجمال. ولروعتها؛ رصدتها لك بتصرف كبير... فدونك القواعد... تأملها بهدوء! فربما كانت إحداها ما تنتظرُ:

القاعدة الأولى: تأكد أن كل ما يصدر عن البشر من آراء وأفكار، وما لديهم من أذواق أمر في غاية الأهمية لهم؛ فيجب احترام كل ما يصدر من غيرك وما يحترمونه ليحترموك! وتذكر أنك ليس بالضرورة أن تحترم فقط ما تحب؛ فلست وحدك تعيش على ظهر هذا الكوكب!

القاعدة الثانية: ما تحبه من الآخرين صدّره لهم، واحرص على ممارسته... فإن كنت تحب الأمانة منهم والصدق والأدب؛ فكن أميناً صادقاً مؤدّباً! وإن كنت تحب الشكر وطيب الإنصات والتشجيع؛ فافعله أنت ابتداءً! وإن كرهت منهم خلقاً فتجنّبها وسيلة مذهلة لترسيخ القيم وزرع الأخلاق!

القاعدة الثالثة: أعط من تحب

ما لا يحلم به ولا حتى في أحلامه!
فكرة دافئة وتصرف لطيف...
يقول (جوزيف منكوسي): "لو
كانت زوجتك تحلم بخاتم ذهب
فقدّم لها خاتم ألماس، ومن كانت
أقصى أمنيّاته دولاراً فقدّم لها ٥٠





دولاراً... كُنْ نقطة تحوُّلٍ ومصدر تغيُّرٍ... كن صاحب حضورٍ وراعي تأثيرٍ!
خُذْ ذكرياتٍ جميلةً غير قابلةٍ للنسيانٍ في أرواحٍ من تحبُّ."

القاعدة الرابعة: عندما تخافُ من شيءٍ فبادرِ إليه، فإنَّ أغلب ما يُخشى
لا يُخافُ! وإنَّ ما تكابدهُ في الترقُّبِ أصعبُ بكثيرٍ مما قد تعانیه في الحقيقة!

لعمرك ما المكروهُ إلا انتظارهُ

وأعظمُ مما حلُّ يُتوقع

القاعدة الخامسة: بسِّطْ حياتك، وأقللِ من طلباتك، جرِّبْ أن تيسِّرَ أمورَكَ
وتتخفَّفَ من كلِّ ما زادَ عن حاجتكِ، فلا تشتتِ ما لا تحتاجُ ولا تجمعِ ما لا ينفَعُ!
ولتسعدِ ببسِّطِ معلوماتك! فإنَّ تعميقَ الأمورِ تسهيلٌ لها! يقول (أينشتاين):

”إن لم تستطع شرح فكرتك لذي ست سنوات، فأنت لم تستوعبها“

القاعدة السادسة: لا تتعهد للناس كثيراً حتى لا تتقلم الأحمال! وإن أعطيت عهداً: فالتزم به. أياً كان ذلك الشخص الذي قدمت له العهد! ابتداءً من نفسك ومُروراً بابتك الصغير وانتهاءً بعامة البشر!

القاعدة السابعة: التحذير من التعرُّض للبشر في غيبتهم وابتذالهم باللمز والغمزا وبدلاً من هذا السلوك المشين جرِّب الدفاع عن الغائبين. وصدِّ الأذى عنهم في غيبتهم! فأنت بهذا السلوك الراقى ستحظى باحترام الكلِّ وتقديرهم وستدفعهم لمعاملتك بالمثل! وفوق هذا الأجر الكبير والثواب العظيم.

القاعدة الثامنة: وهي قاعدة مشبعة بالاخلاق وطيب النفس. وتقول: عندما يأتيك أحدهم في حاجة فلا تنظر إليها على أنها عبءٌ، بل تعامل معها كهبة إلهية ومنحة ربانية. فهي خيرٌ قادم وضَّرٌّ مدفوع! ابذل الخير دون تردد فربَّحه أكيدٌ وثمرته يانعة!

تحتاج إلى ستة «صادات» لتسعد في حياتك: صلاة، وصحة، وصبر، وصدق، وصمود، وصفح.

صحة



elises
acharya



لا تستقيم الحياة بلا (ضوابط)، ولا سعادة إلا بقوانين تُعين ويُحتكم إليها. ولا شك أن وجود (القوانين) يكفل للجميع الأمن والسعادة، ومن المفارقات أن القوانين تُسن في الدول والمدرسة والشارع وأماكن العمل. ولكننا (نغفل) عن سن القوانين في أهم (مؤسسة) ألا وهي الأسرة؛ فتجد (الفضلي) تَعمُّ في كثير من البيوت؛ فكلُّ يُغني على ليلاه، ويعمل ما يروق له! ينام متى شاء، ويأكل متى شاء. ويخرج متى شاء، ويأتي متى شاء! ووجود أمثال تلك (القوانين) راحة واطمئنان للكبير والصغير حتى وإن بدا أنها تحوي على شيء من الضغط وتقييد الحرية!

وأقول: لا تربية بلا حزم وضبط. فإنك إن رحمت بكاء صغارك كما يقول ابن الجوزي لم تقدر على فطامهم. ولم يمكنك تأديبهم. فيبلفون جهلة فقراء.. ووجود قوانين منزلية (ضمانة) لجعل أفراد الأسرة أكثر ترابطاً وتفاهماً. كما ستؤسس لعقليات أكثر جدية وانضباطاً، ومعها ستحسرُّ المشكلات الأسرية، ولن يكون لعنصر المفاجأة في العناب حضوراً. كما أنها ستنظم الحياة وتحفظ الحقوق، وحضورها يحفظ كرامة الأولاد وسلامتهم. وكذلك حقوق الآباء في الاحترام والراحة، وأهم من هذا أننا سنضع (لبنة) صالحة في مجتمعنا، وسنربي لأجيال قادمة، وسنخرج للمجتمع (صناعاً) مؤثرين في الحياة. ومن شروط تلك القواعد:





١. اشتراك أفراد الأسرة ما أمكنَ فيها.
 ٢. توضيح: لماذا أُفِرَّت؟ وشرَحِ المكاسبِ منها.
 ٣. صياغتها بعبارة سهلة مختصرة.
 ٤. طباعتها، ووضعها في مكانٍ بارزٍ في المنزل.
 ٥. مراعاة خصائص النمو والمرحلة العمرية.
 ٦. الوضوح فيما يترتبُ على عدم التطبيق.
 ٧. الجديّة في التطبيق وعدم التساهل، خصوصاً في البدايات.
 ٨. ألا تكونَ تعسُفيّةً وجائرةً.
 ٩. أن تكونَ ثابتةً؛ لا تخضعُ للأهواء والمزاج الشخصي.
 ١٠. متابعة التطبيق (وهو التحدي الكبير).
- فكم هو جميلٌ أن يبادرَ الآباءُ لوضع تلك القوانين المنزلية كقوة تربية هائلة، وسأسرُدُ عليك جملةً من القوانين؛ فخذُ منها ما يناسبُك، ولعلك

تجعل منها نواةً لوثيقةِ قوانينٍ لأسرتك:

- (١) الصلاة في أوقاتها.
- (٢) "مِنْ فَضْلِكَ" و"شُكْرًا" كلمتان ضروريتان لا يُتَنازَلُ عنهما.
- (٣) لا ضرب، ولا لعن، ولا سب، ولا كلماتٍ صريحةٍ تخدشُ الذوقَ أو الحياءَ.
- (٤) عبّر عن مشاعرك بكلِّ أدبٍ ووضوح.
- (٥) أغلق ما فتحت، وارفع ما أسقطت، واجعل المكانَ في حالٍ أفضلٍ مما كان عليه.
- (٦) غرفتكَ مسؤوليتكَ!
- (٧) الإنصات لأبيّ متحدثٍ، وعدم مقاطعة.
- (٨) ألقِ السلامَ حالَ الدخولِ والخروجِ.
- (٩) لا تدخينَ في البيتِ من أيِّ شخصٍ كائنًا من كان.
- (١٠) من يزورنا يتقيدُ بأنظمتنا.
- (١١) لا أكلَ داخلِ الغرفِ.
- (١٢) لا سهرَ بعد الساعةِ
- (١٣) الأجهزةُ الذكيةُ ساعةً واحدةً من:.....
- (١٤) القيام للوالدين، وتقبيل الرأس واليد.
- (١٥) يُمنع استخدامُ أيِّ جهازٍ في وقتِ جلوسِ الأسرةِ مع بعضهم.
- (١٦) عدمُ التخلفِ عن وجبةِ الغداءِ.
- (١٧) الانتهاء من المذاكرة الساعةِ
- (١٨) الجميعُ يتحملُ مسؤوليةَ المحافظة على المنزلِ وممتلكاتِ الأسرةِ.
- (١٩) الكلُّ يخدم نفسه، وعدمُ أمرِ (العاملةِ) إلا من قِبَلِ ربةِ البيتِ
- (٢٠) الأسرةُ مقدّمة على ما سواها. وحاجاتها قبلَ أيِّ شيءٍ.



(٢١) لا يُدخِل على أحدٍ في عزلته إلا بعد طَرَق الباب.

يقول دكتور (محمد راتب): "لا أجد موضوعاً ينبغي أن يهتم به المسلمون كتربية الأولاد" فأعطِ الأمر قدره أيها الأب، متذكراً أن التربية عملٌ شاقٌ، تحتاج إلى جهد كبير وذكاء أكبر، وتتطلب متابعة سبعة أيام في الأسبوع، وأربعاً وعشرين ساعة في اليوم!

سوف تنجح في تربية أبنائك حين تنتظر إليهم على أنهم أهمُّ مشروعاتك.



يُحكى أن شاباً هندياً يُدعى (بيهادور) كان يعمل حارساً في بلاط أحد الأباطرة، وحدث أن تآمر على الإمبراطور بعض الضباط، واتفقوا على أن يُدهموا القصر ليلاً ويقتلوه، وفي ليلة التنفيذ تصدى لهم (بيهادور) ودافع عن الملك ببسالة: فأكرمه الملك برحلة لجزيرة كان يحلم بزيارتها!

وبينما هو يسير في الجزيرة على الشاطئ عثر بمصباح قديم خرج منه مارء كان يشكو السجن في المصباح: فأراد أن يكافئ (بيهادور) فقال له: تمن أربع أمنيات أحققها لك! قال بيهادور: قصراً منيفاً، وعربةً فارهة، وزوجة جميلة. قال المارد: باقي أمنية! فقال: اجعلني حارساً للقصر! وهذا التصرف يؤكد حقيقة من أعمق حقائق الحياة وهي: لو تغير كل شيء وبقيت الأفكار على ما هي عليه فلن يتغير في الحقيقة شيء!

وتلك امرأة فيتنامية تدعى (هيلجا) عاشت طفولةً عامرةً بالشفاء، حافلةً بالألم كان الجوع عنوان سنينها الأولى، ثم أكملت عليها الحرب وقتل بعض أسرتها وتشرّد الباقي، ثم قدر الله لها أن تعمل في أحد

المتاجر براتب يكاد بالكاد يشتري لها طعاماً يقيم صلبها، وبعد سنوات من الجهد والبذل والصبر اغتنت هيلجا وأصبحت مليونيرة حسابياً، ولكن عقلها لازال الفقر يعشش فيه! فبالرغم من كونها تمتلك الملايين، ولا شيء يحول





بينها وبين شراء ما تشتهي إلا أنها كانت مُقْتَرَّة على نفسها، وتتصرفُ بعقلية الفقير المعدم فكانت مثلاً عندما تذهبُ لمطعم تملأُ جيوبها بياقي الخبز، وقطع الحلوى الصغيرة!

وكثيرٌ من البشر يتصرفُ كما تتصرفُ (هيلجا): لا يعي واقعَه ولا يدركُ حاضرَه ولا يتفهَّم وضعَه؛ فلكلُّ مرحلة لها ما يناسبها وتفاصيلها، لا يسيرُها عمُر ولا مالٌ ولا منصبٌ، بل توجهٌ فكريٌّ وفناعاتٌ راسخة!

إنَّ أكثرَ ما يعيقُ البشرَ نحو أيِّ تقدُّمٍ وتطوُّرٍ هي حالتهم الذهنية؛ فالبشرُ أبناءُ عاداتهم -سلوكيةٌ كانت أو فكريةٌ - فعندما يعتادون أمراً ما يطمئنون إليه ويألفونه، ويضعفُ مع هذا استعدادهم لتغييره حتى ولو لم يكونوا راضين عنه أو سعداء؛ فقد ربطوا واقعهم بالأمان؛ لذا لا يفكرون في أيِّ تغييرٍ ويطلقُ بعضُ علماء النفس على تلك الحالة مصطلح: (الصلابة الفكرية) حيث اكتساب موقفٍ معيَّن تجاه شخصٍ أو أمرٍ ما، ثم بعدها يقاومون أيَّ

تغيير، ويصدون أي إجراء للتجديد، أو طريقة ميكانيكية للتغيير! وهؤلاء أشبه بمن علق داخل حفرة: فخروجهم منها يحتاج لشيء مختلف عما أوقعهم فيها!

ونحن نحتاج بين فترة وأخرى لجلسات مراجعة؛ ننقي بها أفكارنا، ونعيد صياغة بعضها ونحذف ما يجب أن يُحذف. فلن ينفعك أن تملك المال والدور والجاه وأنت لا تملك توجهًا سليمًا وأفكارًا إيجابية، يقول (برايان تريسي): "إن استجابتك وتعاملك مع الأحداث والأشخاص يعود لمسلّماتك الرئيسة"، وهي تلك الأفكار والخبرات التي أنت عليها! فما يوجد داخل عقلك هو الذي يجعلك سليمًا أو مريضًا أو تقيسًا أو سعيدًا أو غنيًا أو فقيرًا، فتعلم السيطرة على عقلك من خلال أفكارك!

لانتظر تحسن مزاجك كي تعمل وتنجز، اعمل وأنجز وسوف يتحسن مزاجك!

فوق



صباحك
إبتسامه



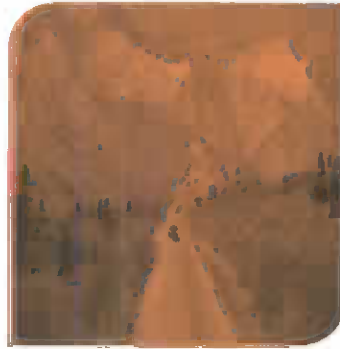
يروى عن مغامر أثناء رحلته الشاقة نحو (الأسكا) وفي بداية طريق ترابيٍ وعر وجد لافتة كتب عليها جملةٌ تجسدُ بدقة أهمية أسلوب الحياة تقول: "اعتنِ بطريقك؛ فسوف تبقى هناك كثيراً!"

وفي علم إدارة العقل، هناك ما يُسمى بقانون (الاستبدال) والذي ينصُّ على: أنَّ العقل يمكنه الاحتفاظُ بفكرة واحدة فقط؛ لذا كان لزاماً تهذيبُ العقل، وإزالة ما فيه من أيِّ أفكار ضعيفة ومفاهيم هشة، راجع أفكارك تجاه الحياة، والمال، والسعادة، تكيف مع الجديد واستمد مما تملك واستمتع به، اهجر أيِّ فكرة قديمة ضعيفة الفائدة أضحت تستنزف طاقتك وقدراتك، وتذكر أنَّ الحياة لن تعطيك إلا ما تطلبه منها؛ فلا تلتصق كثيراً بماضيك، فكر بيومك وغدك، واحرص على أن تتفجع بما تملك وتستمتع به!

يقول الشاعر الإنجليزي (صامويل جونسون): "من يجهل طبيعة الحياة والبشر؛ تجده يسعى نحو السعادة عبر تغيير كل شيء دون أفكاره وفتاعاته؛ فلن يجني إلا الأسى!"

وحتى نصل لهذه المستوى نحتاجُ لأفكار جديدة وقراءات جديدة وأشخاص جدد ومفاهيم جديدة؛ فرعاية العقل وتغذيته أهمُّ من رعاية الجسد، وبداية الاعتناء بالعقل هو فتحه وتنقيته؛ ويؤكد هذا المعنى (جيمس ألين) بقوله: "كما يحرق البستاني أرضه وينقيها من الحشائش الضارة ويبدؤ فيها ما ينفعه من فواكه وخضراوات وزهور، عليه كذلك أن يرضى حديقة عقله من كل فكرة عقيمة ومفهوم متآكل

وعادات كاسدة". وقرأت مرة أن في مطلع القرن العشرين كان هناك مصنعا ينتج السياط الخاصة بالدواب التي تجرّها العربات. وقد عمل ملاكه على إجراء تحسينات كبيرة فيه لتصنيع سياط عالية الجودة. وفعلا نجحوا فلم يصل لجودة سياطهم أي مصنع آخر!





لكن فقط كان هناك مشكلة واحدة ! وهي أن تلك التغيرات في المصنع قد
واكبت صناعة السيارات !
ولو أن ملاك المصنع بذلوا ربع ذلك الجهد في تلمس الوجهة السليمة لكان
خييرا لهم
فهل تسير في الإتجاه السليم ؟
تأمل في حياتك وحدد موقعك وإلى أين تُريد الذهاب ، نقّب عن الفرص
المتاحة واستشعر نقاط قوتك ثم انطلق ؛ متذكرا أن لديك فرصة كبيرة لأن
تكون شخصا آخر كنت تتمناه !
ولتجعل من فكر التغيير والتطوير والتحسين عادة يومية وسترى كم
من المسافات ستقدمها ؛ يقول جيم روون: في نهاية كل يوم أعد شريط
أدائك وعليه فيجب أن يكون ما فيه من نتائج أما مثنيا عليك أو محرضك
للتغيير !

لقد وصلت إلى ما وصلت إليه بسبب ما يدور في عقلك!



منتهى غاية البشر السعادة، ومنتهى امالهم الأُنس والطمأنينة. ولكن أتى لهم هذا! وهم في ركض دائم وغيلان لا يتوقف، وسعى نحو الماديات واستغراق في التفاصيل!؟

وبعد كل هذا الصخب والضجيج، كم أنت بحاجة للهرب من فخ الماديات، والإبحار نحو جزيرة السكينة للتزود منها لحياة سعيدة. حياة نابضة، نامية، مبهرة. حياة ملوِّها نجاحات على كافة الأصعدة روحياً ونفسياً وفكرياً واجتماعياً، معها ستعيش في تصالُّح جميل مع الروح ومع من حولك. ولن يتكلف من حولك حبك! فسموِّك وجمال روحك لن تحملهم على حبك فحسب. بل وعلى حب من أنجبك!

الدقة بيديك، وسفينة حياتك أنت ربانها... والربان الماهر يحسن التفاهم مع الأمواج والريح! وهذا الربان يحتاج للسكينة كي ينجح في مهمته! فكيف السبيل لتحصيل تلك السكينة والهدوء الداخلي؟

دونك حزمة من القوانين... عمادها فكرة عميقة هي: أن طريقة النظرة للأشياء هي ما يُسعدنا وليست الأشياء! فسكينة النفس توجّه وليس وجهة! وهي مسؤوليتك وحدك. ومن البشر من أدرك هذه الحقيقة بعد ما راضه الزمان وثقفه الليل

والنهار!

دونك هذا المقال رصدت لك (١٥) قانوناً ستنتفع كثيراً باذن الله، اجعل منه نسخة في حاسوبك أو جهازك الذكي.. وعندما يداهمنك قطار الحياة الصاخب فالجأ لها





- بعد الله- واعمل بها أو ببعضها وستذوق طعمًا جميلًا للحياة، وستنعم بالهدوء النفسي:

القانون الأول: أحب نفسك ودللها وكافئها في زمن عز فيه المدلل. تعلم حب النفس حبًا حقيقيًا حتى تجد السكينة والراحة، تقول الممثلة (لوسيل بول): "أحب نفسك أولاً، وستجد كل شيء يبادلك نفس المشاعر"، ولكن أهمس لك منبهاً وأقول: إن حب النفس لا يعني أن تتركها تعيش مع الهمل دون فطام!

القانون الثاني: الإيمان بأن كل ما مرّ عليك من مواقف لم تكتمل هي خبرات جيدة. وتجارب لها قيمة، تذكر لسكينة النفس أن كل محاولاتك ناجحة حتى الخاطئة منها! فلا تندم على ما فات واستعوض عنه بما هو ات: فلعك تسترد في يوم ما فقدته في سنة، بإذن الله.

القانون الثالث: لا تكثر المقارنة ولا مد العين؛ فتلك أرزاق مقسمة، وأقدار

محسومة، فكفّ عن المقارنة والتحسر. فما تملكُ ثِق أنه يكفي لسعادتك!
القانونُ الرابعُ: عانق الطبيعة وصادقها؛ فهي تُخلِصُ لمن يخلِصُ لها،
عش مع الطبيعة متأملاً مستمتعاً، ففي حسنها استشعارٌ بقدره العزيز.
واستجلابٌ لراحة النفس: تفاعل مع السمك في البحر، والطير على الأيك،
والزهر في البساتين، والسحاب في الفضاء.

القانونُ الخامسُ: ولو تكاثرت أشغالك وتعاظمت اهتماماتك وهمومك؛
اجعل لك دقائق تسترخي فيه عضلاتك، ويغفو معها عقلك؛ حتى تعود
متجدداً نشطاً وتذكر قول (سيدني هاريس): "أنسب وقت للاسترخاء
يكون عندما لا تملك وقتاً له!"

القانون السادس: لا تستغرق في توافه الأمور، وصغائر المواقف، ويهديك
المفكر (فاين تايلور) قاعدتين للسكينة: الأولى: لا تقلق بشأن الأمور النافهة،
والقاعدة الثانية: كل الأمور نافهة!

القانون السابع: احترم النوم؛ فراحة الروح لا بد أن يسبقها راحة الجسد.
قيلولة في حدود الساعة، ونوم عميق بأحلام هائلة مبكراً، ستجعلك ذا طاقة
عالية. واحرص على أن لا تستخدم جهازاً في غرفة النوم، ما أمكن؛ فهي
فقط للنوم.

القانون الثامن: اجعل بيتك وسيارتك ومكتبك مُرتبين نظيفين. ضع
شتلات خضراء وعطراً يفوح؛ وبعدها ستجدك أحببت المكان، ومعه المزيد
من العطاء، والمزيد من السكينة.

القانون التاسع: تعلم الضحك بشكل يومي؛ إما بمشاهدة فيلم أو مسرحية
أو بمجالسة خفيفي الظل والروح؛ فالدنيا قصيرة والأيام تجري. سكن
روحك بإفراز هرمون الإندروفين الذي يفرزه الضحك وحس الدعابة. وهو
كما قال (جرين فلكلايزر): "غذاء للعقل والروح".



القانون العاشر: وهو أهمُّها: الاعتناء بالصلاة والأذكار اللاحقة لها، والأوراد اليومية: فهي أعظمُ مصدرٍ للراحة الداخلية.

القانون الحادي عشر: تعود الاستيقاظ مبكراً! ثم انعم بالراحة والناس نائمون، والكون فيما حولك ساكناً؛ ففيها - والله - من الجمال والمتعة ما لا يُوصف!

القانون الثاني عشر: كن مُحباً للحياة، للخير؛ فلا تؤذِ بشراً ولا تجرح قلباً؛ وما أروع أن ينشر الحب وجوده في حياتنا، وتزرع رايته ويُغرس بذره؛ فأنفاس الغاب الكريهة التي تحرّض على الكره والحقد لن يُجنى منها إلا الوجع.

القانون الثالث عشر: دونك تاءات ثلاثاً اعتنِ فيها: تفاعل، تسامح، تفاعل... فهنّ شريان سكينتك وعصبها!

القانون الرابع عشر: لا تحسد؛ فالحاسد يُضاعف شقاه و هممه، ويُصلي روحه المسكينة جحيماً! فلا يحمل قلبك غلاً ولا كرهاً؛ اشكر ربك واحمدّه على نعمه، واستحضر ما وهبت.

القانون الخامس عشر: لا تخض حروباً لا تهتمك، ولا تستدرج لمعارك صغيرة، ولا تحارب نيابةً عن الغير، ولا تستنفد أسلحتك على صغير الخُصوم، احمد الله على أن جعلك كبير الروح. واسع الفهم. عالي النفس، ولتقاوم الصغار بأسلوبك لا بأسلوبهم!

ذغ ما قرأته... وقل لي، ماذا تعلّمت؟

ذغ

رُوي أن خَواض الغمرات، وأسَد الشرى، أبا جعفر المنصور، كان جالسا بين بعض رجالاته فسألهم: أتدرون من صقر قريش؟ فكان رُدُّهم: أنت يا أمير المؤمنين! فأجابهم بالنفي! ثم شرعوا في ذكر الخلفاء والعظماء والقادة عباسيين وأمويين، فلم يكن هناك مستحق للقب عند أبي جعفر حتى معاوية رضي الله عنه نفسه!

فلما أعيتهم حيلةُ الجواب أجابهم قائلا: هو عبد الرحمن بن معاوية! دخل الأندلس وحيدا، مؤيدا بعزيمة، مستصحبا لهمة، عانى الفقر وعبر البحر، وصبر وظفر! ومن يا عساه يكون هذا الاسم؟ إنه خصم بني العباس الأول في ذلك الوقت! وما فعله أبو جعفر هو قمة الإنصاف! وهو ما يكون مع الخصوم! وإنصاف الخصوم بذكر مجامدهم ومناقبتهم ليس بالأمر اليسير على النفس البشرية: إذ إن عين السُّخْط لا ترى إلا في اتجاه واحد، ولا تبصر إلا المتألب، ولا تقع إلا على الأخطاء! وهناك ثلاثة مواطن إذا أنصف فيها الإنسان فتق بعقله، وتيقن من صفاء قلبه: وهي: الإنصاف مع الأعداء، والخصوم، والإنصاف مع الضعفاء وقليبي الحيلة، والإنصاف مع المنافسين والأقران، فلو تحلى

الإنسانُ بخُلُق الإنصاف في هذه المواطن الثلاثة، فجزماً سيكون مُنصفاً في غيرها!

وللأسف، إن الإنصاف، هذه الصفة السامية والخلة الرفيعة أضحت نادرة: بل هي أندر من الكبريت الأحمر، وقلما تجد





مُنْصَفًا مَعَ الْآخِرِينَ حَتَّى مَعَ خَلْوِ الْحَالِ مِنَ الْخُصُومَةِ؛ فَمِنَ الْمَأْلُوفِ أَنْ
تَجِدَ التَّشْكِيكَ فِي النِّوَايَا وَالتَّرْكِيزِ عَلَى السَّلْبِيَّاتِ، وَتَضْخِيمِ الصَّفَائِرِ، حَتَّى
فِي أَوْقَاتِ الصَّفَاءِ!

أَمَّا حَالُ الْاِخْتِلَافِ فَحَدِّثْ وَلَا حَرَجَ؛ فَلَا تَوَرَّعَ عَنِ الْفُجُورِ فِي الْخُصُومَةِ،
وَالنَّبِيلِ مِنَ الْمَخْتَلَفِ مَعَهُ، وَنَبِّشِ الْمَاضِي، وَفَرِي الْعِرْضِ. وَالرَّمْيَ بِالْكَذْبِ،
وَالْمَخْتَلَفِ مَعَهُ إِنْ فَعَلَ جَمِيلًا أَنْكَرْ، وَإِنْ قَالَ صَوَابًا لَمْ يُسْمَعْ، وَإِنْ أَحْرَزَ
خِصْلَةً مَحْمُودَةً جُحِدْتَ! وَقَدْ تَصَلُّ الْأُمُورُ لِنَصَبِ الْمَصَائِدِ، وَقَتْلِ الْحَبَائِلِ،
وَحَقْرِ الْحَقَرِ!

وَقَدْ رَوَى أَنَّ أَبَا نَعِيمٍ الْحَافِظَ ذَكَرَ لَهُ ابْنُ مَنْدَةَ، فَقَالَ: هُوَ جَبَلٌ مِنَ الْجِبَالِ!
قَالَ الذَّهَبِيُّ -رَحِمَهُ اللَّهُ- مَعْلَقًا: فَهَذَا يَقُولُهُ أَبُو نَعِيمٍ مَعَ الْوَحْشَةِ الشَّدِيدَةِ
الَّتِي بَيْنَهُمَا!

فَإِنَّ رَجَالًا قَدْ سَمَوْا بِبُلُوغِهِ

وَفَرَطَ فِيهِ جَمَلَةُ الْأَنْصَافِ

يقول (فولتير): " سأختلفُ معك، ولكنني سأقاتلُ كي تبدي رأيك! "، المنصفُ ناضجُ العقلِ وافرُ الحكمة. لا ينسى سبقَ الخيرِ ولا جميلَ الفعلِ، ولا يتعمى عن الظروفِ والسياقاتِ التي حملتِ المخطئُ على ما فعلَ!

بل إنَّ من قواعِدِ الشرعِ والحكمةِ أنَّ من غلبتِ حسناتُه، وكثرتِ محاسنُه، وعظمتِ محامدُه، فإنه يُحتمَلُ منه ما لا يُحتمَلُ من غيره، ويُعفى عنه ما لا يُعفى عن غيره، عذره مههدٌ، والعتبُ عنه محطوطٌ؛ فإنَّ الخطأَ الصغيرَ مع جليلِ الخيرِ كالخبثِ في النهرِ. والماءُ إذا بلغَ القلتينِ لم يجهلِ الخبثُ!

إنه لأمرٌ معلومٌ عند نبلاءِ الناسِ وحكمائهم، ومستقرٌّ في عقولِ الأسوياءِ أنَّ من له مئاتُ الحسناتِ؛ فإنه يُسامحُ بالسيئةِ! ولا يغيبُ عنَّا فعلُ حاطبِ بن أبي بلتعة، وكيف أنَّ مشهدهَ العظيمَ يوم بدرٍ منع من ترتبِ عقوبته عليه!

يقول الإمامُ ابن القيم - رحمه الله -: " والله تعالى يحبُّ الإنصافَ، بل هو أفضلُ حلية تحلَّى بها الرجلُ، والإنصافُ يحبُّ صاحبه للناسِ ويجعله أكثرَ تأثيراً وأوفرَ احتراماً؛ وهو يدلُّ على صفاءِ السريرة، ونقاها من أن تكون قد علقَ بها شيءٌ من دنسِ الحسدِ، أو حامٍ بها شيءٌ من حُبِّ الذاتِ. وضعفُ الإنصافِ سُمٌّ زُعافٌ للعلاقاتِ، يورثُها الانقطاع، بل هو أحدُ المصائبِ التي يُصابُ بها الإنسانُ، يُبعدُ الاحترامَ ويُسقطُ المكانةَ ويُضعِفُ الحجةَ ويرسيمُ علاماتِ الاستفهامِ حولِ النوايا!

قال الإمامُ مالكٌ - رحمه الله -: " ما في زماننا شيءٌ أقلُّ من الإنصافِ ". قال القرطبيُّ - رحمه الله - معلقاً على كلامِ مالك: " هذا في زمنِ مالكٍ، فكيف في زماننا اليومَ الذي عمَّ فيه الفسادُ وكثر فيه الطغامُ؟ ". وأقول: ما الظنُّ بزماننا هذا؟!

وكم هو موجعٌ عندما يجنحُ البعضُ لوضعِ ما يقولون وما يفكرون فيه، وما يروونه معاييرَ للصوابِ وأوصافاً للحقِّ! والصوابُ أكبرُ منهم والحقُّ أوسعُ



مما يخرجُ منهم! ومن عجائب هؤلاء أنك قد تراهم مستقبلاً يقارفون ما
كانوا يرونه اليوم ذنباً عظيماً وإثمًا جسيمًا عند الآخرين!
تقولُ هذا مجازُ النحل تمدحُه
وان تشأ قلت ذا قيء الزنابير
مدحًا وذمًا وما جاوزت وصفهما
والحقُّ قد يعتريه سوءُ تعبير

ويحملُ البعضُ على عدم الإنصاف شدة اللؤم وقلّة التدبُّن، قلبٌ مريضٌ
وضميرٌ سقيمٌ، ويعتبرُ أسُّ الشر (الحسدُ) باعثًا كبيرًا، ومحرصًا قويًا
على عدم الإنصاف: فالحاسدُ يتنكبُ الطريقَ السويَّ، ويتركُ سبيلَ
الخير، ويجعلُ من الحيف وقلّة الإنصاف واختلاق الأباطيل وافتراء
الكذب دربًا للتقليل من قدرٍ من يعاديهم أو من ينافسهم وسلماً للحقوق
بهم، وأحسبُ أن أقصرَ طريقَ للإنصاف وأسهلَ وصفةً له، هي توجيهُ
(ابن حزم) حيث قال: "من أراد الإنصاف فليتوهم نفسه مكانَ خصمه،
فإنه يلوحُ له وجهُ تعسفه".

كلُّ الناسِ سيهوتون، ولكن ليس كلُّ الناسِ أحياء!



الحب هو أعمد مسألة وأصعب لغز، فكل البشر سمعوا بالحب، ولكن
ليس فيهم من يفهمه!
وكلمة (حُب) كلمةٌ باذخةٌ لها ظلٌ ودفءٌ، تنعش الروح وتعمر الفكر.
كلمة (حُب) تشع فرحا وتضيض جمالا...
الحب حرفان؛ حاءٌ وبعدها باءٌ

تذوبُ عند معانيها الأحياء!

إذا قلت: (حُب) ذُبلت أوراقُ البغضاء، وذابت نزعاتُ الشر، وانهمزت
قطعانُ الحقد، وكسحت جحافلُ الغل، وغربت شمسُ العداوةِ
كلمة (حُب) تبعثُ في روحك نسائمَ الودِّ، وتنبئُ في قلبك بساتينِ الوردِ،
وتجري في حياتك أنهاراً من لهفةٍ وشوق!
ما أضيع اليوم الذي مرَّ بي

من غير أن أهوى وأن أعشقا

مع كلمة (حُب) تتراقصُ الحروفُ، وتتهادى المعاني العذبة، وتلحق
الأمنياتُ الحسان، ويُستعاد الشبابُ، وتزدهر الآمالُ، وتشرقُ الأمنياتُ،
وتحلو الساعاتُ!
كيف أنساها وقلبي

لم يزل يسكنُ جنبي

إنها قصةٌ حُبِّي

وعندما تداعبُ أذنانك كلمة (حُب)
تطوفُ بك الذكرياتُ، ويفوحُ عطرُ
شذى، وتشتفُ الأذانُ نعمةً مشجيةً!
كلمة (حُب) مفردة تحكي قصة
الأمل الجميل والآتي المشرق
كنت لي أيام كان الحبُّ لي
أمل الدنيا، ودنيا أُملي





والحُبُّ الحقيقيُّ عند مصطفى محمود لا يطفئه حرمانٌ.. ولا يقتله فراقٌ..
ولا تقضي عليه أية محاولة للهرب منه.. لأنَّ الطرفَ الآخرَ يظلُّ شاخصاً
في الوجدان!

أنا من أهوى ومن أهوى أنا

نحن روحان حللنا بدنا

فإذا أبصرتني أبصرتهُ

وإذا أبصرتهُ أبصرتنا

مسكينٌ من ابتلي بالحبِّ: بحسبه من حوله كالبشر؛ فهو يمشي مثلهم ويتكلم
مثلهم، ولكنه يسكنُ في عوالم غير عوالمهم! ويخلق في سماوات لم يطر له
طائرٌ، ولم يصل له بصراً
وشريعةُ الحبِّ كما يقول (جورج الخوري): لاتقول لك: خذْ وأعطِ.. بل
وأعطِ.. وأعطِ حتى آخر قطرةٍ من دمك!

بالحُبِّ أَبُّ يَشْقَى، وَأُمُّ تَضَعِي، بِالْحَبِّ لِبُؤَةِ تَحْنٌ عَلَى صَغِيرِهَا، وَفِرَاشَةٌ
تَضْمُ وَرْدَةً، وَغَضْنٌ يَقْبَلُ جَدْعًا، وَعُشٌّ يَحْضُنُّ طَيْرًا، وَبِالْحَبِّ تُنْظَمُ الْأَبْيَاتُ
وَتُرْسَلُ الْأَهَاتُ!

وَإِذَا مَا أَحَبَّ الطَّالِبُ مَعْلَمَهُ عَشِقَ مَادَتَهُ، وَإِنْ زَارَكَ صَدِيقٌ تَحَبَّهُ اسْتَحَالَتِ
الزِّيَارَةُ عَيْدًا بَهِيغًا، وَإِنْ أَحْبَبْتَ مَدِيرًا تَفَانَيْتَ مِنْ أَجْلِهِ، وَإِنْ أَحْبَبْتَ قَانُونًا
احْتَرَمْتَهُ، وَإِنْ أَحْبَبْتَ وَطَنًا قَدِمْتَ رَوْحَكَ فِدَاءً لَهُ، وَإِنْ أَحْبَبْتَ الْحَيَاةَ كُنْتَ
إِنْسَانًا مُؤَثِّرًا فَاعِلًا وَلَمْ تَفَكَّرْ فِي الْإِنْسَابِ مِنْهَا!

يَقُولُ: (دِيمِي لُوفَاتُو): "مَرَرْتُ بِالكَثِيرِ مِنَ الْمَوَاقِفِ الصَّعْبَةِ فِي حَيَاتِي شَعَرْتُ
مَعَهُ بِالكَثِيرِ مِنَ الْحَيْرَةِ وَالْيَأْسِ. وَفَقَطْ عِنْدَمَا أَعُودُ لِلْحَبِّ الَّذِي اسْتَوَطَنْتُ فِي
قَلْبِي نَحْوَ مَنْ حَوْلِي تَعُودُ إِلَيَّ السَّكِينَةُ وَرَاحَةُ الْبِيَالِ!"

وَالْحَبُّ لَيْسَ لِلْفَسَقَةِ وَضِعَافِ الدِّينِ؛ فَمَا عَلَى الْمُحِبِّينَ مِنْ سَبِيلٍ، وَلَا ثَمَّةَ لَوْمٍ
يَلْحَقُ الْعِشَاقُ مَا لَمْ يَخُلْ بِالدِّينِ فَهَذَا نَبْضُ قَلْبٍ وَهَزَّةُ رُوحٍ!

قَالُوا أَحَبِّ الْقَسُّ سَلَامَةٌ

وَهُوَ التَّقِيُّ الْوَرَعُ الطَّاهِرُ

كَأَنَّمَا لَمْ يَدِرْ طَعْمَ الْهَوَى

وَالْحَبُّ إِلَّا الرَّجُلُ الْفَاجِرُ

وَقَدْ آلَفَ كِبَارُ الْعُلَمَاءِ عَنِ الْحَبِّ: فَابْنُ حَزْمٍ كَتَبَ "طُوقَ الْحَمَامَةِ"، وَابْنُ
الْقَيْمِ كَتَبَ "رُوضَةَ الْمُحِبِّينَ"، وَالطَّاهِرِيُّ خَطَّ "كِتَابَ الزُّهْرَةِ".

وَرِغْمَ أَنَّ الْحَبَّ يَحِيطُ أَهْلَهُ بِكُلِّ جَمِيلٍ، لَكِنَّهُ يَلْسَعُ الْقَلْبَ وَيُوجِعُهُ، وَضَرِيئَةُ
الْحَبِّ أَلْمٌ وَعَذَابٌ وَسَهْرٌ وَحَرْمَانٌ، فَالَّذِي يَخْشَى الْأَلْمَ كَمَا يَقُولُ (لَامَارَتَيْنِ)
"يَجِبُ أَنْ يَبْعُدَ عَنِ الْحَبِّ وَيُؤَكِّدَ (أَوْفِيد) هَذَا الْمَعْنَى بِقَوْلِهِ: "الْحَبُّ وَالْقَلْقُ
وَالْأَلْمُ أَصْدِقَاءُ تَسِيرٍ مُتَشَابِكَةُ الْأَيْدِي!"





لو أن ما بي في الحصى فلق الحصى
وبالريح لم يسمع لهن هبوب

يقول (انجلاند دان): "إن الحب هو الحل! وتلك العبارة تحوي الكثير من الحقيقة، فكم من أزمة أنهاها الحب! وكم من خطأ صححه الحب! وكم من فجوة ردمها الحب! ... ويبقى الحب لغة الجمال وسر الحياة: فما أروع الحب عندما يسود! وما أجمله عندما يعمر القلوب! فعندما يفوح عطر الحب تثور كوا من الخير في نفوسنا، وتتطلع لكل جميل من فعل وقول، وتبدو لنا الحياة بهيجة، والبشر خيرين، والحاضر مغرداً، والمستقبل مبتسماً!

الحب إذا ساد تشكلت عوالم جديدة، وسماوات رحبة؛ فلترافقه، والسبيل إلى هذا قلبك... فقط كن محباً!

ما أجمل أن تجد قلباً يحبك دون أن يطالبك بأي شيء سوى أن تكون
بخيراً!



أعلن مديغ مطار نيويورك الداخلي، عن تأخر رحلة أثينا لمدة ثماني ساعات، وكان من بين ركاب الطائرة المتأخرة المفكر (واين داير) الذي يصف لنا ما حدث قائلا: نأح الركاب وصأحوا، ولا تسل عن حجم الأثم وعظم الشكوى ومسأحات الكرب وسأانب القلق التي أمطرت الركاب، فقد توجّه البعض غاضبا نحو موظفي الخطوط لتدبر الأمور أو لتفريغ شحنة الإحباط عليهم، وبين هذا الهرج والضجيج كانت هناك امرأة يونانية احدوب ظهرها وتهذل أأبأها قد أأوزت الثمانين، كانت تجلس بهدوء وسكينة. لا صأب ولا انزعأ حتى أقلعت الطائرة بعد ثماني ساعات؛ وعندما صعءوا للطائرة كان مقعد تلك المرأة بجانبني، وما أعجب ما رأيت فلم تتأرك ولم تتلفت ولم تقف من مكانها، ولم تعبث بأجهاز الهاتف. بل بقيت بتلك السكينة التي كانت عليها!

يقول السيد (واين داير): "كم أعجبت بأكمة وسلوك هذه السيدة اليونانية! وكم من موقف مشأبه استعرضت فيه سلوك هذه السيدة، وتأيلت صورتها الساكنة، فيلهمني ربي السكينة ومعها أأسن التصرفاً".

انظر لأجم الانزعأ عندما تتأخر
لأء من الثانية عن التأرك عند
إأى الإشارات!
وتأمل في كم الفيظ الناتج عندما
يتأخر الناأل في إأضار الطعام!
وعندما يقف أأهم أمام سيارتك



الهدوء ضرورة!



لا تكفُ عن إزعاج الكلِّ بالمنبه!

لماذا نلهبُ تلكِ المواقفِ البسيطةِ بوقودِ ضخمٍ من المشاعرِ السلبية؟
والنتيجةُ نوباتٌ صرَعٍ تُعطي قوةً مؤقتةً تُشجِّعُ العضلاتِ، وبعدها شعورٌ
بالوهنِ والضعفِ!

ثمة جانبٌ كبيرٌ في حياتنا يفرضُ علينا الصبرَ والانتظارَ؛ فما أروعُ أن نتقبلَ
فكرةَ الصبرِ بقلبٍ ساكنٍ، وثغرٍ مبتسِمٍ، وروحٍ طيبةٍ، ولسانٍ عفيفٍ!
وما أروعُ قول (جورج لويس): "العبقريَّةُ ليستُ إلا قدرةٌ عظيمةٌ على
الصبرِ!"

ليس في التأخيرِ عقوبةٌ تنتظرُنا ولا انتقاصٌ من قدرنا، بل هو أمرٌ لازمٌ ومن
مسلماتِ الحياة؛ فليس من العقلِ تأجيلُها وشحنُها، أو أن نرتعدَ حيالها أو
نبتئسَ!

فالمواقفُ إذا ما بالغنا في الشكوى منها نفاقمٍ من أثرها، ونزيدُ من

اشتعالها.. وجميلٌ هو قولُ (شكسبير): "ما أشدُّ أنْ نبالغَ في التذمُّر!"

أيُّها العاقلُ، لا تَكُنْ ضيقَ الصدرِ بالمواقفِ البسيطةِ: فأنتَ تعيشُ في وسطِ غيرِ كاملٍ، فلا تُنشدُ حُلُولاً كاملةً حتى لا تعيشَ أبدَ الدهرِ على أعصابك مستنزفاً مستنزفاً عند كلِّ زاويةٍ وفي كلِّ مُنعطفٍ، تلكَ الحياة... وعليك أنْ تتفهمها... وأنْ تتلقاها بهدوءِ جنانٍ، وحكمةٍ واسعةٍ، وصدرٍ رُحْبٍ، وقبولِ حسنٍ، وتذكرِ الحكمةِ القائلة: من أعضَى نفسه من انفعالِ دقيقةٍ أبعدَ يوماً كاملاً من الأسى والنندم!

إنك لا تستطيع أن تمنع طيور الهم من أن تحوم فوق رأسك. لكنك تستطيع ونعماً أن تعيش في عقلك!



صباحك
إبتسامه



ذات يوم، تساءل أرسطو قائلاً: ما أرفع خير يمكن أن يبلغه الإنسان بجهده؟ وبعد تأمل واستقراء وجد أن دهاء البشر ونخبتهم اتفقوا على أن السعادة هي غاية الخير عندهم!

طواير من الأنفس تسعى لتسعد، وتجتهد لتأس، ولكن الكثير منها تاه عن الطريق!

هل يُظن أن من تتجه إليهم الأنظار، وترنو إليهم الأبصار من أغنياء ومشاهير بمعزل عن الهم والألم!

فقد يصنع المألّ النعاسة، وربما سكبت الشهرة أكواباً من الشقاء على صاحبها، وربما جلب ما يظنه الناس خيراً الغم على أصحابه!

إن السعادة حالة ذهنية وسمة شخصية. والحال هذه مزاج يروح ويجيء، وفي هذا الشأن يذكر أن الأديب والكاتب المصري الشهير

(أحمد أمين) أصيب بمرض شديد كاد أن يفقد بسببه بصره، كتب بعد هذه التجربة الأليمة في كتابه "حياتي": "إن خير هبة يهبها الله

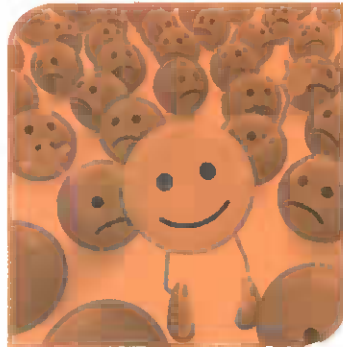
للإنسان مزاج هادئ مطمئن. لا يعبأ كثيراً بالكوارث، ويتقبلها في ثبات، ويخلد إلى أن الدنيا ألم وسرور ووجدان وفقدان، وموت وحياة.

فهو يتناولها كما هي على حقيقتها من غير جزع".

مما حال بين بعض النفوس والسعادة أنها لاتزال غرقى في مستنقعات

الماضي الأليم أو عالقاً في سراب المستقبل الزائف، تتمنى ما لا تملك،

لا تبصر جميلاً ولا تستشق عبيراً!





تكوّمت في عقولها فتاعاتٌ سلبيةٌ، وتراكمت عليها أفكارٌ بسيطة حتى قُتل في
حسّها الجمال. وصغرت في نظرها عظيمُ النعم! فمن الأخطاء الكبيرة التي
يمارسها الكثيرُ أنهم ربطوا سعادتهم بمنصبٍ أو مبلغٍ من المال أو مسكنٍ،
وقطعوا على أنفسهم عهداً أنهم لن يسعدوا حتى يملكوها! وفات عليهم أن
السعادة لا ترتبطُ بموعدٍ والتجاربُ أكدت على أنهم لن يسعدوا ولو حصلوا
ما تمنوا! ومن جعل للسعادة موعداً: فأغلبُ الظن أن هذا الموعد سيخلف!
والنتيجة شقاءٌ دائمٌ

والسعادة تحتاجُ إلى مهارةٍ في إدارة ما نملك، وليس في انتظار تملك ما
نفقنا

قرأتُ حكمةً غيرتني كثيراً مفادها: إن البعض يلهثُ يبحثُ عن السعادة.
وسيطلُّ يلهثُ ولكن من ينالها هو من يصنعها والقاعدة تقول: إن ظروفك
الحالية وما تملكه من ممتلكاتٍ ووظيفةٍ ومالٍ وقدراتٍ يفي بمهمة إسعادك!

ولست محتاجاً للمزيد!

تذكر - يارفيح القدر - أن أسعد البشر ليس من يمتلك أفضل الأشياء:
بل من يتعامل بشكل أفضل مع ما يمتلك! (وايرين باركس) له كلامٌ جميلٌ
في هذا الشأن حيث قال: يجب أن تصنع سعادتك بنفسك، وإن لم تتصنع
السعادة اليومَ فالغالب أنك لن تستطيع غداً!

وإذا ما كانت الحياةُ تسير بعكس ما تريد فلا تتوجع، هي فقط تنتظر منك
التجلي بعبادات وأفكار جديدة جيدة. والتخلي عن أخرى سيئة!

فلتعلم أن تستدعي السعادة من الآن!

تعلم كيف تعيش هانئاً اليوم، رخي البال، قرير العين!
والدربُ مُيسرٌ، والحلُّ قريبٌ سهلٌ: فقط استيقظ في كل صباح وقد
اتخذت أهم قرار في يومك!

ألا وهو قرارُ السعادة! فلا تسمح لتوافه الأمور وصغائر الأحداث وحمقى
البشر أن ينالوا من أنسك أو أن يكدر صفوك! وثق أن السعادة أمرٌ داخليٌّ
وشأنٌ شخصيٌّ يعتمدُ على نحو كبير ما لديك من أفكار وقناعات ورؤى.

تحايل على فسوة الأيام بالتهامة عذبة!

مفاتيح



صباحك
إبتسامة





سأهديك وصفة رباعية تستطيع معها بإذن الله أن تتنسم نسائم السعادة، والالتحاف بردائها، وتلك الوصفة ستعمل على إيقاف سيل الهم؛ ومن ثم التحليق بك في فضاءات الأناست والفرح الرحبة:

١ - عندما تتكدّر ويضيق صدرك غير وضعك الجسدي، وارسم ابتسامة جميلة على مَحْيَاك الطلق. فابتسامتك أولاً تعني الكثير لمن حولك، وثانياً فإن الابتسامة تفرز هرمونات السعادة والتي تساعد على تغيير حالتك النفسية.

٢ - استحضّر خمس نعم ومنح وهبك الله إياها (أسرة - عمل - صحة آمن - أصدقاء) وتخيل فقدها إن أردت استيعاب قدرها ومعرفة أهميتها، وستجد نفسك في حال أفضل عندما تدرك أنك تملك الكثير والكثير! وينصح (ماركوس أوريليوس) بالأتملا عقلك بالأشياء التي تتمناها، واجعل تركيزك على ما تملك؛ ولذا كان من أصعب الحقائق في طباع النفس ميلها لنبتذ الحياة ومخاصمة الفرح عندما يلذ لها أن تحلم بواحة غناء عبر الأفق، وقد غفلت عن بساتين الورد في حديقتها الخلفية.

٣ - من أهم أدوات تغيير الحالة النفسية أن تشغل بشيء مفيد: فلا شيء يفتت الهم مثل العمل، وفكرته تدور حول أحد قوانين إدارة العقل المهمة وهو قانون التركيز؛ فالعقل لا يستوعب أكثر من فكرة؛ فعندما يتشغل الإنسان بعمل فالتفكير يكون



الوصفة

الرباعية

مُنصِبًا عليه! لذا لا مجال لاستدعاء أيّ مشاعر سلبية.

٤- تفاعل مع الجمال استمتاعًا وتأملاً: فلا يمرّ عليك الروضُ الأخضرُ دونَ ابتهاج، ولا تمر عليك النعمةُ العذبةُ دونَ أن تطربَ، احضن صغيرك باستمتاع، تلذذ بوجبة الطعام، اضحك من قلبك فالضحك دواء عاطفيّ ومضادّ قويّ! "فمن يضحك يصمد" بحسب المثل النرويجي، استمتع بالجلوس مع من تحب، وتذكر أخيراً: "حين تغتنى عقولنا بالأفكار العظيمة سنكتشف روعة الحياة حينها!"

أهتج السجون وأشدها فكرة سيئة يسجن بها الإنسان نفسه؛ فلا استطاع أن يتخلص منها. ولا هو قادر على تحقيقها!



النجاح في الحياة أمنيات تتراقص في الأرواح، وجناح يطير بالقلوب إلى الآمال..

ولكن: لماذا الناجحون قليل؟

يُعزى الأمر - بزعمي - لكون أغلب الناس لم يخط الخطوة الأولى بسبب عائق الخوف والرهبة! وكم هو الفارق كبير بين أن تشعر بالقلق والخوف، وبين أن تتعطل بسببه وتجعله يسيطر عليك! وهناك سبب آخر أحسبه من أشد موانع التحرك للنجاح ألا وهو ضعف الدوافع؛ فالسلوك يحركه دافع كما عند علماء النفس. ولكن ظهرت مدرسة أخرى تقول: إن السلوك هو الذي يقوي الدوافع، فالدوافع لا تهبط عليك من السماء، ولا تنبت من الأرض، وهي ليست من الأمور التي توهب أو تُهدى أو يُجبر عليها.

فما الحل إذن!

الحل فقط: افعلها! وبعدها ستجد نفسك تنجز ما كان يلوح لك من قبل مستحيلًا وستجد الحوائل والعوائق التي تبدو لك من قبل عصبية التجاوز؛ تذوب كذوبان الجليد بفعل الشمس! وستجد أن قيود الخوف

والتردد والخجل الذي قيّدتها
نفسك لسنوات تتحل كما ينحل
القيد الحديدي متى فتح قلبه!

ابدأ الآن... واليوم مارس
الرياضة... اشرع في الحمية، أو أي
أمر آخر تتمناها!

بعد الشروع بالفعل ستتحرك لديك





YOU
CAN
DO IT

الدوافع؛ مما يجعل أمر الاستمرار ميسراً لك يا ذن الله!
يروى أن مُستكشفاً توقف ليسترخ في إحدى القرى وسط الجبال، في المقهى
الوحيد في القرية، وقد جلس بجانبه رجلٌ عجوزٌ، وبعد أن سلم عليه سأله:
هلاً أخبرتني بالشيء الذي تشتهرُ به قريتكم! فأجابه العجوزُ: تشتهرُ قريتنا
بأنَّ مَنْ يبدأ من هنا سيصلُ لأيِّ مكانٍ في العالم!
وقد شبَّه جون ماكسويل الدافع الداخلي بالحبِّ والسعادة: كونه يدهمُّك
ويتسلَّلُ لروحك عندما تقومُ بأمرٍ ما!

وكم هي عبارةٌ شديدة الاستهلاك قول: (إن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة)
ورغم كثرة تكرارها فهي من أصدق الأقوال: فالناجحون لا ينتظرون
حتى تعدو الظروفُ مناسبةً ليتقدَّموا، ولا ينتظرون أن تتلاشى المشكلاتُ
ليتحرَّكوا، ولا ينتظرون حتى تزولَ مخاوفهم: بل يبادرون ويفعلونها: لأنهم
يدركون جيِّداً أنهم بمجرد أن يخطوا الخطوة الأولى ستصبحُ الأمورُ أسهلَّ،

والكثير من العقبات ستتولى هدمها بنفسها، وكثير من المشكلات ستتولى حلها بنفسها!

إن أسباب الاستمرارية في فعل الأمور الإيجابية النافعة تنوق على نحو هائل أسباب البدء في فعلها! وستكتشف هذا فقط عندما تجاهد نفسك على البدء، ثم الالتزام لفترة بسيطة، وبعدها ستجني الثمار وتتذوق الشهد. ولن يحول بينك وبين المداومة عليها حائل! فكم من مبدع وناجح كان لديه ألف سبب وسبب لأن يبقى جامداً من فقر أو مرض أو بيئة محطمة أو كبر سن! وكان المحرض الوحيد لديهم هو أنه يجب أن يقوموا بهذا الأمر! املين أن يصنع هذا الأمر فارقا إيجابياً في حياتهم! وعندما تحركوا: دُلَّت لهم الصعوب ووصلوا للقمم!

إن النجاح يعني الحركة الإيجابية، وال فشل يعني الجمود (في أغلب حالاته)، والحركة تعني بذل جهد. وهذا أمرٌ جليٌّ، ولكن الكثير فات عليه أن الجمود أيضاً يتطلب الجهد! فالبقاء والثبات في ظل وجود مؤثرات ومتغيرات يتطلب جهداً كبيراً! فثمة كفاح شديد لمغالبة قوى الحياة للبقاء في وضع الجمود! أيًا كان حالك: تذكر أن الحياة التي نعيشها ليست بروفة حياة أخرى، بل هي واحدة! وستكون حياة جامدة بليدة إذا لم تتخذ قرارات حاسمة بأن تشرع مباشرة فيما تريد. وما يجب عليك فعله!

يقول رائد الإيجابية في القرن العشرين (نورمان فينيست): "إن الإقدام على الفعل وسيلة رائعة لاستعادة الثقة. أما الجمود فليس نتيجة للخوف وحسب، بل سبباً له". ويقول (سقراط): "كي تحرك العالم ينبغي أن تحرك أنفسنا أولاً! لا تخف... فقط افعليها ولا تقل (لا) لأي تجربة جديدة في حياتك: لأنك من حيث لا تشعر ستجد نفسك في مكان آخر. وقد وجدت طريقك نحو ما تريد... افتح قلبك للحياة، ولا تخف وقرر أن تجرّب وتحاول





ولا تقف مكانك.. لا تقف كثيراً حائرًا مترددًا، فقط افعلها! وتذكر - أيها العظيم - أنه لا مفر من بداية مُحرفة للوصول لنهاية مُشرقة، ولا بأس أن تعيش بضع سنوات من حياتك بشكل ربما يرفضه أغلب الناس؛ كي تعيش بقية حياتك بشكل لا يستطيعه أكثر الناس!

ينقسم الناس عند المفكر (جون نبيرون) إلى ثلاث فئات: أناس يجعلون الأشياء تحدث.. وأناس يشاهدونها تحدث.. وأناس يتساءلون عما حدث. لتكن من الفريق الأول؛ فقط افعلها، فعظماء البشر لا يجلسون كما يجلس "التنابلة في التكايا" منتظرين أقدارهم، بل يتحرك بشجاعة ويتقدم بجسارة.. اتخذ الخطوة الأولى، ولا تنتظر ماذا سيحصل في الخطوة الثانية.. لا تقف موقفًا سلبيًا وتنتظر الآخرين أن يجلوا لك مشكلاتك.. فحينما ترى الأمور جامدة لا تتحرك جرب أن تتخذ قرارًا بالمبادرة والإقدام، وانظر أي سعادة ستحصل عليها، وأي ثقة ستملكها!

افقط افعلها، وبكفيك أن تجني من فضيلة التحرك والعمل أنه يبعثك عن أكبر ثلاثة شرور في الحياة كما يقول (فولتير) وهي: الملل والإثم والحاجة!

ما تنتهي إليه في الحياة لا يحدده الموضوع الذي تبدأ منه، بقدر ما يحدده هل ستبدأ أو لا!



١- اليوم تبدأ حياة جديدة:

أطلق عالم النفس الإسكتلندي (ديفيد هيوم) مصطلحاً جميلاً هو (الصفحة البيضاء) وهو مصطلح يحفز على ترك الماضي بكل تفاصيله والاتفات للغد وصناعة المستقبل مؤكداً مقولة: إن المستقبل لمن يستعد له.

ما مضى فات، والمؤمل غيب

ولك الساعة التي أنت فيها

فلتجعل من يومك أجمل استهلال لأجمل مستقبل! ومنطلقاً لفضاء أرحب، لا تدع الماضي المزعج بأسرك. ولا الذكريات الأليمة تهش روحك. وثق أنه عندما يُلَقُّ بابٌ يفتح بجانبه ألف باب وباب: فلا تطل النظر للباب المغلوق! باشر الممكن وركّز على مكان من قوتك، وتأكد أن سحابة الفرص ستستمر في الهطول ولن تتوقف، فلا تبتك فائتاً بأهات حزينة، ولا تتحسر على لبن سكب بحسرات مفاجئة: فلن الظروف وشق الجيوب ولطمّ الحدود لن يعيد لك الماضي!

٢- وهذه أيضاً ستمر:

لن تخلو حياتك من أزمة - بل
أزمات - ترهق فكرك وتحرمك
لذيذ النوم، ولغالبها كرر على
نفسك قول (وهذه أيضاً ستمر)
مستريحاً شريط حياتك مستجلباً
لوعيك بعض ما مرّ عليك من
أزمات وستجد أن ما هو أشد قسوة



اليوم تبدأ حياة جديدة



وهذه أيضا ستم

لاشيء يستحق!

قدم النير تبدة:

لست مضطرا!!

لا تسبوه شرًا لكم:

وأقوى سطوة مما أنت فيه حاليًا مضى وانتهى، وبقيت حيًا تُرزق، سليمًا معافئ، وانحسر الغمُّ وانتشع الهمُّ وتلاشى الموقفُ بكلِّ آلامه وأصبح الآن مجردَ قصةٍ تُحكى وموقفٍ يُروى لا أكثر، والذي أنجاك من ذاك وهيبك القوة والشجاعة لمواجهة سيضعُ معك في هذا الموقف، ومن سهَّل لك الأمورَ وفرَّجَ لك الكربَ لن يخذلك...

إن ربيًا كفاك ما كان بالأمس

سيكفيك في غد ما يكون.

رَدِّدْ نشيدَ (وهذه أيضًا ستمُّ) وستجدُه معزيًا ومسرِّيًا للهمِّ، وشاهدًا للهمة، ومعه ستفتح نوافذُ يتسلل معها نورُ الأمل ليبيدَ ظلامَ المشاكل وعتمة الأزمات، فما من عَرَضٍ في الحياة يدومُّ، وأغلبُ المشاكل لا تصمدُ طويلًا ما لم نعمل على إحيائها: فدَعْ الماضي البائدَ يدفنْ موته بنفسه!

٣ لاشيء يستحقُّ:

كم قُوِّضت التوافقُ من بيوتٍ، ونالت من علاقاتٍ، وقصَّرت من أعمارٍ وشيَّبت من رؤوسٍ! فبعضُ البشر يتعاملُ مع أحداثِ الحياة كما لو سيعمَّرُ ألفَ سنة! حيث التوقف عند كلِّ محطة، وعدَّ الأنفاس، وملاحقة أخطاء مَنْ حوله، وتقمُّص دورِ القِيمِ والوصيِّ! فهو في دنياه حائرٌ محسورٌ!

إذا كسر الرغيفُ بكى عليه

بكاءُ الخنساءِ إذ فُجعتُ بصخر

يقول (ديل كارنيجي): "نحن غالباً ما نواجه كوارث الحياة في شجاعة، ثم ندعُ التوافقه تغلبنا!" وعلاجُ هذا صقلُ العقل وتدريبه على فهم حقيقة الحياة وطباع البشر بنظرةٍ رحبةٍ ملؤها حبٌّ وحُسنُ ظنٍّ!

٤ لا تحسبوه شراً لكم:

عندما تهفو الروحُ ويتطلع القلبُ لأمرٍ (ما) وتتعلق المشاعرُ به ثم لا يُكتبُ لك فلا تجعلِ لليأس سبيلاً عليك، وابتسم متفاتلاً. واقرأ قوله تعالى: ﴿لَا تَحْسِبُوهُ شَرًّا لَكُمْ بَلْ﴾ [النور: ١١]... واجعل منه مواسياً ومُسلياً، فقط تأمل في خلال السنوات القريبية الماضية: كم من أمرٍ فات عليك رغم تعلقك وتمنيك حصوله، ثم تجلّت لك الحقيقة، وتأكد لك لاحقاً في أن ما كتبه الله هو الخيرُ وبكفيمك - أيها الموحّد - أن تقرأ قوله تعالى ﴿وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا﴾ [الأنعام: ٢٩] فيجري الله في روحك نهراً من السكينة، وتشرق في سمانك شمسُ الطمأنينة: فلا تجزع ولا تبتسّس وتوكل على العزيز ونم قريز العين.

٥ قدم الخير تجده:

تحرّ الخير وقدمه أيّما وجدت فرصة دون انتظار شكرٍ من البشر



من يفعل الخير لم يعدم جوازيه

لا يذهب العُرف بين الله والناس

ومن السعادة أن تكون صاحب يد بيضاء معطاءة؛ والعتاء يكون مادياً أو معنوياً وهو أرقى أنواع العطاء، ويتمثل في الثناء الصادق والتعاضل الجميل والاعتذار الراقي وتلمس مواطن القوة وتعزيز الإيجابيات وتقدمهم برفق وتقديم العون دون تردد وتلكؤ. ومن العطاءات العظيمة التسامح وحسن الظن بالآخرين. والعطاء قيمة جميلة تهدي لصاحبها أجمل وأروع المشاعر. وسوف يجني ثمرة العطاء - ولا شك - لاحقاً في الدنيا أو في الآخرة.

٦ - لست مضطراً!

لن أنسى نصيحة أهداها لي شيخ يحمل من الحكمة والفهم الشيء الكثير، حيث كان يدعوني للحياد في أحد المواقف فقال بلهجة النجدية العذبة (مَنت ملزوم يا ولدي!) فالبعض يتطوع للمشاركة في معارك لا ناقة لها ولا جمل، ويتطوع في القتال في معارك لا تقدم له سوى كسب العداوات، وربما استخدم كأداة وكسلاح، ومن هذا المجاهرة بالعداوات؛ والعاقل لا يفعل أبداً! وأحياناً يخوض واحداً في مواضع سقيمة تفسد ولا تصلح. وتؤدي ولا تسعد كالحديث عن المذاهب أو السياسة أو العرق؛ فالصمت أكرم وأجمل من الخوض فيما لا تُحمد عقباه، والحياد عقل في بعض المواطن. وانصحك قبل أن تتحدث أن تعرض قولك على فلتر (ستراط) الثلاثي: هل الكلام صحيح؟ هل هو مفيد؟ هل هو لطيف؟

الخبرة ليست ما يحدث لك؛ بل هي ما تفعله بما يحدث لك.



لن يسعفك قلبك الطيب على أهميته الكبيرة وحده لكي تنجح في الحياة، ومن المهارات التي لا يسعها القلب الطيب وحده هي (مهارات التأثير): فهي تتطلب (معرفة) وتتأتى باكتساب (المهارة) والتدرب عليها، والموفق من وفقه الله واجتهد واستفرغ السبب، وما أروع أن نجيد فنون التواصل، وأن نمد جسور الود بيننا وبين الآخرين بالكلمة الطيبة والهمسة الحانية؛ فنحن حين نتطبع بطباع راقية، ونستخدم أساليب مهذبة نعبّر عن سمو نفوسنا، ونرسخ ذلك السموم وننميه في أن واحد، فتعويد المرء نفسه التصرف الجميل واللطيف ذو فائدة مزدوجة؛ فهو يمتع غيره، ويرتقي بنفسه.

أيها العزيز، سيكون بمقدورك بيع السمك على أهل جدة، والتمر على أهل الأحساء، والتلج على ساكني الإسكيمو، إذا ما كنت لطيفاً معهم! ودونك - أيها القارئ العزيز - خطوات جميلة ميسرة ستصنع منك شخصية مؤثرة جذابة، وتذكر أنك بامتلاكها ستتمكن من اختراق قلوب الآخرين ودعوتهم للخير وتصحيح أخطائهم، وإقناعهم بوجهة نظرك وكسب أرواحهم:

- أظهر اهتماماً بالناس، وأشعر كل من تقابل بقيمته الكبيرة وبمكانته. وتذكر أن كل من تقابل ربما ينسى تفاصيل اللقاء، ولكنه لن ينسى المشاعر التي خلفها له هذا اللقاء!

- لكي تترك أثراً طيباً فيمن





تقابله أول مرة... ابتسم، وليشرق وجهك بالأنس؛ لتعقد مع الجميع
أروع الصفقات النفسية.

• أتقن فن الإنصات، وكن مستمعاً جميلاً.. يستمع بإخلاص ويتفاعل
مع المتحدث باحترافية.

• إذا أردت أن يُسرَّ بك جليسك... فتكلم بما يسره وتبتهج روحه
لسماعه.. ركز على مواطن قوته وتلمس إيجابياته.

• حتى تستوطن القلوب وتصحح خطأ غيرك... ابدأ بالثناء الطيب،
ودع المخطئ يحتفظ بماء وجهه، واقطع له (تذكرة العودة) واجعل
خطأه ممكن الإصلاح.

• لا تجادل واعلم أن أفضل السبل لكسب أي جدال هو تجنبه. وأبشر
ببيت في ربض الجنة!

• من اللباقة في الحديث أن تتوع في حديثك بين الإخبار والسؤال؛ وذلك

بذكر شيء عنك وبسؤال الآخر عن شيء يتعلق به، دون أن يكون شخصياً خالصاً!

- لا تتحدث بلغة لا يفقنها من يتحدث معك. أو تستخدم مصطلحات علمية تفهمها ولا يفهمها غيرك: لما فيها من استعراض مذموم.
- لا تقتل (حُلمًا) ولا تحطّم (أمنية) ولا تسخر من (فكرة). وتذكر أن الكثير لا يملك سوى الأمل: فلا تقتله فيهم.
- كلما كان صوتك (هادئًا رقيقًا) اقتربت للقلوب أكثر. وكان حديثك خفيًا على الأسماع؛ فاللسان الطويل دلالة على اليد القصيرة والحجة الضعيفة والعقل الفارغ.
- لا تطلق ألفاظ (التعميم) في الحكم على الأشياء أو الأشخاص أو الدول.
- لا تكمل عن المتحدث حديثه. ولا تسبقه في معلومته أو قصته أو طرفته: ففيها من خنة العقل والعجلة ما يزري بك.
- لا تكثر من الأيمان والحلف للتأكيد على صدقك.
- دائما اسأل عن الرأي لا عن المعلومة: فابدأ الرأي ممكن. والمعلومة قد لا يملكها الجميع!
- تجنب الحديث عن الأمراض والكوارث والأشياء التي تكدر النفوس.
- لا تُصدر الأحكام القاطعة عندما يبدي أحدهم رأياً فنقول: أبداً غير صحيح! أو تقول: لا فائدة أبداً تذكر من حديثك!
- الناس تحب أن تتأدى بأسمائها أو أحبّ الالتقاط إليها: فاحرص على هذا.

• من فضلك/ بعد اذنك/ لو سمحت/ إذا أمكن/... وما إلى ذلك
كلمات (استدانية) رقيقة يُفضّل أن تبدأ بها حديثك إذا أردت



الحصول على شيء أو مقابلة شخص ما لأمر مهم.

- لا تتقمصّ دور الواعظ والأستاذ ودور الأب في التوجيه والنصح بشكل دائم؛ فهو مظنة نفور الآخرين منك. لا تلقن الآخرين كيف يشعرون أو كيف يحسبون، كأن تقول: «مؤكد أنك ستحبُّ هذا الشيء أو «جزماً لن تروق لك الرحلة».

جميع البشر سيموتون. ولكن من منهم عاش حياة حقيقية؟!

ساعات
السعادة

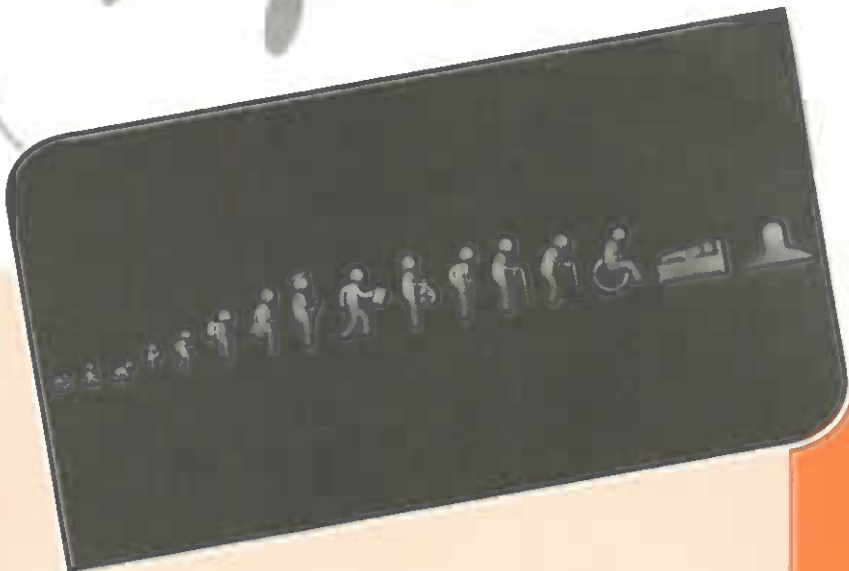
في مُعترك الحياة سنواجه أمواجه. وسنقابل عاتي ريحها. سنلطم برفق مرة ومرات بقسوة، وبما أن الحياة شوطٌ واحدٌ وحياةٌ واحدةٌ يظهر فيها خطُّ النهاية فجأة فلا حياة بعد هذا: إذن فمن الفطنة حُسْنُ فهمها ومواجهتها بما يناسبها من عدّة وعتاد. ومن تعلم من مدرسة الحياة فاز. فدونك حقيقتها فهي عامرةٌ بالمواقف حافلةٌ بالمشاهد. ذلك يولد وهذا يموت، وملك يُسجنٌ ووضع يحكم. وأسر تَمسي ضاحكةً وربما أصبحت باكية، ليالي حُبلى بالأحداث، ليس ثمة مواعيدٌ محدّدة لمخاضها: فمواليدها يحضرون فجأة! فقد تجد نفسك بين انتباهة عينٍ والتفاتتها في حال لم تحسب حسابها! حربٌ دون إنذارٍ ومرضى دون تحذير. وفرح وبكاءٍ دون مقدّماتٍ وقرّ وغنى دون إرهابٍ، أيام تروح وليالٍ تجيء وأجال تَمسي، ولكن كيف لنا - نحن البشر الضعفاء المساكين - أن نَحتمل الخطوبَ ونتجرّع الفصص. أن نُحسن استقبال سود الأيام وموحش الليالي؟ وكيف لقلوبنا النابضة أن تصبر لضربات الدهر وقاصمات الظهر؟

دار كلما أضحكت في يومها

أبكت غداً قبحاً لها من دار!

يقول (زكي مبارك): "أحبُّ أن أنسى ولكن.. أين بانع النسيان؟ فمن يضمّد الجرح؟ ومن يُسرّي الهم؟ ومن يكفكف الدمع؟" إن من أعظم مثبتات القلوب ومسكنات الأرواح التسليم بقضاء الله وقدره: فالأقدارُ سهامٌ إذا





أضفت بامر الله لم ترد! فالحمد لله! والاسترجاع بلسم وشفاء ونور وضياء،
 فلولا تثبيت من الله لطاشت العقول وطاحت النفوس ومطارت القلوب؛ فغير
 المسلم يصيح بأعلى صوته عندما نحل مصيبة عليه: لماذا أنا؟ أما أنت يا
 مؤحد فتفتر! ﴿وما تسقط من ورقة إلا يعلمها﴾ [الأنعام: ٢٩]. وما اعظم
 جوائز الايمان بالفضاء والقدر! فهو يحرز البشر من هم الرزق وخوف الموت
 والقلق على الأولاد: فالأمر بيد الله أولاً وأخيراً، فأمره قائم وحكمه ناهض و
 الأمر من قبل ومن بعد؛ وسليه فعلينا التسليم المطلق. ولا يليق بعالي التحسُّر
 والتوجع والنواح!

يقول (الغزالي): (احتفظ بتوتك وتدبيرك وعقلك لما يقع في دائرة
 سيطرتك: فإن البكاء على اللبن المسكوب حماقة ومناطحة الدهر ديدن
 من لا عقل له! وفرق بين من يحتسب الأجر عند الله وبين من يقضي وقته
 بالبكاء؛ فالاول الأجر والتواب وحسن الجراء؛ فلا تحزن لما فاتك ولا تتوجع

لما أصابك. فقط اخصمها من رصيدك الوافر من الصحة والأمن واليقين! كن رابطاً الجأش هادئاً الجنان ثابت القلب: فالقلق يدمرُ والهَمُّ يحطم. فقد واجهتَ مريمَ) (عليها السلام) تهمةً موجعةً وموقفاً صعباً. ومع ذلك قال الله لها: ﴿فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾ [مريم: ٢٦].

عش حياتك فهناك أمورٌ تكفلُ بها خالقك فلا تؤجل لحظة فرح ولا تستقل ساعة أُنسٍ واعتنِ باللحظات؛ فهذا الكاتبُ (دوستقيسكي) حُكِمَ عليه بالإعدام وهو لم يتجاوز الرابعة والعشرين من عمره، وقيل تنفيذ الحكم وفي آخر لحظة صدرَ حكمٌ بالعمو عنه! فقال بعدها كلاماً يُكتَبُ بماء الذهب: "حينما أتأملُ في الماضي وإلى هاتيك السنين التي ضاعت عبثاً ينزفُ قلبي ألماً... من اليوم سأجعلُ كلَّ ثانيةٍ منها حياةً أبديةً من السعادة... فقط لو أدرك الأحياءُ هذا ستتغيرُ حياتهم" لا تُقيمُ ماتماً في قلبك ولا عزاءً دائماً: فمن يكرهُ شيئاً يطرده من قلبه ولا يُحسنُ وفادته: فلا تُدَمِّنِ الحزنَ باجترار الأحداث الأليمة وتغذية مشاعرك السلبية بالحديث الدائم والتفكير المستمر؛ لذا حطَّم مسكنَ الحزنِ الدائم في قلبك واشغل نفسك بما ينفعك في آتي أيامك!

وما أروع مواساة (المنفلوطي) للمحزون عندما قال: "أنت حزينٌ لأنَّ نجمًا زاهراً من الأمل كان يترأى لك في سماءِ حياتك فيملاً عينيك نوراً.. وقلبك سروراً، وما هي إلا كُرَّة الطرف إن افتقدته... فما وجدته. ولو أنك أجملت في أملك لما غلوت في حزنك... ولو أنت أنعمت نظرك فيما تراءى لك لرأيتَ برقاً خاطفاً.... ما تظنه نجماً زاهراً، وهنالك لا يبهرك طلوعه. فلا يفجعك أقوله".

إن الترياقَ الشافيَ والبلسمَ المداوي بعد الإيمان بالله أن تبتسمَ روحك ومحياك: فهو بلسمٌ للهَمِّ ومرهمٌ للوجع وقوة للروح، فهو يظهر النفس كما





يقول الفيلسوف (لين توتانج) ويملك المزاج الهادئ والنظرة الجميلة للحياة:

قال: البشاشة ليس تسعد كائنا

يأتي إلى الدنيا ويذهب مرغماً،

قلت ابترسم مادام بينك والردى

شبر. فانك بعد لن تتبسما!

نعم ابترسم فلا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً يقول (الزيات):
 "والقلب يُقطع من القلب والرُّوح تُنزع من الروح، ثم يعيش المحب بعد
 حبيبه، والوالد بعد ولده، كما يعيش النهر الناضب في ارتقاب الفيضان،
 والروض الذابل في انتظار الربيع". فمهما ألم الخطب واشتد الكرب وكثر
 زوار الليل من الهم وضائق الأحوال فتفاءل وأحسن الظن بخالقك،
 فالمتفائل ذكي العقل وافر الحظ عظيم الربح واسع الفرح، يتمتع برؤية
 النجوم ولا ينشغل بعتمة الليل، يطرب لصوت العنادل ولا ينتبه لأزيز
 المدافع، يستنشق العبير ولا يأبه لوخر الشوك.

الكثير ممن حولك لا يملكون جاهاً ولا مالاً ولا صحة.. لا يملكون سوى
 الأمل؛ أرجوك لا تقتله فيهم!



ما من بشر إلا وقد نابته نوبة، ومسته محنة، وألم به سوء، ونزلت به ملمة. وطرقه الدهر، وعضته الليالي، فأورث بعد هذا هموما يؤوده ثقلها، وينوء بحملها، وغموما تتوجع لها القلوب رقة. وتنفطر لها الأفتدة رحمة. فاستسلم للوجد، وبات لا يملك دمعا ولا قلبا!

ماذا يريد هؤلاء عند نوالي الرزايا. وتتابع الماسي غير قلب ينبض لهم. وروح تنن لهم. ويد تمتد لهم لتحملهم. ولسان عذب رقيق يدعو لهم ويواسيهم؟

ومن من الناس الذي لم يجترح الأخطاء، ويجز الخطايا، ويقترف الاثام التي ربما أورثته صغارا ودلا؟ وكم هي حاجة هؤلاء لمن يقبل العثرة. ويفتقر الزلة، وينفذ من الهفوة، ويسترجع الجرم!

ونحن في هذه الحياة عرضة للخطأ والزلل والاعتداء على الآخرين بفعل أو كلمة أو حتى نظرة، ربما جرحت معها مشاعرهم، وكدرت خواطرهم. وكسرت نفوسهم.. فكم من زوج نال من زوجته نقدا جارحا. وكم من زوجة استطلت على زوجها بكلمات مؤذية

ومع هذا لا دمع يراق، ولا أهة تزفر، ولا خاطر يُجبر.. بشر بفكر ضيق، وقسوة موجعة، وفضاظة أليمة.

وطبع غليظا! وبعض الناس غاية ما تتمنى منهم كف أذاهم وشرهم؛ فلا يتورعون عن النيل من منكسر أو الشماتة بمبتلى! وأحسب أن من يتشفي ويسخر من مبتلى أو مكلوم هو شخص لثيم النفس خبيث





الروح. لم تسعفه مروءة على فعل الخير، وما صدّه ورع عن توقي الشر.
يضري الأعراض، هوايته هتك الأسرار، وتجريع السموم. وفات عليه إن ما
يفعله دين سريع السدادا

يقول (المنفلوطي): "ليتك تبكي كلما وقع نظرك على محزون. ثم تبسم
سرورا بيكالك واغتباطا بدموعك لأن تلك الدموع إنما هي سطور من نور
تسجل لك: أنك إنساناً"

إن جبر حواطر المنكسرين، والتنفيس عن كربهم، واطفاء حر كبودهم.
والتقلب معهم في الشدائد ومشاطرتهم انجهد.. درب ميسر للآلقة. وسبيل
للود. وطريق للحب، فربما يصبح المريض الذي آياه الألم صحيحاً سليماً
مُعافى بعبارة مُشرقة يُنفس له بالأجل فيها، ودعوة طيبة بطولية العمر.
وبإبسامة عذبة وموعظة جميلة قد يصبح المسرف على نفسه صالحاً
مصلحاً. وقد تمسح على رأس طفل يتيم فُجع بفقد والده فيبقى بهج

بالشكر لك طول عمّره، وقد تقفُ إلى جنب مكلوم بفقد حبيبٍ فلا ينسى لك ذلك الموقف ما عاش. ولنعلم أن الجميع يحتاجون لرقيق الكلمات وجميل الموااساة، بل إن احتياج الناس اليوم إلى الحزن الدافئ والكلمة الحانية أمرٌ يرتقي لأن يصبح ضرورةً، وبخاصة في هذا الزمن الذي تحالفت فيه القسوة مع الحرص، وتعاثق فيه حبُّ النفس مع الجهل، وهذا الأدب مطلوبٌ حتى مع الخصوم!! يقول (ابن القيم): رحمه الله: «جئت يوماً مبشراً لابن تيمية بموت أكبر أعدائه، وأشدّهم عداوةً وأذىً له، فنهرني، وتكرّر لي، واسترجع، ثم قام من فوره إلى بيت أهله فعزّاهم، وقال: إني لكم مكانه. ولا يكون لكم أمرٌ تحتاجون فيه إلى مساعدةٍ إلا وساعدتكم فيه. فسروا به ودعوا له».

وعندما تهفو نحونا تلك الأفتدة التي تقيض رحمةً وحناناً، وتفيض رقةً في هاتيك اللحظات التي تكاد أنفسنا فيها تتفجر ضيقاً ووجعاً، تبدو لنا حينها الدنيا بهيجةً والناس طيبين والغد مغرّداً الفأ!

إن موااساة المنكسرين وتطبيب خواطرهم لا يقتصران على الكلام فقط، بل قد يكونان بالمال. وقد يكونان بالجاء. وقد يكونان بالتوجيه، وقد يكونان بالدعاء والاستغفار لهم، وقد يكونان بقضاء حوائجهم، وربما كان لهدية بسيطة دورٌ عظيمٌ في لمّ الشمل وتطبيب النفوس، وتصفية القلوب من الأدغال والأحقاد.. والاعتذارُ بعد الخطأ من وسائل تطبيب النفوس، وكذلك البشاشة وإشراقة الوجه؛ فهي مصيدة المودة، فقد تصادف شخصاً وهو مهمومٌ مغمومٌ حزينٌ فتبتسم في وجهه، فربما يزول همُّه ويرحل حزنه، وكذلك قضاء حوائج الناس وزيارة المريض حال مرضه. ومنه السعي في حاجات الفقراء والمستضعفين، فشي صلتهم تطيب لخواطرهم وجبر لمصابهم. وممن يحتاجون إلى تطبيب خواطرهم اليوم أهل المصائب





والابتلاءات. ومنه لطيفُ التعزية، فإنَّ الكلمةَ الطيبةَ للمصابِ يَثَبَّتْ بها - بإذنِ الله - ويغدو صبرُهُ عليها ممكناً مُيسِّراً. فإنَّ الإنسانَ ضعيفٌ بنفسه قويٌّ بإخوانه، فإذا وجد هذا يعزِّيه، وذاك يسلِّيه، سهَّلتْ عليه عِظائِمُ الأهوالِ.

يقول الأديبُ الراحلُ (خالد محمد خالد): "من يزرع البغضاء يحصد القطعية، ومن يزرع المحبة يجن الحياة.. لقد استقام الميزانُ تمامًا، ولن يعتورَ كفتيه اضطرابٌ؛ من أحبَّ الناسَ صادقٌ فلن يكرهوه أبدًا! ومن وُفقَ لتطبيبِ النفوسِ ومواساةِ المحتاجِ فيبشِّرُ بالخيرِ فهو أجملُ في الذِّكرِ، وأحسنُ بالعاقبةِ، وأطيبُ في السمعةِ! عليك بجبرِ الخواطرِ، ولك من ربِّك يدٌ واقيةٌ وعينٌ كالتةٍ وجنةٌ تنتظرُ!"

للعظيم قلبان: قلب يتأمل وقلب يتألم!



جبر الخواطر وتطبيب النفوس أدب إسلامي راق رفيع، وخلق إنساني لا يتخلق به إلا أصحاب النفوس الكريمة، بل هو من العبادات الجليلة: فأهل الإيمان منتبهون لمواساة الضعفاء.. والشفقة على خلق الله؛ فهم يعرفون الحق ويرحمون الخلق، ويريدون الخير للبشر؛ لذا فهم أوسع الناس قلباً، وأشدهم شفقة، ولاعجب فقد اتبعوا ديناً قوامه الرحمة وجوهره الحب، ديناً أتى يعلم الإنسان عبادة الله، ويُحب ويُحب، وليألف ويُؤلف، ودونك جملة من المواقف والمشاهد التي تجلى فيها هذا الخلق الكريم:

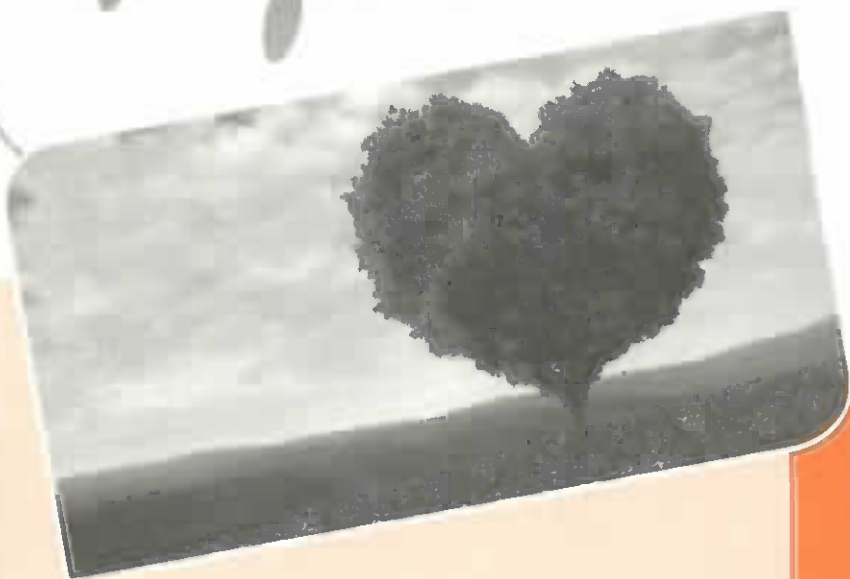
١- اعتنى هذا الدين العظيم بتسليّة المصاب وجبر الخواطر كثيراً، فمن ذلك: استحباب التعزية لأهل الميت وإطعامهم؛ تسليّة ومواساة وتصبيراً وتطبيياً لخواطرهم على فقد ميتهم. وكذلك جاء الشرع بإقرار الدية في القتل الخطأ؛ لجبر نفوس أهل المجني عليه، وتطبيياً لخواطره.

٢- ومنها قوله تعالى: ﴿وَإِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ أُولُو الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينُ فَارْزُقُوهُمْ مِنْهُ﴾ [النساء: ٨]. فالآية تحث على إعطاء

المساكين واليتامى والذين حجب عنهم الإرث بسبب وجود طبقات أقرب منهم إلى المورث؛ جبراً لخواطرهم وإرضاءً لرغباتهم وكسراً لنوازع الغل والحسد.

٣- قال تعالى: ﴿وَلِلْمَطْلُقاتِ مَتَاعٌ بِمَعْرُوفٍ حَقًّا عَلَى الْمُتَّقِينَ﴾





[البقرة: ٢٤١]. فالطلاقُ مصيبةٌ وألمٌ، فلا أقل من مراعاة مشاعرِ المطلقةِ بشيءٍ من العطاء.

٤- أمّا الحبيبُ - اللهم صلِّ وسلِّم عليه - فقد كان أستاذًا في فنِّ جنبر الخواطر، جماع الخير والإحسان - اللهم صلِّ وسلِّم عليه - فما أهداه إلى فعل الخير! وما أعرّفه بطرق البرِّ! وما أسلكه لسبيل الإحسان والفضائل! بأبي هو وأمي: فعن الصَّعب بن جثامة الليثي أنه أُهدي للرسول - اللهم صلِّ وسلِّم عليه - حمارًا وحشيًّا، وهو بالأبواء أو بودان، فردّه عليه، فلما رأى ما في وجهه، قال: (إننا لم نرده عليك، إلا أننا حُرِّم) - أي مُحرَّمين بالحجِّ أو العمرة - لله أنت ما أعظَمَكَ!

٥- وعندما اختصم - اللهم صلِّ وسلِّم عليه - عنده على ابنة حمزة... عليًّا، وزيدًا، وجعفرًا، فقال عليٌّ: أنا أحقُّ بها، وهي ابنة عمي. وقال جعفر: ابنة عمي، وخالتها تحتي. وقال زيد: ابنة أخي. فقضى به النبيُّ لخالتها، وقال:

"الخالة بمنزلة الأم" وقال عليّ: "أنت مني وأنا منك"، وقال: "أشبهت خلقي وخلّتي"، وقال لزيد: "أنت أخونا ومولانا"، فلم يكتف بالحكم. بل طيّب نفس عليّ وزيد بهذا الكلام الجميل.

٦- وعن بشر بن عقربة قال: استشهد أبي مع النبيّ صلى الله عليه وسلّم في إحدى غزواته، فمرّ بي النبيّ وأنا أبكي، فقال لي: "أما ترضى أن أكون أنا أباك وعائشة أمك؟". هكذا كان النبيّ يطيب الخواطر ويجبرها عند انكسارها فتجرّأ بالخير ونفحاً بالعطاء، اللهم صلّ وسلّم عليه.

٧- عندما صلّب عبد الله بن الزبير، رضي الله عنهما، في مكة قيل لابن عمر رضي الله عنهما: إن أسماء في ناحية المسجد، فما كان منه عندما سمع ذلك إلا أن ذهب مسرعاً يواسيها، ويطيب نفسها على ابنها. فيقول لها: "إن هذه الجثث ليست بشيء، وإنما الأرواح عند الله؛ فاتقي الله واصبري".

٨- سمع إبراهيم بن محمد بن طلحة، أن عروة بن الزبير قد قُطعت رجله وفقد أحد أبنائه؛ فذهب إليه يواسيه، فقال له: "والله ما بك حاجة إلى المشي، ولا أربّ في السعي، وقد تقدّمك عضو من أعضائك، وابن من أبنائك إلى الجنة. والكلُّ تبع للبعض إن شاء الله. وقد أبقى الله لنا منك ما كُنّا إليه فقراء، من علمك وزأيك، والله وليُّ ثوابك والضمينُ بجسارك".

٩- قال قتبية بن سعيد، رحمه الله: "لما احترقت كتب ابن لهيعة، بعث إليه الليث بن سعد من الغد يألف ديناراً".

١٠- وعندما توفيت ابنة المهديّ جزع عليها جزعاً لم يُسمع بمثله، فجلس الناسُ يعزّونه. فجاءه ابنُ شيبه يوماً فقال له: أعطاك الله يا أمير المؤمنين - على ما رزّنت أجزاء، وأعقبك صبراً. ولا أجهد الله بلاءك بنقمة، ولا نزع منك نعمة. ثوابُ الله خيرٌ لك منها، ورحمةُ الله خيرٌ لها منك، وأحق ما صُبر عليه ما لا سبيل إلى رده، فلم يروا تعزيةً أبلغ ولا أوجزَ من هذه



التعزية. وكان مما سُرِّيَ على المهديِّ بها.

١١ - من لطيف التعزية ما قيل من بعض الأعراب. عندما دخلَ على بعض ملوك بني العباس وقد تُوِّفِيَ له ولدٌ اسمه العباسُ، فعزَّاه ثم قال: خيرٌ من العباسِ أجركُ بعده، واللَّه خيرٌ منك للعباس.

وأخيراً أيُّها العزيز- ارحمُ كثيراً، وتعاطفُ كثيراً، وابتسمُ كثيراً، وأحبَّ كثيراً، وتفاءلُ كثيراً؛ فالرحمةُ والعطفُ والابتسامُ والحبُّ والتفاؤلُ يُمطرون من غمام واحدٍ فكلهم أنسٌ وبشرٌ ونقاء وثقة وطمأنينةٌ وجمال، وتذكُرُ أنَّ الحياةَ تفرُدُ ذراعَيْها لتضمَّ لصدرها كلَّ مُحبِّ رقيق القلبِ نقيِّ الروح.

يرتفع شعورك بالاهمية والثقة إذا أدركت أن بإمكانك أن تحدث
اختلافًا في العالم.





٣٠ - الشكوى... أدب ومهارة

في إحدى شركات الاتصال حدث عطلٌ في النظام؛ مما شلَّ الحركة تماماً، وقد تسبَّب هذا في انزعاج المراجعين، ولكن كان انزعاجُ أحد المراجعين بطابعٍ مختلفٍ: إذ احمرَّ أنفه وتلاحقت أنفاسُه ولعب به الشيطان؛ فهذَّب المدير والموظفين بالويل والثبور وعظائم الأمور، وأكد على أنَّ مستقبل الموظفين في خطرٍ وأنه سيعملُ على طرد المدير والنيل من الموظفين! علاوةً على كونه سيقاطع الشركة تماماً! لو كان خفة عقله في رجله

لسبق الغزال ولم يفته الأرنبُ

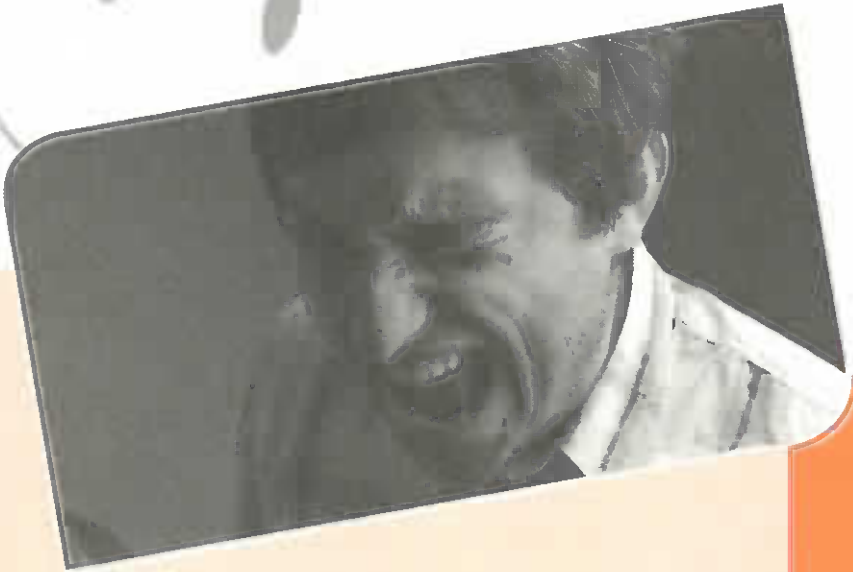
وفي منظرٍ آخر، وفي أحد المطارات وبينما اصطَفَّ المسافرون في طابور تسبَّتهم أشواقهم للبلد الذي يقصدون. أغلظَ الموظفُ المختصُّ بالقول لأحد المسافرين دونما سببٍ بل وعطلَّ إنهاء إجراءاته، ومع هذا لم يحرك المسافرُ ساكناً ولم ينبسَ ببنت شفةٍ، بل أطرقَ واجماً راضياً بالضيم!

أرى الحلمَ في المواطنِ ذلَّةً

وفي بعضها عزاً يسودُ فاعلهُ بالذلِّ

وتلك حالتان متطرفتان، وأحسبُ أنَّ صاحبيهما لم يحسنا التصرفَ: فالنزقُ وردة الفعل العنيفة تصرفٌ لا يصدرُ من العقلاء وهو سلوكٌ يُزري بصاحبه، وفي الجانب الآخر فإنَّ السلبية وعدم دَفْع الظلم والسكوت عن طلب الحقِّ ظلمٌ





للنفس وتجربةً للسفهاء.

لا تغل في شيء من الأمر واقتصد

كلا طرفي قصد الأمور ذميم

وهناك أسلوب ثالث يفلح الحسم والحزم، أسلوب يحفظ الكرامة ويعيد

الحقوق؛ ألا وهو أن تشتكي باحترافية، واليك صفات تلك الشكوى:

❖ أولاً: من المهم أن لا تدمن الشكاية، وتكون مهنتك تهديد الناس

مقاضاتهم وإشغالهم على الدقيق والجليل، ولا تلجأ للشكوى إلا على

مستحق، وعندما تبذل جهدك لإصلاحه فإن بلغ الأمر المخنق فلك

تنبذ للشخص غير المناسب؛ تأكد أنك رفعتها للمسؤول

الذي يتذمّر للشخص غير المناسب - رغم علمه بذلك

الهرب من مواجهة الواقع.

- ❖ احرص على أن تكون الشكوى كتابةً لا مشافهة؛ فهي أدعى لكتابة التفاصيل وعدم التورط بالألفاظ نابية ربما تُضعف الحجّة.
- ❖ العدل والإنصاف، وذكّر الحقيقة ولا شيء غيرها، ولا يستفزك غضب للاعتداء والافتراء والجور وظلم الآخرين بالمبالغة والتهويل.
- ❖ التأكد من كتابة اسم الشخص المشتكى منه ومنصبه، وذكّر زمان الحديث ومكانه.
- ❖ تذكر أن الشكوى المهذبة المؤدّبة هي الأجدرُ بالقبول من أخرى تفيض شتمًا وسبًا.
- ❖ اختصر الكلام، ولا تطلّ حتى تُقرأ بسرعة وتفهم.
- ❖ عبّر عن استغرابك ودهشتك من تصرف الموظّف، وكيف أنّ هذا السلوك يضرّ بسمعة المنشأة.
- ❖ اطلب ما تتوقّع من الإدارة فعله بشأن شكواك؛ حتى تُسهّل عليهم البتّ في القرار.
- ❖ إذا كان الخطأ فادحًا؛ فلك أن تلوح في شكواك بالرفع إلى جهات أكبر أو التصعيد إعلامياً إن لم يزدّ على شكواك خلال فترة زمنية محدّدة.
- ❖ ادعم شكواك بالأدلة؛ كأسماء شهود أو صور أو فواتير؛ وهو ما سيُسهّل الاستجابة الإيجابية مع الشكوى.

« أسوا الناس حالاً.. من لا يثق بأحد لسوء لسوءِ فعله».



أمر: أن تشكّي
لا قيمة للشكوى تذهب:
الناحية: فمن يشكّي له
- هو شخص ضعيف يحاول

صياحك
التي ساهم





٣١ - ثلاثة أوتار تكفي!

روت الكاتبة (ثلما تومبسون) قصة تجربة مريرة لها عندما رافقت زوجها خلال الحرب العالمية إلى أحد أشرس معسكرات التدريب في صحراء موجيف، بولاية نيو مكسيكو، وسرعان ما داهمتها الوحشة هناك. وتناوشتها جيوش القلق وبيات الهمم رفيقها، بل تخيلت غرفتها هناك قبرا، وثوبها كفنًا، وما الناس بالناس الذين عرفتهم، ولا الدار بالدار التي عهدتها. وجدت في هذا المعسكر الرهيب ما غلب صبرها وطير أنسها: فكتبت لوالدها تخبره بعزمها على ترك زوجها والعودة اليهما، فرد عليها والدها الحكيم بسطرين فقط فيهما: «من خلف قضبان السجن، تطلع إلى الأفق اثنان من المساجين؛ فاتجه أحدهما ببصره إلى وحل الطريق، أما الآخر فتطلع إلى نجوم السماء!»

وقد غيرت هذه الرسالة من حياتها، بل وقلبت كيانها، فأثرت النظر للنجوم بتلمس الإيجابيات والعمل على تحسين واقعها؛ حيث عقدت صداقات مع أهالي المنطقة وأصبحت لا تقوت منظر شروق أو غروب إلا وتأملت فيه فتدخل على روحها البهجة. فما الذي أحدثه هذا التوجه الفكري في حياتها؟

لقد غيرتها تمامًا! فلم يتغير شيء في المعسكر، وما استحالت الصحراء لروضة غناء وما تبدل السكان؛ ما تغير هو تفكيرها! ومع هذه التغيير الداخلي وهو ما يسمى بـ (القدرة على التكيف) صنعت ثلما من الليمون شرابًا حلواً، ومن التجربة





الموجعة مغامرة ثريّة مثيرة كان من أحد ثمارها اليانعة تأليف قصة عنها بعنوان «قضبان لامعة»، وكانت تعني بها تلك القضبان التي تطلّعت من ورائها فرأت نجومَ السّماء! لذا كانت أهمية الاعتناء بقوانين ردّات الفعل ومعها ستتغير النظرة للأزماتِ والمصائبِ إلى نظرة إيجابية، ولن يُنظر لها على أنها نهاية الطريق وزوال الفرصة، بل هي بداية نجاحٍ و مصدرٌ للخير وبدايةً لتحوّل جميل! فإن حدث لك ما يزعجك فهي الحياة وقد طُبعت على الكدر؛ فاثبت وتأكد أنك تملك القوى لمجالدتها، بل والتفوق عليها بالاستفادة منها عبّر مبدأ تحويل ضارّها إلى نافع.

يقول العالم النفساني (ألفريد أدلر) بعد أن أنفقَ مُعظمَ وقته في دراسة الناس وخصائصهم النفسية الكامنة: «إنّ من أروع مميزات الإنسان قدرته على تحويل السالب إلى موجب». وعالم النفس الشهير (ويليم جيمس) يقول: إنّ المواقف الطارئة تبين لنا كم أنّ مواردنا الحيوية أعظم مما كنا

نعتقد! وهذا عازف الكمان العالميّ (أول بول) حيث كان يقيم إحدى حفلاته الموسيقية في باريس، فإذا بوثر من أوتار كمانه يتقطع فجأة. فما كان من العازف البارِع إلا أن واصل العزف على الأوتار الثلاثة الباقية! بل وقدم عزفًا أجملَ؛ وهذا ما يؤكد صحّة الأبحاث التي أجراها (د. جي ديتسكي) والتي تقول إنه إضافة للقوة التي تبرز من البشر عند الأزمات فهم يحققون النمو بعدها في شتى مجالات حياتهم وهو ما يُطلق عليه مصطلح "نمو ما بعد الصدمة!".

مع أيّ تغيير اطرح سؤالين؛ الإجابة عليهما ستسهل من عملية التكيف والتعامل الإيجابي مع وبعد الموقف:

١ ما الأشياء الإيجابية في هذا المتغير؟

٢ كم من الأشياء في حياتي تستحق الامتنان؟

وهذان سؤالان سيعملان على تشبيكتك وتمكينك من الهدوء، وعدم القذف بك في دائرة الجزع!

امنح كل يوم الفرصة ليكون أجمل أيام حياتك. (مارك توين)



صباحك
إبتسامه



حكّت أسطورة يونانية قديمة عن محارب مقدام شجاع اسمه (أخيل) كان قويًا لا يُقهر إذا ما تمّت مواجهته بشكل طبيعي! فقد كان في أعضائه قوةً خارقةً عدا عضواً واحداً ألا وهو الكعب فقد كان نقطة ضعف أخيل الوحيدة وهو ما أدى لهزيمته في النهاية عندما ضرب عليه، وذهب (كعب أخيل) مثلاً يُراد به الاعتناء بنقاط الضعف في شخصياتنا والتي ربما نالت منا. وأخطرُ من الضعف الجسديّ العادة السيئة! لأنها من يحدّد مصيرك في هذه الحياة! وسأعرض عليك هنا جملةً من علامات الفشل، وهي بين عادات سلوكية وفكرية استقصيتها، وفحصتُ عن خبرها، وسبرتُ أحوالها من خلال اطلاعي على كتب النجاح:

١- العلامة الأولى: ضعف مهارات التعامل مع الآخرين وهي تتمثل عقبةً كؤود نحو النجاح والتميز، وجودة التعامل مع الآخرين سبيلك للمنصب العالي والذكر الحسن والراحة النفسية. ويؤكد (روزفلت) هذا الأمر بقوله: "معرفةًك لمهارات الانسجام مع الناس هي المكوّن الأهم في تركيبة النجاح... إذن فاعن بتطوير مهارات التعامل. وتعلم فنون الذكاء الاجتماعيّ ومجالسة المتميزين أصحاب الكاريزما والخلق الرفيع".

٢- العلامة الثانية: التفكير السلبي، وهو جالبُ الهموم ومضيقُ الفرص وقاتلُ الابتسامة. ومن أخطر صوره: تقمّصُ دور الضحية وإدمانُ الرثاء





لنفس، وأن تجعل من حياتك قصةً دراميةً حزينة، وما أروع ذلك السجين
القابع خلف القضبان عندما أطلَّ من النافذة ورفَّع رأسه نحو السماء
واستمعَ بمشهد النجوم الأخاذ، أمَّا صاحبه التيس فأومأ برأسه وصوب
نظره للوحل.... إذن، فابتسمْ دائماً وتفاءلْ وتوقَّع الخير؛ فالأمرُ يتعلَّق
بأسلوبِ تفكيرك لا بالأحداث التي تقع لك!

٣- العلامة الثالثة: عدمُ الاتزان في الحياة، حيث الانشغال الدائم
والانغماس التام في اهتمام (ما).. والتوازن يعني إعطاء جوانب الحياة
حظها من الرعاية والتنمية والاهتمام من غير إفراط في جانبٍ على حساب
جانبٍ آخر، ولا أنسى ذلك الزميل المتفوق عملياً حيث ترقى بسرعة مذهلة
في عمله وكان كلُّ مَنْ يراه يصفه بالناجح، إلا أن جوانب من حياته لم تتجلَّ
لهم؛ فقد كان فاشلاً أسرياً وذا صحةٍ معتلة.... إذن توازن في حياتك
ولا تتجرَّف تجاة أمر (ما)، وازن بين جوانبك الأربعة: الروحية والفكرية

والصحية والمهنية: فهذا من أهم مؤشرات النجاح.

٤- العلامة الرابعة: انهزام النفس قبل البدء، وهو ما يُسمى بفكر (المحدودية الذاتية) وهي أفكارٌ مسيطرة تقول لصاحبها إنك لست كفؤاً بما فيه الكفاية! وتلك المسئلة الأساسية تؤدي لفكرة خطيرة مفادها أنّ الناس أفضل مني؛ كونهم يتفوقون عليّ في الأداء!.... إذنْ تحدّث إيجابياً عن نفسك، وتأكّد أنك تملك من القدرة ما يمكنك من فعل الأعاجيب.

٥- العلامة الخامسة: عدم التركيز والانغماس في أكثر من مهمة. فمن الأجدى أنّ يركز الشخص ويتقن مهاراتٍ محدّدة ويترك الأخرى لمن يجيدها؛ لتوفير الوقت. لمزيد من الإتقان. ولمزيد من القوة في الأداء. إذنْ... ركّز إن أردت نجاحاً؛ فما جعل الله لرجلٍ من قلبين في جوفه. وتذكّر أنّ التركيز أساسُ النجاح، وأنّ التشتت يُضعف العملَ ويهدر الجهودَ.

٦- العلامة السادسة: غياب الأهداف عن الحياة وعدم وجود خطة. إذا كان هناك هدفٌ بدون خطة فهذا معناه الجهل بما قطع من مسافة، وعدم استشعار لذة الإنجاز. بالخطة المكتوبة يمكنك حساب ما فعلته، وأين تقف الآن وما ينبغي أنّ تفعله لاحقاً... إذنْ... الآن امضِ إلى العمل بأهداف واضحة وخطة جلية مكتوبة وخطوات ممكنة معروفة.

٧- العلامة السابعة: الوقوع في فخّ الكمالية؛ إذ لا وجود للحلّ أو الشخص أو الفرصة الكاملة أو الظروف الكاملة!

وما تنفع الآداب والعلم والحجج

وصاحبها عند الكمال يموت

إذنْ فلا ترهق نفسك وتحملها من أمرها عسراً بكمال لن تصل إليه ومثالية لن تتمكن منها؛ فمهما فعلت ستكون هناك نواقص ومشاكل جزماً. اقبل هذا الأمر واستعدّ له وتعامل معه برحابة صدرٍ وإيجابية.



٨- العلامة الثامنة: الانزعاجُ من كلام الناس والقلق من همزهم وافترائهم والتلهُّف على إرضائهم؛ فكم شخصٍ عضَّ أصابع الندم عندما أرخى سمعته لحديث الناس. ثم أثرت في قراراته ومستقبله فتنبَّصت حياته وذهبت راحة نفسه وسكونها. وبعد حين انكشفت له حقيقة هؤلاء الناس، وأنَّ الرأي الأكثر الأهمية هو رأيك أنت في نفسك... إذن قف سامعاً وثق بنفسك. اجتهد واسع لأن تُرضي الله، وأبشر بالخير، وإياك أن تترك زمام حياتك لغيرك. فأنت قبطان سفينتك، وأنت صاحبُ السيادة عليها!

٩. العلامة التاسعة: الجمود والبلادة والرضا بالدون والقناعة بالمستويات الدنيا، وأحسب أن الد أعداء النجاح هو التصلُّب واللامرونة. فالبعض لديه ولعٌ شديد بالماضي حتى لا يكاد يغادروه حباً وحنيناً، وهناك أناس عاشوا حياتهم كلها متقبِّلين أموزهم كما هي، دون تغيير أو تحسين أو تطوير.. إذن الآن فقم وانهض وتحرك، وتجدد لكي لا تتبدد، وتقدم حتى لا تتقادم؛ فالماء يأسن إن لم يتحرك وكذلك البشر يموتون واقفين إن يتقدموا ويتطوروا.

لا يوجد ما يمنحك من الوصول إلى القمة في حياتك سواك!



فقد عالم النفس والكاتب (دان بيكر) ابنه وهو في عُمر الزهور، وما أصعبه من فقد! فأنهكته الهمومُ وغمرته ظلمة اليأس، ثم بعد أن خرج من محنته سطر كتابًا عن ما تعلّمه: يقول في إحدى صفحاته: لقد اكتشفتُ المعنى الحقيقي للتفاؤل: فكلّما كان الحدثُ أكثر إيلامًا كان الدرسُ أكثر عمقًا: فالحكمة لا تأتي إلا بعد معاناة! وأحسبُ أنّ شرًّا ما يُصيبُ البشرَ هو يأسٌ يطيلُ ليلهم، ويهدُّ حيلهم، ويشلُّ تفكيرهم!

وشرُّ المشاعر هي مشاعر الهزيمة والانكسار، وأن يصلَّ الإحساس بأنَّ الظَّهر قد حطَّمتَه الضرباتُ، والجسد قد فتته اللكّماتُ! فهل المهزوم هو من أخفق في زواجٍ؟ أو لم يُوفِّق في تجارة؟ أم هو ذلك الذي تكالبَ عليه الأعداءُ وتربَّص به المتربصون؟ وهل كلُّ مُخفِقٍ مهزومٌ؟

الهزيمة ليست في مشهد يحدث لك، بل هي طريقة تفكير وأسلوب حياة والهزيمة الحقة أن تكرر الخطأ، وأن تتوالى العثرات المتشابهة!

في غزوة أحدٍ، كانت الجراحاتُ مؤلمة للقلوب قبل الأجساد: فقد حدتْ

ما حدتْ فيها من انقلابٍ في اتجاه

المعركة، وقد استشهد بعدها أكثر

من سبعين صحابيًّا! ومع ذلك ما

رجع الحبيب - اللهم صلِّ وسلِّم

عليه - للمدينة للبكاء واستنجار

النائحات، بل تبع الكفارَ لحمراء

الأسد: فلا وقتَ للبكاء!



صاحبة السامع



وهذا (جريج هورن) مالك سلسلة مطاعم أمريكية، عاد ذات يوم من سفر حضر فيه دورة تدريبية وكانت الصدمة؛ حيث غمر فيضان هائل متجره وأتلف سلعا ومعدات بمبالغ طائلة وكان التأمين لا يشمل الفيضانات! في البداية فكّر في الاختيار الأسهل وهو إعلان الإفلاس، ثم عدل عنه لمبدأ عظيم تعلّمه في الدورة يقول هذا المبدأ: ليس مهمًا ما يحدث لك، المهم هو ما يحدث بك! وحجم المشكلة ليس المهم، بل كيف ستعامل معها! شهرًا فقط وعاد الأمر أفضل مما كان عليه!

لست منهزمًا عندما تدخل السوق وأنت صغير، ولكن الهزيمة أن تبقى صغيرًا طوال عمرك!

لست منهزمًا عند تقترف ذنبًا وتُعارفُ معصية، بل شرُّ الهزائم اعتيادها واستسهالها!

كتبت (آن لاندرز) وهي مستشارة نفسية: "لو طلبت مني أن أعطي ما اعتبره

النصيحة الوحيدة الأكثر فائدة للبشرية كلها فستكون هي: توقع المشكلات كجانبٍ حتميٍّ، وعندما تأتي، ارفع رأسك وانظر إليها مباشرة وقل: سأكون أكبر منك ولا يمكنك هزيمتي!" .

ومن تأمل في حياة العظماء وجد كيف أن حياتهم وخصوصاً بداياتها كانت تزخرُ بالعثراتِ والبداياتِ البسيطة؛ فهذا إديسون وروزفلت وكنتاكي، وبعدهم ستيف جوبز واجهوا الكثير والكثير ولم يتوقفوا، ولو توقفوا من أول عثرة لما سطرَّ لهم التاريخُ المجدُّ

والحياةُ جميلةٌ بالتقدم والإقدام، ولا بأس بشيءٍ من العثراتِ؛ فالحياةُ - كما يقول برنارد شو - التي تمضي بارتكاب الأخطاء ليست أشرفَ فحسب، بل أنفعَ من حياةٍ تمضي بلا فعلٍ!

ويقول لاعبُ كرة القدم الأمريكي (كايل روت): "ثمة طرقٌ متنوّعة للفوز، ولكنَّ ثمة طريقاً واحداً للخسارة، ألا وهو الفشل وعدم تجاوز أثره فالتحولُ من الإخفاق للفوز أسهلُّ بكثيرٍ من عملية اختلاق الأعذار!"

مهما كان حجم الخطأ وعظم الذنب واتساع الهفوة، فأنت شخصٌ تحملُ بين جنبيك روحاً طيبة وبذوراً للقوة والعطاء، ومهما كان حجم الوجد الذي استوطن قلبك فثمة أملٌ يلوحُ وطلائع فرجٍ تحومُ حولك! تذكر دائماً - أيها العظيم - أن العزيز وهيك القدرة على تحمل ما ينالك من ألم، ومنحك قوةً على الصمود على تلك الأعاصير التي تهبُّ في حياتك!

وستظلُّ الأخطاء والإخفاقات حاضرةً في حياتنا جميعاً، وهي بعضُ أقدارِ الله في هذه الدنيا فقابلها بثمةٍ بالله، واشترِ معها معولاً تحرثُ به بذرةَ الأمل، وإياك أن تشتري سوطاً تجلدُ به نفسك. والحياةُ الجميلةُ، كما يقول المثل الدنماركي: "ليست في حصولك على أوراقٍ جيدة، وإنما بلعبك بمهارةٍ بأوراقٍ سيئة!" وتأكد أن كلَّ عثرةٍ ستمضي، وكلُّ حاجزٍ سينهارُ، وكلُّ وجعٍ



مأله ذهاب، وكل مأزق تهديك إياه الليالي فقريباً - ياذن الله - ستحين لحظات وداعه: فلا تنهزم ولا تنكسر وارفع رأسك شامخاً واثقاً متوكلاً على الله، ولا تدع زلّة أو خطأ يحبطك ولا تصوّرّها على أنها وصمة عار. بل هي خطوة نحو النجاح!

واستعين بتلك الومضات:

- ❖ حافظ على هدوئك وابتسامتك مهما حدث.
- ❖ تحمّل المسؤولية: فأمر نجاحك بيدك!
- ❖ ابحث عن الحلول في كل مشكلة؛ فهناك الكثير.
- ❖ تذكر دائماً أنه لم يفت الأوان لتبدأ من جديد.
- ❖ ثق بالله، ثم بنفسك، ولو خذلك الآخرون!
- ❖ تأكد أن الفشل جزء من عملية النجاح!
- ❖ تشبّث بالأمل حتى عندما يقول لك الآخرون: لا أمل!

كثير من الفاشلين لم يهزموا فعلاً، ولكنهم ببساطة استسلموا!



كانا يتجاوران قريباً من سوق (المقبرة) وهو أقدم سوق في الرياض القديم، كلاهما يملك مخللاً قد ضُقت السطولُ في مقدمته وقد مُلئت بالأرزاق؛ ما بين "هيل" يسر الناظرين وقهوة قد عبقت راتحتها و"أرز" تعانقت حباته، وبعد تصرُّم السنون ومضت الأيام، كان أحدهما يدير تجارةً تجاوزت المليار! والآخر لم يزد رأس ماله على المائة ألف ريال؛ فما هو السرُّ!

إنه ترهلُّ الفكر ومقاومة التغيير وتبلد الإبداع والفهم الخاطئ للحياة بالظنُّ أنَّ الأمور تدوم على حال، وأنَّ القديم أكثرُ أمناً... ولقد تناقل البشرُ قولاً مأثورًا عبرَ القرون الماضية وفيه: العالم كله يُفسح الطريقَ أمام طالبي التقدم! لذا فالخيارُ لك؛ إمَّا أن تتقدمَ أو تتخَّ وأفسح الطريقَ لمن يريد أن يتقدم! والتخني بالمناسبة لا يعني التوقُّف؛ بل يعني الرجوعَ للخلف حتى يغيَّبكَ النسيانُ وتصبحَ مُجرَّد ذكرى! وشركة (نوكيا)، ذلك العملاق السويديُّ، قدَّمت لنا درساً عملياً ونموذجاً حياً علياً ومثالاً واقعياً على أنَّ من لا يستشرفُ التغيير ولا يتهيأ له ولا يتحرك مع الموج فسوف يجرفُه التيارُ؛ فالشركة (كانت) تؤمنُ بمبدأ الاستشراف ومجازاة العصر؛ فقد

بدأت نشاطها في صناعة الخشب والورقيّات، وبعد أن تراجعت المبيعات وجذت مجالاً واعداً فاستشرفت له مستقبلاً مُشرقاً ألا وهو مجال الاتصالات؛ فحوّلت نشاطها إليه.





ولكن للأسف، هذا الفكر ترهّل في الأجيال الجديدة للشركة، والتي استحوذت على نسبة كبيرة قبل سنواتٍ محدودة على سوق هواتف الجوال، إلى أنّ ظهرت الهواتف الذكية فما استطاعت مجاراتها فتهافت الشركة وتحوّلت لشركة خاسرة... ويبدو أنّ أكثر وأشدّ ما أضرّ بالشركة هو نجاحها القديم، والذي أضعف من قدراتها ولم يحرك كوامن الإبداع لديها، وما أصدق قول العالم (تشارلز دارون): "لا يُقدّر البقاء للقوي ولا للذكي، بل للأفضل استجابةً للتغير!" وخبراء رياضة (الايكود) يؤكّدون أنّ النجاح في الحياة يتطلب منك ثلاثة أنواع من البراعات: براعة مع النفس، وبراعة مع الناس، وبراعة مع التغيرات؛ وتعني سرعة التكيف معها! فهل يُعقل أنّ هناك من البشر من لا يستخدم التقنية في حياته، ولم يستفيد من التسهيلات المذهلة التي تقدّمها في كلّ جوانب الحياة..؟ وهؤلاء في جملتهم يحملون صورةً ذهنية عن أنفسهم مشوهة.. فلا يرون أنهم يملكون ما يؤهلهم من

قدرات كافية لكي يتغيروا.. ولو جربوا لأذهلوا أنفسهم ومن حولهم. والتغيير - كما يقال - هو الشيء الثابت في البشرية؛ فكل ما في الكون يتغير على مدار اللحظة وليس اليوم. إضافة إلى أن الأيام حُبلى بالمفاجآت والمتغيرات والتي لا تُخطَر على بالٍ ولا تردُّ في فكرٍ.. والحياة سوف تستمرُّ في التغيير وبياقع غاية في السرعة؛ فالعالم أصبح أكثر تشابكاً وتعقيداً مما دعا المفكر (بيتر فايل) أن يُطلق وصف "البحر الثائر" على الحياة. و(غوته) يقول: لا تعرف الطبيعة توقُّفاً قط في مسيرة التقدم والتطور. تأمل الناجحين دولاً وشركاتٍ وحتى أفراداً.. ستجد أنهم تبَّنوا فكرة التطوير والتقدم؛ إنهم يملكون ثقافة التقدم ويعتقدون مبدأ: "من لا يتجدد؛ يثبَّد". إنَّ الخوف من التغيير. والخوف من الانتقاد. والخوف من الفشل هي العقبات الأساسية أمام التغيير؛ ولكي تتغلب على تلك العقبات عليك أن تؤمن إيماناً تاماً بالله أولاً وأخيراً، ثم بنفسك وبقدراتك، ولا تعلق بشأن ما يعتقدته الآخرون أو ما يقولونه أو يفعلونه. وعند القوات البحرية قولٌ جميلٌ يفيض حكمة وهو: "إنَّ الكابتن الذي ينتظر أن تكون سفينته جاهزة تماماً لن يفادر الشاطئ"..

تقدّم ولو بخطوات بسيطة، سابق الأيام، وأبدأ من حيث انتهى الآخرون، وتذكّر أن الأمر بيدك؛ إما أن تتقدّم أو أن تُفسح الطريق لمن يستطيع التقدم.. والآن بادِر وتحرك وسارع للتطوير والتغيير.

ابدأ بالممكن. تجذ نفسك فجأة تحقق المستحيل.



صباحك
إبتسامة

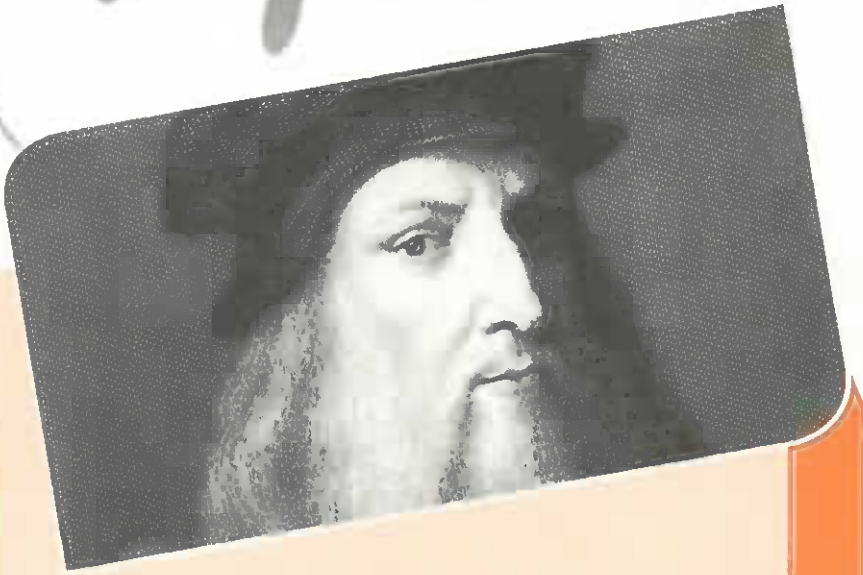


وعندما نتحدث عن أكثر البشر موهبةً في أغلب مجالات الحياة، فلا أشك أن العبقري (دافنتشي) سيكون أبرز المرشحين لهذا اللقب، الذي صيغ مصطلح (رجل النهضة) من أجله (Renaissance man)، فلو كان ينحُت فقط؛ لكان أعظم نحّات، ولو لم يكن غير رسام؛ لكان الرسام الأول، ولو تخصص في علوم التشريح فقط؛ لكان أستاذًا متقدمًا، ولو أنه قضى حياته معماريًا؛ لفاق أقرانه بمسافات! فما الذي ميّز هذا الأسطورة؟ أي مواهبه؟ أم بيئته؟ أم حظّه؟ أحسب أن الأمر أكبر من هذا وذلك؛ فالموهبة وحدها تضمر إذا لم تستثمر، والعقل يتوقف إذا لم يستمر في التعلم! إن ما ميّز هذا العبقري هو كونه رجلًا ذا قابلية عجيبة وقدرة فذة على التعلم، وقد دلت على هذا مذكراته - اشترى (بيل جيتس) إحداها بنصف مليون دولار - والتي تعد دليلًا جليًا على أنه يملك عقلًا لا ينقطع أبدًا عن التعلم؛ فالعظماء يدركون أن خط النهاية بعيد، وأن أمامهم الكثير والكثير مما يجب أن يتعلموه حتى يكونوا أفضل! والمدرّب الكبير (جون وودن) يؤكد هذا المعنى بقوله: إن ما تتعلمه بعد أن تعرف الكثير هو المهم!

وروي أن أحد تلاميذ (أبي الريحان البيروني) دخل عليه وهو يحتضر، فقال له الإمام: كيف قلت لي يومًا: حساب الجدّات الفاسدة - وهي التي تكون من قبل الأم -؟ فقال له تلميذه إشفاقًا عليه: أي هذه الحالة؟ قال لي: يا هذا! أودع الدنيا



صالح بن صالح



وأنا عالم بهذه المسألة، ألا يكون خيراً من أن أخليها وأنا جاهلٌ بها، فأعدتُ ذلك عليه، وحفظ، وعلمني ما وعد، وخرجتُ من عنده وأنا في الطريق سمعتُ صراخَ أهله فقد ماتَ الإمام!

ويذكر عن العالم الروماني (كاتو) أنه بدأ يدرسُ اللغة اليونانية وهو في السنِّ الثمانين، عندما سُئِلَ عن سِرِّ إقدامه على تلك المهمة الشاقة وهو في هذه السنِّ، ردَّ بقوله: هذه أصغرُ سنِّ متاحة لي الآن!

إنَّ أكبرَ عائقٍ تجاه تقدُّم البشر هو أنفسهم؛ فالنجاحُ هو عدوُّ النجاح الأول؛ وبيان هذا كون الإنسان إذا ما نجح ووصل إلى القمة فترتُّ همته وسكنت، فيضعفُ العطاءُ تدريجياً دون أن يشعر، وتراجع طموحاته حتى تُدفنَ وهو لا يحسُّ!

وإنَّ أردتَ أن تتفوق في حياتك وتصلَ إلى ما وصلَ إليه العظماءُ؛ فلا بدَّ أن تتنفسَ النجاحَ، يأكلُ ويشربُ معك؛ عندها ستجدُ نفسك شخصاً مفكراً

متأملًا متجددًا تعمل بحماس وتنتج بإتقان.

والذكيّ الفطن يدرك أنّ التعلم عملية مستمرة وليست حدثًا منفردًا فيتوقف على كتاب يُقرأ أو شهادة تُنال: فالتعلم أسلوب حياة وليس مجرد محطة! ومتى ما كان الإنسان عاجزًا عن التعلم المستمر فلن ينفعه ذكاؤه ولا موهبته: فالكثير من البشر يملك موهبة عظيمة وإمكانات هائلة وقدرات عجيبة وربما امتلكوا مؤهلاً عاليًا، وكلُّ هذا لن يكون نافعًا لهم إذا ما توقفوا عن التعلم!

ومن شرّ أعداء التعلم هو (التكبر) على المعرفة والتعلم. يرى نفسه البحر الزاخر والمجد الباهر، وأن لا أحد يجاربه علمًا وفضلًا وهذا جهل وسقم: فالعاقل يدرك أنّ هناك من هو أعلم أيًا كان حاله على الأقل في موضوع معين. وتأمل في موقف موسى عليه السلام مع الخضر ﴿هَلْ أَتَيْكَ عَلَىٰ أَنْ تُعَلِّمَ مِمَّا عَلَّمْتُ رُشْدًا﴾ [الكهف: ٦٦]، ففيه تواضع الفاضل للتعلم ممن دونه، فإن موسى - بلاشك - أفضل من الخضر، وانظر كيف أخذ سليمان - عليه السلام - وهو نبي من أعظم ملوك الأرض من هدهد! ولا يتكبر على العلم إلا أحمق قصير النظر. وعلى من يعاني من تلك المعضلة إعادة حساباته بالسيطرة على الكبر، وكبح جماحه، واستحضار نتائجه.

وأنت لكي تصبح متميزًا مبدعًا منتجًا لا تحتاج لموهبة كموهبة (دافنتشي): فكل ما تحتاجه هو موقف ذهني سليم تجاه مبدأ (التعلم المستمر). وحتى أساعدك على إدراك هذا المبدأ دونك تلك النقاط:

١. طور مهارة (الإنصات) عندك: فكل من تفوق وغطت حصيلته المعرفية كان منصتًا جيدًا! فمن يتحدث باستمرار لا يمكنه أن يتعلم!
٢. من التقنيات الجميلة في موضوع التعلم هي تقنية (غدا أفضل) وتعني أن تتأمل في تصرفاتك بشكل يومي، ثم تتأمل فيها، ثم تضع تصورًا لما كان





- يجب عليك أن تفعل، ثم تعقد العزم على فعله إن تكرر المشهد!
٣. كن راصداً للمواقف، منتهباً للأحداث التي تمرُّ عليك وعلى غيرك، يقظاً تجاه القوانين الكونية.
٤. حسن ما تقوم به على نحو دائم، واجعل دائماً من تجاربك معلماً دائماً لك، ولا تتوقف عن العمل والتحرك الإيجابي، ولا تشدَّ الكمال فتضعف وتشقى، وتذكر دائماً أن هناك أسلوباً أفضل، وأداءً أجمل لكل عادة اعتدت عليها؛ فابحث عنه!
٥. اجعل في يومك وقتاً لا يقبل الاستثناء لقراءة أو مشاهدة ما ينفع، إما كتاباً مفيداً أو مشهداً تحفيزياً أو الالتقاء بصاحب فهم وعلم.

إن أردت إنجاز المزيد؛ فيجب أن تكون أفضل مما كنت عليه.



من طبع الحياة التحول المستمر والتغيير الدائم، عثرت تنوالت في الخطوات، وأهات في الغدوات والروحات، وجزماً ستوي الدنيا بعهدا في الحول بينك وبين جملة من أمالك؛ لذا لا بد أن تمتلك أدوات سلوكية ونفسية وفكرية للتعامل مع تلك المستجدات، وخصوصا مع ذلك النوع الخطير من المتغيرات، وهو الذي تحدث (د. نسيم طالب) عنه عبر نظرية: (البجعة السوداء). والتي تعني حرفياً «الحدث الاستثنائي»، وهو الحدث الذي يطرأ فجأة بلا تحذيرات أو مقدمات، وحدث (البجعة السوداء) ينسحب على كافة مجالات الحياة؛ فهو يرد في الاقتصاد؛ على شكل انهيار مفاجئ كما حدث في أسواق المال (٢٠٠٦) أو خسارة صفقة في لحظة تذهب بكل ما جُمع في سنوات دون مقدمات، أو في السياسية؛ كما حدث مع جملة من الحكام أمسوا حكاماً ثم أصبحوا سجناء؛ وعلى المسار الاجتماعي؛ على شكل حروب ونزاعات لا يسبقها إرهاب. أو في السياق الطبيعي؛ مثلما حدث في كارثة تسونامي، وهذا التغيير المفاجئ لا يقتصر على الكوارث والمصائب، بل حتى على الأمور الإيجابية فبالإمكان أن تحدث فارقاً إيجابياً على نفسك أو من حولك دون مقدمات!

وعلى هذا، فالتغيير حدث شتاً أم آيناً؛ سنة إلهية وناموس كوني؛ لذا لا بد أن نستشرفه، ثم نسعى في بناء ذواتنا نفسياً وفكرياً لتكون مستعدين للتكيف مع تلك المتغيرات ذات الطابع التراكمي. أو التغيرات المفاجئة بشيء من الثبات ورباطة الجأش وصلابة العود، ولائمة مسلك ولا درب أهدى من قبول ما





قَدَّرَ اللهُ، ثم نَشُدُّ تحسِينَه من صاحب التصرف المطلق والإرادة العليا
والتغيير ربما كان الاستغناء عنك في وظيفتك الحالية، أو طلاقاً، وربما
كان مرضاً مفاجئاً، أو دَيْناً يخنقك فجأة، وتلك ليست دعوة للفرح من
مستقبل أسود، أو للخوف من غدٍ مُوحش ولست مصادرة لحقك في الفرح
والبشر؛ إنما هي بيانٌ لحقيقة ووصفٌ لنا موس، وأياً كان التغيير فهو أمرٌ
لازِمٌ ومؤكَّد، وأقوى البشر مقدرة على التكيف والتأغم هم أولئك الذين
يؤمنون بأن زمام العالم بيدِ قادرٍ حكيمٍ لن يفلتَ منه، وهو ما يهبُّ سكينه
ورضا وطمأنينة!

أي يومٍ من الموتِ أفر

يوم لا يقدرُ أو يوم قدر

يوم ما قدر لا أرهبه

ومن المقدور لا ينجي الحذر

هون عليك؛ فالأمورُ كلُّ الأمور - أهونُ مما تظنُّ، وأصغرُ مما تقدر فلم تهو

بعد لحفرة عميقة لا نجاة منها!

يقول الأديب (هوبتمان): "ما أروع أن نواجه الألم والجوع والبرد والأذى كما يفعل الحيوان و جذوع الأشجار: فقد أفتيتُ سنواتٍ طويلاً مع البصر فما رأيتُ بقرة تننُّ وتبكي إذا قُلَّ المطرُ أو جفَّت الأرضُ أو تنوحُ عندما تهبُّ الرياحُ العابية: بل نواجه كل هذا بنبات: لذا فقلما نجدُ بقرةً عندها صغفٌ دمٍ أو قُرحة!"

وقد سنَّلتُ حكمةً من سرِّ سعادتها: راحةً بألها فأحابت سبب التعاون
الصادق وغير الصفيح ما لا يمكن تحببه!

وإذا ما تكيفت مع التغييرات إيجابياً فسوف تحظى بحسب ما أظهره الخبراء -
بحياة ووفرة الصحة والسعادة أكثر من غيرك. لأنك ستجدت نوراً داخل
خمساً حيث ستستمر الهرمونات السعادة من طريق لتوجه الإيجابي وهي
ما سوف تخفف من حدة هرمونات التوتر التي أفرزها الحسد مع التعر
الحديد! مع ملاحظة أن الجهد الذي تبذل في متاومة لتعبر يعادل إن
لم يكن يتوقُّ الجهد الذي تبذل للتكيف، ولا مانع معه! يقول العربي ()
"حري بالعاقل أن يسور مع الأحداث؛ لا دور من صغفٍ وحوار، بل كما يدور
الملاكه حتى لا يكشف الحسمة مقاتله".

وخلامة القول:

إن زارك ما تكره وحل بمناك ما يسوء؛ فإن كنت تقدر على تغييره فعار
وسلبية إلا تتحرك. وإن كان أكبر من قدرتك وفوق ما تطيق فلا حل إلا
الرضا وقبول الأمر الواقع..

«تذكّر أن اليوم هو الغد الذي كنت قلقاً عليه بالأمس!»



جيانا
البن



احترق مخزن الأخشاب لأحد نشاري الخشب، وبينما كان أصحابه يبحثون عن وسيلة؛ للتخفيف عنه وتسليته، قال لهم: إني أتخيل كيف سيبدو المخزن الجديد!

اختر أن تبسّم وتبتسّر بالخير عندما تستيقظ؛ فالشمس تشرق على الكل، ولم تقصر نورها ودفئها على ناس دون ناس!
لا تجزع ولا تبئس. ولا تحمل الهم، وكن صلباً قوياً؛ فمهما ساءت الظروف، واشتدت الكرب، فأنت تملك ما تغتبط به، وما يعود عليك بالكثير من الأمل والكثير من الارتياح، إنه الإيمان بالله!
ما وجدت عدواً لبني آدم أشرس من التفكير السلبي؛ فهو من يملأ الحياة بالشقاء ويعمر الأيام بالألم والخوف؛ لذا كن إيجابياً محسناً للاختيار، فالفرص متاحة والظروف مهيأة وربك معين ومسدّد. ومهما كانت ظروفك وساءت أحوالك وضائق أيامك واسودت لياليك؛ اختر البشر والتفاؤل؛ اختر ما ينفعك وتذكر أن المرض والصحة ونجاح المحاولات وفشلها وحتى عثرة القدم هي من قدر الله ﴿وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا﴾.

ودونك تلك الاختيارات فاعتي بها:

- ❖ اختر الطن الحسن.
- ❖ اختر النهاية الطيبة.
- ❖ اختر العفو.
- ❖ اختر أن تكون أفضل.
- ❖ اختر أن تعيش حياتك كما تؤد أنت، لا كما يؤد من حولك!





- ❖ اختر أن تسامح نفسك.
- ❖ اختر أن تحب ما تعمل.
- ❖ اختر أن تكون أقوى من بيئتك.
- ❖ اختر أن تكون بدأ بيضاء معطاءة.
- ❖ اختر ما عند ربك: فما عند الكريم خير وأبقى!
- ❖ اختر أن تبدأ حياتك من الآن، وليس من أمس أو الغد!
- ❖ اختر أن تتقبل حياتك ببساطة وطمأنينة!
- ❖ اختر أن تبسّم دائماً، وجرب أن تتاجي ربك عندما تستيقظ،
وتقول: يا رب، غمرتني بنعمك، فاحفظها لي.
- ❖ اختر الكلمة الطيبة وإن أزعجك طفلك، أو تطاول عليك جارُّك، أو
أصابك صداع، أو نال منك سفيه!
- ❖ اختر أن تكون أقوى من المرض والبيئة، وتذكّر أن صنّاع المجد كانوا

- فقراء ومرضى وأيتاما! فبأيّ قوة تحركوا، وبأيّ روح نهضوا!
- ❖ اختر ما يُرضي ضميرك وتراه صوابًا، ولا تختَر ما اختاره الآخرون
 - ❖ فلك مثل ما لهم. عينان ولسان وشففتان وعقل وإرادة!
 - ❖ اختر مواجهة الأمواج بذراعين مبسوطتين، وثغر باسم وقلب متوكل!
 - ❖ اختر الثقة بالله على الخوف، والله لن يخذل متوكلًا عليه!
 - ❖ اختر اللجوء إلى الله عند المصيبة: فلن يردّ وأفداً عليه!
 - ❖ اختر أن تزرع بذور الأمل في حياتك وحياة من حولك!

أخيرا تذكر بانك لم تأت لهذه الدنيا لتكون بطلا في مسرحية الأثم
والشخصية الأهم في رواية الوجود، ابتسم دائما وأحسن الاختيار رافعا
رأسك فاردا ذراعيك لجمال الحياة، وتذكر أن سر النجاح هو الاختيار
الجيد!

فَتَشَّعْ عَن كُلِّ مَا يَخِيفُكَ وَأَقْتَحِمِهِ؛ سَتَجِدُ أَنَّ الْخَوْفَ قَدْ تَلَاشَى.



صباحك
إبتسامة



وصف أحدُ الكتابِ الحياةَ بأنها أمُّ المعارك!.. وهو وصفٌ وجيهٌ؛ فساحتها مليئةٌ بالحروب والصراعات والمعارك، وحتى على مستوى الأفراد: فلا تخلو حياةٌ من خصام!.. ولا يكاد يومٌ ينتهي دون لقاء مع أحمق أو نزق، حياة يعمرها بشرٌ طبَّعهم العجلةُ وحبُّ النفس؛ لذا من الطبيعي أن تتحول الكثيرُ من جنباتها لحلباتٍ مصارعة!.. والسؤال: كيف لنا أن نتصرف حال انفلات الأعصاب وغلِيان المشاعر؟ أقول: إنَّ العقل يظهرُ وقت الأزمات والبشر يتميزون حال الشدائد، وإلا فكلُّنا عقلاء حكماء حلماة حال السعة!..

لولا المشقة لساد الناس كلُّهم

الجودُ يَفقرُ والإقدامُ قتالُ

وما دمتَ تعملُ وتنتجُ وتخالطُ الناس فلن تسلمَ من همزٍ ولزٍ وكيدٍ وسخريةٍ واستنزازٍ واعتداءٍ وظلمٍ، وهو ما من شأنه أن يجعلك تتوتر وتغضب: فمن البشر من يفجرُ في الخصومة ولا يتورعُ عن السبِّ لا تردُّه عفةٌ عن لعنٍ ولا يردُّه دينٌ عن شتمٍ، ضيقُ النفس هائجُ الفكر، ضعيفُ التحمل، يثورُ على الشيء وعلى اللا شيء، مستفزٌ مستفِرٌّ على نحو

مستمر!

وهذا الصنفُ يدخلُ في كلِّ معركةٍ بعزيمةٍ ثور الحلباتِ، فما أكثر ما تجحظُ عيناه وتنتفخُ أوداجُه من الغضب!.. وما أدقُّ تشبيهه أحدُ الأدياء لتلك الشخصية عندما شَبَّهها بالديك الأخرق الذي تهتزُّ





رقيبته غيظًا لكلِّ حدثٍ تافهٍ صغيرٍ يحدثُ في خمِّه الصغيرِ!
يقول (جون وبستر): "ليس في الطبيعة من شيءٍ يستطيعُ أن يمسحَ الإنسانَ
ويحوِّله لحيوان متوحش مثل سورّة الغضب!" .. ومَن جعلَ من الغضب
والثورة والهيجان عن الخصومة عادة له فهو بتلك المشاعر كما كتب عالمُ
نفس شهير يكون كالمنتشي بنشوة الخمر!.. وسوف تحلّق به تلك المشاعر
السلبية الملتهبة عاليًا، ثم يسقطُ هذا الفاضبُ من سماء النشوة الخادعة
سريعًا مروّعًا كإفافة المخمور على وجع الصداع!.. ناهيك عن ألم الإحباط
ومرارة الإدمان!.. وإذا ما بردت حرارة الغضب ولهباتُ الانفعال وحرائق
الغلِّ ستدع متلبسها عاريًا وحيدًا!.. ولا يستخدم أسلوبَ العنف والشدة
وقسوة الفعل والقول هذا إلا هسُّ الداخلِ ضعيفُ المنجز؛ فهو يتوخى فيه
توكيد ذاته وإثبات وجوده واجتذاب الأنظار، وهؤلاء الشريحة كبارٌ لكنهم
يستخدمون (أساليب الصغار) في حلِّ مشاكلهم؛ فالصغير إذا جاع أو ناله

وجعٌ بسيطٌ لا يملك إلا البكاء والصراخ. والبعض تتطور ردة الفعل هذه معه: فعندما يكبر يستبدل بالبكاء الصراخ والعيول والنعاد وربما الشتم... وهناك من البشر عاقلٌ حسيّفٌ ذو لبّ رصين وقلب واع وفكر ناضج رحب الصدر خافض الجناح يتصرف باحترافية في تلك المواقف الملتهية. ودونك بعض تصرفات هؤلاء العقلاء!

١- العاقل يتعامل مع تلك الخصومات باحترافية؛ فهو يدرك أنها أمرٌ لازمٌ من لوازم الحياة وطبيعيٌّ فلا يضخم الأمور، ولا يبالغ في ردة الفعل، ولا يصنع بالوناً كبيراً من كل فقاعة صابون، ولا يجعل من كل خدش طعنة نجلاء دامية. بل يتعامل مع الموقف كأمر عابر لا اتون معنوي ملتهب.

٢ العاقل لا يهدر جهده ولا يضيع وقته ولا يستنزف طاقته في أي معركة؛ فهو ينتمي معاركه بعناية فائقة، فلا يتطوع في المشاركة في حروب لا ناقة له ولا جمل، ولا يسمح أن يجنده أحد في معارك خاصة... ولا يستدرج إلى معركة حضوره لساحتها نصرٌ لخصومه ولو هشم جماجمهم... ولا يحارب من ليس لديه شيء يخسره... فالبعض كصحيح الجسم سقيم العقل: أرعن يتصرف كالمجنون؛ لذلك قد تأتي ضرباته في مقتل!

٣ العاقل مهما كره فلا تراه يجاهر بالعداوة ولا يصرح بالكرامية؛ لأنه يدرك أن الليالي قلب، والأيام دُول؛ فلا يتدم على حرق الجسور ولا قطع حبال الود. بل يجعل خط عودة فربما تستجد أشياء إذا هدت النفوس!

٤- العاقل لا يتصرف بنزق ولا يستخفه غضب. يحرض على لين الجواب، والبعد عن ساقط اللفظ وهابط الكلمات متحضر حتى في

خصامه، يدرك أنّ الصبر على ضبط النفس وسجن اللسان أهون بكثير من ترميم ما قد يسببه الانفلات في القول... عَفَّ اللسان حتى في حال الخصومة؛ فالبطولة الحقيقية ليست في إطلاق اللسان بالسبِّ والشتم، فهي من طبع سَفَلَة الناس؛ بل في ضبط النفس وكظم الغيظ.

٥- العاقل يدرك أنّ من البشر مَنْ لا يرعوي بالكلمة الطيبة ولا الفعل الكريم؛ فهو يحتاج لمخلب أسدٍ ونفثة ثعبان وسيف حاد يلوّح بها أمامه كي يعود لرُشده!

٦- قانون العاقل الأهمُّ هو (الهدوء) ويدرك أنه الطريقة المثالية للإمساك بزمام أيّ موقف. واحتواء أصحاب المشاكل مهما بلغت حماقاتهم ومهما بالغوا في عدوانيتهم وجلافتهم. وما أروع ما قاله الفيلسوف (كيلينغ): "احتفظ برأسك كلما فقدت من حولك رأسه!"

لا تجادل الاحمق؛ فقد يخطئ الناس في التفريق بينكما!

موقف

الناظرُ في أحوال الناس يلحظُ عدم الاكتراث بأهمية الوقت؛ لذا تجد فكراً سطحياً وإنتاجية ضعيفة! فأين نحن من ابن عقيل - رحمه الله - والذي ألف كتاب (الفضون) في ٨٥٠ مجلداً، وابن جرير الذي كان يكتب في كل يوم ٤٠ صفحة تأليفاً؟

وكان محمد بن الحسن لا ينامُ الليل، وكان يضع عنده كتباً، فإذا ملَّ من نوعٍ نظرَ في آخر. وكان يزيل نومَه بالماء!

وجاء في (سير أعلام النبلاء) في ترجمة الإمام أبي حاتم: قال ابنُه عنه إنه: " كان يأكل وأقرأ عليه، ويمشي وأقرأ عليه، ويدخل الخلاء وأقرأ عليه!"

ومن آثار عدم الاكتراث بالوقت الشعورُ بالقلق والإحساس بالضآلة والتعاسة، وقد أكدت الدراساتُ أن الإنسان الذي يستغلُّ وقته يكون أكثرَ سعادةً من الذين يضيِّعون أوقاتهم! فالسعادة مرتبطة بما يقدِّمه المرء من أعمال نافعة، والمتأمل في حال البشر يرى أن معظمهم غير راضين عن حياتهم وواقعهم بسبب عدم معرفتهم لأهمية الوقت؛ ومن ثمَّ عدم استثماره، وهذا ما يسبِّب لهم الكثير من الاضطرابات النفسية، فعلماء النفس يؤكدون أن معظم الأمراض

النفسية تنشأ نتيجة عدم الرضا عن الواقع.

والكثير من الناس يشكو من ضياع الوقت أو ضيقه وربما كان هذا تبريراً لضعف الإنتاجية، وربما ظنَّ البعض أن من حوله هم السبب في





ضياع وقته. ولكن الحقيقة أنّ طريقة إدارة الحياة هي المتهم الأول في هذه القضية. وقد رصدت لك جملة من التوجيهات، والتي تعينك على الاستفادة من الوقت على نحو فعّال وهي:

١- لا تُعَلِّ من مستوى التوقعات والمعايير؛ فلا تتشدد إنجازاً أكبر قدر من المهمات بأعلى مستوى من الجودة وهذا مما تفتنى الأعمار دونه، وهنا عليك أن تكون منطقيّاً فأنت تعيش ضمن وسط غير كامل فلا تتشدد حلولاً كاملة.

٢- رتب أولوياتك؛ فربما انشغلت بمهمة صغيرة لا تشكل أهمية قصوى في يومك، وإذا بها تجهز على وقتك. لذا لا بد أن تعمل بنظام الأهم أولاً فاعزم على أن تبدأ بالأمور المهمة مهما كان حجم صعوبتها، ومهما كان ضغط إغراء الأمور الأقل أهمية، ومن هذا أيضاً ضرورة الاتزان وتوزيع الوقت بين العمل والمنزل والصحة والنفس والعائلة

«فأعط كل ذي حق حقه».

٢- يبقى عقلك ذا مساحة محدودة، فلا تملأه بالاهتمامات الصغيرة وبالأفكار التافهة، بل لا تسمح لأي معلومة سيئة ضارة أن تدخل وتستقر في دماغك؛ لأنها ستشوش عليك وتضيع وقتك.

٤- كن واقعياً في تحديد أهدافك، ولا تبالغ في رسم أهداف تتجاوز إمكانياتك أو تفوق قدراتك؛ فعندما تفعل ستكون النتيجة إجهاداً مستمراً وتوتراً وضغطاً نفسياً مؤذياً، ارسِم أهدافاً طموحة لا خيالية، وعليك بتجزئتها ضمن خطة زمنية معقولة. وهنا أضمن لك تحقيق كل ما تصبو إليه.

٥ اجعل لك وقتاً محددًا في يومك للنوم، ولمواقع التواصل الاجتماعي؛ لأنها السارقة الأولى، وكن حازماً مع نفسك في هذا الشأن.

٦ رتب مكتبك وغرفتك وسيارتك، ولا تزعج نفسك بكثرة الورق والملفات والملازمات من حولك، احتفظ بما تحتاج وألق بالباقي في سلة المهملات.

٧ تخلّص من جميع المهام المعلقة: فعدم إنجازها يضغط عليك كثيراً. ويستنزف طاقتك. وفي المقابل ستتعلم بمشاعر الإنجاز عند الانتهاء، وستمدك بطاقة لإنجاز مهام أكبر.

٨ احرص على ما يسمى بـ (مبدأ الفصل) أي أن تفصل القضايا التي تشغل تفكيرك وتجزئها، وتعالج كل قضية على حدة؛ فلا تملغ هذه على تلك.

٩- فوّض وكلف آخرين بالعمل كلما أمكن. ثم داوم على المتابعة؛ للتأكد أنهم على الطريق الصحيح وفي الوقت المحدد، فتوظيف طاقات الآخرين يمكن أن يكون عوناً كبيراً خاصة إذا ما زودوا بالتوجيهات





والتدريبات الكافية.

١٠- اقتن من الأجهزة ما يعينك على أداء مهامك كأجهزة الحاسوب أو الطابعات أو الأجهزة المنزلية، واحرص على أكثرها كفاءة وجودة، واحرص على أن تنمي مهاراتك في الطباعة والتلخيص والتعرف على التطبيقات المعينة في الهواتف الذكية.

١١- إن طلبك أحد الذين يطيلون الحديث؛ فاطلب منه أن تزوره أنت، أو أن تتصل عليه حتى تكون أنت المتحكم بالزيارة أو الاتصال.

١٢- قبل النوم، حاول أن تفكر بماذا يجب أن تنجز في اليوم التالي، وبعد الاستيقاظ حاول أن تفكر فيما ستحققه في يومك هذا.. إذا بقيت دون خطة اجتثك الآخرون، وبقيت تخدم أهدافهم وأولوياتهم وتعيش في فلحهم.

١٣- لا تهدر وقتك في الانتظار. فقبل أن تذهب لحلاق اتصل عليه وخذ موعداً، وقبل الذهاب للمطعم اتصل عليه لتجهيز الطلب، ومثله الطبيب وغيره، ومن هذا أيضاً اعتن بالاستفادة من الوقت الضائع كوقت انتظار الطائرة أو طبيب الأسنان، ولا تعامل مع الطبيب الذي لا يعطيك موعداً مسبقاً محدداً، واستفد من خدمة التوصيل.

١٤- كافئ نفسك عندما تنجز بوجبة أو هدية وبسفرة حال كان الإنجاز كبيراً.

الذي يسيء استخدام الوقت هو من يشتكي من قصره!



هل سالت نفسك ذات يوم عن سرّ تميّز بعض الناس. وكونهم محبوبين ويملكون شعبية كبيرة. يُذكرون بخير في حضورهم وغيابهم. برغم عدم بذلهم لجهود كبيرة جداً، ومع هذا يحققون نتائج غير عادية! في الوقت الذي يكُد ويكدح غيرهم، ومع هذا لا يحققون إلا نتائج ضعيفة على مستوى العلاقات!

دونك السر!

أولاً: تذكّر أنّ حُسن النية وحدها لن تسعفك كي تكسب قلوب من حولك، وأن تحظى بتقديرهم واحترامهم! فالأمر يتطلب أدوات تتعلّم، ويحتاج إلى مهارات تُكتسب!

ومن أهم الأدوات المعينة لك لكي ترتقي لمكانة عليّة في قلوب الناس قدرتك على الثناء عليهم بصدق! وفي القرآن تأسيس تلك لفضيلة الثناء فثمة آيات كثيرة تثني بعذوبة منها قوله سبحانه: ﴿إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَحَلِيمٌ أَوَّاهٌ مُنِيبٌ﴾ [هود: 75]، وقوله عزوجل عن أيوب ﴿إِنَّا وَجَدْنَاهُ ضَالِباً رَّعِمَ الْعَبْدِ إِنَّهُ أَوَّابٌ﴾ [ص: 44]، والثناء الخالد لقرة العين - اللهم صلّ وسلّم عليه - بقوله: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ [القلم: 4].

ومن يتأمل هدي النبي صلّى الله

عليه وسلّم - يجد أنه يُثني على

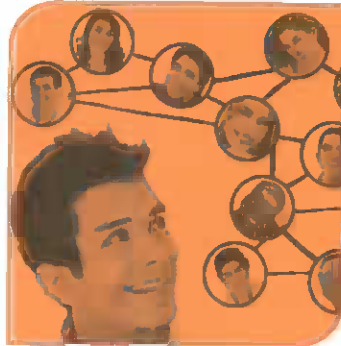
أصحابه في مواقف عدة. ومنها:

قوله لأشج عبد القيس: «إن فيك

لخصلتين يحبهما الله: الحلم،

والأنانة»، وقوله لأبي هريرة - رضي

الله عنه - «لقد ظننتُ يا أبا هريرة





أَنْ لَا يَسْأَلَنِي عَنْ هَذَا الْحَدِيثِ أَحَدٌ أَوْلَّ مِنْكَ لِمَا رَأَيْتَ مِنْ حِرْصِكَ عَلَى الْحَدِيثِ»، وَقَالَ أَيْضًا: «خَيْرُ فِرْسَانِنَا الْيَوْمَ أَبُو قَتَادَةَ، وَخَيْرُ رِجَالِنَا سَلْمَةَ»، بِلِ وَمَدْحِ الْجَمَادَاتِ وَقَالَ: "نَعَمْ الْإِدَامُ الْخُلُّ!"
وَالْمَتَأَمَلُ فِي حَالِنَا الْيَوْمِ يَشْعُرُ بِالْجَفَافِ الْكَبِيرِ فِي الْعِلَاقَاتِ، وَسُرْعَةَ نَشَاةِ التَّوْتُرِ بَيْنَهُمْ! وَأَحْسَبُ أَنَّ مِنْ أَهَمِّ الْأَسْبَابِ تَفْشِي ثِقَافَةِ النِّقْدِ، وَالْجَارِحِ مِنْهُ تَحْدِيدًا! فَتَجِدُ جَمَلَةً مِنَ الْبِشْرِ إِذَا مَا وَقَعُوا عَلَى خَطَا لِأَحَدِهِمْ أَوْ أَدْرَكُوا زَلَّةً لَهُ، أَوْ انْكَشَفَ لَهُمْ عَيْبٌ هَجَمُوا عَلَى صَاحِبِهِ وَنَالُوا مِنْهُ وَسَلَقُوهُ بِأَسَنَةِ جِدَادٍ! وَأَمَّا حَسَنَاتُهُ فَتَجِدُهُمْ يَتَعَامُونَ عَنْهُ وَقَدْ يَدْفَتُونَ جِبَالَ الْحَسَنَاتِ مِقَابِلَ خَطَا وَاحِدٍ!

وَأَحْسَبُ أَنَّ مِنْ عَلَامَاتِ عَدَمِ تَوْفِيقِ الْإِنْسَانِ عَدَمَ إِتْقَانِ مَهَارَةِ الثَّنَاءِ عَلَى مَنْ حَوْلَهُ! وَمَا أَشْقَى هَؤُلَاءِ! فَقَدْ فَوَّتُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ دَرَبًا مَيْسَرًا يَخْتَرِقُونَ

به القلوب. وأهملوا وسيلة لا تكلفهم مالا ولا زهدًا! وما أدرك هؤلاء الحقيقة الجميلة وهي أنهم يعلون بأنفسهم من خلال العلو بالآخرين! وهو ما يقدمه الثناء الذي يعمل على تحفيز المخ ويساعده على إفراز مواد (الببتيدات) العصبية وهي مواد مخدرة طبيعية وكذلك (الأندروفينات) وهي هرمونات السعادة. والمفارقة الجميلة أن كلا الطرفين يحظى بهذين الأمرين... من يثني ومن يتلقى الثناء! وفي حالات كثيرة يكون المستفيد الأول من الثناء هو من أثنى؛ خاصة إذا ما كان العمل المدوح يخصه. لأن الثنى عليه غالبًا سيكرر ما فعل!

والسؤال: ما الذي يمنع كثيرين من الثناء على الآخرين بالحق؟

ربما كان الحسد والغيرة أو عدم اليقظة لسلوكيات الآخرين الإيجابية. وقد تحول المعايير العالية بيننا وبين التصفيق لبعض النجاحات التي لم تصل لمرتبة متقدمة من الكمال!

إن دروب الحياة - حتى المهدة منها والمضيئة - تستحيل وعرة مظلمة كئيبه موحشة إذا ما سرنا فيها وحدنا، نعمل وننجز ولا ثمة لسان يثني ولا يد تصفق، وعندها ربما تخبو جذوة الحماس وتذبل ورود الروح! ومتى ما أحاطت بنا تلك القلوب النابضة التي ينصح أصحابها برفق ويثنون بصدق؛

فَعندها سيتعاضم الإنجاز ولن تشعر بغربة في لحظات الانكسار! ومن أجمل الثناء وأبلغه ما يسمى بـ (الثناء المنقول) وهو عمل يدل على ذكاء عقل وطهارة قلب وبقاء روح وثقة نفس. ومفهوم الثناء المنقول يعني: أنك عندما تسمع ثناءً على أحدهم في غيبته أن تبادل من فورك بالتواصل معه وإخباره بهذا الثناء الذي سمعته؛ فإن له أثرًا بالغًا ووقعا عظيماً وهو يمثل إيداعاً كبيراً في مصرف الحب وبنك المشاعر! خطوات عملية:



وصفات الثناء المؤثر:

١. لتكن يقظاً راصداً لتصرفات من حولك الإيجابية وصفاتهم الطيبة.
٢. اعين بأن يكون ثناؤك مخلصاً لا مصلحاً من ورائه. وأن يكون ثناء صادقاً، لا كذب ولا مبالغة فيه.
٣. إن مدحت فامدح أمراً (محددًا): فقولك لأحدهم: (أنت شخص رائع) هو ثناء عام جيد. ولكنه ليس بجودة قولك: أنت متحدث بارع!
٤. اعين كذلك أن تذكر المدوح بالوقت والمكان والفعل الذي مدحته من أجله. وهو ما يعين المدوخ على تعزيز قوته والقيام به مرة أخرى.
٥. قدم ثناءك بأسرع وقت ممكن بعد الفعل الذي وجدته يستحق الثناء: فذكره وهو حاضر في الذهن لاشك أن له أثراً أبلغ.

وأخيراً، اجعل من الثناء هواية لك. بل مهنة. وستجد ما يندلك من التناج، وتذكر أن المقربين أولى الناس بهذا الخلق!

أصعبُ شيءٍ يهكُن تعلُّمُه في الحياة هو أيُّ الجسور يجب أن تعبرها.
وأثَمَّا يجب أن نهدمه!





تأملت في حال بعض الناس الذين تضيق الصدور بوجودهم وتتكدز الخواطر بمقدمهم وتتألم الأرواح بمعاشرتهم، وتبدو لنا عقارب الزمن في حضرتهم واقفة، بل إن ذكرهم أشد علينا من حمل الصخر! ثقل لا يحيط به نعت، ولا يأتي عليه وصف ترى أحدهم تصيبك الحمى وتعلو وجهك مسحة الكابة. وكأن الدنيا لاتسعك والله وصل الحال بأن يرثى لحال زوجاتهم والدعاء لهم بالثبوت فمن البلاء أن يكون هؤلاء الثقلاء جزءاً من حياتنا همًا يجثم على الصدر، يقلص الوجه ويطفئ لعة العين ويحبس الضحكة!!

قال (الشافعي) عنهم: "إن الثقل ليجلس إلي فأظن أن الأرض تميل في الجهة التي هو فيها"

وحمى الروح كما وصفه أحد السلف، هو الثقل البغيض صغير العقل الذي لا يحسن أن يتكلم فيفيدك. ولا يحسن أن ينصت فيستفيد منك، ولا يعرف نفسه فيضعها في منزلتها، بل إن تكلم فكلامه كالعصا تنزل على قلوب السامعين مع إعجابه بكلامه وفرحه به، فهو يحدث من فيه كلما تحدث ويظن أنه مسك يطيب به المجلس، وإن سكت فأثقل من نصف الرحي العظيمة التي لا يطاق حملها ولا جرؤها على الأرض.

وأجاد حكيم في وصفهم فقال:
يعجبك أحدهم في جسده وملبسه
فإذا ما أطلعتك على مخبره تود
حينها لو أنك جرعت السم وقرضت





بالمقاريض ولم تُرعه سمعك! وهؤلاء الثقلاء فيهم من الخفة والطيش والعجلة فهم يطلقون الكلمة دون تثبيت أو تروّج من تجرح وتؤذي من تؤذي! وكان الأعمش إذا رأى ثقيلاً، قال: ﴿رَبَّنَا اكْشِفْ عَنَّا الْعَذَابَ إِنَّا مُؤْمِنُونَ﴾. وقال ابن عائشة: ذكر الله تعالى الثقلاء فقال: ﴿فَإِذَا مَلَعْتُمْ فَانْتَشِرُوا﴾. وقيل لأحد الحكماء: لم صار الرجل الثقيل أثقل من الحمل الثقيل؟ فقال: لأن ثقله على القلب دون الجوارح والحمل الثقيل يستعين القلب عليه بالجوارح! وأتى رجل للأعمش عائداً له في مرضه فقال: لولا أن أثقل عليك أبا محمد لعدتك في كل يوم مرتين! فقال له الأعمش: والله يا ابن أخي، أنت ثقيلٌ عليّ وأنت في بيتك فكيف لو جئتني في كل يوم مرتين! وقال الجاحظ: جاءني يوماً بعض الثقلاء فقال: سمعتُ أن لك ألف جوابٍ مسكت، فعلمني منها؟ فقلت: نعم. فقال: إذا قال لي شخصٌ، يا جاهل! يا ثقیل الروح، أي شيء أقول له؟ فقلت: قل له: صدقت! وبلغ أحدُهم من

الضيق أشده. فكان إذا ذُكر رجلٌ ثقيلٌ عنده، فقال: والله، إنني لأبغضُ
 ثقِي الذي يليه إذا جلس إليّ ومن شديدِ الكربِ وعظيمِ الهمِّ أن يُبتلى
 أحدٌ بهؤلاء الثقلاء، فما أشدُّ البلاءَ إذا كان هذا الثقيلُ رفيقاً لك في السفرِ
 أو جاراً مُلاصقاً وأعظمُ من هذا أن يكونَ شريكَ حياة: فلا نجاةَ ولا فراراً
 (وشوقي) وصفَ شدةَ الأحمالِ النفسيةِ، وكيف أنها تفوقُ المادية. ومن
 ضمنها معاشرَةَ الثقلاء: فقال في قصيدةٍ بديعةٍ في مدحِ بطلِ حملِ الأثقالِ
 (نصير):

قل لي نصيرُ وأنت برُّ صادقُ

أحملت إنساناً عليك ثقيلاً؟

أحملت ديناً في حياتك مرّة؟

أحملت يوماً في الصُّلوعِ غليلاً؟

تلك الحياة، وهذه أثقالها

ووزن الحديدُ بها فعاد ضئيلاً!

وكان (ابنُ تيمية) إذا جالسَ ثقيلاً، قال: مجالسةُ الثقلاءِ حمى الربيع. وقال
 (ابنُ القيم): "إذا ابتليتْ بثقيلٍ، فسلمَ له جسمك، وهاجرِ بروحك، وانتقل
 عنه وسافر، وملّكه أذنًا صماءً، وعيناً عمياءً. حتى يفتحَ الله بينك وبينه".
 ووصفَ أديبُ الثقيلِ فقال: "هو من يكون ثقيلًا على القلوب، من حيثُ طبيعه،
 وكلامه، أو عمله ومنظره، وأعانَ الله الناسَ من بلاءِ الثقلاءِ وتسْلُطِهِم:
 فهم كالوباءِ، يطوفُ في الأرجاءِ، بلا مصلٍ أو دواءٍ". وقال (حبيب الطائفي)
 في رجلٍ ثقيلٍ: يا من له وجهٌ إذا بدا كنوزِ قارون من البُغضِ، لو قرَّ شيءٌ قطُّ
 من شكله قرَّ إذا بعضُك من بعض. والثقيلُ غالبًا سيوجدُ خاليًا من الجلساءِ





وفارغاً من الأصدقاء؛ لأنهم عرفوه فعافوه وعاشروه فأقصوه! قال أبو حاتم:
"الاستئصال من الناس سيئه أمران:

- ١ - معصية الله تعالى: لأن من تعدى حُرْمَاتِ اللَّهِ أَبْغَضَهُ اللَّهُ، ومن أَبْغَضَهُ اللَّهُ أَبْغَضَتْهُ الْمَلَائِكَةُ، ثم يُوَضَّعُ لَهُ الْبُغْضُ فِي الْأَرْضِ فَلَا يَكَادُ يَرَاهُ أَحَدٌ إِلَّا اسْتَتَلَّهُ وَأَبْغَضَهُ.
- ٢ - استعمال المرء من الخصال ما يكرهه الناس منه. فإذا كان كذلك استحقَّ الاستئصالَ منهم". والله، لأنك ترثي لحال الثقيل وقد أشرب بَغْضَهُ عِنْدَ مَنْ حَوْلَهُ؛ حيث جعل من قبيح السلوكيات سبيلاً لإعلاء قَدْرِهِ، ومن سبَّ الطباع وسيلةً لإدراك حوائجِهِ!

السُّهْفَةُ الطَّيِّبَةُ هِيَ مَجْمُوعٌ لِاخْتِيَارَاتِكَ الْيَوْمِيَّةِ!

وهو



(١) يَحْشُرُ أَنْفَهُ فِي الدَّقِيقِ وَالْجَلِيلِ، وَيَتَدَخَّلُ فِيمَا لَا يَعْنِيهِ، يَسْتَرْقُ السَّمْعَ، وَرَبْمَا شَارَكَكَ فِي حَدِيثٍ قَدْ خَفَضْتَ الصَّوْتَ فِيهَا لَا حِجَابَ عِنْدَهُ وَلَا حَاجَرَ وَلَا حُدُودَ؛ فَحَاجَاتُ النَّاسِ وَخُصُوصِيَّاتِهِمْ وَمَمْتَلَكَاتِهِمْ لَهُ سَهْمٌ فِيهَا.

(٢) يَجِيبُ عِنْدَ سَوَالٍ غَيْرِهِ، وَيُكْثِرُ السَّوَالَ، وَإِنْ تَحَدَّثَ يَرِ نَفْسَهُ سَحَابَانَ زَمَانِهِ؛ فَلَا يَسْكُتُ عَنِ حَدِيثٍ، وَإِنْ تَحَدَّثْتَ أَكْمَلَ عِنْدَكَ حَدِيثَكَ بِكُلِّ صَفَاقَةٍ.

(٣) يَبْذُلُ جَهْدَهُ وَيَسْتَفْرِغُ طَاقَتَهُ وَيَسْتَنْفِدُ وَسْعَهُ فِي مَعْرِفَةِ أَخْبَارِ الْآخَرِينَ؛ فَلَا يَسْكُنُ لَهُ بَالٌ، وَلَا يَقْرَأُ لَهُ قَرَارٌ إِلَّا إِذَا عَرَفَ أَيْنَ سَافِرٌ فَلَانٌ، وَكَمْ رَاتِبٌ عَلَانٌ.

(٤) كَثْرَةُ الطَّلَبِ وَاللِّجَاجَةُ لِلْحَصُولِ عَلَى مَصَالِحِهِ، وَلَا يَمَلُّ وَلَا يَكُلُّ مِنْ طَلَبِ مَصْلِحَةٍ، وَلَوْ خَدَمْتَهُ عَشْرَ مَرَّاتٍ وَاعْتَذَرْتَ مَرَّةً لَكَفَّرَكَ وَنَالَ مِنْكَ، وَالضَّحِيَّةُ مَنْ ابْتُلِيَ بِمُسَاعَدَةِ أَحَدِهِمْ فِي أَوَّلِ الْأَمْرِ.

(٥) قَلَّةُ الْحَيَاءِ؛ فَهُوَ نَاضِبٌ مَاءَ الْوَجْهِ، لَا حَشْمَةَ وَلَا أَدَبَ. يَتَحَدَّثُ بِجَرَاءَةٍ فِيمَا يَعْفُ عَنْهُ أَسْوِيَاءُ الْفَطْرَةِ، وَالْفَاضِلُ سَوِيَّةٌ يَخْرُقُ بِهَا حِجَابَ الْأَخْلَاقِ، وَلَا حَرَجَ عِنْدَهُ مِنْ

كَشْفِ السَّرِّ وَفَرِي الْعَرِضِ وَمُوَاجَهَةِ النَّاسِ بِالْكَلامِ الْمُؤْذِي. فَيَكْسِرُ قُلُوبَهُمْ، وَيَجْرَحُ عَوَاطِفَهُمْ.

(٦) لَا يَنْفَقُهُ فِي (أَدَبِ الْمَوْقِفِ) وَمَاذَا يَجْتَاجُ الْمَشْهُدُ فَرِي مَا كَدَرَ الْفَرْحَ بِمَوْعِظَةٍ، وَرَبْمَا هَجَنَ





الموعظة بطرفة سامجة!

(٧) عدم احترام الآخرين وتسفيه آرائهم: فينظر للآخرين بشطر عينيه،

ويكلمهم ببعض شفتيه، لا يكرم مثوى لأحد ولا يقيم وزناً لإنسان.

(٨) يرى نفسه مستثنى من حدود: فلو ألمحت أنك لا تستقبل زائراً أو اتصالاً

يرى أنه استثناء من عموم البشر.

(٩) ومن صفات هذا الثقيل أنه لا يتردد أن يأخذ الأشياء بسيف الحياء،

فإذا ما أحس حياءً من أحد ورهافة شعور طلب منه أمراً فوق قدرته!

(١٠) غاية أمنيته أن يحصر الآخرين في مضيق، وأن يفحم محاوره،

وأن يجرح مستمعه، ولا يتردد في التعريض بما يؤدي وإن اضطر للتصريح

فمقدام عليه!

(١١) ينصب الحباثل، ويبتئ الغوائل، ويسعى بالنميمة، ويمتهن الغيبة!

فإن وجد فرصة في هذا انتهزها، وإن عابن عورة اقتحمها، وإن أحس غفلة

اغتمها.

(١٢) من الطبيعي أن يقتحم حصونك ويحطم عزلتك، وأن يهجم عليك بغتة بزيارة دون اتصال أو موعد، وهو كذلك لا يتوانى عن دعوة غيره إلى مناسبتك دون علمك فيخرجك ويؤذيك.

(١٣) كثرة الضحك أمام الأعراب أو عند من ينقبض عنه، وإذا دخل بيتاً جلس في مكان ما ينظر به وسط الدار، وكثرة القعود وطول الجلوس في المناسبات.

تلك بعض صفات ثقلاء النفس وحمى الروح، والبشر على تفاوت في التعامل مع هؤلاء؛ فمنهم من يتشجع على إيقافهم بكل صراحة ووضوح، وربما لوح بقطع العلاقة إذا ما تكررت تصرفاتهم، والبعض ربما اكتفى بالتلميح ومحاولة الابتعاد عنهم بكل هدوء.. وهناك فئة ثالثة فئة تعاني أشد المعاناة وتكابد أشد الوجع، وهم من لا يقوى على مناقشتهم أو مناقبتهم حياءً وخجلاً وخوفاً من إيذاء مشاعرهم، فلا يملك إلا الصبر عليهم، والتودد لهم، ولسان حالهم:

ومن نكد الدنيا على الحر أن يرى

عدواً له ما من صداقته بد

الخطوة الأولى نحو الوصول للقيمة هي أن تقر أنك لن تبقى في السفح.



صباحك
إبتسامة





ما أروع أن تحضر قيمة الإنصاف في كل مناحي الحياة، ومن جميل الإنصاف، الإنصاف مع النفس، فترى البعض يقسو عليها ولا يفتأ يجلدها حال الخطأ اليسير والزلل الدقيق، ويذكرها بمواقف قديمة ومشاهد عفا عليها الزمن، أنصف نفسك بالترفق واللين معها، وعاملها حال زلت كما تتعامل الأم الرؤوم مع ابنتها الصغير إذا أخطأ، كما أن من الجور مع النفس أن تتعامل معها بمعايير عالية ومقاييس حادة؛ فلا تحفل بنجاح ولا تحتفي بتقدم ولا يرضيك أي تطور ما لم يبلغ حد الكمال.

ومن الإنصاف الذي ينم عن خلق رفيع ومعدن أصيل: أن تتصف الناس من نفسك حال الانفعال؛ فالبعض إن غضب جرّك مسموم الشراب وسلقك ببذاءة اللسان، وأرسل عليك سيلاً من قبيح الاستقصا، فمن صور الإنصاف هنا ألا تصادر رأياً ولا تهضم حقاً ولا ترد جميلاً ولا تنشر عيباً ولا تضخم صغيراً، ولا تسفه عقلاً ولا تقبح فعلاً، والأل تعدو على الناس بالشتر ولو كان في الكبد جمرة، وفي الصدر حرقاً فإن أردت العيش الرخي، والبال الرضي، والذكر الحسن، والسعادة الحقّة فأنصف الناس من نفسك.

ومن الإنصاف إنصاف الوطن؛ فكثير ما تسمع التمجيد والمبالغة في الثناء على دول مجاورة وغير مجاورة والانفتان ببعض التفاصيل فيها؛ حتى غدا هذا عادة مألوفة وطريقة معروفة عند فئات من





الناس! ومع هذا يأتي الانتقاصُ الرهيبُ من مكتسباتِ الوطن والتطوراتِ
المذهلةِ والتقلاتِ النوعية؛ فلا ينظرُ أبدًا لكلِّ هذا، وتبقى نعمةُ الانتقاصِ
حاضرةً، ورنَّةُ الانتقادِ الجارحِ عالية، ومَن يسمعُ كلامَ البعضِ يشعرُ
بأنك تعيشُ في بلدٍ من القرونِ الوسطى! لا حضارةٌ ولا نظامٌ ولا تقدُّمٌ، وهذا
اعتسافٌ بينَ عن جادةِ الصوابِ؛ فمِن الجورِ أن يكونَ الإنسانُ كتومًا للنعمةِ،
ساترًا للفضلِ، لا يشكرُ نعمةً، ولا ينشرُ جميلًا، فلننصِفِ بنشرِ الفضائلِ،
والإشادةِ بالفضلِ، وإذاعةِ المكارمِ، والثناءِ على الصوابِ، فلا تصيدُ
للأخطاءِ، ولا تركيزَ على السلبياتِ، ولا غصَّ طرفٍ عن الإيجابياتِ.
ومن الإنصافِ المطلوبِ الإنصافُ في الأسرةِ: فقلَّةُ همِّ الذين يقدِّرونَ
مواقفَ وإيجابياتِ الشريكِ: فاللغةُ الدارجةُ هي هضمُ الحقوقِ والتقليلُ من
أهميةِ وجودِ الشريكِ وتهميشُ دوره، وما كان هذا إلا لمدائمةِ النعمِ والاعتیادِ
عليها؛ فإذا ما ترادفتِ على البعضِ النعمُ، وتتابعتِ، زهدَ في قيمةِ الشيءِ!

ومن الأزواج من يرى نفسه ملكاً مُطَهراً ومن حوله شيطاناً مريداً فما أحمل
 أن يبداً الانصافُ من بيوتنا لننتشر ضيائه على المجتمع.
 ومن جميل الانصاف مع المحتسب الرفيق به. وأول درجات الانصاف أنه
 عندما ينكشف ستر الأدهم ويجلي الله لك عيباً، ألا تظن نفسك بمنزلة
 أعلى منه؛ فربما سترك الله في أمور اعظم مما انكشف لك منه! والبعض
 يصفق طرباً ويشهق فرحاً إن بدا له عيب من أخيه! فمن الانصاف أن تعامل
 من حولنا كيشر عرضة لزلل. فلا تضعهم ولا تعميم، بل احتواء وتوقع الخير
 واصطناع العذر له. وبهذا التصرف المتحضر تقطع تذكرة العودة لهم فهذا
 الحسبي الشارب لاخمر ثأً نعن دافع عنه الحبيب - اللهم صل وسلم عليه
 - فوراً واعتذر لهذا الشارب بأنه يحب الله ورسوله!

ما اعظم الاشخاص عندما ينصفون! وما أروعهم حينما يعدلون!
 والسبيل الى تلك العظمة هي أن نلاحظ الحسن ونتمنه ونشكر عليه.
 نتبع الإيجابيات ونقدر الحسنات؛ فعندها سبتضاعف العطاء. وبقينا
 ستحلو الحياة.

من علامات نُضح الإنسان أن يكون إحساسه بالأخرين يوازي حرصه
 على حماية مشاعره.



صباحك
إنتسامة



يقال: إن تبسيط الأمور تعميق لها وما من شك في أن البساطة درب من دروب السعادة؛ فحياة بسيطة تعني عطاءً أكثر واستقراراً أكبر! البساطة في الحياة تعني التركيز على ما يهمُ فعلاً، والتخلص من كل ما هو زائد، وهو ما من شأنه أن يسمح لك بعيش الحياة بحرية أكبر واستمتاع أعظم، إن البساطة أسلوب حياة وعادات تحتاج لجهد في البدايات وتسهل بعد ذلك:

وما النفس إلا حيث يجعلها الفتى

فإن أطعمت تاقت والا تسلت

وسأهديك أفكاراً عملية في فن التبسيط في الحياة فاعتن بها وطبق منها ما استطعت:

١- لا تبالغ في مساحات منزلك؛ ولا في عدد غرفه، ولا في مساحاتها، اقتصد: وهذا أدعى لكلفة أقل وسيطرة أقوى.

٢- اجعل لك موعداً كل ستة أشهر لتتفقد فيه الملابس والمواد الغذائية، وتصدق أو تخلص من كل ما لا فائدة منه، أقدم ولا تبال، واجعل معيارك في هذا: "ما لم يُستخدَم خلال ستة أشهر فلا حاجة له".

٣- رتب مكتبك بواسطة طريقة الأربعة أرباع: فقسّم لثلاثة المهملات، وقسم للتخزين، وقسم يُحفظ، وقسم يُنجز.

٤- لا تكديسي أجهزة أو أثاثاً في





- منزلك؛ فالمنازلُ الخاليةُ من الأشياء غير الضرورية ملاجئُ آمنة
للأرواح ومساكن رحبة للعقول.
- ٥- لا تتسَقَّ خلفَ الدعايات، وحملات التخفيضات، واحذَر من شراء
ما لا تحتاج.
- ٦- استغنِ عن كلِّ جهاز أو آلة لا يعملان بكفاءةٍ فهي مضيعةٌ للوقت
وهدرٌ للجهد.
- ٧- لا تبالغِ في الألوانِ في العُرْفِ أو الملابسِ اخترِ أحادي اللون، أو ثنائيَّ
على أكثر تقدير؛ فتعدُّ الألوان يرهقُ النظر ويشتتُ الفكر.
- ٨- اعتنِ باقتناء أجهزة ذات أصواتٍ منخفضة، واحرصِ على تزييت
الأبواب من حينٍ لآخر.
- ٩- خصِّصِ مكاناً لكلِّ شيء، واحرصِ على تصنيف الأغراض.
- ١٠- لا تبالغي في وُضْع المساحيق والمماكياج، ولا تضعي أكثر من عِطْرِ في

وقت واحد.

١١- تذكر جيداً أنه لا وجود لشيء لا يمكن تعويضه!

١٢- ارم كل ما هو فارغ.. علب... أكياس... زجاجات أولاً بأول! فهي سريعة التكدس.

١٣- لا تحفظ في حاسوبك إلا ما هو مهم.. دائماً اسأل: فيم سينفعني هذا الملف؟

١٤- لا تأكل كثيراً! فالمعدة الشبه فارغة تجعل العقل يعمل بكفاءة، بسط حياتك الغذائية بشرب الماء، والإكثار من أكل الفواكه.

١٥- أعد كل شيء في مكانه بعد استخدامه، وأغلق كل ما تفتحه، وارفع كل ما تسقطه، وأصلح مباشرة كل ما يحتاج إصلاحاً.

١٦- في "تويتر" قلل من عدد ممن تتابعهم. وانتقِ بعناية من ينفعك منهم.

١٧- قلل من عدد نشاطاتك في يومك وفي حياتك عموماً، وركز على ما تراه مفيداً لك.

١٨- بسط حياتك بعدم تبني فكرة المثالية، والتمسك بمعايير عالية في التعامل مع نفسك والآخرين.

١٩- قلل من اتصالاتك مع الآخرين، ومع العالم الخارجي وما فيه من أخبار وأحداث.

٢٠- بسط حياتك بالتغافل عن هنات الآخرين، والترفع عن عد أناسهم وملاحظة سقطاتهم.





جرب تطبيق تلك الأفكار: فحياتك قصيرة وأيامك محدودة فاغتم
 زمانك وخفف الأحمال عن عقلك وروحك؛ وستنعم بمشاعر جميلة
 وراحة واسعة وسكينة طالما بحثت عنها.. وستعرف كم كانت تلك الأشياء
 المتراكمة تحجز مساحات واسعة في قلبك وعقلك وها أنت ذا تزيحها عن
 كاهلك؛ وعندها ستشعر بأروع وأجمل المشاعر ..

استمتع بالنشياء الصغيرة؛ فيومًا (ها) قد تنظر للماضي، وتدرك كم
 أنها كانت كبيرة!



(الرقصُ تحت المطر) جملةٌ عذبةٌ عنونُ بها المبدعان (ماك أندرسون، وبي جي هجالا جار) كتاباً قيماً، قدماً فيه دروساً للرقص تحت المطر، وقصدا بهذا العنوان مهارة التعامل مع الأزمات وملاحظة الجوانب المشرقة في أي مشكلة (بتصرف) نقلتها لك، وهي دروسٌ قابلةٌ للتعلّم وأنت لها يا (بطل):

١- (ثمن ما لم يقع) قدر ما رزقت به وحرم منه غيرك - ويا رب لا يقع - لم تفقد أسرتك في حادث، وما أصبت بمرض. ولم تطرد من وظيفتك، وما فقدت النطق.. لا زلت تسمع وترى وتشم وتتحرك.

٢- افتح (صندوق الراحة) وهذا الصندوق مهم جداً لسعادتك ودوره كبير؛ ففي هذا الصندوق ستضع همّ العمل عندما تدخل بيتك لا تحمل همّ الصغير فيكبر... لا تجعل من دور واحد يسيطر على حياتك.. ضع مشاكل العمل قبل أن تدخل بيتك في هذا الصندوق، صفاك مشتاقون إليك فلا تكدر خاطرهم بتجهّمك! وعندما تذهب للعمل فلا تركز على النقاش الملتهب بينك وبين زوجتك بالأمس، ضع هذا الموقف في صندوق الراحة: وهنا ستعيش حياة أجمل.

٣ اتقن (لعبة الفرحة) فالحياة لا تستقيم في كل أحوالها، فيوم لك ويوم عليك، ويوم تساء ويوم تسر؛ استمتع باللحظة، لا تدع طرفة تمر





إلا بضحكة، إن جلستَ مع صديق فاستمتع، وإن أكلتَ فاستمتع،
وإن رأيتَ صغيرك فاحضنه واستمتع، وإن سافرتَ فلا تحملِ همَّك
معك، واستمتع بلعبة الفرح.

٤- (نقِّ قلبك)، تسامح، فالكراهيةُ تضرُّك وتنال منك والحقْد يؤذيك،
لا تحسد ولا تؤذِ أحداً ولا تفتَب، وطُنْ نفسَك على العطاء وافرح لفرح
الآخرين واحذر أن تحسد، فإذا سكن الحسدُ قلبك فسترى النعمة
تقمة والفرح حزناً، ولن تهناً بحياتك أبداً. اكتم ما في نفسك من شرِّ
وبُغض، مع حرصك على تطهير ذاتك من أدران القلوب.

٥- (ابتسِم) يا جميلُ، ولا تجعل الابتسامةَ تفارق وجهك.. فلتشرق
روحك بابتسامة توحى بالثقة والقوة.

٦- (تلمسُ الإيجابيات) مهما كان الألم، ومهما عظم الوجع فثمة نورٌ في
آخر النفق، وظلٌّ وارفٌ هناك درس وثمة فائدة.

٧- (عبر عن امتنانك) اكتب قائمة بمن وجودهم يمثل لك فارقاً (ا.م. .
روحة.. أبناء.. صديق.. سائق) اشكرهم نصريحا وعبر لهم عن
رغبة حضورهم في حياتك.. قال حكيم: عندما بدأت اعدُّ نعي
تعبرت حياتي!

٨- (بداية اليوم) مهمة، فأحرص على أن تستبظ ممنا فرحا متدبرا
متسما. فيومك يعتمد على جودة نفسيتك في الصباح. كَوْن نظرة
مشرفة ايجابية نحو كل شيء. خلال الـ ٢٤ ساعة القادمة. وتوقع
أن جميع مشكلاتك سيحسبها فرح من الله. وان حل أمنياتك
ستحقق بعون الله.

تذكّر أنّ العالم يفسح الطريق للمرء الذي يعرف إلى أين هو ذاهب.

موقف



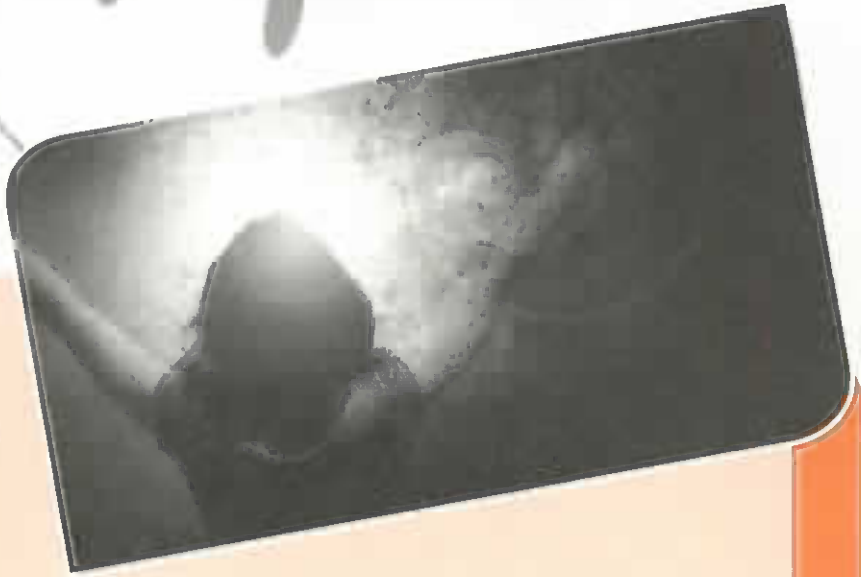


تأمل في حالة شخص ينتظره غداً امتحانٌ صعبٌ أو لقاءٌ ثقيلٌ أو عمليةٌ جراحيةٌ خطيرة: كيف سيكون صباحه؟ وكيف هي نفسيته؟... سيستيقظُ ثقيلُ الروحِ مقطبُ الجبينِ ضيقُ النفسِ... وتخيلُ حالِ آخرٍ على موعدٍ مع حفلِ تكريمٍ أو رحلةِ سياحةٍ أو لقاءِ صديقٍ عزيزٍ ستجده مُشرقَ الوجهِ طلقَ الروحِ مبتسمَ الثغرهاُ وهذان مشهرانِ يوضحان لنا أهمية (الأفكار) في تأسيس الحوافزِ وتشبيطِ الروحِ أو تشبيطها، وكيف أنَّ الحافزِ هو من ينشطُ جسدنا وتفكيرنا! ماذا تحتاج لتنجح؟ لست نابعةٌ وربما ما حصلت على معدلاتٍ عاليةٍ ولم تكن ضمن قائمة المهوبين: لا تقلق! فالنجاحُ والسعادةُ تحتاجُ لأمرٍ أخرى. تحتاج لمهاراتٍ متقدمةٍ في النضجِ الانفعاليِّ وكفاءاتٍ عاليةٍ في حُسنِ إدارةِ الذاتِ. يقول الشاعر الإيطالي (دانتي): "المجدُ لا يُنالُ في الفراشِ ولا تحت الأغطية"...

إنَّ قوَّةَ الروحِ تظفرُ في كلِّ معركةٍ، ومن مهاراتِ النجاحِ المهمةُ مهارةُ تحفيزِ الذاتِ خصوصاً في لحظاتِ الانكسارِ وأوقاتِ الشدائدِ. فقد تقترُّ الهمُّ وتخبو العزائمُ فنحتاجُ حينها لمحركٍ يدفعنا ومحفزٍ يشجعنا...

لن تخلو حياةٌ من علاقةٍ مهشَّمةٍ وكبوةٍ مذلَّةٍ وأعداءٍ متربصينِ وأمنياتٍ لم نملكها وغاياتٍ لم نعانقها، وما من أحدٍ فوق رأسه مظلةٌ تقيه من الهمِّ والحزنِ والمشاكل: فهي من لوازمِ الحياةِ





والدهر لا يبقي على حالة لأبد أن يُقبل أو يُدبر! وما أحوجنا ذلك الوقت لمن يشحن أرواحنا بالطاقة وقلوبنا بالأمل فربما ينشغل من حولنا عنا فلم يمدوا لنا يد العون، فهل نبقى جلوساً ننوح ونتأوه؟! العاقل من يوجّه حياته بفكره؛ ومن يستغن بالله ثم بنفسه يسعد ويسعد، والقاعدة تقول: "ستعيش سعيداً عندما تخفّف توقعاتك عن الآخرين!" فلا تذهب أيامك حسرات وأنت تنتظر من يصفق لك، ولا تزهق روحك هما وأنت تتجرى يداً تمتد لك! ولا تكسر فرحتك إذا قصّر من حولك عن تهنّتك ومشاركتك الفرح! ويحكى في هذا الشأن أن مدرباً للدلايين كان يعلم أحد الدلايين القفز، وكان مع كل قفزة يصفّر له فيقفز أعلى، ومع القفزة الرابعة لم يصفّر له المدرب... فهل توقف الدلايين أو ترك المكان أو ناح وبكى... لا؛ بل صفّر هو لنفسه ثم قفز أعلى وأعلى!

تعلّم كيف تحفّز نفسك؟ وكى تشدّ من أزرها، تعلّم كيف تبني

(مُفاعلاً داخلياً) يشحذ همتك ويقوّي عزيمتك، ولتسقط مَن حولك من حساباتك؛ فلن يعينك صفتقوا لك أو غمزوا! تعلم مهارات احتضان النفس، ومهارات تحفيز الذات: وعندها ستكون سيداً لنفسك مسيطراً على حياتك! وتذكر أن التحفيز لا يكون لمرة واحدة فهو عملية مستمرة كما يؤكد المحفز الكبير (زيج زيجلار) عندما قيل له: إن التحفيز لا يدوم يا زيغ.. فردّ قائلاً: ومثله الاستحمام لا يدوم؛ لهذا يُنصح به دائماً! لذا فأنت لتكون رقماً فاعلاً وعنصراً مؤثراً تحتاج لأن تجعل من تعزيز توجُّهك اليومي ورذاً يومياً. ومعها سيباركُ الله في عمرك رغم صغر الحياة، وهو ذلك العمر الذي وصفه (ابن عطاء السكندري) بقوله: "رَبُّ عُمَرِ قَضَرَتْ أَمَادَهُ وَاتَّسَعَتْ أَبْعَادُهُ". وتحفيز النفس إيجابية، وذكاءً الإيجابية نبع عظيم لتحفيز الذات، دائماً تحرك واعمل وبادر، وافعل شيئاً، وسيهبك الله القوة. وسأهديك الأسبوع القادم مهارات جميلة في التحفيز الذاتي فكنْ معي.

فقط مَن يتحدّى، هو مَن يعيش.



صباح
استغاثه





لكي تستمر الحياة، وتتعاظم الإنجازات، ونصل للقمم، لا بد من أن تجيد (صناعة) الحوافز الداخلية دون الحاجة للآخرين. فإذا كنت تنتظر تحفيز الآخرين لك فستنتظر كثيراً؛ فابدأ بتحفيز ذاتك، واستمتع بحياتك، وحقّق أعظم النجاحات. وسأهديك مجموعة من المحفزات الداخلية، متى ما حضرت سيكون الفارق الجميل في حياتك:

- ١ تأمل في قيمتك الذاتية، واستخرج قيمة ما تملك! كم تساوي أعضاؤك وحواسك وعقلك وأسرتك؟ تأملها كتابةً. وحينها ستعرف جيداً من تكون؟ وكم تساوي؟
- ٢- احرص على اختيار الشريك الجيد؛ فكم من موهبة حطّمتها شريكاً! واحرص على اختيار تخصص تحبه ووظيفة تهواها؛ فقد وجه لك الحكيم الصيني (كونفشيوس) نصيحة يقول فيها: "اختر عملاً تحبه. ولن تضطر بعدها للعمل يوماً آخر بقية حياتك".

- ٣- ومن أروع المحفزات: الإيمان الجازم بأن الأوان لم يفت لتبدأ من جديد؛ فالفرص تتجدد، والأبواب تُشْرَع، والسحبُ تتلبد فجأة، والرياحُ تهبُّ دون مقدمات.. فقط اعمل واجتهد، وكن مُستعداً.
- ٤ ومن المحفزات القوية: الاعتقاد بأنه لاشيء سيحدث لك إلا بأمر الله؛ فتق برعايته وحفظه، ولا تكن





جباناً متردداً. ثِقْ بِاللَّهِ ثُمَّ بِنَفْسِكَ، وَأَبشِرْ بِالْخَيْرِ.

٥- وَمِنَ الْأُمُورِ الْجَمِيلَةِ الَّتِي تَهْدِيكَ أَرْوَغَ الْمَشَاعِرِ، وَكَذَلِكَ هِيَ قُوَّةٌ هَائِلَةٌ: تَدْفَعُكَ لِلْمَزِيدِ مِنَ الْعَطَاءِ: كِتَابَةُ قَوَائِمٍ بِالْمَهْمَاتِ بِشَكْلِ يَوْمِي؛ فَالْعَمَلُ الْيَوْمِيُّ يُؤَسِّسُ لِلْعَادَاتِ؛ إِذْ تَمْنَحُكَ تِلْكَ الْوَسِيلَةَ نَفْسِيَّةً رَائِعَةً، وَسَجَلًا مَبْهِرًا مِنَ الْإِنجَازَاتِ، وَكَذَلِكَ تَعْظُمُ مِنْ طَمُوحِكَ، وَتُعَلِّي مِنْ قُدْرَاتِكَ.

٦- الْإِلْتِزَامُ التَّامُ وَتَحْمُلُ الْمَسْئُولِيَّةِ بِنِسْبَةِ ١٠٠٪ تَجَاةَ مَا يَخْصُكَ. تَجَاةَ سَعَادَتِكَ الزَّوْجِيَّةِ، تَجَاةَ نَجَاحِكَ الْمَهْنِيِّ، وَتَجَاةَ صِحَّتِكَ، وَتَجَاةَ أَوْضَاعِكَ الْمَادِيَّةِ.

٧- احْتَفِظْ بِشَهَادَاتِ الشُّكْرِ وَالِدُرُوعِ وَالْهِدَايَا، وَضَعْفَهَا فِي مَكَانٍ تَقْدُو وَتُؤَسِّي عَلَيْهِ.

٨- لَا تَبْكِ عَلَى فَائِتٍ، وَلَا تَتَحَسَّرْ عَلَى مَاضٍ، وَلَا تَتَّحْ وَلَا تَشْتَكِ..

فحياتك صنعُ أفكارك. يقول (برنارد شو): "الناجح يسعى للظروف الجيدة. وإن لم يجدّها صنعها".

٩ استعن بالعزلة أحياناً، واستمتع بالخلوة. اجعل لك يومياً ربع ساعة وقتاً تخلو فيه بنفسك. تواصل فيه مع روحك وأنس بها، وركّز على الجوانب الإيجابية.. اجعل منها عادة يومية؛ وستلاحظ تغيُّراً جميلاً في نفسك وتدفّقاً مذهباً في طاقتك.

١٠- صوّب عينيك نحو الجائزة، واستشرف ثمرةً من كلّ ما تفعله. وعندها ستشعرُ بحماس غير عادي.

١١- تعامل مع الضغوطات باحترافية؛ فهي جزءٌ من الحياة. ونسيتك وقدراتك العقلية والنفسية تعتمد على خزان طاقتك. صنّف ما يزعجك إلى قسمين. تحرّك، وغير. وتقبّل، وتكيّف، وتذكّر أنّ أغلب الضغوطات تنتهي بتحريك إيجابي.

١٢- لتحفيز ذاتك. اعتنِ بأمورك المالية. ادّخر. واستثمر، واحرص على زيادة دخلك. فإنّ أفضل طريقة لكي لا تشغل بالمال هو أنّ تكون ذا وفرة مالية.

١٣- تعاهد الاطلاع على العبارات والقصص الملهم؛ فهي منجمٌ للتحفيز والدافعية. واعتنِ بالالتصاق بالناجحين المنجزين، وستنتقل العدوى إليك!

١٤- تعامل مع النعم كما لو كنت فقدتها، ثم رزقتها من جديد!

١٥- لا تشغل بما لا تقدّر عليه، واحتفظ بأسلحتك. ولا تهدرها. وركّز على نقاط قوتك.

١٦- أحب نفسك. وارسم لها أجمل صورة. ولا تجلدّها. ولا تحقر من شأنها، ولا تقلل من قدرها بسبب هفوة أو زلة أو عدم توفيق.





١٧ استثمر في نفسك. وابذل من أجل المعرفة، فالعلم والمعرفة ضحٌّ عظيمٌ في خزان طاقتك.

١٨ ليس مثل تحقيق الأهداف محفّزٌ ومنشّطٌ للروح ومندلٌ للعقبات النفسية.. فكلما حققت هدفاً تآقت روحك لما هو أكبر. وما أروع يومك يا عظيمٌ يمضي بين هدف يسعى إليه، وإنجاز يُحتفل به. ١٩ من أعظم المحفّزات الشخصية: العطاء؛ فهو دينٌ سريع السداد. ومشاعر المُعطي أعظم بكثير من مشاعر الآخذ. شجّع. امدح. ابتسم. تصدّق. تسامح. تعاطف، كن زارعاً للورد، باتعاً للسعادة، نائراً للفرح.

٢٠ لا تنس نفسك في خضمّ المشاغل وبين ضغوطاتها، فمن لم يجد وقتاً للراحة سيجد وقتاً للعلاج! والكاتب (أنيس منصور) يذهلنا بحقيقة مريرة عندما يقول: "في معركة البحث عن لقمة العيش ننسى كثيراً: لماذا نعيش!" فلا تكن كمن عاش شطراً حياته ليشتهي الشطر الثاني، وعاش الشطر الثاني أسفاً على الأول.

٢١ عش لحظتك، واستمتع باللحظة. اضحك بلا تردّد، واسمح لمشاعرك بالتدفق دون خجل، فلا إنجاز دون حماس.

٢٢ - وأخيراً. من أعظم المحفّزات وأروعها الصلاة؛ فلا محفّزٌ مثلها. فمن يحتم بملك تسكّن نفسه؛ فما بالكم بمن يحتمي بملك الملوك سبحانه!. لاحظ نفسيّتك بعد كل صلاة.

عندما تغرب شمس الأمل في حياتك فجزماً لن يكون لحاضرك أيّ

معنى!



في رواية (حكايات نُزِل على الطريق) أطلق الأديب (لونغ فلو) حكمة جميلة جاء فيها: "وفي نهاية الأمر فإن أفضل ما يفعله المرء... عندما تمطر السماء... هو أن تدعها تمطر!" وقد أعجبت بتلك الحكمة زمناً، حتى قرأت حكمة أخرى أكثر جمالا وأشد إيجابية تقول: "الحياة ليست انتظار حضور الشمس؛ ولكنها تعلم الرقص تحت المطر!"

في هذا الكون العظيم وفي خضم أمواج الحياة العاتية لا خيار لك عندما يحدث ما لا تستطيع تغييره إلا التقبل والتسليم، ومعه سيهبك الله عونا تتسامى معه فوق الحواجز وقوة تجعلك أكثر صلابة تواجه بها الماسي التي قد تطحنك وتحطمك، وامتلاك السعادة لا يكون بتجنب اللسعات، ولا الابتعاد عن اللدغات ولكن بكيفية التعامل معها.. جزما ستلاقي نصيبك من المنغصات، ويجب أن تتقبل كونها واقعا لازما؛ لذا - يا عظيم - ابتسم في وجه تلك التحديات كما تبسم في وجه زائر لا تحبه! ومن تلك المنغصات ما لا حيلة لنا في تغييره. لذا من الحكمة البالغة والنضج الجميل أن تضع من بنود خياراتك خيار (الرقص تحت المطر) وذلك بالصبر وعدم الانزعاج وتلمس الزوايا المشرقة في هذا الظلام الدامس! لا تختزل سعادتك على ما ينقصك ولا تعلقها على ما لا تملك...

ارقص تحت المطر وابتسم واستمتع
 وأشعر بالامتنان لما تملك! تلمس
 الجمال في كل شيء.. تأمل في كل
 ما يغمرك من نعم.. لا تنظر إليها





كمسلّمات وأمور لازمة الحدوث! هل تعي أهمية الشمس التي تعانقك أشعتها كل يوم؟ هل تدرك قدرَ الليل والسكينة التي تعمُّ الكون عندما يبسط الليلُ أجنحته عليه؟.... أشبع روحك بالامتنان، وارقص تحت المطر، فهناك جمالٌ خلاق مخبئٌ داخل تفاصيل حياتك اليومية.. افتح عينيك لها، ركز عليها، فما أروع الاستمتاع الكبير بالأشياء الصغيرة! عندما تدهمك مصيبة وتناوشك أزمة، فارقص تحت المطر وأنت متسلح بمبدأ (ما أملك أكثر مما فقدت). فقط تخيل لو كانت الأمور أصعبًا!

هل تأملت في الأشياء التي ممكن أن تجعل المشهد أكثر صعوبةً وأعظم أنا، ولكن الله أنجأك منها! ارقص تحت المطر ولا تمدّ العين للآخرين ولا تقارن أسوأ ما تملك بأفضل ما يملك غيرك! جزماً ستتسبّب لك الحياة بشيءٍ من الوجع؛ فلا تبك ولا تتوقف ولا تسبح في بحر الدموع؛ فالعظمة الحقيقية هي أن ترقص تحت المطر وتصنع لحظات الاستمتاع بنفسك، وأن تبسم عندما تسوء الأمور؛ فهناك ألف سبب وسبب يجعلك تستمتع أعظمها

كم أتمنى لو جلست مع ابنائي، لكنني مشغول... يا ليت لديّ متسعاً لممارسة الرياضة، لكن لا وقت عندي... بوذي لو قرأت يوماً نصف ساعة، ولكنّ تزامم الأشغال يمنعني... كم من شخص كرر تلك الجمل متحسراً متأوها!

ويُحكى أن حارس منارة بحرية كانت تقدّم له حصّة شهريّة من زيت النوقود، يحافظ بها على ضوء المنارة متوهجاً.. زارته في إحدى الليالي امرأة من القرية المجاورة وطلبت منه قليلاً من الزيت لأجل أسرته.. فأعطاه.. ثمّ ترجّاه مسكيناً قليلاً من الزيت من أجل مصباحه.. فأعطاه. وفي يوم ثالث طلب منه عابراً سبيل زيتها كي يزيته عجلته.. وأعطاه. ولأنّ كلّ الطلبات بدت له معقولة وذات طابع إنسانيّ، فلم يكن يردّ أحداً. وفي نهاية الشهر... نفذ مخزونه، فانطفأ ضوء المنارة فجأة. وفي تلك الليلة غرقت سفن كثيرة وعند التحقيق بدأ الحارس شديد الندم على ما حدث، ولكن على الرغم من اعتذاره. كان جواب المحققين: قدّم لك الزيت للمحافظة على ضوء المنارة ساطعاً نعم، كان رقيق القلب لكن ينقصه فنّ إدارة الأولويات!

❖ هل تشكو ضعف الإنتاجية وكثرة الأشغال؟

❖ هل يمضي يومك دون أيّ إنجاز

يُذكر؟

❖ هل تتمنى لو كان يومك ٤٠

ساعة؟

❖ هل تعاني من تراكم الأشغال

وتزامم المهمات؟

فقط تحتاج لعادة مهمة، تعد من



تعد من



أهم عادات الناجحين في الحياة الأ وهي: عادة ترتيب الأولويات!
هل تعلم أن:

- قائمة الأولويات وجودة ترتيبها تحدد موقعك في الحياة؟
- كثيرًا من الفاشلين هم ضحايا ضياع أولوياتهم؟
- من لا يضع الأمور المهمة أولاً فسوف يكون تحت رحمة الأمور غير المهمة!

يقول أحد السلف: "ينبغي للإنسان أن يعرف شرف زمانه وقدر وقته ويقدم الأفضل فالأفضل"، وهو ما يُعرف الآن بمصطلح إدارة الأولويات، نعم فالفرق الأهم بين الناجح والفاشل، ليس في مقدار الجهد المبذول فحسب، بل في كون الناجحون ينجزون المهام بحسب أهميتها! فلا ينشغلون بتافه مادم هناك مهم، ولا ينشغلون بهمهم، إذا كان هناك أهم! لا غرابة إذن فالفاشلون ينجنون الأقل وقد كان بوسعهم جني الأثرا يقول أحد خبراء الإدارة: "في إمكانك الحصول على أي شيء تريده، ولكن يستحيل أن

تحصل على كل شيء تريده".

وقديماً أكد الفكرة الأديب العجيب (ابن المقفع) عندما قال: «جسيمٌ أمرِك
"أي: أهدافك الكبيرة" هو الذي ينبغي أن تُصرف له - وحقُّك ذلك - جُلُّ
وقتك حتى تتجزَّه. في مقابل صفائر الأمور أو التوافه التي لا يسوغُ لك أن
تصرف لها أي وقتٍ من حياتك!». إن من أعظم مولدات التعاسة في الحياة
هو النجاح في جانب واحد كعمل أو تجارة على حساب الصحة أو الأسرة أو
الدين وهو الأهمُّ!

وظاهرة تقديم المهم على الأهم ظاهرة ليست بالحديثة عند المسلمين: فقد
كانت حاضرة منذ القدم بشهادة (ابن الجوزي) عندما قال: «وفي زماننا
من الناس من إذا جلده حتى يُصلي ما صلي، وإذا جلده حتى يفطر في
رمضان ما أفطر!». إن الحياة بلا أولويات مرتبة أمرٌ بالغ الخطورة. بل
أمر يُضعف القدرات ويهدر الأوقات وما أروع وصف الخبير الإداري (مايكل
ليبوف) عندما قال: "إن تكريسك جزءاً بسيطاً من نفسك لكل شيء؛ يعني
التزامك الشديد تجاه لاشيء!" وفي إشارة لهذا المبدأ يقول الحق: ﴿أَجْعَلْتُمْ
سِقَايَةَ الْحَاجِّ وَعِمَارَةَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ كَمَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَجَاهَدَ فِي
سَبِيلِ اللَّهِ﴾ [التوبة: ١٩]؛ أي: لا يستوي عند الله مجاهدٌ وساقٍ! وفي السيرة
أن رجلاً إلى النبي (صلى الله عليه وسلم) يستأذنه في الجهاد. فسأله النبي:
"أحيي والدك؟" قال: نعم. قال: "فيهما فجاهد"، وهنا يقرر سيد البشر أن
القيام بشؤون الوالدين ورعايتهما يتقدّم في الاعتبار في حالة السائل على
واجب الجهاد في سبيل الله.

وروي أن أحد طلاب الإمام مالك غادر مجلس العلم أثناء حديث الإمام
ليؤدّي إحدى النوافل. وعندما عاد قال له الإمام: "والله، ما الذي قمت
إليه بأفضل مما كنت عليه!". إن وقتك هو حياتك، وهو أنفس ما تملك؛ فلا
تسمح لتوافه المهام و صفائر الأمور أن تسرق وقتك؛ فكُن فطناً، واحرص



على ما ينفعك!

كيف ترتب أولوياتك:

١- الخطوة السابقة لترتيب الأولويات هي وضع الأهداف! فالأولويات تعني ترتيب المهام والأهداف.

٢- الخطوة الأهم الذي تحدّد من خلاله الأولويات هي تصنيف الأهمية وهو ما يختلف من إنسان لآخر: فأهمية العمل أمر نسبي، فقد يكون هذا العمل مهماً بالنسبة لك وغير مهم لغيرك، وهو يتميز بتحكّمك التام فيه، فأنت من تقوم بتحديد أهمية هذه الأعمال إلا أنه في بعض الأحيان قد تُفرض عليك أعمال ضرورية تتخذ الأولوية في جدول أعمالك.

٣- بعد التفكير في ترتيب المهام وأهميتها دوّنّها على ورقة.

٤- ضع قائمة أعمال يومية غير قابلة للتسويف أو الاستثناءات.

٥- احرص على أداء مهامك في الوقت الذي تكون فيه بكامل حيويتك وطاقتك.

٦- قيم نفسك يومياً وأسبوعياً ما هي النتائج التي حققتها.

قبل الأخير:

كم من شخص يؤثر دقائق الأمور ويركز على مُظلم الزوايا؛ تاركاً خلفه عظيم الأشياء وسواطع الساحات! لا تكن منهم!

من عظيم الحكمة معرفة الأشياء التي يجب تجاهلها!



- ❖ لماذا تفوق (أحمد) على أقرانه؟
- ❖ لماذا تميزت (وفاء) على غيرها؟
- ❖ ما سر نجاح (فيصل)؟
- ❖ لماذا (أسماء) سعيدة في حياتها؟

أسئلة تدور كثيرا: لماذا يتفوق البعض ويفشل البعض؟... ما سر النجاح، وما سر الفشل؟

سؤال أحبُّ طرحه في دوراتي: من يريد منكم جسما رشيقا؟ ودخلا عاليا؟ وصدقات متينة؟
الجميع يرفع يده!

ثم أحقه بسؤال آخر: ما الذي يحول بينكم وبين تحقيق تلك الأمنيات؟ صمت رهيب... يسوووود... ولحظات تأمل عميقة... نعم... لماذا لا تتحقق تلك الأمنيات؟

يجيب على هذا السؤال خبير الإدارة الكبير (جون ماكسويل) بقوله: "إن النجاح يحتاج إلى أمرين لن يتحقق إلا باجتماعهما، الأول اتخاذ (قرار جيد)، والثاني هو (الانضباط والالتزام بتطبيق القرار)".

والمفارقة أن أغلب الناس يتخذون قرارات جيدة، ولكن شرط الالتزام يتخلفا لذا لا ينجحون!

أجرى (جربرت جراي) وهو أحد رجال الأعمال دراسة طويلة المدى في بحث أسماء: القاسم المشترك للنجاح، وبعد سنوات استنتج: أن



SUCCESS



الناجحين هم أشخاص اعتادوا على القيام بأمور لا يحبُّ الفاشلون القيامُ بها!

هل ساورك سؤال ذات يوم: لماذا فلانٌ وفلانٌ - وهم أقلُّ منِّي قدراتٍ وأضعفُ إمكانياتٍ - أكثرَ نجاحًا وأعظمَ إنجازاتٍ وأقوى علاقاتٍ وهم لا يعادلونني في الذكاء ولا يجارونني في الفهم؟

سؤال يحوي على شيء من الغيظ والحنق! ربما أحلت الأمر للحظ! وأقول: الإجابة سهلة! هم باختصار أشخاص التزموا بتصرفات لم يقو على الالتزام بها غيرهم ، ومن هذا:

- الناجحٌ صحياً بمسكٍ عن تناول الطعام الضارِّ، وغيره لا يقدر!
- الناجحٌ في التعامل مع الناس لديه القدرة على ضبط النفس، وغيره لا يقدر!

- الناجحٌ مادياً يعمل بجدٍّ واجتهادٍ ويدخر، وغيره لا يفعل!
- الناجحٌ يستيقظ في موعد لا يخلفه، وغيره يؤثِّر دفاة الفراش!

تذكر - أيها الإيجابي - أن إطلاق العنان للنفس، وتركها تعمل ما أحببت، وترك ما لا تحب، طريقٌ مُيسرٌ للفشل، وجواز سفر نحو حياة تافهة؛ لذا لا بد من ضبطها والسيطرة عليها!
والنفس كالطفل إن تهملته شبَّ
على حب الرضاع وإن تظّمه ينقطع!

لقد اكتشف صاحب كتاب أدب النجاح الحكيم (كوبمير) أكثر من ألف مبدأ للنجاح، وعندما سُئل عن أيّ المبادئ يأتي في المرتبة الأولى من ناحية الأهمية قال بلا تردد: (الانضباط الذاتي)!

بل وأكد أن هناك (٩٩٩) مبدأ للنجاح، لن يفلح أيّ منهم بدون الانضباط الذاتي!

ماذا يعني الانضباط الذاتي؟

الانضباطُ لا يعني العيش بطريقة قاسية، والتعامل مع النفس بصرامة أو جَلدها والتكيل بها أو العيش بجدية مبالغ فيها أو إدارة الحياة بجمود وقلة مرونة؛ بل هو تعريفٌ رائعٌ للحرية ومفهومٌ آخَذُ للمرونة؛ فهناك من عرفه: بفنّ السيطرة على النفس، وآخر عرفه بأنه: قوةٌ كبح جماح النفس، وهناك من قال: بأنّ الانضباط الذاتي هو: المداومة على فعل ما يجب عليك فعله؛ سواء كنت راغباً فيه أو راغباً عنه!

دينُ الانضباط:

دينٌ عظيمٌ، وشرعٌ عجيبٌ، واللّه لو عرف الغربيون شيئاً من تعاليمه السامية لما رضوا بغيره بديلاً.. أسّ الشرع وروحُ هذا الدين العظيم هو الانضباط: فغايةُ هذا الدين التوحيدُ وهو يشدّد على الانضباط في العبادة، فلا استعانة ولا توكل ولا ذبح ولا نذر إلا للعزيز، فالعبادة لا تُصرف إلا لمستحقها سبحانه وتعالى: غاية الانضباط والالتزام..



والركن الثاني من أركان الإسلام - الصلاة - تقدّم لنا مشهداً جميلاً للانضباط: فلا صلاة إلا بوقت، ولا صلاة إلا بأعمال وأقوال غير قابلة للاجتهاد! وكذلك المشهد يتكرّر في الصوم فلا صوم إلا بهلال يري، ولا صوم إلا بالامتناع عن مُفطرات محدّدة، ولا إفطار إلا بوقت! وكذلك الزكاة محدّدة الأسلوب والمقادير والوقت، ومثلهم الحج أنموذج جميل للانضباط بتوحيد زمانه ومكانه وأعماله.

والحبيب اللهم صل وسلم وعلية وضح لأمته كيف يودعوا في أرضة الآخرة بقوله: "أدومه وإن قلًا".

الحب لا ينمو بشكل عفوي؛ بل يكبر بكلمة طيبة وابتسامة عذبة
وتغافل محمود.. تصرفات لا تحتاج لهو هبة، بل لجهدي وانضباط!

وهو

ثمة سؤال هام وهو ما الذي يحوّل بين الناس وبين الانضباط رغم أنه يمثل المهارة الأبرز والقدرة الأهم لتحقيق التميز؟ أقول : هناك خمس عقبات رئيسة تُضعف من مهارة الانضباط وتقلل من قدراتنا على السيطرة على أنفسنا، وهي:

١- عدم فهم طبيعة الحياة، وكونها لا تعرف الشفاعات. وأن النجاح فيها يحتاج لبذل جهد.

٢- عدم وجود نماذج متقدمة في الانضباط في البيئة المحيطة.

٣- التدليل الزائد والحماية المبالغ فيها من قبل الوالدين.

٤- نزعة المثالية: فإما إنجاز الأمر كله، أو فالأمر فشل! وهو أمر يُضعف المهمة.

٥- الشعور بالضالة والدونية، وتلك المشاعر لها علاقة جدلية بعدم الانضباط: فكلاهما يغذي الآخر.

مكاسب الانضباط، الذاتي:

١. لن يتحقق أي شيء عظيم في الحياة دون مثابرة، وهي ما تجعلنا نتجاوز النكسات والإحباطات والعقبات.
٢. إنجازات كبيرة. ونجاحات ملفتة، وحياة سعيدة.

٣. كلما كنت أكثر انضباطاً أحببت نفسك أكثر، وتعاطم تقديرك لنفسك.

٤. كلما كنت أكثر انضباطاً زاد احترام من حولك، وزاد من تقديرهم واحترامهم.

٥. سيعفك الانضباط الذاتي من





الكثير من الخسائر والكبوات.

٦. كلما كنت أكثر انضباطاً ستتعلم بصحة جيدة ونفسية مطمئنة.

٧. ستصبح قادراً، وبشكل لافت للانتباه على التحكم بمزاجك ومشاعرك. ومعها ستكون أكثر ثقة بنفسك.

٨. سيجعلك شخصاً جديراً بالثقة، وستكون مؤهلاً لنيل المناصب واعتلاء القمم.

خطوات عملية لمزيد من الانضباط:

حين نتحمل مسؤولية حياتنا، ونستشعر ما خلقنا لأجله فسوف يحفزنا هذا على استثمار الحياة، وضبط إيقاع تحركاتنا فيها. وسنتعلم فنّ بذل الجهد، وسنعمل جاهدين على التخلُّق بامدادات حسنة، ولن نألو جهداً في اختيار الأعمال المثيرة ومن ثم المداومة عليها، ولترسيخ مفهوم انضباط الذات يتطلب منا إدراك مبدأ (تأجيل الإشباع) وهو يعني تفضيل جوائز مستقبلية كبيرة على جوائز صغيرة لحظية، وهو ما أكدته دراسة لعالم

اجتماع بهارفارد يدعى (إدوارد بانفيلد) عندما استنتج أنّ الصفة الأُمير
عند من يحققون النجاح هي بُعد النظر!

واليك بعض الخطوات العملية تجعل منك شخصا أكثر انضباطا:

١ القناعة الكاملة والايمان العميق بأنه لا نجاح إلا بالانضباط الذاتي،
وهو يستحقُّ منك الجهد والمشقة.

٢ حدّد اهدافك في الحياة؛ واعرف: ماذا تريد؟ وما لا تريد؟ ولا تهدر
وقتك في مهام غير منتجة. لذا، عليك تحديد الأنشطة الأكثر إنتاجية
والتركيز عليها.

٣ التصق بالإيجابيين المنجزين المنضبطين: فهم خير معين لك.

٤ تفعيل قانوني المتعة والألم في حياتك: اكتب مكاسبك إذا حققت هدفاً،
وخسائرَك لو فاتك الحصول عليه.

٥ تذكر أنّ قوة الإرادة تعمل كراس الحربة في الانضباط الذاتي. واعلم
أنك لن تحرّر ارادتك إذا لم تجد نفسك قادراً على أداء الأعمال المهمة،
حتى وإن استثقلتها نفسك.

٦ درّب نفسك على إنجاز الأمور شيئاً فشيئاً، باشر الممكن، ضع خطة
للإنجازات ولا تكثر من الاستثناءات في حياتك.

نهلة تتحرك، تنجز أكبر من ثور نعلان.



صباحك
إبتسامه



يقول صاحبُ كتاب العادة الثامنة: "إن الفكرة الأكثر عمليةً وأعظم أهميةً هي كوننا أحرارًا في اختيار ما نشاء"، وأقول: إن حرية (الاختيار) منحةٌ عظيمةٌ وهبةٌ جليلةٌ تحرّر الإنسان متى ما آمن وعمل بها من لعب دور الضحية؛ وهو دورٌ يُضعف البشر ويجعلهم في آخر الركب؛ والحياة للأسف مليئةٌ بأناس لا يدركون قيمة الاختيار، فلم يستثمروا تلك المنحة: لذا تجدهم مستسلمين للرتابة البليدة. ولا عجب إن تهاقت حياة هؤلاء وذهبت سُدى، ولم ينالوا في حياتهم ما يريدون بل تقبلوا بدّلٌ وخنوعٌ ما تطرحه لهم الأيام. إن قوة الاختيار تعني أنك لستَ أسيرٌ بيئةٍ ولستَ تابعًا لعادات، ولست مجرد ردة فعلٍ لتصرّفاتٍ من حوله: بل أنت سيدٌ نفسك، ذكّي قطنٌ يدرك أن اختياراته وليست كلماته هي الوسيلة الفضلى للتعبير عن دواخله وترجمة قوة فهمه، مؤمنًا بأن الاختيار الجيد، وليس الفرصة الجيدة هو من يغيّر حياته! ودونك حزمةٌ من أهم الاختيارات التي يجب الاعتناء بها في حياتك:

١) اختر (التغيير الدائم والتحسين المستمر): فالفكر لن ينمو بشكل تلقائي كما ينمو الجسم. ولن تتطور بمجرد البقاء على قيد الحياة.

فلا أحدٌ يتطور مصادفةً؛ بل هي اختيارٌ وإرادةٌ وبدلٌ وجهدٌ.

٢) اختر (الشريك الجيد): فلا حياة سعيدة دون شريك جيد. فكم من متفوقٍ في عمله ومُبدعٍ في حياته يعيش في جحيم هائل وآلام لا تطاق بسبب شريك لم يُحسن اختياره!





فاحرص على اختيار الشريك الجيد، وقبله احرص على أن تكون أنت شريكاً جيداً.

٣) اختر (الجلوس في مقعد السائق)؛ وأعني بهذا أن تختار مكان القيادة في حياتك ولا تعش في جلباب أحد، كن قائداً لنفسك وهو ما سيحفزك ويعينك على إيجاد طرق جديدة، وستتجاوز منعطفات صعبة، وسيعرضك على التحرك قدماً؛ فالحياة تقدم لك خيارين أساسيين ألا وهما: أن تتقبل ظروفك كما هي، أو أن تتحمل مسؤولية تغييرها وقائد نفسه يختار الثانية.

٤) اختر (صناعة الفارق الجيد)؛ في كل مشهد يمر عليك؛ ففي يومك ستعرض لك الكثير من الاختيارات فربما كان اختيار (ما) هو ما سيفيّر اتجاه حياتك وربما من حولك، فاعتن بمفهوم الفارق الجيد، واحرص على ترك بصمة أخروية جميلة في كل مشهد تحضر فيه.

٥) اختر (المحافظة على صحتك)؛ فبدونها لن تهناً بعيش، ولن تسعد بمال،

ومتى اعتنيت بجسدك سيعتني فيك، وما أروع قول (جون جارنر):

لوكان لدي أمنية لطلبتُ بها الصحة، وعنهما سأحصل على الباقي.

(٦) اختر (التوجه الإيجابي) في كل موقف؛ وذلك بالتفاؤل وحسن الظن

وتلمس الزوايا المشرقة؛ فالموقف ليس هو ما يصنعك، بل توجهك أثناءه

هو المعنى بصناعة نجاحك، وما أروع قول تلك الأم الرؤوم لابنها الذي

وُلد بلا قدمين: أنت لست معاقاً إلا بالقدر الذي ترغب أن تكون عليه.

(٧) اختر (اللطف) في تعاملك والرفق في كل شئون حياتك، ولاحظ حجم

المتغيرات على مكاسبك، لاشيء يوازي الرفق في تحسين نوعية الحياة

والارتقاء بالمستوى الصحي والنفسي، اختر السلوك المهذب والكلمة

الرفيعة والابتسامه الحانية ولن تندم.

(٨) اختر (عدم الاستسلام) وارفض اليأس وقل: لا للقنوط! وتذكر أن الكثير

والكثير من حالات الفشل كان أبطالها لحظة استسلامهم على مسافة

قريبة جداً من النجاح! لا تكن باكياً شاكياً، ولا تجعل النواح مهنتك ولا

الثناء لنفسك هواياتك: فمن العار - والله - أن نهدر أيامنا بالتسرع

والتندم أمام باب مقفل.

(٩) اختر (الترتيب والأناة) وتعلم دراسة الاحتمالات والنظر في العواقب،

تأمل في المستقبل واستشرّف آتي الأيام، لا تتعجل في اتخاذ قرار، ولا

تدفع تجاه فكرة ولو بدا لك حسنُها وجمالُها ولو نبض لها قلبك وناقت

لها روحك! يقول (نورمان فينست): "كن باحثاً عن الاحتمالات؛ فحتى

عندما تبدو الأمور حالكة: ارفع ناظريك وابحث عن الاحتمالات."

(١٠) اختر (رضا الله) في كل شئونك ومواقفك: فالبشر لا يرضيهم شيء ولا

يعجبهم العجب، والله خلف إرضائهم تسطيح لمعاني الحياة الجميلة:

فلا قيمة - والله - لحياة يكون الهم الأول فيها موافقة الناس ومعالجة

النفس على الرضا بما يرضيهم.





(١١) اخْتَر (أَنْ تَكُونَ ذَا يَدٍ بِيضَاء) رَفِيعَةً، وَكَمَا يُقَالُ بِاللَّهْجَةِ الدَّارِجَةِ (عَلِمَكَ غَانِمٌ)، تَسَامَحُ مَا أَمَكْنَكَ، وَقَدَّمَ مَا تَسْتَطِيعُ، وَتَغَافُلُ عَنِ التَّوَافِهِ، وَدَائِمًا كُنْ مُحْسِنًا الظَّنَّ نَقِيًّا الرُّوحَ كَرِيمًا الْيَدَ وَاللِّسَانَ.

تاريخ الأحرار لم يُكتب أبداً بطريق الصدفة، وإنما باختياره.

وعقرو

ينتهج أحد كبار مدربي كرة السلة نظاماً جميلاً في تدريب اللاعبين على إتقان رمي الكرة في السلة، وهي مهارة تحتاج لجهد وتركيز كبيرين، فعندما لا يصيب اللاعب السلة لا تجد المدرب يصرخ عليه أو ينال منه أو يطرده من الصالة، بل يوجهه قائلاً له: الكرة التالية... وهو بهذا يحيي الأمل في روحه متفهماً أن الخطأ ممكن وعدم الإتقان في البدايات وارد.

وقرأت ذات يوم مقولة جميلة: %LIFE HAS NO CTRL+Z وزر %CTRL+Z فائدته إعادة ما تم حذفه من جهاز الحاسب... وأمثال هذا الزر لا يتوافر في الحياة. ولو كنا نملك أن نمد أيدينا للماضي الأليم فنغير في تفاصيله، ونغير ما ساءنا، ونفعل ما رأيناه الآن صواباً: لكانت العودة للماضي مطلوبة، ولهرعنا جميعاً نحو ماضينا نمحو ما ندمنا عليه ونزيد غللتنا مما قلّت أنصبتنا منه ونفعل ما هو صحيح!

إن الكثير من البشر يتعامل مع الحياة كما لو كانت محدودة الفرص شحيحة العطاء، آمنوا بأن الحياة لا تعطي، وأن الفشل لا يجب أن يكون في الحياة، وهذا ما جعلهم في مؤخرة الركب، وصدق (الرافعي)

عندما قال: "أشدُّ سجون الحياة منعة؛ فكرة بائسة يسجن الإنسان منا نفسه فيها" وتعجبنى كثيراً فكرة (جيه هاملتون) في سبب تزايد نسب الطلاق والانتحار والإدمان على أن الكثير من الناس تدربوا على النجاح، ولم يتدربوا

**LIFE HAS NO
CTRL+Z**

LIFE HAS NO CTRL+Z

على الفشل!

ولست أروِّجُ هنا للوقوع في الأخطاء أو تكرارها، ولكن أدعو للتعامل مع الحياة بفهم عميق لطبيعتها وطبيعة البشر، فكلُّ ابنِ خطِّاء كما أخبر بذلك الحبيب - اللهم صلِّ وسلِّم عليه - وليس بالضرورة أنْ تخطئ حتى تتألَّ الصواب، فاستصاح الحكماء، والتعلَّم من تجارب الآخرين والاتعاض بهم، وسيلة ميسِّرة لتجاوز الأخطاء.

إنَّ الشخصياتِ الناضجةِ الناجحةِ التي تفيض روحه تفاؤلاً وثقة لا تجد كلمة (لا أمل) في قاموسها، البعض بمجرّد تجربة واحدة يتوقف شاكياً باكياً نائحاً يلعن الظروف ويندبُ الحظ وربما بالغ في معرض تبريره، فتجده يقول: حاولتُ مائة مرة وهي لم تتعدَّ محاولةً واحدةً فعلياً أو ربما كانت أكثر من محاولة ولكن بنفس الأسلوب!

ذات يوم أوصى والدُّ ابنه بعد محاولة لم تنجح بقوله: حاول... ثم حاول... ثم حاول... وأحسبُ أنها عبارة تحتاج لإعادة صياغة إلى: (إذا أخفقت

فتوقّف وتأمّل ثم حاول)... لأنّ المحاولة بنفس الوسيلة ستعطي نفس النتيجة!

وللسياسي البريطاني (تشرشل) تعريف جميل للنجاح فيقول: "النجاح هو قدرتك على الانتقال من فشل لفشل دون أن تفقد حماسك!" والتجربة كما في قانون (فيرنون سوندرز) معلم قاس: لأنها تعطيك الامتحان أولاً، ثم تلقّنك الدرس.

❖ فعندما تخسر في تجارة، حاول ثانية.

❖ وعندما لا تكتمل تجربة زواج، فدوّنك الفرصة التالية.

❖ وعندما لا ينجح الريجيم الأول، فعليك بالثاني.

❖ سؤال لم يتسنّ لك الإجابة عليه، عليك بالسؤال الثاني.

❖ موقف لم تحسّن الردّ فيه، فهناك موقف آخر شبيه ينتظرك.

تذكر أنه لا نجاح بلا فشل؛ فالإخفاق هو جواز سفر للنجاح، وجناح يطير بك نحو القمم. وتأكد أنك حينما تسمح لنفسك بالفشل فإنك في نفس الوقت تسمح لها بالتفوق، ولو لم يكن هناك أخطاء في الحياة فلن يكون لديك ما تفعله، كما يقول الأديب (برنارد شو)، تابع سير الناجحين وقرأ عن البارزين وعن من خلدتهم التاريخ، لن تجد أحداً منهم قد وفق من أول تجربة أو نجح من المحاولة الأولى، والشخص الوحيد الذي لن يقع في الخطأ هو الشخص الذي لا يعمل، فكونك فعالاً إيجابياً مجتهداً جزءاً من استخطن، وتذكّر حينها أن ما يحدث لك ليس هو المهم وإنما ما يحدث بك! عندما تخطن تذكّر:

١ أنها تجربة لم تكتمل لأمر فدّره الله، فعمرك لم ينقص فلا زلت حياً تنفس، ولا زال في الأمر متسع.

٢ لا تخلط بين الفشلين؛ ففشل تجربة (ما) لا يجعل منك إنساناً فاشلاً، وقل لنفسك: لست فاشلاً؛ فقط أخفقت.





٢- تحمّل مسؤولية حياتك، ولا تلم أحداً، ولا تلق بأخطائك على الآخرين.
 ٤- تناس التجربة القديمة. ولا تجعل منها وصمة عار؛ فتجلبد نفسك أو
 تغيرها بعدم النجاح، فالخبرات التي مررت بها مكسب كبير، فأنت خير
 من غيرك وبكفيك شرف المحاولة!

٥- الفشل لا يعني أنك شخص لا تستطيع النجاح في المهمة، بل يعني أنك لم
 تستعن بالوسائل المناسبة، وفرق بين الفشل في اختيار الهدف. والفشل
 في اختيار الوسيلة المناسبة.

والسؤال المهم: ماذا تفعل عندما نخطئ؟

دونك جملة من الأسئلة ستجعل من الإخفاق معلماً عظيماً:

١. ما الأسباب التي أدت للإخفاق؟ ثم اعمل بعد ذلك على تجنبها.
٢. كيف سأنجح في المرة القادمة؟ ودون كل ما يخطر في بالك. ثم انتق
 منه.

في رابعة البؤساء يقول احد أبطالها (جان فالجين): "لا يهم أن تموت،
 ولكنه شيء مفضّع ألا تحيا أبداً!" عليك يا بطل أن تختار: هل ستقضي
 بقية حياتك كسيراً حسيراً نتيجة تجربة لم تكتمل، أم ستستيقظ مؤمناً
 بأن الفشل هو الثمن الذي يجب تدفعه للنجاح؟

قم وانهض يا عظيم ولا تتلفع بخمار اليأس، ولا ترتد عباءة الإحباط،
 انهض وتحرك: فدونك الكرة التالية!

العديد من الفاشلين هم أناس لم يدركوا كم كانوا قريبين من النجاح
 حين استسلموا.



حكى لي الأخ الصديق أحمد الكعبد قصة رجل يدعى (سالم) وتقل لي شيئاً من شخصيته خلال ساعة زمن رافقه الأخ أحمد، حيث باح بذات نفسه فيها، وأذاع ما في صدره وكشف عن شيء من طباعه؛ مقدماً العديد من الدروس العظيمة في السعادة أكتبها لكم بتصرف فمن هو سالم وما هي قصته؟ سالم شاب في عقده الثالث يملك (سطحة) لتقل السيارات ويعيل أسرة كبيرة بدخل لا يتجاوز ثلاثة آلاف ريال، ويعمل في مهنة شاقة تحتاج لصبر وجلد وتأهب مستمر وسعة بال كبيرة، يظن من يراه أنه أليف شقاء وصريع هم، والحقيقة أنه كان أستاذاً في فلسفة السعادة وفي ثقافة الاستمتاع بالحياة، سالم يؤمن بأن الحياة هبة من الله؛ لذا اتخذ قراره بالسعادة فيها وأن لا يعكر صفوها معكراً؛ حيث فتح قلبه للخير وحرر فكره للتطوير، وهو على يقين أن الحياة ستقدره مؤكداً على أن أهم قوانين السعادة في الحياة هو التفكير الإيجابي، فدونك دروس سالم:

١- تفاؤله (اللامحدود) وحسن ظنه بالله؛ حيث يؤكد أنه لا يحمل همّ رزقه، وإن تأخر في يوم بعدم وجود زبائن؛ فهو على ثقة بأن الكريم (سيمن) عليه من فضله والأمل دائماً يحدهو بتحسّن الحال، جعل

القناعة مركباً والقصد مذهباً
فأمن سربه وسكن قلبه وهدأ
جأشه؛ فالعافية والأمان وكفاية
يوم (قوة) عظيمة تتيح للإنسان أن
يسعد، وأن يفكر بهدوء وثبات.

٢- الرضا عن الحياة، وعن النفس؛
فلم يشتك حالاً، ولم يلعن ظرفاً ولم



صالح السامح



يندب حظًا، بل اطمئنان ورضا استوطننا روحه، وانعكس ذلك على محياه الجميل، والشعور بالرضا والسلام (صناعة) داخلية لا تهدي ولا توهب، وفي هذا الشأن سُئل العالم النفسي وليم ملتون ٣٠٠ شخص: من أجل ماذا تعيش فأجاب ٩٠٪ منهم أنهم ينتظرون حدثًا ما (سيارة/ زوجة/ منزل) ! إنهم أسرى عقارب الساعة، في انتظار مجهول يكون أو لا يكون! ٣- ثقته العالية واعتزازه الكبير بنفسه؛ فكان يفخر بأنه يعمل في مهنة شريفة يساعد المحتاجين ويُعين المضطرين، وذكريتي بقصة ثلاثة عمال الذين مرَّ عليهم عابِرٌ، وهم يعالجون حجارة ثقيلة فسألهم ماذا تفعلون فقال الأول: أكرس حجرًا، والثاني قال: أجنبي ٥ دولارات، وقال أعقلهم: أبنى قلعةً عظيمةً!!

٤- يؤكد سالم الحكيم على أن سعادته نابعة من شيئين: عمل يحبه (العمل بالسطحة) وشيء يحبه (أولاده).

٥- بالرغم من (قسوة عمله) إلا أن سالمًا كان معتنيًا بأناقته حريصًا على

هندامه؛ فالحداءُ نظيفٌ والفترةُ مكويةٌ، والثوبُ جميلٌ.

٦ شغفه بالتعلم وحرصه على تطوير نفسه، وحكى سالم أنه التحق بأكثر من دورة تدريبية في تعلم اللغة والحاسب مؤكِّداً على أنَّ طبيعة عمله وضييق حاله لن يحولا بينه وبين التطور.

٧- تمنيته للنعم وتقديره للمنح؛ وهو ما غفل الناس عنها فما يفتأ يشكرُ الله على نعمة الصحة والأمن وعدم الحاجة للناس وعلى امتلاكه بيتاً صغيراً وأسرة متماسكة، قد آمن بأنه من الحماقة أن يتحول (المال) لهدف مقصود لذاته تدوب في جمعه المهج وترتخص العافية وتجتلب الهموم.

٨- ابتهامته الدائمة وروحه الطيبة وقلبه الودود، فما برح يمازح هذا ويداعب هذا، شخص جعل من الفرح والأنس (بنداً) مهمّاً في قائمة أعماله اليومية، وأمثال هؤلاء يجبرون من يتعامل معهم على مبادلتهم الاحترام واكرامهم، ويكفي الإنسان الودود أنه - بحسب الدراسات - هو أكثر البشر سعادةً واستمتاعاً!

٩ من سمات سالم (الهدوء العجيب) فرغم حدوث مشكلة كبيرة في (تحميل) السيارة إلا أنه بقي هادئاً مطمئناً، لم يترك للروع فرصة نهش روحه، ولا للأمواج إغراقه ولا للعواصف أن تلقي به في مكان سحيق، ومستحضراً قانون: "إذا نزلت مصيبةٌ فلن يجدي شخصاً فقد الرشد!"

١٠- حكى سالم أنه ذهب مع زبون لمشوار لمنطقة (ربيع) قرب الرياض ويقول: بعد ما انتهيت أوقفتُ (سطحتي) وتزهتُ واستمتعتُ بالمنظر الجميل مع شاي أعددتُه وشربته بمزاج واستمتاع، شعور يقظ وأحاسيس منتبهة... شخص يتلمس السعادة في كل شيء حتى فيما يراه الناس عادياً!



- ١١ - حرصه على أسرته، وتخصيص وقت لهم لايقبل الاستثناء. يلاعب فيه صغاره ويحضنهم بحب وود. والخروج معهم للحدائق العامة أو البر، وتناول وجبتهم المفضلة طبق فول وخبز تيمس (متعة بأقل التكاليف).
- ١٢ - أغلظ أحدهم القول لسالم: فلم ترتفع له يد. ولم يستطل له لسان. وما ظهر منه طيش. ولم تلح منه سفاهة، بل كان هادئ الطير ساكن الريح قاصد الهدى والسعيد، همة عالية وصدر واسع وقدر رفيع وسريرة نقية!
- ١٣ - يؤمن سالم بأن اليوم الجيد لا بد أن يبدأ ببداية جيدة: فيذكر أنه يبدأ يومه بصلاة وورد، ثم يخرج مع نسيمات الفجر العذبة. حيث يتنفس بعمق ويملا رتتيه بذرات الأكسجين النقية التي تنعش روحه وتملأ خزان طاقته. ولسان حاله يقول: عند نهاية أي يوم سعيد عليك أن تدرك أن من اتسم بالسعادة هو أنت وليس اليوم!

جميع البشر سيموتون ذات يوم، ولكن من منهم عاش حياة حقيقية؟!



المتابع للأطفال يلحظ بذلهم لجهود كبيرة؛ حيث ينتقلون من مكان لكان. ومن لعبة للعبة ومن قصة لقصة، أنشطة متلاحقة وأنفاس متتابعة وكميات هائلة من الطاقة مستهلكة، ومع هذا لا يحققون إلا القليل! وهو أمر متوقع بسبب غياب التركيز! وسيدركون مستقبلًا أن من أهم قوانين النجاح هو: ما تركّز عليه سوف تحصل عليه!

في ٢٠ يوليو ١٩٦٩ هبط رواد الفضاء الأمريكيون بنجاح على سطح القمر. وقد عزا مسئولو ناسا هذا النجاح للجهود الذي (سخرته) الوكالة لهذا الهدف! إنه التركيز!

ونحن نعيش في زمن تكاثرت فيه الاختيارات وتعاطمت فيه الفرص؛ لذا لا غرابة إن وجدنا أغلب البشر يعيش في مستوى عالٍ من التردد والحيرة والتشتت بين عشرات الاتجاهات ونتاج هذا ضعف الإنجازات وفاتهم أن لا نجاح بلا تركيز!

في هذه الحياة الكثير من البشر يريدون أن يسلكوا كل الطرق في وقت واحد؛ والنتيجة لا طريق سلك ولا هدف حقق! والحكمة تقول: "إن طازدت أرنبين؛ فلن تظفر بواحد!". ويؤكد هذا الأديب (ويليام ماثيوس) بقوله: "موهبة واحدة مصقولة تعادل ألف موهبة ضحلة":

فإن أردت أن تحقق أمرًا وتبدع في مجال؛ عليك أن تتنفسه وأن تجعله يأكل ويشرب معك؛ وأتبع نصيحة الحكيم القائلة: أينما تكن فانشغل بكل كيائك بغايتك! والتركيز يعني تكثيف الجهود وتوجيه الطاقات وتوحد الاهتمام! وأن تركّز على ما





يمكنك فعله: لا على ما لا يمكنك فعله!

سُئِلَ العداء الياباني الكبير (توشيهيكو سيك) كيف استطاع أن يسبق أعظم وأسرع العدائين؟ وما الخطة التي مكَّنته من الفوز؟ قال: أجري (١٠ كم) صباحاً و(٢٠ كم) مساءً! وعندما قيل له إنها خطة بسيطة، قال نعم، ولكنني أنفَّذُها كلَّ يوم!

لن تكون فريدَ زمانك، ولا قريعَ دهرِك إلا إذا عرفتَ كلَّ شيء من شيء! أيَّ التخصص في فنٍّ معين، والوصول لهذا المنال لا يكون إلا بتخصيص وقت يوميٍّ له، يقول (بوب ريتشارد) وهو بطل أولمبيٍّ سابق في القفز بالزانة:

يمكن لأيِّ شخص أن يبرع في أيِّ شيء إذا قضى فيه عشرة آلاف ساعة إنَّ لدينا نفسَ القدرِ من الوقت الذي كان متاحاً للصحابي (زيد بن ثابت) رضي الله عنه؛ لتعلِّم اللغة العبرية في (١٨) يوماً ونفسَ الوقت الذي أتيج (لابن عقيل) عندما ألَّف كتابَ الفنون في (٨٥٠) مجلداً، و(لأديسون) عندما أهدى للبشرية (١٠٩٢) اختراعاً، ونفسَ الوقت الذي تمكن فيه

(محمد الفاتح) من وضع خطة عبقرية لفتح القسطنطينية (كان ينام على
خرائط الحرب... قمة التركيز).

إنَّ تعدُّد المحاولات وتبني فكرة التجربة والخطأ تضع الجهود ويضيق بها
العمر، وهي كما يقول (جون ماكسويل) هي وعدم المحاولة على الإطلاق
سواء! لذا ركز إن أردت النجاح!

وأحسب أن هناك أموراً تحول بيننا وبين التركيز على ما ينفعنا في حياتنا،
التبرير للنفس بأننا لا نملك وقتاً كافياً، ولا نجد المعين. وأن لدينا مشكلات
وهناك ما يشتت انتباهنا؛ وتلك أعذار لا يجدرُ بها إيقافنا أو تشتيت
انتباهنا، فلا ثمة إنسان يخلو منها! وتلك بعض الخطوات العملية التي
تقوي ملكة التركيز لديك:

١. ركز على النتائج، فالبدایات صعبة، فإن استغرقتَ فيها وشرعتَ في حفلة
الرتاء للنفس، فلن تتقدم وستشعرُ بالتشتت.

٢. باشر الممكن، واحتفِ بالإنجازات الصغيرة تخضع لك الكبيرة!

٣. حدّد وجهتك بوضوح، ولا تلتفت للمغريات والمعيقات لا شيء سيعوقك
إن فعلتَ هذا لمعانقة الإنجاز؛ فالعالم كل العالم سيُفسِّحُ لك الطريق
لتحقيق هدفك؛ فقط حدّد وجهتك وركز!

٤. اعتنِ بمرافقة منعشي الأحلام وملهمي الأرواح ومحفزي المواهب.

٥. حدّد أولوياتك، وكن انتقائياً، وبدرجة عالية في اختيار ما يجبُ عليك
فعله فالقائمة تطول والمهام عديدة.

أيها العزيز هل تريد المال؟...ركز عليه

هل تريد السمعة الطيبة؟...ركز عليها

هل تريد الرشاقة؟.....ركز عليها

هل تريد السعادة؟...ركز عليها





لقد غفل الكثيرُ عن هذا السرِّ.. لكنه يا عظيمُ سرُّ الحياة الجميلة:
ما تركز عليه تحصلُ عليه!

إذا لم يجد الإنسانُ شيئاً في الحياة يموتُ من أجله؛ فإنه أغلب الظنِّ لن
يجدَ شيئاً يعيشُ من أجله.



أصابته وعكةٌ صحيّةٌ في زمنٍ مضى كذرت صفو حياته، ورافق تلك الوعكة خسارةٌ ماديةٌ كبيرةٌ فأنشِب الهمُّ مخالفه في قلبه... فهجر النوم واكتحل السهاد. فكان في هاتيك الليالي لا يرى إلا متوجعاً باكياً أو مطرقاً منكسراً أو منطوياً حزيناً، وحدث أن باح بهممه لمن يتقُّ بعقله وجودة رأيه؛ علَّ الهمُّ ينزاحُ والكربة تنفرج. ولا بدُّ من شكوىٍ لذِي مروءة

يواسيك أو يسليك أو يتوجّع

فأعطاه المستشارُ الحلَّ السحريَّ والعلاج العجيب.. حلٌّ لم يستغرق وقتاً ولم يستنزف جهداً ولم يتطلب مالاً! فقد طلبَ منه مستشارُه أن يكتب في ورقةٍ خمسينَ نعمةً وهبَّت له.. يقول: فانطلقتُ أكتب، ولم تنقض ١٠ دقائق حتى كتبتُ أكثر من ٨٠ نعمةً منها: (الإسلام، العقل، الصحة، الوطن، الأمن، الأسرة، الوالدان، النوم المريح، القدرة على القراءة، المنزل، البصر، الشم، الهضم، السمع، المشي، القدرة على الجلوس، القدرة على قضاء الحاجة، كلى سليمة، كبد سليمة، تنفُّسٌ براحة).

جرَّب هذا التمرين وصدقني ستشعر بمشاعر أفضل!

وفي هذا الشأن يقولُ آخر: كنتُ أسيرُ بسيارتي كثيراً مهموماً تساقطت

نفسي غمًا وأسفًا حتى شاهدت ملصقًا على الزجاج الخلفي لسيارة أطلق نفسي من عقال الهمِّ قد كُتب عليه: (لدي من النعم ما يمنع عني الشعور بالهم!).

كم نحتاجُ إلى أن نعيد النظر في فهمنا للحياة، وأن نُحسِن التأمل في





فيها... فتلك النعم التي نرقلُ بها ونتقلبُ في أعطافها ليست أمرًا لازمًا طبيعيًا، فالكثيرُ قد حُرِمَ منها... فقط تلفتُ حولك.. والعلة تتمثل في أنَّ البشر يسترخسون النِّعمَ مع التعاطي الدائم والحضور المستمر، وطول الإلف كما يقول (الغزالي) يتأدى بنا إلى الاستهانة!

وسرُّ هذا عند (د. مصطفى محمود)، يتمثل في كيمياء الأعصاب.. فيقول: (إنَّ أعصابنا مصنوعة بطريقة خاصة تحسُّ بلحظات الانتقال ولا تحسُّ بالاستمرار فحينما تفتح الشباك فجأة تسمع دوشة الشارع تملأ أذنيك.. ثم تخف الدوشة شيئًا فشيئًا حينما يستمرُّ صخبها في أذنيك.. إنَّ الدوام قاتلٌ للشعور.. لأنَّ أعصابنا عاجزة بطبيعتها عن الإحساس بالمنبهات التي تدوم.. نشعر بثروتنا حينما نقرأ من يدنا.. نشعر بصحتنا حينما نخسرها... نشعر بحبنا حينما نقده..) انتهى كلامه.

أيها العزيزُ، إنَّ السعادةَ تدركُ بامتلاك التفكير السليم، لا امتلاك القصور والأموال والثروات، وأدعُ هنا كلَّ نائمٍ قد ذهلَ عن عظام النعم

التي أحاطت به أن يستيقظ سريعا شاكرا حامدا ولي نعمته سبحانه
وتعالى مستمتعا بما وهبه لك، حتى لا يأتي يومٌ وقد فقدت شيئا من
تلك النعم، وحينها ولات حين مندم!!

أثمن النعم ما لا يُقدَّر بهال!

وحيث



صباحك
اليسامه





يخصُّ الكثيرُ من البشرِ آخر يوم عمل في الأسبوع بمشاعر متفردة: حيث اعتادوا على كسوة ساعات ذلك اليوم بالفرح وتلوين لحظاتهم بالأنس. حيث الروح المنطلقة والابتسامة العذبة والوجوه المشرقة والنوم الهانئ والاستمتاع بالأكل والانفتاح على البشر، ففي يوم (الخميس) ثمة سحابة سرور لا تكفُّ عن الهطول، وغيث من السعادة يصيب النفوس المتعبة والأجساد المنهكة، ونسيم من المرح ينعش الأفتدة المكتربة، يومٌ كأنَّ الدنيا أبرزت فيه زينتها: فجلُّنا يربطُ بين هذا اليوم وبين مشاعر الانشراح والانبساط، والأمرُ يتجاوزُ هذا إلى الإيجابية وإنجاز المهمات بطاقة عجيبة وقضاء الحوائج بنفس طيبة، ومن العجائب أنَّ في هذا اليوم تتجلى القيم الكامنة وتبرز الأخلاق الجميلة، فمن المألوف أنَّ تتسامح مع أخطاء الغير في يوم الخميس، وتتعامل مع الجميع برحابة صدر، وسعة ذراع، وشهامة طبع وهو ما قد لا نفعله صباح الأحد!

ومن هؤلاء الذين يأنسون بيوم الخميس رجلٌ سادعوه (فهذا) يحكي لنا قصته العجيبة فيقول: كنتُ أتولَّى مهمة إحضار أبنائي آخر الأسبوع من مدارسهم بروحٍ مُشرقة ونفس طيبة وابتسامة عريضة. وفي هذا

اليوم كنتُ أمازحهم وأغدقُ عليهم بالعاطفة وأهديهم أرقَّ المشاعر وأهيبهم أطف الكلمات. ثم أصطحبهم لأحد المقاهي الشهيرة وأشتري لهم ما يشتهون، ثم اتناول كوبا من القهوة المحمصنة الفاخرة مع قطعة من الدونات الشهية



www.alarabnews.com



وأحلق مع ارتشافها إلى سماواتٍ عاليةٍ من الاسترخاء والسكينة، وليس هذا فحسب، بل وأرى كلَّ من حولي في هذا اليوم، وقد لبسوا ثياب الفرح! حتى وقعت لي حادثةٌ غيرت حياتي وقلبت تفكيري رأساً على عقب؛ عندما شعرتُ ذات يوم بصداعٍ شديدٍ في رأسي، فذهبتُ للطبيب وبعد تشخيص أوليِّ قال لي: إنَّ هناك اشتهاً في وجود ورمٍ في الدماغ، وقد لاقيتُ من الخبر هولاً هائلاً، ونالتني عنه روعةٌ شديدةٌ فسألت نفسي وتكدر صفو حياتي وضائق علي الوسيعه، وقد هفا فؤادي جزعاً، وطار قلبي شعاعاً، ورجعتُ عن الطبيب وأنا أتعثر في أذيال اليأس، فكنتُ كما قال الأديب الراقبي (أحمد الزيات): كالشاردِ الهيمان، أنشدُ الرَّاحَةَ ولا أجدُ الظلَّ، وألبسُ النَّاسَ ولا أجدُ الأُنسَ!

فلم أبتُ ليلتها، فقد توسدتُ ذراع الهمِّ وافترشتُ مهد النعم؛ فكان ليلى مطرفاً قد غشى همي صحبه؛ فأضحى ساكناً واجماً! وكان الطبيبُ قد أجرى لي أشعةً مقطعيةً للتأكد، وكان يومُ ظهور نتيجة

الأشعة هو اليومُ الأهمُّ في حياتي ذهبتُ متأقلاً للمستشفى صبيحةً يوم الأحد لأخذ النتيجة ولا ثمة أملٌ يحدو، وعندما قابلتُ الطبيب كانت المفاجأة فقد كان التشخيصُ أنه مجرد التهابٌ يحتاجُ لأسبوعٍ فقط؛ فاستطرتُ فرحاً وعانقتُ الطبيبَ، وسجدتُ لله شكرًا على قُربِ المدة بينِ المعنة والمنحة. ثم خرجتُ من المستشفى جذلًا مبتسمًا متهللُ الوجه، طلق المعيا، مشرق الجبين.

ولرُبِّ نازلةٍ يضيقُ بها الفتى

ذرعًا وعند الله منها المخرجُ

وفي الطريق كانت العنادلُ تغردُ على الجنباتِ، والزهر يبتسمُ لي من كلِّ مكان، والشمسُ تعانقتني بأشعتها الحنونة الدافئة، وبتلقائيةٍ توجهتُ نحو محل القهوة المفضل الذي أرتاده كلَّ (خميس) حيث ارتشفتُ كوب قهوة باستمتاع كبير. وكنتُ أرى المدينة وقد تحولتُ لكرنفال (سرور) مبهج! ومع تلك المشاعر الجميلة أتاني هاتفٌ يذكرني بأنَّ اليوم (أحد) وليس (خميس)!

وهنا قدحتُ في ذهني (فكرة) وهي: لماذا لا أجعل كلَّ أيامي يوم (خميس)؟ وتمثلتُ قولَ ذلك الحكيم: لستُ محتاجًا لسبب (ما) لتكون سعيدًا؛ فليدك من الأسباب ما يجعلك أسعدَ الناس!

سروري أن نبقى بخير ونعمة

واني من الدنيا بذلك قانع

يقول الفيلسوف (ثورتون وايلدر): "لا يمكن القولُ إننا على قيد الحياة إلا في تلك اللحظات التي تعي فيها عقولنا ما نمتلكه من ثروات!" ويقول (كافيت روبرت): "إذا لم تعتقد أن كلَّ يوم هو يومٌ جيد؛ فحاول أن تغيب عن واحد من تلك الأيام في حياتك!"

إن مجرد زيارة موقف (سلبِي) أو حدوث تجربة غير جيدة لا يعني (رداءة)



الحياة. وللأسف أنّ بعض البشر يحمل هموم من سيعيش ألف سنة!
لا توحش النفس بخوف الظنون

واغنم من الحاضر أمن اليقين

فلتلقِ أيام الربيع ومثلها أيام الصيف. وفي روحك (بهجة) الطفل وفي قلبك (صبوة) العاشق وفي حسّك (نشوة) الشاعر وعلى لسانك (أغرودة) البلبل، فما أروع أنّ يحمل الإنسان طقسه معه لا يهمه كان الجو صحواً أو مطراً! وتلك الروح ستجعل من العتمة نوراً، ومن البخار بخوراً، ومن الكدر صفوفاً، ومن الألم أملاً، ولتجعل كلَّ يوم من أيام الأسبوع يوم خميس ولا تختزل أنسك وسعادتك وألقك في يوم واحد.

فقد أعطاك الله سبعة أيام فاستغلها، واستمتع بها ولا تُعبئ فيها وتكن
كمن استثمر ٧/١ من عمره!

عند نهاية أيّ يوم كئيب عليك أن تدرك أنّ من يتسم بالكآبة هو أنت وليس اليوم. فإن أردت أن يتوشح يومك بالكآبة فالأمر بيدك.



في مقالة جميلة في مجلة المختار (Reader's Digest) لخصت فيها (جملة) من السلوكيات التي يتميز بها الأغنياء العصاميون ممن استفاضت شهرته، وهي دعوة لك أيها القارئ كي تستن سنتهم وتقتفي أثرهم فيما يخص طباعهم الجيدة؛ علك تصل إلى ما وصلوا إليه، واليك شيئاً من طباع الأغنياء واسرارهم مع التصرف والإضافة والتعديل:

١ إن أهمية المحافظة على المال عند هؤلاء الاغنياء يساوي أهمية جمعه: أي إن حرصهم على عدم التبذير يوازي اجتهادهم في جمع المال وتميمته، حيث تراهم - من حصافة عقولهم - يعطون لكل هالة قدرها؛ فإن وجد أحدهم مصباحاً مشتعلًا لالحاجة له اطفأه، وإن وجد بقايا من طعام قدره.

الكفر بالنعمة يدعو إلى

زوالها والشكر أبقى لها

لا يشتررون إلا ما يحتاجون، ومالهم لا يذهب في الغالب على مقتنيات لا حاجة لها، ويحركهم في هذا الحكمة القائلة: من اشترى ما لا يحتاج؛ باع ما يحتاج!

وتروي (باتبيرنانت) مالكة شركة عقارية تخصصت في الأبراج الفاخرة، أنها نصحت حفيدتها بالأ تهذر (مشابك الورق) في صفحات دفترها المدرسي؛ لكي تعيد استخدامها فيما بعد. وردت





الحفيدة: "جدتي، هذه ثمنها فلّس أو يزيد". فردت عليها الجدة: هل تعرفين لأيّ مدى قد يأخذك فلّس إذا ساءت الأمور!

٢- إيمانهم بقانون السبب والنتيجة واعتقادهم الجازم بأن النجاح ليس هبة تمنح أو منحة تهدى أو حظ يزور، بل إن النجاح يُصنع في (معامل) الجد والاجتهاد والمثابرة، وعلمتهم الأيام أن المال يحتاج لرجل جلد على النوازل، وهو من سيسعفه الدهر بأمنيّاته، لسان حالهم:

الناس في طلب المعاش وإنما

بالجد يرزق منهم من يرزق

٣- التركيز والجدية والانضباط ووضوح الهدف، وعندما كان يُسأل المستثمر العبقريّ (بافيت) عن سرّ هذا التفوق في الأعمال كان يجيب هو وصديقه (بيل جيتس) بإجابة واحدة: (التركيز)؛ فقد كان تركيزه الأول وسعيه الدؤوب نحو جمع المال وقيل أيّ شيء آخر، ويقول كذلك: "إنّ التركيز هو ثمن الاجادة في الحياة".

٤- ولاؤهم لساقط رؤسهم وقوة انتمائهم لأماكن نشأتهم وحفظهم للعهد واجتهادهم في ردّ الجميل، ومن ذلك ما فعله الشيخ البصيلي للبكيرية، والشيخ الخضير لرياض الخبراء وغيرهم كثير.

٥- هؤلاء العصاميون عندما تراهم لا تفرّقهم كثير عن الناس. فهم يذهبون لأماكن تسوّق العامة ويرتادون مطاعمهم، ولا يكاد أحد يشكّ في أنهم من أصحاب المليارات فلم تترفهم نعمة، وما أطفاهم غنى.

٦- العظيم الحكيم منهم يستمتع بالمال استمتاعاً حقيقياً فهو جُمّ الإفضال. كثيرُ المبرات، يقطرُ من شمائله ماء الكرم يعطي ويبدل بشكل منظم مع التحري الكبير للمستحقين.

٧- عدم البذخ والإغراق في الترف والمبالغة في الشكليات فلا استعراض سامجاً، ولاتنافس صبيانياً، لا يحدوهم حادي الخيلاء. ولا يثني أعطافهم الزهو. وسمعتُ عن أحد أكبر تجار العقار في الرياض أنه يكتفي بنوع واحد من الفاكة في وجباته! والكثير من هؤلاء التجار لا يجد غضاضة في البقاء في مسكنه القديم الذي ألفه ولو تقادم الحي!

٨- يفتخرون بماضيهم الصعب، ويسترجعون هاتيك الليالي السوداء، ويطربون لذكر المواقف الموجهة والمشاهد المؤلمة التي مرّوا بها. عندما أصابهم في صدر أيامهم وأول نشأتهم جوع يصدع الرأس، ويلحس الكبد ضاقت ولو لم تضقّ لما انفرجت

والسرُّ مفتاح كلِّ ميسور

وكثرة سردهم لتلك الأيام من باب العظة والتذكير وشحن الهمم. كما أنهم ودون استثناء تكبّدوا خسائر كبيرة وتجارتهم ليست على حال واحدة.

يوماً علينا ويومٌ لنا

ويومٌ نساء ويومٌ نُسر

٩- إيمانهم الكبير بضرورة تعليم أولادهم التجارة ومبادئ الصنعة من





نعومة أظفارهم، ومن النماذج الجميلة ما تقدّمه أسرة العقيل (ملاك جرير) من نموذج رائع في إنشاء جيل قيادي وفق ضوابط صارمة وتدرج في الوظائف لا يخضع للعاطفة.

١٠- يخاطرون دون اندفاع ويغامرون دون تهوّر

خاطر بنفسك كي تصيب غنيمة

إن الجلوس مع العيال قبيح

ويؤمنون بنظرية "قليل دائم خير من كثير منقطع"، وخير مثال على ذلك عدم دخول كبار التجار في سوق الأسهم؛ رغم الإغراء الشديد والريح الخيالي.

١١- وفي الجانب الآخر من الأمر، والوجه الثاني من العملة، هناك أشياء سلبية ربما تمثل قاسماً مشتركاً عند (بعض) الأغنياء منها اعتلال الصحة فجأة، وقد أفنى شبابه بالكّد دون استجمام وراحة والحكماء يقولون: "من لم يجد وقتاً للراحة سيجد في المستقبل وقتاً للعلاج"

ومما يؤخذ على بعضهم الانشغال المستمر وهو ما يحدث فجوة أسرية كبيرة، جعلت كل فرد في الأسرة له عالمه الخاص، وهناك ظاهرة أخذت في التفشي ألا وهي توريث الأغنياء (الخلافات الأسرية) بعد وفاتهم، حيث إن الكثير من البيوت الغنية (مثخنة) بالمشكلات بعد وفاة والدهم، حيث ترى الأبناء متناحرين، قد فسدت ذات بينهما، ووقعت بينهم وحشة، وانتشر عقدتهم، وصدع البين شملهم، لا يلتقون إلا في المحاكم!

فقير من لا يملك المال، وأفقر منه من لا يملك إلا المال.





الفرح. يالها من كلمة! وياله من معنى يكمن وراء الكلمة! ويا لهذا المعنى من طبقات فوق طبقات تجعل منه شرنقة متشابكة كثيفة الخيوط، بقدر ما تجعل منه طيفا هيوئيا شفيفا، لا يستقر على الأرض من فرط خفته ورقته! يقول (السيد المسيح، عليه السلام): "طوبى لصناع السلام"، وبما أن السلام يأتي بالفرح، ولا فرح بدون سلام، فبوسعنا أن نقول: طوبى لصناع الفرح، أيضا.

كان هذا مطلقا لمقال جميل للكاتبة فاطمة ناعوت، لم أقاوم روعته فنقلته إليكم دون تصرف، وإليكم باقي المقال:

صناعة الفرح فن رفيع، أن ترسم البسمة على وجه حزين. أن تلون عينين مكسورتين بريشة الحبور. أن تنقل قلبا واجفا راجفا من خانة الوجع والقلق، إلى خانة الدعة والاطمئنان. تلك رسالة لا يحملها الا أختيار العالم. وفي تقديري هي "فرض عين" على كل بشري يمر فوق هذا الكوكب المثقل بأحزانتنا.

لاشك أنك شاهدت ممثلي إحدى تلك الصور الفوتوغرافية البديعة التي تخلد لحظات وجودية بالغة الاستثناء في الحنو والعذوبة، اختطفتها عدسة ذكية من جعبة مدونة الزمان التي تعج بمشاهد القتل والدمار

والقسوة.. طفلان فقيران نحيلان في أسمال ممزقة، عليهما سيماء العوز والجوع، الكبير فيهما ربما في الرابعة من عمره، يمد يده بكسرة خبز صغيرة إلى الطفل الأصغر ذي العامين، فيمنحه الصغير نظرة امتنان وحب، وتكسو عينيه لمحة





من الفرح. هاهنا حزينٌ، منح شيئاً من الفرح، لحزين آخر. مشهد قطة
تحتضنُ عصفوراً جريحاً، وتعلقُ بلسانها نزفَه ليرأ. مشهد طائر يحمل في
منقاره شربة ماء ليسقى ظيباً مكسورَ الساق.

ذاك هو فنُّ صناعة الفرح والسلام الذي منحه الله لمخلوقاته. فاستثمر
البعضُ تلك النعمة وملا الكون جمالاً، في حين أهدر البعض الآخر منحتَه
السماوية، فكان كمن تأبَّط شراً ومضى ينثر في الأرض الخراب.

أما فنُّ تحويل المحنة إلى منحة، والمذاب إلى عذوبة، والحزن إلى فرح
وجمال، فتلك عبقرية أخرى لا يُتقنها الا القليلون من البشر. قرأنا قبل
شهور في جريدة "ديلميل" الإنجليزية عن البريطاني (وينستون هويس)،
الذي توفيت زوجته قبل سبعة عشر عاماً بالسكتة القلبية المباشطة.

ضربه الحزنُ المرُّ. وفي يوم جنازتها، قرّر أن يشيد لها مكاناً للراحة الأبدية
يختلف عما درج عليه البشرُ في بناء الأضرحة والقبور. قرر أن يغزل لها
ضريحاً، صناعة يد، Hand made، مثلما تغزلُ المرأةُ دثارَ تريكو لحبيبها.

أيّ ضريح يليقُ بجميلته التي غافلته وطارت إلى حيث يطيرُ الأحبة ولايعودون؟ أيّ قبر يناسبُ حبهُ لها. وهولُ الفقد الذي اعتصره بخسارتها. عشية موتها. بذر آلاف البذور من أشجار السنديان، على محيط مساحة سابعة بلغت ستة فدادين. ورسم البذور المثورة على شكل قلب فارغ. ووضع في منتصف القلب مقعداً وحيداً، يواجه المنزل العتيق الذي قضت في هزولته الراحلة طفولتها وصباها وفجر شبابها حتى تزوجها. ظل الأرملة يذهب إلى حديقته/ الضريح كل يوم، يسقي البذور ويحرق التربة. ثم يجلس وحيداً على المقعد ينظر إلى شرفة الجميلة التي لم تُعد هناك. يراقب بذوره التي أنبتت براعم طفلة.. ثم سيقاناً خضراً نحيلة.

اشتدَّ عودُ السيقان مع الأيام، واكتست وريقات خضراً دقيقات: لتتحول مع الأعوام إلى شجيرات. وظلَّ الأمر سراً من أسرار العائلة لايعرفه إلا الزوج الحزين. والابن الوحيد. وحين بلغ الزوج السبعين من عمره هذا العام، كان سبعة عشر عاماً قد مرّت على البذرة الأولى.. وكانت الأشجار قد بلغت عنان السماء طويلاً وأوراقاً وإشراقاً وعشقاً. انكشف السرُّ الرومانسي للعالم، حين تمَّ تصوير القلب الشجريّ الأخضر من خلال منطاد طائر، فانتشر خبرُ الزوج العاشق في أرجاء العالم.

هنا فنُّ جديدٌ ابتكره عاشقٌ حزينٌ: تحويل الوجد إلى بهجة وجمال، ومضة بارقة ألحت في عقله لحظة مواراة جثمان حبيب في الثرى.. ربما فكر أن حبيبته هذه تشبه البذرة الخصبة التي ستنبت أوراقاً خضراً إن هي زُرعت في الأرض. فكان أن قرّر تحويل الفكرة الفانتازية إلى حقيقة بصرية يراها العالم، فيتعلمون منها درس الحب، ودرس الفرح. فطوبى لصناع الفرح. لأنهم ينثرون في الأرض السلام.



صباحك
اليسرناوه





أطل شابٌ صغيرٌ برأسه على سورِ جسرٍ لأسفل نهرٍ جارٍ؛ مراقباً
لمجرأه ومتأملاً له، فشاهد الأوراق والأخشاب والمخلفات قد علت
على ضفة النهر، وما هي إلا دقائق معدودة إلا وقد زالت كل الأشياء
لغير رجعة، وعاد النهر صافياً نقياً يجري بجمال وروعة، يسرع تارة
ويتمهل تارة أخرى، وبين هذه التحوّلات الخلاقة أدرك هذا الشاب
النابه الحصيف حقيقة عميقة! فما هي يا ترى تلك الحقيقة؟
تلك الحقيقة هي: أنه لا شيء يبقى؛ فكلُّ شيءٍ ممّا ينغص علينا في
الحياة من أزمات ومشكلات ومواقف مزعجة سوف يمرُّ كما مرّت بقايا
الأوراق والأخشاب والمخلفات، فهي ليست قابلة للبقاء والاستدامة؛ بل
سيأتي بإذن الله - ما يُبعدها ويزيلها، وسوف تمرُّ تلك المنغصات،
وتأتي بعدها راحة البال وسكينة الروح، وسوف تعود لنا القوّة كما حدث
مع النهر تماماً!

وبعد هذا الموقف أصبح لهذا الشاب رؤية زانت بها الحياة، قانون
أراحه كثيراً، وسلاح استقوى به على تحملِ صنك الليالي وكرب الأيام
وعاديات الزمان؛ بل وأضحت قوّة تصبره على وعورة الطريق!
يقول روبين شارما: إن ما يُميِّز أصحاب الشخصيات الفذة عن بقية

الناس هي الطريقة التي يستجيبون
بها عندما تواجتهم الحياة بموقفٍ
عصيبٍ من مواقفها الحتمية!
فلا يسووك إن أهدتك الحياة شيئاً
من منغصاتِها، وإن وضعت في
طريقك شيئاً من كدرها، ولا تضيق
بها؛ فمن اضطفوا في هذه الحياة



صاحب الصورة: محمد بن عبد الله



لِلسَّعَادَةِ وَالتَّفَوُّقِ تَحْمَلُوا الْمُنْغَصَاتِ وَتَحْمَلُوا الْكَدْرَ!

❖ فَإِذَا مَا دَاهَمَكَ مُشْكَلَةٌ فَقُلْ: مِيَاهُ تَحْتَ الْجِسْرِ!

❖ وَإِذَا اشْتَدَّتْ عَلَيْكَ الْأَحْوَالُ فَقُلْ: مِيَاهُ تَحْتَ الْجِسْرِ!

❖ وَإِذَا ابْتَلَيْتَ بِشَخْصٍ خَافِدٍ فَقُلْ: مِيَاهُ تَحْتَ الْجِسْرِ!

❖ وَإِذَا أَخْفَقْتَ فِي مَادَّةٍ فَقُلْ: مِيَاهُ تَحْتَ الْجِسْرِ!

❖ وَإِنْ تَوَعَّكَ فَقُلْ: مِيَاهُ تَحْتَ الْجِسْرِ!

❖ وَحَتَّى فِي حَالَاتِ الْفَشْلِ فَقُلْ: مِيَاهُ تَحْتَ الْجِسْرِ!

❖ وَإِنْ سَلَكَتِ ذَاتَ يَوْمًا مَسَلَكًا لَا يَلِيقُ فَقُلْ: مِيَاهُ تَحْتَ الْجِسْرِ!

❖ وَلَوْ تَصَرَّفْتَ بِتَصَرُّفٍ غَيْرِ لَائِقٍ فَقُلْ: مِيَاهُ تَحْتَ الْجِسْرِ!

مَرَّ عَلَى الْحَبِيبِ - اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيْهِ - أَيَّامَ سَوْدٍ، وَلَيَالِ كَنْبِيَّةٍ، وَمَوَاقِفٍ

تَتَوَّأُ الْجِبَالَ بِحَمَلِهَا، وَمَنْ أَعْظَمَهَا مَا كَابَدَهُ مِنْ أَهْلِ الطَّائِفِ مِنْ أَدَى

وَسُلُوكِ مَشْيَيْنِ، ضَاقَ مَعَهُ صَدْرُ حَبِيبِنَا - اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيْهِ - وَدَمَعَتْ

عَيْنَاهُ وَاحْتَقَقَتْ عَيْرَتَهُ؛ بَلْ كَانَ هَذَا الْمَوْقِفُ مِنْ أَشَدِّ مَا مَرَّ عَلَيْهِ فِي حَيَاتِهِ،

فَهَلْ يَأْتُرَى طَالَ عَهْدُ هَذَا الضَّيْقِ وَاسْتَدَامَ زَمَنُهُ؟ أَيْدَا بَلْ كَانَتْ قَتْرَةٌ وَزَالَتْ.
وَعَرَبَتْ بَعْدَهَا شَمْسُ الْحُزْنِ الْمُوجِعَةِ.

أَدْعُوكَ لِأَنْ تَسْتَرْجِعَ مَاضِيكَ قَرِيبَهُ وَبَعِيدَهُ، مُسْتَحْضِرًا هَاتِيكَ الْمَوَاقِفَ
وَتِلْكَ الْمَشَاهِدَ الْمُؤَلِّةَ، فَهَلْ بَقِيَ مِنْهَا شَيْءٌ؟ ١٩

لَا شَيْءَ أَقْتَلُ لِلرُّوحِ، وَلَا أَضِيعُ لِلْحَيَاةِ مِنَ الْإِعْتِقَادِ بِأَنَّ الْوَضْعَ السَّيِّئَ دَائِمٌ،
وَأَنَّ الْمَوْقِفَ الْمَوْجِعَ بَاقٍ إِلَى مَا لَا نِهَآيَةَ! وَحَتَّى نَسْرِي الْهَمَّ وَنَرِيحَ النَّفْسَ
نَحْتَاجُ لِإِيْمَانٍ رَاسِخٍ بِأَنَّ أَغْلِبَ مُشْكَلَاتِنَا لَيْسَتْ بِذَلِكَ الْمُسْتَوَى مِنَ الصُّعُوبَةِ
وَالْتَعْقِيدِ وَالسُّوِّءِ الَّتِي تَظْهَرُ بِهِ لِلْوَهْلَةِ الْأُولَى! فَلَا تَرْتَعِدْ، وَلَا تَبْتَسِسْ. وَلَا تَعْمَلْ
عَلَى تَأْجِيجِهَا؛ بَلْ افْخَصْهَا بِمَجْهَرِ الْعَقْلِ الْهَادِي الرَّيْقِ الرَّزِينِ. وَاسْتَمْدِ
مَاضِيكَ وَمَشَاهِدَهُ الْكَثِيرَةَ الَّتِي زَارْتِكَ فِيهِ الْهُمُومُ ثُمَّ غَادَرْتَ بِسَلَامٍ!

فَلِيَأْمَنْ سَرْبُكَ وَلَيْسَكُنْ قَلْبُكَ وَلِيَهْدَأْ جَاشُكَ: فَتَعْبِكَ لِانْكِشَافِ. وَالْمَلِكُ
لِعَافِيَةٍ، وَغَاثِيكَ لِعُودَةٍ، وَوَدِينِكَ لِسَدَادٍ، وَخِلَافَكَ لِحُلٍّ، وَغَمَّتَكَ لِرَحِيلٍ،
وَهَمُّكَ لِزُوَالٍ، فَاسْوَدِ الْغَيْمَ سَيَنْقَشِعُ، وَزِيحِ الْبِلَاءِ سَتَرْكُدُ، وَكُوَامِنِ الشُّخْنَاءِ
سُتَنْزَعُ، وَمَوْجِ الْبُرْدِ سَيَتْبَعُهُ دَفَاءٌ، وَشَدِيدِ الْقَيْظِ سَتَذْهَبُهُ نَسَمَاتُ الْبَرْدِ
الرَّقِيقَةِ. وَعَمَّا قَرِيبٍ سَتَآزِفُ شُخُوصَ الْحَسْرَةِ وَسَيَدْنُو أَقْوَالُ الْهَمِّ. وَتَأَكَّدُ
أَنَّ اللَّهَ لَنْ يَضِعَ فِي طَرِيقِكَ عَقِبَةَ لَا تَسْتَطِيعُ تَجَاوُزَهَا، وَلَا حَاجِزًا لَا تَسْتَطِيعُ
قَفْزَهُ، وَلَنْ تَسْقُطَ فِي حُفْرَةٍ تَعْجَزُ عَنِ الْخُرُوجِ مِنْهَا. فَحُدُوثُ الْفَشْلِ يَكُونُ
بِالْيَأْسِ وَالتَّوَقُّفِ عَنِ الْمَحَاوَلَةِ، وَلَا تَتَّبِعِ الْهَزِيمَةَ إِلَّا مِنْ دَاخِلِنَا، فَالْعَاقِبُ
الْوَحِيدُ الَّذِي لَا يُمَكِّنُ التَّغْلِبَ عَلَيْهِ. وَيُمْكِنُ أَنْ يَحُولَ دُونَ الْوُصُولِ إِلَى
أَهْدَافِنَا هُوَ تَوَهُّمٌ «ضَعْفُنَا الدَّاخِلِيُّ». وَتَوَهُّمُ دَوَامِ الْأُمُورِ السَّيِّئَةِ! فَعِنْدَمَا
يَنْهَمِرُ الْمَطَرُ مِنَ السَّمَاءِ فَأَفْضَلُ شَيْءٍ تَفْعَلُهُ تَدْعُهَا تَمْطُرُ وَتَسْعَى لِلْبَحْثِ
عَنْ مِظَلَّةٍ! وَلَوْ عَانَدْتِكَ الطُّرُوفُ وَبُنَيْتَ أَمَامَكَ الْحَوَاجِزَ، فَلَا تَدْعُ رَأْسَكَ
يَنْحِنِي، وَلَا تَنْزُو بِلِ انْهَضْ وَفَتِّشْ عَنِ وَسِيلَةٍ جَدِيدَةٍ وَطَّرِقِ أُخْرَى، وَتَأَمَّلْ فِي
نَصِيحَةِ نَابِلْيُونِ هِيلٍ عِنْدَمَا قَالَ: تَقِ أَنْ نَجَاحَكَ الْعَظِيمُ يَكُنْ خَلْفَ الْمَوْقِعِ





الَّذِي تَجَزَمَ عِنْدَهُ أَنَّكَ لَنْ تَصِلَ
 أَيُّهَا الْجَمِيلُ: فِي كُلِّ صَبَاحٍ افْتَحَ رُوحَكَ لِجَمِيلِ الْأَشْيَاءِ، وَعَيْنِيكَ لِمَشْرِقِ
 الْأَلْوَانِ، وَأَذْنِيكَ لِعَذْبِ النِّعَمَاتِ، وَعَقْلَكَ لِجَمِيلِ الْأَفْكَارِ، وَرَثْتِيكَ لِنَقْيِ
 الْهَوَاءِ، تَحْرِكُ فِيهِ مَسْتَعِينًا بِاللَّهِ، لَا شَاكَاً وَلَا سَاخِطًا عَلَى الْأَمْسِ، وَلَا
 قَلَقًا مِنَ الْغَدِ، رَاضِيًا بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ، وَصَابِرًا لِمَا حَكَمَ بِهِ، وَقَانِعًا بِمَا
 وَهَبَهُ لَكَ، وَأَبْشُرَ بَعْدَهَا بِأَسْعَدِ طَالِعٍ وَأَيْمَنِ طَائِرٍ .

تَذَكَّرْ أَنَّ انْقِلَابَةَ إِيجَابِيَّةٍ فِي حَيَاتِكَ لَنْ تَخْدُثَ طَالَمَا مَا زِلْتَ مَتَمَسِّكًا
 بِأَشْيَاكَ الْقَدِيمَةِ .





في دولة خليجية مجاورة سألت سائق تاكسي آسيوي عن سر ذلك الانضباط الشديد في السلوك من قبل المقيمين في هذه الدولة؟ وما سبب التزامهم بالطريق السوي؟ فلا تكاد تجد أحدا يتجاوز السرعة او يقطع إشارة أو يتشاجرا فقال: إن السر يكمن في عدم التسامح مع الخطأ الصغير من قبل الأجهزة الأمنية، لذا لن تجد من يفكر باقتراف طوام الأمور!

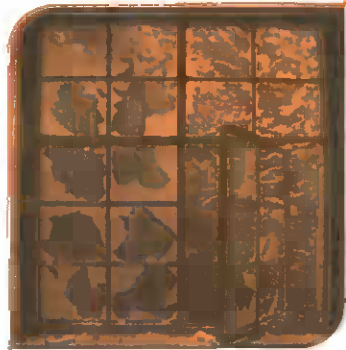
تركته صغيراً!

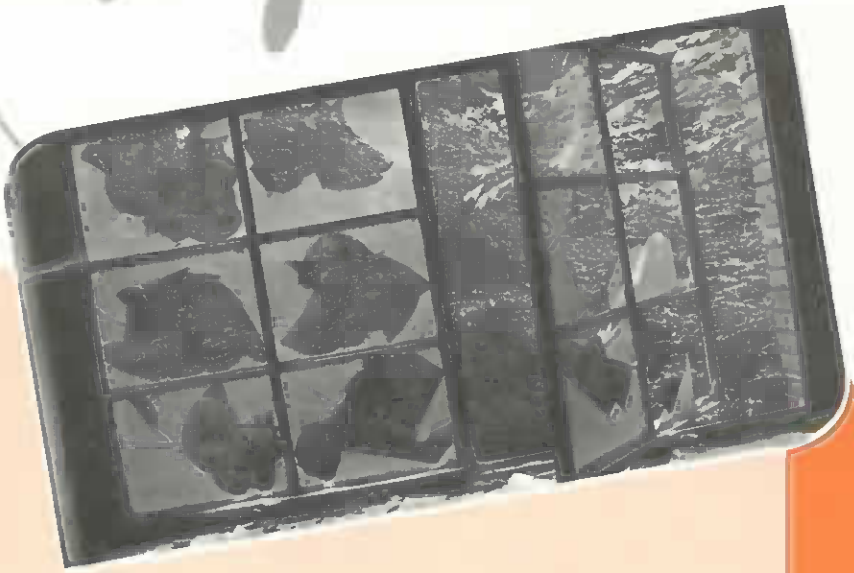
وتذكرت قصة ذلك الشاب الذي حكم عليه بالإعدام بجرم السطو المسلح، وهي جريمة مركبة تحوي سرقة وترويعاً؛ لذا فعقابها كبير، وقبل تنفيذ حكم الإعدام سُئل الشاب: إن كان يُريد شيئاً قبل تنفيذ الحكم! فطلب الحديث مع أمه، وعندما حضرت الأم طلب منها الاقتراب؛ فلمّا اقتربت عضّ أذنها حتى قطعها! بين صياحها وصراخ الناس، وبعد توبيخ من الشرطة سُئل عن السبب فردّ بردّ عجيب، فقال: عندما سرقت لعبة أخي وأنا صغير لم تعاقبني. حتى تعودت وتطور معي الأمر ووصلت إلى ما وصلت إليه!

النظرية العجيبة!

ومعه تذكرت نظرية للعالم في علم الجريمة (جورج كلينج). أسماها

نظرية (النوافذ المكسورة).
وتحدث النظرية عن أن التسيّب
والانفلات الأمني ثمرة للفوضى
وعدم الاعتناء بالأمور الصغيرة،
فقال: إن وجود نافذة مكسورة في
شارع دون إصلاح لفترة طويلة
سيولد قناعة على أن المكان والشارع





غَيْرِ مُعْتَنَى بِهِمَا وَغَيْرِ خَاضِعٍ لِلْمُتَابَعَةِ الْأُمْنِيَّةِ، وَهُوَ مَا سَيَجْعَلُ الْمُجْرِمِينَ يَتَجَرَّوْنَ عَلَى النَّيْلِ مِنْ بَاقِيِ النُّوَافِذِ وَالْعَبَثِ بِاللُّبُوبِ الْمُجَاوِرَةِ، وَهَذَا فِي الْحَقِيقَةِ لَا يَمْتَصِرُ عَلَى النُّوَافِذِ بَلْ فِي كُلِّ مَنَاحِي الْحَيَاةِ وَقَدْ كَانَتْ بِدَايَةِ تَطْبِيقِ هَذِهِ النُّظَرِيَّةِ فِي نِيُورُوكَ عِنْدَمَا ارْتَفَعَ مَنَسُوبُ الْجَرَائِمِ فِي مَحَطَّاتِ الْقَطَارِ فِي مَطَّلَعِ الثَّمَانِيَّاتِ، ثُمَّ انْخَفَضَ بِنِسْبَةِ ٧٥٪ فِي التَّسْعِينَاتِ، وَأَصَابِعِ اللَّحْظِ تُشِيرُ إِلَى أَنَّ لِنُظَرِيَّةِ النُّوَافِذِ الْمَكْسُورَةِ الْفَضْلَ فِي انْحِسَارِ النِّسْبَةِ. وَتَبْدَأُ الْقِصَّةَ عِنْدَمَا عَيَّنَ قَطَاعُ الْمَوَاصِلَاتِ وَيْلِيَامُ بَرَاتُونِ لِيْرَاسُ شَرْطَةِ الْمَوَاصِلَاتِ، وَكَانَ رَجُلًا مُؤْمِنًا بِنُظَرِيَّةِ النُّوَافِذِ الْمَحْطَمَةِ، الَّذِي قَرَّرَ الْبَدْءَ بِالْقَضَاءِ عَلَى ظَاهِرَةِ التَّهْرُبِ مِنْ دَفْعِ قِيَمَةِ التِّذَاكِرِ؛ لِأَنَّهُ رَأَى فِيهَا أَنَّهَا الْفَيْرُوسَ حَامِلِ الْعَدَوِيِّ، بَدَأَ وَيْلِيَامُ، فَوَجَدَ أَنَّهُ عِنْدَ قِيَامِ بَعْضِ الرُّكَّابِ بِالتَّهْرُبِ مِنْ دَفْعِ النُّقُودِ، فَسَيِّدَأُ الْآخَرُونَ فِي التَّقْلِيدِ وَعَدِمَ الدَّفْعِ، وَتَمَّتِ الْخَطَّةُ الْأُمْنِيَّةُ بِانْتِشَارِ عَشْرَاتِ مِنْ رِجَالِ الشَّرْطَةِ الْمُنْتَكِرِينَ، بَدَوْا فِي الْمَحَطَّاتِ ذَاتِ النِّسَبِ الْأَعْلَى فِي التَّهْرُبِ، حَيْثُ كَانُوا يَقْبِضُونَ عَلَى الْمُتَهْرِبِينَ وَاحِدًا تِلْوَ الْآخَرِ، ثُمَّ يَكْبَلُونَهُمْ بِالْأَصْفَادِ خَلْفَ ظُهُورِهِمْ، وَيَجْعَلُونَهُمْ يَقْفُونَ فِي

طابور على المحطة! ليراهم الجميع بعد فترة، بدأ رجال العصابات يتوقفون عن التهرب من دفع تذاكر الركوب، وبدؤوا يتركون أسلحتهم وراءهم قبل ركوب القطارات. تحول رجال ويليام للجرائم الأخرى مثل ركوب القطارات تحت تأثير الخمر والمخدرات، ومنها إلى من يقضون حاجتهم جهاراً نهاراً، وسر نجاحهم هنا يكمن في كونهم ركزوا على الصفائر والدقائق: فكبحوا جماح الكبار والجلال! وجوهر نظرية (النوافذ المكسورة) هو: أن إهمال الأشياء الصغيرة والتساهل فيها جزءاً سيؤدي إلى ما هو أعظم، والعكس صحيح، فالتعامل بجديّة وصرامة مع دقائق الأمور سيحول دون تطورها.

وقفة!

في مجال علاقة الإنسان بربه، الإنسان في حياته إذا ما تساهل بالصفائر وتهاون فيها: فهي تمهد الطريق نحو الطوام وتيسر الدرب نحو الكبائر، وفي المقابل فإن اهتمام الإنسان بالنوافل يجعل منها خط دفاع قوي ومتماسك، ويجعله لا يفكر في التهاون في الفروض!

وأجزم أن ما نراه في مجتمعنا من ظواهر سلبية تتزايد يوماً بعد يوم كتخريب الممتلكات العامة، والسُرعة القاتلة، والتهاون بأزواج البشر، والاعتداء على الحكام في الملاعب، والسرقات في وضع النهار، والاعتداء على المعلمين، والنيل من الرموز، والعنصرية والعصبية، ووصولاً إلى التعرض للثواب الدينية والوطنية، أحسب أنها نتائج للتساهل في أمور أصغر، والتهاون في البدايات، وعدم الرذع المبكر. ومعها زال الخوف، وتلاشت الرهبة، وضعفت الهيبة، وجزأت ضعاف النفوس على تلك العظائم.

لا تُؤجل حل المشكلات التي قد تعالي ونها، فالتراكم يؤدي إلى
تصعيد هذه المشكلات!



صياحات
إبسسامة



روي أن الدكتور الاديب يوسف إدريس أصيب بالآلام مبرحة في ظهره، فذهب لأحد المتخصصين؛ لتشخيص الحالة وإعطائه العلاج المناسب، فأجرى له أشعة للظهر. وبعد أيام ذهب لأخذ النتيجة؛ فحدث ما لم يجر في خاطره عندما أخبره الطبيب بوجود بقعة سوداء على إحدى فقرات الظهر أغلب الظن أنها رخوة! فضاقت الدنيا بما وسعت على

د. يوسف؛ لأنه يعرف من خلال خبرته الطبيّة أن هذا يعني أنها بقعة سرطانية على الأزجج! فاعتلج الهم في قلبه وطار النوم من عينيه. وبعد أيام تواصل معه طبيبه وطلب أن يجري له تشخيصاً أخيراً. وكان الأمر شبه محسوم، وذلك عن طريق إدخال منظار لتحسس المنطقة الرخوة، فإن تم الاختراق دون ألم فهو الخبيث أعاذنا الله وإياكم. وإن اصطدم به وأحس بالألم فهو مجرد التهاب، وبينما هو يراقب الوضع بنفسه وصل المنظار للبقعة السوداء؛ فسمع طرقاتاً عليها وأحس بالألم شديد: فكان أزوع ألم يحس به بشر. حيث إن هذا يعني أنه مجرد التهاب! ولا تسل عن حالة الدكتور بعد هذا الألم، فقد استعاد حيويته واسترد ابتسامته.. فما أزوعك يا ألم!

إن الألم تجربة ذات أبعاد إيجابية لو تأملها البشر بشكل أعمق. يقول

برايان تريسي: كل تجربة هي تجربة بناء فعالة إذا ما اعتبرت فرصة للنضج والتعلم والضبط النفسي. ولو أدرك البشر حقيقة الألم لعلموا أنه نعمة عظيمة وهبة جلية ومنحة كبيرة: لفوائده الجمّة ومنافعهِ العديدة. وبعد قلب



د. محمد السليمان



النَّظَرِ وَإِعْمَالَ الْعَقْلِ وَإِمْعَانَ التَّنْقِيبِ رَصَدْتَ لَكَ شَيْئاً مِنْ فَوَائِدِ الْأَلَمِ؛ لَعَلَّهَا تَسْرِي مَا بِكَ وَتَخَفِّفَ عَنْكَ:

١ - أَنْ وُجُودَ الْأَلَمِ مُنْذِرٌ بَوُجُودِ (عِلَّةٍ) فِي جَسَدِكَ، وَهَذَا الْإِحْسَاسُ يَعْنِي أَنْ الْعَضْوُ الْمُتَأَلِّمَ لَا يَزَالُ حَيًّا، إِضَافَةً إِلَى أَنْ هَذَا الْأَلَمُ يَدْفَعُكَ لِلْبَحْثِ عَنْ عِلَاجِ وَالتَّمَاسِ الدَّوَاءِ؛ فَلَوْ تَقَلَّبْتَ مِنْ شِدَّةِ الْأَلَمِ، وَاصْفَرَ لَوْنُكَ وَشَحِبَ جِسْمُكَ فَضَى الْأَمْرَ خَيْرَ لَكَ، وَتَخَيَّلْ لَوْ أَنَّكَ لَا تَشْعُرُ بِالْأَلَمِ الْحَرَقِ؛ فَعِنْدَهَا سِيحْتَرِقُ جَسَدُكَ! وَلَوْ أَنَّكَ لَا تَشْعُرُ بِالْأَلَمِ الْكَسْرِ؛ فَهَذَا يَعْنِي أَنْ الْعَضْوُ الْمَكْسُورَ سَوْفَ تَتَعَطَّلُ مَنَفَعَتُهُ! وَقَدْ تَبَيَّنَ بَعْدَ إِجْرَاءِ عِدَّةِ فَحُوصَاتٍ لِأَطْفَالٍ كَانُوا لَا يَتَأَلَّمُونَ أَبَداً وَلَا يَبْكُونَ اسْتِطَاعَ الْأَطِبَّاءِ أَنْ يَكْتَشِفُوا الْمَرَضَ (CIPA)، وَهُوَ مَرَضٌ عَدَمَ الشُّعُورِ بِالْأَلَمِ، وَأَكْثَرُ مَا نَادِرٌ وَلَا دَوَاءَ لَهُ، مِمَّا يَجْعَلُ الْمَصَابِ بِهِ عَرَضِيَّةً لِقَطَاعِ عَرِيضٍ مِنَ الْمَخَاطِرِ وَالْإِلْتِهَابَاتِ، رُبَّمَا يَأْكُلُ مَعَهَا الطِّفْلُ لَحْمَهُ، كَمَا أَنَّهُ يَتَسَبَّبُ فِي تَلَفِ الْأَرْبِطَةِ وَالْمَفَاصِلِ، جَرَاءَ حَمَلِ أَوْزَانٍ كَبِيرَةٍ لَا تُطَبِّقُهَا الْمَفَاصِلِ، وَسَبَبُهُ عَدَمُ الْإِحْسَاسِ بِالْأَلَمِ.

٢ - وَمَنْ حَسَنَاتِ الْأَلَمِ أَنَّهُ يُشْعِرُنَا بِقِيَمَةِ (العَافِيَةِ)، وَيَجْعَلُنَا نَعِيدَ تَقْيِيمِ

الممتلكات التي لا تقدر بثمن، ويضدها تميز الأشياء، والبشر إذا اعتادوا (العافية) ظنوا أنها أمر مسلم لازم، فلا يشعرون بقيمة الصحة ولا بئمن (العافية) إلا إذا زارهم ألم .

٢ - كثيراً ما تحلُّ بالإنسان نكبات تهك (روحه) وتتهش (قلبه)، يخرج منها العاقل بقرب أكثر لربه؛ فينطرح على عتباته ويلتزم جنابه، يسأله العافية ويطلبه الشفاء، ويصحح هذا الألم مساره ويدفعه لردِّ الحقوق، والتوقف عن الظلم .

٤ - والألم مع (الصبر) نعمة تستوجب الشكر، فيطهر الله به الإنسان من الأثام والذنوب وترفع بها منزلته؛ بل إن الله إذا أحب عبداً وأصطفاه ابتلاه. فالألم يصهر معدن الإنسان المسلم، فتصفو روحه، ويزكو خلقه، وتطهر نفسه .

٥ - الألم يعلم الإنسان الصبر ويصقل الروح ويصلب القناة، فالعمل الشاق يزيد المرء قوة وقدرة على تحمل الأعباء. والشعوب التي تعاني لا شك أنها أكثر قوة وأشد ثباتاً وأقدر على مكابدة النكبات، واحتمال أن يتنجح من لا يجد معوقات في حياته ولا تهب عليه رياح عاصفة تصل للصفراء بل ويفقد الإنسان إحساسه بالحياة ومعها توازنه، ويصير إلى حالة يرثى لها إذا فقد التحديات، وهي التي قد تسبب شيئاً من الألم .

٦ - الألم (مُسْعِرٌ) عن متاعب الآخرين، ويؤسس فينا مشاعر الرحمة والإحساس بالآخرين، فتقدم لهم يد العون والمساعدة؛ فالغني عندما يتألم يهب لمساعدة المسكين فيعينه بماله، والقوي إن مرَّ به ألم الظلم هب لنجدة المَقهور، والعلماء والمخترعون يتوجهون للألم مجتمعاتهم، فتكون معها المخترعات والاكتشافات العظيمة .

٧ - والألم يستنهض (الهمم) ويقوي الإرادة، فالألم تقوي العزيمة والإرادة معاً، وتثبت دعائم الرجولة الحقة، فيكتسب المسلم خصانة من آلام الحياة، ويستمد من مقاومتها قوة وصلابة يستطيع بها مواجهة صعوبات الحياة





وظروفها القاسية؛ فالتم الإخفاق يُبصر صاحبه بطريق النجّاح، وألم القهر والتسلط يدفع صاحبه إلى البحث عن طريق الحرّية. وألم الندم على المعضية يقود إلى لذة الطاعة، وألم الفقر يخطو بصاحبه صوب الفنى والثراء .

٨ - والألم يفجر الإبداع ويصوّر الجمال؛ فالشاعر الذي تقارضته الهُموم وتنازعت الذكريات وبات يساير النجوم ويتقلب على الجمر كاسف البال منقبض الصدر؛ جزماً سيجلي عن نفسه بأبلغ البيان. وسيعبر عن ضميره بأرق العبارات، وسيبلغ بأبياته كنه القلوب. وسيسحر العقول ويغلب القلوب .

والإنسان إن أراد أن يكون ألمه نعمة، فلا بد أن يصبر إن زاره، متحلياً بالعزم، راضياً بقضاء الله وقدره، لا يجزع ولا يكثر الشكوى ولا يسخط، فالإيمان بالقضاء والقدر حالة إيمانية شعورية راقية. تقدّم الدعم المعنوي الكافي لتسير في رحلة الحياة، وتقوي قدرة المكروب على الكمال الطريق. ولا تحول بينه وبين الأمل والتفاؤل والسعي لتحقيق أهدافه. وأن يبادر ويعمل على التخلص منها، أو على الأقل تخفيفها. مؤمناً بأن سحائب الألم سريعة الانقشاع ورياح الوجد قريبة السكون، وتؤكد أنه ليست الحياة مواقف ومشاهد ونكبات ميؤوس منها. فالحالات التي لا يرجى الخلاص منها ولا الانفكاك من تبعاتها نادرة جداً، ونحن لا ننشد الأتم ولا نطلبه، فخير ما سأل الله المسلم هو العافية. ولكم تبن دائماً يا بطل مع كل شيء تراه سلبياً معتقداً إيجابياً سنصبح عندها شخصاً فعالاً، وسترى في هذا الكون الجمال، وستكون أكثر عطاء وأعظم تفاؤلاً وجزماً. وأكثر نجاحاً وسعادة .

أضعف عمليّة حسابيّة يُمكن أن تقوم بها على الإطلاق هي حساب
اللغم التي وهبك الله إيّاها.



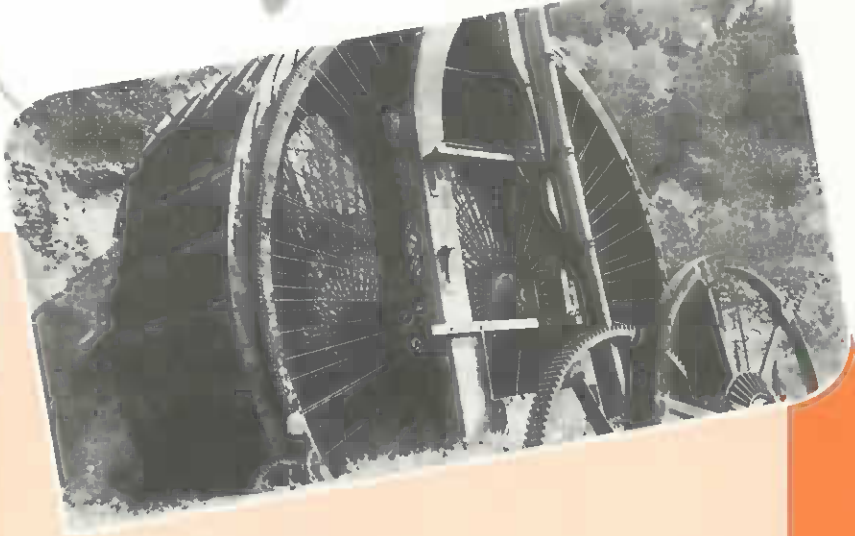
يروى أن فلاحاً اشترى حصاناً وربطه بساقية، وبدأ الحصان يدور ويدور، حتى لاحت فرصة له بالهرب بعد شهر، ولكنه لم يبرح مكانه! واستمر في الدوران فتم ربطه من جديد، وبعد شهور توي في صاحب المزرعة فحزن عليه أولاده فأرادوا أن يتخلصوا من كل شيء يذكرهم بوالدهم وأولها الحصان! فحلوا حبله لكي ينطلق، وكانت المفاجأة أنه بقي يدور! وبعد سنة جفت البئر وأصبحت معطلة؛ فهجر أصحاب المزرعة مزرعتهم ولم ينسوا قطع حبل الحصان لكي يغادر، ولكنه بقي يدور!

وبعض البشر مثل هذا الحصان في تقديسه للمعتاد، وعدم تطلعه لأي تجديد في حياته! وأحسب أن أكبر إشكالية عانى منها الحصان دون أن يدري هي أن كفاءته قلت وقوته ضعفت في آخر الأيام دون أن يدرك هذا الضعف! لكون المكان امتلاً بالزوث تدريجياً، مما أضعفه دون أن يحس! ومن البشر من يوافق هذا الحصان في هذا العيب! فبعض الأزواج يعتقد أنه أفضل زوج، وأنه الشريك الكامل. وأن أداءه لا مثيل له، وهو في الحقيقة منظومة من التقصير!

وهناك بعض الموظفين مع مرور السنين بات خيال موظف لا عطاء ولا إنتاجية، ولكنه لا يشعر بهذا التحول! لكونه أتى تدريجياً! لذا لا بد أن ننتبه للتغير والتجديد والتطوير. فالأعمار محدودة والأيام تمضي!

شبه أحد الكتاب الإنسان في هذه الدنيا برغيف الخبز، ووجه الشبه





أَنْ الرُّغِيفَ لَا يَلْبَثُ أَنْ يَبْضُجَ فِي الْفَرْنِ فِي ثَوَانٍ مَعْدُودَةٍ، وَكَذَلِكَ الْبَشَرُ؛
فَاعْمَارَهُمْ تَتَقَدَّمُ دُونَ أَنْ يَشْعُرُوا، وَتَمْضِي بِهَا السُّنُونُ وَهُمْ ذَاهِلُونَ!
وَلِهَذَا لَا بُدَّ أَنْ نَعْمَلَ عَلَى نَحْوِ مُسْتَمَرٍّ عَلَى تَجْوِيدِ حَيَاتِنَا وَتَحْسِينِهَا، وَالسَّعْيِ
نَحْوَ تَهْدِيبِ الطَّبَاعِ، وَتَرْتِيبِ الْأَوْلِيَاءِ، وَالتَّخْلِيِ عَنِ الْمَادَاتِ السَّيِّئَةِ .
وَمَنْ الْحِكْمِ الْمَتَدَاوِلَةَ عَبْرَ كُلِّ الْعُصُورِ (أَنَّ التَّجْرِبَةَ خَيْرٌ مَعْلَمٍ) ، وَهِيَ حِكْمَةٌ
قِيلَتْ عَلَى لِسَانِ الْإِمْرَاطُورِ الرَّومَانِيِّ يُولْيُوسِ قَيْصَرٍ ، وَأَرَى أَنَّ تِلْكَ الْحِكْمَةَ
تَحْتَاجُ لِمُرَاجَعَةٍ .. فَهَلْ يَجِبُ أَنْ نُجَرِّبَ كُلَّ شَيْءٍ حَتَّى نَتَعَلَّمَ! وَهَلْ تَسْبِعُ لِهَذَا
أَعْمَارُنَا؟

وَالْأَمْرُ الْآخَرُ أَنَّ التَّجَارِبَ تَسْتَعْصِي عَلَى تَعْلِيمِ بَعْضِ الْبَشَرِ الَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ
أَنْ يَتَعَلَّمُوا! وَالتَّجْرِبَةُ مَعْلَمٌ قَاسٍ، فَأَنْتِ تَخْتَبِرُ ثُمَّ تَتَعَلَّمُ الدَّرْسَ، عَكْسُ مَا هُوَ
مَأْلُوفٌ فِي كَوْنِ الْإِحْتِبَارِ بِسَبْقِهِ الدَّرْسَ! إِذَنْ كَيْفَ السَّبِيلُ لِتَحْسِينِ حَيَاتِنَا؟
أَرَى أَنَّ مُمَارَسَةَ التَّأَمُّلِ بَيْنَ حِينٍ وَآخَرَ وَكَذَا مُرَاجَعَةَ النَّفْسِ، فَكُلُّ مَنْ فَعَلَ
هَذَا خَرَجَ بِنَتَائِجٍ مُذْهِلَةٍ وَتَحْسُنَتْ حَيَاتُهُ، وَكَانَ سَيِّدَ الْبَشَرِ يَفْعَلُ هَذَا؛ فَقَدْ

عَافَ فَكْرَهُ هَذَا الْإِنْحِطَاطَ الرَّوْحِيَّ فِي الْمَجْتَمَعِ الْمَكِّيِّ فَلَمْ يَقْبَلْهُ، بَلْ انْقَطَعَ
مَتَأَمِّلاً فِي الْكُوْنِ فِي الْفَارِ حَتَّى أَعْلَنَ مِنْ هُنَاكَ الْحَيَاةَ الْجَدِيدَةَ لِلْبَشَرِيَّةِ.

بُشْرَى مِنَ الْعَيْبِ أَلْقَتْ فِي فَمِ الْفَارِ،

وَحَيًّا وَأَفْضَتْ إِلَى الدُّنْيَا بِأَسْرَارِ

بُشْرَى النُّبُوَّةِ طَافَتْ كَالشَّدَى سَحْرًا،

وَأَعْلَنْتْ فِي الرَّبِّيِّ مِيلَادَ أَنْوَارِ

أَيًّا كَانَ حَالُكَ وَانْشَغَالُكَ وَعِظْمُ مَهَامِكَ، وَأَيًّا كَانَ عُمُرُكَ وَجِنْسُكَ وَجِنْسِيَّتُكَ،
وَأَيًّا كَانَتْ وَظِيْفَتُكَ وَوَضْعُكَ الْاجْتِمَاعِي، جَرِّبْ أَنْ تَتَوَقَّفَ قَلِيلاً وَتَأَمَّلْ فِي
حَالِكَ. قَرِّبْنَا كُنْتَ فِي الْإِتِّجَاهِ الْخَاطِئِ وَعِنْدَهَا غَيْرَ مَسَارِكِ، وَلَوْ كُنْتَ فِي
الْإِتِّجَاهِ السَّلِيمِ فَتَعَلَّمْ كَيْفَ تَضَاعَفَ مِنْ سُرْعَتِكَ وَتَحَسَّنَ مِنْهَا، عِنْدَ سَتِيْفِنِ
كُوَيْفِ الْعَادَةِ السَّابِغَةِ مِنْ عَادَاتِ النَّاجِحِينَ هِيَ شُحْدُ الْمُنْشَارِ، وَمِدَارُهَا أَنْ
يَعْمَلَ الْإِنْسَانُ عَلَى تَجْدِيدِ مَهَارَاتِهِ وَتَقْوِيَةِ قُدْرَاتِهِ تَائًّا قَلِيلاً وَاشْحَذَ مَنَاشِرَكَ
لِيَعْمَلَ بِكِفَاءَةٍ أَكْثَرَ، وَتَذَكَّرْ أَنْ الْوَقْتَ وَالْجُهْدَ الَّذِي نَسْتَفْرِقُهُ فِي اسْتِدْرَاكِ
أَخْطَائِنَا وَتَصْحِيحِ عُيُوبِنَا أَقَلَّ بِكَثِيرٍ مِنْ ذَلِكَ الَّذِي نَصْرِفُهُ لِتَبْرِيرِ أَسْبَابِ
الْفَشْلِ.

لَنْ تَتَقَدَّمَ مَا لَمْ تَجْتَهِدْ، وَلَنْ تَفُوزَ مَا لَمْ تَبْذُلْ جُهْدًا.

لَا تَعْتَدِرْ بِالْوَقْتِ وَلَا بِأَشْغَالِكَ، فَحَيَاتِكَ جَدِيرَةٌ بِالتَّحْسِينِ، وَنَفْسُكَ جَدِيرَةٌ

بِالْحَيَاةِ الْجَمِيلَةِ!

خُطُوَاتٍ عَمَلِيَّةٍ:

١ - ضَعْ لَكَ مَوْعِدًا لَا تَخْلِفُهُ أُسْبُوعِيًّا، وَسَمِّهِ (الِاسْتِرَاحَةُ الْمُنْعَشَةُ) مِثْلًا

أَوْ (الْمَوْعِدُ الْجَمِيلُ) أَوْ مَا شِئْتَ.

٢ - حُدِّدْ مَجَالًا أَوْ عَادَةً لَكَ، مِثْلًا: (طَرِيقَةُ صَلَاتِكَ - عِلَاقَتِكَ بِأَسْرَتِكَ

- تَعَامُلِكَ مَعَ أَصْدِقَانِكَ - سُلُوكِكَ الْغَدَائِي).

٣ - اسْأَلْ نَفْسَكَ السُّؤَالَ الذَّهَبِيَّ: كَيْفَ أَكُونُ أَفْضَلَ؟





- ٤ تأمل بحياد من موقع المراقب، اقرأ: أسأل أصحاب الخبرة .
- ٥ اكتب الإجابات على ورقة .
- ٦ ضع لك خطة وركز على مجال واحد، ثم ضع ثقلك كله عليه، غالباً لن تحتاج لأكثر من عشرين يوماً حتى يكون طبعاً لك.

إذا كنت تعتقد أن اللّجّاح مُستحيل، فطالع سير النّاجحين، وبعدها
جزماً ستغيّر رأيك.



يُحكى أن سراجاً ضعيف الحال، مغمُور الذُكر، وظيفته إضاءة المسجد مُقابل فتات يقدمه له المُصلون، وذات يوم جاء إلى المسجد وجيه، وحدث أن هذا الوجيه اتكأ على أحد أعمدة المسجد، وخلال مشي السراج، عثر بقدم الوجيه؛ فغضب وصاح في وجهه، وقال: ألا تبصري يا شيخ الأزهر! يستهزئ ويسخر به! فكيف تصرف السراج؟ اتراه شتم وسب؟ أم بكى وناح؟ لا هذه ولا تلك! بل رد بلهجة الواثق: والله لا أصبحنُ شيخاً للأزهر! وفعلاً لم تمض سنوات إلا وكان الشيخ خالد الأزهرى شيخاً للأزهر!

• وذلك رجل كان يصنع قماشاً للمراكب الشراعية، يجتهد طوال السنة في صناعته، ثم يعرضه على أصحاب المراكب. وفي يوم أخذ بضاعته لعرضها على أصحاب المراكب فلم يشتري منه أحد شيئاً. فقد سبقه إليهم تاجر آخر! وكان قد وضع كل رأس ماله في تلك البضاعة، والتي عاد بها محملاً بالهم يجرُّ أذيال الخيبة والحسرة، ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد! فقد سخر منه التجار ونالوا منه سُخرية وغمراً ولزاً، تعريضاً وتصريحاً، ولسان حاله يقول:

إن كان عندك يا زمان بقية

مما يهان بها الكرام فهاتها

ثم أكمل أحدُهم بهم بقوله: لماذا لا تصنع من قماشك سراويل وتلبسها؟! فماذا حدث بعد هذا؟ هل تجده تحطم واستوطن الهم قلبه بعدما سمع تلك السُخرية القاتلة وتلك الضحكات التافهة؟ أبدأ، بل قدحت فكرة عجيبة في





عَقَلَهُ

وَقَالَ: صِنَاعَةُ السَّرَاوِيلِ يَا لَهَا مِنْ فِكْرَةٍ رَائِعَةٍ وَخَلَاقَةٍ لَمْ يَسْبِقْنِي إِلَيْهَا أَحَدًا وَيَبَالِغُ رِكَزُ جُهِودِهِ عَلَى صِنَاعَةِ السَّرَاوِيلِ لِلْبَحَارَةِ بِمُؤَاصَفَاتٍ خَاصَّةٍ، تَتَحَمَّلُ طَبِيعَةَ عَمَلِ الْبَحَارَةِ وَفَعْلًا لَاقَتْ رَوَاجًا شَدِيدًا حَتَّى غَدَا كَبِيرًا لِلتُّجَارِ

• وَذَاكَ أَبُو بَصِيرٍ عِنْدَمَا هَاجَرَ لِلْمَدِينَةِ مُسْلِمًا فَأَرْسَلَتْ قُرَيْشٌ فِي طَلْبِهِ حَسَبَ مَا كَانَ فِي شُرُوطِ الصُّلْحِ لِيَرْجِعَ بِهِ، فَقَالَ الرَّسُولُ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: (يَا أَبَا بَصِيرٍ، إِنَّا قَدْ أَعْطَيْنَا هَؤُلَاءِ الْقَوْمَ مَا قَدْ عَلِمْتَ، وَلَا يَصْلُحُ لَنَا فِي دِينِنَا الْغَدْرُ، وَإِنَّ اللَّهَ جَاعِلٌ لَكَ وَلِنَّ مَعَكَ مِنَ الْمُسْتَضْعَمِينَ فِرْجًا وَمَخْرَجًا، فَانْطَلِقْ إِلَى قَوْمِكَ).

فَمَاذَا فَعَلَ أَبُو بَصِيرٍ؟ هَلِ اسْتَسْلَمَ؟ وَرَفَعَ رَايَةَ الْهَزِيمَةِ أَبَدًا.... بَلْ فَرَّ مِنَ الْمُشْرِكِينَ وَأَسَّسَ كَتِيبَةَ تَكَرُّمٍ وَتَهْدٍ وَمَصَالِحٍ قُرَيْشٍ، وَلَمْ تَتَمَكَّنْ مِنْهُ مَشَاعِرُ الْأَسَى وَالْإِحْبَاطِ: بَلْ كَانَ فِي غَايَةِ الْإِيجَابِيَّةِ، وَحَوْلَ مَشَاعِرِ الْأَلَمِ إِلَى قُوَّةٍ رَهيبَةٍ غَيَّرَتْ مَجْرَى الْقَضِيَّةِ، وَأَكْسَبَتْهُ وَالْمُسْلِمِينَ مَكَاسِبَ لَا حَصْرَ لَهَا!

وَتَمَّةٌ مَوْقِفٌ رَابِعٌ: عِنْدَمَا فَقَدْنَا صَدِيقًا لَنَا نُحِبُّهُ كَثِيرًا قَبْلَ قَتْرَةٍ، وَلَا نَسْأَلُ عَنِ مَشَاعِرِ الْحُزَنِ الَّتِي اعْتَلَجَتْ قُلُوبِنَا، وَلَا عَنِ تِلْكَ الدُّمُوعِ الَّتِي جَرَّحَتْ عَيُونِنَا، وَفِي خِضَمِّ هَذِهِ الْمَشَاعِرِ الْمُتَقَدَّةِ، اقْتَرَحَ عَلَيْنَا أَحَدُهُمْ أَنْ نَبْنِيَ مَسْجِدًا لَهُ. فَتَمَّ جَمْعُ مَبْلَغٍ كَبِيرٍ فِي سَاعَاتٍ، وَرُبَّمَا مَا كَانَ لِيُجْمَعَ لَوْ تَأَخَّرَ تَنْفِيذُ الْفِكْرَةِ شَهْرًا مِثْلًا، فَعِنْدَهَا رُبَّمَا تَكُونُ الْمَشَاعِرُ قَدْ قَتَرَتْ!

• وَمَنْ الْقِصَصِ الشَّهِيرَةِ قِصَّةُ ذَلِكَ الشَّابِّ الْبَسِيطِ الَّذِي مُنِعَ مِنْ شُرْبِ الْمَاءِ الْمَخْصُصِ لِلْمُهَنْدِسِينَ فِي شَرِكَةِ عِمْلَاقَةِ، فَهَلْ أَضْمَرَ شَرًّا أَوْ أَظْهَرَ حَقْدًا أَوْ أَبْدَى عُدُوَانًا! بَلْ قَرَّرَ النَّصْرَ، وَعَزَمَ عَلَى الْفُوزِ وَالتَّسَامِي عَلَى مَشَاعِرِ الْقَهْرِ، وَذَلِكَ بِإِكْمَالِ دِرَاسَتِهِ، مِنْ ثَمَّ وَجَدَ نَفْسَهُ بَعْدَ (٤٨) سَنَةً مِنَ الْعَمَلِ الْمُتَوَاصِلِ أَنْ يَكُونَ أَوَّلَ سَعُودِي يَتَرَأَسُ شَرِكَةَ أَرَامِكُو.

• وَقِصَّةٌ أُخْرَى ... لِمَالِكِ مَصْنَعٍ صَغِيرٍ، قَطَعَ عَنْهُ الْغَازَ لِتَرَاكُمِ دُيُونِهِ، فَتَعَطَّلَ عَمَلُهُ تَمَامًا، حَيْثُ غَرِقَ مَصْنَعُهُ فِي ظِلَامِ دَامَسٍ، مِمَّا جَعَلَهُ كَالْمَجْنُونِ فِي ظِلِّ هَذَا الْوَضْعِ الصَّعِيبِ! فَمَاذَا فَعَلَ؟ هَلْ تَرَاجَعَ؟ هَلْ قَضَى يَوْمَهُ سَاخِطًا نَاقِمًا؟ أَبَدًا: بَلْ بَدَأَ يَقْرَأُ فِي تَقْنِيَّاتِ الْغَازِ وَاِقْتِصَادِيَّاتِهِ، وَقَرَّرَ أَنْ يُنْتِجَ كَهْرِبَاءَ بِدُونِ غَازٍ، وَقَدْ فَعَلَ، وَتَخَلَّصَ تَمَامًا مِنْ شَرِكَةِ الْغَازِ! كَانَ هَذَا الْعَظِيمُ هُوَ أَدِيسُونُ مُؤَسِّسُ شَرِكَةِ جِنْرَالِ الْكِتْرِيكِ.

وَتَظَلُّ الْحَيَاةُ اخْتِيَارًا، وَالْمَوَاقِفُ حَيَادِيَّةً، وَالنَّتَائِجُ لَا تَتَوَقَّفُ عَلَى الْأَحْدَاثِ: بَلْ إِذَا اسْتَقَلَّتْ وَوَجَّهَتْ تَوَجُّهًا صَحِيحًا صَنَعَتْ الْمُعْجَزَاتِ: فَالْمَشَاعِرُ أَقْرَبُ لِلْحَيَادِ، وَمَنْ يُحَدِّدُ طَبِيعَةَ النَّتَائِجِ هُوَ طَبِيعَةُ الْاِسْتِجَابَةِ، وَالْمَشَاعِرُ طَاقَةٌ جِبَارَةٌ وَقُوَّةٌ هَائِلَةٌ وَسَيْلٌ جَارِفٌ وَمَوْلِدٌ خَارِقٌ وَحَيْثُ مَا وَجَّهَتْ أَنْتَجَتْ! وَعِنْدَمَا تَجِدُ نَفْسَكَ فِي حُفْرَةٍ، فَأَوَّلُ خُطْوَةٍ لِلخُرُوجِ هِيَ: أَنْ تَتَوَقَّفَ عَنِ الْحَفْرِ. ثُمَّ ابْتَحِثْ عَنِ وَسِيلَةِ للخُرُوجِ، وَلَا تَنْسَ أَنْ تَمَلَأَ جِيُوبَكَ بِالرَّابِإِ!

إِنْ أَكْثَرَ الْأَخْطَاءُ الَّتِي نَرْتَكِبُهَا فِي حَقِّ أَنْفُسِنَا هِيَ أَنْ نُسَلِّمَ هَذِهِ النَّفْسَ إِلَى الْفَلَقِ وَالْاِكْتِنَابِ وَمَشَاعِرِ الْاِخْفَاقِ وَالْاِحْبَاطِ .

لِلْأَسْفِ الْكَثِيرِ مِمَّا يَقْفُونَ مَكْتُوبًا فِي الْيَدِ أَمَامَ أَوَّلِ عَقْبَةٍ تَعْتَرِضُ طَرِيقَهُمْ،



فَيُسِيلُونَ الدَّمْعَ مَدْرَارًا، وَيَكْتَنِفُهُمُ الحُزْنَ وَالْأَلَمَ، وَكَأَنَّهُمْ يَنْتَقِمُونَ مِنْ أَنْفُسِهِمْ بِالْهَمِّ وَالْأَرْقِ وَالْإِكْتِابِ . وَرَغِمَ أَنْ عَجَلَةَ الحَيَاةِ تَدُورَ .. إِلَّا أَنَّنَا كَثِيرًا مَا نَقِفُ عِنْدَ لِحَظَاتِ التَّعَاسَةِ وَالشَّقَاءِ، وَلَا نَعْبِرُهَا إِلَى أَيَّامِ السَّعَادَةِ وَالْهِنَاءِ، فَلَا تَنْزُو جَانِبًا، وَلَا تَنْتَجِعُ فِي رُكْنٍ، وَلَا تَسْتَسَلِمُ بَاكِيًا، وَلَا تَهْرَبُ خَائِفًا، اسْتَمْتَرِ تِلْكَ الطَّاقَةَ فِي بِنَاءِ عَدِّ أَجْمَلٍ، وَفِي صِنَاعَةِ حَاضِرِ أَرْوَعٍ . وَلَا تَجْعَلِ مِنَ المَشَاعِرِ الهَائِلَةِ سَكِينًا نَطْعَنُ بِهَا رُوحَكَ، وَلَا سَهْمًا تَقْتُلُ بِهِ أَمَالَكَ، وَإِذَا مَا نَأَلْتِكَ الأَيَّامَ بِهِمْ أَوْ وَجَعَ فَكَفَّ عَنِ الأَيْنِ، وَانظُرِ لِلْمُسْتَقْبَلِ، كِنِ أَعْوَى مِنْ حُصُومِكَ وَأَعْتَى مِنْ ظُرُوفِكَ، وَأَصْلَبِ مِنْ إِخْفَاقِكَ، لَا تَدْعُ وَرُودَ حِدِيقَتِكَ تَذْبُلُ مَهْمًا حَدَثَ، أَعَدَّ بِنَاءَ أسْوَارِكَ وَأَسْقَى وَرُودِكَ . فَأَنْتِ شَخْصٌ عَظِيمٌ لَا يَنْحَنِي أَمَامَ الخِيَابَاتِ ظَهْرَكَ وَلَا يَنْزِلُ رَأْسَكَ وَلَا تَكْسُرُ رُوحَكَ . اصْنَعِ الفَارِقَ الجَمِيلَ وَوَقْتَ الأَزْمَاتِ، وَارْسِمِ اللُّوْحَاتِ المَشْرِقَةَ وَوَقْتَ العَتَمَةِ، تَجَاوِزِ الأَلَمَ وَاهْزِمِهِ بِالعَمَلِ، وَأَذْفِنِهِ بِالإِيمَانِ وَحِطْمِهِ بِالثِّقَةِ بِاللهِ أَوَّلًا ثُمَّ بِنَفْسِكَ، حَوْلِ الأَلَمِ لِأَمَلٍ وَالثَّظْلَمَةِ لِنُورٍ وَالْوَجَعِ لِصِحَّةٍ وَالمِحْنَةَ لِمُنْحَةٍ، رِعَايَةَ اللهِ تَحُوطُكَ وَعِتَابِيَتِهِ تَحْفَظُكَ .

الخطوة الأولى نحو الوصول للقيمة هي أن تقرر أنك لن تبقى في السفوح

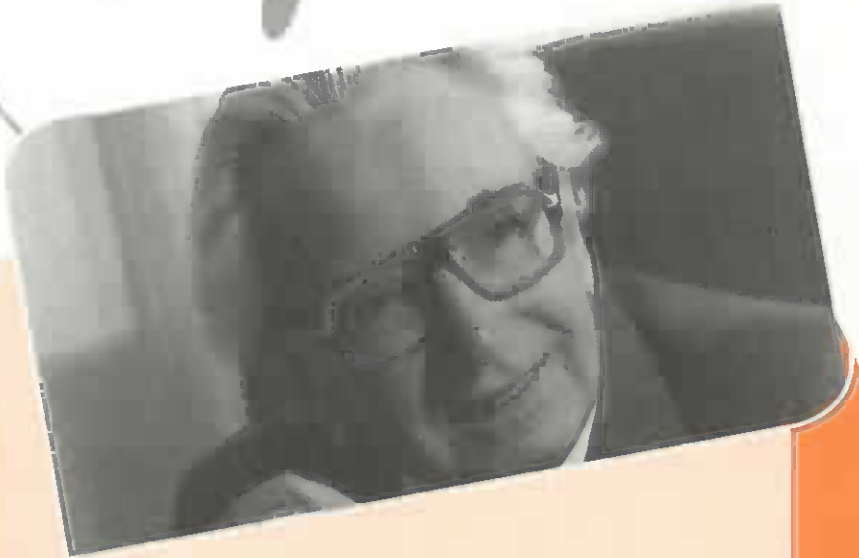


من أروع القصص التي قرأتها عن مُجالدة الواقع ومُغالبة الأزمات وتجاوز المُتعطفات قصة (فكتور فرانكل)، الذي يقول عنه ساهاكيان: (في فيينا بالنمسا عاش رجل كان وجوده مزيجاً من الدراما والانتصار، من الفوز والهزيمة، إنه فيكتور فرانكل، الذي قَدِمَ (٢٩) كتاباً، وبدأ نشر أولى مقالاته في التاسعة عشرة)، وهو الطبيب الذي اعتقله النازيون وهو في الثلاثينات من عُمره، ووضع في معسكرات رهيبة للتعذيب، وفقد حينها زوجته الحامل والديه وأخاه، وعاش ظروفاً صعبة، حيث حُبس في مُعتقل (أوشفيتز) وأغلب من معه قُتل أو جُن! وقد بقي صامداً؛ بل وكان معيناً للبعض ومساعداً لهم على الصمود، وقد كان السر لكل تلك القوة: أنه أوجد لحياته معنى تمسك به وجعله زاداً له ووقوداً وبعد أن أطلق سراحه قال كلاماً عجيباً: آخر حُرية يتمتع بها الإنسان هي أن يُختار توجُّهاً معيناً مهما كانت الظروف التي يواجهها!

فرانكل الذي آمن بوجود العلاج بالمعنى، يقتبس من نيته مقولته: (إن من يجد سبباً يحيا به، فإن في مقدوره غالباً أن يتحمل في سبيله كل الصعاب بأي وسيلة من الوسائل). وقد دوّن خبرته وتجرّبه التي عاشها أثناء حبسه؛ لتساعده على ابتكار هذا العلاج، ثم طوّر هذا

الرجل مدرسة في علم النفس تُسمى العلاج بالمعنى أو مدرسة فيينا الثالثة للعلاج النفسي. ومدارها يقوم على مُساعدة البشر على إيجاد هدف وغاية في حياتهم! ❖
فهل سألت عن الشيء الذي يضمن الفارق في الحياة؟





❖ وما الَّذِي يَجْعَلُ بَعْضَ النَّاسِ مُمْتِزًا مَتَفَوِّقًا رَغْمَ صُعُوبَةِ الظُّرُوفِ؟
 ❖ وما السِّرُّ فِي أَنْ البَعْضَ مِنْ هَفْوَةٍ أَوْ كِبْوَةٍ يَتَنَاوَلُ عَنْ حَيَاتِهِ بِالانتِحَارِ؟
 ❖ وما السِّرُّ فِي أَنْ البَعْضَ يَنْعَمَ بِسَلَامٍ دَاخِلِيٍّ وَارْتِيَاحٍ نَفْسِيٍّ وَسَكِينَةٍ؟
 ❖ لَسْتُ أَشْكُ فِي أَنْ الإِجَابَةَ عَنْ تِلْكَ الأَسْئَلَةِ هُوَ: وَجُودُ مَعْنَى للحَيَاةِ!
 وَقَدْ سَطَرَ لَنَا التَّارِيخُ قِصَصًا فِي الثُّبَاتِ بِسَبَبِ قُوَّةِ المَعْنَى، مِنْهَا مَا جَرَى
 لِبِلَالٍ وَصُهَيْبٍ وَأَلِ يَاسِرٍ وَغَيْرِهِمْ مِنَ الصَّحَابَةِ -رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ- مِنْ
 تَمَنُّنٍ فِي التَّعْذِيبِ الجَسَدِيِّ وَالنَّفْسِيِّ وَالصَّبْرِ العَجِيبِ الَّذِي وَجَّهُوا فِيهِ تِلْكَ
 الفِطَائِعَ! وَالإِنْسَانُ المُؤْمِنُ بِرَبِّهِ صَاحِبُ مَعْنَى عَمِيقٍ، وَيَصِفُهُ عبد الوهَّاب
 مُطَاوَعٌ يَكُونُهُ لَا تَحَطُّمُهُ النَّوَازِلِ وَالمِحْنِ .. وَإِنَّمَا يَقْبَلُهَا بِصَبْرٍ وَاحْتِسَابٍ،
 وَيَتَطَّلَعُ إِلَى تَعْوِيزِ السَّمَاءِ لَهُ عَمَّا فَقَدَهُ خِلَالَ مَعْرَكَةِ الحَيَاةِ .. وَيُعِينُ نَفْسَهُ
 عَلَى تَقْبُلِ حَيَاتِهِ بَعْدَ مَا شَهِدَتْهُ مِنْ مَتَغِيرَاتٍ.

يَقُولُ رَجُلُ الأَعْمَالِ وَالمُؤَلَّفِ وَيَليَامُ كَلِيمَنْتِ سُونْتِ: هُنَاكَ اخْتِلَافٌ بِسَيْطِ:
 وَلَكِنَّه اخْتِلَافٌ يُحَدِّثُ فَارِقًا كَبِيرًا، هَذَا الاخْتِلَافُ هُوَ التَّوَجُّهُ! وَأَمَّا الفَارِقُ
 الكَبِيرُ فَهُوَ مَا إِذَا كَانَ إِجَابِيًّا أَوْ سَلْبِيًّا! وَأَعْظَمُ تَوَجُّهَاتِكَ خَطُورَةٌ هُوَ: المَعْنَى

الَّذِي تَفْطِيهِ لِحَيَاتِكَ!

والمعنى هُوَ رُؤْيَا وَأَسْلُوبُ حَيَاةٍ وَفِكْرٌ دَاخِلِيٌّ وَهُوَ مِنْ يَصْنَعُ سَلُوكِيَاتِكَ. يَقُولُ فِرَانِكُلُ فِكْتُورٌ فِي كِتَابِهِ (بَحْثُ الْإِنْسَانِ عَنِ الْمَعْنَى: مُقَدِّمَةٌ فِي الْعِلَاجِ بِالْمَعْنَى): مَا كَانَ يَمُوزُنَا حَقِيقَةَ هُوَ تَغْيِيرُ أُسَاسِيٍّ فِي اتِّجَاهِنَا نَحْوَ الْحَيَاةِ: إِذْ كَانَ عَلَيْنَا أَنْ نَعْلَمَ أَنْفُسَنَا، كَمَا كَانَ عَلَيْنَا أَنْ نَعْلَمَ الْأَشْخَاصَ الَّذِينَ اسْتَبَدَّ بِهِمُ الْيَأْسُ. بَأَنَّ مَا هُوَ مُتَوَقَّعٌ مِنَ الْحَيَاةِ لَيْسَ فِي وَاقِعِ الْأَمْرِ هُوَ مَوْضِعُ الْأَهْمِيَّةِ: بَلْ إِنْ مَا يَعْنِينَا هُوَ مَا الَّذِي تَتَوَقَّعُهُ الْحَيَاةُ (مَنَّا). وَكَانَ يَعْتَقِدُ كَثِيرًا يَقُولُ دَيْسْتَوْفْسْكِي: (يُوجَدُ شَيْءٌ وَاحِدٌ فَقَطْ يَرُوعُنِي، وَهُوَ أَلَّا أَكُونُ جَدِيرًا بِالْأَمِي). فَالْحَيَاةُ عِنْدَ فِرَانِكُلٍ عَامِرَةٌ بِالْفُرْصِ الَّتِي تَمَكَّنُ الْإِنْسَانَ مِنْ اسْتِخْدَامِ قُدْرَاتِهِ فِي تَقْدِيمِ عَمَلٍ رَائِعٍ، حَتَّى لَوْ كَانَتْ حَيَاةٌ مَحْنٌ وَالْأَمُّ وَمُعَانَاةٌ! وَأَقُولُ: أَيُّ مَعْنَى لِلْحَيَاةِ إِذَا مَا خَلَّتْ مِنَ الْغَايَةِ الْأَسْمَى وَفَقَدَانِ الْغَايَةِ الْعَظْمَى الَّتِي خَلَقْنَا مِنْ أَجْلِهَا! وَاللَّهُ لَنْ يُؤْتِيَ الْإِنْسَانَ قُوَّةً وَلَا صَبْرًا وَلَا طَاقَةً وَلَا صَمُودًا إِنْ كَانَتْ الْغَايَةُ مَادِيَّةً. وَالْأَمْرُ غَيْرُ خَاضِعٍ لِلْجَهْدَاتِ الْبَشَرِيَّةِ؛ لِأَنَّهُمْ سَيَشْرَقُونَ وَيَغْرَبُونَ وَعُقُولُهُمْ غَيْرُ قَادِرَةٍ عَلَى التَّوَصُّلِ لِلْهَدَفِ الْحَقِيقِيِّ وَقَدْ شَقِيَ النَّاسُ لَجَهْلِهِمْ بِالْمَعْنَى الَّتِي يُضَيِّفُونَهُ عَلَى الْخَيْرِ وَالشَّرِّ. فَلَا هُمْ يَحْسُنُونَ التَّصَرُّفَ لَا مَعَ هَذَا وَلَا مَعَ ذَلِكَ! فَالْمَعْنَى الَّتِي يَجِبُ أَنْ يَكُونَ حَاضِرًا وَلَا يَغِيبُ أَنْتَا خَلَقْنَا لِعِبَادَةِ اللَّهِ، وَأَنْ مَا يَجْعَلُنَا نَتَحَمَّلُ الْمَشَاقَّ وَنَكَابِدُ الصُّعَابَ وَنَتَجَاوِزُ الْمُنْعَطَفَاتِ وَمَا يَسْرِي الْهَمَّ وَيَهْوَنُ الْوَجْعَ هُوَ الطَّمَعُ بِمَرْضَاةِ اللَّهِ وَالْفُوزَ بِجَنَّتِهِ.

الإيمان بالقضاء والقدر حالة إيمانية شعورية راقية، تقدّم الدعم المغلوبي الكافي للسَّير في رحلة الحياة، وتقوي قُدْرَةَ الْهَكَرُوبِ عَلَى إِكْتِمَالِ الطَّرِيقِ!

مغربي



صباحك
إيسامه





٦٦ - عَشْرَةَ أَشْيَاءَ يَجِبُ أَنْ تَتَخَلَّى عَنْهَا!

لِحَيَاةِ قَوَانِينٍ وَلِلْكَوْنِ نَوَامِيسٍ، وَالنَّجَاحِ لَا يُوْهَبُ بَلْ يُنْتَزَعُ وَالسُّعَادَةُ لَا تُهْدَى بَلْ يُنْهَبُ إِلَيْهَا، النَّاجِحُونَ وَالسَّعْدَاءُ أَشْخَاصٌ لَمْ يَمْتَلِكُوا ظَرْوَفًا جَيِّدَةً وَلَمْ يَمْتَلِكُوا قُدْرَاتٍ وَمَوَاهِبَ جَيِّدَةً فَحَسَبَ؛ بَلْ هُمْ أَشْخَاصٌ هَدَّبُوا عُقُولَهُمْ وَامْتَلَكُوا أَفْكَارًا جَيِّدَةً ثُمَّ أَفْكَارَ وَعَادَاتٍ عَقْلِيَّةٍ أَحْرَضَكَ لِلتَّخَلِّيِ عَنْهَا، وَأَذْعُوكَ لِهَذَا مِنْ فُورِكَ دُونَ تَأْجِيلٍ، وَبَعْدَهَا سَتَنْعَمُ بِحَالٍ وَمُسْتَقْبَلٍ أَجْمَلَ بِإِذْنِ اللَّهِ:

١ - لَا تَجْعَلْ مِنْ حَوْلِكَ يَسِيرَ لِكَ حَيَاتِكَ:

الكَثِيرُ مِمَّنْ حَوَّلْنَا هَوَايَتَهُ الْكَلَامَ وَبِضَاعَتَهُ النَّقْدَ، لَمْ يَنْفَعِ نَفْسَهُ وَلَمْ يَبْنِ لَهُ مَجْدًا وَلَمْ يُؤَسِّسْ عِزًّا، وَمَعَ هَذَا تَجِدُهُ كَثِيرَ التَّوَجُّهِ وَاسِعَ الرُّصْدِ. الْبَعْضُ لَا يَدْرِيكَ غَيْرَ اسْمِكَ وَيَجْهَلُ تَفَاصِيلَ كَثِيرَةً، فَلَمْ يَبْصُرِ إِلَّا الصُّورَةَ الْآخِرَةَ، وَأَمَّا مَا مَرَّ بِكَ وَمَا يُحِيطُ بِكَ فَهُوَ خَافٍ عَلَيْهِ، أَنْصِتْ وَلَكِنْ لَسْتَ مُضْطَرًّا لِأَخْذِ سَقِيمِ النَّقْدِ وَأَثَمِهِ، رَأَيْكَ فِي نَفْسِكَ هُوَ الْقِيَمَةُ الْأَهْمُ، وَنَظَرْتِكَ لِلْأُمُورِ رَبِّمَا كَانَتْ هِيَ الْأَنْسَبُ لِأَنْظَرَةِ الْآخِرِينَ، أَفْعَلْ مَا يُرْضِي اللَّهَ وَمَا يُرْضِي ضَمِيرَكَ وَلَيْسَ مَا يَعْجَبُ الْآخِرِينَ!

٢ - لَا تَكُنْ أَسِيرًا لِأَخْفَاقِ الْأَمْسِ:

لِلْيَوْمِ أَلْقَهُ وَوَلِغَدٍ جَمَالَهُ، وَبَيِّقْ
الْأَمْسَ ذِكْرِي وَعَبِيرَةَ، وَلِلْأَسْفِ
بَعْضُهُمْ يَجْعَلُ مِنَ الْأَمْسِ قِيدًا
لِلْقُعُودِ وَمَعُولًا لِتَحْطِيمِ الْفَرْحِ،
سَتَتَعَثَّرُ وَسَتَخْفِقُ وَلَكِنْ لَا تَيْأَسْ وَلَا
تَتَوَقَّفْ، وَلَا تَخْجَلِكْ عَشْرَةَ الْأَمْسِ مَا
دُمْتَ نَهَضْتَ، أَدْمُونِدْ هِيلَارِي عَقْدْ





مؤتمراً صحفياً بعد إخفاقه في صعود قمة إيفرست وكانت صورة القمة خلفه، وفجأة وقف أمام جموع الحاضرين! والتفت نحو الصورة وقال بلهجة الواثق مخاطباً القمة: أَنَا تَغَيَّرْتُ، وَلَكِنْ أَنْتِ لَمْ تَتَغَيَّرِي، لَذا سَاهِزِمِكِ! وَبِالْفِعْلِ اسْتَطَاعَ تَسَلُّقَ القِمةِ كَأَوَّلِ إِنْسَانٍ يَفْعَلُ هَذَا! وَدَائِمًا كَلِمًا تَقْبَلُتِ تِلْكَ العُثْرَاتُ تَقْبُلًا إِيْجَابِيًّا وَلَمْ تَهْدَرْ وَقْتَكَ بِأَسْئَلَةِ سَلْبِيَّةٍ مِنْ قَبِيلِ: كَيْفَ حَصَلَ هَذَا؟ وَبِمَاذَا حَصَلَ لِي؟ أَوْ يَقُولُكَ: يَا لَيْتَنِي فَعَلْتُ ذَاكَ أَوْ لَمْ أَفْعَلْ هَذَا! كَلِمًا زَادَتْ فُرْصَ نِجَاحِكَ وَقَرَّبَ بَرْوَعِ فَجْرِكَ! وَالْمُهْمُ الآنَ هَلْ سَتُنْهَضُ وَسَتَتَحَرَّكُ؟

٢ - لا تكن بارداً باهتاً تجاه أهدافك:

العِنادُ صِفَةُ سَيِّئَةٍ إِلَّا مَعَ الأَهْدَافِ فَهِيَ تَحْتِاجُ لِعِنادٍ وَتَحدُّ وَصَلابَةِ، إِنْ أَرَدْتَ أَنْ تَصِلَ فِلايُودَ أَنْ تَكُونَ بِرِكاناً ثائِراً وَقَلْباً حَيًّا وَرُوحاً مُلْتَهَبَةً وَفِكْراً وَقَادِماً، يَقُولُ جُون سِي مَاسْويل: موهبتك لن تَشْفَعَ لَكَ وَحِدها لِتَفُوزَ دُونَ شِغْفِ!

وَالشَّفَفُ مُسْتَوِيٌّ مُتَقَدِّمٌ جَدًّا فِي دَرَجَاتِ الْحِمَاسِ، وَهَذَا الشَّفَفُ سِيمِدُكُ
-بَعْدَ تَوْفِيقِ اللَّهِ- بِالطَّلَاقَةِ وَالْأَمَلِ، مَا عَلَيْكَ إِنْ أَرَدْتَ فَوْزًا إِلَّا أَنْ تَحَدُّدَ
وَجْهَتَكَ ثُمَّ تَمَلَّأَ رُوحَكَ شَفْعًا.

٤ - لَا تَكُنْ عَنِيفًا وَعَلَيْكَ بِالرَّفْقِ:

مَا كَانَ الْعُنْفُ وَالْعِظَامَةُ طَبْعًا لِلْعَظْمَةِ وَلَا صِفَةً لِلنَّبَلَاءِ وَلَا وَصْفًا لِلْكَرَمَاءِ؛
فَالقُوَّةُ الْعُظْمَى هِيَ الرَّفْقُ؛ وَقَدْ حَفِظَ التَّارِيخُ لِعَانِدِي كَيْفَ أَنَّهُ حَرَّرَ الْهِنْدَ
فَقَطَّ بِأَسْلُوبِ (الْأَلَا عُنْفٍ) مُؤْمِنًا بِأَنَّ الْعُنْفَ لَا يُقَدِّمُ حَلًّا نِهَائِيًّا، وَقَبْلَهُ
وَأَعْظَمَ مِنْهُ سَيِّدَ الْبَشَرِ اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيْهِ، وَمَنْ الْحَقَائِقُ الَّتِي يَقْدِمُهَا
عِلْمُ النَّفْسِ: أَنْ أَسَالِبَ التَّهْدِيدِ وَالْعُنْفِ عَلَى نَحْوِ مُسْتَمِرِّ هِيَ تَأْكِيدَاتُ
صَرِيحَةٍ عَلَى مَرَكَبِ نَقْصِ كَبِيرٍ عِنْدَ فَاعِلِهِ، وَتَأْكِيدُ سَقِيمٍ لِذَاتِ جُرْحَتْ
ذَاتِ يَوْمٍ وَلَمْ تَبْرَأْ مِنْ جِرْحِهَا؛ وَمَنْ يَتَّادِ الْعُنْفَ فِي كُلِّ الْمَوَاقِفِ فَإِنَّهُ يَقْدِمُ
اعترافًا ضمنيًّا بالضعف، وغالبًا مَا تُحْسَمُ الْأُمُورُ فِي غَيْرِ صَالِحِهِ!

٥ - لَا تَكْثُرِ الشُّكُوى وَالتَّوَالِحَ وَالتَّمَارِضَ:

هَلْ تَسْكُنُ فِي الْعِرَاءِ لَا ضَوْءَ وَلَا جُدْرَانَ؟ هَلْ عَضَّكَ الْجُوعُ بِأَنْبِيَابِهِ؟ هَلْ
أَقْعَدَكَ الْمَرَضُ؟ هَلْ نَالَ مِنْكَ الْوَجْعُ؟ هَلْ تَقْطَعُ الْمَسَافَاتَ لِجَلْبِ قَطْرَةِ مَاءٍ
تَقْبِيكَ عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ؟

إِذَنْ قُلْ لِي: مَا شَكْوَاكَ الَّتِي تَسْتَحِقُّ مِنْكَ التَّوَقُّفَ عِنْدَهَا؟ وَمَا عُنْدَكَ فِي
عَدَمِ الْإِنْجَازِ وَالنَّجَاحِ وَالتَّفُوقِ؟

لِتَسْعُدْ وَتُسْعِدْ: ابْدَأْ يَوْمَكَ بِإِتْسَامَةِ وَشُكْرِ وَآمِتْنَانَ لِخَالِقِكَ، وَوَاهِبِ النِّعَمَ،
وَمَعَهُ الْجَزْمَ - بِإِذْنِ اللَّهِ - أَنْ يَوْمَكَ سَيَكُونُ جَمِيلًا حَافِلًا بِالْعِطَاءَاتِ عَامِرًا
بِالْإِنْجَازَاتِ.

٦ - لَا تَتَسَجَّبِ مِنْ مَعْرَكَةِ الْحَيَاةِ مَهْمَا حَدَثَ:

الْبَعْضُ بَعْدَ سِلْسَلَةٍ مِنَ الْإِخْفَاقَاتِ يُصَابُ بِمَا يَسْمَى بِ(الْيَأْسِ الْمُكْتَسَبِ)،





وَهِيَ حَالَةٌ نَفْسِيَّةٌ مَرِيعةٌ تُسَمَّى (مُتَلَاذِمَةُ الْإِنْسِحَابِ مِنَ الْحَيَاةِ)، وَهِيَ حَالَةٌ رُبَّمَا تُوصَلُ لِحَالَةِ ذَهَانٍ مُتَقَدِّمَةٍ، فَتَرَى صَاحِبَهَا مَحْطَمًا قَلَمٌ يَتَّبِعُ لَهُ فِي الْحَيَاةِ هَدَفٌ وَلَا حَافِزٌ وَلَا طُمُوحٌ وَلَا شَيْءٌ يَسْتَحِقُّ النَّضَالَ، لَا رَغْبَةَ فِي الْحَيَاةِ، لَا أَمَلٍ، لَا حِمَاسٍ! تَأْكُدُ أَنَّ الْهَزِيمَةَ حَالَةٌ نَفْسِيَّةٌ، فَمَا مِنْ أَحَدٍ يُخْلِقُ مَهْزُومًا، وَلَكِنَّ الشُّعُورَ بِالْهَزِيمَةِ وَتَقَبُّلَهَا، هُوَ مَا يَجْعَلُهَا تَتَحَوَّلُ لِحَقِيقَةٍ! أَنْهَضْ وَتَقَدَّمْ وَثِقْ بِرَبِّكَ وَنَفْسِكَ وَلَا تَعَطَّلْ قَدْرَاتِكَ وَلَا تَهْدِرْ حَيَاتِكَ، وَتَأْكُدُ أَنَّهُ لَيْسَ ثَمَّةَ مَوَاقِفٍ وَلَا مَشَاهِدٍ وَلَا نَكَبَاتٍ فِي الْحَيَاةِ مَيُوسٍ مِنْهَا، فَالْحَالَاتُ الَّتِي لَا يُرْجَى الْخِلَاصَ مِنْهَا وَلَا الْإِنْفِكَاءَ مِنْ تَبِعَاتِهَا نَادِرَةٌ جَدًّا.

٧ - لَا تَقْدَمِ الثَّانِي عَلَى الْأَوَّلِ:

الْحَيَاةُ أَيَّامٌ مَعْدُودَةٌ وَعُمُرٌ قَصِيرٌ وَجُهْدٌ مَحْدُودٌ، وَلِذَا فَلَا بُدَّ مِنَ الْحِرْصِ عَلَى تَقْدِيمِ الْفَاضِلِ عَلَى الْمَفْضُولِ وَالْأَهْمِّ عَلَى الْمُهْمِّ، قَدِّمِ مَا يَسْتَحِقُّ التَّقْدِيمَ مِنَ الْأَوْلِيَّاتِ، وَهَكَذَا يَفْعَلُ النَّاجِحُونَ؛ بَلْ كَانَتْ هِيَ الْعَادَةُ الثَّلَاثَةُ مِنْ عَادَاتِ النَّاجِحِينَ عِنْدَ سَتِيْفِن كُوِي.

٨ - لَا تُكُنْ سَلْبِيًّا:

فُرْصُ الْحَيَاةِ تَتَجَدَّدُ، وَمَعَ إِشْرَاقَةِ كُلِّ شَمْسٍ يَهْدِينَا الْعَزِيزِ الْكَرِيمِ وَسَائِلَ نَجَاحٍ وَأَدَوَاتٍ فَوْزٍ، وَلِكِنَّهَا لَنْ تَسْتَثْمَرَ إِلَّا بِحِرَاكٍ دَاخِلِيٍّ وَاخْتِيَارٍ ذَاتِيٍّ، اخْتَرِ النَّظْرَةَ الْإِيجَابِيَّةَ، وَمَنْ الْيَوْمَ أَنْعِ السَّلْبِيَّةَ تَمَامًا؛ بَلْ وَدَّعَهَا دُونَ رَجْعَةٍ، اخْتَرِ أَنْ تُغَيِّرَ مِنْ وَاقِعِكَ وَأَنْ تَتَشَدَّ حَاضِرًا جَمِيلًا وَأَنْ تَبْنِيَ مُسْتَقْبَلًا مُشْرِقًا، وَتَتَذَكَّرُ أَنَّكَ لَسْتَ مَعْنِيًّا بِكَيْفٍ وَلَا أَيْنَ سَتَمُوتُ؟ وَلَا كَيْفٍ وَلَا أَيْنَ وُلِدْتَ؟ فِي حِينِ أَنْ الْخِيَارَ لَكَ كَامِلًا فِي اخْتِيَارِ نَوْعِيَّةِ الْحَيَاةِ الَّتِي تُرِيدُهَا اخْتَرِ أَنْ تَعِيشَ الْآنَ.

٩ - تَخَلَّ عَنْ رَغْبَتِكَ فِي الْكَمَالِ:

إِنْ أَصْرَرْتَ عَلَى أَنْ تُكُونَ مُحَقَّقًا دَائِمًا، وَأَنْ تُكُونَ دَائِمًا فِي الْمُرْكَزِ الْأَوَّلِ، وَأَنْ

تُنْتِجُ أَعْمَالاً دُونَ أَحْطَاءٍ وَأَنْ تَسِيرَ دَوْمًا دُونَ تَعَثُّرٍ، وَأَنْ تَتَعَدَّتْ دُونَ زَلَّةٍ:
فَسَيَأْتِي يَوْمٌ وَتَعْرِقُ فِي وَحْلِ الْأَخْطَاءِ، وَلَنْ تَتَعَلَّمَ شَيْئًا جَدِيدًا وَلَنْ تَصْعَدَ
لِقَمَمِ جَدِيدَةٍ، عُدْ إِلَى بَشْرِيَّتِكَ وَلَا تَحْمَلْ نَفْسَكَ وَلَا مِنْ حَوْلِكَ مَا لَا تَطْبِيقُ وَلَا
يُطَبِّقُونَ، بَاشِرِ الْمُمَكِّنِ وَاحْتَفِ بِالْإِنْجَازِ الصَّغِيرِ بِتَدَلُّلِ تَصِلَ إِلَى الْعَظِيمِ .
١٠ - لا تتشتت وركز :

أَنْتِ تَعِيشِ فِي عَالَمِ مُتَنَوِّعِ الْبِدَائِلِ كَثِيرِ الْخِيَارَاتِ، وَاسِعِ الْفُرُصِ، وَلِهَذَا نَجِدُ
أَنْفُسَنَا فِي أَحْيَانٍ كَثِيرَةٍ مُشْتَتِينَ، وَتَرَى الْأَعْيُنَ تَلْفَ عَلَى كُلِّ الْأَشْيَاءِ وَلَكِنْ لَا
تُصِيبُ أَيًّا مِنْهَا، وَالْقَاعِدَةُ مِنْ طَارِدِ أَرْبَعِينَ لَمْ يَصِدْ وَاحِدًا مِنْهُمَا! وَالتَّرْكِيزُ
هُوَ الْحَلُّ الْوَحِيدُ لِتِلْكَ الْإِشْكَالِيَّةِ، يَقُولُ وِلْيَامُ مَاثْيُوسُ: (مَوْهَبَةٌ وَاحِدَةٌ قَوِيَّةٌ
خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ مُشْتَتَةٍ)، وَأَكَّدَ هَذَا خَبِيرُ الْإِدَارَةِ الْكَبِيرِ بِيْتَرِ دِرَاكِرِ بِقَوْلِهِ:
(التَّرْكِيزُ هُوَ أَسَاسُ تَحْقِيقِ النَّتَائِجِ).

اجْعَلِ لِكُلِّ فِكْرَةٍ مِمَّا سَبَقَ أَسْبُوعًا، وَحَاوِلِ أَنْ تَحْزَرَ نَفْسَكَ مِنْ فِكْرَةٍ مَا،
وَسَتَجِدُ أَنَّكَ قَدْ وُلِدْتَ مِنْ جَدِيدٍ .

سِقَاذَةُ هُغْظَمِ النَّاسِ لَا تَهْدُهُمَا الْكَوَارِثُ الْكُبْرَى أَوْ الْأَخْطَاءُ الْقَاتِلَةُ؛ بَلْ
بِالتَّكْرَارِ الْبَطِيءِ لِلْأَشْيَاءِ الصَّغِيرَةِ الْمَهْدَرَةِ.

سِقَاذَةُ



صباحك
إتسامه



في زمن مضى وعلى ذلك الملعب الترابي الذي كان يضاوي عندنا ملعب ريال مدريد (سانتياغو برنابيو) كنا على موعد في ذلك اليوم للالقاء فريق الحارة المنافسة، وهي كانت مباراة تمثل لنا الكثير حينها، وبينما كنا نُجْري عمليات الإحماء، فاجأنا أحد أبناء الحي برغبته في اللعب معنا! وراعينا مشاعره وتفهمنا رغبته ووعدناه بإمكانية إشراكه في الشوط الثاني كحارس مرمى وهي الخانة المناسبة له والخانة غير المرغوب فيها! فامتعض وأزبد وأرعد وقال بكل صراحة: إنه يرغب في أن يكون مهاجماً ومن البداية! وكانت الاستجابة لهذا الطلب مستحيلة فالخانة يشغلها لاعب جيد، والأمر الثاني أن صاحبنا كان بديناً جداً، وبالكداء يتحرك، وتلك الخانة تحتاج للاعب خفيف الحركة! رفضنا طلبه تماماً وتراجعنا كذلك عن وعدها له باللعب كحارس مرمى وقلنا له: لعنه يكون في المباريات القادمة!

وبهدوء غادر المكان، وظننا أن الأمر انتهى والموقف سيطر عليه، وأن صاحبنا قد أبى إلى عقله وثأب إلى رُشده وانتهى من غيئه واستوعب فداحة مطلبه واستحالة مقصده!

بدأت المباراة وفجأة حدث ما لم يجر في خاطر ولم يطر في بال!! أقبلت

سيارة (وانيت) بسرعة عالية مُتجهة لوسط الملعب! فمن يا ترى هذا الذي اقتحم ملعبنا ونوى الشر بنا! إنه المهاجم الكبير. صاحبنا الذي رفضنا طلبه! أخذته أنفة وعزة نفس ولسان حاله: لست ممن يسام الذل، ويرضى بالخسفا!



صاحبنا المتسامح



وَأَحْسَبُهُ كَانَ يُرَدِّدُ بَيْتَ الْمُتَنَبِّي:

مَنْ يَهْنُ يَسْهَلُ الْهَوَانُ عَلَيْهِ

مَا لَجُرْحٍ بِمَيِّتٍ إِيْلَامُ!

طاردنا فرداً فرداً بالسيارة، وتخليلوا منظرنا ونَحْنُ (نتراكمض) كالأزانب
لننجو بأنفسنا! وأما الملعب فأصبح أخاديد، وحُفراً ممّا نالها
وأمام تلك الحالة المخيفة والوضعية المفزعة! ناداه أكبرنا سنأ وطلب منه
التوقف! لكي يتّم التقاهم معه حفاظاً على الأرواح والممتلكات! وفوضنا
الرجل بأن يفعل أي شيء لكي ننجوا! فعلاً ذهب للتفاوض معه واتفق معه
على أن يلعب رأس حربية وأن يتقلد إشارة الكابيتية أيضاً!

واستراتيجية (العب وإلا أخرب) إستراتيجية يلجأ إليها بعض ضعاف
الشخصية بسطاء التفكير قصار النظر، فالبعض لا يزال يعيش بعقلية
(أنا) ومن بعدي الطوفان، مصالحي مقدمة ومحبياتي مكرمة، ورجباتي
مُحَقِّمة والأسترون مني ما لا يسرّ خاطركم ولا يبّهج روحكم!

فتلك زوجة في سفر طلبت من زوجها الذهاب لِمَكَانٍ مَا فَرَضَ الزَّوْجُ

لا اعتبارات مُعيّنة: فضاقت نَفْسُهَا وَاحْمَرَ أَنْفُهَا وَسَاءَ كَلَامُهَا، وَبَدَأَتْ تُمارِسُ
على الزَّوْجِ والأسرة الوائنا من التَّنْكِيدِ وَالإزْعَاجِ!
وذاك المُوَظَّفُ الَّذِي لم يَتِمَّ اِخْتِيَارُهُ لدورة تدريبية، فجنَّ جُنُونُهُ وَخَرَجَ عن
طَوْرِهِ فَبَدَأَ يَبْتَئِ السَّمُومَ وَيُنْقَلِ الإِشَاعَاتِ وَيُنَالِ مِنَ المَدِيرِ وَيَشِيعُ قَالَةَ السُّوءِ
دَاخِلَ المُنْشَأَةِ!

تَوَعَّرَ فِي الأَخْلَاقِ، وَجَفَاءَ وَغَلْظَةَ فِي الطَّبِيعِ!
وَمِثْلَ هَذَا المَوْقِفِ يَتَكَرَّرُ كَثِيرًا بِاِخْتِلَافِ الشُّخُوصِ وَالمَوَاقِفِ. وَالعَاقِلُ لا
يَتَعَامَلُ بِتِلْكَ النُّظْرَةِ الضَّيْقَةَ وَلا يَتَصَرَّفُ (بمراهقة) فِكْرِيَّةً: بَلْ تَجِدُهُ يَتَلَقَّى
الأَمْرَ الَّذِي لا يَبْدُ مِنْهُ بِصَدْرِ رَحْبٍ، وَجَنَانِ ثَابِتٍ وَبِأَلِ وَأَسْعٍ، فَمَنْ المَخْجَلُ أَنْ
تَجِدَ أَحَدَهُمْ يَتَعَامَلُ مَعَهُ مِنْ حَوْلِهِ كَطِفْلٍ، فَتَجِدُهُمْ يِرَاعُونَهُ أَشَدَّ المُرَاعَاةِ
وَيَحْقِيقُونَ رَغْبَاتِهِ!

فَمَنْ تَمَامَ العَقْلِ وَنُضِجَ التَّفَكِيرِ أَنْ نَتَعَامَلَ بِعَقْلِ رَاقٍ وَفَكْرٍ نَاضِجٍ نَعْبِرُ عَنِ
مَشَاعِرِنَا وَنَبْدِي رَغْبَاتِنَا وَنَرْفَعُ طَلِبَاتِنَا وَنُصْرِحُ بِأَرَائِنَا، فَإِنْ وَجِدْتَ قَبُولًا
فَخَيْهَلًا وَإِنْ لم تَجِدْ قَبُولًا فَالأَمْرُ بِالسَّعَةِ!
يَعْرِفُ د. مُصْطَفَى فَهْمِي عِلْمَ الصَّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ بِأَنَّهُ: عِلْمُ التَّكْيُفِ أَوْ التَّوَأْفُقِ
النَّفْسِيِّ الَّذِي يَهْدِي إِلَى تَماسِكِ الشَّخْصِيَّةِ وَتَقْبُلِ الفَرْدِ لِذَاتِهِ وَتَقْبُلِ
الأَخْرَيْنَ لَهُ، وَهُوَ مَا يَتَرْتَبُ عَلَيْهِ شُعُورُ بِالسَّعَادَةِ!

وَالصَّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ عَلَى هَذَا مُرْتَبِطَةٌ عَلَى نَحْوِ كَبِيرٍ بِالسَّلَامَةِ مِنَ عَقْلِيَّةٍ
(أَلْعَبِ أَوْ أَخْرَبِ)، وَقُدْرَةِ الفَرْدِ عَلَى التَّكْيُفِ مَعَ غَيْرِهِ وَتَقْبُلِ الأَحْوَالِ الَّتِي
لا يَبْدُ مِنْهَا أَوْ الَّتِي يَرْغَبُ فِيهَا الجَمِيعِ، وَتِلْكَ الشَّخْصِيَّةُ قُدْرَتُهَا عَلَى الإِقْتِاعِ
جِدًّا ضَعِيفَةً وَكَمَاءَتُهَا فِي التَّأثيرِ مُتَدَنِيَّةً!

وَتِلْكَ مَهَارَةٌ تَبْدَأُ مِنَ العَيْشِ (بِسَلامٍ) مَعَ النَّفْسِ وَخُلُوقِهَا مِنَ الصَّرَاعَاتِ أَوْ
الجُرُوحِ النَّفْسِيَّةِ القَدِيمَةِ!

يَقُولُ مُعَاوِيَةُ -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- وَهُوَ مِنْ عُقَلَاءِ وَدُهَاءِ العَرَبِ: عَجِبْتُ لِمَنْ
يَطْلُبُ أَمْرًا بِالفَلْبَةِ وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَيْهِ بِالحُجَّةِ! فَالحَبِيبُ اللهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيْهِ
اسْتَجَابَ لِرَغْبَةِ بَعْضِ الصَّحَابَةِ فِي تَغْيِيرِ تَكْتِيكِ مَعْرَكَةِ (أَحَدٍ) وَالَّتِي تَبَيَّنَ



عَدمَ جَدِّوَاهَا، بِمَرُونَةٍ وَعَدَمِ لَوْمِ بَعْدِ النَّتَائِجِ غَيْرِ الْمَتَوَقَّعَةِ!
وَيُنصَحُنَا عَبْدُ الْوَهَّابِ مُطَاوِعَ بِقَوْلِهِ: عَلَيْنَا دَائِمًا أَنْ نَتَقَبَّلَ مَا تَأْتِي إِلَيْنَا بِهِ
الْمُقَادِيرُ وَأَنْ نَتَجَاوَزَ السُّؤَالَ (لِمَاذَا) إِلَى السُّؤَالِ مَاذَا نَسْتَطِيعُ أَنْ نَفْعَلَ: لِكَيْ
تَغْلِبَ عَلَيَّ الْأَمْنُ وَمَشَاكِلُنَا!

إِنَّ الْعِنَادَ وَرُكُوبَ الرَّأْسِ أَمْرٌ يَسْتَطِيعُهُ عَامَّةُ النَّاسِ، وَهُوَ أَمْرٌ يَتَشَبَّهُ فِي
الْمَجْتَمَعَاتِ (الْمُتَخَلِّفَةِ)!

فَأَنْتِ تَرَى أحياناً مَحَاوِلَاتِ الْبَعْضِ إِسْقَاطِ حَاكِمٍ أَوْ رَئِيسٍ أَوْ مُدِيرٍ: لِكُونِهِ
لَيْسَ مَرشَحُهُمْ أَوْ مُخَالِفٍ لِتَوَجُّهِهِمُ الْفِكْرِيِّ أَوْ لِكُونِهِمْ لَا يَسْتَطِيعُونَ! وَهَذَا
سُخْفٌ وَبِسَاطَةٌ وَصِغْرٌ عَقْلاً!

فَالْتَعَايِشِ مَعَ الْوَاقِعِ وَمَعَ مَا لَا أَمَلَ فِي تَغْيِيرِهِ. وَالتَّوَاقُقِ وَالْمُدَارَاةَ وَالتَّكْيِيفَ مَعَ

الْأُمُورِ، وَإِنْ خَالَفَ الْمَرْجَحُ بِضَاعَةَ الْكِبَارِ أَصْحَابَ الْعُقُولِ الْكَبِيرَةِ!

يَقُولُ جَمَالُ جَمَالِ الدِّينِ: الْإِنْسَانُ الْمُتَحَضَّرُ يَسْتَمِعُ إِلَى الْآخِرِ وَيَقْبَلُ بِوُجُودِهِ.

وَالْمُتَخَلِّفُ يَضِيقُ بِالرَّأْيِ وَلَا يَسْمَعُ بِظُهُورِهِ: بَلْ يَسْمَعُ لِكَبْتِهِ وَسَحْقِهِ!

بَلْ إِنَّ مِنَ الْعَقْلِ وَالذَّهَاءِ الْاجْتِمَاعِيِّ أَنْ يَغْلِبَ الْإِنْسَانُ نَفْسَهُ فِي بَعْضِ الْمَوَاقِفِ

أَمَامَ أَطْفَالِهِ أَوْ زَوْجَتِهِ أَوْ زَمَلَاتِهِ أَوْ رُؤَسَاتِهِ أَوْ مَرُؤُسِيهِ: طَمَعاً فِي مَصْلَحَةٍ

أَكْبَرَ، وَرَغْبَةً فِي جَائِزَةٍ أَوْ ثَمَنٍ! وَتِلْكَ عَلَامَةٌ جَلِيَّةٌ لِقُوَّةِ الشَّخْصِيَّةِ وَجَمَالِ

الرُّوحِ!

لَا تَسْتَجَلِبِ الْأَثْمَ وَلَا تَتَعَجَّلِ الْحُرُوبَ وَلَا تَكُنْ سَبَاقاً نَحْوَ الْمَشْكَلاتِ،

انْسَجِمِ وَتَنَاغَمِ مَعَ الْآخِرِينَ وَمَعَ الظُّرُوفِ وَمَعَ التَّغْيِيرَاتِ وَمَعَ الْحَيَاةِ

عَمُوماً، تَقَبَّلِ الْهَزِيمَةَ كَمَا تَتَقَبَّلُ النُّصْرَةَ وَلَوْ فَعَلْتَهُ لَجَعَلْتَهُ مَا تَظَنَّهُ

هَزِيمَةً نَصراً! وَاعْلَمْ أَنَّ مَشَاكِلَ الْكِبَارِ لَا تُحَلُّ بِأَسَالِيبِ الصُّغَارِ، وَأَنَّ

النُّجَاحَ الْجَمِيلَ يَكُونُ بِلا مَعَارِكٍ دَائِمِيَّةٍ وَبِلا خَسَائِرٍ فَادِحَةٍ!

ما تَبْلُغُ الْأَعْدَاءُ مِنْ أَحْمَقٍ مَا يَبْلُغُ الْأَحْمَقُ مِنْ نَفْسِهِ!

وَقَدْ

لَنْ يُقَرَعَ جَرَسٌ وَلَنْ تَطْيِبَ حَيَاةٌ وَلَنْ تَضْحَكَ لَيَالٍ وَلَنْ يَسْتَبْتَ
أَمْرٌ إِلَّا لِأَوْلَئِكَ التُّجَبَّاءِ الَّذِينَ يَتَلَمَّسُونَ وَيَكْتَشِفُونَ مَا لَا يَسْتَقِيمُ
مِنْ أُمُورٍ، وَمَا لَا يَسْتَوِي مِنْ ظُلَمٍ، وَمَا لَا يُوصِلُ مِنْ طَرِيقٍ؛ فَإِذَا
عَرَفُوا الْأَمْرَ.... حَسَنُوا وَعَدَلُوا وَغَيَّرُوا وَتَغَيَّرُوا؛ فَطَرَحُوا مَا يُفْسِدُ،
وَتَجَنَّبُوا مَا يُؤْخِرُ، وَعَرَفُوا مَا يَجِبُ أَنْ يَبْقَى مِنْ عَادَاتٍ وَمَا يَجِبُ أَنْ
يُرْجَلَ، ثُمَّ تَجَدَّهُمْ بَعْدَ ذَلِكَ قَدْ كَبُرُوا وَلَمْ يَصْغُرُوا، وَزَادُوا قُوَّةً وَلَمْ
يَضْعَفُوا.... وَمَعَهَا قَدْ ضَمَّنُوا لِأَنْفُسِهِمْ حَيَاةً نَاجِحَةً وَعَاقِبَةً حَسَنَةً!
وَبَعْدَهَا سَيَحْرَرُونَ الْمَبْلَغَ الَّذِي يُرِيدُونَ مِنْ مَصْرَفِ النَّجَاحِ!

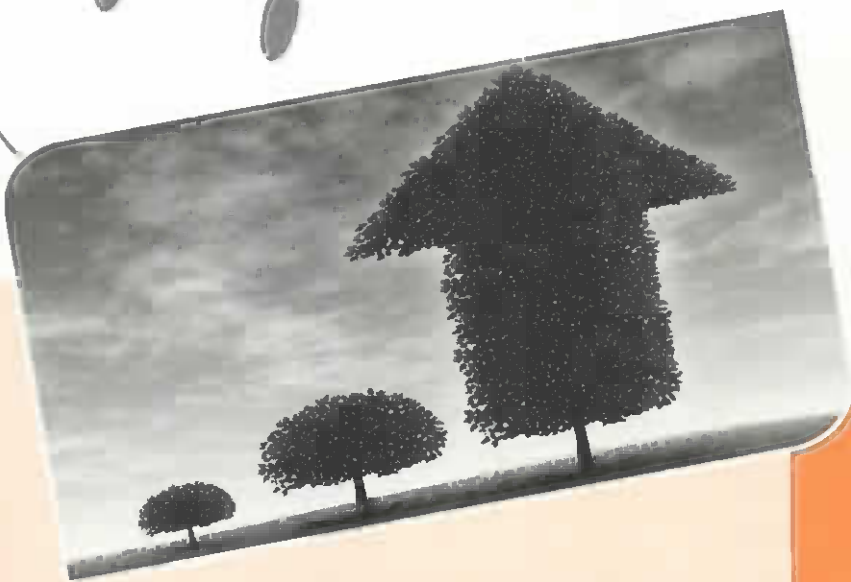
يَقُولُ الْأَدِيبُ عَبْدُ الْوَهَّابِ مُطَاوَعٌ:

(قَدْ تَضَحَّحَ الْحَيَاةَ أحياناً بَعْضُ أَخْطَائِهَا الْمُؤَلِّمَةَ، فَتَجَمَّعَ بَيْنَ الْإِنْسَانِ
وَبَيْنَ مَنْ ضَلَّ الطَّرِيقَ إِلَيْهِمْ، وَمَا زَالَ فِي الْعُمُرِ وَالْقَلْبِ بَقِيَّةً لَتَذُوقِ جَمَالِ
الْحَيَاةِ، فَتَصْبِحُ بِذَلِكَ فِتْرَةَ التَّيْبِ وَالْمُعَانَاةَ وَكَأَنَّهَا كَانَتْ تَدْرِيباً قَاسِياً عَلَى
اِكْتِشَافِ مَنْ يَصْلِحُونَ لَهُ وَيُصَلِّحُ لَهُمْ).

وَدُونِكَ أَمْرَيْنِ مُعَيَّنَيْنِ لَكَ وَدَاعِمَيْنِ لِمَسِيرَتِكَ، وَسَيَكُونَانِ لَكَ قَاعِدَةٌ
لِانْتِطَاقِ قُوَّةٍ نَحْوِ الْحُصُولِ عَلَى مَا تُرِيدُ مِنْ أَمَالٍ وَسَعَادَةٍ وَحُبٍّ وَنَجَاحٍ
وَنُفُوذٍ وَذِكْرٍ حَسَنٍ، فَقَطِّعْ شَيْئَانِ اعْتَنِ بِهِمَا وَاجْعَلْهُمَا عَادَةً مُسْتَدِيمَةً
وَأَضْمَنْ لَكَ حَيَاةً أَجْمَلَ!

١. تلمس ما لا ينفع من أشياء وأدوات
وأشخاص وأساليب وعادات ولا يقدم
لك شيئاً.
 ٢. تجنب تلك القائمة ومعها سيسهل
الوصول إلى صيدها أي: إلى ما ينفع
ويقدم.
- وكيف لك أن تصل إلى قائمة ما لا
يصلح؟





دُونِكَ طَرِيقَيْنِ:

١. إِمَّا أَنْ يَهْدِيكَ مِنْ عَجْمَا عَوْدِ تِلْكَ الْأُمُورِ وَسَبَرُوا غَوْرَهَا وَذَاقُوا مُرَّهَا وَتَجَرَّعُوا غَضَّهَا، فَمَيَّزُوا خَيْرَهَا مِنْ شَرِّهَا، وَتَبَيَّنُوا سَقِيمَهَا مِنْ صَاحِحِهَا
٢. وَعِنْدَمَا لَا تَتَوَفَّرُ تِلْكَ الْهَدْيَةُ مِنْ هَؤُلَاءِ الْمَجْرِبِينَ إِمَّا لَشُحْمِهِمْ أَوْ لَصُعُوبَةِ الْوَسْوَاسِ إِلَيْهِمْ! عِنْدَ ذَلِكَ لَنْ يَكُونَ هُنَاكَ بَدٌّ مِنَ الطَّرِيقِ الثَّانِي أَنْ تَخْتَبِرَ الْأُمُورَ بِنَفْسِكَ وَتُبْحَرَ فِي بَحْرِ الْمَعْرِفَةِ بِهَا بِقَارِبِ الْيَقِظَةِ!

• فَذَلِكَ الَّذِي أَخْفَقَ فِي تَجْرِبَةِ زَوْاجٍ عَلَيْهِ أَنْ يَتَجَاوَزَ أخطاءه فِي التَّجْرِبَةِ الثَّانِيَةِ!

• وَمَنْ لَمْ تَسْمَعْهُ أَدْوَاتِهِ فِي تَرْبِيَةِ ابْنِهِ الْأَوَّلِ، عَلَيْهِ الْبَحْثُ عَنْ أَدْوَاتِ أُخْرَى مَعَ الْآبِنِ الثَّانِي!

• وَمَنْ لَمْ يَنْجَحْ فِي مَشْرُوعِهِ الْأَوَّلِ عَلَيْهِ عَدَمُ تَكَرُّرِ مَا جَعَلَهُ يَخْسِرُ لَا تَبْتَسُّ إِنْ تَعَثَّرَ جِوَادُكَ وَأَقْلَ تَجَمَّكَ وَمَالَ حَطَّكَ، وَلَكِنْ إِيَّاكَ وَعَثْرَةَ الرُّوحِ، تَعَلَّمْ كَيْفَ تَسْقُطْ إِلَى الْأَمَامِ وَلِتَتَعَلَّمَ مِنَ الْعَثْرَةِ مَا يَجِبُ أَنْ تَحْتَشَاهُ مِنَ الْمَعَارِثِ وَالْمَنْزِلَقَاتِ، وَأَنْ تَبْتَعِدَ عَنِ تِلْكَ الدُّرُوبِ غَيْرِ الْمَجْدِيَةِ وَالَّتِي لَا فَوْزَ وَلَا نَفْعَ وَلَا

فلاح يُؤمل منها!

وإياك أن تُشارك الضعفاء الجبناء في اعتقادهم في كون الفشل أمر يجب تجنبه، وهو ما جعلهم يحجمون عن أي محاولة ويجبنون عن أي تقدم! وهذا

— لا شك — هو الطريق الأقصر للفشل الكبير في الحياة!

يقول (شاربز كاترنغ) المخترع الكبير وباني نهضة جنرال موتورز العظيم: يكاد يفشل المخترع في أغلب محاولاته!

ولكن ما يميز الناجحين العظماء هو كونهم إن أخفقوا لا يأسون فيتوقفون، ولا يهابون فيبتعدون! ولا يحول فشلهم الآتي لخيبة دائمة ولا لحسرة مستمرة! ومهما حدث فلا تقتل روحهم، ولا تحطم معنوياتهم، ولا تنطفي همتهم. ولا يتضمنون لنادي الفاشلين الدائمين.

فالفشل يا صديقي ليس عدواً يهاب ولا خصماً يتقى؛ بل هو في حقيقته صديقاً (صادقاً) ينفع ولا يضر لو أحسنت التفاعل معه! فمهما حدث لك فلا تجعل من لحظات الإخفاق خنجراً في قلب كرامتك، ولا تجعل من خطأ (غير متعمد) معكراً لصفو الحياة، ولا منكداً للحظات الصفاء!

وحتى الخطأ (المتعمد) على أنه خطيئة مقصودة، فليس من الحكمة أن تقدم على عمل وأنت تعرف سلفاً أو حتى تعتقد أنه عمل خاطئ! ومع هذا فلا يحسن بك جلد ذاتك ومُعاسبة النفس حساباً صارماً قاسياً عاتياً!

إن أردت نجاحاً فعلياً عليك تحويل تلك العثرات وتلك التجارب والأخطاء البريئة — وحتى غير البريئة — إلى (قيمة) تراكمية حياتية، متجاوزاً تلك المشاعر المؤلمة بالشعور بالندم والإحساس بالإثم، تعامل معها كتجربة مفيدة وكبوابة لنجاح قادم، واعتبرها مرحلة مهمة (تؤسس) لخطوة أخرى أقرب للنجاح، وما أعظم ما فعله الأديب النجيري (محمود شاكر) والذي رسب في امتحان (اللغة العربية) فلم يتوجع ولم يتراجع؛ بل واصل تعلم (العربية) وأخلص الاهتمام بها حتى كان بعد سنوات قلائل يُلقب بـ (شيخ العربية)، فلم ينتقم من نفسه بالهم والهروب، ولم يقف مكتوف اليد، ولم يكتف بحزن ولا ألم، فشعار الناجحين الخالد (سنظل سائرين)، فلا تراهم يواجهون تلك العقبات





بضيق: بل يتعاملون معها كهدايا قيّمة ودُرُوس ثمينة، ولا بأس من دفع ثمن زهيد لتلك الدُرُوس ولكن بعدها سيُكون الانتقام الحقيقي هو النجاح المدوّي! استيقظ كل صباح موقناً بأنّ الله مُعينك ومسدّدك، وأن تواجه العقبات والإخفاقات بلسان شاكر وثمر باسم، مؤمناً بأنك جزء مكمل لهذه الحياة، وهنا ساهديك الطريفة التي يتعامل بها الناجحون مع الفشل:

١. يُؤمنون بأنّ الفشل لأزم من لوازم الحياة - وأنه ليس هناك فشل حقيقي، فما هو إلا خبيرة مُفيدة مكتسبة.
٢. يُؤمنون بأنّه لا يوجد فشل: بل توجد طريقة غير سليمة يمكن التعديل فيها أو تغييرها.
٣. لا يخلجون ولا تتحطم قوتهم الداخلية ولا صورتهم الذاتية عند الإخفاق.
٤. يجزّؤون بأنّ الفشل يكشف لهم عن نقاط الضعف فيتبّهون لها.
٥. لا يفقدون الأمل أبداً ولا يفرقون في مُستنقعات الخيبة.
٦. مهمما حدث فلا جزع ولا قلق ولا خوف ولا رهاب ولا هلع.
٧. لا يستنقفون عن أيّ محاولة جديدة ولا يقبعون في أوكار اليأس.

وأخيراً أقول لك: إضافة إلى كونه أمر محتوم، فالفشل ضرورة ماسة مُفيدة للنجاح، وباختصار فالفشل هو الرّحم الذي يُولد منه النّجاح، اعمل واجتهد وابدل طاقتك واسع مستعينا بالله، ولكن لا تطمح في نجاح تام ولا تطمح في نجاح كل مرة، يكفي كما يقول كوبماير: يكفيك أن تنجح بما يكفي لتحقيق أغلب أهدافك!

٧٩٪ من حالات الفشل وتواقف الإخفاق تحدث لأشخاص اعتادوا على
اختلاق الأعذار!



٦٩- لتعلم تمن: هل ستدفعه؟



دودي، "إنه أمر سخيف أن أرى وجهك القبيح كل هذه المرات كل يوم.. حافظ على أداك الجيد.. إنه الوقت المناسب لتكون الأفضل على مدار التاريخ". كانت تلك رسالة أحد أصدقاء بطل السباحة الأسطوري مايكل فيلبس قبل نزوله لحوض السباحة في السباق الثامن الذي سيشارك فيه، وقد فاز في السباقات السبعة كلها بالذهبية! ويبدو أن فيلبس أنصت جيدا لكلمات الرسالة ودخل سجلات التاريخ بعدما أحرز ذهبية سباق ٢٠٠ متر فراشة، وسجل رقما قياسيا عالميا جديدا، وكانت تلك الميدالية الثامنة الذهبية له في أولمبياد بكين.

ما لا يُعرف عن هذا القرش البشري أنه قبل بداية الأولمبياد أُصيب بحادث هدد أحلامه في المشاركة في الأولمبياد: عندما تعثر وهو يمشي، وهو بالمناسبة يعاني إشكالية في المشي - أعطي شيئا وسُلب شيئا وتلك هي الحياة، وقد كسر معصم يده جرّاء هذا السقوط، مما أدى لتجبير يده. مما يعني تعطيله عن التدريب للمشاركة في الأولمبياد، وهو ذو طبيعة مختلفة وشأن عظيم، حيث المناقصة الشرسة وضرورة استغلال الدقيقة للتدريب، وحال فيلبس الجديدة تعني تضائل الأمل في المشاركة في أولمبياد بكين، بعد أن أبلى بلاء حسنا في أولمبياد أثينا، وكان المرشح الأقوى لتبيل ثمان ميداليات ذهبية، ولو تحقّق هذا لنصب نفسه البطل

الأسطوري الأول، حلم كبير على شفا التلاشي، وأمنية عظيمة باتت مهددة، وآماله ستذهب سدى، فماذا عساه فعل؟

من الغد ذهب لحمام السباحة تسيّبه الهمة العالية والعزيمة القويّة والأمل المتقد، عاد ليتدرب!



صالح بن يساهم



وَالسُّؤَالُ: كَيْفَ سَيَتَدَرَّبُ عَلَى السَّبَّاحَةِ وَمَعْصَمُهُ قَدْ غَطَّتْهُ الْجَبِيرَةُ؟ لَقَدْ تَمَدَّدَ فِي أَحَدِ الْأَحْوَاضِ! وَقَدْ وَضَعَ يَدَهُ الْمَكْسُورَةَ فِي وَضْعِيَّةٍ مُرْبِعَةٍ، ثُمَّ بَدَأَ فِي تَدْرِيبِ عَضَلَاتِ قَدَمَيْهِ حَيْثُ كَانَ يَضْرِبُ الْمَاءَ بِشِرَاسَةِ وَتَحَدُّ وَقُوَّةِ بَقَدَمَيْهِ، فَمَاذَا حَدَّثَ بَعْدَ هَذَا؟

فِي أَكْتُوبِرٍ وَتَحْدِيدًا فِي السَّادِسِ عَشَرَ وَفِي بَكِينٍ كَانَ بَطَلْنَا قَدْ نَالَ سِتَّ مِيدَالِيَّاتٍ ذَهَبِيَّةً وَلَمْ يَتَبَقْ إِلَّا اثْنَتَانِ حَتَّى يُعَانِقَ الْحُلْمَ، وَفِي سَبَّاقِ الْمِائَةِ مِثْرٍ فَرَّاشَةٌ كَانَ التَّنَافُسُ عَلَى أَشَدِّهِ نَبِينِ (فِيلِبَس) وَبَيْنَ (كَافِيك)، وَقَدْ حَقَّقَا تَقْرِيْبًا نَفْسِ الزَّمَنِ وَتَضَوَّقَ مَا يَكُلُ بَعْزُهُ مِنَ الثَّانِيَةِ، وَكَانَ السَّبَبُ بَرَأْيِ الْمُحَلِّلِينَ الَّذِينَ أَعَادُوا مُشَاهَدَةَ السَّبَّاقِ أَنَّهُ فِي الْحَمْسَةِ أَمْتَارِ الْأَخِيرَةِ كَانَ كَافِيكٌ مَجْهُدًا يَجْرُ سَاقِيَهُ، يَبْتِمَا قَامَ فِيلِبَسٌ بِدَفْعِهَا بِقُوَّةٍ - بِفَضْلِ تِلْكَ التَّمَارِينِ - وَهُوَ مَا كَانَ السَّبَبُ فِي نَجَاحِهِ!

أَيَّا كُنْتَ طَالِبًا أَوْ تَاجِرًا أَوْ سَبَّاحًا فَلَا تَدْعُ الْيَأْسَ يَغْمُرُ رُوحَكَ مَهْمَا حَدَثَ، وَلَا تَجْعَلْ لِلْإِحْبَاطِ عَلَيْكَ سَبِيلًا مَهْمَا كَانَ حَجْمُ الْعَقَبَةِ وَضَخَامَةُ الْحَوَاجِزِ! تَقَبَّلِ الْأَوْضَاعَ الْجَدِيدَةَ وَإِنْ كَانَتْ مُؤَلِّمَةٌ بِصَدْرِ رَحْبٍ وَعَقْلٌ شَاكِرٌ، لَا تَتَذَمَّرُ وَلَا

شَكْوَى، وَاَعْقَدَ مَوْثِقًا مَعَ نَفْسِكَ عَلَى أَنْ لَا تَتَوَقَّفَ وَلَا تَتَرَاوَجَ وَلَا تَتَغَزَلَ، وَأَنْ لَا تَدَعَهَا تَنْتَصِرَ عَلَيْكَ أَوْ تَسْجُنَكَ!

وَأَجِهَ الصُّعَابَ بِهَيْمَةٍ عَالِيَةٍ وَنَفْسٍ رَاضِيَةٍ، مَتَسَلِّحًا بِالْأَمَلِ، وَمَرْتَدِيًا وَشَاحَ التَّفَاوُلِ، وَوَاصِلَ الْمَسِيرِ بِحَسَبِ طَاقَتِكَ وَقَدْرَاتِكَ، وَتَتَّصِلُ -يَا ذَنْ اللَّهَ - يَا عَظِيمًا!

إِنْ تَوَجَّهَكَ الذُّهْنِيُّ، وَلَيْسَ وَضَعَكَ الْجَسَدِيُّ، وَلَيْسَ رَصِيدَكَ الْبَنَكِيُّ، وَلَيْسَ مَنْصِبَكَ الْوِظَافِيُّ، هُوَ مَنْ يُقَرَّرُ مَا إِذَا كُنْتَ سَتْسَعِدُ أَوْ تَشْقَى، تَنْجَحُ أَوْ تَمُشَلُ، وَقَبْلَ ذَلِكَ فَالْأَمْرُ كُلُّهُ بِيَدِ اللَّهِ!

يَقُولُ صَاحِبُ كِتَابِ الْفِشَلِ الْبِنَاءِ: إِنْ الْفَرَقَ الْفَاصِلَ بَيْنَ مَنْ يَنْمُو وَيَنْجَحُ وَبَيْنَ مَنْ يَعْيشُ وَيَنْجُو فَقَطُّ هُوَ نَوْعِيَّةٌ اسْتِجَابَتَهُمْ لِمَا يُوَاجَهُونَ مِنْ مُشْكَلَاتٍ! فَلَمْ يَكُنِ الْبَطْلُ مَا يَكُلُ فَيَلْبِسُ يَتَوَقَّعُ أَنْ يَحْدُثَ لَهُ مَا حَدَثَ وَلَكِنَّهَا الْأَقْدَارُ، فَتَلِكُ طِبَاعُ الْحَيَاةِ وَهَذِهِ أَخْلَاقُهَا، تُبَاغَتْ وَتُكْرَهُ وَتُفْرَقُ وَلَا تُوفَّرُ صَغِيرًا أَوْ كَبِيرًا مَشْهُورًا أَوْ مَغْمُورًا، وَمَا أَصْدَقَ رُؤْيَا الْإِعْلَامِيِّ وَالْمُؤَلِّفِ الْأَمْرِيكِيِّ (دَيْنِيسَ وَوَلِيِّ) فِي نَظَرَتِهِ لِلْحَيَاةِ عِنْدَمَا كَتَبَ: عِنْدَمَا تَتَوَقَّعُ أَنْ تَعَامَلَكَ الْحَيَاةُ لِمُجَرَّدِ كَوْنِكَ شَخْصًا جَيِّدًا أَوْ طَيِّبًا يُشْبِهُ أَنْ تَتَوَقَّعَ أَلَّا يَهَاجِمَكَ ثَوْرٌ هَائِجٌ لَكُونِكَ نَبَاتِيًّا لَا تَأْكُلُ اللَّحُومَ! فَأَيُّ كُنْتَ فَعَلَيْكَ أَنْ تُحَسِّنَ التَّعَامُلَ مَعَ جَمِيعِ الْمَوَاقِفِ وَإِنْ عَانَدَتِكَ الطَّرُوفُ وَبَيَّتْ أَمَامَكَ الْحَوَاجِزَ، فَلَا تَدْعُ رَأْسَكَ يَنْحَنِي، وَلَا تَتَرَوُ فِي عُرْفَةٍ مُظْلَمَةٍ: بَلْ انْتَهِضْ وَفَتِّشْ عَنِ وَسِيلَةٍ جَدِيدَةٍ وَطَّرِقِ أُخْرَى.

وَمِنْ أَرْوَعِ الْكَلِمَاتِ وَالْمَشَاهِدِ الْمُحْفَظَةِ حَدِيثِ الْمُمْتَلِ (وَلِيمِ جَمِيسِ) فِي دُورِ الْعِصَامِيِّ (كْرِيسْتُوفَرِ جَارْدَنَرِ) فِي فِيلْمِ السَّاعِي لِلْسَّعَادَةِ (the pursuit of happiness) وَكَانَ يَتَخَدَّثُ لِأَبْنِهِ نَاصِحًا: (لَا تَدْعُ أَحَدًا يُخْبِرُكَ بِأَنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ فِعْلَ شَيْءٍ مَا، إِذَا كَانَ لَدَيْكَ حُلْمٌ فَيَجِبُ عَلَيْكَ حِمَايَتُهُ وَقَاتِلْ مِنْ أَجْلِهِ! إِذَا أَرَدْتَ شَيْئًا فَادْهَبْ لِلْحُصُولِ عَلَيْهِ!)

تَذَكَّرْ أَنَّكَ بِمُجَرَّدِ شُرُوعِكَ فِي السَّعْيِ لِتَحْقِيقِ الْحُلْمِ رَبِّمًا يَحْصُلُ لَهُ مَا لَمْ يَجْرُ فِي خَاطِرِ كَمَا حَاصِلٌ لِلْبَطْلِ مَا يَكُلُ فَيَلْبِسُ!

فَلَا تَجْعَلْ مِنْ تِلْكَ اللَّحْظَةِ مَنَابِتَ النُّهَايَةِ، وَلَا تَرَفَعْ الرُّأْيَا الْبَيْضَاءَ، وَلَا تَتَسَفَّ



الحلم وتعيش الأمل! فكَم من شخص عَضَّ أصابع الندم عندما تنازل عن آمانيته وتخلَّى عن أحلامه وفرط بأهدافه!
 قرأت لجون سي ماكسويل مبدأً جميل اسمُه مبدأ (التاكسي)، وهو يعني أن من الخير لك والأسلم أن تفاوض أي صاحب تاكسي يُريد إيصالك، والهدف من هذا هو معرفة الثمن مسبقاً دون مفاجآت مستقبلية!
 وقد استوقفتني كثيراً ردُّ (لاسوردا) مدرب فريق البيسبول لنادي (Los Angeles Dodgers) عندما سُئل في مقابلة إذاعية بعد أن مُني فريقه بهزيمة في أحد الأدوار النهائية. وكان يبدو في رُوح معنوية عالية رغم الهزيمة، ممَّا أثار استغراب المذيع فسأله عن السرِّ فردَّ عليه: إن أفضل يوم في حياتي عندما أدرب فريقاً فائزاً، وثاني أفضل يوم في حياتي عندما أدرب فريقاً خاسراً! إنَّ الشَّغفَ صانع الانتصارات!

كل حلم يا بطل له ثمن، تأكد من هذا، فاستعد لدفع الثمن ونهياً لدفع الفائتة، وثق في أن ما يجعلك تتغلب على العقبات وإكمال السباق للنهاية هو الشَّغف وهو حالة نفسية أشدَّ قُوَّة وأعظم أثراً من مجرد الرغبة! وإن أردت الفوز ومعاينة الحلم فلن يشفع لك تخيل النتائج فحسب، بل بتوقع المشاق والعقبات وهي أمر لازم لا بد منه، الشَّغف يبقي الأحلام حية ويلهم رُوحك للعمل وهو ما جعل الأديب الدنماركي (كيركجارد) يقول: لو قُدر لي تحصيل آمانيات فلن أتمنى المال والجاه والشهرة، بل سأتمنى الحسَّ الشغوف بالأحلام، تلك الرُوح التي ترى الممكن وتحقق المستحيل!

عندما يمرَّ عليك يوم لم تؤدِّ ما يجب عليك أن تؤدِّيه، يسقط من حياتك!



لا شيء بعد توفيق الله في هذه الدنيا ورعايته وحفظه، يضاهي سلاح التفاوض؛ فهو قيمة فكرية تولد بناء نفسياً متماسكاً، وهو فضيلة أخلاقية تصنع شخصية سوية منتجة تصدر الفرح وتزرع الأمل، التفاوض هو شعور جازم بتحسُّن الأمور وحضور الخير وهو يولد انفعالات إيجابية تُحرض على السلوك الجيد وتقوي معه الإرادة وتتعاظم العزيمة.

التفاوض يعني انسراح القلب وتوقع الخير، ويعين على إدراك الهدف؛ وهو يجلب الطمأنينة وسكون النفس، وفيه اقتداء بسيد الخلق القائل: "وأنا مبشرهم إذا أيسوا"، والقائل: "سددوا وقاربوا، وأبشروا"؛ كما أنه يحبُّ الناس لصاحبه ويحبُّه للناس كذلك، فالناس يحبون من يبشرهم ويستأنس بهم، ويكفي أن ضده هو الإنهزام والسلبية والبأس وهؤلاء جماع الشر، وكل واحد منهم يُعطل الحياة ويدمر النفوس، وأصاب حكيم كبد الحقيقة عندما وصف المتشائم بأنه «ميت الأحياء».

ويقول محمد زاتب: التفاوض أن ترى ما عند الله، وأن تكون واثقاً بما في يدي الله أوثق منك بما في يديك. التفاوض أن ترى الهدف البعيد، فإذا حالت عقبات دونه وأنت مُصرٌّ عليه فأنت متفائل! لقد أظهرت دراسة علمية جديدة في كندا أن «المتفائلين» هم أكثر «حكمة» من «المتشائمين»، وأن المرارة تبعد

الشخص عن الحكمة؛ لأنه لا يستخلص الدروس، يقول عالم النفس (مارتن سيلجمان): (إن التفاوض دفاع جيد ضد التعاسة، وإن التفاوض يمكن أن يتعلم)، والسؤال هو كيف نتعلم التفاوض ونصل لتلك النفسية الراقية والوضعية





الشعورية الجميلة، وجيم رُون يَقُول: ”الشَّخْصِيَّة لَيْسَتْ شَيْئاً وُلِدَتْ بِهِ وَلَا يُمْكِن تَغْيِيرُهُ، مِثْل بَصْمَةِ الْأَصَابِع. الشَّخْصِيَّة هِيَ شَيْء لَمْ تُولَدْ بِهِ، وَتَتَحَمَّلُ الْمَسْئُولِيَّة كَامِلَةً لِشَكْلِهَا كَمَا تُرِيدُ ، وسأهْدِيكَ خَمْسَةَ أَسَالِيب تَرْفَعُ مِنْ رُوحِكَ الْمَعْنَوِيَّة وَتَحْسِنُ مِنْ حَالَتِكَ النَّفْسِيَّة وَتَعِينُكَ عَلَى اكْتِسَابِ جَرَعَاتِ تَفَاؤُلٍ

١. يَقُولُ مَايْكِلِ دَبْلِيُو: قَبْلَ أَنْ تَتَطَلَّعَ إِلَى شِفَاءِ عَقْلِكَ، عَلَيْكَ أَوَّلًا أَنْ تُقِيمَ جَسَدَكَ!

وَقَدْ أَثْبَتَتِ الدِّرَاسَاتُ وَجُودَ عِلَاقَةٍ وَطِيْدَةٍ بَيْنَ وَضْعِكَ الْجَسَدِيِّ وَحَالَتِكَ النَّفْسِيَّةِ؛ فَالْمُتَشَائِمُونَ يَمْشُونَ مِثْرَهْلِي الْأَطْرَافِ وَظُهُورَهُمْ بِحَدْبٍ مُتَعَمِّدٍ وَأَيْدِيَهُمْ مَهْدَلَةٌ وَرُؤُوسُهُمْ مُنْحَنِيَّةٌ! ارْزُقْ رَأْسَكَ وَاصْلُبْ ظَهْرَكَ وَاجْعَلْ اكْتِفَاكَ سَامِقَةً وَسَتَرَى الْفَارِقَ الْكَبِيرَ فِي نَفْسِيَّتِكَ.

٢. تَحَدَّثْ بِنَبْرَةِ السُّعِيدِ الْوَائِقِ الْمِتَفَاؤُلِ:

وَهَذِهِ وَسِيلَةٌ عِلَاجِيَّةٌ مَعْرُوفَةٌ مَضْمُونُهَا أَنَّ الْإِنْسَانَ إِنْ أَرَادَ أَنْ يَتِمَثَلَ وَضِعاً أَوْ طَبِعاً فَلْيَتَصَرَّفْ كَمَا يَتَصَرَّفُ أَصْحَابُهَا، إِنْ أَرَدْتَ الثَّقَةَ تَصَرَّفْ كَمَا

يتصرف الواثق، وإن أردت السعادة فأعمل كما يعمل الواثقون. وإن أردت
التناؤل يَكسو رُوحك وعقلك فتحدّث بلغة متفائلة دافئة وثقة، والبعض
تعرف مدى ضيق نفسه وكثرة رُوحه من لهجة صوته، جرّب أن تتحدّث
بإتجاه وفرح ستجد نتيجة مذهلة!

٣. اعنّ باللغة الإيجابية. فللكلمة أهميّة قصوى في توجيه العقل وإعطاء
الأوامر، اعنّ بكلمات التناؤل من قبيل (القادم أجمل لعل في الأمر خير)،
وتجنّب مفردات القلق والخوف والهزيمة والتراجع، والمثل الصيني يقول:
إن أردت أن تعرف عقل أحد فأنصت إلى كلامه، ولا شك أن الفكر الكارثي
وتكرار الحديث مخاوف الغد و مخاطر المستقبل؛ تعطل وتكبّل عن العمل
والحديث السلبّي عن الذات واسترجاع لحظات الإخفاق، يعظم من قابليتها
للتدمير والتعطيم

٤. اقسر نفسك على الإيجابية:

راسلني أحدّهم ذات يوم عاتياً، فقال: أنت تتفائل: لأنك لم تُعان! فقلت له:
ربّما مرّ بي من المعاناة أضعاف ما لديك! لكن ليست هذه القضية، القضية
ما هو حلك لتجاوز الآمك والتعلّب على ظُروفك؟ فهل نفع النواح والشكوى؟
إن كانا سيغيران من حالك سأبكي وأنوح من أجلك! فاحتار -وفقه الله -
ولم يجب! يقول ما يكل دينست: المتفائل ربّما يرى بصيصاً من النور في
شديد العتمة، ولكن العجيب أن المشائم يركّض نحو إطفائه!

من الأمور المعينة في مثل هذا: التقبّل الإيجابي والرضا بما حدث ولا
حيلة لك في تغييره، ثم بعد هذا كف عن الشكوى تماماً وركز على الحلول
الممكنة! التناؤل يُمكن الإنسان من إدارة أزمته بثقة وهُدوء فيحصل
الفرح بعد الشدة.

لو نظرت بعين التناؤل إلى الوجود، لرأيت الجهال شالعا في كل ذراته.



مستادك
التسامح



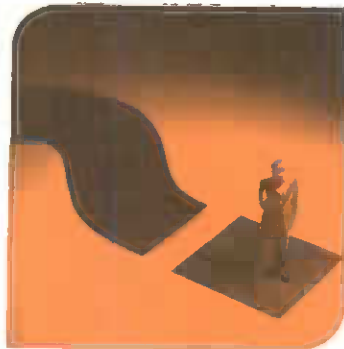
يكثر في مجتمعنا أشخاص ملكو أغلى الأشياء وحازوا أعظم الممتلكات، ومع هذا لا يكفون عن الشكوى؛ فالأكل بارد والشاي سكره ناقص والعاملة غير متقنة وحديقة المنزل جدا كبيرة والزوج مهمل والزوجة غير أنيقة! فلماذا لا يسعد هؤلاء؟ باختصار لأنهم بشر لا يحملون أي تقدير للنعم وللحياة، وهو يعود بالدرجة الأولى لما يسمي بالتوجه العقلي!

إن المتأمل في أحوال السعداء يرى أنهم أشخاص لا يملكون بالضرورة أغلى الأشياء وأفضلها؛ بل هم أشخاص امتلكوا توجهها عقلياً جيداً وموقفاً فكرياً إيجابياً، جعلهم يعيشون في سعادة!

يقول دينس وينلي: النجاح ليس هبة تمتلكها ولا تولد عليها ولا علاقة لها بنسبة ذكائك أو قوة موهبتك، المهم توجهك وهو معيار نجاحك! ليس من العدل مع الناس أن نجعل من المعاناة خياراً لنا، وأن يقضي الإنسان ما تبقى من حياته متوجعاً، وليس مجبراً على أن يتقبل آلامه ومعاناته كما لو أنها مهمة منروضة عليه. وأنه قدره أو مصيره المحتوم! في إحدى الروايات قال البطل: نعم، يُمكن أن يُسلب من الإنسان ماله وممتلكاته وربما حرّيته. كل شيء قد يُسلب منه إلا أفكاره! فأعظم ما وهبنا بعد نعمة اليقين والعقل هي نعمة الاختيار، فنحن أحرار في

اختيار ما نفعل تحت أي ظرف. ونحن أحرار في اختيار ما نتحدث به تحت ظل أي ضغط!

وتلك الأفكار هي من يحركك ويؤثر في سلوكك ومن ثم في مشاعرك؛ فإني تحوّل نفسي من ألم إلى راحة ومن مرض لشفاء ومن شقاء إلى





سعادة ومن يأس إلى أمل ومن تقطيب إلى ابتسامة ومن النظرة الدونية للذات إلى احترامها وتقديرها، كل هذه الأمور تحتاج منك لتوجه عقلي إيجابي سيتبعه سعي وعمل وبذل جهد!

- حناجر تئن وأعداء يتربصون وظُروف ضعيفة، ومع هذا اختار ملك المتفائلين مُحَمَّد - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - الاختيار الجميل بقوله:
لا تحزن إن الله معنا!

- وعندما زار مريضاً قال له: طهور! ساعياً لنقل هذا المريض لنظرة مُشرقة ولتفكير أكثر إيجابية ولتعامل أكثر احترافية مع الحدث!

- وفي أشدِّ المواقف أما وهو موقف الابتلاء بالعرض، حسم في القرآن المشهد بقوله: لا تحسبوه شراً لكم!

- والإمام أحمد وصل حباله بالسما في مجنته واختار التوجه الأمثل في أن الفرج قريب!

- والعظيم ابن تيمية اختار أزوع الاختيارات مع أعدائه وخصومه

تمثلت في العفو والتسامح!

• والبطل مانديلا اختار السلام واختار أن ينتقم من خصومه بالتسامح والمرونة وسياسة الإحتواء، وقانون اليوم تبدأ حياة جديدة!

• وكريستوفر ريف ممثل شخصية (سوبرمان) كان مل السمع والبصر شهرة. مال وصحة وشباب، أصيب في حادث سقوط من صهوة حصان، فأصيب بشلل رباعي لم يثته عن العطاء وما شئت روجه. فاستمر يقدم بقوة روجه عطاء أعظم مما يقدمه السوبرمان!

• وضابط البحرية الأمريكي وجد نفسه أيام الحرب الكورية محاطا بثلاثي فرق عسكرية قد أحاطت به إحاطة السوار بالمعصم، فاستجاب بطريقة مذهلة للوضع، أنهم موجودون من كل جانب فلن يستطيعوا هذه المرة الفرار!

• وما جاوز الحقيقة زيغ زيغلار المحفز الأول في أمريكا عندما: قال توجهك الذهني هو الأهم!

هل تعاني مرضاً موجعا، أو حسارة مؤلمة أو غدر حبيب، أو نكران قريب، أو تقلب زمن، أو تبدل حال، أو فوات فرصة!

ليس لك في كل المواقف إلا الاستعانة بالكريم العزيز واللجوء إليه وحسن الظن به، وهذا يمثل أعلى درجات التوجه الإيجابي، فإن كان أمرا لا حيلة ولا يد لك فيك وخرج تماما عن السيطرة فلا تهدر وقتك بالسخط والانفعال والتحسر والتأوه، بل ركز على ما تملك من مواهب وقدرات ومنح، ثم أبدأ حياة جديدة طاوياً الماضي بكل ما فيه! وتذكر ان لم تغير نظرتك للآزمات فسوف تكون أسيرا خاضعا مكبلا بها وستزداد همًا على هم!

وينصحك واين داير بأن تفحص الملفات التي تضعها على نفسك، فكل ملصق هو حاجز واحد لن تسمح لنفسك بتجاوزه!



أرح بالك وقر عيناً؛ فأنت لا تستطيع اختيار ما حدث وتحدث لك ولكنك تستطيع اختيار ما يدور بداخلك من أفكار! فأنت لست مسؤولاً عن تجارب سيئة حدثت في صغرك، ولست مسؤولاً عن أب اجتهد في تربيتك ولم يتخذ أسلوباً مناسباً، ولست مسؤولاً عن معلم مشبع بالعقد النفسية. ولست مسؤولاً عن مدير تقبع في روجه عشرات مركبات النقص ولكنك مسؤول مسؤولية تامة عن عدك وتومك تحت سيطرتك ولك حرية الاختيار! وما أروع قول فولتير: أنت تبدأ بالكروت التي توزع عليك وعليك أن تجيد اللعب بها! تحمل مسؤولية تبني الموقف الإيجابي ولا تعتذر بماض ولا تبرر بعدم قدرة، ولا تلق بلوم على كائن كل الظروف، وانتصر لنفسك حينها تكون قدمت لها أعظم خدمة!

لا تهمل عقلك ولا تتركه دون تهذيب، فهو كالحديقة إن تركته نبت فيها الحشائش الضارة، وكذلك العقل لا يترك دون تفتية، راجع أفكارك وفلترها وانظر إلى أين تذهب بك، فالعقل المهمل عند مورتيمر أدلر يعفك تماماً كما هو الجسم المهمل.

احرص دائماً وفي كل موقف على:

- أن تركز على زاوية مُشرقة وتلمس نقطة نبيضاء.
- أن تتحدث بلغة إيجابية وبكلمات تحمل الأمل والتفاؤل.
- أن تستعين بعد الله بشخص إيجابي إما باستنصاحه أو بتصور ما قد يفعل لو كان مكانك.
- تذكر أن البشر هم من يصنعون الأمل واليأس بتوجههم العقلي.

محفظة فارغة خير من عقل فارغ!

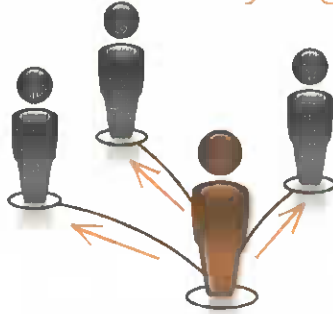
مثل ألماني



صدر للمؤلف

١. افتح النافذة ثمة ضوء
٢. لون حياتك
٣. موعد مع الحياة (١)
٤. شلالات من ورد
٥. أنت الربيع فأني شيء إذا ذبلت
٦. موعد مع الحياة (٢)
٧. ولدت لتفوز
٨. أفكار تحيا بها
٩. على ضفاف الفرح
١٠. ذوقيات

للتواصل مع المؤلف



khalids225@hotmail.com @

٠٠٩٦٦٥٠٢٩٩٤٤٥٥ (رسائل واتساب) 📞

@khalids225 📧

khalids225 📱

• مع زحمة الحياة ومنازعتها
الجارفة لا يصلح للنفس إلا أن
تكون مبتسمة حتى تتسرق!
فإذا ما أشرفت قازب،
وللنفوس المبتسمة فقط
تقرع الأجراس!



صياحك

الابتسامة



• بين ثنايا هفا الكتاب يدور
فرح ستزرع الإيجابية في
حياتك، وتسميات عذبة
سترسم الابتسامة على
مُحياتك، وثمة أباشيد
مشجية ستتعيد الألق لفجرك،
والسحر المبهج لصياحك!
وعلى شواطئه منصات
لأساتذة الابتسامة، وبين
سطوره موعيد الضياع
الفرح، وأنت منهم فكن
حاضرا!

• كتاب ريماء تقي، حروفه
للصمت، ولكن موسيقاه
ستظل ممتدة، وموسيقاه
صداها موصولا بالروح قيل
العين!

صياحك الابتسامة



JERABY TEL: 4022854

سعر النسخة ٢٢ ريال