



# ارفع راسك

كتاب لن يجعلك تشعر بالنقص يوماً بل و سيقودك للانطلاق

تأليف  
محمد علي الدباسي

# ارفع راسك

كتاب لن يجعلك تشعر بالانقص يوماً، بل وسيفودك للانطلاق

تأليف

محمد علي الدباسي

محمد علي عوض طالب ، 1439هـ

ح

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

طالب ، محمد علي عوض

ارفع راسك / محمد علي عوض طالب - جدة ، 1439هـ

107ص : 21 × 15 سم

ردمك : 5-7236-02-603-978

1 - النجاح . 2- الثقة بالنفس . أ. العنوان

1439 / 8288

ديوي 133.1

رقم الإيداع : 1439 / 8288

ردمك : 5-7236-02-603-978

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

للتواصل مع المؤلف

بريد إلكتروني: [maldubasi@gmail.com](mailto:maldubasi@gmail.com)

تواصل اجتماعي: m19aldubasi





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## مقدمة

الحمد لله الذي بفضلته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، نبينا محمد وعلى آله وصحبه  
ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين . .

الحمد لله الذي مكنتني لإتمام كتابي (ارفع راسك)، والذي سينطلق بكم إلى مجالات التطوير النفسي، والسمو  
بالذات، ليكون عوناً لنا جميعاً لينتشلنا مما نحن فيه، ونرفع رؤوسنا في هذه الحياة، فإن أخطأت فمن نفسي  
والشيطان، وإن أصبت فمن الله وحده .

كتبه

محمد علي الدباسي

1439/ 8/ 25 هـ





الفصل الأول



## مدخل

في حياتنا نمر بالكثير من التقلبات، و التي تسقطنا وتعكر من صفونا.  
تطرحنا أرضاً، وحينها نظن أنه لا يمكننا الوقوف من جديد، ولا مجال  
للعودة.

ولم الوقوف؟

لم العودة وقد انتهى كل شيء؟

أو هكذا نظن..

وأحياناً قد لا نتألنا تلك التقلبات، لأننا أصلاً نعيش على هامش الحياة.

نعيش خارج حسابات الأيام، فلا نهتم لأحداثها، ليس لأنها لا تهمننا؛  
لكن لأننا نظن أن ليس لنا مكان فيها، فنعيش منعزلين خارج تلك الأيام  
وأحداثها.

في جميع الأحوال نرى أنه لا يحق لنا أن نخوض في هذه الحياة لأننا  
لن نضيف إليها.

كيف نضيف ونحن بهذا الانكسار؟

هذا الانكسار الذي لن يقبلنا به المجتمع.

ذلك المجتمع الذي لا يقبل بالبقاء فيه إلا للأقوى، وبالتالي لا يحق لنا أن نرفع رؤوسنا، ويكون لنا فيه شأن كحال أولئك الذين خاضوا فيه ونالوا ما يتمنون، وكان لهم فيه كل تلك المساحات، فمضي منحني الرأس لأننا نرى أنفسنا بلا قيمة.

## إليكم كان هذا الكتاب

إلى كل رجل وامرأة.

إلى الكبار والصغار.

إلى من شعروا بالانكسار والانهزامية.

إلى من أرادوا الموت ليهربوا من واقعهم.

إلى من ظُلموا.

إلى من سقطوا في اختبارات الحياة.

إلى من كسرهم مجتمعهم أو فرد منه.

وإلى كل إنسان يرى نفسه أقل من الآخرين، فعاش على هامش الحياة وحيداً.

## قبل أن نبدأ أجب على السؤال

كم تصنف نفسك على مستوى العالم؟

ننظر للعالم من حولنا على أنه ذلك الكوكب الفسيح والذي يضم كل أصناف البشر.

أصناف متعددة في التفكير، والأهواء، والمشاعر.

متعددة القبائل، والأطياف.

متعددة القدرات، والإمكانات.

متعددة الأطباع، وفي كل شيء..

نعيش على هذا الكوكب ونرى أنفسنا لا شيء أمام كل أولئك.

منا من يجتهد ويبذل، فيكافح لتكون له بصمة.

يحاول لأن يكون.

ومنا من يفكر على الأقل للتأقلم معهم، والعيش بينهم.

ومنا من ينحني بعيداً لأنه لن يكون شيئاً بينهم.

نختلف باختلاف أهدافنا.

باختلاف نظرتنا لأنفسنا.

نظرتنا لأنفسنا بين هذا العالم، وهنا نعيد السؤال:

كم تصنف نفسك على مستوى العالم؟

بين ملايين بل مليارات البشر.. أين تقف؟

هل لك مكان بينهم؟

هل أنت أقل منهم؟

كم ترتيبك بينهم؟

لماذا جعلت لنفسك ذلك الترتيب؟

ماذا ينقصك لأن تكون؟

ولماذا هؤلاء الملايين، بل المليارات يفوقونك؟

وأنت تضع نفسك في هذا الترتيب، ما هو المقياس الذي اعتمدت عليه؟

المال؟

الجاه؟

المنصب؟

القوة؟

انكسارك بينهم؟

أين ذاتك؟



لنبحر في هذا الكتاب ونرى هل كان تصنيفك لنفسك صحيحًا؟

.....

.....

.....

## تمرين رقم ( 1 )

اقرأ عن إحصائيات سكان العالم، ثم اكتب:

عدد من يعيش تحت خط الفقر، ونسبة الفقراء في العالم (بغض النظر عن أسبابه): (.....).

عدد المجاعات: (.....).

نسبة الأغنياء: (.....).

عدد المعاقين: (.....)، ونسبها حسب قوة الإعاقة:

.....)  
.....).

أشهر الانتهاكات الاجتماعية والنفسية بحق الذكور والإناث، ونسبتها في المجتمعات:

.....)  
.....)  
.....).

ثم احسب نسبته، وأين تقع أنت بينهم: (.....)، ثم احسب التالي:

متوسط نسبة الحالة الاجتماعية والمادية للمبدعين حول العالم على مر العصور: (.....).



# الفصل الثاني



## لماذا نزن أننا بلا قيمة؟

أحياناً نشعر أننا بلا قيمة، وهذا الشعور هو ضعف بطبيعة الحال يتولد فينا إما نتيجة:

- 1- ضعف في شخصياتنا.
- 2- شعورنا بأننا لا نملك من الإمكانيات والقدرات ما يؤهلنا لأن نكون.
- 3- إحساسنا بالنقص أمام من هم حولنا.
- 4- نرى أننا لا نملك من الحظوظ ما يجعلنا نصل إلى ما نريد.
- 5- الخجل من الظهور.

كل هذه الأسباب أو أحدها يولد فينا هذا الشعور، فيؤدي بنا إلى الانكسار، ويشعرنا أننا بلا قيمة حقيقية. قد يضعفنا.

قد ينكس رؤوسنا ونحن نسير في هذه الحياة.

لنعود إلى هذه الأسباب ونرى هل هي فعلاً قد تؤثر في قيمة الواحد منا؟

هل هي حقاً عوائق نحو أن نكون؟

نحو أن نبني أنفسنا؟

نحو أن نرفع رؤوسنا ونعيش بشموخ؟  
لنقف عند كل واحدة منها، وحتماً سنجد إجابة لكل هذه التساؤلات.

## 1- ضعف الشخصية

ضعف الشخصية من أهم الأسباب التي قد تشعرنا أننا بلا قيمة، لكن ليس كل من هو ضعيف في شخصيته يشعر بذلك، لأن هناك من قد يعرف قيمته جيداً.

نعم، بل قد يرى أنه أفضل ممن هم حوله لكنه لا يستطيع إبراز تلك الشخصية بسبب ذلك الضعف، وهذه مشكلة ينبغي لصاحبها أن يجتهد لحلها، لأن ضعفه هنا إن استمر فإن عقله الباطن قد يقوده مستقبلاً إلى انهزامية سنتحدث عنها في السطور القادمة.

لنعد إلى أولئك الذين يرون أنفسهم ضعفاء، وركنوا إلى زاوية الحياة هناك لا يتحركون ولا ينجزون.

بل، ولا يسمح لهم ضعفهم أن يعيشوا بشموخ.

قيدهم ذلك الضعف فنكسوا رؤوسهم، وهدموا قيمتهم فأصبحت صفراً.

إن هذا الضعف ما كان ليكون لولا تلك الانهزامية.

تلك الانهزامية في الشخصية والتي نشأت هنا نتيجة ظروف قاسية عاشتها هذه الشخصية من تهيمش، أو إهانة، أو تهكم بالقدرات، أو حتى بنزع ثقة منذ الصغر، أو في مرحلة معينة من العمر (وهنا نذكر الآباء والامهات بأدوارهم تجاه أطفالهم لزرع الثقة، والعزة فيهم منذ



الصغر)، أو قد تكون نتيجة عوامل اجتماعية أو مادية كفقير أو ضعف في البنية أو القدرات، فكان ما كان.

لنعلم أنه مهما كان ذلك الطرف أو الحدث الذي أوجد تلك الانهزامية في الشخصية فإن صاحبها بحول الله قادر على أن يجعلها تختفي منه، ويزيل ذلك الضعف، لكن لا بد هنا من بناء الثقة أولاً بالله، ثم بأنفسنا.

لنعلم أننا نستطيع أن نبني شخصياتنا وثقتنا بأنفسنا، وإن حاول من حاول أن ينزعها منا، ولو كنا لا نملك إلا القليل من القدرات، طالما أننا نملك ثقة بالله، ونؤمن إيمان كامل بأن كل ما يحدث في هذه الحياة ونحن نسير عليها من أمور هي من أقدار الله التي لا بد لنا أن نؤمن بها؛ ونؤمن بأننا نستطيع أن نواجهها، وعندما نقرر أن نواجهها يكون ذلك بصبر ورضى وعزيمة.

لنعلم أن كل حدث من رسوب دراسي، أو خسارة مالية، أو ظلم، أو فشل نحو تحقيق هدف ما، أو سلب لكرامة، أو أي حدث يصيبنا وإن أخذ منا ما أخذ، لا يمكن أن يقودنا إلى تلك الهزيمة النفسية ويجعلنا نفقد من قيمتنا لنعيش بعيداً على هامش الحياة.

نعم..

قد نتأثر ونحزن، ولكن في نهاية الأمر لا بد لنا من أن نعيش أيامنا، ونقر بواقعنا لنصلحه، ونبني أنفسنا لنستمر.

لنعلم بأن جل الوجوه التي نراها تسير معنا على هذه الأرض بشموخها، بل حتى من نراه اليوم يفاخر بإنجازته الكبير، قد كُسرت مجاديفه يوماً، لكنه تجاوزها، وما جعلها تنكس من رأسه، لأنها الحياة ليست يوماً واحداً بل أيام.

وأخيرًا لنعلم أن بناء أو استعادة الثقة بالنفس وإزالة ذلك الضعف وتلك الانهزامية وإظهارها كقوة لمواجهة الحياة لن تتحقق إلا بترجمة معرفة الإنسان لقيمة نفسه.

تكلم بثقة.

ثق بما تملك.

كن صاحب مبدأ.

حارب من أجل كيانتك.

ثق أن النفع والضرر بيد الله وحده.

اعرف حقيقة الدنيا.

ارتقي بأخلاقك.

تعلم كيف تكون.

افعل كل ذلك واصبر، وستجد تلك الثقة تخرج من جسدك لتكون وقودًا لك، وعندها ستكون.

كل من هم حولك أخذت الدنيا منهم شيئاً اشعرهم بالانكسار،  
لكنهم رغم ذلك أقوياء، لأنها كسرت لهم ضلعاً يمكن أن  
يُجبر، لا رأساً لن يعود ليُرفع.

## 2- الشعور بضعف الإمكانيات والقدرات

هو يستطيع.

هو موهوب.

هو متمكن.

هو خبير.

هو قوي.

كلها كلمات نقولها عن من استطاع أن يصنع لنفسه بصمة في هذه الحياة.

عن أولئك الذين وقفوا بشموخ.

نقولها ونتمنى لو أننا في مكانهم.

هل حقاً كل تلك المواهب والقدرات لأناس دون آخرين؟

هل نحن فعلاً لا نملك شيئاً من تلك المواهب والقدرات؟

لماذا نحن هنا إذًا؟

ما هو دورنا؟

هل دورنا أن نتلقى فقط؟

أين نحن عن صناعة ذلك الإبداع؟

هل حرماننا الله من أن تكون لنا بصمة؟

ما مفهوم الموهبة لدي؟

ما مفهوم القدرات لدي؟

نعم اسأل نفسك.

اسأل لتفكر..

هل حقًا أنك لا تملك من القدرات شيئاً؟

هل تلاشت قيمتك؟ أم أنه لا توجد لك قيمة أصلاً طالما ليست لديك قدرات؟

لنعلم جميعاً بأن الله خلقنا ورزقنا.

نعم الرزق، إنه ما اقصد، بل هو حتمًا ما سيغير نظرتنا فيما نملك، وسيقودنا إلى المعرفة الحقيقية لمفهوم القدرات طالما فهمنا مفهوم الرزق، ولكن هنا قد تقول بابتسامة: وهل ينبغي علي أن أملك المال لأكون أفضل؟

هنا يكمن السر، في التفكير، أو بمعنى آخر في فهمنا لحقيقة الأشياء.

إن جهلنا بحقيقة الأشياء من حولنا وجهلنا بأنفسنا هو ما أوصلنا إلى مرحلة السجن.

سجن الطاقة.

سجن القدرات.

سجن أنفسنا.

دائمًا ما نرى الإمكانيات على أنها مادية أو مهارية، ونتفق على أن المادية بالتأكيد هي أم الامكانيات لأنك بالمال تستطيع فعل أشياء كثيرة، أما المهارية فلربما، وربما، لكنها تظل إمكانيات لها وضعها طالما أن صاحبها استغلها الاستغلال الأمثل.

نرى ذلك جيدًا وما بين المادية والمهارية نصنف آخرين، ونحن منهم، على أنهم ليس لديهم أي شيء.

بالتأكيد أن الإمكانيات المادية مشاهدة، فالمادة واضحة للعين، لكن والسؤال هنا هل حقًا نعرف كذلك كل أصحاب المهارات وإن لم تكن ظاهرة، وأقصد بالظاهرة من استخدمها من أصحابها وبدت واضحة؟

وهل أصلًا نؤمن بأن المهارات والقدرات رزق؟

إننا ونحن نخوض في قضية المهارات والقدرات لا بد لنا أن نعرف بأن الله سبحانه وتعالى عندما خلقنا تكفل برزقنا، والرزق هنا قد يكون مالا، وقد يكون شيئًا يجلب لنا المال.

والشيء الذي يجلب لنا المال قد تكون موهبة والناس بحاجة لها، فيصبح صاحبها حرفي يأكل من عمل يده أو فكره.

قد تكتشف أنت هذه الموهبة فتفرح بذلك وترى أنك ذا قيمة.

في المقابل قد تجهل ما تملك.

تجهل قدراتك الداخلية، أو ترى أنك لا تملك شيئاً، وحينها تظن أنك بلا قيمة، وتسجن المهارات والقدرات التي بداخلك، وهنا نعيد السؤال: هل ذلك صحيح؟

هل أنت بلا قيمة؟

أظن أنكم فهتمم ما أقصد.

إن الله سبحانه عندما وهب لكل منا رزقه في هذه الحياة؛ جعل لكل منا نصيباً يختلف عن الآخر لحاجة الحياة لذلك: ﴿أهم يقسمون رحمة ربك نحن

قسماً بينهم معيشتهم في الحياة الدنيا ورفعنا بعضهم فوق بعض درجات ليتخذ بعضهم بعضاً

سخريراً ورحمة ربك خير مما يجمعون ﴿32﴾ ﴿1﴾ فمننا من أغدق عليه بالماديات

كالمال، ومنا من وهبه ما يحصل به رزقه، وهنا لا بد وأن تعلم بأنك مهما تكون فإنك تملك إمكانيات وقدرات تجعلك صاحب قيمة، سواء علمت هذه القدرات أو لم تعلمها، فقط ابحث عنها في ذاتك.

تأمل نفسك..

اكتشفها..

حتمًا ستجدها، وستفيد بها مجتمعك وإن كانت بسيطة، فإن ذلك لا يلغي مقدرتك على بناء الإنجازات فهذه سنية الحياة، وثق أنك سترفع رأسك مفاخرًا بما حققت وفق تلك الامكانيات.

<sup>1</sup> سورة الزخرف آية 32 .

الإجازات لا تقاس بكبرها بل بظروف أصحابها.



### 3- الإحساس بالنقص

أنا ناقص.

مكاني دائماً هنا.

قيمتي ضعيفة.

أنا شخص عادي، بل أقل.

أنتم فقط لكم كل شيء، وأنا تابع لكم.

حياتي بأيديكم.

تستطيعون كتابة نهايتي إن أردتم.

مصيري بيدك، لأنك تملك ما ينهي مستقبلي.

جسمي هزيل.

أنتم تملكون مالاً وأنا لا.

خطئي لا يغتفر.

لم تصبح لي كرامة.

كلها كلمات يقولها بعضنا في لحظة انكسار نتيجة شعور بضعف ما،  
أو موقف أوصله للشعور بذلك.

يقولها بألم، وتمنى أنه لم يقلها، لكنه النقص الذي يحيط به.

يحيط به من كل جانب.

شعور يفقدك قيمتك.

يفقدك قوتك التي تستمدّها لتمضي في هذه الحياة لتكون فاعلاً.

يفقدك المقدرة على صناعة مستقبل.

يشعرك بالضعف، ويجعلك وحيداً تسير في الخلف، يقودك آخرهم  
ليسير بك حيثما يسرون.

ما الذي جعلك تشعر بذلك؟

لماذا هذا النقص الذي يعيش في داخلك؟

هل فعلاً أنت الأقل؟

من أوصلك لذلك؟

هل هي الأيام وأحداثها؟

أم هو استسلامك؟

لتعلم أن الله تعالى أكرمك فقد قال سبحانه: ﴿ولقد كرّمنا بني آدم﴾<sup>1</sup>، فجعلك

في أحسن صورة وإن كنت فقيراً أو هزيباً أو الأقل في الذكاء، فكل  
ذلك رزق قد تكلمنا عنه لكنه ضعفك.

---

<sup>1</sup> سورة الإسراء آية 70 .

ضعفك وشعورك بالنقص هنا هو من جعلك تنتظر لذلك الرزق من زاوية واحدة.

نعم أحياناً يجبرك أمر ما على الانكسار.

على الاستسلام.

على الشعور بأنك لا تملك شيئاً، وأنت الأقل، لكن تذكر أنك تملك أشياء أخرى لم تستخدمها بعد.

لم تجربها.

انظر إلى نفسك وفكر..

لديك عقل.

لديك، ولديك.

هي أشياء ومهارات لم تحركها بعد.

لم تستخدمها.

انظر كيف أن الله سبحانه كلفك بأعمال، وجازاك برحمته جنّة عرضها السماوات والأرض إن قمت بهذه الأعمال.

هي أعمال لن تُعذر بتركها إلا لو كان بك نقص، كذهاب عقل أو نحوه، ولذلك لم يعذرك الله الذي يعلم كل شيء.

لم يعذرك لأنه سبحانه يراك لست بناقص، وهذا دليل على أن من خالقك يعرف أنك تستطيع، فكيف يحكم من حولك بنقصك؟

بل كيف تحكم أنت على نفسك بذلك؟  
ارفع رأسك وواجه الحياة، وثق انك تستطيع.

لم يحكم الله بنقصك ففرض عليك أمورًا في دينك، فكيف يحكم  
عليك غيرك بنقصك في دنياك؟  
بل كيف تحكم بذلك أنت على نفسك؟

## 4-الحظ

الحياة كفاح وقصة مليئة بالعمل، ورغم ذلك نؤمن بذلك الحظ الذي قد يبتسم لنا أو قد لا يلتفت.

والحظ شعار قد يرفعه بعضنا ليجعله حجة إما لفشله أو كسله، والكسل هنا قد يكلف صاحبه الكثير، ومنها قيمته.

نعم، قيمته، فكم منا من فقد قيمته بسبب ذلك الحظ الذي كسلنا من أجله، وكأن الحياة ليست كفاح وجد واجتهاد.

وأحيانًا قد يرفع شعار الحظ من يؤمن بالعمل ويجد، فيستسلم لمقولة (أن الدنيا حظوظ) لأنه لم يصل رغم اجتهاده.

اعطني حظًا وارمني في البحر، كم أضع ذلك المثل من قيم، وكم جلس من أناس أمام ذلك البحر ينتظرون حظًا ليغوصوا في أعماقه دون الحاجة لبدلة غواص عرف أسرار ذلك البحر.

ما الذي جعل بعضنا يستسلم لذلك الحظ؟

صحيح أن الحظ موجود في حياتنا، وكم من أناس ابتسمت لهم الدنيا رغم أنهم الأقل كفاءة، وهذا رزق من الله لعباده، لكننا رغم إيماننا بذلك لا نرى إلا حظًا جاء لهم وفتح لهم أبوابًا نريد أن نصل إليها عن طريق حظ يأتي إلينا مثلهم.

نرى ذلك ونظن بأن الحظ هو من يرفع رأس الإنسان.

نرى ذلك ونظن بأن الحظ هو من خذلنا بتركه لنا، وجعلنا على هامش الحياة ننتظر أملاً يضيء لنا الحياة من جديد، ويعيدنا إليها.

نرى ذلك وننسى بأن الحياة يوزع الله فيها أرزاقه كيفما يشاء لحكمة حددها سبحانه، وكل من حرم من شيء ليس حرمانه بسبب نقص فيه، أو عيب، أو ضعف، أو قلة جهد منه، أو نقص في حظ، لا، بل هو ابتلاء لينظر سبحانه كيف نكون، وسيجازي كل صابر ما هو أعظم من صبره، فقد قال سبحانه: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾<sup>1</sup> ﴿10﴾،

بل قد يكون الحرمان يوماً خيراً على صاحبه كما قال سبحانه: ﴿لَا تَحْسَبُوهُ شَرًّا لَكُمْ بَلْ هُوَ خَيْرٌ﴾<sup>2</sup> ، كذلك أرزاقه لخلقته قبل أن تكون حظواً كما ندعي هي كذلك ابتلاءات لينظر سبحانه وهو أعلم كيف سيكون أصحابها معها، وهنا لنشعر بنعمة الحرمان أحياناً.

لنعلم أن النتائج إن لم تتحقق رغم اجتهادنا فليست هي وحدها من يرفع رأس الإنسان، فالكثير من المحاولات رغم عدم نجاحها أو تحقيقها للنجاح الكامل إلا أنها خلدت أصحابها، وساهمت في دفع عجلة التطور بما قدمته من محاولات نفعت وزادت أصحاب الخبرة علماً بأسرار الحياة.

لنجتهد، ولنعلم بأن الحظ إن كان وفيّاً مع صاحبه مرة فالكفاح يوفي مع أصحابه مرات، بل الله سبحانه أكثر كرمًا مع الصابرين.

<sup>1</sup> سورة الزمر آية 10 .

<sup>2</sup> سورة النور آية 11 .

لنعلم بأن عباس بن فرناس لم يكن محظوظًا باختراع الطائرة، ولديه محاولة طيران لم تنجح، لكن التاريخ خلده، والعلم استفاد من تجربته. إن الإيمان بالحظ وحده يولد التواكل الذي يقتل همة صاحبه لأن يكون.



النتائج ليست وحدها من يرفع رأس الإنسان، بل كذلك مواجهة الحياة باحترافية وصبر، وإن لم تتحقق نتائج في نظرنا.

## 5- الخجل

الخجل غير الحياء، فالحياء هو الامتناع والاحتشام عن فعل كل شيء وقبيح، بينما الخجل هو الامتناع عن فعل القبيح والحسن لأي سبب كان.

نعم، فبعضنا قد يترك محاسن الأمور بسبب ذلك الخجل، والذي قد يعود إلى تربية الإنسان، أو بيئته، أو شعوره بالنقص، أو إلى ضعف في شخصيته، أو قد تكون حادثة أثرت عليه، وفي كل أحواله قد يمنع صاحبه من أن يتقدم وينال أرفع المراتب، وهنا لا بد من مواجهة هذه المشكلة والسعي للتخلص من ذلك الخجل طالما رغب صاحبه بأن يرتقي بنفسه ويكون.

نعم، هي مشكلة طالما أنها تمنع صاحبها من التقدم، وهذه حقيقة، فأحياناً قد يريد ذلك الخجول أن يبادر بالكلام لكنه يفشل في ذلك وكأن هنالك من يمنعه رغم ثقته بكلامه، ولذلك لا بد من العلاج.

وعندما نتحدث عن العلاج لا بد وأن يعرف الخجول أين يعيش ذلك الخجل.

هل يعيش في حديثه مع الناس؟ أم في تصرفاته؟ أم في كليهما؟

نعم، قد يكون خجلاً في الحديث، لكنه من أوائل المبادرين في الأنشطة الميدانية.

وقد يكون خجلاً في كليهما كما ذكرنا.

أما لو كان الخجل في الأفعال دون الكلام فغالبًا ما يكون حياءً و ليس خجلًا، لأن ذلك الفعل قد لا يناسب سنه أو مكانته أو أخلاقه أو غير ذلك من أسباب.

ثم لنعلم بأن هنالك فرقًا بين الخجل وبين قلة الكلام، فليس كل قليل كلام خجول، فقد يكون رزانة محمودة، وقد يكون تكبرًا مذمومًا، لكن الخجل هو عدم القدرة على الحديث، أو الصعوبة في ذلك.

أما الخوف من الحديث أو من ردة الفعل الناتجة عنه فليس ذلك بخجل، بل هو خوف.

وعلاج الخجل ليس بالسهل كما يتصور البعض، لكنه ليس صعبًا عند أصحاب العزائم، فقط ابدأ واجتهد على نفسك:

ابدأ وتحدث، واكسر حاجز الصمت بالحديث مع بمن تحب، وبمن هم حولك، ثم اجعل دائرتك تكبر.

تحدث معهم عن المواضيع التي تحبها.

لا تجلس لوحدهك.

اطلق طاقاتك، وشارك من حولك انشطتهم.

خلال ممارستك للأنشطة تحدث واجعل بداية حديثك عن ما يخص ذلك النشاط، ثم حاول الخروج عن ذلك الموضوع قدر الإمكان.

اقترح.

كن ايجابيًا ولا تكن ثقيلًا، وفي نفس الوقت لا تُشعر نفسك بأنك ثقيل على من حولك، بل اشعر بقيمتك.

ابحث عن الأوقات المناسبة لكل ذلك.

ابتسم.

وارفع رأسك .

الخجل صفة تقود الإنسان إن هو سمح لها بذلك.

## اعرف قيمة نفسك

بعد أن تحدثنا عن الأسباب التي لا تجعلنا نشعر بقيمتنا، وعرفنا أننا من أوجد تلك الأسباب، وأنها نستطيع التخلص منها، نأتي هنا لنتعرف على قيمتنا حتى نسير بشكل صحيح في هذه الحياة.

نعم..

لا بد من أن نكتشف هذه القيمة، لأن الإنسان منا عندما يسير في هذه الحياة لا بد له من أن يسير بثقة، وهذه الثقة لن تأتي للإنسان إلا عندما يعرف نفسه.

يعرف قيمته.

من أنا بين كل هؤلاء البشر؟

أين أكون؟

لكن كيف تجيب على ذلك؟

هل الإجابة تكون أمنيات؟

بالطبع لا، فأنت تواجه المجتمع بواقعك.

بقيمتك الحقيقية التي تعرفها عن نفسك.

لا تعيش بقيمة يصنعها خيالك، فهناك فرق بين خيالك وواقعك، و حتى تعرف قيمتك لا بد لك من أن تكتشف نفسك.

## كيف نكتشف أنفسنا؟

حتى تعرف قيمتك لا بد لك من أن تكتشف نفسك، ولتكتشف نفسك لا بد أولاً أن تتعرف على نفسك كما ذكرنا ذلك سابقاً.

نعم، من المهم جداً أن يتعرف الإنسان على نفسه.

أن يعرف نفسه!

من هو؟

من أنت؟

نعم، من أنت؟

وهنا نسأل:

هل حقاً قد لا نعرف أنفسنا؟!

لا نعرف من نحن؟

من نكون؟

هل يجهل أحدنا نفسه؟

قبل أن نجيب على ذلك ليجيب كل منا على السؤال التالي بسرعة:



من أنت؟

أجبت الآن؟

هل حقاً هذه هي الإجابة؟

هل حقاً أنك ترى نفسك كذلك؟

إذاً ستستمر في تلك الدائرة الضيقة والتي لن تخرج منها.

إن الإنسان بطبعه يقيد نفسه بنفسه.

يسجن نفسه في زنزانة يصنعها بنفسه ولنفسه، وليس ذلك لقله قدراته أو ضعفها، لكن لعدم فهمه لنفسه.

لعدم معرفته بما يملك.

يضع نفسه حيث وضعته الظروف.

إن الله سبحانه وتعالى خلق كل إنسان منا ورزقه.

نعم، الرزق، إنه المقياس الذي يقيس به الكثير منا نفسه (هل تتذكر؟ لقد تكلمنا عن الرزق قبل ذلك)، وعندها قد تقول عن نفسك: أنا الثري فلان، أو أنا الفقير فلان، أو أنك قد تصف نفسك بمكانتك الاجتماعية التي ورثها فتقول: أنا صاحب النسب الفلاني، وهذه مقاييس مادية واجتماعية ضيقة لن تعرف بها نفسك أو قيمتك بشكل صحيح وكامل، وهنا لا بد لنا من أن نكتشف أنفسنا بطريقة صحيحة.

لنعد إلى السؤال: كيف نكتشف أنفسنا؟

لتكتشف نفسك لا بد أن تتعرف على قدراتك ومواهبك حتى تستطيع أن تتعايش وتكون لك بصمتك في هذه الحياة، وعندما نتحدث عن البصمة هنا ليس معنى ذلك أن تكون تلك البصمة رقمًا في موسوعة جينيس، وإن كان ذلك ليس مستحيلًا، لكننا نتكلم عن البصمة التي تضعها لتساهم بها في مجتمعك ولو بالشيء القليل، فالمهم أن يكون لك دور ولا تكون كغناء السيل

وكذلك لتكتشف قدراتك انظر لما تحبه.

ماهي الأشياء التي تحب فعلها؟

إلى أين يميل تفكيرك

ما هو العمل الرائع الذي فعلته قديمًا ومازلت تتذكره؟ على ماذا اعتمدت فيه؟

إلى أي المواد الدراسية كنت تميل في المدرسة؟

هل كانت تستهويك حصص النشاط والحركة؟ أم ماذا؟

أسأل والدتك كيف كنت تتصرف وأنت طفل؟

كل هذه الأسئلة وغيرها تعينك على اكتشاف نفسك وقدراتك.

تلك القدرات المدفونة في داخلك.

حتمًا هي موجودة، لكنها بحاجة لأن تكتشفها ثم تطلقها.

ابحث وستجد.

لن يعرفك أحد أكثر منك.

## لا تجعل غيرك يحدد من أنت

سيبدي الكثير ممن حولك رأيهم في شخصيتك.

سيتكلمون عنك، وسيكون كلامهم مهمًا بالنسبة لك، لأنهم قد يرون أشياء أنت لا تراها عن نفسك.

هم المرأة بالنسبة لك.

جميل جدًا أن تهتم بما يقولون لتطور من نفسك، لكن انتبه!

نعم انتبه، لا تجعل كلامهم عنك هو من يحدد كيف تكون؟ وكيف تسير؟ وإلى أين تتجه؟

لا تجعل ردة فعلك والتحكم في تصرفاتك مبنية على أقوالهم، فهم قد يمدحونك يومًا ولكن في اليوم التالي قد يتوقفون عن ذلك، إما لأنهم قد ينشغلون عنك، أو قد يكون ذلك حسدًا منهم، أو أن هنالك سبب آخر، ولذلك أجعل ميزان أفعالك هو ما وافق الشرع، فهو الميزان الحق لقياس نفسك، أما الناس فأقوالهم تتغير وفق أهوائهم وهنا يأتي السؤال:

**كيف نعرف الجيد من الغير جيد من كلامهم؟**

أولاً لا نجعل ردة فعلنا مباشرة لما يقولون، بل نتريث ونراجع تلك الأقوال، ونجعل الميزان فيما يقولونه هو ما وافق الشرع أولاً كما ذكرنا، وبعد ذلك نأخذ ذلك الكلام ونقيس إن كان يناسب شخصياتنا

وقدراتنا أم لا، ونستشير إن احتجنا لذلك، ونأخذ ما يناسبنا ليكون معيناً لنا للتطوير، أما الغير جيد فنتجاوزة مباشرةً وبهدوء، وهنا أيضاً سؤال آخر:

### كيف نحمي أنفسنا من كلام الناس؟

كان نبينا ﷺ قبل دعوته يلقب بالصادق الأمين بين قومه.

كانوا يرونه مثلاً وقوة، وكانوا يجلونه.

وبعد أن صدع بالحق وجهر بالدعوة التي لم تعجبهم، ورأوا أنها خطر عليهم شتموه وضايقوه.

كان تغيراً كبيراً في آرائهم، لكنه ﷺ لم يلتفت إلى كل ذلك ولم يتأثر، لماذا؟

لأنه واثق من الطريق الذي يمشي عليه، ولأنه يعرف الحق الذي قاس به نفسه.

لأنه لم تغيره سابقاً كلمات مدحهم، فكيف يلتفت الآن لذمهم؟

وأنت كذلك ثق في نفسك.

تعلم الصحيح من الخطأ ليزيدك ثقة فيما أنت عليه، ولتتميز به الصحيح من الضار من كلام الناس.

كذلك لا تطرب كثيراً لمدحهم، ولا تجعل ردة فعلك سيئة لذمهم، بل اجعلها تناسب أخلاقك لا أخلاقهم، وسترفع رأسك دوماً طالما أنت على ذلك.

سيذهب كل ما قيل عنك، وما تفعله فقط سيخلد.

## هل الموهبة منحة أم صناعة؟

سؤال مهم وأنت تبحث عن تلك القدرات الكامنة بداخلك.. هل الموهبة منحة من رب العالمين أم صناعة؟

وأهمية السؤال هنا هو في أن إجابته ستساعدك كثيرًا في إمكانية تطوير موهبتك وقدراتك، أو إضافة مواهب أخرى لك قد تساعدك في رفع قيمتك.

إن المواهب بدايةً هي منحة من رب العالمين، لكن منها ما يمكن صناعتها وتطويرها، والأخرى لن تتطور لديك، بل هي بحاجة فقط إلى صقل لا أكثر، وعلى ذلك يمكننا القول بأن بعضها منحة، والأخرى صناعة.

إننا أحياناً نحاول أن نتقن شيئاً معيناً ويصبح هدفاً نريد الوصول إليه، ونجهل أن ليس كل شيء نستطيع أن نمتلكه.

أحياناً اختيار موهبة معينة لتضيف لنا قيمة لا يكون بأيدينا، فليس كل ما نحبه نتقنه.

قد أريد أن أضيف نفسي وأحاول إتقان شيئاً معيناً، وأبذل من أجل ذلك، لكنني أفسل، والفسل هنا ليس لتقصير مني، لكن لأنني لم اختر ما يناسب قدراتي وإمكانياتي.

ما يرفع من قيمتي.

نعم، أحياناً تقودني عاطفتي نحو شيء ما إلى حب الحصول عليه.  
إلى السعي لإضافته إلى ما أملك من قدرات، ولا أسمح لعقلي أن  
يوجهني.

نعم، لو كانت الموهبة هنا صناعة لنجحنا في بذلنا وتعلمناها، لكنها قد  
لا تكون كذلك.

إن من المواهب والقدرات ما يختص الله به فئة من الناس، فليس  
الجميع يملك الصوت الحسن مثلاً، بينما وفي الجانب الآخر نستطيع  
تعلم مهارات معينة يمكن معها صناعة الموهبة.

إنها أمور ينبغي أن نتنبه لها هنا حتى لا نضيع أوقاتنا في محاولات  
لرفع قيمتنا في مجالات ليست لنا، وقد يقودنا ذلك إلى اليأس والعيش  
على هامش الحياة، لأننا نظن حينها بأننا غير قابلين للتطوير، وبالتالي  
لن نتطور ونقتل أنفسنا.



إن بناء قدرات الإنسان تمامًا مثل زراعة شجرة ما، بحاجة إلى بيئة معينة تناسبها لتنمو وتثمر.

## هل حقًا تستطيع؟

نعم تستطيع، هكذا وبدون مقدمات نعم.

تحدثنا من أن المواهب قد تكون منحة، وقد تكون صناعة، وأن المنحة من رب العالمين، و لكن عندما تكون صناعة، والتي هي كذلك من رب العالمين، فلا تقل لن استطيع، ومستحيل: طالما أنك:

### 1- تختار ما هو مناسب لك وفق ما تملك:

و اختيار ما هو مناسب أمر مهم جدًا، ولنعلم أن الاختيار المناسب لن يتحقق إلا بعد أن يعرف الإنسان نفسه، وقد تكلمنا عن ذلك سابقًا، ثم لا بد وأن يكون المناسب هنا وفقًا لما نحب، فلن ننجح في مجال نحبه لكنه لا يناسبنا، ولن يناسبنا ما لا نحب.

والاختيار المناسب سيزيد من الرغبة والعزيمة لتحقيق ذلك، لأن الاختيار المناسب يختصر مسافات المسير فالخطوات فيه تكون مرنة نحو الانجاز.

### 2- تملك عزيمة ورغبة قوية:

العزيمة لن تكون إلا بوجود رغبة قوية، لأنه يستحيل تحقيق شيء دون وجود رغبة لذلك، والرغبة هنا لن تكون بإجبار، ولذلك اختر ما تحب

لا ما يفرض عليك، وهنا تكمن المشكلة، فكم من شخص لم ينجح لأنه سلك مجالاً لأن غيره يريد له أن يسلكه، أو أن غيره برع فيه، ولو نجح فلن يكون هنالك لذة في ممارسة ذلك المجال، وهنا قد يغيب الإبداع.

### 3- الصبر ثم الصبر:

والصبر لن يكون إلا من أجل شيء نحبه، وبوجود عزيمة، ورغبة، وهذا يدل على أن جميع العناصر مرتبطة ببعضها هنا.

تستطيع فقط طالما أنك تريد ذلك.

## هؤلاء صنعوا لأنفسهم قيمة

على مر التاريخ نسمع عن الكثير ممن كانوا لا شيء ثم أصبح يشار إليهم بالبنان.

ممن ارتقوا ورفعوا رؤوسهم، ولا أعظم من ذلك من صحابة نبينا محمد ﷺ.

يا ترى كيف تحقق لهم ذلك، وهم قد كانوا في الجاهلية في بطحاء مكة لا همة لديهم، ولا أي قيمة، وإن كانت لبعضهم همة فلن تكون في غير اهتمامات زائلة.

اهتمامات لا قيمة لها، وإن تميزوا قليلاً ببعض الصفات.

يمشي بعضهم حافي القدمين أو مرقع الثياب، وإن كان له مال يصرفه على ملذاته ثم يخلد للنوم.

قد يغضب من ميسر، وقد يضحك لسطوة على مسكين.

وفجأة تغير حالهم هم دون قومهم.

تغير حالهم يوم أن دخلوا في هذا الدين، فملكوا القلوب قبل الدنيا.

بهذا الدين الذي هداهم الله إليه، فأضيفت لهم قيمة الدين، وبالدين أضافوا لأنفسهم قيم.

قيم مهارية عظيمة ما كانت لتظهر فيهم فأصبح منهم الحافظ لكتاب الله.

أصبح منهم الفقيه والعالم.

أصبح منهم المجاهد والشهيد.

أصبح منهم الوالي على مدن فارس والروم، وغير ذلك.

بل أصبحوا في جنان الخلد يوم أن بشرهم نبينا محمد ﷺ بذلك.

نعم، لقد أضافوا لأنفسهم ما يرفع قيمتهم، ولم ينظروا لحالهم، ولا لأعمارهم طالما أن تلك القيم ستضيف إليهم، وعندما يضيف الإنسان إلى نفسه قيمة ترتقي به فإنه سيرى مفعولها في حياته، وسيمضي في طريقه مرفوع الرأس مهما كان حاله ومكانته، ومهما كانت تلك القيمة ولو كانت بسيطة.

وعلى مر التاريخ نرى الكثير ممن رفعوا من قيمتهم وأصبح لهم شأن بعد أن كانوا صفراء، فقط لأنهم لم يستسلموا للحياة.

فقط لأن غدهم ليس كيومهم.

مهما حدث لا تقل فاتني القطار، لأنها باختصار ليست وسيلة  
المواصلات الوحيدة، تستطيع أن تتركب سيارة أو حتى أن  
تسير بقدميك وستصل حتمًا طالما أنك تريد.

## ابحث عن القيمة التي ترفع رأسك

كما أن هنالك قيم ترفعك فكذاك هنالك قيم تسقطك.

تقضي عليك.

في حياتنا تكون هنالك مغريات وأشياء لو مال إليها الانسان أو أضافها لحياته فإنه سيخسر لا محالة.

سيفقد الكثير، وهنا لنتنبه في طريقك.

لتأخذ حذرك وأنت تسير.

لا تميل للمغريات، ولا إلى تلك الأشياء والتي قد تذهب بك إلى أمور لا تحمد عقباها وإن بدا ظاهرها حسناً.

لا تركز إلى ثقّتك بنفسك، ولا إلى مهارتك أو ذكائك، وأنك تستطيع العودة متى ما تريد، فأحياناً بل كثيراً في مثل هذه الأمور يغيب الفكر والمهارة والذكاء، وتحضر اللذة.

نعم، وعندها لن تستطيع أن تتحكم في تصرفاتك، وعندها لن تكون.



اللذة ليست دليلاً على صحة الطريق.

## اسقطتهم قيمهم

كان في منصب رفيع ومكانة جيدة ثم أضاف لنفسه قيمة سيئة.

قيمة تطيح من أسهمه لتسقطها ويسقط معها بالتأكيد.

هكذا حال كل من يدمر نفسه ويقع في براثن تلك القيم الهابطة، كحال عبدالله بن أبي بن سلول، والذي كان في منصب رفيع بين قومه في المدينة، وعندما جاء نور الإسلام لينير لهم الطريق رفض أن يتبع ذلك النور، واختار أن يبقى في ظلامه ونفاقه، فهبط مع الهابطين.

لن يفيدك تمسكك بقيمة هابطة وإن سارت بك خطوات ومسافات فأعلم بأن سقوطك قادم لا محالة.

كذلك اعلم أنه لن ينفعك تظاهرك أو ادعائك بامتلاكك لقيمة دون أن تكون فيك.

دون أن تكون لك منهاجاً تسير عليه.

نعم.

لتعلم ذلك جيداً، ولذلك فإن تظاهر ابن سلول ومن معه بتلبسهم لقيمة الإسلام العظيمة دون أن تكون منهاجاً لهم لن تنفعهم في رفع قيمتهم لأنفسهم.

لم تنفعهم لأن يكونوا.

كذلك مهما كثر أصحاب تلك القيم الهابطة، ومهما كانت لهم تلك المكانة العالية فإنها تبقى مؤقتة وزائلة.

إن ما نشاهده اليوم من قيم هابطة في أماكن كثيرة من حولنا، ومثال ذلك ما نشاهده على وسائل التواصل الاجتماعي من قيم هابطة وفارغة لا تفيد والتي ظن أصحابها أنها أشهرتهم وارتفعت بهم ما هي إلا شهرة مؤقتة ستختفي عندما تهبط بهم تلك القيم، ولنتذكر قوله تعالى:

﴿ فَاَما الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَما ما يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ <sup>1</sup>﴾.

---

<sup>1</sup> سورة الرعد آية 17.

## تمرين رقم ( 2 )

تابع لأسفل الصفحة واكتب فيها صفاتك ومهاراتك:

اكتب في صفحة صفاتك وقيمك الإيجابية، وفي صفحة أخرى صفاتك وقيمك التي تراها سلبية.

حاول أن تتخلص من السلبية وتستبدلها بأخرى إيجابية، وضع جدولاً لذلك لمدة شهر.

### الصفات الإيجابية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....

## الصفات السلبية

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

و بعد شهر.. أعد كتابة صفاتك بعد التغيير، وانظر إلى أين وصلت، وكيف ترى نفسك الآن.

## الصفات الإيجابية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الصفات السلبية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# الفصل التاسع





## لا شيء في الحياة ينكس رأسك

تكلّمنا في الفصل السابق عن القيم، وعن الذين اسقطتهم قيمهم، وهنا يأتي السؤال:

هل حقاً هنالك قيم تسقط أصحابها أرضاً فلا يستطيعون أن يرفعوا رؤوسهم بعد ذلك؟

بالتأكيد لا، فلا شيء في الحياة يدعوك إلى أن تمشي منكس الرأس.

ماذا جنيت حتى تمشي كذلك؟

هل أخطأت؟

ما هو خطؤك؟

هل هو قابل للإصلاح؟

هل هنالك خط للعودة؟

قد يقع الإنسان في خطأ ما، وقد يضيف لنفسه قيمة سيئة، لكن كل شيء قابل للإصلاح، وكل طريق في الدنيا له خط رجعة، المهم ألا تستمر على ما أنت عليه.

المهم أن تصدق مع نفسك.

المهم أن تحاول الرجوع، ولا تقل قد عجزت، فلا يوجد عجز عن الرجوع، لكن توجد عقبات في طريق العودة، وهنا ينبغي لك أن تحاول التغلب على تلك العقبات، وإن وجد من يحاول عرقلة عودتك فلا تنكس رأسك، فيكفيك صدقك مع ربك، ومع نفسك، ومجتمعك.

يكفيك أنك تغيرت.

يكفيك محاولتك للإصلاح.

يكفيك أنك مسلم موعود بجنة، فقط لو رجعت.

لا تحزن لو أغلقت الدنيا في وجهك.

لا تحزن لو لامك الناس.

لا تياس لو لم يقبلوك، فهكذا هم، ولذلك لا تهتم لهم، بل المهم هو الندم والعودة وغير ذلك هو مواصلة انتكاسة.

يقولون بأن الكأس لو سقط فلن يعود كما كان، ونقول بأن  
الله غفور رحيم.

## لا تترك مجالاً لإحباطاتك

عند رغبة الواحد منا ببناء ذاته تدور بخلده الكثير من الأسئلة، وتلك الأسئلة بالتأكيد قد ترجع به خطوات إن لم تقضي على طموحه.

نعم، هي كذلك.

لنتأمل تلك الأسئلة:

هل حقًا استطيع أن أصل؟

هل حقًا سيقبل الناس مني ذلك؟

هل سيستمعون إلي؟

هل سيصل صوتي؟

هل ما سأفعله أمرًا مقبولًا أم أنني سأحرج نفسي؟

لو أخطأت كيف ستكون ردة فعل من حولي؟

هل التوقف خير لي؟ على الأقل لن أخطئ.

كل هذه الأسئلة وغيرها من أسئلة إن وقفنا عندها ونحن نريد أن ننطلق حتمًا سيكون لها ذلك المفعول السلبي الذي يجعلنا نتوقف، لأن الإنسان

هنا سيكون في حالة تردد، وقرار التوقف في هذا الوقت أقوى من المواصلة، لأن هذا التردد يصاحبه قلق من أن يخسر الكثير.

وهنا نقول:

كل الأسئلة التي تخطر ببالك أجب عليها لتقف هي عن التكرار في مخيلتك قبل أن توقفك.

في حال أنك لم تجد إجابة لسؤال ما استشر وابتحث ولا تهمله، أو قل سأجرب طالما أن خطواتي مدروسة في أغلبها.

احرص على أن يكون لك خط عودة في حالة الخطأ.

ثق بنفسك.

ثق بخطواتك.

وفي كل الأحوال، ثق بربك، وارفع رأسك.

إن الوصول إلى خط النهاية بحاجة إلى قرار ترك خط البداية،  
لا إلى تأمله.

## كن واقعياً

من أكثر المشكلات التي تسبب مشكلات أكبر هي عدم الواقعية.

أن نبتعد عن الواقع.

أن نهجر هذا العالم، نعيش في خيالات نرسمها ونبحر فيها، وعندما نعود للواقع نجد أنفسنا صفرًا لا قيمة لنا، لأننا رسمنا تلك الخيالات أكبر مما ينبغي أن نكون، ولعبنا أدوار البطولات بها، وصنعنا فيها أمجادًا تركنا أو نسينا واقعا الحقيقي.

يا ترى لم ذلك؟

لا أتحدث هنا عن الآمال والطموحات، أو إطلاق الخيالات للتفكر وبناء الحلم، لا.

إنني أقصد هنا أن لا نربط معطيائنا بالواقع لتحقيق ما نحلم بالوصول إليه، وإنما بخيالات ولا منطقية.

أن نبني طموحاتنا بأوهام بعيدة عن واقعا، أو مثاليات بعيدة عن حقيقتنا.

إننا عندما نفعل ذلك فإننا نقتل واقعا، وإذا عشناه بخيالاتنا فإننا نعيشه واقعاً مزيفاً نلعب فيه دور البطل الوهمي.



نكذب على أنفسنا، ونريد أن يصدقنا من حولنا، بل ونتعجب من عدم تصديقهم لو كذبونا.

لا بد لنا من أن نحدد مواقعنا بشكل صحيح، حتى لا نقف على أرض ليست صلبة.

أن نختار طريقنا وفق ما يناسب قدراتنا، ثم نرسم خطواتنا وفقها.

أن نضع الحلول الملائمة لنا، وأن نقبل بكل النتائج التي تترجم ما نملك أو ما قدمنا.

من المؤسف أن بعض البرامج التدريبية تخاطب الناس أحياناً بخيالات ليس لها مكان على أرض الواقع، ليعيش بعد ذلك الإنسان في خيالاته وأحلامه، والتي تتلاشى من أمامه فور مغادرته لقاعة التدريب عندما يصطدم بواقعه المغاير.

يصطدم بواقعه فتدور في خيالاته أسئلة تحبته قد تكلمنا عنها سابقاً أو تجعله يجيب عليها بلا منطقية.

ولذلك كن واقعياً.

انظر حولك وتعرف كيف يعيش العالم.

انظر لما تملك، وكيف ستحقق وفق ما تملك.

لتعلم بأن المركز الأول سيحققه شخص واحد قد تكون أنت، وقد يكون غيرك، ولن يصل إليه إلا شخص واحد، وليس معنى ذلك أن أحببك بل لأصنع لك أملاً بأنك تستطيع أن تقدم وتضيف في هذه الحياة، ولو لم تكن في الصدارة، فالمركز الثاني والثالث والرابع وجدت لأن هنالك

أناس آخرين وصلوا كذلك وقدموا وانجزوا، رغم عدم تصدرهم، ولم تكن هذه المراكز للفاشلين، لأن الفاشل مكانه خارج القائمة وليس في سلم الترتيب.

الصدارة رائعة وجميلة، وهي حلم لنا جميعًا لكن أين يذهب من كان ثاني الواصلين؟ وأين يذهب من كان الثالث؟ ومن كان العاشر هل نعتبرهم فشلة؟

مستحيل.

بل حتى الفاشل هل نلقي به في مزبلة التاريخ؟

لا، الحياة ليست كذلك، ومن خسر اليوم قد يفوز غدًا، ومن خسر كل يوم فلا بد له من مراجعة نفسه ليعود، لا أن يبكي على اللبن المسكوب، فبالأكيد لديه ما يختزنه من قدرات لم تخرج بعد، ولديه قيم لها ميادينها الأخرى هنا في هذه الحياة، لا في مخيلات تصنع انتصارات مزيفة فقط لأننا أردنا الهروب من مواجهة واقع ظننا أننا سنفشل فيه، أو لأننا حصرنا الإنجازات في قمة جبل قد تكون أجواءه الصاعدة لا تناسب ما نحمل من ملابس.

الواقع لا يخون صاحبه.

## شماعة الظروف

لو كنت أملك مالا سأبني ذاتي.

لو أملك حظ فلانة لحققت ما أريد.

لو لا تلك الغلظة لوصلت مسيري.

كلها وغيرها شماعات نصطنعها لنبرر لأنفسنا ولغيرنا عجزنا.

نعم، ذلك العجز الذي ما استطعنا عليه فكانت تلك التبريرات، وليس معنى ذلك أن لا نبالي بتلك العقبات في حياتنا، لا، بل أقصد الاستسلام لها مباشرة، وعدم البحث عن حلول لها.

عندما تكلمنا عن الواقعية لم يكن ذلك الحديث لأجل أن نصطنع لأنفسنا الأعذار، لكن لنعرف قدراتنا، وننطلق من خلالها، لكن هنالك من يريد أن يجعل تلك الواقعية عذراً له للقعود.

لعدم الانطلاق.

إن ما يجعلنا نرمي بفشلنا أو بعدم رغبتنا في الانطلاق على تلك الشماعة هو الخوف من النتائج، أو الخوف من عدم القدرة على المسير نتيجة ضعف المعطيات للانطلاق، أو القراءة السيئة لها، أو لعدم الثقة بالنفس مما يسبب تراخياً لنا.

نعم قد تكون هنالك ظروف معينة تمنعنا من بعض الخطوات، لكن  
حتمًا هنالك حلول لتلك الظروف، أو على الأقل بدائل أخرى  
لإنطلاقات أخرى.

فقط لنقرأ معطيائنا جيدًا، ولنرسم خطواتنا.

ولنتق بأنفسنا.

ولنرفع رؤوسنا لنرى كل شيء ونحن نسير.

مهما كان يومك تستطيع أن تصنع غدك.

## أنت حقل تجربتك

لا تحكم على الطريق من خلال سير الآخرين عليه.

نعم قد استفيد ممن سبقني، لكن لا يعني بالضرورة أن خطواتهم تناسبني .

في كثير من الأحيان نرفض أن نسلك مسلماً بسبب أن غيرنا فشل فيه، وفي مقابل ذلك قد نجبر على المسير في طريق نجح فيه غيرنا، أو أننا قد نعجب بغيرنا فنسلك ما سلكوه، وهذه الأمور قد لا تكون مناسبة بالنسبة لنا.

نعم، فقد تحدثنا سابقاً من أن لكل إنسان قدراته، وبالتالي من تتناسب قدراته مع أمر ما قد لا تتناسب مع غيره، أضف إلى ذلك الرغبة والطموحات الخاصة بكل فرد قد تختلف، بالإضافة للظروف المحيطة، وعلى ذلك كن أنت حقل تجربتك.

جرب بلا فوضوية.

حاول بإصرار.

أفعل ما تعتقد أنك تستطيع أن تنجز فيه.

ما تعتقد أنه يناسبك وفق ما تملك.

ما تستطيع أن تفاخر به أمام الناس، أو على الأقل أن تفاخر بتلك التجربة، وإن لم تحقق تلك التجربة النجاح المطلوب فيكفيك فيها إصرارك.

يكفيك أنك حاولت.

يكفيك أنها تجربتك، وأنها أظهرت لك حلولاً أخرى تناسب قدراتك أنت، وأنها عرفتكم أكثر على شخصيتكم.

يكفيك أن من سيأتي بعدك سيتعلم منها، تمامًا كمحاولة عبدالله بن فرناس للطيران.

إن الاختيار وفق ما يرغب الإنسان يساهم بشكل كبير في تحقيق ما يريده لأن السير وفق الخيار المرغوب يصاحبه لذة شعور بالسعادة لن يجدها في اختيار اضطر إليه.

كن حرًا في خطواتك طالما أنك تخطو وتجرب وتحاول وفق قراءات صحيحة، لا وفق هوى، فالقراءات الصحيحة هي من تريح دائمًا.



كن أنت.

## خط النهاية ليس حكرًا على الأسرع زمنًا

كلنا يستطيع أن يصل، فلم تكن الدنيا يومًا لشخص واحد.

إن مما يحبطنا ويكسرنا أثناء المسير هو أننا نجد من هو أفضل منا في طريقنا، فنعلن فوزه فورًا ونفكر بالانسحاب.

بعدم إكمال السباق، لأننا حكمنا بنهايته، ونتوقف عن المواصلة.

ذكرنا سابقًا من أن للمركز الأول أناس قد فازوا به لكن لا يعني ذلك أن المراكز الأخرى للفاشلين بل على العكس، فالمركز الثاني والثالث والعاشر وُجِدَت لفائزين آخرين سيصلون بالتأكيد لخط النهاية، لأن الفاشل مكانه خارج القائمة وليس في سلم الترتيب، لأنه باختصار لم يصل لنهاية السباق.

إن خط النهاية والوصول لتحقيق إنجاز ليس محصورًا لفئة معينة أو لفائز واحد، بل هو لكل واصل.

لكل مثابر سعى لحلم الوصول ولو تأخر قليلًا.

إن خط النهاية هو بداية لما بعد السباق.

هو إعلان لمواصلة الحياة في محطة أخرى هناك في ميدان آخر، فالحياة ليست سباق واحد.

ليست ميدان واحد، ولذلك ارفع رأسك طالما أنك اجتهدت للوصول  
ووصلت ولو متأخرًا في هذه المحطة.  
وارفع رأسك لترى خطواتك القادمة.

السعادة وجدت للجميع.

## لا تكسر نفسك

لماذا تكون تعاملاتنا مع من هم أعلى منا منصبًا فيها شيء من الانكسار؟

نتحدث معهم بخوف.

قد نرتجف.

قد نغض أصواتنا.

قد لا نقوى على قول لا.

كل ذلك وغير ذلك فقط لأننا نظن أن مصيرنا بأيديهم،

أنهم يستطيعون إنهاء أحلامنا أو القضاء علينا.

أو حتى طردنا من الحياة.

كل ذلك هراء، نعم.

هم ما تمكنوا منا إلا لأننا نكسنا رؤوسنا أمامهم.

إلا لأننا أظهرنا لهم ضعفًا.

أخفينا أخطاءهم.

ليس معنى أن نرفع رؤوسنا أمامهم هو أن نصرخ أمامهم، لا، بل في أن نظهر عزتنا.

ثقتنا بأنفسنا.

نشعرهم بأننا بشر مثلهم، و إن أخطأنا يوماً فلا يعني ذلك الموت.

نشعرهم بأنهم قد يخطئون، ونحن قد نصيب، تماماً كما يرون هم عكس ذلك.

نشعرهم بأننا كيان له مكانته مهما كانت المناصب.

نشعرهم بأن مساعدتهم لنا ذات يوم ستبقى جميلاً نتذكره ونسعى لرده، لكنها بالتأكيد لا تعني أن نعيش مكسورين أمامهم، فمن خلقنا هو من سيتولى سداد معروفهم لنا أضعافاً مضاعفة.

وأخيراً لنعلم بأن النفع والضرر بيد الله، وهو من ينبغي أن نلجأ إليه سبحانه.

و اعلم لو أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، و لو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك.

حديث شريف رواه الترمذي

## رفع الرأس ليس من الكبر

لنعلم بأن هنالك فرقاً بين التواضع والانكسار، وفرقاً بين العزة والكبر.

لنعلم أن ليس كل شعور بنقص تواضع، وكذلك لا يعني أن يرفع الإنسان رأسه ويعيش بعزة أن يكون متكبراً، فشتان بينهما.

نعم، لابد لنا من أن نفهم ذلك، فكم من مقل لقيمة نفسه يظن أن ذلك تواضعاً فيسقطه ظنه عندما يبدأ برؤية كل ما حوله أكبر منه، ويصبح حينها صغراً أمام كل هذا العالم بسبب أن عقله الباطن هو من رسم ذلك.

من رسم نظرتة لنفسه فكان ذلك السقوط.

ليس معنى التواضع أن تنحني رؤوسنا.

أن نقتل شخصيتنا وما نملك، ألا نرسم صورة جيدة وقوية عنا.

نعم، لنحترم الكبير، ولننكلم بهدوء ولنناقش بلطف، ولنتنازل عن أمور من أجل مصالح عامة، لكن كل ذلك يكون بعزة.

بأخلاق ديننا، لا بخوف دنيوي.



لنعلم كذلك أن رفعنا لرؤوسنا في هذه الحياة وفي كل المواقف لا يعني أننا متكبرين.

لا..

لنفهم ذلك جيداً.

لنفهم بأن رفعنا لرؤوسنا ثقة لنا ولمن حولنا.

هو تقدير لذاتنا.

هي رسالة أمان لنا بأن كل شيء على ما يرام.

ولنفهم كذلك بأن القسوة والظلم والكبر وعدم الاحترام ليست من العزة.

ليست من الثقة بالنفس.

ليست من القوة.

بل هي ضعف.

ضعف في تربية النفس، وفي تقدير قيمة الشخص لنفسه.

هي انهزام أمام الأخلاق وكفى.

ما بين التواضع والانكسار، وما بين العزة والكبر،  
مسافات لا يعرف أبعادها إلا من عرف الطريق.

## ارفع رأسك و أنت في المنحدر

مههما كان سقوطك ارفع رأسك.

نعم، فكلنا قد نسقط، لكن لا يعني ذلك أن نُذل.

أن نعيش منكسرين، فالسقوط لا يعني النهاية، ولا يعني كذلك أن نجلد أنفسنا ونغلق الأبواب.

لماذا نقتل أنفسنا ورحلتنا على هذه الأرض لم تنتهي، فنحن الآن عند محطة من محطات الحياة، ولسنا في نهاية الرحلة.

حتى لو أخطأنا.

حتى لو نظر إلينا المجتمع نظرة سيئة.

حتى لو اضررنا بمن حولنا فكل شيء قابل للإصلاح.

كل شيء سيتلاشى طالما حضر الندم.

طالما حضرت التوبة.

طالما أردنا العودة والاصلاح.

طالما أن كل شيء قابل لأن يعود، ولا يوجد شيء مستحيل أن يعود.

لنعلم أن لكل شيء علاج، ولو رفض من حولنا علاج ما أفسدناه فليس  
معنى ذلك أن الخلل منا، بل في ذلك المجتمع الذي يرفض علاج  
أبناءه، ويرفض تقبلهم، وهنا يكفيك أنك تعرف نفسك  
يكفيك رغبتك بالتغيير.

يكفيك أن باب الله لم يغلق، فقط ارفع رأسك، وارجع وأصلح ما  
استطعت، وابني من جديد، فكلنا قد أخطأنا وعدنا للحياة.

عندما تقع في حفرة فإن أول ما تفعله للخروج منها هو أن  
ترفع رأسك.

## لا عليك فلن يضروك

مهما حاول ممن هم حولك أن يحولوا دون عودتك إن أخطأت فلا تياس.

لا تهتم بهم، بل امضي وواصل طريقك فلن يضروك.

نعم، لن يضروك، بل سيرفك ما قدمت وما تريد أن تقدم.

اعلم بأن المجتمع قد يسن قوانينه المتجردة من الإنسانية.

قوانين من بعض عاداته وتقاليده، سواءً في محيطه الاجتماعي أو العملي البعيدة عن عدالة الشريعة وأحكامها.

إن المجتمعات أو المنظومات في بعض أحيانها لا تنظر للإنسان من زاوية أنه إنسان، بل من زاوية أنه جزء من قطيع تديره فتسلب منه حقوق أو تحرمه من أن يرفع رأسه في مواضع بحجة هكذا يريد المخرج.

أو من زاوية ذكر وأنثى، أو حر ومستعبد.

أو أنهم يريدون رسم نهاية مؤلمة لكل قصة سيئة لأحد أفرادهم أساء يوماً وأراد أن يعود.

لا، ليست الأمور كذلك، بل لا بد من وضع الأمور في نصابها الصحيح.

في مكانها الشرعي الذي أَرادَه اللهُ عز وجل، وإن لم يكن كذلك فلن يضررك طالما أنك تريد أن تصلح ما فعلت.

طالما أنك متمسك بحقوقك التي أكرمك الله بها.

طالما أنك تثق بنفسك، وأفعالك ستتحدث عنك بعد ذلك.

طالما أن الله لم يجعل خطأ الإنسان هو إعلان بنهاية دوره على هذه الحياة.

تلك الحياة والتي إن رفضك من حولك فيها فإنهم سيقبلون بك طالما عدت وقدمت و لو شيئاً بسيطاً يعيد ثقة مجتمعك ومن حولك بك، ولا تلتفت لأحد طالما أنك تملك ثقتك بنفسك وبما قدمت أو ستقدم.

اعلم أنه إن حاسبك الناس وفق نظامهم فلن يحاسبك الله إلا حين تقصر وفق مراده، فالعبرة بما تقدم وفق ما تملك ويريد الله، لا وفق ما يريده الناس، وإن أخطأت يوماً فباب الإصلاح الذي كفله الله لك موجود، وإن لم يتقبلوك، أو أنك لم تفنعمهم بكلامك، أو غابت رحمة قلوبهم، فستفنعهم أفعالك بعد عودتك.

أما لو كان الضرر جسيماً فحاول أن تصلح نفسك لتعود ما استطعت، واصبر على ذلك، واعلم أن كل ما سيكون مقدر بقدر الله، فكن مؤمناً بربك واطلب مغفرته وفرجه وسيلين لك المجتمع، و إن لم يكن فهكذا هي الدنيا، فلعله ابتلاء من الله لينظر كيف تكون، فقط فكر بالعودة ولو إلى نفسك وأنت مرفوع الرأس.

اعلم أن كل منا قد وقع يوماً، لكن الفرق أن منا من سقط دون أن يراه  
أحدًا، فعاد بصمت، لذلك عد أنت بنفس الضجيج الذي أحدثه سقوطك،  
رافعًا رأسك، فسقوطك ليس النهاية بل هو من سنن الحياة، وعودتك  
أيضًا من نفس تلك السنن.

احفظ ذلك جيدًا قبل أن تقرر مواصلة السقوط.



عودتك حق من حقوقك.

## ارفع رأسك ترفع ذاتك

الشعور بالعزة وأن يعيش الإنسان مرفوع الرأس هو شعور يُترجم  
بلا شك على معنوياته وتصرفاته.

شعور يجعلك تنتشي.

تنتشي وكأن كل جزء من جسدك يرتفع مع رأسك.

تجد ترجمة ذلك في تصرفاتك.

في أحوالك.

في تعاملاتك.

في طموحاتك.

حتى في حديثك وابتساماتك.

تشعر بالحياة، وتتجدد فيك الآمال.

تتجدد فيك الآمال رغم كل ما تواجهه من منغصات.

تلك المنغصات والتي تصطدم بها وأنت تسير في هذه الدنيا لتكون.

ارفع رأسك، وسترى كيف ستكون بعد ذلك.

إذا رفعت رأسك رفعت كل جسدك .

## مهما يكن عالج ماضيك

يقولون لك انسى ماضيك.

كيف ذلك؟

هل الماضي يُنسى بسرعة؟

لنتكلم بعيدًا عن الخيالات والكلام البعيد عن الواقع.

إن الماضي من الصعب إزالته، لكن ليس من الصعب التغلب عليه.

نعم، فالإنسان منا قد يواجه الماضي ويعالج ما استطاع إن كان قويًا  
لكن ماذا إن تركه؟

إن في تركه نوع من الضعف أو الهروب.

الضعف من مواجهته، والهروب من تحمل عواقبه.

إنك مهما حاولت الهروب من ذلك الماضي، ومهما حاولت أن ترفع  
رأسك بعيدًا عنه ستمر عليك لحظات تنكس فيها رأسك.

تشعر بالألم والانكسار كلما مر الماضي أمام عينيك.

كلما مر في خيالك.

لذلك حاول أن تصلحه.

أن تعالج ما استطعت منه.

لا تتركه هكذا كصفحة مفتوحة من كتاب.

كبيت مهجور ليس له باب يستطيع أي أحد الدخول إليه وكركة ما فيه من أغراض وقت ما شاء.

انتبه لذلك وحاول أن تصلحه، وإن عجزت عن إصلاحه فحاول ولو أن تقلل من آثاره، المهم ألا تتركه وتمضي.

ألا تهرب.

ألا تضعف.

واستعن بربك.

وإن لم تستطع فعل شيء واصل حياتك بالدعاء، وعش رافعاً رأسك بما ستحققه في قادم أيامك.

لكل داء دواء هكذا علمنا نبينا ﷺ .



# الفصل الرابع





## والآن كم تصنف نفسك على العالم؟

والآن، وبعد أن انتهينا من الكتاب كيف ترى نفسك؟

ما هو تقييمك لذاتك؟

كيف تصنف نفسك على مستوى العالم؟

أين تقف؟

هل تستطيع أن تحقق وأنت أنت بكل ما فيك؟

هل ترى أنك تستطيع أن تفخر بنفسك؟

هل سترفع رأسك؟

أجب هنا لنرى:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## كلمة أخيرة

يُختصر عليك قراءة الكتاب كله كفايتك أن تكون مسلمًا لترفع رأسك، ﴿ولله العزة ولرسوله وللمؤمنين ولكن المنافقين لا يعلمون﴾ 8<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> سورة المنافقون آية 8 .

# الفهرس

7	..... مقممة
9	..... الفصل الأول
11	..... مدخل
13	..... إليكم كان هذا الكتاب
14	..... قبل أن نبدأ أجب على السؤال
17	..... تمرين رقم (1)
19	..... الفصل الثاني
21	..... لماذا نطن أننا بلا قيمة؟
23	..... 1-ضعف الشخصية
27	..... 2-الشعور بضعف الإمكانيات والقدرات
32	..... 3-الإحساس بالنقص
37	..... 4-الحظ
41	..... 5-الخلج
45	..... اعرف قيمة نفسك
47	..... كيف نكتشف أنفسنا؟
51	..... لا تجعل غيرك يحدد من أنت
54	..... هل الموهبة منحة أم صناعة؟
57	..... هل حقاً تستطيع؟

60	هؤلاء صنعوا لأنفسهم قيمة .....
63	ابحث عن القيمة التي ترفع رأسك .....
65	اسقطتهم قيمهم .....
67	تمرين رقم (2) .....
<b>71</b>	<b>الفصل الثالث .....</b>
73	لا شيء في الحياة ينعكس رأسك .....
76	لا تترك مجالاً لإحباطاتك .....
79	كن واقعياً .....
83	شماعة الظروف .....
86	أنت حقل تجربتك .....
89	خط النهاية ليس حكرًا على الأسرع زمنًا .....
92	لا تكسر نفسك .....
95	رفع الرأس ليس من الكبير .....
98	ارفع رأسك وأنت في المنحدر .....
101	لا عليك فلن يضروك .....
105	ارفع رأسك ترفع ذاتك .....
107	مهما يكن عالج ماضيك .....
<b>111</b>	<b>الفصل الرابع .....</b>
113	والآن كم تصنف نفسك على العالم؟ .....
115	كلمة أخيرة .....
116	الفهرس .....



إلى كل رجل و إلى كل امرأة  
إلى الكبار و الصغار  
إلى من شعروا بالانكسار و الانهزامية  
إلى من تمنوا الموت ليهربوا من واقعهم  
إلى من ظلّموا  
إلى من سقطوا في اختبارات الحياة  
إلى من كسرتهم مجتمعهم أو فرد منه  
وإلى كل إنسان يرى نفسه أقل من الآخرين فعاش على هامش الحياة وحيداً  
إليكم كان هذا الكتاب

محمد الدباسي

ISBN 9786030272365



9 786030 272365