

سلسلة "تغير" في التحدث التحفيزي

كن جليدا

هالة هارون



كُنْ جَدِيدًا ...

الكاتبة

هالة هارون

كُنْ جَدِيداً ...
هالة هارون
تصميم الغلاف للفنانة / منى شومان
دار
البديع العربي
للطباعة والنشر
ت / 01061635162
رقم الإيداع: 2023-1921
الترقيم الدولي: 4-978-977-94-4501

إن الأراء الواردة في هذا المصنف لا تعبر بالضرورة عن
آراء وتوجهات الناشر وإنما تعبر عن رأي المؤلف فقط

يمنع نشر أو نسخ أو ترجمة هذا المصنف أو جزء منه بأي
وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيك بما فيها
التسجيل الفوتوغرافي و التسجيل على أشرطة أو أقراص
مضغوطة أو أي وسيلة نشر أخرى بما فيها المعلومات
واسترجاعها بدون إذن كتابي من المؤلف طبقاً لقانون
حماية الملكية الفكرية رقم 82 لسنة 2002 والقوانين
المماثلة لها

الإهداء

إلى ... كل من أراد تغيير واقعهم، ورفع جودة الحياة في أي عمر فاصطدم بصخرة العجز؛ أنت من يحتاج التغيير فليست دائماً كل طرق السابقين تصلح لك ولأهدافك وإذا استطعت أن تشق طريقك الخاص نحو أهدافك أنت فقد نجحت ...

هالة هارون

﴿ ٤ ﴾

كن جديداً ...



كُنْ جَدِيداً ...

محاولة لفهم الذات، وتحسين جودة الحياة، ورفع الأداءات بمقالات في التحدث التحفيزي لتغيير الشخصية النمطية إلى الإيجابية، وتحرير الفكر للوصول للصحة النفسية، وتطوير الذات واستغلال القدرات والمواهب وإحداث تغيير فاعل في الذات والمجتمع.

مقدمة

....

يوما ما .. سأكون فخوراً بأنني لم أنحن للريح بل صنعت لها طواحين الهواء

ولم أكن جرفاً للظوفان فسفينتي تبحر حتى الجودي بيا
بني اركب معنا. سأمر في شق البحر وسيعود قميص
يوسف على وجه الأرض وتعشش الحمام على باب
الغار.

يوما ما .. سأرى أثر قدمي على الصعاب وقد مررت
عليها ولم تمر من خلالي.

يوما ما.. ستنتهي ظلمة النفق فقط لمن أكمل المسير ولن
يرى في عتمة القاع إلا من كان نوره من داخله متصل
بالسماء فلا يخشى غير الله وله قلب كجوهرة يكون له
دليل إلى نهاية المسير.

هالة هارون

الباب الأول "تطوير الذات"

١- مزيد من الحياة

يكشف الكثيرون في لحظة من حياتهم أنه كان بمقدورهم أن يعيشوا بطرق أفضل ويصلوا إلى جودة أعلى في حياتهم بمجرد تحسين طرق الحياة ولكنهم فقط لم يحاولوا

حياتنا وجب علينا أن نعيشها بأفضل الطرق لا أن ننتظر الانتهاء ليس بمقدورنا أن نضيف أعماراً إلى أعمارنا ولكن يمكننا أن نضيف أعمالاً إلى أعمالنا وأن نتجاوز كل ما يستهلك حياتنا من مسببات التراجع والفشل من الانشغال بالآخرين أو التركيز على نقاط الضعف فالتخلي عن المشكلات أحداث كانت أو أفكار أو أفراد والبحث في الإيجابي منها أو تحويلها بما يسع الفرد حيث لا شيء ثابت في كون متغير ينطلق كالسهم من البدء للنهاية ومن الميلاد للموت ولا راد له والكل متغير وإلى فناء السعادة والشقاء والأشخاص والأحداث فعلى الفرد أن يتعلم كيف يوفر لنفسه مزيداً من الحياة وليس مزيداً من الوهم والأحمال والضغوطات النفسية والمعوقات التي تخص الإنجازات والنجاحات و الأعمال والمال والأبناء والعلاقات فلا تجعل ما تريده أكبر معيقاتك ولا أكثر اهتماماتك وسبباً في التقليل من جودة حياتك.

هنالك دائماً من يفقد لكل ما نملك أو بعضه لكنه في حالة من الرضا عن ربه ونفسه بل كل من سبقنا لهذه الدنيا من آلاف السنين لم يكن يملك ما نملك ولكنه لم يكن أقل حالاً منا ولكنها آفة التكاثر التي تزيد الصراع في كل شيء فتجعل الإنسان لا يكفيه شيء وليس بالضرورة أن يكون ذلك التكاثر لغير فضيلة فإذا أتيت الدنيا لمراد الله وأرحل

— كن جديداً ... —

عنها بمراد الله فما بينهما مراد الله فما يجب أن ننشغل بما خلق الله وبتصرفه عن ذاته
أفكارك قادرة على خفض كثير من تأثير كافة مسببات الألم بل تستطيع أن تحصل على مزيد من السعادة والرضا والسلام النفسي والحياة فقط بمجرد قرار منك واتباع طرق تحسين حياتك.

" البعض يقولون أننا لا نفهم الحياة . نعم الحياة لا تفهم ولكنها تُعاش لحظة بلحظة فلا تهدرها بالأسئلة وعشها بسعادة ". " إبراهيم الفقي "

٢- وسائل الاتصال

هل سألت نفسك يوماً لماذا نجحت هذه العلاقة ولماذا فشلت تلك؟ هل للعلاقات الاجتماعية الناجحة دور في نجاح الفرد وتطوير الذات وتنمية الشخصية؟ وكيف تدير علاقاتك وما هي أدواتك وما هي معوقات العلاقات؟ إن امتلاك أدوات ومهارات التواصل الاجتماعي ووسائل الاتصال الفعال وتحديدها له دور هام في نجاح العلاقات الاجتماعية وممن تلك الأدوات والوسائل:

- القائمة اللغوية

لكل شخص قائمة مفردات خاصة لو راجعتها وراءه تعرف أنها من أسباب نجاحه وتقدمه أو فشله وتأخره من أسباب بناء علاقاته مع المجتمع أو هدمها فالمتفائل تختلف

— كن جديداً ... —

قائمته عن المتشائم والنشيط والمتحمس له قائمة مفردات تختلف عن قائمة الكسول وهناك قوائم لغوية عمرية ولكل مرحلة كلمات سائدة.

يعتمد بناء العلاقات بنسبة كبيرة علي قائمة المفردات تلك ويكفي ان أقل لك بضع كلمات ومفردات لتعرف الشخص المقصود وقد تتلخص شخصيته في كلمة دالة.

- فالشخصية الناجحة في بناء العلاقات مع الآخرين لها دلالات مفردات قوية واضحة وصریحة كأسماء الأشخاص والأماكن والأرقام والبعد عن التكرار والحشو الصوتي تلنزم صياغة الفكرة في أقل عدد ممكن من الكلمات واستخدام مفردات لها دلالة شعورية مما يزيد من طاقة التواصل فتجد أن شخصا يستخدم مفردات لها طاقة سلبية تهدمك وآخر مفرداته دلالتها إيجابية ترفعك وتنفعك وقد يتناولان نفس الموضوع ولكن بقائمة الشخص اللغوية قادرة علي هدم وبناء العلاقات.

وللكلمات طاقة تفيد في العلاقات مع الآخرين فلها طاقة موجهة نحو الشخص فالطاقة الإيجابية التي تصدر عن الشخص تصل به الى الصحة النفسية وتجذب له كما ما هو إيجابي والعكس لكلمات لها طاقة سلبية تجذب كل ما هو سلبي وتصيب الانسان بالتوتر والقلق وعدم الرضا عن النفس، وهناك كلمات لها طاقة مستمدة من الله تعالى في الأذكار والأوراد لما لها من دلالة اللجوء إلي الله والاستعانة والاستقواء وطلب الحماية.

- الاستماع

مهارة هامة جدا فالنفس تألف من يسمعا بعيدا عن الأخذ والرد والجدال فمجرد الاستماع اهتمام ومشاركة شعورية واتفاق وتوافق ضمني ومؤازرة وتأييد للشخص ودعم نفسي وهناك العديد من الأمراض النفسية سببها الكبت وزيادة التفكير وحديث النفس والافتقار للمستمع الجيد وهناك من الأمراض ما يزول بمجرد الإنصات والاستماع فقط.

مجرد الحديث بغير الحاجة للتقييم وإصدار الأحكام والنصح وإبداء الرأي والتعليق والتعقيب مدعاة للراحة والاستقرار النفسي فإذا أردت رفع كفاءة التواصل لا تبد رأيا إلا إذا طلب منك فمن يتحدث إليك يحتاج أمرين إما من يسمع أو يعطى رأيا وكلاهما مساعدة.

- الصوت

تتحكم نبرة الصوت من اللين والحدة في تسيير العلاقات وهناك العديد من الأشخاص لديهم نبرة حادة أو عالية تبعث علي النفور والضيق وتحمل الألفاظ معان مختلفة تفقدها دلالتها وبذلك يخرج الحوار والكلمات في غير المعنى المقصود ويحتاج الصوت إلى تدريب يمكنك اختبار كلمة واحدة وتأثير حدة الصوت وشدته أو لينه أو حزمه أو تعاطفه أو استهانتة أو احترامه تلك بعض تأثيرات النبرة هناك من النبرات ما يبعث على التفاؤل أو الراحة أو الخوف أو القلق وهكذا من نبرة الصوت أراك أرى ثقك تردك اطمئنانك وخوفك وثباتك وترجعك

— كن جديداً ... —

ومكرك وعاطفتك وقوتك وضعفك صدقك وكذبك إنها بصمة النبوة وهي قادرة علي خلق الشخصية المميزة حتي الضحك له نبرة تستطيع التدريب عليها واختيارها لأنها سمة من سمات الشخصية ولا تأثيرات مختلفة.

- لغة الجسد

إشارة دقيقة ووسيلة هامة في التواصل وتختلف باختلاف العلاقات لكل علاقة لغة خاصة للأبناء للزوجة للأهل والأصدقاء للزملاء والمديرين و للعامة، ويشترك الجميع في بعض سمات تلك اللغة في استخدام العين وإيماءات الوجه، وحركات اليدين واتجاه الجسد والوجه تقديم وتأخير القدمين شكل الجلسة وضعية الوقوف وكم من مشكلات تصاعدت بسبب تلك اللغة التي إذا تم التحكم بها وصلت للسيطرة على الحوار وتداركت المشكلات قبل وقوعها فكم من إشارات جسدية تلقيتها أرتك؟، كم من نظرة أو حركة يد أو قدم أو إشارة توجه أو إعراض تركت عندك دلالة مودة أو عداء؟

- من أهم معيقات التواصل

- قصور الألفاظ وعدم امتلاك القدرة على التعبير بسبب قلة الثقة أو المترادفات أو ضعف الشخصية أو نقص المعلومات
- الاختيار الخاطئ للزمان والمكان
- المعوقات النفسية
- عدم تحديد نوع العلاقة والهدف منها
- عدم التخطيط لسير العلاقة

٣- رحلة البحث عن السعادة

إذا توفرت لك الحياة مرة أخرى فهل كنت ستختلف عنك عن سابقك؟ ما الشيء الذي إذا توفر تصل به للسعادة؟ ماذا لو أعطاك ما طلبت ونزع غيره من النعم؟ إلى متى ستظل تلهث بحثاً عن السعادة حتى تصبح من أهل الشقاء؟ فلا وصلت ولا استمتعت بالنعم ولا رضيت ماذا كانت نتيجة رحلة بحثك عن السعادة؟

إن مجرد رحلة البحث رحلة مضيئة وهي أكبر دلالة على أنك تكدر وتكدح في غير الطريق الصحيح وهي الشقاء بعينه فإذا انتظرت الغد كي تكون سعيداً فقد لا يأتي وقد يأتي بدونها وإذا انتظرت شخصاً ليعطيك السعادة فقد يمنحها أو يمنعها وإذا ربطتها بهدف فقد يتحقق وتكتشف خطأك أو تتغير فكرتك عنه فتعدل عن أهدافك التي كنت تكدر من أجلها بحثاً عن سعادتك.

ينبغي ألا نربط السعادة بأهداف أو أشخاص أو أوقات فهي شعور داخلي وليس مقياسه العلاقات والمحيط الخارجي فالتعاسة والسعادة نتاج أفكارنا وأسباب الفشل والنجاح أو المعاناة أو سوء العلاقات وهي كامنة بداخلنا فالطاقة الأرضية تصدر عن البدن وتختص بالحاجات والرغبات وهي متجددة وما أن تصل للإشباع إلا وتبدأ في التجدد وتجذب للأسفل وترتبط بالأننا والسعادة فيها مؤقتة أما الطاقة الروحية ممتدة لا تقتر أبداً توظف الموجودات ولا تتأثر بالمفقودات وترتبط بالأننا الأعلى والهو.

وهي بقدر عطائك لا احتياجك ومصدر السعادة والتي هي أحد أهم أدوات ودوافع النجاح والوصول وتحقيق الأهداف والإنجاز وطريقة التفكير وأسلوب الحياة بعيداً عن التباغض والغل والمشاحنات والترقب والبحث ليست نتيجة إنما هي سبب لكل وصول لكل نجاح هي الرضا والتعائش والسعي والقرب من الله.

السعادة هي الطاقة الإيجابية وفن التعامل مع الموجودات والدافع الداخلي للسعي للوصول للمفقودات.

ويعد تقييد الأفكار السلبية مفيد وذلك بالبعد عن الخوف والتوتر والقلق والتركيز على أنماط السلوك الإيجابي وأوجه النجاح وسير وتجارب الناجحين فلا تلومن الآخرين أنهم سبب تعاستك فأنت من ربطت سعادتك بهم ولا تلق بأسباب تعاستك على فشل في تحقيق أهدافك ، فقد جعلت سعادتك رهينة تلك الأهداف فإذا كنت مكتملاً بذاتك في حالة الرضا والسعادة مع الأفراد والأشياء والأهداف الحياتية في الدنيا والآخرة كانت رحلة وصولك ناجحة بفضل السعادة وليست رحلة البحث عنها.

السعادة بين تطوير وتكوير الذات

ما علاقة النفس السعادة وكيف يصل إليها الإنسان؟ للإنسان عدة جوانب "البدن والعقل والنفس" فإذا لم يعتمد في حياته أسلوباً توافيقاً للتطوير يشمل جوانبه الثلاثة يحدث خلافاً في تكامل الشخصية.

ويعد مجرد الثبات تراجعاً وتكويراً للذات والذي يرفع معدل الهدم لدى الإنسان.

إذ أنه من الطبيعي أن تأتي ديناميكية الحياة على الإنسان بالسلب إذا لم يتوافق معها، وينبغي استغلال الجسد القشرة

— كن جديداً ... —

الخارجية للإنسان أفضل استغلال ومحاولة تنميته وتطوير قدراته وامتلاكه وليس استهلاكه. كذلك العقل لا بد له من البحث المستمر والحصول على المعلومة وامتلاك الفكرة وتطوير المواهب والمهارات والقدرات، وعلى الفرد أن يقوم بتربية نفسه باستنهاض النفس اللوامة للوصول الي الطاقة الايجابية.

" فنفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل "

وعليه فإن تحقيق أي لذة جسدية أو عقلية بما لا يتوافق مع الأنا الأعلى " الضمير " النفس اللوامة " لا يعود بالسعادة على الفرد، والحركة سنة الله في الكون والإنسان جزء من هذا الكون يحصل علي السعادة عندما يصل للرضا عن الذات عندما يتوافق ديناميكيا مع الكون في حالة دائمة من التطوير لكافة وهناك العديد من أوجه الربح في الحياة كالسلطة والمال والصحة والعلاقات والأنساب تلك المعايير الدنيوية للربح والخسارة قد تتوفر ولا توفر السعادة التي تتلخص في العلاقة مع الله ومع الذات فكلاهما لا يستطيع الفرد أن يكذب عليه أو يتجمل أمامه.

" عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك عش بحبك لله عز وجل عش بالتطبع بأخلاق الرسول صلى الله عليه وسلم عش بالأمل بالكفاح عش بالصبر عش بالحب وقدر قيمة الحياة "

إبراهيم الفقي

٤- تعدد الذكاءات

كيف ينجح من كان دونك في الدراسة بل ويتخطاك ؟
هل كل الناجحون يستطيعون اجتياز اختبارات الذكاء؟
يحدث أنك جنئت الدنيا تعلمت لنفسك وكبرت حتى الرحيل
فلا فارقت العشب ولا وصلت النخيل.

تشبه الكثيرين تعترض ترفض بداخلك تقرر وتتغير ولا
تغادر شخصاً أو مكاناً ولا تحلم حلماً ولا ترجو هدفاً ولا
تحققه هل لأنك الأقل وهناك الأعلى والأقدر والأنجح
والأذكى لقد خدعت عندما تعلمت أن النجاح شهادات
علمية فقط، وأنها ضمانة الخلق أو الدين والدنيا والقبول
الاجتماعي فتتعلم كالجميع وتعيش وتموت كالجميع، هذا
القطيع أعني الجميع يوقر من بجعبته الطعام والمال الذي
يأتيه بالدنيا، والشهادات التي تعد صنابير للمال أو الشهرة
والمكانة فلا تحرك راكداً ولا تدفع مجتمعاً ولا حاجة
للمجتمع بها فهي ليست نجاحاً؛ لذا فأنت إذا لم يكن لك
نصيب من الذكاء الرياضي أو العلمي فقد فشلت وتعاملت
مع نفسك وتعامل معك مجتمعك على هذا الأساس وعليك
قبول فشلك بامتهان أية مهنة والدخول في صفوف
الوقوف على عتبة القطيع، ولكنك إذا عرفت أن الله قسّم
الذكاءات كما يقسم الأرزاق ستتغير فكرتك عن نفسك ولا
شك. فنظرية الذكاءات المتعددة تقسم الذكاءات إلى:

(رياضي، إنساني، لغوي، عاطفي، بصري، سمعي،
جسدي، طبيعي) ينبغي أن تعلم أن الدراسة الصفية لا
تقيس سوى نوع أو اثنين أو ثلاثة من أنواع الذكاءات ولا
يعني افتقادها افتقاد الذكاءات الأخرى فقد تجد كاتب
موهوب لا يجيد أبسط المسائل الرياضية (ذكاء لغوي)
أو موسيقي بارع لا يعرف قلماً إلا ليكتب نوتة الموسيقية

— كن جديداً ... —

(**ذكاء سمعي**)، وقد يكون بارعاً في جمع المعلومات واستنباطها وليس غير ذلك (**ذكاء اجتماعي**) أو تجد تاجراً يملك أكثر مما تملك بعض الدول ولم يملك أيّاً من تلك الشهادات (**ذكاء إنساني**)، والذكاء الطبيعي هو: توافق القدرات والمواهب واستخدام الطاقة القصوى للإنسان، ويزيد نصيب الموهوبين وذوي القدرات من تلك الذكاءات مجتمعة

أنت عندما حصلت على شهادتك وتخصصك أو لم تحصل فأنت لم تعرف نفسك بعد لم تصل لمنتهى ذكاءاتك وقدراتك لكنك ربطت نجاحك بقلة من عديد وقبلت قيد مجتمع قاصر لا يعرف عن نفسه سوى قيد الدراسة والتخصص ونوعية التعليم أنت طالما لم تصل فأنت لم تبدأ بعد، وعمرك مجرد رقم وطاقاتك وذكاءاتك لا منتهى لها تستطيع دائماً أن تنجح بطريقك الخاص وعلى طريقته الخاصة.

٥- الاستثمار في الذات

متي ستبدأ رحلة نجاحك؟
متي توجه دراستك أو عمالك لما تحب متى تكتشف ذاتك؟
متي تصنع قراراتك وتتحمل مسئولية نفسك وتفكر في توظيف قدراتك واستثمار ذاتك؟
هل ستقف في طوابير انتظار العمل والوظائف الحكومية؟
كيف يغير المجتمع ثقافة العمل الحكومي إلي العمل الحر؟

— كن جديداً ... —

- ذاتك فهي مشروعك الأول وأنت ثروتك الحقيقية فتعلم أي شيء عن كل شيء وتعلم كل شيء عن شيء
- عدد مصادر دخلك فلا بد من بدء مشروعاتك الآن وليس غداً إذا كنت تريد أن تكون.
- عدد وجهات معلوماتك وسبلك وطرق تعلمك وأدواتك إلا إذا أردت أن تكون إمعة.
- ابتعد عن بؤر الصراع والتشاحن والنميمة والفشل لأنها معدية مهما تجنبتها تلحقك منها الطاقة السلبية
- لا بأس أن تغير محيطك وأصدقائك وعملك إذا لم تشعر بالراحة كما تغير ملابسك أما أن تتكيف حتى تصل لغير ذلك فما يحدث أنك تقتل حماسك وتضعف طاقتك وتفقد حلمك ولن تجد طريقك لأنك ببساطة لم تقف عليه من الأساس ولن يأتيك الطريق أنت الذي تذهب إليه.
- غالبا ما يتغير الهدف في منتصف الطريق لأنك قبل الدخول فيه فرضت فروضا و دخلت طريقا لتمييز صحتها من خطئها لا أن تثبت صحتها فكن حريصا على رفع كفاءتك في الشفافية مع نفسك حتى تستطيع التغيير للأفضل في كل وقت فأنت الهدف من كل طريق أما إذا وصلت لأهدافك الخاطئة فقد فشلت و عليك تغيير خططك أو أهدافك
- وتعلم الاستغناء عن كل شيء فإنه استقواء بالذات وتربية للنفس وإطلاق للأفكار بعيدا عن قيد العلاقات والأهواء والحاجات والشهوات فإذا كنت نفسك أتاك كل شيء
- تعلم أسس العمل الجماعي والعمل في فريق وفن الإدارة وفن القيادة والتواصل.

— كن جديداً ... —

- تعلم خطوات البحث العلمي من فرض الفروض ووضع
الخطط تحديد الأهداف وجمع البيانات ودارسات الجدوى
وتنظيم الوقت وتوزيع العمل والتدريب وقياس جودة
النتائج وصحة الفروض

" إذا بذلت مجهوداً أكبر في عملك فسوف تحقق معيشة أحسن
أما إذا بذلت مجهوداً أكثر في تطويرك الذاتي فسوف تحقق
ثروة " جيم رون

٦- نسختك الأصلية

هل فكرت مرة فيم يميزك عن غيرك؟
هل حاولت اكتشاف قدراتك وشخصيتك؟
هل تصدق أن التشابه بينك وبين أحدهم وراثه أو بيئه أو
تربيه يصل بك لحد التطابق ويسجنك حتى تصبح نسخه؟
هل نعلم أنك أنت أنت الذي يختلف عن الآخرين؟
أن تتكيف مع كل شيء وتتأقلم مع كافة الصعوبات فقد
فقدت نفسك وصنعت منك صورة باهته غالباً ما تكون
الرحلة التي تخشاها هي أنجح رحلات حياتك.
وطالما لم تدخل النعش بعد فأنت أمامك كل الطرق
للمسير وحده المبيت من له طريق واحده يجر إليها جراً.
والغالبية تعيش في ذلك النعش وتلك القوالب التي تفرض
عليها فرضاً ولا تتمكن من الخروج منها ويصعب معها
الحياة، وظاهرياً يبدو الخروج من القوالب النمطية للوهلة
الأولى باهظ التكلفة إذ يكلفك حياتك التي داخل النعش
والتي يتحكم بها سواك بمساراتك واختياراتك وقراراتك
وييده مفاتيح سعادتك وشقائك وبينما حقيقته أنك تصل
لكونك أنت قائداً على نفسك ومتحكماً فيها قابضاً عليها

وموجهها لها فإذا تحررت من ذلك النعش الذي وضعك فيه محيطك ومجتمعك والآخر فقد ملكت نفسك وحررتها ونجحت أن تكون ذاتك ووصلت لمكمن قوتك فمن كان دافعه للمسير داخلي فإنه واصل لا محاله لا يفتر أو يضعف يسير كالوميض بين الناس كحامل المسك وحده المختلف وحده من يملك نفسه ويملك عوامل نجاحه فابحث دائما عن نسختك الاصلية تلك التي لن تحصل عليها إلا بعد كفاح من أجلها. فكثير من الحروب الخاسرة التي يدخلها الانسان بحثا عن غيره وبعيدا عن ذاته. بينما حربه من أجل نفسه واكتشاف يواظبه وقدراته ومكمن قوته هو ما يمنحه القدرة علي النجاح في كل حروبه والحصول علي ما يريد في كل شيء.

" فقط اعرف نفسك تعرف العالم فإنه لم يخلق إلا لك "

٧- وافتح نوافذ أخرى..

كالبيت أنت تطل نفسك من نوافذك على العالم ومن كل نافذة لك صورة جديدة ومنظر فريد تحتاج أن تفتح نوافذك باستمرار فتجدد بها حياتك ستري أفضل وبوضوح وتتنفس وبسهولة فلو لم أصل فإن أنا في متاهة وعلي تغيير المسار شريطة وضوح الهدف فنوافذك العقلية والقلبية تستطيع أن تجعلك تعيش على مرادك ولا من تعارض بين الرضا بقضاء الله و إصلاح الذات والمجتمع فهما كان واقعا فأنت فيه باختيارك ويمكنك التغيير في أي لحظة حيث تلو نفسك على كل دنية وتقوى إرادتك

— كن جديداً ... —

وتبحر روحك وتخلص نفسك من الضغائن والآثام
نوافذك أفكارك الجديدة علمك ومعرفتك بنفسك وقدراتك
ومحيطك وربك ومساراتك اللامتناهية ومداك . تحرك
من كل قيد أفضي إلى قتل روحك فصرت تنتظر الموت
وأنت تشتهي الحياة فأنت لم تنته بعد ولم ينضب معينك
ولم تنقطع أشجارك عن الإثمار وأنت وحدك كون
تستطيع أن تغير الكون نوافذك تجعلك تستوي عندك
السراء والضراء والقدر والممدح فقد عرفت أن النهاية
موشكة وعليه فيجب أن أكون ما أستحق وعلي مرادي
ويكفي من الحياة خطى زائفة وصور زائفة فإن كنت
وحدي حقيقي متسق مع ذاتي وصلت لأقصى صور
الإنجاز واستغلال القدرات والإمكانيات. فلم نخلق نسخة
واحدة ولم نخلق لنحجم قدراتنا ليرض عنا عديم القدرات
فكن ذاتك وأعمل عقلك وحرره وطوره تجد نفسك تلك
النوافذ تجدها في العالم من حولك وفي داخلك في قدراتك
علي التعلم المستمر حرف او لغة أو مهارة زيادة
معلوماتك وقدراتك البدنية رياضة الروح والبدن تحسين
العلاقة بالله من خلال الصلاة ورفع كفاءة البدن بالرياضة
زيادة محيط الأصدقاء وتحسين العلاقات الاجتماعية
المشاركة في العمل العام والأعمال الخدمية التي لها
صبغة رسالة انسانية من مساعدات وقضاء الحوائج عمل
الفروض اليومية من ايراد وأذكار وقرآن وأعمال
والتزامات وواجبات حالة التنظيم والاستمرارية
والممارسة تلك تكسب الفرد التطوير والثقة.

٨- بؤرة التحفيز

لا يستمر أثر التحفيز طويلاً ولا يتسم بالديمومة لأنه غالباً ما يقع في نطاق القدرات والمعوقات فيقل مدي الاستجابة تدريجياً لأي محفز

كيف يخرج الفرد من قدراته ويتغلب على معيقاته؟
والحقيقة أنه ربح من وضع الله نصب عينيه ولم يكن محفزه وهمه الأول رأي غيره وحافظ على العلاقات الآمنة وخاصة مع الله تلك العلاقة محفز لا ينتهي.

إن ما يتبقى منا كل يوم هو بعض البقايا من الفروع المتناثرة القابلة للنمو والإثمار والازهار فقط علينا إنقاذ من تبقى فأنا في كل يوم جديد إنسان جديد بحلم مشروع وإن تربط حلمك بالآخر وهو قمة الإنسانية وأحد أهم عوامل النجاح أن تبني غيرك أن تبدأ الحياة من عندك لا أن تنتهي عندك عند ذلك ستكتسب طاقتك من ذلك العمل فإذا أردت ألا تموت فاصنع حلماً لغيرك حلماً لوطنك حلماً لدينك حلماً للإنسانية وستظل بعد موتك شيئاً في كل شيء روح تلبست من حولك وبقيت بعدك ستعيش علي قدر حلمك لا عمرك فمن أراد الحياة على وجهها الحقيقي فعليه أن ينذر نفسه لتخليص العقل من مغاليقه وتكسير القيود وفتح آفاق لغيره قبل نفسه وإلا فسوف يتضاءل حتي يتلاشى أثره.

" التحفيز هو ما يجعلك تبدأ والعادة هي ما يجعلك تواصل "

چيم رون

٩- خلق الفرص

إن الصنعة تدل علي الصانع فكل صنعة فيها من فكر صاحبها وهي بصمته، وكذلك الإنسان صنعة الله في أرضه وله من بعض صفاته وجود وجدير بخليفة الله على أرضه أن يسمع ويرى وهي من صفات الله وليس كمثلته شيء، وأن يبدع وليس كبديع صنع الله وأن يخلق وليس كخلق الله فلا يخلق من عدم ولا يصل للكمال فالإنسان يستطيع خلق محيطه وفكره وعالمه ومستقبله وإحداث التغييرات من حوله يستطيع أن يختار ردادات فعله وطرق تفكيره وكلماته والتحكم في شعوره وانطباعاته يستطيع أن يخلق فرصه لا أن ينتظر الفرص أو يستغلها أو ينتظر العتب أو الصدفة انما يسعى لقدر الله

(وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ۖ وَسَتُرَدُّونَ

إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ) التوبة ١٥٦

يستطيع تطوير ذاته و قدراته وزيادة امكانياته واكتسابه للمهارات والمعارف، يستطيع خلق هدفه وحلمه ومثابرتة عليه ووضع مسارات متعددة للوصول، يستطيع أن يغير ويتغير لما يحب أن يكون فهو لن يكن غدا ما عليه اليوم وما كان بالأمس فذاك اختياره وخلقته وتصوره وفكرته عن نفسه وما نكون عليه في مسار حياتنا ليس إلا حديث نفس وصورة عن النفس والآخر والمجتمع والمستقبل، واغلب الأمراض النفسية والاجتماعية هي بسبب عجز الإنسان عن خلقه لنفسه صورته ترضيه إنما يعيش في مكانه الذي وضع فيه وينتظر أن تتغير به الحياة وهو الذي لم يتغير فيعجز عن مواجهة إحباطات وضغوطات

— كن جديداً ... —

وصدمات الحياة فالإنسان آلة التغيير في الحياة يجب أن يتوافق مع ديناميكية خلق الله ويخلق لنفسه نفسه التي يجب أن يكونها حتى يصل إلى السلام النفسي.

" إذا كنت تريد فعل شيئاً ما فإنك ستجد وسيلة وإذا كنت لا تريد ستجد عذراً " جيم رون

١٠ - إدارة الذات

كيف تسيطر على حياتك؟

أفكارنا قيدنا الحقيقي إذا كانت خاطئة نظل سجناء تلك الأفكار ما دما لم نحاول اختبارها فقد نطلق الأحكام علي جزء ونعممها ونعتمد علي حواس مضللة وعقل لا واعي وقلب متقلب مما يجعلنا أحوج ما نكون لإدارة الذات وهي آلية استخدام كافة المواهب والاستفادة القصوى من المتاح واستغلال القدرات والإمكانيات والقدرة على التحكم في الرغبات والمشاعر والميول والاتجاهات واكتساب مهارات التفكير الناقد والتحرر من الرغبات والأهواء والمؤثرات لتحقيق أهداف محددة وتتم بصورة فردية أو جماعية لتحويل مسار التفكير بدون استنزاف للطاقات أو إهدار للوقت واتباع منهج علمي وخطط بديلة وخطوات وأهداف فوضع الرؤية ووضوح الهدف وإن تعددت المسارات أمر واجب للوصول فنجد الفرد أو المجتمع الذي يسعى لملاحقة الشارد والقاصي ومتابعة التفاصيل يكبد في استهلاك ذاته وتشثيت أفكاره وإضعاف قدرته وإدارة الذات فن استخدام الكل بلا إقصاء وهي أهم معايير النجاح للقادة والدول والأفراد حيث تتكامل جوانب الشخصية جسديا ونفسيا وعقليا.

١١ - الخداع العقلي الإيجابي

لدينا عقلان أحدهما الواعي الأمر المسيطر علي الفعل نتيجة مستقبلات حسية ومؤثرات خارجية و اللا واعي الذي يقوم بالخداع وليس هذا الأمر إلا تابع للعقل اللا واعي (العقل الباطن)

كيف يتعامل العقل الباطن؟

مثال:

إذا تعرض شخص لمصدر الألم نفسي كان أو مادي فإن مجرد التذكر كاف لاستدعاء الألم حيث يقوم العقل الباطن باستدعاء الشعور المصاحب لحدث أو زمان أو مكان أو أشباه وأضاد ليصبح جميع ذلك من محفزات الألم فتنحول المؤثرات النفسية لمؤثرات حسية ويتسبب ذلك في الأعراض المرضية النفسجسمية فنري مثلا أن زيادة الخوف من شيء بسيط تجعل الألم يتعدى حجمه الفعلي بمراحل وهناك نوعان للخداع العقلي (سلبي و إيجابي)

السلبي: هو انتقاص جزء من المعلومات أو الشعور التي يتم تمريرها وبتكرار إلي العقل أو إدخال معلومات كاذبة مع علم العقل الواعي بكذبها فيتم التجاهل التلقائي وتعطيل الإدراك وتراجع الوعي ولا تعمل الحواس علي ما تستقبله إلا بشروط العقل الباطن فلا ترى.

(وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ)

الخداع العقلي الإيجابي: هو إدخال معلومات غرضها تعديل السلوك الاجتماعي أو اكتساب مهارات جديدة عن طريق التحفيز واستبدال الطاقة من سلبية لإيجابية كأن ترسخ لدي الفرد مفاهيم وقيم خلاقة

مثال: أنت كريم شجاع ذكي مبدع ويفيد في الحالات المرضية

(أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ) " إبراهيم ٢٤ "

يمكن بالفعل برمجة العقل البشري.

" إن أكثر من ٨٠% من رسائل العقل للجسد سلبية وتسبب ٧٥% من الأمراض فكن حريصاً فيما تقوله لنفسك "

إبراهيم الفقي

١٢ - الاكتفاء بالذات

المراد به القناعة بالذات والرضا عن النفس وعدم الاعتماد على الآخر ويعد الاكتفاء بالذات من أهم أسس فن إدارة العلاقات وهو ليس عزلة إنما ترتيب للعلاقات فإذا كانت العلاقات مع الآخر لها من الأهمية ما يقيم الحياة ويجلب الرضا والسعادة فإن العلاقة مع الذات أجدر بالاهتمام والرعاية وتستوجب بناء الشخصية حتى يصل الفرد لتقدير الذات الإيجابي والذي يعمل كمولدات الطاقة للإنسان .

يصل الفرد لقناعاته عن ذاته بتعدد مهاراته وقدراته وتميزه وارتفاع كفاءته في الأعمال والافكار.

— كن جديداً ... —

ويكمن الرضا عن النفس في تحقيق الاستقرار النفسي والصحة النفسية نتيجة تكامل البناء الشخصي بدينا، عقليا دينيا، واجتماعيا، وخلقيا.

القناعة رؤية العقل المنطقي هي الجانب العقلاني للعلاقة مع الذات والذي يتعامل مع الأداءات والنجاحات كميّار في بناء التصور عن النفس وتقدير الذات وقد تتوفر القناعة ولا يتوفر الرضا قد تتحقق النجاحات وتتوفر المهارات لكنها لا توجه في الجانب الاخلاقي فيكون تقدير الذات سلبيا ولا يصل الفرد للرضا. أما الرضا فهو حالة للعقل العاطفي فيكمن في العلاقة مع الله ليست بالعمل ولا بالنجاح ولا محيط اجتماعي ولا بقدر تحصيل الفرد لمكاسب دنيوية أو ببذل جهد في أي مجال إنما الرضا مكمّنه إخلاص العمل ونقاء السريرة والنوايا الصادقة فمجرد السير وصول، ويحتاج الآخر الي بعض الولاءات والتنازلات والدعم الذي يصل لحد الاستهلاك. والأجدر بذلك هي الذات فدعمها بناء واستغناؤها استقواء وبدلا من أن تصبح دائما وأبدا في حالة بحث مستمر عن رضا الآخر أو تقييمه أو تحفيزه أو تعزيزه تكون الشخصية صاحبة الاكتفاء متكاملة البناء تمتلك قائمة طويلة من مقومات النجاح والانجاز ومنها محيط اجتماعي قوي وفاعل.

١٣ - أو هام الكهف

نمط سائد في التفكير يتبع فيه الشخص ميلا نفسيا وتوجه عام لكل أفعاله وينتهي بتملك الحقيقة المطلقة والنظرة الشمولية وإطلاق الأحكام فلا يحيد فكرا ولا يعمل عقلا ولا يري بعين عقله إنما بثقافته وعلمه ومجمعه وتنشئته

يأخذ كافة المسلمات من المجتمع فلا يردها على عقله يبنّي قناعاته على أسس من قوانين حجرية فلا يعترف لهذا العالم بالنقص والعجز والجهل والخطأ فهو يتبع هواه ورأيه وكل من يعتنق قناعاته على صواب فتتأصل جذور الشتات والتشرذم والانقسام والضعف، تلعب نسبة الأمية الثقافية دورا كبيرا في زيادة أو هام الكهف وتعميق الفوارق الحضارية والثقافية والعلمية بين الشعوب بل تعد المتهم الأول في التخلف الحضاري واتساع الفجوة بين دول التصنيع والاستهلاك الريادة والتبعية فنرى في مجتمعنا العربية الاعتماد على نقل العلم او المعلومات مشافهة يعد أهم أسباب الردة الحضارية؛ والاكتفاء بمجرد فك رموز اللغة يعد تغييبا للعقل فليست للحروف صلاحية الوقوف علي أحكام المنطق وليست اللغة أيا كانت سبل وقاية من الوقوع في تلك الأوهام التي تعزل الفرد عن المجتمع او تعزل الأمة ويكمن الخطر في نقص الوعي و عزل الفرد عن تاريخه ودينه وهويته فاللغة ليست الا وعاء للفكر الذي تصل إليه الأمم بالبحث والنقل والنقد.

١٤ - الخوف

الرهاب أو الفوبيا خوف لا عقلاني يصل بالتكرار لحالة مرضية تتسبب في التشنيت وتصل بالفرد إلى التحول من خوف المدركات والموجودات إلى خوف اللا شيء وخوف الخوف.

يروى أنه في قديم الزمان تجسد الشيطان أمسك في يد عصى والأخرى ثعبان أوهم الدهماء أنه يمسكهما ليزود عنهم عندما يأتي الشيطان وهكذا ظل يضرب ويلدغ وهم في خوف من انتظار الشيطان.

قال الإمام علي رضي الله عنه:

" الناس من خوف الذل في ذل ومن خوف الفقر في فقر "

واترك الخوف من المجهول من الضعف من الصعب من الحزن من الفقر من المرض من العجز من الوحدة من الآخر من أعين وألسنة البشر من الذلل من السقوط من الفشل من الموت من الفقد. تلك هواجسك وأشباحك وشيطانك أنت والذي جل عمله هزيمتك وانكسارك وحزنك مخاوفك التي لا ينبغي أن تلازمك. طبيعي أن تلقى بها في محطات عديدة على الطريق لكنها ليست الرفيق هي فقط قيودك التي كبلتك وأعجزتك وتسمرت بها قدمك موانعك الأولى التي تحتاج الاجتياز. او عدوك الأول الذي يقيد قدميك ويثبتهما بالأرض وهو أيضاً حواجز التخطيطي التي تجبرك على الارتفاع و الضيق الذي ينقلك إلي الاتساع فأول الكتابة حرف وأول الميلاد صرخة وأول العدو حبو وأول البناء حفر وأول الصلب صهر وأول الرحلة عليك أن تحزم الأمتعة أن ترحل أنت عن مخاوفك فأنت حر كامل الرؤية أمامك أفق بعد الأفق. أما الخوف فهو سجنك الداخلي الذي يأكل عمرك ويحجب فكرك وينحر عقلك فتظل تتمنى بلا أمل وتعمل بلا نجاح وتخطو بلا رؤية وتزرع بلا ثمر وتسير بلا أثر وترحل بلا ذكرى فأنت إما تخاف أن تريد أو تخاف أن تعمل أو تخاف أن تصل فأول السعادة أن تعمل ما تحب وتصل لما تريد وهذا ما يستحيل تحقيقه مع الخوف.

١٥ - النضج

ويصيبك النضج فلم تعد تكثرث فلکم فرحت وحرزنت وزال هذا وذاك حتى الممالك والأمم وكان عليها من يشبهك من ألف عام. لم يعد رأيهم مهما ولا خذلناهم أو نصرتهم فلکل لعبة مكانها فوق الأرفف القديمة، وينخفض صوتك وتقل كلماتك أصبحت تستطيع أن تجد الكلمة الضالة ولم يعد أمامك الكثير من الغرف المعتمة، لم تعد بحاجة لخطوات واسعة أو سريعة أنت الآن تحتاج خطواتك الثابتة ولم تعد الطريق تحتل الالتفات يضعف البصر وتحتد البصيرة فلم تعد تغضب من سنة الله الكونية في الخير، والشر، والعدل، والجور. ولم تعد تخف ولم تعد عنتريا ولم تعد تجيد الخطأ ولكنك أصبحت تجيد النسيان.

تصل الي الثبات علي صورتك بوضوح سينتهي الضجيج وتذهب وحدك وتقف وحدك فلم تعد تحتاج أن تري بعينيك وأنت تري بنور قلبك فقد أدركت أنها جميعها الموت العتمة وأن النور علي آخر المسير، ولم تعد تنفق وقتا في عداوة ظالميك فقد بلغت من اليقين ما يصل بك إلى الطمأنينة

١٦ - كن جديداً

ينجحون إلا أنت. يصلون وما زلت على الطريق يحرزون أهدافهم التي سعوا إليها فلم تنتظر إليها ولم تنتظر أن تصل لها إنها أهدافهم هم وسعيهم هم ونجاحهم هم فقد لا تتفق تلك الأهداف مع ظروفك وقدراتك فلا تقارن نفسك بأحد ولا نجاحاتك وإنجازاتك فلن تنجح طالما راقبتهم لأنك ستظل تراقب في نجاحهم فشلك.

— كن جديداً ... —

راقب عملك وعلمك وتعلمك فما تحتاجه أو تستهدفه خطتك أنت وحصادك أما ما يزرعون فهذا لهم.
تتفوق فقط عندما تتفوق على نفسك عندما تزيد قدراتك وتتمى مواهبك وتسيطر على متاعبك عندما تتعلم الجديد عندما تكن جديداً عندما تركز عليك أنت وتستجمع قوتك لك ولا تشتتها عليهم وتتوافق لديك كافة الأهداف لتصل للصحة النفسية فلا يطغى هدف على الآخر ففي كل مرحلة عمرية هدفها الخاص ولا بد من أهداف مرجوة ثابتة لتعزيز القوى والقدرات البدنية والعقلية والروحية كالعلاقة بالله والنفس والبدن والزمن والعلاقات الاجتماعية لتحقيق الاستفادة القصوى وأي قصور في تلك التوجهات يعتبر من المعوقات فركز على نفسك أنت تصنع قصة نجاحك أنت مفيد هذا لك ولمجتمع يحتاج السعي والتنفيذ وليس المراقبة وعرقلة النجاح، ولا بد أن يكون لديك لكل يوم فكرة جديدة لنفسك لمحيطك وعالمك لا بد من القيام بعمل جديد غداً.

هذا الغد الجديد تملك أن تكون فيه جديداً بالقراءة والتدوين وبصداقات وعلاقات بتعلم مهارة أو لغة بممارسة الرياضة أو شعيرة دينية القيام بطاعة أو الإقلاع عن عادة سيئة بتعليم أو مساندة.

يومك هو أتمن ما تملك فلا تضيعه وليكن شعارك يوميا قررت أن, ويمكنك مضاعفة الطاقة الإيجابية بإضافة العديد من الأهداف الرئيسية والفرعية فإذا كان غدك أشبه بأمسك وأنت فيه أشبه بماضيك فأنت تنقص لا محاله ينقص عمرك وتنقص قوتك وتقف أفكارك بل وتراجع وقدراتك خلفك وخلف زمانك فتجد نفسك في

— كن جديداً ... —

مواجهة حياتك بلا فكر ولا مهارة ولا مسارات واضحة ولا إنجاز وأهداف.

فالأهداف هي حافز الإنجاز وموجه قوى الطاقة الأول ومحرك العقل والعاطفة والبدن فإذا كانت الأهداف خاصة طغت إحدى الطاقات على غيرها فتتركز إما في العقل أو العاطفة أو البدن أما إذا كانت الأهداف إنسانية عامة فتجتمع حولها قوى الطاقة فتخرج عن طور المألوف إلى الإبداع والابتكار **فكن جديداً** كل يوم، يمكنك أن تضيئ وتضيف إلى نفسك نفساً جديدة وتغير من حولك فقط إذا غيرت أنت فاجعل نفسك القديمة تحسد نفسك الجديدة علي ما أصبحت

" كن صبوراً مع نفسك وقم بزيادة خبراتك وزرع القيم فلا يوجد أعظم من الاستثمار في النفس " ستيفن كوفي

١٧- حرر مواهبك

مواهبك إنها كنوزك ومنح الله لك ميزك بها عمن سواك سماتك الشخصية المميزة وقدراتك الخاصة فابحث في داخلك ستجد شخصاً لا يبدو لك في مرآه وليس له شبيه في البشر قد تكون بصمة شخصيتك أو صفاء نيتك أو خيالك وأحلامك أو واقعيته أو عذب حديثك أو هيبته صمتك أو إقدامك أو جرأتك طريقة تفكيرك صبرك أو لياقتك لباقتك أو مهارتك الشخصية و السلوكية قيادتك الحوار وقدرتك على التواصل وقيادة الآخرين وتوجيههم وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة وقوية حسمك وحزمك ومرونتك فتعلم كيف تتعامل مع مواطن قوتك. تستطيع بالموهبة أن تثبت ذاتك وتكن أنت وتحقق خططك بأسهل الأساليب وأبسط الطرق وتغذي قائمتك الاجتماعية وترفع

— كن جديداً ... —

دخلك وتصل إلى الرضا عن ذاتك ومجتمعك، وللمواهب مفاهيم مختلفة فهي قدراتك ومهاراتك وعليهما خبرتك. نسختك الأصلية غير المكررة وما يصنع شخصيتك فلست متطابقاً مع أشباهك أو أقرانك وزملائك. تلك المواهب قابلة للتطوير والتغيير وزيادة القدرة واكتساب الخبرة.

وتستخدم على المدى الواسع في الدراسة والمهنة والعلاقات فتكون سبباً في نجاحات ماهرة تدخل ضمن الذكاء الاجتماعي والذكاء العاطفي. أنت موهوب فاكشف موهبتك إنها سر سعادتك وتميزك وأسباب نبوغك وتفوقك وتقدمك.

ومن صفات الموهوب وضوح الهدف والقابلية للتطوير وتقدير الذات الإيجابي وتقدير الوقت ووضوح الهدف وأهم المعوقات الخوف وعدم الثقة بالنفس.

- جرب أن تقرأ المفردات والإشارات الجسدية وتحدث عن ميزات الآخرين ومواهبهم وستعرف فوراً مواهب من حولك وستجد أنها أهم وسيلة للتقارب والتواصل لأنها طاقة لا تقل عن الفكر واللغة والهوايات إنها إبداع الخالق في صنعته وهي مصدر سعادتك وأحلامك وفخرك أو تصورك عن مستقبلك وما تتمنى.

ولم يمنعها الله أحداً تلك الموهبة بل وهبها لجميع خلقه كل وما يناسبه فسبحان بديع السموات والأرض.

- حرر موهبتك التي تسجنها ويسجنها مجتمعك وبيئتك أنقذ قدراتك وسيطر على حياتك فأغلب من حولك يستمتع بأنك جزء من نجاحه ووجوده وإثبات لنفسه أنه مسيطر وناجح كن أنت خطة نفسك وهدفك ومشروعك وخطة

— كن جديداً ... —

المسير وإلا ستصبح جزءاً من خطة أحدهم فقط لأنك لم تكتشف نفسك.

- استثمر منك فيك كن أنت كما خلقك الله فقط أبرز صنعة الله فأنت أفضل من صنعه وصنع له.
مواهبك وقدراتك ليس لها حدود فأطلقها ترفعك.

١٨ - قوة الشخصية

من أين تستمد القوة؟

لطالما كان لديك بؤرة في ذاكرتك تخشى التقاء نفسك فيها لأنها مثير لمراكز الألم فليست القوة في النسيان إنها في مواطن العقل في ذاكرة واعية وليست مريضة باستدعاء الألم فالقوي لا يخاف ذاكرته فهي معلمه الأول ودافعه وزاجره، والقوة الحقيقية لا تتأثر عندما تتعثر وكل جبر بعد كسر فلا تكن بهشاشتك النفسية أقل من جسدك الذي يداوي نفسه فتلتئم جروحه وتتكلس عظامه، أن تستنهض نفسك وتعمل على البناء المستمر للشخصية وتعزيز الطاقة فقد تكون الناجي الوحيد بين أيدي الغرقى الذين يمدون لك يد العون، ألا تكسر عنقك أو تلوي ظهرك أو تتحني حتى تتساوى بمن حولك بل ساعدهم على الارتقاء وبلوغ ما هو أعلى.

ليست في كشف عورات مجتمعك وتعريته أو التغاضي عنها إنما في محوها فالفرد السلبي في مجتمع سلبي حجر متهاك في جدار متصدع.

القوة هي قوة وحرية الفكر فلا عبودية لهوى أو لشخص أو لمعتقد، والفكر مصدر كل فعل.

القوة قراءة نفسك فلا تخذلها وضعها حيثما يحب الله ولا ترجو سواه القوة مكن روحك وبقطة عقلك. هناك العديد

— كن جديداً ... —

من سمات الشخصية منها ما هو موروث ومنها ما هو مكتسب وبالتركيز وتحفيز بعض الجوانب تستطيع أن ترفع من قوة شخصيتك متى شئت
قوة الشخصية إنما هي الوجه الخارجي لقوتك الداخلية وثقتك بنفسك ليس المطلوب أن تكون الأعلى ذكاء ولكن يمكنك زيادته ببعض أنواع الذكاءات كالذكاء الاجتماعي أو العاطفي أو اللغوي ليس المطلوب أن تكون الأقوى لكنك يمكنك أن تصبح الأقدر بالحرص علي ممارسة ذات العمل والتدريب عليه بصفة مستمرة للوصول للحد الأقصى فيه.

الثقة هي الوصول للمستوى المرضي عن الذات وتحقيق المستهدف باتباع عدة خطوات منها تحديد الهدف ووضوحه ووضع خطط الوصول وابتكار وخلق طرق وممرات مناسبة وتوجه تام نحو الهدف وتحمل المسؤولية والقدرة علي مواجهة النتائج
من أهم سمات الشخصية القوية قيادة الذات ومن ثم قيادة الآخرين وتتسم بالقدرة على اتخاذ القرار القدرة علي التراجع والتوقف وإعادة التوجه وتحمل المسؤولية. فإذا كنت ستدفع كلفة (لا) مرة واحدة فثق أن (نعم) لها كلفة تفوقها عشرات المرات

١٩ - سأكون قويا

من أين تستمد القوة؟
لطالما كان لديك بؤرة في ذاكرتك تخشى التقاء نفسك فيها لأنها مثير لمراكز الألم.
فليست القوة في النسيان إنها في بواطن العقل في ذاكرة واعية وليست مريضة باستدعاء الألم فالقوي لا يخاف

— كن جديداً ... —

ذاكرته فهي معلمه الأول ودافعه وزاجره، والقوة الحقيقية لا تتأثر عندما تتعثر وكل جبر بعد كسر فلا تكن بهشاشتك النفسية أقل من جسدك الذي يداوي نفسه فتلتئم جروحه وتتكلس عظامه

أن تستتهض نفسك وتعمل على البناء المستمر للشخصية وتعزيز الطاقة فقد تكون الناجي الوحيد بين أيدي الغرقى الذين يمدون لك يد العون.

ألا تكسر عنقك أو تلوي ظهرك أو تتحني حتى تتساوى بمن حولك بل ساعدهم على الارتقاء وبلوغ ما هو أعلى .
ليست في كشف عورات مجتمعك وتعريته أو التغاضي عنها إنما في محوها فالفرد السلبي في مجتمع سلبي حجر متهالك في جدار متصدع.

القوة هي قوة وحرية الفكر فلا عبودية لهوى أو لشخص أو لمعتقد، والفكر مصدر كل فعل

القوة قراءة نفسك فلا تخذلها وضعها حيثما يحب الله ولا ترجو سواه القوة مكن روحك وبقطة عقلك .

ما أمره من حديث نفس هو ما أكونه بالفعل وهو ما أستجلبه لنفسي

كافة الإنجازات والإخفاقات كالنجاح والفشل واليأس والأمل والتواكل والعمل جميعها حديث نفس لهذا كان المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف **(كن قويا)** حديث نفس الأقوياء والناجحين. شعار لكل عمل وتحدي. أنت تنهزم من داخلك أولاً وليس من الخارج وتنجح من داخلك أولاً وتفشل داخلك أولاً تنكسر من داخلك أولاً وأنت الذي ترمم نفسك وجميع من حولك مجرد عوامل مساعدة تتجذب نحو تلك الطاقة بداخلك، تأكد أنك تنمو باستمرار وتتجدد طاقتك وقدراتك وإلا

سيكون الزمن والعمر أرقام معلنة عن تقدم العمر فقط. تأكد أن كتاب حياتك يحمل بين طياته جودة المحتوى وإن كان ذلك مرهقا ومكافئا إلا أنه يضمن سلامة الوصول. قوي من يملك نفسه ويسيطر عليها قوي من يكن قادراً على تحديد وجهته وتحمل المسؤولية قوي من يطور قدراته ويكتشف ذاته والآخر والمجتمع. قوي من يسير لقوي فيجعله وجهته وعينه على قوي يستند إليه ويسأله ويستعين به من يدرك أهمية علاقته بربه ونفسه فإن لم تتشبث بنفسك جيداً فقد تفقدها في رحلة الحياة لأنك لن تجد من يتحمل معك كل سقطاتك وشططك وهزائمك إلا أنت فكن قويا لأجلك

٢٠ - الفشل أقوى أسس النجاح

إذا وجدت أنك لم تنجح بعد ولم تحقق أيًا من أحلامك فلا تلق بتبعات فشلك على الآخرين فليس كل الناجحون يجدون طريقا ممهدة وليس كل الناجحون تتوفر لديهم كل أسباب النجاح ولكن ما لديهم حقيقة هو أنفسهم وهذه أهم أسباب النجاح فإذا لم تنجح بعد فاعلم أنك تفتقر لتلك النفس وليس فقط أسباب النجاح وأنك لو توفرت لك أسباب النجاح لما نجحت لأنك تفتقر لأهم المقومات الشخصية للنجاح وهي أنت و عليك تعلم صناعة النجاح. من يلقي اللوم على بيئته أو مجتمعه أو ظروفه لديه إشكالية في استغلال أدواته وتحديد مسارات الوصول. إن طلب النجاح والسعي له لا يشترط حدوثه. وعدم حدوثه أو تأخره لا يعني الفشل إنما يعني الحاجة إلى التدريب على صناعة النجاح فعندما نضع الأهداف والخطط والمنهج ولا تأتي النتائج المرجوة هذا لا يعني فشلا الفشل

دائماً قرين لأي عمل وخطوة رئيسة في قصص النجاح ولو لم نخطئ فلن ننجح أبداً فليس هناك أفضل من تقليم الأشجار والفروع لتقوية الجذع.

وأهم وسائل التعلم هو التعلم بالخطأ حتى يتسنى التغيير وصقل الشخصية أو التمكن من المعطيات أو تغيير الأنماط والسلوك أو الأهداف أحياناً.

النجاح أن أكون مستعداً للعمل والتطوير والسعي وزيادة المعارف والقدرات وقوة التحمل والأهم الاستعداد لمواجهة الفشل.

هؤلاء الناجحون لديهم العديد من الروايات عن الإخفاق عن السقوط ورحلات من العثرات والتحديات والعقبات والمعوقات حتى اكتملت قصة النجاح.

كيف يتعلم الإنسان من النجاح إذا لم يمر بالفشل؟ وكيف تكون متعة الوصول إذا لم تمر بالمشقة فالعسر بين يسرين كما أن النجاح اليسير نجاح هش لا يصمد طويلاً فمن توافقت ظروفه وقدراته وبيئته ومعطياته فقد نجح وكل هؤلاء ومن فقد وسائله للنجاح وكان هذا الفقد من تحدياته فقد نجح وحده وهذا ما يسمى بالإنجاز أو النصر إذا تعلم الفرد كيف يحب الشدائد ويتعامل معها ويتعايش ويتقبلها وكيف يكتشف فيها ذاته والآخر ويستثمر منها في نفسه ويحولها من طاقة سلبية إلى إيجابية ومن قوة ضاغطة إلى قوة دافعة ويخرج منها حياً بل ويخرج منها أفضل مما دخلها فإنه يصل لذاته ويلزم طريقاً لا متناهياً من القدرات أما الفشل فلا يكسر سوى الشخصية الهشة بينما هو كالطرق علي الحديد يزيد قوة الشخصية فقوة الإرادة والاحتمال والمثابرة وسرعة التعلم من الخطأ والمرونة والقدرة علي التغيير أهم أسرار النجاح.

لو أيقن الإنسان أن سقطاته وحرمانه سبيل القربى لله وأن المنع أول طرق العطاء وأن الرضا نجاح يصلح الشخصية فقد يضع الفرد معايير مغالطة للنجاح ثم يجلد نفسه بسبب فشله في الوصول لنتائج هي في الأصل تتسم بالخطأ وقد يكون هذا الفشل هو سبب معرفته لله ولذاته وذلك نجاح يقود إلي كل نجاح

" النجاح هو نتيجة للرأي الصائب والرأي الصائب هو نتيجة للخبرة والخبرة نتيجة للفشل في إصدار الأحكام " أنتوني روبنز

٢١- قتل الثقة

قتل الثقة جريمة لا يعاقب عليها القانون تنتشر في محيط الأسرة والدراسة والعمل وكافة العلاقات وهو من أسوأ أساليب التربية الخاطئة وقد يواجهها الفرد في مراحل عمرية متعددة وفي علاقات متنوعة يبدو فيها التمر كميزة أساسية ويعاني فيها الفرد من معول الهدم الذي ينال من روحه ونفسه وينقص من قدراته ويقلل من قيمة إنجازاته ويثبط عزيمته يقتل فيه الإلهام والإبداع ويقيد حريته لا لشيء سوى السيطرة عليه.

والأسباب الظاهرية هي الخوف عليه واستشعار الخطر أو الحب أو ادعاء المعرفة والقدرة، ويستخدم قتل الثقة من المقربين تحت مسمى العلاقات الاجتماعية مما يشعر الفرد بانعدام القيمة والفشل فيتحول من الشخص المستقل كامل الإرادة إلي التبعية بدعوى الاحتياج لإقامة علاقات اجتماعية ناجحة وهي في الأساس تقوم علي التدمير لا البناء حيث صاحب المقومات الشخصية التي تبنى على الحلم والسعي والإرادة تصعب السيطرة عليه، و يستخدم

قتل الثقة على أقل وأعلى المستويات من الطفولة إلى تقييد مجتمع بأكمله مما يعيق الفكر وللتقدم والبناء فلا تسجن نفسك فكل الأحلام التي لم تصل لها أنت من وأدتها كل النجاحات والقدرات والمواهب والأمنيات لم تطلبها من الأصل ولم تصل إليها لأنك راقبتهم آثرت رضاهم وخفت من سخطهم أو سخريتهم فأعنتهم على نفسك وكنيت أنت قيديك فنزعت عنك أهم ما يميزك أحلامك طاقاتك كونك مختلف عنهم.

فإذا أردت أن تكون فلابد أن تكون لك القدرة كي تحارب عن نفسك التي لن يحارب عنها أحد غيرك فلن يستطيع كسب العالم من يخسر نفسه، وكيف يمر من خذل نفسه قبل أن يخذله الجميع؟، وكيف ينتظر أن ينصره هذا الجميع؟ وهو الذي لم يدعم نفسه وكيف ينتظر أن ينتصر وهو من لم ينتصر لنفسه أولاً.

٢٢- الإشارات الجسدية الدالة على الصحة النفسية

كأنك تعيش أبداً كأنك تموت غداً.
ملك من يملك نفسه ويوجهها ويكون قادراً عليها فالإنسان يعيش حياته أينما وضع نفسه وكيفما كانت صورته الداخلية عن نفسه فمتى ملكت مفاتيحك صنعت عالمك اللا محدود فاملك الدنيا في كل حالاتك في النجاح والفشل والهزيمة والنصر والغنى والفقر وتركها قبل أن تصل للقبر فلا تعش أسير التعلق بها ولا بما فيها ولا بما أنت عليه فأنت وهذا الكل إلى زوال.
هنالك العديد من الإشارات الجسدية الدالة على حالة الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي.

فالشخصية صورة تنعكس من داخل الفرد للخارج وترد عليه فإن كان ناجحاً تجده لديه سمات شخصية واثقة ثابتة إيجابية قوية واسعة التأثير تتمتع بالإصرار والمداومة وتنظيم الأفكار وزيادة القدرة على الإنجاز والعمل تحت ضغط، ومن دون ذلك فهو دون ذلك

أما عن السمات الجسدية فهو معتدل الجسد مرفوع الهامة قوي النظرة مطمئن المشية واضح المخارج مميز القسامات والتعابير ويستطيع كل منا اكتساب تلك الصفات والتدريب عليها للوصول للنجاح فما النجاح إلا حصيلة التحكم في نفسك ومحيطك فكن ملكاً علي نفسك تملك الدنيا.

وتحتاج كل مؤسسة وكل أسرة وكل محيط عمل لمثل تلك الشخصية الكاريزمية القيادية كنواة لنقل عدوى النجاح ورفع الكفاءة وخلق دوافع الإنجاز وتخطي العقبات والمعوقات

٢٣ - حب الذات

ليس عيباً ولا نقيصةً ولا من الرذائل فأنت عندما تحب ذاتك تنظر داخلك فتكتشف قدراتك وتزدد صلابة لأنك جدير بأن تتكئ على نفسك وقادر علي أن تسير بغير الألقنة التي تنتثر حولك فلم يخلقنا الله في تلك الدنيا لإنكار الذات وانعدام القيمة حتى يتضاءل الفرد فيفنى في غيره إما إثارة وإما حرجاً من كونه يريد.. وإما رغبة منه في أن يصبح الشخص المثالي الذي يعطي لينال رضا محيطه بغض النظر عما حقق لنفسه وما اتخذ من خطوات لإرضائها أو خوفاً من الاتهام بالغرور والأنانية أو تولي المهام والمسئولية فكلما يكبر الفرد ويصبح

مسئولاً يترك نفسه التي يعرفها ويلق بأحلامه وطموحاته واحداً تلو الآخر يتنازل عن نفسه إما طواعيةً أو جبراً جزءاً جزءاً حتى يشعر بالذنب تجاه أحلامه وطموحاته ونفسه الحقيقية التي تنازل عنها ولم يعد يعرفها ولم يعد لديه تقدير ذات حقيقي فتجد الغالبية لا تستوعب صورة المرأة وحصاد العمر والسن فلا يكاد يتعرف على نفسه بعد حصاد عمر طويل، ومهما كانت وظيفتك ومهما كان أداؤك فلن تصل فيه لأي نجاح إلا اذا أحببت نفسك التي إن أعطيتها أنت قيمتها زادت وإن سلبتها تلك القيمة تراجعت للا وجود

- تحتاج نفسك التي بين جنبيك بعض الثقة والقدرة والمواجهة والتعلم والإثراء.

- وهناك العديد من أنماط الحياة الخاطئة والتي يعيش فيها الفرد ممثلاً للدور الذي يطلبه منه المجتمع . يكون قائده فيه مجتمعه فيتعلم ما يريد ويعمل ما يريد ويتخلق بالخلق الذي يفرضه عليه مجتمعه ويكون دافعه وزاجره

- فتجد الشخص الناجح الذي أَرْضَى مجتمعه ولم يصل لحالة الرضا عن الذات تعلم وعمل وتزوج وعاش على هوى مجتمعه ورغبته وما ينبغي أن يكون وفقد الرغبة وشغف الحياة والقدرة والإرادة والرضا في رحلة إرضاء المجتمع حتي يحصل على صلاحية العيش في مجتمع الأفتنة نجح علمياً وعملياً نجح أن يكون ممثلاً بارعاً جيد ارتداء كل الأفتنة إلا وجهه الحقيقي فاحذر أن تصبح الإنسان الآلة بإمكانك أن تعيش الأجل.

٢٤ - عليك نفسك

قد يتمنون أن تكون بخير لكنهم أبدأً لن يتمنوا أن تكون الأفضل على الإطلاق، هذا هو الفرق بين العلاقات مع البشر والعلاقة مع الله في عصر الصراعات والخلافات والتناحر والتباغض والتشاحن والمقارنة بالأخر في كل شيء رزق وقدرات وعلاقات عقل وتعليم وأولاد والتسارع والاستكثار من كل شيء فلن أصل إلى الأمان النفسي والراحة إلا إذا حصلت على

في عصر المادة والمكسب والخسارة النجاح والفشل الشهرة والتهميش عصر وسائل التواصل حيث الافتراض واقع والواقع إلى عدم والأسرة في كثير من الأحيان مجرد إطار وليست نسيجاً حقيقياً إلا بقدر ضئيل متفاوت والمؤسسة والدولة والصدقة وكافة العلاقات

أصبح العالم مكان سيئاً حقاً للعيش فيه بل وخطر إذا توافقت معه صرت منه بكل عيوبه وإذا خالفته وتجنبته لن تتجنب إحباطه ومناوشاته وإذا واجهته فلن يقومه سيف ولن يردده رأي من أنت في مجتمع أهون ما يقوم به الجراءة على الله بمعصية أو تقصير أو جهل

إنك لن تصل للنجاح إلا بمفهوم مجتمعك وعلى رغبته وكما خطط لك والذي هو بالأساس يحتاج التقويم والإصلاح في كل عصر وبخاصة العصر الذي نعيش فيه والذي أصبح قمة النجاح فيه أن تنقذ نفسك منه لا أن تنقذه فدائماً عليك السعي والسعي فقط دائماً عليك نفسك فنجها وليس عليك هداهم ولم يخلقك لرضاهم يكفيك فقط أن تنجو فتكون نموذجاً.

أصبح تجنب الصراع صراع وتجنب القلق قلق وتجنب الموت موت وتجنب السجن سجن وتجنب الفشل فشل وهكذا لما لا نهاية

إن محاولة تفادي الألم أو الشعور السلبي إنما يركز الطاقة عليه ويستجلب الطاقة السلبية التي يرسلها الكون كله للإنسان الذي هو مركز الطاقة

كن كما أردت سيكون لك الكون كن فظاً أو عذباً سمجاً أو لبقاً أو كن الشخص الذي تتمنى أن تقابله في كل زمان ومكان أن تنجح في أن تجعل نفسك شيئاً مهماً أن تستطيع أن ترفع قيمتك بتقدير ذات مرتفع ولكن بمقاييس وضعها الله للإنسان والتي لم يعد يملكها المجتمع إلا بالقدر القليل فليس كل النجاح كما يبدو نجاح في الظاهر ولا كل الفشل فشل كما يبدو فرب معلوم في الأرض مجهول في السماء ورب مجهول في الأرض معلوم في السماء

٢٥ - العلم والحرية

لا يعني أنك عندما تكون عالماً بشيء أنك قد ملكت مفاتيحه فالبعض ثقافته سمعية فقط وآخر ثقافته بصرية وغيره ثقافته خبرة حياتية أو أكاديمية والكل له ثقافته التي يستقيها من مجتمعه وخبراته وتلقيه للمعلومات ومصادره فالعالم والعامل والمتعلم وغير المتعلم علي كافة المستويات لكل منهم ثقافته التي ينطلق منها فكره وعمله فليس هناك عالم علي الإطلاق فمن علم في شيء جهل في أشياء وليس هناك جاهل على الإطلاق ومن جهل في شيء علم في أشياء، وتلك عدالة الله في نعمه العقل والتي ينبغي إعادة البناء الاجتماعي على أساسها.

قد تكون مثقفا جاهلا اعتمدت بعض الأفكار وسجنت نفسك ووضعت لك إطاراً لا تخرج عنه وأشبعته أو هامك وضاللاتك في اتجاه واحد وقاصر علي رأي أو فكر فتتوافق مع ما يتوافق معه هواك، قد تكتسب بعض الخبرات أو المهارات في مجال ما لكنك تجهل أبسط المعلومات في غيره فتقف جاهلاً أمام ما ومن اعتقدت أنك أعلى منه، ويظل الإنسان عبد ما ألف وما عرف فيصدر أحكاما على ناقص ولا يصل أبداً للحرية. فكلما اتسعت محافظتك العلمية زادت حريتك كلما تنوعت نظرتك كلما تحررت من قيدك في كون الله وعبوديتك للمخلوقات والأشياء وفرغت له. قد تتخصص في أدق العلوم وتجهل معرفتك بالله أو بواطن نفسك أو بفن العلاقات الاجتماعية، وتزيد في مجتمعاتنا بنسبة ملحوظة بعض الأمراض الاجتماعية الخطيرة ومنها الإلحاد والشذوذ الجنسي والتفكك الأسري وارتفاع نسبة الطلاق وزيادة عدد الجانحين تلك الأمراض تنتشر في طبقة مرتفعة نسبياً علمياً واجتماعياً ومادياً، وهي كفيلاً بأن تعيق تقدم أي مجتمع بل إنها أدوات هدم حقيقية للبناء الاجتماعي وتنتشر على كافة المستويات وعادة ما تجد تلك الامراض لدى افراد يتسمون بالذكاء وتنوع القدرات وارتفاع المستوى العلمي والاجتماعي لكنهم جميعهم عبيد فكرة أو هوى أو جهل عبيد الآخر أو الأنا.

ويعد المحيط الاجتماعي بكل أبعاده هو المتهم الأول وأهم المسببات وذلك لمحدودية الفكر وفرض القيود الاجتماعية والأعراف والثقافات والتعصب فتجد الفرد في حال رفضه لها إنما يخرج عن أنماط الشكل الاجتماعي تبعاً ومنها المعتقد الديني أو النظام الأسري فتلقي به قيوده

ليس إلى الحرية إنما إلى الكفر بكل النظم والأعراف
والمعتقدات مما يشكل خطراً كبيراً علي المجتمع الذي
يزرع الشوك ثم يمر عليه في طريق العودة.

٢٦ - الأهداف المسبقة

أتظن أن الله خلقك لتأكل وترزق ألهذا خلقك؟
أتظن انه خلقك لعبادته علي الصورة الظاهرية للشعائر؟
ما قولك في طبيب أو معلم أو عامل بناء أو عامل نظافة
هل يتساوون في الإنتاج والقدرات؟
مهنة واحدة فيها إيجابي وسليبي
فئة عمرية واحدة فيها متخلف ومتقدم
دراسة واحدة فيها فاشل وناجح
أسرة واحدة فيها شخصية نمطية وأخرى ابتكارية
السبب في ذلك ليس مجرد الفروق الفردية نتيجة اختلاف
الجينات والخبرات ولكنه التخطيط ووضع الأهداف
المسبقة.

في الأهداف ما هو براق وجاذب ومدعاة للإنجاز في حد
ذاته ومنها ما يوفر مجرد الحياة الآمنة والسير الآمن
والموت الآمن.

الغالبية لم تضع هدفاً براقاً تسع إليه ولم تخض تجربة
من لم يخض التجربة فشل في دخولها من الأساس فشل
في وضع خطته فشل في حكمه علي الأشياء. كل
التجارب جميلة وإن كانت سيئة. إضافة وإن بدت نقصاً
فإنها تضيف علي الفكرة فُكر وتعديل المسارات وتبرز
الأهداف والخطى فليس كل من يعيش حي وليس كل من
رحل ميت! أن تحدث فارقاً هذا هو الفارق بين ميت
وحي.

— كن جديداً ... —

لن نعيش مرتين ولن نعطَ فرصة أخرى وليس لنا في هذه الحياة إلا ورقة امتحانية واحدة ولن يتكرر السؤال فيها مرتين، قد تكون أنت عقبتك الحقيقية في طريق تحقيق أحلامك ولا تدري وهذا غالبا ما يحدث فالآخر أيا كان مرحلة ومهما كان قربه لا يملك طريقة تفكيرك وإن ملك فقد سلمته أنت عقلك وأخذت عنه قناعاتك وتفكيرك، ولا تأتي الأحلام في الأحلام ولا بالأحلام إنما بتحديد الهدف والتخطيط والإعداد والسعي فكيف لمن يريد نجاحاً أن يصل دون سعي، ولكن سعيًا بدون هدف لا يصل إلا إلى تشتيت الجهد، وإذا سألت الناجحين عن العقبات لوجدتها أكثر لديهم ولكنهم الأكثر سيطرة علي حياتهم وأهدافهم والأقدر علي الوصول بسبب وضوح الهدف، وأنت بلا هدف تقتل وقتك وثقتك بنفسك وعزيمتك مجرد وجود الهدف وتحقيقه يساعد في التدرج لأهداف أكبر وعلاقات أوسع وتجارب أثرى وأفكار ونجاحات، صاحب الهدف يحول العقبات والمعوقات دعائم إذا أردت أن تصبح ناجحاً فعليك أن تخرج من الشخصية النمطية إلى الإيجابية الفاعلة، تخرج من أهدافك الخاصة إلى العامة تعلم كيف تصبح استثنائياً و أن تصنع فارقاً

" لا بد وأن يكون لديك ما يدفعك لتنهض من فراشك إن أهم شيء أن يكون لديك هدف ووجهة تتجه نحوها "
انتوني روبنز

" العجز ليس أن تكون بلا قدم وساق العجز أن تكون بلا غاية " إبراهيم الفقي

٢٧- لا تركز على المشكلة

المشكلات على المستوى الإنساني هي كل خلاف بين الفرد ونفسه أو محيطه الاجتماعي وما يخص علاقاته وتوافقه مع واقع، ويعد تحديد المشكلة من أهم خطوات البحث العلمي وأول طرق الحل تحديدها فقط وليس التركيز عليها فالمرء إذا ما وجد حجر عثرة فوقه جل همه إبرازه وصل لمرحلة تضخيم المشكلة ولم يجد معينا بل يجد نفسه وحيداً حيث انصرف عنه كل شيء وهو ما زال مستغرقاً وبعيداً عن المسار.

ما يقوم به الفرد في إدارة علاقاته بالآخرين هو إصدار الأحكام علي العلاقات طوال الوقت يظل في إضافة مستمرة للحالة السلبية للتأكيد على وجود المشكلة وإبرازها بينما هو لم يقم بأي إجراء للتخلص منها وإيجاد الحلول.

تحديد المشكلة ليس الوقوف عليها والعيش فيها فالوقوف على المشكلة مشكلة لأنه يضيف إليها عمراً جديداً وأحداثاً جديدة. إذا كانت سياسات التخطي والتجاوز لا تفيد فيها كذلك الغوص فيها لا يخرج منها عندما يدرك الانسان المشكلة ويفتقر للحلول فقد أصبح جزءاً منها لا محالة. إن من يقوم بالتركيز على المشكلة يزيد من مساحتها ويفرع أطرافها فيعمل على تضخمها وكأنه تكرر صورة المرأة أو صدى الصوت أو ارتجاع موج البحر اللا متناهي. تلك الحالة ما هي إلا عجز تام عن المواجهة فالمواجهة ليست إلا تقديم الحلول وتحديد المشكلة لا يتعدى العلم بها ثم ينتهي أما إذا وقف عليها الفرد فهو طرف فيها لن يستطيع الخروج منها.

جميعنا لا يملك الآخر لا يملك طريقته تفكيره أو مشاعره لا يملك تغيير وجهته أو مبداه أو معتقده أو أي من الأسباب التي نبدو فيها مختلفين فلم يخلقنا الله نسخا متطابقة، وحتى المتشابهون مختلفون إنهم فقط متشابهون في بعض وليس كل، وسنظل دائما وأبداً مختلفون تلك سنة الله في خلقه فهل سيظل هذا الاختلاف يمثل مشكلة في تقبل الآخر. إذا أردت أن تعيش تعيشاً فضع منظارك علي السلبيات وردد المشكلة ورفض الاختلاف وانتظر ما يجب أن يكون أما إذا أردت حل المشكلات فعليك بفن - إدارة العلاقات وأولى خطواته:

- إذا لم تستطع تغيير واقعك فتعامل معه
- يمكنك تأجيل المواجهة إذا لم تكن مستعداً
- قبول الآخر وتقبُّل الاختلاف لا يفرض عليك أن تكن مستنسخاً منه إنما هو وسيلة هامة لخفض التوتر وإدارة الضغوط النفسية والوصول للتوافق، وإذا كانت المشكلة تسبب الخسائر فالمفترض من الحل أن تنتهي تلك الخسائر أو تحجمها أما إذا كانت حلواً غير مدروسة لم تخضع لفرض الفروض واختبار صحتها أحدثت خسائراً أخرى وأصبحت مشكلة في حد ذاتها ولم تعد حلواً ويتطلب حل المشكلات التعديل المستمر للسلوك ورفع الكفاءة والقدرات وتعلم المهارات.

إذا كان الفرد يسلك مسلكاً يجد فيه المعوقات والعقبات التي تمنعه الوصول وتشكل ضغطاً نفسياً عليه يمكنه أن يغير تلك العقبات إذا غير سلوكه وطريقة تفكيره وأفعاله إذا أردت أن تغير الكون فتغير أنت أولاً.

٢٨ - عدوك ينفعك

كم لديك من أصدقاء؟ وكم عدو؟ أيهم يصلك نفعه؟ وأيهم يضر؟ إن يكن لديك صديق فتلك نعمة تستوجب الشكر، أما إن يكن لديك عدو فتلك منة وفضل يستوجبان السجود لله شكراً اشكر الله علي عدوك قبل الصديق فالعدو وحده أكثر من يعرف قيمتك ويبصر معدنك وحده لديه القدرة علي تقييمك وتقويمك، وأنت أمام عدوك حذرٌ يقظ كأفضل ما تكون غير مسموح لك بالخطأ والضعف والنقص، وعدوك إما من نفسك. شيطان نفسك الأمارة، وإما من خارجك شخص كان أو شر في مضمونه جميعهم في مواجهتك أنت وحدك والله لم يخلق الجنة على الأرض بل خلق الأرض ليبتلي بها الإنسان ويرتقي به ويرفعه إلى الجنة، وإلا فكيف تتم المفاضلة بين البشر؟ كيف لك أن تكتشف نفسك التي بين جنبيك؟ وكيف لك أن تعرف نفسك من دون اختبار يرفع درجتك؟ كيف يتم التمايز بين البشر إذا هم متساوون في اللا شيء؟ أما إذا ظهر الظلم الكراهية والحرب والفساد والاستعداد بكل ألوانه ظهر التمايز وبضدها تتمايز الأشياء فلا يبدو الصدق إلا بالكذب ولا الجمال إلا بالقبح ولا العدل إلا بالظلم ولا السلام إلا بالحرب ولا الشجاعة إلا بالجبن. لذا خلق الله عدوك وكلما كان الانسان إنسانا كلما زاد أعداؤه فهم ليسوا أعداء ذاته إنهم أعداء إنسانيته فاشكر الله على عدو ظاهر وعلى عدو من غير نفسك.

٢٩ - التعافي

حدث حياتك الفجائي أو التدريجي والذي تحولت به إلي شبيهك أحداث حياتك التي تولت تغييرك. كيف نظرت إليها وتعاملت معها أصعب اختبار والحادثه التي غيرت حياتك. هل تعافيت من انكسارك وضعفك؟ أم تجتر ذكرياتك المؤلمة فتصنع كل لحظة واقعاً مؤلماً جديداً؟ هل تستطيع مواجهة تفاصيلها بأريحية كيف حالك مع سلامك النفسي؟ وهل وصلت للتعافي من ضعفك أو خطئك أو تجربتك كيفما كانت؟ تلك الأحداث التي تغيرك لابد وأن تستغلها.

لم يبتليك الله بما تكره ليكسررك بل كنت منكسراً فجبرك بما تراه كسر لتكتمل فيك نقيصة في ذاتك قد تكن نقيصة التعلق بدنيا والله يغار وما يبتلي أو يغير لك نمطا إلا وكان معوجاً فأقامه باللجوء إليه.

نحتاج أن نتعافى يومياً وبعد كل حدث فالتعافي من أهم شروط السلامة النفسية والتوافق الاجتماعي فالنفس المثقلة لا تقوى على المسير ولا تصمد في مواجهة النفس المثقلة عبء دائم يجعلك دائم البحث عن سند نفسي ولن تجد من يحمل عنك نفسك.

هذا الخور النفسي من أسباب التعلق بالأشياء والاشخاص الذي لا تكتمل النفس بدونهم مما يزيد تفاقم المشكلات النفسية فكل من لديه ذلك الخور والخواء النفسي لديه دوافع التعلق بالمناصب والسلطة والمال والممتلكات والأشخاص لأنه يستكمل بها صورته التي تضمن له مساحة أمانه وسلامه النفسي.

لذا يتعلق الفقير بالغني والضعيف بالقوي والظالم بالسلطة والفاقد بالمال، ويحتاج التعافي لقدر عالٍ من الرضا بالقضاء والقدر خيره وشره، ولا عجب لأن يكون شرط الإيمان، وأخيراً التعافي هو قدره الشخص على التخلص من رواسب الشهوات من حب الذات وحب التملك وحب الدنيا لانها سبب كل تراجع وفشل وخيبة وخذلان، يتعافى المرء إذا ملك نفسه في حزنه وفرحه ومنحه ومنعه فألجأها إلى الله تعالى.

٣٠ - الكتابة

في الكتابة هزائم وانتصارات وتواضع وكبرياء وعجز وقدرة وتنازل وتنازع وهي أقصر الطرق وأيسرها لتحديد الأهداف وطرق الوصول فما أسهل السير علي الطريق وما أصعب شقه بين الصخور وحدها الكتابة تقيد الهدف وتوضح الوجهة.

أن تواصل المسير علي الطريق فتلك مثابرة أما أن تكون طريقاً وطريقة فذاك إبداع.

وأنت تكتب وتكدح في اللا وصول تنحت معزوفتك الخاصة بين النسخ وهذا وصول في حد ذاته ليست لشغل مساحة تفكير فهي كافية لخلق عالم خاص أفبونة العقل كون قبل الكون وليس بعده وهي مدعاة للتفكر الدائم قد تكون لأحدهم مرشداً يوماً ما بعضهم قد يحرق مدينة الظلام حتي يرى النور فيفاجأ بأنه قد صنع منها ركاماً وهذا واقعنا الدائم لئن تصنع من الخراب جمالاً خيراً من أن تهدمه فلا أنت استبدلته ولا تركته للهوام وللطير يحط علي بعض شجره

فليس كل من يهدم يمتلك أدوات البناء وليس كل من يملك الأدوات لديه القدرة.

هناك بعض حروف يمكن أن يعزفها شخص خلف جدار أو تحت الأرض تجد بها أسراراً يتسرب لك منها النور هناك من الكلمات ما يبني من البشر صروحاً فيعليها على كل خرب ويهدمه بالبناء، وهذا فقط عندما تقرأ وتكتب حروفاً تضيء عقلك تلبسك رداءً من المعرفة حلة العقل التي يلبسك إياها رب العالمين، وأنفاس خارج قبضة هواء ملوث وزفرات يتبادلها البشر فيما بينهم. أنفاس من هواء خاص لا يتسنى لأي صدر الاتساع لها إنها مواسم الحرية مجتمعة وعيد يمر على موسم العبيد. الكتابة والقراءة نور يراه الأعمى وصوت نافذ للأصم يعيش بها الكاتب حيوات من ذوات في ذوات يعيش حيث لم يعيش غيره، يطأ فكره ما لم يجرؤ أي فكر على إتيانه ويبقى أثره حياة. فاقراً واكتب وتعلم خلقنا الله فرادي ونعود إليه فرادي فلن نعيش قطعاناً؟ وكف عن الشرب من كف قاتل عقلك الذي يفرض عليك رأياً فيجعلك تدور في مسار غيرك.

" اقرأ لتصبح نهاراً "

٣١- حروبنا اليومية

حروب لن تدخلها بمرادك أنت وليس لك فيها اختيار مجبر على خوضها ومهما كنت مرهقاً من المسير فلن تصل إلا أن تستمر وتسير وزادك في النوايا لا يكفي للوصول.

مرغم رغم أنفك في دخول اختبارك اليومي ولك فيه علامات نجاح، ورسوب، حرية، وإنسانية، وتعليم وأخلاق قوت، وعلاقات، وقيم، ومعتقدات.

ونصمت ترفعاً أو جنباً أو عدم اكتراث فنكون نحن أول سراديب الشيطان في الدخول لنا ولغيرنا، ونكون أسباب هزائنا نعم نحن أسباب هزائنا التي تأتينا جملة بسبب تركنا لمواقفنا الدفاعية عن أنفسنا وثقافتنا وتاريخنا ومعتقدنا نحن من نتخلى عن أنفسنا في حروبنا اليومية وننتظر من ينتصر لنا فكل مشكلاتنا حلقات وسلسلة متصلة تجر بعضها جراً فلم نرفع لديننا لواءً ولا للغتنا ولا لثقافتنا وأعرافنا ومعتقداتنا لم نكن حائط صد حقيقي للدفاع عنا وعن أمتنا فمتنا أحياء.

فلم نعش حاضرنا ولم نصنع منه مستقبلاً ولم نتركه ماض يفخر به من بعدنا.

من لم يستطع أن يقيم ظهره فليتحمل مرور الكلاب عليه من لم يكن لنفسه درعا فليقبل الطعنات فلم يكن الكون في حاجة لكائن يعيش لنفسه ويموت عليها فجميع الحيوانات لها دور أكبر من ذلك، إنما خلق الإنسان وديناه للأخرة خلائف الله في أرضه. شهداء على الناس والأولى أن نكون شهداء على أنفسنا فلا نموت أحياء ولا نعيش أشياء ولا نرحل كما لم نأت فلا نتبع حجر ضب ولا نكون قصة القردة

عندما يستهين الفرد بنفسه يهون. ويهون مجتمعه وعندما يعلو بنفسه يقيم فيها مجتمعا يكن أمة في ذاته فبناء الذات معول مهم.

لذا يُسأل الإنسان عن عمره وماله وشبابه وكل ما ملك أبه استقام أم به هلك؟ أكان إمعة في زمانه وجسراً تمر

من خلاله الرذائل والمظالم؟ أكان مسئولاً عن علم أو جهل؟ أنظر خرق سفينته حتى هلك وهلكوا جميعاً؟ أم أنه وعى فسعى ونجا فنجا ونجوا جميعاً

٣٢- رفع الطاقة

لماذا تخرج من مجتمعك محملاً بشعور عدم الراحة؟
كيف تتسرب إليك الطاقة السلبية؟

يعاني الفرد في مسيرته اليومية والحياتية من الضغوط النفسية الناجمة عن التعامل مع غير الأسوياء أو أصحاب المشكلات النفسية والذين يلقون بأعبائهم النفسية على محيطهم وهو في ذلك أحوج ما يكون لرفع الطاقة والطاقة هي قدرة الفرد على التأثير والتحكم في المشاعر والتوجهات والميول وطرق التفكير وتجنب التأثير.

والطاقة السلبية والإيجابية كلاهما ينتقل من صاحب الطاقة الأعلى لصاحب الطاقة الأقل ويجب أن يحرص الفرد على رفع كفاءة طاقته وتقديم الدعم المستمر لذاته بالحرص على سلامته النفسية وإدراك مشكلاته وتحديدها ووضع المسميات الدقيقة لها وبعض الطرق والأنماط الحياتية مفيدة في ذلك كتتنظيم النوم والنفس والطعام الصحي وحفظ الأوراد والأذكار وزيادة التركيز على إنتاجية العقل وتنوع الاهتمامات رياضية وفنية وثقافية ويساعد ذلك العقل على وضع الأمور في نصابها والتخلص من حدة التأثير والعمل على رفع الطاقة بدون معاناة.

كثيراً ما يحزن الفرد أو يمرض وقد يعزل عن المجتمع طلباً في الحصول على أمانه النفسي والبحث عن منطقة

راحته النفسية وهو بذلك لا يحافظ على راحته بقدر ما يحافظ على أسباب اضطرابه وحزنه ومعاناته لأنه يفرغ عقله لها ويفرد بها ويختار أن تأكله أحزانه وقد أسلم لها نفسه طواعية ظناً منه أن مصدرها الناس ولكن مصدرها الحقيقي هو أفكاره التي تعمل كمستقبلات شعورية تغير وتؤثر في الشعور والأعضاء والأجهزة في الجسم والأفكار لا تعرف القتل الرحيم وهي كفيلة بتغيير الإنسان لشخص آخر يشبهه.

وإذا تعلم الإنسان كيف يتخلص من تأثير الآخر ويزكي استقلالته النفسية ويرى بوضوح الأمراض النفسية والعلل الاجتماعية والاضطراب من حوله سيمر من خلالهم بسلام .

وليس معنى ذلك أن يقف على كل علة نفسية لغيره المطلوب فقط إدراك مشكلاته هو ورفع قوته وصلابته النفسية حتى لا يعيش وعاءً يحمل عن الآخرين عاهاتهم النفسية التي يفرضونها بالقوة على أصحاب الهشاشة النفسية . فالضعف النفسي تدفع ضريبته أيضاً من نفسك لأنك تكون قد تخليت عن نفسك من أجل الآخرين وتركتها نهياً للعلل الاجتماعية قد لا تستطيع أن تعالج الآخر لكنك تستطيع أن تحمي نفسك برفع الطاقة حيث تزيد من توافقك الاجتماعي وانخراطك المجتمعي وقدرتك على تقديم المساعدة لمحيطك للتخلص من تلك الأعباء النفسية

٣٣- النجاح توافقي

إن معايير النجاح المتعارف عليها بين البشر إنما هي مادية صرفة كأن تكون من أوائل دفعتك أو صاحب مال أو شهرة أو سلطة وأي شيء مما يكبر في قلوب العباد و

يعد هذا نجاح مرحلي ولكنه ليس النجاح المطلق. ليس بالضرورة أن يصل الفرد للرضا في حال وصوله لأحد تلك الأهداف التي قد يحسده عليها أقرانه ويعتبرونه ناجحاً فالنجاح الحقيقي هو حالة توافقية بين جوانب الشخصية لدى الفرد والمجتمع وهي تحقيق المستهدف ولكن بدون أي خسائر في أي من جوانب الشخصية المختلفة فقد يتلف المال الصحة وقد يتلف العلم الحياة الأسرية وهكذا ...

فالسعي وراء هدف واحد بغض النظر عن التكامل بين كافة احتياجات الإنسان يؤدي به للفشل لذا فإن النجاح هو كل فعل يهدف إلى أنسنة الإنسان فلا يكون روحانيا زاهداً لا يكسب من الدنيا ولا يتزود منها لآخرته بعمل حقيقي ولا يكون مادياً يلهث وراء الأعلى والأفضل والأغنى والأكبر وكأنه مع أوائل الدنيا من العشرة المبشرين بالجنة النجاح أن تكون أنت. من يعمل لنفسه ولغيره ولدنياه وآخرته

٣٤- الشخصية الانهزامية

الاضطهاد والضحية والفشل والمظلومية والانهزام والانكسار مرادفات عصرية منتشرة بكثافة جميعها معوقات نفسية تعوق الفرد والمجتمع.

يمكنك دائماً البكاء على اللبن المسكوب وبكامل الحرية لك الحق أن تعيش دور الضحية تلك الشخصية الانهزامية من داخلها تجمع بين جنباتها أسباب انكسارها وأحجار عثرتها بل و تحرص كل الحرص على الوقوف على الأسباب دونما أي جديد، تصب تركيزها على أخطاء الآخرين وترفض الظلم لكنها تتقبل وتتعايش مع المظلومية تتبع الظالم بكل الجوارح فقط لتوثق وتثبت

وتؤكد وتشرح وتوضح وبذلك لا تعدو إلا أن تكون مجموعة من ردات الفعل.

إذا تعثرت على الطريق فلا تقم ومعك حجر العثرة الذي أسقطك لا تحمله على ظهرك لا تقف أمامه لتشير للقاصي والداني عليه والراسب في امتحانه لا يعيش في لجنة امتحانه ولا يذاكر شهادة رسوبه ولا يعيد نفس إجابته مرة ثانية فقط عليه أن يتعلم ما لم يتعلمه من قبل تختلف عقلية المنتصر عن المنهزم فالمنهزم عجز عن بناء نفسه وهدم معوقاته وتخطيها أما المنتصر ينشغل ببناء نفسه ولن يبينه أي هدم حوله. فما من هدم إلا وأحدث تصدعات فيما حوله، البناء الحقيقي أن يبني الفرد نفسه والآخرين لا أن ينتظر قيامته بهدم الآخرين.

إن فلسفة النجاح أن يتخطى الفرد أزماته هو لا أن يدمر ما حوله فإذا كان ولا بد أن تحمل شيئاً فلا تحمل فشلاً ولا حقداً جرب فقط أن تحمل حملاً وكلما كان حلمك كبيراً كلما تطلب أن تتخفف من أحمالك النفسية.

٣٥- قبل أن تفكر في غيرك

.....

ماذا أحتاج من مجتمعي من محيطي حتى أصل لحالة من الرضا والراحة النفسية؟

أحتاج من يسمعني ويفهمني ويشجعني ويدعمني ويقبلني كما أنا ويساعدني ويعينني يصفق لي ولا يصفق على وجهي يدفعني يربت على كتفي يرفق بنفسه ولا يجلدها أحتاج من يحبني ولا يتجاهلني ولا يبحث عن أخطائي ولا يمثل عبأً علي ولا يقف في مواجهتي يحبطني أو يعيقني.

— كن جديداً ... —

كلنا هذا الشخص كلنا بهذا الاحتياج العاطفي والاجتماعي فإذا كان الكل يتوقع من الكل هذا الدور فمن سيلعبه؟
عمن أبحث إذاً؟ ليس هناك داعم للشخص من البشر ولا محب ولا معين ولا فاهم ولا سامع له إلا هو. نعم أنا من يسمعني إذا تكلمت وإذا صمت أنا من يفهمني إذا غضبت أو فرحت أو حزنت أنا من يدعمني فمهما امتدت الأيدي لتقبمني من سقوط فأنا من أقوم على قدمي أولاً أنا من أقبل ذلاتي وعلتي وضعفي وانكساري أنا من يعرف ذنبي ومرضي ويعرف شفائي ولديه دوائي فأنا كلي قبل أن أكون وحدي فأنا بين البشر أبحث عني فإذا سار بجانبني في رحلتي كلهم فإنهم مفارقون وأنا كذلك فكيف أنتظر تقدير الذات والسعادة والرضا والراحة والدعم والقبول والحب والاستماع والفهم والشعور من غيري إذا كان كله ذلك موجود لدي؟ أحتاج فقط التركيز معي وفهمي وأن اتقبلني أولاً.

فإقامة علاقتك مع الذات أهم من كونك كله فهمك لذاتك أهم من وجودك نفسه إذا فهمت نفسك واستقبلت رسائلها واضحة وغير مشفرة فأنت قائم بذاتك لن تحتاج لغيرك أبداً لن تسير منكسراً مشوشاً

الإنسان الذي يحشر وحده إنسان كامل خلقه الله كاملاً مسئولاً عن نفسه لكنه وباستمرار ينشد الكمال في غيره يحاول أن يكتمل بخارجه وكأنه عاجز وناقص صحيح أنه جزء من مجتمع لكنه جزء كامل غير منقوص إذا أدرك ذلك كان نفسه وكان مقومها ومقيمها وكان كفاية عن غيره فلم يخلق الله من البشر أنصافاً ولا أرباعاً لم يخلق أجزاءً. خلق الإنسان جزءاً كاملاً يقيم نفسه ومجمعه فلا

يستند مجتمع كامل على بعضه وإلا كان مجتمعاً مائلاً ضعيفاً مفقوداً في أي وقت إذا ضاعت نقطة ارتكازه. يهتم الدين بالإنسان بينائه متكاملًا وقد خلقه الله جسمياً ونفسياً متكاملًا ثم يأتي هذا الإنسان ويسلب نفسه تكاملها فيربط كل حياته بغيره فيصبح عبداً لغيره ويشكو من نقص أوجده هو في ذاته دون أن يشعر وهذا الذي خلقه الله حراً فاستعبده حاجاته التي ميزه الله بها لكنه بحث عنها في غيره.

لا تحاول أن تفهم الآخرين وتحل ما حولك قبلاً حاول أولاً فهم ذاتك واحتياجاتك وتقديرك لذاتك حاول أن تحبك وترض عن نفسك فإذا لم تستطع فلديك مشكلة يجب الوقوف على أسبابها وعلاجها ومواجهتها قبل أن تفكر في غيرك.

٣٦- عزلة التواصل

حالة شعورية مستحدثة نتيجة الزخم الاجتماعي وتنازع الأفكار وتسارع نمط الحياة وسيل العلاقات والمعلومات وضعت لها هذا التركيب اللفظي وينطبق عليها لغويًا. كيف لك أن تكون وحيداً بين الناس؟ أو أن تجلس بينهم ولست فيهم معك أشخاصك ومواقفك الافتراضية، وأن تكون حقيقياً بين الأقنعة وأن تحب وتكره وتغضب وتضحك من خلف شاشة قد لا تسعفك ردودك أو تقييد انفعالاتك ومشاعرك بعض صور وألفاظ، تلك الحالة تضغط شعورياً على الفرد حتى يكاد ينسلخ عن واقعه ومجتمعه.

إن غضب يكفيه " ايموشن " غضب وهمي يصور له أنه قد انصلح ما غضب له وهو في الحقيقة يسلخه عن واقعه مرة فمرة تتراجع قيمة الفعل والعمل ويصبح قمة الفعل

هو استعراض الأداء اللفظي بلا أي عمل صحيح أن تأثير الميديا شديد لكنها مفرغة للطاقات حيث تمتص جميع الانفعالات والطاقات أولاً بأول ثم تطلقها في الهواء.

آلاف المنشورات قد تمر عليك بملايين الأفكار تتزاحم على أبواب عقلك ومشاعرك ثم يأتي دور ردات الفعل لأي فكر يتفاجأ الإنسان أنها افتراضية فتقع في مخزن العقل قيد الانتظار تلك الأفكار المقيدة يحملها معه الشخص بشخصها وانفعالاتها بين الناس فيكون وحيداً يحمل معه أحبائه وكلماتهم وأفكارهم وانفعالاته بطريقة غير واعية كلنا هذا الشخص الذي يتأثر بعوالم فرضيه تفصله عن واقعه فيصل لحالة من التوحد الاجتماعي الذي يصعب معه أي عمل جماعي وتقل فيه فرص التفاهم والتواصل برغم من أن التواصل سمة هامة للعصر إلا أن وسائله فاقت التواصل الحقيقي فأفقدته قيمته.

الحرية التي يمارسها الشخص من خلال التواصل الوهمي قيد حقيقي يخرج من حرية الواقع فتجده ينتقل ويعبر ويشور ويغضب ويفرح افتراضيا بينما يفقد حرية ذلك الواقع حيث هو واقعياً قد لا يمتلك مجرد حرية تعبيرات وجهه، اخطر ما يكون في وسائل التواصل أن تكون أداة سحب وتوجيه وتأثير تسلكك عن حياتك ومجتمعك ومحيطك وقضاياك فقد تكفي بها حلاً لكل ما ينقصك فالجبان فيها شجاع والعاجز فيها قادر.

دائرة مفرغة تستهلك الفرد إن لم يحذر ويضع لنفسه أهدافاً واضحة بحيث تظل مجرد وسيلة تواصل افتراضي.



الباب الثاني "الأنا و الله"

سبحان من ضيق علينا الأرض لتتسع لنا السماء، وأظلم لنا الطريق لنضيء من داخلنا، وكسر أيدينا وأرجلنا لتظهر أجنحتنا، وعمق القاع لنطفو ونتعلم كيف ننجو وشق الصف لنربو ونميز ونعمر ونقيم المعوج في أنفسنا ومحيطنا، وأهمنا ليهتم بنا وخلاً من حولنا ليتولانا، وجمع علينا ليكفيها وأسقطنا ليقينا هو على عينه ويخرجنا منا إليه ويخلصنا من عجزنا وضعفنا بكفايته.

١- أبواب السماء

ما بال أقوام لهم بيوت معارجها إلى السماء فيتسكعون على كل الأبواب إلا بابها ويسألون القاصي والداني ولا يقربونها إنها أبواب الله، والصالحون قد ارتضوا أن يكونوا ضيوفاً وكفاهم أن يحملوا الأمانى الطيبة وإن سعوا إليها فلهم المن وإن استزادوا استعظمو ما قدموا لأنفسهم إلا قليل من كثير.

أما المصلحون الذين يحدثون توازنا في مواجهة الإفساد في الأرض والذين يحملون على عاتقهم رسالة الخيرية والسلام فهؤلاء في حاجة للقدرة على الإصلاح وليس مجرد الرغبة فيه، والله المثل الأعلى فأنت إن أحدثت ولدك ما أغضبك فأخرجته واطمأن لذلك فقد انقطع منك ولا رجعة له وإن بقي بالباب فهو أهل للكفاية مستوجب الحماية، ولا عجب إذا أغلقت الأبواب ليسمع رب الأرباب من الباب ليرى المقبل والمدبر من لزم الطاعة ومن لزم المعصية، من أحب الدنيا ومن أحب رب الدنيا والآخرة

" إذا كنت مع الله فأنت مع الأغلبية المطلقة " إبراهيم الفقي

٢- سيطو لك الأرض

أتظن أنك تصل أهدافك بقدرتك برغبتك وإمكانياتك؟ وأن الناجح نجح بعمله والفاشل فشل بعجزه. هذا ظنك وفكرك العاجز عن الإحاطة بقدرة الله وتقديره في الكون هذا الفكر كفيل بهدمك لأنك إن فعلت ولم تصل ستتوقف عن المسير وإن مررت بما تكره ستجدها إشارات توقف في كثير من الأحيان نسقط الله من حساباتنا، ونكون نمرود أنفسنا فنجد وصولنا بعملنا ونغفل قدرة الله وإرادته، قد نكون نمروداً في فشلنا كما في النجاح فنسقط النجاح والفشل على ذواتنا فو الله لو كنت يا صديقي حصانا مكسر الأربعة وتزحف على بطنك وأراد الله لك سيطوي لك الأرض طياً. إنها دائماً وأبداً إرادة الله أما السعي فقط لنري الله من أنفسنا خيراً وإلا فما قولك في رزق الله للغافل والفاجر والظالم والكافر، وما قولك في معاناة العاقل والتقي والمظلوم والمؤمن. قد يؤدي أعمال العقل في كون الله مع استثناء الله من كونه للكفر والإلحاد والضلال لأن النفس البشرية تجنح للعدل والفضيلة فإذا غلب على العقل بحثه فلن يجد ضالته المرضية أما إذا استهدي الله لقلبه سيهديه بالإيمان قلبي والعقل عاجز مهما بلغ من الكد ولن يصل إلا إذا كان الله له مرشداً.

جملة الوصول في التسليم التام فخلق الله في كل موضع بإرادة الله هو الله صاحب المسير وله حكمة تسييره وإحكام تقديره ولا يسأل عما يفعل. فلنري الله من أنفسنا خيراً.

٣- الإلحاد

من أخطر الأسلحة الموجهة والنافذة التي تستهدف الشباب والتي تستغل التصدع القيمي والتشويه المعرفي للأديان في حروبها مع السلطة والمال والتي تستخدم أوسع الوسائل انتشاراً بين أيدي الشباب بإقامة دينك في نفسك لم تعد تكفيك حيث لا تأمن على نفسك وبيتك الفتنة.

الإلحاد حلقة هامة في سلسلة حلقات الحرية يتضح اتساعها في حال شيوع القمع الفكري وسيادة الرأسمالية وضعف الجذور الدينية والطاقة الإيمانية، وكما أن كل بدن قد يمر بحادثة يهلك فيها أو ينجيه الله. فإن الإيمان القلبي عرضة لتلك الحادثة مع شيوع الأمراض الاجتماعية واللعب على الثوابت والمسلمات وإعلاء قيمة العقل والمادية والوصول بالشباب لحالة مفزعة من التيه فلا يعرف أسباب خلقه ولا يصل إلى الرضا ويكون كون نفسه فلا يستطيع إشباع الفراغ بداخله أو خفض ضجيج الكون والشيطان، وإنها لفاجعة في بلاد العرب أعداد الملحدين التي كشف عنها الوجه القبيح للميديا بأنواعها.

إن ما يصنعه المجتمع الساقط في الشباب يعد جريمة إنسانية يقتل فيها هذا المجتمع مستقبله قتلاً عمداً فالتردي الأخلاقي والديني والعلمي والاقتصادي وتقييد الحريات في التعبير والفكر والعمل والعلم والدين يؤدي بفئة كبيرة تمتلك القدرة على النهوض بالمجتمع لكنه باتباع منهجية الهدم يجبر هؤلاء الشباب على رفض كل أنواع السيطرة وسلب الحريات والعفن الاجتماعي فيؤدي ذلك للتمرد والخروج على القيم والمبادئ والأعراف والمعتقدات الدينية والنظام الأسري والاجتماعي فتجد الشذوذ بكل

أنواعه الجنسي والفكري والاجتماعي والديني وكافة أنواع الاضطراب النفسي واحتقار كل ما هو قيمى بسبب أنه يحتقر مجتمعا متعدد أوجه الفساد يكفر الملحد بالمجتمع وكل ما يتصل به هذا الذي يعجز عن بناء الفرد وحفظ الأسس والضوابط الاجتماعية وتلك من أخطر الأمراض الاجتماعية التي تأكل مجتمعاتنا الإسلامية ويشكل يتم حصاده عاجلاً وأجلاً فالمجتمع الذي لا يستقيم ولا يرى اعوجاجه ولا يقيم نفسه يلتف لياكلها حيث لا يقدر كل فرد قيمة المسؤولية تجاه تسليم القيم والمعتقد من بعده نعم جميعنا نتسلم المجتمع ونسلمه ولكن بعد أو وضعنا عليه بصممتنا فإما أن نكون ساعدنا في بناء فرد قوي يستطيع المواجهة أو أننا تخلينا عن دورنا عن جهل أو عمد فظنرة واحدة لحال الشباب جعلنا نرى الاعوجاج فينا ومجتمعنا وما صنعته أيدينا من مادية جنت علي الفرد واستهلكته وافرغته من دينه وقيمه وعلمه ومجمعه

٤- و انتصر بالله

هناك العديد من العلاقات التي تشوبها الكراهية أو الضغينة أو الظلم أو الحقد والتي لا يسلم منها إنسان تلك العلاقات التي تستهلك صاحبها وتستنزف المجتمع بأكمله وهي أول ما يتعرض له في فن إدارة العلاقات في محاولة للوصول إلى السلام النفسي الذي يحصل عليه الفرد نتيجة تجاوزه للكراهية والانتقام اللذان يدمران الطاقة ويكرسان التفكير في اتجاه الهدم وليس البناء، وتعد الصحة النفسية للفرد نتيجة بناء نفسي قوي ذلك البناء متجاوز لكل العقبات التي تعيق التفكير فالتخلص منها ضرورة ولكن الوقوف عليها خطورة والانتقام أشد

خطورة إنما البناء الذاتي والتركيز على مكمّن القوة الشخصية والانتصار بالله ينقل الفرد من الهزيمة للنصر من الفشل للنجاح من المرض إلى العافية فانتصر بالله فهو وحده القادر على ترميمك وبنائك بعد هدم.

جميعنا يقع فريسة الضغوط والقلق والإحباط والظلم تلك أسئلة إجبارية في الورقة الامتحانية لكل إنسان والخروج منها بنجاح يعتمد على القدرة علي التخطي والتجاوز والتعافي النفسي.

إن التفكير الواقعي الذي يتعامل مع أحداث وليس توقعات سلبية أو تخوفات هو أهم سبل الخروج من الأزمات النفسية إلى تغيير الأحداث نفسها إلى الإيجابية فالنجاح من داخلك وكذلك الفشل

التفكير الواقعي للتعامل مع المشكلات وتحديدها وأسبابها وطرق التخلص والعلاج هو طريقة التفكير لتخطي العقبات والمعيقات وتجاوز البغضاء والمشاحنات من أجل السلامة النفسية والتوافق الاجتماعي وهو ليس تكيفاً أو ردات فعل لضلالات أو خيال أو توقع الأسوأ أو نتاج قلق أو اضطرابات إنما هو مجرد تحول من مسار خاطئ لم يحقق أهدافه إلى مسار صحيح بعد أن يكون الفرد قد اكتسب مناعة نفسية تعينه علي الوصول، والحياة قصيرة فمن ينتظر النجاح لا بد أن يحققه في كل لحظة فقد لا يعيش لحظة الوصول فيكون قد أضاع فرصه كاملة، وكذلك السعادة اختيار وقرار فمن ينتظر تحقيق الهدف الذي وضعه شرطاً لسعادته فلن يسعد أبداً لأنه إن وصل لهدفه ستكون قد تغيرت رؤيته وأهدافه وسيظل يجري وراء أهداف متحركة من ينتظر سيظل ينتظر ويفقد من نفسه مع طول انتظار أما من يعمد إلى استغلال وقته

— كن جديداً ... —

وقدراته ومحيطه سيظل باستمرار في راحة وسعادة وإن لم يصل لأهدافه. أما الأهداف فكلما اتسعت رقعته وعلت مكانتها وضمت عدداً وفيراً ومنفعة عامة وإنسانية كلما علت بقيمة الفرد وسمت بتفكيره وزادت من نموه العقلي والفكري ونضجه النفسي وفتحت آفاقاً لأهداف خاصة ونجاحات خاصة

"الرياح قدر من الله وتوجيه الشراع من عمل يدك"
ستيفن كوفي

٥- التوبة

من جديد في كل يوم.

كن جديداً عنك عن عاداتك السيئة عن ذنوبك ومعاصيك حتى إذا نظرت إليك في السابق تتعجب كيف كنت وكيف أصبحت ؟ فما خلا ابن آدم من معصية أو خطأ ولكن يجب ألا يخلو من توبه. توبه في كل لحظة عما علمت وما جهلت وما أخطأت وما قصرت وما قصدت وما سهوت وما أسررت وما أعلنت ولا تنتظر يوماً فكلها أيام الله وهو في كل يراك وأنت أيضاً يمكنك أن تراه في نفسك. إذا غلبت عليك عاداتك السيئة ومعاصيك تراها في نفسك مهما نجحت في الظهور بغير ذلك فإن النفس اللوامة (**الضمير**) تصدر حكمها عليك فهي قائد البدن لدى الجميع مهما حاول الفرد تجنبها نظل دائماً في حاجة لتعديل السلوك والإقلاع عن سيئ العادات وخلع ثوب المعصية وليس بالضرورة القدرة على ارتداء ثوب الفضيلة ولكن محاولة الوصول وصول.

تب باللسان إذا لم يحضر القلب تب بالعقل إذا لم يحضر الإيمان تب في السر والعلن في كل وقت وحين فالإصرار على التوبة توبة بل مجرد الرغبة توبة بل مجرد التفكير توبة. تب لفظاً ومعنى تب نية وفعلاً تب وسيتوب عليك الله فلن تتوجه وتقترب إلا وقد التقاك وطهرتك واصطفاك ونصرك عليك وعلى شيطانك وكفاك. تب عن كل جريرة عن كل صغيرة وكبيرة فلا تستصغر ذنباً ولا تستكبر معصية فالله رب هذا وذاك وهو الذي ابتلاك وإن سألته عافاك.

إن سيكولوجية العائد إلي الله كالمنتصر وأفضل النصر هو النصر على النفس الأمارة أما سيكولوجية المصير علي المعصية فهي أقرب للهزيمة والضعف والمرض النفسي والأخلاقي، وأهم من هذا كله أن أهم عوامل الصحة النفسية هو الرضا عن النفس فأنت تعلم من نفسك ما لا يعلمه غيرك وأنت الذي تقيّمها وتقومها وتعطيها قدرها فإذا رضيت عنها سعدت ولو لم يرض الكون وإن سخطت عليها تعست وإن يرض عنك الكون فأنت جنتك ونارك. تب وستصبح عبداً لله كبيراً به محصناً منه مكتفياً بالله فمهما كان لغيرك كبير فلك الأكبر مهما كان لغيرك سلطة ومال ونفوذ فلك ربّ مليك كل من ملك، والتحرر من عبودية العادات المعصية، والذنوب والنفس والأهواء أول درجات الإيمان والرضا وسعادة الدارين فإذا فررت منك إليه وأسلمت تسليمًا تاماً وخرجت عن ذنوبك وبرأت منها إليه رفعك وأنعم عليك بنعيم الدنيا والآخرة تب لأنك تستحق أن تعيش سعيداً.

٦- الصلاة

حي على الصلاة .. استوتوا وسدوا الفرج. ليست شعائر
 نمطية إنما هي أسلوب حياة. فليست الصلاة ما يقام داخل
 المسجد حيث أداء الصلاة فقط إنما هي خارجه إقامة
 الصلاة سلوك في كل فعل وقول.

ما فائدة الصف إذا استقام في المسجد واعوج خارجه؟
 ما فائدة الله أكبر تتطلق من كل أبواب المساجد وفي قلب
 كل منا ما هو أكبر من الله؟

ما فائدة استوتوا ولا يحب لأخيه ما يحب لنفسه؟
 ما فائدة صلة وصلها الخالق وقطعها العبد وتنازعه الدنيا
 فرد الله الصلاة عليه الطيب لا يقبل إلا طيباً.

أمة لم تصدر للعالم الحديث علمها بل اعتمدت أفكاراً
 عقيمة من الردة الحضارية لم تقم صلاتها في عملها حتى
 تداعت عليها الأمم، و مسئولية ضائعة فلا بصمة
 واضحة لملايين المسلمين ولقرون مما أضع فرصاً
 كثيرة علي الإنسانية بسبب دور هام لم تلعبه تلك الإعاقة
 الفكرية تحول بيننا وبين البشر حتي أصبحت دماؤنا لا
 تري فجفت منابع المسلمين في كافة المجالات وانعدمت
 إسهاماتهم في تقدم البشرية. كل شيء أصبح فرض كفاية
 فإذا بحثت في عامة المسلمين تجده يعيش لنفسه فقط
 وينتظر من يكفى عنه في هذا وذاك فلم يعد هناك من
 يكفي عن المسلمين.

الصلاة ليست طقس يومي إنما هي صلاة الروح التي
 تهذب البدن وتروضه وتنقي النفس صلة بينك وبين الله
 فما بال الروح تصعد إلي السماء ومن أين يأتي هذا
 الشعاع هذا النور؟ وما بال الطغاة لا يعرفون لهم ربا ولا

— كن جديداً ... —

يتورعون عن فعل أى شيء؟ وما بال الاغبياء ألا يرون الله؟

أن تقف بين يدي الله وتفر من ذاتك إلى ذاته فتأخذ من فيوضاته تلك مكافأة ربانية تزيل عنك العتمة في الليل البهيم وتدخلك ضمن قبضته النورانية.

يا نفسي: لك رب فلا يعينك شيء

أن تعرف الله . ليس فضلاً منك إنما هو الله وسيلتك لذاته عرفك بها ويسر لك أمر طاعة وأعطاك ووهبك ومنحك سبيل خير . جعلك صحيحاً فعبدته بصحتك وأمرك فتقربت بدعاء ألهمك إياه فنحن نعرف الله به أما خدعه العقل إنما أوتيته على علم عندي تلك أهم مداخل الشيطان فإذا قمنا بترقية العقل و فرغناه له وحده واكتفيناه عما دونه اجتباناً.

...

انما الصلاة هي العلاقات مع الله والناس والنفس رفعة شأن ومكانة يصل إليها من قصدها بحقها من أدرك مشكلته في الصلة والعلاقة بالله التي تحجمها زيادة المعصية وقلة الطاعات ليست مجرد عدد الركعات والقيام والسجود ليست مجرد رقم في تلاوة أو مجرد رقم في الأذكار ليست إغراقاً إنما إشراق. أن ترفع عن العقل والقلب ظلمته هذا هو الهدف الرئيس فالتغيير لا يأتي إلا نية الخلاص من المعصية والتطهير والوقوف على محاسبة النفس والعمل بم أمر الله انها خطة الله في التغيير فماذا يفعل الله بعدابنا؟ وضع الله خطة التغيير للوصول لمن أدرك جريته وعاهد وأقر، لمن لم يغتر بطاعة أو إجابة أو دنيا أنته زاحفة فعلم أنها دار ابتلاء فإذا لم تعد كما كنت بالأمس وتركت من أجله فقد تغيرت وأعطاك

القدر. ألم تسمع يوماً عن شحنة تصدير منتج غير مطابق للمواصفات لم يصل لدرجة الجودة فردتها دولة على أخطي، الله المثل الأعلى فأنت في صلاتك تقدم منتجك لعله يصل للقبول وتعرض نفسك مع هذا المنتج فإذا لم يصل للجودة المطلوبة فأنت أيضاً لست على الجودة المطلوبة ولن تقبل منك سعة وترد عليك بضاعتك ولن تحصل منها على ثمن ولن تزن عند الله جناح بعوضة أما إذا استحضرت عظمة الخالق وتهيأت له ووقفت بين يديه عائداً إليه وعرضت نفسك عليه وقدمت مسألتك قبلك أنت وعملك وجزاك فقط لأنك أدركت قيمة الصلة بينك وبين الله فهي علاقة كريمة أن تصلح كافة علاقاتك بينك وبين نفسك وبينك وبين الكون

٧- التوكل

" من أهم عوامل الصحة النفسية لدى الفرد "

وما التوكل إلا تمام الثقة في كفاية الله واليقين فيه والإخلاص في محبته فمن الخلائق من تستخدمه الدنيا فلا يدركها يركض فيها خلفها فلا وصول إلا لنهايته مهما ظن الوصول فإنه دائماً يكون بداية للاً وصول فيبدأ من جديد، ومن يستخدمه الله فلا تدركه الدنيا هو فقط يقضى مهمته يسعى وعينه على ربه ومنتهى طريقه.

المراد في الدنيا هو الله وفي الآخرة هو الله فالله يعطى من أراد ما أراد فمن أراد الدنيا فله الدنيا يركض فيها فتقل نسب رضاه عن ذاته والآخرين وتطول رحلة البحث عن السعادة وبلا جدوى أما من أراد الله توكل عليه ورآه في

— كن جديداً ... —

كونه في كل شيء فاطمأن به وصغر في عينه كل ما دون الله فليس قبل الله شيء. يتوكل على الله الموحدون يرون الله في كونه وهذا شرف العبودية أمام ربوبية مطلقة أما إذا عظم ما دونه كان شركاً خفياً فالتوكل وجهاء العبودية والربوبية ليس بينهما صنم مما يكبر في القلب. كثيراً ما يتخذ الإنسان صنماً لنفسه دون أن يدري وقد يكون هدفاً وإن كان نبيلاً إلا أنه أيضاً يستعيده أو شخصاً أو أي شيء مما يكبر في قلب البشر. فتوكل على الله العليم الحكيم يعلم ما بك حيث لا تعلمه أنت ويعطيك ما لا تدريه أنت ويمنع عنك ما إن أدركته لهلكت فهو في كل أعلم بك منك فإذا أسقطت عن ذاتك التدبير إلي ذات الله خلقت بينك وبين الله وفوضت أمرك لله واستسلمت له وسلمت من الدنيا وبرئت وخرجت من حولك وقوتك إلى حوله وقوته

٨-الفتن

وكان صلى الله عليه وسلم خلقه القرآن بينما أصبح الرجل مسلماً وأمسى كافراً يبيع دينه بعرض من الدنيا " شهرة، أو مال، وما أقل " وتعاقبت الفتن التي تضرب أصول الدين واشتدت الغربة وأصبح المسلم يسره أن يكون مع الكافرين فحارب الأعمال الصالحة التي طالما أمر بها رب العالمين فلم يأتهم بما أمر الله ولم ينته عما نهى عنه وسن في خلقه سنن الكفر فأفسد بين العباد ولحقته ردة خفيه أراد لها أن تنقش بين العباد.

— كن جديداً ... —

ليس الدين سجادة صلاة إنما الدين اتباع أوامر الله في الحياة والعلاقات " وليس للإنسان إلا ما سعى "، وبدلاً من أن نعود نحن للنص والكتاب جاء من يجدد في الخطاب الديني ويحارب النصوص الدينية ويسلب المجتمع وعيه بالتغيب عمداً عن كافة المناحي العلمية كانت أو أخلاقية حتى يسهل اقتياد المغيب سهل التشكيل وما بقي إلا أن نرفع لهم لواء قوم لوط فثمة من يخلع عن المجتمع لباس الحياء، ويزج به زجا إلي الوجه القدر للحريات وهو أن تجور بحريتك على الآخر ديناً وخلقا فيقتصر الحرية على حرية الهدم وحرية الغرائز والشهوات وعبودية الفكر، والجسد لا حرية العقل ومن حكم العرب:

" ودت الزانية لو أن النساء كلهن زوان "

٩- التفكير

.....

ما هو التفكير؟

ما فائدة التفكير؟

كيف يقوم الشخص بالتفكير؟

وهل يخص التفكير الإسلام فقط؟

عندما ينمو عقلي لا يتمدد ولا يتحرك ولا يشغل حيزاً أكبر لكنه يستطيع أن يحرك الكون فعلياً من حولي ويجعلني أملاً كل حيز. إنه العقل ثروة جبارة وثورة خلاقة ومحرك الأحداث على الأرض يحدث فقط عندما تتفكر أن تكن مصلحاً مغيراً في نفسك أولاً ومن حولك لطالما سألت نفسي كثيراً لما تكرر لفظ التفكير الذي ورد في القرآن في العديد من الآيات؟

﴿ ٧٥ ﴾ ————— كن جديداً ... ﴿ ٥ ﴾

التفكير والتأمل: عبادة وصلاة للعقل دائمة يصعب معها جدا السيطرة على عقل يتفكر يصعب أن يتحكم به شهوة أو شيطان أو إنسان

فائدة التفكير: عبادة تجعلك تعيش الحياة الحقيقية وليس مجرد أن تكن على قيد الحياة. تجعلك سعيداً راضياً في كل أحوالك مرتباً في أفكارك وعلاقاتك وأحداث حياتك وهو يعمل على وفرة الطاقة وزيادة التركيز وليس تصلب العضلات والجلوس بطريقة غريبة والانفصال عن الكون

التفكير والثقافات والأديان: للتفكير صور متعددة في الثقافات والأديان فمنها رياضة اليوجا بأشكالها المتنوعة في الهند والصين والتي تعدت الرياضة الروحية إلى التركيز على قدرات العقل والتخلص من الشهوات والتحرر من البدن والانفصال عن الكون ورفع الطاقة والاستنارة بصفات الإله، عبادة التفكير في الإسلام تعيد الإنسان إلى مكانه في الكون إذا كانت عبادة الجسد والجوارح من صلاة وصيام تقويم البدن فالعقل أعلاه وعبادة العقل ارتقاء، كل ما في الكون من الله زمان ومكان وأحداث كله يخضع لإرادة الله وكله داخل في عبادة التفكير وفي كل سبيل الله الذي يعرفك به ويدلك عليه

التفكير والميديتيشن:

عادة تنظيم النفس والتمارين البسيطة الهدوء التركيز وتكرار كلمات بسيطة يساعد في التخلص من الطاقة السلبية، ولا يخرج الميديتيشن عن محتوى الصلاة من وقوف وركوع وسجود وخشوع وذكر يخلص من الذنوب والمعاصي التي تثقل القلب وتشوش العقل وتحجم البدن

— كن جديداً ... —

ولكنك في الصلاة وجهت وجهك لخالقك سلمت تسليماً كاملاً ووصلت للعبودية الحقّة.

كيف يقوم الشخص بالتفكير؟ لدينا أدواتنا للتعرف على أنفسنا ومحيطنا وكون الله الواسع تلك الأدوات الحواس والعقل يستطيع الإنسان القيام بعبادة التفكير في كل مكان وكل لحظة بإعمال عقله واستغلال حواسه في التذكر الإدراك وإيجاد العلاقات ورد كل ما يسمع ويرى ويعقل وينطق ويفعل الله هذا الشعور يجعله يستشعر مراقبة الله له في كل زمان ومكان وكذلك مراقبة العبد لله فتخضع لله حواسه وعقله وروحه فأنت طالما تفكرت في ملكوت الله وكلامه وخلقه فأنت معه ولن يضيعك، عندما تقف علي طبيعة وبيئة تختلف عما تعيش فيها فإنك رغماً عنك يعلو تركيزك عليها ويخرج مما كرست عقلك له سواء أكانت سهولاً أو جبلاً أنهاراً وبحاراً رغماً عنك تخرج من كل مشتتات التفكير وينصب تفكيرك على واحد من صنع الله حتماً تصل منه إلى الراحة النفسية والصفاء وتخلص نفسك من الدنيا وتعيش حالة من السلام النفسي والسعادة أنت لكثرة تشويش العقل تحتاج أن تخرج بدنك من بيئته من حياتك ومشتتاتك وانشغالك بالدنيا لتصل لعبادة التفكير بينما إذا جعلتها عادتك من التفكير عبادتك الروحية اليومية كما لك من عبادة الجوارح كنت في ديمومة السلام النفسي وهذا ما أراده الله لك منها وأكد عليه في العديد من الآيات

بسم الله الرحمن الرحيم

" الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَ عَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا

عَذَابَ النَّارِ " آل عمران ١٩١

.....
لكل تابع متبوع يرضى عنه أو يسخط يشكل له فكره ويتحكم بتصرفاته ويكون له مقياس عمله ومعيار حكمه على نفسه وهو إما يعطيه أو يمنعه.

فمن كان ربه مخلوق فعليه أن يفنى فيه حتى يرضيه فيفنى فيه ويكون هذا السيد هو الأوحد والفلك الذي يدور فيه العباد بلا حول ولا قوة.

ومن كان ربه مجتمع فقد رضي بدور الإمعة وعليه أن يرهق نفسه خلف كل فكرة وأي شيء ولا يعدو أن يكون شيئاً وراء كل شيء فينتهي به ربه إلى اللا شيء.

ومن كان ربه شهوة كالمال والسلطة والشهرة والنساء أو منفعة أو كبر فسرعان ما يموت ربه معه. وكفيل بيت من الدود أن يردعه فلا يزود سلطانه عنه أو ما كسب.

مشارك .. من يشرك بالله ربا سواه على هواه علم أو لم يعلم. ومن كان ربه خالقه فقد وكله بالعزة به من خلقه فليس لهم عليه سلطان. فإن أكن حراً مما دون الله لا أعبد إلاه. بحق " لا إله إلا الله " أعبدته كي أرضيني فتمام الرضا عن النفس مستمد من رضا الله إذا خلصت النفس له دون سواه. فكيف برب يعطي عبده وينتظر رضاه ويغفر له لمجرد الحمد ويرزقه جنته ويسأله أرضيت يا عبدي؟، ويخاطب مصطفىاه " إنا سنرضيك في أمتك ولا نسوءك "

١١ - طاقة الإيمان

الحياة كلها اختبار. وإن بدت اختيار فهي أقدار وجميعها لحكمة وإن لم أعلمها تراب أنا فلا أذكرني في العدم ولا أحطت بما قبلي ولا حركت ساكنا بوجودي ولن تقف الدنيا بعدي.

مهما علمت أو عملت فقليل من قليل إلى هباء، وما أراد الله بعلمه في ملكوته. يال الضعيف الذي ينازع ربه يصر مع عجزه ويفنى بجهله فكم كان واثقاً في غير مرة فمرت ووجد نفسه مخطئاً يظن غافل أنه فعل أو لم يفعل وأنه صاحب إرادة وقدرة لطالما كنت تعاني من المنحنيات من كل كسر وجدت بعده جبراً من كل وقوع أحدث تغييراً في كل شيء إلا الطريق هناك فوق القمة أنت القمة. ذاتك التي لن تلتقي بها إلا عند النهاية ونقطة الوصول.

يسير جميعنا إلى نهايته إلى ذاته إلى مكانه الصحيح جبراً واختياراً ففي كل لحظة اختيار جبر ذاتي من تلك النفس التي تمسك طرف الخيط وتحركه نحو الجبلية التي خلق عليها بسبق من العلم الإلهي حلقة مفرغة قد يدور فيها معتقداً أنه أبداع في الدنيا عمل وتعلم وانكب على الحياة بغير كلمة السر التي يصيب بها حقيقة تلك الحياة كلمة تتكرر يومياً وفي تكرارها أسلوب حياة .

" الله أكبر أشهد أن لا إلا الله أشهد أن محمدا رسول الله حي على الصلاة "

فإن كبر العلم أو المال أو الجيوش والسلطة فالله أكبر. وقد يوقف حماقة تلك المادية العالمية جند من جند الله لا

يري بالعين المجردة فقط لمجرد أنه كبير في الأنفس غير الله والله يغار. أرأيت عقداً وعهداً ودعوة تجدد خمس مرات يومياً؟ ليس إلا كونه زاد الطريق ومعون السفر إلى الذات الإلهية، والعجب وما من عجب أن تستقبل أمم بعينها أديانا ورسالات تغفل عنها وتعتمد إلى المادة بدلاً من الروح فلا أصابت هذا ولا ذاك

صاحب الحق ادعى أنه رأي الحقيقة والكذب والظلمة والنور في حين يعجز عن رفع جفن لا يري بقدرته ولا بإرادته إنما يري بنور الله

وصاحب الباطل جزء من الصخب والضجيج وأصل السخط والضجر، بكل ما أعطاه الله من بصر قد لا يبصر الحق وبرغم ما منح من عقل فقد لا يتدبر به ويعيش يبطش ولا يدرك ان أعطاه الله أكفاً للضراعة ويكذب ويعلم أنه يكذب وأنهم يعلمون أنه يكذب ويبسط له ويحرم لساناً ذاكراً شاكراً. فلتنظر كل نفس ما قدمت لعدو. وحدها طاقة الإيمان بها نسمع ونرى ونصل إلى الله به.

١٢ - المحبة الإيمانية

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " يحشر المرء مع من أحب " ذلك درس خطير في المحبة الإيمانية ومعالجة كافة الأمراض الاجتماعية، يفسر البعض كلمة الحشر علي أنها باب جهنم وأن الحشر للعصاة وأن الحب المقصود حب المفسدة وعلى هذا يؤخذ الحديث علي محمل التهديد والوعيد بينما المراد على العكس تماماً. حيث يتضمن الحث على محبة الصالحين وأفعالهم

— كن جديداً ... —

والاقتداء بهم وما قيل إلا في صحابي أحب رسول الله وأصحابه واستوحش أن يحشر بدونهم، والحشر مجرد الجمع في مكان وعليه فإن سماحة الدين تحت علي المحبة الإيمانية أما الكراهية فليست من الدين في شيء فلم نجد حديثاً أن من كره كافراً أو فاسقاً مثلاً دخل الجنة.

و يستقيم المجتمع إذا كان الحب والبغض في الله وليس للبشر فالبشر متقلبون وأصحاب ذلات قد يسقط العبد ويتوب الفاسق فإذا كرهت فإكرهه المذمات الصفات السيئة لا الأشخاص يصدر عن البشر طاقة لا شعورية للمحبة والبناء الإنساني وأخرى للبغض والهدم وكلاهما يرد على صاحبه أما خلق الله فبيد الله يقلبهم كيفما يشاء وما يكون كائن في كون الله إلا بمراد الله فكل من خلقه وأمره وإلا فإكرهه الشمس إذا أحرقتك وإكرهه البحر إذا أغرقك وإكرهه الفيروسات والأمراض والعلل والعجز والضعف وإكرهه الموت وإكرهه الليل إذا أظلم والنهار إن أيقظك وإكرهه الشر والظلم كما تشاء لكنها جميعاً قد تكون السبيل للارتقاء فكيف يظهر الخير بدون شر يبرزه كيف تكون الصحة بدون مرض والصدق كيف يكون فضيلة إذا لم يوجد الكذب. بغير شر كل البشر سواء فقط يتميزون عندنا يعرض عليهم كعرض الحصير عوداً عوداً سنن الله في الكون وخلقته ولا يعلم مراده إلا هو وفي كل خلق الله حكمه.

يروى عن علي رضي الله عنه أنه قال: " أحب حبيبك هونا ما لعله يكون بغيبك يوماً ما وبغض عدوك هونا ما لعله يكون حبيبك يوماً ما " المحبة الإيمانية درع وقاية للمجتمع تنقله للتعايش والتقبل والنهوض بل تطفئ احتراق الفرد والمجتمع وصدق رسول الله.

.....
" حتى يغيروا ما بأنفسهم "

عندما يتغير وجه العالم ويخضع لسيطرة المادة وتنتهز المجتمعات الدينية والروحية وتحتكر المجتمعات المادية العلم ورأس المال والأمن والسلاح والطعام وتتزع الإنسانية نزاعاً عما دونها يجب علينا أن نلتفت للفارق الذي يفوق السنوات الضوئية بين المجتمعات كما يجب أن نلتفت لأهم ما يميز مجتمعاتنا فلدينا مخرج تستقيم معه العلاقات ويتحرر به الفكر ألا وهو الدين الذي يبني الفرد ويثبت دعائم المجتمع وما العالم إلا سفينة واحدة لن نكن أهلاً لها إلا إذا حاولنا مساعدة أنفسنا فلا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم. عادة ما تشعر بعدم الرضا بمشكلة تنال من عقلك ومشاعرك وروحك وبدنك، عدم الرضا تجاه الأشخاص أو العلاقات الاجتماعية أو الأحداث أو الأماكن أو نوع التعليم أو المهنة أو المظهر وحتماً لا يمكنك تغيير ما حولك بالمقارنة بحجمك وقدراتك ومهاراتك لكنه يمكنك تغيير موقعك مما أردت تغييره فسيغير حجمه وزوايا رؤيتك وقوة تأثيره ومدى استجابتك. فلا تطلب التغيير وتنتظره وهو الذي لن يحدث من تلقاء نفسه ولن تقذفه عليك السماء ولن تلتقطه التقاطاً التغيير هو أنت. الفرق بين الماضي والحاضر والمستقبل هو أنت. أنت من يغير موقعه وردات فعله وخطواته فتتغير إحداثيات المكان والزمان والأحداث. فإذا أردت أن يتغير محيطك ومجتمعك فعليك أن تتغير أولاً فلا تتطلب التغيير إذا كنت مجرد نمط سلوكي تشبه نفسك في

— كن جديداً ... —

الماضي وتكرر سننك وعاداتك، ولا تنتظر صدفة أو قدراً لأنها أيضاً لا توافق إلا الساعي لها، رغبتك في التغيير تصنع عالمك من التغيير وهي بداية الاكتشافات. أنت من يصنع الفارق بينك وبين نفسك أنت وحدك من يستطيع أن يساعدك ويجعلك تتخطى عثراتك وتتفوق عليك. فإذا كنت نفسك التي تعرفها ولم تقم بتطويرها سيظل كل ما حولك كما تعرفه.

..

ليس معنى وجود الكون كل يوم أنه ثابت فالأرض والشمس والقمر والكواكب وكل المخلوقات لم تعد اليوم ذاك المخلوق الذي كان بالأمس إنها علاقة الأشياء بالزمان، الشيء الثابت في مكانه إذا مرت عليه ثانيه واحده فقد تغير مكانه فإذا استقر في مكانه فقد عاش في الماضي كذلك أنت. التغيير إضافة وإن كان فشل فمن فشل في طريق نجاح في أن يعرف أنه ليس طريق النجاح ملايين وملايين من البشر تحت التراب بدون أثر فماذا قدم الراحلون لغيرهم أو لأنفسهم على الأقل جميعهم كان لديه حلم ومعظمهم ماتوا ولم يحاولوا أو يحاربوا من أجله يموت المعظم ولا يجرو أن يطاء أرض حلمه - إما خوفاً من الفشل فيختار ألا يفشل فيفشل طواعية. أما إذا خضت تجربتك فقد نجحت وإن فشلت لأنك لم تعد أنت قبل تلك التجربة بل زادت قدراتك واتسعت مداركك ووقفت على أرض حلمك من بدايته - أو خوفاً من نظرة مجتمع يعيش كل فرد فيه حياته هو كما يشاء يقرر ويختار ثم يلتفت ليصدر الأحكام علي الآخرين. ادخر عينك لحلمك وعشه كما يعيشون فمن كان يضع عينه على آراء الناس فالناس لأحلامهم يعيشون. يوماً ما سنكبر وتنتهي طرق الحلم

ونموت دون أن نكون قد وقفنا عليها ظاهراً أننا عشنا لكننا نكون كمعظمهم عشنا ومنتنا من دون حلم. ستظل ناقصاً مهما عشت وإن اجتمع حولك كل الكون من دون حلم وتكتمل فقط به فعش على قدر حلمك تعشه، ولا تجعله على قدرك فيموت معك، آمن بنفسك أنت أولاً فدوام الحال من المحال إذا تعاقبت عليك أوجه الحياة فتلك مراحل ليس أكثر مراحل من السخط والرضا والشقاء والسعادة والصحة والمرض والقدرة والعجز والوحدة والأنس والضعف والقوة والحب والبغض تلك أوجه للحياة لا بد وأن تمر على ابن آدم أسئلة إجبارية والله ناظر ماذا نحن فاعلون. هناك من يعبد الله على حرف، وهناك من تأت به الشدة وهناك من يأت به اللين من ترده الصحة ومن يرده المرض من ينفعه الرخاء ومن تنفعه المصيبة من ينقذه الغنى ومن ينقذه الفقر لكل شخص لغة للعقل يستقبل بها مفردات الاختبار من الله سبحانه وتعالى هناك من تحسن عنده عباده السراء ويسخط ويقنط في الضراء، وهناك من تحسن لديه عبادة الضراء ويظلم نفسه في السراء، والكل متقلب عليه كل الوجوه ما دام حياً. فلا تأمن، ورضا المجر في الضراء لن يجلب عليه السراء إنما هو ابتلاء لحكمة وعليك التسليم لحكمة الله وإن لم تعلمها.

" رضي الله عنهم ورضوا عنه ذلك لمن خشي ربه " البينة ٨

من هؤلاء الذين يرض الله عنهم و يرضون عنه ألم بيتليهم؟ بلا بيتليهم وأكثر. وتعرض عليهم الفتن من كل حذب وصوب. وهم الراضون بالله يعلمون أنهم من الله وله وأن الكل من الله وله وجميع أحوالهم وارتزاقهم

— كن جديداً ... —

وحياتهم وهم على هذا عابدون على وجه واحد تستوي عندهم السراء والضراء فكن عبداً لله. لا عبد إحسان الله كما يتراءى لك مع عجزك عن الإحاطة بعلم الله وقدرته إن ما يرحل منك رغماً عنك راحل إلى الله تسبقك لحظات عمرك إليه يسبقك عملك وخلقك وما قدمت لنفسك في المسير فراقبه في كل أحوالك فإنك ملاقيه وكن مع كل حال على حال " رضيت يا رب " واستمتع بالتغيير على كل أحواله ففيه رفعة درجتك ومحطة الوصول ويقينك وسفينة نجاتك وهو دلالة تعلقك بالله وعبوديتك وكفايته لك

سر إلى الله سيخضع لك
أنت بالله اصطفاك ورفعك
واشكُ الله يقيد أدمعك
كن مع الله تكن ما أروعك

١٣ - أيجبني الله؟

عالم السر والنجوى ولا تخفى عليه خافية قريب قرب الذات والصفات والعلم خفي عن الأبصار ويراه الأبرار بدلالاته في الوجود، ومهما بلغ العبد بنفسه علماً فالله به أعلم والسيئة والذنب قد لا يظهران للعبد إنها قنامة القلب تطغى على الرؤية فقد تخدع ذاتك أو توجد مبرراتك وقد لا تعلم أنت مكانك من الله كأن تصبح ممن يحسبون أنهم يحسنون صنعاً. وحده من يعلم نيتك وخائنة الأعين وما تخفي الصدور وحدهم تختار مسافتك في القرب من الله ووحدك من تقرر علاقتك به التي تغير مجهول الأرض إلى معلوم السماء، وهو إذا أحب نادى في أهل الأرض

والسماء أن أحبوا عبدي، وإذا أحبك كنت سمعه الذي يسمع به وهو من يأتي هرولة فأحب رباً أحبك أولاً. خلق الله الدنيا وأعد البحار والأنهار والجبال هل لحاجته لأن يعبد؟ وهل الكفر به تقليل له والإيمان به له رفعة؟ هل يسره تسليمي ويزعجه سخطي؟ هل يزيده إيماني ويضره كفري؟ وما دلالة " وما خلقت الجن والانس إلا ليعبدون " الذاريات ٥٢؟ جرب أن تتبنى فكرة جرب أن تزرع بذرة أن ترسم لوحة أو تنظم شعراً أن تبدع مرة ستدرك أنك أنت هذا الإبداع وستعرف من ذلك أن البديع يحب صنعته ويبدع فيها ولها . يبدع في خلق الإنسان وما أعد له وما يطلبه من العبادة ليس إلا دليل حب الإنسان له ودخول كل ابتلاء إنما هو فرز واصطفاء وتنقية التجلي لا التخلي.

٤١ - الموت أقوى حقيقة

ستنتهي مباراة العمر!! ما المفاجأة في ذلك؟ هذا القادم حتما لا يتأخر ومعلوم الوصول ولا يحتاج لتقويت الفرص، ولن أكون في مكاني مرتين حيث الزمن يرحل بي أنا في كل لحظة فلن نموت دفعة واحدة فنحن منذ البداية في انتهاء مستمر وفي كل لحظة مرت، ولن أكون اليوم ما كنت عليه بالأمس ومهما ثقلت الأوزار فإن توبة أو حسنة تمحو وكأن شيئاً لم يكن، وهنا يبرز سبق العلم الإلهي بالعبء فيقلب بين الحسنات والسيئات والجنة والنار إلى أن يهديه النجدين ما بين سوء وحسن الخاتمة، ويعجز العقل عن إدراك حقيقة الموت مهما كان واعياً نعم أنا من أملاً الدنيا ضجيجاً يأتي يوم بلا حول ولا قوة إلا وينتفي عني العمل والإرادة والقدرة والنية، وعادة ما ينشغل

الناس بالموت ولكن موت الآخر موت الظالم والمظلوم
 ألا يكفي المرء أن ينظر الله في مظلمته؟ ألا يكفي أن تمر
 ذكرى وفاتي وأنا غافل عنها؟ إن يكن فيك الخير وتعلو
 علي كل دنيء تبهر روحك بين النقاء والصفاء وتخلص
 نفسك من الضغائن والآثام وتحاول أن تتمسك بحبل من
 الله راجياً رضاه ولا تشغل بالك بسواه ولم يكن لك ملاذ
 إله تستوي عندك السراء والضراء والقدر والمدح فقد
 عرفت أن النهاية موشكة فلم أخلق أو أعيش أو أموت
 علي مرادي والطريق مهلكة وكثير من الخطى زائفة
 والنجاة حياة، ولا يموت كل منا دفعة واحدة إنما نموت
 في موقف خذلان أو فقد أحدهم أو إهانة أو سوء تقدير
 نموت في البعد عن أنفسنا عندما نشطط بعيداً عنا نموت
 عندما نتبعد عن الله عن الخير فينا نموت بالذنوب
 والمعاصي نموت في وحدة بدون الأهل أو في وجودهم
 نموت في مجتمع نقص الرحمة مجتمع النفاق والكذب
 والنهب والدم والألم فإذا استيقظت يوماً علي صورة
 تشبهك في المرأة ولم تجدك فاعلم أنه قد مات فيك جزء
 أصيل منك ولا تبتئس فكما يجدد الله خلائنا وأفكارنا وكل
 الكون من حولنا يرمم أنفسنا دوماً بالجوء إليه.
 خلقنا الله له ولن نكون سرمديين أبديين لنا بداية ونهاية
 وطريقنا له هو آخره فإن ابتلانا بهذا النقص أو ذاك ليس
 إلا لنعرفه ونلجأ إليه هو القادر على ترميم أنفسنا في كل
 حال وكفائتنا من كل شر وحفظنا من كل سوء فإذا عرفناه
 في الدنيا كان كافينا وشافينا ولم يجمع علينا كربين كرب
 الدنيا والآخرة وربّ حي ميت في الدنيا وربّ ميت حي
 عند الله.

١٥ - النجاة من الكرب

.....
أين مفاتيح النجاة؟

الكرب هو الغم والحزن العظيم والابتلاء الشديد يبتلي به الله عباده فناظر ماذا هم فاعلون، وليس الابتلاء بحد ذاته أخطر ما يواجه الإنسان فإن أخطر ما يواجهه من نفسه هو شعوره وانكساره وعدم تحمله وما يدمره بناؤه الشخصي وطرق تفكيره وما يدعمه بداخله من حديث نفس، والنجاة لها طرفان سائل ومستجيب والفارق بين ناج وهالك هو اليقين الذي يتعامل به المبتلى مع أمر الله والرضا وتمام التسليم والإيمان بقضاء الله وقدره خيره وشره.

الأنبياء لماذا اصطفاهم الله فكان ابتلاؤهم عظيماً وجاتهم أعظم فقط بسبب الإيمان؟ فنجى يونس من الظلمات إذ أخرجه عريانا، ونجى يوسف في غيابات الجب ومن النسوة والسجن، ونجى مريم العذراء من براثن اليهود، ونجى موسى من فرعون ونجى المصطفى العدنان في الغار من الكفار، ونجى إبراهيم من النار، ونجى نوح بالطوفان، ونجى صالحاً ولوطاً فسبحانه اللهم يعطينا الابتلاء وفي أنفسنا أدوات النجاة ولكنها غير صالحة لغير ذي بصيرة.

" فاستجبنا له ونجيناه من الغم وكذلك ننجي المؤمنين " الأنبياء

الباب الثالث:

"مشكلات اجتماعية سائدة"

يعد مبحث تنمية الموارد البشرية والتحدث التحفيزي مبحثاً هاماً من مباحث العلوم الإنسانية والذي يتسم بالحدثة ويفتقر إلى الأكاديمية ويبرز دوره والحاجة الماسة إليه باتساع الفجوة الهائلة بين أعداد البشر وانخفاض الموارد. التنمية البشرية قادرة علي إعادة هيكلة البناء الاجتماعي وترميم المجتمع في حال الاضطراب الاجتماعي والفكرة السائدة هي تنمية الموارد البشرية داخل المؤسسات والشركات وتطوير الذات واستغلال القدرات بينما المجتمع ليس مؤسسات فالمؤسسات نظم الحكم ودعائم الدولة والمجتمع أفراد فالفرد هو أداة بناء وهدم المجتمع الذي لا ينوب جزء منه عن الكل في الدفع والتطوير فعندما يعيش الفرد في مجتمعه دون إحداث فارق في محيطه يكون أحد أهم الموارد المهدرة وأهم أسباب سقوط وانهيار المجتمعات، وهناك العديد من أسس تنمية الموارد البشرية المجتمعية منها التخطيط والمشاركة ورعاية الحقوق والحريات والالتفاف حول الأهداف العامة والمسئولية والالتزام والعدالة الاجتماعية والقضاء على النفوذ والفساد الإداري وتجنب بؤر الصراع والشقاق والانقسام وحل النزاعات التي تعيق تطوير المجتمع وتحرير الفكر من الأمراض الاجتماعية والمجتمع من المشكلات ومنها:

١- تركية النفس والانحطاط الأخلاقي

تعتبر تركية النفس مثير للعديد من الأمراض الاجتماعية وهو تطهير النفس من الدنيا وترويض البدن والقدرة عليه مع قلة المعاصي وتجنب الزلات.

تلك التزكية تظهر بالضرورة في مواجهة النقيض فيظن صاحبها أنه على درجة أعلى بسبب كثرة الطاعات والعبادات وأنه الأقدر والأجدر وصاحب الرؤية والمكانة والمنزلة بينما يقف في المواجهة كل متهم في دينه أو أخلاقه أو علمه أو مبادئه أو حاسد مبغض يتمني زوالها عنه لمجرد أنه يفتقر إلى تلك التزكية والشفافية أو متكبر لا يحب أن يرى خصلة في غيره أفضل منه فتظهر مقاومة فكرة التزكية التي تقوم بتعرية المجتمع أمام نفسه فيرفضها العامة الذين يرفضون ما يبرز خطاياهم وسوء ما يعلمونه عن أنفسهم وفي محاولة لوأد تلك الفكرة يتم تشويه صاحبها والتنكيل به حتى يتسنى نزعها عنه وقتله ولو معنوياً فيؤدي به إلى الإحباط والانهيار وعلي هذا فإن المجتمع المريض بالصراع بين التزكية والانحطاط يتسم بالإحباط والحسد والكرهية يأكل نفسه وهو مجتمع بين اثنتين إما أن يحيط نفسه بلسان النفاق أو أن يشهر سيفاً. لا يعرف كيف يرسي سفينته على قواعد السلام لا يعرف كيف يستقي أمنه من وحي دينه ومن أمن الآخر لا يعرف كيف يقدم مصافحة بيد الحقيقة.

عَنْ النَّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ؛ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَى)

٢- البؤس

البؤساء هم تراب الوطن الذي يؤتي ثماره تراب يبحث فقط عن بعض الأمان الدنيوي حتى يلقي التراب فقط يحاول أن ينهي الطريق ولا يعرف البريق هؤلاء البؤساء قذرهم يعف عنه السادة ضجيجهم منفر وضجرهم سخط غير مبرر في أعين السادة عريهم مختلف فهذا يتعري عن عجز بينما سادتهم يتعرون عن قدرة، والبؤساء قد يسرقون لجوع وينصبون لحاجة وعادة ما توضع لهم فقط القوانين فالسادة يحتاجون العصي لتأديب العبيد بينما هم من شبع يضجون ومن رفاهية يضجرون، البؤساء ليسوا فقط الفقراء بل جلب عليهم هذا الفقر جهلاً ومرضاً فالعلم والصحة لديهم يمتنعون يعيشون طويلاً هؤلاء السادة يعيشون حتي أصبح يتعجب البؤساء كيف هؤلاء أن يموتوا؟ يرتفعون عن الأرض بالقدر الذي يتيح لهم انعدام الرؤية .. إنهم مختلفون إنهم علي حد الكمال لا الكفاف فوق البشر آلهة مع الرذيلة ومن دونهم أنصاف بشر فإذا هم خالفوهم .. هالكون، والسؤال: هل يثمر الشجر إذا جف التراب؟ وما ذنب الغبار إذا جف التراب؟ وكيف يكون الوطن إذا صار التراب إلى تراب؟

٤- الرذيلة

أحد أهم الأدوات التي تعمل على تفكيك وهدم المجتمعات، وأهم الظواهر التي تنتج نتيجة الحروب والهزائم والتخلف الحضاري والصراع السياسي والتأخر العلمي وسيطرة رأس المال وتشويه الأديان ورموزها.

إن شيوع الفاحشة و تضخيمها وتعميمها لحد الهلع يؤدي للانتقاص من المجتمع ككل وإبراز فكرة احتياجه للرقابة والقوامة لما عليه من الدونية والانحطاط ولها سمات منها هدم القيم الإنسانية وسواد الفساد ونبذ الفضيلة باقترانها بالرديلة في سلوك الأفراد واحتقار المبادئ الإنسانية وزواج المال والسلطة وتفريغ الساحة الاجتماعية من أعمدة الفكر والادب والثقافة والفنون. واعتبار أدوات الانحلال ركائز وواجهة الصدارة الاجتماعية واتخاذ رموز الواجهة الاجتماعية من مكنم العهر والفساد وعلى رأس الهرم الاجتماعي فتصبح الأمراض الاجتماعية وانفراط العقد الاجتماعي وسيلة وأذرعاً للنيل من المجتمعات أفراداً وجماعات حيث يتم زعزعة الصورة الذهنية عن المجتمع وخلخلة سماته فيفقد المجتمع ثوابته وروابطه بأصوله ودينه ومعتقدده وأفكاره عن نفسه ويفقد الفرد الثقة بالآخر فيفرض على نفسه العزلة الاجتماعية بالرغم من ظاهر شيوع التواصل وينتهي لتفتت المجتمع المراد السيطرة عليه.

٥- الظلم

من للمظلوم للعجائز ممن لا يجدون المدفأة والأطفال الذين يفتشون الأرض ويلتحفون السماء والتكالي اللواتي يرتحلن رحلة الخبز، من يأوون إلي الخيام ويئنون والناس نيام ومن أهمهم الطعام ومن أظلمهم الظلم والظلام دعواهم ملاء السماء وليس بينها وبين الله حجاب ولهم الله جميعاً... فمن للظالمين؟

أما الراحون فهناك العديد من أوجه الربح في الحياة كالسلطة والمال والصحة والعلاقات والأنساب تلك المعايير الدنيوية للربح والخسارة قد تتوفر ولا توفر السعادة التي تتلخص في العلاقة مع الله ومع الذات فكلاهما لا يستطيع الفرد أن يكذب عليه أو يتجمل أمامه.

لماذا خلق الله الظلم؟ ألا يسمع الله دعاء المظلوم؟ ألا ينتصر لعباده؟ ألم يخلق عبده حراً فيتخطف في الأرض؟
الرب: لغة واصطلاحاً هو من يتكفل بكل الأمور وإصلاحها والقيام علي التربية

والظلم مخلوق من مخلوقات الله يبتلي به عباده ظالماً ومظلوماً فكل من أحدث فعلاً لا يخرج به مطلقاً عن إرادة الله وهو سوط من سياط الله على كليهما. فيقوم بتتقيه المظلوم بانقطاعه من أسباب الأرض فلا يشرك به سواء ولا يعيد غيره ويخلص الله تسليماً ويرفع درجات وليس أفضل عنده جزاءً من الصبر. ويبتلي به الظالم بظلمه فكل على نفسه بصيرة ولو ألقى معاذيره فمهما أورد من أسباب ومبررات فهو خير من يعلم عن نفسه فإذا كان فيه خير تاب وتاب الله عليه وبدل سيئاته حسنات وإذا كان غير ذلك فغير ذلك. فيرَبِّي الله المظلوم بالظالم والظالم بالمظلوم وما أعجب مطلق عدل الله! إما ترقية وإما تنقية، وكما أن شيوع اليد المرتعشة يعيق نمو المجتمع فإن نقش الأيدي الطولى يعمل على تراجع ضمانته وحيدة للمجتمع تصل به الي الهدف ألا وهي وحده الهدف وإن تعددت المسارات وتعرقلت الخطى فإن للظلم ميلاد وأجل وبينهما يدمر المظلوم نفسه ويعين عليها وكذلك يدمر الظالم نفسه ويعين عليها وإما أن يتولد عن هذا المزيج

مسار جديد لبناء الذات لا هدم الآخر وهنا ينحسر الانشقاق والاستقطاب وبناء كيانات قوية فردية وجماعية والله يعلم وأنتم لا تعلمون ويسمع حشرجة الأنفاس الأخيرة ويرى الأشلاء تحت الحطام والتي لم يلتفت إليها من ادعى الإنسانية. يعلم من باع دنياه بعرض من الدنيا يعلم من تطوع للقيام بدور الشيطان يعلم كيف تنتهك حرماته وماذا كسبت أيد الناس. خلق الأرض وقدر فيها أرزاقها. درة العقد الذي يقتتل عليه الخلق حتى ينفرط وخلق جنته وناره وقسم عليهما خلقه، وهنا نرى أن الله يبتليكم ليصطفيك فقف بجانب الرامي، تشكل فكرة المظلومية أو الظهور في صورة الضحية جانبا كبيرا من توجهات الفكر ومحركاً رئيساً للأفعال، ودائماً ما تستخدم النتائج لتزكية فكرة المظلومية مع إغفال الأسباب لإيجاد المبررات لأي فعل وتمير أي فكرة من خلال مساحة المظلومية وتستخدم علي المستوى الفردي والعام، وعادة ما يهرب الفرد من شعور تأنيب الضمير والمسئولية ولوم النفس بأن يغفل ما تسبب به من ألم للآخر بينما يبرز ردات الفعل وكأنها البدايات، وهنا تبرز أهمية الفصل بين الأسباب والنتائج، المظلومية إحدى طرق التضليل العقلي وتشويه الحقائق وتشويش الفكر يستخدمها الإعلام لخدمة الحكومات ويستخدمها الأفراد لتخطي الشعور بالذنب والتقصير لأن النفس البشرية لا تقف موقف الحيادية بينها وبين الآخر، وعليه فإنك تجد الجميع لديه نظرة المظلومية تلك. نحن الطيبون وخلافنا أشرار أو المثاليون وخلافنا عاهرون أو متدينون وخلافنا كفار أو وطنيون وخلافنا خونة. يخطئ ثم يحاسب ردات الفعل ذلك هو مجتمع المظلومية.

٦- الطاعة العمياء

.....

كثيراً ما يتفكر البائس في أوامر الله ونواهيه ويأخذ منها ويعرض عنها ويقبلها أو يرفضها ويعمل عقله فيها ويعرضها علي قلبه ويتبعها أو يعصيها فتصدر عنه الطاعات والمعاصي. هكذا يتعامل مع الله في أوامره بينما هو علي العكس التام في تعامله مع العرف السائد والقطيع والسلطة. إذ يبحث لنفسه عن موضع انتماء لأي منهم ثم يقاتل من أجله حتي وإن أحدث جرماً أو خطأ و أماً فإنه بالمقابل ليس لديه أي تائب ضمير وقليل من ينأى بنفسه عن ذلك لأن معياره في الحكم عن نفسه ليس ذاتياً أو إلهياً أو إنسانياً بقدر ما هو تعصب وانتماء. يعتقد مخطئ أن تلك النوعية من البشر سادية التفكير أو ميكافيلية صرفة لكن الحقيقة أن التوجه الفكري في بادئه نوعين يتبع المنفعة و المتعة او الفناعات والمعتقد وكلاهما يصل بالفرد إلى الميل الشعوري للقيام بأعمال وإن بدت لا أخلاقية فهي مبررة لدي الشخص ومغلفة بأوجه متعدد من البطولة والأخلاق بحيث لا يدركها صاحبها وغالبا ما يجد كل توجه من يغذيه ويدفعه فلا يرى مطلقاً إلا ما يتوافق مع ميله وفكره ولا يري الأمور بحجمها كأن يضخم صغيراً أو يستصغر كبيراً، كل ذلك بسبب تلك العمياء الطاعة التي وضعها في غير موضعها بعيداً عن أسس التفكير السليم الذي يرد الفعل الي تشريع واحد ولا يكيل بمكيالين. يراقب الله فالطاعة العمياء لله فقط تعد طاعة مبصرة.

٧- القيود!

جميعنا مكبل بالقيود فكل هدف منتظر وأمنيات ومحيط يضعه نصب عينه ويجره جراً فلا هو عاش حاضراً ولا ضمن مستقبلاً فالباحث عن المال يحرم عليه الاستمتاع بالحياة الا بالحصول عليه وإذا حصل عليه فهو يجتهد ساعياً، للحفاظ عليه وتنميته

عبودية الهوى

.....

وتظل عبداً لما تحب ومن تحب إما أن تستجلبه أو تحافظ عليه وتفني فيه ذاتك لأنك فقط أحببت متغيراً وتتدرج تحتها أنواع كثيرة منها المال والسلطة والأبطال و الشهرة

عبودية الذات

.....

كأن تعيش حياتك في قوقعة حول فكريك وتزكية نفسك ورغباتك فتنفصل عن عالمك
لماذا شعيرة الطواف؟ أنت المتغير تدور في نسق ثابت حول رمز ثابت متصل بالسماء إلى أن تتخلص تماماً من كل ما حولك هذا الخلاص هو الحرية من عبودية ما عداه والتسليم التام متى خلص العبد لله أصبح عبداً ربانياً.
أن تعيش خلف قضبان فكرة أو معتقد أو مجتمع مادي يعرف للدين قدره فقط في الأزمات ودور العبادة أو أن تكون رهينة لفكر أحادي وأهواء باطلة و توجهات ومتغيرات فأنت سجين.

- كيف لسجين يشعر بالحرية بينما يصل الحر لمنتهى العبودية؟ متي تحررت من محيطك؟ من عقلك وضلالاته ونفسك وأهوائها؟ وجسدك وشهواته؟ فأنت لم تعد تخاف علي فقد لأنك تحررت من الخوف. رأيت بقوة الاستبصار وتخلصت من شوائب الحياة وتحررت من قيدك علي ذاتك حتى الشيطان ليس له عليك سلطان إلا إذا مكنته أنت، هنا فقط تكون حرية تمشي علي قدمين، ولن يسعك كون فأنت الكون المطلق. لا تتحكم فيك غرائز أو تقودك أهواء البشر ولا يملكك خوف أصبحت سيدياً علي ذاتك ولست وقفا لكل مد أو طيف لأحد أن تخلص من تلك المادية الجدلية والمنفعة التي دحرت حضارات وشعوب. أنت هنا خلق من خلق الله حر بقدر معرفتك به بقدر معرفتك بذاتك وقدراتك. بقدر إيمانك.

منتهى التناقض أن تكون الحريات مجموعة من الولاءات للقبح والتعدي علي حرية الآخر ومحاسبتة وترك الحبل للنفس وإطلاق الأهواء فقيود العري غابت العفة وقيود الكفر غابت الأديان وقيود الحيوانية غلبت الإنسان، وقيود الجهل غلبت العلم، وغلبت العبودية الحرية وارتدت ردائها فصارت بين الناس حرية.

إن التخلص من وثنية الفكر وتقديس المعبودات المادية والمخلوقات وتحرير النفس من الذنوب والخطايا أصبح جريمة ووصمة، ولو حاولت ترميم ما هدم من الأخلاق أو أطلقت العنان لفكرة الحرية لقاتلك العبيد للحفاظ علي منسوب العبودية التي لا تلزم أحد سوى الآخر الذي يخرج عن نسق فكره ودائرة اهتمامه وكأنها حق. عبودية الهوي والذات والرأي والجسد والقناعات والعصبيات

والمعتقد أصبحت حريات تنقشى في المجتمعات التي
تعلي الدنية فأصبح المجتمع الذي يعاني فصاماً تاماً
يضرب بيد من حديد علي أيد الجمال والفضيلة والدين
والعلم والأخلاق قال رسول الله صلي الله عليه وسلم:
" سيأتي على الناس سنوات خداعات يصدق فيها الكاذب
ويكذب فيها الصادق ويؤتمن فيها الخائن ويخون فيها
الأمين وينطق فيها الروبيضة" قيل وما الروبيضة؟ قال
الرجل التافه يتكلم في أمر العامة. "

عبودية المعصية

.....
تتناغم أنواع الحريات مع بعضها البعض. فمن لديه حرية
الفكر والتعبير والرأي والإبداع وحرية القرار والمسئولية
تجده في حالة توافقية من الميل العام لكل الحريات في
كافة أشكالها في حين أنك تجد الطاعات مخرج الحريات
من الذات، وتشد بعضها بعضا وكلمات زادت جملة
الطاعات خلص الفرد من المعاصي وارتقى درجة أعلى
خلص من عبودية المعصية إلى عبودية الخالق فالطريق
الى الله واحدة ليس فيها شرك المعصية أو عبادة الأبطال
أو عبادة الذات أو الهوى أو الآخر أن تخلص له مما دونه
تلك حرية تامة.

.....
فالحرية نمط من التفكير والشعور وليست أفعالاً فقط
فالأفعال تتسم بالقدرة فقد يتسم بالحرية عاجز ويفتقر إليها
قادر، والحرية فكرة وليست فعلا فلا تمنح أو تمنع ولا
يستطيع كائن من كان أن يسلبك شعورك، والأفكار

والشعور قرار داخلي يستند إلى بناء الشخصية منحة من الله تجد الإنسان بسيط أو لا يجيد القراءة والكتابة ويمتلك حريته شعوره الخاص الذي لا يمتلكه أصحاب الدرجات العلمية. تجد سجين يمتلك حريته ولا يملكها سجانها والقوانين الوضعية لا تفرض حرية إنما تستعبد الناس للقانون. حتي الأديان لا تمنح حرية ولكن تنظمها ولا تفرضها فالحرية اختيار فتجد متدينا لا يملك حريته إنما يعتمد الانقياد أسلوباً للتفكير فهو إما ينقاد لفكرة أو شخص أو معتقد.

فضيلة الحرية تملو على أي فضيلة وترقى بالبدن وبالعقل والأفعال.

ليس حراً من قيد نفسه واتخذ صنما من شهوة البدن أو السلطة أو المال أو الشهرة أو التفاخر أو عبادة الأبطال أو هوى النفس، ولقد خلقنا الله أحراراً فأصبح لكل منا فكرة تستعبده فإما أن يكون عبد ما ألف أو عبد ما يخاف وتتنافى الحرية مع الرذيلة لأن الرذيلة تستعبد صاحبها فلا تستقيم حرية مع جرم وإن كان في حق الذات فلا مثلية مع حرية ولا عري مع حرية ولا عنف مع حرية ولا تسلط مع حرية فالحرية ليست أن تفعل ما تريده نفسك ولكنها ألا تستعبدك نفسك. ليس حراً من استعبده فكرة أو شخص أو قانون أو عادة أو عرف مهما بلغ علماً ودينياً ومالاً ومنصباً. الحرية مسئولية الفرد تجاه نفسه لتخليصها وتنقيتها وتركيتها، وعليه فإن المجتمع الحر مجتمع مسئول تقل فيه الجريمة والعنف والرذيلة؛ وأخيراً أجد أن الحرية في أن يتحرر المرء من مراده الى مراد الله وأن يخلص مما سواه.

" إذا قررنا أن نفكر ونشعر ونتصرف بنوعية الإنسان الذي نريد أن نكونه فسنصبح ذلك الإنسان " انتوني روبنز

٧- الجهل

.....

يعد الجهل أحد أقوى الأسلحة لتدمير الشعوب وهو ما تخطى الأمية للجهل بالمعلومات ونقص الخبرات وقلة الإدراك وتراجع الوعي الذي أدى إلى قائمة طويلة من إرباك القناعات والمعتقدات وزيادة جمود الفكر والرأي وانحسار الإبداع والنمو قنبلة موقوتة وأخطر ما يواجه بلادنا العربية الجهل بعمد وبغير عمد بأهمية التعايش والجهل بالحريات والجهل بمخاطر التخلف والجهل بطرق الإنتاج والتنمية مما يدخل بالمستقبل إلى مسرح الانزلاق بلا عودة حيث يأخذ الجهل بيد الوعي للمجهول ويخرج العامة والغوغاء عن السيطرة محرك الجموع من السلبية إلى إيجابية المشاركة الهدامة.

يحتاج الوطن الذي يهدف للتقدم إلى التخلي عن إرثه التراكمي من الجهل وتحريك العقل الجمعي دفعة واحدة وهو ما لا يحصل عليه بتغيب الوعي الذي يكتسبه الفرد من المشاركة المستدامة وحرص العامة والخاصة والمؤسسات ومراعاة استراتيجيات التوافق الاجتماعي.

٨- الأواني الفارغة

...

تنتشر في كل مجال في الإعلام والسياسة والطب والهندسة والتعليم في كافة المؤسسات النظامية والتنظيمية وكذلك والمناصب الإدارية آنية مجوفة بعمق ما تحتمل من مكاسب شخصية بقدر ما تتسع لاستنزاف واستهلاك الآخرين للوصول للحد الأقصى من المنفعة.

تلك الأواني الفارغة لا بد وأن تحيط نفسها بالنار بغية إيهاك بانقضاء وقت الطهي فأنت على الدوام مشرف على الراحة قريب من مرادك نهم بأمعاء فارغة فتظل تصبر في انتظار طعامك والحقيقة انك تصبر على ما أصابك.

نارها تمنعك الاقتراب فقد تعطل ما ينتظره الناس فاقترابك أو مجرد التفكير أو التشكيك فيها ضياع لأحلام الجوعى.

في كل مجال يخرج علينا الإناء فاتحاً فاه يدعي الفارغ مغلفاً بدراية وحكمة وقدرة أن لديه ملعقة سحرية تمتلئ عند أفواه الجوعى للعلم والصحة والمال والحقيقة أنها لا تمتد إلى طعامهم إلى احتياجاتهم لا لتنتقص منها.

أصبح يتعلم ويعمل ويتولى المنصب تلو المنصب ويتشدد قد ويثير الدنيا بفكرة يتحدى فيها أو يتجرأ حتى أنه يمكنه رفض الرب ليصبح رب العقل، وأحد الأواني الفارغة.

الباب الرابع: "الردة الحضارية"

١- مجتمع خطِر

.....

ذلك المجتمع السلبي الذي يتجاهل عيوبه ومشكلاته حتى تتفاقم وتخرج عن السيطرة ترفعاً منه أو جنباً عن المواجهة أو لعجز عن إيجاد الحلول المناسبة وهو نتاج هدم شخصية الفرد والتي تعد اللبنة الأولى في البناء الاجتماعي بقتل انتمائيه وجعله وسيلة مجتمعه وليس هدفه، وربط ولآءاته بأشخاص وأشياء زائلة وتقليص دوره وتهميشه وفصله عن معتقده فيصبح موضع اتهام دائم فيتخلص من المعتقد تدريجياً وعدم وضع رؤية عامة جامعة للمجتمع ككل فيتم تقسيم المجتمع لطوائف وطبقات تتفقر للعدالة مما يؤدي لشيوع الأمراض الاجتماعية وعجز المجتمع أفراد ومؤسسات عن المواجهة.

إننا وفي حال عبورنا الأرض نمر بعدة تجارب لحظية هي ورقتنا الامتحانية التي مازالت بأيدينا ولكل سؤال فيها إجابة فإذا كانت إجابتك مجرد رأي فهي ليست نموذجية رأيك ليس كافياً لعبور الباب الذي أردت الدخول منه.

ويمر زماننا من خلالنا محملاً بما سمحنا له بالمرور دون شعورنا بقيمتنا في ذلك فقيمتك الحقيقية ليست فقط فيما تتوافق معه إنما بقدر ما يتعارض معه فكرك ونوعية ما تعترض عليه تلك مفاتيح اكتشاف الذات فإذا كان مجتمعك صالحاً فصالحك فيه ليس أصيلاً لأنك لم تختبر بعد، وإذا كان فاسداً فأنت أيضاً لم تختبر إلا من خلال ما تمرره من أفكار بالسلب أو بالإيجاب وما تتركه من أثر وليس ما تضمه من رأي أو شعور فإذا سرت على الأرض فلا بد

وأن يرى أثرك، يمكن للفرد أن يكون أحد مسببات التغيير المجتمعي، كل أثرنا ينتقل بالتمذجة تجاربتنا وانفعالاتنا ومشاعرنا وتوجهاتنا الفكرية وميولنا ومعاملتنا في كل فرد نموذج الإنسان الأول لكل من بعده وتوافقي يؤثر ويتأثر بالمتجمع خاصة إذا كان لديه القدرة على اكتساب المهارات والقدرات وإيجاد العلاقات وتوقد الذهن وقوة البصيرة والخلو من النفعية والمادية هذا البناء الإنساني ممر آمن لعبور المجتمع لتوافق حقيقي فالإنسان موصل جيد للأفكار والشعور ينتقل الزمن والحدث من خلالنا فيرى أثره في غيرنا؛ جاهل بدوره من يتجاهل أية فكرة تجاهل الأفكار ليس حاجز مرورها أو مانعا لعبورها لذا فإن الدور السلبي للفرد أمام الأفكار الهدامة للمجتمع هو أفضل الأدوار المطلوبة لانتشار أي فكر سلبي فالسيارة تعبر إذا لم تجد علامة قف، والرفض بلا إشارة يعد إشارة مرور.

المجتمع القادر على التغيير مجتمع مرسل ومستقبل في أن واحد يقيم نفسه فيقومها لا أن يحمي فيه الفرد نفسه التي بين جنبيه مجتمع التغيير هو مجتمع بناء الفرد القادر على الفكر الحر وإطلاق القدرات

٢- إهدار الطاقة، وصراع الطبقات

إذا كان حلم الفقراء هو واقع الأغنياء فما هو حلم الأغنياء؟ البسطاء لا يحلمون إنهم بالكاد يعيشون ولا يخافون الموت خروج الروح لديهم هو خروج من الضيق الذي لم يترك لهم رفاهية الحلم قليل منهم من يتجرأ فيكون منتهى حلمه مجرد واقع الأغنياء، ولكن بم يحلم الأغنياء؟ بمال علي المال، بساطة فوق السلطة التي تسعى إليهم ليس

هناك جديد. الجديد في صراع الطبقات هو حلم الأغنياء مركزية رأس المال وهي أن يتمركز رأس المال في قمة الهرم الطبقي وأن تتناسب الزيادة فيه طردياً مع عدد الفقراء فكلما زاد احتياج شرائح ذلك الهرم كلما زاد رأسه ثراء وزادت شراهة النبلاء للحفاظ علي الفارق الطبقي واتساع الفجوة فزيادة السادة من زيادة العبيد، ويعد صراع الطبقات من أهم أسباب انهيار المجتمعات لغياب دور المؤسسات في تحقيق الاستقرار الاقتصادي مع اللا مركزية في التخطيط فتصبح الطاقات الخلاقة مجرد آلية الأرقام التي تصب في رأس الهرم. فهل رأيت يوماً ورقة بنكنوت تستمتع بقيمتها وأنها صاحبة فئة إنها فقط متعة لمالكها هكذا اصبح رأس المال أو رأس الهرم الطبقي مالك لورقة البنكنوت التي هي بقية الهرم الاجتماعي والتي تمثل زيادتها حلماً كبيراً والتي يحرص على توسعها وتضخمها بينما تهدر الطاقات وتستنزف في سبيل بناء طبقة النبلاء التي تأكل بقية الطبقات، عندما يأكل المجتمع نفسه وتنحسر طاقاته وتوجه وتوظف بعيداً عن تحقيق العدالة الاجتماعية ويأخذ منحى ذلك الشطط الاجتماعي الحاد المؤذن بالانهيار والذي يستبصر به أصحاب الرؤى وأعين الاستثمار تسقط المجتمعات التي يتحكم بها رأس المال وينتقشى فيها مرض صراع الطبقات تخرج عن دائرة المجتمعات التنموية ولن تصلح إلا أن تكون طاقة مهدرة.

٣- سقوط الحضارات:

هذا الكون وليد الفكرة وكل فعل وليد فكرة تتبلور وتتمحور في ألفاظ للتواصل وهكذا تنتقل الأفكار باللغة

— كن جديداً ... —

وعندما تعجز اللغة عن سوق الأفكار أو تمنع الكتابة فإنه بمثابة هدم الأفكار وهدم لقيمة الكلمة وقتل عمد لتاريخ الإنسانية والحضارات والأمم.

....

كل صنعة وكل اختراع كل فعل هو في الأصل كلمة وبناء الانسان كلمة وهدمه كلمة واللغة وعاء الفكر والكتاب والأدباء ضمير الأمم ومرشدوها والكتابة أفق بعد الأفق ومفاتيح لمغاليق مصارع الامم.

....

وحدها الكتابة كفيلة أن تقيم الأمم وتقل العثرة وتعيد الهمم.

ماعون متوارث لم ينضب تتناقله الأجيال إنه الإبداع الإنساني الذي لا حدود له.
ترى به داخلك وخارجك نفسك والكون وأخشى ما يخشاه من أراد التحكم بك أن تكن قارئاً.

....

ولطالما شعوب أصبحت مطية حيثما لا تقرأ فقدت انسانيته وفكرها وحريتها وباتت تقفات على فائض الموائد تنتظر علما و دواءً وكساء.

ضيعت نفسها أمة حاربت كلمتها وكممت الأفواه.
وأنت إن كان قيدك جهلك ولم يعد الجهل أمية إنما الجهل بوسائل التطور وسبل الفكر فكسره واجب لأنك ستحاسب عن عقلك.

ثم يسأل أحدهم لما الكتابة؟

إنما هي حلّه الله التي كسا بها العقل فاقراً واكتب تتحرر من قيد الحياة من قيد الجهل من قيد غيرك وقيد نفسك.

٤- الاضطراب الاجتماعي

نمط من أنماط التغيير الاجتماعي ويشمل الحراك الاجتماعي الهابط الذي يلحق بالأفراد والجماعات نتيجة عدة عوامل منها الأزمات الاقتصادية والثورات والتحولات السياسية والحروب والتميز والأوبئة وقلما تجتمع تلك العوامل وهي كفيلة بأن تغير المراتب الاقتصادية وشكل الهرم الطبقي في المجتمع نحو الهبوط بشكل يصعب السيطرة عليه خاصة في دول كدول العالم الثالث التي تفتقر إلى الكفاية الاقتصادية والإنتاج.

وأهم سبل مواجهة ما بعد الأوبئة والحروب والانهيـار الاقتصادي تكمن في:

- موجة اقتصادية عالمية بتكتلات جديدة وإلا توجهت تلك التحركات من الاقتصاد إلى الحروب لتعويض مفقود الاقتصاد.

- إحداث تغيير جذري في أنماط السلوك الاجتماعي لدى الأفراد.

- معالجة عوامل الحراك الاجتماعي الهابط .

- تفعيل الحراك الفكري للمجتمع .

٥- الهوية المزيفة

.....

تعد الأفعال والتصرفات محصلة نفسية لا شعورية يقوم بها الفرد نتيجة وقوعه تحت تأثير إما بيئي أو ثقافي أو ديني أو منفعة.

تلك الأفعال والشعور نتيجة بعض الأفكار التي يتم تغذية العقل بها حتى تستقر في العقل اللا الواعي، ويتم عادة بنقل الخبرات و التجربة الشعورية من شخص لآخر ومن فئة لأخرى فنجد الفرد محملاً ليس بتجربته الحياتية والشعورية فقط إنما بخبراته وخبرات الآخرين أيضاً يخرج من هويته إلى هوية مزيفة. نتاج مجتمع مارس تزيغ بعض الأفكار التي تتسم بالصدق والكذب والصواب والخطأ والتي تخضع لتجربة صاحبها ويتم التواتر والنقل بالرواية والقراءة والإعلام فينتامي المجتمع بطريقة الاستنساخ ولا تجد للأفراد شخصية مستقلة إنما يقوهم العقل الجمعي وشخصية عامة وسمات عامة تتفشى في المجتمع تفتقر للإبداع والتميز وتنتهي للانقسام والعنصرية تلك الهوية المزيفة بمثابة تدمير ذاتي للفرد والمجتمع.

٦- العقلية الإقصائية

.....

العقلية الإقصائية مرض اجتماعي ينتقل بالتلقين والتلقي وله آثار خطيرة تعود علي المجتمع ككل حيث يعتبر الإقصاء من أهم مسببات الألم الاجتماعي. وعادة ما يؤدي الرفض إلى العنف وغياب السلم الاجتماعي أو الانسحاب وكلاهما يفقد المجتمع ثروته الحقيقية فالمجتمع المسخ لا يخرج عنه أية نجاحات لأنه سن قوانين اجتماعية للنبد والاستبعاد والتميز والعصبيات والعنصرية والتنمر.

ينتهج المجتمع فيه نهجاً فكرياً يخرج عن السواء النفسي فيستهلك نفسه، والغريب أن يتشبع المجتمع العربي بتلك الأفكار ويتسم بسواد هذه العقلية مع وجود الإسلام وتتعدد أشكال الإقصاء:

فمنها ما هو سياسي أو ديني أو مادي أو عرقي ويتم على مستوى الأفراد والمؤسسات والجماعات أما عن أسبابه فتتنوع بين النفسية والنفعية، وللإقصاء صور مستحدثة يتسبب فيها غياب العدالة الاجتماعية وعدم تناسب دخل الفرد مع ما يقوم به من واجب اجتماعي في بعض المهن وتهميش دوره بالمقارنة بتضخيم ذلك الدور لمهن أقل فائدة للمجتمع أو عدم المساواة ومع غياب المبادئ وشيوع النظرة المادية حيث يلعب المال دوراً رئيساً في تشكيل الهرم الطبقي في المجتمع يحدث التهميش المتعمد.

وهنا يبرز دور الدين وعلاقته بالتنمية التي وضع لها أسس علاقة الفرد بالمجتمع فالإنسانية في الإسلام جسد واحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى، والمسلم للمسلم كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضاً، ولا فرق بين عربي ولا أعجمي ولا أبيض ولا أسود إلا بالتقوي.

وأخيراً إن المجتمع الذي ينتهج التهميش والإقصاء ولا يلتزم قواعد التعايش يخرج عن أول مبادئ الديمقراطية وبالتبعية يتم إقصاؤه حيث يعجز عن القيام بدوره تجاه الإنسانية.

هناك معركة لا بد وأن يدخلها كل من سائر بقوة الجذب أو الدفع في محاولة مستميتة للسيطرة فلا حافزه خالص ولا هو مخلص فتجد العلماء يكافحون وكذلك العلمانيون والمتقنون والجهلة والمتدينون والمدعون والزهاد

والماديون والمخلصون والفاقدون والمتقائلون والمتشائمون جميعهم يتصارعون ولكنهم يتصارعون على الكرسي الأخير تجد فيها الكذب ممزوجاً بقليل من الصدق وكذلك الصدق ممزوجاً بقليل من الكذب، تجد فيها القلة بكثرة وكذلك الكثرة في قلة. معركة تفتقر إلى العقل الجمعي الذي يتحرك نحو الهدف المشترك وتتصدر فكرة الكل في واحد فتذوب الجماعة في الفرد علي عكس المجتمعات المتقدمة التي تعلي شأن الفرد ومن ثم تعلي شأن الجماعة.

تجد هوة سحيقة تنحدر لما دون الإنسانية تعتمد الجهل والصراعات ولا يلتفت لدمائها تتداعي عليها الأمم كما تداعي الاكلة إلى قصعتها ويبدأ الخير قوياً و يثمر وينتشر ودائماً ما تركز الأشجار العتيقة علي جذور عميقة، وقد يظن غافل أن سقوط بعض الأوراق وانكسار بعض الفروع موت لتلك الأشجار ويغفل أنها ضاربة في العمق

"الأفكار الكبيرة تخاطب الجميع" انتوني روبز

وأخيراً

قوانين الراحة النفسية العشرة

....

- 1- ستتعلم كيف تعيش عندما تفهم أنك ميت وأنهم ميتون.
- 2- إنك لم تخلق لتحقيق حلم أحدهم ولا لتبهر بعضهم ولا للتفوق على كلهم دعك منهم وانطلق.
- 3- تأتي الفرص لمن يسير في طريقها فتعرض لها.

— كن جديداً ... —

- ٤- يحاسب الله بالنهايات والخواتيم فلا تجلد ذاتك وتخلص من كل ما سبق بتوبة نصوحة وجدد نيتك وأقم نفسك حيث تريد أن تلقى الله
- ٥- إذا لم تكن سعيداً فلن تحقق أي شيء وإذا انتظرت تحقيق أي شيء لتكون سعيداً فلن تسعد أبداً
- ٦- عندما يكبر الله في قلبك يصغر كل ما دونه
- ٧- من أراد أن يكون ناجحاً فعليه ألا يجلس بين النيام
- ٨- أهدافك الكبيرة جداً والتي لا تستطيع تحقيقها يمكنك تقسيمها وتوزيعها وجعلها أهداف مشتركة فإذا عجزت عن إتمام مهمة وأردت مساعدة أحدهم فخذ برأيه وحمله المسؤولية وأشركه وسينجح وتكون قد حققت هدفك.
- ٩- إذا كانت كل الطرق مقفولة فهذا هو وقت إنشاء طريق جديد.
- ١٠- إذا دخلت غرفة ووجدتها مظلمة ولم يضيئها من قلبك أحد فلا تجلس في الظلام وافتح أنت النور كذلك الحياة.

خاتمة

....

عزيزي القارئ:

أخي وأختي

ابني وابنتي: إذا كنت قد وصلت لتلك الجملة فأنت تكبדת معاناة القراءة ومتعتها وخرجت بغير الفكر الذي دخلت به فليكن هدفك الوصول للجودة بنفسك ومجتمعك، دائماً غير من حولك وكن أنت الوسيلة والهدف فطالما كانت البدايات والنهايات مجرد إعداد. النجاحات والانتصارات ليست مصادفة بل على مراد الواجد في الموجودات فمن خلق الشر خلق الخير ومن خلق الثبات خلق التغيير ومن خلق الفشل خلق النجاح وخلقنا جميعاً لدينا كافة الأدوات لتلك الاختبارات فاستثمر في ذاتك واعرف نفسك وقدراتك وشخصيتك ومواهبك وميولك. وأخيراً النجاح ليس منصباً كبيراً أو مالاً كثيراً أو شهرةً أو علماً فائقاً إنها مجرد وسائل فتأكد أنك تستخدم وسائلك الصحيحة للوصول للإنسان بداخلك.

قالوا

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله أما بعد

وسط دعوات الهدم والإحباط والتشاؤم والسلبية واليأس نجد كتاب كن جديداً محاولة جادة لإعادة الوعي وتصحيح المفاهيم وتحفيز الذات الإنسانية للانطلاق نحو عوالم جديدة من الإيجابية والجودة والإبداع أرادت الكاتبة أن توجه أولئك المحبطين والمنكفئين على ذواتهم يجترونها الأمهم بالتحفيز بتصورات إسلامية من القرآن والسنة لإقامة جسوراً من الأمل والتفاؤل لتحفيز القارئ ليعيش في حدود يومه وليس أمسه وأن يدرك أنه يصنع حياته من أفكاره فالحياة جميلة وجديرة أن تعاش ومن بغير جمال لا يرى في الوجود جمالاً.

دكتور

حمدي أحمد حساني

عميد كلية آداب جامعة الزقازيق

هذا الكتاب ...

هدف سعت إليه البشرية على مر العصور ، " نود أن نكون سعداء". فلاسفة ، علماء نفس وعلماء إجتماع، كل أدلى بدلوه جاهدا أن يقدم للبشرية إجابة حاسمة وتحليل معمق لتحقيق تلك السعادة المنشودة.

هذا الكتاب يبحر بك في أعماق النفس والعقل ليسبر لك أغوار العقل الواعي والعقل الباطن لتكتشف بنفسك تأثيراتهما الخفية التي تعيق سعادتك وتقف حائلاً أمام تطوير ذاتك وتجهدك بدنياً ونفسياً.

كما يقدم لك منهج متكامل لإحداث تغييرات جد جوهرية إيجابية في تفكيرك وتصوراتك عن الحياة وعلاقاتك مع البشر والكون، تغييرات يمكنها ، إن تأملتها وطبقتها على أرض الواقع ، أن تأخذك إلى صفاء النفس والروح وتحلق بك في سماء النجاح والتميز.

دكتور/ شريف عاشور

كاتب، مستشار، كوتش ومدرب دولي محترف بالمعهد القومي للقيادة والكاريزما بالولايات المتحدة الأمريكية، ممارس للعلاج المعرفي السلوكي CBT، والعلاج المعرفي العقلاني العاطفي السلوك REBT.

قرأت الكتاب وكان شيقاً جداً ولفت انتباهي أنه توجيهي
يناقش مشاكل حياتية كثيرة يمر بها جميعنا ستختلف حقاً
طريقة نظرتك للحياة بعد قراءة هذا الكتاب
أتمنى لك عزيزي القارئ رحلة مفيدة وشيقة في هذا
الكتاب للكاتبة الرائعة هالة هارون بأسلوبها الممتع في
تناول أدبي مميز

دكتورة / فاطمة محمود

- استشاري نفسي وأسري
- كاتبة ورئيس قسم المرأة
والطفل في جريدة الكنانة
- رئيس القسم الأدبي في جريدة الوطن
- لايف كوتش معتمد من ICF

يقولون: لا يكفي أن تكون على قيد الحياة بل يجب أن تكون على قيد الأمل ..
هذا الكتاب ذاخر بوقود الأمل المنشود لكل من يسعى إلى تغيير حياته للأفضل
بكل سهولة وسلاسة لغوية كتبت هاله هارون هذا الكتاب ليكون دليلاً جديداً لمن نضب معين آماله في إيجاد الحل لتغيير واقعي وشامل لحياته ..

الروائية / سلوى على رواش
مهندسة بترول وتعدين

أعمال الكاتبة:

- ما جرفه البحر
- نقوش الرسائل المنسية
- الطريق في الشتات

أبدعت الكاتبة في مقدمة الكتاب أن شرحت الغرض من الكتاب في جمل بسيطة وسلسة حيث قالت: أن الكتاب لتحسين جودة الحياة وموجه لمن اصطدم بصخرة العجز وظنها النهاية ..

فالكتاب سيدفع القارئ دفعاً إلى الاهتمام من أول كلمة حتي آخر كلمة ويرى في النهاية أن العجز ما هو إلا وهم أحاط عقله به وحداً من قدراته دون أن يشعر وأنه من السهل إزاله كل هذا بخطوات بسيطة يومياً لا تحتاج إلا الصبر والمداومة

شكرا للكاتبة والشاعرة المتميزة هالة هارون على كتابها ومجهودها ..

دكتور/ أحمد سلامة طبيب بيطري

مدرب تنمية بشرية معتمد

كلمتي:

إذا أردت تربية النفس للوصول إلى الطاقة الإيجابية، فعليك باقتناء هذا الكتاب المميز الذي يساعد حتماً في تطوير قدراتك ومهاراتك وقادرتك على التكيف مع ظروف الحياة المختلفة.

- إذا أردت أن تعرف كيفية التعامل مع المواقف الصعبة في الحياة، والسيطرة على النفس وشهواتها، والتعامل مع العقل الباطن، فعليك بتصفح وريقات هذا الكتاب الذي يجعلك قادراً على الوصول إلى القناعة بالذات والرضا عن النفس، وأن تكون مختلفاً عن الآخرين.

دكتور

أحمد محمد علي عبدالعزيز

كلية التربية جامعة الوادي الجديد

قسم المناهج وطرق تدريس اللغة العربية

المحتويات

الإهداء	٣
كُن جديداً	٥
مقدمة	٦
الباب الأول	٧
الباب الثاني	٦٢
الباب الثالث:	٨٨
الباب الرابع:	١٠٢
قالوا	١١٣



دار

البديع العربي
للطباعة والنشر

ت / 01061635162
01557535590

العاديون هم من يتسابقون بغية النجاح
أما المبدعون
فيمهدون له طرقاً يمشي عليها غيرهم

هالة هارون