

# الطريق من هنا.....

ومضات في فن الحياة وإدارة الذات

د. خالد بن سعد النجار

الطريق من هنا...

---

قال تعالى :

- {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ } [التوبه: ١١٩]
- {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ } [آل عمران: ٢٠٠]
- {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيَنْبَيِّكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ } [المائدة: ١٠٥]
- {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِكُمْ نَارًا وَفُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمْرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمِرُونَ } [التحريم: ٦]

قال - صلى الله عليه وسلم - :

« المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كان كذا و كذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان » رواه مسلم

## إهداء

- إلى مشايخي الأجلاء الذين علموني عقيدة أهل السنة والجماعة، العقيدة السلفية الصافية، بعيداً عن تحريف الغالين، وانتحال المبطلين، وتأويل الجahلين.
- إلى الأخ «عبد الله بن مزعل الجبر» الذي بذل مجهوداً مشكوراً لكي يرى هذا العمل المتواضع النور.
- إلى زوجتي الحبيبة التي غمرتني بعطافها، وواسستني بجهدها وبكل ما تملك، وكانت خير رفيق في دروب الحياة.
- إلى ابنتي الغالية «يمنى» وابني الغالي «مهاب» وإلى ابتسامتهما التي كانت أجمل حافز يخفف عنى مشاق الطريق.
- إلى كل القراء الأعزاء الذين اختاروا هذا العمل المتواضع ليطالعوه ويشاركوني الأجر والثواب في تدعيم رسالة خير أمة أخرجت للناس.

الطريق من هنا...

## بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، وننحوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سينات أعمالنا، من يهدى الله فلا مضل له، ومن يضل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا آتَقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقْوَاهُ، وَلَا تُؤْمِنُ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [آل عمران: ٢٠٢]  
﴿يَأَيُّهَا النَّاسُ آتَقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَجَنَّةٍ وَحَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَ مِنْهَا بِجَلَّ كَثِيرًا  
وَنَسَاءً وَأَنَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ، وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١]  
﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ مَامَنُوا آتَقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحَ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرُ لَكُمْ  
ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَرْزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: ٧٠ - ٧١]  
أما بعد،،،

فإن أصدق الحديث كتاب الله، وأحسن الهدي هدي محمد - صلى الله عليه وسلم -، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثةٍ بدعةٍ، وكل بدعةٍ ضلالٌ، وكل ضلالٌ في النار، ثم أما بعد...

فإن علم إدارة الذات يتميز برعايته لفرد والمجتمع، وتحقيق التوازن في المصالح وال العلاقات، بما يؤدي إلى إيجاد المجتمع الفاعل، المتماسك، المتكافل، وإقامة ذلك على تصور محكم وشامل للإنسان، والكون، والحياة... إنه علم في غاية الأهمية من جهة علاج الواقع الذي نعيش فيه، فإننا في حال هزيمة على المستوى الفردي والمستوى

الطريق من هنا...

الجماعي، والعودة بالنفس والمجتمع من حال الهزيمة إلى حال الانتصار تحتاج إلى مزيد الاهتمام بهذا العلم، وتقديمه للكبير والصغير في صورة مبسطة وسهلة، وفق عقيدة إسلامية سليمة، وبعيداً عن التعقيبات الفلسفية والشطحات الفكرية.

ورغم أن علماء الغرب جهوداً واضحة في هذا العلم، إلا أن ما يعيّب عليهم، تلك المادية المفرطة في تناول جزئياته، والتي تدور دوماً حول تكوين الرجل الجبار الذي يقهر الأقدار، وعلى تسلسل الأحداث وفق مقدمات ونتائج حتمية أشبه بالمعادلات الرياضية الصماء، حتى غابت الحقيقة التي لا ريب فيها من أن أساس النجاح في أي عمل يرجع إلى توفيق الله سبحانه وتعالى.

أما علماؤنا المسلمين فلهم القدر الأعلى والحظ الأوفر في خدمة هذا العلم الشريف، لكن في أجواء روحانية سامية، ولمسات إيمانية راقية، وتناغم مع الفطرة البشرية بما فيها من قوة في مجالات وضعف في مجالات أخرى، وبما فيها من إقدام وإحجام، وحزن وفرح، وعلم في أمور وجهل بأمور أخرى... بما فيها من تناقضات، وإيجابيات وسلبيات.

ويرجع السبب الأعظم في هذا التميز الإسلامي، وهذا المذاق الخاص عند علمائنا الأخيار، إلى النهل من النبع الكريم، نبع القرآن العظيم، الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه تنزيل من حكيم حميد، والاسترشاد بالسنة النبوية المطهرة التي نزلت على أطهر قلب، قلب الحبيب المصطفى صلوات الله وسلامه عليه.

الطريق من هنا...

ولا ريب أن الاعتراف من معين الكتاب الكريم وأقوال رسولنا الأمين لهم أبعد الأثر في الوقوف الحقيقي على طبيعة النفس البشرية ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ الْلَّطِيفُ الْخَيِّرُ﴾ [الملك: ١٤] وكيفية التعامل معها، فضلاً عن النظرة الشمولية لحياة الفرد، بداية من أخذ الله الميثاق عليه في الأزل ثم تواجده على الأرض في الحياة الدنيوية ثم ما يتبعها من حياة برزخية وأحداث يوم القيمة ثم دار القرار جنة الخلد أو النار أعدنا منها الكريم الجبار... ولاشك أن هذه النظرة الشمولية تختلف كثيراً عن النظرة القاصرة لحياة الإنسان الدنيوية فقط، والتي تكرس المادية المفرطة، والدوران في فلك الذات والشهوات، دون رقيب أو حسيب.

هذا التناقض بين المصادر الإلهية والتجارب الحياتية في إطار سلامة المعتقد وشمولية النظرة للكون والحياة، جعل من علم إدارة الذات رائعة من روائع الحضارة الإسلامية لا تجد لها مثيلاً في الأمم الأخرى، حتى صار هذا العلم فن إسلامي باقتدار، ويكفي أن تتبع كتابات الأفذاذ من أمثال ابن القيم وابن الجوزي وابن حبان... وغيرهم من المتأخرین، فضلاً عن كتابات مشايخنا المعاصرين حتى تدرك هذه اللمسات الإيمانية الفريدة التي تدلل على براعة علمائنا... ومن ذاق عرف.

أيضاً مما يمتاز به علم إدارة الذات الإسلامي التطرق إلى أمور تغيب تماماً عن الفكر الغربي المادي، رغم شدة حاجتها لكل ذي فطرة سوي ومنها: عقيدة القضاء والقدر، وقيم الصبر على أقدار الله، والرضا بالقسم الرباني. أمراض القلوب من غل وحد وحسد... وغيرها. الاهوى

الطريق من هنا...

والشيطان وكيف يستعيذ منها الإنسان. استراتيجية العمل لما ينفع بعد الموت، وقيم الصدقة الجارية، وفقه من تجاوزت أعمالهم أعمارهم... وغيرها الكثير. دور الإيمان بالغيبات في إيجابية حياة الفرد في الدنيا والآخرة، وأن قيم الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله وبال يوم الآخر كلها قيم دافعة لصلاح الذات..... وهذا غيض من فيض، فالمقام لا يسمح باستقصاء كل مميزات علم إدارة الذات الإسلامي، لكن لا يغيب على كل فطن أهمية هذه المميزات في حياة الإنسان، وفي تفاعله المثمر مع خالقه وبارئه، بل ومع الكون كله.

إن الإيمان الحق بالله سبحانه وتعالى، أي الإيمان الراسخ في القلب رسوخ الجبال الشامخات، والذي يصدقه العمل الصالح، وليس الإيمان الذي يردده اللسان فقط . هذا الإيمان يجعل الإنسان المؤمن قوياً في إرادته، لا تعجزه ولا توقفه العقبات والمشاكل التي تعرّض طريقه في الحياة، بل ينظر إليها ويضعها في حجمها الطبيعي، ويوقن أنه سيفوز عليها أو يتآقلم معها طالما التزم التوكل على الله سبحانه حق التوكل، وهذا التوكل - وليس التواكل - هو الدافع الحقيقى للفرد المؤمن نحو الشجاعة والإقدام واقتحام المشاكل وعدم التسويف الذي يورث في النفس الخوف من المجهول، والخوف من المستقبل.

إن التوكل على الله تعالى يولد الثقة بالنفس، والثقة بالقدرات الهائلة التي وضعها الله سبحانه فينا... فلا مجال إذن إلا للإرادة القوية المقرونة بالتوكل الحق على الله سبحانه خالق ومالك كل شيء، وأن تنطلق هذه

الطريق من هنا...

الإرادة من يقين راسخ بأن الله سبحانه هو المتصرف في ملكه، وهو قادر عليه، وهو المعطي والمائع، وهو الرافع والخافض... قال تعالى: ﴿  
قُلْ أَللَّهُمَّ مَنِلَكَ الْمُلْكُ تُؤْتِ الْمُلْكَ مَنْ شَاءَ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ شَاءَ وَتَعْرِزُ مَنْ شَاءَ  
وَتُنْزِلُ مَنْ شَاءَ يُبَدِّكَ الْغَيْرَ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾٢٦﴿  
تُولِجُ الْأَيْلَلَ فِي الْنَّهَارِ وَتُولِجُ الْأَنْهَارَ  
فِي الْأَيْلَلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ شَاءَ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾  
[آل عمران: ٢٦ - ٢٧].

هذا وقد وفقي الله تعالى لجمع شتات الكثير من جوانب هذا العلم في هذا المؤلف المبارك، الذي كانت بدايته مجموعة مقالات نشرت بالعديد من الدوريات والمجلات العربية والإسلامية، ثم أفاض علينا الكريم المنان فكثفت العمل واجتهدت في البحث حتى خرج هذا المؤلف في هذه الصورة القشيبة بعون الله تعالى وحوله ومدده وقوته.

وقد راعيت في التطرق لأي موضوع العصرية في الطرح، وتعتمد الاستهلال بمقعدة جذابة أو قصة مؤثرة معبرة، مع بساطة الأسلوب، والبعد تماماً عن المحاورات الجدلية العقيمة والآراء النظرية التي لا تمت ل الواقع بشيء، مع الإيجاز ليناسب الجميع في عصر تدور فيه عجلة المعرفة بشكل سريع ومتواتر.

كل هذا في حدود الإطار العام لدينا الحنيف الذي نفتخر بطهارته وواقعيته وسماحته وملاءمته الفريدة لطبيعة النفس البشرية والمجتمع والحياة.

الطريق من هنا...

ولا أدعى أنتي حقت الغاية من هذا العلم الجليل، ولكنه جهد المقل،  
وما كان فيه من صواب فمن الله وب توفيقه تعالى، وما كان من خطأ فمن  
نفسى ومن الشيطان والله ورسوله منه براء.

ولا يسعني في النهاية إلا الدعاء لكاتب وناشره وقارئه بالأجر  
والسداد، وأن يكتب له القبول بين الناس، وأن يجعله عملا خالصا لوجهه  
يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم.

وكتبه/ أبو مهاب

د . خالد بن سعد النجار

أرض الكنانة الحبيبة .... مصر

alnaggar66@hotmail.com

## فن الحياة... أهم الفنون

الحياة فن من الفنون الراقية، فإذا ضاع فن الحياة ضاع السرور بها، بل إن السرور بالحياة نفسه فن من الفنون، ويختلط من يظن أن أسباب السرور كلها في المظاهر الشكلية، فيشترط لأجل أن يكون مسروراً: مالاً وبنينا وصحة ونحو ذلك. فالسرور يعتمد على الخبر أكثر مما يعتمد على المظهر، وفي الناس من يشقي في النعيم ومنهم من ينعم في الشقاء، ومن الناس من لا يستطيع أن يشتري ساعة ضاحكة مستبشرة بأعلى الأثمان، ومنهم من يستطيع أن يشتريها بأتفه الأثمان، وذلك لاختلافهم في الطبع والمزاج.

إن مجرد أن تكون على سطح الأرض، يعني أنك مازلت في هذه الحياة، ولكن لا يكفي مجرد أن تعيش فقط، تستقبل الدنيا ثم تودعها. فسرّ الحياة مرهون بهذا الوجود الذي كتبه الله علينا ليرى أثينا أحسن عملاً، قال تعالى: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِبَلْوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحَسَنُ عَمَلاً وَهُوَ أَعْزِزُ الْغَفُورُ﴾ [الملك: ٢] والحياة لا تعني شيئاً بكل ما فيها، ما لم نحركها نحو الأفضل في كل شأن له علاقة بالدور الذي يريدنا الله عز وجل أن نقوم به... وكذلك قراءتنا لرسائل الله عز وعلا ورسائل الحياة من حولنا تحتاج لإعادة تفكير، فحين لا نحصل على ما نريد تحديداً، نقرأها رسالة سوداء لم تحمل لنا إلا ظلاماً يقعدنا ويبطئ من همتنا، ونظل على هذا حتى تبعث الأقدار لنا

رسالة أخرى بيضاء تنير لنا الحياة من جديد، وكانتنا هواء ليس لنا دورا في الكفاح والكد الذي حدثنا عنه الله عز وجل حتى نلقاءه. قال مصطفى صادق الرافعي: «إن لم تزد شيئاً على الدنيا كنت أنت زائداً على الدنيا، وإن لم تدعها أحسن مما وجدتها فقد وجدتها وما وجدتك». فالحياة فن يحتاج إلى كثير من المهارات، من أتقها وصل إلى مراده الذي يؤمل أن يقابل به ربه.

ويقوم «فن الحياة» على أشياء نتركها.. وأشياء نعملها.. لكن يبقى المحور الأول والأهم هو ترك الفواحش ما ظهر منها وما بطن..... فما من شيء أقدر منها على تقبيح وجه الحياة، وتغليس الأيام، وتدميس السمعة، وتعذيب الضمير، وتجويع الروح..... ترك الفواحش ما ظهر منها وما بطن هو اللوحة الأساسية التي يستطيع بعدها الإنسان أن يرسم لحياته فناً جميلاً.. وبدون ذلك لا لوحة.. ولا أساس.. لا شيء غير الصياغ. ثم يأتي بعد ذلك الصدق مع النفس والآخرين، والصدق غير قابل للتجزئة، فلا يكون الإنسان صادقاً مع بعض الناس وغير صادق مع آخرين، وأيضاً فالصدق ثابت على مر الأيام فلا يصح أن التزم به اليوم وأتغاضى عنه غداً. وهذا يعني أن الإنسان الصادق يبذل مجهوداً كبيراً في التمسك به، حتى يصير جزءاً من طبيعته وخصاله. وتمتد جذوره داخل نفسه، فيكون أميناً معها يعرف قدرها، لا يبالغ فيه ولا ينقص منه، لا يلون آرائه حسب هوى الآخرين أو مناصبهم. وهو في هذا قد يواجه

الطريق من هنا...

---

مواقف صعبة تتطلب شجاعة أدبية وحنكة في التعامل، مع عدم التخلص عن قول الحقيقة.

وقد يجد ذوو النفوس الضعيفة صعوبة في تدريب أنفسهم على هذه الفضائل؛ ولكن ليعلموا أنه لا سعادة لهم بغيرها، فإن كان ظاهرها العذاب فباطنها الرحمة.

أما القضية العامة لفن الحياة فهي براعة الاستفادة من كل مرحلة من مراحلها، وذلك لا يتم إلا بأن تتقن التعرف على طبيعة كل مرحلة ومتطلباتها... ولا ننسى في خضم رحلة الحياة الثوابت الكلية التي تضبط كل هذه المراحل ومن أهمها:

- التعرف على نفسك بهدف الوصول إلى نقاط القوة والضعف فيها، واكتشاف أفكارك وعواطفك وانفعالاتك وجسدك، ومن ثم توظيف قدراتك بالشكل الملائم وتغيير سلبياتك نحو الأفضل... إن النظر إلى الذات بموضوعية من سمات المنصفين والناجحين، فالعبد الموفق هو الذي ينصف نفسه من نفسه. أما الوسطية مع الذات فهي أن تنظر إلى ما لديك من حسنات «إيجابيات»، وما لديك من سلبيات «سلبيات»، ثم تستعين بالله وتسأله المزيد من الأولى، والإعانة على التخلص أو التقليل من الثانية، ولا تجعل نفسك أسيرة لخطأ ولو كان مستمراً.
- التوازن مطلوب شرعاً حتى لا تقع في شباك الإفراط والتفرط، ومرغوب ذاتاً للحصول على الإيجابية الدائمة ولتفادي السلبية، وللترقي في مدارج الارتقاء الشامل... فالعمل على تنمية حاسة

التوازن والالتزام بالتوازن الوعي من ضرورات ومقتضيات الحياة البشرية، وذلك يأتي وفق إدراك الفرد لذلك، وكيفية استيعابه لهذه المسألة الضرورية... يقول باسكال: عظمة النفس الإنسانية في قدرتها على الاعتدال، لا في قدرتها على التجاوز!!!

- من الضروري أن تتقبل الأشياء التي لا تستطيع تغييرها، وعليك بالرضي بما هو مكتوب عليك، فإذا كنت قصيراً فلا تحاول أن تكون طويلاً، ففي القبول بهيئتك مفتاح هام لسعادتك وراحتك ﴿وَعَسَى أَن تَكُرُّهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّوْ شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ٢١٦].
- العيش على الوجه الأكمل لا يعني الحصول على كل شيء، أو الذهاب إلى كل مكان. فتحقيق قدرأً مما نريده يجعل حياتنا أكثر سعادة، لأن زحام الأشياء يحول بيننا وبين الاستمتاع بها، حتى لو كانت جميعها مصدراً للإبهار.
- احتفظ دائماً بالطاقة المرتفعة، فالطاقة المنخفضة يمكنها أن تسبب في آلاف المشكلات، مثل الإحباط والملل والكسل والاكتئاب وعدم الجدوى، كما أن السلبية والضعف والتخاذل يجعلنا نخسر أحلامنا.
- إذا ركز أضعف مخلوق في العالم على قواه نحو تحقيق هدف واحد سيصل لنتائج جيدة بإذن الله تعالى، والعكس صحيح، فإذا شتت أقوى مخلوق في العالم جهوده على أعمال كثيرة فلن يحقق أيّاً منها.
- كل هزيمة وكل خسارة لها مخاضها الفريد الذي يقودك لأداء أفضل في

المرات القادمة... تعلم من أخطائك، واستغفر الله تعالى لما عساه قد وقع منك من زلات أو هنات، وكن وقفا عند حدود الله تسعد وتغنم وترسل... أنا لا أقول لا تحزن، ولا أقول لا تحاول التغيير، لكنني أقول دعنا نطبق «الحزن الإيجابي»، وهو الحزن الذي يدفع الإنسان نحو التعويض بالعمل الإيجابي وزيادته. وإذا جاءتك الأحزان السلبية فلا تستسلم لها، وتذكر ما لديك من أعمال إيجابية، ثم بادر بعمل مثمر لكي تغلق الطريق على هذا المدخل، وإياك ثم إياك أن تترك الهواجرس تسيطر عليك وترسل معها في التفكير فبداية الأمور من التفكير.

• لا تصدر أحكامك على الآخرين من مظهرهم أو ملابسهم أو عملهم. لنعرف الناس من خلال جوهرهم، وهذا هو الأهم.

وأخيراً... فن الحياة هو الفن الذي يسمح لجدول الحياة في التدفق بأسلوب تكون فيه كل وجهة من أوجه الحياة مكملة بالذكاء والقوة والإبداع وروعة الحياة الكاملة. كما هو فن ترتيب باقة الأزهار الذي به تتمجد كل زهرة بجمال ومجده كل زهرة أخرى.

## من عرف نفسه استراح

من أكبر الخطأ الاعتقاد بأن الناس لابد أن يكونوا على نمط واحد، ونغفل التنوع الذي أراده الله ليصنع عالماً متكاملاً... فلقد أراد الله - سبحانه وتعالى - وشاعت قدرته أن يكون منا القوى بدنياً والقوى عقلياً، ومنا المتفوق رياضياً أو علمياً أو اجتماعياً، ولذلك ينبغي أن لا نقصر تصورنا ورؤيتنا لذواتنا على مفهوم واحد.

وفي تتبع أحوال الآخرين بإمكانك أن تلاحظ كثيراً من يعرف الناس ولا يعرف نفسه!!... إن معرفة الإنسان لنفسه هي المنطلق لقدرته على التعايش مع النفس؛ ما لها وما عليها، فالنفس عالم هائل ضخم، تكتنفها الظلام وتحوطها الألغاز والأسرار، والكثير لا يتقدون قراءة أنفسهم بشكل جيد، قال تعالى ﴿ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا يُبَصِّرُونَ ﴾ [الذاريات: ٢١]، فقد يظن الإنسان نفسه أوسع الناس صدراً، وأطولهم حبلاً، وأبعدهم أناة وحكمة ومداراة؛ وأفعاله تنم عن غير هذا.

إن ثمة دعوة ملحة تفرض نفسها كبديل عن بث التهم في كل اتجاه، مؤدي هذه الدعوة: أن افهم نفسك وأقبل عليها، فآتت بالنفسِ لا بالجسمِ إنسان... قبل أن نلقى بالتبعات واللوم على غيرنا ينبغي أن نلوم أنفسنا أولاً، وليس معناه أن نكون قساة مع أنفسنا، مُفْرِطين أو مُفَرِّطين، بل على

الطريق من هنا...

العدل قامت السماوات والأرض، فالنظر في أدواء النفس هو أول سبيل البصيرة، وإلا فالعمى والتهي.

ولذلك حاول أن تجتهد لتجد نفسك، وتحقق ذاتك، وتنتعرف على قدراتك... تعرف على ما تحبه وما يمكنك الإبداع فيه.... واصل إنجازك في المجال الذي تحبه، وتذكر أن الإنجاز يعين على مزيد من الإنجاز، وأن بداية الإنجاز تبدأ بالعزم على تنفيذ عمل ما.

قدر ذاتك

تقدير الذات عملية مستمرة لا تحدث بين عشية وضحاها، ذلك لأن كل منا لديه قدرات كبيرة أودعها الله فيه؛ فقد خلقنا سبحانه لعمارة هذه الأرض، وهذه العمارة تتطلب منا قدرات. فهل يمكن أن يكلّفنا الله دون أن يمنّنا القدرات اللازمة لهذا التكليف؟!!.... بالطبع لا، قال تعالى ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مُسْعَهَا﴾ [البقرة: ٢٨٦]، ولعل أكثر ما يجعل هذا المخلوق «الإنسان» مقدراً لذاته أنه صنعة خالق قادر عظيم، فهل يمكن أن يكلّف الله إلا مخلوقاً له الأهلية لهذا التكليف، وهو أعلم بقدراته عليه؟... ولكن منا من يمكنه استخراج كنوز نفسه وتفعيلها، ومنا من يعجز عن ذلك.

وهكذا نظرة المؤمن في هذه الحياة الدنيا... هو يدرك أن الله سبحانه وتعالى قد أعطاه الإمكانيات ليأخذ بزمام الحياة ويقودها القيادة الصحيحة، وبالتالي فهو واثق من نفسه، فعال، منتج، وفي الوقت ذاته يستشعر أنه مقصّر في جنب الله، وأنه لا شيء بدون توفيق الله ونصره، ويذكر دوماً

الطريق من هنا...

حديث رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «يَا حِي يَا قِيُومَ بِرْحَمَتِكَ أَسْتَغِيثُ، أَصْلَحْ شَأْنِي كُلَّهُ، وَلَا تَكْلِنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ أَبَدًا» [حسن الجامع الصغير/ ٥٨٢٠] و جاء في بعض الروايات «إِنْ تَكْلِنِي إِلَى نَفْسِي تَكْلِنِي إِلَى ضَعْفٍ وَعُورَةٍ وَذَنْبٍ وَخَطِيئَةٍ فَإِنِّي لَا أَشْقَى إِلَّا بِرْحَمَتِكَ» [حديث ثابت /سفر السعادة للفيروز أبادي ٢١٢].

وأجمل ما نختتم به ما روي عن يزيد بن المهلب الذي كان أميراً ولكن شاء الله أن يحبس، فهرب من الحبس فمر برهط من أهل البرية رعاة، فقال لفتاه: استسقنا منهم لبناً، فسقوه، فقال: أعطهم ألفاً، فقال الفتى: إنهم لا يعرفونك، فقال: ولكنني أعرف نفسي.

الطريق من هنا

- الوعي بالذات يأتي في مقدمة الخطوات الأولى، لأن الوعي يدفعك نحو عملية التثقيف والتفكير والمراجعة... انظر لذاتك بمصداقية وشفافية لترى نفسك عارية من كل الزيف الذي تحيطها به، و تكتشف أصغر عيوبها ومن ثم تحاول التغيير.
- اعرف المقياس أو المعيار الذي تقيس به الأمور.. ولتكن لديك مسطرة تقيس بها.. وإنما تشابكت عليك الأمور واختلطت، إذ لا بد للوعي من معايير يعتمدتها وإنما قيل عنه إنه وعي.
- ليس هناك ضير من أحلام اليقظة إذا ما اقترنـتـ بالعمل والإنجاز وحبـ الإتقان.

الطريق من هنا...

- لا تسخر من إنجازاتك، ومن كل ما وصلت إليه، بل شجع نفسك بنتائجك، وتحفز لتحقيق المزيد من الطموحات .
- من المهم جدا الجرأة على التقييم الذاتي «أي قم أنت بذلك مع ذاتك» من بعد كل مشروع أو مرحلة أو محطة استراحة.
- لا تجعل الأسف عند التعرض للمواقف الصعبة، هو كل أسلحتك. لأنك بالفعل قادر على التغلب على الأزمات بإذن الله تعالى؛ فالله يقويك ويعينك لتجاوز كل المحن والصعاب.
- لا تقلل من قدراتك - فلماذا تقارن نقاط ضعفك، بنقاط قوة غيرك المبهرة؟! جرب العكس وسترى كم أنك بالفعل موهوب!
- قرر أن تواجه القرارات الصعبة بنفسك، ولا تؤجل قراراً يجب أن تتخذه.
- أكثر علماء النفس ومدربين الهندسة النفسية يؤكدون على أهمية المحادثة مع الذات، لذلك لا تنسى هذه الفضيلة، فإن فيها بركات جمة وخيرات كثيرة.
- عبر عن ضيقك ولكن بشكل غير مبالغ فيه. وبغير انفعال زائد يقودك إلى الخطأ .
- لا تعامل نفسك بحدة أو بشدة، طالما أنك لم تقصّر في شيء .
- لا تكثر من توبيق نفسك بالنقد المستمر .
- ما يعطيك القوة والقدرة على العطاء والبقاء في حالة شعورية مريحة على الدوام هو المحافظة على ما يسمى «بخزان الطاقة» وهذا الخزان

إذا أردنا أن نحيا الحياة الجميلة فلا بد له من منابع وموارد، وفي المقابل المحافظة على ما فيه من طاقات، مع التبه واليقظة للثقوب الصغيرة التي قد تسرب الكثير من الطاقة دون أن ندرى..... والمقصود بالثقوب الصغيرة المشاكل البسيطة التي قد تتراءم عليك فتستنزف طاقتك «سداد بعض الفواتير، ترتيب مكتبك الخاصة، مراجعة طبيب الأسنان....».

إن العقل دائمًا ما يركز على عظام الأمور ويتجاهل عن الصغار، وهذا ولا شك له نتائج وخيمة وعاقبة لا تسر، وقاعدتنا هذه تسحب على صغار الأعمال التي لا يحسب لها حساب ولا يلقي لها بال، وهي تسحب من رصيدهك دون أن تشعر حتى تجتمع عليك فتنهاك.

إن إدراكك لتلك المنغصات واستحضارك لها سيكون محرضًا ودافعًا للتخلص منها والتحرك تجاه إغفال ملفها، وهي منحة وهدية ثمينة تهديها لنفسك، معها ستشعر بعد قفل كل ملف بطاقةٍ عظيمة وحيوية ومزيد من الثقة بالنفس.... تذكر أنك بإسكاتك لتلك الموسيقى الصاخبة «المنغصات أو التسريبات الصغيرة» ستشعر بعدها بفارق عظيم في حياتك.

- لا تتسرّع في إصدار أحكامك على الآخرين.
- حاول أن ترى جوانب مشرقة مبهجة في حياتك.... وستجد حتما، لأن الله هو خالق هذه الحياة وهو يهتم بك .
- لا تبحث عن الناقص عندك... بل اشكر الله على ما بين يديك من نعم؛ وتقديم للأمام .

## الطريق من هنا...

- اقبل نفسك وشخصيتك جملة، واعترف بالنقاط السلبية فيك... يقول «ديل كارنيجي» صاحب الكتاب المشهور «دع القلق وابدا الحياة» والذي أفرد فيه فصلاً باملاة بعنوان «كن نفسك» يقول فيه: «علمتني التجربة أن أسقط فوراً من حسابي الأشخاص الذين يتظاهرون بغير ما هم في الحقيقة».
  - تعرّف على مشاعرك السلبية من حقد، غيرة، حسد... لا تنكرها، ولكن اعمل على تغييرها واطلب من الله عوناً على ذلك.
  - اعرف «كل» نقاط قوتك، ولا تسمح لأحد بأن يجادلك بشأنها.
  - لأننا راشدون فإننا نختار تلك الرسائل التي نقبلها عن أنفسنا وتلك التي نرفضها. فلا يوجد إنسان على وجه الأرض يمكنه أن يجعلك تشعر شعوراً متدنياً عن ذاتك، إلا إذا سمحت أنت له بذلك، ورضيت عنه.
  - لا تقلل من شأن نفسك، أمام نفسك أو أمام الآخرين . إن الذات الإنسانية دائماً تبحث عن الكمال والكمال المطلق، ولذلك من يمتلك النظرة الثاقبة الصحيحة، تراه تعلق بالذات الكاملة المطلقة، الذات الإلهية المقدسة، لسد النقص في داخله، ومن خلال المصداقية مع النفس نكتشف عيوبها وقدراتها، لذك نحن من يحدد شخصياتنا وقدراتنا، ونحن من يتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

## قوة الإرادة.... طريقك إلى التميز

جمع يوما «هنري فورد» مهندسيه وطلب منهم صناعة محرك سيارة يضم ثمانية أسطوانات، لكن المهندسين أجمعوا على استحالة صنع مثل هذا المحرك، ولكن «فورد» أصر على رأيه، وجعل ثمن استمرارهم في وظائفهم هو صناعة هذا المحرك!... أمضى المهندسون ستة أشهر، ولم يتمكنوا من صنع المحرك. عادوا إلى «فورد»، وقد تملّكهم اليأس وأبلغوه بعدم استطاعتهم.. رد عليهم: ستُصنّعون المحرك؛ فلا خيار أمامكم.. ارجعوا إلى المصنع، وحاولوا.. أمضوا ستة أشهر أخرى وقد أعیتهم الحيلة، ونال منهم الإحباط، وأبلغوا «فورد» بهذا؛ فاجتمع بهم وقال لهم: هي فرصتكم الأخيرة. عودوا إلى مصانعكم فوراً، وستُصنّعون المحرك. كان المهندسون لا يرون بارقة أمل، وفي لحظة اليأس أشرقت الفكرة. ووجدوا الحل، ونجحوا في صناعة المحرك الأسطورة.... لم يكن «فورد» أكاديمياً ولا مثقفاً بل كان رجلاً يحمل إصراراً وإرادة جعلت منه أسطورة السيارات الأولى في العالم.

الإرادة واحدة من أجل النعم التي من الله بها على الإنسان.. تلك القوة الخفية التي تفصل في مصير الإنسان تجاه العديد من القضايا الحساسة التي تنفعه أو تضره، قال تعالى مشيراً إلى تلك النعمة *﴿وَمِنْكُمْ مَنْ يُرِيدُ الْأُذُنَّا وَمِنْكُمْ مَنْ يُرِيدُ الْآخِرَةَ﴾* [آل عمران: ١٥٢]، وقال جل وعلا *﴿وَهُوَ*

الطريق من هنا...

اللَّذِي جَعَلَ الْيَلَّ وَالنَّهَارَ خَلْفَهُ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شَكُورًا ﴿الفرقان: ٦٢﴾،  
وَقَالَ سَبَّحَنَهُ ﴿تُرْبِدُونَ عَرَضَ الدُّنْيَا وَاللَّهُ يُرِيدُ الْآخِرَةَ﴾ ﴿الأنفال: ٦٧﴾.  
وَلَا يَعْرِفُ النَّجَاحَ مَنْ لَا إِرَادَةَ لَهُ، وَلَا يَعْرِفُ الْإِرَادَةَ مَنْ لَا ضَمِيرَ لَهُ،  
وَلَا يَعْرِفُ الضَّمِيرَ مَنْ لَا عَقْلَ لَهُ، وَلَا فَائِدَةَ فِي عَقْلٍ لَمْ تَعْمَلْ فِيهِ يَدُ  
الْمَعْرِفَةِ... فَالإِرَادَةُ الْقَوِيَّةُ خَلْقًا مَحْمُودًا إِذَا كَانَتْ مَقْرُونَةً بِالْعِلْمِ وَالْعُقْلِ  
وَالْحِكْمَةِ فِي التَّصْرِيفِ وَإِلَّا كَانَتْ سَلَاحًا خَطِيرًا تَدْفَعُ صَاحِبَهَا إِلَى التَّهَاكَةِ،  
وَتَحْمِلُهُ وَمَنْ حَوْلَهُ مِنَ الْمَشَاقِ مَا لَا طَاقَةَ لَهُمْ بِهِ، وَلَيْسَتِ الإِرَادَةُ أَنْ  
يَسْتَبِدَّ الإِنْسَانُ بِسُلْطَتِهِ إِنْ كَانَ مِنَ ذُوِّ النَّفُوذِ، أَوْ يَتَمْسَكُ بِكُلِّ شَيْءٍ دُونَ  
أَنْ يَقْدِرُهُ أَوْ يَفْهَمُ طَبِيعَتِهِ، فَإِنْ هَذَا يُسَمِّي جَهَلًا لَا إِرَادَةً؛ لَأَنَّهُ إِذَا قِيلَ:  
فَلَانَ لَهُ إِرَادَةٌ قَوِيَّةٌ، كَأَنَّهُ قِيلَ: فَلَانَ هَذَا لَهُ عَقْلٌ مَهْبَبٌ، وَضَمِيرٌ سَلِيمٌ؛  
لَأَنَّهُ عَرَفَ كِيفَ يَسْتَفِيدُ مِنْهُمَا.

الإِرَادَةُ الْقَوِيَّةُ تَعْنِي الْإِسْتِعْلَاءَ عَلَى كُلِّ مَظَاهِرِ الْإِغْرَاءِ وَالْمَتَعِ  
الْحَظِيَّةِ بِغَيْرِهِ الْوَصْولُ إِلَى الْهَدْفِ الْمَرْسُومِ... تَعْنِي التَّحْلِي بِالصَّبْرِ عَلَى  
مَعْوِقَاتِ الْعَمَلِ الَّتِي تَقَابَلَنَا فِي الْطَّرِيقِ، وَإِيجَادُ الْحَلُولِ الْمَنْاسِبَةِ لَهَا حَتَّى  
نَحْقُقَ مَرَادَنَا، وَنَصْلِي إِلَى أَهْدَافَنَا... تَعْنِي الْقَدْرَةَ عَلَى تَحْمِلِ الْأَذْى،  
وَتَجَاوزِ الْأَزْمَاتِ حَتَّى يَتَحَقَّقَ الْمَأْمُولُ وَنَصْلِي إِلَى الْهَدْفِ الْمَشْوُدِ... تَعْنِي  
الْتَّصْدِي لِكُلِّ عَوْمَلِ الْضَّعْفِ الَّتِي تَبْثُثُ الْيَأسَ وَالْإِحْبَاطَ فِي قُلُوبِ  
أَصْحَابِهَا... تَعْنِي الْحِرْمَانَ وَالْمَشْقَةَ أَثْنَاءَ السَّيْرِ فِي الْطَّرِيقِ وَهُوَ مَا لَا  
تَقْدِرُ عَلَيْهِ إِلَّا كُبَارُ النُّفُوسِ.

الطريق من هنا...

إن الإرادة القوية والعزمية الفولاذية هي الصفة التي تميز البشر وتعطي الأفضلية لبعضهم عن الآخرين، ليست كلمة ننطقها أو شعاراً نزين به صفاتنا، بل إنها الرغبة والقدرة على إكمال الطريق وتحطيم الحواجز ومواجهة الصعاب وكسر كافة القيود النفسية والمادية لتحقيق الإنجازات والوصول إلى أهدافنا السامية وغايتنا النبيلة....

أعلى همتك.. قوّ إرادتك.. اشحذ عزيمتك.. لا تتوان ولا تتكاسل.. فجر ينبع الطاقة التي بداخلك، فإن عمرك لا يتحمل كل هذا الخمول. يقول الكاتب الشهير والمدرس المتميّز «زيج زيجلار»: كنت أظن أن أكثر الأحداث مأساوية للإنسان هو أن يكتشف بئر نفط أو منجم ذهب في أرضه بينما يرقد على فراش الموت، ولكن عرفت ما هو أسوأ من هذا بكثير، وهو عدم اكتشاف القدرة الهائلة والثروة العظيمة داخله!!

وتحقيق هدفك في الحياة بحاجة إلى مزيد من العزمية، وقوة الإرادة والثقة بالنفس، والقدرة النفسية، ومن أجل خلق إرادة فعالة وقوية التأثير يجب أن تنوّي وتصمم على فعل المهام التي ظننت أنك لا تستطيع القيام بها.. حاول القيام بالأشياء السهلة أولاً، وكلما ازدادت ثقة وقوّة وأصبحت إرادتك أكثر فعالية حاول إنجاز أشياء أكثر صعوبة وتحدياً، وعليك دوماً أن تجعل إرادتك في خدمة وعيك..! وليس في خدمة أحاسيسك النابعة عن هواك..! فالإحساس النابع عن الهوى غالباً ما يكون غير صادق!

الطريق من هنا...

ثم أنك ستواجهه سيراً عارماً من التثبيط، ومن التشكيك، ومن التنقيس، وكل ذلك بهدف التقليل من مكانتك و شأنك، ولا ضير من ذلك إذا كانت مناعتكم النفسية قوية وعزمتك فولاذية، فهناك عوائق وعقبات ومشاكل في طريق هدفك، عليك أن تستعد لها وأبعد من ذلك، وتأكد من أن الطرق المتكرر لابد وأن يفتت الصخرة الصماء .

ومن المهم في نشوة الانطلاق ألا ترکز دائمًا على الخبرات السلبية التي تجد طريقها وتنسلل إلى اللاوعي وتحكم في ردود الأفعال، بل يجب عليك أن تدرك أن الوقت ليس متأخراً أبداً لتعديل الأهداف أو الأحلام، فالإنسان يمتلك الفهم والخبرة والحكمة التي يمكنه استخدامها بأفضل الطرق لتكوين وتحديد أهداف جديدة. وقد يغلق الباب في وجهك أولاً، وربما تتعرض أفكارك وأهدافك للرفض من حولك إذا عبرت عنها مبكراً، وربما تتعرض للسخرية أيضاً، لكن تذكر في النهاية أنها حياتك وحدك، وعليك أن تحارب من أجل أحلامك.

أيضاً أحد أهم أسباب الإخفاق «المشاعر السلبية» التي تعتبر كوابح تمنع الإنسان من التقدم والارتقاء، بل تجعله في أحسن حالاته ثابتًا في مكانه دون تقدم، لكنها في الغالب تزيد من انحداره، حتى تغرقه في بحر من اليأس والقطوط المؤدي إلى الفشل في جميع مناحي الحياة..... المشاعر السلبية – كما يقول عالم النفس الإداري «بريان تريسي» - : تتغذى بذاتهين: التبرير وانخفاض النفسية.... بمعنى أننا عندما نجاه بمصائب الحياة ومشاكلها، أو نتعرض لأذى الآخرين فإننا ننجا فورا

الطريق من هنا...

لإلقاء اللوم عليهم ، ونبرر أخطائنا ، وتنسى إلقاء أي من اللوم على أنفسنا. كما أن المصاعب تؤثر علينا وعلى نفسيتنا ، وتضع عقبة كأداء اسمها النفسية المحبطة في طريق التقدم والارتقاء الذاتي.

وحتى ننجح في الانخلال من هذه المشاعر السلبية، لابد من أن نتحمل المسؤولية، ومعنى تحمل المسؤولية هو باختصار عدم إلقاء اللوم على الآخرين، حتى وإن كانوا مخطئين بحقنا، والتحكم في نفسيتنا فلا ندع لأحد أي مجال لإحزاننا وإغضابنا، ويكون التحكم في أيدينا نحن، نفرح متى ما أردننا الفرح، ونحزن متى ما أردننا الحزن.

يروى أن ملك من الملوك – وهي مجرد رواية ولكن فيها عبرة – كانت لا تأتيه السعادة إلا إذا شرب كأساً من بوله الخاص، وتمضي الأيام ويتناقل الناس الخبر، ف يأتيه كبير وزرائه ليصاره ويناصحه، فيعزم على ترك هذه العادة القبيحة ولا يستطيع، فجمع الأطباء والحكماء ليأتوه بالدواء، وكان داءه بلا دواء ويختطف الكل ويصيب واحداً منهم الهدف ويوافق للعلاج ، فيطلب من الملك الوعد بالتنفيذ ، وبينما الكل في اشتياق إلى معرفة الدواء ، يعنها ذاك الطبيب الحكيم للملك.... إنك تحتاج فقط إلى «عزم من عزمات الرجال» ، نعم فقط لا يحتاج إلى أكثر من ذلك، إرادة قوية تحطم أغلال تلك العادة القبيحة.... وهكذا كم وكم نخطئ في حق ربنا وحق نفسنا وحق غيرنا، ونكرر الخطأ ونزعيم أن الحل صعب وأنها أصبحت عادة لا مفك منها، ولا مناص من فعلها، فقع في الخطأ مرة أخرى وأخرى....

الطريق من هنا...

وعلى العموم فالإرادة تنمو بالممارسة والتمرين، فنحن لا نولد أقوياء في إرادتنا ولكن نتعلم ذلك من خلال المداومة والمثابرة... وهناك أمور عديدة تساعد على تقوية الإرادة منها: الاهتمام بالصحة الجسمية والنفسية. المحافظة على النظام ومن ضمن ذلك المحافظة على أوقات الصلاة. التنمية الفكرية وتكوين الصور الذهنية الإيجابية حول أعمالنا ومسؤولياتنا. تفجير طاقات الحب والرغبة والشوق للأعمال التي نقوم بها. وأخيراً الاقتداء بأصحاب العزائم الفولاذية وكيف أنهم بِإرادتهم القوية غيروا أحداث التاريخ بِإذن الله تعالى .

أخي الحبيب... اطرح كلمة لا أقدر، واهجر كلمة لا أعرف، وطلق كلمة مستحيل طلاقاً بانياً، ولا تنصت لهؤلاء الكسالي الذين رضوا بأن يكونوا مع الخوالف.... التحق بقوافل الناجحين، واهرب من مستنقع الخيبة والكسيل... انطلق على بركة من الله نحو أهدافك. كسر الحواجز المصطنعة، وانسف الأفكار السلبية، ول يكن سلاحك الإيمان والصبر والمثابرة، وستصل بِإذن الله تعالى، فهو نعم المولى ونعم النصير.

من رواي الحكمة

• قال تعالى: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

- مفاتيح الأمور العزائم، ومن جال نال.
- لا يحزنك أنك فشلت، ما دمت تحاول الوقوف على قدميك من جديد.

الطريق من هنا...

- سأله الممكן المستحيل: أين تقىم؟ فأجابه في أحلام العاجز.
- ما استعصى على قوم منال، إذا الإقدام كان لهم ركابا.
- ليست الشجاعة في عدم الشعور بالخوف، ولكنها في التغلب على هذا الشعور.
- ليس هناك مستقبل في أي وظيفة، إنما المستقبل في الشخص الذي يشغل هذه الوظيفة. «جي دبليو. جريف»

## قل ربي الله ثم استقم

عن سفيان بن عبد الله الثقفي- رضي الله عنه - قال: قلت يا رسول الله حذثني بأمر أعتصم به قال «قل ربي الله ثم استقم» قلت يا رسول الله ما أخوف ما تخاف على؟ فأخذ بلسان نفسه ثم قال: «هذا» [الترمذى]. [٢٣٣٤]

كلمات ندية خرجت من فم ظاهر، وعمل بها خير السلف والخلف، فكان الإسلام ببروعته وحضارته وأمجاده التي أخرجت البشرية كلها من ظلمات الجاهلية والوثنية، وعبودية البشر للبشر إلى أفق رحب من الحرية والطهارة والنقاء بما لا عهد لهم به في أي منهج آخر، فأكرم بالإسلام ديننا وأكرم بالرسول -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- نبينا.

قال تعالى ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَاتَلُوا رَبِّنَا اللَّهَ ثُمَّ أَسْتَقْدَمُوا تَنَزَّلَ عَلَيْهِمُ الْمَأْتِيَّكَةُ أَلَا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا يُشْرُوْا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كَنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾ [فصلت: ٣٠]، وقال جل ذكره: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَاتَلُوا رَبِّنَا اللَّهَ ثُمَّ أَسْتَقْدَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [الأحقاف: ١٣].

فقوله تعالى ﴿رَبِّنَا اللَّهُ﴾ ليست كلمة تقال، بل إنها ليست مجرد عقيدة في الضمير، إنما هي منهج كامل للحياة يشمل: كل نشاط فيها، وكل اتجاه، وكل حركة، وكل خالجة، ويقيم ميزاناً للتفكير والشعور وللناس والأشياء وللأعمال والأحداث وللروابط والوشائج في كل هذا الوجود.

الطريق من هنا...

﴿رَبَّنَا اللَّهُ﴾ فله العبادة وإليه الاتجاه ومنه الخشية وعليه الاعتماد.

﴿رَبَّنَا اللَّهُ﴾ فلا حساب لأحد ولا شيء سواه ولا خوف ولا تطلع لمن عداه.

﴿رَبَّنَا اللَّهُ﴾ فكل نشاط وكل تفكير وكل تقدير متوجه إليه، منظور فيه إلى رضاه.

﴿رَبَّنَا اللَّهُ﴾ فلا احتكام إلا إليه، ولا سلطان إلا لشريعته، ولا اهتداء إلا بهداه.

﴿رَبَّنَا اللَّهُ﴾ فكل من في الوجود وكل ما في الوجود مرتبط بنا ونحن نلتقي به في صلتنا بالله.

﴿رَبَّنَا اللَّهُ﴾ منهج كامل على هذا النحو، لا كلمة تألفها الشفاه، ولا عقيدة سلبية بعيدة عن واقعيات الحياة.

﴿تَمَّ أَسْتَقَمُوا﴾ وهذه أخرى، فالاستقامة والاطراد والثبات على هذا المنهج درجة بعد اتخاذ المنهج، استقامة النفس وطمأنينة القلب، استقامة المشاعر والخواج، فلا تتأرجح ولا تضطرب ولا تشك ولا ترتاب بفعل الجواذب والدوافع والمؤثرات وهي عنيفة ومتعددة وكثيرة، واستقامة العمل والسلوك على المنهج المختار، وفي الطريق مزالق وأشواك ومعوقات، وفيه هو اتف بالانحراف من هنا ومن هناك.

﴿رَبَّنَا اللَّهُ﴾ منهج، والاستقامة عليه درجة بعد معرفته و اختياره، والذين يقسم الله لهم المعرفة والاستقامة هم الصفوة المختارة وهو لاءٌ ﴿فَلَا خَوْفٌ عَيَّهُمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ وفيه الخوف وفيه الحزن والمنهج واضح والاستقامة عليه ضمان للوصول.

قال المناوي «قل آمنت بالله» أي جدد إيمانك بالله، ذكرأً بقلبك، ونطقاً بلسانك، بأن تستحضر جميع معاني الإيمان الشرعي «ثم استقم» أي الزم عمل الطاعات والانتهاء عن المخالفات، إذ لا تتأتى مع شيء من الاعوجاج، فإنها ضده وانتزاع هاتين الجملتين من آية ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَاتَلُوا رَبِّنَا اللَّهَ ثُمَّ أَسْتَقْنَمُوا﴾ وهذا من بدائع جوامع الكلم، فقد جمعتا جميع معاني الإيمان والإسلام اعتقاداً وقولاً وعملاً، إذ الإسلام توحيد وهو حاصل بالجملة الأولى، والطاعة بسائر أنواعها في ضمن الثانية، إذ الاستقامة امثثال كل مأمور وتجنب كل منهي، وعرفها بعضهم بأنها المتابعة للسنن الحمدية مع التخلق بالأخلاق المرضية، وبعضهم بأنها الإتباع مع ترك الابتداع، وقيل حمل النفس على أخلاق الكتاب والسنة، قال القشيري: وهي درجة بها كمال الأمور وتمامها، وبوجودها حصول الخيرات ونظمها، وقال بعضهم: لا يطيقها إلا الأكابر لأنها الخروج عن المعهودات ومقارقة الرسوم والعادات.

وقال ابن رجب: فأصل الاستقامة استقامة القلب على التوحيد كما فسر أبو بكر الصديق - رضي الله عنه - وغيره قوله ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَاتَلُوا رَبِّنَا اللَّهَ ثُمَّ أَسْتَقْنَمُوا﴾ بأنهم لم يلتفتوا إلى غيره، فمتي استقام القلب على معرفة الله وعلى خشيته وإجلاله ومحبته وإرادته ورجائه ودعائه والتوكل عليه والإعراض عما سواه استقامت الجوارح كلها على طاعته، فإن القلب هو ملك الأعضاء وهي جنوده، فإذا استقام الملك استقامت جنوده ورعاياه، وكذلك فسر قوله تعالى ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلَّهِنِ حَنِيفًا﴾ [الروم: ٣٠]

بإخلاص القصد لله وإرادته لا شريك له، وأعظم ما يراعي استقامته بعد القلب من الجوارح اللسان فإنه ترجمان القلب والمعبر عنه ولهذا لما أمر النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- بالاستقامة وصاه بعد ذلك بحفظ لسانه.

وفي الأحاديث النبوية، قال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- :

- «لا يستقيم إيمان عبد حتى يستقيم قلبه، ولا يستقيم قلبه حتى يستقيم لسانه» [السلسلة الصحيحة/ ٢٨٤١].
- «إذا أصبح ابن آدم فإن الأعضاء كلها تفكر اللسان، فتقول: اتق الله فيما فينا فإنما نحن بك، فإن استقمنا استقمنا، وإن اعوججت اعوججنا» [صحيح الجامع/ ٣٥١].
- «ليس شيء من الجسد إلا و هو يشكو ذرب اللسان» أي فحشه [صحيح الجامع/ ٥٣٩٦].
- «إنك لن تزال سالما ما سكت، فإذا تكلمت كتب لك أو عليك» [الطبراني في الكبير/ ٧٣/ ٢].
- «من صمت نجا» [الترمذى].
- «إن العبد ليتكلم بالكلمة ما يتبيّن ما فيها، يهوي بها في النار أبعد ما بين المشرق والمغارب» [متفق عليه].
- «إن الرجل ليتكلم بالكلمة من رضوان الله لا يلقى لها بالا يرفعه الله بها درجات، وإن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله لا يلقى لها بالا يهوي بها في جهنم» [البخاري].

- «إن الرجل ليتكلم بالكلمة من رضوان الله تعالى، ما يظن أن تبلغ ما بلغت، فيكتب الله له بها رضوانه إلى يوم القيمة، وإن الرجل ليتكلم بالكلمة من سخط الله تعالى، ما يظن أن تبلغ ما بلغت، فيكتب الله عليه بها سخطه إلى يوم القيمة» [صحيح الجامع/ ١٦١٩].
- وعن معاذ بن جبل - رضي الله عنه - قال: كنت مع النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - في سفر فأصبحت يوماً قريباً منه ونحن نسير، فقلت: يا رسول الله أخبرني بعمل يدخلني الجنة ويباعدني عن النار؟ قال «لقد سألتني عن عظيم، وإنه ليسير على من يسره الله عليه، تعبد الله ولا تشرك به شيئاً، وتقيم الصلاة، وتؤتي الزكاة، وتصوم رمضان، وتحجج البيت» ثم قال «ألا أدلك على أبواب الخير؟ الصوم جنة، والصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار، وصلاة الرجل من جوف الليل» قال ثم تلا **﴿جُنُوِّبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ﴾** [السجدة: ١٦] حتى بلغ **﴿يَعْمَلُونَ﴾** [السجدة: ١٧] ثم قال «ألا أخبرك برأس الأمر كله، وعموده، وذروة سنته؟» قلت بلى يا رسول الله، قال «رأس الأمر الإسلام، وعموده الصلاة، وذروة سنته الجهاد» ثم قال «ألا أخبرك بملك ذلك كله؟» قلت: بلى يا نبي الله فأخذ بلسانه وقال «كف عليك هذا» فقلت: يا نبي الله وإنما لمواخذون بما نتكلم به؟ فقال «شكلاك أمه يا معاذ، وهل يكب الناس في النار على وجوههم أو على مناخرهم إلا حصائد ألسنتهم» [رواه الترمذى - كتاب الإيمان (٤٢٥)، وقال حديث حسن صحيح].

الطريق من هنا...

## كن أسدًا لا ثعلبًا

يُحكي أن رجلاً أرسل ابنه في تجارة، وبينما الابن في طريقه، مرَّ بثعلب هرم قد أثخنه المرض فلا يكاد يتحرك، وقف أمامه متأملاً، كيف يرزق هذا الحيوان الضعيف؟ وما أظن إلا أنه سيموت جوعاً. وبينما هو مستغرق في التفكير إذ أقبل أسد كبير حاملاً فريسة فبرك قريباً من الثعلب، فأكل منها ما شاء أن يأكل، ثم انصرف، فتحامل الثعلب على نفسه ووصل إلى بقایا الفريسة وأكل منها حتى شبع، عندئذ قال الابن في نفسه: إن الله يرزق المخلوقات جميعاً، فلماذا أتحمل مشاق السفر وأهواه الطريق؟!

عدل الابن عن سفره، وعاد إلى أبيه، وقص عليه ما رأى، ولكن الوالد الحكيم رد عليه قائلاً: أنت مخطئ يابني، فإنه أشرف لك وأعز أن تكون أسدًا تأكل الثعالب من بقایاك، لا أن تكون ثعلبًا تنتظر بقایا السباع. تعرّض مفهوم التوكل من قبل طوائف وجماعات إلى تفسيرات أسلنته إلى مسلك التواكل الذي عُدّ برأي أكثر المصلحين والدعاة من أهم أسباب الوهن الذي يعصف بالأمة الإسلامية، باعتبار أن المفاهيم المغلوطة تؤثر سلباً علىوعي المجتمع، فيستقرّ في روعه أنه على الجادة، ولا يسعى إلى تغيير يقلع به عن أسباب التخلف، وهذه من أخطر حالات المرض، حين يعتقد العليل سلامته فلا يبحث عن شفاء.

الطريق من هنا...

وقد بين النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- لأمته الفهم الصحيح لمعنى التوكل ورسم حياته -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- كلها بالجد والعمل والجهاد المتواصل، وأفادنا التاريخ أنه -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- سعي، وفك، ونظر، وتدبر، وعمل بجد وإتقان وإخلاص، وأحسن، واجتهد، وجاهد، واتبع السنن الكونية، وأخذ في طلب الأمور بالأسباب، ثقة بالله وتوكل عليه، وقد نال من الأعداء ما نال هو وقومه، وحظي بالنصر، ولحقت به الهزيمة، واعتبرته أحوال الصحة والمرض، ونال منه الجوع والعطش، ولحق برأيه. في غير أمر تبليغ الرسالة. الصواب والخطأ.

إن معنى التوكل أن يرتب الإنسان المقدمات ويدع النتائج لله تعالى.. أن يبذر الحب ويرجو الثمار من رب سبحانه... أن يقوم بالجانب البشري الذي يخصه ويتركباقي لربه تبارك وتعالى، فبجانب التوكل يكون العمل وبجانب العمل يكون التوكل، فعلى المسلم أن يجمع بين التوكل والعمل كمثل ذلك الطير الذي ضرب لنا به عليه الصلاة والسلام مثلا في توكله وعمله، حيث قال عليه الصلاة والسلام «لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماماً وتروح بطاناً» [رواه أحمد]، فالطير المتوكل على الله تعالى لا يحصل على طعامه إذا ظل في عشه دون سعي، إنما لا بد أن يتحرك ويطير لينال رزق الله سبحانه وتعالى.

التوكل هو الفاعلية والحيوية والعطاء، بينما التواكل هو التفاسع والخمول والكسل والخلود إلى الأرض. وللتواكل آثار جسيمة من الناحية الشرعية والاجتماعية منها أنه: يفقد المؤمن قوته وعزته. معصية لأنه

الطريق من هنا...

خروج عن تنفيذ ما أمر الله به. سوء ظن بالله تعالى. تدمير الفرد والمجتمع لتعطيله الطاقات الفكرية والجسدية. ضلال في المعتقد وتضييع الفرص، الذي لا يثمر غير الحسرة في الدنيا والآخرة.

ويوم يشيع التواكل بين الناس تكون الأئمة قد أصيّبت بافة دونها الآفات، إذ تضييع التبعات، وتنبههم المسؤوليات، فهذا يلقي التبعية على ذاك، وذاك يطرحها على ذلك. وكل منهم يريد أن يأخذ بدون عطاء، أو يتمتع بدون تعب، وكل منهم ينتظر أن تبلغه آماله ورغباته بلا سعي أو عمل، ولذلك حارب الإسلام التواكل حرباً لا هوادة فيها.

### بين الأسباب والعلاج

التواكل مرض قاتل، يصيب النفوس الضعيفة، فيعييّها عن احتمال المكاره، وتجاوز الصعاب، ومداومة العمل في سبيل الحياة الكريمة، ومن أسبابه:

- قصر النظر عن استطلاع أسرار الحياة، وتفهم معانيها، والاستفادة بتلك القصص المفيدة التي تمثل على مسرحها في كل وقت.
- عدم الثقة بالنفس، والشك في قوتها وقدراتها، واستكثار النجاح عليها، وعدم ترسيخها على غشيان الخطوب في سبيل الحصول على المجد.
- غياب الطموح إلى العلا، والرضا من الحياة بما دون الذروة، واليأس من النجاح لمجرد عارض قد يزول.

الطريق من هنا...

ورأس هذه الأمور كلها انعدام الثقافة العلمية والخلقية والاجتماعية... عدم تأثر النفس بالعلوم والآداب، والإعراض عن قراءة سير العظماء وما خلّدوا به ذكرًا، وما وُجدَتْ تلك الآفات عند قوم إلا تأخرت أمرُهم، وتحقّق في الحياة فشلهم، وانحلت رابطتهم، وهان على الناس خطبُهم.

وخير علاج للتواكل هو إيقاظ الهمة والأخذ بكل ما هو متاح من أسباب، مع التوكل على الله فهو ضرورة دينية فطرية لا يستغني عنها أحدا من الناس، فلا العالم ولا الجاهل ولا الغني ولا الفقير إلا ويحتاج إلى هذه الشحنة الداخلية الممتعة من الإيمان بالله والتوكل عليه وحسن الظن به، مع الأخذ بالأسباب المتاحة لنيل السعادة الدينية والدنيوية، وبهذا تتجدد لدى الفرد - من حين لآخر - القوة العملية في البحث والمحاولة وتطوير سبل المهنة ووسائل الإشهار وطرق الإنتاج، فلا يتسرّب إليه الملل بسهولة ولا يهاجمه اليأس، مما يجعله دائمًا يكرر المحاولات ويبذل المجهود، وسرعان ما يفتح الله عليه فينجح أو يربح أو ينجو - على الأقل. من تبعات الفشل وكوارث الخيبة، بفضل حسن توكله على الله الذي لا يخلف وعده، وقد وعد الله المتوكّل عليه بأنه يكفيه.

لكن مفهوم الأخذ بالأسباب، لا يجوز أن يكون ملاد المسلمين الأوحد بحيث يعلق به قلبه، ورجاءه، بل المسلم يعلق قلبه ورجاءه وتحقيق مراده بالله ومن الله عز وجل وحده، فإن مسبب الأسباب هو الله تبارك وتعالى، فقد يأخذ الفرد بالأسباب كلها ومع ذلك تتغطّل مسبباتها، ولا

تتحقق آثارها، وكأنها لم تكن. فمع الأخذ بالأسباب كلها المادية وغير المادية، يبقى رجاء المسلم وقلبه في الله عز وجل، فلا يتعقد بقوته أو بقوه غيره، ولا بنصرة يتوقعها ولا بنتائج يظنهها محققة لا محالة. ومن اعتمد على الأسباب لم يتوكل على الله، ومن توكل دون الأخذ بالأسباب فما توكل حق التوكل، فالمتوكل من أخذ بالأسباب ثم فوض الأمر إلى الله صاحب الأمر من قبل ومن بعد .

إن المتوكل يسلم أعباءه الثقيلة أمانة في يد القدرة الإلهية، ويقطع سبيل الدنيا مطمئن البال حتى يصل إلى الآخرة فيستريح، وهناك يستطيع أن يرتفع طائراً إلى الجنة حيث السعادة الأبدية، أما ترك التوكل فلن يعوقه عن التحليق والطيران إلى الجنة فحسب، بل ستجده تلك الأثقال إلى أسفل سافلين .

### كلمات من نور

- قال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا نُذِّلَتْ عَلَيْهِمْ إَيْنَتُهُمْ رَادَّتْهُمْ إِيمَنُهُمْ وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ [الأنفال: ٢].
- قال جل شأنه: ﴿إِنَّمَا يَنْصُرُهُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَمْخُذُكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلَيَسْتُوْكُلُ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [آل عمران: ١٦٠].
- قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْسِنَنَّ لَهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].
- «التوكل هو علم القلب بكافية الرب للعبد» الإمام أحمد.

الطريق من هنا...

---

- «التوكل نصف الدين، والنصف الثاني الإنابة، فإن الدين استعانة وعبادة، فالتوكل هو الاستعانة والإنابة هي العبادة» ابن القيم.
- «لا يقدر أحدكم عن طلب الرزق وقد علم أن السماء لا تمطر ذهبا ولا فضة» عمر بن الخطاب.
- «إن انتظرت أن يخلق الله تعالى فيك شبعا دون الخبز، أو يخلق في الخبز حركة إليك، أو يسخر ملكا ليمضغه لك ويوصله إلى معدتك، فقد جهلت سنة الله تعالى، وكذلك لو لم تزرع الأرض وطمعت في أن يخلق الله نباتا من غير بذر.. فكل ذلك جنون» الإمام الغزالى.
- عدم الأخذ في الأسباب طعن في التشريع، والاعتقاد في الأسباب طعن في التوحيد.
- «أعمل عمل رجل لا ينجيه إلا عمله، وتوكل توكل رجل لا يصيبه إلا ما كتب له» يوسف الأسباط.
- «إذا تكاسلت عن أداء ما عليك وأنت قادر، فكيف ترجو من الله أن يساعدك وأنت لم تساعد نفسك» الشيخ محمد الغزالى.

الطريق من هنا...

## التردد.... الآفة الخفية

التردد ينبع من ضعف الثقة بالنفس، وقد يمتزج برغبة قاهرة في الكمال أو التجويد المستحيل، والمتزدوج يسعى إلى الأفضل، ولكنه يؤخر حسم الاختيار، أو يتذبذب فيه، وفي اللحظة التي يجب أن يتخذ فيها قراراً حاسماً نراه يلجأ للتراجع والتسويف والمماطلة على أمل أن يتاح له خيار آخر، وقد يلوم نفسه بعد اختياره دون مسبب واضح أو معقول.

والتردد ليس كله شرًّا، بل إن درجة منه ربما تكون مفيدة لإعطاء فرصة للتفكير في الاحتمالات المختلفة والعواقب المتوقعة، ودراسة البديل المتاحة، ورؤيه الموضوع من أكثر من جانب، وربما يتبع ذلك استشارة ذوى الرأي. وفي بعض الأحيان نفعل كل هذا ثم نجد أنفسنا مازلنا في حيرة من أمرنا لأن هناك جوانب في الموضوع مازالت خافية عنا وبالتالي تفلقنا.

### سمات الشخصية المتزدوجة:

شخص متقلب في رأيه . لا يعرف ماذا يريد تحديداً . غير حازم في قراراته . لا يثبت على منهج أو طريقة، يقبل الرأي ثم سرعان ما يقتصر بضده . ضعيف الثقة بنفسه . دوماً خجول وقلق . يتسم بالزهد في المهام الكبيرة، ويقتع بالأعمال البسيطة والمشاريع قليلة الأهمية.

## الطريق من هنا...

---

وأصحاب هذه الشخصية ربما يعيشون في عالمٍ مربعٍ من المثاليات والقواعد التي تدفعهم في كثيرٍ من الأحيان إلى الإحجام عن التجربة أو عن تعلم الجديد، فهم لا يستطيعون تحمل الخطأ لأنهم يجبُ ألا يخطئوا. أيضاً صاحب الشخصية المترددة يضيع وسط البدائل العديدة. يميل إلى الاعتماد على اللوائح والأنظمة. كثير الوعود ولا يهتم بالوقت. يطلب المزيد من المعلومات والتأكيدات، يرى نفسه أنه ليس بخير. هذا النمط من الشخصية يحتاج إلى التعامل معه بقدر من الحكمة من خلال الثناء على آرائه لدعم ثقته بنفسه، والتحفيض من درجة القلق والخجل بأسلوب الوالدية الراعية، كما أنه يحتاج إلى وعي من جانب المتعامل معه، والذي يقع على عاتقه دائمًا محاولة تقديم مجموعة من الاقتراحات والخيارات حتى يسهل عليه عملية اتخاذ القرار.

## الطريق من هنا

- حياة كل منا هي عبارة عن مجموعة قرارات اتخذناها، بعضها كانت تدفعنا إلى الأمام وبعضها كانت تجرنا إلى الخلف، لذلك يجب أن نتأتي في اتخاذ هذه القرارات ونفكر ونتأمل ونستشير، وفي ذات الوقت نستعين بالله ذي العلم الواسع الشامل.... أسأل الله تعالى دوماً التوفيق والثبات، وقدم الاستخاراة في كل أمورك.
- الإنسان مجموعة من الرغبات والأمال وتطلع نحو حياة أفضل، وخلال تحقيق تلك الأمنيات يكون هناك إرهادات من الخوف والرجاء...

الخوف تصاحبه حالات من القلق والتتوتر والتردد والإحباط واليأس وعدم الثقة في النفس....الخ، هذه الانفعالات النفسية ما هي إلا معوقات تؤثر في قراراتنا وتحديد مصيرنا، وتفويت الفرص الذهبية التي تمر بنا وقد لا تكرر....فالإنسان الذي يتبع لهذه انفعالات أن تحكم في حياته لاشك أنه يفتقر إلى استقلال الشخصية ، و يجعل من نفسه شخصية مذنبة تنعدم لديها روح المبادرة والإبداع .

- الذي يغلب جانب الرجاء والتفاؤل بالمستقبل وحسن العاقبة، ستكون قراراته حاسمة وقوية وسوف يتعزز لديه الجانب الایجابي من حياته، وإذا نجح في تحقيق أهدافه فسيكون ذلك دافعا لنجاحات أخرى في المستقبل، ولو فشل في تحقيق أهدافه قد يحبط بعض الوقت، ولكنه يملك مقومات الخروج من الأزمة سريعاً.
- إذا كنت تتردد في كل موقف يقابلك، فاسأل نفسك هذه الأسئلة (لماذا التردد؟) وهل لديك خبرات أو معلومات تغريك عن التردد، أم أنه التردد فقط لعدم الإلمام بالموضوع؟ وهل هو خوف من تحمل المسئولية وحدك نتيجة اختيارك وقرارك... وباجابتك عن هذه الأسئلة تستطيع أن تعرف نقطة الضعف لديك، وتبدأ منها للتغلب على التردد.
- هناك قرارات هامة في حياة كل إنسان مثل: الالتحاق بكلية معينة، اختيار العمل، الخطبة والزواج... فلابد من أن يكون هناك وقت كاف، ودراسة شاملة قبل اتخاذ القرار بشأنها، فالتسريع من أخطر الأمور التي تكتنف هذه القرارات المصيرية .

الطريق من هنا...

- أنت تحتاج إلى التقليل من الاهتمام برأي الناس، فليس من المعقول أن يكون الناس أمة واحدة في أذواقهم، ونظرتهم للأمور، وليس من المعقول أن تكون متأثرين برأي كل من هب ودب .... ضع كل آراء الآخرين في اعتبارك، ول يكن اتخاذ القرار النهائي لك وحدك، وباقتناع تام دون ضغط من أحد.
- تعلم من تجاربك السابقة في الاختيار، واستمع للنقد البناء وتفهم مبرراته؛ وذلك لتحسين أدائك في المرات القادمة، وليس من أجل تدعيم لومك لذاتك على ما مضى، وبالتدريج ستزداد ثقتك بنفسك.
- أجمع المعلومات الكاملة والصحيحة عن الموضوع الذي يحتاج إلى اتخاذ قرار فيه، لأن محاولة اتخاذ القرار مع نقص المعلومات أو مع عدم صحتها سيؤدي إلى اتخاذ قرار خاطئ، وبالتالي ستكون النتائج وخيمة.
- اطلع بقدر ما تستطيع على ثقافات متعددة، وزد حصيلتك بالقراءة واكتساب المعرفة والمعلومات، فكل هذه المعرفات تساعدك على عدم التردد، وعلى الكلام والتحدث بثقة.
- عنصر الزمن عنصر هام في الحياة، وبالتالي هناك أشياء تحتاج للجسم في توقيتات مناسبة، فإذا تركنا أنفسنا للتردد بلا ضابط فإننا سنضيع فرصاً كثيرة، ونشعر ببطء إيقاع الحياة، وبأننا مكبلين بحبال الخوف والتردد والقلق. والتردد بهذه الدرجة المعوقة هو علامة اهتزاز ثقتنا بأنفسنا وبالآخرين .

- لا تلم أو تبّك نفسك بقسوة إذا ضاعت منك فرصة بسبب ترددك، فكل إنسان مهما كان عمره أو درجة تعليمه، يحتاج إلى التدريب على اكتساب المزيد من المعرفة والثقة بالنفس. وتذكر أنه لا يوجد إنسان لم يُضع بعض الفرص بسبب ترددك، فالإنسان يتعلم دائمًا من أخطائه حتى يتغلب عليها، كما يتعلم أيضًا من أخطاء الآخرين.
- من المفيد أن تتعلم مهارة اتخاذ القرارات، فهي مهارة حياتية غاية في الأهمية. بتعود على تحمل المسؤولية، وابدأ بالمسؤوليات الصغيرة، أو البسيطة، واطلب من حوالك أن يسندوا إليك بعض المسؤوليات، حتى تستطيع التدريب على تحملها. وبإحراز النجاح والتشجيع من حوالك، تكون قد خطوت خطوة نحو الثقة وعدم التردد.
- ابدأ بطريقة عملية من الآن، فإذا كنت بصدّد شراء ملابس أو أشياء خاصة بك، ولا تستطيع الذهاب بمفردك، وتحتاج أن تصطحب معك أحد أصدقائك أو أقاربك ليعطيك رأيه؛ فجرّب أن تذهب بمفردك وخذ فكرة ولا تشتري، ثم اذهب مرة أخرى، وستجد نفسك تختار نفس ما اخترته سابقاً، وبهذا تتعرف على ذوقك وما يناسبك، وتستطيع شراء ما تحتاجه دون تردد.
- إذا عزمت على أمر فتوكل على الله، وتقبل الأمور المترتبة على قرارك، ولا تقل بعد ذلك لو أني فعلت كذا لكان كذا وكذا، فإن "لو" تفتح عمل الشيطان، واعلم أن الأمور في هذه الدنيا نسبية، فليس

الطريق من هنا...

---

هناك قرار كله مكاسب، وإنما نقبل أن تكون هناك بعض التضحيات أو العقبات طالما أننا سلكنا الطريق الصحيح في اتخاذ القرار.

إن الحياة مليئة بالفرص الوعادة، والحصول عليها لا يأتي بالحديث عنها مع النفس أو الآخرين، وإنما تحتاج هذه الفرص إلى الإنسان الذي يحسم أمره بعد الاستشارة ثم الاستخاراة، وكما قيل:

إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة.. فإن فساد الرأي أن تتردد

## الخوف من المجهول

ذات يوم استعد سائق الباص لانطلاق مؤدياً عمله اليومي. وبينما هو في إحدى المحطات ركب الحافلة شخص ضخم الجثة ونظر للسائق وقال له: «جوني الكبير لا يدفع». ولأن السائق كان ضعيفاً نحيل الجسم لم يحاول مراجعته فيما قال، وفضل الصمت. المشكلة أن هذا الموقف أخذ يتكرر يوماً بعد يوم، فلا «جوني الكبير» دفع يوماً، ولا السائق حاول أن يطالبه بالأجرة.

قرر السائق فجأة أن يستعد لمواجهة الراكب الطفيلي، فذهب إلى أحد الأندية وطلب أن يتعلم بعض فنون الدفاع عن النفس لكي يواجه زبونه العملاق. بعد عدة أشهر من التدريبات وبينما السائق يمر بالمحطة صعد (جوني) إلى الباص وقال كلمته المعتادة: «جوني الكبير لا يدفع». عندها التفت إليه السائق وهو يستعد لمعركة حامية وقال: «ولماذا لا يدفع جوني الكبير؟». توقف (جوني) فجأة وقال له: «لأن جوني الكبير لديه اشتراك سنوي»... هكذا دائماً يدخلنا الخوف من المجهول في أوهام ننقاد إليها، وفي النهاية نكتشف أننا على النقيض تماماً من الصواب.

يقول أبو حامد الغزالى في التعريف والتمييز بين الخوف الموضوعي «الطبيعي»، والمرضى «العصابي»: الخوف تألم القلب واحتراقه بسبب توقع مكرور في المستقبل. وقسمه رحمه الله إلى قسمين:

الطريق من هنا...

---

«الخوف العادي»: وهو خوف من الله، وله مقامان؛ أحدهما: الخوف من عذابه، والثاني: الخوف منه. فالمقام الأول: خوف عموم الخلق، والمقام الثاني: خشية العلماء. والحاصل أنه خوف من أمور منطقية، وهو صفة حميدة تحفظ حياتنا وتدفعنا للأعمال الصالحة.

«الخوف المفرط»: وهو خوف زائد مذموم. يخرج الإنسان إلى اليأس والقنوط، ويعوقه عن العمل، ويسبب له المرض، والضعف، والوله والدهشة، وزوال العقل، وأحياناً يؤدي به إلى الموت، وهو مذموم؛ لأنه معوق، وسبب للقنوط والجزع، والشعور بالعجز والاستسلام للهموم.

إذا فالخوف عموماً فطرة في النفس ولا يخلو منه إنسان في أي وقت من الأوقات، بل هو قوة طبيعية لازمة للمحافظة على بقاء النوع الإنساني. وبالتالي فهو موروث من جانب، ولا أمل في اقتلاعه من جانب آخر، وإنما يراعي فيه حسن التوجيه، ولهذا كان للبيت والمجتمع والخبرات الفردية المكتسبة أثراًها في التخفيف من عبء هذه الفطرة أو زيتها، مما يجعلنا نجزم بأن الخوف «عملية نسبية» يتفاوت الناس فيها تبعاً للعوامل البيئية والجسمية والنفسية التي يمر بها الإنسان.

والخوف من المجهول خوف غير مبرر، يعمل على فقدان الثقة بالنفس، وهو المسئول عن إبقاءنا في الظل، وهو الذي يوقفنا في أماكننا لأزمنة طويلة وعلى عدة مستويات.... يووسوس لنا أننا لن نستطيع تحقيق أحلامنا، يجبرنا أن نبقى صامتين، ويكتج جماح رغباتنا في التعبير عن أنفسنا بحرية ودون خجل.

إننا نحتاج لابتهاج بالحياة إلى شيئين هامين: أولهما «تنظيم الحياة في أنفسنا وفي من حولنا»؛ فالبيت إذا نظم - أعني نظمت ميزانيته، ونظمت حياة صغاره وكباره، ونظمت العلاقة بين الزوجين، وبينهما وبين الأولاد - كان أهله أقرب إلى الابتهاج بالحياة. والموظف إذا نظم مصلحته، أعني حسنت علاقته بينه وبين رؤسائه ومرؤوسيه كان أهداً بالاً، وأسعد حالاً... وكذلك كل ما يتعلق بالمرء من شؤون إذا نظمت كانت مبعث سعادته وابتهاجه.

والامر الثاني «الشجاعة»؛ فكثيراً ما يكون سبب الحزن فقدان الشجاعة، يخاف الإنسان من الموت، ويخاف من الفقر، ويخاف أن تنزل به كارثة، ويخاف من المستقبل، ويخاف أن يفشل في عمله؛ فهذا الخوف كله ينبع عليه حياته، ويجعله دوماً منقبضاً غير مبتهج.

إن الخوف من المجهول هو لب المتابع، ومن الحكمة والعقل إلا يجمع الإنسان على نفسه بين الألم بتوقع الشر، وال الألم بحصول الشر؛ فليسعد ما دامت أسباب الحزن بعيدة عنه، فإذا حدثت - لا قدر الله - فليقابلها بشجاعة واعتدال وصبر، ومن يخشى مصائب الحياة فليتلقى إدن أسبابها ما استطاع ويفوض أمره إلى الله بعد ذلك، ولويطرح عنه أثقال الخوف، وليتمسك بعقيدة القضاء والقدر فإنها أساس كل خير، قال تعالى ﴿وَإِن يَمْسِكَ اللَّهُ بِضَرِّهِ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِن يُرِدَكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَأْدَ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [يونس: ١٠٧]، فإذا ما ملأ المؤمن قلبه بالتوكل على الله لم يبق للجزع في قلبه موضعًا، ولا

الطريق من هنا...

للاضطراب في نفسه مكانتاً، بل تراه ثابت الجنان، واثق الخطى، يعمل  
للدنيا كأنه سيعيش أبداً، وي العمل لآخرة كأنه سيموت غداً.

وما الحياة إلا مرحلة عابرة لا تستحق أن ينghost الإنثان نفسه فيها  
بالماء، ولا شك أن الماء والاستسلام للحزن، والخوف من توقع المكروه،  
والإفراط في تقدير الآلام - مما يضعف الحياة، ويضعف الإنتاج، ويزيد  
الآلام والبؤس والشقاء؛ فحارب الكآبة في نفسك وابتسم للحياة، وابتھج  
بها في غير إسراف تزد حياتك قوة، وتشعر بالسعادة، وتشعر بها من  
حولك.

### من روائع الحكمة

- من النعم أن يكون في حياتك رصيد من التجارب التي في غالب الأحيان  
لا تتوافر إلا باقتحام المجهول.
- الخوف من أي محاولة جديدة طريق حتمي للفشل.
- لن تستطيع أن تمنع طيور الهم أن تحلق فوق رأسك، لكنك تستطيع أن  
تمنعها أن تعيش فيها.
- فكر دائمًا فيما يسعدك، وابتعد دوماً عما يقلقك.
- أن تكون فرداً في جماعة الأسود، خير لك من أن تكون قائداً للنعام.
- لا تجعل قطرات المطر في الصباح الباكر توقعك في تفكير طويل هل  
ستذهب للعمل أم لا.

الطريق من هنا...

- الخوف من المجهول لا يبدو برجفة في الأطراف وجفافاً في الحلق، ولكنه يمارس دوره السلبي علينا لفترات طويلة من حياتنا بهدوء وصمت لا نعلم به.
- الإيمان يذهب الهموم، ويزيل الغموم، وهو قرة عين الموحدين، وسلوة العابدين.

## النجاح في الحياة فن له أسراره

كلنا يريد النجاح في الحياة، لكن السؤال الذي يطرح نفسه دائماً: ما هو الطريق؟ وللإجابة عليه، لابد أولاً أن نعلم أن للنجاح أسباباً وشروطًا توصل صاحبها إلىه بعد توفيق الله تعالى، لأن البعض قد يخفق في الوصول ويترسخ في ذهنه أن النجاح فكرة مستحيلة صعبة التحقيق. والحقيقة تكمن في أننا ربما نكون قد أهملنا أسباب النجاح، وأخذلنا إلى الأرض، فزادتنا هواناً على هوان، كما ينبغي أن لا يغيب عن ذهنا أن النجاح هو طموحك من الحسن إلى الأحسن، فالكمال لله تعالى وحده، وإذا سمعت أحدا يقول لك: (وصلت إلى غاياتي في الحياة) فاعلم أنه قد بدأ بالانحدار، فالنفس إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل، والله تعالى لا يضيع أجر العاملين.

• فكر بالنجاح واعمل كأنه يستحيل عليك الفشل:

- لا تستحق النجاح إلا إذا لم ترض بأقل منه.

- إعلان العصيان على الفشل قبل البدء في العمل، كفيل بأن يجعل النجاح أقرب إليك من الفشل فيه.

- كما أن لك حق التنفس، وحق الارتواء، وحق الملبس والمسكن، فإن لك الحق أن يكون لك دوراً في الحياة يتناسب من إنسانيتك، وإصرارك على أداء هذا الدور هو الذي يجعلك قادراً على تحقيقه.

الطريق من هنا...

- النجاح قرار يتخذه صاحبة عن سابق تصميم وإصرار، وليس مجرد فرصة طائشة تواتيه من دون ميعاد.

• **قلد الناجحين:**

- كن فطناً، انظر كيف يعمل الناجحون وقلد هم.  
- ما ينجح مع شخص ينجح مع غيره، وما ينجح في مكان ينجح في كل مكان.  
- لفن التقليد من الأهمية بمقدار ما لفن الإبداع، بل لا يوجد إبداع جديد إلا على أطلال القديم وتقليداً له.

• **الانضباط سر النجاح:**

النجاح المرموق في أي مجال يتطلب قدرات كبيرة من الانضباط ... فالانضباط يكفل الإتقان، ويكفل الأداء المتميز، ويكفل حسن المعاملة مع الناس... كما أن الانضباط يحقق الكثير لمن يتحلون به.. وهم دائماً في طليعة زملاء المهنة الواحدة أو التخصص الواحد.. بل هم مرموقون في كل مجالات الحياة.

• **الاستعلام قبل التنفيذ:**

إذا تجهز المرء بجميع المعلومات التي يحتاجها، يصبح بإمكانه استبعاد معظم العناصر التي تعيق نجاحه. ولذلك عليه أن يبذل عناية خاصة بمرحلة الاستعلام التي تسبق التنفيذ. وهذا يتطلب شيئين هامين:  
أ) هل العمل الذي نريد القيام به يتيح لنا الحصول على النتيجة

الطريق من هنا...

النهائية للهدف الذي نسعى إليه؟.. إن المصدر الأكثر ثراء بالمعلومات المفيدة هو الشخص الذي سار قبلنا على الطريق. فاذهب إلى الذين يقومون بالمهمة التي وقع اختيارك عليها واطلع على أحوالهم عن قرب، وحاول أن توطد علاقات شخصية مع عدد منهم، وأن تجعلهم يتكلمون عن عملهم، وأصغ إلى ما ي قوله أهل الخبرة منهم. وبدون هذا الأسلوب لا يمكنك الحصول على وثائق مفصلة حقيقة.

ب) لكي تدرس قيمة أي تجربة عليك أن تمارسها عملياً، أي أن تدخل فيها كعامل أو معاون. ومن الخطر أن تفتتح عملاً، فندقاً أو مكتبة مثلاً، دون أن تكون مطلعاً على دقائق المهنة، وقد قيل: إن الحظ يبتسم للجسورين. وهذه فكرة خاطئة ما أكثر ضحاياها. والحقيقة أن الحظ يبتسم طويلاً للجسورين الباردين المتزنين.

#### • لا تنس المجال الروحي:

أقوى مجال في حياتك هو المجال الروحي، وهذا وفقاً لأحدث البحوث النفسية، لذا فإنك إذا أحدثت تغييراً إيجابياً فيه ففي باقي مجالات حياتك «اجتماعي - صحي - نفسي - مهني - عقلي» سيكون التغيير يسيراً للغاية، وهذا ما يفسر لنا سر تحول العرب بعد دخولهم الإسلام، فبعد أن كانوا أناساً خاملي الذكر أصبحوا بالإسلام قوة جباره تحكم العالم بالعدل والسلام، وخرج منهم علماء في شتى مجالات الحياة، أناروا العالم بنور

الطريق من هنا...

العلم الذي بهداه تقدم الغرب، وصنعوا حضارتهم الحالية التي تبهر من روعتها رغم أنها وليدة حضارتنا الإسلامية التي نجهل قوتها الكامنة.

• **ماذا تريده من نفسك تحديداً:**

أول شيء ينبغي عليك أن تغيره في نفسك هو الطلبات التي تطلبها من نفسك... اكتب كل الأشياء التي لا تقبلها في حياتك سواء من نفسك أو من الآخرين ثم اسأل نفسك: هل ما أتعاني منه سببه في أم في غيري؟ إذا كنت ممن يقولون دائماً لأنفسهم «أنا ملاك، أنا ليست بي عيوب» فرجاء لا تكمل معنا قراءة هذا الموضوع فهو ليس لك، أما إذا كنت ممن يعتقدون أنك بشر، وكما أن لك مميزات فلوك عيوب، وأنك على استعداد أن تحمي هذه العيوب وتقوي هذه المميزات، فستستفيد - بمشيئة الله تعالى - مما نكتب أقصى فائدة، وستتحقق نجاحات رائعة... فقط اعرف نفسك بصدق ووضوح وإذا ما تأكدت أن الخطأ بالفعل من الطرف الآخر، ففكر في طريقة لطيفة لتغيير سلوكه ولأن يهدي الله بك رجلاً واحداً خير لك من حمر النعم.

• **افعل ما يهم وما ينفع:**

لابد وأن يكون لكل إنسان استراتيجية في الحياة، تحمل شعار (افعل ما يهم وما ينفع) وهذا شعار النجاح بعينه في كل ما تتجزه في حياتك الشخصية والعائلية والاجتماعية والعملية.

• **كن مرجناً:**

الطريق من هنا...

- لا يعطيك أحدا من الناس قلبه إلا بالرفق، ويصدق ذلك مع الأشياء أيضا.

- المطلوب أن تكون مرناً حتى مع خططك كما هو مطلوب في تعاملك مع نفسك، فأداة التخطيط الخاصة بك يجب أن تكون خادمة لك، لا سيدة عليك.

- في المرونة كل اليمن والبركة والخير، وفي العنف غير المبرر عكسها.

- في الحياة لا يمجد العنف إلا الطغاة. كما لا يمجد الإفراط والتفرط إلا الفاشلون.

## من روائع الأقوال

- (إن أعظم اكتشاف لجيلى، هو أن الإنسان يمكن أن يغير حياته، إذا ما استطاع أن يغير اتجاهاته العقلية) «وليام جيمس».
- (يجب أن تثق بنفسك.. وإذا لم تثق بنفسك فمن ذا الذي سيثق بك؟!).
- (إن ما تحصل عليه من دون جهد أو ثمن ليس له قيمة).
- (إذا لم تفشل، فلن تعمل بجد).
- (ما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح).
- (النجاح والفشل وجهان لعملة واحدة لا يمكن أن يجتمعان أبدا.. ولكن المعضلة الحقيقية تكمن في أنفسنا)

الطريق من هنا...

- (الهروب هو السبب الوحيد في الفشل، لذا فإنك لن تفشل طالما لم تتوقف عن المحاولة).
- (إن الإجابة الوحيدة على الهزيمة هي الانتصار) «ونستون تشرشل».
- (عله من عجائب الحياة، أنك إذا رفضت كل ما هو دون مستوى القمة، فإنك دائماً تصل إليها) «سومرست موم».
- (إن ما يسعى إليه الإنسان السامي يكمن في ذاته هو، أما الدنيا فيسعى لما لدى الآخرين) «كونفوشيوس».
- (تعلمت أنه يجب على المرء ألا يحاول أن يكون إنساناً ناجحاً، إنما أن يحاول أن يكون إنساناً له قيمة وبعدها يأتي النجاح تلقائياً) «على القرني»

الطريق من هنا...

## الجانب المشرق في حياتنا

يحكى أن سقا كان له جرتان كبيرتان معلقتان على طرفي عصا يحملها على عاتقه، وكانت إحدى الجرتين فيها شرخ صغير بينما الأخرى سليمة تعطي نصيبها من الماء كاملاً بعد نهاية مشوار طويل من النبع إلى البيت، أما الجرة المشروخة فدائماً ما تصل في نصف عبوتها... استمر هذا الحال يومياً لمدة عامين، وكانت الجرة السليمة فخورة بإنجازاتها التي صنعت من أجلها، أما الجرة المشروخة فكانت خجولة من علتها وتعيسة لأنها تؤدي فقط نصف ما يجب أن تؤديه... وفي أحد الأيام خاطبت الجرة المعيبة السقا عند النبع قائلة: (أنا خجلة من نفسي، وأود الاعتذار منك، إذ إنني أعطي نصف حمولتي بسبب الشرخ الموجود في جنبي الذي يسرب الماء طيلة الطريق إلى منزلك، والنتيجة أنك تقوم بكل العمل ولا تحصل على حجم جهودك كاملاً).

شعر السقا بالأسى حيال الجرة المشروخة، وقال لها في غمرة شفقته عليها: (عندما نعود إلى المنزل أرجو أن تلاحظي تلك الأزهار الجميلة على طول الممر) وعند اجتيازهم الممر لاحظت الجرة المشقوقة تلك الأزهار البرية على أحد جوانب الممر، وأثلج صدرها ذلك المنظر الخلاب، فابتدرها السقا قائلاً: هل لاحظت أن وجود الأزهار فقط في جانبك من الممر وليس في جانب الجرة الأخرى؟ ذلك لأنني كنت أعرف

الطريق من هنا...

دائما عن صدفك، وقد زرعت بذور الأزهار في جهتك من الممر، وعند رجوعي يوميا من النبع كنت تعلمين على سقيها، ولمدة عامين كنت أقطف هذه الأزهار الجميلة لتزين المائدة، ولو لم تكوني كما كنت لما كان هناك جمال يزيّن هذا المنزل.

جبل البشر على النقص وعدم الكمال، لذا فكم هو رائع أن نأخذ الجانب المشرق في كل شيء، وأن نقبل الآخرين على ما هم عليه بحب وود، مع محاولة التغيير الهدأة المتزنة .... إن الحياة بطبيعتها تحتوي على الحلو والمر، النور والظلم، السعادة والشقاء . هكذا خلقها الله، وهكذا أرادها مليئة بالمتناقضات التي علينا أن نختار منها ما نريد . فنحن متحكمون في حياتنا إلى حد بعيد . أما اعتياد البكاء والجزع عند كل ظلم يقع علينا أو ظروف قاسية ألمت بنا، فليس من الواقع، ولا من الإرادة القوية في شيء .

ما يحدد حياتنا أولاً هو نظرتنا لها، وكل شيء حولنا له جانبه المضيء وجانبه المظلم، وحتى نحن هكذا، فليس هناك إنسان خير تماماً وإلا كان من الملائكة . ولا إنسان شرير تماماً وإلا كان من الشياطين . فإذا وعيانا هذه الحقيقة فسنبحث داخل كل مشكلة أو عائق يقابلنا عن الجانب المشرق، فهناك - مثلا - من لا يسمى المشكلة "مشكلة"، بل "تحدياً". وهو بذلك قد غير نظرته إليها، وبحث عن الجانب المضيء فيها. فكلمة "التحدي" ستتحوّي له بمعاني الإصرار والمواجهة والغلبة . أما كلمة "مشكلة" فتعني الإحباط والاكتئاب .

الطريق من هنا...

آمن إذن بوجود الجانب المشرق في كل أمر. وابحث عنه كلما واجهتك مشكلة أو عائقاً ما، فستجده بالتأكيد... غير نظرتك إلى الأفضل والأكثر تفاؤلاً، وستجد دائماً في الحياة جوانب مشرقة تساند نظرتك تلك وتنويعها وترسخها لديك.

### الأمل خير مطية

- كن مبتسماً واحرص أن تكون الابتسامة طبيعية غير متكلفة، وإذا لم تستطع فتصنع الابتسامة حتى تكون طبعاً من طباعك، فالابتسامة لها أسرار كثيرة منها: أنها تكسب الآجر والثواب من عند الله «تبسمك في وجه أخيك صدقة» [الترمذى]، ومنها أنها تؤخر عنك شبح الشيخوخة المبكرة، ومنها أنها تقوى عضلات وجهك وتعطي قلبك حيوية ونشاطاً.
- لا تحقر نفسك، فأنت مخلوق عظيم، قد أودع فيك المولى - سبحانه وتعالى - من القدرات والطاقات الشيء الكثير، فما عليك إلا أن تعزز نفسك بالعبارات أولاً وبالفعال ثانياً، وتنذرك قوله النبي عليه الصلاة والسلام «كل ميسر لمن أخفى له» [متفق عليه].
- تسامح مع نفسك واغفر لها زلاتها، ولا تقف كثيراً عند سقطات الماضي، لأنها ستنقل حاضرك ومستقبلك إلى مجال مظلم، يكفيك منها وقفة اعتبار، تعطيك دفعة جديدة في مشوار حياتك، وإذا غفرت لنفسك ما أخطأت فمن الشهامة والكرم أن تغفر لآخرين أخطاءهم.

- لا تدع اليأس يستولي عليك، انظر إلى حيث تشرق الشمس كل فجر جديد، لتعلم الدرس الذي أراد الله للناس أن يتعلموه... إن الغروب لا يحول دون شروق مرة أخرى في كل صبح جديد، وانظر إلى الجانب المشرق من حياتك، فهناك أعمال قد تكون عملتها في ظهر الغيب تستحق الوقوف لها والتصفيق، ونور النهار يجلي سواد الليل.
- عقلك بفضل من الله سبحانه وتعالى يعطيك في اليوم حوالي ٦٠٠ فكرة جديدة، فاحرص على الاستفادة من هذه الطاقة العقلية بشكل مستمر، فإن طاقة العقل مثل طاقة الماء إن استخدمته تحرك وتنشط وأنتج، وإن تركته فسد.
- كن إيجابياً في الحياة، وانظر إليها بتفاؤل، واحذر من مجالسة المتشائمين الذي لا يرون من الحياة إلا اللون الأسود.
- لا يعني أن تكون إيجابياً أن تسعى دائماً لتحرى الجانب المشرق من الحياة والهروب من أي سلبية تواجهك فيها. فالأشخاص الإيجابيين هم الذين ينظرون بواقعية إلى الحياة. ولا يخسرون سلبياتهم أو سلبيات الآخرين. ولذلك ليس هناك أي سبب يجعلك تخبيء من تلك الأفكار أو المشاعر أو السلوكيات مهما كانت سوءتها... حاول الاعتراف بسلبياتك وبسلبيات الآخرين حتى يمكنك استثمارها لصالحك. خاصة وأن أي مشاعر سلبية تمتلك إمكانية التحول إلى إيجابية. ولذلك فإن جملة «لا أثق بنفسي» يمكن أن تتحول إلى «أثق بنفسي» وجملة «أنا

الطريق من هنا...

---

فشل» يمكن أن تتحول إلى «أنا ناجح» ويمكن أن تتحول جملة «لا أستطيع أن أتغير» إلى «أستطيع أن أتغير».

- أن يكرهك الناس وأنت تشق بنفسك وتحترمها، أهون كثيرا من أن يحبك الناس وأنت تكره نفسك ولا تشق بها... فكن واثق الخطوة تنظر للوجه الإيجابي في كل شؤون الحياة.

الطريق من هنا...

## الثقة بالنفس.... لا تنهم قبل أن تدخل المعركة

الثقة بالنفس تعني إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته ... أي الإيمان بذاته. والثقة بالنفس نوعان مثلاً كثير من الخصائص النفسية، إذ هناك (نوع فطري) وهو يولد مع الإنسان مستقراً في تركيبته الشخصية مع أول يوم يهبط فيه إلى هذه الدنيا. والنوع الثاني هو (نوع مكتسب) يكتسبه المرء أثناء نموه المبكر، خلال تعامله مع والديه والمحبيين به في مختلف السلوكيات التربوية والذهنية التي يمر بها أثناء فترة التنشئة.

### اعرف نفسك

يتصف الواقع من نفسه بعدد من الصفات الجيدة كالإقدام، وعدم التردد، والقدرة على اتخاذ القرار، وتحمل مسؤولية ذلك، والاعتداد بالرأي، وربما يصل الأمر بعض الأحيان إلى التصلب فيه، لا يخاف من النقد، ليس لديه حساسية زائدة تحسب للدقيق جداً من الأمور، بل هو أقل هيبة للناس من غيره، ولا يخشى المكاشفة والمصارحة في الأمور.

أما عديمي الثقة بأنفسهم فإن عملية اتخاذ القرار لديهم من أصعب الأمور عليهم، ليس عجزاً لديهم في الحقيقة وإنما بالدرجة الأولى خوفاً من النقد وخوفاً من الآخرين وخوفاً من الوقع في الخطأ، ولذلك نجدهم دائماً ما يحرصون على إسناد القرار إلى الآخرين ليكونوا في مأمن من

الطريق من هنا...

تبعات ذلك وما يمكن أن يجرهم إليه. وعادة ما يستسلموا لرغبات الآخرين دون قناعة، ويكرسوا أنفسهم لخدمتهم، شأنهم شأن (الجندi مجهول) الذي ألف العيش في الظل وفي كنف الآخرين، ومتجنبًا المواجهة أو المقدمة ... هم حساسون بدرجة مفرطة ربما تمنعهم من القيام بالكثير من المهام . الواحد منهم يحتاج إلى مدة زمنية طويلة ليتجاوز خطأ أو مشكلة تكون قد مرت به، ويبقى أثراها عالقاً في نفسيته مدة ليست قصيرة.

التردد وضعف الشخصية واضحًا في سلوكياتهم، روح الانهزامية أسبق إليهم من الإقدام والصبر والجلد عند مواجهة الصعاب، لا يستطيعون في بعض الأحيان المكافحة مع الآخرين، ويصبحون أكثر راحة إذا كانوا بمفردهم أو مع أناس يعرفونهم جيداً أو يثقون بهم، ويشعرون بالتوتر عندما يكونون مع أناس غرباء لا يعرفونهم، أو عند مقابلة ذوي سلطة، أو عندما يكونون في محظ انتباه الآخرين.

نفسيتهم كتاباً مغلفاً موصداً لا يعرف مكتونه غيرهم ، بعكس الصنف الأول الذين هم عبارة عن كتابٍ مفتوح حيث تمكنهم ثقتهم بأنفسهم من التواصل الجيد مع الآخرين .

### ما أحلى الثمرة

من ثمرات الثقة بالنفس :

- ينتابك شعوراً بأن الحياة جميلة.

## الطريق من هنا...

- تدرك إن إمكانياتك وقدراتك قادرة على مواجهة التحديات.
- تكتشف مكامن الضعف والقوة في ذاتك.
- تجعلك تزيد من وتيرة الانطلاق إلى الأمام.
- تجعلك قدوة للأخرين.
- تجعلك تتعرف على النموذج المناسب لك في الحياة الكفيل بنجاحك.
- تمكّنك من معرفة أهدافك وتزيد من عزيمتك للوصول إليها.
- تجعلك تستغل كافة طاقاتك وقدراتك.
- تجعلك قادرا على التخلص من السلبية والهزيمة والعجز والفشل.
- تقوي إرادتك ورغبتك في مزيد من النجاح.

## الشارة الفاصلة

الثقة بالنفس هي منزلة رقيقة تقع بين منازل مختلفة في النفس البشرية، والإفراط في الثقة بالنفس يمكن أن ينقلها من منزلتها إلى منزلة الغرور والكبر، فتنتقل هذه الخاصية من أمر محمود إلى أمر مكروره ومذموم.

فالثقة بالنفس، أو ما يسمى أحيانا بالاعتزاز بالنفس تتأتى من عوامل عدّة، أهمها: تكرار النجاح، والقدرة على تجاوز الصعوبات والمواقف المحرجة، والحكمة في التعامل، وتوطين النفس على تقبل النتائج مهما كانت، وهذا شيء إيجابي.

الطريق من هنا...

أما الغرور فهو شعور بالعظمة وتوهم الكمال، أي أن الفرق بين الثقة بالنفس وبين الغرور هو أن الأولى تقدر للإمكانيات المتوافرة، أما الغرور فقدان أو إساءة لهذا التقدير.

الثقة بالنفس انبات داخلي من صلب شخصية الإنسان، أما الغرور فهو اصطناع خارجي.. قشرة خارجية يضيفها المرء إلى شخصيته من دون أن يكون لها صلة بواقعه في الحياة أو واقعه النفسي الذي يستشعره في أعماق نفسه، والثقة بالنفس نمو تدريجي، أما الغرور فهو طفرة. وللأسف فإن الكثير من الناس - إلا من رحم الله - وبالتحديد أولئك الذين توجد لديهم ثقة مفرطة بأنفسهم يفشلون في ضبط هذا الفارق الرقيق والدقيق في نفس الوقت بين المنزليتين، فتجده غارق في الكبر والغرور وهو يظن أن ذلك عين الثقة بالنفس.

وفي الناحية المقابلة، نجد الإفراط في الهروب من هذا المنزلي، فنلاحظ الكثريين - بداعي الهروب من صفة الكبر والغرور - يبالغون في التواضع إلى منزلة الذل أو التواضع الكاذب، وهو في الحقيقة ليس تواضعًا بل هروباً وضعفًا في الثقة بالنفس، يأخذ شكل التواضع وهو منه براء.

الطريق من هنا

لا بد في البداية أن تغير من قناعاتك "السلبية" ونظرتك "الدونية" إلى نفسك، وتستبدلها بقناعات "إيجابية" ونظرة "موضوعية" ...

الطريق من هنا...

لن تتغلب على التردد وأنت تتيح لانتقادك الذاتي فرصـة السيطرة على أفكارك، فـأنت تمتلك الكثير من الـقدرات والإيجابيات، بل ربما تـفوق في بعضـهاـ الكثير من أقرانـك .. فـكنـ واثـقاًـ منـ ذـلـكـ أـولاًـ،ـ وأـمـاـ ماـ تـشـعـرـ بـهـ أـحيـاناًـ منـ خـوـفـ وـقـلـقـ وـاضـطـرـابـ،ـ فـذـلـكـ أـمـرـ عـادـيـ يـشـعـرـ بـهـ الـآـلـافـ منـ الـكـبـارـ وـالـصـغـارـ،ـ لـكـ الـوـاـثـقـ مـنـ نـفـسـهـ يـعـلـمـ عـلـمـ الـيـقـيـنـ بـأـنـهـ سـيـجـاـزـ هـذـهـ الـمـشـاعـرـ،ـ وـلـاـ يـقـفـ عـنـدـهـ طـوـيـلـاًـ أـوـ يـسـتـسـلـمـ لـهـاـ بـلـ يـتـجـاهـلـهـاـ ..ـ وـفـعـلـاًـ يـنـجـحـ فـيـ تـجـاـزـهـاـ بـعـونـ اللـهـ تـعـالـىـ ..ـ !ـ لـمـاـذاـ ..ـ ؟ـ !ـ لـأـنـهـ تـعـاـمـلـ مـعـهـاـ بـشـكـلـ إـيجـابـيـ،ـ وـأـوـحـىـ إـلـىـ "ـ عـقـلـهـ الـبـاطـنـ "ـ بـإـيـحـاءـاتـ وـإـشـارـاتـ إـيجـابـيـةـ أـمـاـ إـلـاـنـسـانـ الـقـلـقـ الـمـتـوـتـ الـمـهـزـوـزـ الـمـهـزـوـمـ،ـ فـإـنـهـ يـقـفـ طـوـيـلـاـ مـعـ هـذـهـ الـمـشـاعـرـ الـقـاتـمـةـ،ـ وـيـتـخـوـفـ مـنـهـاـ وـيـضـخـمـهـاـ حـتـىـ تـنـتـصـرـ عـلـيـهـ،ـ وـالـسـبـبـ بـبـيـسـاطـةـ:ـ أـنـهـ أـوـحـىـ إـلـىـ عـقـلـهـ الـبـاطـنـ بـإـشـارـاتـ (ـسـلـبـيـةـ)

وـلـاـ تـنـسـيـ المـثـلـ الـذـيـ يـقـولـ (ـكـمـ تـفـكـرـ تـكـوـنـ ..ـ !ـ !ـ)ـ فـإـذـاـ فـكـرـتـ بـأـنـ لـكـ قـيـمـةـ أـمـامـ النـاسـ..ـ فـإـنـكـ سـتـتـصـرـفـ مـنـ وـحـيـ هـذـهـ الـفـكـرـةـ،ـ وـبـالـتـالـيـ سـيـقـدـرـكـ النـاسـ وـتـكـوـنـ لـكـ قـيـمـةـ عـنـهـمـ بـالـفـعـلـ ..ـ أـمـاـ إـنـ فـكـرـتـ بـعـكـسـ ذـلـكـ،ـ فـسـتـتـعـاـمـلـ مـعـهـمـ مـنـ وـحـيـ هـذـهـ الـفـكـرـةـ السـلـبـيـةـ وـسـتـتـجـبـهـمـ وـلـنـ تـتـفـاعـلـ مـعـهـمـ بـطـرـيـقـةـ مـنـاسـبـةـ،ـ وـبـالـتـالـيـ سـتـخـسـرـهـمـ فـعـلـاـ،ـ وـتـخـسـرـ قـيـمـتـمـ بـيـنـهـمـ ..ـ !ـ !ـ !ـ

وـلـذـلـكـ (ـفـلـكـيـ تـنـجـحـ..ـ لـاـ بـدـ أـنـ تـتـخـيـلـ نـفـسـكـ نـاجـاـ).

• سـئـلـ نـابـلـيـونـ:ـ كـيـفـ اـسـتـطـعـتـ أـنـ تـولـدـ الثـقـةـ فـيـ نـفـوسـ أـفـرـادـ جـيـشـكـ؟ـ !ـ فـأـجـابـ:ـ كـنـتـ أـرـدـ عـلـىـ ثـلـاثـ بـثـلـاثـ؟ـ؟ـ مـنـ قـالـ لـاـ أـقـدـرـ.....ـ قـلـتـ

الطريق من هنا...

له..... حاول ، ومن قال لا أعرف... قلت له..... تعلم، ومن قال مستحيل... قلت له... جرب.

ركز على قدراتك ومهاراتك الذاتية و هوبياتك، وأبرزها أمام الآخرين .... حاول أن تكون إنسان فاعل ولك أعمال مختلفة ونشاطات واضحة، أبرز إبداعاتك ولا تخفيها أبداً حتى لو واجهت انتقاداً من أحد فحتماً ستجد من يشجعك وتعجبه أعمالك.... هذه قاعدة يجب أن تتخذها (لولا اختلاف الأذواق لبارت السلع) فلا تظلم نفسك بالاستماع لما يحطمك ويحطم كل إبداع تحمله.

• استمع جيداً ولا تقطيع من يحدثك... دعه يتكلم إلى النهاية، فهذا يعطيك قوة أكثر عندما تتحدث، حيث تكون الفكرة قد وصلت لك تماماً، وتلقائياً سوف يبدأ عقلك بإطلاق الأفكار المناسبة التي تنتقل إلى لسانك وتنطق من بين شفتيك فيما يسمى (الكلام).

أيضاً الاستماع الجيد يتيح لآخرين سرد كل أفكارهم فتكون أنت الرابع، لأن إنشاء أفكار جديدة عندهم يستلزم بعض الوقت، كما أن أفكارهم تكون قد تبلورت أمام عينيك ووضحت .... فوقوفنا عند كلمات معينه هو ما يشتت أفكارنا، حيث يبدأ من عندها عقلنا في التقييم، وهذا عند كل نقطة نقف عليها دون الوصول للفكرة العامة، مما يجعل كلامنا بعد ذلك مشتتاً غير واضح لآخرين، فضلاً عن تدافع الأفكار يجعل الإنسان "يتأتأً" ، فكأنك بذلك أربكت عقلك ولسانك.

• الثقة بالنفس ترتبط بالحب كما ترتبط بالتقدير المعنوي، والحب بتنوعه هو علاقة متبادلة، ومن شأن الحب المتبادل في الله لأفراد العائلة والأصدقاء أن يزيد من رصيد الثقة بالنفس، وقد يجد المرء أنه بحاجة إلى تنشيط وترميم شبكة علاقاته وتدفق المشاعر المتبادلة عبرها، والاستفادة من دوائر حركته لانتقاء من يملأ ثغرات هذه الشبكة أو يرتفع فتوحها.

• هناك طريقة علمية لاكتساب الشعور الإيجابي الذي يولد بدوره الإحساس الغامر بالثقة بالنفس وهي ما تسمى بطريقة (المرساة) وهي أحد فنون الهندسة النفسية، وتتلخص فكرتها بوضع مرساة للثقة تستدعيها متى شئت وفي أي وقت تحتاجها، ولكي تتشاءم مثل هذه (المرساة) النفسية عليك باتباع الآتي:

اجلس في مكان هادئ جلسة استرخاء، بعيداً عن أي ضوضاء أو ضجيج، ثم خذ نفساً عميقاً «زفير وشهيق» حتى تشعر بالهدوء التام، وبعد ذلك حاول أن تتذكر نفسك في أحد المواقف التي مرت بها و كنت في أحسن حالاتك النفسية من حيث الثقة في النفس.. تذكر هذا الموقف بتفاصيله الدقيقة لحظة بلحظة، وقربه إلى ذاكرتك كصورة مشاهدة تعيشها في هذه اللحظة، وعندما تشعر أن المشهد في أوضح صوره لك، قم بعمل (مرساة) معينة.. أي قم بأي حركة، مثلاً.... اضغط إصبعك الإبهام بقوة وأنت تعيش في ذاكرتك تفاصيل هذه اللحظة الإيجابية، واستمر بالضغط لمدة ١٥ - ١٠ ثانية ثم ابدأ بالخروج من حالة التذكر إلى الواقع..... كرر المحاولة مرة أخرى في نفس المشهد ونفس الحركة

الطريق من هنا...

---

وتدرّب عليها بضعة أيام في وقت محدد - ول يكن قبل النوم - ومع الأيام ستجد نفسك بمجرد أن تضغط على إبهامك تلك الضغطة فـإـنـك تستعيد لنفسك ذلك الشعور الإيجابي المليء بالثقة...!! وبعدّها استخدم هذه (المرساة) قبل أي موقف تشعر حياله باعدام الثقة في نفسك أو تلاشّيها.

## المواقف المحرجة

من الحكايات الطريفة التي تروى عن العالم (أوبرت آينشتاين) صاحب النظرية النسبية أنه سئم تقديم المحاضرات بعد أن تكاثرت عليه الدعوات من الجامعات والمعاهد العلمية، وذات يوم وبينما كان في طريقه إلى محاضرة، قال له سائق سيارته: اعلم يا سيدى أنك مللت تقديم المحاضرات وتلقي الأسئلة، فما قولك في أن أنوب عنك في محاضرة اليوم، خاصة أن شعرى منكوش ومنتف مثل شعرك، وبيني وبينك شبه ليس بالقليل، ولأنني استمعت إلى العشرات من محاضراتك فإن لدى فكرة لا بأس بها عن النظرية النسبية.

أعجب آينشتاين بالفكرة وتبادل الملابس، فوصل إلى قاعة المحاضرة حيث وقف السائق على المنصة وجلس العالم العقري الذي كان يرتدي زي السائق في الصفوف الخلفية، وسارت المحاضرة على ما يرام إلى أن وقف بروفيسور متقطع وطرح سؤالاً من الوزن الثقيل وهو يحس بأنه سيخرج به آينشتاين، هنا ابتسם السائق وقال للبروفيسور: سؤالك هذا ساذج إلى درجة أنني سأكلف سائقي الذي يجلس في الصفوف الخلفية بالرد عليه... وبالطبع فقد قدم «السائق» رداً جعل البروفيسور يتضاءل خجلاً.

الطريق من هنا...

إن كثيراً من الموقف المحرجة تحتاج فقط إلى بساطة في التفكير وبديهة حاضرة بلا تشنج ولا توتر فنخرج منها بأفضل حال وأجمل مآل. المواقف المحرجة نوعان: نوع تفرضه الظروف علينا كأن تفقد حافظة نقودك في السفر حيث الغربة وغياب الأهل والمعارف، أو تقطع ملابسك فجأة أثناء سيرك في الطريق.... ونوع آخر نابع من سوء تقدير من الآخرين كأن تسأل أحدهم عن أحواله فيرد (وما شأنك أنت؟) أو تعرض على أحدهم مساعدة فيتجاهلك ويتركك ويمضي.

والمواقف المحرجة كثيرة، ولابد أن نتوقع حدوثها وبصورة مفاجئة، ولأنها محرجة فقد تقود إلى الارتباك والتوتر وربما الغضب.... والغضب إن لم نسيطر عليه يقودنا حتماً إلى سلوك غير مقبول، أو يؤدي إلى نتائج خطيرة.

ولأن الغضب يدفعنا إلى أعمال قد نندم عليها فيما بعد، ولأن القضاء النهائي على المواقف المحرجة غير وارد، كما أن الانضباط خلالها لا يمكن تتحققه بنسبة (١٠٠%) ..... وبالتالي فإن المرء بحاجة إلى التدريب على كيفية السيطرة على هذه المواقف، والتصريف خلالها ببراعة، وعدم التسرع في رد الفعل واتخاذ قرارات إلا بعد هدوء بركان التوتر والارتباك.

أيضاً لابد أن نفرق بين القدرة على حل سريع يخلصنا من الموقف المحرج، وبين حل جذري يعالج عدم تكرر هذا الموقف من قبل الآخرين، فإذا تعامل الأب - مثلاً - مع الابن المستفز وغير المنضبط بالسب والشتم

الطريق من هنا...

والعقاب فإنه بهذه الأسلوب يحاول به التخلص من الموقف المخرج الذي سببه الابن، لكنه سيكتشف فيما بعد أن المشكلة مستمرة، وأن أفضل طريقة لمنع تكرارها هو العلاج التربوي والسلوكي.... وهذا ينطبق على كافة المواقف التي نمر بها في حياتنا اليومية، في المدرسة والبيت ومكان العمل.

ويقدم علماء النفس العديد من الإرشادات المهمة التي تنفعنا كثيرا خلال الموقف المخرجية التي تمر بنا وهي:

- الحكمة والاتزان... بمعنى لا تفعل واحرص على هدوء أعصابك، وفك برويه للخروج من هذا المأزق، وإن عجزت عن الخروج فحول الموقف المخرج إلى نكتة أو طرفة.
- ربما يحدث بعض الارتباك لك، ولكن حاول بقدر الإمكان لا تظهره للغير، وقم بتهوين الموقف المخرج وتحجيمه وتهميشه وعدم تضخيمه، وأظهر ذلك لمن حولك إما بقولك أو ب فعلك.
- اخرج من الموضوع بلباقة إلى موضوع أقرب له ولكنه مختلف السياق.
- إذا استطعت أن تقلب الموقف المخرج على مسببه فافعل، فمثلاً: إذا تعمد أحد المشاركين إحراجك بسؤال لا تعرف الإجابة عنه، فاطلب منه أن يجيب هو عن هذا السؤال، أو أن يبحث عن الإجابة وينذركها للمشاركين في اليوم التالي.

- احرص على الخروج من الإحراج بذكاء وخفه... مثلاً عند الفشل في تذكر شخص ما قابلك. ابدأ بمصافحته ذاكراً اسمك وبياناتك الشخصية، عندها لن يجد الشخص مفراً من ذكر اسمه هو الآخر. وفي حالة تذكرك للشخص مع نسيان اسمه يمكنك التحدث عن موضوعات عامة دون ذكر أسماء فربما تتذكره بعد القليل من الاسترسال في الكلام معه. هذه الطرق أفضل بكثير من تقديم الكثير من الاعتذارات عن ضعف الذاكرة أو مشكلات الحياة التي قلبت موازين أمورنا... وغيرها من الحجج التي قد لا تكون مناسبة.  
أيضاً قد تجد من يحبيك داعياً إليك بغير اسمك، وفي هذه الحالة يكون أفضل تصرف هو أن تمد يدك إليه لمصافحته ذاكراً اسمك، وبهذا تضرب عصافورين بحجر واحد، منها أنك ترد على تحيته، والثانية أنك تساعده على تذكر اسمك بطريقة دبلوماسية مجنباً إياه الحرج.
- تجنب التبرير المسهب للموقف المحرج، واحرص على المرور بالموقف مروراً سريعاً وذلك لئلا تخرج نفسك كثيراً، وكذلك لكي لا تزيد من رسوخ هذا الموقف في أذهان من حولك.
- تجاهل «أحياناً» الموقف المحرج وأدر خدك، وتصنع أنك أعمى وأصم، وتجنب الرد.
- ربما تحتاج بعض المواقف المحرجة أن تكون شجاعاً ولا تخجل أن تعترف بالخطأ أو النسيان أو عدم العلم وتذكر قول الله تعالى ﴿وَقَوَّقَ كُلُّ ذِي عِلْمٍ عَلَيْهِ﴾ [يوسف: ٧٦].

الطريق من هنا...

---

- اعتبر الوقوع في المواقف المحرجة أمراً طبيعياً، بل ضرورة حتمية، وتذكر دائماً أن للمواقف المحرجة فوائد جمة، من أهمها تنمية الفطنة والذكاء وسرعة البديهة، بالإضافة إلى توسيع المدارك وزيادة الخبرات والتجارب.

## التفكير بداخل الصندوق

يروى أن أربعة ضفادع تم إلقاءهم في حوض من الماء المغلي، فقفزوا خارجه فوراً، ومن دون تدبير مسبق. وفي مرة أخرى، تم إلقاءهم في حوض من الماء البارد الذي ترتفع حرارته تدريجياً، فأخذت الضفدعه الأولى تحذر زملاءها، الذين لم يبدوا اهتماماً جدياً بالمسألة، ومن ثم استسلمت الضفدعه لرأي زميلاتها بأنه لا خطر هنالك على الإطلاق... وتؤكد الدراسات أن هذا السلوك مشترك في الكائنات الحية بشكل عام، فبعضنا يترك نفسه في مواقف مميتة لمجرد أن الخطر يقترب بشكل تدريجي، لا بشكل فجائي. فالعامل الرئيسي هنا هو الشعور بالخطر. كلما قلت سرعة الشعور بالخطر «لا الشعور نفسه»، كان الإنسان أقل قابلية للتصرف بشكل إيجابي. هذا بالضبط ما نعاني منه بشكل كبير: التفكير بداخل الصندوق. إذا نجحت في تربية مهارات التفكير خارج الصندوق، ستستطيع السيطرة على مجريات الأمور في حياتك، وحل المشكلات التي تتعرضي لها سواء كانت تحمل خطراً داهماً وقريباً، أم خطراً ينمو بشكل تدريجي.

يعبر مفهوم «التفكير داخل الصندوق» عن التفكير بالطرق التقليدية المعتادة، وكأنك داخل صندوق لا تخرج عن حدوده، في حين يعني التفكير خارج الصندوق استعارة التفكير الإبداعي الناجح الذي يعتمد على

الطريق من هنا...

التدريب على الربط بين نقاط تسع موضوعة على هيئة صندوق والنقاط، وهي: «الإطلاع - المشاركة - الإلهام - المنتج - الإبداع - الناس - المكان - التعاون - الاهتمام».

فالتفكير الإبداعي هو "الأسلوب الذي يستخدمه الفرد في إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار حول المشكلة التي يتعرض لها «الطلاق الفكري»، وتصف هذه الأفكار بالتنوع والاختلاف «المرونة» وعدم التكرار أو الشيوع «الأصلالة».

ويرى (ديفيز) أن الإبداع يعمل على تطوير مقدرة الفرد بالكامل ويزيد مرونة الشخص، ويثير في نفسه حب الاستطلاع وي العمل على تفتح عقله وروح المغامرة والإقدام..... لذلك كان السعي للتفكير خارج الصندوق من أجل أن نعيش، نكون، نبدع، نجدد، نحصل على الفائدة الاستراتيجية لمشروعنا في عالم تسوده المنافسة بين الشركات، وفي ظل العولمة واتساع قدرة الشركات وإمكاناتها، أصبح التفكير الإبداعي هو سبيل تحقيق النجاح، والتميز.... إن التفكير خارج الصندوق هو الذي أنتج: السيارة والقطار والطائرة والمصباح الكهربائي والتطعيم ضد شلل الأطفال، والمصاعد، وأجهزة التكييف وأنابيب المياه والتلفاز. فمهارة الإبداع تصنع العجائب بإذن الله تعالى، وهي ليست قوى غامضة أو موهبة خارقة يحتكرها الأشخاص ذوي الحظ السعيد، بل يعتبر الإبداع طاقة يمتلكها كل إنسان بدرجات متفاوتة، ويمكن لكل شخص أن يكتسب تلك المهارة ويصبح من المبدعين.

الطريق من هنا...

---

وصف (هلمولتز) عمليات تفكيره في حل إحدى المشكلات الأصلية، وحدد مرحلة مبدئية للبحث، تستمر حتى يصبح أي تقدم غير ممكن، تعقبها راحة واستعادة نشاط يخطر للشخص بعدها الحل الممكن بطريقة فجائية وغير متوقعة، لذلك يرى المختصون أن عملية التفكير الإبداعي تتم خلال أربع مراحل متتالية هي:

١- مرحلة التحضير أو الإعداد: وهي الخافية الشاملة والمتعمقة في الموضوع الذي يبدع فيه الفرد، وفسرها العلماء بأنها مرحلة الإعداد المعرفي والتفاعل معه.

٢- مرحلة الكمون والاحتضان: وهي حالة من القلق والخوف اللاشعوري، والتردد بالقيام بالعمل والبحث عن الحلول، وهي أصعب مراحل التفكير الإبداعي.

٣- مرحلة الإلهام أو الإشراق: وهي الحالة التي تحدث بها الومضة أو الشرارة التي تؤدي إلى فكرة الحل والخروج من المأزق، وهذه الحالة لا يمكن تحديدها مسبقاً فهي تحدث في وقت ما، في مكان ما، وربما تلعب الظروف المكانية والزمانية والبيئية المحيطة دوراً في تحريك هذه الحالة، ووصفها الكثيرون بلحظة الإلهام.

٤- مرحلة التحقيق: وهي مرحلة الحصول على النتائج الأصلية المفيدة والمرضية، وحيازة المنتج الإبداعي على الرضا الاجتماعي.

إن الإبداع هو إنتاج الجديد النادر المختلف المفيد فكراً أو عملاً، وهو بذلك يعتمد على الإنجاز الملموس. ولا بد من وجود عوامل أساسية

الطريق من هنا...

## مستقلة للقدرة الإبداعية، والتي بدونها لا نستطيع التحدث عن وجود إبداع، وأهمها:

- ١- الطلاقة: أي القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار الإبداعية في وقت قصير نسبياً. فالشخص المبدع لديه درجة عالية من القدرة على سيولة الأفكار، وسهولة توليدها، وانسيابها بحرية تامة في ضوء عدد من الأفكار ذات العلاقة.
- ٢- المرونة: ويعني ذلك القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف. وهذه تتجلى لدى العباقرة، الذين يُبدعون في أكثر من مجال أو شكل، خاصة لدى الفنانين والأدباء الذين ينجحون في مجالات إبداعية متنوعة، ولا تقتصر على إطار واحد. كالشاعر الذي يُبدع في كتابة الرواية والمسرحية أو الفن التشكيلي. وهي تلك المهارة التي يتم استخدامها لتوليد أنماط أو أصناف متنوعة من التفكير، وتنمية القدرة على نقل هذه الأنماط، وتغيير اتجاه التفكير، والانتقال من عمليات التفكير العادي إلى الاستجابة ورد الفعل، وإدراك الأمور بطرق متفاوتة أو متنوعة.
- ٣- الحساسية للمشكلات: فالشخص المبدع لديه القدرة على رؤية الكثير من المشكلات في الموقف الواحد. فإحساسه بها إحساساً مرهفاً. وهو وبالتالي أكثر حساسية لبيئته من المعتاد.... يرى مالا يراه غيره، ويرقب الأشياء التي لا يلاحظها سواه، كمنظر غروب الشمس أو شروقها، على سبيل المثال.

الطريق من هنا...

٤- الأصالة: يمكن تعريف مهارة الأصالة كإحدى مهارات التفكير الإبداعي، بأنها تلك المهارة التي تستخدم من أجل التفكير بطرق واستجابات غير عادية، أو فريدة من نوعها، أي أن المبدع لا يكرر أفكار الآخرين، فتكون أفكاره جديدة، وخارجها عما هو شائع أو تقليدي.

٥- الاحتفاظ بالاتجاه: فالإبداع لديه القدرة على التركيز على هدف معين، وعلى تحظى أي معوقات ومشتقات تُبعده عنه. وهو قادرًّا أيضًا على أن يعدل ويبتَل في أفكاره لكي يُحقق أهدافه الإبداعية بأفضل صورة ممكنة.

وهذه السمات تكاد تكون عامة لدى معظم المبدعين في أي مجال من المجالات المختلفة، سواء في المجال الفني أو العلمي أو الاجتماعي أو السياسي أو غير ذلك.

لقد بات التفكير الإبداعي من أهم القضايا التي لم تحظ فقط باهتمام متزايد من قبل العلماء والباحثين، بل حظيت باهتمام متزايد من قبل المؤسسات التعليمية والانتاجية والخدمية والتجارية، وأضحت الإبداع من الموضوعات الساخنة التي يتحدث عنها حتى عامة الناس!!  
ويرجع مثل هذا الاهتمام إلى أن التفكير الإبداعي يعد - بعد توفيق الله تعالى - :

- قناة أكيدة إلى جزر الاكتشافات الجديدة.

- معياراً مضيئاً إلى النجاح والتفوق.

الطريق من هنا...

- 
- منفذًا قاصدًا لتحقيق أهدافنا بكفاءة وسرعة.
  - منهجاً فريداً للتغلب على مشاكلنا وأزماتنا.
  - سبيلاً ذكياً إلى التجديد الذي يزهق روح الملل ويريق دم السآمة.

## دعم شخصيتك وانهض بنفسك

- اختر شيئاً بسيطاً تريده فعلاً القيام به ونفذه، قم باختيار شيء في العمل أو هواية أو رحلة، أي شيء كان، وتأكد من أنه سيمنحك متعة، وكن مدركاً بأنك عندما تضع هدفاً وتتّخذ إجراء، فإنك قد أخذت أول خطوة بعيداً عن اليأس ونحو الحياة المفعمة بالنشاط... درب نفسك باستمرار على وضع أهداف صغيرة وحقّقها، فهذا سيعطيك شعوراً بالاستمرارية في الإنجاز وإحساساً بالسيطرة على مسار حياتك.
- انتق حلماً لديك تريده حقاً وتشعر أنه يمكنك تحقيقه، ثم وضع خطة عمل محددة ومقولة، وخط زمني لإنجازه. خذ الخطوة الأولى في خطة عملك خلال أربع وعشرين ساعة من وضعك لخطتك.... إن اليأس هو نتائج ثانوية لعدم القيام بأي عمل، والعكس صحيح... لا تقم بعمل شيء مهم فقط، بل قم بعمل أي شيء!.... أما الشعور بأنك لن تصل أبداً إلى حيث تريده أن تكون، يمكن أن ينجمي بلحظة، هل لاحظت يوماً أنك عندما تأخذ خطوة نحو تحقيق شيء ما تريده حقاً، فإنك تشعر بأنك على قمة العالم، سواءً أكان الانضمام إلى مركز رياضي أو جمعية خيرية، أو مجرد التحرك نحو هدفك، كل ذلك يخلق إحساساً بالقوة والسلطة... إنه يرسل إلى دماغك رسالة بأنك في الواقع متحكم

في حياتك وفي سعادتك... ببساطة.... تحرك في الاتجاه الذي تريد أن تسير فيه، وستبتعد بشكل طبيعي عن الحالة التي أنت فيها.

- كجزء من خطة عملك، ضمن الكثير من المكافآت طوال تنفيذك لها... لا تنتظر لحين الوصول إلى حلمك كي تمنحك نفسك الأذن بالشعور بالسعادة، ولكن عندما تصل إلى مرحلة هامة أو إلى موعد نهائي، افعل شيئاً لتحتفل بسعادتك المرحلية، فكلما استمتعت بإنجازاتك ، كلما تقهقرت مشاعرك القديمة باليأس أكثر، وفي النهاية تتلاشى أثاء حصولك على خبرات أكثر وأكثر في تكوين أحلامك.
- ضع أهدافاً جديدة... إن خيبة الأمل التي من الممكن أن تشعر بها بعد إنجاز هدف هائل، هي أمراً طبيعياً تماماً إذا لم تضع لنفسك هدفاً جديداً، وأفضل تطبيق لذلك هو أن تضع أهدافاً جديدة حالماً تكون الأهداف القديمة في قبضتك: اسأل نفسك: ما التالي بالنسبة إلى حالماً أنجز هدفي الحالي؟ كيف سيتم تطويري مركزي لتحقيق شيء آخر أعظم؟
- عود نفسك على مجابهة المواقف الصعبة، وهذا ما يعرف عند العرب بالأشوشان، فالواقع أن أولئك الذين نشئوا في حياتهم وهم في عزلة عن مواقف الحياة الخشنة، قلماً يستطيعون تحمل الآم الحياة وأحزانها، فكلما كان الشخص أكثر تعوداً على مجابهة صعاب الحياة، كان بالتالي أكثر قدرة على تحمل آلامها وهضم أحزانها عندما يجد الجد، وعندما تقلب له الحياة ظهر المجن.

- احرص على التواجد مع أصحاب الأحزان ومواساتهم في آلامهم وأحزانهم، ذلك أن اعتياد تلك المواقف يعطي المرء منعة بِإِرْأَهَا، فإذا ما انخرط هو شخصياً في موقف حزين، فإن خبراته السابقة في المواقف المتباينة تفيده إلى حد بعيد في مجابهة الموقف المؤلم نفسياً، ذلك أنك في موقفك من الحزانية تنظر إلى حالتهم بنظرة موضوعية، بينما هم ينظرون إليها من زاوية ذاتية، وعندما يأتي دورك في موقف محزن أو مؤلم، فإنك تجد نفسك قد اعتدت على الموقف الموضوعي الذي سبق لك التلبس به واتخذته مع غيرك.
- عبر عن انفعالاتك التعبيري الطبيعي بدون مبالغة ولا قمع لمشاعرك، فمن الخطأ أن يمنع المرء نفسه من التعبير عن أحزانه بالدموع، أو عن آلامه بالآلين، فإن إعطاء المرء مشاعره فرصة التعبير المعتدل مما يدور بخلده من انفعالات يخفف عنه تلك الآلام والأحزان، أما القمع والكبت فإنه يسبب الحسرة ويطبع علامات الحزن على ملامح الوجه، ومن جهة أخرى فإن تهيج المشاعر أو المبالغة في التعبير مما يعتمل في القلب يشبه عملية إثارة الجلد المتهدج بالهرش والحك، الذي يزيد الأكل والتهيج.
- اقرأ في علم النفس، وتفقه في آفاق النفس الإنسانية، وكيف ينفع الإنسان، وكيف يعبر عن انفعالاته، فكلما وقفت على حقيقة نفسك كإنسان، كنت أكثر قدرة على مجابهة مواقف الحياة الصعبة بما تحمله من آلام وأحزان، ولكن عليك أن تساند قراءاتك في علم النفس بما

الطريق من هنا...

يتمنى لك اكتشافه عن طريق تأملاتك الشخصية، فعليك بالتأمل لأن ما تستطيع اكتشافه عن ذاتك بالتأمل قد يفوق في الغالب ما تستطيع اكتشافه بقراءة الكتب.

فالحكمة في مواجهة مواقف الحياة وهضم أحزانها لا تتأتى بحفظ المعلومات الواردة بالكتب، بل تتأتى من لحم فكرك الشخصي.... أجعل من المادة التي تقرأها في كتب علم النفس نقطة انطلاق لتأملاتك الشخصية... والواقع أن اعتيادك التأمل سوف لا يساعدك على هضم آلام الحياة وأحزانها فحسب، بل أنه سوف يعمل أيضا على توسيع أفقك وعلى تفتق ذهنك وكشف ما تتضمنه الحياة من أسرار.

## حول اليأس إلى أمل

ذات يوم كان رجل يعيش في منزله وحيداً بعد أن فقد بصره وتوفيت زوجته. لم يكن يعتني بهذا الرجل إلا خادمه. وفي صباح أحد الأيام طلب الخادم من صاحبه أن يخرج من غرفته لكي يتمكن من تنظيفها وترتيبها له بشكل جديد كنوع من التغيير.

خرج الرجل من غرفته، وعاد إليها بعد أن انتهى الخادم من ترتيبها على أكمل وجه، وما إن دخلها حتى قال للخادم: (لقد أعجبتني طريقة ترتيبك للغرفة... إنك تتمتع بذوق رفيع)... اندھش الخادم وقال للرجل: (ولكنك لا ترى الغرفة يا سيدى، فكيف أعجبتكم بعد الترتيب، فضلاً عن أن يعجبك ذوقى؟)... التفت الكفييف لخادمه وقال: (إنها طريقة تفكير ليس إلا).

قال الخادم: (لا أفهم يا سيدى) فقال له الرجل: (في صباح كل يوم عندما أستيقظ أقرر أن أستمتع بكل ما يصادفني وأن يعجبني كل ما يقدم لي، وأحافظ على سعادتى من خلال الذكريات التي علقت بذهني يوم كنت مبصراً. فائت عندما أدخلتني الغرفة بعد ترتيبها استرجعت شكل الغرفة عندما تكون مرتبة وأنيقة. هذا كل شيء).

الطريق من هنا...

هكذا الحياة... مواقف تخزن في حساب الذاكرة كما الحساب البنكي،  
وعندما نحتاج إلى موقف مفرح ما علينا إلا أن نسترجعه من الحساب  
لنستفيد منه في أيامنا الحزينة.

إن نظرة المرء لشئونه وحياته لها دوراً في تفاعل صاحبها مع  
أحداث المعيشة ومجريات أمورها... وكم هو الفارق عظيم بين رجل  
يعيش بروح التفاؤل والأمل، وبين رجل بات ضحية القنوط والانهزامية..  
الفارق بين الاثنين هو أن الرجل الذي ينظر للحياة بأمل وفأل حسن يُحسن  
رسم صورة المستقبل ويبعد في إنشاء الخيال، لأنه لا حركة من غير  
مطلوب، والمطلوب هو مجموعة صور مرسمة في الذهن، وكل حركة  
فيها لأجل مطلوب، والمرء حين يضع هدفاً محدداً نصب عينيه يلهمه  
ويبعث فيه الهمة والجد والعطاء.. كما تبعثر في روحه من القوة والحركة  
ما لا يتصوره عقل.. وحين تغيب الملامح والمحركات والصور المشرقة  
من عقل الإنسان فإنه يصبح يائساً قانطاً، خانع الهمة ضعيف النفس لا  
يقدر على صنع شيء.

اليأس تتلخص مهمته في شيء واحد فقط هو: إغلاق جميع أبواب  
التفكير والعمل، في وجه الإنسان... إنه تماماً كالقبلة الذرية تقضي على  
جميع طاقاتك وقدراتك في لحظة واحدة فقط.

واليأس صفة طبيعية في ذات الإنسان - وهذه الصفة تنشأ من صفة  
الضعف التي يتحدث عنها القرآن الكريم بقوله: ﴿وَخُلِقَ الْإِنْسَنُ ضَعِيفًا﴾  
[النساء: ٢٨]، ومن الضعف ينشأ اليأس القاتل، يقول الله تعالى: ﴿لَا يَسْتُمْ﴾

الطريق من هنا...

الإنسن مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَهُ الشَّرُّ فَيَوْسُّ قَنُوتًا ﴿٤٩﴾ [فصلت: ٤٩]. والإنسان سريع اليأس جداً ف مجرد فشل بسيط يكفي لكي يثنى عن عزمه ويدخل اليأس في حياته. يقول الله تعالى: ﴿وَإِذَا مَسَهُ الشَّرُّ كَانَ يَوْسًا﴾ [الإسراء: ٨٣]. وأفضل طريقة للتخلص من اليأس هو الإيمان بالله والتوكيل عليه... الإيمان بالله يمنحك القدرة على تخطي المشاكل وتحدي الأزمات.... إن المؤمنين هم دائماً يرجون رحمة الله، ولا يمكن لأية مشكلة في العالم أن تثنىهم عن هذا الرجاء، يقول تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَةَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [البقرة: ٢١٨].

أما الأمل فهو نعمه من الله علينا، تحمى النفوس من اليأس والقنوط، فاليأس قرین الكفر، والقنوط بريد الضلال، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا لَا يَأْتِشُ مِنْ رَّوْحَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: ٨٧]، وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾ [الحجر: ٥٦]... ولأن المؤمنين بالله هم دائماً في حالة رجاء وتفاعل، والكافرین هم أبداً في حالة يأس وتشاؤم، فإن النصر في معظم الأحيان هو حليف المؤمنين.... إن المؤمنين لا ينهزمون أمام المشاكل والأزمات مهما كانت عنيفةً وشديدة، إنهم يتعرضون لمختلف أنواع الضغط والكبت والاضطهاد، ولكن سرعان ما يعودون إلى حالتهم الطبيعية الأولى دون أن تؤثر فيهم المشاكل، تماماً كما لا يؤثر الضغط الشديد على كرة المطاط في الملعب إلا لكي تقفز به إلى مستوى أرفع، أما غيرهم فهم مثل كرة الصفيح يتفسخون عند أول ضربة عنيفة.

الطريق من هنا...

### الشخصية التشاورية

- كثير النقد للآخرين، ولا يرى إلا العيوب.
- لا يحاول أن يفرح ويتهج حتى في المناسبات السعيدة.
- يأتيك بأخبار السوء والهزيمة وضعف الأمة وهلاك المجتمع، ولا تقنعه المبشرات بل يقلبها إلى إشاعات.
- يحمل مسؤولية أخطاء الآخرين «الروتين... البيروقراطية... زحمة الطرق».
- متسلط ولا يعجبه العجب، حتى على بعض أقدار الله، وعینه على ما في أيدي الناس.
- كثير الفشل والأخطاء لأنه يتوقع الفشل فيناله حتما.
- لا يستمر في مشاريعه حتى وإن حق نجاحاً بسيطاً لأنه ينتظر الفشل في أي لحظة.

أما الشخص المفعم بالأمل فيحدث نفسه دوماً بفلسفة يسير على نهجها في حياته ولا يحيد عنها، تلخص فيما يلي:

- أن أتفقّل الواقع كما هو، لا كما أريده أن يكون: فالحياة لها قوانين خاصة بها على أن احترمها، وأن أكيف نفسي تبعاً لتلك القوانين، ومن قوانين الحياة اشتغالها على الحلو والمر، فمن يحمل الحياة أكثر مما تتحتمل، ومن يريدها على أن تكون حلوة حلاوة مطلقة، إنما يكون قد اجتنأ بجانب واحد من جانبيها الأساسيين، وسار وفق فلسفة خائبة لا تمت لواقع الحياة التي عليه أن يتواافق معها ويسير وفق نواميسها.

- أن أجتهد في الاستزادة من جوانب الحياة التي تشيع في السعادة: فالاجتهد في الحياة يؤدي بلا شك إلى إحراز أكبر قدر ممكн مما يداعب خيال المرء من طموحات مادية أو معنوية بإذن الله تعالى، ولكن يجب على أن أبذر البذور بغير أن أؤكد لنفسي أنني حاصل بلا أدنى شك على الثمار، فبينما أجد أن البذور في مكنتي، فإن جني الثمار ليس من الأمور المؤكدة، فلقد تحدث ظروف متباعدة تمنع تلك البذور من النمو، ومن ثم فإنها تحول بيني وبين جني الثمار.
- أن أقوم باستثمار مواهبي إلى أقصى درجة ممكنة: فأنا كائن حي إنساني أولاً وقبل كل شيء ، وهذا الكائن الحي قد أفعم بمواهب مطمورة أو بقدرات كثيرة لم تيزغ بعد على سطح حياته، وأخرى بي أن أعمل على تنمية نفسي بحيث يكون ذلك النماء هدفاً في حد ذاته، فكلما كانت عنايتي بنفسي أحسن كنت حائزًا على نقطة ارتكاز أساسية تفوق في قيمتها أي شيء آخر يمكن أن أحوزه في الحياة.... فأنا أريد أن أكون متفتحاً ومكتملاً ونامياً بمواهبي إلى أقصى درجة أستطيعها بغير ما قيد يقيدني حتى ولو كان ذلك القيد طموхи في الحياة وما يمكن أن أحصل عليه من ثروة أو جاه أو سلطان.

وبتعبير آخر فإني لا أريد أن يكون وقوفي للأهداف الخارجية عائق بيني وبين الحصول على ثمار قدراتي أو استعداداتي الشخصية، فكم من شخصية ظلت مقوماتها الداخلية مطمورة بسبب تركيزها على جانب أو هدف واحد من جوانب أو أهداف الحياة، وكم من شخصية كانت تتمتع

الطريق من هنا...

بمواهب فنية أو أدبية، ولكن مشاغلها في الحياة قد عملت على ضياع تلك المواهب وذبولها إلى الأبد.

- ألا تنسيني مشاغل الحياة تقدير ما في حوزتي من مزايا وما حصلت عليه من مكاسب: فثمة الكثير من الناس يندفعون في الحياة بغير توقف، وبغير أن يتريثوا قليلاً لتقدير وضعهم والتمتع بما في حوزتهم من مكتسبات ومنجزات ومواهب خرجت من حيز الكمون إلى حيز الواقع الحياتي، فيجب ألا أشغل عن نفسي فأواجه الحياة مندفعاً نحو تحقيق الأهداف بغير تقدير لما حظيت به من إيجابيات... إن الكثير من الناس ينهمكون في أعمالهم فيجعلون من أنفسهم مجرد آلات تتحرك، أو يصير الواحد منهم بمثابة ترس في آلة كبيرة معقدة هي الشركة أو المؤسسة أو العمل الذي يضطلع به، وبعض الناس يجعلون من شيء واحد فقط هدفاً واحداً في حياتهم، فإذا ما ضمر ذلك الهدف أو تلاشى، فأنهم يبتسلون أيما ابتناس، وتضيع سعادتهم في الحياة إلى الأبد.
- أن أخصص بعض الوقت لاستمتع بالحياة، وأن انتهز الفرصة والمناسبات للتنعم بها: فالحياة ليست عملاً مستمراً، ولا هي إجهاد وإرهاق للنفس على طول الخط، إنها تعب وراحة، وكسب واستمتاع بالكسب، وعلاقات اجتماعية وخلوة إلى النفس، فمن الخطأ الفادح ألا يتمتع المرء بما في حوزته.

توقف إذا قليلاً وتأمل حياتك، فسوف تجد أن لديك الكثير جداً مما يمكن أن تسعد به، والواقع أن الإنسان يستطيع أن يتمتع أيضاً بما سوف

الطريق من هنا...

يكون في حوزته في القريب العاجل، أو البعيد الأجل، فثبتت تستطيع أن تتوقع ما سوف تحصل عليه بحيث تصبح نشوة الأمل بمثابة تمهيد للحوزة والامتلاك، ولكن لا تجعل من توقعاتك قيوداً لسعادتك، ذلك أنك إذا ما ارتميت في أحلام اليقظة، فإنك قد تسهو عن واقعك الآن من جهة، كما أنك قد تصدم إذا لم تتحقق توقعاتك من جهة أخرى، فاستبشر خيراً بما سوف يحمله لك المستقبل، ولكن لا تجعل آمالك المقبلة شرطاً وحيداً لسعادتك.

وعلى أية حال اجعل لما في حوزتك الآن وهنا، الأولوية على ما يمكن أن يكون في حوزتك بعدها وهناك، وكن شخصاً واقعياً في حياتك، فلا تجعل من الخيال محوراً ترتكز عليه حياتك، بل ميّز بين أمل ممكناً ومتاح، وبين أمل صعب أو مستحيل وغير متاح، ولا تعلق آمالك على مستحيلات لا يمكن تحقيقها أو إحالتها إلى واقع علينا أن نعرف بأن الإمكانيات التي لم تستحل بعد إلى واقع خارجي، هي في نفس الوقت واقع داخلي، وبذلها فإنك تستطيع أن تعتبر الواقع الداخلي من صميم كيانك وفي حوزتك، فما تستشعره من مواهب وقدرات هي واقع نفسي طالما أن إحساسك بها هو إحساس صادق.... إذن تتمتع بذلك الأشياء التي تحوزها بداخلك بوجودها، فنفس استمتاعك بوجودها يحفزك على استثمارها وإخراجها من حيز الكمون إلى حيز الواقع في.

وأخيراً.... اليأس لا يقدم حلولاً ولا يصنع شيئاً سوى مزيداً من الآلام

الطريق من هنا...

والصعب... والالتفاتات المبالغ فيه إلى الخلف، والرجوع المستمر إلى الوراء يسهم في تضخيم الصورة السلبية عن نفسك وظروفك وأحوالك.. إننا حين نعيش بالأمل فإننا لا نصنع لأنفسنا بيتاً من الوهم أو الأحلام الوردية الكاذبة كلام.. بل نريد محركاً ووقداً يكون بداية الانطلاق نحو الأمام... نريد الخطوة الأولى التي تعقبها خطوات النجاح والريادة والإبداع... لنقل لزمن الانهزامية: (وداعاً) ولنبدأ من اللحظة في تغيير أنفسنا وغرس الثقة في قلوبنا في كل مناحي الحياة.

الطريق من هنا...

## الرزق مقسوم وله قوانينه الربانية... فأجمل في الطلب

الله تعالى سننا في كونه لا تتغير، وفي خلقه لا تحابي أحداً... إنها المقياس الذي نقيس به مقدار التزامنا، والمعيار الذي نعرف به مدى تفريطنا، والميزان الذي نحكم به على كافة الأمور، ولذلك كان فلاح البشرية معقوداً على مدى اهتدائها بهدي هذه السنن والامتثال بأحكامها، وأن لا تخرج على حياثاتها، لكي تسير لها الأمور سيراً متزناً في طريق الله المستقيم الذي لا اعوجاج فيه ولا التواء.

الله تعالى هو الرزاق ذو القوة المتن، قال تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾ [الذاريات: ٥٨]، وقال تعالى: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْقِرَهَا وَمُسْتَوْدِعَهَا كُلُّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ﴾ [هود: ٦]، وقال جل ذكره ﴿وَكَانَ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِلَيْكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [العنكبوت: ٦٠].

الله يرزق المؤمن والكافر، فكما خلقهم فهو يرزقهم ويهبى لهم أسباب تلقي هذا الرزق قال تعالى: ﴿كُلَّا نُمُدُّهُتُؤْلَاءِ وَهَتُؤْلَاءِ مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا﴾ [الإسراء: ٢٠] أي أنه تعالى يمد الفريقين بالأموال ويوسّع عليهما في الرزق مثل الأموال والأولاد وغيرهما من أسباب الغر والزينة في الدنيا لأن عطاءنا ليس يضيق عن أحد مؤمناً كان أو كافراً لأن الكل مخلوق في دار العمل - الدنيا - فوجب إيصال متع الدنيا إلى الكل.

الطريق من هنا...

ابتغاء الرزق من الله وحده، قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَا يَمْلِكُونَ لَكُمْ رِزْقًا فَابْتَغُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ﴾ [العنكبوت: ١٧] والرزق مشغلة النفوس وبخاصة تلك التي لم يستغرقها الإيمان، ولكن ابتغاء الرزق من الله وحده حقيقة لا مجرد استثارة للميول الكامنة في النفوس.

لابد للرزق من مباشرة أسبابه، قال تعالى ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُّوًا فَأَنْشَوْا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُّوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ الْشُّورُ﴾ [الملك: ١٥] وقال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده، وإن نبي الله داود كان يأكل من عمل يده» [رواه أحمد].

ال усили لاكتساب الرزق لا ينافي التوكل، عن عمر بن الخطاب قال رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «لو أنكم كنتم توكلون على الله حق توكله لرزقتم كما يرزق الطير تغدو خماساً وتروح بطاناً» [الترمذى] ومر عمر - رضي الله عنه - بقوم فقال لهم من أنتم؟ فقالوا المتكلون، قال أنتم المتكلون، إنما المتكول رجل ألقى حبه - أي بذره - في بطن الأرض وتوكل على ربه. وسأل الإمام أحمد عن رجل جلس في بيته أو في المسجد وقال: لا أعمل شيئاً وياتيني رزقي، فقال: هذا رجل جهل العلم فقد قال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إن الله جعل رزقي تحت رمحي» [البخاري].

مشقة السعي على الرزق أفضل من سؤال الناس، عن الزبير بن العوام قال النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «لأن يأخذ أحدكم حبله فيأتي بحزمة الحطب على ظهره فيبيعها فيكيف الله بها وجهه خير له من أن يسأل

الطريق من هنا...

الناس أعطوه أو منعوه» [البخاري] قال ابن حجر: في الحديث الحث على التعفف عن المسألة والتزه عنها ولو امتهن المرء نفسه في طلب الرزق وارتكب المشقة في ذلك.

كسب المال الحلال بمنزلة الجهاد، قال تعالى ﴿إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكُمْ تَقْوُمُ أَدْنَى مِنْ ثُلُثِ الْأَيَّلِ وَيُصْفَهُ، وَثُلُثُهُ، وَطَالِبَةُ مِنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقْدِرُ أَيْلَلَ وَالنَّهَارَ عَلَيْكُمْ أَنْ لَنْ تُخْصُمُوهُ فَنَابَ عَلَيْكُمْ فَاقْرَءُوا مَا يَسْرَرُ مِنَ الْقُرْءَانِ عِلْمَ أَنْ سَيَكُونُ مِنْكُمْ مَرْجَنَ وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَآخَرُونَ يُقْتَلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَاقْرَءُوا مَا يَسْرَرُ مِنْهُ وَأَقِمُوا الصَّلَاةَ وَأَتُوْا الزَّكُوْةَ وَأَقْرِبُوا اللَّهَ فَرَضَّا حَسَنَا وَمَا تُقْدِمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ يَمْحُدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ وَأَعْظَمُ أَجْرًا وَأَسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [المزمول: ٢٠].

قال القرطبي: وقد سوى الله تعالى في هذه الآية بين درجة المجاهدين والمكتسبين المال الحلال للنفقة على نفسه وعياله والإحسان والإفضال، فكان هذا دليلاً على أن كسب المال الحلال بمنزلة الجهاد لأنه جمعه مع الجهاد في سبيل الله.

للرُّزْقِ الْمُبَارَكِ شُرُوطٌ، فَمَنْ رَزَقَهُ اللَّهُ تَعَالَى مَالًا مِنْ غَيْرِ طَمْعٍ وَلَا اسْتِشْرَافٍ نَفْسٍ وَلَا سُؤَالٍ مِنَ النَّاسِ فَقَدْ جَرَتْ سُنَّةُ اللَّهِ فِي هَذَا الْمَالِ حَصْوَلُ الْبَرَكَةِ فِيهِ، وَقَدْ دَلَّ عَلَى هَذِهِ السُّنَّةِ حَدِيثُ حَكِيمٍ بْنِ حَزَامَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - ، قَالَ: سَأَلْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَأَعْطَانِي ثُمَّ سَأَلْتُهُ فَأَعْطَانِي ثُمَّ سَأَلْتُهُ فَأَعْطَانِي ثُمَّ قَالَ يَا حَكِيمًا «إِنَّ هَذَا الْمَالَ خَضْرَةٌ حَلْوَةٌ فَمَنْ أَخْدَهُ بِسْخَاوَةٍ نَفْسٍ بُورَكَ لَهُ فِيهِ وَمَنْ أَخْدَهُ بِإِشْرَافٍ نَفْسٍ لَمْ يُبَارِكْ لَهُ فِيهِ كَالَّذِي يَأْكُلُ وَلَا يَشْبَعُ الْيَدَ الْعُلِيَّا خَيْرٌ مِنْ الْيَدِ السُّفْلِيَّةِ».

[البخاري] ومعنى «بورك له فيه» حصول البركة في ماله، والبركة ثبوت الخير الإلهي في الشيء، ولما كان الخير الإلهي يصدر من حيث لا يحس وعلى وجه لا يحسى ولا يحصر قيل لكل ما يشاهد منه زيادة غير محسوسة هو مبارك وفيه بركة، وإلى هذه الزيادة أشير بما روي في الحديث الشريف أنه لا ينقص مال من صدقة لا إلى النقصان المحسوس.

التمتع بالطيبات من الرزق مباح، فالتحليل والتحريم من حق الله وحده، فلا يجوز لأحد أن يحرم شيئاً أباحه الله بحجة الزهد أو هضم النفس أو كونه من المستلزمات... قال تعالى راداً على من حرم ما لم يحرمه الله تعالى من زينة أو طيبات الرزق ﴿قُلْ مَنْ حَرَمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هُنَّ لِلَّذِينَ إِمَّا مَنَّا فِي الْحَيَاةِ الْأُدُنِّيَّا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَمَةِ كَذَلِكَ نَفْعِلُ الْأَيَّنِتِ لِتَوْمِيرِ يَعْلَمُونَ﴾ [الأعراف: ٣٢] والمعنى أن زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق هي مخلوقة لمن آمن بالله وعبده في الحياة الدنيا، وإن شاركهم فيها الكفار، فهي للمؤمنين خالصة يوم القيمة لا يشتركهم فيها أحد من الكفار فإن الجنة محرمة على الكافرين.

للتمتع بالطيبات من الرزق قانون يحكمه، قال الإمام ابن العربي: والذي يضبط هذا الباب ويحفظ قانونه أن على المرء أن يأكل ما وجد طيباً كان أو قفار - الخبز بلا أدم - ولا يتكلف الطيب ويتحذه عادة، وقد كان النبي - صلى الله عليه وسلم - يشبع إذا وجد ويصبر إذا عدم، ويأكل الحلوى إذا قدر عليها ويشرب العسل إذا اتفق له ويأكل اللحم إذا تيسر ولا يعتمد أصلاً ولا يجعله ديدنا.

الأموال بذاتها لا تقرب صاحبها من الله، فمدار القربى و الزلفى على العمل الصالح قال تعالى ﴿ وَمَا أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ بِالَّتِي تُنَزِّلُكُمْ عِنْدَنَا زُلْفَى إِلَّا مَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَلِحًا فَأُولَئِكَ لَهُمْ جَزَاءُ الْعِصْفِ بِمَا عَمِلُوا وَهُمْ فِي الْغُرْفَةِ ءَامِنُونَ ﴾ [سيا: ٣٧].

بسط الرزق أو تضييقه لا علاقة له بصلاح الإنسان أو عدم صلاحته، فحصول الغنى في الدنيا لا يدل على الاستحقاق ولا على أن صاحبه مرضي عند الله، قال تعالى ﴿ فَامَّا اِلِّا نَسْنُ اِذَا مَا اَبْتَلَنَا رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَفَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبَّتَنَا اَكْرَمَنَا وَامَّا اِذَا مَا اَبْتَلَنَا فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَيَقُولُ رَبِّنَا اَهْنَنَا ﴾ ١٦ ﴿ كَلَّا بَلْ لَا تُكَبِّرُونَ اَلْيَتَمَ ﴾ ١٧ ﴿ وَلَا تَحْكُمُونَ عَلَى طَعَامِ اِلْيَسِكِينِ ﴾ ١٨ ﴿ وَتَأْكُلُونَ اَلْرَاثَ اَكْلًا لَمَّا وَتَحْبُبُونَ اَمْالَ حُبَّا جَمَّا ﴾ [الفجر: ١٥ - ٢٠]، وعن عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - «إن الله قسم بينكم أخلاقكم كما قسم بينكم أرزاقكم وإن الله عز وجل يعطي الدنيا من يحب ومن لا يحب ولا يعطي الدين إلا لمن أحب فمن أعطاه الله الدين فقد أحبه أهتم». [أحمد].

التفاوت بين الناس في الرزق له حكم جليلة، منها [ليخدم الناس بعضهم ببعضا] قال تعالى ﴿ اَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ تَحْنُنَ قَسْمَنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَتِ لِسْتَخْدَمَ بَعْضَهُمْ بَعْضًا سُخْرِيَّا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴾ [الزخرف: ٣٢] أي فاوتنا بينهم في الرزق ليسخر بعضهم ببعضا في الأعمال لاحتياج بعضهم إلى بعض، وبهذا يمكن أن يتعايشو ويحصل كل منهم على ما يحتاجه بمساعدة الآخرين، ولو لا هذا

الطريق من هنا...

التفاوت لما أمكن أن يقضي بعضهم حاجة بعض ولا أن يخدم بعضهم بعضا.

ومنها [منع البغي] قال تعالى ﴿ وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَنْ يَكُنْ يُنَزَّلُ بِقَدْرِ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَيْرٌ بَصِيرٌ ﴾ [الشورى: ٢٧] أي يعرف ما يُؤُولُ إِلَيْهِ أَهْوَالُهُمْ، فَيُقْدِرُ لَهُمْ مَا هُوَ أَقْرَبُ إِلَى جَمْعِ شَمْلِهِمْ، فَيُرِزِّقُهُمْ مِنْ الرِّزْقِ مَا يَخْتَارُهُ مَا فِيهِ صَلَاحُهُمْ وَهُوَ أَعْلَمُ بِذَلِكَ، فَيُغْنِي مِنْ يَسْتَحْقُقُ الْغَنِيُّ، وَيُفْقِرُ مِنْ يَسْتَحْقُقُ الْفَقْرُ، كَمَا تَوْجِبُهُ حِكْمَتُهُ تَعَالَى، وَلَوْ أَغْنَاهُمْ جَمِيعًا لَبَغَوْا، وَلَوْ أَفْقَرَهُمْ جَمِيعًا لَهَلَّكُوا، وَلَا شَبَهَةَ فِي أَنَّ الْبَغْيَ مَعَ الْفَقْرِ أَقْلَ وَمَعَ الْغَنِيِّ أَكْثَرُ وَأَغْلَبُ.

المؤمن الصادق لا يحزن لتفاوت الرزق، حتى ولو كان هذا المؤمن شديد الفقر، لأن كل ما يوتاه الإنسان من الدنيا فهو متاع قليل وزائل، ولا يستحق أن تستشرف له نفس المؤمن، ولا أن يكون مقصدها وهمها ولا يحزن على فوته وفقده، لأن مقصده الحقيقى الآخرة وغايتها طلب مرضاة الله.

قال تعالى ﴿ وَلَوْلَا أَنْ يَكُونَ النَّاسُ أُمَّةً وَحِدَةً لَجَعَلْنَا لِمَنْ يَكْفُرُ بِالرَّحْمَنِ لِبُيُوتِهِمْ سُقُفاً مِنْ فِضَّةٍ وَمَعَارِجَ عَلَيْهَا يَظْهَرُونَ ﴾ [٣٣] وَلَبُيُوتِهِمْ أَبُوَابًا وَسُرُّاً عَلَيْهَا يَشْكُونَ ﴾ [الزخرف: ٣٣ - ٣٤].

والمعنى: لو لا أن يعتقد كثير من الجهلة أن إعطائنا المال دليل على محبتنا لمن أعطيته فيجتمعوا على الكفر لأجل المال ﴿ لَجَعَلْنَا لِمَنْ يَكْفُرُ بِالرَّحْمَنِ لِبُيُوتِهِمْ سُقُفاً مِنْ فِضَّةٍ وَمَعَارِجَ ﴾ أي سالم ودرجات من فضة ﴿ عَلَيْهَا

الطريق من هنا...

يَظْهَرُونَ ﴿١﴾ أَي يصعدون ﴿وَلَيُؤْتِهِمْ أَبْوَابًا وَسُرُورًا عَلَيْهَا يَنْكُونُ﴾ أَي جميع ذلك يكون من فضة ﴿وَرُخْرُقًا﴾ أَي وذهبًا أَي بعض المذكور من فضة وبعضه من ذهب ليكون أبهى وأجمل، ثم قال تعالى ﴿وَإِن كُلُّ ذَلِكَ لَمَّا مَتَّعَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا﴾ أَي إنما ذلك من الدنيا الفانية الزائلة الحقيرة ﴿وَآتَاهُمْ عِنْدَ رَبِّكَ لِلْمُتَّقِينَ﴾ أَي هي لهم خالصة لا يشاركون فيها أحد غيرهم.

## خرات في سطور

- كل مبدأ نبيل إذا لم يحكمه دين سمح مسيطراً، يجعل سلوك صاحبه في الدنيا غير نبيل.
- إذا كنت تحب السرور في الحياة فاعتن بصحتك، وإذا كنت تحب السعادة في الحياة فاعتن بخلقك، وإذا كنت تحب الخلود في الحياة فاعتن بعقلك، وإذا كنت تحب ذلك كله فاعتن بدينك.
- كل ما نراه عظيماً في الحياة بدأ بفكرة، ومن بداية صغيرة.
- لا يكفي أن يكون هدفاً مقدساً لكي يتحقق، بل لابد أن يكون طريقنا سالكاً إليه. وهذا الأمر يتطلب تنظيم الأعمال، والتفكير المستمر فيها، وتطويرها.
- الاشتغال بما مضى يفوت على الإنسان الوقت والفرص.
- يظهر الفشل حينما يتوقف الإنسان عن العمل، ويضيع وقته ويستنفذ طاقته في تقديم الأعذار التي تبرر عدم تحقيق النجاح، وإذا شغل الإنسان نفسه بالبحث عن هذه الأعذار وإقناع الآخرين بها، ضاعت فرصته في البحث عن بديل الفشل وهو النجاح.
- ربما يكون السبب وراء تحرك البعض في الاتجاه الخاطيء هو أنهم يفضلون الاعتماد على الغير ليضعوا لهم معيار الاختيار. ابتداءً من ماذا يرتدون، إلى أين يسكنون، وإلى أي نوع من العمل يقومون به....

الآخرون هم مقياسهم، فهم لا يثقون بآرائهم ولا أدواتهم، لذا يشترون ما هو غال، ويتبعون الشخص الذي يشكل تحد، ويرغبون بسيارة لونها نادر....إنهم يعتمدون على الآخرين ليخبروهم ما هو الشيء الشمين بدلًا من اتخاذ القرار بأنفسهم.

- أعط أكثر مما تأخذ، يصبح الناس مدينين لك، ولا بد أن يسدد لك هذا الدين في يوم من الأيام.
- كل شخص تلقاء يفوقك في ناحية واحدة على الأقل، وفي هذه الناحية يمكن أن تتعلم منه.
- (لكل مقام مقال) أمر مهم جدا في فن الكلام، حيث براءة اختيار الموضوع والعبارات التي تتحدث فيها.....فلا تحدث الناس بحزن في أفراحهم، وتذكر أن الناس بغضى عما يتعرض لهم فيها.
- ما يجعل المرء غنياً ليس ما يجنيه بل ما يوفره، وما يجعله مثقفاً ليس ما يقرؤه بل ما يتذكره.... وبناء على هذه القاعدة، فإن ما يجعل الشخص مؤمناً ليس هو ما يدعيه، بل ما يؤديه من عمل، يقول ربنا تعالى: ﴿كَبُرَ مَقْتاً عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ [الصف: ٣].
- من لديه التصميم على النجاح مهما خسر من الفرص، هو الذي يتهيأ لاقتراض فرص أخرى جديدة.
- الرجل الذي تشيع الفوضى في هنادمه لابد أن تشيع الفوضى في تفكيره أيضا.
- بعثة الأجل ومحدوية العمر أكبر حافزين لانتهاز العمر.

الطريق من هنا...

- 
- لا ينتهي المرض عندما يخسر. ..إنما عندما ينسحب.

الطريق من هنا...

## طور فكرك وتدبر أمرك

كتب مؤسس شركة (سوني) اليابانية والتي يُضرب بها المثل في النجاح، كتب يقول: كنت أفكر في صنع جهاز تسجيل ينطق فقط ولا يسجل. أي لا يمكن تسجيل أي شيء فيه، وإنما يمكن فقط الاستماع إلى الأشرطة المسجلة مسبقاً. فجمعت عدداً من المخططين وقلت لهم: (أريد جهاز تسجيل لا يسجل). فضحكوا من كلامي، وقالوا: (إن فلسفة جهاز التسجيل قائمة على التسجيل والحفظ، وليس على القراءة وحدها). ثم بعد شهر جاءني الخبراء بأربعينات مخطط مختلف، فاخترت منها أربعة، وتم تصنيعها.

وفي العام الأول لم يجِن أي جهاز منها أرباحاً، لكنني ربحت في العام الثاني ثمانية ملايين دولار في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها..... لقد كان هذا الجهاز نتاج لحظة من التفكير. وهذا يعني أن شيئاً يبدو في الظاهر أنه فاشل قد يكون ناجحاً، إذا أضفنا بعض التفكير إليه. وحتى في الأشياء التي نؤمن بنجاحها تماماً، فإن التفكير قادر على أن يوصلنا إلى ما هو أفضل منها. من هنا... فإن إلغاء التفكير يعني إلغاء التطور.

إن الصناعات الناجحة تدخل في سوق المنافسة، وأصحابها يعلمون أن التطور أمر يومي وأن هنالك في كل يوم بضاعة جديدة، وتحسينات جديدة على البضائع القديمة. وهذا فإنه لابد من تطوير كل فكرة، وتحسين كل بضاعة، ولن يحدث ذلك إلا من خلال التفكير المتجدد. بل

أستطيع القول إن علينا أن نجدد التفكير في تفكيرنا. وأن نطور أسلوبنا في كل مجالات الحياة، بما فيها مجالات التفكير ذاتها.

ولو قارنا أنفسنا بالمفكرين والمبuden والمتأملين في خلق الله تعالى؛ لما وجدنا فروقاً بيننا وبينهم في الخلق، بل الكل خرج من بطن أمه لا يعلم شيئاً، كما قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِّنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئاً وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئَدَةَ لَعَلَّكُمْ شَكُورُونَ﴾ [النحل: ٧٨] فالفارق بين من لا يحسن استخدام فكره واستغلال وقته، وبين أولئك المبدعون والمفكرون أنّهم أحسنوا الاستفادة من وسائل تلقي المعرفة الثلاثة وهي: السمع والأبصار والأفئدة، واستخدموها للتفكير والتدبر في ملوك الكون، وفيما ينفع الأمة من اختراعات نافعة.

يقول هنري فورد: سواء كنت تفكّر بأنك تستطيع، أو تفكّر بأنك لا تستطيع، فائت على صواب، فالرسالة واضحة وهي: نعم، أنت تستطيع إذا صممت على أنك تستطيع.... إن كل الإنجازات العظيمة تبدأ أول ما تبدأ في تفكير الإنسان، ويبقى المرء غير قادر على إنجاز أي شيء منها طالما هو متصرّر أنه ليس بإمكانه القيام بها، ولاستعادة ثقة ذاته عليه التخلص من الرعب والقلق والشك في النفس وإمكانياتها.... إن خوف الإلحاد هو أكبر مشكلة في تحقيق النجاح، ومن المؤسف أن الناس لا يدركون أهمية الإلحاد في التمهيد للنجاح، فكل نجاح عظيم يكون الإلحاد قبله أعظم، وهذا ما نلاحظه في كل سير العظام.

## الطريق من هنا...

---

قام باحث أمريكي يسمى (نابليون هل) بمقابلة أكثر من ٥٠٠ شخص حققوا أعلى درجات النجاح وفوجئوا أنهم واجهوا إخفاقات جبارة ولكنهم قرروا أن يمشوا خطوة أخرى بعد كل إخفاق ليحققوا ما يريدون، وأعظم مخترع في العصر الحديث (طوماس أديسون) أخفق ١٠٠٠٠ مرة في تجاربه على المصباح الكهربائي قبل أن ينجح في اختراعه. وبعد أن أخفق ٥٠٠ مرة كتبت الصحف أنه مجنون وأنه يضيع حياته حيث يريد تغيير نظام الإضاءة الذي استعملته البشرية منذ أقدم العصور، فرد عليهم قائلاً: (إنني لم أخفق، بل إنني أعرف الآن ٥٠٠٥ طريقة غير ناجحة لعمل المصباح الكهربائي).

وإذا أخفقت في السيطرة على فكرك تأكيد من أنك لن تسيطر على أي شيء آخر، وإذا كنت مهملاً في ما يخص ممتلكاتك ليقتصر ذلك الإهمال على المادية منها فقط، لأن عقلك هو مملكتك الروحية، وعليك حمايته واستعماله بعناية وأن تملك حقاً مقدساً بذلك، وأعطيت قوة الإرادة لهذا الغرض.

## الطريق من هنا

- أكثر الوسائل التطبيقية للسيطرة على العقل ذاتياً هي إشغاله بهدف محدد، وأن يكون مشدوداً بخطة واضحة، ويمكنك دراسة سيرة أي رجل حقق نجاحاً باهراً لترى أنه كان مسيطرًا على عقله، وأنه مارس

الطريق من هنا...

تلك السيطرة ووجهها نحو تحقيق أهداف محددة، ومن دون تلك السيطرة لن يكون النجاح ممكناً.

- يعتبر الإدراك الوعي لمصادر الخطأ في التفكير هو المصدر الرئيسي الذي نستطيع أن نعتمد عليه لتحسين تفكيرنا. وكلما ازداد تفكيرنا وضوحاً، كلما أصبحنا أفضل في اتخاذ القرارات، وحل المشاكل، وأيضاً في وضع الأمور في منظورها السليم.
- فكر في الحصول على المزيد من النتائج الجيدة، أكثر مما تفكر في عمل الأشياء بالطريقة التي ترغب.
- لا تقلق بشأن تعديل أفكارك أثناء تقدمك، فمن الممكن أن تتحول المعتقدات والنظريات والافتراضات تدريجياً بمرور الوقت، أو تتغير فجأة.
- تجاوز مشاعر الندم وخيبة الأمل والشعور بالذنب والاستياء والرفض أو اللوم.... يفتح الباب أمام تجارب إيجابية جديدة لتدفق في حياة الإنسان.
- الاستسلام للمأثور يخمد نار الفكر.
- الانهزامية أمام تعليق الناس دليل على ضعف الإرادة لدى المرء، والذين يعرفون أهدافهم ويدركون تماماً أنها صحيحة وواقعية ينبغي أن يلاحظوا النتائج، تماماً كما كان يفعل الأنبياء والمصلحون.... إنهم كانوا على يقين راسخ بأهدافهم، ولذلك فإنهم واجهوا استهزاء الناس

الطريق من هنا...

---

وسخريتهم بالمزيد من العمل والمزيد من النشاط، وهذا ما يجب أن يفعله العاملون الذين يرغبون في النجاح.

## كيف تدير ذاتك وتعامل معها بفاعليه

أول طريق للنجاح في الحياة هو نجاحك في إدارة الذات، وبراعة التعامل مع نفسك بواقعية ومنهجية. فالفشل في إدارة الذات أول طريق الفشل في الحياة على المستوى الفردي والجماعي، وربما يؤدي إلى الفشل في الآخرة والعياذ بالله، قال تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

### الطريق من هنا

- الحياة الإنسانية هي نتاج فكر الإنسان وعقله وهم المحرك الرئيسي للأفعال، فالتفاؤل دون عمل كالاستمرار في دعاء الله بإحياء ميت. والإيجابية لا تعني إنكار الصعوبات وجودها وإنما تعني عدم الإحباط والانكسار أمامها، والمؤمن يعرف فعلياً معنى قوله تعالى ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾، وكذلك فالإيجابية تدعونا لنتعلم من الإخفاقات ونلقيها خلف ظهرنا فلا نعيش معها ونتباهي عليها طيلة حياتنا ومصداق ذلك أيضاً قول الله تعالى ﴿لَيَكُنْ لَّا تَأْسُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَقْرَحُوا بِمَا أَتَنَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُحْتَالٍ فَحُورٍ﴾ [الحديد: ٢٣].
- أكثر الناس عندما يحاولون تغيير أنفسهم يبدئون بالسلوك. فإذا ما أراد السّمّان تخفيف أوزانهم، فإنّهم يذهبون مباشرة إلى برامج الحمية وممارسة التمارين الرياضية. وهم يحققون نجاحاً لفترة زمنية، لكن

تدريجياً يبدؤون بالتراخي إلى أن يرجعوا إلى الوزن الذي كانوا عليه سابقاً. يحدث هذا لأن معظمنا أميون نفسياً، ولا نعرف كيف نستفيد من قوانا الذهنية، التي وهبنا إياها الله. فالمفتاح إلى تحقيق النجاح في عملية التغيير، ليس بتغيير سلوكياتنا، لكن بتغيير الصورة العالقة في أذهاننا، التي من خلالها يمكن سلوكنا من تبني صورة أخرى جديدة. ولذلك فإننا سنختتم في اللأشعور هذه الصورة الذهنية الجديدة بالنسبة لوزننا الجديد. وفيما تكون الصورة قد ارتسنت وختمت، فإننا تلقائياً ودون عناء وجهد، نجد أنفسنا نأكل أقل ونتمرن إلى أن نصل إلى الوزن المثالي.

- في كل واحد منا صفات ضعف وصفات قوة، وأنت أعلم الناس بحقيقة نفسك، فأنت وحدك الذي تستطيع توجيه ما تملك من صفات القوة لإنجاح حياتك، وتنأي عن نقاط الضعف في شخصيتك.
- بدون شيء من الانضباط لا يصلح الإنسان شيء !! يصبح إنساناً فقد الأهلية.. فقد الهوية.. تسيره أهواه ونزواته.. لا يؤمن بالقيم ولا بالمثل ولا بالدين.. فهو متخلٍ من كل التزام.. خارج عن كل نظام.. لا وزن له في الدنيا.
- قاوم رغباتك الملحّة في الهرب من القيام بأعبائك إلى المتعة واللهو، وأحسن استغلال كل وقت لما خصصته.
- عود نفسك على تحديد أهدافك لكل عمل تنوّي القيام به، وقسمها إلى أهداف خاصة وأخرى عامة، حتى يسهل عليك متابعة ما تحقق منها،

وإبدالها بأهداف أخرى إن صعب عليك تحقيقها، مع بسط المهام الصعبة وإنجازها على مراحل ليسهل إتمامها بنجاح.

- أكثر الناس نجاحاً هم الأكثر مرؤنة، ففي المرؤنة قوة لا يدركها الكثيرون.
- علينا دوماً أن نتفهم مواقف الآخرين، وأقصر الطرق لذلك أن نتخيل أنفسنا مكانهم وننظر بعيونهم.
- ينبغي لنا الإيمان بامكانياتنا ومقدرتنا على النجاح والبعد عن الاعتقادات السلبية. فبعض الناس مثلاً يعتقدون أنه لا يجب الثقة بالآخرين مما يجعلهم دوماً متشككين في نوايا الغير.
- احذر من الخيال الجامح ومن التشاوؤن المفرط، وكن وسطاً، وزاوج بين الخيال والواقع، فلا تتوقع أنك ستغير الكون من حولك بقدراتك المحدودة، فما أنت إلا جزء من آلة تساهم في إحداث التغيير.
- كن على قناعة تامة بأن ما نجنيه في المستقبل هو نتاج عمل اليوم.
- لا يوجد فشل بل توجد طريقة غير سليمة يمكن التعديل فيها أو تغييرها جذرياً. فواجهه نتائج أعمالك بشجاعة ومسؤولية وصبر وثبات، واحتسب كل ما يصيبك عند الله تبارك وتعالى، واعلم أنه ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك. رفعت الأقلام وجفت الصحف، ويقول الحق تبارك وتعالى: ﴿إِنَّمَا يُؤْمِنُ الصَّابِرُونَ أَجَرُهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: ١٠].

الطريق من هنا...

- الفشل مرة لا يعني نهاية الطريق، ولذلك ينبغي إعادة المحاولة أو تغيير الطريقة، ويكفي أن نعلم أن كثيراً من العباقة توصلوا لاختراعاتهم عبر محاولات عديدة لم يكتب لها النجاح وكما يقول المثل «العثرة تصلح المشي».

### الناجح والفاشل

- الناجح يساعد الآخرين... والفاشل يتوقع المساعدة من الآخرين.
- الناجح يقول: الحل صعب لكنه ممكن... والفاشل يقول: الحل ممكـن ولكنه صعب.
- الناجح يقول: عامل الناس كما تحب أن يعاملوك... والفاشل يقول: أخدع الناس قبل أن يخدعوك.
- الناجح يختار ما يقول... والفاشل يقول دون أن يختار.
- الناجح يناقش بقوة وبلغة لطيفة... والفاشل يناقش بضعف وبلغة فظة.
- الناجح يتمسـك بالقيم ويتنازل عن الصغار... والفاشل يتـشبـث بالصغار ويتـنازل عن القيم.

الطريق من هنا...

## الطموح قوتك الدافعة في الحياة

اشتهر اليابانيون بحبهم الشديد للسمك الطازج منذ قديم الزمان. لكن الأسماك لم تكن تعيش في المساحات القريبة من الجزر اليابانية بكميات كبيرة. لذلك كان على صيادي السمك الدخول لعرض البحر مما تطلب وجود قوارب أكبر. وكلما زادت المسافة التي يقطعها الصيادون في عرض البحر، كلما تأخرت عودتهم إلى الشاطئ مرة أخرى. الأمر الذي يعني أن السمك الذي اصطادوه لم يعد طازجاً كما يحبه اليابانيون. بمعنى أن مشكلة السمك الطازج لم تحل بعد. ولحل المشكلة قام الصيادون بتركيب ثلاجات كبيرة على ظهر المراكب لكي يحفظوا فيها الأسماك لحين عودتهم إلى الشاطئ. إلا أن ذلك لم يحل مشكلة اليابانيين حيث مازال السمك يأتي مثلاجًا ولا يزالون يفرقون جيداً بين الطازج والمثلج.

لذلك قرر أحد الصيادين أن يضع خزانًا مملوءاً بالماء فوق القارب بحيث يتم اصطياد السمك ووضعه في الخزان لكي يظل حياً إلى أن يصل إلى الشاطئ. إلا أن الخزانات كانت صغيرة وكانت الأسماك تبقى حبيسة دون حراك طوال رحلة الصيد. وبالتالي أصيّبت الأسماك بالكسل وربما بالشلل وعندما تصل إلى الشاطئ يشعر المشترون أنه سمك ميت فلا يقبلون عليه.

الطريق من هنا...

اضطر الصيادون اليابانيون إلى وضع سمك قرش في هذه الخزانات، بحيث يكون صغيراً فلا يؤذى الأسماك. ولكنه كان يبعث الرعب فيها فتظل متحفزة دائمة الحركة طوال الرحلة إلى أن تصل إلى الشاطئ. وبهذا نجح اليابانيون في الحصول على سمك طازج وبيعه لمحبي السمك الطازج. إن طموحات الإنسان وأحلامه هي ما تدفعه للمستقبل بكمال طاقته، تماماً كما تفعل أسماك القرش بالأسماك الأخرى. فينبغي على العاقل التبليغ إلا يقع بما عليه حاله، بل ينزع دائماً إلى معالي الأمور، ويعمل على تغيير وضعه إلى ما هو أرقى وأسمى وأنفع، وكلما نال مرتبة نظر إلى ما فوقها في غير ركون إلى الدنيا أو مخالفة لشرع ربها.

وإذا كان الأمر كذلك فإنه لن تكون له غاية دون الجنة، فقد قال عمر بن عبد العزيز - رحمه الله - عن نفسه: (إن لي نفساً تواقة، تشتاق إلى الشيء، لم تزل تتوق إلى الإمارة، فلما نالتها تاقت إلى الخلافة، فلما نالتها تاقت إلى الجنة، وأرجو أن أنالها). وهذا هو الطموح الصادق، وحقيقة: أن تتطلع النفس إلى ما هو أكمل وأحسن وأسمى. وقد كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يدل الأمة دائماً على طلب المعالي والتنزه عن الدنيا، فيقول عليه أفضل الصلاة والسلام «إن الله تعالى يحب معالي الأمور وأشرافها، ويكره سفافها» [صحيح الجامع: ١٨٩٠]. وما أكثر ما يوصي - صلى الله عليه وسلم - المسلم بالحرص على ما ينفعه ونبذ العجز والكسل.

الطريق من هنا...

ومما لا شك فيه أن الطموح وعلو الهمة يشتراكان نفس الهدف إلا وهو طلب معالي الأمور، غير أنهما يختلفان في الباعث والوسيلة، فالباعث في علو الهمة قد يكون الأنفة من الخمول والضعف، أو دفع مهانة النقص، أما الباعث على الطموح فهو نزوع النفس دائمًا نحو الأعلى، وأما من حيث الوسيلة فإن علو الهمة لا يسأك ب أصحابه إلا الدروب الشريفة الموافقة لشرع رب العالمين، بينما نجد أن الطموح قد يجذب أصحابه إلى الغلو والإسراف في استخدام الوسائل.

والذي لا شك فيه أيضًا أن صاحب الطموح إن لم يبذل جهده للوصول إلى غايتها، تبقى دوافعه مجرد أمني، فالشخص الطموح حقًا هو الذي يسعى لنيل ما يريد، بل ويُتعب نفسه في هذا:

وإذا كانت النفوس كباراً تعبت في مرادها الأجسام  
الطموح خصلة نفسية لا يملكها إلا ذوي العزيمة الصلبة والإرادة  
القوية والصبر المستميت على كل الأمور، فمعالي الأمور دائماً وعراة  
المسالك محفوفة بالمكاره؛ ولهذا قال معاوية - رضي الله عنه - لعمرو بن  
ال العاص - رضي الله عنه - : (من طلب عظيماً خاطر بعظيمته). وكان عمرو  
بن العاص يقول: (عليكم بكل أمرٍ مَرْلَقَةٍ مَهَلَكَةٍ). يعني عليكم بجسم  
الأمور وعظيمتها..... إن الإنسان يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج أن  
يزيل عنها غبار التقصير والكسل. فأنت أقدر مما تتصور، وأقوى مما  
تخيل، وأذكي بكثير مما تعتقد..... اشطب كل الكلمات السلبية عن نفسك

الطريق من هنا...

مثل: (لا أستطيع – لست ماهرا – لا أحسن هذا..) وردد باستمرار (أنا أستحق الأفضل – أنا مبدع – أنا ممتاز – أنا أقدر).

### مفاهيم مغلوطة

القناعة بمعناها الصحيح لا تتعارض أبداً مع الطموح، بل إن القناعة هي صمام الأمان للطموح، وهي التي (تتوجّه) بمعنى تلبسه التاج وتجعل صاحبه يسعد به ويحس بجمال إنجازه أو على الأقل يكون راضياً لا ساخطاً حين لا يتحقق ما أراد بعد أن بذل كل ما في وسعه، فالقناعة السليمة هي التي تكون بعد بذل الجهد كله وليس بديلاً عن بذل الجهد.. البديل هنا ليس اسمه (القناعة) بل اسمه (الكسل) والكسل مذموم بكل اللغات، ويتفق البشر على كرهه وكره أصحابه واعتباره أقصر الطرق للفشل والخمول والخمود والملل والضجر وهو البريد الممتاز للفقر ولتعاسة النفس، وقد استعاد رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- بربه من الكسل.

كما أن القناعة بهذا المفهوم ، تعني الرضا بعد بذل الجهد، وتجعل الإنسان (نسيج وحده) بمعنى أنه يعيش حياته يعرف ما يريد ويرضى عمّا حقّق بعد أن استفرغ الجهد ، فلا يتطلع لأوضاع غيره، ولا يعلق سعادته بما حقّ الآخرون ولا بما يملكون، بل ما يهمه أن يبذل ما في وسعه، وأن يعمل بكل طاقاته، ثم هو راضٌ كل الرضا عن النتائج مهما كانت، قانع بها، ومصر على مواصلة العمل بحثاً عن المزيد، أما الكسل فهو دوماً غير قانع، ضعيف النفس، أكثر تطلعًا لما في أيدي الآخرين، وأكثر حسداً

الطريق من هنا...

وشقاءً، فلا هو يعمل، ولا هو يرضي عن نفسه، ولا هو بخلص للناجين والعاملين من حسده ونقده.

ومن ناحية السعادة فإن من كان طموح المرء أقل قليلاً من قدراته فهو أسعد من غيره، لأنه يحقق أهدافه بشكل أسرع وأضمن، ولا يمنعه طموحه المتواضع - بعد تحقيق ما يريد - من التطلع للمزيد، بل بالعكس يقويه ويزيده خبرة وثباتاً ومثابرة وثقة في النفس ومعرفة بخفايا النجاح وأسراره.

أما من كان طموحه أكبر من قدراته بكثير فهو أقرب إلى الشقاء لأنه مزج الطموح بالطمع، والطمع مرض خطير ما دخل شيئاً إلا أفسده ... الطمع يجعل الأغنياء فقراء، والسعداء أشقياء، والأذكياء أغبياء، فكم من ذكي عملت مراوح الطمع في خياله فأعمت بصيرته، فتراه يغامر وهو يظن أنه يعمل على المضمون، لكنه في الحقيقة يقامر، فلا شيء كالطمع يعمي البصيرة والبصر، ويزين للإنسان سوء عمله فيراه حسناً.

إن الطموح لا غش فيه ولا تدليس، يوقن صاحبه أنه لن ينال ثمرته حتى يدفع ثمنها المستحق من الجهد والعمل والمثابرة والصبر، أما الطمع فهو الغش بعينه، وأول ما يغش صاحبه، إذا يوهمه أنه سوف ينال الكثير بالقليل وأنه يستطيع القفز إلى بعيد، فيقفز في الظلام بدافع شيطان الطمع فتنكسر ساقه وقد تدك عنقه ويفقد كل شيء .. الطموح أمر مشروع لهدف مرسوم معقول ممكن تحقيقه بالعمل والمثابرة والذكاء

الطريق من هنا...

---

والصبر، أما الطمع فهو عملية سرقة وسطو، يكتشف الطعام في نهايتها أنه هو نفسه المسروق.

والطمع هو مقابل القاءة ، وليس العمل هو مقابلها، بمعنى أن القاءة هي تتویج للعمل تمنح صاحبها الرضا بالنتیجة، أما الطمع فإنه يجعل صاحبه لا يرضى أبداً، فهو ساخط دوما حتى يفقد كل ما حققه بإغراء الطمع الذي لا يعطيه شيئاً في المستقبل سوى الحسرة والندم بعد وضوح الرؤية وذهاب الغشاوة.

إن الطمع هو ابن الهوى، والهوى جاهل أعمى مستبد، أما الطموح فهو ابن العقل المبصر العارف الواسع التفكير من كل الجوانب، وشتان بين العقل والهوى، لو صور العقل لأضاء منه ظلام الليل، ولو صور الهوى لاسود منه نور النهار.

وأخيرا .... يبقى أثقل أنواع الطموح هو الذي تتعذر أهدافه الفرد لتصل إلى المجموع، إذ تجسد من خلاله أروع صور نكران الذات والذوبان في الآخرين، وهذا الصنف من الطموح له مظاهر عدّة، فعلى الصعيد الأسري نجد طموح الوالدين فيما يتعلق بمستقبل أطفالهما، وعلى الصعيد الاجتماعي يتجلّى هذا الطموح من خلال ميل الجماعات والأمم لحفظ تراثها وتاريخها باسم المجموع لا الفرد، ولعل الكثير من الحكم والأشعار التي تزخر بها أغلب الثقافات الإنسانية تصلح أن تكون مثلاً على ذلك، فأغلبها ليس لها مؤلف تعرف به، بل شعب تدل على وجوده !

**كلمات في الطموح**

- قال تعالى ﴿ وَإِذْ تَأْذَنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَّكُمْ ﴾ [ابراهيم: ٧].
- (لولا سعي الإنسان للكمال لاستحال دودة) هنري ميلر - كاتب أمريكي
- (ليس المرء بما يفعله، لكن بما قد يفعله) روبرت براونينغ - شاعر بريطاني
- (إن شئت الارتفاع في هذا العالم فعليك تعزيز حسناتك... تحريكها وضبطها... عليك نفح البوّاق باسمك وإلا خذها مني... لا فرصة لديك) دبليو إس جلبرت - كاتب مسرحي
- (إنك طموح.. وهو أمر ينفع أكثر مما يضر، طالما بقي في حدوده المعقولة) إبراهيم لينكون - الرئيس الأمريكي السادس عشر.
- (الطموح يا سيدتي، جنون العظماء) جون ويستر - كاتب مسرحي بريطاني.
- (بمجرد أن تقنع بالدرجة الثانية... فستبقى كذلك طيلة حياتك) جون كينيدي - الرئيس الأمريكي الثالث والخمسون .
- (الطموح حجة واهية لعدم قدرتك على أن تكون كسولا) تشارلي ماك كارثي - خبير أمريكي في فنون القتال .
- (ثمة دوما مكان في القمة) دانيال ويستر - سياسي أمريكي .
- (الإنسان هو المخلوق الوحيد على هذه الأرض الذي يسعى إلى التفوق على ذاته، والوحيد الذي يحن إلى المستحيل) إيريك هوفر - كاتب اجتماعي أمريكي.

الطريق من هنا...

- 
- (الشخص الذي يتحدث بأهدافه ويدونها يحقق نسبة عالية منها بعون الله).
  - (حين نجعل أهدافنا سامية تكون همتنا عالية، وأمانينا غالبة، ونستثمر كل دقيقة وثانية).

الطريق من هنا...

## لماذا لا نعالج الأخطاء بحكمة؟؟؟!!

كان داخل المقلمة، ممحاة صغيرة، وقلم رصاص جميل.. ودار حوار  
قصير بينهما...

الممحاة: كيف حالك يا صديقي؟

القلم: لست صديقك!

الممحاة: لماذا؟

القلم: لأنني أكرهك.

الممحاة: ولم تكرهني؟

قال القلم: لأنك تمحين ما أكتب.

الممحاة: أنا لا أمحو إلا الأخطاء.

القلم: وما شأنك أنت؟!

الممحاة: أنا ممحاة، وهذا عملي.

القلم: هذا ليس عملاً!

الممحاة: عملي نافع، مثل عمك.

القلم: أنت مخطئة ومغرورة.

الممحاة: لماذا؟

القلم: لأن من يكتب أفضل من يمحو.

قالت الممحاة: إزاله الخطأ تعادل كتابة الصواب.

الطريق من هنا...

أطرق القلم لحظة، ثم رفع رأسه، وقال: صدقت يا عزيزتي!

المحاة: أما زلت تكرهني؟

القلم: لن أكره من يمحو أخطائي.

المحاة: وأنا لن أمحو ما كان صواباً.

قال القلم: ولكنني أراك تصغرين يوماً بعد يوم!

المحاة: لأنني أضحي بشيء من جسمي كلما محوت خطأ.

قال القلم محزوناً: وأنا أحس أنني أقصر مما كنت!

قالت المحاة تواسيه: لا نستطيع إفادة الآخرين، إلا إذا قدمنا تضحيه من أجلهم.

قال القلم مسروراً: ما أعظمك يا صديقتي، وما أجمل كلامك!

فرحت المحاة، وفرح القلم، وعاشا صديقين حميمين، لا يفترقان ولا يختلفان.

أخطأونا هي علامات مؤثرة في سيرة حياتنا، لا نملك التغافل عنها، كما لا نملك التنصل منها، وحياتنا مليئة بالأخطاء على مستوى الفرد والجماعات والمجتمعات، ولكن تلك الأخطاء لا تعني دائماً الفشل وكذلك لا تعني دائماً الانحراف عن السبيل.. فالخطأ إذا صوب وقوم، صار تجربة للتعلم والانطلاق، وربما يصير دافعا قويا للنجاح والإنجاز.

إن الاعتراف بالخطأ أسلوب تربوي رائع للنفس، بالإضافة إلى أنه يريح المتكلم، والمستمع، و يجعلنا تقبل النقد. لكن وللأسف... أكثرنا - إلا ما رحم ربى - حين يغشانا الخطأ في أمر نبحث عن التبرير دون الوقوف

الطريق من هنا...

للحظة في معقل واقعنا واستكشاف ماهيتها ومعالجتها فقط... نبحث عن التبرير والتبرير مع وجود ما يدلنا على الحقيقة، ولكن قد لا نريد ذلك!!... أكثرنا حين نستمع للنقد نغير ما حولنا دون أن نغير شبراً من قناعاتنا، ونقضي جل أوقاتنا بالتمثيل لئلا يكتشفوا تلك القناعات، فنخسر الوقت، ونخسر بناء النفس على الاندماج بالواقع، ونعيش بقناعات غير محلها!!

وتعاملنا مع الآخرين يجب أن لا يكون على أساس أننا وهم أجزاء من آلية لا يقع فيها الخطأ - فالآلية تخطئ في بعض الأحيان - بل يجب أن نضع في اعتبارنا أن الطبيعة البشرية تصيب وتخطئ ، وهي ليست معصومة . كذلك من الأمور الهامة في التعامل مع الأخطاء أن لا نضخمها ، وأن نعطيها حجمها الطبيعي ، وأن لا نتغافل عنها، وأن لا نتعود عليها ، وأن نتعامل معها باعتبارها أمور محتملة الوقع، وقابلة للعلاج في نفس الوقت.

معظم الناس أيضا لا ينظرون إلى الخطأ بطريقة مجردة أو بمعنى آخر بطريقة تحليلية، فلو أخطأ شخص في جزئية معينة، فإنه يعم الخطأ على بقية الأجزاء. والأشد من ذلك أن يتجه بالخطأ إلى الشخصية، فيأخذ الإخفاق على أنه نقص في الشخصية، ولهذا فمن المهم جداً أن تنظر إلى الخطأ بصورة موضوعية «أسباب ونتيجة» فإذا أخطأنا في مسألة لا يعني نقص في شخصيتنا أو أن حظنا عاشر؛ بل إننا لم نسلك الطريق الصحيح، ولم نتبع السبب المناسب كما قال الله تعالى: { فَأَتَّبَعَ }

الطريق من هنا...

سبباً فالأمور لا تؤخذ غالباً وإنما تؤخذ باتباع الطرق الصحيحة.  
فإذا كنت أنت المخطئ بحق الآخرين، سواء كان في الآراء والأفكار،  
أو في مجالات التعامل الأخرى، ففي هذه الحالة لا بد أن تكون صريحاً مع  
نفسك، وأن تبصر عيوبك قبل أن تبصر عيوب غيرك، وأن تعرف  
بأخطائك أمام نفسك دائماً.... يقال أن سocrates كان جالساً - ذات يوم - مع  
أحد تلاميذه على حافة بركة فيها ماء راقد، فقال سocrates لتلميذه: ما هذه  
البركة؟ قال التلميذ: إنه الماء. إلا أن سocrates بدأ يستدل له أن ذلك ليس  
ماء ، وأورد عشرات الأدلة على ما ذهب إليه. واستسلم التلميذ لاستاذه  
رغم قناعته بعكس ما قال. غير أن سocrates مد يده إلى البركة، واغترف  
كفاً من الماء، ثم رماه في البركة، وقال لتلميذه: هذه الحقيقة أكبر دليل لك  
على أنه ماء، وأن ما ذهبت إليه ليس صحيحاً.

أما إذا أخطأ الآخرون بحقك، فالمطلوب أن تبدأ بأخطائك أولاً قبل أن  
تنتقدهم. وفي ندك لهم يجب أن تكون أخلاقياً، بحيث يشع عليهم النقد على  
الاعتراف بأخطائهم والإقلال عنها، وليس المطلوب أن تهينهم وتجرح  
مشاعرهم، وتجعلهم يتعنتون لأخطائهم.

إن المخطئ أحياناً لا يشعر أنه مخطئ، وإذا كان بهذه الحالة فمن  
الصعب أن توجه له لوماً مباشراً وعتاباً هادفاً، وهو يرى أنه مصيبة. إذن  
لابد أن يشعر أنه مخطئ أولاً حتى يبحث هو عن الصواب؛ ولذلك من  
المهم أن نزيل الغشاوة عن عينه ابتداء ليبصر الخطأ.... جاء شاب  
يستأذن النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- في الزنا بكل جرأة وصراحة فهم

الصحابة أن يوقعوا به؛ فنهاهم وأدناه وقال له: «أترضاه لأمك؟!» قال: لا، قال رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «فإن الناس لا يرضونه لأمهاتهم» قال: «أترضاه لأختك؟!» قال: لا، قال: «فإن الناس لا يرضونه لأخواتهم» [رواه أحمد]. فكان الزنا أبغض شيء إلى ذلك الشاب فيما بعد. وكذلك في قصة معاوية بن الحكم حيث قال: بينما أنا أصلي مع رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- إذ عطس رجل من القوم فقلت: «يرحمك الله»، فرمانى القوم بأبصارهم فقلت: «ما شأنكم تنتظرون إلى» فجعلوا يضربون بأيديهم على أفخاذهم، فلما رأيتهم يصمتونني سكت، فلما صلَّى رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فبأبى هو وأمي - ما رأيت معلمًا قبله ولا بعده أحسن تعليماً منه - فوالله ما نهني ولا ضربني ولا شتمني قال: «إن هذه الصلاة لا يصلح فيها شيء من كلام الناس، إنما هي التسبيح والتكبير وقراءة القرآن». [رواه مسلم]

وإذا وصلت إلى طريق مسدود مع الآخرين فحاول أن تتجاوز الطرق التقليدية التي اعتدت الجوء إليها، وحاول أن تنظر للأمور من زاوية مختلفة، أي حاول القفز من على الحواجز واعكس الأدوار لرؤية الأمور من وجهة نظر الطرف الآخر، تبادل الأدوار معه أو مثل الدورين بنفسك ولكن بصوت مسموع، لأنك بذلك تفتح لنفسك آفاقاً أوسع وتكسب المنطقية والواقعية في تحليك للمشكلة والوصول معه لحل نموذجي وواقعي لها بإذن الله تعالى.

الطريق من هنا...

---

ويمكن أن تستعين بمن يساعدك في تصحيح الأخطاء، بشرط أن يتواافق فيهم العدل والشفافية والبعد عن المصلحة الشخصية، والسلامة من الخلافية أو العدائية، فإنه ناظر داود الظاهري أحدهم، رد عليه ذلك الشخص، وقال له: إذا كنت تقول كذا وكذا؛ فقد كفرت والحمد لله. قال له داود: لا حول ولا قوة إلا بالله! كيف تفرح لكفر أخيك المسلم؟

### من روائع الكلم

- تستطيع أن تباهي بأخطائك، فقط حين تجعلها نقطة تحول للصواب.
- من منا جمع الحجارة التي كان الآخرون يرمونه بها، وصنع منها بناء عظيما، عجز أولئك عن مجاراة روعته؟؟

## الحياة بين الانتصارات والانكسارات

نجاح... مكسب... فرح... قلق... خوف... حزن... إحباط... أحساس بالفشل... استياء... تختلف المشاعر التي تتعرض لها، وتختلف ردود أفعالنا تجاهها... ربما نكون نحن جزء من الألم الذي تتعرض له، وربما نكون الضحية بلا ذنب، قد نجد من يستمع إلينا ويرشدنا إلى بر الأمان.. يذكرنا في حين غفلة أن أمر المؤمن كله خير.. وأن رحمة الله وسعت كل شيء، وقد نجد الأبواب مؤصدة ونبقي أسرى لمشاعرنا حيناً من الزمن. قد تمر عليك لحظات تكون فيها يائساً إلى أبعد الحدود... ولكن يبقى هناك شعوراً غريباً بداخلك يقف بجانبك، وهو الذي يجعلك تستمر وتكبد مصاعب الحياة... نعم عندما تُقفل جميع الأبواب في وجهك، يظل هذا الباب مفتوحاً أمامك، وأنت تمني النفس وتبني الآمال أن يكون لهذا الباب الوحيد دوراً في تغيير حياتك وإبعاد اليأس عنك... نعم إنه باب الأمل... فالحياة كلها تدور لحظاتها سريعة وتنتفاوت بين اليأس أحياناً وبين الآمل، فهل اليأس هو الحل الوحيد لك، وللمشاكل كلها... بالطبع لا... فجميعنا لدينا أمل أن تتحسن الظروف ويتغير الحال.

الأمل... تلك القوة الدافعة التي تشرح الصدر للعمل، وتخلق دواعي الكفاح من أجل الواجب، وتبعث النشاط في الروح والبدن، وتدفع الكسول

الطريق من هنا...

إلى الجد، والمجد إلى المداومة، كما تدفع المخفق إلى تكرار المحاولة حتى ينجح، وتحفز الناجح إلى مضاعفة الجهد ليزداد نجاحه.

الأمل الذي نتحدث عنه هنا ضد اليأس والقنوط، إنه يحمل معنى البشر وحسن الظن بالله تعالى، بينما اليأس معول الهمم الذي يحطم في النفس بواعث العمل، ويُوهي في الجسد دواعي القوة. ولهذا قال ابن مسعود - رضي الله عنه - : «الهلاك في اثنين: القنوط والعجب...».. والقنوط هو اليأس، والعجب هو الإعجاب بالنفس والغرور بما قدمته.

قال الإمام الغزالى: «إنما جمع بينهما: لأن السعادة لا تتأتى إلا بالسعى والطلب، والجد والتشرم، والقانط لا يسعى ولا يطلب، لأن ما يطلبه مستحيل في نظره».

وقدمة الأمل والتفاؤل في اتصال القلب بالرب جل وتعالى؛ فالصلة تفاؤل، والذكر تفاؤل؛ لأنه يربط الفاني بالحي الباقي، ولأنه يمنح المرء قدرات واستعدادات وطاقات نفسية لا يملكتها أولئك المحبوسون في فقص المادة... إن المؤمن في كل أحواله صاحب أمل كبير في روح الله وفرجه ومعيته ونصره؛ لأنه لا يقف عند الأسباب الظاهرة فحسب، بل يتعداها موقناً أن لها خالقاً ومسبياً وهو الذي بيده ملکوت كل شيء، وإذا قضى أمراً فإنما يقول له كن فيكون، فيمتلىء قلبه توكلًا ورجاءً وأملًا. وهذا ما يفتقده غير المؤمنين؛ لذلك تراهم ينتحرون ويصابون بالعقد والأمراض النفسية الكثيرة، نسأل الله العافية.

الطريق من هنا...

ولذلك كان الصالحون يتقربون إلى الله عز وجل بقوة رجائهم، فهذا ذو النون المصري كان يقول في دعائه: اللهم إليك تقصد رغبتي، وإياك أسأل حاجتي، ومنك أرجو نجاح طلبتي، وبيدك مفاتيح مسألتي، لا أسأل الخير إلا منك، ولا أرجو غيرك، ولا أیأس من روحك بعد معرفتي بفضلك. قضية اليأس والأمل ليست مجرد قصة تتصل بالحالة النفسية للإنسان عبر نتائجها الإيجابية والسلبية، بل تتصل بالنفس عبر كلام الله والخط العقائدي، فإن تكون الإنسان الذي يعيش الأمل في عقله وقلبه يساوي أن تكون مؤمناً قوياً في إيمانك، أما أن تكون الإنسان اليائس يساوي أن تكون المرء الفاتر ضعيف الإيمان

ونحن قد نعيش في مجتمع سلبي، ونحاط بأخبار سيئة ابتداءً من صحفية الصباح وحتى أحداث المساء.... بشكل عام، قد تكون ثقافتنا ليست مشحونة دائماً بجو إيجابي، وكل يوم نقوم بخيار ما لنملأ عقولنا إما بأفكار إيجابية أو بأفكار سلبية... وللهروب من مجرى الأفكار السلبية، فانت تحتاج لأن تفسح مجالاً لعادة التفكير بإيجابية، فالإسهاب في الأفكار السلبية هو سلوك مكتسب، وما تم اكتسابه يمكن للمرء أن يتخلص منه، لأن التفكير السلبي يشبه القطار الذي تزداد سرعته كلما تحرك مسافة أبعد.

إنك تبرهن عن النجاح أو الفشل طبقاً لنوعية وطريقة تفكيرك الاعتيادي. أيهما أقوى في حياتك: أفكار النجاح، أم أفكار الفشل؟ إن كان تفكيرك سلبياً في معظم الأوقات، فلن يكفي التفكير الإيجابي بين الحين

الطريق من هنا...

وآخر لاجتذاب النجاح. ولكن إن فكرت باستقامة وإيجابية فستعثر على ضالتك وستبلغ غايتها، حتى ولو شعرت أنك محاط بظلمة كثيفة. أنت الوحيد المسؤول عن نفسك.

ولا سبيل إلى جعل مستقبلك أفضل من حاضرك - بإذن الله تعالى - إلا بشيئين: «الأول» تخيل صورة ذهنية للمستقبل أفضل من صورة الحاضر. «ثانياً»: بذل الجهد واتخاذ الخطوات العملية التي تستطيع أن تتحيل بها تلك الصورة الذهنية المتخيلة إلى واقع متحقق... فمن الخطأ الجسيم أن ننسى ما يجب أن يكرسه المرء من وقت وجهد وتركيز ومواصلة لتحقيق صورته الذهنية، بل ينبغي في نفس الوقت تخصيص الجهد والوقت والمثابرة والمواصلة حتى نجعل الوسائل المتاحة لدينا ناجعة وذات فاعلية وتأثير في إحالة الصورة الذهنية إلى واقع حي .

فعلى الإنسان المؤمن إذا أحاطت به المشاكل أن يدرسها على أساس الواقع، وأن يدرس التغرات التي يمكن أن ينفذ منها، والآفاق التي يتطلع إليها، وأن لا يحبس نفسه في سجن ضيق من التشاوؤم ومن اليأس، بل يفتح لنفسه كل أبواب الرجاء وكل أبواب الأمل.

وقد حدثنا الله في بعض آياته أن التقوى التي يعيشها الإنسان في عقله وفي قلبه وفي حياته تمنحه المخرج حيث لا مخرج، ويكتشف الحل حيث لا حل، ويحصل على الرزق من حيث لا يحتسب ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللهُ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴾١ وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ﴾٢ [الطلاق: ٢ - ٣].

ومن يتوكى على الله وهو يسعى لحل مشكلته... ومن يتوكى على الله وهو يعي طبيعة الواقع... ومن يتوكى على الله وهو يخطط المستقبل...  
﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣] فإذا أراد الله شيئاً بلغه «قد جعل الله لكل شيء قدرأ» أي قد جعل الله للمشاكل قدرأ محدودأ، ولحلولها قدرأ محدودأ، وفتح للإنسان أكثر من أفق جديد، في عقولنا وفي قلوبنا ومشاعرنا.

فأن نكون مؤمنين يعني أن لا يزحف اليأس إلى حياتنا، وأن نبقى محدقين في الشمس عندما تميل إلى الغروب وينتشر الظلم، ونحدق بالنجوم وهي تشير إلينا أن الظلم ليس خالداً، وأن هناك إشراقة الفجر التي تنطلق من كل نقاط الضوء.... فإذا كنت تشعر بالظلم ففكر بنقاط الضوء التي تجدها منتشرة في الحياة حتى تلتقي بالفجر، وفي قلبك أكثر من أمل، وفي قلبك أكثر من افتتاح على الشروق، وأقولها للشباب، عندما ينطلقون في دراساتهم وفي مشاعرهم وفي عواطفهم، وأقولها للشائرين وللمجاهدين الذين يواجهون التحديات، ليس هناك ظلام مطلق.... علينا أن ننتاج النور من عقولنا، وأن ننتاج النور من قلوبنا، وأن ننتاج النور من جهتنا، لأنلتقي بالنور الذي يفتحه الله لنا من خلال إشراقة شمسه.

الطريق من هنا...

## لماذا كل هذا الحزن؟!!

الحزن هو أحد صور العاطفة والمشاعر الإنسانية الفطرية. وهو الذي يخطف منا كل ألوان الحياة الجميلة. وهو العاطفة الإنسانية الوحيدة التي تتسلط علينا كل الأقنعة، وهو الكتاب المغلق الذي لا نفتحه إلا أمام أصدقائنا المقربين. وهو الذي يشعرنا بضعفنا وقلة حيلتنا وحاجتنا إلى المساعدة.. وفي المقابل فالحزن على التفريط في حق الله يقطعنا عن المعاصي، وللهذا قال مالك بن دينار (إذا لم يكن في القلب حزن خرب)، والحزن يجعلنا نشعر آلام الآخرين عندما يحزنون، ويدفعنا لمساعدتهم. ورغم مرارة الحزن، إلا أنها تجعلنا نحس بطعم السعادة والغبطة والسرور خاصة عندما تكون بعد نوبة حزن شديدة.

إلا أن الإسراف في الحزن ليس مطلوباً شرعاً ولا مقصوداً أصلاً، بل هو منهي عنه فقال تعالى ﴿وَلَا تَهْنُوا وَلَا تَحْزَنُوا﴾ [آل عمران: ١٣٩] ﴿وَلَا تَحْزَنَّ عَلَيْهِمْ﴾ [الحجر: ٨٨] ﴿فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: ٣٨] فالحزن خمود لجذوة الطلب، وهمود لروح الهمة، وبرود في النفس، وهو حمى تشنل جسم الحياة

فلماذا المبالغة في الحزن إذن؟! وماذا يعمل الحزن غير تكدير الحياة، ومنع الإرادة من التحليق في رحاب سماء الطموح وإثبات الذات .. هل الحزن يعود بشيء غير أنه يزعجك من الماضي ويحولك من المستقبل

الطريق من هنا...

ويهدم عليك يومك؟ هل الحزن يفرج عن النفس ويشفي القلب؟ كلام  
يديم كربك ويجعلك تتقوّق داخل دائرة سماءها رمادية وأرضها جدباء  
وحياتها ذابلة ، حرمت عليك فيها الضحكة ، تتنفس فيها الآهات وتتجرّع  
الآلام.

إن الحزن لا يرد مفقودا، ولا يبعث ميتا، ولا يدفع قدرا ولا يجلب  
نفعا، فلماذا لا توقف ساعة أحزانك وتتفرّك في كل المشاعر والمعانى  
الجميلة، لماذا لا توقف نزيف آلامك التي تقدر عليك أيامك، فالذكي ليس  
هو الذي يستطيع أن يزيد أرباحه إنما الذكي هو الذي يحول خسائره إلى  
أرباح.

إن الإنسان يجزع و تستخفه الأحداث حين ينفصل بذاته عن الوجود،  
ويتعامل مع الأحداث كأنها شيء عارض يصادم وجوده الصغير، أما حين  
يستقر في تصوره و شعوره أنه هو والأحداث التي تمر به وبغيره والأرض  
كلها ذرات في جسم كبير هو هذا الوجود، فإنه يحس بالراحة والطمأنينة  
لموضع القدر، قال تعالى ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي  
كِتَابٍ قَبْلِ أَنْ تَرَاهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ [٢٢] لِكَيْلَاتَأْسُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ  
وَلَا تَفَرَّحُوا بِمَا أَتَيْتُكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [الحديد: ٢٢ - ٢٣]،  
وعن ابن عباس - رضي الله عنه - قال: كنت ردد رسول الله صلى الله  
عليه وسلم - فلّفت إلى فقال: «يا غلام احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده  
أمامك، تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة ... قد جف القلم بما هو  
كائن، فلو أن الخلق كلهم جمِيعاً أرادوا أن ينفعوك بشيء لم يقضه الله لك لم

الطريق من هنا...

يقدروا عليه، أو أرادوا أن يضروك بشيء لم يقضه الله عليك لم يقدروا عليه... واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصييك، واعلم أن النصر مع الصبر وأن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسراً، وعن الوليد بن عبادة بن الصامت - رضي الله عنه - قال: دخلت على عبادة وهو مريض فقلت أوصني؟ فقال: «إنك لن تطعم طعم الإيمان ولن تبلغ حقيقة العلم بالله حتى تؤمن بالقدر خيره وشره وهو أن تعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصييك وما أصابك لم يكن ليخطئك.. وإن مت ولست على ذلك دخلت النار»... فالحمد لله على نعمته ألا نختار رسم الأقدار، فلو اخترنا لاخترنا أخطاء كثيرة، وقتلنا أنفسنا ندما.

وعندما يعلم الإنسان يقيناً أن الأمور مفروغ منها ومكتوبة لا يمكن أن يتملكه الحزن، وكيف يحزن وهو يعلم بأن كل هؤلاء البشر الذين حوله لا يملكون له نفعاً ولا ضراً، فلم القلق؟!! ولم الحزن إذن؟!! فكأنما معرضون للمحن والمصائب بما فعلت أيدينا، قال تعالى ﴿وَمَا أَصَبَّكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبْتُ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ﴾ [الشورى: ٣٠]، وجميعنا مبتلون، إما محبة من الله أو اختبار منه، أو لتفيف ذنوبنا قال تعالى ﴿وَلَنَبَتُوْنَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْحَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْعِنَ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الْأَصَدِيرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٥]، فلماذا لا نغير مفهومنا عن المصائب والأحزان. ونؤمن بأنها قد تكون علامة على محبة الله للعبد ألم يقل الرسول - صلى الله عليه وسلم - : «إن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم» [صحيح الجامع: ١٧٠٦]،

الطريق من هنا...

وقال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «أشد الناس بلاء الأنبياء ثم الصالحون»

[صحيح الجامع: ٩٩٥].

فإلى كل حزين وكل مهموم وكل مكتتب وكل متشائم ... إلى كل من يلعن دنياه وأيامه ... إلى كل من يتمنى الموت اليوم قبل غد..... إلى كل هؤلاء نقول: هل فكرت يوماً في أن تطرق باب من لا يخيب طارقاً؟ هل لجأت إلى من لا ملجأ منه إلا إليه؟ هل خطر لك أن تتعلق بباب أرحم الرحيمين الذي لا يرد عن بابه المستجيرين به .

قال تعالى ﴿أَمَنَ مُحِيطُ الْمُضْطَرَ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾ [النمل: ٦٢] فينبغي أن تلازم محراب الإنابة وتجلس جلسة المستجدي، والسعيد من ذل الله وسائل العافية ليتغلب بها على أحواله، وإياك أن تستبطئ الإجابة، أو يغيب عنك أنه الملك الحكيم في تدبيره العالم بالمصالح، وأنه يريد اختبارك ليبلوي أسرارك، وأنه يريد أن يسمع تضرعك، وأنه يريد أن يأجرك بصبرك، وأنه يبتليك بالتأخير لتحارب وسوسه إبليس إلى غير ذلك من الحكم، والله الموفق .

الطريق من هنا...

## كن صادقاً مع نفسك تكسب ثقة الآخرين

وقف المدير في الاجتماع السنوي لموظفي المؤسسة وقال لهم: (أمام كل منكم علبة فيها بذرة. أريد منكم أن يأخذ كل واحد منكم بذرة، ويزرعها بطريقته الخاصة، على أن يعتني بها ويعرضها أمامنا في الاجتماع القادم من السنة المقبلة إن شاء الله تعالى. ومن ستكون نبتة الأفضل سيربح مكافأة كبيرة من الشركة)... مرت السنة بسرعة واجتمع الموظفون ومع كل منهم الوعاء الذي زرع فيه البذرة التي رباها طوال عام حتى صارت نباتاً يافعاً. إلا أن واحداً من بين الموظفين كان يقف بجوار وعائه فارغاً من أي نبتة بينما تعلو وجهه علامات الخجل والإحساس بالفشل.

طلب المدير من هذا الموظف التقدم بوعائه وسأله: (لماذا لم تزرع البذرة التي أعطيتك إياها العام الماضي؟)، فقال الموظف: (لقد حاولت أن أزرع البذرة طيلة عام كامل، ورغم أنني أمارس هواية الزراعة، وأزعم أنني على دراية بطرق الزراعة المختلفة إلا أن البذرة لم تنبت، وحتى الآن لا أدرى ما هي المشكلة).

عندما قال المدير مخاطباً الموظفين: (الآن أعلن لكم الفائز... إنه هذا الموظف الذي لم يزرع شيئاً!!!) اندهش الحاضرون من هذه النتيجة، قبل أن يستكمل المدير حديثه قائلاً: (إن البذرة التي أعطيتكم إياها العام الماضي كانت مطبوخة، بمعنى أنها لن تنبت أبداً مرة أخرى. وكان

حرصكم على نيل الجائزة الموعودة قد دفعكم للكذب على وعلى أنفسكم واستبدال البذرة بأخرى. أما هذا الموظف فالآن أعلن أنه أصبح نائباً للمدير).

يقول ابن القيم: (الصدق هو الطريق الأقوم الذي من لم يسر فيه فهو من المنقطعين الهاكين، وبه تميز أهل النفاق من أهل الإيمان، وسكن الجنان من أهل النيران، وهو سيف الله في أرضه الذي ما وضع على شيء إلا قطعه، ولا واجه بباطلا إلا أرداه وصرعه، من صالح به لم ترد صولته، ومن نطق به علت على الخصوم كلمته. فهو روح الأعمال ومحك الأحوال والحامل على اقتحام الأهوال، والباب الذي دخل منه الوالصلون إلى حضرة ذي الجلال، وهو أساس بناء الدين، وعمود فسطاط اليقين، ودرجته تالية لدرجة «النبوة» التي هي أرفع درجات العالمين).

والصدق غير قاصر على صدق القول فقط، بل يشمل أيضاً صدق الفعل والحال.... وصدق الحال أن يتطابق ما بين ظاهر المرء وباطنه، فلا يكون مرائياً أو متظاهراً بما ليس حقيقته وواقعه، قال المصطفى -صَلَّى اللَّهُ عَنْهُ وَسَلَّمَ- : «المتشبّع بما لم يُعْطَ كلاّبس ثوبي زور» [صحيح الجامع ٦٦٧٥] وأصل المتشبّع الذي يظهر أنه شبعان وليس بشبعان، ومعناه هنا كما قاله النووي وغيره: أنه يظهر أنه حصل له فضيلة وليس بحاصلة «كلاّبس ثوبي زور» أي ذي زور، وهو من يزور على الناس فيلبس لباس ذوي التقشف وزيي أهل الزهد والصلاح والعلم وليس هو بتلك الصفة.

الطريق من هنا...

قال عمر بن الخطاب: (من تخلق للناس بما يعلم الله أنه ليس من نفسه شأنه الله). وقال عبد الواحد بن زيد البصري: (كان الحسن البصري إذا أمر بشيء كان أعمل الناس به، وإذا نهى عن شيء كان من أترك الناس له، ولم أر أحداً قط أشبه سريرته بعلانيته منه).

ومن اعتاد الصدق حظي بالثناء الجميل من سائر الناس وثقتهم، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا لَهُمْ لِسَانَ صِدْقٍ عَلَيْهَا﴾ [مريم: ٥٠]. قال على بن أبي طالب - رضي الله عنه - : (من كانت له عند الناس ثلاثة وجبت له عليهم ثلاثة من إذا حدثهم صدقهم، وإذا ائمنوه لم يخنهم، وإذا وعدهم وفي لهم، وجب له عليهم أن تحبه قلوبهم، وتنطق بالثناء عليه ألسنتهم، وتظهر له معونتهم).

وكثير من الناس يعمد إلى أسلوب التلوي والتمثيل والتصنع لكي يحصل مكاسب مادية أو يصل إلى مرتبة سنوية ، لكنه بهذا الصنيع يخسر نفسه ومروعته ويخرق ثقة الناس به، فإنه يظن أن الناس مغفلين لا يقدرون على التمييز بين معانى الرجال وبين لابسي الأقنعة.. وقبل هذا كله فإن إظهار الجميل وإضمار السوء والخبث هو من أخلاق المنافقين، ومن عادات الضعفاء من الناس.

إن الصدق مع الناس أمرا في غاية الأهمية؛ إذ به تحصل الطمأنينة، وتبني جسور الثقة، والصدق معهم يكون بما يلي:

- صدق الحال: بعدم المخادعة والمخاتلة بالظاهر الكاذبة والأحوال الزائفة، بل كن معهم كما أنت على حقيقتك في بساطتك، وبحسب قدرتك

وإمكانياتك. ويندرج تحت هذا الأمر أن تكون صادقاً في مشاعرك نحو الآخرين، فلا تجعلهم كالكرة كلما ملت ركلتها بأقوى ما لديك، حتى في ابتساماتك مع الآخرين يدخل مدخل الصدق، فلا تكن كالمنافق يبتسم وفي داخله بركان من الحقد والكره والبغض، فعبوسك في وجه مخالطك أهون من ابتسامة خبيثة. والصدق أيضاً يكون في مودتك للناس فلا توادهم لأنهم يشاركونك المنفعة المتبادلة، وب مجرد أن تتجزء عناقهم من خدمتك تتجزء نفسك من مودتهم وحبهم، فقط لأن خدمتهم انتهت الآن، وكانت رحلت مودتهم للتقاعده الإجباري لأنهم لم يعودوا يفيدوا مصالحك.

- صدق القول؛ فلا تروج عليهم كذباً، ولا تنشر بينهم شائعة، بل أصدقهم القول، وتحرر الصواب فيما تخبرهم به، وتثبت فيما تنقله إليهم ولا تكن كحاطب ليل؛ فإن المصطفى -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قال: «كفى بالمرء كذباً أن يحدث بكل ما سمع» [صحيح الجامع ٤٢٤٢]، فلا تكن بوقا ينقل الكلام بلا بصيرة ولا أناة، ولا تكثر من القول فيما لا نفع فيه.

- صدق النصح والإخلاص لهم؛ وذلك بأن تحرص على تحصيل مصالحهم وجلبها لهم، وأن تعمل على تعطيل مفاسدهم وتدفعها عنهم، كن لهم أصدق من يدّلهم على الخير، ويكشف لهم الشر؛ وأصدقهم فيما ينفعهم، وكن معهم فيما فيه الخير.

إن من علامة الصدق سلامة القلب، وخلوه من الغش والحدق والحسد للMuslimين، فالعبد المؤمن الصادق في إيمانه لا يضمر في قلبه غالباً للمؤمنين ولا شرّاً، بل إن حب الخير والنصح لأخوانه هو طبعه وعادته ،

الطريق من هنا...

---

وهذه الحالة الإيمانية تظهر علاماتها على الأفعال، وذلك بتجنب الظلم والعدوان والاستطالة على الأعراض، والحرص على العدل والقسط مع الناس، والانطلاق بما في الوسع لقضاء حاجات المسلمين، وإغاثة الملهوفين، ودفع الظلم عنهم، والحزن على مصابهم، والفرح لفرحهم.

وليس بين الصدق والكذب إلا أن الصدق ملامة بعد الجهد، والكذب استرossal عفوٍ لا يحتاج إلى أكثر من ترك النفس وهوها، وكل خلق جميل يمكن اكتسابه بالاعتياد عليه، والحرص على التزامه، وتحري العمل به، حتى يصل صاحبه إلى المراتب العالية، يرتقي من واحدة إلى الأعلى منها بحسن خلقه... يحكي أن رجلاً كان يعصي الله - سبحانه - وكان فيه كثير من العيوب، فحاول أن يصلاحها، فلم يستطع، فذهب إلى عالم، وطلب منه وصية يعالج بها عيوبه، فأمره العالم أن يعالج عيّباً واحداً وهو (الكذب)، وأوصاه بالصدق في كل حال، وأخذ من الرجل عهداً على ذلك، وبعد فترة أراد الرجل أن يشرب خمراً فاشتراها وملأ كأساً منها، وعندما رفعها إلى فمه قال: ماذا أقول للعالم إن سألهني: هل شربت خمراً؟ فهل أكذب عليه؟ لا، لن أشرب الخمر أبداً. وفي اليوم التالي، أراد الرجل أن يفعل ذنباً آخر، لكنه تذكر عهده مع العالم بالصدق. فلم يفعل ذلك الذنب، وهذا كلما أراد أن يفعل ذنباً امتنع عن فعله حتى لا يكذب على العالم، وبمرور الأيام تخلى الرجل عن كل عيوبه بفضل تمسكه بخلق الصدق.

إن الصدق نظام عقد المجتمع السعيد، ورمز خلقه الرفيع، ودليل استقامة أفراده وبنائهم، والباعث القوي على طيب السمعة، وحسن الثناء والتقدير، وكسب الثقة والانتمان من الناس.

### من روائع الحكم

- الصدق عالما لا يفهمه إلا الصادقون، وجواهرة لا يُثمنها إلا ذو العقول الحكيمية.
- الصدق منجي وإن خفته، والكذب مرديك وإن أمنته.
- من أقوال عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - : عليك بالصدق وإن قتلك....لأن يضعني الصدق - وقل ما يفعل - أحب إلى أن من أن يرفعني الكذب، وقل ما يفعل..... قد يبلغ الصادق بصدقه ما لا يبلغه الكاذب باحتياله.
- (عليك بالصدق حيث ترى أنه يضرك فإنه ينفعك. واجتنب الكذب حيث ترى أنه ينفعك فإنه يضرك) الشعبي.
- (ما أضرم أحد شيئاً إلا ظهر في فلاتات لسانه وصفحات وجهه) على بن أبي طالب - رضي الله عنه - .
- (ما كذبت مذ علمت أن الكذب يشين صاحبه) عمر بن عبد العزيز.
- قيل للإمام أحمد : (كيف تخلصت من سيف المعتصم وسوط الواثق؟  
قال: لو وضع الصدق على جرح لبراً).

## إستراتيجية التغيير

يستسلم كثير من الناس أمام العديد من السلبيات المتأصلة في شخصياتهم، معتقدين أنهم عاجزون عن التغلب عليها، فيقفوا مكتوفي الأيدي حيالها. أما الأمر الأخطر فهو أن يظن الشخص أن هذا الاستسلام يعني تسلیمه لقضاء الله وقدره، مع أن بين الأمرين اختلافاً كبيراً جداً؛ إذ إن الاستسلام يعني التوقف عن العمل وترك الأخذ بالأسباب الكونية والشرعية التي جعلها الله تعالى علاجاً لمواجهة مثل هذه السلبيات السلوكية. أما التسلیم فيعني الرضا بما كتبه الله - تعالى - بعد استنفاد الوع وبذل الجهد في البحث عن أسباب المشكلة وطرق علاجها، ومن ثم العمل بها على الوجه الصحيح.

إن قدرتنا على تغيير سلوكياتنا غير المرغوبة أمر هام جداً في حياتنا، وذلك لتغيير أنفسنا إلى الأفضل، وتحسين علاقاتنا بالآخرين .... يُمْكِنُ أَنْ تُعَدَّ وَأَنْ تُسْيِطَ عَلَى سلوكياتك؛ وذلك باتباع سلسلة التقييمات السلوكية التي تُمْكِنُكَ مِنْ أَنْ تُرْتَبَ لحالات الطوارئ بالنشاطات المختلفة، وتقديم الجوائز لذاتك عند تحقيقك لسلوك مرغوب، وفرضك لبعض العقوبات الشخصية لكي تعدل من سلوكك ؛ ولتصبح الشخص الذي تُريده أن يكون .

## الطريق من هنا...

وأنت في تغيير سلوكيك الخاص تُصبح حازماً حقاً، بل ومؤكداً لذاتك، لأنك تفوقت على نفسك، وهذا هو ما يعين على ضبط النفس في أغلب الأحيان، أو دعنا نطلق عليه (إرادة التغيير)، التي تثمر احترامك الخاص لنفسك ولذاتك.

## الطريق من هنا

استراتيجية التغيير لها قواعد وسفن ومبادئ ينبغي التنبه إليها ومراعاتها وحسن التعامل معها. لأن أي إخفاق في فهم ومراعاة هذه القواعد قد يؤدي إلى إخفاق جزئي أو كلي للعملية التغييرية:

- نحن نتغير لنحل مشكلاتنا بطريقة أفضل؛ وبالتالي نحيا حياة أفضل.. لذا لا بد لنا أن نتخيل هذه الحياة الفاضلة حتى يمكننا صنعها.
- بداية التغيير تبدأ من رغبتك فيه؛ فلن يمكنك أن تتغير إلا إذا رغبت أنت في ذلك، كما أن أي تغيير صاحبه غير جاد فيه فهو تغيير هش لا قيمة له. فلسان الحال أبلغ من لسان المقال، وصوت الفعل أقوى وأعذب من صوت القول، ولا يمكن للتغيير أن ينجح ويستمر بالكلام والخطب ولكن بالمارسة والتطبيق.
- استعن بالله، فهو خير معين للمرء. والإنسان لا يمكن أن يكتب له النجاح دون توفيق الله عز وجل. فسأل الله أن يعينك ويقوى ظهرك. أكثر الدعاء والاستغاثة بالله تعالى ليرزقك التوفيق والسداد، وييسر لك طريق الصلاح، فالموفق من وفقه الله، والخاسر من خذله الله.

- التغيير عملية تتطلب كثيراً من المعرفة عن أنفسنا، وعن الهدف الذي نتحرك في اتجاهه، وتتطلب أيضاً الكثير من المهارات. وعموماً كلما ارتفعت طموحات الفرد ومستواه الثقافي كلما كان استعداده للتغيير أكبر.
- لكل تغيير مقاومة جلية وأخرى خفية، فاحرص على التعرف عليها واستمالتها وترويضها، ولا تهملها فيتعاظم أمرها ويزداد شرها.
- التغيير مشروط بقناعتك بأنه ممكّن؛ فحدث نفسك أنه ممكّن، وأنك بإذن الله تستطيع.... تخط الخوف من التغيير، الخوف من مواجهة موقف جديد، الخوف من الأخطاء، فالأخطاء ليست فشلاً بل محولاً لاتجاه جديد ونتائج جديدة.
- إذا كنت جاداً في تغيير طباعك وعاداتك وأفكارك وسلوكيك ليكن شعارك «ما ضعف بدن عما قويت عليه النية». أي أنّ عزّمك على فعل شيء أو تركه هو القوة الدافعة والمحرك، فإذا كان عزّمك وتصميمك قويين استجاب البدن لأوامرهما وانصاع.
- هناك نقطة جوهرية في إحداث التغيير أو التبديل أو التعديل في الطباع، وهي أنك لا بدّ أن تعرف أنّ طبيعة كلّ إنسان غنية بالإمكانات والمواهب والقدرات التي عليه أن يكتشفها ويحسن استغلالها.... إنّ الذين غيرروا طباعهم وشاروا على نقاط ضعفهم هم الذين وضعوا أيديهم على مكامن القدرة في شخصياتهم ووظّفوها أفضل توظيف، وبإمكانك أنت أيضاً أن تشقّ طريق التغيير مثلهم.



الطريق من هنا...

## واستخدام استراتيجية تجزئة المشروعات أمر مهم لنجاح عملية التغيير.

- حتى الاستعداد الوراثي - كما يرى بعض علماء النفس - خاضع لقانون التغيير وذلك بتبديل العوامل التي تخضع لها وتحسينها. فلو ورث شخص المزاج الحاد عن أبيه فلا يستسلم، فإنه إذا اتبّع خطة وقائية لتجنب الانفعال، واعتياد التوازن والاعتدال، فإنه سيتغلّب على حديّة المزاج. فالموروثات إذا لم يُفْسِحْ لها المجال في أن تنمو وتستحكم، فإنّها تصاب بالضمور والتلاشي، وربما كان الأب انفعالياً لأنّه لم يراقب سلوكه وعواطفه ولم يعالج حالة الانفعال لديه، ولكنّ الابن إذا وعي خطر الانفعال وكبحه في وقت مبكر فليس ضروريّاً أن يكون انفعالياً مثل أبيه.
- الطيّاع السيئ أو العادات القبيحة غالباً ما تكون نتائج إما «إفراط» أي إسراف ومجلاة وتجاوز، وإما «تفريط» أي تقصير وإهمال وتهاون. واعتماد قاعدة العدل والوسطية في الأمور كقاعدة حياتية عامة، طريق مهم لتبديل الطيّاع ونبذ الفاسد منها.
- الوحدة قاتلة، وطريق التغيير طويل وشائك، لذا فانت بحاجة إلى خليل مؤيد لأفكارك التغييرية، يؤانسك في وحشتك، ويخفف عليك غربتك، ويسليك عندما يضيق صدرك من نقد المعارضين وإساءة المقاومين.

- الطبع يكتسب من الطبع، فكما أنّ معاشرة الضعفاء ومسلوببي الإرادة تنقل عدوى الضعف والانهيار إلينا، فكذلك معاشرة الأقوياء وأصحاب العزائم تنقل بعض شحنات القوة والجرأة التي يتمتعون بها.  
فإذا كان صديقك خاتر الإرادة، مغلوباً على أمره، لا يستطيع مقاومة طبع سيّئ أو عادة سلبية أو خلق مشين، فإنه قد يترك في نفسك فكرة أنك لست الوحيد المتصروع، بل الصرعى كثيرون. وللهذا فأنت بحاجة إلى مصادقة وعاشرة ومسايرة الذين اقتحموا أسوار الضعف والتردد، وتمكنوا من مقاومة طباعهم السيئة.
- تجارب الذين حاولوا تغيير طباعهم ونجحوا تفعلاً في معرفة الطرق التي استخدموها للوصول إلى التغيير، وفي الإرادة التي استقووا بها على إنجاز أهدافهم وبلغوا النتائج المذهلة.
- هناك نفر قليل من الناس لو تغير حمار ابن الخطاب لتغيروا، وأفضل أسلوب للتعامل مع هؤلاء هو عدم الالتفات إليهم، كما أن الزمن كفيل بابعادهم عن طريقك «إما بالإقالة أو الاستقالة أو التقاعد أو الانتقال أو الموت أو... إلخ».
- الآخرون مرايانا.. نرى في وجوههم انعكاس أعمالنا، فإذا رأوا خصلة أو عادة أو طبيعة مخلة ارتسم ذلك على وجوههم امتعاضاً وكراهة مما يدعونا إلى أن لا نكرر ذلك مستقبلاً. والنقد سواء كان ذاتياً، أي «محاسبة» أو موضوعياً، أي تسديداً ونصيحة، مطلوب لتعديل ما اعوج من سلوكنا وما نشر من طباعنا، وما من إنسان شاباً كان أو

الطريق من هنا...

كبيراً إلاّ وهو بحاجة إلى النقيدين معاً لإجراء التحولات في عاداته وسلوكه.

- نتائج التغيير لا تأتي سريعاً... لا تتألف... أو تنسحب في منتصف الطريق.. كن صبوراً ولا تتعجل التمار قبل نضوجها وإلاّ أكلتها فجة.... لا تغيير من غير مرنة، لذا أحذر أن تلجم إلى سياسة «إما... وإلا...» أي إما أن تقبل العملية التغييرية بالكامل وإلا فلا تغيير، فالتغيير في الطياع يحتاج إلى وقت، ولكنك يمكن أن تتلمس آثاره الأولية كلما خطوت خطوة في اتجاه إصلاح ما فسد منك.
- كل تغيير له ثمن، فإذاً أن تدفع ثمن التغيير أو تدفع ثمن عدم التغيير، علماً بأن ثمن التغيير معجل وثمن عدم التغيير مؤجل، والعاقل من أتعب نفسه اليوم ليرتاح غداً.

إن بداية كل جديد هو أصعب ما في الأمر. لذا عندما تبدأ بأي من هذه النصائح ستشعر في البداية بعدم الرغبة في الاستمرار، لكن مع المثابرة ومقاومة الروح السلبية الكامنة فينا ستمكن من الاستمرار وتغلب على خمولك وأسلوب حياتك الفاتر وتستمتع بالقيام بما هو جديد و مختلف.. إن التجديد والتغيير هو أكثر الثوابت في حياتنا التي تحتاجها باستمرار كاحتياجنا للماء والهواء.. فلا تبخل على نفسك بالتجربة.. تجربة التغيير

## فراش مايكروسوفت

تقدّم رجل لشركة مايكروسوفت للعمل بوظيفة فراش. وبعد إجراء المقابلة والاختبار، أخبره مدير التوظيف بأنه قد تمت الموافقة عليه، وسيتم إرسال قائمة بالمهام وتاريخ مباشرة العمل عبر بريده الإلكتروني. أجاب الرجل: «ولكنني لا أملك جهاز كمبيوتر، ولا أملك بريدا إلكترونيا». رد عليه المدير باستغراب: «من لا يملك بريدا إلكترونيا فهو غير موجود أصلاً، ومن لا وجود له فلا يحق له العمل». خرج الرجل وهو فاقد للأمل في الحصول على الوظيفة، وأخذ يفكّر كثيراً فيما عساه أن يعمل وهو لا يملك سوى ١٠ دولارات.

وبعد تفكير عميق، ذهب الرجل إلى محل خضار، وقام بشراء صندوق من الطماطم، ثم أخذ يتنقل في الأحياء السكنية ويمر على المنازل ويبيع حبات الطماطم حتى نجح في مضاعفة رأس المال، وكرر نفس العملية ثلاثة مرات إلى أن عاد إلى منزله في نفس اليوم وهو يحمل ٦٠ دولاراً. أدرك الرجل أنه يمكنه العيش بهذه الطريقة، فأخذ يقوم بنفس العمل يومياً، يخرج في الصباح الباكر ويرجع ليلاً..... تضاعفت أرباحه، فقام بشراء عربة ثم شاحنة حتى أصبح لديه أسطولاً من الشاحنات لتوسيع الطلبات للزبائن. وبعد خمس سنوات صار الرجل من كبار الموردين للأغذية.

الطريق من هنا...

وخلال إبرامه أحد الصفقات التجارية الهامة، طلب منه الموظف أن يعطيه بريده الإلكتروني. فأجاب الرجل مرة أخرى: «ولكنني لا أملك بريداً إلكترونياً!» رد عليه الموظف باستغراب: «لا تملك بريداً إلكترونياً ونجدت في بناء هذه الإمبراطورية الضخمة؟ تخيل لو أنك تعتمد على التقنية الحديثة في عملك كيف سيكون حالك؟» فأجاب الرجل دون تفكير: «كنت سأصبح فرashaً في مايكروسوفت!!!!»

لا تقف كثيراً عند أخطاء وعقبات الماضي.. لأنها ستحيل حاضرك جحيناً، ومستقبلك حطاماً.. يكفيك منها وقفية اعتبار تعطيك دفعه جديدة في طريق التغيير والنجاح، فعادات الإنسان لها قوة جذب هائلة، لأن القناعات التي نتجت عنها قد استقرت في أعماق العقل الباطن عبر السنين، ولكن مع ذلك يمكن تغييرها بالجد والمثابرة، ومع أن ذلك يستغرق جهداً جباراً في أول الأمر، لكن بعد ذلك يخف الأمر علينا حين نشعر بالخلص من أسر هذه العادات وما لها من آثار سلبية على حياتنا... والرائع في الأمر أننا عندما نستبدل عادات الفشل بعادات النجاح، فإن عادات النجاح أيضاً تكون لها نفس تلك الجاذبية القوية، بمعنى أننا لن نستطيع التخلي عنها بسهولة، مما يحتم علينا أن ننجح ولو رغمًا عنا، فالعادات دائماً لها قوة جذب هائلة وبإمكانك أن تسخر تلك القوة لتعمل لصالحك، أو تسخرك هي لنفسها لتعمل ضد نفسك.

وهناك نقطة جوهرية في إحداث التغيير أو التعديل في الطياع والموافق، وهي أنك لا بد أن تعرف أن طبيعة كل إنسان غنية بالإمكانات

والمواهب والقدرات التي عليه أن يكشفها ويحسن استغلالها. فالذين غيروا طباعهم وثاروا على نقاط ضعفهم هم الذين وضعوا أيديهم على مكامن القدرة في شخصياتهم ووظفوها أفضل توظيف، وبإمكانك أنت أيضاً أن تشقّ طريق التغيير مثلهم.

وببداية التغيير الحقيقي لا تكون إلا بالاعتراف بالمشكلة ابتداء، بمعنى أنه إذا حصل (شيء ما) سيء معك، اعترف بحصوله على الفور، ولا تخادع نفسك باعتقاد معاكسٍ كاذب... (صرح) بهذا الاعتراف، أمام نفسك، إما باستعمال الكلام المسموع، أو الصامت. والهدف من ذلك، هو أن تصبح المشكلة معبراً عنها بوضوح، بحيث أنك تدري بالضبط، ما الوضع السيء الذي تريد أن تقوم بتعديلها.

ثم إن قولك «سأحاول»، «سأعمل»، «سأبذل قصارى جهدي»، «سأطبق ما وعدت به»، «سألتزم بما اخذه من قرارات» قد يكون فيه شيء من التصميم على تغيير هذا الوضع المؤلم، لكن من الأفضل قولك: «أنا قادرٌ على فعل ذلك» أو «أعرفُ أنَّ الأمر لا يخلو من صعوبة، لكن بشيء من الصبر سأذلل تلك الصعوبة».. وما أروع أن تخاطب نفسك: «ابذل جهداً آخر.. حاول ثانية.. خطوة أخرى وتصل، لم يبق إلا القليل.. لست أقلَّ من غيرك ممَّن صمّموا فوصلوا إلى مبتغاهم، كانت لديهم الإرادة وأنت تملكتها.. ما ينقصك هو الإصرار على التنفيذ.. توكل على الله فهو حسبك.. أليس الله بكافٍ عبده.. ما دام ذلك في ذات الله فلا تبالي..» هذه الطريقة من الإيحاء الذاتي تمنحك قوى معنوية إضافية،

الطريق من هنا...

## ومواجهة نفسية تحتاج إليها في معارك الانتصار على الضعف والطبع الردية والعادات المخجلة.

ومن الممكن أن تكون درجة حماسك عالية جداً، وتكون طاقتك كبيرة، وتكون لديك المعلومات الوفيرة، ويكون هدفك محدد وواضح، ويكون حلمك به مستمراً ليلاً ونهاراً، بل وتضعه موضع التنفيذ، وأيضاً تتوقع العديد من الإيجابيات عند تحقيق هذا الحلم ... ولكن إذا لم يكن عندك القدر الكافي من الالتزام لمواجهة العقبات والموانع فإنك ستفشل ..... فكثير من الوظائف يتم فقدانها، وكثير من الشركات تغلق أبوابها، وكثير من العلاقات الزوجية تهدم أركانها، بسبب غياب الالتزام.

قال (رأى كروك) الرئيس السابق لسلسلة مطاعم ماكدونالد: استمر دائماً، لا يوجد في العالم شيئاً يمكنه أن يحل محل الإصرار والتصميم، والموهبة وحدها لا تكفي فهناك كم كبير من الفاشلين من ذوي المواهب، والذكاء وحده لا يكفي فكثير من الأذكياء لم يجروا من وراء ذكائهم شيئاً، والتعليم وحده لا يكفي فالعالم مليء بالمتعلمين عديمي الجدوى... ولكن الإصرار والتصميم قادران على كل شيء.

«إذا هبت أمراً فقع فيه، فإن شدة توقيه شرّ من الواقع فيه» فلو كان متسلقاً الجبال قد فكر في الصعوبات فقط لما استطاع أن يصل إلى سفح الجبل وليس إلى قمته، وهذا أنت... فلو كان اهتمامك منصبّاً على العوائق والعقبات التي تعرّض طريق تغيير طباعك وأحوالك، وتبالغ في تصوّرها، وأن خطّتك ستفشل وستحول دون إمكانية التغيير، فإن ذلك فعلاً

الطريق من هنا...

سيحصل وسيثبت همتك..... فَكُر بالعوائق ولكن بحجمها الطبيعي، وتذكر أنَّ الكثير منها وهمي أو مخاوف نفسية.

وفوق كل ما سبق من أساليب وأدوات للتغيير، تذكر دائمًا قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١] فمنك يبدأ التغيير، وعلى مقدار وعيك وجهك تحصل التبدلات الإيجابية. فضع قدمك على الطريق الجديد، وتوكل على الله، وسيأخذ الله بيدهك، فأسهل الطرق إلى التفاسة هي أن نمضي سحابة حياتنا كلها، أو يومًا واحدًا، أو ساعة، أو حتى دقيقة واحدة منها، ونحن ننتدم على ما ليس في حوزتنا.

## خرارات في سطور

- أفح الخسارة والفشل إنفاذ العمر في معصية الخالق، وأعظم الربح والنجاح إنفاذه في طاعته.
- العمر قيمة لا تكافئها قيمة أي شيء مادي آخر، فليكن المرء أحرص على عمره منه على ماله.
- الفرص سريعة الانقضاض، بطيئة المآب، وقد لا تعود.
- يقول ابن عينه: (البشاشة مصيدة المودة، والبرُّ شيء هين: وجه طلاق وكلام لين).
- إياك أن تسجن نفسك في سجن التجارب الفاشلة.
- لا تتحدى إنساناً ليس لديه ما يخسره.
- لا تحقرن أحداً مهما هان.. فقد يضعه الزمان موضع من يرتجى وصاله وتخشى فعاله.
- الرعد الذي لا ماء معه لا ينبت العشب، وكذلك العمل الذي لا إخلاص فيه لا يثمر الخير.
- انصح نفسك بالشك في رغباتها، وانصح عقلك بالحذر من خطواته، وانصح جسمك بالشح في شهواته، وانصح مالك بالحكمة في إنفاقه، وانصح علمك بإدامة النظر في مصادره.
- الكلام اللين يغلب الحق البين.

- شق طريقك بابتسامتك خير لك من أن تشقه بسيفك.
- المتسلق الجيد يركز على هدفه ولا ينظر إلى الأسفل... حيث المخاطر التي تشتبك الذهن.
- يكون الخاسر فائزًا إذا أدرك أن الهزيمة لا تعني نهاية العالم.
- يقول (نورمان بيل) في كتابة «قوة التفكير الإيجابي»: لا تيأس فعادة ما يكون آخر مفتاح في مجموعة المفاتيح هو المناسب لفتح الباب. وبهذا الصدد يقول (توماس أيدسون): كثير من حالات الفشل في الحياة كانت لأشخاص لم يدركوا كم كانوا قريبين من النجاح عندما أقدموا على الإسلام.
- احذر الإحباط فإنه قعر البئر، حيث لا ضوء، ولا هواء، ولا حل.
- ابتعد عن قول: إنك العقري الوحيد في هذه الدنيا، وأنك تفهم في كل شيء والناس لا يعرفون أي شيء.
- إذا رأيت أنك تتأثر بكلام الناس فأنت رجل ضعيف، وإذا كان مقياسك هي النتائج فأنت رجل قوي.
- كلنا كالقمر.. له جانب مظلم.
- الشعور بالوحدة ينتج من سوء العلاقة مع الآخرين.
- العقل كالحقل، وكل فكرة نفكر فيها لفترة طويلة هي بمثابة عملية رى، ولن نحصد سوى ما نزرع من أفكار، سلبية أم إيجابية.
- الناس الذين لا يخطئون أبدا هم الذين لا يتعلمون إطلاقا.

## الطريق من هنا...

---

- سَتَة أَشْيَاء إِذَا ذَكَرْتَهَا هَاتَتْ عَلَيْكَ مَصِيبَتُكَ: أَن تَذَكَّرَ أَن كُلَّ شَيْءٍ  
بِقَضَاءٍ وَقَدْرٍ، وَأَن الْجُزْعَ لَا يَرْدِدُ الْقَضَاءَ، وَأَن مَا أَنْتَ فِيهِ أَخْفَ مَا هُوَ  
أَكْبَرُ مِنْهُ، وَأَن مَا بَقِيَ لَكَ أَكْثَرُ مَا أَخْذَ مِنْكَ، وَأَن لَكَ قَدْرَ حِكْمَةٍ لَوْ  
عَلِمْتَهَا لَرَأَيْتَ الْمَصِيبَةَ هِيَ عَيْنُ النِّعْمَةِ، وَأَن كُلَّ مَصِيبَةٍ لِلْمُؤْمِنِ لَا  
تَخْلُو مِنْ ثَوَابٍ وَمَغْفِرَةٍ أَوْ تَمْحِيصٍ أَوْ رَفْعَةٍ شَانَ أَوْ دَفْعَةٍ بَلَاءٍ وَمَا عَنْ  
اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى.
- سَتَتَعَلَّمُ الْكَثِيرُ مِنْ دُرُوسِ الْحَيَاةِ إِذَا لَاحَظَتْ أَن رِجَالَ الْإِطْفَاءِ لَا  
يَكَافِحُونَ النَّارَ بِالنَّارِ.
- نَدَنُوا مِنَ الْعَظَمَةِ بِقَدْرِ مَا نَدَنُوا مِنَ التَّوَاضُعِ.
- قَالَ أَبُو أَيُوبَ السَّخْتَيَانِيُّ: (الْأَزْمَ سُوقَكَ فَإِنَّكَ لَا تَزَالَ كَرِيمًا عَلَى إِخْوَانِكَ  
مَا لَمْ تَحْتَجْ إِلَيْهِمْ).

## الوقت هو الحياة

الوقت هو الحياة، ومن ضيع وقته فقد ضيع حياته، وإنه لمن العجب كل العجب أن نجد أناساً يستهينون بأوقاتهم ويضيئونها سدى وهملاً، فتمر أعمارهم ويترون دنياهم ولا أثر لهم يذكر، ولا تذكرهم صفحات التاريخ بل ولا يذكرهم الأحياء.. يقول الحسن البصري - رحمه الله - (ابن آدم إنما أنت أيام، كلما ذهب يوم ذهب بعضك). وقال أيضاً: (بادر أجلك ولا تقل غداً غداً، فإنك لا تدرى متى تصير إلى الله). وقال ابن مسعود - رضي الله عنه - (إنى لأكره أن أرى الرجل فارغاً ليس في عمل آخرة ولا عمل دنيا).

ويقول الإمام ابن القيم الجوزية رحمه الله في كتابه «الجواب الكافي»: (فالعارف لزم وقته، فإن أضاعه ضاعت عليه مصالحه كلها، فجميع المصالح إنما تنشأ من الوقت، وإن ضياعه لم يستدركه أبداً). فوقت الإنسان عمره في الحقيقة، وهو مادة حياته الأبدية في النعيم المقيم، ومادة معيشته الضنك في العذاب الأليم، وهو يمر أسرع من مر السحاب. فما كان من وقته لله وبالله فهو حياته وعمره، وغير ذلك ليس محسوباً من حياته، وإن عاش فيه عاش عيش البهائم. فإذا قطع وقته في الغفلة والسهو والأمانى الباطلة، وكان خير ما قطعه به النوم والبطالة، فموت هذا خير له من حياته).

وقال الشاعر:

والوقت أسهل ما عنيت بحفظه      وأراه أسهل ما عليك يضيع

يحكى أنه كان للألمان مثل في القرن السابع عشر مؤداته أنه كلما تحدثوا عن شخص منضبط وغاية في الالتزام بمواعيده يقولون: (هذا الشخص يحترم الأوقات مثل العربي)، وقد يكون مرد هذه المقوله أن الألمان لاحظوا أن العرب المسلمين يحترمون يومياً أوقات الصلاة، وأن الأذان يقام في أوقات مضبوطة محددة ودقيقة، وأن الإفطار في رمضان والإمساك محددان بالدقائق إن لم نقل بالثوانى. ويبدو أن أبناء جوته لا يعلمون أن هناك أبواباً كاملاً في الفقه الإسلامي مرتبطة بالوقت ومتصلة به، مثل: قضاء الصلوات الفائتة وأحكام صلاة المسبوق وأمور العدة والزكوات وغيرها من الأبواب الفقهية التي خصصت لعامل الوقت مساحات كبيرة و مهمة.

وقد كانت المفاهيم العظيمة السابقة عن الوقت وأهميته ماثلة للعيان دوماً في حياة الناجحين من سلف هذه الأمة، فقد روي عن ابن مسعود - رضي الله عنه - أنه قال: (ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسه، نقص فيه أجي و لم يزدد عملي).

وروي عن الحسن البصري رحمه الله قوله: (ما من يوم ينشق فجره إلا نادى مناد من قبل الحق: يا ابن آدم، أنا خلق جديد و على عملك شهيد، فتزود مني بعمل صالح فإني لا أعود إلى يوم القيمة).

وقال أبو الوفاء بن عقيل: (إنني لا يحل لي أن أضيع ساعة من

## الطريق من هنا...

عمري، حتى إذا تعطل لساني عن مذاكرة ومناظرة وبصري عن مطالعة، أعملت فكري في حال راحتي وأنا منظر، فلا أنهض إلا وقد خطر لي ما أسطره، وإنني لأجد من حرصي على العلم وأنا في الثمانين أشد ما كنت أجده وأنا ابن عشرين). وكان يقول: (وأنا أقصر بغاية جهدي أوقات أكلي، حتى اختار سف الكعك وتحسيه بالماء على الخبر، لأجل ما بينهما من تفاوت المضغ، توفرًا على مطالعة أو تسطير فائدة لم أدركها).

## الطريق من هنا

- ساعة من وقتك تستطيع فيها أن تمسح عبرة يتيم أو تعين عاجزاً أو تغيث ملهوفاً. كم تساوي بمقاييس البشر.. وكما تساوي بمقاييس الآخرة؟؟ فقف مع نفسك وقفه تتدبر فيها قول الله تعالى ﴿وَأَن لَّيْسَ لِلنَّاسِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ [النجم: ٣٩].
- اذكر دائمًا أن أهل الجنة لا يندمون على شيء ندمهم على ساعة لم يطعوا الله فيها.. وأن ركعتين مما نستقل من صلاتنا أحب إلى أهل القبور من دنيانا وما فيها.. فهل نقم الفرصة قبل ضياعها؟!!
- ما من العلماء والصالحين أحد إلا وهو حريص على كل دقيقة من وقته، وما من الجهال والمذنبين أحد إلا وهو مضيع لأوقاته.. فتدبر!!.
- من السهل إلقاء اللائمة على الآخرين أو على الظروف، لكنك المسؤول الوحيد عن وقتك، أنت الذي تسمح لآخرين بأن يجعلوك أداة لإنها

## الطريق من هنا...

أعمالهم... اعتذر للآخرين بلباقه وحزم، وابداً في تنظيم وقتك حسب أولوياتك وستجد النتيجة باهرة. وإن لم تخطط وترسم الأهداف لنفسك وتنظم وقتك فسيفعل الآخرون لك هذا من أجل إنهاء أعمالهم بك!! أي تصبح أداة بأيديهم.

- يذكر الإمام الغزالى رحمه الله أن الوقت ثلا ساعات: ماضية ذهبت بخيرها وشرها ولا يمكن إرجاعها، ومستقبلة لا ندرى ما الله فاعل فيها ولكنها تحتاج إلى تخطيط، وحاضرة هي رأس المال، ولذا يجب على المسلم أن يراجع أهدافه وخططه وأولوياته، لأنه بدون أهداف واضحة وخطط سليمة وأولويات مرتبة لن يستطيع أن ينظم وقته، ويدبره إدارة جيدة.
- تنظيم الوقت لا يعني أن تصبح آلة تنفذ الأعمال المخطط لها فقط... إن تنظيم الوقت يجب أن يكون مرناً حتى لا تبع كالآلة، فنحن مهما حاولنا أن نتوقع كيفية تنظيم أوقاتنا فستأتينا أمور وأشياء لم نكن نتوقعها، هنا علينا أن نفكر في الأمر، هل الذي خططت له أهم؟ أم هذا الأمر الذي طرأ مؤخراً؟ تختلف الإجابة على هذا السؤال باختلاف أهمية ما خططت له، وبذلك تتعزز التلقائية أكثر وتصبح عقلانية أكثر، وقد كانت قبل التنظيم تلقائية فوضوية.
- اجعل وضع القائمة اليومية جزءاً من حياتك.
- لا تبالغ في وضع أشياء كثيرة في قائمة الإنجاز اليومية .

الطريق من هنا...

- تذكر مبدأ (بتاريتو) لمساعدتك على الفعالية، حيث يشير مبدأ (بتاريتو) إلى أنك إذا حددت أهم نقطتين في عشر نقاط، وقمت بإنجاز هاتين النقطتين فكذلك حققت ٨٠٪ من أعمالك لهذا اليوم.
- أعط نفسك راحة في الأجازات وفي نهاية الأسبوع.
- الطبع لص، فعاشر وحالف الذين يهتمون بأوقاتهم كي تكتسب على همهم، وإياك وعدوى الفارغين، وابحث عن دواء يمنع عدواهم وخير الدواء الابتعاد عنهم.

يتسم المماطلون بصفات سلبية عديدة من أهمها:

- يرغبون في فعل شيء ما، بل ويتخذون قراراً بهذا الشأن. ثم عادة ينتهي بهم الأمر لعدم أداء أي شيء، لأنهم لم يتبعوا تنفيذ قراراتهم.
- يدركون ولو جزئياً النتائج السلبية لعدم قيامهم بتنفيذ قراراتهم، أي أنهم يعانون من عقدة التقصير.
- يمتلكون مواهب عالية في اختراع الأعذار لعدم إنجاز ما كان يجب عليهم إنجازه، وذلك في محاولة لكتب ما يسمونه بتأنيب الضمير.
- يغضبون بسرعة ويتخذون قرارات جديدة.
- لا ينفذون هذه القرارات الجديدة أيضاً وبهذا يماطلون أكثر.
- يستمرون في تكرار الأشياء نفسها ويسيرون في الدائرة ذاتها حتى تنشأ أزمة لا يستطيعون حلها، ومن ثم لا يجدون أمامهم إلا خيار واحداً ألا وهو... ضرورة إنجاز ما بدأوه.

الطريق من هنا...

---

ولذلك يجب عليك أن تذكر دائماً أن النجاح يرتبط أولاً بالتوكل على الله عز وجل ثم بمحاجمة المسؤوليات الثقيلة والصعبة عليك، وأن الفشل يرتبط بالتسويف والتردد والهروب.

الطريق من هنا...

## فن إدارة الوقت

يحكى أن حطاباً كان يجتهد في قطع شجرة في الغابة، ولكن فأسه لم يكن حاداً، إذ أنه لم يشحذه جيداً، فمر عليه شخص فرآه على تلك الحالة، فقال له: لماذا لا تشد فأسك؟! قال الحطاب وهو منهمك في عمله: ألا ترى أنني مشغول في عملي؟!

من يقول بأنه مشغول ولا وقت لديه لتنظيم وقته فهذا شأنه كشأن هذا الحطاب في القصة! فرغم أن شحذ الفأس سيساعدك على قطع الشجرة بسرعة، وسيساعدك أيضاً على بذل مجهود أقل، وكذلك سيتيح له الانتقال لشجرة أخرى.... وكذلك تنظيم الوقت، يساعدك على إتمام أعمالك بشكل أسرع، وبجهود أقل، وسيتيح لك اغتنام فرص لم تكن تخطر على بالك .... وهذه معادلة بسيطة، إننا علينا أن نجهز الأرض قبل زراعتها، ونجهز أدواتنا قبل الشروع في عمل ما، وكذلك الوقت، علينا أن نخطط لكيفية قضائه في ساعات اليوم.

## الطريق من هنا

• أدرك أهمية وقتك.... هناك معادلة بديهية ينبغي إدراكها، وهي أنه لا قيمة لوقت عند الفارغين، ولا قيمة للفارغين في الحياة وبين الناس. وقت الفراغ هو خرافه وضعها الفارغون فلا تردد هذه اللفظة ولا تستعملها فإنه لا فراغ إلا عند التافهين. قال الحسن - رحمه الله -:

(أدركت أقواماً كان أحدهم أشح على عمره ووقته منه على درهمه وديناره)..... إن كل دقيقة تمر بك تستطيع من خلالها أن تعبد الله أو تذكره أو تسبحه أو تشكره أو تؤدي خدمة للمسلمين أو تأمر بمعروف أو تنهى عن منكر أو تعلم خيراً أو تحقق حلماً إيجابياً في حياتك.. فكم تساوي هذه الدقيقة إذن ؟؟؟

قدّر لمجهودك ثمرة أعلى من الثمرة الحالية.... فإذا بدأت تفكر بأن وقتك فعلاً يساوي ثمرة عظيمة؛ فلا تستغرب إذا وجدت نفسك تجني فعلياً تلك الثمرة، وما سيحصل هو أنك ستبدأ تدرك قيمة الساعة المهدمة، وتبث عن أفضل الطرق لتقليل الهدر الذي قد يكون سببه ضعف الكفاءة، وربما - وهو الأهم - ستبدأ بالاختيار بدقة أكثر المشاريع والطلبات ثمرة.

- يجب أن لا تهب وقتك لأحد إلا باختيارك، ولا تعتبر وقت شخص آخر أكثر قيمة من وقتك.

- رتب أهدافك... سئل أحد الإداريين الناجحين، ما الذي يمنع الناس عن النجاح؟ فأجاب: (الأهداف غير الواضحة). فرتّب أهداف حياتك عموماً، ثم أهدافك المرحلية، ثم أهدافك القريبة جداً، واجعلها لا تغيب عنك أبداً. ستشعر بالفارق الكبير.. إن الذي لا يدرى إلى أين يسير سينتهي حتماً إلى نقطة الصفر.

- نظم أولوياتك.... إن معرفة التفاوت في أهمية الواجبات على لانحني أمر حيوي، فهذا هو الموضع الذي يتّيّه فيه الكثير من يُمكن أن يصبحوا خبراء في إدارة الوقت.... إنهم يضعون قائمة بالواجبات،

ولكنهم عندما يبدعون بتنفيذ البنود على القائمة، فإنهم يعاملون كل الواجبات بالتساوي؛ حتى تنجح في ترتيب الأولويات فلابد من أن تحدد أهدافك ثم تركز نشاطك وجهودك على المصادر المفيدة لعملك، فالانتباه إلى ما سيعطي أفضل العوائد يحركك من الاهتمام والارتباط بالمصادر التي تساهم بشيء قليل أو بلا شيء في نجاحك، وبهذا قد تحتاج إلى إلغاء ٨٠٪ من مصادرك أو تخلص من ٨٠٪ مما كنت تضعيه على لائحة أولوياتك.

• دون كل واجبات يومك... هناك عدة أسباب وجيهة تكشف لك قيمة هذه

النصيحة، منها:

أ- إذا كانت الواجبات مدونة فبإمكانك أن تتم بعمق أكثر، حيث يصبح ذهنك صافياً، ولا يخفي عليك الأثر المثمر والمفيد للنوم العميق في صفاء الذهن.

ب- إذا كانت الواجبات مدونة فإن عقلك يتحرر؛ حتى يحل المشاكل، وليس فقط ليتذكرة، فأصبح المجهود العقلي متوجهاً إلى عملية واحدة وهي إيجاد النتائج وليس إلى عمليتين؛ عملية الحل والذكر.

ج- إذا كانت الواجبات مدونة فأن تكون قد خطوت خطوة نحو الالتزام، فالواجب الذي لم يكتب فهو على الأرجح لا يستحق التنفيذ.

الطريق من هنا...

- إياك أن تكتب برنامجاً يومياً تستغرق في كتابته ساعة ثم تنساه في مكان ما!!... إذا وضعت لنفسك جدولًا للعمل والاستفادة بالأوقات فكن مينا، واستخدم إحساسك الداخلي وفطرتك وخبرتك في تعديل المواعيد وتغيير الأولويات طبقاً لاحتياجات العمل. لا تثقل على نفسك أثداء وضعيك لجداولك، ولا تكن مثالياً أكثر من اللازم، وحاول أن تقترب من الواقع لتقرب من النجاح. ابتكر لنفسك خطة للاستفادة بأوقاتك بأقصى قدر ممكن ولتكن خطتك شاملة لجميع أولوياتك واهتماماتك. حدد موعداً لإنتهاء الواجبات المطلوبة منك، وكذلك حدد موعداً لما تطلبه من الآخرين. لابد أن تحتوي خطتك وقتاً للراحة والرياضة والترفيه فإنها أوقات دافعة للنجاح والإنجاز.. وليس أوقاتاً للفراغ!!
- حدد موعداً خاصاً مع نفسك كل يوم لأداء الأعمال الهامة جداً، والتي تحتاج إلى تركيز شديد. في هذا الوقت يمكن للسكرتير أو لأحد الزملاء تلقي مكالماتك، ويمكنك الخلو بنفسك في مكان آخر خارج مكتبك لمنع المقطوعات. خصص مثل هذا الوقت الثمين للتخطيط أو التقييم أو المراجعة أو لقراءة التقارير والتعليق عليها.

## التسويف

التسويف: هو أن تقوم بمهمة ذات أولوية منخفضة بدلاً من أن تنجز مهمتك ذات الأولوية العالية، أو الميل لتأجيل وأداء المهام والمشروعات

وكل شيء حتى الغد أو بعده بقليل أو في مرحلتها النهائية عن طريق اختلاق الأعذار....ونظراً لأنّه يتم تأجيل كل شيء فإنه لا يتم أداء أي شيء، وإن تم أداءه فإنه سيجيء مبتوراً وناقصاً وغير مكتملاً... إن أسوأ ما في المماطلة والتسويف هو تحويلها لنمط في الحياة قد لا نشعر به، وذلك بسبب تحويلها إلى عادة، إلا أنها بكل أسف عادة سلبية لا تؤدي إلا لمزيد من الضغوط والمشكلات والصعوبات.

ومن أهم أعراض هذا المرض السلوكية:

- ترك العنان للتفكير بحيث تأخذنا الأحلام أو الذكريات بعيداً عن العمل أو المذاكرة، مثل التفكير في الإجازة، أو استرجاع ذكريات سابقة، أو التفكير بالنوم.
- الاستجابة طواعية للعوائق التي تحول دون إنجاز العمل مثل سيل المحادثات التلفونية اليومية، الزيارات المتكررة التي يقوم بها الأهل والأصدقاء نتيجة لعدم تحديد موعد مسبق، متابعة التلفاز لفترات طويلة... قد يحدث أحياناً أننا لا نترك هذه المعوقات تحدث فحسب بل قد نشعر بالسعادة لوقوعها أحياناً لأنها تأخذنا بعيداً عن عناية العمل والواجبات، الأمر الذي قد يؤدي إلى تزايد الارتياح النفسي لمثل هذه المعوقات والوقوع تحت سيطرتها.
- قضاء فترات طويلة في تناول القهوة والشاي أو وجبة الغداء أو الذهاب في مشوار طويل يستغرق كثيراً من الوقت.

الطريق من هنا...

- تركيز الاهتمام على إنجاز الأعمال الثانوية والغير مهمة بدلًا من التركيز على ما يجب إنجازه فقط.
- قضاء وقت طويل لإنجاز مهمة بسيطة لا تستدعي كل ذلك الوقت.
- الخوف من الفشل يكون أحيانًا أحد الأسباب التي تدفع الفرد إلى المماطلة.

وأسهل طريقة لمعالجة ظاهرة التسويف هي لا ندعها تبدأ من الأساس، وإياك واحتراق أو تأليف الأعذار... فأسوأ ما تتميز به عملية احتراق الأعذار هو أننا - عند لحظة احتراق العذر - نبدأ في الاقتناع بأنه منطقي.... إنها آلية دفاع طبيعية وتلقائية عن النفس تحمي عشقنا لذواتنا، خاصة عندما تحرّكنا القوة الدافعة وتأمرنا لأن نكون مثالين، كما أن عقلنا الباطن يبدع ويتفنن في احتراق الأعذار وبمهارة فائقة.

وأخيرًا.... تبقى أفضل طريقة للتعامل مع المهام التي تؤجلها دائمًا هي أن تبدأ بها فورا، فلا تتردد، وتذكر أن إنجاز مهام عديدة جيدة خير من محاولة إنجاز مهمة واحدة مثالية.... تذكر أيضًا حكمة " لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد "... فابدأ العمل الآن، وأنجز ما هو مطلوبا منك.

الطريق من هنا...

## هموك من أي الأنواع؟؟؟

هناك مساحات شاسعة يختلف الناس فيها اختلافاً كبيراً لا نراها بالعين المجردة. تلك هي (ميادين الهموم والأحلام) فبعض الناس لا تتعذر همومه مشاكله الشخصية، ولا يتجاوز نظره أربعة أńفه، ولا يحلم إلا بتراب إلى تراب. أكرمكم الله- تأسى له لما يعتريه من الهم الزؤام الذي يكاد يجتث قلبه وقد حرمه لذذ الطعام ووثير الفراش، وفتح للشيطان عليه كل باب، فإذا نظرت في همومه وجدتها لا تتعذر سيارته ومنزله وزوجة ثانية يريدها لنفسه، فقد غاظته تلك السيارة، وضاق به ذلك المنزل، ورغم في زواج آخر كفلان وفلان، ولم يزل يستجلب أنواعاً من الهموم كهذه حتى ملأت عليه حياته وأغلقت دونه مسالك النجاة، فتيقن أنه أتعس الناس، وليس بين أهل الدنيا أحد أعظم منه هماً، ولا أبأس منه عيشاً، فلم يهنا له عيش ولم يهدأ له بال وهذا خطير عليه كما ترى، ولكن بعده ما هو أخطر منه... إذ قد يفضي به ذلك إلى التسخط من أقدار الله، والضيق بما قسم الله له، فيكون أول نتائجه الوساوس والهموم والأمراض النفسيّة المستعصية، وآخرها زعزعة الرضا بالقدر، وإنكار ما عنده من نعم الله الكثيرة.

هموم دونية دنيوية ترابية تفسد على المرء دينه ودنياه، فتضيق عليه كل واسع، وتُقْبِح له كل جميل.... ولكن المسلم الحصيف إذا استعان

الطريق من هنا...

بالله عليها لم تبلغ به ذلك الحد الذي ذكرت آنفًا، فإنها تكون عليه نعمة إذ تصبح من مكفرات ذنبه، كما ثبت في الصحيحين من قوله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «ما أصاب المؤمن من وصب ولا نصب، ولا هم ولا حزن ولا غم، حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطايته»

كل تلك الهموم الدنيوية إنما تزيد المرء غيظاً على غيظه وقهرأً على قهره، ولا تنفعه شيئاً، ولذا أوصى الناصح الأمين صلوات الله وسلامه عليه أن ينظر المرء في أمور الدنيا إلى من دونه ولا ينظر إلى من فوقه، وليس هذه تهنة بالخداع وحاشاه من ذلك، بل نصيحة مشفقة ومنهج حياة يرتاح بها الإنسان كل راحة، ويسلم من نكران نعم الله عليه، كما قال عليه الصلاة والسلام «فإنه أجر ألا تزدروا نعمة الله عليكم» [الترمذى]

. [٢٥١٣]

المسلم الواثق المتوكل ينبغي أن يتشغل عن همومه وأحلامه التي تدخل عليه من باب القهر، وتفتح عليه آلافاً من أبواب المعاناة، ويستبدل بها هموماً وأحلاماً تدخل من باب الأجر، وتفتح له آلافاً من أبواب الأجر، فإن قلت كيف ذلك؟ قلت لك:

بدل أن تفكر فيما تريده من دنياك فتنشغل بذلك، فكر فيما يريد الله منك ومن عباده جمياً وانشغل بذلك، فكر في تقصيرك في جنب الله، وتفرطك في الاستعداد مع سرعة تضيي الأيام ودنو الأجل.... كن مهموماً لأنك لا تحافظ على التكبير الأولى، وكن ضائق الصدر لأنك لا تقوم الليل، وأصبح مشغولاً بحاضر المسلمين ومستقبلهم ومن لهذا الدين أن ينصره،

كن مغيظاً لما ترى من مكر أعداء الله وخفاء دسائسهم ومؤامراتهم وصرح أقوالهم ومؤتمراتهم، كن محزوناً لما ترى من تخاذل المسلمين وغفلتهم وبعدهم عما يريده الله منهم، كن مشغولاً لأنك لم تبر والديك ولم تحسن صحبتهما؟! وكن حزيناً لأن أطفالك يؤمن لهم ما يشتهون من الطعام واللباس وفي المقابل كم تعرف ولا تعرف من أطفال المسلمين الذين لا يجدون ما يكفيهم، بل ولا من يواساتهم عند فقد كفایتهم. كم من الأمثلة مثل هذه!!... وجماع ذلك أن تطور أحلامك وتنقل همومك من أبواب القهر إلى أبواب الأجر، وأنت أعرف بما أنت فيه، فلا أراك. رعاك الله. مهموماً لحطام الدنيا، مغيظاً لمتعة فان.

عن عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - قال: سمعت رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يقول «من جعل الهموم هما واحداً، هم آخرته، كفاه الله هم دنياه، ومن تشعبت به الهموم في أحوال الدنيا، لم يبال الله في أي أوديتها هلك» [صحيح ابن ماجة ٢٠٩].

وعن أنس - رضي الله عنه - ، قال رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - «من كانت الآخرة همه، جعل الله عناه في قلبه، وجمع عليه شمله، ثم أتاه الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همه، جعل الله فقره بين عينيه، وفرق عليه شمله، ولن يأته من الدنيا إلا ما قدر له» [صحيح الجامع ٦٥١] فهلاً جعلنا همنا هماً واحداً بعد هذا ..

الطريق من هنا...

يقول يحيى بن معاذ الرازي الوااعظ رحمه الله: (من قوة اليقين ترك ما يُرى لما لا يُرى) فاترك هم ما يُرى في هذه الدنيا، وألزم نفسك هم ما يُرى في الآخرة ولا يُرى في الدنيا، تكن ناجحاً بإذن ربك ..  
ترى كم من المسلمين يتمنى لا تفوته صلاة الصبح مثلاً؟! أو أن يكون عبداً صالحًا مرضياً عند ربه؟! إنك ستجد كثيراً لا يفكرون في هذا مجرد تفكير، ليس لأنهم لا يتمنون شيئاً، بل هم يتمنون كل شيء ولكن من حطام الدنيا الزائل!!

لقد صح عند مسلم من حديث أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قال: «من سأله الله الشهادة بصدق، بلغه الله منازل الشهداء، وإن مات على فراشه» فبلغ أهل الهموم الدنيوية والأحلام السفلية بذلك الأنواع من الأماني لعلهم يفيقون قبل أن تستحكم عليهم همومهم وأحلامهم الدنيوية فيتمنوا الموت قهراً مما يرون أو ينتحرون بأنفسهم، ولسان حالهم يقول:

كفى بك داء أن ترى الموت شافياً      وحسب المنايا أن تكن أمانيا  
إن تلك النفوس العالية هي السالمة من القلق والأمراض النفسية، وهي المتنعة بهومها وأحلامها، ومن لم يكن كذلك فحري ألا يدرك ذلك.  
فيما طالب النجاح في مناحي الحياة.. هذا اقتراح للنجاح، بل ومفتاح للراحة والسعادة والرضا، فلا تشتبك تفكيرك، ولا تشغل بالك، وإنما التركيز وتوحيد الهدف وتوحيد الهم... فالنجاح موحد همه، مهياً نفسه لترتيب همومه، يعلم أنه سيعيش مرة واحدة في دنيا الهموم... منهجه "

الطريق من هنا...

اجعل الهمين هما واحدا)...فيزول التشتت، ويذهب التفرق، وتترتب الأفكار، وتجتمع الهموم في هم واحد، مما يجعل القلب مهياً للإيجابية والنجاح والتميز.

هكذا إذا رضأ ربك، وحفظه في الظاهر والباطن، فاحفظ الله يحفظك، وتعرف على الله في الرخاء يعرفك في الشدة، وإذا سالت فاسئل الله، وإذا استعنـت فاستعنـ بالله .

هذا سفينة مولى رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-. يقول: ركبـتـ البحر فانكسرت سفينـتيـ التيـ كنتـ فيهاـ، فركـبتـ لوحـاًـ منـ الواحـهاـ، فـطـرـحـنيـ اللـوـحـ فـيـ أـجـمـةـ فـيـهاـ أـسـدـ، فـأـقـبـلـ إـلـىـ يـرـيـدـنـيـ فـقـلـتـ:ـ يـاـ أـبـاـ الـحـارـثـ أـنـاـ مـوـلـىـ رـسـوـلـ اللـهـ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-.ـ فـطـأـطـاـ رـأـسـهـ،ـ وـأـقـبـلـ إـلـىـ فـدـعـنـيـ بـمـنـكـبـهـ حـتـىـ أـخـرـجـنـيـ مـنـ أـجـمـةـ،ـ وـوـضـعـنـيـ عـلـىـ الـطـرـيـقـ،ـ وـهـمـهـ،ـ فـظـنـتـ أـنـهـ يـوـدـعـنـيـ،ـ فـكـانـ آـخـرـ الـعـهـدـ بـهـ .

وهذا عمر بن عبد العزيز رحمـهـ اللهـ تـقـولـ زـوـجـتـهـ فـاطـمـةـ:ـ اـشـتـهـيـ عـمـرـ يـوـمـاـ عـسـلـاـ،ـ فـلـمـ يـكـنـ عـنـدـنـاـ فـوـجـهـنـاـ رـجـلـاـ عـلـىـ دـاـبـةـ مـنـ دـوـابـ البرـيدـ إـلـىـ بـعـلـبـكـ بـدـيـنـارـ فـأـتـيـ بـعـسـلـ،ـ فـقـلـتـ:ـ يـاـ أـمـيـرـ الـمـؤـمـنـينـ إـنـكـ ذـكـرـتـ عـسـلـاـ وـعـنـدـنـاـ عـسـلـ،ـ فـهـلـ لـكـ فـيـهـ؟ـ ثـمـ قـالـتـ:ـ وـجـهـنـاـ رـجـلـاـ عـلـىـ دـاـبـةـ مـنـ دـوـابـ البرـيدـ بـدـيـنـارـ إـلـىـ بـعـلـبـكـ،ـ فـاـشـتـرـىـ لـنـاـ عـسـلـاـ،ـ فـأـرـسـلـ إـلـىـ الرـجـلـ فـقـالـ:ـ اـنـطـلـقـ بـهـذـاـ عـسـلـ إـلـىـ السـوـقـ فـبـعـهـ،ـ وـأـرـدـ إـلـيـنـاـ رـأـسـ مـالـنـاـ،ـ وـانـظـرـ إـلـىـ الـفـضـلـ فـاجـعـهـ فـيـ عـلـفـ دـوـابـ البرـيدـ.ـ وـلـوـ كـانـ يـنـفـعـ الـمـسـلـمـينـ قـيـءـ لـتـقـيـاتـ.

الطريق من هنا...

فانتظر كيف كان الهمين هماً واحداً، وكيف حصلت الثقة والطمأنينة،  
وقطع بريد الطمع ولزوم الكفاف وراحة البال بذلك، وهذا مفتاح جليل من  
مفاتيح النجاح.... وسر عظيم من أسرار الرضا عن الذات.

والحاصل ...

لا تفرق همومك.. واجعل الهمين هماً واحداً .. ولا تحزن ولا تأس على  
ما فات.. ولا تحمل هماً لم ينزل بك.. ولا تتنمّى مالاً تملك... ولا تبني بخيالاتك  
قصوراً شامخة.. ولكن... وحد همك، وأرض ربك، واحفظ لسانك، وأكرم  
ضيفك، وساعد المحتاج.. تجد تميّزاً في حياتك، فهل وعيت؟.. وهل طالعت  
أسرار ﴿فِإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ ﴾٧﴾ وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ﴾ [الشرح: ٧ - ٨] فاجعل الهمين هماً  
واحداً .

الطريق من هنا

- الإيمان الجازم بحقارة هذه الدنيا وأنها لم تصفو لأحد من الخلق، بل  
إن أولى الناس بصفوتها هم الأنبياء وعباد الله الصالحين ... لكن  
هيئات هيئات، فقد نالهم ما نالهم من أذاءها.
- إدراك عاقبة الهم وهو بين أمرين إما صبراً واحتساباً، وإما أن يسلو  
كما تسلو البهائم.
- إشغال النفس بالمعالي: كالعلم النافع والدعوة إلى الله والمشاركة في  
الأعمال الخيرية والدروس العلمية... وإشغال النفس بهذا يفتح آفاق  
رحبة من التفكير، وسعة الأفق، ومهارة التعامل مع الناس.

الطريق من هنا...

- الإحسان إلى الخلق بأنواع الإحسان والنفع لهم بما يمكن.... فالكريم المحسن أشرح الناس صدراً وأطيبهم نفساً، وأنعمهم قلباً.
- الطالب الصادق كلما نابه هم أو حزن جعله في أفراح الآخرة.. و (من رأى فجر الأجر هان عليه ظلام التكليف) - كما يقول ابن الجوزي - .. ولعمر الله ما هو بظلم. ولكنها لغة اضطر إليها؛ ليعقل مراده الرادون.
- من صفا صُفِيَ له.. ومن كدر كُدُر عليه.. ومن أحسن في ليله كوفيء في نهاره. ومن أحسن في نهاره كوفيء في ليله.. وإنما يُقال للعبد كما قال.. فمن طلب المنزلة العليا من الجنة فعليه بعلو الهمة.

## التجديد في حياتنا

جلست الزوجة تحدث زوجها عن زيارتها لصديقتها وأنها قدمت لها طبقاً من السمك المشوي لم تذق مثله من قبل، فطلب الزوج من زوجته أن تأخذ الطريقة لينزوق هذا الطبق الذي لا يقاوم... اتصلت الزوجة بصديقتها وبدأت تكتب الطريقة وصديقتها تحدثها فتقول: نظفي السمكة ثم اغسليها، اقطعي الرأس والذيل ثم ضعي البهار وأحضري المقلة... هنا قاطعتها الزوجة: ولماذا قطع الرأس والذيل؟

فكرت الصديقة قليلاً ثم أجبت: لقد رأيت والدتي تعمل ذلك! ولكن دعوني أسألها. اتصلت الصديقة بوالدتها وبعد السلام سأالتها: عندما كنت تقدمين لنا السمك المشوي الذي، لماذا كنت تقطعين رأس السمكة وذيلها؟ أجبت الوالدة: لقد رأيت جدتك تفعل ذلك! ولكن دعوني أسألها. اتصلت الوالدة بالجدة وبعد الترحيب سألتها: أتذكري طبق السمك المشوي الذي كان يحبه أبي ويثيري عليه عندما كنت تحضرinya؟ فأجابت الجدة: بالطبع، فبادرتها بالسؤال قائلة: ولكن ما السر وراء قطع رأس السمكة وذيلها؟ فأجابت الجدة بكل بساطة وهدوء: كانت حياتنا بسيطة وقدراتنا متواضعة، ولم يكن لدى سوى مقلة صغيرة لا تتسع لسمكة كاملة!

الطريق من هنا...

تمثل هذه القصة واقع الكثير منا، ممن يدمون القيام بأعمال روتينية، وإتباع حلول متكررة دون التفكير في المتغيرات والمستجدات، لأن أبسط وأسهل شيء هو أن نفعل ما كنا نقوم به دوماً، وهذا بدوره يسبب هدرا لا داعي له، ويكتبنا خسائر كان بالإمكان تلافيها.

مشكلتنا جمِيعاً أننا نعيش وتيرة واحدة، روتيناً مستمراً لا يتغير.... لو سألت الكثير من الناس - سيدات ورجال - عن هدفهم في الحياة لتلعثم الكثير منهم واحتار في الإجابة، فالأغلبية منهم يعيشون طفولتهم ثم مراهقتهم وشبابهم كأي شخص، بعدها يلتحقون بالعمل في مجال ما، ويتزوجون ويكونون أسر وينجذبون أطفالاً.... ثم بعد ذلك.. ماذا؟.... ما الإنجاز المميز الذي حققوه في حياتهم؟.. لا شيء... السبب في ذلك هو تقبلنا لكل شيء كما هو دون تفحص وتدقيق، فكم من الأمور التي تمر بنا ونتعايش معها يومياً دون أن ننتمق في التفكير بها، ونعرفنا بها لا تتجاوز السطح، رغم أن الله وهبنا قدرة هائلة على التفكير والتحليل إلا أننا لم نستغلها، فنحن غالباً لا نستخدم سوى ٣٤% من قدراتنا العقلية، وبإمكاننا أن نستخدم المزيد منها لو تعلمنا ذلك.

إن تجديد الفكر وتجديد وسائل الحياة وأساليب العمل أمر حيوي لا يمكن أن يعيش الإنسان كريماً بدونه، فالشمس تشرق كل يوم، وينخلق معها يوم جديد، وحياة جديدة، وما لم يقم الإنسان بجهد قوي وجماعي لمواجهة اليوم الجديد، فإنه يموت... يموت فكريأً وعقولياً ومعنوياً ولا يفعل شيئاً يأبه به وللأسف.

الطريق من هنا...

---

وتجدد الحياة لا يعني تغيير القشور التي تغلف حياتنا اليومية، من تغيير الملبس أو المأكل أو المسكن، بل تعني تغيير أوصاف الحياة التي نعيشها كلها، وصناعة حياة جديدة ومختلفة ومتباعدة عن الحياة السابقة تماماً. بمعنى آخر نحتاج إلى صيانة وتطوير أنفسنا. فمفتاح النجاح يمكن في العمل بصفة دوريه على الأبعاد الأربعة للتتجديد: البدنية، العقلية، الاجتماعية، الروحانية.

وقد توجد رغبة في التجديد، ولكن الخوف والرهبة يعرقلان مسيرته، لأن التجديد سوف يلزمه بالطبع مصاعب وتطورات يمكن أن تطيح بالكثير من المصالح والثوابت، وبطبيعة الحال فإن معظم الناس يفضلون البقاء محافظين على ما يملكون دون المخاطرة في مستقبل قد يسلبهم أنفسهم واستقرارهم، وخصوصاً عندما تمر عليهم تجارب مؤلمة كان فيها التجديد باهظ الثمن.

ولكن الإشكالية الأساسية التي تواجه هذا النوع من الجمود الفكري، هو أن الرغبة في الثبات والخوف من الجديد والتمسك بالحاضر، سوف يقود حتماً إلى انقلاب الوضع بشكل مفاجئ يسلبنا فيه كل شيء، باعتبار أن حركة الحياة لا تتوقف، وأن التغيير والتجديد أمر حتمي.... فعندما يرفض البعض التجديد يعرض واقعه الاجتماعي والفكري لثورة عنيفة تعصف به..... ولكن الخوف من التجديد يمكن أن يتلاشى عندما تقدر التيارات الجديدة على إيجاد نهضة إصلاحية هادئة، تعتمد على التدرج في التحديث مع التمسك بالثوابت

الطريق من هنا...

والمرتكزات والحفظ على الأسس العامة، وبهذا فأنها تساير التطور الزمني وتنسجم مع العالم الخارجي.

ولقد ظلت كثير من الشعوب تنتظر ما يتغير في الحياة، وما يستحدث فيها، دون بذل جهد له قيمته من جانبها لتواجه الواقع الجديد والحياة المتغيرة، مما أدخلها في دائرة التخلف، وما وصلت إليه حياتهااليوم هو مدعاه للتفكير العلمي التطويري بعيدا عن أية وجهات نظر لا تمت لذاك التفكير بصلة؟

وإذا اعتقد كل فرد منا بأن (الحقيقة) لا يمكن إدراكتها بسهولة، وأن فلسفة الأشياء تكمن أصلا في البحث عن حقائقها، فربما كسبنا جولة واحدة من عشرات الجولات الخاسرة ! وإذا بدأ الشخص المغلق يفكر قليلا ضمن آليات الشك ونسبة القياس لما تكون في ذهنه من تراكيب راسخة، فربما يغير ذلك من قناعاته ومطلقاته لكل الأمور.. ويبدأ يتنازل رويدا رويدا عن أبراجه العاجية التي ستنهار به في يوم ما !

الطريق من هنا...

## استمتع بحياتك

(الحياة حلوة)... شعار لابد أن يكون منطلقنا ورفيقنا في رحلة الحياة القصيرة، ودافعا لأي عمل بناء ومثمر، لأن ان شراح النفس عند البداية كفيل بأن يجعلنا نتحمس كي ندرك الغاية وال نهاية... كفيل بأن نأخذ الأمور بحجمها والدنيا بقيمتها... كفيل بأن يجعلنا نتحمل المشاق والصعوبات وربما الآلام التي تواجهنا... كفيل بأن يجعل الثغر دوما باسمها، والأمل دوما حاضرا، والهدف دوما واضحا، فلا تمر الحياة عينا ولا تضيع الأيام سدى.

من المهم جداً أن تعتني بنفسك وأن تسعى للحصول على السعادة لها، لأنه إن لم تكن سعيداً، فلن تسعذ أيامك، ولن تسعذ الآخرين، ولن تنجح فيما تعمله.

### الطريق من هنا

- لكي تعيش بأعصاب سليمة يجب عليك أن تتجنب التفكير المستمر والعمل المتواصل، فإن نفسك كما لبدنك عليك حقاً... عش هادئ الأعصاب، تعيش سليماً معافى... تعلم كيف تستريح لبعض الوقت، ولا تعمل شيئاً، راقب الطيور لبرهة في الفضاء الشاسع، وفرغ عقلك من كل ما يشغل!

- أحب عملك: فكل إنسان يسعى إلى رزقه ويتخذ لنفسه عملاً، جدير به أن يحب عمله ليتجنب المتابع التي تنشأ من بغضه لمهنته ، فالمرء الذي يمقت عمله يظل ضجراً متأففاً وهو يؤدي هذا العمل البغيض إلى نفسه.
- تجاوب مع الأشياء البسيطة المحيطة بك، ولا تتعود أن تطلب ما ليس عادياً لتمتعك، فالحياة جميلة إذا تعلمت أن تستمتع بما فيها من جمال.
- من الناس من لا يرضي عن أي شيء حوله، فهو ساخط على كل شيء يحيط به، كأنما هو يحيا في جحيم، والمأساة أن هذا السخط لا جدوى منه وعدم الرضا لا مبرر له. ولا ريب أن الرضا أسهل من السخط وأيسر، وأصح للجسم وأمتع للنفس والروح، والبحث عن العناصر التي ترضي أيسر من تلمس العناصر التي تسخط الإنسان ولا ترضيه، وإنه لخير للإنسان أن يقع بما يستطيع الحصول عليه، ويترك التطلع إلى ما يتغدر نوله، وليس معنى هذا أن لا يكون المرء طموحاً إلى الرقي دوماً.
- في تجربة أجراها على الطلبة أحد أساتذة علم النفس في (جامعة ميشيغان ) الأمريكية، قام البروفسور (كرييس بيترسون) بتكليف طلبه بكتابة رسالة شكر لأي شخص يختاره الطالب ولأي سبب. واكتشف أن كتابة تلك الرسائل منحت الطلبة عنصراً ملماساً من الرضا والسعادة التي استمر أثرها طويلاً.... إن الرضا يمنح صاحبه دفعات من الطاقة والحضور الذهني. ويقول الباحثون: أن الإحساس

الطريق من هنا...

بالرضا يجعل نومك هادئاً، ويدفعك لمزيد من النشاط الجسماني، ويقلص إحساسك بالضغط العصبي، فتشعر بتحسن في الصحة وكفاءة في الأداء.... إذا انتابك إحساس بالضيق أو الضجر خذ من الوقت بعض دقائق لا أكثر.... امسك بالقلم والورق وسجل الأشياء الصغيرة التي تشعرك بالرضا، بدءاً بمعروف أصدقائه لصديق ومروراً بأصناف الطعام التي تفضلها، والهوايات التي تشعرك بالسعادة.

كما أن الذكرى المتصلة لأوجه النعمة في حياتك عنصر فعال في النجاة من الهم والكدر، فالأمور التي تعتبرها عادية هي في الواقع أمور فوق العادة كأن تكون رب أسرة، وأن يكون لك بيت، وأن تتمتع بصحة طيبة.... التفكير في النعمة يشعرك بأنك موصول ومكفول بالحماية الربانية.

- كل الناس في كل العالم لديهم نقاط قوة وضعف، والكل ينجح ويفشل، يقع ويقوم مرة أخرى، يتعرّض ولكن لا يظل على الأرض بل ينهض بنفس مستوى السقوط، لا يقف لينفض عنه تراب الأرض بل ليتعلم لماذا سقط ووقع... هذا هو الفارق بين صدرين: السلبية، والاعتزاز بالنفس.
- نحن في حاجة لنسامح غيرنا حتى نشفي أنفسنا... إن التسامح يفتح حياة الإنسان ليشعر بالسعادة والحب ورضا رب، فلنستفيد من مشاعر المرح لدينا باستخدام أعظم ثلاث أدوية للحياة : الحب والسعادة

والإيمان، فهي تأتي بالانسجام والسلام الداخلي بدلاً من الإحساس بالذنب أو الاستياء أو الرفض.

- يجب أن تتخذ قراراً معيناً في كل موقف أو صعوبة تقابلك بعد رؤية وتبصر، وأن تسعى لتحقيق هذا الهدف بصبر وجلد، واحذر المواقف المعلقة وأنصاف الحلول فإنها تؤدي بك إلى التفكير المستمر والقلق المتواصل.
- لتكن لك هواية: مما يزيد من متعة الإنسان بالحياة أن يكون له إلى جانب عمله (هواية طيبة) فالتجارب الجديدة تحدث أثراً نفسياً جميلاً، والهواية تخلق التجارب الجديدة وتخلق المجهود المثمر، وكلاهما متعة للإنسان، ومن لا هواية له تمر به أوقات طويلة مملة، يضطر في غضونها إلى التفكير في متابعته، والأفضل أن تكون الهواية مجده مثمرة.
- لا تغفل العناية بصحتك، وأعط بدنك حقه من الرياضة، وحذار أن تسيء استعماله بل احتفظ به آلة جيدة صالحة، تؤدي ما يطلب منها بسرعة وإتقان.
- كن ذكياً فيما تأكل. واحرص على الفواكه والخضراوات الطازجة، وعلى تناول الحبوب الكاملة، والمنتجات الغذائية الطبيعية. واجعل تناولك للأطعمة متعة بحد ذاتها، لا واجباً عليك القيام بإتمامه كي تعيش وتمكّن من العطاء. وفي الحديث الشريف «كُلوا وَاشْرِبُوا وَتَصْدِقُوا وَالْبَسُوا فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مُخْلِلَةٍ» [صحيف الجامع ٤٥٠٥].

الطريق من هنا...

- احذر الهم والغضب فهما أعدى أعدائك، وعواقبها وخيمة، فالهم قاتل، ويجب عليك أن تتغلب عليه بإزالة أسبابه وبقوة إرادتك وإيمانك، أما الغضب فتذرع له بالحلم وابداً يومك بهدوء وابتسامة، وستجد أنه ليس ثمة ما يوجب الغضب في أكثر الأحيان.
- عند فقد قريب أو صديق عزيز، من الطبيعي المرور بنوبة حزن وألم نفسي حيث يحتاج المرء للسماح لنفسه بوقت للفياعل مع الأزمة والتجاوب مع المحنـة وربما البكاء على الفراق، فلا تقف أمام مشاعرك وانفعالاتك لأن هذا النمط من تفريغ المشاعر كفيل بأن يؤدي في النهاية للراحة النفسية وتجاوز الأزمة بسلام بإذن الله تعالى. أيضاً في مثل هذه الأوقات الصعبة فإن وجود صديق جيد أو مستشار ناصح يمكن أن يكون مصدراً للراحة وتهوين الخطـب.  
أخيراً... لا ننسى قيمة الصبر والرضا بالقضاء والتفهم لطبيعتنا البشرية التي حرم الله عليها الخلود في الدنيا، وما أجمل أن نردد الدعاء النبوـي «اللهم أجرني في مصيـبيـتي، واحـلـفـ ليـ خـيـراـ منـهـاـ» فإن ذلك يساعد على النسيان والاسترخاء من خلال القبول بالواقع.  
«اللهم أصلحـ ليـ دـينـيـ الذيـ هوـ عـصـمةـ أمرـيـ، وأـصلـحـ ليـ دـنيـايـ التيـ فـيـهاـ مـعـاشـيـ، وأـصلـحـ ليـ آخرـتـيـ التيـ فـيـهاـ مـعـادـيـ، واجـعـلـ الحـيـاةـ زـيـادـةـ لـيـ فـيـ كـلـ خـيـرـ، واجـعـلـ الموـتـ رـاحـةـ لـيـ مـنـ كـلـ شـرـ».

الطريق من هنا...

## فر من الضغوط فرارك من الأسد

في تجربة تربوية أجريت على مجموعة مصطفاة من أفضل الطلبة كانوا يدرسون في معهد أمريكي لتخريج القضاة... طلبوا من مجموعة الطلبة إجراء بحث، وتعتمدوا أن يكون إجراء هذا البحث محتاجا إلى عشرة أيام لإنجازه، لكنهم سمحوا لهم بب يومين فقط، وسمحوا لهم بالإطلاع على ما يشاؤون من مراجع في المكتبة، وأخفوا عنهم أمر كاميرات التصوير التي تراقبهم، وانطلق الطلبة في المكتبة يحاولون إنجاز المستحيل، لكنهم سرعان ما أدركوا استحالة المحاولة... وإزاء هذا الظرف الغير طبيعي نسى الطلبة ما تعلموه، وترجعت قيمهم وإحساس كل منهم بالآخر، فراح كل واحد منهم يسارع بالكشف في المراجع، ليس لإكمال بحثه، بل لتمزيق الصفحات المطلوبة في البحث وإخفائها حتى لا يستطيع زملاؤه الوصول إليها... لقد أدرك كل واحد منهم استحالة النجاح، فتحولت مهمته إلى منع الآخر من النجاح.

وخلصت التجربة إلى أنه إذا وضع إنسانا سويا بل متفوقا في ظروف عسيرة أو حرج، فمن المحتم أن تكون تصرفاته غير طبيعية!!

الطريق من هنا

- بسط حياتك: بدلاً من البحث والنظر في طرق لضغط يومك كي تتجز الكثير مما لا تستطيع عمله في الأربع والعشرين ساعة، تخلى عن

الطريق من هنا...

بعض التزاماتك الغير مهمة. واسأل نفسك بكل تجرد، ما هو الواجب على المبادرة لفعلة، وما الذي يمكنه الانتظار وتأجيل القيام به، وما هو الذي لا يلزمني أداوه أصلا؟

- حاول أن تنتدب غيرك في المنزل والعمل للقيام ببعض الواجبات أو المهام المطلوبة منك. وحاول أن تجزئ الأعمال الكبيرة أو المعقدة إلى مراحل، وأن تنجز الأعمال الواحد تلو الأخرى بدلاً من القيام بمجموعة منها في نفس الوقت.
- عش ليومك الذي أنت فيه: لا تحاول أن تعالج مشاكل حياتك كلها في يوم واحد، إنك تستطيع أن تفعل أشياء كثيرة خلال اليوم، إذا ركزت تفكيرك عليها، ولم توزع فكرك في أحداث الماضي أو المستقبل.
- حاول دائماً أن تكيف نفسك وفقاً لما هو كائن، بدلاً من أن تحاول تكيف ما يحيط بك وفقاً لما تريد أن يكون.
- لا تتوقع المتابعة: من الناس من يتوقع المتابعة قبل وقوعها، فهو دوماً يعتقد أن هناك خطأ وقع منه، أو مرضًا أو نوبة ستحل به.
- كن دوماً جاهزاً: بمعنى أن ترتب برامجك اليومية مسبقاً، وبشكل من قابل للتغير بكل راحة، والأهم أن تضع في ذهنك وبرنامجه مساحة للمفاجآت. سواء كانت من نوع متطلبات العمل وواجبات الأسرة أو من نوع العارض الصحي أو غيره.
- تقبل الخسارة: وهي خصلة من الصعب على الكثيرين التخلص منها، لكنها قد تكون ضرورية لاستمرار التفاعل مع الحياة وديمومتها

الإنتاجية. لأن فقد أمر يجب ألا يكون عائقاً عن إنجاز أمور أخرى، وخسارة شيء لا تعني فقد كل شيء.

- اضبط سلوكك وتفاعلك: وخاصة في لحظات التوتر والإجهاد. والأهم أن تتعلم كيف تكون منتجاً في لحظات قد ييأس البعض فيها، دون أن يزيد هذا من توترك وإجهادك. والأساس في هذا - بالإضافة إلى التوكل على الله سبحانه وتعالى والثقة بقدرات النفس - تهيئة النفس لوضع الإيجابيات فوق الأفكار السلبية.
- من الأفكار غير العقلانية التي تستثير لدينا التوتر والمشاكل النفسية والاجتماعية فكرة السيطرة، التي تتمثل في بحثنا الدائم عن منافسات ومقارنات مع الآخرين يجب أن تكون لنا فيها الغلبة والسيطرة والتميز، على نمط «...لنا الصدر دون العالمين أو القبر»، ونمط «...ويشرب غيرنا كدراً وطينا».
- خصص وقتاً يومياً للاسترخاء. تكون فيه مع نفسك، ولو لبضع دقائق يومية أثناء رحمة العمل أو القيام بالواجبات الأسرية، وخاصة حينما تشعر أن عضلاتك بدأ عليها التوتر والشد والإجهاد.
- مارس هواية محببة لديك، فالشخص الذي لا يلهم ولا يستجم مطلقاً ويكرس كل وقته لعمله، قد يعجب بنفسه أول الأمر، لاسيما حين يجد من يعجبون بتفانيه في العمل ويصفونه بأنه (دينامو)، ولكن هذا (الدينامو) لا يلبث قليلاً حتى تضعف حركته ويفقد قوته. ويضطر إلى التوقف عن

الطريق من هنا...

العمل، وقد يطول توقفه عشرات الشهور، ريثما تتجدد قواه، وتواتي  
القدرة على استئناف العمل.

- لا تفرط في الأجازات سواء الأسبوعية أو السنوية. واجعل منها وسيلة  
لتصفية الذهن وراحة الجسم فقط. فليس المقصود بالراحة الانغماس في  
الكسل وال الخمول، بل الاسترخاء الذي يجدد النشاط. ومما أثبتته الدراسات  
الطبية الفسيولوجية دوره في راحة البدن والذهن ( ممارسة الأنواع  
المتوسطة القوة من الرياضة البدنية ). ولا أفضل في هذا الشأن من  
رياضة المشي، والابتعاد قليلاً عن مناخ العمل حتى لو كان التواصل معه  
عبر الهاتف.
- اضحك وامرح باعتدال. ولا تغفل البنة عن أهمية الابتسامة والفرحة في  
حياتنا. ولا تنسى أن أطباء القلب والأعصاب يكتشفون كل يوم شيئاً  
صحيحاً جديداً حول تأثير الفرحة والانشراح على القلب والأوعية الدموية  
وهرمونات الغدد الصماء وسلام العضلات وعمل أجزاء الدماغ وحفظ  
الذاكرة وغيرها.
- خذ كفاياتك من النوم الليلي، ولا تدخل إلى السرير إلا حينما تجد الرغبة  
لديك في النوم. وإذا لم تخلد إلى النوم خلال ربع ساعة من التقلب على  
السرير، فقم واعمل أي شيء آخر خفيف كالقراءة مثلاً حتى يغلبك  
النعاس. ولا تنس أن المشروبات المحتوية على الكافيين، وحتى بعض  
أنواع أدوية معالجة الصداع تُبعد عنك النوم.

الطريق من هنا...

- ليس لديك مقدرة على تغيير الماضي، استفد من تجاربها ولا ترهق نفسك بأتقاله، ولا تكون حبيسة، فما فات مات، لا الحزن يعيده ولا التحسر يحييه.
- ثق بأن الله معك، ومن كان الله معه فلن يخاف من أي مخلوق، ولا يغوتك أن تستمتع بكل ما هو جميل، وأن تحب كل ما هو جدير بالحب.

الطريق من هنا...

## الشخصية القوية هدف يسعى إليه المتميزون

لا شك أن الإنسان الواعي يحب التفوق لذاته، ويعمل بكل الأساليب المتاحة للوصول إلى أقوى منازل القوة والإنتاجية والتميز، وهذا يتطلب من قوة الشخصية وعلو الهمة القدر الكبير، ورغم أن الوراثة ركن أساسي في تكوين الشخصية، لكن العوامل التي يرثها الإنسان لا تظل ثابتة بل تتفاعل مع البيئة منذ اللحظة الأولى لتكوين الجنين داخل الرحم، وبذلك تبقى الفرصة متاحة لنا لتعديل سلوكنا وتصحيح ما اعوج من شخصياتنا عندما نكبر، وهو ما يعرف بالتربيـة التصحيـية الذاتـية.

### قوة الشخصية لا تعني العنف

موقف الشخصية القوية التي تجيد فن التعامل مع الناس ليس موقف من يستعرض عضلاته، مع حماس زائد وانفعال لا ضرورة له، فارتفاع الصوت في النقاش مثلا ليس دليلا على صحة القول.... إن الشخصية القوية التي تجيد فن التعامل مع الآخرين تتسم بالهدوء وعدم الالکتراث بالمناقشات العقيمـة، وتجنب فرض قناعاتها على غيرها، فالثقة بالنفس والحبـة القوية لا تحتاجـان لـلـازـام أو انـفعـال أو صـراـخـ. وقد فـسـرـ الفـيلـيـسـوـفـ الإـنـجـلـيـزـيـ (هـوـبـيـسـ) مـنـذـ أـمـدـ بـعـيدـ القـوـةـ عـلـىـ أـنـهـاـ كـلـ خـلـقـ حـمـيدـ، فـهـوـ يـرـىـ أـنـ الصـبـرـ قـوـةـ، لـأـنـ الـضـعـيفـ يـجـزـعـ، وـلـأـنـ يـقـوـىـ عـلـىـ الصـبـرـ وـالـاحـتـمـالـ، وـقـدـ ثـبـتـ حـدـيـثـاـ أـنـ الصـبـرـ وـتـحـمـلـ الـأـلـمـ يـزـيدـ مـنـ قـدـرـةـ الـجـسـمـ عـلـىـ إـفـرـازـ

الطريق من هنا...

**(الأندورفينات) وهي أفيونات الجسم الطبيعية التي تحميه من الشعور بالألم وتحقق له حالة مزاجية عالية!!**

كما يرى "هوبس" أن الحلم قوة لأنّه مزيج من الصبر والثقة، وأنّه ينطوي على شيء من الترفع عن الصغائر والتجاوزات بل والاستخفاف بها وتجاهلها تماماً. والشجاعة أيضاً قوة لأنّها ترفض الجبن والمذلة. والعدل قوة لأنّه يعكس تغلب الإنسان على نوازع الطمع وظلم الآخر، وكذلك فإن العفة قوة لأنّها تقاوم الشهوة والإغراء ... فقوّة الشخصية هي القدرة على ضبط الذات في حدود الأخلاق النبيلة التي مصدرها "عزم الأمور" كما جاء في القرآن الكريم. أيضاً هناك معيار آخر هام لقوّة الشخصية وهو الإحساس بالمسؤولية وتحمل تبعات الاختيارات واتخاذ القرار.

**سمات الشخصية القوية:**

- الوعي بالحياة سواءً كان ماضياً أو حاضراً أو استعداداً مستقبلياً.
- العمل وفق هذا الوعي، اجتماعياً بين طبقات الناس، وسلوكياً في التعامل، وإنسانياً في ميادين المساعدة والتعاون.
- النشاط الدائم والتواصل بين الواجبات والطوارئ.
- القدرة على التضحية دون الشعور بالسلبية وعقد النقص.
- القدرة على ترتيب الأمور والأشياء لذاته ولغيره.
- الأداء العالي والكفاءة المنتجة.
- القدرة على تحديد الهدف و اختيار الغايات النبيلة.

- القدرة على ملء الفراغ واستثماره استثماراً نافعاً.
- القدرة على التأثير مع الصالح والطالح.
- القدرة على التغيير في ذاته وفي الآخرين.

#### تنمية الشخصية :

- التمحور حول مبدأ: الإنسان إذا أراد أن يعيش وفق مبادئه، وأراد إلى جانب ذلك أن يحقق مصالحه إلى الحد الأقصى، فإنه بذلك يحاول الجمع بين نقاصين!، إنه مضطرب في كثير من الأحيان أن يضحى بأحد هما حتى يستقيم له أمر الآخر، وقد أثبتت المبادئ عبر تجارب التاريخ أنها قادرة على الانتصار تارة تلو الأخرى، وأن الذي يخسر مبادئه يخسر ذاته، ومن خسر ذاته لا يصح أن يقال أنه كسب بعد ذلك أي شيء!!
- المحافظة على الصورة الكلية: المنهج الإسلامي في بناء الشخصية يقوم على أساس الشمول والتكامل في كل الأبعاد، وليس غريباً أن نرى من ينجذب بشكل عجيب نحو محور من المحاور ويترك باقيها دون أدنى اهتمام، لكن حتى لا نفقد الصورة الكلية في شخصياتنا يجب أن نقوم بأمرتين:
  - النظر دائماً خارج ذاتنا من أجل المقارنة مع السياق الاجتماعي العام.
  - النظر الدائم في مدى خدمة بنائنا لأنفسنا في تحقيق أهدافنا الكلية.
- العهود الصغيرة: إن قطرات الماء حين تراكم تشكل في النهاية بحراً، كما تشكل ذرات الرمل جبلاً، كذلك الأعمال الطيبة فإنها حين تراكم

تجعل الإنسان رجلاً عظيماً، وقد أثبتت التجربة أن أفضل السبل لصدق شخصية المرء هو التزامه بعادات وسلوكيات محددة صغيرة، وأن يقطع على نفسه أن يقرأ في اليوم جزء من القرآن، أو يمشي نصف ساعة مهما كانت الظروف والأجواء، على أن يكون الالتزام ضمن الطاقة ويكون صارماً فإن «أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل»

[متفق عليه]

- عمل ما هو ممكן الآن: علينا أن نفترض دائماً أننا لم نصل إلى القاع بعد، وأن الأسوأ ربما يكون في الطريق! فذلك يجعل الإنسان ينتهز الفرص ولا يشغل بالأبواب التي أغلقت، ويجب أن نعتقد أن التحسن قد يطأ على أحوالنا لكننا لا ندرى متى سيكون، ولا يعني ذلك أن ننتظر حتى تتحسن ظروفنا بل ليكن شعارنا دائماً: «بasher ما هو ممكן الآن».
- المهمات الشخصية: يجب أن تكون لدينا مجموعة من الوصايا الصغرى تحدد طريقة مسارنا في حركتنا اليومية، وهي بمثابة مبادئ ثابتة:
  - اسع لمرضاة الله دائماً.
  - استحضر النية الصالحة في عمل مباح.
  - لا تجادل في خصوصياتك.
  - النجاح في المنزل أولاً.

الطريق من هنا...

◦ حافظ على لياقتك البدنية، ولا تترك ممارسة الرياضة مهما كانت الظروف.

- لا تساوم على شرفك أو كرامتك.
- استمع للطرفين قبل إصدار الحكم.
- تعود استشارة أهل الخبرة.
- دافع عن إخوانك الغائبين.
- سهل نجاح مرءوسيك.
- ليكن لك دائماً أهداف مرحلية قصيرة.
- وفر شيئاً من ذلك للطوارئ.
- أخضع دوافعك لمبادئك.
- طور مهارة كل عام.

تنمية الشخصية على صعيد العلاقات مع الآخرين:

• تحسين الذات أولاً: في داخل كل منا قوة تدفعه إلى الخارج باستمرار، فنحن نطلب من الآخرين أن يقدروا ظروفنا وأن يفهموا أوضاعنا وأن يشعروا بشعورنا، ولكن قليل من الناس من يطلب هذا الطلب من نفسه، قليل منهم من يقدر شعور الآخرين ويفهم مطالبهم... إن الأب الذي يريد من ابنه أن يكون باراً مطالب بأن يكونABAً عطوفاً أولاً، والجار الذي يريد من جيرانه أن يقدموا له يد العون يجب أن يبذل لهم العون وهكذا...، ليكن شعارنا: «البداية من عندي».

- الإشارات الغير لفظية: إننا بحاجة في كثير من الأحيان أن نعبر عن تقديرنا وحبنا لآخرين بشكل غير مباشر يفهمه الآخرون، إن الإشارات الغير لفظية والتي تمثل عيادة المريض أو تقديم يد العون في أزمة أو باقة ورد في مناسبة أو حتى الصفح عن زلة هو في الغالب أشد وأعمق تأثيراً في النفس البشرية، ولا شك أن هذا الأمر بحاجة إلى معرفة ومران وتمرس لكي نتقنه.
- المسافة القصيرة: ما أجمل أن يصطفى الإنسان من إخوانه من يكون له أخاً يستند إليه في الملمات ويعينه وقت الشدائـد ويبوح له بما في نفسه، فيسقط معه مئونة التكـلـف من خلال تلك المسافة القصيرة التي تقرب قلوبـهما إلى بعضـها، والإنسان بـحاجـة مـاسـة إلى هـؤـلـاءـ، فقد أثبتت بعض الدراسـات أنـ الـذـينـ يـفـقـدـونـ شـخـصـاًـ يـقـوـنـ بـهـ وـقـرـيـباًـ مـنـهـ هـمـ أـشـدـ عـرـضـةـ لـلـاـكتـابـ، بلـ وـإـنـ بـعـضـ صـورـ الـاضـطـرـابـ الـعـقـلـيـ تـنـشـأـ مـنـ مـوـاجـهـةـ الـفـرـدـ لـمـشـاقـ وـصـعـوبـاتـ كـبـرـىـ دـوـنـ مـنـ يـسـانـدـهـ، لـذـكـ إـنـ وـجـدـ إـلـاـنـسـانـ ذـلـكـ الـأـخـ الـحـمـيـ، فـلـيـحـسـنـ مـعـاـشـرـتـهـ، وـلـيـؤـدـ حـقـوقـهـ، وـلـيـصـفـحـ عـنـ زـلـاتـهـ.
- الاعتراف والتقدير: من الأقوال الرمزية: كل شخص يولد وعلى جبهته علامة تقول: «من فضلك اجعلني أشعر أنني مهم». فكلما وقع اتصال بين الناس تناقلوا بينهم رسالة صامتة تقول: «فضلاً اعترف بياني، لا تمر بي غير آباه»، فالإنسان مهما كان عقريًا وفذاً وناجحًا فإنه يظل متلهفًا لمعرفة انطباع الناس عنه، وكثيراً ما يؤدي التشجيع إلى تفجير

أفضل ما لدى الأمة من طاقات كامنة، وكان ذلك فعل النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- حيث وصف أصحابه بصفات تميزهم عن غيرهم... إن اكتشاف الميزات التي يمتلكها الناس بحاجة إلى نوع من الفراسة والإبداع، وقبل ذلك الاهتمام .

- تأهيل النفس للعمل ضمن فريق: الواقع يشهد أننا نعيش في عالم يزداد فيه الاعتماد على المجموعات في إنجاز الأعمال، وذلك لتعقد المهام في العمل الواحد، وحتى يرتفع كذلك مستوى الأداء والإنتاجية في العمل... إن كثير من الناس يعيش حالة من النمو الزائد في الفردية، فتجده ينجح في أعمال كثيرة تتطلب عملاً فردياً، فإذا ما عملوا في لجنة أو مجموعة فإنهم يسجلون نتائج سلبية وغير مشجعة، ومردود ذلك على نهضة الأمة في منتهى السوء!!، وحتى يتأهل الإنسان للعمل ضمن فريق فإنه بحاجة لأن يتدرّب على عدة أمور منها:
  - حسن الاستماع والإصغاء لوجهة نظر الآخرين.
  - فهم كلاً من طبيعة العمل ودوره في ذلك العمل.
  - فهم الخلفية النفسية والثقافية لأفراد المجموعة التي يتعاون معها.
  - الحرص على استشارة أفراد المجموعة في كل جزئية في العمل المشترك وتحتاج إلى قرار.
  - الاعتراف بالخطأ ومحاولة التعلم منه.
  - عدم الإقدام على أي تصرف يجعل زملاءه يسيئون فهمه.

الطريق من هنا...

- عدم إفشاء أسرار العمل أو التحدث عن أشياء ليست من اختصاصه.
- المبادرة لتصحيح أي خطأ يصدر من أي فرد من أفراد الفريق وفق آداب النصيحة.
- تحمل ما يحدث من تجاوزات وإساءات من الغير واحتساب ذلك عند الله تعالى.
- إذا تعذر عليه الاستمرار ضمن الفريق فعليه أن يفارقهم بإحسان وأن يستر الزلات.

الطريق من هنا...

## لماذا لا نغير نظرتنا للمشكلة

تلقي أحد الفنادق العريقة شكاوى متعددة من النزلاء بأن المصاعد تستغرق وقتاً طويلاً جداً حتى تصل إلى النزيل بعد طلبها. أحال المسؤولون في الفندق هذه المشكلة إلى شركة هندسية متخصصة لإعداد تقييم لأداء المصاعد وتقديم مقترن لعلاج مشكلة بطء وصولها. جاء في تقرير مهندسي الشركة أن المصاعد قديمة ولم تعد مناسبة للعمل بشكل يتوافق مع معايير الأداء في مثل هذا المبنى، ولذلك يجب تغييرها لتجاوز مشكلة الشكاوى المتكررة من النزلاء. بلغ تقدير التكلفة الأولى لإزالة المصاعد القديمة وتركيب أخرى حديثة مئات الآلاف من الدولارات، ولذلك ترددت إدارة الفندق في اعتماد التغيير.

عرض الأمر على أحد المتخصصين في حل المشكلات الإدارية واتخاذ القرارات الاستراتيجية، فقدم مقترناً لحل المشكلة لم تتجاوز كلفته بضع مئات من الدولارات. لم ينظر الخبير إلى المشكلة من الزاوية نفسها التي نقلها إليه المسؤولون في الفندق، وهي بطء وصول المصاعد إلى النزلاء عندما يطلبونها، ولكنه نظر إليها من زاوية مختلفة، ألا وهي تقدير الوقت في أذهان النزلاء؛ ولذلك فكر في حيلة يقضي بها على شعورهم بطول وقت الانتظار. وكان الحل الذي اقترحه الخبير في غاية البساطة، ألا وهو تركيب مرآة بطول الشخص أمام بهو المصاعد في كل

## الطريق من هنا...

دور. قامت إدارة الفندق فعلاً بتركيب تلك المرايا وتناقصت الشكاوى بشكل ملحوظ بعد ذلك؛ لأن النزلاء كانوا يمضون وقت الانتظار بين طلب المصعد ووصوله إليهم في الاعتناء بمظهرهم وتعديل هنديهم، فلا يشعرون بطول الوقت حتى يصل المصعد إليهم.

في كثير من الأحيان تواجهنا مشكلات عويصة بالفعل أو أوضاع صعبة جداً، ولكن يجب علينا ألا نجعل من تلك المشكلات عائقاً (نفسية أو مادية) تمنعنا من النظر بإيجابية لواقعنا. فأحياناً يكون حل المشكلة أمام أعيننا ولكننا بحاجة لالتفات يمنة أو يسراً حتى تقع أبصارنا عليه.

## الطريق من هنا

• حذار من أن تكون من أولئك الذين يجرون مع أول فكر يطرأ عليهم، مما قد لا يكون صائباً وغيره بعد الآلة والتفكير خير منه، فالحذر مطلوب تجاه أول فكرة تأتي إلى الذهن عند بدء عمل أو تعديله أو رد غائلة أو التغلب على مشكلة، وقد يكون للفكرة الأولى بريق يعشى عن غيرها مما هو أفضل منها وأكثر صواباً، فلا يتبيّن ذلك إلا بعد أن يقع الماء ضحية للفكرة الأولى. وكان الحسن البصري يقول: (السان العاقل من وراء قلبه، إذا عرض له القول نظر فيه، فإن كان له قال وإن كان عليه أمسك. ولسان الأحمق أمام قلبه فإذا عرض له القول قاله له أو عليه).

الطريق من هنا...

- انتبه إلى أفكارك لأنها تتحول إلى قيم، وقيمك تتحول إلى معتقدات، والمعتقدات تتحول إلى مشاعر حب وأحاسيس، والتي بدورها تتحول إلى سلوكيات تحدد مصيرك. إذاً الذي يحدد مصير الإنسان في الواقع هي الأفكار. فالفكرة إذا أعطيتها طاقة أصبحت قيمة، والقيمة إذا فكرت بها وتبنيتها أصبحت معتقد، والمعتقدات تولد الحماس والمشاعر، والمشاعر ينتج عنها السلوكيات.
- هناك عدة أساليب محددة تساعدك على تعديل مواقفك وجعلها أكثر إيجابية منها:
  - انظر إلى المشكلة بشيء من التفاؤل، وعدم اعتبارها نهاية العالم.
  - ركز على العناصر الإيجابية في حياتك، وقلل من العناصر السلبية.
  - اجعل حياتك بسيطة خالية من التعقيدات والالتزامات.
  - حسّن نفسك ضد الهيمنة الدائمة للمشكلة على تفكيرك.
  - دع الآخرين يشاركونك موقفك الإيجابي.
  - احرص على مظهرك أمام نفسك والآخرين.
  - تقبل العلاقة الطردية بين الصحة البدنية والموقف الإيجابي.
  - تحديد أهدافك في حياتك، يعطيك تحركاً ثابتاً ومتزناً.
- كثير من المشاكل التي ت تعرض حياتنا قد تكون فرصة رائعة لبداية التغيير، يمكنك الآن أن تنظر للوجه الآخر للمشكلة، فربما هناك جوانب لم تلتفت إليها قد يكون فيها مفتاح التغيير الذي تبحث عنه.

• إن السر في الانتصارات الصغرى هي أنها طريقك للانتصارات الكبرى بحول الله تعالى، والإستراتيجية تعتمد على «مباشرة الممكن» فمثلاً أن تبدأ يومك بأشياء صغيرة لم تقم بها من قبل كالاستيقاظ قبل موعدك المحدد بربع ساعة، أو القيام بتمارين رياضية خفيفة كالمشي والابتسامة في وجه كل من تقابله.

كرر هذه الأمور يومياً أو عدة أيام في الأسبوع.. سيمنحك هذا - بإذن الله - المزيد من الثقة بالنفس وينقلك إلى مستويات أعلى من المثابرة والعطاء .. وسيعطي مقاييسك.. لماذا؟ إنه يشبه من يريد أن يهروّل ٣٠ دقيقة بدون توقف.. اليوم لا يستطيع.. ما الحل؟.. ثلاثة حلول:

- أن يحاول الهرولة ٣٠ دقيقة بدون توقف، وهذا قد يؤدي إلى ما لا تحمد عقباه.

- أن يستسلم.

- أن يتبع برنامجاً متدرجاً يبدأ فيه بانتصارات صغرى تقوّي عضله وترفع من لياقته وتهيئه للمرحلة التالية: «إذا فعلت ما في وسعك اليوم، فإن الغد يعطيك فضاءً أوسع»

• الناجح: يفكر في الحل. لا تنضب أفكاره. يرى حلّاً في كل مشكلة. يقول: الحل صعب، لكنه ممكن. يعتبر الإنجازات التزاماً يلبيه. يرى في العمل أمل. ينظر للمستقبل ويتطلع لما هو ممكّن. يصنع الأحداث.

• إذا كنت تريده أن تكون شخصية محبوبة في المجتمع، فيجب أن توافق على أن تتعلم أشياء كثيرة رغم أنك تعرفها تمام المعرفة.

الطريق من هنا...

- 
- لا تبكي إذا ذهبت الشمس، فدموعك ستتجه عنك رؤية النجوم.
  - عندما تجد نفسك في حفرة، توقف عن الحفر.

الطريق من هنا...

## التفكير بطريقة إيجابية

يقول (مارك توين): (الحياة صورة إذا عرفنا كيف نرى الوجه الجميل فيها فقد عشنا، وإذا لم نره فخير لنا أن نبحث لأنفسنا عن حياة أخرى في كوكب آخر)..... عندما نقرأ المقوله السابقة ندرك مدى تحكم تفكيرنا في حياتنا، فالتفكير السلبي قادر على تشويه جميع الصور التي نراها، أما التفكير الإيجابي في الحياة وفي العالم من حولنا يجعلنا نرى الجمال ونحيا السعادة ونشعر بالرضا.... لكن كيف نرى ذلك الوجه الجميل من الحياة في ظل الهموم والآلام والمتاعب التي تحيط بنا؟!.... وكيف ندرب أنفسنا على ممارسة الرؤية الصحية لكل ما يدور حولنا؟!

عادة ما نعتبر المرء الذي يفكر أنه إنسان إيجابي. لكن ذلك ليس صحيحاً على الإطلاق، فالتفكير إما أن يكون سلبياً وإما أن يكون إيجابياً.... التفكير الإيجابي هو ذاك الذي ينعكس على حياة صاحبه تطويراً وتقديماً وعيشًا طيباً وسلاماً، فيما التفكير السلبي هو الذي يقود صاحبه إلى كل ما لا يجدر به أن يفعله.

التفكير الإيجابي هو التفكير الذي يركز على الإيجابيات؛ ففي حالة التفكير في إقامة مشروع تجاري - مثلاً - يُبرز التفكير الإيجابي كل الأدلة والمعطيات التي تؤكد احتمالات الربح بإذن الله تعالى، ويتم إسدال الستار على كل ما يبعث على التشاؤم واحتمالات الخسارة.... إن قيمة التفكير

الطريق من هنا...

---

الإيجابي تبرز حين يستطيع المرء الكشف عن الإيجابيات الخفية للقضية. والحقيقة أن الناجحين ينتبهون دائماً إلى جوانب النفع الخفية، وبذلك يسبقون غيرهم، فمن الثابت أنه لا يُغلق باب حتى يفتح باب آخر، لكن قصورنا المعرفي والتربوي يجعلنا نُشَغَّل بالباب الذي أغلق عن الباب الذي فتح! ومع هذا فلا بد من القول: أن الخط الفاصل بين التفكير الإيجابي والاندفاع المتهور هو خط ضيق، ولذا فإن إمكانات الخلط بينهما ستظل متوفرة دائماً.

المفكر الإيجابي يقرّ بأن هناك عناصر سلبية في حياة كل شخص، لكنه يؤمن بأن أي مشكلة يمكن التغلب عليها ب توفيق الله تعالى. والمفكر الإيجابي إنسان يقدر الحياة ويرفض الهزيمة. والشخص الإيجابي يعي أنه من أجل التغيير من حالة المفكر السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة المفكر الإيجابي يجب عليه أن يتحلى برغبة جادة في التغيير.

يقول عالم النفس الإرشادي (البرت اليس): إن التفكير يسبق الانفعال أو يصاحبه، وإن التفكير في أمور الحياة بطريقة منطقية وعقلانية يؤدي إلى حياة نفسية واجتماعية سوية وعادية وخلالية من الاضطراب، أما التفكير بطريقة غير منطقية وغير عقلانية فيؤدي إلى حياة نفسية واجتماعية مضطربة. فاضطراب سلوكنا يتم بفعل تفكيرنا الخاطئ إلى حد كبير، لكننا قد نفكر بطريقة خاطئة لأننا لا نعرف الطريقة الصحيحة للتفكير.

الطريق من هنا...

وقانون التوقعات الإيجابية «التفاؤل» لا يعارض أبداً القضاء والقدر، ولا الإيمان بالغيب، وإنما هو طريقك إليه، فمثلاً أنت تتوقع أن تشفى من بعد إذن الله تعالى عند الطبيب الفلاني وذهبت إليه فشفاك الله. لا تعارض مع القدر إذا. لذلك احرص دوماً أن تكون في الشطر الإيجابي من هذا القانون لا السلبي منه فهو طريقك إلى النجاح... توقع الخير، وأحسن ما في الناس، وأحسن ما في المواقف، وأحسن ما في الحياة، فالحكمة تقول «تفاءلوا خيراً تجدوه».

### برنامج التفكير الإيجابي

- إذا أردنا أن نغير سلوكنا أو أداءنا فيجب أن يكون ذلك من خلال عقلنا الباطن، وهذا يعني أنه يجب أن نختار أفكاراً إيجابية جديدة ونغذيه بها مراراً وتكراراً، لأن الأفكار السلبية المتكررة تترسخ في العقل اللاواعي وتؤثر بشكل سلبي على اللاواعي وتؤدي إلى نتائج وخيمة عندما تترجم الأفكار والأمنيات عن طريقه، لذا يجب أن نقلب الأمور إلى النقيض كي تتحقق نتائج إيجابية.
- كن متفائلاً تجاه كل شيء، وإياك من المحاسبة القاسية للنفس باستمرار وخاصة على الأمور التافهة، وفي خلال يومك اجعل اهتماماتك حول أشياء موحية بالأمل.... أشياء إيجابية حول أسرتك وصحتك وعملك ومستقبلك، وهنا نشيد بأذكار الصباح والمساء التي تغمر النفس بالتفاؤل والانشراح، وسترى بإذن الله التغيير الذي سيطرأ

الطريق من هنا...

على طريقتك تفكيرك، وسوف تجد نفسك تتقدم طوال حياتك بإذن الله تعالى.

- أن تكون إيجابياً يعني أن تختار بوعي، وأن تنظر إلى الجانب المضيء من الأمور، وأن تقلق بشكل أقل وتستمتع أكثر، وأن يكون شعورك الداخلي طيباً.
- كن واقعياً، وفكر في قراراتك قبل اتخاذها، وابحث جيداً الخيارات المطروحة أمامك.
- يتحقق السلوك الإيجابي من خلال تكامل عدة أنماط تفكيرية وسلوكيات معينة مثل: التفكير البناء، التفاؤل، التحفيز الذاتي المستمر، اختيار السعادة ورفض الاستسلام، أن تكون باحثاً عن حلول المشاكل لا واصفاً لها، اقتناص الفرص.
- اهتم بذكاء عقلك عن طريق قراءة كتب أو مقالات أو الاستماع إلى برامج ترقي بالمعنويات.. وتجنب القصص والأخبار التي تتحدث عن المأساة والجرائم. اقرأ سير الناجحين الذين حققوا نجاحاً باهراً وتغلبوا على عقبات هائلة.
- تجنب المجادلات والصراعات والأوضاع السلبية والقضايا التي لا داعي لها ولا جدوى من الانخراط فيها.
- حاول أن تتحلى رغباتك بالصلاح، ثم خطط لذلك... حافظ على صلواتك، وأعط نفسك وقتاً للتأمل في الأشياء الرائعة والجميلة التي وهبك الله إياها.

## الطريق من هنا...

- صاحب أنس إيجابيين، وضع قائمة بأسماء أصدقائك، واقض وقتاً ممتعاً مع الإيجابيين منهم، وإياك والانطواء على الذات فالعزلة أحياناً مرتع خصب للأفكار السلبية.
- احرص على نفع الآخرين ومساعدتهم ومد يد العون لهم، فإن صدى هذا الخير يرجع إليك وأثره ينالك لا محالة.

لا شك أننا نحتاج إلى هذه القواعد، ولا شك أيضاً أنها لا تأتي بالثمرة المرجوة إلا بالتفاعل معها بكل قوة روحية، لأن الفاعلية الحقيقية تكمن في التوازن بين الإنتاج والقدرة على الإنتاج، فالإنسان في هذه الحياة له مجموعة من الأدوار، والتوازن في هذه الأدوار يمنحه السعادة الداخلية والاطمئنان، فأكثر الضغوطات التي تحصل للإنسان أن يكون ناجحاً في دور وفاشلاً في الآخر، عندها يفقد السيطرة والتوازن، لذا فالمحاولة الدائمة على أن تكون الإيجابية سجيةك هي التي تحدد المسار وبلغ الهدف.

## ومضة قلم

- نوعية أفكارك تحدد شكل حياتك.
- أنت الآن ما كانت عليه أفكارك في الماضي (كونفوشيوس)
- كل الإنجازات بدأت بفكرة جيدة.
- كما أن لكل شيء بداية، كذلك الإيجابية في كل مجالاتها تبدأ من التفاؤل.

الطريق من هنا...

---

- لا يهم كيف تهب الرياح. الشيء الوحيد الذي يهم هو كيف تنشر شرائعك.
- الايجابيون يعترفون بالصعوبات والمشاكل، لكنهم يؤمنون بالقدرة على حل هذه المشاكل والمضي قدما.
- الناجح يفكر في الحل... والفاشل يفكر في المشكلة.
- الناجح لا تنضب أفكاره... والفاشل لا تنضب أذاره.
- الناجح يرى حل في كل مشكلة... والفاشل يرى مشكلة في كل حل.
- الناجح يعتبر الإنجاز التزاماً يلبيه... والفاشل لا يرى في الإنجاز أكثر من وعد يعطيه.
- الناجح لديه أحلاماً يحققها... والفاشل لديه أوهام وأضغاث أحلام يبدها.
- الناجح يرى في العمل أمل... والفاشل يرى في العمل ألم.
- الناجح ينظر للمستقبل ويتطلع لما هو ممكناً... والفاشل ينظر للماضي ويتطلع لما هو مستحيل.

الطريق من هنا...

## عندما تهب رياح الفشل !!

يرتبط الإحساس بالفشل بالشعور بتدني تقدير الذات، نتيجة الانفصال عنها وقلة المعرفة والدرأية بها . فالإنسان مزيج من الرغبات والدوافع وال حاجات والقيم والمبادئ والمشاعر والصفات السلبية والإيجابية، بل والاعتقادات السلبية والإيجابية عن نفسه وعن الآخرين ... وبقدر معرفة الإنسان لكل ما سبق بقدر معرفته لذاته وفهمه إياها، الأمر الذي ينعكس على تقديره لذاته فيعطيها حقها من الرعاية والإكرام والمحبة. فالإنسان في تعديله وتغييره لمشاعره السلبية واعتقاداته الخاطئة عن ذاته عليه أن ينطلق أولاً من حبه لذاته بلا شروط، فلا يعني الوقوع في الخطأ رمي اللوم على الذات، وفي المقابل لا يعني عمل الشيء المرغوب مزيداً من استحسان الذات. كما ينبغي الوقوف مع الذات بصدق، فلا نبخس حق الإيجابيات مقابل تحد واضح للسلبيات، فـ الإيجابيات تعزز وتنمى، والسلبيات نتعامل معها بلطف وجدية لنتخلص منها ولا نعطيها أكبر من حجمها.

والخوف من الفشل، هو ذلك الحاجز الذي يحول بين الإنسان وبين تغير طاقاته، وبالتالي بينه وبين الوصول إلى أهدافه وطموحاته وأماناته. وأصل المشكلة إن بعض الناس نفوسهم رهيبة لا تقبل الصدمة، نفوس متعودة على الدلال والراحة، ولذا تهرب من أي احتمال للمصاعب،

الطريق من هنا...

وتتراجع عن أي طريق تعرضها فيه الصدمات والمشاكل، وإنما يخاف الإنسان الفشل لأن الفشل مضخم في نفسه، وحينما تكون الأمور بسيطة أمامه، فإنه لا يتهيب اقتحامها.

إن أفضل علاج للفشل أن لا يتهيبه الإنسان، فليس مشكلاً كبيراً أن يفشل المرء، وأساساً لماذا لا تريد أن تفشل في حياتك؟ لماذا لا تريد أن تصطدم في حياتك؟ ... إن طبيعة الحياة وسنتها : أن الإنسان لا يصل إلى النجاح إلا بعد أن يجتاز وديان الفشل، والله تعالى قد منح البشر ملكات إنسانية خاصة ليعاملوا مع أحداث حياتهم بفاعلية، وبقدر ما نستخدم هذه الملكات بقدر ما نقترب من روح المبادرة والإيجابية ، وبقدر ما نتجاهلها بقدر ما نقترب من اختلاق الأعذار وطرح المسئوليات على ( الآخر )، ومن أهم هذه الملكات :

١ - الإدراك الذاتي: وهي أن تكون واعياً بما يدور حولك مدركاً له.

٢ - الخيال: وهو القدرة على تجاوز حدود الحاضر والتجارب الشخصية. فقط تخيل العواقب التي سوف تجنيها عندما تتصرف برد فعل تجاه أي استجابة تجبرك على أن تكون سيئاً. أريدك في هذا التخيل أن تخيل شكل المتعة التي ستحصل عليها الآن، ثم شكل الألم الذي سيصيبك إذا استجبت بطريقة سلبية للمؤثر الذي يؤثر عليك؛ مثلاً: التدخين يسبب للمدخن متعة الآن، وهو استجابة لمؤثرات كثيرة عليه، ولكن ما رأي المدخن في السرطان؟ مرض رهيب، أليس كذلك؟ هل يحب أن يتألم من هذا المرض؟ بالطبع لا - عافاك الله - لذلك فإنه عندما يتخيّل مقدار الألم

الغيف الذي يسببه مرض مثل هذا بسبب تدخينه، فإنه وبالتالي سوف يفكر ألف مرة قبل أن يُقدم على هذه العادة.

٣- الضمير: وهو القيم والمبادئ التي تقوم عليها النفس، فغريزة الجنس مثلا هي غريزة أساسية ويمكن أن تحدث لنا إثارة منها، ولكن ضميرنا الممثل في القيم والمبادئ التي نحملها تمنعنا من اتخاذ سلوك غير سوي إزاء هذه الغريزة. فإذا تصرفت واعتنى على ما ليس لك فيه حق فلا تلوم من إلا نفسك.

٤- الإرادة المستقلة: ويعني هذا أن تكون لدينا القدرة على التصرف بحرية بعيداً عن المؤثرات الخارجية، كيف يحدث هذا؟ تخيل أن أحدهم يقول لك: إنك دائمًا تعطينا عن العمل. هذا هو رأيه، ولكن ما رأيك أنت؟ إن إرادتك المستقلة سوف تجيب عن هذا السؤال بالطريقة التالية:

- اخرج خارج الدائرة المشتعلة في الحديث وسائل نفسك: هل صحيح أنني أعط لهم؟ وسوف تكون الإجابة واحدة من ثلاثة: «نعم - لا - أحياناً»، إذا كانت الإجابة... نعم، فاعتذر فوراً «قمة الإيجابية»، وإذا كانت الإجابة.. لا، فوضح الأمر أو اتركه لحاله، وإذا كانت الإجابة... أحياناً، فادرس الموضوع، واعرف لماذا تحدث هذه العطلة، وبالتالي سوف تصبح في كل الأحوال القائد لزمام الأمور.

- لا تعتبر كل رأي يوجه إليك رأياً شخصياً، ولكن حكّم عقلك وتجاربك وتخيلك في كل ما يعرض عليك، ومن قبلها ضميرك الممثل في القيم والمبادئ التي تحملها.

الطريق من هنا...

وفي بعض الأحيان يكون الفشل عنصر خير في حياة الإنسان، فهو الذي يكشف له نقاط ضعفه، وينبهه إلى التغرات الموجودة في أدائه.. بينما استمرار الإنسان في تحقيق المكاسب والانتصارات، قد يخلق في نفسه الغرور، ويضعف من اهتمامه بالتقدم، ورفع مستوى العمل، وقد أشار القرآن الحكيم إلى هذه الحقيقة عند حديثه عن النكسة التي أصابت المسلمين في واقعة «أحد» ... يقول تعالى : ﴿أَوَلَمَّا أَصَبَّتُكُمْ مُّصِيبَةً قَدْ أَصَبَّتُمْ مِّثْلَيْهَا قُلْنَمْ أَنَّ هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾١٦٥﴾  
وَمَا أَصَبَّكُمْ يَوْمَ الْتَّقْرِبَةِ الْجَمْعَانِ فِي إِذْنِ اللَّهِ وَلِيَعْلَمَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١٦٦﴾ وَلِيَعْلَمَ الَّذِينَ نَأْفَقُوا وَقَيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا فَتَلَوْا فِي سَيِّلِ اللَّهِ أَوْ أَدْفَعُوا لَوْ نَعْلَمُ قَاتِلًا لَأَتَبَعْنَاكُمْ هُمْ لِكُفَّرٍ يَوْمَئِذٍ أَقْرَبُ مِنْهُمْ لِإِيمَانِهِمْ يَقُولُونَ إِنَّهُمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا يَكْتُبُونَ ﴿١٦٧﴾ [آل عمران: ١٦٥ - ١٦٧].

إنه تعالى يوبخ المسلمين على تعاملهم السلبي مع الهزيمة ويووجههم إلى الاستفادة الإيجابية منها، بالعودة إلى أنفسهم ﴿قُلْنَمْ أَنَّ هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنفُسِكُمْ﴾ [آل عمران: ١٦٥] واكتشاف النواقص والسلبيات التي اكتسبتها بعد تحقيق الانتصارات السابقة. ثم تتحدث الآيات عن بعد الإيجابي للهزيمة في معرفة التغرات المخبوءة داخل المجتمع الإسلامي وفرز العناصر المنافقة غير المخلصة، وتجلي صمود المؤمنين وثباتهم في مواقف المحنـة والشدة ﴿وَلِيَعْلَمَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١٦٦﴾ وَلِيَعْلَمَ الَّذِينَ نَأْفَقُوا﴾ . ولكي يكتب للمرء النجاح بإذن الله تعالى، عليه أن يضع في اعتباره النقاط التالية:

الطريق من هنا...

- الفشل ينبغي أن يكون معلماً لنا وليس مقبرة لطموحاتنا، فالفشل ما هو إلا حالة تأخير وليس هزيمة... إنه تحول مؤقت عن الوصول إلى الهدف وليس نهاية مميتة، وهو شيء يمكننا تجنبه بمزيد من ترتيب الأوراق والجهد.
- التعامل الايجابي مع الفشل: يكفي أن نعلم أن كثيراً من العباقة توصلوا لاختراعاتهم عبر محاولات عديدة لم يكتب لها النجاح، وكما يقول المثل «العثرة تصلح المشي».
- ليس هناك فشل حقيقي، فما ندعى بأنه فشل ما هو إلا خبرة قد اكتسبناها من واقع تجاربنا في الحياة، إذ أن الشخص الفاشل هو الذي لا يتعظ من تجاربها، ويعتبر أن الأمر منتهياً حال فشله!!!
- الإيحاء يلعب دوراً قوياً في التغلب على الفشل وتوابه، فنحن لا ننتظر من شخص يقول عن نفسه إنه فاشل أن يصبح ناجحاً أو متفوقاً، هذه معادلة مستحيلة التحقيق. والعكس صحيح، فلو أقمعت نفسك أنك ناجح وقوي ومقدام فستصبح كذلك بالفعل. لكن كيف يتحقق ذلك؟ سيتحقق بعمل واحد: اقهر مخاوفك، حاربها، اعتبرها عدوك الذي يريد أن يطرحك أرضاً. ولا بأس أن تردد لنفسك عكس ما تظنه فيها.

### من روائع الحكم

- فشل التجربة لا يعتبر أسوأ ما في الحياة إنما الفشل هو أن لا تجرب.

الطريق من هنا...

---

- الناس لا تحب الفاشلين، ولكن ينجذبون نحو الذين يتفاعلون  
ويتوقعون الفوز والواثقون من أنفسهم.

الطريق من هنا...

## السلبية في حياتنا

يحكى أن مجاعة حدثت بقرية فطلب الوالي من أهل القرية طبأً غريباً لمواجهة خطر القحط والجوع..... أخبرهم الوالي أنه سيضع قدراً كبيراً في وسط القرية، وعلى كل رجل وامرأة أن يضع في القدر كوباً من اللبن... واشترط الوالي أن يضع كل شخص الكوب وحده دون أن يشاهده أحد.... هرع الناس لتلبية طلب الوالي..... تخفي كل منهم بالليل وسكب ما في كوبه، وفي الصباح فتح الوالي القدر.... ماذَا شاهد؟ أين اللبن؟ ولماذا وضع كل فرد من الرعية ماء بدلاً من اللبن؟! .... لقد قال كل منهم في نفسه: إن كوباً واحداً من الماء لن تؤثر على كمية اللبن الكبيرة التي سيضعها أهل القرية... كل منهم اعتمد على غيره.... كل منهم فكر بالطريقة نفسها التي فكر بها الشخص الآخر.... ظن كل منهم أنه الوحيد الذي سكب ماء بدلاً من اللبن.... النتيجة التي حدثت... عم الجوع القرية ومات الكثير ولم يجدوا ما يعينهم وقت الأزمة.

ما أكثر من يملئ من الأكواب ماء لا لبنا، عندما لا يتقن أي عمل بحجة أنه لن يظهر وسط الأعمال الكثيرة.... إن أول طريق النجاح في الحياة هو نجاحك في إدارة ذاتك والتعامل مع نفسك بفعالية، فالفشل في إدارة النفس يؤدي غالباً إلى الفشل في الحياة عموماً، وربما إلى الفشل

الطريق من هنا...

في الآخرة والعياذ بالله قال تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا  
بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

وقد يظهر لنا أن بعض الناس نجح في حياته وإن فشل في إدارة ذاته. والحقيقة إن ذلك وهم خادع وطلاع ظاهر يخفي تحته الشقاء والتعاسة التي ستنكشف عند أول هزة، وبئس النجاح البراق الذي في داخل صاحبه غيابه من الشقاء وأكdas من التعاسة، وإن مررت بصاحبه المراكب الفارهة وتبوأ في نظر الناس المناصب العالية أو امتلك الثروات الطائلة.

ولكي يصل الإنسان إلى إدارة جيدة لذاته عليه أن يتحاشى عبادة ذاته وانسحاقها... أما عبادة الذات فهي عقدة نفسية تعزل الفرد عن بيته، وأما انسحاقها فيؤدي إلى فقدان المرء هويته وشخصيته، نتيجة انصياعه الكلي لمعايير مجتمعه وتقاليده بصرف النظر عن موافقها أو مخالفتها لمعايير الصواب.

وببداية لا بد أن نحدد أهدافاً منطقية ومعقولة لحياتنا، فإذا قمنا - مثلاً - بتحديد أهداف صعبة جداً فإن احتمالات الفشل ستكون كبيرة مما ينعكس على نفسيتنا بجو من الإحباط والعجز، أما تحديد أهداف ممكنة فسيجعلنا كلما حققنا هدفاً زاد ذلك من تفاؤلنا واستمرارنا. وليس هنا المقصود أن لا نتطلع لإنجازات كبيرة بل أن نقوم بتقسيم أهدافنا على مراحل بحيث يصبح تحقيقها يبدو ممكناً.

كما ينبغي أن نفَّكر في البناء دائمًا وأبدًا، لأن التفكير الطموح يعيش

الطريق من هنا...

الإنجازات ويعني أنه كلما نجحنا في عمل تولدت لدينا الرغبة لنتبعه بأعمال أخرى ليزداد رصيد إنجازاتنا .. وعندما نشعر بالارتياح والسعادة. وهذه طبيعة وضعها الله في كل إنسان، فهو يحب أن يرى نفسه قد حقق شيئاً لنفسه وللآخرين، لتكون لحياته معنى وقيمةً وعطاءً.

ولا يفوتنا أن نؤكد على وجود علاقة قوية بين الثقة بالنفس وبين الأفكار الإيجابية، وفي المقابل بين الأفكار السلبية وبين الضعف والخور في الشخصية، فكلما قويت ثقة الإنسان بنفسه وكملت ثقته في قدراته وما يتحلى به من سمات وصفات ومواهب، كلما كانت شخصيته أكثر إيجابية وكانت كذلك أفكاره إيجابية عن نفسه وعن واقعه المحيط والآخرين، والعكس صحيح فكلما كانت ثقة الإنسان بنفسه ضعيفة مهزوزة كلما كانت أفكاره سلبية تشاوئية.

إن الطريقة التي نعيش بها الحياة هي عبارة عن انعكاس لتصورنا عنها، وسلوكياتنا فيها وتعاملنا معها. لذلك فبإمكاننا أن نتعلم بعض الأساليب التي من شأنها أن تغير الطريقة التي بها مع أنفسنا ومع الواقع، ولهذا يجب أن نبحث دائماً عن المفيد في كل شيء وسنجد في بين أيدينا بعد التدقيق والملاحظة والسعى. مؤمنين دائماً بأن النجاح مرهون بالعمل والصبر والكافح وتوفيق الله العلي القدير

وربما يعترى النفس البشرية بعض من السلبية وعوامل الهزيمة، ولكن اللبيب القادر على أن يسيطر على نفسه يستطيع أن يحول عوامل الهزيمة والانكسار والسلبية إلى عوامل إيجابية، بل وتصبح هذه العوامل

الطريق من هنا...

---

منشطات للدفع والتقديم، فعلينا أن نتحكم في سلوكياتنا، وأن لا نكون حبيسي أعمال قليلة الجدوى نكررها كل يوم أما السلوكيات الجيدة فيمكن التعود عليها بل وإدامتها لتصبح لا إرادية بالتكرار، كما قال عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - : (تعودوا على الخير، فإن الخير بالعادة) وخصوصا إذا أمعنا النظر في الجوانب الإيجابية في ذواتنا وأشخاصنا، وعملنا بشكل جاد على بناء الإيجابية في مجتمعنا، وقللنا من جرعة السلبية في ذواتنا وذوات الآخرين، وأن لا نستسلم للجانب السلبي، بل نجيد فنون التعامل معها من خلال الاستخدام الأفضل والاستفادة القصوى من طاقة النفس الإيجابية.

## رمم ذاتك واستعد ثقتك بنفسك

لا يجهل أحد ذاتك الصوت الداخلي الذي يسكن داخل أعماقنا جميماً، وقد امتهن التقليل من ذواتنا وتحطيمها وشل قدراتها.... عندما تتناوش مع أحد زملائك لا يتردد أن يطلق عليك صفة العصبية والحمق!!.. عندما تحقق في تجارة أو دراسة يصفك مباشرة بالغباء!!... اختلفت مع زوجتك كأي زوج يرميك ظلماً بأنك زوج فاشل!!.... هدفه الأول والأخير أن تهاجر سعادتك وتتلاشى طمأنينتك وتحول راحتك إلى بؤس وشقاء.

هذا الصوت الداخلي أسماه العالم النفسي أوجين ساجان بـ «النacd الداخلي» وهو الذي يعلو صوته كلما ضعفت ثقتنا بأنفسنا، وإليك شيئاً مما يتصف به ذلك الصوت:

- إنه غاية في المكر لدرجة أنه يبدو بصورة الناصح المشفق.. والحقيقة أنه لطبيعة الوحش أقرب، فهو لئيم، وبارع في تعطيل القدرات وإضعاف المواهب بصورة تبدو شرعية !
- قدرته على التلون وتفانيه لخدمة قضية «تحطيمك» حيث إنه قد يتمثل لك بصوت زميلك أو زوجتك أو والدك! ويتحدث بلسانهم .
- استعانته بصور ومشاهد مؤلمة من الماضي قد عفا عليها الزمن ليحط من شعورك بقيمتك .

الطريق من هنا...

- يستخدم جملًا مختصرة لكنه يكررها... مثلاً مجرد كلمة «أنت ضعيف الإرادة» يكررها عليك كلما أخفقت في تجربة.
- قوي البأس ، طويل النفس في التخطيط المحكم لشن الهجمات على ذاتك .

روي أن عيسى عليه السلام قال: «ما زال يكسب الإنسان إذا فاز بكل شيء وخسر نفسه».... إن الثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير، والناس لا تحترم ولا تنقاد إلى من لا يثق بنفسه ولا يثق بما لديه من مبادئ وقيم وقدرات، كما أن الهزيمة النفسية هي بداية الفشل، بل هي سهم مسموم إن أصابت الإنسان أرده قتيلاً.

### تصورات خاطئة

من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس :

- أنها موجودة كلياً أو مفقودة تماماً، فهذا واثق بنفسه كلياً وذاك غير واثق أبداً... الواقع أن الثقة بالنفس تتماوج ارتفاعاً وانخفاضاً بحسب مقوماتها والظروف المحيطة «الموقف، المكان، الزمان والموضوع» فالشخص الذي يتحدث في موضوع يعلمه جيداً تكون ثقته أفضل مما لو تحدث في موضوع لا يعلم عنه إلا القليل أما إذا كان مؤشر الثقة

مرتفعا دائمًا بغض النظر عن توفر مقومات الثقة فهذا يدل على مشكلة نفسية (تضخم الذات يصاحبه ثقة ظاهرية زائفة) والعكس صحيح فإذا كان مؤشر الثقة منخفضا دائمًا رغم توفر مقومات الثقة فهذا يدل على مشكلة «تحقير الذات يصاحبها ضعف في الثقة بالنفس».

- أنها تقتضي العناد والإصرار والثبات على الرأي وإن كان خطئا.... وال الصحيح أن الواقع بنفسه يغير رأيه إذا اتضح له الصواب في غيره، وسير الواثقين بأنفسهم تشهد بذلك فهذا رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- في غزوة بدر يغير موقع المعسرك ويأخذ برأي الصحابي بعدها اتضح له صوابه، وكذلك في الحديبية يأخذ برأي أم المؤمنين أم سلمة - رضي الله عنها - فيحل إحرامه ويحلق رأسه، وفي غزوة تبوك يأخذ برأي عمر - رضي الله عنه - في ترك نحر الإبل النواضح والقيام بدل عنه بالاشتراك في فضل الزاد.
- أنها تقتضي السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والسلط عليهم، إما بسلطة النظم والقوانين أو الأعراف الاجتماعية ....
- أنها تقتضي نبذ الحياة والتسلح بالجرأة المبالغ فيها، واقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق، مثل التدخل في خصوصيات الناس والبحث عن أمورهم الشخصية ونحو ذلك.
- أنها تتعكس على القدرة على المفاجرة والمباهة والتحدي والتعاظم والتعالي.

## الطريق من هنا

- عليك أولاً أن تتوقف عن احتقار نفسك، وتكرير العبارات التي تدمر شخصيتك مثل (أنا غبي) أو (أنا فاشل) أو (أنا ضعيف) فهذه العبارات تشكل خطراً جسماً على النفس وتحطمها من حيث لا يشعر الشخص بها.
- اجلس مع نفسك وصارحها وثق بأنك قادر على التحسن يوماً بعد يوم.... عليك أن توقف كل تفكير يقلل من شأنك... ويجب عليك أن تعلم بأنك إنسان منتج لم تخلق عبثاً.... فالله عندما خلقنا لم يخلقنا عبثاً.... أنت لك هدف وغاية يجب أن تؤديهما في هذه الحياة ما دمت تعيش على وجه الأرض.
- يجب أن تعمل على حب ذاتك وعدم كراهيتها أو الانتقاد منها.... وعدم التفكير في الماضي أو استرجاع أحداث مزعجة قد انتهت وطواها الزمن، يجب عليك أن لا تحاول استرجاع أي شيء مزعج، بل حاول أن تسعد نفسك وتفرح بذاتك لأنك إنسان ناجح له مميزاته وقدراته الخاصة.
- يجب عليك أن تتسامح مع من أخطأ في حقك أو انتقادك، ولا تكن متهدج الحس إلى درجة الحقد أو تهويل الأمور أو الشعور بالنقص .... تأقلم مع من ينتقدك، ول يكن شعارك (رحم الله امرءاً أهداه إلى عيوبه ) .... لا تشعر نفسك بأن كل ما يقوله الآخرون هو بالضرورة حق .... لا .... عليك أولاً أن لا تجعل هذا الرأي يؤثر عليك بل قبله واشكر

الطرف الآخر عليه، واثبت له بأنه مخطئ إن كان مخطئا .... ولا تجعل كلام الآخرين يؤثر سلباً على نفسيتك لأنك تعلم بأن الآراء والأحكام تختلف من شخص لآخر، فمن لم يعجبه تصرفي هذا لابد وأن أجد شخص يوافقني عليه .... وإن فشلت في هذا المجال فلن أفشل في غيره .... وكلام البشر ليس منزلاً كي أؤمن به وأصدقه وأجعله الفاصل.

- لا تعطي نفسك المجال للمقارنة بين ذاتك وبين غيرك أبداً... احذر من هذه النقطة، لأنها تدمر كل ما بنيته..... لا تقل لا يوجد عندي ما قد وهبه الله لفلان... بل تذكر أن لكل شخص منا ما يميزه عن الآخر، وأنه لا يوجد إنسان كامل... ولا بد أن تعي أيضاً أن الله قد وهبك شيئاً قد حرمه الله من غيرك..... يجب أن تعيش مع ذاتك كإنسان كريم حاله حال ملايين البشر، لك موقع من بينهم، لا تعتقد بأنك لا شيء في هذا الكون بل أنت مخلوق قد أكرمك الله وفضلتك على كثير من خلقه.
- حاول المشاركة بالمناقشات واهتم بتنقيف نفسك من خلال القراءة في كل المجالات... كلما شاركت في النقاش تضيف إلى ثقتك، وكلما تحدثت أكثر يسهل عليك التحدث في المرة التالية، ولكن لا تنسى مراعاة أساليب الحوار الهدائى والمثمر.
- الاهتمام بالمظهر العام أمر هام أيضاً. فيجب أن تهتم بارتداء ملابس نظيفة وأنيقة ومناسبة وغير مبالغ فيها أو في أسعارها. كما يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية، والتخلص عن بعض العادات المنفرة مثل

الطريق من هنا...

---

عادة البصق على الأرض أو حك الجسم أو نتف شعر الوجه أمام الآخرين، أو التجشؤ بصوت مسموع.. الخ.

## إطلاة على الإبداع

- كان أحد رجال الأعمال يقف في طابور طويل في إحدى المطارات، فلاحظ أن أغلفة تذاكر السفر بيضاء خالية، ففكر في طباعة إعلانات على هذه المغلفات وتوزيعها مجاناً على شركات الطيران، وافقت شركات الطيران على هذا العرض، وتعاون رجل الأعمال مع مدير إحدى المطابع وتم هذا المشروع، والنتيجة أرباح بملايين الدولارات!.... الفكرة إبداعية وصغيرة، لكنها جديدة ولم يفكر فيها أحد من قبل، وجعلت لهذا الرجل زبائن من الشركات الكبرى في الولايات المتحدة.
  - يقول الرازى: (حينما أراد المنصور إنشاء مشفى في بغداد طلب مني تحديد المكان الأنسب معتمداً على التجربة والمشاهدة، فجئت بذبيحة وعفتها في مكان ما.. ثم عدت أماكن تعليقها في مناطق مختلفة من بغداد.. بالتجربة والمشاهدة عرفت المكان الأفضل وهو الذي لم تتعرض فيه الذبيحة إلى التفسخ بسرعة)!... السر في إبداعه إذن هو «التجربة» و «المشاهدة» و «الاختيار».
- الإبداع كفاءة وطاقة واستعداد يكتسبه الإنسان من خلال تركيز منظم لقدراته العقلية وإرادته وخياله وتجاربه ومعلوماته... الإبداع سر من

الطريق من هنا...

أسرار التفوق في ميادين الحياة، ويمكن صاحبه من كشف سبل جديدة في تغيير العالم الذي يحيط به والفكاك من الملل والتكرار.

الإبداع مفهوم عميق للعمل الجاد والتفاني فيه، فلأنه ماك في العمل والتنسيق بين أفكار عادية بأسلوب مبتكر يثمر - إن شاء الله تعالى - إبداعا غير مسبق ، فكل إنسان يمكن أن يكون مبدعا أو فانا بأفكاره البسيطة والعادلة، وذلك عن طريق صقل بعض المهارات، وتعلم الأشياء بطريقة جيدة وفعالة. فالإبداع ليس مرتبط بأي شيء سوى بالأفكار وكسر الحاجز والإطار التقليدي للحياة.

وقيمة الإبداع أنه مسئول عن قيام الحضارات الزاهرة، والمدنيات الراقية، ولو لاه لظلت الحياة البدائية تراوح مكانها. وإذا انتفى أو غاب الإبداع من حياتنا فإن الأمم تمرّ بعصور مظلمة يسود فيها التخلف والانحطاط... كما أن الإبداع مسئول عن الارتقاء بأذواق الناس، وأفكارهم، وأساليب عملهم وتعاملهم، ويرفع وتيرة التنافس الشريف بين الجادين لابتكار المزيد من الوسائل التي تثري حياتنا الإنسانية.

والإبداع ضروري لحياة الفرد لكسر الروتين والملل، ولتطوير مهاراته ومهاراته، ولإثراء حياته بالتجارب والمواقوف الجميلة، وله أيضا دوره المهم في جعل المبدعين بصحة نفسية رائعة، ويسهم في تنمية الصفات القيادية لديهم. هذا فضلاً عن لذة الاكتشاف، وسعادة الإبداع، والابتكار في إدهاش الآخرين، واكتشاف قدرات الذات ومواهبها.

## مع المبدعين

يقول هارولد أندرسون: (لا تكمن أهمية الإبداع في كونه عملية إنتاج تشهد كل لحظة من لحظاتها ولادة جوهرة ذات قيمة آنية، ليس ذلك فحسب، بل تكمن الأهمية في كون الإبداع ضرورة من ضرورات الحياة). ويرى سميث أن الإبداع (إيجاد علاقات بين الأشياء لم يسبق أن قيل أن بينها علاقات).

وعرف لوينفليد المبدع بأنه (الشخص المرن ذو الأفكار الأصلية، والمتتمتع بالقدرة على إعادة تعريف الأشياء أو إعادة تنظيمها، والذي يمكنه التوصل إلى استخدام الأشياء المتداولة بطرق وأساليب جديدة، تعطيها معان١ تختلف عما هو متداول أو متفق عليه بين الناس).

وقد وصف بيکاسو المبدع بأنه (وعاء ممتلىء بالانفعالات التي تأتيه من كل الواقع، من السماء، من قصاصات الورق، أو من شكل عابر، أو من نسيج العنكبوت. والمبدع يودع ما يرى أو يسمع أو يقرأ لتخفف من وطأة الانفعالات وازدحام عقله بالرؤى).

ومن أهم الصفات المشتركة للمبدعين:

- يبحثون عن الطرق والحلول البديلة ولا يكتفون بحل أو طريقة واحدة.
- لديهم تصميم وإرادة قوية.
- لديهم أهداف واضحة يريدون الوصول إليها.
- يتتجاهلون تعليقات الآخرين المثبطة.
- لا يخشون الفشل.

## الطريق من هنا...

---

- لا يحبون الروتين.
- مبادرون.
- ايجابيون ومتفائلون.

وإذا لم تتوافق فيك هذه الصفات لا تظن بأنك غير مبدع، بل يمكنك أن تكتسب هذه الصفات وتصبح عادات متأصلة لديك.... فقد يظن بعض الناس أن الشخص المبدع ولد هكذا مبدعاً، وهو مفهوم غير صحيح، بل إن كل شخص يستطيع أن يبدع ويبتكر إلا من يأبى!.... فلقد أكد العلماء أن الإبداع مهارة يمكن تعلمها، وأن (٩٨٪) من الإبداع هو جهد شخصي، وأن عملية الإبداع نفسها تتطلب بجانب الذكاء عوامل أخرى مهمة «الموهبة، والحافز، والجراءة، وأصالحة التفكير، والشجاعة في مخالفة المعتاد..»، إذا فالإبداع لا يحتاج إلى كم هائل من الذكاء، خاصة وأن الأبحاث أظهرت بأن الأشخاص المبدعين في أي مهنة من المهن ليسوا أذكى من زملائهم في العمل، ولكن ما يميزهم هو أنهم يعرفون كيف يحصلون على الأفكار، من حيث اختيار الأفكار المناسبة، وكيفية التعامل مع هذه الأفكار للوصول إلى النهاية المبتكرة.

إذن فالإبداع فطري - اكتسابي، بمعنى أن خميرته موجودة لدى كل واحد منا، أما آلياته فيمكن تحصيلها من هنا وهناك.

## عقبات في الطريق

ثمة أفال تأبى إلا أن تصد قطاعاً عريضاً من الناس عن ولوج باب الإبداع، ومن ثم إعاقتهم عن الوصول إلى البديل الإبداعي... يرجع بعضها

## الطريق من هنا...

إلى البيئة الثقافية - بمفهومها العام - التي تنظم العقائد والأخلاق، وتصوغ الأهداف والغايات، وتشكل طرائق التفكير وقيم الأداء، بينما يرجع بعضها الآخر إلى تراكمات نفسية خلفها سوء التربية الذاتية والانطوانية والانهزام في معركة بناء الذات!!

وبشيء من التفصيل يمكن القول بأن من مثبطات الإبداع أو معوقاته: القيود والضغط الاجتماعي والسياسي، والتقليد الأعمى، وأجواء الكراهيّة والحسد، والبيئة المتخلّفة التي تكثر فيها العقول المتحجرة، والاتكالية، وانعدام النقد البناء والحرية في التعبير.

ويمكن أن نضيف إلى ذلك، فقدان الأمان، وتقديس العادات، وشيوخ الأسلوب التنظيري وانعدام أجواء التجريب والمخترارات والورشات. كما إن الخوف من طرح الأسئلة، والهروب منها، وعدم الإجابة عنها بشفافية تعيق الإبداع وتعرقل سيره وتربك خطاه.

غير أن المبدع ينجح في التخلص من هذه الأففالت التي هي في غاية المكر وقمة التلبيس، إذ أنها تعرف كيف تتلون بلون جذاب أخاذ، وتتدثر بثوب المخلص المشفق، فهي تحاول أن توحى لنا بآيات حكمة سامة تنتشر في أجواء المحن، فيخنق الإبداع ويخلقه الجمود ويعتزل الجو بالبلاد .

## الطريق من هنا

- لو تناولنا الإبداع بمفهومه الأوسع لوجدنا أننا جميراً مبدعون، فحلنا المشكلات، أو تغلبنا على المصاعب التي تعرّض طريقنا، وإدخالنا

## لأشياء الجديدة في حياتنا، وتعديل الأشياء القديمة فيها ما هو إلا دليل على أن الإبداع قائم في حياتنا.

- من أشد معوقات الإبداع أن ننظر إلى أنفسنا نظرة ازدراء واحتقار، وأن نتمثل دائمًا وأبدًا بمقولة «رحم الله امرءا عرف قدر نفسه»!!، ولا يعني هذا الدعوة إلى الغرور أو مجافاة التواضع، كلام... وإنما المقصود التأكيد على أهمية الثقة بالنفس كشرط رئيسي للإبداع.
- احضر شعارات: «لا جديد تحت الشمس»، «ليس في الإمكان أبدع مما كان»... فإذا أنزلت الستائر، وبنية الحوائط فلا تلوم الشمس إذا لم تدخل.... لابد من أن ترك أثرا، ولن يكون ذلك إلا بأن تبتكر، ولن يكون الابتكار إلا بالتفكير خارج نطاق المألوف.
- يقول (اينشتاين) عن العبرية أنها 1% موهبة و 99% مثابرة..... كتب الشاعر المصري الكبير «إبراهيم ناجي» أيام شبابه قصيدة وأرسلها إلى مجلة أدبية، فما كان من المحرر إلا أن نصح الشاعر بعدم دخول عالم الشعر، لأنّه لا يصلح كشاعر، وحين قرأ إبراهيم ردّ المجلة أصيّب بالخيبة وارتطم بعمود الكهرباء أثناء سيره إلى البيت فكسرت ساقه!.... لكن إبراهيم ناجي أفاق بعد ذلك من ذهوله وخيبة أمله ليصبح شاعرًا مبدعًا من الطراز الأول، ولو كان استسلم للصدمة لحرم الأدب العربي من قصائد وجاذبية غاية في الروعة والإبداع.

- «الإتقان» و «السرعة» لا يجتمعان ولا تجد عملاً إبداعياً - إلا ما ندر - جاء على وجه السرعة. فقد يترك المبدع عمله الإبداعي الجديد فترة من الزمن قبل أن يباشر تنفيذه وذلك لغرض التمكّن الكامل منه.
  - أحد مفاتيح الإبداع هو النّظرة التي ينظر بها للموضوع، والتي عادة تكون مختلفة عن الآخرين، مما يجعله يستنبط أشياء لم يستطع الآخرون رؤيتها.
  - تعد القواعد المنطقية كالقياس والاستدلال والتصنيف والتقسيم والترتيب من أهم وسائل التفكير، غير أن الإفراط في محاكمة الأفكار في مرحلة توليدها عبر تلك القواعد قد يعيق تدفقها ويعقد بلوورتها، ذلك أنه قد تنتهي الأسس التي استقرت منها القواعد المنطقية صحتها، أو يصدر المفكر في تلك المرحلة حكماً خاطئاً بسبب (العجلة الذهنية)... إذاً لا تغال عند توليد أفكارك في محاكمتها عبر القواعد المنطقية، وأخر تلك المحاكمة إلى مرحلة تقييم الأفكار، واستعن بالله وانزع قفل المغالاة المنطقية!!
- وبعبارة أخرى.... التفكير الإبداعي يعالج المعلومات بطريقة مختلفة تماماً عن طريقة التفكير المنطقي، فالحاجة ملحة لأن تكون خطوات الحل صحيحة في نمط التفكير التقليدي. أما فيما يتعلق بالتفكير الإبداعي، فلا مبرر لذلك، وقد تستدعي الحاجة أحياناً أن نكون على خطأ كي نتمكن من إعادة صياغة نمط معين بطريقة جديدة.

الطريق من هنا...

- قد يخيفك الغموض من التجول في شوارع الفكر المظلمة... حدائقها المرعبة... أسواقها المكتظة... مطاعمها البائسة..... أليس كذلك؟!... قد يبدو لك غموض كثيف يلف الفكرة الإبداعية بثمار مخيف، ويحيطها بسياج منيع.... فإذا لم تستجمع قواك حينئذ وتستحث شجاعتك و تستعن بالله تعالى على ذلك المارد الغامض، فقد يفوتك الإبداع.. وتعتل بالجمود!!
- ليس ثمة طريق يوصل للإبداع إذا كان الإنسان يخاف من الخطأ، ويعده (ذنباً ذهنياً) يجب أن يترفع عنه، أو يعتقد أنه (منقصة عقلية) قد ينال منه بسببها.... إن التحرر من هذا القفل يتيح لك الاستفادة من الأفكار التي كنت تعتقد بخطئها، ولكن بالتجربة والتحقق ثبتت صحتها، وهذا ما يجعلك أكثر انطلاقاً في التفكير، لأن الفكرة التي تعتقد بخطئها دون التأكد من ذلك تظل عالقة في اللاوعي وتعرض لك بين الوقت الآخر مما يعيق عملية توليد الأفكار لديك.
- من محبيات الإبداع القناعة بما وصل إليه المبدع، والرضا بمستوى أو مرحلة معينة من العطاء، والنوم على أمجاد الماضي.. إن المراوحة في المكان قد تبدو غير الرجوع إلى الوراء.. لكنها في حساب الزمن والعطاء كذلك.
- من أشهر قنوات الإبداع:
  - تقوية الخيال والإحساس.
  - الانتباه للأفكار الصغيرة.

الطريق من هنا...

- 
- توجيه المشاعر نحو الأهداف الجميلة.
  - تنمية الفكر والثقافة والمعلومات.
  - تبسيط الحياة وعدم الانشغال كثيراً بهمومها.
  - اكتشاف النظام في الأشياء التي لا نجد فيها نظاماً في النظرة الأولى.
  - أن نقدم الجديد بعد الجديد، وأن نفعل ذلك كل يوم.
  - أن نحب أنفسنا والآخرين، وأن يكون حبنا الأقوى للخالق المبدع.
  - أن نصاحب أصدقاء مبدعين.
  - أن نطالع كتباً أو قصصاً أو أشعاراً تدعونا إلى التفكير والإبداع لا إلى التقليد.

## خبرات في سطور

- عمر الإنسان أكبر فرصة خيره لديه، هذه الفرصة تحتوي على سلسلة طويلة من فرص الخير.
- ليس العلم أن تعرف المجهول.. ولكن.. أن تستفيد من معرفته.
- في المدرسة أو الجامعة نتعلم الدروس ثم نواجه الامتحانات، أما في الحياة فإننا نواجه الامتحانات وبعدها نتعلم الدروس.
- القناعة والطمع هما الغنى والفقير، فربّ فقير هو أغني منك، وربّ غني هو أفقر منك.
- ما ندم عبد على طاعة الله، ولا خسر من وقف عند حدوده، ولا هان من أكرم نفسه بالتقوى.
- الناس ينسون السرعة التي أجزت بها عملك... ويذكرون نوعية ما أجزته.
- يجب على الإنسان أن يحلم بالنجوم... ولكن في نفس الوقت يجب ألا ينسى أن قدميه على الأرض.
- ليس الفرق بين السعادة والتعسّاء هو عدم الوقوع في الأخطاء، ولكن الفرق يكمن في المقدرة على إدارة ما بعد الوقوع في الأخطاء، وعدم ارتكاب أخطاء مماثله. قال تعالى ﴿إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ﴾

الطريق من هنا...

الْمُؤْمِنُ بِجَهَنَّمَ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا حَكِيمًا ﴿النساء: ١٧﴾.

- لا تستح من إعطاء القليل، فإن الحرمان أقل منه.
- كلما زاد عملنا، زاد تعينا، ونقصت قدرتنا على الإبداع، وأضحمت تفتحنا العقلي، ونقص إنجازنا، وبالتالي تراجعنا، وعندها نقول بأنه ليس لدينا وقت للاستجمام!!!
- المشكلة حين ندون تفاصيلها نكون قد حصلنا على نصف حلها (تشارلز ليزنج).
- احذر المثالية فإن التطلع إلى الكمال بداية الفشل، واقبل عطاء إمكانياتك.
- اعمل على أن يحبك الناس عندما تغادر منصبك، كما يحبونك عندما تتسلمه.
- محاولة النهوض من السقوط أفضل من أن تداس بالأقدام وأنت راقد على الأرض.
- من العظاماء من يشعر المرء بحضرته أنه صغير، ولكن العظيم بحق هو من يشعر الجميع في حضرته بأنهم عظاماء.
- الابتسامة كلمة معروفة من غير حروف.
- الحظ في الحياة هو نقطة الالتقاء بين التحضير الجيد والفرص التي تمر.
- إذا لم تعلم أين تذهب فكل الطرق تفي بالغرض.

الطريق من هنا...

---

- عن سفيان أنه قال لأصحابه: (أتدرؤن ما الرفق؟) قالوا: قل يا أبا محمد. قال: (أن تضع الأمور مواضعها... الشدة في مواضعها، واللين في مواضعه، والسيف في مواضعه، والسوط في مواضعه).
- هدية بسيطة غير متوقعة لها تأثير أكبر بكثير من هدية ثمينة متوقعة.
- ليس السؤال كيف يراك الناس؟ لكن السؤال كيف تري أنت نفسك؟؟؟
- يقول أبو سليمان الداراني - رحمه الله : (ليست العبادة عندنا أن تصف قدميك وغيرك يفت لك، ولكن أبدأ برجيفيك فأحرزهما ثم تبعد، ولا خير في قلب يتوقع قرع الباب، ويتوقع إنسانا يجيئه يعطيه شيئاً).
- لا تنتظر شكرأ من أحد، ويكفي ثواب الصمد، وما عليك من جد، وحقد، وحسد.
- الأمس هو شيك تم سحبه، والغد هو شيك مؤجل، أما الحاضر فهو السيولة الوحيدة المتوفرة؛ لذا فإنه علينا أن نصرفه بحكمة.

## التفاؤل... التفاؤل

يقول روبرت شولر: (إن الأوقات العصبية لا تستمر إلى الأبد، لكن الأقوياء يستمرون)... من فوائد التفاؤل أنه يعبر عن حسن ظنك بالله عز وجل، ويجلب السعادة إلى النفس والقلب، وفي الفأّل تقوية للعزائم وانطلاقاً إلى الأمام، وباعثاً على الجد والأمل، فلو لا الأمل لبطل العمل، وفي التفاؤل أيضاً اقتداء بالسنة المطهرة، وأخذها بالأسوة الحسنة، حيث كان النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يتفاعل في حروبه وغزواته وفي شأنه كلّه.

والتفاؤل يوحد قوة الروح وقوّة الجسد، ومن استقرار الروح تنتج الصحة النفسيّة التي ترتبط غاية الارتباط بقدرة الشخص على التوافق مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي - إن شاء الله تعالى - إلى التمتع بحياة هادئة سوية، مليئة بالحماس، وخلالية من التأسي والاضطراب والتشاؤم... وهذا يعني أن يرضي المرء عن نفسه، وأن يتقبل ذاته، كما يتقبل الآخرين، فلا يظهر منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي أو السلوك الشاذ، بل يسلك السلوك الاجتماعي المعقول المتسنم بالاتزان والمتصرف بالإيجابية والقدرة على مواجهة المواقف ومجابهة المشاكل التي تقابله في مختلف نواحي حياته.

الطريق من هنا...

---

يقول عالما النفس (بايلس) و (سيلجمان) مؤسسا حركة علم النفس الإيجابي «الواعدة»: (إن التفاؤل دفاع جيد ضد التعاسه، وإن التفاؤل يمكن أن يتعلم) كما يعتقدان أن الفرد عندما تتوفر لديه متطلباته الحياتية الأساسية من طعام يشبعه وبيت يؤويه، فإن ما يفيض من مال لا يزيد إلا قليلاً من سعادته، ولكي يكون سعيداً بجد عليه أن يبحث عن الحياة المفعمة بالمعاني الإيجابية والأفكار التفاؤلية.

وبناءً على هذا الطرح فالصحة النفسية لا تعطى للفرد، ولكنه يكتسبها بجهد واجتهاده وتوفيق الله له، فكل فرد مسئول عن صحته النفسية وعن نموها، فإذا رأينا الأمور بصورة ايجابية تفاؤلية أو صورة سلبية تشاوئمية فإنها تنعكس على شخصيتها، وبالتالي هي التي ستحدد سلوكنا.

والتفاؤل والأمل يساعدان في الاستقرار النفسي الذي يتسم بتوقع النجاح والفوز في المستقبل القريب والاستشارة به في المستقبل البعيد.. ولا يكون ذلك إلا بالاعتماد والثقة في الله سبحانه وتعالى ثم الثقة في النفس.... وأعلى مراتب التفاؤل توقع الشفاء عند المرض، والنجاح عند الفشل، والنصر عند الهزيمة، وتتوقع تفريح الكروب، ودفع المصائب والنوازل عند وقوعها، فالتفاؤل والأمل عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والثقة، وتبعده أفكار ومشاعر اليأس والانهزامية والعجز، وترقى بالإنسان إلى النجاح والتألق.

والتفاؤل ينشط أجهزة المناعة النفسية والجسدية، مما يجعل المرء على طريق الصحة والسلامة والوقاية، ويتفق علماء النفس على ضرورة أن يعيش الفرد يومه متفائلاً، حتى في الظروف الصعبة، ولا يقلق على المستقبل، فلكل مشكلة احتمالات لحلها، والفشل يجب أن يؤخذ على أنه تجرب، يستفيد منها المرء في المستقبل، وليس عائقاً أمام تقدمه، ثم يحاول التحسين بهدوء وتعقل، فالمتفائل يفسر الأزمات تفسيراً إيجابياً، ويتعلم لطف الله فيها بالنظر إلى من هو أشد منه أزمة وبلاء، بل إن التفاؤل يبعث في نفسه الأمل في الله والثقة بالفرج والأمن والطمأنينة بمعية الله الرحمن الرحيم.

ومن ناحية أخرى يقول علماء النفس: علينا أن ندرك جيداً أنه لا إفراط ولا تفريط، صحيح أن المتفائل بالخير يجده، ولكن الأحوط أن لا يفرط أو يغالي في التفاؤل، لأنه قد يدفع بالفرد إلى المغامرة، والاستهانة بأخذ الحيطة والحذر في حياته.

وكذلك يعتبر التشاوُم في نفس الوقت مظهراً من مظاهر انخفاض الصحة النفسية لدى الفرد، لأن التشاوُم يستنزف طاقة الشخص، ويقلل من نشاطه، ويضعف من دوافعه وتفكيره، ويبعده عن الأمل والسعادة والثقة بالنفس والنجاح، ولذلك فإن التفاؤل من مظاهر الصحة النفسية الجيدة ، لكن لا يكتمل التفاؤل إلا بالإيمان بالله عز وجل، الذي له ملك السموات والأرض، والإيمان بالقدرة الإلهية العظيمة التي تسير كل شيء.

الطريق من هنا...

---

وخلاصة القول أن التفاؤل هو مفتاح الصحة والسعادة والنجاح، فالتفاؤل هو الذي يؤكد الذات ويزيد الثقة بها، وينجح الشعور بالمقدرة والتحكم والسيطرة على التصرفات الحالية والمستقبلية، ويعطي المرء الاستقلال الفكري والنفسى الذى يتيح له الإمساك بمقاييس الشخصية وعدم تركها لآخرين حتى لا يكون قشة في مهب الريح. كما أن التفاؤل يكسب المرء القدرة على تجاوز الأفكار السلبية وكسر حلقاتها وتغيير اتجاه حركتها، وتنمية الأفكار الإيجابية والارتفاع بالقدرات الكامنة فيه كي لا يقع في براثن الإحباط والتشاؤم.

إن المتفائل الحقيقي محب على الدوام لا يعرف الحسد والحد و الكراهة التي نهى عنها ديننا الحنيف، والمتفائل عندما يتخفف من هذه الأثقال التي تعوق كل انطلاقه سيكون حراً فاعلاً بانياً.

والتفاؤل مسلك يفرضه الإيمان بالله والرضا بقضائه وقدره، أما التشاؤم فهو مسلك لا يستقيم مع الإيمان، وعليه فإن تحول المتشائم إلى متفائل ممكن إذا تمت له الهدایة واتبع الطريق الصحيح بعد التوكل على الله، ولا شيء مستحيل لإحداث التغيير المطلوب بمشيئة المولى عز وجل. فلهذا كن متفائلاً وابتعد عن التشاؤم وابتسم فإن الحياة لك ولمن حولك .

## اكتشف ذاتك وتحرر من عقدة النقص

في أحد أسواق مدينة نيويورك كان أحد باعة البالونات يفكر في طريقة لجذب الزبائن، فاهتدى لفكرة إطلاق البالونات في الهواء... أخذ باللون أبيض، وقام بتبينته بغاز الهليوم ثم أطلقه، بعد ذلك بدأ بتبينه باللون أحمر ثم أصفر... وفي مشهد أخذ مثير، بدأ الأطفال في التجمع حوله لشراء البالونات... فجأة جاء صبي أسمراً البشرة وبدأ يتأمل في البالونات، وبعد وقت ليس بالقصير جذب هذا الصبي الابتعاد من معطفه مصوباً بصره نحوه، قائلاً له - في موقف عاطفي مؤثر - : يا سيدى لو أنك أطلقتك باللون أسود فهل سيرتفع للأعلى؟! انحنى الرجل بلطف وشفقة ونظر في عيني الصبي وقال له: (جزماً يا بنى سيطير، فالذى يجعله يطير ليس اللون، بل ما في داخله هو ما يجعله يرتفع).

المحرك الأول نحو التفوق والتميز ونيل المراتب العليا هو ما تملكه من قدرات وإرادة متينة وعزيمة قوية وإيمان بالله عز وجل، وليس الحسب أو النسب أو المال أو الشكل..... إن لكل إنسان طبيعي طموحات وآمال وغایات، وقدرات ومهارات، وغالباً ما يحول بينه وبين تحقيقها - ما لم تكن هناك عوائق خارج إرادته - الهمة الضعيفة، والغفلة، وامتهان الذات. وكلها أعراض تنشأ من اقتراف الذنوب والآثام، واجترار السينات،

الطريق من هنا...

وما يتبع ذلك من شعور بالذنب أحياناً، أو اليأس والإحباط أحياناً أخرى.  
اكتشف ذاتك

اكتشاف الإنسان لذاته بجوانبها المتعددة عملية لا تقف عند حد معين، فالذات آية من آيات الله سبحانه وتعالى، تشمل النفس البشرية بأبعادها النفسية والاجتماعية العميقة... وطاقات كثيرة يمكن تفجيرها عندما يمتلك الشخص الإرادة لذلك، ولذلك قال -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- محفزاً الأمة «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يَنْظُرُ إِلَيْ صُورَكُمْ وَأَمْوَالَكُمْ، وَلَكُنْ إِنَّمَا يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبَكُمْ وَأَعْمَالَكُمْ» [مسلم]، أي لا يجازيكم على ظاهركم، ولا يقربكم منه أموالكم «وَلَكُنْ إِنَّمَا يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبَكُمْ» التي هي محل التقوى وأوعية الجوادر وكنوز المعرفة «وَأَعْمَالَكُمْ» قال تعالى ﴿فَنَّ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلَيَعْمَلُ عَمَلًا صَنِيلًا﴾ [الكهف: ١١٠].

ونظر الرحمن - في هذا الحديث الشريف - دليل المحبة، وترك النظر دليل البغض والكراهة، وميل الناس دوماً إلى الصور المحببة والأموال الفائقة، والله منزه عن ذلك فجعل نظره إلى ما هو السر واللب وهو (القلب والعمل).

الجمال قسمان: ظاهري.... وباطني، كجمال علم وعقل وكرم، وهذا هو محل نظر الله من غيره، وموضع محبته، فيرى صاحب الجمال الباطني فيكسوه من الجمال والمهابة والحلوة بحسب ما اكتسبت روحه من تلك الصفات، فإن المؤمن يعطي حلوة ومهابة بحسب إيمانه، فمن رأه هابه ومن خالطه أحبه وإن كان أسود مشوهاً وهذا أمر مشهود للعيان.

الطريق من هنا...

قال الغزالى: قد أبان هذا الحديث أن محل القلب موضع نظر الرب،  
فيما عجباً من يهتم بوجهه الذي هو نظر الخلق فيغسله وينظفه من القدر  
والدنس، ويزينه بما أمكن لثلا يطلع فيه مخلوق على عيب، ولا يهتم بقلبه  
الذي هو محل نظر الخالق، فيطهره ويزينه لثلا يطلع ربه على دنس أو  
غيره فيه.

والغالب من الناس يتصور في نفسه قصوراً متواهماً، وكأن أصحاب  
الإنجازات ليسوا من البشر، فإذا نظر إلى حافظ القرآن، أو إلى طالب  
متفوق في دراسته، أو إلى مبتكر، أو إلى عالم، أو إلى خطيب، أو أي  
إنسان متميز، قلل من نفسه! واتهم ذاته بعدم القدرة على مقارعة هؤلاء!  
واستمر على ما هو عليه! وظل في مكانه لا يتقدم إن لم يكن يتراجع!

### قرارك من داخلك

يحتاج الإنسان إلى اتخاذ مجموعة من القرارات المصيرية في حياته.  
بل هناك الكثير من القرارات التي يجب عليه أن يتخذها بنفسه، فلا ينبغي  
أن تدع سواك يقرر عنك، بل يجب أن تفكر لنفسك. وإذا لم يؤد قرارك إلى  
نتيجة، فإن مجرد القيام بالتفكير يفتح آفاقاً للقيام بأعمال أخرى، صحيح  
أن الاستشارة مطلوبة ولا خاب من استشار (إلا أن اتخاذ القرار هو  
واجبك وحدك دون الآخرين).

الطريق من هنا

## الطريق من هنا...

- ابدأ ببدايةً قويةً مع الله جل وعلا، والجأ إليه، وتوكل عليه، وارفع يديك متضرعاً إليه أن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك وأن يفرج كربك، فقد قال تعالى ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣].
- كن صاحب عزيمة قوية، لا تزعزعها العواصف، ولا تقتلها القواصف... نعم، فالعزيمة القوية تجعلك لا تبالي بالعقبات، ولا تحتاج بالقدر، بل تستعين بالله تعالى ثم تتوكل.
- لا تتخل عن حلمك مهما كان... إن كان صعب المنال في الوقت الحاضر، فأجله قليلاً، وأبدأ بهدف أكثر سهولة... كن كالمصطفى - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فهو لم يتخل عن هدف فتح مكة، ولكنه أجله بصلاح الحديبية، وفتح مكة بعدها.
- كن صبوراً، فهناك الكثير من العوائق والعقبات ستقف في طريقك بلا شك، حاول تخطيها شيئاً فشيئاً، فستنها في النهاية حتماً.
- اعلم جيداً، أنه قد توقفك الأيام مرة وتعاود الكرة، لكن في النهاية لا أحد سيوقفك بشكل دائم.

## كلمات مضيئة

- الألقاب ليست سوى وسام للحمقى، والرجال العظام ليسوا بحاجة لغير اسمهم.
- رب همة أحيت أمة.

الطريق من هنا...

- كل نجاح وتفوق بلا إيمان بالله تعالى وإخلاص له هو نجاح متواهم زائف.
- لو أبني جبلاً ثم هجرت عملي قبل أن أضع الحجر الأخير في قمته لعدت نفسي فاشلاً.
- تذكر أن ما يتعبك ليس ما تفعله من الخير، بل هو ما لا تفعله من الخير.
- خلقت الصعاب لأصحاب العزيمة القوية.
- ما الناس إلا كالماء يحييه جريه.
- من سعى جنى ومن نام رأى الأحلام.

## ثلاثية.... العجز والكسل والوهن

العجز هو وجود إرادة للفعل مع عدم وجود قدرة لإنجازه. أما الكسل فهو انتفاء تلك الإرادة .... فأي فعل هو اجتماع الإرادة مع القدرة، بمعنى أنك تريد وترغب، فتتوجه إرادتك لإنجاز عمل ما، ثم لو صادفت هذه الإرادة والرغبة قدرة عنك لأنجزت العمل إن شاء الله؛ فالإنسان إذا توافرت له الإرادة، فقد خرج من دائرة الكسل، فإذا كان عنده القدرة فقد خرج من دائرة العجز.

وإذا أصيب الإنسان بالعجز والكسل؛ فاغسل يديك منه... فالكسل - نعوذ بالله منه - يؤدي إلى فوات الفرص التي يصعب تعويضها، ويؤدي إلى الحرمان من تحقيق ما نرحب في حصوله، وبالكسل تتراءم الأعمال حتى يصل المرء إلى العجز عن القيام بها، وينتج عن ذلك ضعف في العزيمة تجاه فعل ما نريد... من بذر بذرة (ليت)، نبتت له شجرة (لعل)، يقطف فيها ثمرة يُسمى (الخيبة والندامة).... قال الإمام الراغب رحمه الله: (من تعطل وتبطل انسلاخ من الإنسانية، بل من الحيوانية وصار من جنس الموتى). ومن تعود الكسل ومال إلى الراحة فقد الراحة، وقد قيل: إن أردت ألا تتعب فاتعب حتى لا تتعب، وقيل أيضاً: إياك والكسل والضجر، فإنك إن كسلت لم تؤد حقاً، وإن ضجرت فلن تصر على الحق.

الطريق من هنا...

ولقد ذم الله تعالى الكسل. قال سبحانه ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ أَنْفَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَنَّا قَاتَلْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ أَرْضِيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنْ أَلَّا يَرَوُا أَلَّا تَنْفِرُوا فَمَا مَنَعَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قِيلَ إِلَّا تَنْفِرُوا يُعَذِّبُكُمْ عَذَابًا أَلِيمًا وَيُسْتَبِدِّلُ قَوْمًا غَيْرَكُمْ وَلَا تَضُرُّو شَيْئًا وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [التوبه: ٣٨ - ٣٩].

بل جعل الكسل من صفات المنافقين، قال تعالى ﴿يَتَأْبِيَهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا  
مُذْدُوا حَذَرَكُمْ فَأَنْفِرُوا أَثْبَاتِ أَوْ أَنْفِرُوا جَمِيعًا ﴾٢١﴾ [النساء: ٧١ - ٧٢].  
وَإِنَّ مِنْكُمْ لَمَنْ يُبَطِّئَنَّ فَإِنَّ أَصْبَاتُكُمْ  
مُّصِيبَةً قَالَ قَدْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيَّ إِذَا لَمْ أَكُنْ مَعَهُمْ شَهِيدًا  
وعن أنس - رضي الله عنه - قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «اللهم إني  
أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضعع الدين  
وغلبة الرجال» [متفق عليه].... يقول ابن القيم رحمه الله في كتابه زاد  
الميعاد: والكيس هو مبشرة الأسباب التي ربط الله بها مسبباتها النافعة للعبد  
في معاشه ومعاده فهذا تفتح عمل الخير، وأما العجز فإنه يفتح عمل  
الشيطان، فإنه إذا عجز عما ينفعه وصار إلى الأمانى الباطلة بقوله لو كان  
كذا وكذا، ولو فعلت كذا، يفتح عليه عمل الشيطان فإن بابه العجز والكسل،  
ولهذا استعاد النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - منهما، وهما مفتاح كل شر  
ويصدر عنهما الهم، والحزن، والجبن، والبخل، وضعع الدين، وغلبة  
الرجال.... فمصدرها كلها عن العجز والكسل وعنوانها (لو) فلذلك قال النبي  
صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - «إِنَّ (لو) تَفْتَحْ عَمَلَ الشَّيْطَانَ» فالمتمنى من أعجز  
الناس وأفليسهم، فإن التمنى رأس أموال المفالييس، والعجز مفتاح كل شر.

وأصل المعاشي كلها العجز، فإن العبد يعجز عن أسباب أعمال الطاعات، وعن الأسباب التي تبعده عن المعاشي، وتحول بينه وبينها، فيقع في المعاشي، فجمع هذا الحديث الشريف في استعادته -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- أصول الشر وفروعه ومبادئه وغاياته وموارده ومصادره، وهو مشتمل على ثمانى خصال كل خصلتين منها قرينتان، فقال «أعوذ بك من الهم والحزن» وهمما قرينان، فإن المكروره الوارد على القلب ينقسم باعتبار سببه إلى قسمين: فإنه إما أن يكون سببه أمراً ماضياً، فهو يحدث الحزن، وإما أن يكون توقع أمر مستقبل فهو يحدث الهم، وكلاهما من العجز، فإن ما مضى لا يدفع بالحزن، بل بالرضا والحمد والصبر والإيمان بالقدر وقول العبد قدر الله وما شاء فعل.

وما يستقبل لا يدفع أيضاً بالهم، بل إما أن يكون له حيلة في دفعه فلا يعجز عنه، وإنما أن لا تكون له حيلة في دفعه فلا يجزع منه ويلبس له لباسه ويأخذ له عدته ويتأهّب له أهّبته اللائقة به ويستجن بجنة حصينة من التوحيد والتوكّل والانتراح بين يدي الرب تعالى، والاستسلام له والرضا به ربا في كل شيء، ولا يرضى به ربا فيما يحب دون ما يكره فإذا كان هكذا، لم يرض به ربا على الإطلاق، فلا يرضاه الرب له عبدا على الإطلاق، فالهم والحزن لا ينفعان العبد البتة بل مضرتهما أكثر من منفعتهما، فإنهما يضعفان العزم ويوهنان القلب ويحولان بين العبد وبين الاجتهد فيما ينفعه ويقطعان عليه طريق السير أو ينكسانه إلى وراء أو

الطريق من هنا...

يعوقانه ويقفانه أو يحجبانه عن العلم الذي كلما رأه شمر إليه وجد في سيره فهما حمل ثقيل على ظهر السائر.

### وللطب رأي

من طريف الدراسات الطبية عن الكسل، ما أثبتته دراسة جديدة أن الكسل أكثر خطورة من التدخين، بعد أن تبين أن عدد من يقضي عليهم الكسل في (هونج كونج) أكبر من عدد من يقضي عليهم التدخين. وأظهرت الدراسة التي أجريت على سكان (هونج كونج) الذين توفوا في عمر يزيد عن ٣٥ عاما عام ١٩٩٨ أن عدم القيام بأي نشاط بدني أدى إلى وفاة أكثر من ٦٤٠٠ شخص في العام، مقارنة بأكثر من ٥٧٠٠ شخص توفوا بسبب التدخين.

وجاء في الدراسة التي نشرتها صحيفة (ساوث تشاينا مورننجز بوست) أنه تم توجيه الأسئلة لأقارب حوالي ٢٤٠٧٩ شخصا توفوا عام ١٩٩٨ حول قيام المتوفين بأية نشاطات بدنية خلال العقد الذي سبق وفاتهم. ونقلت الصحيفة عن البروفيسور (لام تاي هينج) رئيس قسم صحة المجتمع في جامعة (هونج كونج) الذي أشرف على الدراسة: (لقد حسبنا أن حوالي ٢٠٪ من الوفيات التي حدثت لأشخاص في هونج كونج بعد سن ٣٥ عاماً يمكن أن تعزى إلى عدم قيامهم بأي نشاط بدني. و يصل ذلك إلى ٦٤٥٠ شخصاً). وأضاف أن (الوفيات التي سببها الكسل تفوق تلك التي سببها التدخين والتي وصلت إلى ٥٢٧٠ عام ١٩٩٨)،

الطريق من هنا...

وتبيّن للباحثين أن خطر وفاة البالغين الذين لا يمارسون الرياضة بسبب الإصابة بالسرطان ترتفع بنسبة ٤٥٪ عند الرجال و ٢٨٪ عند النساء. بل إن التغلب على الكسل أولى خطوات الوقاية من الاكتئاب والتوتر لأنها ترفع قدرة الإنسان على المقاومة النابعة من سعادته، وإحساسه بالقدرة على الخروج من الدوائر الصغيرة، وأنه قادر على هزم الحصار الروتيني حوله، وبالتالي الانتصار على الأمراض.

### الكسل كله شر

إن الإنسان في هذه الحياة إذا ركن إلى الراحة والدعة والخمول هان على نفسه وعلى الآخرين، فالكسل حلقات متالية، فمن كسل عن شيء جره ذلك إلى الكسل عن آخر وثالث ورابع حتى يتحقق بالأموات وهو يمشي على الأرض، ولربما تكاسل عن أسباب المعاش فلجاً إلى سؤال الناس فكان دنيئاً. في حين أن هذه الشريعة الغراء تربى أبناءها على العزة والاستغاء والعفة، يقول الرسول -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «لأن يغدو أحدكم فيحترط على ظهره، فيتصدق به ويستغنى به من الناس، خير له من أن يسأل رجلاً أعطاه أو منعه ذلك، فإن اليد العليا أفضل من اليد السفلية، وابداً بمن تعول» [صحيح الجامع ٤٥٠].

حياة الرتابة والثأب مملة بل قاتلة حين يظل طلب النفيس مفقوداً، وحين يعيش كل واحد منا كالهمج الرعاع يكفيه من الدنيا ملبس ومطعم... أعتقد أننا قسمان تجاه مغالطات الواقع؛ قسم ابتلاه الله بهم وسقم، فهو

الطريق من هنا...

في فلكهما ليس له من الإحساس والتفاعل بالواقع شيء، وهذا لا يُعذر أبداً..

وَقَسْمٌ لَا يُؤْمِنُ بِالتَّجْدِيدِ، وَيُوَكِّلُ الْمَهْمَةَ لِغَيْرِهِ، وَإِنْ كَانَ أَسْوَأُ سَرِيرَةً، وَهُمْ كَثُرٌ وَإِلَى اللَّهِ الْمُشْتَكِيُّ.

كما أن الوهن داء عضال، إذا تمكن من الأفراد أو الأمم كان الذل والخزي من نصيبهم، وكانوا عرضة لسيطرة أعدائهم وسلطتهم عليهم، بحيث يعيشون في هذه الحياة وكأنهم غير موجودين، بل يعيشون مسلوبين بالإرادة، مهزومي النفوس، مسلولين بالفكرة. ولو نظرت في قصص الماضين لوجدت مصداق ذلك، فما استذلت أمة إلا بهذا.

الطريق من هنا

- من الطبيعي أنه قد تمر على الإنسان أحوال يفتر فيها عزمه، وتخور قواه النفسية، ويحتاج إلى تجديد العزم، وشحذ الهمة، وإنعاش الأمل في غيره، وسيجد ما يبحث عنه في حسن التوكل على الله، والترحال بين الأفكار والبلدان، وتشارك الهموم مع من يهتم به.
- لكل نفس آلية خاصة لإدارة ذاتها، فابحث لنفسك عن آلية تجاهه الوهن.. وبإدارتك الناجحة لنفسك تكون قادراً على تخطي حواجز الوهم، وقمع الكسل وهنئاً لك.
- ابحث عن أهداف مقتعة وابن حياتك حولها... يمكن للعديد من العوامل أن تُسْهِم في كسلك. لكن يبقى النقص في الرغبة للإنجازات أهم

الطريق من هنا...

العوامل التي تثبط عزيمتك. فإذا لم تكن تتحرك باتجاه شيء يثيرك، فمن الصعب أن تعزز جهودك، وتغلب على كسلك.

• الحل يبدأ بما نسميه البداية الصغيرة، حتى لا نقول كلاماً كبيراً يؤدي إلى مزيد من الإحباط. البداية الصغيرة تعني أن تختار من أعمالك المتراكمة عملاً واحداً.. هكذا بالتحديد عملاً واحداً، وليس أكثر، ثم تحدد ساعتين يومياً - أيضاً ساعتين فقط - ولا تستصغر ساعتين أو العمل الواحد. وتببدأ في وضع خطة زمنية لإنجاز هذا العمل، ولنفرض أنه سيحتاج إلى عشر ساعات فيكون المطلوب هو خمسة أيام لإنجازه.

وهكذا حتى يتم إنجاز العمل الأول، فتنتقل بهدوء إلى عمل ثان أكبر قليلاً، بعد ساعات أكبر في اليوم، بعدد أيام أكبر، بنفس الطريقة السابقة... وهكذا إلى عمل ثالث ورابع.

بهذه الطريقة ستجد أن حياتك ستنظم ووقتك سيرتب، لأنك ستتعود هذا الأسلوب في الإنجاز الهدى المتدرج المنظم... ولا تنظر إلى أعمالك المتراكمة وتقول: ماذا ستفعل ساعتان في إنجاز كل هذه الأشياء؟ فالحقيقة الآن أنك لا تجر شيئاً على الإطلاق، ولا تحصل أي دقيقة عمل، وحياتك كلها غير منتظمة. فلننظم جزءاً من حياتنا، ولنبدأ ببداية صغيرة، وبعدها سننظم حياتنا كلها، وسننجز كل أعمالنا بإذن الله تعالى.

• من قال إن حياتنا يجب أن تكون مقصورة فقط على ما نحب؟! وهل إذا جاء يوم رأيت فيه أن في صلاة الفجر ثلاً عليك ستتملص منها؟! أم

الطريق من هنا...

أنك ستتجاهد نفسك للقيام بما هو مطلوب منك مرة بحب، ومرة من منطلق الالتزام.

- الشفافية ومراجعة النفس ومتابعة التطورات في الحياة جهد مهم، ولابد أن ينال فاعله عظيم المثوبة.
- ندب الحظ والتولول على النفس طريقة قديمة يتقنها الكسالى بكل احتراف، فلابد إذاً من صياغة النفس لمقاومة ودمغ التثاؤب أو الشعور به.
- ينبغي أن نسقط العبارات التالية من قاموس حياتنا:
  - لقد فاتني القطار!
  - لم يعد في العمر متسع.. لقد شخت وتعذر القيام بذلك.
  - ما فائدة العمل الآن.. لقد ضاعت فرص كثيرة.. إن الحظ يعاكسني دائماً.
  - لقد سبقني إلى ذلك كثيرون.. لم يعد لي مكان.
  - جربت وفشلت لا داعي لتكرار التجربة.. إلخ
- علينا أن نستبدل تلك العبارات بالعبارة التالية: «هناك دائماً وقت للعمل قبل الموت».
- اجعل قلبك دائم التأر من عدوه الذي يستحثه على الخمول.... أيقظ في داخلك نداء الانتباه والنشاط، ولا تتنازل عن تثبيت دعائمه، وإياك أن تُبقي خزانة أعمالك وإنجازاتك فارغة.

الطريق من هنا...

---

- من الحالات التي قد يصاب بها المرء بعد إنجازه للأعمال - وخصوصاً تلك التي يبذل فيها جهداً كبيراً - الفتور والتراخي عن مواصلة بذل الجهد، وبالتالي الوقوع في الفراغ، والانخداع بالوقت. وهذه من الحالات التي ينبغي للجادين الانتباه إليها، لتلافي الوقوع في براثنها.

## هل جزاء الإحسان إلا الإحسان

جاء في كتاب (ذيل طبقات الحنابلة) في ترجمة القاضي أبي بكر محمد بن عبد الباقي البزار يروي لنا حكاية عن نفسه قال: كنت مجاوراً بمكة المكرمة - حرسها الله تعالى - فأصابني يوماً من الأيام جوع شديد، ولم أجد شيئاً في داري ادفع به عني الجوع، فخرجت التمس الطعام، فسمعت الآذان يؤذن للصلوة، وبينما كنت متوجهاً للحرم الشريف إذ بي أرى في الطريق كيساً حريراً مشدوداً بخيط من ذهب، فأخذته وجئت به إلى بيتي فحالته فوجئت فيه عقداً من لؤلؤ لم أرى مثل جماله أبداً، وأخذت أقول في نفسي يا ليت هذا العقد لي.

فخرجت فإذا بشيخ ينادي عليه ومعه خرقة فيها خمسمائة دينار، وهو يقول: أيها الناس هذا لمن يرد لنا الكيس الذي فيه اللؤلؤ، هذا لمن لديه شهامة وأمانة، فقلت في نفسي أنا محتاج، وأنا جائع فلم لا آخذ هذا الذهب فانتفع به، فوالله لا أظن أحداً في مكة كلها مثلي معوز وجائع. فناديته: تعال معي تعال، فأخذته وجئت به إلى بيتي، فأعطاني لون الكيس وعلامة اللؤلؤ وعده و الخيط الذهبي، فأخرجته ودفعته إليه، فسلم إلى الخمسمائة دينار فرفضت أن آخذها وقلت له: يجب على أن أعيده لك ولا آخذ له جزاء ولا شكوراً، فقال: لابد أن تأخذ وألح على، فلم أقبل ذلك منه، فتركني ومضى، وأما ما كان مني فإني شددت رحلي وخرجت من

الطريق من هنا...

مكّة وركبت البحر، فلما استويت على ظهر السفينة أخذت أفكّر في حالي وفكري ومن أين لي أن آتي بالمال، فرفعت يدي ودّعوت ربّي ﴿رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلَتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ﴾ [القصص: ٢٤].

وبينما كنت متکنا على السارية أحسست بالسفينة تعلو وتهبط ليس كعادتها، ثم إن البحر بدأ يثور وأخذت أمواجه تتلاطم بالسفينة من كل مكان، ودب الرعب والذعر وزاد صرخ الناس، فأخذت أنظر فإذا بموجة كالطود العظيم جاءت فضررت السفينة فانكسرت، وغرق الناس وهلكت أموالهم، وسلمت أنا على قطعة خشبية من المركب، فبقيت مدة بالبحر حتى لاحت لي يابسة.

فأخذت أسبح بما بقي لي من قوة حتى أقيت بنفسي على شاطئ جزيرة فجاءوني صبيانها وحملوني إلى أهلهم فأطعمني وسقوني، ثم إني خرجت بعد ثلاثة أيام فقدت في بعض المساجد، فسمعني أترنم بالقرآن وأقرأ، فلم يبق في تلك الجزيرة أحد إلا جاء إلى وقال: علمني القرآن، فحصل لي من أولئك شيء كثير من المال، ثم إني رأيت في ذلك المسجد أوراقا من مصحف فأخذت أقرأ فيها فقالوا: أتحسن الكتابة والخط؟ فقلت: نعم، فقالوا علمنا الخط، فجاءوا بأولادهم من الصبيان والشباب فكنت أعلمهم فحصل لي أيضا في ذلك شيء من المال الكثير، فقالوا لي بعد ذلك، عندنا صبية يتيمة، ولها شيء من متع الدنيا والأموال، نريد أن تتزوج بها فامتنعت فقالوا لابد والزمني فأجبتهم إلى ذلك.

الطريق من هنا...

فلم ازفواها إلى مدت عيني انظر إليها، فوجدت ذلك العقد بعينه معلقاً على عنقها فما كان لي حينئذ شغل إلا النظر إليها والتفكير في أمره، فقالوا: يا شيخ كسرت قلب هذه اليتيمة من نظرك إلى هذا العقد ولم تنظر إليها، فقصصت عليهم قصة العقد.

فصاحوا وصرخوا بالتهليل والتكبير حتى بلغ إلى جميع أهل الجزيرة فقلت: ما الخبر أيها الناس؟ ماذا بكم؟ فقالوا: ذلك الشيخ الذي أخذ منك العقد هو والد هذه الصبية اليتيمة، وكان يقول قبل موته: ما وجدت في الدنيا مسلماً كهذا الذي رد إلى هذا العقد، وكان يدعوا ويقول: اللهم اجمع بيني وبينه حتى أزوجه بابنتي، والآن قد حصلت وتحقق دعوته فله الأمر جميعاً وهو الذي يصرف الأمور كيف يشاء!!

فبقيت معها مدة ورزقت منها بولدين جميلين، ثم إنها مرضت مرض الموت فماتت - رحمة الله - فورثت العقد عنها، ذلك العقد الذي أبىت أن آخذ ثمناً له لأنّي عندما وجدته، فجعله الله من نصبي ومعه غلامين جميلين من صاحبته.

الإحسان دليل على النبل، واعتراف بالفضل، وعرفان بالجميل، وقيام بالواجب، واحترام للمنعم، ينبغي عن الصفاء، وينطق بالوفاء، ويترجم عن السخاء؛ بالإحسان يُشتري الحب، ويُخطب الود، ويُكسب النفوس، ويُهيمن على القلوب، وتستبعد الأفئدة... الإحسان عطاء بلا حدود، وبذل بلا تردد، وإنعام دونما من، وإكرام لا يلحقه أذى.

الطريق من هنا...

وهل جزاء الإحسان إلا الإحسان، فالجزاء دوماً من جنس العمل، والحساب من جنس البذرة، واعمل ما شئت فكما تدين تدان!! بل الجزاء دوماً أفضل، لأنك إذا أنت أخاك كان الله في عونك، وإذا كان الله في عونك كان الجزاء أكبر من العمل، بل إن البون شاسع، والفرق كبير بين إحسان وإحسان، فماذا تساوي قطرة من إحسان منك، مع بحور الفضل وأنهار الإحسان وقوتات العطاء منه جل وعلا، بل إحسانك ما هو إلا من إحسانه إليك ولطفه بك أن هداك لذاك، فهو المحسن دوماً الغفور الوودود.

وشرع الله وقدره ووحيه وثوابه وعقابه كله قائم بهذا الأصل -

الجزاء من جنس العمل - وهو الحق النظير بالنظير واعتبار المثل بالمثل.

قال بعض أهل العلم - رحمة الله - إن نصوص الشرع قد دلت في أكثر من مائة موضع على أن الجزاء من جنس العمل في الخير والشر.

حصادك يوماً ما زرعت وإنما يدان الفتى يوماً كما هو دائن

إن اليقين بأن هذه القاعدة يمنح وقوداً إيمانياً عجيباً لمن سلك سبيلاً

الله تعالى، فإذا ما واجه عقبات أو منغصات أو اضطهاد أو ظلم أو

استضعف ، يؤزه هذا اليقين على الصبر والثبات وثوقاً بموعد الله الذي

يمهل ولا يهمل، ويملي للظلم حتى إذا أخذه لم يفلته.

وكل أصول وفروع المعاشرة وآدابها، وكل قوانين التعامل ترجع إلى

الإحسان، فهو يشمل محيط الحياة كلها في علاقة العبد بربه، وعلاقته

بأسرته، وعلاقته بمجتمعه، وعلاقته بالبشرية جميراً، بل وعلاقته بسائر

الخلوقات. والمحسن محظوظ من المخلوقين، ومحظوظ من الخالق،

ولذلك كانت منزلة المحسنين عند الله تعالى عظيمة، ومرتبتهم كبيرة، ودرجاتهم عالية، قال تعالى: ﴿ هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَنِ إِلَّا الْإِحْسَنُ ﴾ [الرحمن: ٦٠]

كان بعض السلف يدور على المجالس ويقول: (من أحب أن تدوم له العافية فليتق الله).

وقال العمري الزاهد: (كما تحب أن يكون الله لك، فهكذا كن الله عز وجل).

وعن الفضيل بن عياض رحمه الله قال: قال داود عليه السلام: إلهي كُن لابني (سليمان) من بعدي كم كنت لي!! فأوحى الله تعالى إليه: (يا داود): قل لابنك (سليمان) يكون لي مثلما كنت لي «أي في الطاعة والعبادة»، أكُن له كم كنت لك «أي في الحفظ والرعاية والعناية».

## تغيير العادات السيئة.... صعوبة البداية وروعه النهاية

في الثلاثينيات من القرن الماضي التحق طالب جديد بكلية الزراعة في إحدى الجامعات العربية، وعندما حان وقت الصلاة بحث عن مكان ليصلي فيه، فأخبروه أنه لا يوجد مكان للصلاه في الكلية إلا في غرفة صغيرة «قبو» تحت الأرض ممكناً أن يصل إلى فيه..... ذهب الطالب إلى الغرفة تحت الأرض وهو مستغرب من الناس في الكلية لعدم اهتمامهم بموضوع الصلاة؟... دخل الغرفة فوجد فيها حصيراً قدماً، وكانت غرفة غير مرتبة ولا نظيفة، ووجد عملاً يصل إلى، فسأل الطالب مدهشاً: هل يصل إلى هنا؟ فأجاب: نعم.. لا أحد يصل إلى هنا غيري!. فقال الطالب بكل شموخ وعزه: أما أنا فلا أصل إلى تحت الأرض.. وخرج من القبو إلى أعلى، وبحث عن أكثر الأماكن بروزاً في الكلية، ووقف وأذن للصلاه بأعلى صوته.. يا لروعه المشهد وعظم المشاعر..... تفاجأ الجميع وأخذ الطالب يضحكون عليه ويسيرون إليه بأيديهم ويتهمونه بالجنون.... لم يبال بهم، جلس قليلاً ثم نهض وأقام الصلاة وطفق يصل إلى وكأنه لا يوجد أحد حوله!.. صلى وحده.. يوماً.. يومين.. الحال لم يتغير.. الطالب يضحكون ويتجاهرون.

ثم حصل تغيرٌ مفاجئ.. فالعامل الذي كان يصل إلى في القبو خرج وصل إلى معه.. ثم أصبحوا أربعة وبعد أسبوع صل إلى معهم أستاذ.. الجميع

الطريق من هنا...

سمع بالخبر، استدعى العميد هذا الطالب وقال له: لا يليق هذا.. أنت تصلون في وسط الكلية.. سنبني لكم مسجداً في مكان مناسب، غرفة نظيفة مرتبة يصلى فيها من يشاء وقت الصلاة..... وهكذا بُني أول مسجد في الكلية. ولم يتوقف الأمر عند ذلك، فطلاب باقي الكليات أحسوا بالغيرة وقالوا: لماذا هؤلاء عندهم مسجد ونحن لا؟ فُبني مسجد في كل كلية في الجامعة.

إن حياة الرتابة والثاؤب مملة، بل قاتلة، حين يظل طلب النفيس مفقوداً، والرغبة في كسر عاداتنا السيئة مدعوماً، وحين يعيش الواحد كالهمج الرعاع يكفيه من الدنيا ملبس ومطعم. يقول د. مصطفى السباعي «كم عظيم هزم الجيوش، وهزمته عادة سيئة». وقال كذلك: «أقسى أنواع الاستعمار: استعمار العادة للإنسان».... فالبعض تبرمج منذ الصغر على أن يتصرف بطريقة عقيمة ويعتقد اعتقدات باطلة، ويشعر بأحساس سلبية معينة، واستمر في حياته بنفس التصرفات والاعتقدات فصار سجينًا في عالمه السلبي، مكبلًا بقيود العادات التي تحول دون أن يعيش الحياة فيما يرضى الله ومجتمعه ووطنه بل وأمه.

وخير ما يقوم به الإنسان نحو نفسه هو أن يرُوّضها على العمل البناء، ويدربها على الشجاعة الإيجابية، وأن لا يجعلها العوبة تتقاذفها أمواج العادات السيئة والتقالييد العقيمة، وأن يضعها في المكان اللائق بها.... وقد يجد ذوي النفوس الضعيفة صعوبة في تدريب أنفسهم على هذه الفضائل؛ ولكن ليعلموا أنه لا سعادة لهم بغيرها، فإن كان ظاهرها

## الطريق من هنا...

العذاب فباطنها الرحمة..... فلا تيأس من نفسك لأن التغيير قد يكون بطيئاً والعقبات لاشك موجودة، ولكن الإيمان بقدراتك وحسن ثقتك بربك أولاً ثم بنفسك سوف تنسف كل عقبة، وكيف لا وقد قال الحبيب -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إنما العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم، ومن يتحرر الخير يعطيه، ومن يتوق الشر يوقه» [صحيح الجامع ٢٣٢٨].

## الطريق من هنا

- العالم الذي نعيشه في الداخل وليس في الخارج... ليكن لديك الإيمان العميق بأن لك هدفاً وغاية في هذه الدنيا، ول يكن لديك الإيمان بأنك قادر على صنع التغيير وتحقيق الهدف إذا تحركت همتك مستصبة الاستعانة بالله تعالى.
- يحكى أن ملكاً كان يحكم دولة واسعة جداً، فقام يوماً برحلة بريئة طويلة، وخلال عودته وجد أن أقدامه تورمت لكثره ما مشى في الطرق الوعرة، فأصدر مرسوماً يقضي بتغطية كل شوارع المملكة بالجلد. ولكن أحد مستشاريه أشار عليه برأي أفضل، وهو عمل قطعة جلد صغيرة تحت قدمي الملك فقط. فكانت هذه بداية انتقال الأحذية فإذا أردت أن تعيش سعيداً فلا تحاول تغيير العالم كله، فلن تستطيع، وابدأ التغيير في نفسك. ومن ثم حاول التغيير فيما حولك ما استطعت.
- قرر ما تريده تغييره بالضبط... فالفرصة الخاصة بالتغيير لا يمكن أن تتوارد إلا في وقتك الحاضر، وهذا يعني أن ترى بوضوح أين توجد

الآن وفي هذه اللحظة... لا تخفي نفسك بعيداً عن الحقيقة الراهنة، فإذا كانت هناك بعض المظاهر التي لا تعجبك، فبوسعك أن تبدأ التخطيط لتغييرها، لكنك لو تظاهرت بعدم وجودها فلن تقوم بتغييرها أبداً، ولذا فكن صريحاً مع نفسك منصفاً في رؤيتك لها على وضعها الحالي.

• اربط الألم بعدم التغيير والتمتع بالتغيير، كما لو نصحت طبيب - مثلاً -

بالامتناع عن تناول طعام معين لتعافي من مرض تعاني منه، فإن قرارك بعدم الأكل عندما تربطه بألم المرض فإنه يساعدك كثيراً على الالتزام به. لذلك تخيل نفسك بعد تغلبك على المشكلة، وتمتع بحياتك الجديدة يساعدك في تغيير تلك العادة السيئة.

• عند اتخاذ قرار التغيير استخدم كل قدراتك من أجل إنجاح هذا القرار، فالذبابة - مثلاً - التي تريد أن تخرج من الشباك وهو مغلق، تطير فتصطدم بالزجاج، وتطير مرة أخرى فتصطدم بالزجاج وهكذا تكرر محاولاتها فتفشل، ولو أنها غيرت مسارها لخرجت من الباب أو الشباك الآخر، وهكذا بعض الناس في عملية التغيير، يريدون تغيير أنفسهم باتباع طريقة واحدة، ولا يحاولون الاستفادة من تنوع قدراتهم، فسرعان ما يواجهون الفشل ويستسلمون لاستحالة التغيير ولقناعة أنه ( لا فائدة من التغيير ).

• ابتكر بديلاً جديداً يمنحك القوة، كمن يريد مثلاً أن يقلع عن التدخين، فليحل محله الرياضة حتى يحافظ على الشعور بالتمتع.

الطريق من هنا...

- كرر النمط الجديد ليصبح عادة، ومن ثم تحل العادة الحسنة محل العادة السيئة، وكافى نفسك عند كل انتصار، ولنضرب مثلاً باللاعب المشهور في كرة السلة بمدينة بوسطن الأمريكية... «لاري بيرد» والذي كان يصيب في كل رمية، فأرادت إحدى الشركات أن تسجله في لقطة إعلانية وهو يرمي الكرة ولا يصيب الهدف بها، وظل يتدرّب مراراً حتى يتّعلم الخطأ، لأنّه تعود على إصابة الهدف، حتى تترجم على ذلك.
- اختبر نفسك فيما أجزته وأوجد لك بيئة تغيير... وهذه قضية مهمة جداً لأنّ الإنسان يتأثر بمن حوله، وهذا تأكيداً للحديث المشهور في الرجل الذي قتل تسعة وتسعين نفساً، وكيف أنه أخذنا بنصيحة العالم في تغيير أرضه السوء التي يقيم بها فقبل الله توبته.
- من الخطأ أن تسمح للماضي أن يكون سجناً لك، ولذلك فإن التغيير المثمر يكون بالمضي بخفة بعيداً عن الماضي. فالماضي يمثل لك بنكاً للمعلومات والخبرات يمكنك أن تتعلم منه، لكنه ليس بالبئر الذي يسقطك في داخله. فخذ ما تشاء من الماضي من عبر وخبرات ومعلومات، لكن إياك أن تعيش فيه.

## الابتسامة مفتاح القلوب

هل يمكن أن تعيش وحدك؟ سؤال ربما الإجابة عليه بديهية، وهي أنك لا تقدر أن تعيش وحدك، وأن الحياة النموذجية لا تكون إلا في رحاب الآخرين، فالإنسان - كما يقول علماء النفس - اجتماعي بطبيعة، ويقول عالم النفس ماكدوجال : " إن الغريزة الاجتماعية جزء لا ينفصل عن الإنسان، لذلك فإن تحقيق الفرد لأقصى إمكانياته، لا يكون إلا عن طريق الحياة الجماعية " .

من هنا يتضح أن الإنسان لا يستطيع إلا أن يعيش وسط الجماعة، ولكن هذه الفكرة أو هذه الغريزة خلقت للإنسان مشكلة أو صراع في إحساسه بنفسه وسط الجموع. وكان السؤال الملح على الإنسان هو .... كيف أستطيع أن أعيش وسط هذه الجماعات من الناس التي تختلف عنى، بل وأحياناً تناقضنى.. كيف أعيش وسطهم بلا نزاع ولا صدام، بين شخص كفرد وبينهم؟!

إن معاملة الآخر فن يتطلب استعدادات خاصة ومقومات وأسلوب تربية وخبرة ومعرفة وقراءة ومزاج ومعرفة بالناس، كل ذلك معاً يكون فن المعاملة، ويؤكد علماء النفس أن انفعالات الإنسان وحركاته، تعكس ملامح كثيرة من أعمق شخصيته وهذه الانعكاسات لها تأثيراً مباشراً على من يتعامل معهم في حياته اليومية .... فالشخص البشوش، المبتسم،

الطريق من هنا...

صاحب المواقف المرحمة، يطبع بدون قصد روح المرح والتفاؤل والابتهاج على كل من حوله، فيتمنى الجميع لقائه دائماً. فلا شيء يضاهي الابتسامة المشرقة، فهي سر من أسرار الجاذبية وطريق مختصر بين القلوب.

يمكن أن تجري تمريناً بسيطاً لنعرف ما يمكن أن يشعر به الآخرون عند ابتسامتك. التمررين على مرحلتين: «المرحلة الأولى» أن تنظر في المرأة بوجه عابس.. «والمرحلة الثانية» أن تنظر في المرأة بوجه مبسم. وبالتأكيد إن ما سجلته في المرحلة الأولى من مشاعر تختلف تماماً عن مشاعر التجربة الثانية.... إن المشاعر الإيجابية للوجه المبسم لا بد أنها تترك في نفسك راحة وأماناً وانسجاماً وثقة وشجاعة. بينما المشاعر السلبية للوجه العابس تترك في نفسك ضيقاً ومشاعر غير مريحة من الخوف والشك ... فإذاً أنت الآن عرفت ما يشعر به الآخر من قسمات وجهك. وبعد هذا التمرين البسيط لا بد أن تخلص من كل الاعتقادات الخاطئة التي تجعلك تتصور أن الابتسامة تقلل من شأنك واحترامك ، وأن تومن تماماً بأن الابتسامة مفتاح لجذب قلوب الآخرين لك.

فلا بتسامة سحر خلاب يجذب الأنظار، ويسلب القلوب، ويملك العقول.... يكفي منك ابتسامة بسيطة مهما تصاغرت، لترى لها وقعاً عجياً على النفوس لا يكاد يوصف. وحتى من الناحية الطبية نجد أن الأطباء في دراساتهم يؤكدون أن المبسمين أطول الناس عمراً نتيجة

تدعيم البشر والجبور لعمل أجهزة الجسم المناعية، فلا ضغينة يحملونها ولا أحقاد يبيتونها، بل ابتسamas ناصعة تزيد من بهجة الحياة ورغدتها، وما يذكر بهذا المجال من الناحية البيولوجية أن الابتسامة تحرك (٦) عضلات في الوجه بينما يحرك العبوس فيه (٧٢) عضلة.

ولذا نرى من شرعنـا الحـكـيم ما يـؤـكـد هـذـا السـلاحـ الفـعـالـ وـالـمـؤـثـرـ في زـرـعـ المـحـبـةـ فـيـ القـلـوبـ، فـهـذـا سـيـدـ الـخـلـقـ صـلـلـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ. يـقـولـ: «بـسـمـكـ فـيـ وـجـهـ أـخـيـكـ صـدـقـةـ» [الـتـرـمـذـيـ]... فـالـابـتـسـامـةـ سـعـادـةـ وـرـضـاـ وـطـمـائـنـةـ وـأـجـورـ عـظـيمـةـ وـحـسـنـاتـ جـزـيلـةـ تـصـبـ فـيـ نـصـيـبـكـ، وـتـزـيدـ مـوـدـةـ النـاسـ إـلـيـكـ، وـمـحـبـتـهـمـ فـيـ مـجـالـسـكـ، وـالـرـغـبـةـ فـيـ الـحـدـيـثـ مـعـكـ، لـأـنـ اـبـتـسـامـتـكـ قـدـ أـثـرـتـ فـيـهـمـ وـجـذـبـتـهـمـ إـلـيـكـ.

ونحن نسأل: كم هو الجهد الذي تبذله والتعب الذي تتكلفه لكي تبتسم في وجه أخيك؟! لا تكلف الابتسامة مالاً تخرجه من جيبك، ولا وقتاً تضيعه من وقتك، ولا جهداً ترهق به بدنك.. ابتسامة كما يقال: لا تكلف شيئاً، ومع ذلك بعض الناس يبخلوا بها، فمن بخل بما لا خسران عليه فيه فهو أشد الناس بخلاً ولا شك.

ولذلك يقول بعض الذين كتبوا في 'علم النفس والمعاملات الإنسانية': (إن الابتسامة لا تكلف شيئاً، ولكنها تعود بالخير الكثير، إنها تغـيـيـرـ أولـئـكـ الـذـيـنـ يـأـخـذـونـ، وـلـاـ تـفـقـرـ أولـئـكـ الـذـيـنـ يـمـنـحـونـ). فإذا لم يكن عندك مال تعطيه فأعط من بشاشة وجهك، فهذا الذي ينبغي أن يكون من الإنسان لأخيه الإنسان.

الطريق من هنا...

---

وأخيرا نكرر.... الابتسامة تُغْنِي أولئك الذين يأخذونها ولا تُفْقِرُ أولئك  
الذين يمنحوها، إنها جواز سفر لدخول قلوب الآخرين بدون تأشيرة  
دخول.

## خرات في سطور

- انتماوك إلى الله ارتفاع إليه، وإتباعك الشيطان ارتماء عليه، وشنان بين من يرتفع إلى ملکوت السماوات، وبين من يهوي إلى أسفل الدرجات.
- لا يجب أن تقيس نفسك بما أنجزت حتى الآن، ولكن بما يجب أن تحقق مقارنة بقدراتك.
- المؤمن يرفة عن جد الحياة بما ينش روحه، وبذلك يعيش حياته إنساناً كاملاً، وغير المؤمن يرفة عن جد الحياة بما يفسد إنسانيته، وبذلك يعيش حياته نصف إنسان.
- الأشخاص الناجحون يتذلون قراراتهم بسرعة ويفيرونها ببطء. أما الأشخاص الفاشلون يتذلون قراراتهم ببطء ويفيرونها بسرعة.
- ليس المؤمن هو الذي لا يعصي الله، ولكن المؤمن هو الذي إذا عصاه رجع إليه.
- تقول "فيرا بفير" مؤلفة كتاب «السعادة الداخلية». إن عقلك اللاواعي يستمع إليك باستمرار، وسوف يتصرف بناءً على المعلومات التي قضيت وقتاً طويلاً تفكّر فيها، إن العلاقة بين العقل والجسم تعمل بشكل دائم ومستمر إما لمصلحتك وإما لعكس ذلك، ويتوقف هذا على الأفكار التي تملأ عقلك، فنحن في جوانب عديدة إنما نتعيش مع ما

الطريق من هنا...

---

يحدث خارجنا انطلاقاً مما يحدث بداخلنا، فتصرفاتنا في هذا العالم هي انعكاس لنظرتنا إليه. «العقل العظيمة تنشغل بالأفكار الإيجابية، والعقول العادلة تنشغل بالأحداث، والعقول الصغيرة تنشغل بالناس».

- الاستغلال العظيم للحياة هو أن نقضيها في عمل شيء ما يبقى إلى ما بعد الحياة.
- المنظومة التربوية تقوم على ثلاثة عناصر هي: المربى الجيد، والمنهج السليم، والبيئة الجيدة.
- التغيير في البشر يستغرق وقتاً ويمر بمراحل صعود وهبوط قبل أن يستقر على حال.
- الرضا بوابة مجانية لدخول حالة الالكمال والانسجام. ومن المؤكد أنها حالة تفتح أبواباً جديدةً للتواصل مع الآخرين.
- ليس الأهم أن تتقدم بسرعة، المهم هو أن تتقدم في الاتجاه الصحيح.
- كن أنت التغيير الذي تريد أن تراه في هذا العالم... (غاندي)
- توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين، فكلّ ميسّر لما خلق له. وكلّ من له من القدرات ما يناسب دوره في الحياة وما هو مخلوق له من عمارة الأرض.. كلّ من له دوراً في الاستخلاف، وخالفنا أودع في كلامنا ما يؤهله لهذا الدور.
- من المهم جداً أن ننتج الأفكار، ولكنَّ الأهمَّ من ذلك أن نقوم بتوجيهها وتطبيقها في الواقع (مالك بن نبي).

الطريق من هنا...

- قيل للإمام الشافعي رحمه الله: أخبرنا عن العقل؛ أيولد به المرء؟  
فقال: لا، ولكنه يلقي من مجالسة الرجال ومناظرة الناس.
- اجعل رغبتك في التطور نشطة طول الوقت، بحيث أنه كلما حانت فرصة للتغيير كنت جاهزا لها دون خوف من تبعات الطموح.

## حل مشاكلك ربما يكون أبسط مما تتصور

- حينما تلقى مصنع صابون ياباني شكوى من بعض عملائه أن بعض العبوات تكون فارغة، اقترح مهندسو المصنع تصميم جهاز يعمل بأشعة الليزر لاكتشاف العبوات الفارغة خلال مرورها على سير التعبئة ثم سحبها آليا من سير التعبئة، ومع أن الحل مناسب إلا أنه كان مكلفاً ومعقداً، وفي المقابل ابتكر أحد عمال التغليف فكرة بسيطة وغير مكلفة، وذلك بأن توضع مروحة كبيرة بدلًا من جهاز الليزر بحيث يوجه هواؤها إلى سير التعبئة فتقوم بإسقاط العبوات الفارغة قبل وصولها إلى التخزين.
- واجه رواد الفضاء الأميركيون صعوبة في الكتابة نظراً لانعدام الجاذبية وعدم نزول الحبر إلى رأس القلم! وللتغلب على هذه المشكلة أنفقت وكالة الفضاء الأمريكية ملايين الدولارات على بحوث استغرقت عدة سنوات، ولكنها في النهاية أنتجت قلماً يكتب في الفضاء والماء وعلى أرق الأسطح وأصلبها وفي أي اتجاه. وفي المقابل تمكن رواد الفضاء الروس من التغلب على المشكلة بلا نفقات ولا جهد يذكر وذلك باستخدام قلم رصاص.
- ذهبت سيدة وصديقتها يوماً لحضور دروس طهي كان يقدمها طاه معروف بعمله في فنادق خمس نجوم حول العالم، وبعد الدرس سالت

الطريق من هنا...

إحدى الحاضرات الطاهي عن أسهل طريقة لتقشير البصل الصغير الذي لا يزيد حجم الواحدة منه على حبة البندق؟... ضحك الطاهي خجلاً! واعترف بأنه لا يعرف! لأن مساعديه هم من يجهزون له المقادير قبل الطهي. مالت لحظتها الصديقة نحو السيدة وهمست: لكنني أعرف الوسيلة المثلثى لهذه المعضلة. ولما خرجن من القاعة سألتها: أهًما تعرفين طريقة سهلة لتقشير ذلك البصل الصغير؟ قالت الصديقة بثقة: طبعاً أعرف، استخدمي البصل العادي كبير الحجم بدلاً من الصغير، ستوفرين الكثير من الوقت ولن يتغير طعم الطبق.

هذه المواقف تعطينا دلالة واضحة لأحد الفروق الهامة بين الشخصية الناضجة والشخصية السطحية، فالشخصية السطحية تتسم بقدر من (القصور الذاتي) بمعنى أنها تظل في حركتها متأخرة عن متطلبات الواقع، فهي أثناء عملها ترتكب أخطاء وتوجد مشكلات، ولكن حركتها في معالجة تلك الأخطاء والمشكلات تظل بطيئة، وتتأتي متأخرة، بسبب نقص ما يتطلب ذلك من سرعة بديهة وشفافية ومرونة. هذا فضلا عن أنها لا تستطيع - على نحو مستمر - وضع الحواجز المناسبة بين التصلب المحمود الذي يتمثل في الإيمان بالعقائد والمبادئ والمفاهيم الكبرى، وبين التصلب المذموم الذي يتمثل في نقص المرونة الفكرية، وفي اعتناق بعض المفاهيم السلبية التي تفقد المرء رشده الفكري.

السطحيون يتذنبون دوماً مواجهة الواقع «فواتير مؤجلة، مشاكل شخصية متراكمة.....» على عكس الناضجون الذين يواجهون الواقع

الطريق من هنا...

بتلهف، مدركين أن أسرع الطرق لحل أي مشكلة هو التعامل معها بشكل حازم وفوري.

فالناضجون يتحدون مشاكلهم، بينما السطحيين يتهربون منها أو يتجاهلونها. وعندما لا تسير الأمور وفق ما يتوقعونه فإنهم يضربون بأقدامهم الأرض، ويحبسون أنفاسهم، ويكونون أو يتحسرون على أقدارهم، أما الناضج - في المقابل - فإنه يفكر بطريقة مختلفة، وباتجاه مختلف، ويستمر مواصلاً حياته الطبيعية بإصرار.

أيضاً عندما يُحبط أو يخيب أمل الشخص السطحي فإنه يبحث عن شخص آخر ليلومه، ويلقي عليه تبعة فشله، بينما الناضجين يبحثون عن حل، فالأشخاص السطحيين يهاجمون الآخرين، بينما الناضجين يهاجمون المشاكل، ويستخدمون غضبهم كمصدر للطاقة، وحين يشعرون بخيبة الأمل أو الإحباط فإنهم يضاعفون جهدهم لإيجاد حلولاً لمشاكلهم.

إن النجاح ليس دائماً وليد الأفكار الثورية الضخمة، فكثيراً ما يكون مفتاحه فكرة بسيطة. فالعقبة الرئيسية التي تعيق التطور الطبيعي للحياة هي الأفكار المتحجرة التي نفرضها على أنفسنا.... البساطة صفة من صفات الحقيقة التي تتدفق من الداخل إلى الخارج، تحفنا على التطور. وكل ما تحتاجه البساطة هو الصدق والمرونة والشفافية ليتفتح الحس السليم وتتدفق النوايا الحسنة وتتفجر الثقة بامتلاك قوة العزم التي لا رجوع إلى الوراء بعد امتلاكها.

ويرى علماء النفس أن التفكير بالمشكلة يمرّ بأربع مراحل حتى

الطريق من هنا...

يتمكن الإنسان بشكل عام من حلها:

- ١- مرحلة الاعتراف بالمشكلة وفهمها، ذلك أن بعض الناس لا يريد أن يعترف أن هناك مشكلة، ولا يحاول أن يتفهم مشكلته، وبذلك يصعب عليه علاجها.
- ٢- مرحلة توليد الأفكار والفرضيات، أي أن نضع احتمالات للحل.
- ٣- مرحلة اتخاذ القرار بالفرضية المناسبة، أي أننا نرجح إحدى الفرضيات على أنها هي الكفيلة بحل المشكلة ونعتمدها.
- ٤- مرحلة اختيار الفرضية وتقويمها، أي بدء العمل بالفرضية أو الحل المقترن.

لكن هذه المراحل -كما يرى آخرون- ليست حتمية، أي ليس بالضرورة أن نستحضر الخطوات الأربع حتى نصل إلى حل للمشكلة، فقد يمكن التوصل إلى الحل بإتباع بعضها، وبصفة عامة فإننا نحتاج إلى تحديد المشكلة بالكشف عن أسبابها الرئيسية والثانوية، ودوافعها الكامنة، وأن نعالج الأسباب لا المظاهر

ومن الأشياء التي تساهم في حل المشكلات، أن يكون الذهن مفتوحاً وفاحضاً لما يمر أمامه من ملحوظات أو تعقيبات أو حتى استخدامات قد لا تخطر للبال. ومن أمثلة ذلك ما فعله (توماس ساليفان) «أحد موردي الشاي والقهوة في نيويورك» الذي كان يرسل عينات من أنواع مختلفة من الشاي إلى زبائنه ليجربوها ويختاروا ما يروق لهم منها.... كانت أسعار العلب المعدنية التي يرسل فيها تلك العينات تتزايد، ولذلك فكر في طريقة

الطريق من هنا...

يعبيء فيها الشاي بكميات أصغر وبسعة أرخص دون أن يظهر للزبائن أنه بخيلاً.... قرر أن يستخدم أكياساً من الحرير الصيني مغلفة بخياطة يدوية... أرسل العينات إلى زبائنه ولكنه فوجئ بهم يطلبون كميات من الشاي في تلك الأكياس؛ لأنهم ظنوا أن هذه طريقة جديدة لحفظ على نكهة الشاي. وهكذا نجح ساليفان في اختراع أكياس الشاي دون قصد منه. واستمر في عمله ذلك مستفيداً من اقتناصه لتلك الفرصة التي واتته دون أن يخطط لها. ولذلك نجد كثيراً من الشركات تقوم بعمليات تقويم لمنتجاتها معتمدة على آراء زبائنها لتطوير هذه المنتجات.

أما الانكماش فإنه لا يحل المشكلة إنما يضيف إليها مشكلة أخرى، ولذلك فنحن حينما ندعو إلى مواجهة مشاكلنا إنما ننطلق من الترحيب بأية مشكلة تعصف بنا، لأنها تستنفر أنبل وأفضل ما فينا من قوى روحية ونفسية وبدنية كامنة، وفي الحديث: «المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم أفضل من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم»

[صحيح الجامع ٦٦٥١].

إن الطبيعة المعقّدة لا تأتي بما تحب حتى لذاتها، لأنها في كثير من الأحيان تتحرك بالاندفاع أو بردود الأفعال بدلاً من التخطيط المسبق والنوايا الحسنة، ولا شك أن لهذه المسألة دوراً كبيراً في كافة المجالات الإنتاجية، لأن ذو الطبيعة الصعبة - بقدر صعوبة مزاجه وتعامله - يعكر العلاقات ويعكر آلية التعامل ويعقد طرق تنفيذ المشاريع صغيرة كانت أم كبيرة.

الطريق من هنا...

## لا تستسلم للإحباط

الإحباط هو حالة شعورية تطرأ على الشخص حين يتعرض لضغوط اجتماعية أو نفسية لا يستطيع مواجهتها، تؤدي به إلى التوتر والاستسلام والشعور بالعجز، وقد ينشأ الإحباط نتيجة الفشل في تحقيق غاية ما، إما لوجود خلل في الفكرة التي يؤمن بها الفرد، أو بسبب خطأ في الوسيلة التي تحمل الإنسان إلى غايتها. وفي كلتا الحالتين نمر بفترة من تجربة ألم الفشل وخيبة الأمل وإعادة الحسابات والانكفاء على الذات. ويكون الفشل وخيبة الأمل أكثر مرارة في نفوس الشباب. حيث يتضخم الإحساس ويصل إلى درجة الشعور بالكارثة.

ويؤدي الإحباط إلى ارتداد الشخص نحو ذاته والانسحاب من المجتمع والحياة، حيث يميل إلى اجترار الهموم وتقبل أفكار الخيبة والفشل. وينحدر إلى حالة من الضجر وكراهيّة الذات والنفور من حوله، والاكتئاب، ولوم النفس ومحاسبتها بشدة وتحميلها المسؤولية عن الفشل، وتض محل الرغبة لديه في العمل أو مشاركة الآخرين ويفضل الانزواء والوحدة، ويقع فريسة للسأم والضجر.

## تجاوز الإحباط

إذا نظرنا إلى الشيء الإيجابي في أمر ما، فإننا نكون قادرين على حل مشاكلنا وتجاوز الوضع بطريقة أسرع وأسهل من هؤلاء الذين لا

الطريق من هنا...

يرون إلا السلبيات والوقوف عند الإحباطات..... فهناك فرق بين أن تكون ضحية أو أن تكون منتصر. فأتت إذا نظرت إلى الإحباط على أنه منحة وهدية فإنك تكون قادرا على تجاوز هذا الإحباط وتحسين حياتك وتحقيق أحلامك.

إن الإنسان الذي يستطيع مواجهة الحياة بشكل سليم يستطيع بالتأكيد خلق ظروف سعيدة حوله مبتدئاً بنفسه. فبإمكاننا السيطرة على الأسوأ بعون الله تعالى، وتعديل الظروف السيئة المحيطة بنا، بدلاً من الاستسلام لها والتهرب من مواجهتها، فليست الظروف التي نمر بها سبب انهيارنا.. بل إنه أسلوب تفكيرنا بهذه الظروف، وما يفكر فيه الإنسان بعقله وقلبه يكونه، وليس العبرة بما يحدث لك من أمور، إنما العبرة بما تقوم به حيال ذلك. وكما قال (يوليوس روزنواลด): «عندما تعطيك الحياة الليمون الحامض.. اصنع الليمونادة».

### اطرح الفشل وانطلق

وقع حصان أحد المزارعين في بئر مياه عميقة ولكنها جافة، وأجهش الحيوان بالبكاء من شدة ألم السقوط واستمر هكذا لعدة ساعات، كان المزارع خلالها يبحث الموقف ويفكر كيف سيسعى الحصان؟ ولم يستغرق الأمر طويلاً كي يُقْعِن نفسه بأن الحصان قد أصبح عجوزاً، وأن تكلفة استخراجه تقترب من تكلفة شراء حصان آخر أكثر شباباً، هذا إلى جانب أن البئر جافة منذ زمن طويل وتحتاج إلى ردمها بأي شكل....

الطريق من هنا...

وهكذا نادى المزارع جيرانه وطلب منهم مساعدته في ردم البئر كي يحل مشكلتين في آن واحد؛ التخلص من البئر الجاف ودفن الحصان. وبدأ الجميع بالمعاول في جمع الأتربة والنفايات وإلقائها في البئر.

في بادئ الأمر، أدرك الحصان حقيقة ما يجري حيث أخذ في الصهيل بصوت عال يملؤه الألم وطلب النجدة. وبعد قليل من الوقت اندهش الجميع لانقطاع صوت الحصان فجأة.... نظر المزارع إلى داخل البئر وقد صعق لما رأه، فقد وجد الحصان مشغولاً بهز ظهره كلما سقطت عليه الأتربة فيرميها بدوره على الأرض ويرتفع هو تدريجياً لأعلى!.... وهكذا استمر الحال، الكل يلقي الأوساخ إلى داخل البئر فتقع على ظهر الحصان، فيهز ظهره لتسقط على الأرض حيث يرتفع خطوة بخطوة إلى أعلى. ورويداً رويداً امتلئ البئر بالتراب، واقترب الحصان من سطح الأرض، حيث قفز قفزة بسيطة وصل بها إلى سطح الأرض بسلام.

### لنتغلب على الإحباط

- لابد أن يكون عندك قناعة دائمة بأن هذه الدنيا بكل ما فيها تسير حسب ما قدر الله لها، فإن قدر الله لك الخير فسوف تجده، وإن قدر غير ذلك فهذه إشارة لك بأن تصر وتحتسب.
- حسن الظن بالله تعالى والاقتراب منه أكثر بالمواظبة على الصلاة والطاعات وقراءة القرآن فبذكر القرآن تطمئن القلوب. وكان الحبيب - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - إذا حزبه أمر هرع إلى الصلاة.

الطريق من هنا...

- التهدئة الذاتية، بأخذ جلسة من جلسات الاسترخاء مع إتباع طرق التتفيس عن النفس بأخذ شهيق عميق وزفير بطيء.
- تفريغ المشاكل أولاً بأول بالفضفضة والتحدث لصديق أو أي إنسان قريب يكون محل ثقة.
- إذا أحس الإنسان برغبة في البكاء فيجب لا يتردد ولا يكابر بحبس دموعه.
- حاول ما استطعت تجنب الأشخاص الكئيبين السلبيين، وكذا الأخبار والأفلام والجرائد التي لا تكف عن نقل كل خبر سيء محبط.
- الخروج إلى الأماكن العامة المفتوحة، لإنعاش النفس، والتعبير عما يجول بخاطرك في حرية تامة.
- تدريب النفس على استيعاب المشاكل اليومية، وذلك باسترجاع الذاكرة بأن هذا الموقف المحبط قد ألم بك من قبل وأمكن التغلب عليه.. إذا فانت قادر على التغلب عليه أيضا هذه المرة.. وهكذا.
- تبسيط الضغوط النفسية بحيث يتعامل الإنسان مع أي مشكلة على أن لها حل حتى وإن كان سيحدث في وقت لاحق.. لكن بعد الاسترخاء والتفكير بهدوء.
- ممارسة الهوايات لأنها تنقل الشخص إلى حالة مزاجية أكثر سعادة واطمئنانا مثل: القراءة المفيدة والهادفة، أو العمل في حديقة المنزل، أو الاندماج في بعض برامج الكمبيوتر، أو محاولة العمل في مجالات أخرى أكثر تمكنا وإبداعا.

الطريق من هنا...

- التركيز في إسعاد الآخرين. لأن مجرد فكرة تقديم مساعدة لأي شخص تشغل الشخص عن التفكير في الشيء الذي سبب له الإحباط بعض الوقت، وترفع روحه المعنوية لأنه استطاع وهو في هذه الحالة النفسية السيئة أن يكون نافعاً لغيره، فمن باب أولى أن يقدم لنفسه الدعم الذاتي ليتغلب على الإحباط.
- يجب أن نتذكر أن دوام الحال من المحال، وأن بعد العسر يسراً، وأن الوقت كفيل بإنهاء هذه الحالة المزاجية السيئة.
- الاقتناع دائماً بأنك قد قمت بواجبك، وأنه ليس في الإمكان أبدع مما كان، وأن أي مشكلة تقع بها لا تعني نهاية العالم.
- التفكير في ثبات الآخرين، وكيف واجهوا الظروف الصعبة والحالات الحرجة.
- الاهتمام بالرياضية وتناول البروتينات الحيوانية والنباتية وعسل النحل والقرفة وغيرها من الأغذية التي تحتوي على الأحماض الأمينية، تلك الأحماض هي مضادات طبيعية للإحباط.
- حاول أن تقضي بضع دقائق تحت الدش والاستحمام بمياه دافئة في الصباح، فهي من أهم الأشياء التي تمكنك بالانتعاش والحيوية في بداية اليوم.

الطريق من هنا...

## السباحة في بحر النعم

في غرفةٍ رثةٌ فوق سطح أحد المنازل، عاشت أرملةٌ فقيرةٌ مع طفلها الصغير حياةً بسيطةً في ظروف صعبةٍ.. فقدت تلك الأسرة الكثير، ولكنها وُهبت نعمة الرضا والقناعة. كان فصل الشتاء بأمطاره الغزيرة يشكل هاجساً لهم، فالغرفة عبارة عن أربعة جدران، وبها باب خشبي، غير أنه ليس لها سقف..!

وكان قد مر على الطفل أربع سنوات منذ ولادته لم تتعرض المدينة خلالها إلا لزخات قليلة وضعيفة من المطر، إلا أنه ذات يوم تجمعت الغيوم وامتلأت سماء المدينة بالسحب الداكنة.. ومع ساعات الليل الأولى هطل المطر بغزارة على المدينة كلها.

نظر الطفل إلى أمه نظرة حائرة وارتدى في أحضانها بثيابها المبللة. أسرعت الأم إلى باب الغرفة فخلعه ووضعه مائلاً على أحد الجدران، وخبأت طفلها خلف الباب لتجنب عنه سيل المطر المنهمر، فنظر الطفل إلى أمه ضاحكاً مستبشراً وقال لأمه: «ماذا يا ترى يفعل الفقراء الذين ليس عندهم باب حين يسقط عليهم المطر؟!!».... لقد أدرك الصغير الحقيقة الغائبة أن الإنسان يستمتع بالوجود ويحمد الله على ما وهب..

فهم أغنياء لأنهم يملكون باباً وغيرهم لا يملكون!!

استحضر نعم الله عليك واجعلها ماثلةً في وعيك، دع شمس حياتك

تشرق كل يوم مسبحة بنعم الله عليك التي لا حد لها، فالدنيا بأكملها قد أعطيت لمن يملك تقديرًا للنعم وفهمًا عميقًا وتصورًا راسخًا عن قيمتها! يقول الحبيب -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «من أصبح منكم آمنا في سربه، معافي في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها» [صحيح الجامع ٤٠٦].

ويقول عبد الحميد الهاشمي في كتابة الصحة النفسية الوقائية: (إن الإنسان المتفائل يسعد مع ثلات نعم: نعمة كانت ثم زالت فهو يذكرها ويشكر الله عليها، ونعمة يعيشها ويسعد فيها ومعها، ونعمة يرجوها فيعمل لها بكل تخطيط وكفاح وكله أمل أن يصل إليها... والإنسان المتشائم يشقى مع ثلات نعم: نعمة كانت فهو يتحسر عليها؛ لأنه لم يعرفها إلا بعد زوالها، ونعمة هو فيها فلا يراها ولا يعترف بها ولا يشعر بها، ونعمة كبرى «أحلاما يقظة» يعيش معها دون عمل لأنه مشغول فكريًا ومنهك عصبيا بالآلام الحسراة على الماضي الفاتت والشکوى من مرارة الحاضر). يحكى أن أعرابيا دخل على الرشيد فقال: (يا أمير المؤمنين! ثبت الله عليك النعم التي أنت فيها بإدامة شكرها، وحقق لك النعم التي ترجوها بحسن الظن به ودوم طاعته، وعرّفك النعم التي أنت فيها ولا تعرفها لتشكرها). فأعجب الرشيد كلامه وقال: ما أحسن تقسيمه.

نعم لا تحصى

الطريق من هنا...

إن العبد الموفق هو الذي لا يغيب عن قلبه وشعوره وإحساسه نعمة الله عليه في كل موقف وكل مشهد، فيظل دائماً في حمد الله وشكره والثناء عليه لما هو فيه من نعمه: الدين، والصحة، والرخاء، والسلامة من الشرور... قال تعالى ﴿وَإِن تَعْمَلُوا نِعْمَةً أَللَّهُ لَا تُخْصُّهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [النحل: ١٨]، وقال تعالى ﴿وَإِن تَعْمَلُوا نِعْمَةً أَللَّهُ لَا تُخْصُّهَا إِنَّ اللَّهَ أَلِإِنْسَنَ لَظَلَّمٌ كَفَّارٌ﴾ [إبراهيم: ٣٤].

إِنَّمَا كَانَ لِدِيكَ بَيْتٌ يَؤُوْيُكَ، وَمَكَانٌ تَنَامُ فِيهِ، وَطَعَامٌ فِي بَيْتِكَ، وَلِبَاسٌ عَلَى جَسْمِكَ، فَإِنْتَ أَغْنَى مِنْ ٧٥٪ مِنْ سَكَانِ الْعَالَمِ.

وَإِنَّمَا كَانَ لِدِيكَ مَالٌ فِي جَيْبِكَ، وَاسْتَطَعْتَ أَنْ تَوَفَّرْ شَيْءاً مِنْهُ لِوقْتِ الشَّدَّةِ فَإِنْتَ وَاحِدٌ مِمْنَ يَشْكُلُونَ ٨٪ مِنْ أَغْنِيَاءِ الْعَالَمِ، وَإِنَّمَا كُنْتَ قَدْ أَصْبَحْتَ فِي عَافِيَةٍ هَذَا الْيَوْمِ فَإِنْتَ فِي نِعْمَةٍ عَظِيمَةٍ، فَهُنَّاكَ مَلِيُونٌ إِنْسَانٌ فِي الْعَالَمِ لَنْ يَسْتَطِعُوا أَنْ يَعِيشُوا لَأَكْثَرِ مِنْ أَسْبُوعٍ «بِتَقْدِيرِ الْأَطْبَاءِ» بِسَبَبِ مَرْضِهِمْ.

وَإِنَّمَا لَمْ تَتَجَرَّعْ خَطَرُ الْحَرَبِ، وَلَمْ تَذُقْ طَعْمَ وَحْدَةِ السَّجْنِ، وَلَمْ تَتَعَرَّضْ لِرُوْعَةِ التَّعْذِيبِ فَإِنْتَ أَفْضَلُ مِنْ ٥٠٠ مَلِيُونٌ إِنْسَانٌ عَلَى سَطْحِ الْأَرْضِ.

وَإِنَّمَا كُنْتَ تَصْلِي فِي الْمَسْجِدِ دُونَ خَوْفٍ مِنَ التَّنْكِيلِ أَوِ التَّعْذِيبِ أَوِ الْاعْتَقَالِ أَوِ الْمَوْتِ، فَإِنْتَ فِي نِعْمَةٍ لَا يَعْرِفُهَا ثَلَاثَةُ مِلِيَّارَدٍ مِنَ الْبَشَرِ.

• جاءَ رَجُلٌ إِلَى يَوْنَسَ بْنَ عَبْدِ يَشْكُو ضَيْقَ حَالِهِ فَقَالَ لَهُ يَوْنَسُ: أَيْسَرَكَ بِبَصَرِكَ هَذَا مَائَةُ أَلْفٍ دَرَاهِمٍ؟ قَالَ الرَّجُلُ: لَا. قَالَ: فَبِيْدِيكَ مَائَةُ أَلْفٍ؟

قال: لا. قال: فبرجليك مائة ألف؟ قال: لا.... فذّكره نعم الله عليه ثم قال له: أرى عندك مئين الألوف وأنت تشكو الحاجة؟!

• قال رجل لأبي تميمة: كيف أصبحت؟ قال: أصبحت بين نعمتين لا أدرى أيتهما أفضل؟ ذنوب سترها الله، فلا يستطيع أن يعيرني بها أحد، ومودة قذفها الله في قلوب العباد لا يبلغها علمي.

• كتب بعض العلماء إلى أخ له: أما بعد فقد أصبح بنا من نعم الله ما لا نحصيه، مع كثرة ما نعصيه، فما ندري أيهما نشكر: أجمل ما نشر ألم قبيح ما ستر؟

• قال سلام بن أبي مطیع: دخلت على مريض أعوده، فإذا هو يئن، فقلت له: اذکر المطروحين على الطريق، اذکر الذين لا مأوى لهم، ولا لهم من يخدمهم. قال: ثم دخلت عليه بعد ذلك فسمعته يقول لنفسه: اذکري المطروحين في الطريق.. اذکري من لا مأوى له، ولا له من يخدمه.

• مَرَّ وَهْبُ بْنُ مَنْبِهِ وَمَعْهُ رَجُلٌ عَلَى رِجْلٍ مُبْتَلٍ أَعْمَى مَجْذُونٌ مَقْعُدٌ بِهِ بَرْصٌ، وَهُوَ يَقُولُ: (الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى نِعْمَتِهِ)، فَقَالَ لَهُ الرَّجُلُ الَّذِي كَانَ مَعَ وَهْبٍ: أَيْ شَيْءٍ بَقِيَ عَلَيْكَ مِنَ النِّعْمَةِ تَحْمِدُ اللَّهَ عَلَيْهَا؟ وَكَانَ هَذَا الرَّجُلُ الْمُبْتَلِي فِي قَرْيَةٍ تَعْمَلُ بِالْمُعَاصِي، فَقَالَ لِلرَّجُلِ: ارْمِ بِبَصَرِكَ إِلَى أَهْلِ الْمَدِينَةِ، فَانْظُرْ إِلَى كَثْرَةِ أَهْلِهَا وَمَا يَعْمَلُونَ، أَفَلَا أَحْمَدُ اللَّهَ أَنَّهُ لَيْسَ فِيهَا أَحَدٌ يَعْرِفُهُ غَيْرِي.

خير علاج

- ذكر النعم خير علاج للكبر والطغيان.... فعندما تتواتى النعم على العبد فإن نفسه تعمل على دفعه للتكبر على الآخرين والشعور بالأفضلية عليهم بها..من هنا كان ذكر النعم والتنذير بفضل الله علاجا فعالاً لمثل هذه الحالة، كما فعل موسى - عليه السلام - مع بنى إسرائيل عندما بدأت أمارات الطغيان تظهر عليهم، قال تعالى ﴿وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ أَذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ أَنْجَنَّنَّكُمْ مِنْ أَهْلِ فِرْعَوْنَ سُوءَ الْعَذَابِ وَمِنَ الْمُجْرَمِينَ أَبْنَاءَكُمْ نِسَاءَكُمْ وَفِي ذَلِكُمْ بَلَاءٌ مِنْ رَبِّكُمْ عَظِيمٌ ①﴾ وَإِذْ تَأَذَّتْ رَبِّكُمْ لَيْنَ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَيْنَ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ [ابراهيم: ٦ - ٧].
- ذكر النعم علاج فعال لجحود العبد وعدم رضاه عن حاله.... فعندما ينظر المرء إلى ما عند الآخرين ويتعمى عن خير الله عليه، فإن هذا من شأنه أن يجعله ساخطاً على وضعه، غير راض عن ربه، وذكر النعم كفيل بأن يخرجه من هذه الدائرة المشئومة، قال النبي - صلى الله عليه وسلم - «إذا نظر أحدكم إلى من فضل عليه في المال والخلق، فلينظر إلى من هو أسفل منه ممن فضل عليه» [متفق عليه]. وفي الحديث أيضاً «انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجر لا تزدروا نعمة الله عليكم» [مسلم].
- وانظر إلى هذا الذي تاه مركبُه على صفحاتِ المحيط، وأخذت المياه تُقذف بعظيمِ الموج حتى أتت على بقایا ذلك المركبِ المتهالك، فبقي هائماً أياماً تعبث به الأمواج وتنطاعب به الريح وتلهو به الأسماك

وقدّر الله له بعد ذلك النجاة.... سُئل بعدها عن أعظم درس تعلمه من هذه التجربة القاسية؟، فقال كلمة عجيبة: (لو امتلكت الماء الزلال والغذاء فلا يحق لي بعد ذلك أن أشكو من مر!).

• قال أحد الفضلاء: ما شكوت الزمان ولا برمت بحكم السماء، إلا عندما حفيت قدماي، ولم أستطع شراء حذاء فدخلت مسجد الكوفة، وأنا ضيق الصدر، فوجدت رجلا بلا رجلين، فحمدت الله وشكّرت نعمته على.

• وذكر النعم يقوى الدافع إلى الاستقامة... مر ابن المنكدر بشاب يقاوم امرأة فقال: (يا بني ما هذا جزاء نعمة الله عليك!!) فالعجب من يعلم أن كل ما به من نعمة من الله، ثم لا يستحي من الاستعانة بها على ما نهاد.

يقول عالم النفس (وليم جيمس) إننا نحن البشر نفكّر فيما لا نملك، ولا نشكر الله على ما نملك، وننظر إلى الجانب المأساوي المظلم في حياتنا، ولا ننظر إلى الجانب المشرق، ونتحسّر على ما ينقصنا، ولا نسعد بما عندنا.

وأخيراً.... قيل لإعرابي: أتحسن أن تدعوا ربك؟ فقال: نعم، قيل: فادع، فقال: (اللهم إنك أعطيتنا الإسلام من غير أن نسألك، فلا تحرمنا الجنة ونحن نسألك).

من أقوال الحكماء

الطريق من هنا...

- قال أبو الدرداء - رضي الله عنه : من لم يعرف نعمة الله عليه إلا في مطعمه ومشربه، فقد قل علمه وحضر عذابه.
- قال ابن عقيل: النعم أضياف وقرابها الشكر، والبلايا أضياف وقرابها الصبر، فاجتهد أن ترحل الأضياف شاكراً حسنة القرى، شاهدة بما تسمع وترى.
- قال طلق بن حبيب رحمه الله: إن حق الله أثقل من أن يقوم به العباد، وإن نعم الله أكثر من أن يحصيها العباد، ولكن أصبحوا تائبين وأمسوا تائبين.
- قال مجاهد في قوله تعالى ﴿وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ، ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً﴾ [لقمان: ٢٠]. قال: هي (لا إله إلا الله). وقال ابن عيينة: ما أنعم الله على العباد نعمة أفضل من أن عرفهم (لا إله إلا الله). وقال ابن أبي الحواري: قلت لأبي معاوية: ما أعظم النعمة علينا في التوحيد!؟ نسأل الله ألا يسلبنا إياها.
- قالت عائشة - رضي الله عنها - : ما من عبد يشرب الماء القراب - الصافي - فيدخل بغير أذى، ويخرج بغير أذى إلا وجب عليه الشكر.
- قال الإمام الشافعي رحمه الله: الحمد لله الذي لا تؤدي شكر نعمة من نعمه إلا بنعمة حادثة توجب على مؤديها شكره بها.
- قال الفضيل بن عياض: كان يقال: (من شكر النعمة التحدث بها) وجلس ليلة هو وابن عيينة يتذكراً النعم إلى الصباح.

الطريق من هنا...

- (اللهم إنا نشكرك على كل نعمة أنعمت بها علينا مما لا يعلمه إلا أنت وما علمناه، شكراً لا يحيط به حصر ولا يحصره عد، وعدد ما شكرك الشاكرون بكل لسان في كل زمان) الإمام الشوكاني في زاد المسير.
- (اللهم إني أعوذ بك أن أبدل نعمتك كفراً، أو أن أكفرها بعد معرفتها، أو أنساها فلا أثني بها) عمر بن عبد العزيز.

## لغة ترتيب الأوراق

يعتبر دكتور (سيونج يوانج باركر) رئيس مجلس إدارة شركة (كيونو)، ومؤسس شركة طيران (أسيانا) واحداً من أكثر الأشخاص الناجحين في كوريا، وقد بدأ والده الطريق؛ كسانق لإحدى سيارات الأجرة، وقرر أن يتوسع فقام بشراء السيارة التي يعمل عليها، ثم قام بشراء سيارة أخرى. وعندما بدأ في تنفيذ أحلامه لتوسيعات أكبر، وبناء ثروة ضخمة، قامت الحكومة بمصادرة كل ما يملكه، وكان ذلك أثناء الحرب الكورية، ثم توفي الرجل بعد ذلك بفترة قصيرة، ورأى دكتور باركر ما حدث لوالده فقرر أن يشتري سيارة، ويقوم هو نفسه بالعمل عليها كسانق.

ثم قام بشراء سيارة ثانية، وخصصها لأحد أفراد العائلة للعمل عليها، وظل على هذا المُتوال في استثمار أرباحه إلى أن كون إمبراطورية اقتصادية، ثم قرر أن يبدأ في مغامرة جديدة، فاشترى سيارة أتوبيس حتى يمكنه توصيل عدد أكبر من الناس بطريقة أسرع، وازدهر عمله حتى قام ببناء إمبراطورية أخرى من خلال قافلة الأتوبيسات التي يملكتها، وظل ينتقل ويتقدّم من نجاح إلى نجاح أكبر؛ حتى توسيع بدخوله إلى مجال الطيران، وكون شركة (أسيانا إير لينز)، وتکبّد في البداية خسائر ضخمة، ونصحه المقربون بأن يترك هذا المجال؛ خشية أن يُخسّر كل شيء، ولكنه

الطريق من هنا...

تجاهل هذه النصائح واستمر في مشروعه، وبعد عقبات ونكبات كثيرة، وخسائر مالية ضخمة، حول الوضع، وأصبحت شركة أسيانا من الشركات الرابحة التي تدر عائدًا يتعدى الـ ٢٠ مليون دولار سنويًا. وفي مقابلة مع محطة الأخبار التليفزيونية الشهيرة (سي إن إن) سُئل باركر عن سر نجاحه؟ فكان رده.... (الأمانة والانضباط، فقد عودت نفسي على الانضباط لأحصل على ما أريد، وأن أخصص وقتًا للعمل، ووقتاً للعائلة، ووقتاً لصحتي، وأنا أستمتع جداً بعملي، وأهدف في كل ما أفعله إلى الامتياز).

المتأمل في هذا الكون الفسيح يرى جلياً كيف أن الخالق سبحانه وتعالى أبدعه وسirه في نظام دقيق مذهل لا مكان فيه لفوضى أو اضطراب، قال تعالى: ﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ، نَقِيرًا﴾ [الفرقان: ٢]. ولقد أعطى الله - سبحانه وتعالى - للإنسان الحرية في أن يتصرف في حياته كما يشاء، ابتلاءً واختباراً له، فمن الناس من يوفق لتنظيم شأنه وتحقيق أهدافه، فيكون بذلك موافقاً لنظام هذا الكون، ومنهم - وهم الأكثـر - من يعيش في فوضى عارمة مخالفـاً بذلك ناموس الكون، فوضى مصيرها الفشل والضياع والاضطراب وقلة الإنتاج وضآلـة العطاء في عملـه، وربما الغرق في بحـور اليأس والإحباط والتوتر والقلق حين يرى الفوضـوي الناجـحين من حولـه وقد تقدموا نحو أهدافـهم بينما ما زـال هو يراوح مكانـه.

الفوضـوية اضطراب سلوكي مدمـر.... فلا هـدف مـحدد، ولا عملـ مـتقـن، بل أعمـالـ ارتـجـالية، يبدأ الفوضـوي في العملـ ثم يـتركـه، ويـشرعـ في

الطريق من هنا...

غيره ولا يتمه ثم في آخر ولا يستسيغه.... وهكذا، فلا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى.

ومن أشهر مظاهر الفوضوية في حياتنا: غياب المنهجية في التصرفات، والاهتمام بالفروع دون الأصول، والانشغال بالمعهم عن الأهم، وإعطاء العمل البسيط فوق ما يستحق من الجهد والوقت... تضيع الساعات الطوال دون عمل نافع ومثمر... قتل الوقت بأمور تافهة.... تراكم أكثر من عمل في وقت واحد... الفوضوية في الصحبة والزيارة.

وجماع هذا الأمر هو تشوش الذهن، واضطراب التفكير والخطيط، مع غيش الرؤية المستقبلية، فما نستحسن اليوم قد لا يروق لنا الغد، وما نراه الآن صواباً ربما نراه بعد لحظات خطأ... إن الفوضوية الفكرية لا تعني ترك أمراً كنا استحسنناه ثم اكتشفنا سلبياته لاحقاً، فهذا سلوك لا غبار عليه، لكن الفوضوية التي نعني هي: تغيير المواقف دون وجود أسباب واضحة لذلك، وإنما هي المزاجية المتقلبة لا أكثر ولا أقل.

### الفوضى أضرار وأخطار

- إضاعة وتبديد الأوقات: والوقت يُسأل عنه الإنسان... يُسأل عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه... الفوضوي لا يشعر بمرور الزمن، مما إن يهم بأمر إلا وتراه ينقلب إلى غيره، وهكذا حتى يذهب عمره وهو لم يحصل شيئاً، فهو يعيش عقوقاً لوقته، كما قال أحد الحكماء: "من أمضى يوماً من عمره في غير حق قضاه، أو فرض أداه، أو

مجد أئلته، أو حمد حصله، أو خير أنسه، أو علم اقتبسه، فقد عق  
يومه وظلم نفسه ”

- انعدام أو قلة الإنجازات: الفوضوي قلما ينجز عملا... يقرأ كتاباً ويقف، يحضر درساً وينقطع، يشرع في الحفظ ويملا... لا يعرف الإنجاز ولا الثمرة، وحتى إذا أثمرت أفعاله أحياناً فإنها تكون ثمرات قليلة أو ضعيفة . ولذلك فمن أسوأ الآثار وأخطر الأضرار للفوضى غياب الإنجازات، وقد يدعا: العمل المنظم يتتطور ويرتقي، والعمل الفوضوي يتدهور وينهري.
- الإحباط والفشل: الفوضوي لا يرى ثماراً تشجعه على مواصلة الطريق، ومن ثم تكون نهايته الفتور والانقطاع، حيث ينظر إلى سنوات عمره التي قضتها في عشوائية، فيشعر أن العمر قد ضاع، والمستقبل - كما يقولون - أصبح في خبر كان .. فينتابه الخوف والإحباط، والشعور بالفشل، والاتهام للنفس، والنقد الشديد لذاته .... فهو مزعزع الثقة في نفسه، قد سُدت في وجهه أبواب الأمل، وانقطع لديه الطموح إلى المستقبل.
- العجز والكسل: نتيجة للإحباط يشعر الفوضوي أنه عاجز رغم توفر طاقاته وإمكانياته.... يميل إلى الكسل ما دام قد مرت هذه السنوات ولم ينجز في عمله، لم ينجز في تربية أبناءه، لم ينجز في تحقيق آماله، لم ينجز في سياسته الاقتصادية.

- فقدان الموهاب والملكات: لأن الذي يبدأ في شيء يحسنه ثم يتركه إلى غيره، يخاطط عليه الأمر، و شيئاً فشيئاً تضمراً موهابه ، لأن الموهبة تتطور وتنمو بالممارسة و بتغذيتها علمياً و عملياً، أما الفوضوي فإنه تدريجياً - دون أن يشعر - تتلاشى موهابه، وتضيع منه ملكاته، ويختسر هذه النعم التي ربما كانت فيه أمراً فطرياً وجبياً.
  - ضياع الأهداف والغايات: الفوضوي ليس عنده هدف ولا غاية؛ لأنه متعدد، متغير، متنتقل، وبالتالي لا يكون عنده وضوح في الأهداف والغايات.
  - ضعف الثقة وسوء السمعة: ضعف ثقة الفوضوي بنفسه، تكسبه سمعة سيئة بين الناس، فإذا جاء أحد ليتعاون معه قيل له: لا تتعاون معه؛ فإنه فوضوي.. لا تعتمد عليه؛ فإنه اتكالي.. لا تعول عليه؛ فإنه ارجالي.. إلى آخر الأمور.
- أما على مستوى تعاملات الفوضوي مع الآخرين فقد يسبب لهم الكثير من المشاكل وربما أزمات والتي يمكن أن تأخذ أحد الصور الآتية:
- القلق والانزعاج : تجد الذين يتعاملون مع الفوضوي دائماً في قلق وانزعاج، لأنهم لا يتوقعون ماذا سيصدر منه، حيث يتعامل مع الأمور بعشوائية، وحسبما يخطر في باله ... يأتي ليزورك - مثلاً - في وقت حرج، أو في وقت تحتاج إليه، أو يريدك أن تأتي معه في مشوار دون اتفاق أو تجهيز مسبق، أو لا يلتزم الدقة في المواجهات.

الطريق من هنا...

- الإرباك والاضطراب: قد تكون لك مع فوضوي حاجة أو طبيعة عمل تقتضي التعاون معه، فيسبب لك إرباكاً واضطرباً، لعشوائيته المفرطة.
- المعارضة والمعاتبة: نتيجة كثرة احتجاج واعتراض المخالفين لفوضوي من جراء سلبياته، يحصل معه نوع من الاختلاف، وربما يصل لملاحة بالكلام، أو تلامح بالأيدي؛ لأن الفوضوي عموماً شخصية مزعجة لآخرين، وبالتالي قد يخرجون عن طورهم في معارضته أو معتابته، ولا يخفى أثر تلك المشادات في تفرق الصفوف، واختلاف القلوب، وشحذان النفوس، ونحو ذلك من الأمور التي تضطرب بها أحوال المجتمعات .

### الانضباط الذاتي

يقول د. إبراهيم الفقي: في إحدى محاضراتي عن سيادة الذات، قلت للمشتركيين: إنهم كانوا من ضبطين طوال حياتهم، فسألني البعض باندهاش: (وكيف توصلت إلى ذلك؟!)، فسألت أحدهم: (هل أنت مدخن؟)، قال: (نعم)، فسألته: (منذ متى؟ وكم سيجارة تدخنها في اليوم؟)، فقال: (أدخن منذ عشر سنوات، وأستهلك علبة في اليوم)، فقلت: (ألم أقل لك إنك منضبط، فإنك تدخن علبة سجائر يومياً بانتظام لمدة عشر سنوات)، ثم سألت شخصاً آخر: (هل تشاهد التليفزيون بانتظام؟)، فقال: (نعم، كل

الطريق من هنا...

يوم تقريباً)، فسألته: (منذ متى وأنت تداوم على ذلك؟)، فقال: (من حوالي ١٢ سنة)، نستخلص من ذلك أنَّك شخص منضبط لمشاهدة التليفزيون.

هذان المثالان يوضحان مدى الالتزام ، فاللأول ملتزم بأن يقضي على صحته، والثاني ملتزم بأن يُضيّع وقته !! فنَحْنُ دائمًا منضبطون؛ ولكنَّ الكثيرين يستخدمون الانضباط في العادات سلبيَّة مثل: التدخين؛ والأكل بشرابه؛ وإدمان المخدرات، ومشاهدة التليفزيون بكثرة، وعدم ممارسة الرياضة؛ بينما نجد الأشخاص المتميزين يستعملون قوة الانضباط الشخصي في تحسين مستوى حياتهم، من أجل حياة أسعد؛ كتحسين دخولهم، والارتفاع بمستوى صحتهم، والحياة بطريقة متكاملة، فبدون الانضباط لن يكون لدينا أيُّ طاقة لتحقيق أي هدف.

قال جورج برنارد شو: (اهتم بأن تحصل على ما تحبه، وإنما ستكون مجبَّاً على أن تحب ما تحصل عليه) وقال الكاتب الأمريكي جيم رون: (إذا كان هناك عامل ضروريٌّ للسعى الناجح في سبيل السعادة والرخاء، فهذا العامل هو الانضباط الذاتي، فهو الذي يحتوي على مفاتيح أحلامك، وهو الجسر الذي يربطُ بين أفكارك وإنجازاتك، وهو أساس كل نجاح، وعدم وجوده يقودك إلى الفشل). وقال هانيبال: (إذا لم نجد طريق النجاح، فعلينا أن نبتكره).

لو بحثت في القاموس عن كلمة الانضباط الذاتي، فستجد أنها تعني التحكم في الذات، فالانضباط الذاتي هو الذي سيجعلك دائمًا متحمَّساً من بداية الطريق إلى نهايته، وهو الصفة الوحيدة التي تجعل الشخص العادي

الطريق من هنا...

---

يقوم بعمل أشياء فوق العادة ، وهو القوة التي تصل بك إلى حياة أفضل بإذن الله تعالى. قال دكتور روبرت شولر: ( لا تجعل أبداً أي مشكلة تصبح عذرًا، كن منضبطاً لكي تحل المشكلة).

الطريق من هنا...

## حدد هدفك

انطلق رجلان إلى إحدى المدن الكبيرة والشهيرة بكثرة مبانيها الشاهقة والمتجاورة، فلما وصلا إلى تلك المدينة قاصدين صاحباً لها، كان مقره في الدور الأربعين... دخلا المبنى وأخذا ينظران يمنة ويسرة... أين المصعد؟.. أين المصعد؟.. وجداه... فانطلقوا نحوه... لكنهما فوجئا بأن المصعد معطل... فكرا فلم يجدا بدأً من الصعود عبر السلالم «الدرج»... بدءاً في الصعود وهما يتذاذبان أطراف الحديث حول هذه المدينة وحول مبانيها الكثيرة المرتفعة والمتجاورة، وفي أثناء حديثهما التفت أحدهما باتجاه صاحبه وهو يقول له: إن عندي لك خبرين، أحدهما سعيد والآخر حزين، فبأيهما تود أن أبدأ؟ فرد عليه: أبدأ بالسعيد. قال: الخبر السعيد: لقد وصلنا إلى الدور الأربعين. أما الآخر: فقد دخلنا مبنى غير المبنى الذي نريد!!

أروع ما في الوجود أن تجد قلوبًا صادقة وعقولًا ناضجة تبحث عن الحق وتفتش عن الخير... قلوبًا لا يقتلها اليأس ولا تعرقل مسيرتها عوامل الزمان والمكان... العلم دينها... والصدق رفيقها... والإخلاص محورها... أهدافها واضحة... وخطاها مرسومه... تخطط قبل أن تبدأ العمل.... فالإنسان بلا هدف وبلا غاية هو إنسان تائه يضيع ويتباطط هنا وهناك.... لا يعلم إلى أين يتجه، ولا إلى أين ينتهي... تقوده نفسه إلى حيث يقودها هواها... لا يفكر بالعواقب، ولا يدرك معنى للضياع... تجده

الطريق من هنا...

يتخطي يميناً ويساراً حتى يسقط في الهاوية وهو لا يشعر.. مخدر الفكر...  
مشلول القدرة... مسلوب النجاح.

وكل جهد في غير اتجاه هدف مثمر فهو جهد ضائع. فاسأل نفسك...  
أين اتجاهك الحقيقى. ولأى هدف تسير؟... إن الهدف للإنسان كالمنار  
للسفينة، وكالبواصلة للطائرة. بدونها تتباه السفينة في المحيط، وتتخطى  
الطائرة في الفضاء. والإنسان الناجح هو ذلك الإنسان الذي يسير ويتحرك  
ويتصرف ويتكلّم بناء على أهداف مرسومة يعمل على تحقيقها، أما  
الإنسان الذي ليس له أهداف فإنه سيبقى يراوح مكانه.

إن تحديد الهدف بدقة ينمي فينا تلقائياً الانضباط الذاتي، أو بالأحرى  
الانضباط الروحي، ويركز المجهود، والحماس، والإبداع، كما أن تحديد  
الهدف بدقة يحثّ الفرد على ترتيب ميزانية أوقاته يوماً بعد يوم، فأفضل  
طريقة لهدر الوقت هي أن نميته بدون عمل محدد.

والإنسان الذي يعلم إلى أين هو سائر، المصمم على أن يصل إلى  
هدفه، يكون له تأثيراً على كل ما يقع ضمن دائرة سيره، وإليك هذه  
التجربة البسيطة: انزل إلى الشارع، فإن كنت غير مصمم على الذهاب  
لمكان ما، فإنك تصطدم بكل من في الطريق. ثم عاود السير في الطريق  
عندما يكون عندك موعد مهم، فإنك ستتجد أن الناس يفسحون لك مجال  
أفضل للمرور.

الطريق من هنا...

وأخيراً فتحديد الهدف بدقة يجعل الإنسان يشعر بالانتصار... إنك أمام أحد أمرين: إما أن تشعر بانتصارك، وإما أن تخفق في هذا الشعور. ولا تستطيع أن تعيش الشعورين في نفس الوقت.

## من أجل هدف ناجح

- التحديد والوضوح: أي تعيين الهدف بشكل واضح لا يشوبه الغموض أو الاستفهام، والتحديد بالضبط ما هو المطلوب، لأن تشويش الرؤية والغموض في تحديد الهدف ورسم أبعاده هي أول خطوة في طريق الفشل والتضييع في الجهد والطاقات، فإذا قلت مثلاً: (إن هدفي رفع الإنتاج) فهذا هدف غير محدد. فلا بد أن يكون هناك معايير لقياس هذا الهدف من خلال الكمية أو النوعية أو النسبة المئوية أو الزمن أو جميعها. فاجعل هدفك رفع الإنتاج بنسبة ١٠ % خلال ٦ أشهر مع المحافظة على مستوى الجودة مثلاً.
- أن يكون الهدف ممكناً: أي أن يكون واقعياً لا خيالياً وهمياً، لأن الكثير من الناس يعيشون حياتهم في سماء الأوهام والخيالات، كما أن آخرين يعيشون أسرى الواقع الحاضر لا يتجاوزونه، فيكون مناسباً لك تحديد (قدر الهدف) المطلوب إنجازه، وأن تمتلك أو تقدر على امتلاك ما تحتاجه من موارد لتحقيقه.

- أن يكون إيجابياً وأن يستحق العمل من أجله: لابد أن يكون الهدف عند تحققه أعظم نفعاً وفائدة وأهم وأعلى قيمة من الثمن الذي يقدم للوصول إليه.
- حذار من صيغ النفي: صيغة النفي تعمل بشكل عكسي فترسخ صورة سلبية في اللاوعي. فإذا طلب منك - مثلاً - أن لا تفكر في حسان أبيض له أجنحة يطير في الهواء، فإنك بالتأكيد سوف تفكر في تلك الصورة، مع أنه طلب منك لا تفكر... إذن أهدافك ينبغي ألا تشتمل على صيغة النفي أبداً.
- ضع مسؤولية تحقيق الهدف على عاتقك: عندما تضع أهدافك ينبغي أن تكون هي أهدافك أنت فعلاً، لا أهداف شخص آخر، وبالتالي فمسؤولية تحقيقها ستكون عليك أنت بشكل كامل. ولا يعني هذا أن لا نستعين بأحد، ولكن عليك أن تتبع الأمر بنفسك، وتحقق من سير الأمور على نحو يحقق الهدف.
- التفكير في الدلائل التي تبين الاقتراب من تحقيق الهدف: نحتاج عند وضع أهدافنا إلى تحديد العناصر والعوامل التي تدلنا على المسافة المتبقية للوصول إلى الهدف.. فكل منا يحتاج لهذه الدلائل لكي تثير طريقنا وتساعدنا على التعديل في مسارنا من أجل بلوغ الأهداف. وسيكون لها دوراً إضافياً في تحفيزنا على الاستمرار في السير نحو الهدف. حيث نشعر بتقدمنا في الطريق، بعكس من يسير دون أية دلائل على تقدمه فإنه قد ييأس نتيجة عدم وجود ما يشعره بحركته

وتقدمه... مثلاً: لو وضع بائع لنفسه هدفاً أن يرفع مبيعاته بنسبة ١٠٪ خلال ٣ أشهر. فأحد الدلائل على تقدمه نحو هدفه: أن ترتفع مبيعاته بعد شهر بمقدار ٢٪، فيحفزه ذلك على الاستمرار. دليل آخر: أن يتلقى المزيد من طلبات الشراء من عملائه. ودليل آخر: أن يتعرف على عملاء جدد مما يزيد من فرصته لرفع المبيعات... وهكذا.

- الإيمان بالنسبة: فليس شرطاً تحقيق الهدف بنسبة مائة بالمائة، فما كل عقار ينفع لأي مرض، والكمال لله وحده، فسددوا وقاربوا والقصد القصد تبلغوا، وقبول النسبة كحقيقة واقعية في النجاح من الخطوات اللازمة لنجاح.
- دراسة الآثار السلبية: فلو وجد الإنسان أن الهدف الذي يسعى إليه سيكون له آثاراً سلبية على حياته تفوق الفوائد التي سيجنيها منه، فعليه أن يختار بين أمرين. إما أن يجد حلولاً لتلافي تلك الآثار السلبية قبل الشروع في العمل، أو إلغاء الهدف لأنه غير مجد.
- وكمثال على الآثار السلبية: الإنسان الذي يرغب في إكمال دراسته العليا، إذا وجد أن تحقيق هذا الهدف سيعيقه عن عمله الذي هو مصدر رزقه، وسيعيقه عن تربية أبنائه تربية سليمة والوفاء بحقوق الزوجية، ولم يجد أي وسيلة لتخفيف هذه الآثار. فإن العمل من أجل هذا الهدف يمكن أن يدمر حياته فعليه إلغاءه أو على الأقل تأجيله.
- تخيل لحظة الوصول ونشوة النصر: تصور الهدف - بجميع حواسك - وقد تحقق، تصوراً واضحاً، وتخيل نفسك وأنت تعيش مرحلة تحقق

الطريق من هنا...

---

الهدف بكل تفاصيلها، وستمتع بذلك، فذلك يحفز طاقاتك ويوجه  
تفكيرك نحو الإبداع في كيفية الوصول.

## قليل من التخطيط يحفظنا

يمضي الكثيرون في الحياة دون تخطيط ولا براماج... دون هدف واضح ولا محاسبة... يحسبون أنه التوكل... وأنه السير على الطريق المستقيم الذي طالما ترنسوا به... وأنها البدائيات المحرقة التي لا بد أن تكون نهاياتها مشرقة... يحملون الفوضى التي في أنفسهم وحياتهم ويمضون مثقلين.... وما هي إلا أيام حتى يرجعوا لأحزانهم وعثراتهم وتقصيرهم هنا وهناك، ورغم دبيب الحياة الذي تحرك فيهم ورغم همتهم التي اشتعلت بداخلهم، إلا أنهم انهاروا سريعاً بعد خطوات قليلة، وليتها كانت على الصراط المستقيم، بل كانوا كمن يدور حول نفسه دون أن يتقدم خطوة واحدة للأمام، متخيلاً أنه قد تحرك قدماً !!

يقول (ريك تشنز) و (ديك برينكمان) في كتابهما (الحياة تخطيط): إنّ معظم الأهداف التي تكون بدون تخطيط لا تسمن ولا تغفي من جوع، فإذا لم يكن لدى الشخص فكرة عما سيفعله فهو كالبالونة التي انفلتت من يد صاحبها قبل أن يُحكم ربطة، إذ تجدها تطير يميناً ويساراً إلى أن تسقط بشكل عشوائي في أي مكان بالحجرة.

وفي دراسة أعدتها جامعة هارفارد الأمريكية عام ١٩٧٠ م سأّلوا فيها مائة طالب عن خططهم في المستقبل، وما إذا كانت لديهم خططاً واضحة. ثلاثة فقط من المائة أجابوا بالتفاصيل عن خططهم المستقبلية، والبقية لم

يعرفوا ما الذي يريدون تحقيقه... بعد عشرين سنة قامت الجامعة بالبحث عن المائة طالب فوجدت هؤلاء الثلاثة يملكون أكثر من ٩٠٪ من ممتلكات المائة كلهم.... إن التخطيط أهم سر في نجاح الناجحين في الدنيا والآخرة بعد توفيق الله تعالى بالطبع، وليس للحياة قيمة إلا إذا وجدنا فيها شيئاً نناضل من أجله، ورغم أن المتعة واللذة شيء جميل للإنسان، لكنها ليست غاية الإنسان السوي، وليس هي مطلبه الوحيد في الحياة.

### واجب ديني ومطلب شرعي

الخطيط للحياة واجب ديني ومطلب شرعي، قال تعالى ﴿وَأَقْصِدُ فِي مَشِّيَّكَ﴾ [القمان: ١٩] قال بعض المفسرين: أي ضع قصداً وهدفاً وراء كل خطوة تمشيها، فلا تعيش في الحياة زائداً عليها دون أن يكون لك أي هدف فيها. وذلك لن يتحقق ابتداء إلا بتهذيب النفس وتطهيرها من الباطن لتكون مهيئة لغير ما بالظاهر ﴿ذَلِكَ يَأْتِي اللَّهُ لَمْ يَكُنْ مُغَيِّرًا بِعَمَّةَ أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا يَأْنَسُهُمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَيِّعُ عَلَيْهِمْ﴾ [الأنفال: ٥٣] فالنواة الأولى للتطور النوعي هي تغيير النفس، ومن هنا تأتي أهمية الإرادة كوسيلة نقل فعالة من التمني إلى الإنجاز، ومن القول للفعل. ومع ذلك يجب علينا أن ندرك أن ذلك لن يأتي دفعة واحدة وطفرة مفاجأة، إنما هو نتاج عملية تراكمية للمعرفة والخبرة والتجربة، وقراءة واعية مستديمة لتحولات الحياة، وبيقة متواصلة وطموح وثاب يتجاوز العوائق والانكسارات التي تصيبنا في أثناء سيرنا، وقبل ذلك وبعد لابد من أهداف واقعية مرحلة على

الطريق من هنا...

فترات، وحرص على المعرفة والثقافة، ولجوء وتضرع إلى الله بأن يزكي هذه النفس؛ فهو ولية مولاها.

### الطريق من هنا

الخطيط: هو التقرير سلفاً بما يجب عمله لتحقيق هدف معين. وهو عمل يسبق التنفيذ... وقليل من التخطيط يحفظنا من شرور كثيرة، فلا ينبغي إذن أن نعلق أخطاءنا دائمًا على قلة الموارد المادية، في وقت لا نحتاج فيه إلا إلى قوانين صارمة وضمانات حية، ثم تشخيص الواقع وتحديد الطموح ووضع خطة انتقالية، تلك هي الاستراتيجية الصحيحة في التغيير.

- لابد من التوكل على الله في كل شيء، وألا نركن للتخطيط ونعلق القلوب به دون الله حتى لا نعاقب بالخذلان، والمنهج الوسط في هذا الشأن اعتبار التخطيط سبباً في بلوغ المأرب والغايات.
- يجب الموازنة بين التحدي والواقعية؛ فلا يجنب بنا الخيال إلى متأهات من الفكر أو السلوك، ولا يقعد بنا الواقع المحيط كالسجين لا يستطيع خلاصاً؛ وتبقى الوسطية والتوازن المخرج الآمن الفاعل للجمع بين الأضداد.
- كن دقيقاً: فالآهداف الواضحة تكون محددة، أما الرغبات المبهمة فهي أحلام يقظة.

الطريق من هنا...

- من الأمور المهم استصحابها أثناء التخطيط، الارتقاء بالمعايير والمقاييس، دفعاً للسامة الناشئة عن الرتابة، وإشعالاً للحماسة والمنافسة ومواكبة للظروف والأحوال، ويستتبع ما سبق حتماً تغيير القناعات والأفكار؛ وتضييق نطاق المستحيل ووضعه قيد الإقامة الإجبارية بعيداً عن العقول والعزائم.
- تغيير الاستراتيجيات وطرق العمل حسب تغير المعايير والقناعات المتأثرة بالنقلبات والتغيرات الحسنة أو السيئة، فربما نجح أسلوب في وقت ومكان وحال، لكنه عديم الفائدة مع اختلاف الأزمان وتغير الأماكن وتبدل الأحوال.
- لكل إنسان أسلوبه ولكل شيخ طريقته، فلا تقلد الآخرين ولا تقتبس نظمهم ولا تتشبه بأحد، ول يكن لك أسلوبك الخاص في وضع الخطط وتحقيق الأهداف، مركزاً اهتمامك على البدء بهدف واضح وانتهاء بعمل ناجح.
- ضرورة اعتماد المراجعة المرحلية والرقابة الدائمة لسير العمل؛ حتى لا يكون البذل جهاداً في غير عدو ولتجنب الحيدة عن الأهداف.
- يلزم الانطلاق من الأهداف لتحديد رؤية للعمل تحفز الهمم وتبعث على النشاط والتحدي، كما يلزم وضوح الرسالة السامية للعمل لتجنب الانحرافات وملحوظتها إذا وقعت.

الطريق من هنا...

- ينبغي اعتماد سياسة (الوفرة)، وتجنب سياسة (الندرة)، فإن عزّ مكان فغيره ألف؛ وإن نبا موضع فأرض الله واسعة؛ وإذا تمنع فرد استجابة غيره، وهكذا.
- حتى ينجح التخطيط يجب اتخاذ القرار بحزم وعزم على التنفيذ وتحمل النتائج، والالتزام باتخاذ السبل الكفيلة بالوصول للمطلوب.
- وازن بين أهدافك طويلة المدى وأهدافك قصيرة المدى، فقد تبدو الأهداف بعيدة المدى كالسراب الذي تحبه الأيام، فاستيق الأحداث وحقق بعض الأهداف السريعة لتحافظ على جذوة الحماس.
- يبقى كل ما نقرؤه ونسمعه ترفاً علمياً خالصاً ما لم ننقله من حيز التنظير والمعرفة إلى فضاء التطبيق والعمل، حيث المعرك الحقيقي لاختبار فاعلية المخزون المعرفي والتراثات الذهنية؛ وعند ذاك فقط تعلم حقيقة الأرضية التي تقف عليها! ويبقى الشيء الوحيد الذي يجب إلا يغيب عن ذهنك، هو أنك عندما تبدأ والنهاية في ذهنك تكون قد وصلت إلى النهاية مع لحظة البداية.

## صدى الحياة

يحكى أن أحد الحكماء خرج مع ابنه خارج المدينة ليعرفه على تضاريس الحياة في جو نقى بعيدا عن صخب المدينة وزحامها..... سلك الاثنان واديا عميقاً تحيط به جبال شاهقة، وأثناء سيرهما، تغتر الغلام في مشيته.. سقط على ركبته... صرخ على إثرها بصوت مرتفع تعبيراً عن ألمه: آآآآه فإذا به يسمع من أقصى الوادي من يشاطره الألم بصوت مماثل: آآآآه

نسى الغلام الألم، وسارع في دهشةٍ سائلاً مصدر الصوت: ومن أنت؟؟ فإذا الجواب يرد عليه سؤاله: ومن أنت؟؟ انزعج من هذا التحدي بالسؤال فرد عليه مؤكداً: بل أنا أسألك من أنت؟ ومرة أخرى لم يكن الرد إلا بنفس الجفاء والحدة: بل أنا أسألك من أنت؟

فقد الغلام صوابه بعد أن استثارته المواجهة في الخطاب، فصاح غاضباً: (أنت جبان) وبنفس القوة يجيء الرد: (أنت جبان) وقبل أن يتمادى في تقادف الشتائم تمالك الابن أعصابه وترك المجال لأبيه لإدارة الموقف... لقد أدرك الصغير أنه بحاجة لأن يتعلم فصلاً جديداً في الحياة من أبيه الحكيم الذي وقف بجانبه دون أن يتدخل في المشهد الذي كان من إخراج ابنه.

الطريق من هنا...

تعامل - الأب كعادته - بحكمة مع الحدث.. وطلب من ولده أن ينتبه للجواب هذه المرة وصاح في الوادي: (إني أاحترمك) كان الجواب من جنس النداء أيضاً.. وجاء بنفس نغمة الواقار (إني أاحترمك)... عجب الغلام من تغير لهجة المجيب.. ولكن الأب أكمل المساجلة قائلاً: (كم أنت رائع) فلم يقل الرد عن تلك العبارة الراقية (كم أنت رائع).

ذهل الغلام مما سمع، ولم يفهم سر التحول في الجواب، ولذا صمت بعمق لينتظر تفسيراً من أبيه لهذه التجربة الفيزيائية... علق الأب الحكيم على الواقعية بهذه الحكمة قائلاً: أيبني: نحن نسمى هذه الظاهرة الطبيعية في عالم الفيزياء «صدى».. لكنها في الواقع هي الحياة بعينها.. إن الحياة لا تعطيك إلا بقدر ما تعطيها.. ولا تحرمك إلا بقدر ما تحرم نفسك منها... الحياة مرآة أعمالك وصدى أقوالك.

أيبني.. هذه سنة الله تعالى التي تنطبق على شتى مجالات الحياة.. وهذا ناموس الكون الذي تجده في كافة تضاريس الحياة... إنه صدى الحياة.. ستجد ما قدمت وستحصد ما زرعت.

يقول عالم النفس الإرشادي (روجرز) «رائد الحركة الإنسانية في علم النفس»: (إن الناس قادرون على ضبط حياتهم، وتوجيه سلوكهم، واتخاذ قراراتهم، والتخطيط لمستقبلهم، وهم يحملون بداخلهم بذور سعادتهم، وهم ليسوا عبیداً للظروف البيئية، ولا رهائن للنزاعات الجنسية والعدوانية، وهم مسؤولون أمام ذواتهم، ولا يحق لهم أن يلوموا إلا أنفسهم).

قال تعالى ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ [المدثر: ٣٨] ﴿أَلَا نَرِزُ وَأَرْزَهُ وَرَأْخَرَىٰ وَأَنَّ لَيْسَ لِلْأَنْسَنِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴾٢٦﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ﴾ [النجم: ٣٨ - ٤٠].

### الطريق من هنا

- فكر في نفسك، وفي محيطك، وفي عملك، وفي نقاط ضعفك، وفي نقاط قوتك، وفي إمكانية تطوير مواهبك، وفي السبل الكفيلة لنجاتك، وفي تطوير أعمالك وترميم إنجازاتك.
- قم بعمل دراسة وافية لكافة المعارف والمهارات والإمكانيات التي تحتاجها للقيام بعمل ما والنجاح فيه، وطبق هذه الدراسة بجميع طرقها وإستراتيجيتها، وبالتالي سترفع من احتمالات نجاتك بإذن الله تعالى .
- أي شيء تريده في الحياة مهما كان شاقاً وصعب المنال تأكد أن بإمكانك الحصول عليه إن شاء الله تعالى.. فقط قم بكل شيء ممكن لتزيد من احتمالات الوصول إليه، ومهما يكن من ضاللة تأثير ما تقوم به من أمور، فقد يشكل هذا فارقاً في المستقبل لنجاتك أو إخفاقك في الحصول على ما تريده.
- نظم حياتك، لا تجعل منها عرضة للعشوائية، ضع خطة لحياتك، نظام تمشي عليه لترفع من احتمالات بلوغك لأهدافك إلى الحد الأقصى. حدد أهدافك وكيف يمكنك بلوغها، وما الأشياء والأشخاص والأحداث التي تحتاجها لاحكام السيطرة الكاملة على كل جزء من حياتك.. لا ترك أي شيء للمصادفة، استخدم إمكانياتك الكاملة، واصنع واقع حياتك

بنفسك.

- سر على نفس طريق الناجحين أو كما يقولون عنهم (المحظوظين) وأفعل ما يفعلوه واتبع خطواتهم واستفد من خبراتهم وآرائهم لتحصل على النتائج ذاتها بإذن الله تعالى .
- أعمل ما تحب، واختر من الأعمال ما يتناسب مع قدراتك وإمكانياتك ومواهبك الطبيعية، ولا تقوم بمهام تعجزك ثم ترجو نتائج جيدة.. دوماً أجعل «مدخلاتك صحيحة» لتحصل على النتائج المرغوبة أو «المخرجات الصحيحة». وزد دوماً من تحسين مقدار إنجازك فيما تريد النجاح فيه من أعمال فتصبح المحصلة النهائية نتيجة لعملك وليس ضربة حظ. وتذكر دائماً: أن الله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملاً .

### من وعاء الحكمة

- لا يهم أين أنت الآن، ولكن المهم إلى أين تتجه في هذه اللحظة.
- قبل أن تتمكن من استغلال طاقاتك وإمكانياتك، يجب أن تحدد أولاً ما هي هذه الطاقات والإمكانيات... (مايكل جوردن).
- خير للإنسان أن يكون كالسلحفاة في الطريق الصحيح، على أن يكون غزاً في الطريق الخطأ.
- الأيدي المنقوشة بالحناء لا تستطيع إدارة الرحى!
- ليس للذل دولة، وليس للعبيد وطن!

## الشخصية الفاشلة

خلق الله العباد وجعل أحوالهم جارية على سنن قدرها وقضاءها. فمن سنن الله تعالى ﴿وَتِلْكَ الْأَيَّامُ مُدَّاً لَّهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ [آل عمران: ٤٠] فالفاشل قد ينجح.. والناجح قد يفشل.. تلك سنة جارية.. ولن تجد لسنة الله تبديلًا ولا تحويلًا! ولذلك ليس الفاشل من يقع في الفشل.. فتلك سنة! إنما الفاشل من يقع فيه ثم هو يرتضيه.. قال تعالى: ﴿إِنَّمَا أَنْتَوْبُهُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ الْمُشْكَوَرَةَ بِجَهَنَّمَ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلَيْهَا حَكِيمًا ﴿١٧﴾ وَلَيَسْتَ أَنَّوْبَةَ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَقًّا إِذَا حَضَرَ أَحَدُهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ أَكْثَنَ وَلَا أَلَّذِينَ يَمُوْتُونَ وَهُمْ كُفَّارٌ أُولَئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا﴾ [النساء: ١٧ - ١٨].

والشخصية الفاشلة تقف حجر عثرة أمام تقدم صاحبها ورقيه، وتبدل أفراده أتراباً، وتترك عمره بلا ثمر ولا حصيلة، ويحدد لها علماء النفس بعض السمات التي تتصف بها وهي:

- النظرة التشاؤمية هي الغالبة عليها في كافة تصرفاتها وقناعاتها. باطنها مملوءة بالانتقام والعدوان، وينعكس ذلك في كلماتها وآرائها، وفي أكثر الأحيان لا تستطيع أن تنفذ ما تريد.
- صاحب هذه الشخصية لا يقيم علاقات اجتماعية مع الناس، فطابع العزلة والانفراد هو السمة الغالبة لديه، نتيجة عدم الرغبة في تحمل

المسؤولية، وقد تكون تعبيراً عن الترفع والاعتداد بالنفس مما يدفعه إلى السلبية إلا إذا جاءت الأمور طبقاً لرغباته، وقد تكون صفة العزلة ناجمة عن شعوره بالنقص، ويرافق ذلك مشاعر العنف والقسوة تجاه ذاته ومعاقبته لأنه لا يستطيع مجاراة الآخرين ممن يهبون لمن حولهم أجمل الابتسamas والآمنيات بالخير، ويكون لبعضهم البعض كل معاني الحب والتقدير.... فصاحب الشخصية الفاشلة يضمّن الكره بسبب عقدة النقص التي تلازمه، وعقدة الحقد على كل ما هو مبهج وناجح، وهذا الحقد الدفين ينعكس بوضوح على قسمات وجهه وإيماءاته، فلا يجد مفراً من العزلة والابتعاد والسلبية تجاه الآخرين.

• تجنب مشاركة الغير في أفرادهم وأحزانهم، حتى ولو كان بأبسط العبارات، كمظهر من مظاهر المشاركة الوجданية كما يفعل عامة الناس.

• هذه الشخصية ضعيفة الفعالية في كافة مجالات الحياة، ولا ترى للنجاح معنى، أو ليس عندها مشروعًا اسمه النجاح، بل تحاول إفشال مشاريع نجاح الغير. ولا تؤمن بمسيرة الألف ميل التي تبدأ بخطوة، بل ليس عندها همة الخطوة الأولى، ولهذا لا تقدم ولا تحرك ساكناً وإن فعلت في مرة توقفت مئات المرات. كما أنها لا ترى أن هناك فراغاً يجب أن تملأه أو دوراً ينبغي أن تؤديه.

الطريق من هنا...

- ليس لالتزام والانضباط معنى أو قيمة أو موضع في قائمة أعمالها، ولا تتأثر بالمواعظ ولا تستجيب لأي نص، ولا تستمع للتوجيهات النافعة.
- دائمًا تقوم بدور المعوق والمشاغب بكل ما هو تحت تصرفها أو ضمن صلحياتها.
- هذه الشخصية مطعمة بالحجج الواهية والأعذار الخادعة بشكل مقصود. وهي دائمة الشكوى والاعتراض والعتاب والنقد الهدام. وإذا ناقشت موضوعاً ما ناقشته بغضب وتوتر وانحيازية لذاتها ومصالحها.

إن الهمة العالية مطلب عظيم يتمناه أصحاب النفوس الكبيرة التي تتوق إلى المعلى، وقوة الإرادة هي وقود هذه الهمة، فبدون هذا الوقود – بعد توفيق الله عز وجل – لن يتم لهذه الهمة منالها ومتغها، ولعل خير شاهد على ذلك همة الأنبياء والعلماء وطلبة العلم وكيف أنهم استطاعوا – بعد توفيق الله – تحقيق أعمال وكأنها أشبه بالخوارق.

وكم ذكرنا من قبل.... مشكلتنا الشائعة أن البعض منا يتصور في نفسه قصوراً متوهماً، وكأن أصحاب الإنجازات ليسوا من البشر، فإذا نظر إلى حافظ القرآن، أو إلى طالب متفوق في دراسته، أو إلى مبتكر، أو إلى عالم، أو إلى خطيب، أو أي إنسان متميز، قلل من نفسه واتهم ذاته بعدم القدرة على مقارعة هؤلاء، واستمر على ما هو عليه! في مكانه لا يتقدم إن لم يكن يتراجع! فهذا وأمثاله ندعوه صادقة للتوكيل على الله

الطريق من هنا...

أولاً، ثم نفض غبار الأوهام من مخيلتهم، والتسرب بسر بال الإرادة القوية والعزمية التي تهادى معها كل المثبتات والعوائق، وسيلاحظون بادن الله الفرق قريباً.

إننا نعيش جميعاً بواسطة التركيبات أو الأوامر الذاتية طيلة حياتنا، وأحياناً ما نعيش بتوكيدات سلبية مثل (أني لا أجيد صنع شيء) أو (أني لا أستطيع أن أتحدث أمام الجمهور) أو (أن لي ذاكرة ضعيفة)... وهكذا، فعقلنا الوعي بمثابة البستان، أما عقلنا اللاوعي (الباطن) فيمثل (البستان نفسه)، وأي شيء نزرعه أو نبذره في بستاننا سيثمر، والأفكار سرعان ما تتحول إلى واقع ملموس.... إذا ما فهمنا هذا جيداً فستدرك أننا برمجنا عقولنا لكي تفك بطريقة خاطئة، وبالتالي فعلينا أن نكتب توكيداً نصيغه على هيئة تصريح بما سنبرمج عليه أنفسنا في الواقع، بل نكتب عدة توكيدات لكل هدف، فإذا كنت - على سبيل المثال - تود أن تتحمل الناس أكثر فإنك ستكتب قائلاً: (أني دائماً أتحمل الناس) أو (في كل يوم يمر على أصبح أكثر تحملًا) ... وهكذا في كل أمر، وبذلك نتحرر من قيود الأفكار السلبية وانعكاساتها على واقعنا العملي.

شعارنا دوماً (لا للفشل)

• الرياضة من أعظم الوسائل للتغلب على الفشل، و (الرياضة) هو المصطلح الذي أطلقه علماء التربية المسلمون على الممارسات التربوية

التي يمكن من خلالها تغيير الأخلاق والعادات السيئة، واستبدالها بأخرى حسنة. ويشرح لنا الإمام الغزالى رحمه الله تعالى معنى الرياضة فيقول: (وهي حمل النفس على الأعمال الجالبة للخلق المطلوب، فمن أراد تحصيل خلق الجود فليتكلف فعل الجواد من البذل ليصير ذلك طبعاً له، وكذلك من أراد التواضع تكلف أفعال المتواضعين، وكذلك جميع الأخلاق المحمودة، فإن للعادة أثراً في ذلك، كما أن من أراد أن يكون كاتباً تعاطى فعل الكتابة، أو فقيهاً تعاطى فعل الفقهاء من التكرار حتى تنعطف على قلبه صفة الفقه، إلا أنه لا ينبغي أن يطلب تأثير ذلك في يومين أو ثلاثة، وإنما يؤثر مع الدوام)... وهذه قاعدة شريفة وضعها من قبل الغزالى سيد المربيين محمد -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-. حينما قال «إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم، ومن يتحرر الخير يعطيه، ومن يتلقى الشر يوقيه» [صحيح الجامع ٢٣٢٨].

فطريق التخلص من عادات الفشل، واستبدالها بعادات النجاح إنما يكون بتتكلف عادات النجاح وأفعالها وسلوكياتها لفترة طويلة، ببذل فيها طالب النهوض جهداً كبيراً حتى تصير عادات النجاح له طبعاً متصلأً فيه، بحيث تصدر عنه سلوكيات الناجحين بلا تكلف ولا حرج، وسبب احتياجك إلى هذه الجهد أن عاداتك السلبية قد تكونت فيك عبر سنين طويلة نتيجة التربية الخاطئة والبيئة السلبية، فغدت تمتلك جاذبية قوية تشدها إليها باستمرار، فلابد أن تبذل جهداً معاكساً حتى تستطيع أن تتغلب على تلك الجاذبية، وتبعاً لذلك فإن العامل الحاسم في تغيير العادات هو مدي صبر

الطريق من هنا...

الإنسان على مقاومة جذب العادات القديمة له، وتحمل الضغط الناشئ من تكاليف العادات الجديدة.

• النفس إن لم تشغله بالحق شغلتك بالباطل، وإن لم تملأها بإرادة النجاح وجدت إرادة الفشل تحل بدلا عنها... إن عقلك الباطن لا يميز بين الصالح والطالع وهو كالمفاهيم يجذب كل ما يحيط به، والمشكلة أنك قد تكون في غفلة من ذلك بينما كم هائل من المشاعر السلبية يجتاح عقلك الباطن. والعكس صحيح فكلما داومت على مجالسة الناجحين والمتفائلين و كنت في بحث دائم عن كل ما يثير حماستك للعمل والنجاح فإنك ستجد آلاف الأشياء التي لها علاقة بالنجاح تأتي إليك طوعا منجذبة بقوة العقل الباطن.

• الجن رفيق الفشل، وهو يتدخل في أحابين كثيرة ليقطع عليك طريق النجاح أو العمل، لذا كان رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يتعوذ من الجن في الدعاء المأثور: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزْنِ وَمِنَ الْعَزَّزِ وَالْكَسْلِ وَمِنَ الْجِنِّ وَالْبَخْلِ وَمِنْ غَلْبَةِ الدِّينِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ»

[رواه أبو داود].

• أصبح (روبرت ذي بروس) ملكا لاسكتلندا عام ١٣٠٦ وكانت اسكتلندا في حرب مع إنجلترا، ولم تكن البلاد في حالة طيبة، وتقول الأساطير كيف أن روبرت لجأ ذات مرة إلى كهف ليختبئ من جيش إنجلترا. وبينما كان يرقد على سرير وهو بين الصحو والنوم، رأى عنكبوتًا وهو يحاول أن يثبت بيته بدعامة في السقف لكنه فشل ثم

حاول مرة أخرى ولكنه فشل أيضا، إلا أنه نجح في المحاولة السابعة... لقد تحول درس العنكبوت إلى مثل سائر «إذا لم تنجح في المرة الأولى، حاول وحاول مرة أخرى» إن الأمر دائما يتطلب أن لا نيأس سريعا، ولا نسمح لفشل اليوم أن يعوق تقدمنا غدا. وكمؤمنين لدينا العديد من الأمثلة التي تبين قوة المثابرة.

- القبول الصحي للواقع، والتقبل الإيجابي للذات، لا يعني أن ترك نفسك لكي تصل إلى درجة الاستسلام أو الخنوع الذللي للظروف، أو الخذلان النفسي أمام الصعاب، فإنهما يؤديان إلى نقيصة التذمر المدمرة، والتشكي الدائم، وكلها عوامل مدمرة للكيان.. وتؤدي إلى زيادة الواقع سوءاً، وإلى المزيد من الفشل في الحياة. وفي نفس الوقت، تتبه، فإن قبولك للواقع، لا يعني الجمود في موقفك، أو الوقوف في مكانك، بلا حراك، وكأنك قد تصلبت، وجمدت.

## جدد حياتك

للنجاح أسرار يقوم عليها، وللتميز حقائق لا يولد إلا بها، فوراء كل عظيم قصة كفاح لا يستهان بها، والسعيد من وفقه الله تعالى للوقوف على أسرار النجاح وحقائق التميز، ثم أعاشه على الانتفاع بها والعمل بمقتضاه.

و(تجديد الحياة) هو سر النجاح الأعظم الذي يكاد أن يكون صفة مشتركة بين كل أهل الحق على مر الأزمنة والأمكنة، هذا رغم تفاوت همهم وتنوع مآخذهم ومشاربهم، فما أسرع قبول ذوي البصائر للحق وانتفاعهم بما يتجدد لهم من فيوضات الإيمان والقرآن وهدي خير الأئم، وفي كل يوم، بل وفي كل لحظة هم في شأن جديد حاصله أن يكونوا للطاعة أقرب وعن المعصية أبعد، لسان حالهم يهتف في ضمير كل مسلم قائلاً: جدد حياتك وانتفع بما يتراوئ لك من الحق، وإياك والإعراض فالإعراض شأن المتكبرين أصحاب السعير

ولك أن تتأمل الإيمان عندما يحل بحياة هؤلاء العمالقة وكيف تتجدد حياتهم بمفهوم جديد وعمل عجيب تهون فيه الدنيا وتعز فيه الآخرة:  
• كان حكيم بن حزام - رضي الله عنه - من أسلم يوم الفتح وعمره ستين سنة، ومات وهو ابن مائة وعشرين سنة، وبكي لذلك أشد البكاء فقال له ابنه ما يبكيك قال: خصال كلها أبکاني، أما أولها فبطيء إسلامي حتى سبقت في مواطن كلها صالحة، ونجوت يوم بدر وأحد فقلت: لا

أخرج أبدا من مكة ولا أ وضع مع قريش ما بقيت، فاقمت بمكة، ويأبى الله عز وجل أن يشرح صدري للإسلام، وذلك أني أنظر إلى بقایا من قريش لهم أسنان متمسکین بما هم عليه من أمر الجahلية، فأقتدي بهم، ويا ليت أني لم أقتد بهم، فما أهلكنا إلا الاقتداء بآبائنا وكبارنا، فلما غزا النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- مكة جعلت أفكرا، فخرجت أنا وأبو سفيان نستروح الخبر فلقي العباس أبا سفيان فذهب به إلى النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- ورجعت، فدخلت بيتي فأغلقته على ودخل النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- مكة فآمن الناس فجئته فأسلمت وخرجت معه إلى حنين.

لكنه - رضي الله عنه - لما حل الإيمان في قلبه قرر أن يدرك بعض ما فاته من الخير، فما صنع شيئا من المعروف في الجahلية إلا صنع مثله في الإسلام وأكثر...أعتقد - رضي الله عنه - في الجahلية مائة رقبة، فأعتقد في الإسلام مائة رقبة وحمل على مائة بعير، وكانت بيده دار الندوة فباعها لمعاوية بن أبي سفيان بمائة ألف درهم، فقال له عبد الله بن الزبير: بعثت مكرمة قريش، فقال حكيم: ذهبت المكارم إلا التقوى، يا ابن أخي إني اشتريت بها دارا في الجنة، أشهدك أني قد جعلتها في سبيل الله ، وحج - رضي الله عنه - ومعه مائة بدنة قد أهداها وجللها الحبرة وكفها عن أعجازها، ووقف مائة وصيف يوم عرفة في أعناقهم أطوقة الفضة قد نقش في رؤوسها (عتقاء الله عن حكيم بن حزام) وأعتقدم وأهدي ألف شاة.

الطريق من هنا...

• وكان لبيد بن ربيعة من فحول الشعراء في الجاهلية، وهو الذي ورد ذكره في الحديث النبوي «أصدق كلمة قالها شاعر كلمة لبيد: ألا كل شيء ما خلا الله باطل» [متفق عليه] فلما وفد على رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- وأسلم، لم يقل شعراً بعد إسلامه قط، ولقد كتب عمر إلى المغيرة بن شعبة وهو عامله على الكوفة، أن أدع من قبلك من الشعراء فاستند لهم ما قالوا من الشعر في الجاهلية والإسلام ثم اكتب بذلك إلى، فدعاهم المغيرة لذلك فقال لبيد: لقد أبدلني الله بذلك سورة البقرة وآل عمران.

• وكان أبو محن الثقفي لا يزال يجذب في الخمر، فلما أكثر عليهم سجنوه وأوثقوه، فلما كان يوم القادسية أتى سعد بأبي محن وهو سكران من الخمر، فأمر به فقيه وكان بسعده جراحة فاستعمل على الخيل خالد بن عرفطة، وصعد سعد فوق البيت لينظر ما يصنع الناس فجعل أبو محن يتمثل: كفى حزناً أن ترتدى الخيل بنا وأترك مشدوداً على وثاقياً

ثم قال لامرأة سعد ويلك خليني، فلما الله على إن سلمت أن أجيء حتى أضع رجلي في القيد، وإن قتلت استرحت مني، فخلته وواثب على فرس لسعد يقال لها البلقاء، ثم أخذ الرمح وانطلق حتى أتى الناس فقاتل قتالاً عظيماً، وكان يكبر ويحمل فلا يقف بين يديه أحد، وكان لا يحمل في ناحية إلا هزمهم الله، فجعل الناس يقولون هذا ملك، وسعد ينظر فجعل يقول الضبر ضبر [عدو الفرس] البلقاء، والطفر طفر أبي محن وأبو

الطريق من هنا...

محجن في القيد! فلما هزم العدو رجع أبو محجن حتى وضع رجله في القيد، فأخبرت زوجة سعد بالذى كان من أمره، فقال سعد: لا أجلك في الخمر أبداً وخلى سبيله فقال أبو محجن وأنا والله لا أشربها أبداً.

إن أي أمة تعيش بمبدأ (تجديد الحياة) لا ترى الضيم أبداً، بل إن هذا السر العظيم من أسرار النجاح ليفسر لنا سر علو أمتنا سلفاً لما أخذت به، وسر كبوتها خلفاً لما فترت عنه.

والصحوة الإسلامية المباركة اليوم في أشد الحاجة لمبدأ (تجديد الحياة) فما أحوجنا أن لا نمر على آيات القرآن من الكرام، بل نمر عليها مفتشين عن أسرارها وأنوارها لتنير لنا غياب الطريق، وما أحوجنا للتمعن في الثروة الهائلة من الأحاديث النبوية الصحيحة، لنحدد بها هدفاً، ونقوم بها عوجاً، ونصح بها خطأً.

فمن أجل نعم الله تعالى علينا أن نرى الحق حقاً ويرزقنا إتباعه، وأن نرى الباطل باطلاً ويرزقنا اجتنابه، فاللهم اجعلنا من يستمعون القول فيتبعون أحسنه، أنت نعم المولى ونعم النصير.

الطريق من هنا...

## الحب صانع المعجزات

طلب أحد الأستاذة الجامعين من طلابه الذهاب إلى حي فقير جداً بمدينة «بالتيمور» بالولايات المتحدة وتقديم أوضاع ٢٠٠٠ فتى يعيشون في حالة بائسة، فكان تعليق الطلاب على كل حالة درسوها بعبارة «لا أمل». وبعد ٢٥ سنة أحب أستاذ جامعي آخر - رأى الدراسة السابقة - أن يعرف ما حل بهؤلاء الفتى، فأرسل طلابه للبحث عنهم فوجدوا ١٨٠ منهم، وتبين لهم أن من هؤلاء ١٨٠، حقق ١٧٦ منهم نسباً من النجاحات كأطباء ومحامين ورجال أعمال. وبسؤالهم عن الأسباب التي ساهمت في نجاحهم أشاروا جميعاً إلى معلمة فذة كانت تعلمهم في مرحلة من مراحل دراستهم.... بحث الطلاب عن تلك المعلمة، فوجدوها على قيد الحياة، وسألوها عن سرّها مع هؤلاء الفتية، فأجابتهم: «الأمر بسيط.... لقد أحببتهم»..... نعم إنه الحب صانع المعجزات.

ليس من المهم أن نعمل أكثر، ولكن من المهم أيضاً أن نفعل ذلك بحب ورغبة، لأننا عندما نعمل بجد نؤدي العمل بطريقه جيده.. وعندما نعمل بحب نؤدي نفس العمل بطريقه رائعة، فبالحب نسير بإيجابية بعيداً عن كدر الحياة، فلا تندم على لحظات كفاح عشتها بحب، حتى ولو صارت ذكرى تؤلمك، فإذا كانت الزهرة قد جفت وضاع عبيرها ولم يبقى منها غير الأشواك، فلا تنسى أنها منحتك يوماً عطراً جميلاً أسعدك.

الطريق من هنا...

هناك من لا يدرى ما هو الذي يحبه، وما هو الذي يكرهه من الأعمال، يحيا كل يوم بشكل إلى روتيني، رغم أنه قد يكون ما يقوم به من أعمال هو أنساب من يقوم به على الأرض، ولكنه أغمض عينيه على بعض الأفكار والمشكلات فأغرق نفسه فيها متجاهلاً ما في أعماله من نعم من الله ومتعة لا نهاية لها... فلماذا لا نكتشف أنفسنا من جديد ونعيد صياغة عقولنا ومهاراتنا ورؤيتنا لحياتنا بشكل أكثر تفتحاً وثقة في أن الله قد كتب لنا ما نحن فيه لنتقه ونبرع فيه لا أن نهرب من أنفسنا ومن حياتنا.

أما إن كان عملك لا يحقق لك كل أمنياتك التي يحق لك جنيها منه، فلا تنسى أنه يتاح لك تحقيق جزء من ذاتك، ويكتف وجهك عن سؤال الناس، وهذا كفيل بأن تحرص من كل قلبك على إنجازه ، وتنمي استعدادك وقبليتك على تذوق ما تفعله، والتلذذ ببهجة أن تتعلم شيئاً ما مهما تكن خبرتك السابقة.

إن النجاح شعور، والنجاح يبدأ رحلته بحب النجاح والتفكير بالنجاح.. فكر وأحب وابداً رحلتك نحو هدفك.. تذكر: (يبدأ النجاح من الحالة النفسية للفرد، فعليك أن تؤمن بأنك ستنجح -بإذن الله - من أجل أن يكتب لك فعلاً النجاح) فالناجحون لا ينجحون وهم جالسون لا هون ينتظرون النجاح، ولا يعتقدون أنه فرصة حظ وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحب واستغلال الفرص والاعتماد على ما ينجزونه بأيديهم.

## الحب الحقيقي

يقول د. عائض القرني: كن من أولياء الله وأحبائه لتسعد، إن من أسعد السعداء ذاك الذي جعل هدفه الأسمى وغايته المنشودة حب الله عز وجل، وما ألطف قوله تعالى «يحبهم ويحبونه» قال بعضهم: ليس العجب من قوله «يحبونه» ولكن العجب من قوله «يحبهم» فهو الذي خلقهم ورزقهم وتولاهم وأعطاهم ثم يحبهم، قال تعالى ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُجْنُونَ اللَّهَ فَأَتَئِعُونِي يَعِبِّدُكُمْ اللَّهُ﴾ [آل عمران: ٣١].

إن رجلاً من الصحابة أحب ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ فكان يردها في كل ركعة ويتوله بذكرها ويعيدها على لسانه، ويشجي بها فؤاده، ويحرك بها وجده، قال له -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «حبك إياها أدخلك الجنة».... إن مجنون ليلي قتل حب امرأة، وقارون حب المال، وفرعون حب منصب، وقتل حمزة وجعفر وحظله حباً لله ولرسوله، فيا لبعد ما بين الفريقين.

## إنما يتعثر من لم يخلص

يقول ابن الجوزي رحمه الله: واعلم أن الطريق الموصدة إلى الحق سبحانه ليست مما يقطع بالأقدام، وإنما يقطع بالقلوب، والشهوات العاجلة قطاع الطريق، والسبيل كالليل المدلهم، غير أن عين الموفق بصر فرس، لأنَّه يرى في الظلمة كما يرى في الضوء، والصدق في الطلب منار أين وجد يدل على الجادة، وإنما يتعثر من لم يخلص.

## حب الناس

التعامل مع الناس فن من أهم الفنون نظراً لاختلاف طباعهم، فليس من السهل أبداً أن نحوز على احترام وتقدير الآخرين، وفي المقابل من السهل جداً أن نخسر كل ذلك، وكما يقال (الهدم دائماً أسهل من البناء)، فإن استطعنا توفير بناء جيد من حسن التعامل فإن هذا سيسعدنا نحن في المقام الأول، لأننا سنشعر بحب الناس لنا وحرصهم على صحبتنا ودعمنا. والتوجيهات النبوية في هذا الشأن جواهر ثمينة، حرى بنا أن نقتنيها.

قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :

- «ازهد في الدنيا يحبك الله، وازهد فيما أيدي الناس يحبك الناس»  
[صحيح الجامع/٩٢٢]
- «شرف المؤمن قيامه بالليل، وعزه استغفاره عما في أيدي الناس»  
[صحيح الجامع/٣٧١٠]
- «اتق الله حيثما كنت وأتبع السيئة الحسنة تمحها وخلق الناس بخلق حسن» [الترمذى]
- «أحب للناس ما تحب لنفسك تكن مسلماً» [أحمد]
- «أحب الناس إلى الله أنفعهم، وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور تدخله على مسلم، أو تكشف عنه كربة، أو تقضي عنه دينا، أو تطرد عنه جوعا، ولأن أمشي مع أخي المسلم في حاجة أحب إلى من أن اعتكف في المسجد شهرا، ومن كف غضبه ستر الله عورته، ومن كظم غيظا ولو شاء أن يمضيه أمضاه ملأ الله قلبه رضا يوم القيمة، ومن مشى مع أخيه المسلم في حاجته حتى يثبتها له أثبت الله تعالى قدمه

الطريق من هنا...

---

يوم تزل الأقدام، وإن سوء الخلق ليفسد العمل كما يفسد الخل العسل»

[صحيح الجامع / ١٧٦].

## كلمات في الحب

- إن الإنسان قبل الحب شيء، وعند الحب كل شيء، وبعد الحب لا شيء.
- الحب: فرصة ليصبح الإنسان أفضل وأجمل وأرقى.
- الحب: ليس عاطفة ووجданاً فقط، إنما هو طاقة وإنتاج.
- الحب: فضيلة الفضائل، به نعلو بأنفسنا عن العبث والتهريج والابتذال العاطفي، ونحمي عقولنا من الضياع والتبعثر الفكري.
- الحب: تجربة إنسانية معقدة، وهو أخطر وأهم حدث يمر في حياة الإنسان، لأنه يمس صميم شخصيته وجوهره ووجوده، فيجعله يشعر وكأنه ولد من جديد.

## الرُّفُقُ زِينَةُ الْأَمْرِ كُلِّهِ

في أحد الأيام قابلت الشمس الريح فقالت لها في غرور: نحن الريح أقوى ما في الطبيعة، ولا يوجد من هو أقوى منا!!... انزعجت الشمس من كلام الريح، وبعد تأمل قالت: أعرف أنك تخيفين الناس بصريرك المخيف، لكنني أضيء الكون بنوري وأبعث الدفء في كل مكان، سخرت الريح من كلام الشمس وقالت: لا بأس ستنظر من أقوى؟

وفي ذلك الوقت كان رجل يسير في الطريق لابسا عباءة صوفية ثقيلة... نظرت الريح إلى الشمس وقالت لها بتحذ: من يستطيع نزع عباءة هذا الرجل أسرع من الأخرى تكون هي الأقوى، قالت الشمس للريح: ابدئي أنت.

بدأت الريح التجربة الأولى..... هبت بشدة وأخذت تعصف بكل قوتها، هاجمت الريح الرجل بعنف ودارت حوله كي تخلع عبأته، لكن دون فائدة، فكلما اشتدت الريح كلما أمسك الرجل عبأته بقوة أكثر ولفها حول جسمه أكثر وأكثر!! أخيراً قالت الريح وهي يائسة: تعبت.... سأتوقف عن المحاولة لقد جاء دورك أيتها الشمس أريني ماذا ستعملين؟!

بدأت الشمس المحاولة... أخذت ترسل أشعتها الدافئة شيئاً فشيئاً وبكل هدوء.... وسرعان ما أحس الرجل بالحرارة فنزع العباءة وسار في الطريق بدونها، فقالت الشمس حينها: أيتها الريح هل عرفت الآن من

الطريق من هنا...

الأقوى؟

يا صديقي تأكيد أنك تستطيع أن تناول ما تريده وتأخذ ما تحب..... بالود والرفق والحب.

لا تكاد ساحة من ساحات الإسلام إلا وللرفق فيها النصيب الأكبر والحظ الأوفر، سواء على مستوى التشريع الفقهي أو في جانب العلاقات الاجتماعية أو في المعاملة حتى مع الخصوم والأعداء أو في غيرها من المواطن، هذا فضلاً عن أنه تعالى عرف نفسه لعباده بأنه الرفيق الذي يحب الرفق، وكان رسوله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- آية في هذا الشأن ما لم تنته حرمته من حرمات الله.... كل هذا الارتباط الوثيق بين الإسلام والرفق جعل منه بحق دين الرحمة والسماحة مهما تعسف المغرضون في وصمته بالعنف والإرهاب

الرفق ضد العنف، وهو: المداراة مع الرفقاء، ولين الجانب، واللطف

في أخذ الأمر بأحسن الوجوه وأيسرها. قال تعالى: ﴿فَمَا رَحْمَةٌ مِّنَ اللَّهِ لِيَنْتَهِمْ وَلَوْكُنْتَ فَطَّا عَلَيْظَ الْقَلْبِ لَا تَفْضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَأَعْفُ عَنْهُمْ وَأَسْتَغْفِرُ لَهُمْ وَشَاءُرُهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَّتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: ١٥٩]؛ فالناس في حاجة إلى كنف رحيم، وإلى رعاية فائقة، وإلى بشاشة سمحاء، وإلى ود يسعهم، ووحلم لا يضيق بجهلهم وضعفهم ونقصهم.. في حاجة إلى قلب كبير يعطيهم ولا يحتاج منهم إلى عطاء، ويحمل همومهم ولا يعنيهم بهم، ويجدون عنده دائماً الاهتمام والرعاية والطف والسماحة والود

الطريق من هنا...

والرضاء...وهكذا كان قلب رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- ، وهذا كانت حياته مع الناس.

قال عز وجل ﴿وَأَخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الشعراء: ٢١٥] فهو الذين والتواضع والرفق في صورة حسية مجسمة، صورة خفض الجناح كما يخفض الطائر جناحه حين يهم بالهبوط وكذلك كان رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- مع المؤمنين طوال حياته، وقال أيضاً ﴿وَعِبَادُ الْرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هُوَنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَّمًا﴾ [الفرقان: ٦٣] الهون مصدر الهين وهو من السكينة والوقار.... أي يمشون حلماء متواضعين، وقيل لا يتکبرون على الناس.

وقال -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «من أعطي حظه من الرفق، فقد أعطي حظه من الخير، ومن حرم حظه من الرفق فقد حرم حظه من الخير» [رواه الترمذى] أي الخير كله، إذ بالرفق تنال المطالب الأخروية والدنيوية وبقوته يفوتان، وقال في المعمات: يعني أن نصيب الرجل من الخير على قدر نصيبه من الرفق، وحرمانه منه على قدر حرمانه منه، ولهذا قال نسطور لما بعث صاحبيه ليدعوان الملك إلى دين عيسى وأمرهما بالرفق، فخالفا وأغلظا عليه، فحبسهما وأداهما، فقال لهما نسطور: مثلكما كالمرأة التي لم تلد قط، فولدت بعد ما كبرت، فأحببت أن تعجل شبابه لتنتفع به، فحملت على معدته ما لا يطيق فقتلتة.

والنصوص النبوية عديدة ومتعددة في تأكيد معنى الرفق، فقال -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «من يحرم الرفق يحرم الخير كله» [رواه مسلم]

الطريق من هنا...

وفيه فضل الرفق وشرفه، ومن ثم قيل الرفق في الأمور كالمسك في العطور، وقال -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إن الله تعالى يحب الرفق في الأمر كله» [رواه البخاري] أي لين الجانب بالقول والفعل، والأخذ بالأسهل، والدفع بالأخف، وقوله عليه الصلاة والسلام «في الأمر كله» في أمر الدين وأمر الدنيا، حتى في معاملة المرء نفسه، ويتأكد ذلك في معاشرة من لا بد للإنسان من معاشرته كزوجته وخادمه وولده، فالرفق محبوب مطلوب مرغوب.

وقال -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إن الله رفيق يحب الرفق ويرضاه ويعين عليه ما لا يعين على العنف» [صحيح الجامع/ ١٧٧٠] وقال -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إن الله تعالى رفيق يحب الرفق ويعطي عليه ما لا يعطي على العنف» [رواه أبو داود] أي أن الله تعالى لطيف بعباده يريد بهم اليسر ولا يريد بهم العسر، فيكلفهم فوق طاقتهم، بل يسامحهم ويلطف بهم «يحب الرفق» أي لين الجانب بالقول والفعل، والأخذ بالأسهل، أي يحب أن يرفق ببعضكم ببعض «ويعطي عليه» في الدنيا من الثناء الجميل ونيل المطالب وتسهيل المقاصد وفي العقبى من الثواب الجزيل «مala يعطي على العنف» وكل ما في الرفق من الخير ففي العنف من الشر مثله. نبه به على وطاءة الأخلاق وحسن المعاملة وكمال المjalمة، ووصف الله سبحانه وتعالى بالرفق إرشاداً وحثاً لنا على تحري الرفق في كل أمر.

وقال -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- لعائشة - رضي الله عنها - «عليك بالرفق إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا ينزع من شيء إلا شانه»

[رواه مسلم] لأن بالرفق تسهل الأمور، وبه يتصل بعضها ببعض، وبه يجتمع ما تشتت، ويألف ما تناول وتبعد، ويرجع إلى المأوى ما شذ، وهو مؤلف للجماعات جامع للطاعات، ومنه أخذ أنه ينبغي للعالم إذا رأى من يخل بواجب أو يفعل محرماً أن يترافق في إرشاده ويتلطف به

وقال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «ما أعطي أهل بيت الرفق إلا نفعهم»

[ صحيح الجامع ١٥٥٤ ] وقال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إذا أراد الله بأهل بيت خيراً أدخل عليهم الرفق» [ رواه أحمد] وذلك بأن يرافق بعضهم ببعض، بلين الجانب واللطف وحسن الصنيع. قال الغزالى: الرفق محمود، وضده العنف والهدة، والعنف ينتجه الغضب والفظاظة، والرفق والذين ينتجهما حسن الخلق والسلامة، والرفق ثمرة لا يثمرها إلا حسن الخلق، ولا يحسن الخلق إلا بضبط قوة الغضب وقوة الشهوة وحفظهما على حد الاعتدال، ولذلك أثنى المصطفى -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- على الرفق وبالغ فيه

وقال ابن عمر - رضي الله عنه - : العلم زين والتقوى كرم والصبر خير مركب، وزين الإيمان العلم وزين الرفق وخير القول ما صدقه الفعل.

وعن حبيب بن حجر القيسي قال: كان يقال ما أحسن الإيمان يزينه العلم، وما أحسن العلم يزينه العمل، وما أحسن العمل يزينه الرفق، وما أضيف شيء إلى شيء أزين من حلم إلى علم.

وعن جابر - رضي الله عنه - قال: الرفق رأس الحكمة.

الطريق من هنا...

وعن ابن عباس - رضي الله عنهم - قال: لو كان الرفق رجلاً كان اسمه ميموناً، ولو كان الخرق رجلاً كان اسمه مشئوماً.

وقال جرير: الرفق في المعيشة خير من كثير التجارة.

وعن إبراهيم بن سعيد الجوهري قال: وقف رجل بين يدي المأمون قد جنى جنایة، فقال له المأمون: والله لأقتلنك. فقال الرجل: يا أمير المؤمنين تأن على فإن الرفق نصف العفو، قال: فكيف وقد حلفت لأقتلنك؟ قال: يا أمير المؤمنين لأن تلقى الله حانتا، خير لك من أن تلقاء قاتلا، فخلى سبيله.

وعن نصر بن علي قال: دخلت على المتوكل فإذا هو يمدح الرفق فأكثر، فقلت: يا أمير المؤمنين أشدني الأصممي: ولما رأى مثل الرفق في لينه أخرج للعذراء من خدرها من يستعن بالرفق في أمره يستخرج الحياة من جرها

فقال يا غلام الدواة والقرطاس فكتبهما.

الطريق من هنا...

## من لا يشكر الناس لا يشكر الله

العلاقات بين البشر في حاجة ماسة إلى دعم متواصل وتنشيط مستمر لقوية أواصرها وترسيخ أركانها من أجل المزيد من التعاون والتضامن لتحقيق الخير للمجتمع الإنساني، ولا يكلف هذا الدعم والتنشيط كثيراً في معظم الأحيان، فالكلمة الطيبة لها أثراً عميقاً وفعالاً في النفوس، والكلمة الخبيثة - من جانب آخر - لها أثراً سلبياً في إحلال التفور بين الناس محل الحب والإخاء... والأمر الطبيعي أنه إذا حينا بتحية فينبعي أن نرد التحية على الأقل بمثلها أو بأحسن منها، وإذا أسدى إلينا أحد جميلاً أو قدم لنا خدمة قولاً أو فعلاً فإن الواجب يقتضي أن نقدم له الشكر على ذلك أيضاً قولاً أو فعلاً، حتى لو كان ما يقدمه لنا يقع في دائرة مسؤوليته المباشرة.

جاء في الحديث الذي رواه الترمذى عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قال: «من لا يشكر الناس لا يشكر الله» وفي رواية أخرى عند الإمام احمد «من لم يشكر القليل لم يشكر الكثير، ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله، والحدث بنعمة الله شكر، وتركها كفر، والجماعة رحمة، والفرقة عذاب» [حديث حسن].

- فكم من المرات واجهتنا صعوبات كبرت أو صغرت ثم سخر الله لنا أشخاصاً تيسرت على أيديهم أمورنا، ففرحنا لانتهاء المشكلة، ولكن نسينا أن نشكر من ساعدنا في حلها.
- وكم منا من يترك شكر الناس تهانيناً، حيث يرى أن الذي ساعد لم يقدم له شيء يستحق الشكر نظراً لبساطة المساعدة، ولو تفكراً بعين الإنفاق لأدرك أنه لو لا هذه المساعدة البسيطة لما حقق مراده ونال مبتغاهاً، ولو علمنا أن شكر الناس من شكر الله لشكراً على القليل والكثير.
- وكم منا من يترك شكر الناس حياءً وخجلاً، وهذا في الواقع ليس حياءً «فالحياء لا يأتي إلا بخير» [صحيح الجامع ٣٢٠٢] بل هو في الحقيقة فتور وسلبية أو سمعها تبلد إن شئت.
- وكم منا من يترك شكر الناس لما يحس من نفسه من فضل لكثره أياً ديه عليهم... تحدثه نفسه (أنت الذي ساعدتهم مراراً فلما تشكرونهم، هذه بتلك!!). وهذا مسكين، قلبه مريض، لا يعلم أن الفضل بيد الله وأنه لو ساعد أحداً ليس بفضل منه، وإنما هو بتسخير الله العلي الحكيم الذي قال في محكم التنزيل ﴿أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَةَ رَبِّكَ مَنْ حُنُّ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَّعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضِهِمْ فَوْقَ بَعْضِهِمْ دَرَجَتٍ لِّتَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضَاً سُخْرِيَّاً وَرَحْمَةُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ﴾ [الزخرف: ٣٢] فلما نظرنا بأنفسنا ونرى لها الفضل على أحد .

• وكم منا من يترك شكر الناس لأنّه لا يجد ما يكافهم به، فيرد عليه الحبيب محمد بن عبد الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- من حديث ابن عمر قال رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «من استعاذه بالله فأعيذه، ومن سألكم بالله فأعطيوه، ومن استجار بالله فأجيروه، ومن آتى إليكم معلوماً فكافئوه، فإن لم تجدوا فادعوا له حتى تعلموا أن قد كافأتموه» [النسائي]، وروى الترمذى أيضاً عن أسامة بن زيد - رضي الله عنه - أن رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قال: «من صُنِعَ إِلَيْهِ مَعْرُوفٌ فَقَاتَلَهُ» [صحيح الجامع ٦٣٦٨].

يقول (جون جوردون): إن الأبحاث تبين أن الناس الممتنين لغيرهم أكثر سعادة، وأكثر محافظة على الأصدقاء. هل تتصور أن حالة الامتنان تجعل قلبك أكثر تناقضاً، مما يساعد على تقليل الإجهاد، وكذلك يساعد في الشفاء الجسماني. نعم... كيف تكون مجده عصبياً وكذلك شاكراً في نفس الوقت!!!. عندما تكون ممتناً فإنك تغذى جسمك وعقلك بإنفراز هرمون الإندورفين الذي يزيد مستوى الطاقة في جسمك، وهو خلاف الهرمونات التي تزيد الإجهاد العصبي مثل هرمون الكورتيزون. والمعروف أن هرمونات الإجهاد العصبي تزيد ضغط الدم ومستوى السكر في الدم أي أنها تستنزف جسمك وعقلك.

إن الشكر يعني الاعتراف بالفضل لأهل الفضل، والثناء على المحسن بذكر إحسانه... فكم هو مؤلم أن ينكر الجميل، ويحدّد الفضل، ويُستر الحسن ويُظهر القبيح.

الطريق من هنا...

يُروى أن رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- لما قدمت عليه الشيماء، وهي أخته من الرضاعة من حليمة السعدية، وكان لها فضل عليه - كما ذكر ابن القيم في زاد المعاد - وذلك أنها أحد حواضنه، بسط لها ردانه إكراما لها ورداً لمعروفها. والقصة المشهور من دفاعه -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- عن زوجته عائشة - رضي الله عنها - حمايةً لها من أبيها - رضي الله عنه. حفظاً لمعروفها من خدمته وحفظ سره، مما لا يخفى، ودفاعه -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- في مواطن كثيرة عن أبي بكر - رضي الله عنه - ، إنما كان رداً لمعروفه، إذ صدقه يوم كذبه الناس، ونصره يوم خذله الناس... وغيرها الكثير.

إلا أنه يجب التنويه أنه من كمال الطبع وحسن السجية عدم التشوف لرد الجميل، وأن نجعل جميع أعمالنا وتصرفاتنا كلها خالصة لله تعالى متمثلين بقوله تعالى ﴿يَنْقُوْمُ لَا أَشْلَكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا عَلَى الَّذِي فَطَرَّنِي أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ [هود: ٥١]. وقوله تعالى: ﴿إِنَّمَا تُطْعَمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا تُرِيدُّونَكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا﴾ [الإنسان: ٩]، ولا ريب أن الإطعام وهداية الناس من أعظم أنواع المعروف والجميل المبذول، ومع ذلك وصف الله تعالى عِلْيَةَ الْقَوْمِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَّهُمْ يَتَعَفَّفُونَ عَنِ الْإِنْتِظَارِ رَدِّ الْجَمِيلِ، فضلاً على أن يتشفوفوا ولو لكلمة شكر على جميلهم.

كما ينبغي علينا أن نترفع عن ترك الخصال الحميدة بحجية أن واقع أكثر الناس قلة الشكر وجحود المعروف، ولنتأسى بمن هم أسوة لنا في الحقيقة، لا ما تفرضه علينا بعض المجتمعات من نماذج محبطه غير

سوية في تصرفاتها، فالله تعالى يقول: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فِيهِدَنَّهُمْ أَفَتَدِهُ قُلْ لَا أَسْتَكِنُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ﴾ [الأنعام: ٩٠] وقد قال بعض الحكماء: لا يزهدنك في المعروف كفر من كفره، فإنه يشكرك عليه من لا تصنعه إليه. وقال بعضهم: اصنع المعروف إلى كل أحد فإن كان من أهله فقد وضعته في موضعه، وإن لم يكن من أهله كنت أنت من أهله.

وقال حكيم الحكماء نبينا عليه الصلاة والسلام «صنائع المعروف تقي مصارع السوء» [صحيح الجامع ٣٧٩٥]. كما أن بذل المعروف مجلبة لمحبة الله تعالى ورضوانه، فرسولنا الحبيب يقول «أحب الناس إلى الله عز وجل أنفعهم للناس، وأحب الأعمال إلى الله سرور تدخله على مسلم، أو تكشف عنه كربة، أو تقضي عنه ديناً، أو تطرد عنه جوعاً، ولأن أمشي مع أخي لي في حاجة أحب إلى من أن أعتكف في هذا المسجد شهراً» [صحيح الجامع ١٧٦].

### من روائع الكلم

- قال سليمان التميمي: إن الله عز وجل أنعم على عباده بقدر طاعتهم، وكففهم من الشكر بقدر طاقتهم، فكل شكر وإن قل، ثمن لكل نوال وإن جل.
- قال على - رضي الله عنه - يخاطب «مالك الأشتر» في عهده إليه: (ولا يكونن المحسن والمسيء عندك بمنزلة سواء، فإن في ذلك ترهيداً لأهل الإحسان في الإحسان).

الطريق من هنا...

---

- قال أحد الصالحين: أشكر لمن أنعم عليك، وأنعم على من شكرك، لأنك لا زوال للنعم إن شكرت، ولا مقام لها إن كفرت.
- قال عمر بن عبد العزيز: ذكر النعمة شكر.
- وقال أعرابي: أسرع الذنوب كفر المعروف.

الطريق من هنا...

## قلوب الآخرين... الغنية الباردة

امتلاك قلوب الآخرين ليس بالأمر السهل، بل إنه كثيراً ما يكون محفوفاً بالمخاطر، فالناس محبون لذواتهم بالفطرة، وهذا الحب يجعلهم يهتمون بها أكثر من أي شيء آخر، كما أنهم يتوقعون أن يمنحهم الآخرون اهتماماً يوازي هذا الاعتناء بالذات، ولحل هذه المعادلة الصعبة في فن اكتساب حب الآخرين وفي نفس الوقت إشعارهم بحبنا لهم، لابد من مراعاة عدداً من القواعد والفنون في توصيل الرسالة بطريقة فعالة.

### الاهتمام الزائد والحفاوة

لدى الاتصال الأول، يتساءل الآخر من فوره عما لديك من أمور مهمة تقتربها عليه يمكنه الاستفادة منها. لذلك تبقى أول قاعدة ينبغي إتباعها في كسب قلوب الناس هي التفكير دوماً بالآخرين قبل التفكير في نفسك... تذكر تواريХ ميلادهم، والمناسبات مثل أعيادهم وأفراحهم وأحداث مرضهم... وكذا الرد على الهاتف بطريقة ودية مع إظهار الابتهاج في الحديث، والاهتمام باهتماماتهم مثل هواياتهم ومشكلاتهم.... فالإنسان الذي لا يهتم بالآخرين هو الذي سيعانى من مصاعب الحياة، والمرء يستطيع كسب اهتمام وتعاون أشهر الناس عن طريق إبداء اهتمامه الشديد بهم.

الطريق من هنا...

كما أن الطريق الأقصر لقلب الآخر هو محادثته عن الأشياء التي يعتز بها، فلو لم تكتشف ما الذي يثير اهتمام وحماسة الشخص الآخر منذ البداية لما استطعت كسب مودته أو تحقيق غايتك... فطبيعة النفس البشرية حب الاستماع للأشياء التي تعتز بها، ولذا فإنها أقرب طريق لإثارة اهتمام الناس.

ومما يسهل من مهمتك أنه لا بد أن تقع نفسك أولاً بأن كل الناس مهمون، لأن أكثر الناس قدرة على التأثير في الآخرين هم أولئك الذين يؤمنون بأهمية الآخرين.

### الانطباع الجيد

من الضروري أن نعطي الناس انطباعاً جيداً عن أنفسنا وبسرعة، وإلا فإننا نخاطر بأن يتم تجاهلنا ولا يهتم بنا الآخرون، وبالتالي الخروج من قلوبهم بدلاً من النفاذ إليها والtribع على عرشها، ويتحقق هذا الانطباع من خلال:

- تبادل التحية وإفشاء السلام.
- بشاشة الوجه وإرسال نظارات دافئة وودودة مشبعة بالتقدير.
- انتقاء الكلمات واستخدام العبارات المحببة لأنفسهم.
- تقليل المزاح، لأنه ليس مقبولاً عند كل الناس، وقد يكون مزاحك ثقيلاً فتفقد من خالله من تحب، وعليك اختيار الوقت المناسب لذلك.
- الابتعاد عن التكلف بالكلام والتصرفات والادعاء بما ليس لديك.

الطريق من هنا...

## - تجنب الإلحاح في طلب حاجتك والابتعاد عن الترثرة والغيبة والنمية.

لكن ذلك كله يبقى رهنا بتقييمك لنفسك، فإذا كنت ترى نفسك فاشلا، فهذا يعني أن الناس سيعتبرونك فاشلا، ويتعاملون معك على هذا الأساس.

### استمع باهتمام

يذكر الدكتور (على الحمادي) هذه الطريقة الرائعة في كسب الآخرين تحت عنوان «لا تفعل شيئاً» فيقول: لا تفعل شيئاً.. لا تتعجب كثيراً من هذه الطريقة، فإنها طريقة ناجحة ومجربة وقد تم دراستها فوجدوا لها الأثر العظيم في توطيد العلاقات مع الآخرين... نعم لا تفعل شيئاً، كل ما عليك أن تنصت لآخرين وتستمع إليهم وترى لهم الفرصة في الحديث والكلام واستفراغ ما في صدورهم والتنفيس عما في نفوسهم.. تقول مجلة (ريدرز دايجزت): إن أكثر الناس يستدعون الطبيب لا ليفحصهم، بل ليستمع لهم.

عندما يتحدث الآخرون، دعهم يعبرون عن أفكارهم، وأرائهم، ومشاعرهم، ولا تكتف بمجرد منحهم فرصة كي يتحدثوا، بل استمع لما يقولون وكن منتبهاً لهم، وحاول أن تفهم ما يقولونه.

ليس لزاماً عليك أن توافقهم في آرائهم. بل إن اتفاقك أو عدم اتفاقك في الرأي مع الآخرين يجب أن يطرح جانباً وأن يبقى بعيداً عن النقطة

الطريق من هنا...

الأساسية التي تتناولها. فلا تعبر عن آرائك أو أحاسيسك بينما يتحدث شخص آخر عن أرائه ومشاعره.

استمع دون الترخيص لفرصة كي تتحدث، أو تنقض على الشخص الآخر، أو تصحح أخطاءه.... استمع في صمت حقيقي، فذلك لن يقتلك، فالجميع يعتقدون أن المستمع الجيد شخص ذكي.

كما أنك لست في حاجة لإقناع الآخرين دوما بوجه نظرك، فقط حاول أن تستوعب ما يقولونه. وإن لم تستطع، يمكنك حينئذ أن تسأل المتحدث (هل يمكنك أن تشرح لي هذا؟) أو (ماذا تعني بالضبط؟) لكن لا تطرح رأيك بينما يتحدث الآخرون، فقط دع لهم الفرصة كي يتحدثوا.

أيضا المستمع الجيد يستطيع سماع الأفكار غير الشفهية. لذا حينما ينتهي الشخص الآخر من الحديث اذكر له تلك الفكرة الداخلية التي راودتك أثناء حديثه. حينئذ سيشعر المتحدث أنك سمعت وفهمت ما يقول، ويعبر لك عن تقديره وامتنانه لاهتمامك به وتجاوبي معه.

## العطاء والبذل

حاول أن تكون دوما متعاوناً مع الآخرين في حدود مقدراتك وبدون توقع مقابل، وعندما يطلب منك مساعدة ما ابتعد عن الفضول، وإعطاء الأوامر لآخرين فهو سلوك منفر... أعط كل ذي حق حقه. أغث الملهوف. أعن المكروب. قم على حوائج الناس.

الطريق من هنا...

كما يتحتم عليك أن تمنح الآخرين من الأشياء أكثر مما يتوقعون. فإذا اقترحت - مثلا - على زميلك في العمل ألا تستخدم سوى سيارة واحدة للذهاب يومياً إلى العمل، فاحرص على أن تستقل سيارتك في أغلب الأوقات الممكنة.

صفوان بن أمية فر يوم فتح مكة خوفاً من المسلمين، بعد أن استنفذ كل جهوده في الصد عن الإسلام والكيد والتأمر لقتل رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-، فيعطيه الرسول -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- الأمان ويرجع إلى النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-. ويطلب منه أن يمهله شهرين للدخول في الإسلام، فقال له رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «أنت بالخير فيه أربعة أشهر»، وخرج مع رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- إلى حنين والطائف كافراً، وبعد حصار الطائف وبينما رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- ينظر في القائم يرى صفوان يطيل النظر إلى وادٍ قد امتلأ نعماً وشاء ورعاً. فجعل عليه الصلاة والسلام يرميه، ثم قال له «يعجبك هذا يا أبا وهب؟» قال نعم، قال له النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «هو لك وما فيه» فقال صفوان عندها: ما طابت نفس أحد بمثل هذا إلا نفسنبي، أشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

## الهدية

الهدية لها تأثير عجيب... فهي تأخذ بالسمع والبصر والقلب، وما يفعله الناس من تبادل الهدایا في المناسبات وغيرها أمراً محموداً بل

الطريق من هنا...

ومندوباً إليه على أن لا يكلف نفسه إلا وسعها، قال إبراهيم الزهري: «خرجت لأبي جائزته فأمرني أن أكتب خاصته وأهل بيته ففعلت، فقال لي تذكر هل بقي أحد أغفلناه؟ قلت: لا، قال: بلى رجل لقيني فسلم على سلاماً جميلاً صفتة كذا وكذا، اكتب له عشرة دنانير».

### لا تقف في طابور أصحاب النصائح

- انصح المقصري بلباقة ولين وتلطف وبدون إلحاح، فتكرار النصح يدفع الآخر للعناد.
- تفنن في تقديم النصيحة سراً ولا تجعلها فضيحة.
- ركز على نقد العمل وليس صانعه، وأن يتضمن النقد تقديم الحلول كي لا يكون نقداً سلبياً بلا هدف.
- تجنب تصييد عيوب الآخرين وانشغل بإصلاح عيوبك.
- من الطبيعي أن تصادف رأياً معارضاك، ومواجهة هذا لا يكون بالتهديد والوعيد والسخرية، وإنما يحتاج الأمر إلى الاستماع والإصغاء الجيد لما يعرض الطرف الآخر من وجهة نظره، ولا تقاطعه أثناء عرضه، وأعد عليه بعض النقاط التي قام بعرضها، وإذا انتهى أسأله إذا كان هناك ما يحب أن يضيفه، واجعله يشعر بأنك مهتم بوجه نظره تماماً.

ثم بعد ذلك ادرس كل النقاط التي عرضها الآخر، وستجد بها بعضها من النقاط التي يمكن أن تلتقي فيها معه، اعترف بها وسلم بصحتها، وإن

الطريق من هنا...

---

ووجدت أن جميع ما يعرضه غير صحيح، وافقه على بعض النقاط البسيطة وغير المهمة، وعندما سيصبح لديه ميل أكثر للتسليم بوجه نظرك، وعندما تعرض وجهة نظرك كن هادئاً ولا تتفعل، ولا تهدد ولا تلوح باستخدام القوة، وإذا قمت بتغيير وجهة نظر الطرف الآخر دعه يحفظ ماء وجهة ولا تترجمه، وإلا سيصاب بالعناد، ولن يخرج عن وجهة نظره.

الطريق من هنا...

## طوبى لمن جعل الله مفاتيح الخير على يديه

العمل الصالح من آثار العقيدة السليمة. فالمؤمن يخاف الله ويطيعه، ويخالف نفسه ويعصى هواه، ويقدم الآخرة الباقية على الدنيا الفانية، هذا في تعامله مع الله تعالى، أما مع الناس فهو مفتاح خير، ودلال معروف، وسفير هداية، ورسول صلاح... مغلق شرّ، ودافع بلاء، ومانع نعمة، وصمام أمان من غضب الرحمن.

والإسلام عندما أمرنا وكلفنا بالعمل الصالح، لم يجعله مالياً فقط يستحوذ عليه الأغنياء، ولا علمياً يختص به المثقفون، ولا بدنياً ينفرد به الأقوياء، ولكنه جعله عملاً إنسانياً عاماً يتقرب به كل إنسان من الله تعالى على قدر طاقته، يشترك فيه الفقير والغبي، والأمي والمتعلم، والضعف والقوى.

والمؤمن دائماً مفتاح للخير، مغلق للشر، راغب في رحمة الله وجنته، قال رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «عِنْدَ اللَّهِ خَزَانَةُ الْخَيْرِ وَالشَّرِّ، مَفَاتِيحُهَا الرِّجَالُ، فَطُوبِي لِمَنْ جَعَلَ اللَّهَ مَفْتَاحَ الْخَيْرِ مَغْلَقًا لِلشَّرِّ، وَوَوْلِي لِمَنْ جَعَلَ اللَّهَ مَفْتَاحًا لِلشَّرِّ مَغْلَقًا لِلْخَيْرِ» [صحيح الجامع/ ٤١٠٨] قال الراغب: الخير ما يرغب فيه الكل، كالعقل مثلاً والعدل والفضل، والشر ضده، والخير قد يكون خيراً لواحد، شرّاً لآخر، والشر كذلك، كالمال الذي ربما يكون خيراً لزيد وشراً لعمرو، ولذلك وصفه الله بالأمرتين. قال الطبيبي: والمعنى الذي

الطريق من هنا...

يحتوي على خيرية المال وعلى كونه شرًا هو المشبه بالخزائن، فمن توسل بفتح ذلك المعنى وأخرج المال منها وأنفق في سبيل الله ولا ينفقه في سبيل الشيطان فهو مفتاح للخير مغلق للشر، ومن توسل باغلاق ذلك الباب في إنفاقه في سبيل الله وفتحه في سبيل الشيطان فهو مغلق للخير، ومفتاح للشر.

وعن أنس بن مالك - رضي الله عنه - ، قال رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - «إِنَّ مِنَ النَّاسِ نَاسًا مَفَاتِيحُ الْخَيْرِ مَغَالِقُ الشَّرِّ، وَإِنَّ مِنَ النَّاسِ نَاسًا مَفَاتِيحُ الشَّرِّ مَغَالِقُ الْخَيْرِ، فَطَوْبِي لِمَنْ جَعَلَ اللَّهُ مَفَاتِيحَ الْخَيْرِ عَلَى يَدِيهِ، وَوَيْلٌ لِمَنْ جَعَلَ اللَّهُ مَفَاتِيحَ الشَّرِّ عَلَى يَدِيهِ» [السلسلة الصحيحة/ ١٣٣٢].

«فطوبى» أي حسنى أو خيراً، وهو من الطيب أي عيش طيب «لمن جعل الله مفاتيح الخير على يديه، وويل» شدة حسرة ودمار وهلاك «لمن جعل الله مفاتيح الشر على يديه»... قال الحكيم: فالخير مرضاة الله والشر سخطه، فإذا رضي الله عن عبد فعلامه رضاه أن يجعله مفتاحاً للخير، فإن رؤى ذكر الخير برؤيته، وإن حضر حضر الخير معه، وإن نطق نطق بخير، وعليه من الله سمات ظاهرة لأنه يتقلب في الخير، يعمل خير وينطق بخير ويفكر في خير ويضرم خيراً، فهو مفتاح الخير حسبما حضر وسبب الخير لكل من صحبه، والآخر يتقلب في شر ويعمل شرًا وينطق بشر ويفكر في شر ويضرم شرًا، فهو مفتاح الشر لذلك فصحبة الأول دواء والثانية داء.

الطريق من هنا...

وما أكثر ما دندنت الأحاديث النبوية الشريفة حول هذا المعنى، فقال  
-صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- :

- «دليل الخير كفاعله» [صحيح الجامع/٣٣٩٠].
- «إن الدال على الخير كفاعله» [رواية الترمذى] يعني في مطلق حصول الثواب، وإن اختلف الكم والكيف، قال الراغب: والدلالة ما يتوصل به إلى معرفة الشيء.
- «إن الله تعالى ملائكة في الأرض تنطق على الألسنة بني آدم بما في المرء من الخير والشر» [صحيح الجامع/٢١٧٥] أي كأنها ترکب ألسنتها على ألسنتهم بما في المرء من الخير والشر، لأن مادة الطهارة إذا غلت في شخص واستحکمت صار مظهراً للأفعال الجميلة التي هي عنوان السعادة، فيستفيض ذلك على الألسنة، وضده من استحکمت فيه مادة الخبث، ومن ثم لم تزل سنة الله جارية في عبيده بإطلاق الألسنة بالثناء والمدح للطبيين الأخيار وبالثناء والذم للخبيثين الأشرار **لِيُمَيِّزَ اللَّهُ الْجَيْثَ مِنَ الطَّيْبِ** [الأنفال: ٣٧] في هذه الدار وينكشف الغطاء بالكلية يوم القرار.
- «والذي نفسي بيده لا يؤمن عبد حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه من الخير» [صحيح الجامع/٨٥٠].
- «إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتلهم، ومن يتحرر الخير يعطيه، ومن يتق الشر يوشه» [صحيح الجامع/٢٣٢٨] أي ومن يجتهد في تحصيل الخير يعطيه الله تعالى إياه.

وكون الإنسان مفتاحاً للخير ومغلقاً للشر معناه أن يحفظ نفسه ووقته وجهده وما يستطيع لمنفعة الآخرين من المسلمين أيضاً، فزيادة على أن يستقيم في ذاته ينفع الله تعالى به المسلمين ومن حوله من الناس، بحيث يكون -كما كان أنبياء الله عز وجل- رحمة للعالمين، كما أخبر الله تبارك وتعالى عن النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-، أو رحمة لأقوامهم ومن حولهم كما كان كل الأنبياء. وبهذا يعيش المسلم في مجتمعه ينبوعاً يفيض بالخير والرحمة، ويتدفق بالنفع والبركة، يفعل الخير ويدعو إليه؛ ويبذل المعروف ويدل عليه، فهو مفتاح للخير، ومغلق للشر دوماً وأبداً.

ومعرفة مفاتيح الخير والشر، باب عظيم من أنفع أبواب العلم، لا يوفق لمعرفته ومراحته إلا من عظم حظه وتوفيقه، فإن الله -سبحانه وتعالى- جعل لكل خير وشر مفتاحاً وباباً يدخل منه إليه، فجعل الطاعة مفتاحاً لسكينة النفس، والاستغفار مفتاحاً لاستجلاب الخيرات، والتذلل بين يديه جل وعلا مفتاحاً لرحمته ومحفوته، والصدقة مفتاحاً لإطفاء الخطيئة، والصدق مفتاحاً للبر.... كما جعل الشرك والكبر والإعراض عما بعث الله به رسوله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-، والغفلة عن ذكره والقيام بحقه مفتاحاً للنار، وجعل الخمر مفتاح كل إثم، وجعل الغي مفتاح الزنا، وجعل إطلاق النظر في الصور مفتاح الطلب والعشق، وجعل الكسل والراحة مفتاح الخيبة والحرمان، وجعل المعاشي مفتاح الكفر، وجعل الكذب مفتاح النفاق، وجعل الشح والحرص مفتاح البخل، وقطيعة الرحمة

الطريق من هنا...

---

وأخذ المال من غير حله، وجعل الإعراض عما جاء به الرسول مفتاح كل بدعة وضلال.

وهذه الأمور لا يصدق بها إلا كل من له بصيرة صحيحة، وعقل يعرف به ما في نفسه وما في الوجود من الخير والشر. فينبغي للعبد أن يعترض كل الاعتناء بمعرفة المفاتيح وما جعلت المفاتيح له، والله من وراء توفيقه وعدله، له الملك وله النعمة والفضل، لا يسأل عما يفعل وهم يسألون.

## الإيثار لغة العظاماء

إذا كنت ممن يسهل عليهم العطاء ولا يؤلمهم البذل فأنت سَخِي، وإن كنت ممن يعطون الأكثر ويبقون لأنفسهم الأقل فأنت جواد، أما إن كنت تعطي الآخرين ما بين يديك وأنت تحتاج له لكنك قدمت غيرك على نفسك فقد وصلت إلى مرتبة الإيثار.... هذا الإيثار إن وجد في الإنسان فإنه يدل على حسن إيمان صاحبه بالله وشدة ثقته بما عند الله، ويدل أيضا على امتلاً قلبه بالحب لأخوانه وقد عوفي من مرض الأثرة والجشع والأنانية، فالمؤمن الحقيقي والمحب الصادق لأخوانه هو الذي يوجد بما في يديه وهو محتاج إليه، يجوع ليشبع غيره، ويكد ليرتاح إخوانه، ويسهر لينام أحبابه.

الإيثار: تقديم الإنسان غيره على نفسه فيما هو في حاجة إليه من أمور الدنيا، وتقابله الأثرة وهي: استبداد الإنسان بالشيء واستحواده عليه دون غيره. والإيثار أعلى درجات المعاملة مع الناس، ويليه العدل وهو اختصاص كل إنسان بحقه، وأسوأ درجات المعاملة الأثرة..... والإيثار يرفع المجتمع إلى قمة الأمان، لأن أفراده ارتفعوا عن حظوظهم الدنيوية، وآثر بها كل فرد أخيه، فهو لا يفكر فيأخذ حقه كاملاً فضلاً عن التفكير في الأثرة والاستبداد.

الطريق من هنا...

قال تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ تَبَوَّءُو الدَّارَ وَالْإِيمَنَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَحِدُّونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُتُوا وَيُؤْتَوْنَ عَلَى أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقَ شَحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾ [الحشر: ٩]، وعن أبي هريرة رضي الله عنه - أن رجلاً أتى النبي - صلى الله عليه وسلم - فبعث إلى نسائه، فقلنَّ مَا مَعَنَا إِلَّا الماء، فقالَ رَسُولُ اللهِ - صلى الله عليه وسلم - «مَنْ يَضُمُّ أَوْ يُضِيِّفُ هَذَا» فَقَالَ رَجُلٌ مِنْ الْأَنْصَارِ أَنَا، فَانطَّلَقَ بِهِ إِلَى امْرَأَتِهِ فَقَالَ: أَكْرِمِي ضَيْفَ رَسُولِ اللهِ - صلى الله عليه وسلم - ، فَقَالَتْ: مَا عِنْدَنَا إِلَّا قُوتُ صِبَيْانِي، فَقَالَ هَيَّنِي طَعَامَكِ، وَأَصْبِحِي سِرَاجَكِ، وَنَوْمِي صِبَيْانَكِ إِذَا أَرَادُوا عَشَاءً، فَهَيَّأْتُ طَعَامَهَا وَأَصْبَحْتُ سِرَاجَهَا وَنَوَمَتْ صِبَيْانَهَا، ثُمَّ قَامَتْ كَانَهَا تُصْلِحُ سِرَاجَهَا فَأَطْفَأَتْهُ فَجَعَلَاهُ يُرِيَانَهُ أَنَّهُمَا يَأْكُلُنَا فَبَاتَا طَاوِيْيَنِ، فَلَمَّا أَصْبَحَ غَدَّا إِلَى رَسُولِ اللهِ - صلى الله عليه وسلم - فَقَالَ «ضَحِّكَ اللَّهُ الْلَّيْلَةَ أَوْ عَجَبَ مِنْ فَعَالِكُمَا» فَأَنْزَلَ اللَّهُ ﴿ وَيُؤْتَوْنَ عَلَى أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقَ شَحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾ [الحشر: ٩]. ولم يعرف تاريخ البشرية كله حادثاً جماعياً كهذا استقبال الأنصار للمهاجرين. بهذا الحب الكبير، وبهذا البذل السخي، وبهذه المشاركة الرضية، وبهذا التساق إلى الإيواء واحتمال الأعباء، حتى ليروى أنه لم ينزل مهاجر في دار أنصاري إلا بقرعة لأن عدد الراغبين في الإيواء المتزاحمين عليه أكثر من عدد المهاجرين!

قال ابن القيم: فتأمل سر التقدير، حيث قدر الحكيم الخبير سبحانه استئثار الناس على الأنصار بالدنيا وهم أهل الإيثار ليجازيهم على إيثارهم

إخوانهم في الدنيا على نفوسهم بالمنازل العالية في جنات عدن على الناس فتظهر حينئذ فضيلة إيثارهم ودرجته، ويغبطهم من استأثر عليهم بالدنيا أعظم غبطة، وذلك فضل الله يؤتى به من يشاء والله ذو الفضل العظيم، فإذا رأيت الناس يستأثرون عليك مع كونك من أهل الإيثار فاعلم أنه لخير يراد بك.

وقال -رحمه الله تعالى - أيضا: (والإيثار أن تؤثر الخلق على نفسك، فيما لا يحرم عليك دينا، ولا يقطع عليك طريقا، ولا يفسد عليك وقتا) يعني أن تقدمهم على نفسك في مصالحهم. مثل أن تطعمهم وتتجوّع، وتكسوهم وتتعرّى، وتسقيهم وتظمّأ، بحيث لا يؤدي ذلك إلى ارتكاب إتلاف لا يجوز في الدين، مثل أن تؤثرهم بمالك وتقدّع كلاً مضطراً مستشرفاً للناس أو سائلاً، وكذلك إيثارهم بكل ما يحرمه على المؤثر دينه، فإنه سفه وعجز يذم المؤثر به عند الله وعند الناس «ولا يقطع عليك طريقاً» أي لا يقطع عليك طريق الطلب والمسير إلى الله تعالى، مثل أن تؤثر جليسك على ذرك وتوجهك وجمعيتك على الله. فتكون قد آثرته على الله وآثرت بنصيبيك من الله ما لا يستحق الإيثار. فيكون بذلك كمثل مسافر سائر على الطريق لقيه رجل فاستوقفه وأخذ يحثه ويلهيه حتى فاته الرفاق، وهذا حال أكثر الخلق مع الصادق السائر إلى الله تعالى فإيثارهم عليه عين الغبن، وما أكثر المؤثرين على الله تعالى غيره وما أقل المؤثرين الله على غيره.

وكذلك الإيثار بما يفسد على المؤثر وقته قبيح أيضا. مثل أن يؤثر

الطريق من هنا...

بوقته ويفرق قلبه في طلب خلفه، أو يؤثر بأمر قد جمع قلبه وهمه على الله، فيفرق قلبه عليه بعد جمعيته ويشتت خاطره، فهذا أيضاً إيثار غير محمود.

وكذلك الإيثار باشتغال القلب والفكر في مهامهم ومصالحهم التي لا تتعدى عليك على الفكر النافع واشتغال القلب بالله، ونظائر ذلك لا تخفي بل ذلك حال الخلق وال غالب عليهم.

وكل سبب يعود عليك بصلاح قلبك ووقتك وحالك مع الله فلا يؤثر به أحداً، فإن آثرت به فإنما يؤثر الشيطان على الله وأنت لا تعلم، وتأمل أحوال أكثر الخلق في إيثارهم على الله من يضرهم إيثارهم له ولا ينفعهم، وأي جهالة وسفه فوق هذا؟

ومن هذا تكلم الفقهاء في الإيثار بالقرب وقالوا إنه مكروه أو حرام، كمن يؤثر بالصف الأول غيره ويتأخر هو أو يؤثره بقربه من الإمام يوم الجمعة أو يؤثر غيره بالأذان والإقامة أو يؤثره بعلم يحرمه نفسه ويرفعه عليه فيفوز به دونه، وتكلموا في إيثار عائشة - رضي الله عنها - لعمر بن الخطاب - رضي الله عنه - بدفعه عند رسول الله في حجرتها وأجابوا عنه بأن الميت ينقطع عمله بموته وبقربه، فلا يتصور في حقه الإيثار بالقرب بعد الموت، إذ لا تقرب في حق الميت وإنما هذا إيثار بمسكن شريف فاضل لمن هو أولى به منها فالإيثار به قربة إلى الله عز وجل للمؤثر والله أعلم.

ولا يستطيع الإيثار إلا بثلاثة أشياء: بتعظيم الحقوق، ومقت الشح، والرغبة في مكارم الأخلاق «الأول»: تعظيم الحقوق، فإن من عظمت الحقوق عنده قام بواجبها ورعاها حق رعايتها واستعظم إضافتها وعلم أنه إن لم يبلغ درجة الإيثار لم يؤدها كما ينبغي فيجعل إيثاره احتياطا لأدائها.

«الثاني»: مقت الشح، فإنه إذا مقته وأبغضه التزم الإيثار، فإنه يرى أنه لا خلاص له من هذا المقت البغيض إلا بالإيثار.

«الثالث»: الرغبة في مكارم الأخلاق، وبحسب رغبته فيها يكون إيثاره، لأن الإيثار أفضل درجات مكارم الأخلاق.

• عن ابن عمر - رضي الله عنه - قال: أتى علينا زمان وما يرى أحد منا أنه أحق بالدينار والدرهم من أخيه المسلم، وإنما في زمان الدينار والدرهم أحب إلينا من أخيه المسلم.

• قال يحيى بن معاذ الرازي: عجبت من رجل يرائي بعلمه الناس وهم خلق مثله، ومن رجل بقي له مال ورب العزة يستقرضه، ورجل رغب في محبة مخلوق والله يدعوه إلى محبته ثم تلا ﴿وَاللَّهُ يَدْعُونَ إِلَىٰ دَارِ الْسَّلَمِ﴾ [يونس: ٢٥].

• قال محمد بن واسع: ما ردت أحدا عن حاجة أقدر على قضائها، ولو كان ذهاب مالي.

• قال ابن تيمية: الإيثار مع الخصاصة أكمل من مجرد التصدق مع المحبة، فإنه ليس كل متصدق محبًا مؤثراً، ولا كل متصدق يكون به

الطريق من هنا...

خاصة، بل قد يتصدق بما يحب مع اكتفائه ببعضه مع محبة لا تبلغ به الخاصة.

- قال ابن القيم: فالمحب وصفه الإيثار، والمدعى طبعه الاستئثار.

من لنا بمثل هؤلاء

• لما بايع الرسول أهل العقبة أمر أصحابه بالهجرة إلى المدينة، فعلمت قريش أن أصحابه قد كثروا وأنهم سيمعنونه، فأعملت آراءها في استخراج الحيل، فمنهم من رأى الحبس، ومنهم من رأى النفي. ثم اجتمع رأيهم على القتل فجاء البريد بالخبر من السماء وأمره أن يفارق المضجع، فبات على - رضي الله عنه - مكانه ونهض الصديق لرفقة السفر. فلما فارقا بيوت مكة اشتد الحذر بالصديق، فجعل يذكر الرصد فيسير أمامه، وتارة يذكر الطلب فيتأخر وراءه، وتارة عن يمينه وتارة عن شماليه إلى أن انتهيا إلى الغار، فبدأ الصديق بدخوله ليكون وقاية له إن كان ثم مؤذ... فلما وقف القوم على رؤوسهم وصار كلامهم بسمع الرسول والصديق، قال الصديق وقد اشتد به القلق: يا رسول الله لو أن أحدهم نظر إلى ما تحت قدميه لأبصرنا تحت قدميه، فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - «يا أبا بكر ما ظنك باثنين الله ثالثهما» لما رأى الرسول حزنه قد اشتد لكن لا على نفسه، قوي قلبه ببشرة «لا تحزن إن الله معنا» فظهر سر هذا الاقتران في المعية لفظا، كما ظهر حكما ومعنى، إذ

يقال رسول الله وصاحب رسول الله، فلما مات قيل خليفة رسول الله، ثم انقطعت إضافة الخلافة بموته، فقيل أمير المؤمنين.

فأقاما في الغار ثلاثة ثم خرجا منه ولسان القدر يقول: لتدخلنها دخولاً لم يدخله أحد قبلك ولا ينبغي لأحد من بعده... كان تحفة ثانية اثنين مدخلة للصديق دون الجميع، فهو الثاني في الإسلام، وفي بذل النفس، وفي الزهد، وفي الصحبة، وفي الخلافة، وفي العمر، وفي سبب الموت، لأن الرسول مات عن أثر السم وأبو بكر سُمِّيَّ فمات.

اسلم على يديه من العشرة عثمان وطلحة والزبير وعبد الرحمن بن عوف وسعد بن أبي وقاص، وكان عنده يوم أسلم أربعون ألف درهم فأنفقها أحرج ما كان الإسلام إليها، فلهذا جلبت نفقة عليه «ما نفعني مال ما نفعني مال أبي بكر» فهو خير من مؤمن آل فرعون، لأن ذلك كان يكتُم إيمانه والصديق أعلن به، وخير من مؤمن آل ياسين، لأن ذلك جاهد ساعة والصديق جاهد سنين، عاين طائر الفاقة يحوم حول حب الإيثار ويصبح ﴿مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا﴾ [البقرة: ٢٤٥].

فاللقي له حب المال على روض الرضا، واستلقي على فراش الفقر، فنقل الطائر الحب إلى حوصلة المضاعفة، ثم علا على أفنان شجرة الصدق، يغرس بفنون المدح، ثم قال في محاريب الإسلام يتلو ﴿وَسَيُجَنِّبُهَا الْأَنْقَاصَ﴾ ﴿الَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَرَكَّبُ﴾ [الليل: ١٧ - ١٨].

دعى إلى الإسلام فما تلעם ولا أبي، وسار على المحجة فما زل ولا كبا، وصبر في مدة من مدى العدوى على وقع الشبا، وأكثر في الإنفاق فما

- قلل حتى تخل بالعبا [أي حتى توفي] تالله لقد زاد على السبك في كل دينار دينار **﴿ثَأْفِكَ أَثَنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْفَكَارِ﴾** [التوبية: ٤٠].
- قال منصور الغضاري: شاهدت الحافظ عبد الغني المقدسي في الغلاء بمصر ثلاثة ليال يؤثر بعشائه ويطوى.
  - اشتهر الربيع بن خثيم حلواء، فلما صنعت دعا بالفقراء فأكلوا، فقال أهله: أتعجبنا ولم تأكل، فقال: وهل أكل غيري؟!
  - قال عباس بن دهقان: ما خرج أحد من الدنيا كما دخلها إلا بشر بن الحارث، فإنه أتاه رجل في مرضه فشكى إليه الحاجة، فنزع قميصه وأعطاه إياه، واستعار ثوبا فمات فيه.
  - وقال حماد بن أبي حنيفة: إن مولاة كانت لداود الطائي تخدمه، قالت: لو طبخت لك دسما تأكله؟ فقال: وددت. فطبخت له دسما ثم أتته به، فقال لها، ما فعل أيتامبني فلان؟ قالت: على حالهم. قال: اذهب بي بهذا إليهم، فقالت: أنت لم تأكل أبداً منذ كذا وكذا. فقال: إن هذا إذا أكلوه صار إلى العرش، وإذا أكلته صار إلى الحش.
  - وعن أبي الحسن الأنطاكى: أنه اجتمع عنده نيف وثلاثون نفساً ولهم أرغفة معدودة لم تُشبع جميعهم، فكسروا الأرغفة وأطافلوا السراج وجلسوا للطعام، فلما رفع فإذا الطعام بحاله، ولم يأكل أحد منه شيئاً، إثارة لصاحبه على نفسه.
  - وعن مسعود قال: شوقي لنافع بن جبير دجاجة، فجاء سائل فأعطاهما إياه، فقال له إنسان في ذلك، فقال: إني أبغى ما هو خير منها.

## فقر الصديق الوفي.... أشد صنوف الفقر

حکی الواقدي المؤرخ الشهير قال: كان لي صديقان أحدهما هاشمي والأخر نبطي، كنا ثلاثتنا كشخص واحد. وقد ألمت بي ذات يوم ضائقة شديدة، وحضر العيد فجاءت امرأتي إلى وقالت: أما نحن - أنا وأنت - فنصير على البؤس والشدة، وأما صبياتنا هؤلاء الصغار فقد قطعوا قلبي رحمة لهم لأنهم يرون صبيان الجيران وقد تزينوا في عيدهم وهم على هذه الهيئة الرثة، فاعمل على أن نتبر مالا بسرعة كي نشتري لهم ثياباً لهذه المناسبة، قال: فكتبت لصديقي الهاشمي أساله المساعدة، فبعث إلى كيساً مختوماً ذكر أن فيه ألف درهم، ولم أكدر أهتم بفتح الكيس حتى وصلتني رسالة من صديقي الآخر النبطي يسألني فيها المساعدة، فأرسلت إليه الكيس الذي بين يدي كما هو وخرجت إلى المسجد، وأقمت ليلتي متجنبأً أن أواجه امرأتي بحقيقة ما فعلت.

ولما عدت إليها بعد ذلك وأخبرتها بما حصل استحسنت الأمر ولم تعنفي فيه. وبينما أنا كذلك، إذ قرع بابي صديقي الأول الهاشمي وفي يده الكيس نفسه الذي كان قد أرسله لي، وأرسلته أنا إلى صديقنا النبطي، قال صديقي الهاشمي وهو يضع الكيس بين يدي: أخبرني بما فعلته بهذا الكيس الذي أرسلته إليك، لقد أرسلت إلى تطلب مالاً، وأنا لا أملك على

الطريق من هنا...

الأرض إلا ما بعثت به إليك، وقد أرسلت إلى صديقنا النبطي أسأله المساعدة فبعث إلى بكسي الذي أرسلته أنت إليه وختمي ما يزال عليه. أدهشني جدا ما رواه صديقي الهاشمي، ولم أدر ماذا أفعل بهذا المال العائد إلىي، ثم إنني اهتديت إلى أمر ففتحت الكيس وأعطيت لأمرأتي مائة درهم، وقسمت ما تبقى مع صديقي الآخرين، فحصل كل منا على ثلاثة درهم. وقد علم الخليفة المأمون بهذا الذي حدث لي فاستدعاني إليه، وطلب مني أن أروي له قصتي مع صديقي ففعلت، فأمر لنا بسبعة آلاف دينار منها ألف للمرأة، وألفان لكل واحد منا.

الصديق ملمس ناعم، وعبارة دافئة، وعلاقة طيبة، ومؤانسة في وحشات هذه الدنيا، وربما تطور الأمر أيضاً إلى إعانة ونجدة، فكان هذا الصديق - كما يقولون - نعم الرفيق في وقت الضيق.

الصداقة هي عطف متبادل بين شخصين يريد كل منهما الخير للآخر، مع العلم بتلك المشاعر المتبادلة فيما بينهما.

الصديق هو من يعيش معك فكريًا ووجوديًا، ويتحد وياك في الأذواق، وتسره مسراتك وتحزنه أحزانك، وبذلك تقوم الصداقة على المعاشرة والتشابه والمشاركة الوجودانية.

الصداقة ركن مهم في حياة الإنسان ، لا ينبغي له أن يغفلها ، فنحن نحتاج إلى دعم نفسي في رحلة الحياة.... نحتاج من يشاركتنا لحظة الألم ، ولحظة الفرح ، ولحظة الزهو والنجاح ... نحتاج إلى كلمة تشجيع تداوي

الطريق من هنا...

الجراح ، وتساعد عند الإحساس بالضعف.... فالوحدة تفقد الإنسان عقله ، والصديق مهمته خطيرة، فهو يحافظ على التوازن النفسي للإنسان. يقول (د. ليون) الذي أجرى دراسته على ٤٧٢٥ شخصاً في ولاية ( كاليفورنيا ) والتي استغرقت تسعة سنوات: إن نسبة الوفيات ترتفع عند الأشخاص الذين لا يسعون إلى تكوين صداقات، أو الذين لديهم عدد محدود من الأصدقاء.. بل إنهم يكونون أكثر من غيرهم عرضة لأمراض القلب والسرطان والتوتر النفسي والشعور بالاكتئاب.

تندحر الصداقة من الصدق، والصدق عكس الكذب. فالصديق هو من صدقك، أما الذئاب - وهم كثيرون - فيتزيرون بزى أصدقاء وهم براء من الصداقة، نواياهم سيئة وحبهم رباء وكذب... إنهم وصواليون لا أكثر ولا أقل، ترى واحدهم كما يقول الشاعر:

يعطيك من طرف اللسان حلاوة      ويروغ منك كما يروغ الثعلب  
الصداقة هي علاقة تتم في إطار كل ما يمكن أن نصفه "بالمتبادل" ، أي إطار من المعرفة المتبادلة، الاحترام المتبادل، العاطفة المتبادلة، القبول المتبادل، الولاء المتبادل. ومفهوم التبادل هنا يكون من أجل صالح الطرف الآخر ومنفعته قبل منفعة النفس والحرص على الذات. ويسير مفهوم الصداقة في إطار هذا السلوك المتبادل من إداء النصائح، مشاركة الصعاب وأوقات المحن، فالصديق هو من يُظهر رد الفعل الإيجابي الفوري.

الطريق من هنا...

والصداقة أيضاً هي تبادل الثقة وتجنب فعل ما يؤذى الغير.... يروى أن رجلاً من الصالحين ذهب إليه صديقه، ليقرض منه مبلغاً من المال، فدخل الرجل مسرعاً وأحضر المال، وأعطاه صديقه ثم دخل الرجل منزله، وأخذ يبكي، فقالت له زوجته: لماذا تبكي؟ قال: لأنني لم أسأل عن حال صديقي حتى اضطررته أن يسألني.

ومن معاني الصداقة ما حكاه القاضي عياض في «المدارك» أن الإمام سحنون وصاحبيه عون بن يوسف وابن رشيد، دخلوا على أسد بن الفرات، فسألهم عن مسألة، فابتدر لجوابه صاحبا سحنون وسكت سحنون؛ فلما خرجا قال له صاحبا: لِمَ لَمْ تتكلّم؟ فقال سحنون: ظهر لي أن جوابكم خطأ - وبين لهما ذلك - فقالا: لِمَ لَمْ تتكلّم بهذا ونحن عنده؟ قال سحنون: خشيت أن ندخل عليه ونحن أصدقاء ونخرج ونحن أعداء.

و قضية الصحبة قضية دين وليس دنيا فقط، وتأمل ما رواه أبو هريرة - رضي الله عنه - عن النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قال «الرجل على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالف» [أبو داود] أي فليتأمل أحدكم بعين بصيرته إلى أمرٍ يريده صداقته فمن رضي دينه وخلقَه صادقه وإن تجنبه، وقد قيل: الصاحب رُقعة في الثوب، فلينظر الإنسان ما يرتفع به ثوبه.

اتخذ أصدقاءك من الذين يرثون بك شَطْرَ القم، واترك الذين ينزلون بك إلى السفح... انتق أصدقاءك من أولئك المنشدين المتفائلين المحافظين على فرح القلب.... أرس قواعد صداقتك على من يعادلونك حالة وذوقاً

الطريق من هنا...

وهدفًا وثقافة، وإذا شئت أن تكون صداقتك صحيحة ثابتة فتعود أن تعطي أكثر مما تأخذ، فهذه شريعة الحب الأساسية، فالصداقة هي محبة تبذل ذاتها.

ولا تحاول أن تجد صديقاً خالياً من العيوب - هذا شيء محال - ولكن مده بالمساعدة ليتخلص من شوائبها، فالصداقة لا تنشأ ولا تترعرع إلا بالصراحة الكبرى والأخلاق العميق الذى يفتح القلب حتى أعمقه... أخدم صديقك ولا تستخدمه... أحبب صديقك وليس ما يملك... أن تحب صديقاً فهذا يعني أن تضع رجاءك فيه، وتكون له وفيا، وتفتح له رصيداً في قلبك، وتُكْبِر شمائله، وتُقاوم شوائبه وتحبه وتساعده.

إن الشخص يبدأ في الشيخوخة عندما يعجز عن اكتساب أصدقاء جدد، لأن مداومة الاختلاط بالناس دليل على الاستعداد للتطور واستيعاب الأفكار الجديدة، والحيوية (وحب الحياة). فإنك إذا اكتفيت بصلةك بأصدقائك القدامى وزملاء العمل الذين اطلعت على جميع أفكارهم وآرائهم، توقف تطورك الذهنى، وحيل بينك وبين نواحي التجدد التي تطرد السم والملل.

وخير الأصدقاء الذي لا تتغير طباعه مع مرور الوقت، وتدوم صداقاتهم سنين طوال، يحافظون عليها مهما اختلفت وجهات النظر، ومهما احتجت المناقشات الجارية بينهم، فإنهم سرعان ما يبتسمون ليعودوا إلى الصداقة التاريخية التي دامت عقودا، قال مصطفى أمين: (خير الأصدقاء من لا يتلون إذا تغير الزمان)... لكن هذا في الناس عزيز،

الطريق من هنا...

ولذلك قال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «أَحَبَّ حَبِيبَكُمْ هُوَ مَا، عَسَى أَنْ يَكُونَ بِغَيْضِكُمْ يَوْمًا مَا، وَأَبْغَضُ بِغَيْضِكُمْ هُوَ مَا، عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكُمْ يَوْمًا مَا» [رواه الترمذى] أي أَحَبَّهُ حَبًّا قَلِيلًا مُقْتَصِدًا لَا إِفْرَاطًا وَلَا تَفْرِطَ فِيهِ فَإِنَّهُ «عَسَى أَنْ يَكُونَ بِغَيْضِكُمْ يَوْمًا مَا، وَأَبْغَضُ بِغَيْضِكُمْ هُوَ مَا» فَإِنَّهُ «عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكُمْ يَوْمًا مَا» أي رَبَّمَا انْقَلَبَ ذَلِكَ بِتَغْيِيرِ الزَّمَانِ وَالْأَحْوَالِ بِغَضَّاً فَلَا تَكُونُ قَدْ أَسْرَفْتَ فِي حُبِّهِ فَتَنَدَّمُ عَلَيْهِ إِذَا أَبْغَضْتَهُ، أَوْ حَبًّا فَلَا تَكُونُ قَدْ أَسْرَفْتَ فِي بِغْضَهِ فَتَسْتَحِي مِنْهُ إِذَا أَحَبَّتَهُ، وَقَالَ ابْنُ الْعَرَبِيِّ: مَعْنَاهُ أَنَّ الْقُلُوبَ بَيْنَ إِصْبَعَيْنِ مِنْ أَصَابِعِ الرَّحْمَنِ فَقَدْ يَعُودُ الْحَبِيبُ بِغَيْضًا وَعَكْسَهُ، إِنَّمَا أَمْكَنَتَهُ مِنْ نَفْسِكُ حَالُ الْحُبِّ ثُمَّ عَادَ بِغَيْضًا كَمَا كَانَ لِمَعَالِمِ مَضَارِكَ أَجْدَرَ لَمَّا اطَّلَعَ مِنْكُمْ حَالُ الْحُبِّ بِمَا أَفْضَيْتُ إِلَيْهِ مِنَ الْأَسْرَارِ، وَقَالَ عَمَرُ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ: «لَا يَكُنْ حُبُّكَ كَلْفًا وَلَا بِغَضَّكَ تَلْفًا».

وَهَذِهِ حَقِيقَةٌ مُهِمَّةٌ فِي الْحَيَاةِ لَأَنَّ النَّاسَ لَيْسُوا جُدْرَانًا، أَوْ أَحْجَارًا، بَلْ هُمْ «بَشَرٌ» تَؤْثِرُ فِيهِمُ الْمُؤْثِرَاتُ الْإِجْتِمَاعِيَّةُ، فَمَنْ كَانَ مِنْهُمْ جَيْدًا الْآنَ فَلَا يَعْنِي أَنَّهُ سَيِّقَى كَذَلِكَ إِلَى الْأَبْدَ.. وَمَنْ كَانَ رَدِيَّاً، فَلَا يَعْنِي أَنَّهُ سَيِّقَى كَذَلِكَ، إِلَى الْأَبْدَ.. فَلَا يَجُوزُ أَنْ تَكُونَ الصَّدَاقَةُ «مَطْلَقَةً»، وَبِلَا حَدُودٍ.. بَلْ يَجُبُ أَنْ تَكُونَ مُسِيْجَةً بِحَدُودِهَا الْمُعْقُولَةِ، وَمُحَدُودَةً بِمَقَايِيسِهَا الْإِنْسَانِيَّةِ

## لا تصاحب إلا مؤمنا

صحبة الصالحين من أعظم وسائل الثبات على الإيمان.... إنها مصدر من مصادر الطاقة الإيمانية التي تدفع المرء تجاه السلوك القوي وطاعة الله وحبه وابتغاء رضاه على من سواه، ومن توفيق الله للإنسان أن يكون بين قوم صالحين، إن أمر بمعرفة آزروه، وإن نهى عن منكر أعنوه، وإن احتاج إلى شيء من الدنيا ساعدوه، وإن مات دعوا له وشيعوه.

قال تعالى ﴿وَأَصِيرُ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْفَدْوَةِ وَالْمَشِّيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُمْ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُنْطِعُ مَنْ أَغْفَلَنَا قَلْبُهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَأَتَّبَعَ هَوَنَهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا﴾ [الكهف: ٢٨].

وعن أبي موسى الأشعري - رضي الله عنه - أن النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قال: «إنما مثل الجليس الصالح وجليس السوء كحامل المسك ونافح الكير فحامل المسك إما أن يحذيك وإما أن تبتاع منه وإنما تجد منه ريحًا طيبة ونافح الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحة مننفة» [متفق عليه].

وعن أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه - عن النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قال: «لا تصاحب إلا مؤمنا ولا يأكل طعامك إلا تقي» [أبو داود]. وإنما حذر من صحبة من ليس بتقي وحذر عن مخالطته ومواكلته لأن المطاعم توقع الألفة والمودة في القلوب.

الطريق من هنا...

وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -

قال: «الرجل على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالف» [رواه الترمذى].

قال أحد الصالحين: (عليك بصحبة من تذكرك الله عز وجل رؤيته، وتقع هبته على باطنك، ويزيد في عملك منطقة، ويزهدك في الدنيا عمله، ولا تعصي الله مادمت في قربة، يعظك بلسان فعله، ولا يعظك بلسان قوله).

وكان محمد بن واسع يقول: (ما آسى من الدنيا إلا على ثلاث، صاحب إذا اعوججت قومي، وصلاة في جماعة يحمل عني سهوها وأفوز بفضلها، وقوت من الدنيا ليس لأحد فيه منة ولا لله عز وجل على فيه تبعة).

وروى عن عيسى عليه السلام قوله: «لا تجالسوا الموتى فتموت قلوبكم» قيل: ومن الموتى؟ قال: «المحبون للدنيا». قال أيضاً: «تحببوا إلى الله ببغض أهل المعاishi، وتقربوا إلى الله بالتبعاد منهم، والتمسوا رضا الله بسخطهم» قالوا: يا روح الله، فمن نجالس؟ قال: «جالسوا من تذكرون الله رؤيته، ومن يزيد في عملكم كلامه، ومن يرغبك في الآخرة عمله».

وروى أيضاً أن الله أوحى إلى موسى عليه السلام: «يا ابن عمران كن يقظانا، وارتدى لنفسك إخوانا، وكل خدن وصاحب لا يوازرك على مسرتى فهو لك عدو».

الطريق من هنا...

وقال أحد الحكماء: «مجالسة العارف الزاهد تدعو من ست إلى ست: من الشك إلى اليقين، ومن الرياء إلى الإخلاص، ومن الغفلة إلى الذكر، ومن الرغبة في الدنيا إلى الرغبة في الآخرة، ومن الكبر إلى التواضع، ومن سوء الطوية إلى النصيحة».

وقال الحسن البصري: «صارمة الفاسق قربان إلى الله».

وعن عون بن عبد الله قال: «صحت الأغنياء فلم يكن أحداً أطول مما مني، إن رأيت أحداً أحسن ثياباً مني وأطيب ريحـاً مني، فصحت الفقراء فاسترحت». وقال أيضاً: «جالسوا التوابين فإنهم أرق الناس قلوبـاً».

قال الغزالـي في الإحياء موضحاً منهج الإسلام في الصـحة: فينبغي أن يكون فيمن تؤثر صـحبته خـمس خـصالـاً. أن يكون عـاقـلاً، حـسنـاً الـخـلـقـاً، غـيرـاً فـاسـقاً، وـلاـ مـبـدـعاً، وـلاـ حـرـيـصـاً عـلـىـ الدـنـيـاـ. أما العـقـلـ: فهو رـأـسـاً الـمـالـ وـهـوـ الـأـصـلـ، فـلـاـ خـيرـاً فـعـلـىـ الـوـحـشـةـ وـالـقـطـيـعـةـ تـرـجـعـ عـاقـبـتـهـاـ وـإـنـ طـالـتـ، قـالـ عـلـىـ - رـضـيـ اللـهـ عـنـهـ:

فـلـاـ تـصـبـ أـخـاـ الجـهـلـ وـإـيـاـكـ وـإـيـاـهـ

فـكـمـ مـنـ جـاهـلـ أـرـدـىـ حـلـيـمـاـ حـينـ آـخـاهـ

الطريق من هنا...

يُقاس المرء بالمرء إذا ما المرء ما شاه  
وللقُبَّل على القلب دليل حين يلقاه  
وللشيء من الشيء مقاييس وأشباه

كيف والأحمق قد يضرك وهو يريد نفعك وإن عانتك من حيث لا يدري  
ولذلك قيل: مقاطعة الأحمق قربان إلى الله، وقال الثوري: النظر إلى وجه  
الأحمق خطيبة مكتوبة.

وأما حسن الخلق: فلابد منه إذ رب عاقل يدرك الأشياء على ما هي  
عليه ولكن إذا غلبه غضب أو شهوة أو بخل أو جبن أطاع هواه وخالف  
ما هو معلوم عنده لعجزه عن قهر صفاته وتقويم أخلاقه فلا خير في  
صحبته. وحسن الخلق جمعه علامة العطاري في وصيته لابنه حين  
حضرته الوفاة قال: (بابني إذا عرضت لك إلى صحبة الرجال حاجة فاصحب  
من إذا خدمته صانك، وإن صحبته زانك، وإن قعدت بك مؤنة مانك، اصحب  
من إذا مدت يدك بخير مدها، وإن رأى منك حسنة عدها، وإن رأى سيئة  
سدها، اصحب من إذا سأله أعطاك، وإن سكت ابتداك، وإن نزلت بك  
نازلة واساك، اصحب من إذا قلت صدق قولك، وإن حاولتـما أمراً أمرك،  
وإن تنازعـتمـا آثرك).

وأما الفاسق: المصر على الفسق فلا فائدة في صحبته، لأن من يخاف  
الله لا يصر على كبير، ومن لا يخاف الله لا تؤمن غائته ولا يوثق

الطريق من هنا...

بصدقته، بل يتغير بغير الأغراض قال تعالى ﴿وَلَا نُطِيعُ مَنْ أَغْفَلَنَا قَبْلَهُ، عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَانَهُ وَكَاتَ أَمْرَهُ، فُرُطًا﴾ [الكهف: ٢٨].

وأما المبتدع: ففي صحبته خطر سراية البدعة وتعدي شوئها إليه، فالمبتدع مستحق للهجر والمقاطعة فكيف تؤثر صحبته؟! قال عمر - رضي الله عنه - : «عليك بإخوان الصدق تعيش في أكنافهم، فإنهم زينة في الرخاء، وعدة في البلاء، وضع أمر أخيك على أحسنها حتى يجيئك ما يغلبك منه، واعتنزل عدوك، وأحذر صديقك إلا الأمين من القوم، ولا أمين إلا من خشي الله، فلا تصحب الفاجر فتتعلم من فجوره، ولا تطلعه على سرك، واستشر في أمرك الذين يخشون الله تعالى».

وأما الحريص على الدنيا: فصاحبته سُم قاتل لأن الطياع محبولة على التشبه والإقتداء بل الطبع يسرق من الطبع من حيث لا يدرى صاحبه، فمجالسة الحريص على الدنيا تحرك الحرص، ومجالسة الزاهد تزهد في الدنيا.

من لم يكن بين إخوان يسر .. فإن أوقاته نقص وخسران  
وأطيب الأرض ما للنفس فيه تقى .. سُم الخياط مع الأحباب ميدان  
وأختى الأرض ما للنفس فيه أذى .. خضر الجنان مع الأعداء نيران

فصحبة الصالحين كلها خير لن يعدم المرء معهم أحد وجوه البر  
والذي يمكن أن يأخذ صوراً متعددة منها.

### • النصيحة الصادقة

التي عز وجودها الآن بين الناس، والتي يمكن أن تكون طوق نجاة فيتغير سلوك إنسان من الشر إلى الخير بالكلية. فعن أبي بكر بن عياش قال: (قال لي رجل مرة وأنا شاب: خلص رقبتك ما استطعت في الدنيا من رق الآخرة فإن أسير الآخرة غير مفكوك أبداً) قال أبو بكر: فما نسيتها أبداً. وكان يقوم الليل في قباء صوف وسراويل وعكاذه يضعها في صدره فيتکي إليها حين كبر فيحيى ليلته ويذكره حمل العصي بالسفر إلى الآخرة.

حملت العصا لا الضعف أوجب حملها .. على ولا أنى نحلت من الكبر ولكنى الزمت نفسي حملها .. لأنها أن المقيم على سفر وقال ابن المبارك: (كنت أقدم المدينة فما يفديني ويذلني على الشيوخ إلا الواقدى).

### • القدوة النافعة

فالقدوة معلم يفيد بلا لسان بإذن الله، ومرشد ناصح من غير بيان، وهى مدرسة الإنسان العلمية التي يرسخ تعليمها في النفوس ويعلق بالأفهام. والناس مائلون دائمًا إلى أن يتعلموا بعيونهم أكثر مما يتعلمون بآذانهم، والمرئي يؤثر أكثر من المقرء والمسموع، وتعليم العمل أفع من تعليم القول، والإرشاد يرى الطريق ولكن القدوة البكماء تسيره فيه بإذن الله، ومهما أتى المعلم من الفصاحة والبراعة في تهذيب النفوس

الطريق من هنا...

فليس ببالغ ما يبلغه زميل له دونه في المهارة وفوقه في السيرة، ولهذا قيل خير النصح (افعل كما أفعل لا كما أقول)، ولما كانت غريزة التشبه أقوى في الأحداث ينبغي أن ينشوا في بيئة صالحة لينشئوا نافعين فإنهم يتشبهون ويتمثلون بمن حولهم قال الله تعالى عن بلقيس ﷺ وَصَدَّهَا مَا كَانَ تَعَبُّدُ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنَّهَا كَانَتْ مِنْ قَوْمٍ كَفِرِينَ ﴿٤﴾ [النمل: ٤].

وعن نهشل بن كثير عن أبيه قال: أدخل الشافعى يوماً إلى بعض حجر هارون الرشيد ليستأذن له ومعه سراج الخادم، فاقعده عند أبي الصمد مؤدب أولاد هارون الرشيد، فقال سراج للشافعى: يا أبا عبد الله هؤلاء أولاد أمير المؤمنين وهذا مؤدبهم فلو أوصيته بهم، فأقبل عليه فقال: «ليكن أول ما تبدأ به من إصلاح أولاد أمير المؤمنين إصلاحك نفسك، فإن أعينهم معقودة بعينك، فالحسن عندهم ما تستحسنه والقبيح عندهم ما تكرهه، علمهم كتاب الله ولا تكرههم عليه فيملوه، ولا تتركهم منه فيه جروه، ثم روه من الشعر أفعه، ومن الحديث أشرفه، ولا تخرجهم من علم إلى غيره حتى يحكموه، فإن ازدحام الكلام في السمع مضلة للفهم».

#### • الدفعتان الإيمانية

فأهل التقوى أيسر أهل الدنيا مئونة وأكثرهم لك معونة، إن نسيت ذكروك، وإن ذكرت أعنوك، قوالين بحق قوامين بأمر الله. قال البخاري: «ما استصغرت نفسي عند أحد إلا عند ابن المديني»، وقيل للبخاري ما تشتته؟ قال: «أن أقدم العراق وعلى بن المديني حي فأجالسه».

الطريق من هنا...

وكان ابن المبارك رحمه الله كثير الجلوس في بيته فقيل له ألا تستوحش فقال كيف استوحش وأنا مع النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- وأصحابه.

وكان الربيع بن خثيم يدخل على ابن مسعود من غير إذن، فإذا صار عنده لم يؤذن لأحد بالدخول عليه حتى يخرج الربيع، وكان ابن مسعود يرى من صفاء نفس الربيع وإخلاص قلبه وإحسان عبادته ما يملأ فؤاده أسى على تأخر زمانه عن النبي صلوات الله عليه وحرمانه من صحبته وكان يقول له: «يا أبا يزيد ما رأيتك مرة إلا ذكرت المختفين، ولو رأك رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- لأحبك».

#### • الاستفادة من نور العلم

أسلم حكيم من أهل الكتاب بسبب مطالعته كتاب "المبسوط" لمحمد بن الحسن وقال هذا كتاب محمدكم الأصغر فكيف كتاب محمدكم الأكبر؟ وقال أحمد بن حنبل: السمع من يحيى بن معين شفاء لما في الصدور.

وقال ابن المبارك: لو لا أن الله أعانتي بأبي حنيفة وسفيان كنت كسائر الناس.

وقال الشافعي: لو لا شعبه بن الحجاج ما عرف الحديث بالعراق.

#### • المعونة على طاعة الله

قال أبو يوسف تلميذ الإمام أبو حنيفة: كنت أطلب الحديث والفقه وأنا مقل رث الحال، فجاء أبي يوماً وأنا عند أبي حنيفة فانصرفت معه، فقال:

بابني لا تمدن رجلك مع أبي حنيفة، فإن أبو حنيفة خبزه مشوي، وأنت تحتاج إلى المعاش. فقصرت عن كثير من الطلب، وآثرت طاعة أبي، فتفقدني أبو حنيفة وسأل عنى، فجعلت أتعاهد مجلسه فلما كان أول يوم أتيته بعد تأخري عنه، قال لي: ما شغلك عنا؟ قلت الشغل بالمعاش وطاعة والدي. فجلست فلما انصرف الناس دفع إلى صره، وقال: استمتع بهذه، فنظرت فإذا فيها مائة درهم، فقال لي: الزم الحلقة وإذا نفدت فأعلموني. فلزمت الحلقة فلما مضت مدة يسيرة دفع إلى مائة أخرى ثم كان يتعهدني، وما أعلمه بخلة قط ولا أخبرته بنفاد شيء ما. وكان كأنه يخبر بنفادها حتى استغنيت وتمولت، فلزمت مجلسه حتى بلغت حاجتي، وفتح الله لي ببركته وحسن نيته ما فتح من العلم والمال، فأحسن الله عنى مكافأته وغفر له.

ولما أحضر أسد بن الفرات عند محمد بن الحسن الشيباني قال له: إني غريب قليل النفقة والسمع منك نذر والطلبة عندك كثير فما حيلتي؟ فقال له محمد بن الحسن: اسمع مع العراقيين بالنهار، وقد جعلت لك الليل وحدك، فتبيت عندي وأسمعك. قال أسد: و كنت أبىت عنده وينزل إلى و يجعل بين يديه قدحًا فيه الماء ثم يأخذ في القراءة فإذا طال الليل ونعت ملأ يده ونضج وجهي بالماء فانتبه، فكان ذلك دأبه ودأبى حتى أتيت على ما أريد من السمع عليه، وكان محمد بن الحسن يتعهد بالنفقة حين علم أن نفقة نفدت، وأعطاه مرة ثمانين ديناراً حين رأه يشرب من ماء السبيل.

الطريق من هنا...

## كثرة العتاب تفرق الأحباب

لماذا نملاً حياتنا بتتبع أخطاء الآخرين والإصرار على مناقشتها؟!  
ونفقد بذلك دقائق وساعات بل ربما أيام، نناقش ونتفاعل ونتأزم، بل حتى  
عندما نتسامح تبدأ الذكرى ونتذكر تلك اللحظات المؤلمة، وما لنا لا نتذكر؟  
وقد سمحنا لتلك الأخطاء أن تتخذ لها مكاناً في ذاكرتنا بمناقشتها والبحث  
في ثناياها.....وذهبت أيامنا كلها حزناً في حزن.

لو أمعنا النظر في قول شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله -: «فليس  
من شرط أولياء الله المتقيين إلا يكونوا مخطئين في بعض الأشياء خطأ  
مغفراً لهم، بل ولا من شرطهم ترك الصغائر مطلقاً، بل ولا من شرطهم  
ترك الكبائر أو الكفر الذي تعقبه التوبة» [مجموع الفتاوى ج ١١]. قال -  
رحمه الله - ذلك في أولياء الله المتقيين، فما بالنا ببقية الناس؟!؟

## رفقاً بمن حولك

يتتبع الأب أخطاء ابنه ليرهقه بكثرة العتاب وشدة العاقبة، وكأن  
هذا الابن ولد متعلماً، بل وكأن هذا الأب لم يأمر ب التربية أبناءه... وأي  
 التربية هذه التي تجعل من العقاب الخطوة الأولى، ومن التعليم الخطوة  
الثانية؟! وأي نفس تتقبل النصح بعد قسوة العتاب وربما التجريح؟! فينشأ  
الطفل محلاً بالجروح والإهانات وتتعدم سبل التواصل بينه وبين والديه...  
هذا هو الحال مع أب وابنه أو أم وابنتها. فكيف سيكون الحال بين زوج

الطريق من هنا...

وزوجته؟! وبين صديق وصديقة؟! وموظف ورئيسه؟!. فلانتغاضى قليلاً حتى تسير الحياة سعيدة هائنة لا تقدرها صغار، وللتائب القلوب على الحب.

## المتغابي سيد قومه

التغافل عن الأخطاء ليس تأكيداً للخطأ أو عدم اهتمام به، وليس سذاجة ولا غباء ولا ضعف، بل هو الحكمة بعينها. قال أحد الحكماء: لا يكون المرء عاقلاً حتى يكون عما لا يعنيه غافلاً. وقال عثمان بن زائدة: قلت لإمام أحمد: العافية عشرة أجزاء تسعة منها في التغافل، فقال: «العافية عشرة أجزاء كلها في التغافل» وهو تكليف الغفلة مع العلم والادراك لما يتغافل عنه تكرماً وترفعاً عن سفاسف الأمور.

ليس الغبي بسبيد في قومه لكن سيد قومه المتغابي!

إن (أدب التغافل) هو من أدب السادة، أما السوقية فلا يعرفون مثل هذه الآداب، ولذلك تراهم لذناءة همتهم يحصون الصغيرة، و يجعلون من الحبة قبة، ومن القبة مزاراً، وهؤلاء وإن أظهروا في الإحصاء على الآخرين فنون متنوعة من ضروب الذكاء والخداع، لكنه ذكاء أشبه بأمارات أهل الحمق الذين تستفزهم الصغائر عند غيرهم، ولا يلقون بالاً للكبار عند أنفسهم، وأمثال هؤلاء لا يكونون من السادة في أقوامهم.

## أطيب الأقوال

- تغافل عن الخطأ ولا تفكر في الوقوف عنده لتعاتب، فإن كثرة العتاب تنفر وتفرق. كما أن الحسن النبيل يقتضي «ترك البحث عن باطن الغيوب، والإمساك عن ذكر العيوب».
- قال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب - رضي الله عنه -: «لا تظن بكلمة خرجت من أخيك المؤمن إلا خيراً، وأنت تجد لها في الخير محملاً».
- قال الإمام ابن القيم: «من أساء إليك ثم جاءه يعتذر من إساءته، فإن التواضع يوجب عليك قبول معذرته، حقاً كانت أو باطلأ، وتكل سريرته إلى الله..». ثم قال: «وعلامة الكرم والتواضع أنك إذا رأيت الخلل في عذرها لا توقفه عليه ولا تحاججه، وقل: يمكن أن يكون الأمر كما تقول، ولو قضي شيء لكان، والمقدور لا مدفع له ونحو ذلك».
- قال الإمام الشافعي: «الكيس العاقل؛ هو الفطن المتغافل».
- قال الحسن: «ما استقصى كريم قط. قال الله تعالى ﴿عَرَفَ بَعْضَهُ، وَأَعْرَضَ عَنْ بَعْضِهِ﴾ [التحريم: ٣]».
- قال سفيان: ما زال التغافل من فعل الكرام.

## من روانع الأخبار

- من أحسن ما روي في التغافل، فعل النبي الله يوسف عليه السلام لما ذكر أمر ما وقع من إخوته - بعد وعده لهم أنه لا تثريب عليهم - قال: ﴿وَقَدْ أَحَسَنَ إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ إِلَيْكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ

أَلَّا شَيْطَانٌ بَيْنِ وَبَيْنَ إِخْرَقَتْ ﴿يُوسُفُ: ١٠٠﴾. ولم يقل: من بعد أن فعل إخوتي ما فعلوا من محاولة قتلي أو التخلص مني وحرمانني من أبي أو حرمانه مني، وإنما نسب الفعل إلى الشيطان، بل وبدأ بنفسه فقال: ﴿بَيْنِ وَبَيْنَ إِخْرَقَتْ﴾ حتى لا يكون هناك تلميح ولو من بعيد بأن الشيطان أتى من ناحيتهم.

- قال أبو على الدقاد: جاءت امرأة فسألت حاتماً عن مسألة، فاتفق أنه خرج منها صوت في تلك الحالة فخجلت، فقال حاتم: ارفعي صوتك، فأوهمها أنه أصم، فسررت المرأة بذلك، وقالت: إنه لم يسمع الصوت فلقب بـ (حاتم الأصم).
- ومن هذه المواقف الجلية في أدب التغافل، ما ذكره ابن جريج عن عطاء بن أبي رباح قال: إن الرجل ليحدثني بالحديث فأنصت له كأن لم أسمعه قط وقد سمعته قبل أن يولد.
- دخل رجل على الأمير المجاحد قتيبة بن مسلم الباهلي، فكلمه في حاجة له، ووضع نصل سيفه على الأرض فجاء على أصبع رجل الأمير، وجعل يكلمه في حاجته وقد أدمى النصل أصبعه، والرجل لا يشعر، والأمير لا يظهر ما أصابه، وجلساء الأمير لا يتكلمون هيبة له، فلما فرغ الرجل من حاجته وانصرف دعا قتيبة بن مسلم بمنديل فمسح الدم من أصبعه وغسله، فقيل له: ألا نحيت رجلك أصلحك الله، أو أمرت الرجل برفع سيفه عنها؟ فقال: خشيت أن أقطع عنه حاجته.

الطريق من هنا...

- قال ابن الأثير واصفا صلاح الدين الأيوبي: (وكان صبوراً على ما يكره، كثير التغافل عن ذنوب أصحابه، يسمع من أحدهم ما يكره، ولا يعلم به ذلك، ولا يتغير عليه. وبلغني أنه كان جالساً وعنه جماعة، فرمى بعض المماليك بعضاً بسرموز [يعني: بنعل] فاختطاته، ووصلت إلى صلاح الدين فاختطاته، ووقيت بالقرب منه، فالتفت إلى الجهة الأخرى يكلم جليسه؛ ليتغافل عنها).

### فهلا نملة واحدة

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: «نَزَلَ نَبِيٌّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ تَحْتَ شَجَرَةٍ، فَلَدَعْتُهُ نَمْلَةٌ، فَأَمَرَ بِجَهَازِهِ فَأَخْرَجَ مِنْ تَحْتِهَا، ثُمَّ أَمَرَ بِبَيْتِهَا فَأَحْرَقَ بِالنَّارِ، فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ، فَهَلَّا نَمْلَةٌ وَاحِدَةٌ» [متفق عليه]. عاتب الله تبارك وتعالى هذا النبي، بأنه قتل جماعة النمل لأنه لدغ من واحدة فقط، فاستدعي الله انتباهه وقال له «فَهَلَّا نَمْلَةٌ وَاحِدَةٌ». والناظر لقوله تعالى: «فَهَلَّا نَمْلَةٌ وَاحِدَةٌ» يجد أنها لطيفة موجهة لما هو أرفع بهذا النبي؛ حيث إن الموقف لا يستدعي كل هذه الشدة فالخطب يسير، وأمة النمل مهما بلغت لا تملك من أمرها شيئاً.

وهكذا يكون العتاب الرقيق باستخدام الألفاظ الرفيعة التي لا تؤثر سلباً على نفس سامعها بحيث ينسى أنه عتاب ويتحول إلى مدافع ومجادل عن موقفه ليثبت أنه على صواب، ولا يؤتي العتاب في تلك الحالة. ثمرته المرجوة بل إن غلظة العتاب تمنع المعتاب أن يتعلم ويفهم المراد

الطريق من هنا...

من التوجيهات السديدة، والنصائح الرشيدة، ويفهم عن اقتناع ورضا  
نفس أن الأولى هو فعل ما يرشد إليه العاتب.

فما أجمل أن تكون صيغ وكلمات العتاب معبرة وموحية بالحب  
والعطف والشفقة على محدثه؛ لتنفذ هذه النصائح والكلمات إلى قلبه  
فيتأثر بها ويعمل بمقتضاها.

إلا أن مسامحة أهل الاستئثار والاستغمام، والتغافل لهم، ليس مروءة  
ولا فضيلة، بل هو مهانة وضعف، وترضية لهم على التمادي على ذلك  
الخلق المذموم، وتغبيط لهم به، وعون لهم على ذلك الفعل السوء. وإنما  
تكون المسامحة مروءة لأهل الإنصاف المبادرين إلى العدل والإيثار،  
 فهو لاء فرض على أهل الفضل أن يعاملوهم بمثل ذلك، لاسيما إن كانت  
 حاجتهم أمس وضرورتهم أشد.

## خرارات في سطور

- يكفيك من التقوى برد الاطمئنان، ويكتفيك من المعصية نار القلق والحرمان.
- قال التوكل: أنا ذاهب لأعمل، فقال النجاح: وأنا معك.. وقال التواكل: أنا قاعد لأرتاح، فقال البؤس: وأنا معك.
- النجاح ليس كل شيء، إنما الرغبة في النجاح هي كل شيء.
- لماذا يجب أن أكون فرشاة وألوان وبيدي أن أكون أنا الفنان؟!... (فريدرريك فون شيلر).
- الذين لا يفكرون هم أشد عقماً من الذين لا يلدون.
- يقول عالم النفس (الفرد آدلر): إن جميع البشر يوجد في أعماق أنفسهم كافة المصادر التي يحتاجونها لحداث تغيرات إيجابية في حياتهم. ويقول (رالف أمرسون): كل ما يوجد أمامنا وكل ما يوجد في غير متداولنا شيء بسيط جداً إذا ما قورن بما يوجد في أعماق أنفسنا. كما يقول (كونفوشيوس): إن الشيء الذي يبحث عنه الإنسان الفاضل موجود في أعماقه، أما الشيء الذي يبحث عنه الإنسان العادي فهو موجود عند الآخرين.
- يوجد هناك دائماً طريقة أفضل للقيام بعمل ما، ويجب أن نحاول دائماً أن نجدها.

الطريق من هنا...

- كن في الحياة كما وضعتك الحياة مع الارتفاع دائمًا.
- لا يجب أن تكون مفيدةً فحسب، وإنما يجب أن تكون مفيدةً لخدمة غاية محددة... (هنري ديفيد ثورو).
- العمل الجيد أفضل بكثير من الكلام الجيد.
- إن أردت أن تغير الناس دون التسبب بالإساءة أو إشارة استيائهم، استخدم التشجيع واجعل الخطأ الذي تريد تصحيحه يبدو بسيطاً، واجعل الشيء الذي تريده من الشخص الآخر أن يقوم به يبدو سهلاً.
- إن لم تستطع أن تكون نجماً في السماء، فحاول أن تكون مصباحاً في الأرض....(ت.اليوت)
- الحياة في ظل عبودية الله خير من الحياة في ظل متع الدنيا، وظلال العبودية لله فسيحة، تسع حياتنا كلها، وتسع الناس كلهم.
- لا معنى للدين ولا للخلق، إذا جاز للناس أن يخشوا ضرراً يصيب أجسامهم، ولا يخشوا ضرراً يصيب أرواحهم وضمائرهم، وينزل بحياتهم الباقيَة إلى ما دون الحياة التي ليس فيها بقاء وليس فيها شرفٌ ولا مُروءة (عباس العقاد)
- الرياح لا تحرك الجبال لكنها تلعب بالرمال وتشكلها كما تشاء فكن جبلاً.
- ليس الذكاء أن تنتصر عند الجدال... وإنما الذكاء أن لا تدخل في الجدال أصلًا.

الطريق من هنا...

## تعلم من الطيور روعة العمل الجماعي

خلال فصل الشتاء نلاحظ أسراب الطيور مهاجرة نحو الأماكن الدافئة، وقد أخذ السرب حرف V فهل اتخذت هذا الشكل عبثاً، ومن قبيل المصادفة؟... الحقيقة أن خلف هذا أسرار عجيبة ومفاهيم عميقة ودروس مفيدة:

- الدرس الأول «العمل بروح الفريق»

السير في نفس الاتجاه والعمل بروح الفريق أسرع طريق للوصول للأهداف بسرعة ويسر، فالتعاون والتكاتف ثمرتهما تحقيق الإنجازات، وفريق العمل ينتج أكثر مما ينتجه الأفراد متفرقين، فلو أن أحد الطيور تخلف عن السرب فإنه سيتعاني من مقاومة الهواء ومتاعب ومشاق السفر وحيداً، لذا فإنه غالباً ما سيعود للانضمام إلى المجموعة.

العمل بروح الفريق يلغى العناد، والكبر، والكسل، فالعمل الجماعي يظهر النfos، ويوحدها نحو أهداف كبرى يشترك الجميع في الوصول إليها وللكل يد في بلوغها. ومما لا شك فيه أن العلاقات الإنسانية خلال مراحل العمل الجماعي تنشط، وتتضطرد، كما ينشط العمل وتزداد الإنتاجية.

إن نسبة الاتفاق بيننا قد تصل إلى ٩٠% وهو القدر الذي يجب علينا استغلاله كأساس للتعاون والمشاركة، لكن الواقع هو أننا نجعل من نسبة ١٠% التي تمثل الخلاف قاعدة لتفكيرنا وعدم ترابطنا... علينا أن

الطريق من هنا...

نعدل من نظرتنا، فنركز على نقاط القوة لدى إخواننا، ونستفيد من مجالات الاتفاق الكثيرة ونعمل جنباً إلى جنب من أجل التكامل معهم والتقليل من جوانب الضعف فيهم، وهذا شرط من شروط تحقيق روح الفريق والعمل الجماعي.

لا تتطلب روح الفريق أموراً أكثر من مجرد العلم والصدق والتجرد والتضحية، كما أنها تنمو وتزدهر بتوافر قدر كبير من التفاهم والتقدير والحكمة. فتصبح روح الفريق فعالة حقاً بين من لديهم القدرة على التضحية وتجاوز الخلافات الشخصية والتعود على العمل مع الآخرين بانسجام.

#### • الدرس الثاني «يد الله مع الجماعة»

رحمة الله وبركته تنزلان على العاملين بروح الأخوة وروح الفريق، فيد الله مع الجماعة.... إن بقاء الفرد ضمن مجموعة تشاركه الهدف يقلل كثيراً من المجهود المبذول، و يجعل الوصول إلى الهدف المشترك أيسراً وأكثر متعة بإذن الله تعالى، وسيكون كل فرد في المجموعة أقرب للتعاون وتقديم يد المساعدة... ما كان الطبيب بدون مرضيه ومحللي مختبره وصيادلته!!! وما كان رئيس التحرير إذا انقض من حوله مراسلوه ومصوره!!!!... إن العظمة شركة مساهمة، فواجب على الكل أن لا يحتقر عملاً يعين عظيمًا فيه، وإن صغرت الحصة، والله لا يكلف نفساً إلا وسعها، ومعقد الأمر على البركة فلربما سبق درهم بارك الله فيه ألف درهم، فلا تحقرن من المعروف شيئاً، فقد يتسامي ما تراه حقيراً فيأتي بأكبر النفع وأزكاه.

الطريق من هنا...

والمرء قليل بنفسه وكثير بمن حوله، والتصور بأن الإنسان يمكنه القيام بكل شيء وحده مثل التصور بأن الآخرين يمكن أن يحلوا محله في أداء واجباته، كلاهما خاطئ وغير منتج، فتبادل المساعدات من شأنه تقوية الروابط وتدعم الأواصر واستعادة الثقة بالنفس، حين يجد الإنسان أنه نافع ويقوم بأدوار في حياة من حوله، وهذه الأدوار تختلف من شخص إلى شخص، وتعتمد على ما يجده هو والأشياء التي يجدها من حوله؛ فيبذل لهم ما يجده ولا يطالبهم إلا بما يجيدون.

• الدرس الثالث «الشراكة في القيادة»

فعندما ينال قائد سرب الطيور المهاجرة الإجهاد فإنه يتندى عن القيادة ويتيح الفرصة لغيره لإنجاز مهمة القيادة والتوجيه. لذا فلا بد من الاحترام المتبادل بين جميع أفراد الفريق، ولا بد من الشراكة في جميع المهام يسيراها وعسيراها.. وعندما تحلق الطيور على شكل V فأنهن يتصاين لشد أزر وتشجيع القائد فيواصل السرب الطيران بنفس القوة ونفس السرعة.

أنت والفريق في عملك تشترين بالمعلومات، والآراء، والأفكار، والدعم المعنوي، والوقت، والواجبات.. مما يفرض عليك أن تضع أهدافاً مشتركة، وتتبادل الآراء معهم لتصل إلى إجماع مشترك، فأنتم كفريق تسعون لتحسين نوعية المنتج، أو طريقة العمل، أو زيادة الإنتاجية، ولا بأس أن وصفت طريقة العمل أو زيادة الإنتاجية، أو غيرها مما تفرضه طبيعة عملك مع جماعتك، ولا بأس أن تصف طريقة عملك لآخرين دون مقابل شخصي، ولا ننسى هنا استشارة لفريقك في حل المشكلات التي

الطريق من هنا...

تواجدهم خلال العمل، كما لا بد من الصبر على تحمل وجهات النظر المختلفة، وعدم الالتفاف عليها.

ويشترط في القيادي المحفز أن يوفر الثقة، والطمأنينة، والأمن، والاحترام لظروف عمله بصدق وواقعية، ولا بد أن تقر أن اعترافك بجهد الآخرين وثناءك على نجاحهم لا يؤثر على نجاحك، فبادر بذلك إما مباشرة لمن يستحقه، أو أمام الآخرين من خلال تعزيزك لإنجازهم.

وأخيراً... عندما لا يجد المجتمع رسالة يحملها ويتصدى لتحقيقها، وعندما لا يضع أمامه مثلاً أعلى يستحوذ على اهتمامه، ويصوب خطواته، ويسدد حركته... عندها لن يستطيع مجتمعاً كهذا الإفلاع من مكانه، ولا التقدم حتى بضع خطوات... لأن مجتمع بلا رسالة ولا مثل أعلى يتوق إليه، فكيف تتحرك إرادته وتتفجر طاقاته؟!.. وكيف تتحرك مشاعره ويهتز ضميره؟!... إنه مجتمع بلا طاقة، بلا روح، بلا وقود ودافع.... إنه مجتمع راقد جامد، لا يعرف الحيوية، ولا يطيق التجدد والانبعاث من جديد.

## إما حوار... وإما خراب الديار

الحوار من أفضل الأساليب المعاصرة عن الأفكار، لأنه سماع وتفاعل تشتراك فيه كثير من الحواس المادية والروحية الفكرية. مما يبقيه عالقاً في النفس مؤثراً فيها.... ولقد اهتم الإسلام بالحوار اهتماماً كبيراً، وذلك لأن الإسلام يرى بأن الطبيعة الإنسانية ميالة بطبيعتها وفطرتها إلى الحوار، أو الجدال كما يطلق عليه القرآن الكريم في وصفه للإنسان، قال تعالى: ﴿وَكَانَ الْإِنْسَنُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا﴾ [الكهف: ٥٤] بل إن صفة الحوار أو الجدال لدى الإنسان في نظر الإسلام تمتد حتى إلى ما بعد الموت، إلى يوم الحساب كما يخبرنا القرآن الكريم في قوله تعالى ﴿يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ بُنَيْدُلُ عَنْ نَفْسِهَا﴾ [النحل: ١١١]، إلا أنك لو بحثت في تراثنا الإسلامي الأخلاقي عن استعمال للفظة «نقد» فلن تجدها، ولو جدلت مفردات بديلة مثل «التسديد» و «إهادء العيوب» و «إقالة العثرات» و «الوعظ» و «المحاسبة» و «الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر» و «النصحية».

إن الغاية من الحوار إقامة الحجة، ودفع الشبهة وال fasد من القول والرأي. فهو تعاون من المُتَنَاظِرِينَ على معرفة الحقيقة والتَّوَصُّلُ إِلَيْها، ليكشف كل طرف ما خفي على صاحبه منها، والسير بطرق الاستدلال الصحيح للوصول إلى الحق. يقول الحافظ الذهبي: «إنما وضعت المنازرة

الطريق من هنا...

**لكشف الحقّ، وإفاده العالم الأذكي العلم لمن دونه، وتنبيه الأغفل الأضعف».**

وكلما كانت هناك مرجعية قوية ومشتركة كلما كان الحوار أكثر إيجابية وتكاملاً، وعلى العكس كلما ضعفت هذه المرجعية أو تشتتت أو تعارضت كلما تعطلت مسارات الحوار أو ضاقت وأصبح الحوار أقرب إلى الضجيج. ولذلك ففي فترات التحول الاجتماعي - خاصة المفاجئة أو السريعة - نجد أن الحوار يصبح أكثر صخبًا وتشابكاً وتشتتاً نظراً لاختلاف المرجعيات المعرفية للفئات المختلفة اختلافاً شديداً يجعلها لا تملك الحد الأدنى للاتفاق على أي شيء، وتضيع منها كل الثوابت ويصبح كل شيء قابلاً للطعن والتشكيك والتسفيه.

كما أن إتباع الحق، والسعى للوصول إليه، والحرص على الالتزام به؛ هو الذي يقود الحوار إلى طريق مستقيم لا اعوج فيه ولا التواء، أو هو الجمهور، أو الأتباع.. والعاقل - فضلاً عن المسلم - الصادق طالب حقّ، باحث عن الحقيقة، ينشد الصواب ويتجنب الخطأ.

يقول الغزالى أبو حامد: «التعاون على طلب الحق من الدين، ولكن له شروط وعلامات؛ منها أن يكون في طلب الحق كناشد ضاللة، لا يفرق بين أن تظهر الضاللة على يده أو على يد معاونه. ويرى رفيقه معيناً لا خصماً. ويشكره إذا عرّفه الخطأ وأظهره له».

الطريق من هنا...

ومن مقولات الإمام الشافعي المحفوظة: «ما كلمت أحداً قط إلا أحببت أن يُوفّق ويُسدد ويُعَان، وتكون عليه رعاية الله وحفظه. وما ناظرني فبالَّيْتُ! أَظَهَرَتِ الْحَجَةُ عَلَى لِسَانِهِ أَوْ لِسَانِي».»

وفي ذم التتعصب ولو كان للحق، يقول الغزالى: «إن التتعصب من آفات علماء السوء، فإنهم يبالغون في التتعصب للحق، وينظرون إلى المخالفين بعين الازدراء والاستحقار، فتتبعت منهم الدعوى بالكافأة والمقابلة والمعاملة، وتتوفر بواعثهم على طلب نصرة الباطل، ويقوى غرضهم في التمسك بما نسبوا إليه. ولو جاؤوا من جانب اللطف والرحمة والنصح في الخلوة، لا في معرض التتعصب والتحقيق لنجحوا فيه، ولكن لما كان الجاه لا يقوم إلا بالاستتباع، ولا يستميل الأتباع مثل التتعصب واللعن والتّهم للخصوم، اتخذوا التّعصب عادتهم وآلتهم».»

والمقصود من كل ذلك أن يكون الحوار بريئاً من التّعصب خالصاً لطلب الحق، خالياً من العنف والانفعال، بعيداً عن المشاحنات الأنانية والمغالطات البينانية، مما يفسد القلوب، ويهيج النّفوس، ويُولد النّفرة، ويُوغر الصدور، وينتهي إلى القطيعة.»

أيضاً أفكارنا التي نحملها أشبه بلوحات فنية جميلة رسمت بريشة فنان معروف بسحر يديه، ومشهور برحابة خياله، ومشهود له ببراعته في اختيار ألوان زاهية براقة، يبدع لنا في كل مرة مناظر طبيعية خلابة وجميلة، وتلك اللوحة الجميلة بحاجة إلى إطار «برواز» جميل يتناسب مع جمالها ويتناسق مع ألوانها ويكمّل روّتها ويضفي البهاء على

الطريق من هنا...

سحرها الزاهي... إن الكلمات التي نختارها والألفاظ التي نستعملها والجمل التي نسطرها هي بمثابة ذلك الإطار لتلك اللوحة... فاحرص كل الحرص على اختيار إطاراً جميلاً للوحتك الجميلة لتزداد روعة إلى روعتها، فيزداد محاورك بها إعجاباً وتسهل عليك عملية إقناعه فيما تحمل من أفكار ومعتقدات، أو على الأقل يقترب منك خطوة بدل أن يبتعد عنك ميلاً، مهدداً ومزاجراً بسبب فشلك في اختيار حروفك وجملك وألفاظك.

لكن حين نعلم فضيلة الخلق الحسن، ومنزلة الأخلاق الفاضلة، ووجوب الإحسان إلى الناس جميعاً بل وحتى الحيوان، وأن نقول للناس حسني، ونعلم أن اختيار إخواننا ليس حسن الكلام فحسب، بل وأحسنه وأطبيه... حين نعلم كل ذلك.... ومع هذا تبقى الكثير من حواراتنا يسودها طابور من الأخلاق المشينة، والألفاظ البذيئة، وغير المهذبة، وأمهر الأساليب والفنون في تنقص المخالفين وتحقيرهم..! فحينها لا ينفع علمنا، ولن يوصلنا شيء على أرض الواقع.

وحين نعلم أن العدل واجب وفرض لازم، وأن الشريعة الإسلامية توجب على المسلم أن يعدل مع الجميع، ولو كان عدوه وشائه، فالعدل مبدأ لا مصلحة، وخلق لا تجارة.. حين نعلم كل ذلك.... ومع هذا إذا خصمنا أو خاصمنا نسفنا المخالف بكليته، ورمينا حقه وباطلاته، وغدت محسنه مساوياً لا يمكن أن يعتذر لصاحبها..! فحينها لا ينفع علمنا، ولن يوصلنا للتآلف والتواد المنشود.

الطريق من هنا...

## الإطار العام لحوار مثمر مع الآخرين

الحوار الإيجابي الصحي هو الحوار الموضوعي الذي يرى الإيجابيات والسلبيات في ذات الوقت، ويرى العقبات ويرى أيضاً إمكانيات التغلب عليها، وهو حوار صادق عميق وواضح الكلمات ومدلولاتها، وهو الحوار المتكافئ الذي يعطى لكلا الطرفين فرصة التعبير والإبداع الحقيقي، ويحترم الرأي الآخر، ويعرف حتمية الخلاف في الرأي بين البشر وآداب الخلاف وتقبله.

الطريق من هنا

- السماح الكامل للأخر، وإعطاءه الفرصة له حتى يتم كلامه، مع استيصال أي غموض فيما يعرضه من أفكار، وعدم الطمع في الكلام بدلأ منه، لأن هذا الطمع يزهدنا في أقوال من نتحاور معه، ويحرمنا من تدبرها. كما أن السماح الكامل للأخر يشعره باهتمامنا بما يقول، وجديتنا في التحاور وهذا يقلل الحافر العدائي لديه و يجعله يشعر بأنك عادل..... لا تقاطع محدثك، ودعه يعرض قضيته كاملة حتى لا يشعر بأنك لم تفهمه، كما أنك إذا قاطعته أثناء كلامه فإنه تحفه نفسياً على عدم الاستماع إليك، لأن الشخص الذي يبقى لديه كلام في صدره سيركز تفكيره في كيفية التحدث ولن يستطيع الإنصات لك جيداً ولا فهم ما تقوله.

فإذا تبين لنا خطأ الآخر، فإن السماع الكامل له وعدم مقاطعته هو المقدمة الصحيحة لرجوعه عن الخطأ مهما كان عناده وغلوظته؛ فإن أشد الناس جفافاً في الطبع وغلوظة في القول لا يملك إلا أن يلين ويتأثر إزاء مستمع صبور عطوف يلوذ بالصمت إذا أخذ محدثه الغضب.

• هدف الحوار هو الاستفادة من الأفكار وليس تدمير الأشخاص، ولذلك؛ فإن من أهم ضوابط الحوار: التركيز على فض الاشتباكات الفكرية دون التعرض السلبي للأشخاص بتشويه أو تجاهيل أو تجريح، فلا خلاف مطلقاً بين أشخاص المتحاورين، وإنما بين أفكارهم، وال فكرة الحسنة تُمتدح بغض النظر عن قائلها، وال فكرة الخطأ تُراجع دون تسيفيه قائلها أو التهكم منه، فالنظر دائماً إلى الآخر من خلال ما قيل، لا من خلال من قال... كن دقيقاً وتحذر من المشكلة الصعبة وليس عن الشخص الصعب. إن التعميمات مثل قول: " كلما حضرنا اجتماعاً تلجلج إلى المبالغة.." لن تساعد أبداً، وعليك أن تعطي أو تقدم أمثلة محددة بدلاً من ذلك.

• ترك المراء والجدل، والتزام بيان الحق بالحجج والبراهين، قال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «أَنَا زَعِيمُ بَيْتٍ فِي رِبْضِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الْمَرَاءَ وَإِنْ كَانَ مَحْقَّاً» [رواه أبو داود].... فرغم الاعتقاد بملكية الحق لا يكون إثباته عن طريق المراء والجدل، وإنما عبر الطرق والمسارات الشرعية التي تصل بسالكها إلى بيان الحق، وعدم الانتقال بأي حال من الأحوال من شواهد الأدلة إلى دوافع الآخر، أو من إقامة الحجج للتدليل على

الطريق من هنا...

صحة ما نراه ونعتقد إلى إثارة الجدل للتدليل على خطأ الآخر وخبث بواعثه... فيدور حوارنا في حلقة مفرغة، ويتفرع إلى مضائق ومتاهات تتمزق فيها الأفكار، ويُقتل التفكير والتدبر على مذابح المراء والجدل العقيم!!

إن المراء يغلق باب الحوار ويلغيه، لأنه يدفع طرف في الحوار إلى التصور الخاطئ، بأن حوارهما هو مبارأة لا تكون نتيجتها إلا قاتل أو مقتول، فلا يبحث كل منهما عن حقائق أو أدلة، وإنما يكون بحثه وجهده في محاولة إغراق الآخر في طوفان من الكلام الذي يُضيع الوقت والجهد في غير فائدة، ويُوغر الصدور، ويُكرس الفرقة.

رُوي أن الإمام أبو حنيفة - رحمة الله تعالى - رأى ولده حماداً يناظر في المسجد فنهاه، فقال له ولده: أما كنت تناظر؟! قال: بلى، ولكن كان على رؤوسنا الطير من أن يخرج الباطل على لسان الخصم، بل كنا نود أن يخرج الحق على لسانه فنتبعه، فإذا كنتم كذلك فافعلوا!! وهذه هي سمة سلفنا الصالح في حواراتهم، فقد ذكر عن حاتم الأصم أنه قال: معي ثلات خصال أظهر بها على خصمي، قالوا: وما هي؟ قال: أفرح إذا أصاب خصمي، وأحزن إذا أخطأ، وأحفظ نفسي لا تتجاهل عليه، فبلغ ذلك الإمام أحمد بن حنبل «رحمه الله» فقال: سبحان الله! ما كان أعقله من رجل.

• البدء بالإيجابي قبل السلبي من الأساليب المحببة في الحوار، حيث تبدأ بالإيجابي فتشيد به وتشمنه ثم تنتهي إلى السلبي، وبهذه الطريقة تكون قد جعلت من الإيجابيات مدخلاً سهلاً للمناقشة، لأنك بذلك تفتح مسامع

القلب قبل الأذنين ليستمع الآخر إلى ندك أو نصيحتك.. إنك تقول له: إنه جيد وطيب وصالح ومحترم، لكن ثمة مواخذات لو انتبه إليها لكان أكثر حسناً وصلاحاً. فإذا ما احترمت إيجابيات الشخص الآخر وحفظتها له، ولم تنسفها أو تصادرها لمجرد ذنب أو خطأ أو إساءة، فإنك سوف تفتح أبواب الاستماع إلى ما تقول على مصراعيها، وبذلك تكون قد حفقت هدفك من الحوار، في إيصال رسالة للآخر حتى يتعظ، كما إنك لم تجرح إحساسه ولم تخدش مشاعره. وقد دعا القرآن المسلمين إلى احترام إيجابيات الناس في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَبْخُسُوا أَلْثَامَ أَشْيَاءَ هُنَّ﴾ [الأعراف: ٨٥].

وقد يكون السلبي لدى أحد الأشخاص أكثر من الإيجابي بحيث يغطي عليه، ويكون الإيجابي نادراً للدرجة التي يتعمّن عليك أن تبحث أو تنقب عنه تقيياً، فلا تعدم المحاولة لأن ذلك مما يجعلك في نظره كريم الطبع. فلقد مرّ عيسى «عليه السلام» وحواريّوه على جثة كلب متفسخة، فقال الحواريون: ما أنتن جيفة هذا الكلب!

وقال عيسى «عليه السلام»: انظروا إلى أسنانه.. ما أشدّ بياضها! لقد كان الحواريون محقّين في نقدّهم للجثة المتفسخة التي تنبّع منها رواح كريهة، لكنّهم ركزوا على السلبي «الطاغي» على الجثة. أمّا المسيح «عليه السلام» فكان ناقداً لا تفوته اللفتة الإيجابية الصغيرة حتى وإن كانت «ضائعة» وسط هذا السلب من النّاتنة.

الطريق من هنا...

وهذا درس نقدي يعلمنا كيف أننا يجب أن لا ننصار الإيجابية الوحيدة أو الصغيرة إذا كان الشخص المتقد كتلة من السلبيات.

ثم إن بدء الحديث وال الحوار بمواطن الاتفاق طريق إلى كسب الثقة وفُشل روح التفاهم. ويصير به الحوار هادئاً وهادفاً..... الحديث عن نقاط الاتفاق وتقريرها يفتح آفاقاً من التلاقي والقبول النفسي والإقبال، مما يقلل الجفوة ويردم الهوة و يجعل فرص الوفاق والنجاح أفضل وأقرب، كما يجعل احتمالات التنازع أقل وأبعد. والحال ينعكس لو استفتح المُتحاورون بنقاط الخلاف وموارد النزاع، فذلك يجعل ميدان الحوار ضيقاً وأمده قصيراً، ومن ثم يقود إلى تغيير القلوب وتشويش الخواطر، ويحمل كل طرف على التحفُّز في الرد على صاحبه مُتتبلاً لثغراته وزلاته، ومن ثم ينبري لإبرازها وتضخيمها، وهكذا يتنافسون في الغلبة أكثر مما يتنافسون في تحقيق الهدف.

يقول جون ماكسويل رائد فن الإدارة العالمي الشهير: «ناقش وحاور من أمامك مستخدماً نظرية ١٠١٪»، وما يقصده السيد ماكسويل أنه ليس من الذكاء أن نجادل بلا فائدة لمجرد المجادلة، بل أن فن الحوار الحقيقي يكمن في أن تحاول أن تجد الواحد في المائة المشترك في حديث من أمامك وتعطيه موافقتك الكاملة بنسبة مائة في المائة حتى تكسبه، وبعد أن تنجح في الدخول إلى عقله المتحجر، وتكسبه في صفك عد إن شئت لنقطة البداية.

والخلاصة أنه يجب أن لا نحاول التدليل على صحة موقفنا بالكامل، وأن الطرف الآخر مخطئ تماما في كل ما يقول. فإذا أردنا الإقلاع فما علينا إلا أن نقرأ بعض النقاط التي يوردها الآخر - حتى ولو كانت بسيطة - ونبين له أننا نتفق معه فيها، بعدها سيصبح أكثر ميلا للإقرار بوجهة نظرنا، ونحاول دائما أن نكرر هذه العبارة «أنا أتفهم وجهة نظرك»، «أنا أقدر ما تقول وأشارك في شعورك».

• عندما يحاول المتحدث فرض وجهة نظره بطريقة الإقلاع القوى بمختلف الطرق المباشرة وغير المباشرة، يزرع في المستمع مقاومة لهذا التوجه ورفضه، لأن المستمع يستنتج من سلوك المتحدث هذا أنه ينظر إليه على أنه غير كفء لاتخاذ القرار المناسب بنفسه، ومن ثم يأخذ موقفاً دفاعياً يجعل المناقشة تراوح مكانها. غير أن المتحدث عندما يعطي الانطباع في حديثه أنه يرغب بالتعاون مع المتحدث إليه يفهم الطرف الآخر من هذا أن المتحدث يقدر قدرته على البحث عن حل والرغبة في التعاون، وبالتالي فإن المستمع يشترك بطريقة تلقائية تعاونية في المناقشة ويسهم إسهاماً كبيراً في البحث عن حل بطريقة تنم عن المرونة، ومن ثم الحرية في مناقشة الموضوع.

• عندما يقوم المتحدث باستخدام استراتيجيات غريبة مثل الغموض في الكلام، فإن ذلك قد يعبر عن سذاجة وعدم مصداقية أو إمكانية خداع، وهنا نجد المستمع يتخذ موقفاً دفاعياً، ذلك أن الناس لا يريدون أن يكونوا ضحاياً للغموض والدعاوى الذاتية. لكن المستمع عندما يدرك أن المتحدث

الطريق من هنا...

---

يتكلم بتلقائية طبيعية والتي تغنى الواضوح والأمانة والاستجابة حسب طبيعة الأحوال المحيطة، فإنه يتبادل المتحدث بنفس الطريقة، وهنا تناسب المعلومات المتبادل، ويتم فتح ميدان خصب لتنمية المهارات المختلفة.

الطريق من هنا...

## طريق لحوار ناجح

يعتبر «الحوار» من الأمور التي نمارسها باستمرار. لذا فإن قيام هذا الفن، أمراً مهماً جداً. فأسلوب الحوار والكلام يدل على شخصية وسلوك وأخلاق المتحدث. كما أن الكلمة هي أداة التعبير الأولى التي يعبر بها الإنسان عما بداخله من أفكار وآراء وتصورات، وكلما كان الإنسان قادراً على توظيف الكلمة التوظيف الأمثل، كلما كان أكثر قدرةً على إيصال الأفكار التي يؤمن بها إلى الآخرين، ومن هنا تأتي أهمية أن نتقن فن الحوار والاتصال مع الآخرين.

الطريق من هنا

- يجب أن تكون الكلمات التي تتفوه بها واضحة متميزة، كما يجب أن تكون العبارات متماسكة غير مفككة.
- ينبغي أن يدور الحوار حول مسألة محددة، فإن كثيراً من الحوارات تكون جدلاً عقيماً، ليس له نقطة محددة ينتهي إليها، فينبع أن يكون الحوار أو الجدل *﴿بِالْقِوَافِ﴾* هي أحسن *﴿هُوَ﴾* [الحل: ١٢٥] حول نقطة معينة، بحيث يتم التركيز عليها، ولا يتعداها حتى ينتهي منها. وقد كان ذلك من صفات الرسول -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- ، كما جاء في الصحيحين عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: «كان النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-

الطريق من هنا...

يحدث حديثاً لو شاء العاذ أن يحصيه لأحصاه، لم يكن يسرد الحديث كسر لكم» [البخاري ومسلم].

- التوسط في سرعة السرد فلا يكون بالبطيء الممل ولا بالسرع المخل... فحكاية القصص الطويلة قد لا يكون في صالحك لأنك تحتكر الحديث بأكمله ولا تعطي الفرصة للغير. لكن في بعض الأحيان قد لا تستطيع الفرار من هذه القصص الطويلة. وفي هذه الحالة لكسر رتابة الحديث توجه بالأسئلة للأشخاص المنصتون بما إذا كانوا قد مرروا بمثل هذه الأحداث من قبل.... ليس السكون والهدوء من حولك يعني الاهتمام بما يقوله الشخص أو أن له شأن، لكنه قد يعني الملل... وللابتعاد عن سماع ملاحظات محرجة مثل «هل انتهيت من حديثك» عليك بتنمية حاسة التمييز لديك بما إذا كان غيرك يشعر بالملل من حديثك أم لا، وتحديد الخط الفاصل بينهما.
- تجنب عرض وجهة نظرك أو نقد وجهة نظر الآخر، بشيء من التهويل والانفعال، وهذا خطأ فادح، فالشواهد العلمية أثبتت أن الحقائق التي تعرض بهدوء أشد أثرا في إقناع الآخرين مما يفعله التهديد والانفعال في الكلام. وقد تستطيع بالكلام المنفعل والصرارخ والاندفاع أن تنتصر في نقاشك وتحوز على استحسان الحاضرين، ولكنك لن تستطيع إقناع الطرف الآخر بوجهة نظرك بهذه الطريقة، وسيخرج صامتاً لكنه غير مقتنع أبداً ولن يعمل برأيك.

لا تبالغ في رفع الصوت أثناء الحوار، فليس من قوة الحجة المبالغة في رفع الصوت في النقاش؛ بل كلما كان الإنسان أهداً كان أعمق؛ ولهذا تجد ضجيج البحر وصخبه على الشاطئ، حيث الصخور والمياه الضحلة، وحيث لا جواهر ولا درر، أما في عمق البحر ولجته تجد الهدوء، حيث الماء العميق ونفاس البحر وكنوزه؛ لذلك يقول المثل الغربي: (الماء العميق أهداً).

- أقمع مستمعيك... أبرز فناعتك بنفسك، وحماسك من خلال نغمة صوتك و«لغة» جسدك، لا تصف شيئاً بأكثر مما فيه، أو تمهد تمهيداً زائد عن الحد، تجنب المبالغة، وخطب مستمعيك بما يهمهم، لأنهم سوف يسألون باستمرار: (ما الذي نجنيه من كل هذا؟).
- لاطف مستمعيك... دعهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم وعنك أيضاً، كن عوناً لهم ولا تتهم أو تقلل من شأن أحد منهم، ولا تصنف أحداً، أو تستهزئ بتوقعاته وآرائه. اصغ جيداً لما يقوله الحضور. نادهم بأسمائهم أو كنيتهم المحببة عند مخاطبتهم، واجعلهم يشعرون بالارتياح وهم يستمعون إليك.
- استبدل صيغة الأمر بأسلوب الاقتراح كقولك - مثلاً: «إذا لم تقتن بكلامي فارجع إلى مصدر كذا وكذا». أو «شاور من يعجبك رأيهم وتنق بعلمهم وخبرتهم».
- تجنب ما استطعت قول «هذا الرأي ليس عليه أثارة من علم»، أو «هذا القول لا يقول به عاقل». أو «هذا الكلام غث سقيم»، أو أنه «ركيك».

الطريق من هنا...

وقد يكون كذلك، لكن في مقام المناقشة والحوار الزم الإنفاق والقول اللين.

- ضع في ذهنك أن الفكرة مهما كانت في نظرك تافهة، فهي ليست كذلك عند صاحبها. فلتلطّف في إبطالها أو ردها.
- الأشخاص الماهرون الذين لديهم موهبة النقاش، يعرفون كيف يجعلون الطرف الآخر يقر بوجهة نظرهم دون أن يشعر بالحرج أو الإهانة، ويتركون له مخرجاً لطيفاً ليخرج من موقفه.... إذا أردت أن يعترف الطرف الآخر لك بوجهة نظرك فاترك له مجالاً ليهرب من خالله، كأن تعطيه سبباً - مثلاً - لعدم تطبيق وجهة نظره، أو معلومة جديدة لم يكن يعرف بها، أو أي سبب يطرح عنه الإحراج من عدم صحة وجهة نظره، مع توضيحك له بأن مبدأه الأساسي صحيح «ولو أي جزء منه» ولكن لهذا السبب «الذي وضحته» وليس بسبب وجهة نظره نفسها. فإنها غير مناسبة.
- عدم إظهار علامات الرفض أو الاستياء بشكل يقطع على المتحدث فرصة الاسترسال، إلا إذا كان قطع الاسترسال مطلوباً لذاته.

## الإنصات.... فن لابد منه

الإنصات فن له معايير جودة، وله مقومات وإمكانيات، لا يعرفها كثير من الناس... قد تكون متحدث جيد، ولكن في نفس الوقت قد لا تعرف كيف تستمع للآخرين، وكيف تقرأ حركات الشفاه وتعبيرات الوجه، وكيف تتمكن من فك شفرة نبرات الصوت واللوج ببحر من أمامك.

يعرف الإنصات «الإصغاء» بأنه قدرة الشخص على الانتباه والتركيز أثناء تلقي المعلومة من المتحدث ثم التأمل والتفكير بهذه المعلومة، وهناك فرق بين الإنصات والاستماع... الإنصات أشمل من الاستماع، فكل إنصات استماع ولا ليس العكس، قال تعالى: ﴿وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْءَانُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ، وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرَحَّمُونَ﴾ [الأعراف: ٢٠] فلو كان الاستماع يكفي لما ذكر بعده وأنصتوا.... ولا شك أن الإنصات مهارة تحتاج إلى بذل جهد وتركيز من قبل المتألق، إلا أن الإصغاء ليس مسألة صعبة، بل هو فن بسيط يعتمد على إتاحة الفرصة للطرف الآخر لأن يبدي أفكاره، ويعتمد على الاتصال بنوع من الإرادة في التحكم في اللسان، وعدم مقاطعة الطرف الآخر في حديثه حتى يتمه، أو حتى يتم الفكرة التي يعطينا بعدها إجازة إبداء الرأي والتعليق.

والإنصات الجيد سلوك حضاري، وهو أحد عناصر عملية اتصالك الصحيح مع من حولك.... أن تصغي لمحدثك، يعني أن تقدم الاهتمام والتقدير لما يطرحه من أفكار وقضايا، حتى لو كان يختلف معك في الآراء، ولا

الطريق من هنا...

تندesh حينما ترى محدثك يرتاح إليك، ويهتم بما تطرحه عليه. وهذا هو السر في أن الخطباء يهتمون في توجيه نظراتهم، والكلام إلى من يصغي إليهم جيداً، ويتلقي الأفكار منهم بكل اهتمام. أضف إلى ذلك أنَّ الإنصات الجيد يمنحك صاحبه نوعاً من الهيبة، و يجعله يبدو في أعين الناس أكثر حكمةً وذكاءً. فضلاً عن أنَّ من يتحلى بقدرة الإصغاء ويدرب نفسه على إتقانه يضمن حواراً راقياً واعترافاً حقيقياً بالآخر.

• ومن فوائد الإنصات أيضاً:

- الحصول على معلومة قد تكون في أمس الحاجة إليها . قال أحد الحكماء: «لكي تكون مهماً، كن مهتماً».... عندما تستمع بدقة واهتمام فإنك تفتح لنفسك باباً عظيماً من الخبرات والمعرف، التي ما كنت لتحصل عليها لو لم تكن مستمعاً جيداً.
- وسيلة اتصال جيدة مع الآخرين والتقارب منهم وفهمهم بشكل أفضل.
- إتاحة الفرصة للتعرف على شخصية محدثك وأهدافه .
- إبقاء أوراقنا غير مكشوفة حتى نطمئن لمن نتحدث إليه.
- امتصاص انفعالات الغضب المدمرة .
- الابتعاد عن مواطن الخطأ .
- المساعدة في اتخاذ القرار السليم .
- يبعد عنك شبهة التعصب لفكريك أو رأيك.
- البقاء في موقف قوة .

الطريق من هنا...

- التغلب على تمركزنا حول أنفسنا والحديث دوماً عنها.
- يساعدنا أن لا تحتكر أنفسنا كل اهتمامنا، بل أن نخرج قليلاً لتنصت لغيرنا.

لقد كانت مهارة الانتصات من مزايا رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- إذ روي في الأثر: «أن رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- كان لا يأخذ أحد بيده الشريفة، فينزع يده؛ حتى يكون الرجل هو الذي يرسله، ولم تكن ثرى ركبته خارجة عن ركبة جليسه، ولم يكن أحد يكلمه إلا أقبل عليه بوجهه، ثم لم يصرفه عنه حتى يفرغ من كلامه».... بأبي أنت وأمي يا حبيبي يا رسول الله.

#### • لماذا يحب الناس المنصت؟؟

يحب الناس المنصت لأنه المغناطيس الذي يلوذون إليه لتفريغ همومهم وأحزانهم وحتى أفراحهم.. فهو الذي يُشعرهم في كنفه بالاحتضان والتقدير.. فما أجمل أن ترى أذناً صاغية بهدوء ووقار لشخص يكاد يضيق بالغضب أو الحزن ذرعاً.. إنها خدمة جليلة يقدمها إلينا المنصتون من دون مقابل مادي.

ويُحب المنصت لقلة أخطاء لسانه.. فمقارنة بعشاق التحدث، المنصت أقل عرضة لزلة اللسان وأقل تصادماً مع الناس سواء في النقاشات أو المشادات الكلامية وغيرها. حيث يفضل حبس لسانه وإرسال أذنيه إلى عالم المتحدثين.

الطريق من هنا...

---

والمنصت لا يُعرف من بين الحضور إلا عندما تكتشفه أعين المحدثين - وهو في هدوء وترقب - فتتابعه بحرص، علماً بأنه لم ينطق ببنت شفة. وذلك دليل على أن المنصت شخصية لا تقل أهمية في المجالس عن كثيري الأسئلة والمحدثين، فإنصاته يشعرهم بالقبول والمتابعة.

الطريق من هنا

- الإنصات الفعال غير الاستماع، ويعني « الاستماع باهتمام وبالجوارح كلها» من خلال ملامح الوجه، ولغة الجسد، والرسائل الإيجابية التي يبعثها المنصت الإيجابي للمتكلم... أي يطبق المثل القائل «كلي آذان صاغية».
- لا تغفل السلوكيات الودية الرائعة أثناء الاستماع، كالابتسامة، والبشاشة، وهز الرأس، وإظهار التلهف، واستخدام الإشارات، والنظر إلى المحدث مع تجنب تركيز النظر إلى عينيه.
- دع الآخر يهتم بمبادرتك الحديث فلا تحاول قراءة أفكاره علينا، واجعل ملامح وجهك تبدو مهتمة من خلال حركة الرأس وتعابير العينين «الدهشة، التعجب..»، وابق على تواصل دائم في النظارات معه، فهذا تساعدك على الكلام وتشعره بأهميته.
- لا تهمل المشاعر غير اللفظية للمحدث، كاحمرار الوجه ورفع الصوت ولغة العيون.

- استمع، ركز، ثم نقاش! فهذا يكون نقاشك غنياً ومهنياً على طريقة حوارية دقيقة، وتجعل المتحدث إليك يشعر بالارتياح وبأنك تربى الاستماع إليه.
- إذا حضرت في وسط الحديث لا تتدخل مباشرة فيكون كلامك ثقيل الظل، بل انتظر حتى يستأنف الموضوع ويتم إخبارك به، ومن ثم استأذن لتأخذ الكلام.
- من أهم مقومات فن الإصغاء عدم مقاطعة المتحدث، ومقاومة الرغبة الفورية في التحدث... فالمقاطعة المتكررة تعطي انطباعاً سيئاً عنك في المجموعة، وتغضب الآخر وتجعله غير سعيد بالتحدث إليك، حتى ولو كنت تقاطع لتكميل جملة الشخص المتكلم.
- ليس من اللائق أبداً أن تكرر عبارة: «ماذا قلت؟»، أو «ماذا كنت تقول؟» فهذا يعني عدم التركيز معه.
- إذا كنت تعتقد بأن اشغالك في تجهيز ردود على كلام المتحدث وسرحانك ولو لبرهات قصيرة يمر من دون ملاحظة المتحدث فاعتقادك خاطئ، لأن عينيك سرعان ما تكشف ذلك بسهولة.
- نستطيع أن نتعرف على الأفراد الذين لا يتمتعون بإنصات جيد من خلال سلوكيات واتجاهات معينة منها: التركيز على مظهر المتحدث وملبسه، النظاهر بالإإنصات وهو على عكس ذلك، تجنب الإنصات إذا كان يحتاج الموضوع إلى تركيز وجهد، صياغة الردود والاستجابات

الطريق من هنا...

## خلال حديث المتحدث، وأخيراً الاعتقاد بمعرفة ما يدور في رأس المتحدث.

- أن تتحلى بروح الدعاية شيء جميل، لكن لا تسرف بها كثيراً بينما الآخر يتحدث، أو تحولها إلى سخرية، فهذا يفقدك أهميتك و يجعل الآخرين لا يحملونك على محمل الجد.
- لا تستخف بكلام الآخر أو توجه إليه عبارات مثل: «ما أسفك كلامك»، «قديم ما تقول فكلنا نعرفه».
- لا تنتقد المتحدث بطريقة كلامه أو تجرحه أمام مجموعة.
- احترم مشاعر المتحدث مهما كانت ولا توبخه.
- هناك بعض التصرفات غير اللائقة التي يجب تجنبها أثناء تحدث أحد

إلينا منها:

- العبوس
- المشي أو إدارة الظهر للمتحدث.
- السكوت التام والتجرد من أي تعابير.
- قضم الأظفار، أو قصها، أو تنظيفها.
- العبث بالشعر.
- الذندة لبعض الترانيم.
- مشاهدة التلفزيون، أو اللعب على الكمبيوتر، أو اللهو بأشياء أخرى.

الطريق من هنا...

- النظر إلى الساعة بشكل متكرر، أو الظهور بمظهر نفاذ الصبر(التأفف).

- قراءة جريدة أو مجلة.

- التأوه المتكرر أو النوم في مكاننا.

- النظر في كل مكان خارج إطار الحدث «السماء، السقف، النافذة، الأغراض من حولنا...».

- الضحك لأنك تذكريت أمراً آخر.

وأخيراً.... لابد أن تعلم أن الإنسان ابن حاجته ومصلحته، فحينما تنتص لمحدثك من أجل أن تتعلم منه الأشياء التي قد تفيدك في حياتك، فإنك سوف تفعل ذلك وبيافقان... ولذلك... أنت لتعلم وليس بالضرورة لتنتقد الآخرين.

## ألسنة الخلق أقلام الحق

المؤمن له البشري في هذه الحياة الدنيا، وله البشري عند مفارقة الدنيا، وله البشري في الآخرة، قال جل جلاله ﷺ **﴿أَلَا إِنَّ أُولَئِكَ أَهْلَ الدُّنْيَا لَا**  
**خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزُنُونَ﴾** [٦٢] **﴿أَلَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ﴾** [٦٣] **لَهُمْ**  
**الْبَشَرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا يَنْدِيَلِ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ**  
**الْعَظِيمُ﴾** [يونس: ٦٢ - ٦٤]، فاما البشري في الدنيا أن يعمل المؤمن العمل  
للله عز وجل فيورثه الله بذلك العمل ثناء الخلق، فيفرح المؤمن بهذا  
الثناء، خاصة أنه لا ينقص أجره ولا يضره فرحة؛ لأنه إنما عمل العمل لله  
عز وجل ابتداء.

عن عبد الله بن عباس - رضي الله عنهم - قال رسول الله - صلى الله  
عليه وسلم - : «أهل الجنة، من ملأ الله تعالى أذنيه من ثناء الناس خيرا  
وهو يسمع، وأهل النار، من ملأ الله تعالى أذنيه من ثناء الناس شرا وهو  
يسمع» [ابن ماجة/ ٤٢٤].

قال المناوي «أهل الجنة.... الحديث» معناه: من ملأ أذنيه من ثناء  
الناس خيراً عمله، ومن ملأ من ثناء الناس شراً عمله، فكأنه قال: أهل  
الجنة من لا يزال يعمل الخير حتى ينتشر عنه فيتشى عليه بذلك وفي الشر  
ذلك، ومعنى قوله «أهل الجنة» أي الذين يدخلونها ولا يدخلون النار،  
ومعنى «أهل النار» أي الذين استحقوا لسوء أعمالهم، سموا بدخولها

أهل النار لكنهم سيدخلون الجنة إذا صحبهم إيمان، ويكون أهل النار بمعنى الذين استحقواها بعظام وأفعال السوء ثم يخرجون بشفاعته -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-، ويجوز أن يرحم الله منهم من يشاء ولا يعذبه، فإن قلت: ما فائدة قوله «وهو يسمع» بعد قوله «مَلَأَ اللَّهُ أَذْنِي»؟ قلت: قد يقال فائدته الإيمان إلى أن ما اتصف به من الخير والشر بلغ من الاشتهر مبلغاً عظيماً بحيث صار لا يتوجه إلى محل ويجلس بمكان إلا ويسمع الناس يصفونه بذلك، فلم تمتلك أذنيه من سمعه ذلك بالواسطة والإبلاغ بل بالسماع المستفيض المتواتر

وقيل لرسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : أرأيت الرجل يعمل العمل من الخير، ويحده الناس عليه؟ قال «تَلَكَ عاجل بشرى المؤمن» [مسلم/٢٦٤٢] فقوله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «عاجل بشرى المؤمن» لأنَّه لم يعمل العمل ابتداء ولا انتهاء من أجل أن يراه الناس، لكنه لما عمل العمل أطلع الله عليه الناس فحمدوه عليه. بخلاف من يعمل العمل ليُحْمَدَ عليه، أو من يُحْبَبَ أن يُحْمَدَ بما لم يَعْمَلْ! فهذا قد توعده الله جل وعلا بآليم العذاب، قال تعالى ﴿ لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَقْرَبُونَ بِمَا أَتَوْا وَيَمْجِدُونَ أَنْ يُحْمَدُوا إِنَّمَا يَفْعَلُونَ فَلَا تَحْسَبَنَّهُم بِمَفَازَةٍ مِّنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴾ [آل عمران: ١٨٨]. وعن ابن مسعود - رضي الله عنه - قال: قال رجل: يا رسول الله متى أكون محسناً؟ ومتى أكون مسيئاً؟ فقال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إذا أثني عليك جيرانك أنك محسن فانت محسن، وإذا أثني عليك جيرانك أنك مسيء فانت مسيء» [صحيح الجامع/ رقم ٢٧٧]... قال المناوي «إذا أثني

عليك جيرانك» الصالحون للتزكية ولو اثنان فلا أثر لقول كافر وفاسق ومبتدع «أنك محسن» أي من المحسنين يعني المطيعين لله تعالى «فأنت محسن» عند الله تعالى «وإذا أثني عليك جيرانك أنك مسيء» أي عملك غير صالح «فأنت» عند الله «مسيء» ومحصوله إذا ذكرك صلحاء جيرانك بخير فأنت من أهله، وإذا ذكروك بسوء فأنت من أهله، فإنهم شهداء الله في الأرض، فأحدث في الأول شكرًا، وفي الثاني توبة واستغفارًا، فحسن الثناء وضده علامة على ما عند الله تعالى للعبد، وإطلاق السنة الخلق التي هي أقلام الحق بشيء في العاجل عنوان ما يصير إليه في الآجل، والثناء بالخير دليل على محبة الله تعالى لعبده حيث حببه لخلقه فأطلق الألسنة بالثناء عليه وعكسه عكسه.

وقال -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إذا سمعت جيرانك يقولون: قد أحسنت فقد أحسنت، وإذا سمعتهم يقولون: قد أساءت فقد أساءت» [صحيح الجامع/٦١٠] قال المناوي «إذا سمعت جيرانك» أي الصلحاء منهم «يقولون قد أحسنت فقد أحسنت» أي كنت من المحسنين، سترًا من الله وتجاوزًا عما عرف من المثني عليه مما انفرد بعلمه، لأن العفو من صفاته، وإذا تجاوز عنمن يستحق العذاب في علمه وحكم بشهادة الشهود كان ذلك منه مغفرة وفضلاً و﴿أَهُلُّ النَّقَوْيَ وَأَهُلُّ الْمَغْفِرَةِ﴾ [المدثر: ٥٦] «وإذا سمعتهم يقولون قد أساءت» أي كنت من المسيئين، لأنهم إنما شهدوا بما ظهر من شيء عمله وهو به عاص، فإذا عذبه الله بحق ما ظهر من عمله السيئ الموافق للشهادة، ولا يجوز أن يعذبه بما شهدوا عليه وهو عنده

على عمل صالح.

وقال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «يوشك أن تعرفوا أهل الجنة من أهل النار، قالوا: بم يا رسول الله؟ قال: بالثناء الحسن والثناء السيئ، أنتم شهداء ببعضكم على بعض» [إسناده حسن غريب / ابن حجر في الإصابة ٤/٧٧].  
، وعن أنس - رضي الله عنه - قال: مرروا بجنازة فأثثوا عليها خيرا، فقال النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «وجبت» ثم مرروا بأخرى فأثثوا عليها شرا، فقال «وجبت» فقال عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - : ما وجبت؟ قال -  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «هذا أثثتكم عليه خيرا، فوجبت له الجنة، وهذا أثثتكم عليه شرا، فوجبت له النار، أنتم شهداء الله في الأرض» [البخاري/ ١٣٦٧].

وجماع الأمر لزوم العبد للتقوى والعمل الصالح حتى يفوز بمحبة رب العالمين، قال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إذا أحب الله العبد نادى جبريل: إن الله يحب فلانا فأحبه، فيحبه جبريل، فينادي جبريل في أهل السماء: إن الله يحب فلانا فأحبوه، فيحبه أهل السماء، ثم يوضع له القبول في الأرض» [البخاري/ ٣٢٠٩].... أي يحدث له في القلوب مودة، ويزرع له فيها مهابة، فتحبه القلوب، وترضى عنه النفوس من غير تودد منه ولا تعرض للأسباب التي تكتسب لها مودات القلوب من قرابة أو صداقة أو اصطدام، وإنما هو اختراع منه ابتداء اختصاصاً منه لأوليائه بكرامة خاصة، كما يقذف في قلوب أعدائه الرعب والهيبة إعظاماً لهم وإجلالاً

الطريق من هنا...

لمكانهم، وفائدة ذلك أن يستغفر له أهل السماء والأرض وينشأ عندهم

هيبة وإعزازهم له ﴿وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [المنافقون: ٨].

- قال ابن المبارك: ما رأيت أحدا ارتفع مثل مالك، ليس له كثير

صلاة ولا صيام، إلا أن تكون له سريرة.

- وقال أبو حازم: لا يحسن عبد فيما بينه وبين الله، إلا أحسن الله ما

بينه وبين العباد، ولا يعور ما بينه وبين الله إلا عور فيما بينه وبين

العباد، لتصانعه وجه واحد أيسر من تصانعه الوجوه كلها، إنك إذا

صانعته مالت الوجوه كلها إليك، وإذا استفسدت ما بينه شنتك الوجوه

كلها.

- وقال المروذى: قلت لأبي عبد الله: قال لي رجل: من هنا إلى بلاد

الترك يدعون لك، فكيف تؤدي شكر ما أنعم الله عليك، وما بث لك في

الناس؟ فقال أنس الله أن لا يجعلنا مرتين.

- وقيل لبزرجمهر عندما قدم للقتل: تكلم بكلام تذكر به، فقال: أي

شيء أقول إن الكلام لكثير، لكن إن أمكنك أن تكون حديثاً حسناً فافعل.

- وكتب حكيم إلى إسكندر: اعلم أن الأيام تأتي على كل شيء فتخلقه

وتخلق آثاره، وتميت الأفعال إلا ما رسم في قلوب الناس، فأودع قلوبهم

محبة أبدية يبقى بها حسن ذرك وكريم أفعالك وشرف آثارك.

## مشكلاتنا وسوء الإدارة

اتفق العرب واليابانيون على القيام بسباق سنوي للتجديف، على أن يتكون كل فريق من ثمانية أشخاص. عمل كلا الفريقين جاهدا للاستعداد بشكل جيد، وفي اليوم المحدد للسباق كانت تجهيزات الفريقين متشابهة.... ولكن فاز اليابانيون في السباق بفارق ميل واحد.

غضب العرب كثيرا وانفعلا وتعكر مزاجهم، مما جعل مدیر الفريق يقرر بأنه يجب أن يفوز بالسباق في السنة القادمة..لذا قام بتأسيس فريق من المحللين لملحوظة ومراقبة السباق وتقديم الحلول المناسبة.

وبعد تحاليل عديدة مفصلة اكتشفوا بأن اليابانيين كان لديهم 7 أشخاص للتجديف وكابتن واحد، بينما كان لدى الفريق العربي سبعة كابتن وهناك شخص واحد يتولى عملية التجديف.

حينها أظهرت الإدارة العربية حلا حكيمـا وغير متوقع لمواجهة مثل هذا الموقف الحرج، فقاموا بالاستعانة بشركة استشارات متخصصة لإعادة هيكلة الفريق العربي، وبعد شهور عديدة توصل المستشارون إلى مكمن الخلـل وهو وجود عدد كبير من الكـابـاتـنـ وـعـدـدـ قـلـلـ منـ المـجـدـفـينـ فيـ الفـرـيقـ العـرـبـيـ، وـتـمـ تـقـدـيمـ الـحـلـ بـنـاءـ عـلـىـ هـذـاـ التـحـلـيـلـ وـهـوـ أـنـهـ يـنـبـغـيـ تـغـيـرـ الـبـنـيـةـ التـحـتـيـةـ لـلـفـرـيقـ العـرـبـيـ.

الطريق من هنا...

---

وتم ذلك بأن يكون هناك أربع كباتن في الفريق يقودهم مديران بالإضافة إلى مدير عام أعلى، ويكون هناك شخص واحد للتجديف، وبإضافة إلى ذلك اقترحوا أن يتم تطوير بيئة عمل الشخص المجدف وأن يقدموا له حواجز أعلى.

في السنة التالية فاز الفريق الياباني بفارق مليوني، فقام الفريق العربي باستبدال الشخص المسؤول عن التجديف فوراً بسبب أداءه الغير مرضي، وتم تقديم مكافآت مجزية للإداريين نظراً لمستواهم العالي الذي قدموه أثناء مرحلة التحضير، وأجريت شركة الاستشارات تحليل جديد أظهر بأن الاستراتيجية كانت جيدة، فالحواجز كانت مناسبة ولكن الأدوات المستخدمة يجب تطويرها، وحالياً يقوم الفريق العربي بتصميم قارب جديد !!

هذه أحد القصص الرمزية الساخرة التي تجسد بحق واقعنا العربي المؤسف، الذي ينتقل من فشل إلى فشل في أغلب الأحيان.... وإن كان النجاح يولد من رحم الفشل كما يقولون، لكن ذلك يحدث فقط للذين يتعلمون من تجاربهم وتجارب الآخرين.... فكم من مؤسسة ضلت طريقها بسبب سوء الإدارة، ولم تقم لها قائمة بعد ذلك؛ لأنها لم تفكر في نواحي ضعفها للتلافاها، ولا في نواحي قوتها لتحافظ عليها وتنميها..... سوء الإدارة والفساد وغياب معايير انتقاء الأكفاء والشلل البيروقراطي، كلها أمراض إدارية تعرقل مسيرة الإنجازات، وتعود منابعها إلى قصور في إدراك القواعد العلمية الأساسية لعنصر الإدارة. وهو عنصر يقوم في

الطريق من هنا...

المقام الأول على المهام ولا يعتمد على الشخصيات، وهذا ما نفتقده في عالمنا العربي عموماً الذي ما زال يقدم المحسوبية والمجاملات ويتغاضى عن تحقيق الأهداف.

فعدم شغل الوظائف الإدارية وفق معايير الكفاءة المطلوبة، وكون الوظيفة مشغولة من قبل شخص غير مؤهل لها، أدى إلى اتخاذ قرارات غير سلية، وزيادة في معدل الأخطاء، وإلى تأثر منهجية الإدارة بالأوضاع والأعراف الاجتماعية أكثر من تأثرها بالنتائج والإنجازات.... وكل هذه العوامل تصب في بوتقة واحدة من انخفاض الإنتاجية وغياب التميز والإبداع.

وكم عانينا في عالمنا العربي من ببروقراطية النظام الإداري في المؤسسات والإدارات الحكومية التي تعامل مباشرة مع الجمهور. حيث يقوم موظفي هذه الإدارات بالتطبيق الحرفي الممل لهذا النظام العقيم، وعدم تجاوزهم لأي من مفراداته وضوابطه، مهما كانت صغيرة وغير ذات أهمية، مما أدى إلى تعقيد الإجراءات وتعطيل المصالح. وهذا التعقيد الشديد والروتين الممل كان نتاجه المنطقية انتشار الفساد وتفشي الرشوة والمحسوبية وغيرها من الوسائل التي يلجأ إليها البعض لإنجاز معاملاتهم أو عدم تعطيلها على الأقل.

ومهما تقدم علم الإدارة وفنها، وحقق عباقرته في الإبداع والابتكار، فقصار جهدهم في تعريف أفضل المديرين والعاملين على الإطلاق، أن يستأبهموا قول الله عز وجل: ﴿إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَجَرَّتِ الْقَوْىُ الْأَمِينُ﴾

الطريق من هنا...

[القصص: ٢٦] فقد قدّم الله تبارك وتعالى، القوة على الأمانة في محكم التنزيل، مع أن كلا الصفتين أساسيتين هنا، لأن الضعيف - وإن كان أميناً - يضيّع عمله الذي أوكلته إليه، وربما يوجد حوله من هو أقوى منه شخصية وأدهى حيلة، فيفسد أكثر مما يصلح، ومديره الأمين لا يستطيع ضبطه ولا اكتشافه، بسبب ضعف هذا الأمين.

ومن معاني الضعف أيضا ضعف التفكير وضعف الذكاء وربما ضعف العقل.... وهنا ينفذ المروّوسون الأقوياء إلى ما يريدون من تغليب مصالحهم الشخصية على حساب المصلحة العامة، مستغلين ضعف مديريهم، وسذاجته «فالسذاجة الحقيقة ضعف»، وعدم معرفته بهذه الأساليب الماكرة، وبالتالي يفسدون وهو لا يشعر، بل قد يوقع لهم بنفسه على ما يريدون وهو لا يدري، فالضعف مصيبة، لأنه صفة سيئة تحجم قدرات الإنسان المختلفة وتشلها.

ومن المؤسف أن عامة الناس من البسطاء والمستضعفين هم الذين يتحملون كلفة سوء الإدارة ومساوى ال碧روقراتية والفساد، الذي لا يكون مقصورا على إهدار الأموال العامة فحسب، بل يشمل غياب المعايير الأخلاقية والمهنية والوطنية في التعامل مع المال العام والشأن العام كله.... ومع غياب هذه المعايير يسود مناخ الفوضى، والجشع، وضعف الشعور بالانتماء الوطني، وإحلال قناعات فاسدة تضعف الروح المعنوية للشعوب تجاه أوطانها.

الطريق من هنا...

## توظيف الإحباط

نتيجة كل المحن والأزمات التي تتعرض لها أمتنا، انتابت كافة طوائف الشارع العربي والإسلامي صدمة قاسية خافت حالة من الإحباط أخرس الأفواه بصورة غريبة، فما عادت تناقض أمور وهموم أمتها المنكوبة إذا ما جمعتها اللقاءات والمنتديات، وعزفت النفوس عن سماع نشرات الأخبار وتقييم ما يستجد من أحداث، وكأنه كان مشهد جنائي مؤثر انتهي، وانصرف كل فرد بعده حزين يائس، عازم على قطع كل صلة تربطه بتلك الأحداث المأساوية، والانشغال بأموره الحياتية الشخصية، بعدها أصبح حتى مجرد الكلام والمناقشة لا يجني منه غير جفاف الحلق ووجع القلوب.

لقد قضى الإحباط حتى على مشاعر الاستياء والهلع التي كانت تبدو على قسمات الوجوه إذا ما طالعت صور ضحايا المسلمين على شاشات التلفاز وصفحات الجرائد والمجلات.

قضى الإحباط حتى على السؤال الذي كان يتسلل داخل النفوس دون شعور منها، ماذَا لو حدث هذا الموقف أو ذاك لابني أو زوجتي أو أخي أو أختي؟!

الطريق من هنا...

بل وقضى الإحباط على كل خلاف كان يستعر إذا ما فتحت أبواب المناقشة حول أسباب ما نحن فيه لتنوع الأسباب حسب اختلاف الرؤى والاتجاهات والثقافات.

وغاب صوت الحق **﴿أَوَلَمَّا أَصَبَّنَكُمْ مُّصِيبَةً قَدْ أَصَبَّتُمْ مِّثْلَيْهَا قُلْنَمْ أَنَّ هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾** [آل عمران: ١٦٥] **وَمَا أَصَبَّنَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ﴾** [الشورى: ٣٠]. لقد علت همم شياطين الإنس في إتباع الشهوات والشبهات، فلا هم لهم إلا بطونهم وفروجهم، لا يبالون أكان من حلال أم من حرام، وفي حلال أم في حرام، ومع تقدم وسهولة وسائل الإفساد تفنن الناس - إلا من رحم ربى - في المعاصي مما لا عهد للبشرية به حتى صرنا نسمع من الجرائم ما لا يصدقه عقل.

إننا في حاجة لتوظيف ما يسودنا من إحباط في قمع الشهوات والشبهات... إننا في حاجة لأن ننقل كل هذا الإحباط إلى الجانب المظلم من حياتنا لينمو ويرتع فيلتهم كل سيئة ويردع كل عزم على المعصية ، وهذا هو سر من أسرار تفوق السلف الصالح «إحباط وفتور في الشر، مع علو همة وإقدام في الخير».

• كان سعد بن أبي وقاص - رضي الله عنه - في إبله، فجاءه ابنه عمر، فلما رأه سعد قال: أعوذ بالله من شر هذا الراكب. فنزل فقال له: أنزلت في إبلك وغنمك، وتركت الناس يتنازعون الملك بينهم! فضرب سعد

في صدره فقال اسكت سمعت رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يقول

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْعَبْدَ الْتَّقِيَ الْغَنِيُّ الْخَفِيُّ» [مسلم]

• لما مات سليمان بن عبد الملك، وتولى عمر بن عبد العزيز الخلافة، جاءه خالد بن الريان متقدلاً سيفه في اليوم الذي استخلف فيه عمر، فقال له عمر: يا خالد انطلق بسيفك هذا فضعه في بيتك واقعد فيه فإنه لا حاجة لنا فيك، أنت رجل إذا أمرت بشيء فعلته لا تنظر لدینك، فلما ولى خالد نظر عمر في قفاه، فقال: اللهم يا رب إني قد وضعته لك فلا ترفعه أبداً، فما لبث خالد إلا جمعة حتى ضربه الفالج فقتله.

• إسحاق بن راهويه الذي قال فيه الدارمي: ساد إسحاق أهل المشرق والمغرب بصدقه. وقال فيه أحمد بن حنبل: لا أعرف لإسحاق في الدنيا نظيراً. قال أبو يحيى الشعراي: كنت إذا ذاكرت إسحاق العلم وجده فيه بحراً فرداً، فإذا جئت إلى أمر الدنيا رأيته لا رأي له.

• وهذا أمير المؤمنين في الحديث سفيان الثوري الذي قال فيه ابن المبارك: ما أعلم على وجه الأرض أعلم من سفيان. وقال شعيب بن حرب: إني لأحسب أنه ي جاء غداً بسفيان حجة من الله على خلقه، يقول لهم لم تدركوا نبيكم قد رأيتم سفيان. لقد بلغ بسفيان من الإعراض عن زخارف الدنيا والشغف بالعلم أن استبد به الجوع ، قال أبو شهاب الحناط: بعثت أخت سفيان الثوري معي بجراب إلى سفيان وهو بمكة فيه كعك وخشکناج، فقدمت مكة، فسألت عن سفيان، فقيل لي إنه ربما يقعد دبر الكعبة مما يلي باب الحناطين، قال أبو شهاب: فأتيته هناك - وكان لي

صديقاً - فوجده مستلقياً فسلمت عليه فلم يسائلني تلك المسائلة ولم يسلم على كما كنت أعرف منه فقلت له: إن أختك بعثت إليك معي بجراب فيه كعك وخشکناج، قال: فجعل به علي، واستوى جالساً، فقلت: يا أبا عبد الله أتيتك وأنا صديقك فسلمت عليك فلم ترد على ذاك الرد، فلما أخبرتك أني أتيتك بجراب كعك لا يساوي شيئاً جلست وكلمتني؟ فقال: يا أبا شهاب لا تلمني فإن لي ثلاثة أيام لم أذق فيها ذواقاً، وصدق النضر بن شمیل إذ يقول: لا يجد الرجل لذة العلم حتى يجوع وينسى جوعه.

• قال ابن أبي حاتم: كنا بمصر سبعة أشهر لم نأكل فيها مرقة، كل نهارنا مقسم لمجالس الشيوخ وبالليل: النسخ وال مقابلة، فأتينا يوماً أنا ورفيق لي شيخاً، فقالوا: هو عليل، فرأينا في طريقنا سمكة أعجبتنا فاشتريناها، فلما صرنا إلى البيت حضر وقت مجلس، فلم يمكننا إصلاحها، ومضينا إلى المجلس فلم نزل حتى أتى عليها ثلاثة أيام وكادت أن تتغير فأكلناها نيئة، لم يكن لنا فراغ أن نعطيها من يشويها، ثم قال: لا يستطيع العلم براحة الجسد.

## حسن التلقي

حسن التلقي أهم ما كان يميز جيل الصحابة رضوان الله عليهم أجمعين... وتميز الصحابة بتلك الفضيلة كان له دوافعه ومبرراته العديدة، فلقد رأوا من رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- العجب العجاب الذي جعلهم يؤمنون به وبرسالته ويرحبونه حتى شغاف قلوبهم، وكان عندهم أحب من المال والولد بل والأنفس، وفي كل هذا هم محقون لما يرون منه ما يبهر الألباب، فتارة ينبع الماء من بين أصابعه الشريفة -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-، وتارة يكفي قدح لبن صغير من يده الشريفة أكثر منأربعين رجلاً من أهل الصفة، وتارة يمسح ضرع شاة قد أجدب من اللبن فيمتلئ لبنا خالصاً سائغاً للشاربين، وتارة يخبر بعضهم بما يدور في خلده، وتارة يخبرهم ببعض ما سيكون مما أطلعه الله تعالى عليه فيتحقق كما أخبر.

• ومن مبررات حسن التلقي عند الصحابة نقاء النبع الذي كانوا ينهلون منه، حيث كانوا يأخذون القرآن من في رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- غضا طرياً كما أنزل، بعيداً عن تحريف الغالين وتأويل الجاهلين وانتهال المبطلين، كما كانت السنة النبوية المطهرة يانعة لم تعبث بها أيدي العابثين والوضاعين والكذابين، ولم تشوّه معالمها الأهواء والخرافات.

الطريق من هنا...

• ومن مبررات حسن التلقي عند الصحابة إحساسهم ببروعة النور الذي اتبعوه، فلقد ذاقوا من مرارة الجاهلية وعذابها ما لا يحده وصف ولا يجمعه بيان، من عبودية ووثنية و MFاصد اجتماعية طاغية كالزنا ومعاقرة الخمر وأكل الربا ووأد البنات... كل هذا الركام جعل الصحابة يحسون بلذة الدين الجديد الذي استحالت به الحياة آمنة من شرak الذل والعبودية والظلم والتجبر وتمييز الناس وفق ألوانهم أو أموالهم أو عشيرتهم، قال تعالى ممتنا على الناس بهذه الرسالة المضيئة ﴿ هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمَمِ عَنْ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَسْلُو عَلَيْهِمْ أَيْمَنَهُ، وَيُزَكِّيهِمْ وَيَعْلَمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلِ لَنِي صَلَلِ مُنِينٍ ﴾ [الجمعة: ٢].

وأجمع وصف لتلك المرحلة ما قاله جعفر بن أبي طالب - رضي الله عنه - بين يدي النجاشي: «أيها الملك كنا قوماً أهل جاهلية، نعبد الأصنام، ونأكل الميتة، ونأتي الفواحش، ونقطع الأرحام، ونسيء الجوار، ونأكل القوي منا الضعيف، فكنا على ذلك حتى بعث الله إلينا رسولاً منا نعرف نسبه وصدقه وأمانته وعفافه، فدعانا إلى الله لنوحده ولنعبده ولنخلع ما كنا نعبد نحن وآباؤنا من دونه من الحجارة والأوثان، وأمرنا بصدق الحديث، وأداء الأمانة، وصلة الرحم، وحسن الجوار، والكف عن المحارم والدماء، ونهانا عن الفواحش، وقول الزور، وأكل مال اليتيم، وقذف المحسنات، وأمرنا أن نعبد الله ولا نشرك به شيئاً، وأمرنا بالصلة والزكاة والصيام».

- ومن مبررات حسن التلقي عند الصحابة نقاء سريرتهم وحسن طويتهم، قال ابن مسعود: من كان منكم متأسيا فليتأس ب أصحاب رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فإنهم كانوا أبر هذه الأمة قلوبا، وأعمقها علما، وأقلها تكلا، وأقومها هديا، وأحسنها حالا، اختارهم الله تعالى لصحبة نبيه -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- وإقامة دينه، فاعرفوا لهم فضلهم، واتبعوهم في آثارهم فإنهم كانوا على الهدى المستقيم.

وحسن التلقي الذي أهوج ما تكون إليه الأمة الآن بلغ عند الصحابة من الدقة والالتزام حتى استوعب الأوامر النبوية كلها كبيرة وصغيرة، جلجلها وبسيطها حتى أتوا بنماذج فريدة يندر أن تجدها فيمن بعدهم:

- عن جابر - رضي الله عنه -، قال: لما استوى رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يوم الجمعة قال «اجلسوا» فسمع ذلك ابن مسعود، فجلس على باب المسجد، فرأه رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فقال: « تعال يا عبد الله بن مسعود» [رواه أبو داود].

- قال عوف بن مالك - رضي الله عنه - : كنا عند رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- سبعة أو ثمانية أو تسعه فقال: «ألا تبايعون رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-» وكنا حديث عهد ببيعة، قلنا: قد بائعاك، حتى قالها ثلاثة، فبسطنا أيدينا فبائعاك، فقال قائل: يا رسول الله إنا قد بائعاك فعلم نبايعك قال: «أن تعبدوا الله ولا تشركوا به شيئا، وتصلوا الصلوات الخمس، وتسمعوا وتطيعوا» وأسر كلمة خفية قال: «ولا تسأوا الناس

شيئاً» قال: فلقد كان بعض أولئك النفر يسقط سوطه فما يسأل أحداً أن يناله إياه [رواه أبو داود].

• عن عبد الله بن عباس - رضي الله عنهم - أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - رأى خاتماً من ذهب في يد رجل فزعه فطره وقال «يعدم أحدكم إلى جمرة من نار فيجعلها في يده» فقيل للرجل بعدها ذهب رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : خذ خاتمك انتفع به. قال: لا والله لا آخذه أبداً وقد طرحته رسول الله - صلى الله عليه وسلم - [رواه مسلم].

• بعدها وقع النبي - صلى الله عليه وسلم - صلح الحديبية مع قريش رغم شروطه الجائرة، قال عمر بن الخطاب: فأتيت النبي الله - صلى الله عليه وسلم - فقلت: ألسنت النبي الله حقاً؟ قال «بلى» قلت: ألسنا على الحق وعدونا على الباطل؟ قال «بلى» قلت فلم نعطي الدنيا في ديننا إذا؟ قال «إنني رسول الله، ولست أعصيه، وهو ناصري» قلت أليس كنت تحدثنا أنا سناطي البيت فنطوف به؟ قال «بلى فأخبرتك أنا نأتيه العام؟» قلت لا، قال «فإنك آتيه ومطوف به» قال عمر: فأتيت أبا بكر، فقلت، يا أبا بكر أليس هذا النبي الله حقاً؟ قال بلى، قلت ألسنا على الحق وعدونا على الباطل؟ قال بلى، قلت فلم نعطي الدنيا في ديننا إذا؟ قال أيها الرجل إنه لرسول الله - صلى الله عليه وسلم - وليس يعصي ربها، وهو ناصره فاستمسك بغرزه، فوالله إنه على الحق. قلت: أليس كان

الطريق من هنا...

يحدثنا أنا سنأتي البيت ونطوف به؟ قال بلى، فأأخبرك أنك تأتيه العام؟  
قلت لا، قال: فإنك آتىه ومطوف به، قال عمر فعملت لذلك أعمالا  
قال ابن حجر: المراد به الأعمال الصالحة ليكفر عنه ما مضى من  
التوقف في الامتنال ابتداء، وفي رواية ابن اسحاق: وكان عمر يقول: ما  
زلت أصدق وأصوم وأصلي وأعتق من الذي صنعت يومئذ، مخافة كلامي  
الذي تكلمت به. وعند الواقدي قال عمر: لقد أعتقدت بسبب ذلك رقابا  
وصمت دهرا [فتح الباري لابن حجر - كتاب الشروط - ج ٥ ص ٤٠٨].

الطريق من هنا...

## السمت الحسن شعار الأبرار

كنز هذه الأمة وثروتها الحقيقة في أبرارها... إنهم التجسيد الحقيقي لقيمها ومثلها، وهؤلاء الأخيار ما فاقوا سواد الناس بفاحر ثيابهم، ولا بحسن طلعتهم، ولا بكرانم أموالهم، وإنما بصالح أعمالهم وحسن سيرتهم، حتى اشتهروا باسمة أهل الخير التي هي أعظم جائزة لهم في الدنيا، وما عند الله في الآخرة خير لمن اتقى.

عن عبد الله بن سرجس - رضي الله عنه - قال - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : «السمت الحسن، والتؤدة، والاقتصاد جزء من أربعة وعشرين جزءا من النبوة» [رواه الترمذى]... والسمت الحسن هو حسن الهيئة والمنظر، وأصل السمت الطريق ثم استغير للزيyi الحسن والهيئة المثلثى في الملبس وغيرها من السيرة المرضية والطريقة المستحسنة، وفي الفائق: السمت أخذ المنهج ولزوم المحجة.

قال تعالى ﴿ يَبْيَقِي إَادَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِيَاسًا يُوَرِّي سَوَّاتِكُمْ وَرِيشًا وَلِيَاسُ الْتَّقْوَىٰ ذَلِكَ خَيْرٌ ذَلِكَ مِنْ مَا أَيَّتِ اللَّهُ لَعَلَّهُمْ يَذَكَّرُونَ ﴾ [الأعراف: ٢٦]، قال ابن عباس: ولباس التقوى هو السمت الحسن في الوجه، وقال تعالى ﴿ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءٌ عَلَى الْكُفَّارِ رُحْمَاءٌ بَيْنَهُمْ تَرَبِّهِمْ رُكَعًا سَجَدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنْ اللَّهِ وَرَضُونَا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أثْرِ السُّجُودِ ﴾ [الفتح: ٢٩]، قال ابن عباس - رضي الله عنهما - يعني السمت الحسن، وقال مجاهد وغير واحد يعني: الخشوع

والتواضع، وقال ابن أبي حاتم عن منصور عن مجاهد «سيماهم في وجوههم من أثر السجود» قال: الخشوع، قلت ما كنت أراه إلا هذا الأثر في الوجه، فقال: ربما كان بين عيني من هو أقسى قلبا من فرعون، وقال السدي: الصلاة تحسن وجوههم، وقال بعض السلف: من كثرت صلاته بالليل حسن وجهه بالنهار، وقد أنسدَه ابن ماجة في سننه عن جابر - رضي الله عنه - قال رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «من كثرت صلاته بالليل حسن وجهه بالنهار» [وهو حديث ضعيف وال الصحيح أنه موقوف].

وقال بعضهم: إن للحسنة نورا في القلب، وضياء في الوجه، وسعة في الرزق، ومحبة في قلوب الناس. وقال أمير المؤمنين عثمان رضي الله عنه ما أسر أحد سريرة، إلا أبداها الله تعالى على صفحات وجهه، وفلتات لسانه..... والغرض أن الشيء الكامن في النفس يظهر على صفحات الوجه، فالمؤمن إذا كانت سريرته صحيحة مع الله تعالى أصلاح الله عز وجل ظاهره للناس، كما روي عن عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - أنه قال: من أصلح سريرته أصلح الله تعالى علانيته.

فالصحابة - رضي الله عنهم - خلصت نياتهم، وحسنت أعمالهم، فكل من نظر إليهم أعجبوه في سمتهم وهديهم. قال الإمام مالك - رحمه الله تعالى - : بلغني أن النصارى كانوا إذا رأوا الصحابة - رضي الله عنهم - الذين فتحوا الشام يقولون: والله لهؤلاء خير من الحواريين فيما بلغنا. وصدقوا في ذلك فإن هذه الأمة معظمها في الكتب المتقدمة، وأعظمها

الطريق من هنا...

وأفضلها أصحاب رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- وقد نوه الله تبارك وتعالى بذكرهم في الكتب المنزلة والأخبار المتداولة ولهذا قال سبحانه وتعالى هنا ﴿ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي الْتَّورَةِ﴾ ثم قال ﴿وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنجِيلِ﴾ [تفسير ابن كثير] وقال عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - : والله ما رزق الله تعالى منافقا هدية ولا سمتا.

وهذه الأمة على مدار تاريخها غنية بأبرارها من السلف الصالح الذين تستروح القلوب بذكرهم، وتمتنى النفوس فخرا بسيرتهم، في عصر الأقزام الذين ضخّمهم الإعلام المزيف قسرا في أعين جيل متعطش للقمم ولنصر حقيقى يشفى صدور قوم مؤمنين.

فعن أبي كثیر بن حیی قال: قدم سلیمان بن عبد الملك المدينة وعمر بن عبد العزیز عامله عليها، فصلی بالناس الظهر، ثم فتح باب المقصورة واستند إلى المحراب واستقبل الناس بوجهه فنظر إلى صفوان بن سلیمان عن غير معرفة، فقال يا عمر من هذا الرجل؟ ما رأيت سمتا أحسن منه، قال: يا أمیر المؤمنین هذا صفوان بن سلیمان، قال يا غلام كیس فيه خمسماة دینار، فأتی بکیس فيه خمسماة دینار، فقال لخادمه: ترى هذا الرجل القائم يصلي فوصفه للغلام حتى أثبته، قال فخرج الغلام بالکیس حتى جلس إلى صفوان، فلما نظر إليه صفوان رکع وسجد ثم سلم وأقبل عليه، فقال: ما حاجتك؟ قال أمرني أمیر المؤمنین - وهو ذا ينظر إليك وإلى - أن ادفع إليك هذا الکیس فيه خمسماة دینار، وهو يقول استعن بهذه على زمانك وعلى عيالك. فقال صفوان للغلام: ليس أنا بالذی أرسلت إليه، فقال له الغلام: ألسنت صفوان بن

الطريق من هنا...

سليم؟، قال بلى أنا صفوان بن سليم، قال فإليك أرسلت، قال اذهب فاستثبت فإذا استثبتت فهلم، فقال الغلام فامسك الكيس معك وأذهب، قال لا إن أمسكت فقد أخذت، ولكن اذهب فاستثبت وأنا هنا جالس، فولى الغلام وأخذ صفوان عليه وخرج فلم ير بها حتى خرج سليمان من المدينة.

وهذا ابن سكينة الذي يقول عنه الذهبي: الشيخ الإمام العالم الفقيه المحدث الثقة المعمر القدوة الكبير، شيخ الإسلام مفخرة العراق، ضياء الدين بن سكينة البغدادي الشافعي، وسكينة هي والدة أبيه، قال ابن النجار: شيخنا ابن سكينة شيخ العراق في الحديث والزهد وحسن السمت وموافقة السنة والسلف، عمر حتى حدث بجميع مروياته، وقصده الطلاب من البلاد، وكانت أوقاته محفوظة لا تمضي له ساعة إلا في تلاوة أو ذكر أو تهجد أو تسمع، وكان إذا قرئ عليه منع من القيام له أو لغيره، وكان كثير الحج والمجاورة والطهارة، لا يخرج من بيته إلا لحضور جمعة أو عيد أو جنازة، ولا يحضر دور أبناء الدنيا في هناء ولا عزاء، يديم الصوم غالبا، ويستعمل السنة في أموره، ويحب الصالحين، ويعظم العلماء، ويتواضع للناس، وكان يكثر أن يقول: «أسأل الله أن يميتنا مسلمين» وكان ظاهر الخشوع، غزير الدمعة ويعذر من البكاء ويقول: «قد كبرت ولا أملكه» وكان الله قد ألبسه رداء جميلا من البهاء وحسن الخلقة وقبول الصورة ونور الطاعة وجلاله العبادة، وكانت له في القلوب منزلة عظيمة، ومن رأه انتفع برؤيته، فإذا تكلم كان عليه البهاء والنور، لا يشع من مجالسته، ولقد طفت شرقاً وغرباً ورأيت الأئمة والزهاد فما

الطريق من هنا...

---

رأيت أكمل منه ولا أكثر عبادة ولا أحسن سمتا، صحبته قريبا من عشرين  
سنة ليلا ونهارا وتأدبته وخدمته وقرأت عليه بجميع روایاته وسمعت  
منه أكثر مروياته وكان ثقة حجة نبيلا علما من أعلام الدين.

## المتنافسون.. بين قلة العدد وضعف الهمم

عجبنا.. ما أن تعلن الصحف عن وظائف شاغرة، محدودة وقليلة إلا ويتهافت الناس عليها تهافت الفراش على النار، أما حين يعلن القرآن - ويا لشرف الإعلان - عن وظائف شاغرة، حيث أرقى المناصب، وأسمى المراتب، ينكس الجميع - إلا من رحم الله - ويولون الدبر!! فيا ويح المتنافسين ما أقلهم وأضعف همهم، قال تعالى ﴿ ثُلَّةٌ مِّنَ الْأَوَّلِينَ ۚ وَقَلِيلٌ مِّنَ الْآخِرِينَ ﴾ [الواقعة: ١٤ - ١٣].

انظر - مثلا - كيف كان التنافس على الصلاة في الصف الأول زمن الصحابة والتابعين، لقد كان على من أراد إدراكه منهم أن يذهب قبل الصلاة بقدر كاف قبل النداء، أما الآن فمن السهل إدراكه ولو جئت وقت إقامة الصلاة في بعض المساجد، أين نحن من سعيد بن المسيب الذي قال: «ما فاتتني التكبير الأولى منذ خمسين سنة، وما نظرت في قفارجل في الصلاة منذ خمسين سنة». وأين نحن من ثابت البناني الذي قال: «كابدت الصلاة عشرين سنة، وتنعمت بها عشرين سنة». وقال جعفر: «كان ثابت يخرج إلينا وقد جلسنا في القبلة، فيقول يا معاشر الشباب، حلتم بيبي وبيني وبين ربى أن أسجد له. وكان قد حببته إليه الصلاة».

أين نحن من الأوائل، المتسابقون الأشداء الذين لا يشق لهم غبار في طلب الجنة.. كان الجنيد يقرأ وقت خروج روحه، فقيل له في هذا الوقت!

الطريق من هنا...

قال «أبادر طي صحيفتي»، وجمعت برأية أقلام ابن الجوزي التي كتب بها الحديث فحصل منها شيء كثير، وأوصى أن يسخن بها الماء الذي يغسل به بعد موته، ففعل ذلك فكفت وفضل منها.

قال تعالى ﴿ وَفِي ذَلِكَ فَلَيْتَنَا فِي الْمُنَافِسُونَ ﴾ [المطففين: ٢٦] ... فنعم الجنة مطلب يستحق المنافسة، وهو أفق يستحق السباق، وغاية تستحق الغلاب، والذين يتنافسون على شيء من أشياء الأرض مهما كبر وجل وارتفع وعظم، إنما يتنافسون في حقير قليل فان قريب الدنيا لا تزن عند الله جناح بعوضة. ولكن الآخرة ثقيلة في ميزانه. فهي إذن حقيقة تستحق المنافسة فيها والمسابقة.. ومن عجب أن التنافس في أمر الآخرة يرتفع بأرواح المنافسين جمِيعاً. بينما التنافس في أمر الدنيا ينحط بهم جمِيعاً. والسعى لنعيم الآخرة يصلح الأرض ويعمرها ويطهرها للجميع، والسعى لعرض الدنيا يدع الأرض مستنقعاً وبيئاً تأكل فيه الديдан ببعضها البعض. أو تنهش فيه الهوام والحشرات جلود الأبرار الطيبين!

والتنافس في نعيم الآخرة لا يدع الأرض خراباً بلقعاً كما يتصور بعض المنحرفين. إنما يجعل الإسلام الدنيا مزرعة الآخرة. و يجعل القيام بخلافة الأرض بالإعمار مع الصلاح والتقوى وظيفة المؤمن الحق، على أن يتوجه بهذه الخلافة إلى الله، ويجعل منها عبادة له تحقق غاية وجوده كما قررها الله سبحانه وهو يقول: ﴿ وَمَا حَلَقْتُ لِلْجَنَّةِ وَالْإِنْسَانَ إِلَّا لِيَعْبُدُونَ ﴾ [الذاريات: ٥٦].

وإن قوله تعالى ﴿ وَفِي ذَلِكَ فَلَيْتَنَا فِي الْمُنَافِسُونَ ﴾ لهو توجيه يمد

بأبصار أهل الأرض وقلوبهم وراء رقعة الأرض الصغيرة الزهيدة، بينما هم يعمرون الأرض ويقومون بالخلافة فيها. ويرفعها إلى آفاق أرفع وأطهر من المستنقع الآسن بينما هم يطهرون المستنقع وينظفونه! إن عمر المرء في هذه العاجلة محدود، وعمره في الآجلة الخلود. وإن متع هذه الأرض في ذاته محدود. ومتاع الجنة لا تحده تصورات البشر. وإن مستوى النعيم في هذه الدنيا معروف، ومستوى النعيم هناك يليق بالخلود! فأين مجال من مجال؟! وأين غاية من غاية؟! حتى بحساب الربح والخسارة فيما يعهد البشر من حساب.

عن سعد بن أبي وقاص - رضي الله عنه - ، قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - «التؤدة في كل شيء خير إلا في عمل الآخرة» [رواه أبو داود]... يقول المناوي «التؤدة» الثانية «في كل شيء خير» أي مستحسن محمود «إلا في عمل الآخرة» فإنه غير محمود، بل الحزم بذل الجهد فيه لتكثيرقربات ورفع الدرجات ذكره القاضي، وقال الطبيبي: معناه أن الأمور الدنيوية لا يعلم أنها محمودة العواقب حتى يتوجه فيها أو مذمومة حتى يتأخر عنها، بخلاف الأمور الأخروية لقوله سبحانه ﴿فَاسْتَيقِنُوا أَلْخَيْرَتِ﴾ [البقرة: ١٤٨]، وقوله ﴿سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرَضَهَا كَعَرَضِ الْسَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أَعْدَتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ [الحديد: ٢١].

فهلم إلى الدخول على الله ومجاورته في دار السلام، بلا نصب ولا تعب ولا عناء، بل من أقرب الطرق وأسهلهما، وذلك أنك في وقت بين

وقتين، هو في الحقيقة عمرك، وهو وقتك الحاضر، بين ما مضى وما يستقبل، فالذى مضى تصلحه بالتوبة والندم، وهو عمل القلب، وما يستقبل تصلحه بالعزم والتوبة، وإياك أن تكون ممن قال فيهم يحيى بن معاذ الرازى: «عمل كالسراب، وقلب من التقوى خراب، وذنوب بعده الرمل والتراب، ثم تطمع في الكواكب الأتراك، هيهات، أنت سكران بغير شراب. ما أكملك لو بادرت أملك! ما أجلك لو بادرت أجلك! ما أقواك لو خالفت هواك!».

- قالت أم البنين أخت عمر بن عبد العزيز : «البخيل من بخل عن نفسه بالجنة».
- وقال رجل لابن السمак: عظني. فقال: «احذر أن تقدم على جنة عرضها السماوات والأرض وليس لك فيها موضع قدم».
- وقال عطاء بن ميسرة: «إني لا أوصيكم بدنياكم، أنتم بها مستوصون، وأنتم عليها حراص، وإنما أوصيكم بآخرتكم، فجدوا في دار الفناء لدار البقاء».
- وقال يحيى بن معاذ: «ترك الدنيا شديد، وفوت الجنة أشد، وترك الدنيا مهر الآخرة».
- وقال أيضا: «في طلب الدنيا ذل النفوس، وفي طلب الآخرة عز النفوس، فيا عجبا لمن يختار المذلة في طلب ما يفني، ويترك العز في طلب ما يبقى!!!».

## تعساء ظنناهم سعداء (١)

يقول ابن القيم: أجمع العارفون بالله على أن الخذلان أن يكلك الله إلى نفسك، ويختلي بينك وبينها، والتوفيق أن لا يكلك الله إلى نفسك. فالعبد متقلبون بين توفيقه وخذلانه، بل العبد في الساعة الواحدة ينال نصيبه من هذا وهذا، فيطيعه ويرضيه، ويذكره ويشكره بتوفيقه له، ثم يعصيه ويخالفه، ويُسخّطه ويغفل عنه بخذلانه له، فهو دائر بين توفيقه وخذلانه. فتى شهد العبد هذا المشهد وأعطاه حقه، علم شدة ضرورته وحاجته إلى التوفيق في كل نفس وكل لحظة وظرفة عين، وأن إيمانه وتوحيده بيده تعالى، لو تخلى عنه طرفة عين لثل عرش توحيده ولخرت سماء إيمانه على الأرض، وأن الممسك له هو من يمسك السماء أن تقع على الأرض إلا بإذنه.

في الخامس عشر من نوفمبر عام ١٩٧٣ اهتز الوسط الاجتماعي والأدبي الأردني بحادثة فريدة من نوعها وغير مألوفة في مثل هذه الأوساط وهي حادثة انتحار الأديب والشاعر الأردني (تيسير السبou) عن عمر يناهز الرابعة والثلاثين. عاد تيسير السبou من عمله في الإذاعة الأردنية حيث كان يشغل منصب رئيس البرامج الثقافية فيها، طلب فنجان قهوة من زوجته الأديبة والطبيبة المشهورة (مي يتيم)، ثم تمدد على فراشه وأطلق على رأسه النار.

الطريق من هنا...

وبعد انتشار تيسير السبول عثروا بجانبه على قصidته الأخيرة، التي تحمل هي الأخرى جانبا من لغز انتشاره. وفيها يقول:

أنا يا صديقي  
أسيير مع الوهم  
ادرى أيمم نحو تخوم النهاية  
نبيا غريب الملامح امضى إلى غير غاية  
سأسقط لابد، يملاً جوفي الظلام  
نبيا قتيلا وما فاه بعد بآية

وفي الشهر نفسه تقربا من عام ١٩٧٩ أطلق الكاتب والقاص المصري المعروف ( محمد رجائي علیش ) النار على رأسه، وجاء في تقارير رجال الشرطة أن الكاتب المذكور وجد في سيارته منتحراً على مقربة من شقتين كان يمتلكهما في الحي نفسه، ولم تعرف الأسباب الكامنة وراء الانتحار إلا بعد وصول رسالة منه إلى النائب العام فيها اعتراف صريح بالانتحار.

فقبل أن ينتحر الكاتب المصري محمد رجائي علیش، كتب إلى النائب العام يوضح جانباً من أسباب انتحاره «... عشت هذه السنين الطويلة وأنا أحلم بالانتقام من أفراد المجتمع الذين افلحوا في أن يجعلوني أكفر بكل شيء!!».

وذكرت وكالات الأنباء العالمية أن الكاتبة الأرجنتينية الشهيرة ( مارتا لينش ) قد انتحرت في منزلها عن عمر يناهز الستين... وقفت أمام

الطريق من هنا...

المرأة لتنظر إلى التجاعيد التي زحفت إلى وجهها.. أخرجت المسدس من حقيبتها وأطلقت النار على رأسها.. قال زوجها: إن مارتا لينش كلت من المعركة التي خاضتها طوال عشرين عاما بلا أمل ضد الخوف من الشيخوخة، وقال: إن مارتا سمحت لنفسها أن تقول للموت: لقد تعادلنا في المبارزة فقد نلتني، ولكنني أنا الذي اخترت التوفيت.

كما انتحر الكاتب والروائي الياباني الشهير ( ياسوناري كاوباتا ) - بطريقة الهاراكيدى المعروفة - بعد عامين فقط من حصوله على جائزة نوبل للآداب، التي توجت شهرته الأدبية وجعلته ثريا ميسور الحال بين ليلة وضحاها!!

وانتحر أيضا الروائي الأمريكي الشهير ( ارنست همنجواي ) صاحب [ثوج كليمنгарو] و [لمن تقع الأجراس] رغم أنه كان يتتقاضى أجره عن كل حرف يكتبه، وليس عن كل صفحة أو رواية، ومع أنه ألف قبل انتشاره رواية « الشیخ والبحر » التي تحولت في حياته إلى فيلم سينمائي حطم كل الأرقام.

وفي عام ١٩٤١ ألقت الروائية الإنجليزية الشهيرة ( فرجينيا وولف ) بنفسها في النهر بعد أن تركت رسالة لزوجها تقول فيها « كم كنا سعداء، وكم كانت حياتنا جميلة ».

وفي عام ١٩٥٠ انتحر الكاتب الإيطالي الشهير ( تشيزاره بامنيزه ) في أحد فنادق مدينة تورين الإيطالية بعد أن ترك رسالة لصديقه يقول

الطريق من هنا...

فيها «كلما فكرت في الانتحار بدا لي أنه أمر هين، حتى النساء الضعيفات يمكن القدرة عليه».

وقائمة المنتحرين من مشاهير الأدباء طويلة ومتنوعة فيها أسماء لامعة من كل الأقطار.. فمن النمسا انتحر الكاتب الشهير (سيتفان تسفيج)، وفي روسيا انتحر أشهر شاعر فيها (مايكوفسكيما)، وفي فرنسا وضع الكاتب الشهير (هنري دي مونتراف) حدا لحياته بنفسه..... (ميسيما)، (سيزار بافيز)، (الفونسين استورني)، (خليل حاوي) كلهم انتحروا في أوج شهرتهم، وكلهم كانوا أثرياء أو كانوا ميسوري الحال، وأكثرهم كان يعيش حياة عائلية سعيدة؟ فلماذا انتحروا إذن؟!

في عام ١٩٥٤، فاجأت (فرانسواز ساغان) الوسط الأدبي، بل العالم بروايتها (صباح الخير.. أيها الحزن)... هذا الحزن الذي لازمها طيلة حياتها حتى انطفأت في يوم ٢٤ من أيلول ٢٠٠٤ عن عمر يناهز ٦٩ عاما في مستشفى هونفلور بعد مرور نصف قرن على صدور روايتها الصاعقة. وقد ذاع صيتها باعتبارها تتمتع بشباب دائم، ويعود ذلك لأنها كتبت روايتها الشهيرة في سبعة أسابيع، ولم تغادرها الشهرة منذ ذلك الوقت. وفي عمر الـ ١٨ عاما عرفت مجدها الأدبي الذي لصق بها حتى اللحظة الأخيرة. وقد تعدى هذا النجاح حدود أوروبا القديمة ليصل إلى الولايات المتحدة الأمريكية التي استقبلتها وكأنها «ملكة» عند زيارتها الأولى.

الطريق من هنا...

ويؤكد جميع النقاد على أن فرانسواز ساغان كانت ولا تزال أحد أهم النجوم الأدبية - الذين عرفهم الأدب الفرنسي خلال القرن العشرين .

إلا أن الشهرة المبكرة «أفسدت» فرانسواز التي اتجهت نحو تعاطي المخدرات، وقامت بتبذير الأموال الطائلة التي جنتها من مبيعات ملايين النسخ. وقد وصل تبذيرها درجة أن العديد من «الشيكات» المصرفية التي حررتها رفضتها البنوك لأنها دون رصيد.. وتشير الإحصائيات المقدمة في هذا الإطار إلى أن ما كسبته فرانسواز ساغان من أعمالها خلال سنوات ١٩٥٤ - ١٩٦٦ هو حوالي «٥٠٠» مليون فرنك فرنسي.

لقد كانت مفرطة في كل شيء، في الرغبات والملابس والديون. ولم تكن تطلق على الأموال هذه التسمية بل «القروش». ولم تكن تعرف الادخار، ففي حياتها كما في رواياتها فإن السجائر مصنوعة من أجل التدخين، والخمر من أجل أن تشرب، والمخدرات من أجل أن تستهلك، والسيارات الرياضية من أجل أن تقاد بسرعة، وكانت تتنقل كثيرا، بين الشقق والفنادق.

أمضت فرانسواز ساغان أيامها الأخيرة في حزن عميق، لا يعادله إلا روايتها «صباح الخير... أيها الحزن»، فهي امرأة مريضة.. متقدمة في السن.. ومطلوبة للعدالة ولمصلحة الضرائب.. فأمام كل ذلك القدر الهائل من الشباب والنجاح والموهبة والشهرة والمال وسهولة العيش لفترة مراهقة، تحول كل شيء إلى عدم.

الطريق من هنا...

---

لقد ترددت بعد ذلك الأوضاع المعيشية لها من جميع النواحي وبدأت فكرة «العدم» تنطرب أمامها، حيث تقول: «لقد تعودت شيئاً فشيئاً على فكرة الموت وكأنها فكرة مسطحة». وعاشت الكاتبة بين الإدمان على الخمر والمخدرات، وحادثة سير في عام ١٩٥٧، وسفرها إلى كولومبيا مع صديقها الرئيس الفرنسي الراحل فرانسوا ميتران، ومحاكمة شركة أيلف النفطية، وتهربها من الضرائب حيث اتهمت باستلام ٦١٠ ألف يورو من اندريه جوليوفي، وهو أحد الوسطاء الأساسيين في المجموعة النفطية، وذلك مقابل تدخلها عند الرئيس الراحل ميتران للموافقة على عقد اتفاقيات مع الدول الاشتراكية. وقد صدر حكم بحقها بالسجن عاما مع وقف التنفيذ.

وكانت أواخر أيامها صعبة للغاية، فقد وقعت طريحة الفراش مما اضطرها إلى بيع منزلها في النورماندي. وقد ابتعد عنها مقربوها القدماء، واستضافها بعض الأصدقاء في شارع فوش في باريس.. كانت تردد في عام ١٩٩٨ «كنت أريد دائماً أن أعيش وأكتب. وها أنا ذا أدفع ثمن ذلك».

وأخيراً توفت الكاتبة فرانسوا صاحبة «مرحباً أيتها التعasse» في يوم الجمعة عن عمر ٦٩ عاماً بسبب انسداد الأوعية الدموية في مستشفى هونفليير..

إن السعادة الحقيقية ليست في الزمان ولا في المكان، ولكنها في الإيمان، وفي طاعة الديان، وفي القلب. والقلب محل نظر رب، فإذا

الطريق من هنا...

---

استقر اليقين فيه انبعثت السعادة، فأضفت على الروح وعلى النفس  
انشراحًا وارتياحا، ثم فاضت على الآخرين، فصارت على الضراب وبطون  
الأودية ومنابت الشجر.

الطريق من هنا...

## تعساء ظنناهم سعداء (٢)

«الصدق مع النفس».. من أصعب الأشياء وأشقها في الحياة على البعض منا... فمواجهة النفس.. ومراجعتها.. وتقييمها بميزان حساس يحكمه الضمير.. وموازينه الأخلاق... يجعلنا نضع أيدينا على مناطق الضعف البشري الساكن فينا... والقوة الإنسانية الكامنة بداخلنا، وما بين ضعفنا البشري.. وقوتنا الإنسانية.. تموج بداخلنا مشاعر وأحاسيس تتخللها قيم.. ومبادئ.. وصفات تحكمنا.. وتنعكس على سلوكياتنا وتصرفاتنا في الحياة سواء بالخير أو بالشر.

ومن أقسى الامتحانات وأكثرها عسرا على النفس البشرية هي ما كانت مرتبطة بـ «المال، والبنون» زينة الحياة الدنيا، التي يغتر بها الكثيرون، وينخدعون بها.... فالمال يعني القوة والنفوذ، والبنون العزوة والمنعة والسلطة، وهم مع الشهرة المفتاح السحري لكل الأبواب المغلقة..... ما عدا باب «السعادة».. و«الحب».. و«الصحة».. فهذا المثلث العجيب غير قابل للتداول أو الصرف لا بالمال.. ولا الجاه.. ولا النفوذ.. ولا السلطة.

تقول الممثلة المشهورة (مارلين مونرو) في نصيحة نصحت فيها المرأة قبل انتحارها: احذري المجد، واحذر كل من يخدعك بالأضواء، إني أتعس امرأة على هذه الأرض لم أستطع أن أكون أما، إني امرأة

الطريق من هنا...

أفضل البيت والحياة العائلية على كل شيء، إن سعادة المرأة الحقيقية في الحياة العائلية الشريفة الطاهرة، لقد ظلمني كل الناس، وإن العمل في السينما يجعل من المرأة سلعة رخيصة تافهة، مهما نالت من المجد والشهرة الزائفه.

وتقول الممثلة الأمريكية (بربارا سترياند) في آخر مقالة صحافية لها: لقد بدأت أتأكد من أن أشياء كثيرة تنقضى أكثر مما يجب بحياتي الفنية، ونسبيت حياتي كامرأة وكإنسانة مما جعلنياليوم أحسد النساء اللواتي عندهن الوقت الكافي للاعتناء بأزواجهن وأطفالهن، والحقيقة أن النجاح والشهرة لا معنى لهما في غياب الحياة العائلية العادلة حيث تشعر المرأة أنها امرأة.

وتوفي أسطورة السينما (مارلون براندو) الذي اشتهر بأدواره في أفلام مثل الأب الروحي The godfather، و على رصيف المياه On the waterfront عن عمر ناهز الثمانين في مستشفى بلوس أنجلوس - حسبما قال محامييه - وكان براندو الذي عانى من المرض منذ فترة، يعتبر من أشهر الممثلين الذين شهدتهم السينما العالمية في فترة ما بعد الحرب العالمية الثانية، وقد لعب دور النجم في أكثر من ٤٠ فيلماً بينها فيلم Apocalypse Now، وفاز بجائزة الأوسكار لأحسن ممثل مرتين. وربما يكون أشهر أدواره هو تمثيله دور زعيم المافيا الشهير (دون كورليوني) في فيلم الأب الروحي الذي اعتبر من كلاسيكيات السينما الأمريكية. ولم

الطريق من هنا...

يصرح محامي براندو بسبب الوفاة، وقال إن براندو «كان يحافظ على خصوصيته لأبعد حد».

وكانت حياة براندو الخاصة موثقة بشكل جيد، وقد شهدت مأساة، إذ حكم ابنه كريستيان عام ١٩٩٠ بناء على تهمة قتل خطيب أخته تشييان الذي كان يسيء إليها، وحكم عليه بالسجن عشر سنوات بعد إدانته بالقتل الخطأ، وأمضى من حكمه خمس سنوات. وبعد ذلك انتحرت ابنته تشييان عام ١٩٩٥. وقد كان لدى براندو ما لا يقل عن ١١ من الأبناء من ثلات زوجات سابقات ونساء أخرى عديدات.

وقد آثر العزلة في سنينه الأخيرة، وفي مقابلة في التسعينات قال براندو، الذي كان يعاني من مشكلة تتعلق بالوزن الزائد، إنه آثر الانسحاب من الضغط الذي تفرضه متابعة الأضواء له في كل لحظة. وقال «عانيت التعasseة كثيرا في حياتي بسبب الشهرة والغنى».

وهذه (ماريا كالاس) مطربة الأوبرا الشهيرة... الأسطورة التي عرفت المال.. والجاه والشهرة.. كانت تتتعذب منذ صغرها.. ففي الصغر كانت طفلة سمراء دميمة وسمينة، حتى أن والدتها كانت تخجل منها خاصة أن شقيقتها الكبرى كانت شقراء جميلة.. لكن رغم ذلك لم تغفل الأم موهبة ابنتها عندما اكتشفت أن لها صوتا جميلا بديعا.. فكان أن عادت بها إلى اليونان لتساعدها أسرتها في أن تجعل من ابنتها مطربة أوبرا شهيرة.. خاصة أن زوجها كان قد أغلق المتجر الذي افتتحه في أمريكا.. وأطلق عليه اسم (كالاس) وهو الاسم الذي أحبته ماريا فاستعارته ليصبح

الطريق من هنا...

اسم الشهرة الخاص بها.. تكريماً لوالدها الذي كان شديد الحنون.. والعطف عليها.

والغريب أن ماريا في بداية حياتها استطاعت أن تسحر الناس بصوتها فقط.. فقد كانت ومازالت تعاني من سمنة مفرطة كانت حائلة بينها وبين خيال الرجال وأماناتهم في فتاة الأحلام، والمرأة المثالية التي يرغبونها.. لكنها وبعد سبع سنوات من الشهرة استطاعت في عام واحد أن تفقد ثلثين كيلوجراماً من وزنها.. لتحول إلى امرأة جميلة للغاية يتمناها ويحلم بها كل رجال العالم.

في ذلك الوقت كانت ماريا متزوجة من (باتيستا مينهيني) الذي كان أصلع.. ويكبرها بأكثر من عشرين عاماً، وفي ذلك ما يجعلها قريبة الشبه بصوفيا لورين وزواجه من كارلو بونتي.. مع الفرق بأن بونتي كان الحب الحقيقي في حياة صوفيا.. أما 'باتيستا' فلم يكن سوي رجل أحبها وأحب صوتها وقررت أن تتزوجه لأنه يستطيع رعايتها، والاعتماد عليه في كل ما يخص حياتها الفنية.

لكن الحب الحقيقي في حياتها والذي كان سبب سعادتها وشقائها فكان للمليونير اليوناني (أوناسيس).. الذي عاشت معه أكثر سنوات العمر سعادة.. لكنه غدر بها وتركها وتزوج من أشهر أرملة في العالم (جاكلين كينيدي) وعندما خذلها من تحبه فقدت كل الأشياء معناها بالنسبة لها.. وعرفت معنى التعasse والشقاء.. تعاني البعد وألم الهجر الذي فاق آلامها

الطريق من هنا...

الجسدية.. وفقدانها صوتها الذي كان صولجانها وтاج ملكها في عالم الأضواء والشهرة.

لكن ألم الهرج لم يجعلها أبدا تكره أونassis.. وظلت على حبها له.. وعندما توفي أصابتها حالة شديدة من الحزن والاكتاب واعتكفت في منزلها عازفة عن الحياة.. مكتفية بذكرياتها.

أما سندريلا الشاشة العربية التي ظلت طيلة عمرها مثال للسعادة والتفاؤل، إلا أنها في المرحلة الأخيرة من حياتها أصبت بألم في العصب السادس من الوجه واضطرت معه للغياب عن الشاشة والابتعاد عن جمهورها لتحافظ على الصورة التي ارتسنت لها في مخيلتهم.... وانتقلت إلى لندن لمواصلة العلاج على نفقة الحكومة التي انقطعت عنها قبل وفاتها... وازدادت أحوالها المادية والنفسية سوءاً... وكانت في هذه الفترة قريبة من مجموعة من الأسر الكردية التي احتوتها وساعدتها بشكل كبير على تدبر أمورها المعيشية، وكانت يشاهدون دموعها تسقط على صورها القديمة وهي تجتر ذكرياتها بصمت وتقرأ ما يكتب عنها بحرقة.

فقد انتشرت أخبار مرضها وسمتها وحاجتها، التي وصفها البعض بالتسول، حتى إنها رفضت عرض مادي من راقصة مصرية خشية أن يقال أنها تعيش على نفقة راقصة... وعندما نجحت في التخفيف من وزنها الذي ازداد بشكل مخيف بعد تعاطيها لعقار «الكورتيزون» المستخدم في علاج العصب السادس، أرسلت ببعض حقائبها لشقتها في القاهرة، وانتقلت إلى شقة صديقتها، وكان آخر مكان تطأ قدمها هو

الطريق من هنا...

شرفة صديقتها في مبني «ستيوارت تاور» بلندن حيث انتحرت كما يرجح الأطباء بسقوطها على رأسها وتوفت من أثر السقوط على هذه المنطقة الحساسة ويعتقدون أن المسافة لم تكن لتقتلها لو سقطت على قدمها أو أي منطقة أخرى من جسدها.

وصرح طبيبها الخاص في أحد اللقاءات بأنها كانت حزينة جدا، ولكنها كانت تخفي حزنها بقدرها على التمثيل والابتسام، ولم تكن شخصيتها الحقيقية مثل التي نراها على الشاشة أبداً، بل أنها كانت كثيراً ما تتعمد إهمال مظاهرها فساهمت بنفسها في سوء حالتها النفسية من جراء رؤيتها لمظاهرها العام السيئ، وأن هذه الظروف كانت الدافع وراء إقدامها على الانتحار...

يقو ابن القيم: قال بعض العلماء: فكرت فيما يسعى فيه العلاء، فرأيت سعيهم كلهم في مطلوب واحد، وإن اختلفت طرقوهم في تحصيله، رأيهم جميعهم إنما يسعون في دفع الهم والغم عن نفوسهم، فهذا بالأكل والشرب، وهذا بالتجارة والكسب، وهذا بالنكاح، وهذا بسماع الغناء والأصوات المطربة، وهذا باللهو واللعب، فقلت هذا المطلوب مطلوب العلاء ولكن الطرق كلها غير موصولة إليه، بل لعل أكثرها إنما يوصل إلى ضده، ولم أر في جميع هذه الطرق طريقاً موصلاً إليه إلا الإقبال على الله وحده، ومعاملته وحده، وإيثار مرضاته على كل شيء، فإن سالك هذه الطريق إن فاته حظه من الدنيا، فقد ظفر بالحظ العالى الذي لا فوت معه، وإن حصل للعبد حصل له كل شيء، وإن فاته كل شيء، وإن ظفر بحظه

الطريق من هنا...

---

من الدنيا ناله على أهنا الوجوه، فليس للعبد أنفع من هذا الطريق ولا  
أوصل منه إلى لذته وبهجهته وسعادته وبالله التوفيق.

وقال - رحمة الله تعالى - أيضاً: وقد حكم الله تعالى حكماً لا يبدل أبداً:  
أن العاقبة للنقوى، والعاقبة للمتقين، فالقلب لوح فارغ، والخواطر نقوش  
تنقش فيه، فكيف يليق بالعقل أن يكون نقوش لوحه ما بين كذب وغرور  
وخداع وأمانى باطلة، وسراب لا حقيقة له، فأي حكمة وعلم وهدى  
ينتقش مع هذه النقوش؟!

## أسيـر الدـنيـا وأـسـيرـ الـآخـرـة

من أهم ما يميز مشاكل الدنيا ويطمئن الإنسان تجاهها هو قابليتها للحل أو على الأقل التأقلم معها والتعايش مع روابتها حتى يقضي الله أمراً كان مفعولاً.

فتصور لو أنك اشتريت منزلاً جديداً وبعد فرش مداعك فيه وجدته ضيق أو سيء المرافق أو رديء المناخ فالحل ببساطة أن تباعه وتستبدل به بمنزل آخر يفي بالغرض المطلوب منه، فإن تعثرت مادياً انتظرت حتى تتحسن الأحوال أو ربما افترضت قرضاً حسناً من أحد المقربين وسدلت المبلغ أقساط على مهل.

وتصور لو دخلت أحد غرف منزلك فوجدتها مشتعلة ناراً فلا يسعك إلا أن تقوم بإطفائها، فإن استحکمت النار وتعذر عليك إخمادها استعن بالجيران، بل وربما استدعيت لها أجهزة الإطفاء الحكومية فهم أقدر شأنها في هذا المجال وأوسع خبرة، ثم ماذا لو أكلت النيران بعض المداع فبالصبر ينصلح كل شيء والأسواق مكتظة بالجديد والحديث واليسير الذي في متناول الجميع.

وتصور لو رسبت يوماً في امتحان علمي فسرعان ما تتدارك المشكلة وتلتمس معلماً حاذقاً، ومع معاودة الجد وتنظيم الوقت وحسن الاستعانة بالله يزول كل صعب، ومن جد وجد ومن زرع حصد.

الطريق من هنا...

تلك الخاصية والميزة في طبيعة مشاكل الدنيا لا نجدها مطلقا في مشاكل الآخرة التي يستحيل حلها والفكاك من عائقها.

فتصور أنك بعدها دخلت القبر وجدته ضيقا عليك من سوء العمل وتراكم الذنب بعد الذنب، فماذا سيكون الحل؟ وقد فقدها الحول والقدرة، فقدت الدينار والدرهم، وفقدت المعين والمشير، بل وأيقت أن هذا المأزق لا يحل أبدا ولا فكاك منه حتى لو ملكت حولك وقوتك، ودينارك ودرهمك، والمعين والمشير.

وتصور أنك دخلت القبر فوجده قد أودعك نارا، وفتح لك بابا إلى النار وأغلق باب الجنة وصرخت قائلا: رب لا تقم الساعة، رب لا تقم الساعة، والنار عظيمة، والحسنة مريدة لعلك أنها ليست من نار الدنيا التي تطفئ بالماء وأنى لك بالماء، وحتى لو أعطيته فلن يدفع عنك حرها وسمومها.

وتصور لو دخلت القبر وتعلمت لسانك في أهم اختبار في حياة العبد كلها، فلم تدر بما تجيب منكرا ونكيرا عن من ربك ومن نبيك وما دينك.

وتصور عطشك الشديد يوم الموقف، حيث الشمس فوق الرؤوس بقدر ميل، والعرق يلجم الناس إلجاما، والزحام شديد ثم لاح لك في الأفق بعيد رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-. وهو يسقي الناس من حوض الكوثر ماءا عذبا زلالا، من شرب منه لا يظما بعده أبدا، فتذهب مسرعا وتهتف برسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : يا نبى الله اسقني فإني فلانا من أمتك، فينظر إليك رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-. متفرسا ومحاولا

أن يستبين صدق ما تقول، وهل أنت من أمته أم لا؟ ويحاول الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام جاهداً أن يرى أي علامة فيك تدل على أنك من أمته ولكن عبثاً لا يجد، فلا غرة ولا تحجيم من أثر الموضوع ﴿فَلَا صَلَفَ وَلَا صَلَنَ﴾ ﴿٣٢﴾ وَلَا كَذَبَ وَلَا لَكَبَ [القيامة: ٣٢ - ٣١]، وينادي مناد من السماء «إنك لا تدرِي ما أحدثوا بعده» **فيقول الحبيب -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-** : «سحقاً سحقاً» ويؤخذ بك بعيداً ذات الشمال.

هذا الفرق الجوهرى بين مشاكل الدنيا ومشاكل الآخرة كان واضحاً في حياة السلف الصالح كلهم أجمعين، وهو الذي أيقظ العارفين، وأفرز المختفين، واستثار همة العاملين:

- رأى الحسن البصري شيخاً في جنازة، فلما فرغ من الدفن قال له الحسن: «يا شيخ أسائلك بربك أتظن أن هذا الميت يود أن يرجع إلى الدنيا فيزيد من عمله الصالح ليستغفر الله من ذنبه السالفة؟ قال الشيخ: اللهم نعم. فقال الحسن: فما بالنا لم نحصل درجة ميت؟ ثم انصرف وهو يقول: أي موعظة وما أنفعها لو كان بالقلب حياة.
- وذو النورين عثمان الرحيم العادل يغضب على خادم له يوماً فيعرك أذنه حتى يوجعه ثم سرعان ما يدعوه خادمه ويأمره أن يقتص منه فيعرك أذنه ويأبى الخادم ويأمره في حزم فيطير ويقول له «أشدّ يا غلام فإن قصاص الدنيا أرحم من قصاص الآخرة».

الطريق من هنا...

• قال سعيد بن عطيه: لما حضر أبا عطيه الموت جزع منه. فقالوا: أتجزع من الموت؟ قال: مالي لا أجزع وإنما هي ساعة ثم لا أدرى أين يذهب بي؟

إخواني...

السنين مراحل، والشهور فراسخ، والأيام أميال، والأنفاس خطوات، والطاعات رؤوس أموال، والمعاصي قطاع طرق، والربح الجنة، والخسران النار.

## الغنى غنى النفس

عن أبي هريرة - رضي الله عنه ، قال - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -  
«ليس الغنى عن كثرة العرض، ولكن الغنى غنى النفس» [البخاري  
ومسلم]... كلمات نورانية لا تخرج إلا من آتاه الله جوامع الكلم، وقاعدة  
إسلامية تقوم عليها المجتمعات الطاهرة النقية، فمجتمع تتجسد فيه هذه  
الحكمة النبيلة لا يمكن أن ترى فيه آكل أموال الناس بالباطل، أو صاحب  
ربا أو مكس، أو من يحتكر سلعة، أو من يعيش في صناعته أو تجارتة،  
وهذه هي المعادلة الصعبة التي حققها الإسلام في الوقت الذي عجزت فيه  
القوانين البشرية والدستير الوضعية على أن تحقق هذا المستوى الرافي  
في التعامل، فأكرم بشرعية رب البشر، وأكرم بهدي النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ - .

قال المناوي: «ليس الغنى» أي الحقيقى النافع المعتبر «عن كثرة  
العرض» ما ينتفع به من متع الدنيا، أي ليس الغنى محمود ما حصل  
عن كثرة العرض والمتاع، لأن كثيراً من وسع الله عليه لا ينتفع بما  
أوتي بل هو متجرد في الأزيد ياد ولا يبالي من أين يأتيه، فكأنه فقير لشدة  
حرصه، فالحريرص فقير دائماً «ولكن الغنى» محمود المعتبر عند أهل  
الكمال «غنى النفس» أي استغناها بما قسم لها، وقناعتها ورضاحتها به  
بغير إلحاح في طلب ولا إلحاف في سؤال، ومن كفت نفسه عن المطامع

قرت وعظمت وحصل لها من الحظوة والزاهدة والشرف والمدح أكثر من الغنى الذي يناله من كان فقير النفس، فإنه يورطه في رذائل الأمور وحسائس الأفعال لدناءة همته، فيصغر في العيون، ويحتقر في النفوس، ويصير أذل من كل ذليل.... والحاصل أن من رضي بالمقسوم فكانه واجد أبداً، ومن اتصف بفقر النفس فكانه فاقد أبداً، يأسف على ما فات، ويهتم بما هو آت، فمن أراد غنى النفس فليتحقق في نفسه أنه تعالى المعطي المانع فيرضي بقضائه ويشكر على نعمائه ويفزع إليه في كشف ضرائه.

وقال ابن تيمية: جمع النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بين العفة والغنى في عدة أحاديث منها قوله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «من يستغفِر الله، ومن يستعفف يغفِر الله» [البخاري] وقوله «أهل الجنة ثلاثة ذو سلطان مقسط، ورجل غنى عفيف متصدق» [مسلم] ومنها قوله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: في الخيل «ورجل ربطها تغينا وتعفنا، ثم لم ينس حق الله في رقبها ولا ظهورها، فهي لذلك ستر» [البخاري] ومنها قوله في حديث عمر «إذا جاءك من هذا المال شيء وأنت غير مشرف ولا سائل فخذه، وما لا فلا تتبعه نفسك» [البخاري]... فالسائل بلسانه وهو ضد المتعفف، والمشرف بقلبه وهو ضد الغنى، قال تعالى في حق الفقراء *يَنْسَبُهُمُ الْجَاهِلُونَ* أَعْنَى أَنَّهُم مِنَ الْعَفَّافِ [البقرة: ٢٧٣] أي عن السؤال.

فغني النفس الذي لا يستشرف إلى المخلوق، فإن الحر عبد ما طمع، والعبد حر ما أقمع، وقد قيل: أطع مطامي فاستعبدتني. فكره أن يتبع نفسه ما استشرف له، لئلا يبقى في القلب فقر وطمع إلى المخلوق، فإنه

خلاف التوكل المأمور به وخلاف غنى النفس.

قال تعالى ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَاتَلُوا رَبِّنَا اللَّهَ ثُمَّ أَسْتَقْنَمُوا﴾ [فصلت: ٣٠] قال أبو بكر الصديق - رضي الله عنه - : «لم يلتفتوا عنه يمنه ولا يسرة». فلم يلتفتوا بقلوبهم إلى ما سواه لا بالحب ولا بالخوف ولا بالرجاء ولا بالسؤال ولا بالتوكل عليه، بل لا يحبون إلا الله، ولا يحبون معه أندادا، ولا يحبون إلا إياته، ولا يخافون غيره كائنا من كان، ولا يسألون غيره، ولا يتشرفون بقلوبهم إلى غيره.

ومن رياض السنة أيضا قوله - صلى الله عليه وسلم - «قد أفلح من أسلم، ورزق كفافا، وقتعه الله بما آتاه» [مسلم]... قال القاضي: الفلاح الفوز بالبغية «ورزق كفافا» أي قدر الكفاية بغير زيادة ولا نقص، يقال ليتني أنجو منك كفافاً أي رأساً برأس، لا أرزاً منك ولا ترزاً مني، وحقيقة أكف عنك وتكف عني، وقيل «كفافاً» أي ما يكفي عن الحاجات، ويدفع الضرورات والفاقات، ولا يلحقه بأهل الترفهات «وقتعه الله بما آتاه» أي جعله قانعاً بما أعطاه إياته، ولم يطلب الزيادة لمعرفته أن رزقه مقسم لمن يعدو ما قدر له، والفلاح الفوز بالبغية في الدارين والحديث قد جمع بينهما.

والمراد بالرزق: الحلال منه، فإن المصطفى - صلى الله عليه وسلم - مدح المرزوق وأثبت له الفلاح وذكر الأمرين، وقيد الثاني «بقتعه» أي رزق كفافاً وقتعه الله بالكافاف، فلم يطلب الزيادة ، وصاحب هذه الحالة معدود من الفقراء لأنه لا يترفه في طيبات الدنيا بل يجاهد نفسه في

الطريق من هنا...

الصبر على القدر الزائد على الكفاف، فلم يفته من حال الفقراء إلا السلمة  
من قهر الرجال وذل المسألة.

وكان من دعائه صلوات الله وسلامه عليه «اللهم إني أعوذ بك من  
قلب لا يخشع، ومن دعاء لا يسمع، ومن نفس لا تشبع، ومن علم لا ينفع،  
أعوذ بك من هؤلاء الأربع» [الترمذى] فقوله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «وَمِنْ  
نَفْسٍ لَا تُشْبَع» من جمع المال أشرأه وبطراً، أو من كثرة الأكل الجالبة  
لكثرة الأبخرة الموجبة للنوم وكثرة الوساوس والخطرات النفسانية  
المؤدية إلى مضار الدنيا والآخرة.

وعن أبي ذر - رضي الله عنه - قال: قال لي رسول الله -صَلَّى اللهُ  
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «يا أبا ذر أترى كثرة المال هو الغنى؟» قلت: نعم يا رسول  
الله! قال «أفترى قلة المال هو الفقر؟» قلت: نعم يا رسول الله! قال «إنما  
الغنى غنى القلب والفقير فقر القلب» [ابن حبان] وفي رواية «يا أبا ذر!  
أترى أن كثرة المال هو الغنى؟ إنما الغنى غنى القلب والفقير فقر القلب،  
من كان الغنى في قلبه فلا يضره ما لقي من الدنيا، ومن كان الفقر في  
قلبه فلا يغrieve ما أكثر له في الدنيا، وإنما يضر نفسه شحها» [صحيح الجامع

.][٧٨١٦

النفس تجزع أن تكون فقيرة \* \* والفقير خير من غنى يطغيها  
وغنى النفوس هو الكفاف فإن \* \* أبْتَ فِجْمِيعِ مَا فِي الْأَرْضِ لَا يَكْفِيهَا

# محاسبة النفس

الله عز وجل قائم على كل نفس بما كسبت، محاسب على النمير والقطمير، والقليل والكثير من الأعمال وإن خفيت، وأرباب البصائر عرفوا أن الله تعالى لهم بالمرصاد، وأنهم سيناقشون في الحساب، ويطالعون بمثاقيل الذر من الأعمال، وتحققوا أنه لا ينجيهم إلا لزوم المحاسبة، ومطالبة النفس في الأنفاس والحركات، ومحاسبتها في الخطرات واللحظات، فمن حاسب نفسه قبل أن يحاسب، خف في القيامة حسابه، وحضر عند السؤال جوابه، وحسن منقلبه وما به، ومن لم يحاسب نفسه دامت حسراته، وطللت في عرصات القيامة وقفاته، وقادته إلى الخزي والمقت سيئاته.

قال تعالى ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْقُوا أَهْلَهُ وَلَتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدِيرٍ وَاتَّقُوا  
اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَيْرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ [الحشر: ١٨] قال ابن كثير في تفسيره [٣٤٢/٤]:  
قوله تعالى ﴿وَلَتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدِيرٍ﴾ أي حاسبو أنفسكم قبل أن  
تحاسبو، وانظروا ماذا ادخرتم لأنفسكم من الأعمال الصالحة ليوم معادكم،  
وعرضكم على ربكم.

وقال ابن القيم: فإذا كان العبد مسؤولاً ومحاسباً على كل شيء، حتى على سمعه وبصره وقلبه، كما قال تعالى ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادُ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْؤُلًا﴾ [الإسراء: ٣٦] فهو حقيق أن يحاسب نفسه قبل أن

الطريق من هنا...

يناقش الحساب. وقال أيضاً: هلاك النفس من إهمال محاسبتها، ومن موافقتها واتباع هواها.

وقال قنادة في قوله تعالى ﴿وَكَاتَ أَمْرُهُ, فُرُطًا﴾ [الكهف: ٢٨] أضاع نفسه وغبن، مع ذلك تراه حافظاً لماله مضيعاً لدينه.

قال عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - : حاسبو أنفسكم قبل أن تحاسبوها، وزنوها قبل أن توزنوا، فإنه أهون عليكم في الحساب غداً أن تحاسبو أنفسكم اليوم، وتزيروا للعرض الأكبر يومئذ تعرضون لا تخفي منكم خافية.

وقال الحسن البصري: إن العبد لا يزال بخير ما كان له واعظ من نفسه، وكانت المحاسبة من همته، وقال أيضاً: لا تلقى المؤمن إلا يحاسب نفسه، ماذا أردت بكلمتي؟ ماذا أردت بشربتي؟ والفاجر يمضي قدماً لا يحاسب نفسه، ومن أقواله: المؤمن قوام على نفسه، يحاسب نفسه لله عز وجل، وإنما خف الحساب يوم القيمة على قوم حاسبو أنفسهم في الدنيا، وإنما شق الحساب يوم القيمة على قوم أخذوا هذا الأمر من غير محاسبة. وقال: رحم الله عبداً وقف عند همه، فإن كان لله مضى، وإن كان لغيره تأخر. وقال: إن المؤمن يفجأ الشيء «يأتيه على بقعة وغفلة» ويعجبه، فيقول: والله إنني لأشتهيكم، وإنك لمن حاجتي، ولكن والله ما من صلة إليك، هيهات! حيل بيني وبينك. ويفرط منه الشيء فيرجع إلى نفسه، فيقول: هيهات! ما أردت إلى هذا، وما لي ولهذا؟! ما أردت إلى هذا، وما لي ولهذا؟! والله ما أُعذر بهذا، والله لا أعود إلى هذا أبداً إن شاء الله، إن

الطريق من هنا...

المؤمنين قوم أوقفهم القرآن، وحال بينهم وبين هلكتهم. إن المؤمن أسير في الدنيا، يسعى في فكاك رقبته، لا يأمن شيئاً حتى يلقى الله، يعلم أنه مأخوذ عليه في سمعه وفي بصره وفي لسانه وفي جوارحه، مأخوذ عليه في ذلك كلّه.

وقال ميمون بن مهران: لا يكون العبد تقياً حتى يكون لنفسه أشد محاسبة من الشريك. ولهذا قيل النفس كالشريك الخowan، إن لم تحاسبه ذهب بمالك، وقال أيضاً: إن التقى أشد محاسبة لنفسه من سلطان قاض ومن شريك صحيح.

وقال مالك بن دينار: رحم الله عبداً قال لنفسه النفيضة: ألسنت صاحبة كذا؟ ألسنت صاحبة كذا؟ ثم ذمها، ثم خطمتها، ثم أزمتها كتاب الله، فكان لها قائداً.

وذكر الإمام أحمد عن وهب قال: مكتوب في حكمة آل داود: حق على العاقل أن لا يغفل عن أربع ساعات: ساعة ينادي فيها ربه، وساعة يحاسب فيها نفسه، وساعة يخلو فيها مع إخوانه الذين يخبرونه بعيوبه، ويصدقونه عن نفسه، وساعة يخلو فيها بين نفسه وبين لذاتها فيما يحل ويحمد، فإن هذه الساعة عوناً على تلك الساعات، وإجماماً للقلوب.

وعن إبراهيم التيمي قال: مثلت نفسي في الجنة، آكل من ثمارها، وأشرب من أنهارها، وأعانق أبكارها، ثم مثلت نفسي في النار، آكل من زقومها، وأشرب من صديدها، وأعالج سلالتها وأغلالها، فقلت لنفسي: أي نفسي، أي شيء تريدين؟ قالت: أريد أن أرد إلى الدنيا، فأعمل صالحاً،

الطريق من هنا...

فقلت: فأنت في الأمانة فاعملني.

وعن سلمة بن منصور عن مولى لهم كان يصحب الأحنف بن قيس قال: كنت أصحبه، فكان عاملاً صلاته الدعاء، وكان يجيء بالمصباح، فيوضع أصبعه فيه، ثم يقول: حس. ثم يقول: يا حنيف، ما حملك على ما صنعت يوم كذا؟، ما حملك على ما صنعت يوم كذا؟.

وقال عبد الله بن قيس أبو أمية الغفاري: كنا في غزوة لنا، فحضر عدوهم، فصيح في الناس، فهم يثوبون إلى مصافهم في يوم شديد الريح، فإذا رجل أمامي، رأس فرسي عند عجز فرسه، وهو يخاطب نفسه فيقول: أي نفس، ألم أشهدك مشهد كذا وكذا؟ فقلت لي: أهلك وعيالك، وأطعتك فرجعت؟ ألم أشهدك مشهد كذا وكذا؟ فقلت لي: أهلك وعيالك، وأطعتك فرجعت؟ والله لا عرضنك اليوم على الله عز وجل، أخذك أو تركك. فقلت: لأرمقك اليوم، فرمقته، فحمل الناس على عدوهم، فكان في أوائلهم، ثم إن العدو حمل على الناس، فانكشفوا، فكان في حماتهم، ثم حملوا على عدوهم، فكان في أوائلهم، ثم حمل العدو، وانكشف الناس، فكان في حماتهم. فوالله ما زال ذلك دأبه حتى رأيته صريعاً، فعددت به وبدابته ستين أو أكثر من ستين طعنة

وجماع محاسبة النفس أن يحاسب نفسه على الفرائض، فإن تذكر فيها نقصاً تداركه، إما بقضاء أو إصلاح، ثم يحاسب نفسه على الغفلة، فإن كان قد غفل عما خلق له تداركه بالذكر والإقبال على الله تعالى، ثم يحاسبها بما تكلم به لسانه، أو مشت إليه رجله أو بطشت به يده أو

الطريق من هنا...

سمعته أذناه، ماذا أردت بهذا؟ ولمن فعلته، وعلى أي وجه فعلته؟ ويعلم أنه لابد أن ينشر لكل حركة وكلمة منه ديوانين: لمن فعلته؟ وكيف فعلته؟ فال الأول سؤال عن الإخلاص، والثاني سؤال عن المتابعة.

فحق على الحازم المؤمن بالله واليوم الآخر أن لا يغفل عن محاسبة نفسه والتضييق عليها في حركاتها وسكناتها وخطواتها، فكل نفس من أنفاس العمر جوهرة نفيسة يمكن أن يشتري بها كنزا من الكنوز لا يتناهى نعيمه أبداً الآباد، فإذا ضاعت هذه الأنفاس أو مشتري صاحبها بها ما يجلب هلاكه، خسران عظيم لا يسمح بمثله إلا أجهل الناس وأحمقهم وأقفهم عقلا، وإنما يظهر لهم حقيقة هذا الخسران يوم التغابن ﴿يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّخْسِرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ شُوُرٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمْدَأْ بَعِيدًا﴾ [آل عمران: ٣٠] ﴿يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ بُحْدِلٌ عَنْ نَفْسِهَا﴾ [النحل: ١١١] ﴿يَوْمَ يُنَظَّرُ أَمْرُهُ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ﴾ [النبا: ٤٠] ﴿هُنَالِكَ تَبْلُوا كُلُّ نَفْسٍ مَا أَسْلَفَتْ وَرَدُوا إِلَى اللَّهِ مَوْلَانَهُمُ الْحَقُّ وَضَلَّ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَفْرُوتُ﴾ [يوحنا: ٣٠].

## همسات للنفس

- يا نفس، إذا كانت الهدایة إلى الله مصروفة، والاستقامة على مشيئته موقوفة، والعاقبة مغيبة، والإرادة غير مغالبة، فلا تعجبني بآيمانك وعملك وصلاتك وصومك وجميع قربك، فإن ذلك وإن كان من كسبك فإنه من خلق ربك وفضله الدار عليك وخيره، فمهما افخرت بذلك كنت كالمفخرة بمتاع غيرها وربما سلب عنك فعاد قلبك من الخير أخلاى من جوف البعير، فكم من روضة أمست وزهرها يانع عميم فأصبحت وزهرها يابس هشيم، إذ هبت عليها الريح العقيم كذلك العبد يمسى وقلبه بطاعة الله مشرق سليم فيصبح وهو بمعصية الله مظلوم سقيم ذلك فعل العزيز الحليم الخالق العليم.
- يا نفس، مالك من صبر على النار، نوم بالليل وباطل بالنهار وترجين أن تدخلني الجنة هيئات هيئات، متى العمل فاستيقظي يا نفس وريحك، واحذر حذرا يهيج عربتي ونحبيبي، وتجهز بجهاز تبلغين به شاطئ الأمان فلم ينزل المطیعون ما نالوا من حلول الجنان ورضا الرحمن إلا بتعب الأبدان والقيام لله بحقه في المنشط والمكره.
- يا نفس، ما أصعب الانتقال من البصر إلى العمى، وأصعب منه الضلاله بعد الهدى، والمعصية بعد التقوى، كم من وجوه خاشعة وقعت على قصص أعمالها عاملة ناصبة تصلى نارا حامية، وكم من شارف

مركيه ساحل النجاه فلما هم أن يُرْتقي لعب به موج ففرق الخلق كلهم  
تحت هذا الخطر، فقلوب العباد بين أصبعين من أصابع الرحمن يقلبها  
كيف يشاء، ما العجب ممن هك كيف إنما العجب من نجا كيف  
نجا.

- يا نفس، كيف يوفق لحسن الخاتمة من أغفل الله سبحانه قلبه عن ذكره واتبع هواه وكان أمره فرطا؟!! فبعيد من قلبه بعيد من الله تعالى، غافل عنه متبع لهواه أسير لشهواته، لسانه يابس عن ذكره وجوارحه معطلة عن طاعته مشتغلة بمعصيته فبعيد عن هذا أن يوفق للخاتمة بالحسنى.
- يا نفس، أما الورعون فقد جدوا، وأما الخائفون فقد استعدوا، وأما الصالحون فقد فرحوا وراحوا وأما الواعظون فقد نصحوا وصاحوا، العلم لا يحصل إلا بالنصب والمال لا يجمع إلا بالتعب، فإن حرصت على الخلاص فاعلمي أنه من عزم بادر ومن هم ثابر ، ولا ينال العز والمفاخر من كان في الصف الآخر.
- يا نفس، بادري بالأوقات قبل انصرامها واجتهدي في حراسة ليالي الحياة وأيامها، فكأنك بالقبور وقد تشققت وبالأمور وقد تحققت وبوجوه المتقين وقد أشرقت وبرؤوس العصاة وقد أطربت قال تعالى ﴿وَلَوْ تَرَى إِذِ الْمُجْرِمُونَ كَانُوكُسُوا رُءُوسِهِمْ عِنْدَ رَيْهِمْ رَبَّنَا أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَأَرْجِعْنَا نَعْمَلْ صَلِحَّا إِنَّا مُوْقِنُونَ﴾ [السجدة: ١٢].

## يا نفس: أما لك في الصالحين أسوة

- كان عامر بن عبد الله بن قيس التابعي قد جعل عليه كل يوم ألف ركعة فلا ينصرف منها إلا وقد انتفخت قدماه وساقاه ثم يقول لنفسه: يا نفس بهذا أمرت ولهذا خلقت يوشك أن يذهب العنا، يا نفس إنما أريد إكرامك غدا، والله لأعملن بك عملا حتى لا يأخذ بالحق منك نصيب، قومي يا مأوى كل سوء فوعزة ربك لازحفن بك زحف البعير ولئن استطعت أن لا يمس الأرض من زهمك لأفعلن ثم يتلوى كما تتلوى الحياة على المقلى ثم يقوم فينادى: اللهم إن النار قد منعنتي من النوم فاغفر لي.
- وكان زياد بن زياد مولى ابن عياش يخاصم نفسه في المسجد فيقول: اجلسني تريدين الخروج أين تذهبين؟، أتخرجين إلى أحسن من هذا المسجد، انظري إلى ما فيه، تريدين أن تبصري دار فلان ودار فلان ودار فلان، ما لك من الطعام يا نفس إلا هذا الخبز والزيت، وما لك من الثياب إلا هذين الثوبين، وما لك من النساء إلا هذه العجوز.
- وقال الجنيد: أرقت ليلة وفقدت حلاوة وردي ثم اضطجعت لأنام فتمايلت حيطان البيت وكاد السقف أن يسقط فخرجت، فإذا برجل ملتف بعباءة مطروح في الطريق، فقال: إلى الساعة، قلت: موعد، قال: بلى، سألت محرك القلوب أن يحرك قلبك، قلت: قد فعل، قال: متى يصير داء النفس دواءها؟ قلت إذا خالف هواها، قال: يا نفس اسمعي أجبتك به مرات فأبكيت إلا أن تسمعيه من الجنيد ثم انصرف.

الطريق من هنا...

- وكان معروض الكريبي يضرب نفسه ويقول: يا نفس كم تبكين أخلصي وتخليصي.
- وقال عبد الرحمن بن مهدي: أدركت امرأة لا أقدم عليها رجلا ولا امرأة من أدركت، كانت إذا أصبحت قالت: يا نفس هذا اليوم ساعديني يومي هذا فلعلك لا ترين بياض يوم أبدا، وإذا أمست قالت: يا نفس هذه الليلة ساعديني ليلتي هذه فلعلك لا ترين ظلمة ليلة أبدا، فما زالت تخدع وتدفع يومها بليلتها وليلتها بنهاها حتى ماتت على ذلك.  
وكيف تحب ان تدعى حكيمًا وانت لكل ما تهوى ركوب  
وتضحك دائمًا ظهراً لبطن

تم بعون الله تعالى يوم الأربعاء ١٧ رمضان ١٤٢٩ هجرية

الموافق ٢٠٠٨/٨/١٧

د. خالد سعد النجار

أرض الكنانة

مصر

## الفهارس

|   |                                                       |
|---|-------------------------------------------------------|
| ■ | المقدمة.....                                          |
| ■ | فن الحياة، أهم الفنون.....                            |
| ■ | من عرف نفسه استراح.....                               |
| ■ | قوة الإرادة، طريقك إلى التميز.....                    |
| ■ | قل ربي الله ثم استقم.....                             |
| ■ | كنأسدا لا ثعلبا.....                                  |
| ■ | التrepid الآفة الخفية.....                            |
| ■ | الخوف من المجهول.....                                 |
| ■ | النجاح في الحياة فن له أسراره .....                   |
| ■ | الجانب المشرق في حياتنا .....                         |
| ■ | الثقة بالنفس، لا تنهزم قبل أن تدخل المعركة .....      |
| ■ | المواقف المحرجة.....                                  |
| ■ | التفكير بداخل الصندوق.....                            |
| ■ | دعم شخصيتك وانهض بنفسك .....                          |
| ■ | حول اليأس إلى أمل.....                                |
| ■ | الرزق مقسوم وله قوانينه الربانية، فأجمل في الطلب..... |
| ■ | خبرات في سطور .....                                   |
| ■ | طور فكرك وتدبر أمرك.....                              |
| ■ | كيف تدير ذاتك وتعامل معها بفاعليه.....                |

- الطموح قوتك الدافعة في الحياة .....
- لماذا لا نعالج الأخطاء بحكمة؟!.....
- الحياة بين الانتصارات والانتكسارات .....
- لماذا كل هذا الحزن؟!.....
- كن صادقا مع نفسك تكسب ثقة الآخرين .....
- استراتيجية التغيير .....
- فراش مايكروسوفت .....
- خبرات في سطور .....
- الوقت هو الحياة .....
- فن إدارة الوقت .....
- همومك من أي الأنواع؟! .....
- التجديد في حياتنا .....
- استمتع بحياتك .....
- فر من الضغوط فرارك من الأسد .....
- الشخصية القوية هدف يسعى إليه المتميزون .....
- لماذا لا نغير نظرتنا للمشكلة .....
- التفكير بطريقة إيجابية .....
- عندما تهب رياح الفشل .....
- السلبية في حياتنا .....
- رم ذاتك واستعد ثقتك بنفسك .....

- 
- إطلالة على الإبداع.....
  - خبرات في سطور .....
  - التفاؤل... التفاؤل.....
  - اكتشف ذاتك وتحرر من عقدة النقص .....
  - ثلاثة، العجز والكسل والوهن.....
  - هل جزاء الإحسان إلا الإحسان.....
  - تغيير العادات السيئة، صعوبة البداية وروعه النهاية.....
  - الابتسامة مفتاح القلوب.....
  - خبرات في سطور .....
  - حل مشاكلك ربما يكون أبسط مما تتصور.....
  - لا تستسلم للإحباط.....
  - السباحة في بحر النعم .....
  - لغة ترتيب الأوراق.....
  - حدد هدفك .....
  - قليل من التخطيط يحفظنا.....
  - صدى الحياة.....
  - الشخصية الفاشلة.....
  - جدد حياتك .....
  - الحب صانع المعجزات.....
  - الرفق زينة الأمر كله .....

الطريق من هنا...

- من لا يشكر الناس لا يشكر الله.....
- قلوب الآخرين الغالية الباردة.....
- طوبى لمن جعل الله مفاتيح الخير على يديه.....
- الإيثار لغة العظماء.....
- فقر الصديق الوفي، أشد صنوف الفقر .....
- لا تصاحب إلا مؤمنا.....
- كثرة العتاب تفرق الأحباب.....
- خبرات في سطور .....
- تعلم من الطيور روعة العمل الجماعي .....
- إما الحوار وإما خراب الديار .....
- الإطار العام لحوار مثمر مع الآخرين .....
- طريقك لحوار ناجح .....
- الإنصات، فن لابد منه .....
- السنة الخلق أقلام الحق.....
- مشكلاتنا وسوء الإدارة.....
- توظيف الإحباط.....
- حُسن التلاقي .....
- السمت الحسن شعار الأبرار.....
- المتنافسون، بين قلة العدد وضعف الهم .....
- تعسّف ظنناهم سعادة (١) .....

## الطريق من هنا...

---

- **تعسأء ظنناهم سعادء (٢)**
- **أسيـر الدـنيـا وأـسيـر الـآخـرـة**
- **الـقـى غـنـى النـفـس**
- **مـحـاسـبـة النـفـس**
- **هـمـسـات لـلـنـفـس**