

# الطريق من هنا.....

**ومضات في فن الحياة وإدارة الذات**

د. خالد بن سعد النجار

قال تعالى :

- {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ} [التوبة: ١١٩]
- {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ} [آل عمران: ٢٠٠]
- {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعاً فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ} [المائدة: ١٠٥]
- {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَاراً وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ} [التحريم: ٦]

قال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- :

« 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 وكذا، 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، بعيدا عن تحريف الغالين، وانتحال المبطلين،  
وتأويل الجاهلين.
- إلى الأخ «عبد الله بن مزعل الجبر» الذي بذل مجهودا مشكورا  
لكي يرى هذا العمل المتواضع النور.
- إلى زوجتي الحبيبة التي غمرتني بعطفها، وواستني بجهدا 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، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [آل عمران: ١٠٢]  
﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَجِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١]  
﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: ٧٠ - ٧١]  
أما بعد،،،

فإن أصدق الحديث كتاب الله، وأحسن الهدي هدي محمد -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار، ثم أما بعد...

فإن علم إدارة الذات يتميز برعايته للفرد والمجتمع، وتحقيق التوازن في المصالح والعلاقات، 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، وبعيدا عن التعقيدات الفلسفية والشطحات الفكرية.

ورغم أن لعلماء الغرب جهوداً واضحة في هذا العلم، إلا أن ما يعيب 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 علمائنا 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 أظهر قلب، قلب الحبيب المصطفى صلوات الله وسلامه عليه.

الطريق من هنا...

ولا ريب أن الاعتراف من معين الكتاب الكريم وأقوال رسولنا الأمين لهما أبعد الأثر في الوقوف الحقيقي على طبيعة النفس البشرية ﴿وَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [الملك: ١٤] وكيفية التعامل معها، فضلا 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 القيامة ثم دار القرار جنة الخلد أو النار أعذنا منها الكريم الجبار...ولاشك أن هذه النظرة الشمولية تختلف كثيرا عن النظرة القاصرة لحياة الإنسان الدنيوية فقط، والتي تركز المادية المفرطة، والدوران في فلك اللذات والشهوات، دون رقيب أو حسيب.

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

أيضا مما يمتاز به علم إدارة الذات الإسلامي التطرق إلى أمور تغيب تماما 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 وحقد وحسد... وغيرها. الهوى

والشيطان وكيف يستعيز منهما 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 وبالיום الآخر كلها قيم دافعة لصالح 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 وبارئته، بل ومع الكون كله.

إن الإيمان الحق بالله سبحانه وتعالى، أي الإيمان الراسخ في القلب رسوخ الجبال الشامخات، والذي يصدق العمل الصالح، وليس الإيمان الذي يردده اللسان فقط - هذا الإيمان يجعل الإنسان المؤمن قوياً في إرادته، لا تعجزه ولا توقفه العقبات والمشاكل التي تعترض طريقه في الحياة، بل ينظر إليها ويضعها في حجمها الطبيعي، ويوقن أنه سيتغلب عليها أو يتأقلم معها طالما التزم التوكل على الله سبحانه حق التوكل، وهذا التوكل - وليس التواكل - هو الدافع الحقيقي 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 القادر عليه، وهو المعطي والمانع، وهو الرافع والخافض... قال تعالى: ﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمَلِكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٣٦﴾ تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [آل عمران: ٢٦ - ٢٧].

هذا وقد وفقتني 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 القشبية بعون الله تعالى وحوله ومدده وقوته.

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

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



الطريق من هنا...

ولا أدعي أنني حققت الغاية من هذا العلم الجليل، ولكنه جهد المقل،  
وما كان فيه من صواب فمن الله وبتوقيقه تعالى، وما كان من خطأ فمن  
نفسى ومن الشيطان والله ورسوله منه براء.  
ولا يسعني في النهاية إلا الدعاء لكاتبه وناشره وقارئه بالأجر  
والسداد، وأن يكتب له القبول بين الناس، وأن يجعله عملاً خالصاً 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

الطريق من هنا...

## فن الحياة... أهم الفنون

الحياة فن من الفنون الراقية، فإذا ضاع فن الحياة ضاع السرور بها، بل إن السرور بالحياة نفسه فن من الفنون، ويخطئ من يظن أن أسباب السرور كلها في المظاهر الشكلية، فيشترط لأجل أن يكون مسروراً: مالا وبنيينا وصحة ونحو ذلك. فالسرور يعتمد على المخبر أكثر مما يعتمد على المظهر، وفي الناس من يشقى 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. فسرُّ الحياة مرهون بهذا الوجود الذي كتبه الله علينا ليرى أينما أحسن عملاً، قال تعالى: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ 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 ويثبط من هممتنا، ونظل على هذا حتى تبعث الأقدار لنا

رسالة أخرى بيضاء تنير لنا الحياة من جديد، وكأننا هواء ليس لنا دورا في الكفاح والكد الذي حدثنا عنه الله عز وجل حتى نلقاه. قال مصطفى صادق الرافعي: «إن لم تزد شيئا على الدنيا كنت أنت زائداً على الدنيا، وإن لم تدعها أحسن مما وجدتها فقد وجدتتها وما وجدتك». فالحياة فن يحتاج إلى كثير من المهارات، من أتقنها 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، وتنغيص الأيام، وتدني 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 الضياع. 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 ألتزم به اليوم وأتغاضى عنه غداً. وهذا يعني أن الإنسان الصادق يبذل مجهوداً كبيراً في التمسك به، حتى يصير جزء من طبيعته وخصاله. وتمتد جذوره داخل نفسه، فيكون أميناً معها يعرف قدرها، لا يبالغ فيه ولا ينقص منه، لا يلون آراءه حسب هوى الآخرين أو مناصبهم. وهو في هذا قد يواجه

الطريق من هنا...

مواقف صعبة تتطلب شجاعة أدبية وحنكة في التعامل، مع عدم التخلي 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 نتقن 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 سيئات «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 والتفريط، ومرغوب ذاتاً للحصول على الايجابية الدائمة ولتفادي السلبية، وللترقى في مدارج الارتقاء الشامل... فالعمل على تنمية حاسة

التوازن والالتزام بالتوازن الواعي 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 بالرضى بما هو مكتوب عليك، فإذا كنت قصيراً فلا تحاول أن تكون طويلاً، ففي القبول بهيئتك مفتاح هام لسعادتك وراحتك ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ٢١٦].

- العيش على الوجه الأكمل لا يعني الحصول على كل شيء، أو الذهاب إلى كل مكان. فتحقيق قدرنا 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 تتسبب في آلاف المشكلات، مثل الإحباط والملل والكسل والاكتئاب وعدم الجدوى، كما أن السلبية والضعف والتخاذل تجعلنا نخسر أحلامنا.
- إذا ركز أضعف مخلوق في العالم على قواه نحو تحقيق هدف واحد سيصل لنتائج جيدة بإذن الله تعالى، والعكس صحيح، فإذا شئت أقوى مخلوق في العالم جهوده على أعمال كثيرة فلن يحقق أيّاً منها.
- كل هزيمة وكل خسارة لها مخاضها الفريد الذي يقودك لأداء أفضل في

الطريق من هنا...

---

المرات القادمة... تعلم من أخطائك، واستغفر الله تعالى لما عساه قد وقع منك من زلات أو هنات، وكن وقافا عند حدود الله تسعد وتغنم وتسلم... أنا لا أقول لا تحزن، ولا أقول لا تحاول التغيير، لكني 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 الهواجس تسيطر عليك وتسترسل 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.

وأخيرا... فن الحياة هو الفن الذي يسمح لجدول الحياة في التدفق بأسلوب تكون فيه كل وجهة من أوجه الحياة مُكملة بالذكاء والقوة والإبداع وروعة الحياة الكاملة. كما هو فن ترتيب باقة الأزهار الذي به تتمجد كل زهرة بجمال ومجد 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 متكاملًا.... فلقد أراد الله - سبحانه وتعالى - وشاءت قدرته أن يكون منا القوى بدنيا 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 ممن 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 الطلاسم وتحوطها الألغاز والأسرار، والكثير لا يتقنون قراءة أنفسهم بشكل جيد، قال تعالى ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا بُصُرُونَ﴾ [الذاريات: ٢١]، فقد يظن الإنسان نفسه أوسع الناس صدرًا، وأطولهم حبلاً، وأبعدهم أناة وحكماً ومدارة؛ وأفعاله تنم عن غير هذا.

إن ثمة دعوة ملحة تفرض نفسها كبديل عن بث التهم في كل اتجاه، مؤدى هذه الدعوة: أن افهم نفسك وأقبل عليها، فأنت بالنفس لا بالجسم إنسان... قبل أن نلقي بالتبعات واللوم على غيرنا ينبغي أن نلوم أنفسنا أولاً، وليس معناه أن نكون قساة مع أنفسنا، مُفْرِطِينَ أو مُفَرِّطِينَ، بل على

الطريق من هنا...

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

ولذلك حاول أن تجتهد لتجد نفسك، وتحقق ذاتك، وتتعرف 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 يكلفنا الله دون أن يمنحنا القدرات اللازمة لهذا التكليف؟!... بالطبع لا، قال تعالى ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: ٢٨٦]، ولعل أكثر ما يجعل هذا المخلوق «الإنسان» مقدرًا لذاته أنه صنعة خالق قادر عظيم، فهل يمكن أن يكلف الله إلا مخلوقًا له الأهلية لهذا التكليف، وهو أعلم بقدراته عليه؟... ولكن منا من يمكنه استخراج كنوز نفسه وتفعليها، 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 مقصر في جنب الله، وأنه لا شيء بدون توفيق الله ونصره، ويتذكر دومًا



الطريق من هنا...

حديث رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث، أصلح شأني كله، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين أبداً» [حسن الجامع الصغير/ ٥٨٢٠] وجاء في بعض الروايات «إن تكلني إلى نفسي تكلني إلى ضعف وعورة وذنب وخطيئة فإني لا أثق إلا برحمتك» [حديث ثابت /سفر السعادة للفيروز أبادي ٢١٢].

وأجمل ما نختم 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: استسقتنا منهم لبناً، فسقوه، فقال: أعطهم ألفاً، فقال الفتى: إنهم لا يعرفونك، فقال: ولكني أعرف نفسي.

الطريق من هنا

- الوعي بالذات يأتي في مقدمة الخطوات الأولى، لأن الوعي يدفعك نحو عملية التنقيف والتفكير والمراجعة.... انظر لذاتك بمصادقية وشفافية لترى نفسك عارية من كل الزيف الذي تحيطها به، وتكتشف أصغر عيوبها ومن ثم تحاول التغيير.
- اعرف المقياس أو المعيار الذي تقيس به الأمور.. ولتكن لديك مسطرة تقيس بها.. وإلا تشابكت عليك الأمور واختلطت، إذ لا بد للوعي من معايير يعتمد عليها وإلا لما قيل عنه إنه وعي.
- ليس هناك ضير من أحلام اليقظة إذا ما اقترنت بالعمل والإنجاز وحب 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» 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 لتجتاز 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 ومدربي الهندسة النفسية يؤكدون على أهمية المحادثة مع الذات، لذلك لا تنسى هذه الفضيحة، فإن فيها بركات جمّة وخيرات كثيرة.
- عبّر عن ضيقك ولكن بشكل غير مبالغ فيه. وبغير انفعال زائد يقودك إلى الخطأ .
- لا تعامل نفسك بحدة أو بشدة، طالما أنك لم تقصر في شيء .
- لا تكثر من توبيخ 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 التنبيه واليقظة للثقوب الصغيرة التي قد تسرب الكثير من الطاقة دون أن ندري.... والمقصود بالثقوب الصغيرة المشاكل البسيطة التي قد تتراكم عليك فتستنزف طاقتك «سداد بعض الفواتير، ترتيب مكتبك الخاصة، مراجعة طبيب الأسنان....».

إن العقل دائماً ما يركز على عظام الأمور ويتغافل عن الصغائر، وهذا ولا شك له نتائج وخيمة وعاقبة لا تسر، وقاعدتنا هذه تنسحب على صغائر الأعمال التي لا يحسب لها حساب ولا يلقي لها بال، وهي تسحب من رصيدك دون أن تشعر حتى تجتمع عليك فتهلكك.

إن إدراكك لتلك المنغصات واستحضارك لها سيكون محرضاً ودافعاً للتخلص منها والتحرك تجاه إقفال 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 تتسرع في إصدار أحكامك على الآخرين.
- حاول أن ترى جوانب مشرقة مبهجة في حياتك.... وستجد حتماً، لأن الله هو خالق هذه الحياة وهو يهتم بك .
- لا تبحث عن الناقص عندك... بل اشكر الله على ما بين يديك من نعم؛ وتقدم للأمام .

الطريق من هنا...

---

- اقبل نفسك وشخصيتك جملة، واعترف بالنقاط السلبية فيك.... يقول «دیل کارنیجی» صاحب الكتاب المشهور «دع القلق وابدأ الحياة» والذي أفرد فيه فصلاً بكاملة 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 يجادلک 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 المصادقية مع النفس نكتشف عيوبها وقدراتها، لنكون 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 ثماني أسطوانات، لكن المهندسين أجمعوا على استحالة صنع مثل هذا المحرك، ولكن «فورد» أصرّ على رأيه، وجعل ثمن استمرارهم في وظائفهم هو صناعة هذا المحرك!... أمضى المهندسون ستة أشهر، ولم يتمكنوا من صنع المحرك. عادوا إلى «فورد»، وقد تملكهم اليأس وأبلغوه بعدم استطاعتهم.. ردّ عليهم: ستصنعون المحرك؛ فلا خيار أمامكم.. ارجعوا إلى المصنع، وحاولوا.. أمضوا ستة أشهر أخرى وقد أعيتهم الحيلة، ونال منهم الإحباط، وأبلغوا «فورد» بهذا؛ فاجتمع بهم وقال لهم: هي فرصتكم الأخيرة. عودوا إلى مصانعكم فوراً، وستصنعون 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 الأول 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 ﴿مِنْكُمْ مَنْ يُرِيدُ الدُّنْيَا وَمِنْكُمْ مَنْ يُرِيدُ الْآخِرَةَ﴾ [آل عمران: ١٥٢]، وقال جل وعلا ﴿وَهُوَ

الطريق من هنا...

الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا ﴿[الفرقان: ٦٢]﴾  
وقال سبحانه ﴿تُرِيدُونَ عَرَضَ الدُّنْيَا وَاللَّهُ يُرِيدُ الْآخِرَةَ﴾ [الأنفال: ٦٧].

ولا يعرف النجاح من لا إرادة له، ولا يعرف الإرادة من لا ضمير له،  
ولا يعرف الضمير من لا عقل له، ولا فائدة في عقل لم تعمل فيه يد  
المعرفة.... فالإرادة القوية خلقا محمودا إذا كانت مقرونة بالعلم والعقل  
والحكمة في التصرف وإلا كانت سلاحا خطيرا تدفع صاحبها إلى التهلكة،  
وتحمّله ومن حوله من المشاق ما لا طاقة لهم به، وليست الإرادة أن  
يستبد الإنسان بسلطته إن كان من ذوي النفوذ، أو يتمسك بكل شيء دون  
أن يقدره أو يفهم طبيعته ، فإن هذا يسمى جهلاً لا إرادة؛ لأنه إذا قيل:  
فلان له إرادة قوية، كأنه قيل: فلان هذا له عقل مهذب، وضمير سليم؛  
لأنه عرف كيف يستفيد منهما.

الإرادة القوية تعني الاستعلاء على كل مظاهر الإغراء والمتع  
اللحظية بغية الوصول إلى الهدف المرسوم.... تعني التحلي بالصبر على  
معوقات العمل التي تقابلنا في الطريق، وإيجاد الحلول المناسبة لها حتى  
نحقق مرادنا، ونصل إلى أهدافنا.... تعني القدرة على تحمل الأذى،  
وتجاوز الأزمات حتى يتحقق المأمول ونصل إلى الهدف المنشود... تعني  
التصدي لكل عوامل الضعف التي تبث اليأس والإحباط في قلوب  
أصحابها.... تعني الحرمان والمشقة أثناء السير في الطريق وهو ما لا  
تقدر عليه إلا كبار النفوس.

إن الإرادة القوية والعزيمة 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 وتخطي الحواجز ومواجهة الصعاب وكسر كافة القيود النفسية والمادية لتحقيق الإنجازات والوصول إلى أهدافنا السامية وغايتنا النبيلة....

أعلِ همتك.. قوّ إرادتك... اشحذ عزميتك... لا تتوانَ ولا تتكاسل... فجر ينبوع الطاقة التي بداخلك، فإن عمرك لا يحتمل كل هذا الخمول. يقول الكاتب الشهير والمدرّب المتميز «زيج زيغلار»: 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 العزيمة، وقوة الإرادة والثقة بالنفس، والقوة النفسية، ومن أجل خلق إرادة فعّالة وقوية التأثير يجب أن تنوي وتصمم على فعل المهام التي ظننت أنك لا تستطيع القيام بها... حاول القيام بالأشياء السهلة أولاً، وكلما ازدادت ثقة وقوة 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 ستواجه سيلاً عارماً من التثبيط، ومن التشكيك، ومن التنقيص، وكل ذلك بهدف التقليل من مكانتك وشأنك، ولا ضير من ذلك إذا كانت مناعتك النفسية قوية وعزيمتك فولاذية، فهناك عوائق وعقبات ومشاكل في طريق هدفك، عليك أن تستعد لها وأبعد من ذلك، وتأكد من أن الطرق المتكررة لا بد وأن يفتت الصخرة الصماء .

ومن المهم في نشوة الانطلاق ألا تركز دائماً على الخبرات السلبية التي تجد طريقها وتتسلل إلى اللاوعي وتتحكم 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 ممن 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 ثابتاً في مكانه دون تقدم، لكنها في الغالب تزيد من انحداره، حتى تغرقه في بحر من اليأس والقنوط المؤدي إلى الفشل في جميع مناحي الحياة..... المشاعر السلبية – كما يقول عالم النفس الإداري «بريان تريسي»- : تتغذى بغذائين: التبرير وانخفاض النفسية.... بمعنى أننا عندما نجابه بمصائب الحياة ومشاكلها، أو نتعرض لأذى الآخرين فإننا نلجأ فوراً



الطريق من هنا...

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

وحتى ننجح في الانخلاع 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 أردنا الفرح، ونحزن متى ما أردنا 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، فيأتيه كبير وزرائه ليساره ويناصحه، فيعزم على ترك هذه العادة القبيحة ولا يستطيع، فجمع الأطباء والحكماء ليأتوه بالدواء، وكان داءه بلا دواء ويخطئ الكل ويصيب واحدا منهم الهدف ويوفق للعلاج ، فيطلب من الملك الوعد بالتنفيذ ، وبينما الكل في اشتياق إلى معرفة الدواء ، يعلنها ذاك الطبيب الحكيم للملك.... إنك تحتاج فقط إلى «عزيمة 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 أنفسنا وحق غيرنا، ونكرر الخطأ ونزعم أن الحل صعب وأنها أصبحت عادة لا مفك منها، ولا مناص من فعلها، فنقع 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 الايجابية حول أعمالنا ومسؤولياتنا. تفجير طاقات الحب والرغبة والشوق للأعمال التي نقوم بها. وأخيرا الإقتداء بأصحاب العزائم الفولاذية وكيف أنهم بإرادتهم القوية غيروا أحداث التاريخ بإذن الله تعالى .

أخي الحبيب... اطرّح كلمة لا أقدر، واهجر كلمة لا أعرف، وطلّق كلمة مستحيل طلاقاً بائناً، ولا تنصت لهؤلاء الكسالى الذين رضوا بأن يكونوا مع الخوالف... التحق بقوافل الناجحين، واهرب من مستنقع الخيبة والكسل... انطلق على بركة من الله نحو أهدافك. كسر الحواجز المصطنعة، وانسف الأفكار السلبية، وليكن سلاحك الإيمان والصبر والمثابرة، وستصل بإذن الله تعالى، فهو نعم المولى ونعم النصير.

من روائع 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...

---

- سأل الممكن المستحيل: أين تقيم؟ 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 حدثني بأمر أعتصم به قال «قل ربي الله ثم استقم» قلت يا رسول الله ما أخوف ما تخاف علي؟ فأخذ بلسان نفسه ثم قال: «هذا» [الترمذي ٢٣٣٤].

كلمات ندية خرجت من فم طاهر، وعمل بها خير السلف والخلف، فكان الإسلام بروعته 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 قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾ [فصلت: ٣٠]، وقال جل ذكره: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [الأحقاف: ١٣].

فقوله تعالى ﴿رَبُّنَا 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 ميزانا 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 لشيء سواه ولا خوف ولا تطلع لمن عداه.  
﴿رَبَّنَا اللَّهُ﴾ فكل نشاط وكل تفكير وكل تقدير متجه 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 تلفظها الشفاه، ولا عقيدة سلبية بعيدة عن واقعيات الحياة.

﴿ثُمَّ اسْتَقَمُوا﴾ وهذه أخرى، فالاستقامة والاطراد والثبات على هذا المنهج درجة بعد اتخاذ المنهج، استقامة النفس وطمأنينة القلب، استقامة المشاعر والخواالج، فلا تتأرجح ولا تضطرب ولا تشك ولا ترتاب بفعل الجوانب والدوافع والمؤثرات وهي عنيفة ومتنوعة وكثيرة، واستقامة العمل والسلوك على المنهج المختار، وفي الطريق مزالق وأشواك ومعوقات، وفيه هواتف بالانحراف من هنا ومن هناك.

﴿رَبَّنَا اللَّهُ﴾ منهج، والاستقامة عليه درجة بعد معرفته واختياره، والذين يقسم الله لهم المعرفة والاستقامة هم الصفوة المختارة وهؤلاء ﴿فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ وفيهم الخوف وفيهم الحزن والمنهج واضح والاستقامة عليه ضمان للوصول.

الطريق من هنا...

قال المناوي «قل آمنت بالله» أي جدد إيمانك بالله، ذكراً بقلبك، ونطقاً بلسانك، بأن تستحضر جميع معاني الإيمان الشرعي «ثم استقم» أي الزم عمل الطاعات والانتهاة عن المخالفات، إذ لا تتأتى مع شيء من الاعوجاج، فإنها ضده وانتزاع هاتين الجملتين من آية ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا﴾ 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 امتثال كل مأمور وتجنب كل منهي، وعرفها بعضهم بأنها المتابعة للسنن المحمدية مع التخلق بالأخلاق المرضية، وبعضهم بأنها الإتيان مع ترك الابتداع، وقيل حمل النفس على أخلاق الكتاب والسنة، قال القشيري: وهي درجة بها كمال الأمور وتمامها، وبوجودها حصول الخيرات ونظامها، وقال بعضهم: لا يطبقها إلا الأكابر لأنها الخروج عن المعهودات ومفارقة الرسوم والعادات.

وقال ابن رجب: فأصل الاستقامة استقامة القلب على التوحيد كما فسر أبو بكر الصديق - رضي الله عنه - وغيره قوله ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا﴾ بأنهم لم يلتفتوا إلى غيره، فمتى استقام القلب على معرفة الله وعلى خشيته وإجلاله ومهابته 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 لِلدِّينِ 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 تكفر اللسان، فتقول: اتق الله فينا فإنما نحن بك، فإن استقمت استقمنا، وإن اعوججت اعوججنا» [صحيح الجامع/ ٣٥١].
- «ليس شيء من الجسد إلا وهو 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» [الترمذي].
- «إن العبد ليتكلم بالكلمة ما يتبين ما فيها، يهوي بها في النار أبعد ما بين المشرق والمغرب» [متفق عليه].
- «إن الرجل ليتكلم بالكلمة من رضوان الله لا يلقي لها بالا يرفعه الله بها درجات، وإن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله لا يلقي لها بالا يهوي بها في جهنم» [البخاري].

الطريق من هنا...

- «إن الرجل ليتكلم بالكلمة من رضوان الله تعالى، ما يظن أن تبلغ ما بلغت، فيكتب الله له بها رضوانه إلى يوم القيامة، وإن الرجل ليتكلم بالكلمة من سخط الله تعالى، ما يظن أن تبلغ ما بلغت، فيكتب الله عليه بها سخطه إلى يوم القيامة» [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، وتحج 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 ﴿جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ﴾ [السجدة: ١٦] حتى بلغ ﴿يَعْمَلُونَ﴾ [السجدة: ١٧] ثم قال «ألا أخبرك برأس الأمر كله، وعموده، وذروة سنامه؟» قلت بلى يا رسول الله، قال «رأس الأمر الإسلام، وعموده الصلاة، وذروة سنامه الجهاد» ثم قال «ألا أخبرك بملاك ذلك كله؟» قلت: بلى يا نبي الله فأخذ بلسانه وقال «كف عليك هذا» فقلت: يا نبي الله وإنا لمؤاخذون بما نتكلم به؟ فقال «ثكلتك أمك يا معاذ، وهل يكب الناس في النار على وجوههم أو على مناخرهم إلا حصائد ألسنتهم» [رواه الترمذي - كتاب الإيمان (٢٥٤١)، وقال حديث حسن صحيح].



## كن أسداً لا ثعلباً

يُحكى 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 بقايا الفريسة وأكل منها حتى شبع، عندئذ قال الابن في نفسه: إن الله يرزق المخلوقات جميعاً، فلماذا أتحمل مشاق السفر وأهوال الطريق؟!

عدل الابن عن سفره، وعاد إلى أبيه، وقص عليه ما رأى، ولكن الوالد الحكيم رد عليه قائلاً: أنت مخطئ يا بني، فإنه أشرف لك وأعز أن تكون أسداً تأكل الثعالب من بقاياك، لا أن تكون ثعلباً تنتظر بقايا السباع. تعرض مفهوم التوكّل من قبل طوائف وجماعات إلى تفسيرات أسلمته إلى مسلك التواكل الذي عُدّ برأي أكثر المصلحين والدعاة من أهم أسباب الوهن الذي يعصف بالأمة الإسلامية، باعتبار أن المفاهيم المغلوطة تؤثر سلّياً على وعي 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- لأُمَّته الفهم الصحيح لمعنى التوكل ورسم حياته -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- كلها بالجد والعمل والجهاد المتواصل، وأفادنا التاريخ أنه -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- سعى، وفكر، ونظر، وتدبر، وعمل بجد وإتقان وإخلاص، وأحسن، واجتهد، وجاهد، واتبع السنن الكونية، وأخذ في طلب الأمور بالأسباب، ثقة بالله وتوكلاً عليه، وقد نال من الأعداء ما نال هو وقومه، وحظي بالنصر، ولحقت به الهزيمة، واعترت 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 الرب سبحانه... أن يقوم بالجانب البشري الذي يخصه ويترك الباقي لربه تبارك وتعالى، فبجانب التوكل يكون العمل وبجانب العمل يكون التوكل، فعلى المسلم أن يجمع بين التوكل والعمل كمثّل ذلك الطير الذي ضرب لنا به عليه الصلاة والسلام مثلاً في توكله وعمله، حيث قال عليه الصلاة والسلام «لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصاً وتروح بطاناً» [رواه أحمد]، فالطير المتوكل على الله تعالى لا يحصل على طعامه إذا ظل في عشه دون سعي، إنما لا بد أن يتحرك ويطيّر لينال رزق الله سبحانه وتعالى.

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

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 الأمة قد أُصِيبَتْ بِآفَةٍ دونها الآفات، إذ تضيع التبعات، وتُنَبِّهُهم المسؤوليات، فهذا يُلقِي التبعة على ذاك، وذاك يَطْرَحُها 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، فَيُعْيِيهَا 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 تمرينها 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 والخُلقية والاجتماعية... عدم تأثر النفس بالعلوم والآداب، والإعراض عن قراءة سير العظماء وما خلدوا به ذكراهم، وما وُجدت تلك الآفات عند قوم إلا تأخرت أمورهم، وتحقق في الحياة فشلهم، وانحلت رابطتهم، وهان على الناس خطبهم.

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 الدنية والدنيوية، وبهذا تتجدد لدي الفرد - من حين لآخر - القوة العملية في البحث والمحاولة وتطوير سبل المهنة ووسائل الإشهار وطرق الإنتاج، فلا يتسرب إليه الملل بسهولة ولا يهاجمه اليأس، مما يجعله دائما يكرر المحاولات وي بذل 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 المتوكل عليه بأنه يكفيه.

لكن مفهوم الأخذ بالأسباب، لا يجوز أن يكون ملاذ المسلم الأوحـد 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 تتعطل مسبباتها، ولا

تتحقق آثارها، وكأنها لم تكن. فمع الأخذ بالأسباب كلها المادية وغير المادية، يبقى رجاء المسلم وقلبه في الله عز وجل، فلا يتعلق بقوته أو بقوة غيره، ولا بنصرة يتوقعها ولا بنتائج يظنها 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 ستجذبه تلك الأثقال إلى أسفل سافلين .

#### كلمات من نور

- قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ ءَايَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴾ [الأنفال: ٢].
- قال جل شأنه: ﴿ إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۖ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ ۖ وَعَلَىٰ اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ [آل عمران: ١٦٠].
- قال تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتٍ طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ [النحل: ٩٧].
- «التوكل هو علم القلب بكفاية الرب للعبد» الإمام أحمد.

الطريق من هنا...

---

- «التوكل نصف الدين، والنصف الثاني الإجابة، فإن الدين استعانة وعبادة، فالتوكل هو الاستعانة والإجابة هي العبادة» ابن القيم.
- «لا يقعدن أحدكم عن طلب الرزق وقد علم أن السماء لا تمطر ذهبا ولا فضة» عمر بن الخطاب.
- «إن انتظرت أن يخلق الله تعالى فيك شبعاً دون الخبز، أو يخلق في الخبز حركة إليك، أو يسخر ملكاً ليمضغه لك ويوصله إلى معدتك، فقد جهلت سنة الله تعالى، وكذلك لو لم تزرع الأرض وطمعت في أن يخلق الله نباتاً من غير بذر.. فكل ذلك جنون» الإمام الغزالي.
- 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 الغزالي.

## التردد.... الآفة الخفية

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

والتردد ليس كله شراً، بل إن درجة منه ربما تكون مفيدة لإعطاء فرصة للتفكير في الاحتمالات المختلفة والعواقب المتوقعة، ودراسة البدائل المتاحة، ورؤية 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 تقلقنا.

### سمات الشخصية المترددة:

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

الطريق من هنا...

وأصحاب هذه الشخصية ربما يعيشون في عالمٍ مرعبٍ من المثاليات والقواعد التي تدفعهم في كثيرٍ من الأحيان إلى الإحجام عن التجربة أو عن تعلم الجديد، فهم لا يستطيعون تحمل الخطأ لأنهم يجب ألا يخطئوا. أيضا 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، والتخفيف من درجة القلق والخجل بأسلوب الوالدية الراحية، كما أنه يحتاج إلى وعي من جانب المتعامل معه، والذي يقع على عاتقه دائما 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 نتأني في اتخاذ هذه القرارات ونفكر ونتأمل ونستشير، وفي ذات الوقت نستعين بالله ذي العلم الواسع الشامل.... أسأل الله تعالى دوما التوفيق والثبات، وقدم الاستخارة في كل أمورك.
- الإنسان مجموعة من الرغبات والآمال وتطلع نحو حياة أفضل، وخلال تحقيق تلك الأمنيات يكون هناك إرهاصات من الخوف والرجاء...



الخوف تصاحبه حالات من القلق والتوتر 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 تتكرر....فالإنسان الذي يتيح لهذه انفعالات أن تتحكم في حياته لاشك أنه يفتقر إلى استقلال الشخصية ، ويجعل من نفسه شخصية مذبذبة تنعدم لديها روح المبادرة والإبداع .

- الذي يغلب جانب الرجاء والتفاؤل بالمستقبل وحسن العاقبة، ستكون قراراته حاسمة وقوية وسوف يتعزز لديه الجانب الايجابي 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 تغنيك عن التردد، أم أنه التردد فقط لعدم الإلمام بالموضوع؟ وهل هو خوف من تحمل المسؤولية وحدك نتيجة اختيارك وقرارك... وبإجابتك 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... فلا بد من أن يكون هناك وقت كاف، ودراسة شاملة قبل اتخاذ القرار بشأنها، فالتسرع 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 نكون متأثرين برأي كل من هب ودب .... ضع كل آراء الآخرين في اعتبارك، وليكن 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 المعارف تساعدك على عدم التردد، وعلى الكلام والتحدث بثقة.
- عنصر الزمن عنصر هام في الحياة، وبالتالي هناك أشياء تحتاج للحسم في توقيتات مناسبة، فإذا تركنا أنفسنا للتردد بلا ضابط فإننا سنضيع فرصا كثيرة، ونشعر ببطء إيقاع الحياة، وبأننا مكبلين بحبال الخوف والتردد والقلق. والتردد بهذه الدرجة المعوقة هو علامة اهتزاز ثقتنا بأنفسنا وبالأخرين .

- لا تلم أو تبكت 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 يضع بعض الفرص بسبب تردده، فالإنسان يتعلم دائماً من أخطائه حتى يتغلب عليها، كما يتعلم أيضاً من أخطاء الآخرين.
- من المفيد أن تتعلم مهارة اتخاذ القرارات، فهي مهارة حياتية غاية في الأهمية. تعود على تحمل المسؤولية، وابدأ بالمسئوليات الصغيرة، أو البسيطة، واطلب ممن حولك أن يسندوا إليك بعض المسئوليات، حتى تستطيع التدريب على تحملها. وبإحراز النجاح والتشجيع ممن حولك، تكون قد خطوت خطوة نحو الثقة وعدم التردد.
- ابدأ بطريقة عملية من الآن، فإذا كنت بصدد 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 عازمت على أمر فتوكل على الله، وتقبل الأمور المترتبة على قراراتك، ولا تقل بعد ذلك لو أنني 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 الواعدة، والحصول عليها لا يأتي بالحديث  
عنها مع النفس أو الآخرين، وإنما تحتاج هذه الفرص إلى الإنسان الذي  
يحسم أمره بعد الاستشارة ثم الاستخارة، وكما قيل:  
إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة.. فإن فساد الرأي أن تترددا

## الخوف من المجهول

ذات يوم استعد سائق الباص للانطلاق مؤدياً عمله اليومي. وبينما هو في إحدى المحطات ركب الحافلة شخص ضخم الجثة ونظر للسائق وقال له: «جونى 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 «جونى 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 (جونى) إلى الباص وقال كلمته المعتادة: «جونى الكبير لا يدفع». عندها التفت إليه السائق وهو يستعد لمعركة حامية وقال: «ولماذا لا يدفع جونى الكبير؟». توقف (جونى) فجأة وقال له: «لأن جونى الكبير لديه اشتراك سنوي... هكذا دائماً يدخلنا الخوف من المجهول في أوهام نناقذ إليها، وفي النهاية نكتشف أننا على النقيض تماماً من الصواب.

يقول أبو حامد الغزالي في التعريف والتمييز بين الخوف الموضوعي «الطبيعي»، والمرضي «العصابي»: الخوف تألم القلب واحتراقه بسبب توقع مكروه 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 اقتلعه من جانب آخر، وإنما يراعي فيه حسن التوجيه، ولهذا كان للبيت والمجتمع والخبرات الفردية المكتسبة أثرها في التخفيف من عبء هذه الفطرة أو زيادتها، 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 إبقائنا في الظل، وهو الذي يوقفنا في أماكننا لأزمة طويلة وعلى عدة مستويات.... يوسوس لنا أننا لن نستطيع تحقيق أحلامنا، يجبرنا أن نبقي صامتين، ويكبح جماح رغباتنا في التعبير عن أنفسنا بحرية ودون خجل.

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

والأمر 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 ينغص عليه حياته، ويجعله دوماً منقبضاً غير مبتهج.

إن الخوف من المجهول هو لب المتاعب، ومن الحكمة والعقل ألا يجمع الإنسان على نفسه بين الألم بتوقع الشر، والألم بحصول الشر؛ فليسعد ما دامت أسباب الحزن بعيدة عنه، فإذا حدثت - لا قدر الله - فليقابلها بشجاعة واعتدال وصبر، ومن يخشى مصائب الحياة فليتيق إذن أسبابها ما استطاع ويفوض أمره إلى الله بعد ذلك، وليطرح عنه أثقال الخوف، وليتمسك بعقيدة القضاء والقدر فإنها أساس كل خير، قال تعالى ﴿وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ﴾ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿[يونس: ١٠٧]، فإذا ما ملأ المؤمن قلبه بالتوكل على الله لم يبق للجزع في قلبه موضعاً، ولا

الطريق من هنا...

للاضطراب في نفسه مكاناً، بل تراه ثابت الجنان، واثق الخطى، يعمل للدنيا كأنه سيعيش أبداً، ويعمل للآخرة كأنه سيموت غداً. وما الحياة إلا مرحلة عابرة لا تستحق أن ينجس الإنسان نفسه فيها بالألم، ولا شك أن الهم 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، وابتهج 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 تعشش فيها.
- فكر دائماً 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 أسرار

كلنا يريد النجاح في الحياة، لكن السؤال الذي يطرح نفسه دائماً: ما هو الطريق؟ وللإجابة عليه، لابد أولاً أن نعلم أن للنجاح أسباباً وشروطاً توصل صاحبها إليه 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، وأخلدنا إلى الأرض، فزادتنا هواناً على هوان، كما ينبغي أن لا يغيب عن ذهننا أن النجاح هو طموحك من الحسن إلى الأحسن، فالكمال لله تعالى وحده، وإذا سمعت أحداً يقول لك: (وصلت إلى غايتي 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.

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

• **قلد الناجحين:**

- كن فطناً، انظر كيف يعمل الناجحون وقلدهم.
- 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 قدراً كبيراً 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 بالمهنة 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 يقوله أهل الخبرة منهم. وبدون هذا الأسلوب لا يمكنك الحصول على وثائق مفصلة حقيقية.

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 خاملين الذكر أصبحوا بالإسلام قوة جبارة تحكم العالم بالعدل والسلام، وخرج منهم علماء في شتى مجالات الحياة، أناروا العالم بنور

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

• ماذا تريد 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 أعاني 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 فلك عيوب، وأنت على استعداد أن تمحو هذه العيوب وتقوي هذه المميزات، فستستفيد - بمشيئة الله تعالى - مما نكتب أقصى فائدة، وستحقق 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 تنجزه في حياتك الشخصية والعائلية والاجتماعية والعملية.

• كن مرناً:

الطريق من هنا...

---

- لا يعطيك أحدا من الناس قلبه إلا بالرفق، ويصدق ذلك مع الأشياء أيضا.
- المطلوب أن تكون مرناً حتى مع خطئك 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 والتفريط إلا الفاشلون.

### من روائع الأقوال

- (إن أعظم اكتشاف لجيلي، 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 يجتمعا أبدا.. ولكن المعضلة الحقيقية تكمن في أنفسنا)

- (الهروب هو السبب الوحيد في الفشل، لذا فإنك لن تفشل طالما لم تتوقف عن المحاولة).
- (إن الإجابة الوحيدة على الهزيمة هي الانتصار) «ونستون تشرشل».
- (لعله من عجائب الحياة، أنك إذا رفضت كل ما هو دون مستوى القمة، فإنك دائما تصل إليها) «سومرست موم».
- (إن ما يسعى إليه الإنسان السامي يكمن في ذاته هو، أما الدنيء فيسعى لما لدى الآخرين) «كونفوشيوس».
- (تعلمت أنه يجب على المرء ألا يحاول أن يكون إنسانا 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 يوماً لمدة عامين، وكانت الجرة السليمة فخورة بإنجازاتها التي صنعت من أجلها، أما الجرة المشروخة فكانت خجلة 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 جهدك كاملاً).

شعر السقا بالأسى حيال الجرة المشروخة، وقال لها في غمرة شففته 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، فابتدتها السقا قائلاً: هل لاحظت أن وجود الأزهار فقط في جانبك من الممر وليس في جانب الجرة الأخرى؟ ذلك لأنني كنت أعرف



دائما عن صدعك، وقد زرعت بذور الأزهار في جهتك من الممر، وعند رجوعي يوميا من النبع كُنتِ تعملين على سقيها، ولمدة عامين كنت أقطف هذه الأزهار الجميلة لتزيين المائدة، ولو لم تكوني كما كُنتِ لما كان هنالك جمال يُزيّن 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 الهادئة المتزنة.... إن الحياة بطبيعتها تحتوي على الحلو والمر، النور والظلام، 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، فكل شيء حولنا له جانبه المضيء وجانبه المظلم، وحتى نحن هكذا، فليس هناك إنسان خير تماما وإلا كان من الملائكة. ولا إنسان شرير تماما وإلا كان من الشياطين. فإذا وعينا هذه الحقيقة فسنبحث داخل كل مشكلة أو عائق يقابلنا عن الجانب المشرق، فهناك - مثلا - من لا يسمى المشكلة "مشكلة"، بل "تحديا". وهو بذلك قد غير نظرته إليها، وبحث عن الجانب المضيء فيها. فكلما "التحدي" ستوحي 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... غيّر نظرتك إلى الأفضل والأكثر تفاؤلاً، وستجد دائماً في الحياة جوانب مشرقة تساند نظرتك تلك وتؤيدها 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 تكسبك الآجر والثواب من عند الله «تبسمك في وجه أخيك صدقة» [الترمذي]، ومنها أنها تؤخر عنك شبح الشيوخة المبكرة، ومنها أنها تقوي عضلات وجهك وتعطي قلبك حيوية ونشاطاً.
- لا تحقر نفسك، فأنت مخلوق عظيم، قد أودع فيك المولي - سبحانه وتعالى - من القدرات والطاقات الشيء الكثير، فما عليك إلا أن تعزز نفسك بالعبارات أولاً وبالأفعال ثانياً، وتذكر قول النبي عليه الصلاة والسلام «كل ميسر لما خلق له» [متفق عليه].
- تسامح مع نفسك واغفر لها زلاتها، ولا تقف كثيراً عند سقطات الماضي، لأنها ستنتقل 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 للآخرين أخطاءهم.

- لا تدع اليأس يستولي عليك، انظر إلى حيث تشرق الشمس كل فجر جديد، لتتعلم 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 لتحري الجانب المشرق من الحياة والهروب من أي سلبية تواجهك فيها. فالأشخاص الإيجابيين هم الذين ينظرون بواقعية إلى الحياة. ولا يخشون سلبياتهم أو سلبيات الآخرين. ولذلك ليس هناك أي سبب يجعلك تختبئ 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...

---

- فاشل» يمكن أن تتحول إلى «أنا ناجح» ويمكن أن تتحول جملة «لا أستطيع أن أتغير» إلى «أستطيع أن أتغير».
- أن يكرهك الناس وأنت تثق بنفسك وتحترمها، أهون كثيرا من أن يحبك الناس وأنت تكره نفسك ولا تثق بها... فكن واثق الخطوة تنظر للوجه الإيجابي في كل شؤون الحياة.

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

الثقة بالنفس تعني إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته ... أي الإيمان بذاته. والثقة بالنفس نوعان مثلها مثل كثير من الخصائص النفسية، إذ هناك ( نوع فطري ) وهو يولد مع الإنسان مستقرا 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 والمحيطين به في مختلف السلوكيات التربوية والذهنية التي يمر بها أثناء فترة التنشئة .

### اعرف نفسك

يتصف الواثق 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 الوقوع في الخطأ، ولذلك نجدهم دائماً ما يحرصون على إسناد القرار إلى الآخرين ليكونوا في مأمن من

الطريق من هنا...

تبعات ذلك وما يمكن أن يجرحهم إليه. وعادة ما يستسلموا لرغبات الآخرين دون قناعة، ويكرسوا أنفسهم لخدمتهم، شأنهم شأن (الجندي مجهول) الذي ألف العيش في الظل وفي كنف الآخرين، ومتجنباً 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 أثرها عالقاً في نفسيته مدة ليست قصيرة.

التردد وضعف الشخصية واضحا في سلوكياتهم، روح الانهزامية أسبق إليهم من الإقدام والصبر والجلد عند مواجهة الصعاب، لا يستطيعون في بعض الأحيان المكاشفة مع الآخرين، ويصبحون أكثر راحة إذا كانوا بمفردهم أو مع أناس يعرفونهم جيدا أو يثقون بهم، ويشعرون بالتوتر عندما يكونون مع أناس غرباء لا يعرفونهم، أو عند مقابلة ذوي سلطة، أو عندما يكونون في محط انتباه الآخرين. نفسياتهم كتابا مغلفا موصدا لا يعرف مكنونه غيرهم ، بعكس الصنف الأول الذين هم عبارة عن كتاب مفتوح حيث تمكنهم ثقتهم بأنفسهم من التواصل الجيد مع الآخرين .

ما أحلى الثمرة

من ثمرات الثقة بالنفس :

- ينتابك شعورا 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 للآخرين.
- تجعلك تتعرف على النموذج المناسب لك في الحياة الكفيل بنجاحك.
- تمكنك 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.

### الشعرة 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 مكروه ومذموم.

فالثقة بالنفس، أو ما يسمى أحيانا بالاعتداد بالنفس تتأتى من عوامل عدة، 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 تقدير للإمكانات المتوافرة، أما الغرور ففقدان أو إساءة لهذا التقدير.

الثقة بالنفس انبثاق 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 المنزلتين، فتجده غارق في الكبر والغرور وهو يظن أن ذلك عين الثقة بالنفس.

وفي الناحية المقابلة، نجد الإفراط في الهروب من هذا المنزلق، فنلاحظ الكثيرين - بدافع الهروب من صفة الكبر والغرور - يبالغون في التواضع إلى منزلة الذل أو التواضع الكاذب، وهو في الحقيقة ليس تواضعا بل هروبا وضعفا 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" ...



لن تتغلب على التردد وأنت تتيح لانتقائك الذاتي فرصة السيطرة على أفكارك، فأنت تمتلك الكثير من القدرات والإيجابيات، بل ربما تفوق في بعضها الكثير من أقرانك .. فكن واثقاً من ذلك أولاً، وأما ما تشعر به أحياناً من خوف وقلق واضطراب، فذلك أمر عادي يشعر به الآلاف من الكبار والصغار، لكن الواثق من نفسه يعلم علم اليقين بأنه سيتجاوز هذه المشاعر، ولا يقف عندها طويلاً أو يستسلم لها بل يتجاهلها .... وفعلاً ينجح في تجاوزها بعون الله تعالى ... !! لماذا ..؟! لأنه تعامل معها بشكل إيجابي، وأوحى إلى " عقله الباطن " بإيحاءات وإشارات إيجابية أما الإنسان القلق المتوتر المهزوز المهزوم، فإنه يقف طويلاً مع هذه المشاعر القاتمة، ويتخوف منها ويضخمها حتى تنتصر عليه، والسبب ببساطة: أنه أوحى إلى عقله الباطن بإشارات (سلبية) ولا تنسى المثل الذي يقول (كما تفكر تكون...!!) فإذا فكرت بأن لك قيمة أمام الناس.. فإنك ستصرف من وحي هذه الفكرة، وبالتالي سيقدرك الناس وتكون لك قيمة عندهم بالفعل .. أما إن فكرت بعكس ذلك، فستتعامل معهم من وحي هذه الفكرة السلبية وستجنبهم ولن تتفاعل معهم بطريقة مناسبة، وبالتالي ستخسرهم فعلاً، وتخسر قيمتهم بينهم...!!! ولذلك (فلكي تنجح.. لا بد أن تتخيل نفسك ناجحاً).

• سنل نابليون: كيف استطعت أن تولد الثقة في نفوس أفراد جيشك؟! فأجاب: كنت أرد على ثلاث بثلاث؟؟ من قال لا أقدر..... قلت

الطريق من هنا...

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

ركز على قدراتك ومهاراتك الذاتية وهواياتك، 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 يحطّمك ويحطم كل إبداع تحمله.

• استمع جيداً ولا تقاطع 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 وتنطلق من بين شفتيك فيما يسمى (الكلام).

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

• الثقة بالنفس ترتبط بالحب كما ترتبط بالتقدير المعنوي، والحب بأنواعه 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 يرتق فتوحها.

• هناك طريقة علمية لاكتساب الشعور الإيجابي الذي يولد بدوره الإحساس الغامر بالثقة بالنفس وهي ما تسمى بطريقة (المرساة) وهي أحد فنيات الهندسة النفسية، وتتلخص فكرتها بوضع مرساة للثقة تستدعيها متى شئت وفي أي وقت تحتاجها، ولكي تنشئ 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 مررت بها وكنت 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 صورته لك، قم بعمل (مرساة) معينة.. أي قم بأي حركة، مثلاً.... اضغط إصبعك الإبهام بقوة وأنت تعش في ذاكرتك تفاصيل هذه اللحظة الإيجابية، واستمر بالضغط لمدة ١٠ - ١٥ ثانية ثم ابدأ بالخروج من حالة التذكر إلى الواقع.... كرر المحاولة مرة أخرى في نفس المشهد ونفس الحركة

الطريق من هنا...

---

وتدرب عليها بضعة أيام في وقت محدد - وليكن قبل النوم - ومع الأيام ستجد نفسك بمجرد أن تضغط على إبهامك تلك الضغطة فإنك تستعيد لنفسك ذلك الشعور الإيجابي المليء بالثقة...!!! وبعدها استخدم هذه (المرساة) قبل أي موقف تشعر حياله بانعدام الثقة في نفسك أو تلاشيها.

## المواقف المحرجة

من الحكايات الطريفة التي تروى عن العالم (ألبرت 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 سيدي أنك مللت تقديم المحاضرات وتلقي الأسئلة، فما قولك في أن أنوب عنك في محاضرة اليوم، خاصة أن شعري منكوش ومنتف مثل شعرك، وبينني وبينك شبه ليس بالقليل، ولأنني استمعت إلى العشرات من محاضراتك فإن لدي فكرة لا بأس بها عن النظرية النسبية.

أعجب آينشتاين بالفكرة وتبادلا الملابس، فوصلا إلى قاعة المحاضرة حيث وقف السائق على المنصة وجلس العالم العبقري الذي كان يرتدي زي السائق في الصفوف الخلفية، وسارت المحاضرة على ما يرام إلى أن وقف بروفيسور متنطع وطرح سؤالاً من الوزن الثقيل وهو يحس بأنه سيخرج به آينشتاين، هنا ابتسم 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 يتضاؤل خجلاً.

الطريق من هنا...

---

إن كثيرا 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 تنقطع 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، ولا بد أن نتوقع حدوثها وبصورة مفاجئة، ولأنها محرجة فقد تقود إلى الارتباك والتوتر وربما الغضب.... والغضب إن لم نسيطر عليه يقودنا حتما 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 تحقيقه بنسبة (١٠٠%) ..... وبالتالي فإن المرء بحاجة إلى التدريب على كيفية السيطرة على هذه المواقف، والتصرف خلالها ببراعة، وعدم التسرع في رد الفعل واتخاذ قرارات إلا بعد هدوء بركان التوتر والارتباك.

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

والعقاب فإنه بهذا 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 المواقف المخرجة التي تمر بنا وهي:

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

الطريق من هنا...

- احرص على الخروج من الإحراج بذكاء وخفة... مثلاً عند الفشل في تذكر شخص ما قبلك. ابدأ بمصافحته ذاكرًا 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 يحييك داعياً إياك بغير اسمك، وفي هذه الحالة يكون أفضل تصرف هو أن تمد يدك إليه لمصافحته ذاكرًا اسمك، وبهذا تضرب عصفورين بحجر واحد، منها أنك ترد على تحيته، والثاني أنك تساعد على تذكر اسمك بطريقة دبلوماسية مجنباً إياه الحرج.
- تجنب التبرير المسهب للموقف المحرج، وحرص على المرور بالموقف مروراً سريعاً وذلك لنلا تحرج 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 ﴿وَقَوْلاً كَلِّ ذِي عِلْمٍ عَلَيْهِ﴾ [يوسف: ٧٦].



الطريق من هنا...

---

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

الطريق من هنا...

## التفكير بداخل الصندوق

يروى أن أربعة ضفادع تم إلقاؤهم في حوض من الماء المغلي، فقفزوا خارجه فوراً، ومن دون تدبير مسبق. وفي مرة أخرى، تم إلقاؤهم في حوض من الماء البارد الذي ترتفع حرارته تدريجياً، فأخذت الضفدعة الأولى تحذر زملاءها، الذين لم يبدوا اهتماماً جدياً بالمسألة، ومن ثم استسلمت الضفدعة 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 تنمية 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 «الطلاقة الفكرية»، وتتصف هذه الأفكار بالتنوع والاختلاف «المرونة» وعدم التكرار أو الشبوع «الأصالة».

ويرى (ديفيز) أن الإبداع يعمل على تطوير مقدرة الفرد بالكامل ويزيد مرونة الشخص، ويثير في نفسه حب الاستطلاع ويعمل على تفتح عقله وروح المغامرة والإقدام.... لذلك كان السعي للتفكير خارج الصندوق من أجل أن نعيش، نكون، نبذل، نجدد، نحصل على الفائدة الاستراتيجية لمشروعاتنا 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،  
تتبعها 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 الخلفية 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 الإشراف: 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، وحياسة المنتج الإبداعي على الرضا الاجتماعي.  
إن الإبداع هو إنتاج الجديد النادر المختلف المفيد فكرياً أو عملاً، وهو  
بذلك يعتمد على الإنجاز الملموس. ولا بد من وجود عوامل أساسية

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: ويُقصد بها 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 بالتالي أكثر حساسية لبيئته من المعتاد.... يرى ما لا 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 يُكرّر أفكار الآخرين، فتكون أفكاره جديدة، وخارجه عما هو شائع أو تقليدي.

٥ \_ الاحتفاظ بالاتجاه: فالمبدع لديه القدرة على التركيز على هدف معين، وعلى تخطي أي معوقات ومُشتتات تُبعده عنه. وهو قادر أيضاً على أن يعدّل ويبدّل في أفكاره لكي يُحقق أهدافه الإبداعية بأفضل صورة ممكنة.

وهذه السمات تكاد تكون عامة لدى معظم المبدعين في أيّ 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 والإنتاجية والخدمية والتجارية، وأضحى 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.

- معبراً مضيئاً إلى النجاح والتفوق.

الطريق من هنا...

---

- منفذاً قاصداً لتحقيق أهدافنا بكفاءة وسرعة.
- منهجاً فريداً للتغلب على مشاكلنا وأزماتنا.
- سبيلاً ذكياً إلى التجديد الذي يزهر روح الملل ويريق دم السامة.

## دعم شخصيتك وانهض بنفسك

- اختر شيئاً بسيطاً تريد 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 وتتخذ إجراءً، فإنك قد أخذت أول خطوة بعيداً عن اليأس ونحو الحياة المفعمّة بالنشاط... درب نفسك باستمرار على وضع أهداف صغيرة وحققها، فهذا سيعطيك شعوراً بالاستمرارية في الإنجاز وإحساساً بالسيطرة على مسار حياتك.
- انتق حلماً لديك تريده حقاً وتشعر إنه يمكنك تحقيقه، ثم ضع خطة عمل محددة ومعقولة، وخط زمني لإنجازه. خذ الخطوة الأولى في خطة عملك خلال أربع وعشرين ساعة من وضعك لخطتك... إن اليأس هو نتيجة 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 تريد أن تكون، يمكن أن ينمحي بلحظة، هل لاحظت يوماً أنك عندما تأخذ خطوة نحو تحقيق شيء ما تريده حقاً، فإنك تشعر بأنك على قمة العالم، سواء 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، ضمّن الكثير من المكافآت طوال تنفيذك لها... لا تنتظر لحين الوصول إلى حلمك كي تمنح نفسك الأذن بالشعور بالسعادة، ولكن عندما تصل إلى مرحلة هامة أو إلى موعد نهائي، افعل شيئا لتحترف بسعادتك المرحلية، فكلما استمتعت بإنجازاتك، كلما تفهقرت مشاعرك القديمة باليأس أكثر، وفي النهاية تتلاشى أثناء حصولك على خبرات أكثر وأكثر في تكوين أحلامك.
  - ضع أهدافا جديدة... إن خيبة الأمل التي من الممكن أن تشعر بها بعد إنجاز هدف هائل، هي أمرا طبيعيا تماما إذا لم تضع لنفسك هدفا جديدا، وأفضل تطبيق لذلك هو أن تضع أهدافا جديدة حالما تكون الأهداف القديمة في قبضتك: اسأل نفسك: ما التالي بالنسبة إلى حالما أنجز هدفي الحالي؟ كيف سيتم تطوير مركزي لتحقيق شيء آخر أعظم؟
  - عود نفسك على مجابهة المواقف الصعبة، وهذا ما يعرف عند العرب بالأخشوشان، فالواقع أن أولئك الذين نشئوا في حياتهم وهم في عزلة عن مواقف الحياة الخشنة، قلما يستطيعون تحمل الآم الحياة وأحزانها، فكلما كان الشخص أكثر تعودا على مجابهة صعاب الحياة، كان بالتالي أكثر قدرة على تحمل آلامها وهضم أحزانها عندما يجد الجد، وعندما تقلب له الحياة ظهر المجن.

الطريق من هنا...

- احرص على التواجد مع أصحاب الأحزان ومواساتهم في الآلامهم وأحزانهم، ذلك أن اعتياد تلك المواقف يعطي المرء منعة بإزائها، فإذا ما انخرط هو شخصيا في موقف حزين، فإن خبراته السابقة في المواقف المتباينة تفيده إلى حد بعيد في مجابهة الموقف المؤلم نفسيا، ذلك أنك في موقفك من الحزاني 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 التعبير الطبيعي بدون مبالغة ولا قمع لمشاعرك، فمن الخطأ أن يمنع المرء نفسه من التعبير عن أحزانه بالدموع، أو عن آلامه بالأنين، فإعطاء المرء مشاعره فرصة التعبير المعتدل عما يدور بخلد من انفعالات يخفف عنه تلك الآلام والأحزان، أما القمع والكبت فإنه يسبب الحسرة ويطلع علامات الحزن على ملامح الوجه، ومن جهة أخرى فإن تهيج المشاعر أو المبالغة في التعبير عما يعتمل في القلب يشبه عملية إثارة الجلد المتهيج بالهرش والحك، الذي يزيد الأكال 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...

---

يتسنى 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 مجابهة مواقف الحياة وهضم أحزانها لا تتأتى بحفظ  
المعلومات الواردة بالكتب، بل تتأتى من لحم فكري 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)... اندهش الخادم وقال للرجل: (ولكنك لا ترى الغرفة يا سيدي، فكيف أعجبك بعد الترتيب، فضلاً عن أن يعجبك ذوقي؟)... التفت الكفيف لخادمه وقال: (إنها طريقة تفكير ليس إلا).

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

هكذا الحياة... مواقف تختزن 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 لشؤونه وحياته لها دورا 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 ويبذل في إنشاء الخيال، لأنه لا حركة من غير مطلوب، والمطلوب هو مجموعة صور مرتسمة في الذهن، وكل حركة فإنها لأجل مطلوب، والمرء حين يضع هدفاً محدداً نصب عينيه يلهمه ويبعث فيه الهمة والجد والعطاء.. كما تنبعث في روحه من القوة والحركة ما لا يتصوره عقل.. وحين تغيب الملهمات 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 كالقنبلة 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 الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾ [النساء: ٢٨]، ومن الضعف ينشأ اليأس القاتل، يقول الله تعالى: ﴿لَا يَسْمُ

الطريق من هنا...

الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَكُونُ قَنُوطٌ ﴿٤٩﴾ [فصلت: ٤٩]. والإنسان سريع اليأس جدا فمجرد فشل بسيط يكفي لكي يثنيه عن عزمه ويدخل اليأس في حياته. يقول الله تعالى: ﴿وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَكُونُ يَأْسًا﴾ [الإسراء: ٨٣]. وأفضل طريقة للتخلص من اليأس هو الإيمان بالله والتوكل عليه... الإيمان بالله يمنحك القدرة على تخطي المشاكل وتحدي الأزمات.... إن المؤمنين هم دائما يرجون رحمة الله، ولا يمكن لأية مشكلة في العالم أن تنهيه عن هذا الرجاء، يقول تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [البقرة: ٢١٨].

أما الأمل فهو نعمة من الله علينا، تحمي النفوس من اليأس والقنوط، فالْيَاسُ قرين الكفر، والقنوط بريد الضلال، قال تعالى: ﴿إِنَّهُ لَا يَأْتِسُّ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: ٨٧]، وقال تعالى ﴿وَمَنْ يَقْنُطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾ [الحجر: ٥٦]... ولأن المؤمنين بالله هم دائما في حالة رجاء وتفاءل، والكافرين هم أبدا في حالة يأس وتشاؤم، فإن النصر في معظم الأحيان هو حليف المؤمنين.... إن المؤمنين لا يهزمون أمام المشاكل والأزمات مهما كانت عنيفة وشديدة، إنهم يتعرضون لمختلف أنواع الضغط والكبت والاضطهاد، ولكن سرعان ما يعودون إلى حالتهم الطبيعية الأولى دون أن تؤثر فيهم المشاكل، تماما 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.

## الشخصية التشاؤمية

- كثير النقد للآخرين، ولا يرى إلا العيوب.
  - لا يحاول أن يفرح ويبتهج حتى في المناسبات السعيدة.
  - يأتيك بأخبار السوء والهزيمة وضعف الأمة وهلاك المجتمع، ولا تقنعه المبشرات بل يقلبها إلى إشاعات.
  - يحمل مسؤولية أخطاءه الآخرين «الروتين... البيروقراطية... زحمة الطرق».
  - متسخط ولا يعجبه العجب، حتى على بعض أقدار الله، وعينه على ما في أيدي الناس.
  - كثير الفشل والأخطاء لأنه يتوقع الفشل فيناله حتما.
  - لا يستمر في مشاريعه حتى وإن حقق نجاحاً بسيطاً لأنه ينتظر الفشل في أي لحظة.
- أما الشخص المفعم بالأمل فيحدث نفسه دوماً بفلسفة يسير على نهجها في حياته ولا يحيد عنها، تتلخص فيما يلي:
- أن أتعلم الواقع كما هو، لا كما أريده أن يكون: فالحياة لها قوانين خاصة بها على أن احترامها، وأن أكيف نفسي تبعاً لتلك القوانين، ومن قوانين الحياة اشتغالها على الحلو والمر، فمن يحمل الحياة أكثر مما تحتمل، ومن يريد لها على أن تكون حلوة حلوة مطلقة، إنما يكون قد اجتزأ بجانب واحد من جانبيها الأساسيين، وسار وفق فلسفة خائبة لا تمت لواقع الحياة التي عليه أن يتوافق معها ويسير وفق نواميسها.

الطريق من هنا...

- أن أجتهد في الاستزادة من جوانب الحياة التي تشيع في السعادة: فالاجتهاد في الحياة يؤدي بلا شك إلى إحراز أكبر قدر ممكن 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 متباينة تمنع تلك البذور من النمو، ومن ثم فإنها تحول بيني وبين جني الثمار.
  - أن أقوم باستثمار مواهبي إلى أقصى درجة ممكنة: فأنا كائن حي أنساني أولا وقبل كل شيء ، وهذا الكائن الحي قد أفعم بمواهب مطمورة أو بقدرات كثيرة لم تبزغ بعد على سطح حياته، وأحرى بي أن اعمل على تنمية نفسي بحيث يكون ذلك النماء هدفا في حد ذاته، فكلما كانت عنايتي بنفسي أحسن كنت حائزا على نقطة ارتكاز أساسية تفوق في قيمتها أي شيء آخر يمكن أن أحوزه في الحياة.... فأنا أريد أن أكون متفتحا ومكتملا وناميا بمواهبي إلى أقصى درجة أستطيعها بغير ما قيد يقيدني حتى ولو كان ذلك القيد طموحي 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



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 يترثوا قليلا لتقدير وضعهم والتمتع بما في حوزتهم من مكتسبات ومنجزات ومواهب خرجت من حيز الكمون إلى حيز الواقع الحياتي، فيجب ألا أنشغل 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 أوحده في حياتهم، فإذا ما ضمر ذلك الهدف أو تلاشى، فأنهم يبتئسون أيما ابتئاس، وتضيع سعادتهم في الحياة إلى الأبد.
- أن أخصص بعض الوقت لأستمتع بالحياة، وأن انتهز الفرص 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 الآجل، فأنت تستطيع أن تتوقع ما سوف تحصل عليه بحيث تصبح نشوة الأمل بمثابة تمهيد للحوزة والامتلاك، ولكن لا تجعل من توقعاتك قيودا لسعادتك، ذلك أنك إذا ما ارتميت في أحلام اليقظة، فإنك قد تسهو عن واقعك الآن من جهة، كما أنك قد تصدم إذا لم تحقق توقعاتك من جهة أخرى، فاستبشر خيرا بما سوف يحمله لك المستقبل، ولكن لا تجعل آمالك المقبلة شرطا وحيدا لسعادتك.

وعلى أية حال اجعل لما في حوزتك الآن وهنا، الأولوية على ما يمكن أن يكون في حوزتك بعدئذ وهناك، وكن شخصا واقعيا في حياتك، فلا تجعل من الخيال محورا تركز عليه حياتك، بل ميز بين أمل ممكن ومتاح، وبين أمل صعب أو مستحيل وغير متاح، ولا تعلق آمالك على مستحيلات لا يمكن تحقيقها أو إحالتها إلى واقع

وعلىنا أن نعترف بأن الإمكانيات التي لم تستحل بعد إلى واقع خارجي، هي في نفس الوقت واقع داخلي، وبذا 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 تمتع بتلك 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...

---

والمصاعب... والالتفات المُبالغ 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 كلا... بل نريد محركاً ووقوداً يكون بداية الانطلاق نحو  
الأمام... نريد الخطوة الأولى التي تعقبها خطوات النجاح والريادة  
والإبداع... لنقل لزمان 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

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

الله تعالى هو الرزاق ذو القوة المتين، قال تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾ [الذاريات: ٥٨]، وقال تعالى: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ﴾ [هود: ٦]، وقال جل ذكره ﴿وَكَايَنَ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [العنكبوت: ٦٠].

الله يرزق المؤمن والكافر، فكما خلقهم فهو يرزقهم ويهيئ لهم أسباب تلقي هذا الرزق قال تعالى: ﴿كُلًّا نُمِدُّهُمُ أَهْوَاءَ وَهَتُوءًا مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا﴾ [الإسراء: ٢٠] أي أنه تعالى يمد الفريقين بالأموال ويوسع عليهما في الرزق مثل الأموال والأولاد وغيرهما من أسباب العز والزينة في الدنيا لأن عطاءنا ليس يضيق عن أحد مؤمنا كان أو كافرا لأن الكل مخلوق في دار العمل - الدنيا - فوجب إيصال متاع الدنيا إلى الكل.

ابتغاء الرزق من الله وحده، قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَا يَمْلِكُونَ لَكُمْ رِزْقًا فَابْتَغُوا عِنْدَ 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 استئثار للميول الكامنة في النفوس.

لابد للرزق من مباشرة أسبابه، قال تعالى ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ ۚ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ [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].

السعي 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 خماصاً وتروح بطاناً» [الترمذي] ومروا عمر - رضي الله عنه - بقوم فقال لهم من أنتم؟ فقالوا المتوكلون، قال أنتم المتأكلون، إنما المتوكل 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 ويأتيني 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 فيكف 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 والتنزه عنها ولو امتهن المرء نفسه في طلب الرزق وارتكب المشقة في ذلك.

كسب المال الحلال بمنزلة الجهاد، قال تعالى ﴿إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ عَلِمَ أَن لَّنْ نَّحْصُوهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ عَلِمَ أَن سَيَكُونُ مِنكُم مَّرْضَىٰ وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ وَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَقَرِّضُوا لِلَّهِ قَرْضًا حَسَنًا وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِن خَيْرٍ يَّحْدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ وَأَعْظَمُ أَجْرًا وَاسْتَغْفِرُوا لِلَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [المزمل: ٢٠].

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

للرزق المبارك شروط، فمن رزقه الله تعالى مالا من غير طمع ولا استشراف نفس ولا سؤال من الناس فقد جرت سنة الله في هذا المال حصول البركة فيه، وقد دل على هذه السنة حديث حكيم بن حزام - رضي الله عنه - ، قال: سألت رسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فأعطاني ثم سألته فأعطاني ثم سألته فأعطاني ثم قال يا حكيم «إن هذا المال خضرة حلوة فمن أخذه بسخاوة نفس بورك له فيه ومن أخذه بإشراف نفس لم يبارك له فيه كالذي يأكل ولا يشبع اليد العليا خير من اليد السفلى»

[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 يحصى 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 والتحریم من حق الله وحده، فلا يجوز لأحد أن يحرم شيئاً أباحه الله بحجة الزهد أو هضم النفس أو كونه من المستلذات... قال تعالى رادا على من حرم ما لم يحرمه الله تعالى من زينة أو طيبات الرزق ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿[الأعراف: ٣٢] والمعنى أن زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق هي مخلوقة لمن آمن بالله وعبدته في الحياة الدنيا، وإن شاركهم فيها الكفار، فهي للمؤمنين خالصة يوم القيامة لا يشركهم 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 طيبا كان أو قفار - الخبز بلا آدم - ولا يتكلف الطيب ويتخذة عادة، وقد كان النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يشبع إذا وجد ويصبر إذا عدم، ويأكل الحلوى إذا قدر عليها ويشرب العسل إذا اتفق له ويأكل اللحم إذا تيسر ولا يعتمد أصلا ولا يجعله ديدنا.

الطريق من هنا...

الأموال بذاتها لا تقرب صاحبها من الله، فمدار القربى و الزلفى على العمل الصالح قال تعالى ﴿وَمَا أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ بِالَّتِي تُقَرِّبُكُمْ عِندَنَا زُلْفَىٰ إِلَّا مَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ لَهُمْ جَزَاءُ الضَّعْفِ بِمَا عَمِلُوا وَهُمْ فِي الْغُرُفَاتِ ءَامِنُونَ﴾ [سبا: ٣٧].

بسط الرزق أو تضيقه لا علاقة له بصلاح الإنسان أو عدم صلاحه، فحصول الغنى في الدنيا لا يدل على الاستحقاق ولا على أن صاحبه مرضى عند الله، قال تعالى ﴿فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ ﴿١٥﴾ وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهْنَنِ ﴿١٦﴾ كَلَّا بَلْ لَا تُكْرَمُونَ الْيَتِيمَ ﴿١٧﴾ وَلَا تَحْضُونَ عَلَىٰ طَعَامِ الْمَسْكِينِ ﴿١٨﴾ وَتَأْكُلُونَ التَّرَاثَ أَكْلًا لَّمَّا ﴿١٩﴾ وَتَحْبُونَ أَلْمَالِ حُبًّا جَمًّا﴾ [الفجر: ١٥ - ٢٠]، وعن عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - قال رسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - «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 ....» [أحمد].

التفاوت بين الناس في الرزق له حكم جليلة، منها [ليخدم الناس بعضهم بعضا] قال تعالى ﴿أَمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمًا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُلْخِيًّا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ﴾ [الزخرف: ٣٢] أي فإوتنا بينهم في الرزق ليسخر بعضهم بعضا في الأعمال لاحتياج بعضهم إلى بعض، وبهذا يمكن أن يتعايشوا ويحصل كل منهم على ما يحتاجه بمساعدة الآخرين، ولولا هذا



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 وَلَكِنْ يُنْزِلُ بِقَدَرٍ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ﴾ [الشورى: ٢٧] أي يعرف ما يؤول إليه أحوالهم، فيقدر لهم ما هو أقرب إلى جمع شملهم، فيرزقهم من الرزق ما يختاره مما فيه صلاحهم وهو أعلم بذلك، فيغني من يستحق الغنى، ويفقر من يستحق الفقر، كما توجبه حكمته تعالى، ولو أغناهم جميعا لبغوا، ولو أفقرهم جميعا لهلكوا، ولا شبهة في أن البغي مع الفقر أقل ومع الغنى أكثر وأغلب.

المؤمن الصادق لا يحزن لتفاوت الرزق، حتى ولو كان هذا المؤمن شديد الفقر، لأن كل ما يؤتاه 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 الحقيقي الآخرة وغايته طلب مرضاة الله.

قال تعالى ﴿وَلَوْلَا أَنْ يَكُونَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً لَجَعَلْنَا لِمَنْ يَكْفُرُ بِالرَّحْمَنِ لِيُئْتِيَهُمْ سُقْفًا مِّنْ فَضَّةٍ وَمَعَارِجَ عَلَيْهَا يَظْهَرُونَ﴾ (٣٣) وَلِيُئْتِيَهُمْ أَنْبَاءٌ وَسُرُورًا عَلَيْهَا يَتَكَبَّرُونَ﴾ [الزخرف: ٣٣ - ٣٤].

والمعنى: لولا أن يعتقد كثير من الجهالة أن إعطائنا المال دليل على محبتنا لمن أعطيناه فيجتمعوا على الكفر لأجل المال ﴿لَجَعَلْنَا لِمَنْ يَكْفُرُ بِالرَّحْمَنِ لِيُئْتِيَهُمْ سُقْفًا مِّنْ فَضَّةٍ وَمَعَارِجَ﴾ أي سلالم ودرجا من فضة ﴿عَلَيْهَا

الطريق من هنا...

---

يَظْهَرُونَ ﴿١٠٠﴾ أَي يَصْعَدُونَ ﴿١٠١﴾ وَلَبِئْسَ أَتَوْبًا وَسُرُورًا عَلَيْهَا يَتَكَبَّرُونَ ﴿١٠٢﴾ أَي جَمِيعَ  
ذَلِكَ يَكُونُ مِنْ فِضَّةٍ ﴿١٠٣﴾ وَزُخْرُفًا ﴿١٠٤﴾ أَي وَذَهَبًا أَي بَعْضُ الْمَذْكُورِ مِنْ فِضَّةٍ  
وَبَعْضُهُ مِنْ ذَهَبٍ لِيَكُونَ أَبْهَى وَأَجْمَلُ، ثُمَّ قَالَ تَعَالَى ﴿١٠٥﴾ وَإِنْ كُلُّ ذَلِكَ لَمَّا  
مَتَّعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ﴿١٠٦﴾ أَي إِنَّمَا ذَلِكَ مِنَ الدُّنْيَا الْفَانِيَةِ الزَّائِلَةِ الْحَقِيرَةِ ﴿١٠٧﴾ وَالْآخِرَةُ  
عِنْدَ رَبِّكَ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٠٨﴾ أَي هِيَ لَهُمْ خَالِصَةٌ لَا يَشَارِكُهُمْ فِيهَا أَحَدٌ غَيْرُهُمْ.

## خبرات في سطور

- كل مبدأ نبيل إذا لم يحكمه دين سمح مسيطر، 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 هدفنا مقدساً لكي يتحقق، بل لابد أن يكون طريقنا سالماً 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 ويستنفد 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....

الطريق من هنا...

الآخرون هم مقياسهم، فهم لا يثقون بآرائهم ولا أدواقهم، لذا يشترون ما هو غال، ويتبعون الشخص الذي يشكل تحد، ويرغبون بسيارة لونها نادر....إنهم يعتمدون على الآخرين ليخبروهم ما هو الشيء الثمين بدلا 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 تلقاه يفوقك في ناحية واحدة على الأقل، وفي هذه الناحية يمكن أن تتعلم منه.
- (لكل مقام مقال) أمر مهم جدا في فن الكلام، حيث براعة اختيار الموضوع والعبارات التي تتحدث فيها....فلا تحدث الناس بحزن في أفراحهم، وتذكر أن الناس بغنى عما يتعسهم 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 مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ [الصف: ٣].
- من لديه التصميم على النجاح مهما خسر من الفرص، هو الذي يتهيا لاقتناص فرص أخرى جديدة.
- الرجل الذي تشيع الفوضى في هدامه لا بد أن تشيع الفوضى في تفكيره أيضا.
- بغة الأجل ومحدودية العمر أكبر حافزين لانتهاز العمر.

الطريق من هنا...

---

- لا ينتهي المرء 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 بأربعمئة مخطط مختلف، فاخترت منها أربعة، وتم تصنيعها.

وفي العام الأول لم يجن 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 البضاعات القديمة. وهكذا فإنه لا بد 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 قارنّا أنفسنا بالمفكرين والمبدعين 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 مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [النحل: ٧٨] فالفارق بين من لا يحسن استخدام فكره واستغلال وقته، وبين أولئك المبدعون والمفكرون أنهم أحسنوا الاستفادة من وسائل تلقي المعرفة الثلاثة وهي: السمعُ والأبصارُ والأفئدةُ، واستخدموها للتفكير والتدبر في ملكوت الكون، وفيما ينفع الأمة من اختراعات نافعة.

يقول هنري فورد: سواء كنت تفكر بأنك تستطيع، أو تفكر بأنك لا تستطيع، فأنت 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 متصور أنه ليس بإمكانه القيام بها، ولاستعادة ثقة بذاته عليه التخلص من الرعب والقلق والشك في النفس وإمكانياتها..... إن خوف الإخفاق هو أكبر مشكلة في تحقيق النجاح، ومن المؤسف أن الناس لا يدركون أهمية الإخفاق في التمهيد للنجاح، فكل نجاح عظيم يكون الإخفاق قبله أعظم، وهذا ما نلاحظه في كل سير العظماء.

الطريق من هنا...

---

قام باحث أمريكي يسمى (نابليون هل) بمقابلة أكثر من ٥٠٠ شخص حققوا أعلى درجات النجاح وفوجئ 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. فبعد أن أخفق ٥٠٠٠ مرة كتبت الصحف أنه مجنون وأنه يضع حياته حيث يريد تغيير نظام الإضاءة الذي استعملته البشرية منذ أقدم العصور، فرد عليهم قائلا: (إني لم أخفق، بل إني أعرف الآن ٥٠٠٠ طريقة غير ناجحة لعمل المصباح الكهربائي).

وإذا أخفقت في السيطرة على فكرك تأكد من أنك لن تسيطر على أي شيء آخر، وإذا كنت مهملًا في ما يخص ممتلكاتك ليقصر ذلك الإهمال على المادية منها فقط، لأن عقلك هو مملكتك الروحية، وعليك حمايته واستعماله بعناية وأنت تملك حقا مقدسا بذلك، وأعطيت قوة الإرادة لهذا الغرض.

### الطريق من هنا

- أكثر الوسائل التطبيقية للسيطرة على العقل ذاتيا هي إشغاله بهدف محدد، وأن يكون مشدودا بخطة واضحة، ويمكنك دراسة سيرة أي رجل حقق نجاحا باهرا لترى أنه كان مسيطرًا على عقله، وأنه مارس



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

- يعتبر الإدراك الواعي 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 لتتدفق في حياة الإنسان.
- الاستسلام للمألوف 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 وتتعامل معها بفاعلية

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 وهما المحرك الرئيسي للأفعال، فالتفاؤل دون عمل كالاستمرار في دعاء الله بإحياء ميت. والإيجابية لا تعني إنكار الصعوبات ووجودها وإنما تعني عدم الإحباط والانكسار أمامها، والمؤمن يعرف فعليا معنى قوله تعالى ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾، وكذلك فالإيجابية تدعونا لنتعلم من الإخفاقات ونلقيها خلف ظهرنا فلا نعيش معها ونتباكى عليها طيلة حياتنا ومصدق ذلك أيضا قول الله تعالى ﴿لَا تَكِنَّا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [الحديد: ٢٣].
- أكثر الناس عندما يحاولون تغيير أنفسهم يبدعون بالسلوك. فإذا ما أراد السَّمان تخفيف أوزانهم، فإنهم يذهبون مباشرة إلى برامج الحماية وممارسة التمارين الرياضية. وهم يحققون نجاحا لفترة زمنية، لكن

الطريق من هنا...

تدريجياً يبدوون 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 يتمكن سلوكنا من تبني صورة أخرى جديدة. ولذلك فإننا سنختم في اللاشعور هذه الصورة الذهنية الجديدة بالنسبة لوزننا الجديد. وفيما تكون الصورة قد ارتسمت 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، وتنأى عن نقاط الضعف في شخصيتك.
- بدون شيء من الانضباط لا يصلح الإنسان لشيء !! يصبح إنساناً فاقداً الأهلية.. فاقد الهوية.. تسيره أهواؤه ونزواته.. لا يؤمن بالقيم ولا بالمثل ولا بالدين.. فهو متحلل من كل التزام.. خارج عن كل نظام.. لا وزن له في الدنيا.
- قاوم رغبتك الملحة في الهرب من القيام بأعبائك إلى المتعة واللهو، وأحسن استغلال كل وقت لما خصصته.
- عود نفسك على تحديد أهدافك لكل عمل تنوي 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 مرونة، ففي المرونة قوة لا يدركها الكثيرون.
- علينا دوماً أن نتفهم مواقف الآخرين، وأقصر الطرق لذلك أن نتخيل أنفسنا مكانهم وننظر بعيونهم.
- ينبغي لنا الإيمان بإمكانياتنا 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 التشاؤم 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. فواجه 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 يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: ١٠].

الطريق من هنا...

---

- الفشل مرة لا يعنى نهاية الطريق، ولذلك ينبغي إعادة المحاولة أو تغيير الطريقة، يكفي أن نعلم أن كثيراً من العباقرة 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 ممكن ولكنه صعب.
- الناجح يقول: عامل الناس كما تحب أن يعاملوك... والفاشل يقول: اخدع الناس قبل أن يخدعوك.
- الناجح يختار ما يقول... والفاشل يقول دون أن يختار.
- الناجح يناقش بقوة وبلغة لطيفة... والفاشل يناقش بضعف وبلغة فظة.
- الناجح يتمسك بالقيم ويتنازل عن الصغائر... والفاشل يتشبث بالصغائر ويتنازل عن القيم.

## الطموح قوتك الدافعة في الحياة

اشتهر اليابانيون بحبهم الشديد للسماك 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 ثلاثيات كبيرة على ظهر المراكب لكي يحفظوا فيها الأسماك لحين عودتهم إلى الشاطئ. إلا أن ذلك لم يحل مشكلة اليابانيين حيث مازال السمك يأتي مثلجاً ولا يزالون يفرقون جيداً بين الطازج والمثلج.

لذلك قرر أحد الصيادين أن يضع خزاناً مملوءاً بالماء فوق القارب بحيث يتم اصطيد 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 أصيبت 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 يؤذي 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 بكامل طاقته، تماماً كما تفعل أسماك القرش بالأسماك الأخرى. فينبغي على العاقل اللبيب ألاّ يقتنع 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 ربه.

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 تافت إلى الخلافة، فلما نالتها تافت إلى الجنة، وأرجو أن أنالها). وهذا هو الطموح الصادق، وحقيقته: أن تتطلع النفس إلى ما هو أكمل وأحسن وأسمى. وقد كان رسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يدل الأمة دائماً على طلب المعالي والتنزه عن الدنيا، فيقول عليه أفضل الصلاة والسلام «إن الله تعالى يحب معالي الأمور وأشرافها، ويكره سفاسفها» [صحيح الجامع: ١٨٩٠]. وما أكثر ما يوصي - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - المسلم بالحرص على ما ينفعه ونبذ العجز والكسل.



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

والذي لا شك فيه أيضاً أن صاحب الطموح إن لم يبذل جهده للوصول إلى غايته، تبقى دوافعه مجرد أمانى، فالشخص الطموح حقاً هو الذي يسعى لنيل ما يريد، بل ويتعب نفسه في هذا:

وإذا كانت النفوس كباراً      تعبت في مرادها الأجسامُ

الطموح خصلة نفسية لا يملكها إلا ذوي العزيمة الصلبة والإرادة القوية والصبر المستميت على كل الأمور، فمعالي الأمور دائماً وعرة المسالك محفوفة بالمكاره؛ ولهذا قال معاوية - رضي الله عنه - لعمر بن العاص - رضي الله عنه -: (من طلب عظيماً خاطر بعظيمته). وكان عمرو بن العاص يقول: (عليكم بكل أمرٍ مَزْلَقَةٍ مَهْلَكَةٍ). يعني عليكم بجسام الأمور وعظيمها.... إن الإنسان يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل..فأنت أقدر مما تتصور، وأقوى مما تتخيل، وأذكى بكثير مما تعتقد.... اشطب كل الكلمات السلبية عن نفسك

الطريق من هنا...

مثل: (لا أستطيع – لست ماهراً – لا أحسن هذا..) وردّد 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 وليست 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 للفقير ولتعاسة النفس، وقد استعاذ رسول الله -صَلَّى اللهُ 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 عما حقّق بعد أن استفرغ الجهد ، فلا يتطلع لأوضاع غيره، ولا يعلق سعادته بما حقق الآخرون ولا بما يملكون، بل ما يهمه أن يبذل ما في وسعه، وأن يعمل بكل طاقاته، ثم هو راضٍ كُلُّ الرضا عن النتائج مهما كانت، قانع بها، ومصر على مواصلة العمل بحثاً عن المزيد، أما الكسول فهو دوماً غير قانع، ضعيف النفس، أكثر تطلعاً لما في أيدي الآخرين، وأكثر حسداً

الطريق من هنا...

وشقاءً، فلا هو يعمل، ولا هو يرضى عن نفسه، ولا هو بمخلص 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 البعيد، فيقفز في الظلام بدافع شيطان  
الطمع فتتكسر 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 الطماع في نهايتها أنه هو نفسه المسروق.

والطمع هو مقابل القناعة ، وليس العمل هو مقابلها، بمعنى أن القناعة هي تتويج للعمل تمنح صاحبها الرضا بالنتيجة، أما الطمع فإنه يجعل صاحبه لا يرضى أبداً، فهو ساخط دوماً 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 صوّر العقل لأضاء منه ظلام الليل، ولو صوّر الهوى لاسودّ منه نور النهار.

وأخيراً .... يبقى أنبل أنواع الطموح هو الذي تتعدى أهدافه الفرد لتصل إلى المجموع، إذ تتجسد من خلاله أروع صور نكران الذات والذوبان في الآخرين، وهذا الصنف من الطموح له مظاهر عدة، فعلى الصعيد الأسري نجد طموح الوالدين فيما يتعلق بمستقبل أطفالهما، وعلى الصعيد الاجتماعي يتجلى 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 مثالا على ذلك، فأغلبها ليس لها مؤلف تعرف به، بل شعب تدل على وجوده !

كلمات في الطموح

- قال تعالى ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [إبراهيم: 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 الارتقاء في هذا العالم فعليك تعزيز حسناتك... تحريكها وضبطها... عليك نفخ البوق 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 ويست - كاتب مسرحي بريطاني.
- (بمجرد أن تقتنع 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 ويست - 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 هممتنا عالية، وأمانينا غالية، ونستثمر كل دقيقة وثانية).

## لماذا لا نعالج الأخطاء بحكمة؟؟!!

كان داخل المقلمة، ممحاة صغيرة، وقلمٌ رصاصٍ جميل.. ودار حوار قصير بينهما...

الممحاة: كيف حالك يا صديقي؟

القلم: لستُ صديقك!

الممحاة: لماذا؟

القلم: لأنني أكرهك.

الممحاة: ولمَ 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 عملك.

القلم: أنت مخطئة ومغرورة .

الممحاة: لماذا؟

القلم: لأن من يكتب أفضل ممن يمحو.

قالت الممحاة: إزالة الخطأ تعادل كتابة الصواب.

الطريق من هنا...

أطرق القلم لحظة، ثم رفع رأسه، وقال: صدقتِ يا عزيزتي!  
الممحاة: أما زلتِ تكرهني؟  
القلم: لن أكره مَنْ يمحو أخطائي.  
الممحاة: وأنا لن أمحو ما كان صواباً.  
قال القلم: ولكنني أراكِ تصغرين يوماً بعد يوم!  
الممحاة: لأنني أضحي بشيءٍ من جسمي كلما محوتُ خطأ.  
قال القلم محزوناً: وأنا أحسُّ أنني أقصرُ مما كنت!  
قالت الممحاة توأسيه: لا نستطيع إفادة الآخرين، إلا إذا قدّمنا تضحية من أجلهم.  
قال القلم مسروراً: ما أعظمك يا صديقتي، وما أجمل كلامك!  
فرحتِ الممحاة، وفرح القلم، وعاشا صديقين حميمين، لا يفترقان ولا يختلفان.  
أخطاؤنا 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 صوّب وقوّم، صار تجربة  
للتعلم والانطلاق، وربما يصير دافعا قويا للنجاح والإنجاز.  
إن الاعتراف بالخطأ أسلوب تربوي رائع للنفس، بالإضافة إلى أنه  
يريح المتكلم، والمستمع، ويجعلنا تقبل النقد. لكن وللأسف... أكثرنا – إلا  
ما رحم ربي - حين يغشانا الخطأ في أمر نبحت عن التبرير دون الوقوف



الطريق من هنا...

اللحظة في معقل واقعنا واستكشاف ماهيتنا ومعالجتها فقط... نبحت 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 جُل أوقاتنا بالتمثيل لئلا يكتشفوا تلك القناعة، فنخسر الوقت، ونخسر بناء النفس على الاندماج بالواقع، ونعيش بقناعة في غير محلها!!

وتعاملنا مع الآخرين يجب أن لا يكون على أساس أننا وهم أجزاء من آلة لا يقع فيها الخطأ - فالآلة 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 الوقوع، وقابلة للعلاج في نفس الوقت.

معظم الناس أيضاً لا ينظرون إلى الخطأ بطريقة مجردة أو بمعنى آخر بطريقة تحليلية، فلو أخطاء شخص في جزئية معينة، فإنه يعمم الخطأ على بقية الأجزاء. والأشد من ذلك أن يتجه بالخطأ إلى الشخصية، فيأخذ الإخفاق على أنه نقص في الشخصية، ولهذا فمن المهم جداً أن ننظر إلى الخطأ بصورة موضوعية «كسبب ونتيجة» فإذا أخطأنا في مسألة لا يعني نقص في شخصيتنا أو أن حظنا عاثر؛ بل إننا لم نسلک الطريق الصحيح، ولم نتبع السبب المناسب كما قال الله تعالى: { فَاتَّبِعْ

الطريق من هنا...

سَبَبًا { فالأمور لا تؤخذ غالباً وإنما تؤخذ بإتباع 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 تعترف  
بأخطائك أمام نفسك دائماً.... يقال أن سقراط كان جالساً - ذات يوم - مع  
أحد تلاميذه على حافة بركة فيها ماء راكد، فقال سقراط لتلميذه: ما هذه  
البركة؟ قال التلميذ: إنه الماء. إلا أن سقراط بدأ يستدل له أن ذلك ليس  
ماء ، وأورد عشرات الأدلة على ما ذهب إليه. واستسلم التلميذ لأستاذه  
رغم قناعته بعكس ما قال. غير أن سقراط 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 نقدك لهم يجب أن تكون أخلاقياً، بحيث يشجعهم النقد على  
الاعتراف بأخطائهم والإقلاع 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 مصيب. إذن  
لابد أن يشعر أنه مخطئ أولاً حتى يبحث هو عن الصواب؛ ولذلك من  
المهم أن نزيل الغشاوة عن عينه ابتداءً ليبصر الخطأ.... جاء شاب  
يستأذن النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- في الزنا بكل جرأة وصراحة فهمّ

الصحابية أن يوقعوا به؛ فنهاهم وأدناه وقال له: «أترضاه لأمك؟!» قال: لا، قال رسول الله -صَلَّى اللَّهُ 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 اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- إذ عطس رجل من القوم فقلت: «يرحمك الله»، فرماني القوم بأبصارهم فقلت: «ما شأنكم تنظرون إلي» فجعلوا يضربون بأيديهم على أفخاذهم، فلما رأيتهم يصمتونني سكت، فلما صلى رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فبأبي هو وأمي - ما رأيت معلماً قبله ولا بعده أحسن تعليماً منه - فوالله ما نهرني 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 اللجوء 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 وتكتسب المنطقية والواقعية في تحليلك للمشكلة والوصول معه لحل نموذجي وواقعي لها بإذن الله تعالى.

الطريق من هنا...

---

ويمكن أن تستعين بمن يساعدك في تصحيح الأخطاء، بشرط أن يتوافر فيهم العدل والشفافية والبعد عن المصلحة الشخصية ، والسلامة من الخلفية 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 عظيمًا، عجز أولئك عن مجاراة روعته؟؟

## الحياة بين الانتصارات والانكسارات

نجاح... مكسب... فرح... قلق... خوف... حزن... إحباط... أحساس  
بالفشل... استياء... تختلف المشاعر التي نتعرض لها، وتختلف ردود  
أفعالنا تجاهها... ربما نكون نحن جزء من الألم الذي نتعرض 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 موصدة ونبقى 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 وتكابد  
مصاعب الحياة... نعم عندما تقفل جميع الأبواب في وجهك، يظل هذا  
الباب مفتوحاً أمامك، وأنت تمنى النفس وتبني الآمال أن يكون لهذا الباب  
الوحيد دوراً في تغير حياتك وإبعاد اليأس عنك... نعم إنه باب الأمل..  
فالحياة كلها تدور لحظاتها سريعة وتتفاوت بين اليأس أحياناً وبين الأمل،  
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 الهدم الذي يحطم في النفس بواعث العمل، ويُوْهي في الجسد دواعي القوة. ولهذا قال ابن مسعود - رضي الله عنه - : «الهلاك في اثنتين: القنوط والعُجب...».. والقنوط هو اليأس، والعجب هو الإعجاب بالنفس والغرور بما قدمته.

قال الإمام الغزالي: «إنما جمع بينهما: لأن السعادة لا تنال إلا بالسعي والطلب، والجد والتشمير، والقائظ لا يسعى ولا يطلب، لأن ما يطلبه مستحيل في نظره».

وقمة الأمل والتفاؤل في اتصال القلب بالرب جل وتعالى؛ فالصلاة تفاؤل، والذكر تفاؤل؛ لأنه يربط الفاني بالحي الباقي، ولأنه يمنح المرء قدرات واستعدادات وطاقات نفسية لا يملكها أولئك المحبوسون في قفص المادة... إن المؤمن في كل أحواله صاحب أمل كبير في روح الله وفرجه ومعيته ونصره؛ لأنه لا يقف عند الأسباب الظاهرة فحسب، بل يتعداها موقنا أن لها خالقا ومسببا وهو الذي بيده ملكوت كل شيء، وإذا قضى أمرا فإنما يقول له كن فيكون، فيمتلئ قلبه توكلا ورجاء وأملا. وهذا ما يفقده غير المؤمنين؛ لذلك تراهم ينتحرون ويصابون بالعقد والأمراض النفسية الكثيرة، نسأل الله العافية.

ولذلك كان الصالحون يتقربون إلى الله عز وجل بقوة رجائهم، فهذا ذو النون المصري كان يقول في دعائه: اللهم إليك تقصد رغبتني، وإياك أسأل حاجتي، ومنك أرجو نجاح طلبتي، وببيدك مفاتيح مسألتني، لا أسأل الخير إلا منك، ولا أرجو غيرك، ولا أياس من رَوْحك 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، فأن تكون الإنسان الذي يعيش الأمل في عقله وقلبه يساوي أن تكون مؤمناً قويا 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 صحيفة الصباح وحتى أحداث المساء.... بشكل عام، قد تكون ثقافتنا ليست مشحونة دائما بجو إيجابي، وكل يوم نقوم بخيار ما لنملأ عقولنا إما بأفكار إيجابية أو بأفكار سلبية... وللهروب من مجرى الأفكار السلبية، فأنت تحتاج لأن تفسح مجالا 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...

والآخر لاجتذاب النجاح. ولكن إن فكرت باستقامة وإيجابية فستعثر على ضالتك وستبلغ غايتك، حتى ولو شعرت أنك محاط بظلمة كثيفة. أنت الوحيد المسئول 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 تحيل 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 الثغرات التي يمكن أن ينفذ منها، والآفاق التي يتطلع إليها، وأن لا يحبس نفسه في سجن ضيق من التشاؤم 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 اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق: ٢ - ٣].



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

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

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 تتساقط عنها 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، ولهذا قال مالك بن دينار (إذا لم يكن في القلب حزن خرب)، والحزن يجعلنا نستشعر 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 تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا﴾ [آل عمران: ١٣٩] ﴿وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ﴾ [الحجر: ٨٨] ﴿فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: ٣٨] فالحزن خمود لجذوة الطلب، وهمود لروح الهمة، وبرود في النفس، وهو حمى تشل 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 ويخوفك من المستقبل

ويهدم عليك يومك؟ هل الحزن يفرج عن النفس ويشفي القلب؟ كلا بل يديم كربك ويجعلك تتفوق داخل دائرة سماءها رمادية وأرضها جذباء وحياتها ذابلة ، حرمت عليك فيها الضحكة ، تتنفس فيها الآهات وتتجرع الآلام.

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

إن الإنسان يجزع وتستخفه الأحداث حين ينفصل بذاته عن الوجود، ويتعامل مع الأحداث كأنها شيء عارض يصادم وجوده الصغير، أما حين يستقر في تصوره وشعوره أنه هو والأحداث التي تمر به وبغيره والأرض كلها ذرات في جسم كبير هو هذا الوجود، فإنه يحس بالراحة والطمأنينة لمواقع القدر، قال تعالى ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ (٢٢) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿[الحديد: ٢٢ - ٢٣]، وعن ابن عباس - رضي الله عنه - قال: كنت ردف رسول الله صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فالتفت إلي 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 جميعا أرادوا أن ينفعوك بشيء لم يقضه الله لك لم

الطريق من هنا...

يقدرُوا عليه، أو أرادوا أن يضروك بشيء لم يقضه الله عليك لم يقدرُوا عليه ... واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك، واعلم أن النصر مع الصبر وأن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسرا»، وعن الوليد بن عباد 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 ليصيبك 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 يقينا أن الأمور مفروغ منها ومكتوبة لا يمكن أن يتملكه الحزن، وكيف يحزن وهو يعلم بأن كل هؤلاء البشر الذين حوله لا يملكون له نفعا ولا ضرا، فلم القلق؟! ولم الحزن إذن؟! فكلنا معرضون للمحن والمصائب بما فعلت أيدينا، قال تعالى ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ﴾ [الشورى: ٣٠]، وجميعنا مبتلون، إما محبة من الله أو اختبار منه، أو لتخفيف ذنوبنا قال تعالى ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [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 قوما ابتلاهم» [صحيح الجامع: ١٧٠٦]،

الطريق من هنا...

وقال -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «أشد الناس بلاء الأنبياء ثم الصالحون»  
[صحيح الجامع: ٩٩٥].

فإلى كل حزين وكل مهموم وكل مكتئب وكل متشائم ... إلى كل من  
يلعن دنياه وأيامه ... إلى كل من يتمنى الموت اليوم قبل غد.... إلى كل  
هولاء 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  
الراحمين الذي لا يرد عن بابه المستجيرين به.

قال تعالى ﴿أَمَّنْ يَجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾ [النمل: ٦٢] فينبغي  
أن تلازم محراب الإنابة وتجلس جلسة المستجدي، والسعيد من ذل لله  
وسأل العافية ليتغلب بها على أحواله، وإياك أن تستبطئ الإجابة، أو يغيب  
عنك أنه الملك الحكيم في تدبيره العالم بالمصالح، وأنه يريد اختبارك  
ليبلي أسرارك، وأنه يريد أن يسمع تضرعك، وأنه يريد أن يأجرك  
بصبرك، وأنه يبتليك بالتأخير لتحارب وسوسة 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 نبتته 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 نباتا يافعا. 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 أدري ما هي المشكلة).

عندها 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 الهالكين، وبه تميز أهل النفاق من أهل الإيمان، وسكان الجنان من أهل النيران، وهو سيف الله في أرضه الذي ما وضع على شيء إلا قطعه، ولا واجه باطلاً إلا أرداه وصرعه، من صال به لم ترد صولته، ومن نطق به علت على الخصوم كلمته. فهو روح الأعمال ومحك الأحوال والحامل على اقتحام الأهوال، والباب الذي دخل منه الواصلون 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 مرانياً أو متظاهراً بما ليس حقيقته وواقعه، قال المصطفى -صلى الله عليه وسلم- : «المتشبع بما لم يُعطْ كلابس ثوبي زور» [صحيح الجامع ٦٦٧] وأصل المتشبع الذي يظهر أنه شبعان وليس بشبعان، ومعناه هنا كما قاله النووي وغيره: أنه يظهر أنه حصل له فضيلة وليست بحاصلة «كلابس ثوبي زور» أي ذي زور، وهو من يزور على الناس فيلبس لباس ذوي التقشف وزبي 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 أرَ أحداً قط أشبه سريرته بعلانيته منه).

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

وكثير من الناس يعمد إلى أسلوب التلون والتمثيل والتصنع لكي يحصل مكاسب مادية أو يصل إلى مرتبة سنية ، لكنه بهذا الصنيع يخسر نفسه ومروءته ويخسر ثقة الناس به، فإنه يظن أن الناس مغفلين لا يقدرّون على التمييز بين معادن الرجال وبين لابسى 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، وتُبنى جسور الثقة، والصدق معهم يكون بما يلي:

- صدق الحال: بعدم المخادعة والمختالة بالمظاهر 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 مللت ركلتها بأقوى ما لديك، حتى في ابتساماتك مع الآخرين يدخل مدخل الصدق، فلا تكن كالمنافق يبتسم وفي داخله بركان من الحقد والكراهة والبغض، فعبوسك في وجه مخالطك أهون من ابتسامة خبيثة. والصدق أيضاً يكون في مودتك للناس فلا توادهم لأنهم يشاركونك المنفعة المتبادلة، وبمجرد أن تتجرد أعناقهم من خدمتك تتجرد نفسك من مودتهم وحبهم، فقط لأن خدماتهم انتهت الآن، وكأنك رحلت مودتهم للتقاعد الإجباري لأنهم لم يعودوا يفيدوا مصالحك.

- صدق القول؛ فلا تروج عليهم كذبا، ولا تنشر بينهم شائعة، بل أصدقهم القول، وتحرر الصواب فيما تخبرهم به، وثبت فيما تنقله إليهم ولا تكن كحاطب ليل؛ فإن المصطفى -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قال: «كفى بالمرء كذبا أن يحدث بكل ما سمع» [صحيح الجامع ٤٤٨٢]، فلا تكن بوقاً ينقل الكلام بلا بصيرة ولا أناة، ولا تكثر من القول فيما لا نفع فيه.

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

إن من علامة الصدق سلامة القلب، وخلوه من الغش والحقد والحسد للمسلمين، فالعبد المؤمن الصادق في إيمانه لا يضر في قلبه غلاً للمؤمنين ولا شراً، بل إن حب الخير والنصح لإخوانه هو طبعه وعادته،

الطريق من هنا...

وهذه الحالة الإيمانية تظهر علاماتها على الأعمال، 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 ملكة بعد الجهد، والكذب استرسال عفوي لا يحتاج إلى أكثر من ترك النفس وهواها، وكل خلق جميل يمكن اكتسابه بالاعتیاد عليه، والحرص على التزامه، وتحري العمل به، حتى يصل صاحبه إلى المراتب العالية، يرتقي من واحدة إلى الأعلى منها بحسن خلقه....يحكى أن رجلا كان يعصي الله - سبحانه - وكان فيه كثير من العيوب، فحاول أن يصلحها، فلم يستطع، فذهب إلى عالم، وطلب منه وصية يعالج بها عيوبه، فأمره العالم أن يعالج عيبًا واحدًا وهو (الكذب)، وأوصاه بالصدق في كل حال، وأخذ من الرجل عهدًا على ذلك، وبعد فترة أراد الرجل أن يشرب خمرًا فاشتراها وملاً كأسًا منها، وعندما رفعها إلى فمه قال: ماذا أقول للعالم إن سألني: هل شربت خمرًا؟ فهل أكذب عليه؟ لا، لن أشرب الخمر أبدًا. وفي اليوم التالي، أراد الرجل أن يفعل ذنبًا آخر، لكنه تذكر عهده مع العالم بالصدق. فلم يفعل ذلك الذنب، وهكذا كلما أراد أن يفعل ذنبًا امتنع عن فعله حتى لا يكذب على العالم، وبمرور الأيام تخلص الرجل عن كل عيوبه بفضل تمسكه بخلق الصدق.

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

### من روائع الحكم

- الصدق عالما لا يفهمه إلا الصادقون، وجوهرة لا يُثمنها إلا ذو العقول الحكيمة.
- الصدق منجيك وإن خفته، والكذب مرديك وإن أمنت.
- من أقوال عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - : عليك بالصدق وإن قتلك... لأن يضعني الصدق - وقلّ ما يفعل - أحب إلى أن من أن يرفعني الكذب، وقلّ 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 أضمر أحد شيئا إلا ظهر في فلتات 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؟ فقال: لو وُضع الصدق على جرح لبرأ).

الطريق من هنا...

## 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 تسليمه 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 التسليم فيعني الرضا بما كتبه الله - تعالى - بعد استنفاد الوسع 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 .... يُمكنك أن تُعدلَ وأن تُسيطر على سلوكياتك؛ وذلك باتباع سلسلة التقنيات السلوكية التي تُمكنك من أن تُرتبَ لحالات الطوارئ بالنشاطات المختلفة، وتقديم الجوائز لذاتك عند تحقيقك لسلوك مرغوب، وفرضك لبعض العقوبات الشخصية لكي تعدل من سلوكك ؛ ولتُصبح الشخص الذي تُريده أن يكون .

الطريق من هنا...

وأنت في تَغْيِيرِ سلوكِكَ الخاصِ تُصْبِحُ حازماً حقاً، بل ومؤكداً لذاتك،  
لأنك تفوقت على نفسك، وهذا هو ما يُعِينُ 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 وسنن ومبادئ ينبغي التنبيه 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 بالممارسة والتطبيق.
  - استعن بالله، فهو خير معين للمرء. والإنسان لا يمكن أن يكتب له  
النجاح دون توفيق الله عز وجل. فسأل الله أن يعينك ويقوي ظهرك.  
أكثر الدعاء والاستعانة بالله تعالى ليرزقك التوفيق والسداد، ويسر لك  
طريق الصلاح، فالْمَوْفَّقُ مَنْ وَفَّقَهُ اللهُ، والخاسر مَنْ خَذَلَهُ اللهُ.

الطريق من هنا...

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

- إذا جرّبت أن تغيّر سلوكاً أو طبعاً معيناً، أو كسرت عادة مألوفة فلم تعد أسيرها ولم تعد تستعبدك، فإنّ ذلك يعني أنّ لديك القدرة على تغيير سلوك آخر واجتناب عادة سيئة أخرى، كما يعني أنّ إرادتك قويّة، وأنّك أنت الذي بتّ تتحكّم بنفسك وغرائزك وشهواتك، لا هي التي تتحكّم فيك.
- يطرح بعض المهتمين بشؤون النفس أسلوباً عملياً لتغيير الطباع والعادات المستحكمة، وهو أن تستبدل العادات القديمة بأخرى جديدة حتى تنسخ الجديدة القديمة، ويقترحون أن تكون العملية تدريجية، ذلك أنّ العادة المستحكمة لا تزول بسرعة وإنّما تحتاج إلى شيء من الوقت..... هذه العادات الجديدة جيّدة وصحيّة ونافعة، ومع الإصرار والمواصلة والانتباه ستقلع عن عادتك القديمة.
- ابدأ كلّ عملية تغيير بكلمة «أريد».. اكتب ذلك وتابعه وتذكره دائماً، فإذا كنت تعيش القلق قل: «أريد أن أتغلّب على قلقي» ابحث عن سبل الخلاص منه.. ضع خطة ونفّذها، فذلك يزيد في قدرة الوعي والإرادة والتحكّم، ولا تنسَ أنّ بناء العادة السلبية استغرق زمناً وأنّه ترسخ نتيجة الإهمال واللامبالاة وعدم التصدي لها في مهدّها، ولذا.. لا تغيّر عدّة طباع دفعة واحدة.. ركّز على طبع واحد، ولا تنتقل إلى غيره حتى تطمئن أنّك قد تغلّبت عليه. فتناول الدواء دفعة واحدة لن يشفي من الداء بقدر أخذه على جرعات وفق الوصفة الطبية، لذا فإن التدرج

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 الحادّ عن أبيه فلا يستسلم، فإنّه إذا اتّبع خطة وقائية لتجنّب الانفعال، واعتياد التوازن والاعتدال، فإنّه سيتغلّب على حدّيّة المزاج. فالموروثات إذا لم يُفسح لها المجال في أن تنمو وتستحكم، فإنّها تصاب بالضمور والتلاشي، وربّما كان الأب انفعالياً لأنّه لم يراقب سلوكه وعواطفه ولم يعالج حالة الانفعال لديه، ولكنّ الابن إذا وعي خطر الانفعال وكبحه في وقت مبكر فليس ضرورياً أن يكون انفعالياً مثل أبيه.
- الطباع السيّئة أو العادات القبيحة غالباً ما تكون نتيجة إمّا «إفراط» أي إسراف ومغالاة وتجاوز، وإمّا «تفريط» أي تقصير وإهمال وتهاون. واعتماد قاعدة العدل والوسطية في الأمور كقاعدة حياتية عامّة، طريق مهم لتبديل الطباع ونبذ الفاسد منها.
- الوحدة قاتلة، وطريق التغيير طويل وشائك، لذا فأنت 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 ومسلوبي الإرادة تنقل عدوى الضعف والانهييار إلينا، فكذلك معاشرة الأقوياء وأصحاب العزائم تنقل بعض شحنات القوة والجرأة التي يتمتعون بها. فإذا كان صديقك خائر الإرادة، مغلوباً على أمره، لا يستطيع مقاومة طبع سيئ أو عادة سلبية أو خلق مشين، فإنه قد يترك في نفسك فكرة أنّك لست الوحيد المصروع، بل الصرعى كثيرون. ولهذا فأنت بحاجة إلى مصادقة ومعاشرة ومسايرة الذين اقتحموا أسوار الضعف والتردد، وتمكّنوا من مقاومة طباعهم السيئة.
- تجارب الذين حاولوا تغيير طباعهم ونجحوا تنفعك في معرفة الطرق التي استخدموها للوصول إلى التغيير، وفي الإرادة التي استقووا بها على إنجاز أهدافهم وبلوغ 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 بإبعادهم عن طريقك «إما بالإقالة أو الاستقالة أو التقاعد أو الانتقال أو الموت أو... إلخ».
- الآخرون مريانا.. نرى في وجوههم انعكاس أعمالنا، فإذا رأوا خصلة أو عادة أو طبيعة مخلة ارتسم ذلك على وجوههم امتعاضاً وكرهية مما يدعونا إلى أن لا نكرّر ذلك مستقبلاً. والنقد سواء كان ذاتياً، أي «محاسبة» أو موضوعياً، أي تسديداً ونصيحة، مطلوب لتعديل ما اعوجّ من سلوكنا وما نشز من طباعنا، وما من إنسان شاباً كان أو

الطريق من هنا...

---

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

- نتائج التغير لا تأتي سريعاً... لا تتأفف... أو تنسحب في منتصف الطريق.. كن صبوراً ولا تتعجل الثمار قبل نضوجها وإلا أكلتها فجأة... لا تغيير من غير مرونة، لذا أحرص أن تلجأ إلى سياسة «إما... وإلا...» أي إما أن تقبل العملية التغيرية بالكامل وإلا فلا تغيير، فالتغيير في الطباع يحتاج إلى وقت، ولكنك يمكن أن تتلمس آثاره الأولية كلما خطوت خطوة في اتجاه إصلاح ما فسد منك.
- كل تغيير له ثمن، فإما أن تدفع ثمن التغيير أو تدفع ثمن عدم التغيير، علماً بأن ثمن التغيير معجل وثمر 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 ستتمكن من الاستمرار وتتغلب على خمورك وأسلوب حياتك الفاتر وتستمتع بالقيام بما هو جديد ومختلف.. إن التجديد والتغيير هو أكثر الثوابت في حياتنا التي نحتاجها باستمرار كاحتياجنا للماء والهواء.. فلا تبخل على نفسك بالتجربة.. تجربة التغيير

## فراش مايكروسوفت

تقدم 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 بريداً إلكترونياً». رد عليه المدير باستغراب: «من لا يملك بريداً إلكترونياً فهو غير موجود أصلاً، ومن لا وجود له فلا يحق له العمل». خرج الرجل وهو فاقد الأمل في الحصول على الوظيفة، وأخذ يفكر 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 ينتقل في الأحياء السكنية ويمر على المنازل ويبيع حبات الطماطم حتى نجح في مضاعفة رأس المال، وكرر نفس العملية ثلاث 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 لتوصيل 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 ونجحت في بناء هذه الإمبراطورية الضخمة؟ تخيل لو أنك تعتمد على التقنية الحديثة في عملك كيف سيكون حالك؟» فأجاب الرجل دون تفكير: «كنت سأصبح فراشاً في مايكروسوفت!!!!»

لا تقف كثيراً عند أخطاء وعقبات الماضي.. لأنها ستحيل حاضرك جحيماً، ومستقبلك حطاماً.. يكفيك منها وقفة اعتبار تعطيك دفعة 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 بالتخلص 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 رغماً عنا، فالعادات دائماً لها قوة جذب هائلة وبإمكانك أن تسخر تلك القوة لتعمل لصالحك، أو تسخرها هي لنفسها لتعمل ضد نفسك.

وهناك نقطة جوهرية في إحداث التغيير أو التعديل في الطباع والمواقف، وهي أنك لا بد أن تعرف أن طبيعة كل إنسان غنية بالممكّنات

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.

وبداية التغيير الحقيقي لا تكون إلا بالاعتراف بالمشكلة ابتداءً، بمعنى أنه إذا حصل (شيء ما) سيئ معك، أعترف بحصوله على الفور، ولا تخادع نفسك باعتقاد معاكس 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 السيئ الذي تريد أن تقوم بتعديله.

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

الطريق من هنا...

ومواجهة نفسية تحتاج إليها في معارك الانتصار على الضعف والطباع الرديئة والعادات المخجلة.

ومن الممكن أن تكون درجة حماسك عالية جداً، وتكون طاقتك كبيرة، وتكون لديك المعلومات الوفيرة، ويكون هدفك محدد وواضح، ويكون حلمك به مستمرا ليلا ونهارا، بل وتضعه موضع التنفيذ، وأيضا 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 (راى كروك) الرئيس السابق لسلسلة مطاعم ماكدونالد: استمر دائما، لا يوجد في العالم شيئا 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 ينجحوا من وراء ذكائهم شيئا، والتعليم وحده لا يكفي فالعالم مليء بالمتعلمين عديمي الجدوى... ولكن الإصرار والتصميم قادران على كل شيء.

«إذا هبت أمراً فقع فيه، فإنّ شدة توقيه شرّ من الوقوع فيه» فلو كان متسلّق الجبال قد فكّر في الصعوبات فقط لما استطاع أن يصل إلى سفح الجبل وليس إلى قمته، وهكذا أنت... فلو كان اهتمامك منصباً على العوائق والعقبات التي تعترض طريق تغيير طباعك وأحوالك، وتبالغ في تصوّرها، وأنّ خطّتك ستفشل وستحول دون إمكانية التغيير، فإن ذلك فعلاً

الطريق من هنا...

سيحصل وسيثبط همّتك..... فكّر بالعوائق ولكن بحجمها الطبيعي، وتذكّر أنّ الكثير منها وهمي أو مخاوف نفسية.

وفوق كلّ ما سبق من أساليب وأدوات للتغيير، تذكّر دائماً قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١] فمَنْك يبدأ التغيير، وعلى مقدار وعيك وجهدك تحصل التبدلات الإيجابية. فضع قدمك على الطريق الجديد، وتوكّل على الله، وسيأخذ الله بيدك، فأسهل الطرق إلى التعاسة هي أن نمضي سحابة حياتنا كلها، أو يوماً واحداً، أو ساعة، أو حتى دقيقة واحدة منها، ونحن نتندّم على ما ليس في حوزتنا.

## خبرات في سطور

- أفدح الخسارة والفشل إنفاد العمر في معصية الخالق، وأعظم الربح والنجاح إنفاده في طاعته.
- العمر قيمة لا تكافئها قيمة أي شيء مادي آخر، فليكن المرء أحرص على عمره منه على ماله.
- الفرص سريعة الانقضاء، بطيئة المآب، وقد لا تعود.
- يقول ابن عيينة: (البشاشة مصيدة المودة، والبرُّ شيء هين: وجه طليق وكلام لين).
- إياك أن تسجن نفسك في سجن التجارب الفاشلة.
- لا تتحدى إنساناً ليس لديه ما يخسره.
- لا تحتقرن 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 بالحدز 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 تشتت ذهنه.
- يكون الخاسر فائزا إذا أدرك أن الهزيمة لا تعني نهاية العالم.
- يقول (نورمان بيل) في كتابه «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 الاستسلام.
- احذر الإحباط فإنه قعر البئر، حيث لا ضوء، ولا هواء، ولا حل.
- ابتعد عن قول: إنك العبقرى الوحيد في هذه الدنيا، وأنت 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 ري، ولن نحصد سوى ما نزرع من أفكار، سلبية أم إيجابية.
- الناس الذين لا يخطئون أبدا هم الذين لا يتعلمون إطلاقا.

الطريق من هنا...

---

- ستة أشياء إذا ذكرتها هانت عليك مصيبتك: أن تذكر أن كل شيء بقضاء وقدر، وأن الجزع لا يرد القضاء، وأن ما أنت فيه أخف مما هو أكبر منه، وأن ما بقي لك أكثر مما أخذ منك، وأن لكل قدر حكمة لو علمتها لرأيت المصيبة هي عين النعمة، وأن كل مصيبة للمؤمن لا تخلو من ثواب ومغفرة أو تمحيص أو رفعة شأن أو دفع بلاء وما عند الله خير وأبقى.
- ستتعلم الكثير من دروس الحياة إذا لاحظت أن رجال الإطفاء لا يكافحون النار بالنار.
- ندنو من العظمة بقدر ما ندنو من التواضع.
- قال أبو أيوب السخيتاني: (ألزم سوقك فإنك لا تزال كريما على إخوانك ما لم تحتج إليهم).

## الوقت هو الحياة

الوقت هو الحياة، ومن ضيع وقته فقد ضيع حياته، وإنه لمن العجب كل العجب أن نجد أناساً يستهينون بأوقاتهم ويضيعونها سدى وهملاً، فتمر أعمارهم ويتركون 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 تدري متى تصير إلى الله). وقال ابن مسعود - رضي الله عنه - (إني 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 ضيعه 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).

الطريق من هنا...

---

وقال الشاعر:

والوقت أسهل ما عنيت بحفظه وأراه أسهل ما عليك يضيع  
يحكى أنه كان للألمان مثل في القرن السابع عشر مؤداه أنه كلما  
تحدثوا عن شخص منضبط وغاية في الالتزام بمواعيده يقولون: (هذا  
الشخص يحترم الأوقات مثل العربي)، وقد يكون مرد هذه المقولة 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 بالثواني. ويبدو أن أبناء جوتة لا  
يعلمون أن هناك أبواباً كاملة في الفقه الإسلامي مرتبطة بالوقت ومتعلقة  
به، مثل: قضاء الصلوات الفائتة وأحكام صلاة المسبوق وأمور العدة  
والزكوات وغيرها من الأبواب الفقهية التي خصصت لعامل الوقت  
مساحات كبيرة ومهمة.

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 شمس، نقص فيه أجلي ولم يزد 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 وعلى عملك  
شهيد، فتزود مني بعمل صالح فإني لا أعود إلى يوم القيامة).

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

عمري، حتى إذا تعطل لساني عن مذاكرة ومناظرة وبصري عن مطالعة، أعملت فكري في حال راحتي وأنا منطرح، فلا أنهض إلا وقد خطر لي ما أسطره، وإني لأجد من حرصي على العلم وأنا في الثمانين أشد ما كنت أجده وأنا ابن عشرين). وكان يقول: (وأنا أقصر بغاية جهدي أوقات أكلي، حتى أختار سف الكعك وتحسيه بالماء على الخبز، لأجل ما بينهما من تفاوت المضغ، توفراً 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 بمقياس البشر.. وكما تساوي بمقياس الآخرة؟؟ فقف مع نفسك وقفة تتدبر فيها قول الله تعالى ﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ [النجم: ٣٩].
- اذكر دائماً أن أهل الجنة لا يندمون على شيء ندمهم على ساعة لم يطيعوا الله فيها.. وأن ركعتين مما نستقل من صلاتنا أحب إلى أهل القبور من دنيانا وما فيها.. فهل نغتم الفرصة قبل ضياعها؟؟!!
- ما من العلماء والصالحين أحد إلا وهو حريص على كل دقيقة من وقته، وما من الجاهل والمذنبين أحد إلا وهو مضيع لأوقاته.. فتدبر!!.
- من السهل إلقاء اللائمة على الآخرين أو على الظروف، لكنك المسئول الوحيد عن وقتك، أنت الذي تسمح للآخرين بأن يجعلوك أداة لإنهاء

الطريق من هنا...

---

أعمالهم... أعتذر للآخرين بلباقة وحزم، وابدأ في تنظيم وقتك حسب أولوياتك وستجد النتيجة باهرة. وإن لم تخطط وترسم الأهداف لنفسك وتنظم وقتك فسي فعل الآخرون لك هذا من أجل إنهاء أعمالهم بك!! أي تصبح أداة بأيديهم.

- يذكر الإمام الغزالي رحمه الله أن الوقت ثلاث ساعات: ماضية ذهبت بخيرها وشرها ولا يمكن إرجاعها، ومستقبل لا ندري ما الله فاعل فيها ولكنها تحتاج إلى تخطيط، وحاضرة هي رأس المال، ولذا يجب على المسلم أن يراجع أهدافه وخطته وأولوياته، لأنه بدون أهداف واضحة وخطط سليمة وأولويات مرتبة لن يستطيع أن ينظم وقته، ويديره إدارة جيدة.

- تنظيم الوقت لا يعني أن تصبح آلة تنفذ الأعمال المخطط لها فقط... إن تنظيم الوقت يجب أن يكون مرناً حتى لا تبج 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 .

- تذكر مبدأ (بتاريتو) لمساعدتك على الفعالية، حيث يشر مبدأ (بتاريتو) إلى أنك إذا حددت أهم نقطتين في عشر نقاط، وقمت بإنجاز هاتين النقطتين فكانك حققت ٨٠% من أعمالك لهذا اليوم.
- أعط نفسك راحة في الأجازات وفي نهاية الأسبوع.
- الطبع لص، فعاشر وخالط الذين يهتمون بأوقاتهم كي تكتسب علو همتهم، 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 قرارا بهذا الشأن. ثم عادة ينتهي بهم الأمر لعدم أداء أي شيء، لأنهم لم يتابعوا تنفيذ قراراتهم.
  - يدركون ولو جزئيا 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 لكبت ما يسمونه بتأنيب الضمير.
  - يغضبون بسرعة ويتخذون قرارات جديدة.
  - لا ينفذون هذه القرارات الجديدة أيضا وبهذا يماطلون أكثر.
  - يستمرون في تكرار الأشياء نفسها ويسيروا في الدائرة ذاتها حتى تنشأ أزمة لا يستطيعون حلها، ومن ثم لا يجدون أمامهم إلا خيار واحدا ألا وهو...ضرورة إنجاز ما بدءوه.

الطريق من هنا...

---

ولذلك يجب عليك أن تتذكر دائماً أن النجاح يرتبط أولاً بالتوكل على الله عز وجل ثم بمهاجمة المسؤوليات الثقيلة والصعبة عليك، وأن الفشل يرتبط بالتسويق والتردد والهروب.



## 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 فراه على تلك الحالة، فقال له: لماذا لا تشحذ 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 سيساعده على قطع الشجرة بسرعة، وسيساعده أيضاً على بذل مجهود أقل، وكذلك سيتيح له الانتقال لشجرة أخرى.... وكذلك تنظيم الوقت، يساعدك على إتمام أعمالك بشكل أسرع، وبمجهود 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 للوقت عند الفارغين، ولا قيمة للفارغين في الحياة وبين الناس. وقت الفراغ هو خرافة وضعها الفارغون فلا تردد هذه اللفظة ولا تستعملها فإنه لا فراغ إلا عند التافهين. قال الحسن – رحمه الله –:

الطريق من هنا...

(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 المهدرة، وتبحث 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). فرتب أهداف حياتك عموماً، ثم أهدافك المرحلية، ثم أهدافك القريبة جداً، واجعلها لا تغيب عنك أبداً.. ستشعر بالفارق الكبير.. إن الذي لا يدري إلى أين يسير سينتهي حتماً إلى نقطة الصفر.

• نظم أولوياتك.... إن معرفة التفاوت في أهمية الواجبات على لائحتك أمر حيوي، فهذا هو الموقع الذي يتيه فيه الكثير ممن يمكن أن يصبحوا خبراء في إدارة الوقت.... إنهم يضعون قائمة بالواجبات،

ولكنهم عندما يبدأون بتنفيذ البنود على القائمة؛ فإنهم يعاملون كل الواجبات بالتساوي؛ وحتى تنجح في ترتيب الأولويات فلا بد من أن تحدد أهدافك ثم تركز نشاطك وجهودك على المصادر المفيدة لعملك، فالانتباه إلى ما سيعطي أفضل العوائد يحرك من الاهتمام والارتباط بالمصادر التي تساهم بشيء قليل أو بلا شيء في نجاحك، وبهذا قد تحتاج إلى إلغاء ٨٠% من مصادرك أو تتخلص من ٨٠% مما كنت تضعه على لائحة أولوياتك.

• دون كل واجبات يومك... هناك عدة أسباب وجيهة تكشف لك قيمة هذه النصيحة، منها:

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

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

ج- إذا كانت الواجبات مدونة فأنت 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 جدولاً للعمل والاستفادة بالأوقات فكن مرناً، واستخدم إحساسك الداخلي وفطرتك وخبرتك في تعديل المواعيد وتغيير الأولويات طبقاً لاحتياجات العمل. لا تثقل على نفسك أثناء وضعك لجداولك، ولا تكن مثالياً أكثر من اللازم، وحاول أن تقترب من الواقع لتقترب من النجاح. ابتكر لنفسك خطة للاستفادة بأوقاتك بأقصى قدر ممكن ولتكن خطتك شاملة لجميع أولوياتك واهتماماتك. حدد موعداً لإنهاء الواجبات المطلوبة منك، وكذلك حدد موعداً لما تطلبه من الآخرين. لا بد أن تحتوي خطتك وقتاً للراحة والرياضة والترفيه فإنها أوقات دافعة للنجاح والإنجاز.. وليست 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 المقاطعات. خصص مثل هذا الوقت الثمين للتخطيط أو التقييم أو المراجعة أو لقراءة التقارير والتعليق عليها.

### التسويق

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

وكل شي حتى الغد أو بعده بقليل أو في مرحلتها النهائية عن طريق اختلاق الأعذار.... ونظرا لأنه يتم تأجيل كل شيء فإنه لا يتم أداء أي شيء، وإن تم أدائه فإنه سيجيء مبتورا وناقصا وغير مكتمل... إن أسوأ ما في المماثلة والتسويق 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 السلوكي:

- ترك العنان للتفكير بحيث تأخذنا الأحلام أو الذكريات بعيدا عن العمل أو المذاكرة، مثل التفكير في الإجازة، أو استرجاع ذكريات سابقة، أو التفكير بالنوم.
- الاستجابة طوعية 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 أحيانا أننا لا نترك هذه المعوقات تحدث فحسب بل قد نشعر بالسعادة لوقوعها أحيانا لأنها تأخذنا بعيدا عن عناء 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 كثيرا من الوقت.

الطريق من هنا...

---

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

وأسهل طريقة لمعالجة ظاهرة التسويف هي ألا ندعها تبدأ من الأساس، وإياك واختلاق أو تأليف الأعذار... فأسوأ ما تتميز به عملية اختلاق الأعذار هو أننا - وعند لحظة اختلاق العذر - نبدأ في الاقتناع بأنه منطقي.... إنها آلية دفاع طبيعية وتلقائية عن النفس تحمي عشقتنا لذواتنا، خاصة عندما تحركنا القوة الدافعة وتأمرونا لأن نكون مثاليين، كما أن عقلنا الباطن يبدع ويتفنن في اختلاق الأعذار وبمهارة فائقة.

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

## همومك من أي الأنواع؟؟!!

هناك مساحات شاسعة يختلف الناس فيها اختلافاً كبيراً لا نراها بالعين المجردة. تلك هي (ميادين الهموم والأحلام) فبعض الناس لا تتعدى همومه مشاكله الشخصية، ولا يتجاوز نظره أرنبه أنفه، ولا يحلم إلا بتراب إلى تراب- أكرمكم الله- تأسى له لما يعتريه من الهم الزوام الذي يكاد يجتث قلبه وقد حرمه لذيذ الطعام ووثير الفراش، وفتح للشيطان عليه كل باب، فإذا نظرت في همومه وجدتها لا تتعدى سيارته ومنزله وزوجة ثانية يريد لها لنفسه، فقد غاظته تلك السيارة، وضاق به ذلك المنزل، ورغب 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 همماً، ولا أبأس منه عيشاً، فلم يهنأ 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 الوسواس والهموم والأمراض النفسية المستعصية، وآخرها زعزعة الرضا بالقدر، وإنكار ما عنده من نعم الله الكثيرة.

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

الطريق من هنا...

بالله عليها لم تبلغ به ذلك الحد الذي ذكرت آنفاً، فإنها تكون عليه نعمة إذ تصبح من مكفرات ذنوبه، 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 خطاياها»

كل تلك الهموم الدنيوية إنما تزيد المرء غيظاً على غيظه وقهراً 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، وليست هذه تهدئة بالخداع وحاشاه من ذلك، بل نصيحة مشفق ومنهج حياة يرتاح بها الإنسان كل راحة، ويسلم من نكران نعم الله عليه، كما قال عليه الصلاة والسلام «فإنه أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم» [الترمذي ٢٥١٣].

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

بدل أن تفكر فيما تريد من دنياك فتتشغل بذلك، فكر فيما يريد الله منك ومن عباده جميعاً وانشغل بذلك، فكر في تقصيرك في جنب الله، وتفريطك في الاستعداد مع سرعة تقضي الأيام ودنو الأجل.... كن مهموماً لأنك لا تحافظ على التكبيرة 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  
وصريح أقوالهم ومؤتمراتهم، كن محزوناً لما ترى من تخاذل المسلمين  
وغفلتهم وبعدهم عما يريد الله منهم، كن مشغولاً لأنك لم تبر والديك ولم  
تحسن صحبتهم؟! 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 يواسيهم عند فقد كفايتهم.

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 لمتاع فان.

عن عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - قال: سمعت رسول الله -  
صَلَّى اللَّهُ 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 ماجه ٢٠٩].

وعن أنس - رضي الله عنه - ، قال رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-  
«من كانت الآخرة همه، جعل الله غناه في قلبه، وجمع عليه شمله، ثم أتته  
الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همه، جعل الله فقره بين عينيه،  
وفرَّق عليه شمله، ولن يأتيه من الدنيا إلا ما قُدر له» [صحيح الجامع  
٦٥١٠] فهلاً جعلنا همنا همّاً واحداً بعد هذا ..

الطريق من هنا...

يقول يحيى بن معاذ الرازي الواعظ رحمه الله: (من قوة اليقين ترك ما يرى لما لا يرى) فاترك هم ما يرى في هذه الدنيا، وألزم نفسك هم ما يرى في الآخرة ولا يرى في الدنيا، تكن ناجحاً بإذن ربك ..

ترى كم من المسلمين يتمنى ألا تفوته صلاة الصبح مثلاً؟! أو أن يكون عبداً صالحاً 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 اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قال: «من سأل الله الشهادة بصدق، بلغه الله منازل الشهداء، وإن مات على فراشه» فبلغ أهل الهموم الدنيوية والأحلام السفلية بتلك الأنواع من الأمنيات لعلهم يفيقوا 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 المنيا أن تكن أمانياً  
إن تلك النفوس العالية هي السالمة من القلق والأمراض النفسية، وهي المتنعمة بهومها وأحلامها، ومن لم يكن كذلك فحري ألا يدرك ذلك.  
فيا طالب النجاح في مناحي الحياة.. هذا اقتراح للنجاح، بل ومفتاح للراحة والسعادة والرضا، فلا تشتت 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 التشنت، ويذهب التفرق، وتترتب الأفكار، وتجتمع الهموم في هم واحد، مما يجعل القلب مهياً للإيجابية والنجاح والتميز.

همك إذا رضا ربك، وحفظه في الظاهر والباطن، فاحفظ الله يحفظك، وتعرف على الله في الرخاء يعرفك في الشدة، وإذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله .

هذا سفينة مولى رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يقول: ركبت البحر فانكسرت سفينتي التي كنت فيها، فركبت لوحاً من ألواحها، فطرحني اللوح في أجمة فيها أسد، فأقبل إلى يريدني فقلت: يا أبا الحارث أنا مولى رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فطأ رأسه، وأقبل إليّ، فدفعني بمنكبه حتى أخرجني من الأجمة، ووضعني على الطريق، وهمهم، فظننت أنه يودعني، فكان آخر العهد به .

وهذا عمر بن عبد العزيز رحمه الله تقول زوجته فاطمة: اشتهى عمر يوماً عسلاً، فلم يكن عندنا فوجهنا رجلاً على دابة من دواب البريد إلى بعلبك بدينار فأتى بعسل، فقلت: يا أمير المؤمنين إنك ذكرت عسلاً وعندنا عسل، فهل لك فيه؟ ثم قالت: وجهنا رجلاً على دابة من دواب البريد بدينار إلى بعلبك، فاشتري لنا عسلاً، فأرسل إلى الرجل فقال: انطلق بهذا العسل إلى السوق فبعه، وأرد إلينا رأس مالنا، وانظر إلى الفضل فاجعله في علف دواب البريد. ولو كان ينفع المسلمين قيء لتقيأت.

الطريق من هنا...

فانظر كيف كان الهمين همّاً 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 همّاً واحداً.. ولا تحزن ولا تأس على ما فات.. ولا تحمل همّاً لم ينزل بك.. ولا تتمنى ما لا تملك.. ولا تبني بخيالاتك قصوراً شامخة.. ولكن... وحد همك، وأرض ربك، واحفظ لسانك، وأكرم ضيفك، وساعد المحتاج.. تجد تميزاً في حياتك، فهل وعيت؟.. وهلاً طالعت أسرار ﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب﴾ [الشرح: ٧ - ٨] فاجعل الهمين همّاً واحداً .

الطريق من هنا

- الإيمان الجازم بحقارة هذه الدنيا وأنها لم تصفو لأحد من الخلق، بل إن أولى الناس بصفوها هم الأنبياء وعباد الله الصالحين ... لكن هيهات هيهات، فقد نالهم ما نالهم من أذاها.
- إدراك عاقبة الهم وهو بين أمرين إما صبرا واحتسابا، وإما أن يسئلوا كما تسئلوا 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.

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

الطريق من هنا...

## التجديد في حياتنا

جلست الزوجة تحدث زوجها عن زيارتها لصديقتها وأنها قدمت لها طبقاً من السمك المشوي لم تذوق مثله من قبل، فطلب الزوج من زوجته أن تأخذ الطريقة ليذوق 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 المقلاة... هنا قاطعتها الزوجة: ولماذا نقطع الرأس والذيل؟

فكرت الصديقة قليلاً ثم أجابت: لقد رأيت والدتي تعمل ذلك! ولكن دعيني أسألك. اتصلت الصديقة بوالدتها وبعد السلام سألتها: عندما كنت تقدمين لنا السمك المشوي اللذيذ، لماذا كنت تقطعين رأس السمكة وذيلها؟ أجابت الوالدة: لقد رأيت جدتك تفعل ذلك! ولكن دعيني أسألك. اتصلت الوالدة بالجددة وبعد الترحيب سألتها: أتذكرين طبق السمك المشوي الذي كان يحبه أبي ويثني عليه عندما كنت تحضرينه؟ فأجابت الجددة: بالطبع، فبادرتها بالسؤال قائلة: ولكن ما السر وراء قطع رأس السمكة وذيلها؟ فأجابت الجددة بكل بساطة وهدوء: كانت حياتنا بسيطة وقد راتنا متواضعة، ولم يكن لدي سوى مقلاة صغيرة لا تتسع لسمكة كاملة!

تمثل هذه القصة واقع الكثير منا، ممن يدمنون 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 هدراً لا داعي له، ويكبدنا خسائر كان بالإمكان تلافيها.

مشكلتنا جميعاً أننا نعيش وتيرة واحدة، روتيناً مستمراً لا يتغير.... لو سألت الكثير من الناس - سيدات ورجال - عن هدفهم في الحياة لتلعثم الكثير منهم واحترار في الإجابة، فالأغلبية منهم يعيشون طفولتهم ثم مراهقتهم وشبابهم كأى شخص، بعدها يلتحقون بالعمل في مجال ما، ويتزوجون ويكوّنون أسر وينجبون 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 نتعمق في التفكير بها، ومعرفتنا 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، ويخلق معها يوم جديد، وحياة جديدة، وما لم يقم الإنسان بجهد قوي وجماعي لمواجهة اليوم الجديد، فإنه يموت... يموت فكرياً وعقلياً ومعنوياً ولا يفعل شيئاً يأبه به وللأسف.

الطريق من هنا...

---

وتجديد الحياة لا يعني تغيير القشور التي تغلف حياتنا اليومية، من تغيير الملابس أو المأكل أو المسكن، بل تعني تغيير أوصاف الحياة التي نعيشها كليا، وصناعة حياة جديدة ومختلفة ومتباينة عن الحياة السابقة تماما. بمعنى آخر نحتاج إلى صيانة وتطوير أنفسنا. فمفتاح النجاح يكمن في العمل بصفة دورية على الأبعاد الأربعة للتجديد: البدنية، العقلية، الاجتماعية، الروحانية.

وقد توجد رغبة في التجديد، ولكن الخوف والرغبة 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 يمتلكون دون المخاطرة في مستقبل قد يسلبهم أمنهم واستقرارهم، وخصوصا 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 حتما 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 والحفاظ على الأسس العامة، وبهذا فأنها تسير 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 حياتها اليوم هو مدعاة للتفكير العلمي التطويري بعيدا عن أية وجهات نظر لا تمت لذلك التفكير بصلة!

وإذا اعتقد كل فرد منا بأن (الحقيقة) لا يمكن إدراكها 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 ونسبية القياس لما تكون في ذهنه من تراكمات 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، ودافعنا لأي عمل بناء ومثمر، لأن انشراح النفس عند البداية كفيل بأن يجعلنا نتحمس كي ندرك الغاية والنهاية.... كفيل بأن نأخذ الأمور بحجمها والدنيا بقيمتها.... كفيل بأن يجعلنا نتحمل المشاق والصعوبات وربما الآلام التي تواجهنا.... كفيل بأن يجعل الشجر دوماً باسماء، والأمل دوماً حاضراً، والهدف دوماً واضحاً، فلا تمر الحياة عبثاً ولا تضيع الأيام سدى.

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

### الطريق من هنا

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

- أحب عملك: فكل إنسان يسعى إلى رزقه ويتخذ لنفسه عملاً، جدير به أن يحب عمله ليتجنب المتاعب 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 لمتعتك، فالحياة جميلة إذا تعلمت أن تستمتع بما فيها من جمال.
- من الناس من لا يرضى 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 يقنع بما يستطيع الحصول عليه، ويترك التطلع إلى ما يتعذر نوله، وليس معنى هذا أن لا يكون المرء طموحاً إلى الرقي دوماً.
- في تجربة أجراها على الطلبة أحد أساتذة علم النفس في (جامعة ميتشيجان ) الأمريكية، قام البروفسور (كريس بيترسون) بتكليف طلبته بكتابة رسالة شكر لأي شخص يختاره الطالب ولأي سبب. واكتشف أن كتابة تلك الرسائل منحت الطلبة عنصراً ملموساً 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 بضع دقائق لا أكثر.... امسك بالقلم والورق وسجل الأشياء الصغيرة التي تشعرك بالرضا، بدءاً بمعروف أسديته لصديق ومروراً بأصناف الطعام التي تفضلها، والهوايات التي تشعرك بالمتعة.

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، يتعثر 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 ضدين: السلبية، والاعتزاز بالنفس.

- نحن في حاجة لنسامح غيرنا حتى نشفي أنفسنا... إن التسامح يفتح حياة الإنسان ليشعر بالسعادة والحب ورضا الرب، فلنستفد 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 روية 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 غصونها إلى التفكير في متاعبه، والأفضل أن تكون الهواية مجدية 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 وتتمكن من العطاء. وفي الحديث الشريف «كلوا واشربوا وتصدقوا والبسوا في غير إسراف ولا مخيلة» [صحيح 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 فتذرعه له بالحلم وابدأ 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 للتفاعل مع الأزمة والتجاوب مع المحنة 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 الخطب.
- أخيراً.... لا ننسى قيمة الصبر والرضا بالقضاء والتفهم لطبيعتنا البشرية التي حرم الله عليها الخلود في الدنيا، وما أجمل أن نردد الدعاء النبوي «اللهم أجرني في مصيبي، واخلف لي خيراً منها» فإن ذلك يساعد على النسيان والاسترخاء من خلال القبول بالواقع.
- «اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخرتي التي فيها معادي، واجعل الحياة زيادة لي في كل خير، واجعل الموت راحة لي من كل شر».

## 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، وتعهدوا أن يكون إجراء هذا البحث محتاجا إلى عشرة أيام لإنجازه، لكنهم سمحوا لهم بيومين فقط، وسمحوا لهم بالإطلاع على ما يشاءون 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 نسي الطلبة ما تعلموه، وتراجعت 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 وضعت إنسانا سويا بل متفوقا في ظروف عسيرة أو حرجة، فمن المحتم أن تكون تصرفاته غير طبيعية!!

### الطريق من هنا

- بسّط حياتك: بدلاً من البحث والنظر في طرق لضغط يومك كي تنجز 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 لفعله، وما الذي يُمكنه الانتظار وتأجيل القيام به، وما هو الذي لا يلزمني أدائه أصلاً؟

- حاول أن تنتدب غيرك في المنزل والعمل للقيام ببعض الواجبات أو المهام المطلوبة منك. وحاول أن تُجزئ 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 المتاعب: من الناس من يتوقع المتاعب قبل وقوعها، فهو دوماً يعتقد أن هناك خطأ وقع منه، أو مرضاً أو نائبة ستحل به.
- كن دوماً جاهزاً: بمعنى أن تُرتب برامجك اليومية مسبقاً، وبشكل مرن قابل للتغير بكل راحة، والأهم أن تضع في ذهنك وبرنامجك 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 التحلي بها، لكنها قد تكون ضرورية لاستمرار التفاعل مع الحياة وديمومة



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 «...ويشربُ غيرنا كدراً وطينا».

- خصص وقتاً يومياً للاسترخاء. تكون فيه مع نفسك، ولو لبضع دقائق يومية أثناء زحمة العمل أو القيام بالواجبات الأسرية، وخاصة حينما تشعر أن عضلاتك بدأ عليها التوتر والشد والإجهاد.

- مارس هواية محببة لديك، فالشخص الذي لا يلهو 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، وتواتيه 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 والخمول، 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 قليلا عن مناخ العمل حتى لو كان التواصل معه عبر الهاتف.

• اضحك وامرح باعتدال. ولا تغفل البتة عن أهمية الابتسامة والفرحة في حياتنا. ولا تنسى أن أطباء القلب والأعصاب يكتشفون كل يوم شيئا صحيا جديداً حول تأثير الفرحة والانشراح على القلب والأوعية الدموية وهرمونات الغدد الصماء وسلام العضلات وعمل أجزاء الدماغ وحفظ الذاكرة وغيرها.

• خذ كفايتك 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 مثلا حتى يغلبك النعاس. ولا تنس أن المشروبات المحتوية على الكافيين، وحتى بعض أنواع أدوية معالجة الصداع تبعد عنك النوم.

الطريق من هنا...

---

- ليس لديك مقدرة على تغيير الماضي، استفد من تجاربه ولا ترهق نفسك بأثقاله، ولا تكن حبيسة، فما فات مات، لا الحزن يعيده ولا التحسر يحييه.
- ثق بأن الله معك، ومن كان الله معه فلن يخاف من أي مخلوق، ولا يفوتك 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 نكون، وهو ما يعرف بالتربية التصحيحية الذاتية.

### 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 مثلاً ليس دليلاً على صحة القول.... إن الشخصية القوية التي تجيد فن التعامل مع الآخرين تتسم بالهدوء وعدم الاكتراث بالمناقشات العقيمة، وتجنب فرض قناعاتها على غيرها، فالثقة بالنفس والحجة القوية لا تحتاجان لإلزام أو انفعال أو صراخ. وقد فسر الفيلسوف الإنجليزي (هوبس) منذ أمد بعيد القوة على أنها كل خلق حميد، فهو يرى أن الصبر قوة، لأن الضعيف يجزع، ولا يقوى على الصبر والاحتمال، وقد ثبت حديثاً أن الصبر وتحمل الألم يزيد من قدرة الجسم على إفراز

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

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

#### سمات الشخصية القوية:

- الوعي بالحياة سواء 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 واختيار الغايات النبيلة.

الطريق من هنا...

- القدرة على ملء الفراغ واستثماره استثماراً نافعاً.
  - القدرة على التأثير مع الصالح والطالح.
  - القدرة على التغير 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 نقيضين!، إنه مضطر في كثير من الأحيان أن يضحي بأحدهما 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 بأمرين:
    - 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 تتراكم تشكل في النهاية بحراً، كما تشكل ذرات الرمل جبلاً، كذلك الأعمال الطيبة فإنها حين تتراكم

تجعل الإنسان رجلاً عظيماً، وقد أثبتت التجربة أن أفضل السبل لصقل شخصية المرء هو التزامه بعبادات وسلوكيات محددة صغيرة، كأن 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 ممكن الآن: علينا أن نفترض دائماً أننا لم نصل إلى القاع بعد، وأن الأسوأ ربما يكون في الطريق! فذلك يجعل الإنسان ينتهز الفرص ولا ينشغل بالأبواب التي أغلقت، ويجب أن نعتقد أن التحسن قد يطرأ على أحوالنا لكننا لا ندري متى سيكون، ولا يعني ذلك أن ننتظر حتى تتحسن ظروفنا بل ليكن شعارنا دائماً: «باشر ما هو ممكن 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 دخلك 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 يقدرنا 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 يكون أباً 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 للآخرين 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 وأعرق تأثيراً في النفس البشرية، ولا شك أن هذا الأمر بحاجة إلى معرفة ومران وتمرس لكي نتقته.
- المسافة القصيرة: ما أجمل أن يصطفي الإنسان من إخوانه من يكون له أخاً يستند إليه في الملمات ويعينه وقت الشدائد ويبوح له بما في نفسه، فيسقط معه مئونة التكلف من خلال تلك المسافة القصيرة التي تقرب قلوبهما إلى بعضهما، والإنسان بحاجة ماسة إلى هؤلاء، فقد أثبتت بعض الدراسات أن الذين يفقدون شخصاً يثقون به وقريباً منهم هم أشد عرضة للاكتئاب، بل وإن بعض صور الاضطراب العقلي تنشأ من مواجهة الفرد لمشاق وصعوبات كبرى دون من يسانده، لذلك إن وجد الإنسان ذلك الأخ الحميم، فليحسن معاشرته، وليؤد حقوقه، وليصفح عن زلاته .
- 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 بكياني، لا تمر بي غير أبيه»، فالإنسان مهما كان عبقرياً وفذاً وناجحاً فإنه يظل متلهفاً لمعرفة انطباع الناس عنه، وكثيراً ما يؤدي التشجيع إلى تفجير

الطريق من هنا...

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 لتعدد المهمات 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 يتدرب 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

تلقى 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 مقترح 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 الألوف من الدولارات، ولذلك ترددت إدارة الفندق في اعتماد التغيير .

عُرض الأمر على أحد المتخصصين في حل المشكلات الإدارية واتخاذ القرارات الاستراتيجية، فقدم مقترحاً 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 وتناقضت الشكاوى بشكل ملحوظ بعد ذلك؛ لأن النزلاء كانوا يمضون وقت الانتظار بين طلب المصعد ووصوله إليهم في الاعتناء بمظهرهم وتعديل هندامهم، 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 عوائق (نفسية أو مادية) تمنعنا من النظر بإيجابية لواقعنا. فأحياناً يكون حل المشكلة أمام أعيننا ولكننا بحاجة للالتفات يمنية أو يسرة حتى تقع أبصارنا عليه .

الطريق من هنا

- حذار من أن تكون من أولئك الذين يجرون مع أول فكر يطرأ عليهم، مما قد لا يكون صائبا وغيره بعد الأناة 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 يعشي عن غيرها مما هو أفضل منها وأكثر صوابا، فلا يتبين ذلك إلا بعد أن يقع المرء ضحية للفكرة الأولى. وكان الحسن البصري يقول: (لسان 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.
  - حصّن نفسك ضد الهيمنة الدائمة للمشكلة على تفكيرك.
  - دع الآخرين يشاركوك 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 تعترض 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.. وسيعلي مقاييسك.. لماذا؟ إنه يشبه من يريد أن يهرول 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 تقوي عضلاته وترفع من لياقته وتهينه للمرحلة التالية: «إذا فعلت ما في وسعك اليوم، فإن الغد يعطيك فضاء أوسع»
- الناجح: يفكر في الحل. لا تنضب أفكاره. يرى حلاً في كل مشكلة.
- يقول: الحل صعب، لكنه ممكن. يعتبر الإنجازات التزاماً يلبيه. يرى في العمل أمل. ينظر للمستقبل ويتطلع لما هو ممكن. يصنع الأحداث.
- إذا كنت تريد 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 ستحجب عنك رؤية النجوم.
- عندما تجد نفسك في حفرة، توقف عن الحفر.



## 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 المقولة 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 وتقدماً وعيشاً 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 نُشغل الباب الذي أُغلق عن الباب الذي فُتح! ومع هذا فلا بد من القول: أن الخط الفاصل بين التفكير الإيجابي والاندفاع المتهور هو خط ضيق، ولذا فإمكانات الخلط بينهما ستظل متوفرة دائماً.

المفكر الإيجابي يقرّ بأن هناك عناصر سلبية في حياة كل شخص، لكنّه يؤمن بأن أي مشكلة يمكن التغلب عليها بتوفيق 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 يتحلّى 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 وهادئة وخالية 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.

وقانون التوقعات الإيجابية «التفاؤل» لا يعارض أبدا القضاء والقدر، ولا الإيمان بالغيب، وإنما هو طريقك إليه، فمثلا أنت تتوقع أن تشفى من بعد إذن الله تعالى عند الطبيب الفلاني وذهبت إليه فشفاك الله. لا تعارض مع القدر إذا. لذلك احرص دوما أن تكون في الشطر الايجابي 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 خيرا تجدوه».

### برنامج التفكير الإيجابي

- إذا أردنا أن نغير سلوكنا أو أداؤنا فيجب أن يكون ذلك من خلال عقلنا الباطن، وهذا يعني أنه يجب أن نختار أفكاراً إيجابية جديدة ونغذيها 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 بغذاء عقلك عن طريق قراءة كتب أو مقالات أو الاستماع إلى برامج ترتقي بالمعنويات.. وتجنب القصص والأخبار التي تتحدث عن المآسي 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.

- صاحب أناس 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 الايجابية سجيته هي التي تحدد المسار وبلوغ الهدف.

## ومضة قلم

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

الطريق من هنا...

---

- لا يهم كيف تهب الرياح. الشيء الوحيد الذي يهم هو كيف تنشر شراعك.
- 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 أعذاره.
- الناجح يرى حلا في كل مشكلة... والفاشل يرى مشكلة في كل حل.
- الناجح يعتبر الإنجاز التزاما يلبيه... والفاشل لا يرى في الإنجاز أكثر من وعد يعطيه.
- الناجح لديه أحلاما يحققها... والفاشل لديه أوهام وأضغاث أحلام يبدها.
- الناجح يرى في العمل أمل... والفاشل يرى في العمل ألم.
- الناجح ينظر للمستقبل ويتطلع لما هو ممكن... والفاشل ينظر للماضي ويتطلع لما هو مستحيل.

## عندما تهب رياح الفشل !!

يرتبط الإحساس بالفشل بالشعور بتدني تقدير الذات، نتيجة الانفصال عنها وقلة المعرفة والدراية بها . فالإنسان مزيج من الرغبات والدوافع والحاجات 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، فالإيجابيات تعزز وتنمي، والسلبيات نتعامل معها بلطف وجدية لنتخلص منها ولا نعطيها أكبر من حجمها.

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

الطريق من هنا...

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

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 ليتعاملوا مع أحداث حياتهم بفاعلية، وبقدر ما نستخدم هذه الملكات بقدر ما نقرب من روح المبادرة والإيجابية ، وبقدر ما نتجاهلها بقدر ما نقرب 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 تتخيل 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 يتخيل مقدار الألم



الغيف الذي يسببه مرض مثل هذا بسبب تدخينه، فإنه بالتالي 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 تصرفنا واعتديت على ما ليس لك فيه حق فلا تلومن 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 دائماً تعطلنا عن العمل. هذا هو رأيك، ولكن ما رأيك أنت؟ إن إرادتك المستقلة سوف تجيب عن هذا السؤال بالطريقة التالية:

- اخرج خارج الدائرة المشتعلة في الحديث واسأل نفسك: هل صحيح أنني أعطلهم؟ وسوف تكون الإجابة واحدة من ثلاث: «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 العطلّة، وبالتالي سوف تصبح في كل الأحوال القائد لزمّام الأمور.

- لا تعتبر كل رأي يوجه إليك رأياً شخصياً، ولكن حكم عقلك وتجاربك وتخليك 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، وينبئه إلى الثغرات 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 أَصَبْتَكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ١٦٥﴾ وَمَا أَصَابَكُمْ يَوْمَ التَّتَى الْجَمْعَانِ فَبِإِذْنِ اللَّهِ وَلِيَعْلَمَ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١٦٦﴾ وَلِيَعْلَمَ الَّذِينَ نَافَقُوا وَقِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا قَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَوْ ادْفَعُوا قَالُوا لَوْ نَعْلَمُ قِتَالًا لَاتَّبَعْنَكُمْ هُمْ لِلْكَافِرِ يَوْمَئِذٍ أَقْرَبُ مِنْهُمْ لِلْإِيمَانِ يَقُولُونَ بِأَفْوَاهِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا يَكْتُمُونَ ﴿١٦٧﴾ [آل عمران: ١٦٥ - ١٦٧].

إنه تعالى يوبخ المسلمين على تعاملهم السلبي مع الهزيمة ويوجههم إلى الاستفادة الايجابية منها، بالعودة إلى أنفسهم ﴿قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ﴾ [آل عمران: ١٦٥] واكتشاف النواقص والسلبيات التي اكتسبتها بعد تحقيق الانتصارات السابقة. ثم تتحدث الآيات عن البعد الايجابي للهزيمة في معرفة الثغرات المخبوءة داخل المجتمع الإسلامي وفرز العناصر المنافقة غير المخلصة، وتجلي صمود المؤمنين وثباتهم في مواقف المحنة والشدة ﴿وَلِيَعْلَمَ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١٦٦﴾ وَلِيَعْلَمَ الَّذِينَ نَافَقُوا﴾. ولكي يكتب للمرء النجاح بإذن الله تعالى، عليه أن يضع في اعتباره النقاط التالية:

- 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 العباقرة توصلوا لاختراعاتهم عبر محاولات عديدة لم يكتب لها النجاح، وكما يقول المثل «العثرة تصلح المشي».
  - ليس هناك فشل حقيقي، فما ندعي بأنه فشل ما هو إلا خبرة قد اكتسبناها من واقع تجاربنا في الحياة، إذ أن الشخص الفاشل هو الذي لا يتعظ من تجاربه، ويعتبر أن الأمر منتهياً حال فشله!!!
  - الإيحاء يلعب دوراً قوياً في التغلب على الفشل وتوابعه، فنحن لا ننتظر من شخص يقول عن نفسه إنه فاشل أن يصبح ناجحاً أو متفوقاً، هذه معادلة مستحيلة التحقيق. والعكس صحيح، فلو أقنعت 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 نجرب.

الطريق من هنا...

---

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

## السلبية في حياتنا

يحكى أن مجاعة حدثت بقرية فطلب الوالي من أهل القرية طلباً غريباً لمواجهة خطر القحط والجوع.... أخبرهم الوالي أنه سيضع قدرا كبيرا في وسط القرية، وعلى كل رجل وامرأة أن يضع في القدر كوبا من اللبن... واشترط الوالي أن يضع كل شخص الكوب وحده دون أن يشاهده أحد.... هرع الناس لتلبية طلب الوالي... تخفى كل منهم بالليل وسكب ما في كوبه، وفي الصباح فتح الوالي القدر.... ماذا شاهد؟ أين اللبن؟ ولماذا وضع كل فرد من الرعية ماء بدلا من اللبن؟! .... لقد قال كل منهم في نفسه: إن كوبا واحدا 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 بدلا من اللبن... النتيجة التي حدثت... عم الجوع القرية ومات الكثير ولم يجدوا ما يعينهم وقت الأزمة.

ما أكثر من يملئ منا 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 حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

وقد يظهر لنا أن بعض الناس نجح في حياته وإن فشل في إدارة ذاته. والحقيقة إن ذلك وهم خادع وطلاء ظاهر يخفي تحته الشقاء والتعاسة التي ستتكشف عند أول هزة، وبئس النجاح البراق الذي في داخل صاحبه غياهب من الشقاء وأكداس من التعاسة، وإن مرحت بصاحبه المراكب الفارهة وتبوأ في نظر الناس المناصب العالية أو امتلاك الثروات الطائلة.

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

وبداية 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 نفكر في البناء دائماً وأبداً، لأن التفكير الطموح يعشق

الطريق من هنا...

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

ولا يفوتنا أن نؤكد على وجود علاقة قوية بين الثقة بالنفس وبين الأفكار الايجابية، 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 ايجابية عن نفسه وعن واقعه المحيط والآخرين، والعكس صحيح فكلما كانت ثقة الإنسان بنفسه ضعيفة مهزوزة كلما كانت أفكاره سلبية تشاؤمية.

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 بين أيدينا بعد التدقيق والملاحظة والسعي. مؤمنين دائماً بأن النجاح مرهون بالعمل والصبر والكفاح وتوفيق الله العلي القدير

وربما يعتري 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 والتقدم، فعلينا أن نتحكم في سلوكياتنا، وأن لا نكون حبيسي أعمال قليلة الجدوى نكررها كل يوم أما السلوكيات الجيدة فيمكن التعود عليها بل وإدماجها لتصبح لا إرادية بالترار، كما قال عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - : (تعودوا 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.



## رغم ذاتك واستعد ثقتك بنفسك

لا يجهل أحد ذاك الصوت الداخلي الذي يسكن داخل أعماقنا جميعاً، وقد امتهن التقليل من ذواتنا وتحطيمها وشل قدراتها.... عندما تتناقش مع أحد زملائك لا يتردد أن يطلق عليك صفة العصبية والحمق!!.. عندما تخفق في تجارة أو دراسة يصفك مباشرة بالغباء!!... اختلفت مع زوجتك كأى زوج يرميك ظلماً بأنك زوج فاشل!!.... هدفه الأول والأخير أن تهجر سعادتك وتتلاشى طمأنينتك وتتحول راحتك إلى بؤس وشقاء.

هذا الصوت الداخلي أسماه العالم النفساني أوجين ساجان بـ «الناقد 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 الوحوش 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 .
- استعانت به بصور ومشاهد مؤلمة من الماضي قد عفا عليها الزمن ليحط من شعورك بقيمتك .

الطريق من هنا...

- يستخدم جملاً مختصرة لكنه يكررها... مثلا 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: «ماذا 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 إمكانيات 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 أردته قتيلاً.

## تصورات خاطئة

من التصورات الخاطئة عن الثقة بالنفس :

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

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

- أنها تقتضي العناد والإصرار والثبات على الرأي وإن كان خطأ....  
والصحيح أن الواثق بنفسه يغير رأيه إذا اتضح له الصواب في غيره،  
وسير الواثقين بأنفسهم تشهد بذلك فهذا رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- في غزوة بدر يغير موقع المعسكر ويأخذ برأي الصحابي بعدما 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 بدلا عنه بالاشتراك في فضل الزاد.
- أنها تقتضي السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والتسلط عليهم، إما بسلطة النظم والقوانين أو الأعراف الاجتماعية....
- أنها تقتضي نبذ الحياء والتسلح بالجرأة المبالغ فيها، واقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق، مثل التدخل في خصوصيات الناس والبحث عن أمورهم الشخصية ونحو ذلك.
- أنها تنعكس على القدرة على المفاخرة والمباهاة والتحدي والتعاضم 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 جسيماً 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 الانتقاص 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 انتقدك، ولا تكن متهيج الحس إلى درجة الحقد أو تهويل الأمور أو الشعور بالنقص.... تأقلم مع من ينتقدك، وليكن شعارك ( رحم الله امرءاً أهدى إلي عيوبى ) .... لا تشعر نفسك بأن كل ما يقوله الآخرون هو بالضرورة حق .... لا .... عليك أولاً أن لا تجعل هذا الرأي يؤثر عليك بل تقبله واشكر

الطرف الآخر عليه، واثبت له بأنه مخطئ إن كان مخطئاً .... ولا تجعل كلام الآخرين يؤثر سلباً على نفسك 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 أو من 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 وفضلك على كثير من خلقه.
- حاول المشاركة بالمناقشات واهتم بتنقيف نفسك من خلال القراءة في كل المجالات... كلما شاركت في النقاش تضيف إلى ثقافتك، وكلما تحدثت أكثر يسهل عليك التحدث في المرة التالية، ولكن لا تنسى مراعاة أساليب الحوار الهادئ 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، والتخلي 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.

## إِطْلالة 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 الرازي: (حينما أراد المنصور إنشاء مشفى في بغداد طلب منّي تحديد المكان الأنسب معتمداً على التجربة والمشاهدة، فجئت بذبيحة وعلقتها 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!... السرّ في إبداعه إذن هو «التجربة» و «المشاهدة» و «الاختيار».
- الإبداع كفاءة وطاقة واستعداد يكتسبه الإنسان من خلال تركيز منظّم 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، فالانهماك في العمل والتنسيق بين أفكار عادية بأسلوب مبتكر يثمر – إن شاء الله تعالى - إبداعا غير مسبق ، فكل إنسان يمكن أن يكون مبدعا أو فنانا بأفكاره البسيطة والعادية، وذلك عن طريق صقل بعض المهارات، وتعلم الأشياء بطريقة جيدة وفعالة. فالإبداع ليس مرتبط بأي شيء سوى بالأفكار وكسر الحواجز والإطار التقليدي للحياة.

وقيمة الإبداع أنه مسئول عن قيام الحضارات الزاهرة، والمدنيات الراقية، ولولاه لظلت الحياة البدائية تراوح مكانها. وإذا انتفى أو غاب الإبداع من حياتنا فإن الأمم تمرّ بعصور مظلمة يسود فيها التخلف والانحطاط...كما أنّ 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 ومعارفه، ولإثراء حياته بالتجارب والمواقف الجميلة، وله أيضا دوره المهم في جعل المبدعين بصحة نفسية رائعة، ويسهم في تنمية الصفات القيادية لديهم. هذا فضلا 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 الأصيلة، والمتمتع بالقدرة على إعادة تعريف الأشياء أو إعادة تنظيمها، والذي يمكنه التوصل إلى استخدام الأشياء المتداولة بطرق وأساليب جديدة، تعطيها معان تختلف عما هو متداول أو متفق عليه بين الناس).

وقد وصف بيكاسو المبدع بأنه (وعاء ممتلئ بالانفعالات التي تأتيه من كل المواقع، 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.
- يتجاهلون تعليقات الآخرين المثبطة.
- لا يخشون الفشل.

الطريق من هنا...

---

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

وإذا لم تتوافر 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 «كالموهبة، والحافز، والجرأة، وأصالة 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 منّا، أمّا آلياته فيمكن تحصيلها من هنا وهناك.

### عقبات في الطريق

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

الطريق من هنا...

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

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

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

غير أن المبدع ينجح في التخلص من هذه الأقفال التي هي في غاية المكر وقمة التلبيس، إذ أنها تعرف كيف تتلون بلون جذاب أخاذ، وتتدثر بثوب المخلص المشفق، فهي تحاول أن توحى لنا بإحاعات سامة تنتشر في أجواء المحن، فيخنق الإبداع ويخلفه الجمود ويعتل الجو بالبلادة .

الطريق من هنا

- لو تناولنا الإبداع بمفهومه الأوسع لوجدنا أننا جميعا مبدعون، فحلنا للمشكلات، أو تغلبنا على المصاعب التي تعترض طريقنا، وإدخالنا

الطريق من هنا...

---

للأشياء 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 دائماً وأبداً بمقولة «رحم الله امرءاً عرف قدر نفسه»!!، ولا يعني هذا الدعوة إلى الغرور أو مجافاة التواضع، كلا... وإنما المقصود التأكيد على أهمية الثقة بالنفس كشرط رئيسي للإبداع.
- احذر شعارات: «لا جديد تحت الشمس»، «ليس في الإمكان أبدع مما كان»... فإذا أنزلت الستائر، وبنيت الحوائط فلا تلوم الشمس إذا لم تدخل... لا بد من أن تترك أثراً، ولن يكون ذلك إلا بأن تبتكر، ولن يكون الابتكار إلا بالتفكير خارج نطاق المألوف.
- يقول (اينشتاين) عن العبقرية أنها ١ % موهبة و ٩٩ % 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، لأنه لا يصلح كشاعر، وحين قرأ إبراهيم ردّ المجلة أصيب بالخيبة وارتطم بعمود الكهرباء أثناء سيره إلى البيت فكسرت ساقه!.... لكن إبراهيم ناجي أفاق بعد ذلك من ذهوله وخيبة أمله ليصبح شاعراً مبدعاً من الطراز الأول، ولو كان استسلم للصدمة لحرم الأدب العربي من قصائد وجدانية 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 التمكن الكامل منه.
- أحد مفاتيح الإبداع هو النظرة التي ينظر بها للموضوع، والتي عادة تكون مختلفة عن الآخرين، مما تجعله 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 بلورتها، ذلك أنه قد تنتفي الأسس التي استقت 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 الفكرة المظلمة... حدائقها المرعبة... أسواقها المكتظة... مطاعمها البائسة.... أليس كذلك؟!... قد يبدو لك غموض كثيف يلف الفكرة الإبداعية بدثار مخيف، ويحيطها بسياج منيع.... فإذا لم تستجمع قواك حينئذ وتستحث شجاعتك وتستعن 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 انطلاقة 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 محبطات 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 والفقر، فرب فقير هو أغنى منك، ورب 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 أنجزت بها عملك... ويتذكرون نوعية ما أنجزته.
- يجب على الإنسان أن يحلم بالنجوم... ولكن في نفس الوقت يجب ألا ينسى أن قدميه على الأرض.
- ليس الفرق بين السعداء والتعساء هو عدم الوقوع في الأخطاء، ولكن الفرق يكمن في المقدرة على إدارة ما بعد الوقوع في الأخطاء، وعدم ارتكاب أخطاء مماثلة. قال تعالى ﴿ إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ



السُّوءَ بِجَهَلَةٍ ثُمَّ يَتُوبُ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا  
حَكِيمًا ﴿النساء: ١٧﴾.

- لا تستح من إعطاء القليل، فإن الحرمان أقل منه.
- كلما زاد عملنا، زاد تعبنا، ونقصت قدرتنا على الإبداع، واضمحل تفكيرنا 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 العظماء من يشعر المرء بحضرته أنه صغير، ولكن العظيم بحق هو من يشعر الجميع في حضرته بأنهم عظماء.
- 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: (أتدرون ما الرفق؟) قالوا: قل يا أبا محمد. قال: (أن تضع الأمور مواضعها... الشدة في موضعها، واللين في موضعه، والسيف في موضعه، والسوط في موضعه).
- 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 تصفّ قدميك وغيرك يفتّ لك، ولكن أبدأ برغيفيك فأحرزهما ثم تعبد، ولا خير في قلب يتوقع قرع الباب، ويتوقع إنسانا يجيئه يعطيه شيئاً).
- لا تنتظر شكراً من أحد، ويكفي ثواب الصمد، وما عليك ممن جحد، وحقّد، 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 شوللر: (إن الأوقات العصيبة لا تستمر إلى الأبد، لكن الأقوياء يستمرون)... من فوائد التفاؤل أنه يعبر عن حسن ظنك بالله عز وجل، ويجلب السعادة إلى النفس والقلب، وفي الفأل تقوية للعزائم وانطلاقاً إلى الأمام، وباعثاً على الجد والأمل، فلو لا الأمل لبطل العمل، وفي التفاؤل أيضاً إقتداء بالسنة المطهرة، وأخذاً بالأسوة الحسنة، حيث كان النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يتفاعل في حروبه وغزواته وفي شأنه كله.

والتفاؤل يوحد قوة الروح وقوة الجسد، ومن استقرار الروح تنتج الصحة النفسية 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، وخالية من التآسي والاضطراب والتشاؤم.... وهذا يعني أن يرضى 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 المتسم بالاعتزان والمتصف 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»: (إنّ التفاؤل دفاع جيد ضد التعاسة، وإنّ التفاؤل يمكن أن يُتعلّم) 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 بجده واجتهاده وتوفيق الله له، فكل فرد مسئول عن صحته النفسية وعن نموها، فإذا رأينا الأمور بصورة ايجابية تفاؤلية أو صورة سلبية تشاؤمية فإنها تنعكس على شخصيتنا، وبالتالي هي التي ستحدد سلوكنا.

والتفاؤل والأمل يساعدان في الاستقرار النفسي الذي يتسم بتوقع النجاح والفوز في المستقبل القريب والاستبشار 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، وتوقع تفريج الكروب، ودفع المصائب والنوازل عند وقوعها، فالتفاؤل والأمل عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والثقة، وتبعد 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، فكل مشكلة احتمالات لحلها، والفشل يجب أن يؤخذ على أنه تجارب، يستفيد منها المرء في المستقبل، وليست عائقاً أمام تقدمه، ثم يحاول التحسين بهدوء وتعقل، فالمتفائل يفسر الأزمات تفسيراً إيجابياً، ويتلمح 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 التشاؤم في نفس الوقت مظهراً من مظاهر انخفاض الصحة النفسية لدى الفرد، لأن التشاؤم 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، ويمنح الشعور بالمقدرة والتحكم والسيطرة على التصرفات الحالية والمستقبلية، ويعطي المرء الاستقلال الفكري والنفسي الذي يتيح له الإمساك بمفاتيح الشخصية وعدم تركها للآخرين 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 والحقد والكراهية التي نهى عنها ديننا الحنيف، والمتفائل عندما يتخفف من هذه الأثقال التي تعوق كل انطلاقة 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 الهداية 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 بالونا أبيض، وقام بتعبئته بغاز الهليوم ثم أطلقه، بعد ذلك بدأ بتعبئة بالون أحمر ثم أصفر... وفي مشهد أخاذ مثير، بدأ الأطفال في التجمع حوله لشراء البالونات... وفجأة جاء صبي أسمر البشرة وبدأ يتأمل في البالونات، وبعد وقت ليس بالقصير جذب هذا الصبي البائع من معطفه مصوباً بصره نحوه، قائلاً له - في موقف عاطفي مؤثر -: يا سيدي لو أنك أطلقت بالونا أسود فهل سيرتفع للأعلى؟! انحنى الرجل بلطف وشفقة ونظر في عيني الصبي وقال له: (جزماً يا بني سيطير، فالذي 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 طبيعى طموحات وآمال وغايات، 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 السيئات،

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- محفزا الأمة «إن الله تعالى لا ينظر إلى صوركم وأموالكم، ولكن إنما ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم» [مسلم]، أي لا يجازيكم على ظاهركم، ولا يقربكم منه أموالكم «ولكن إنما ينظر إلى قلوبكم» التي هي محل التقوى وأوعية الجواهر وكنوز المعرفة «وأعمالكم» قال تعالى ﴿فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا﴾ [الكهف: ١١٠].

ونظر الرحمن - في هذا الحديث الشريف - دليل المحبة، وترك النظر دليل البغض والكرهية، وميل الناس دوماً إلى الصور المعجبة والأموال الفائقة، والله منزّه 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 والحلاوة بحسب ما اكتسبت روحه من تلك الصفات، فإن المؤمن يعطي حلاوة ومهابة بحسب إيمانه، فمن رآه هابه ومن خالطه أحبه وإن كان أسود مشوهاً وهذا أمر مشهود للعيان.



قال الغزالي: قد أبان هذا الحديث أن محل القلب موضع نظر الرب،  
فيا عجباً ممن يهتم بوجهه الذي هو نظر الخلق فيغسله وينظفه من القذر  
والدنس، ويزينه بما أمكن لنلا يطلع فيه مخلوق على عيب، ولا يهتم بقلبه  
الذي هو محل نظر الخالق، فيظهره ويزينه لنلا يطلع ربه على دنس أو  
غيره فيه.

والغالب من الناس 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! 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 بدايةً قوية مع الله جل وعلا، والجاإ 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 تقتلعها القواصف... نعم، فالعزيمة القوية تجعلك لا تبالي بالعقبات، ولا تحتج 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 بصلح الحديبية، وفتح مكة بعدها.
- كن صبوراً، فهناك الكثير من العوائق والعقبات ستقف في طريقك بلا شك، حاول تخطيها شيئاً فشيئاً، فستنهار 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 أحييت أمة.

- كل نجاح وتفوق بلا إيمان بالله تعالى وإخلاص له هو نجاح متوهم زائف.
- لو أبني جبلاً ثم هجرت عملي قبل أن أضع الحجر الأخير في قمته لعددت نفسي فاشلاً.
- تذكر أنّ 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 .... فأى فعل هو اجتماع الإرادة مع القدرة، بمعنى أنك تريد وترغب، فتتوجه إرادتك لإنجاز عمل ما، ثم لو صادفت هذه الإرادة والرغبة قدرة عندك 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 نرغب في حصوله، وبالكسل تتراكم 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 ثمراً يُسمى (الخيبة والندامة)... قال الإمام الراغب رحمه الله: (من تعطل وتبطل انسلخ من الإنسانية، بل من الحيوانية وصار من جنس الموتى). ومن تعود الكسل ومال إلى الراحة فقد الراحة، وقد قيل: إن أردت ألا تتعب فأتعب حتى لا تتعب، وقيل أيضاً: إياك والكسل والضجر، فإنك إن كسلت لم تؤد حقاً، وإن ضجرت فلن تصبر على الحق.

ولقد ذم الله تعالى الكسل. قال سبحانه ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ أَنْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَتَأْذَنُونَ إِلَى الْأَرْضِ ءَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَّعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ﴾ (٣٨) إِلَّا أَنْفِرُوا يُعَذِّبُكُمْ عَذَابًا أَلِيمًا وَيَسْتَبْدِلْ قَوْمًا غَيْرَكُمْ وَلَا تَضُرُّهُ شَيْئًا وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿[التوبة: ٣٨ - ٣٩].

بل جعل الكسل من صفات المنافقين، قال تعالى ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ فَانْفِرُوا ثُبَاتٍ أَوْ أَنْفِرُوا جَمِيعًا﴾ (٧١) وَإِنَّ مِنْكُمْ لَمَنْ لَيُبَطِّئَنَّ فَإِنْ أَصَابَكُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا قَدْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْنَا إِذْ لَمْ أَكُنْ مَعَهُمْ شَهِيدًا ﴿[النساء: ٧١ - ٧٢].

وعن أنس - رضي الله عنه - قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال» [متفق عليه].... يقول ابن القيم رحمه الله في كتابه زاد الميعاد: والكيس هو مباشرة الأسباب التي ربط الله بها مسبباتها النافعة للعبد في معاشه ومعاده فهذه تفتح عمل الخير، وأما العجز فإنه يفتح عمل الشيطان، فإنه إذا عجز عما ينفعه وصار إلى الأمناني الباطلة بقوله لو كان كذا وكذا، ولو فعلت كذا، يفتح عليه عمل الشيطان فإن باب العجز والكسل، ولهذا استعاذ النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - منهما، وهما مفتاح كل شر ويصدر عنهما الهم، والحزن، والجبن، والبخل، وضلع الدين، وغلبة الرجال.... فمصدرها كلها عن العجز والكسل وعنوانها (لو) فلذلك قال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - «فإن (لو) تفتح عمل الشيطان» فالتمني من أعجز الناس وأفلسهم، فإن التمني رأس أموال المفاليس، والعجز مفتاح كل شر.

الطريق من هنا...

---

وأصل المعاصي كلها العجز، فإن العبد يعجز عن أسباب أعمال الطاعات، وعن الأسباب التي تبعده عن المعاصي، وتحول بينه وبينها، فيقع في المعاصي، فجمع هذا الحديث الشريف في استعاذته -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- أصول الشر وفروعه ومبادئه وغاياته وموارده ومصادره، وهو مشتمل على ثماني خصال كل خصلتين منها قرينتان، فقال «أعوذ بك من الهم والحزن» وهما قرينان، فإن المكروه الوارد على القلب ينقسم باعتبار سببه إلى قسمين: فإنه إما أن يكون سببه أمرا ماضيا، 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 أيضا بالهم، بل إما أن يكون له حيلة في دفعه فلا يعجز عنه، وإما أن لا تكون له حيلة في دفعه فلا يجزع منه ويلبس له لباسه ويأخذ له عدته ويتأهب له أهفته اللائقة به ويستجن بجنة حصينة من التوحيد والتوكل والانطراح 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 الاجتهاد فيما ينفعه ويقطعان عليه طريق السير أو ينكسانه إلى وراء أو

الطريق من هنا...

يعوقانه ويقفانه أو يحجبانه عن العلم الذي كلما رآه 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 عاماً 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 مورنينغ بوست) أنه تم توجيه الأسئلة لأقارب حوالي ٢٤٠٧٩ شخصاً 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. ويصل ذلك إلى ٦٤٥٠ شخصاً). وأضاف أن (الوفيات التي سببها الكسل تفوق تلك التي سببها التدخين والتي وصلت إلى ٥٢٧٠ عام ١٩٩٨)،

الطريق من هنا...

وتبين 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 متتالية، فمن كسل عن شيء جره ذلك إلى الكسل عن آخر وثالث ورابع حتى يلتحق بالأموات وهو يمشي على الأرض، ولربما تكاسل عن أسباب المعاش فلجأ إلى سؤال الناس فكان دنيئاً. في حين أن هذه الشريعة الغراء تربي أبناءها على العزة والاستغناء والعفة، يقول الرسول -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «لأن يغدو أحدكم فيحتطب على ظهره، فيتصدق به ويستغني به من الناس، خير له من أن يسأل رجلاً أعطاه أو منعه ذلك، فإن اليد العليا أفضل من اليد السفلى، وابدأ بمن تعول» [صحيح الجامع ٥٠٤٦].

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



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

وقسم لا يؤمن بالتجديد، ويوكل المهمة لغيره، وإن كان أسوأ سريرة، وهم أكثر وإلى الله المشتكى.

كما أن الوهن داء عضال، إذا تمكن من الأفراد أو الأمم كان الذل والخزي من نصيبهم، وكانوا عرضة لسطوة أعدائهم وتسلطهم عليهم، بحيث يعيشون في هذه الحياة وكأنهم غير موجودين، بل يعيشون مسلوبي الإرادة، مهزومي النفوس، مشلولي الفكر. ولو نظرت في قصص الماضين لوجدت مصداق ذلك، فما استدلت أمة إلا بهذا.

### الطريق من هنا

- من الطبيعي أنه قد تمر على الإنسان أحوال يفتر فيها عزمه، وتخور قواه النفسية، ويحتاج إلى تجديد العزم، وشحن الهممة، وإنعاش الأمل في غد أفضل، 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 تجابه الوهن.. وبإدارتك الناجحة لنفسك تكون قادراً على تخطي حواجز الوخم، وقمع الكسل وهنيئاً لك.
- ابحث عن أهداف مقنعة وابن حياتك حولها.... يمكن للعديد من العوامل أن تسهم 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، وتتغلب على كسلك.

• الحل يبدأ بما نسميه البداية الصغيرة، حتى لا نقول كلاما كبيرا 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 الساعتين أو العمل الواحد.. وتبدأ 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، فنتنقل بهدوء إلى عمل ثان أكبر قليلاً، بعدد ساعات أكبر في اليوم، بعدد أيام أكبر، بنفس الطريقة السابقة.... وهكذا إلى عمل ثالث ورابع.

بهذه الطريقة ستجد أن حياتك ستتنظم ووقتك سيرتب، لأنك ستعود هذا الأسلوب في الإنجاز الهادئ المتدرج المنظم.... ولا تنظر إلى أعمالك المتراكمة وتقول: ماذا ستفعل ساعتان في إنجاز كل هذه الأشياء؟ فالحقيقة الآن أنك لا تنجز شيئاً على الإطلاق، ولا تحصل أي دقيقة عمل، وحياتك كلها غير منظمة.. فلننظم جزءاً من حياتنا، ولنبدأ بداية 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 ثقلاً عليك ستتملص منها؟ أم

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

• الشفافية ومراجعة النفس ومتابعة التطورات في الحياة جهد مهم، ولا بد أن ينال فاعله عظيم المثوبة.

• ندب الحظ والتولول على النفس طريقة قديمة يتقنها الكسالى بكل احتراف، فلا بد 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 وتعدّر القيام بذلك.
- ما فائدة العمل الآن.. لقد ضاعت فرص كثيرة.. إنّ الحظّ يعاكسني دائماً.

○ لقد سبقني إلى ذلك كثيرون.. لم يعد لي مكان.

○ جرّبت وفشلت لا داعي لتكرار التجربة.. إلخ

علينا أن نستبدل تلك العبارات بالعبارات التالية: «هناك دائماً وقت للعمل قبل الموت».

• اجعل قلبك دائم الثأر من عدوه الذي يستحثه على الخمول.... أيقظ في داخلك نداء الانتباه والنشاط، ولا تتنازل عن تثبيت دعائمك، وإياك أن تُبقى 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 الأذان يؤذن للصلاة، وبينما كنت متوجهاً للحرم الشريف إذ بي أرى في الطريق كيساً حريراً مشدوداً بخيط من ذهب، فأخذته وجئت به إلى بيتي فحللته فوجدت 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 وعدده والخيط 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 علي، فلم أقبل ذلك منه، فتركني ومضى، وأما ما كان مني فإني شددت رحلي وخرجت من

الطريق من هنا...

مكة وركبت البحر، فلما استويت على ظهر السفينة أخذت أفكر في حالي وفقرى ومن أين لي أن آتى بالمال، فرفعت يدي ودعوت ربي ﴿رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ﴾ [القصص: ٢٤].

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

فأخذت اسبح بما بقي لي من قوة حتى ألقيت بنفسى على شاطئ جزيرة فجاءوني صبيانها وحملوني إلى أهلهم فأطعموني وسقوني، ثم إنى خرجت بعد ثلاثة أيام فقعدت في بعض المساجد، فسمعوني أترنم بالقرآن وأقرأ، فلم يبق في تلك الجزيرة أحد إلا جاء إلى وقال: علمني القرآن، فحصل لي من أولئك شيء كثير من المال، ثم إنى رأيت في ذلك المسجد أوراقا من مصحف فأخذت أقرأ فيها فقالوا: أحسن 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 متاع الدنيا والأموال، نريد أن نتزوج بها فامتنعت فقالوا لابد والزموني فأجبتهم إلى ذلك.

الطريق من هنا...

فلما زفوها إلى مددت عيني انظر إليها، فوجدت ذلك العقد بعينه معلقاً على عنقها فما كان لي حينئذ شغل إلا النظر إليه والتفكر 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 يدعو ويقول: اللهم اجمع بيني وبينه حتى أزوجه بابنتي، والآن قد حصلت وتحققت دعوته فله الأمر جميعاً وهو الذي يصرف الأمور كيف يشاء!!

فبقيت معها مدة ورزقت منها بولدين جميلين، ثم إنها مرضت مرض الموت فماتت - رحمها الله - فورثت العقد عنها، ذلك العقد الذي أبيت أن آخذ ثمناً له لأمانتي عندما وجدته، فجعله الله من نصيبي ومعه غلامين جميلين من صاحبتة.

الإحسان دليل على النبل، واعتراف بالفضل، وعرفان بالجميل، وقيام بالواجب، واحترام للمنع، ينبئ عن الصفاء، وينطق بالوفاء، ويترجم عن السخاء؛ بالإحسان يشتري الحب، ويُخطب الودّ، ويكسب النفوس، ويُهيمن على القلوب، وتستعبد الأفئدة... الإحسان عطاء بلا حدود، وبذل بلا تردد، وإنعام دونما منّ، وإكرام لا يلحقه أذى.

الطريق من هنا...

---

وهل جزاء الإحسان إلا الإحسان، فالجزاء دوماً من جنس العمل،  
والحصاد من جنس البذرة، واعمل ما شئت فكما تدين تدان!! بل الجزاء  
دوماً أفضل، لأنك إذا أعنت 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 وقنوات العطاء منه جل وعلا، بل إحسانك ما هو إلا من  
إحسانه إليك ولطفه بك أن هداك لذلك، فهو المحسن دوماً الغفور الودود.  
وشرع الله وقدره ووحيه وثوابه وعقابه كله قائم بهذا الأصل –  
الجزاء من جنس العمل - وهو إلحاق النضير بالنضير واعتبار المثل بالمثل.  
قال بعض أهل العلم –رحمهم 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 سبيل  
الله تعالى، فإذا ما واجه عقبات أو منغصات أو اضطهاد أو ظلم أو  
استضعاف ، يؤزره هذا اليقين على الصبر والثبات وثوقاً بموعد الله الذي  
يمهل ولا يهمل، ويملي للظالم 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 جمعاء، بل وعلاقته بسائر  
المخلوقات. والمحسن محبوب من المخلوقين، ومحبوب من الخالق،



الطريق من هنا...

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 فليتنق الله).

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

وعن الفضيل بن عياض رحمه الله قال: قال داود عليه السلام: إلهي كُنْ 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»، أكن له كم كنت لك «أي في الحفظ والرعاية والعناية».

الطريق من هنا...

## تغيير العادات السيئة... صعوبة البداية وروعة 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 للصلاة في الكلية إلا في غرفة صغيرة «قبو» تحت الأرض ممكن أن يصلي فيه.... ذهب الطالب إلى الغرفة تحت الأرض وهو مستغرب من الناس في الكلية لعدم اهتمامهم بموضوع الصلاة؟... دخل الغرفة فوجد فيها حصيرا قديما، وكانت غرفة غير مرتبة ولا نظيفة، ووجد عاملا يصلي، فسأله الطالب مندهشا: هل تصلي هنا؟ فأجاب: نعم.. لا أحد يصلي هنا غيري!. فقال الطالب بكل شموخ وعزة: أما أنا فلا أصلي تحت الأرض.. وخرج من القبو إلى أعلى، وبحث عن أكثر الأماكن بروزا في الكلية، ووقف وأذن للصلاة بأعلى صوته.. يا لروعة المشهد وعظم المشاعر.... تفاجأ الجميع وأخذ الطلاب يضحكون عليه ويشيرون إليه بأيديهم ويتهمونه بالجنون.... لم يبال بهم، جلس قليلا ثم نهض وأقام الصلاة وطفق يصلي وكأنه لا يوجد أحد حوله!.. صلى وحده.. يوما.. يومين.. الحال لم يتغير.. الطلاب يضحكون ويتغامزون.

ثم حصل تغير مفاجئ.. فالعامل الذي كان يصلي في القبو خرج وصلى معه.. ثم أصبحوا أربعة وبعد أسبوع صلى معهم أستاذ.. الجميع

سمع بالخبر، استدعى العميد هذا الطالب وقال له: لا يليق هذا.. أنتم تصلون في وسط الكلية.. سنبنى لكم مسجداً في مكان مناسب، غرفة نظيفة مرتبة يصلي 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؟ فبُني مسجد في كل كلية في الجامعة.

إن حياة الرتبة والتثاؤب مملّة، بل قاتلة، حين يظل طلب النفيس مفقوداً، والرغبة في كسر عاداتنا السيئة معدوماً، وحين يعيش الواحد كالهجمج الرعاع يكفيه من الدنيا ملبس ومطعم. يقول د. مصطفى السباعي « كم عظيم هزم الجيوش، وهزمته عادة سيئة ». وقال كذلك: « أفسى أنواع الاستعمار: استعمار العادة للإنسان ».... فالبعض تبرمج منذ الصغر على أن يتصرف بطريقة عقيمة ويعتقد اعتقادات باطلة، ويشعر بأحاسيس سلبية معينة، واستمر في حياته بنفس التصرفات والاعتقادات فصار سجيناً في عالمه السلبي، مكبلاً بقيود العادات التي تحول دون أن يعيش الحياة فيما يرضى الله ومجتمعه ووطنه بل وأمته.

وخير ما يقوم به الإنسان نحو نفسه هو أن يروّضها على العمل البناء، ويدربها على الشجاعة الإيجابية، وأن لا يجعلها العوبة تتقاذفها أمواج العادات السيئة والتقاليد 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 ثقّتك بربك أولاً ثم بنفسك سوف تنسف كل عقبة، وكيف لا وقد قال الحبيب -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إنما العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم، ومن يتحر الخير يعطه، 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، وليكن لديك الإيمان بأنك قادر على صنع التغيير وتحقيق الهدف إذا تحركت همّتك مستصحبة الاستعانة بالله تعالى.
- يحكى أن ملكاً كان يحكم دولة واسعة جداً، فقام يوماً برحلة برية طويلة، وخلال عودته وجد أن أقدامه تورمت لكثرة 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 انتعال 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 تريد تغييره بالضبط... فالفرصة الخاصة بالتغيير لا يمكن أن تتواجد إلا في وقتك الحاضر، وهذا يعني أن ترى بوضوح أين توجد

الآن وفي هذه اللحظة... لا تخف 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 والمتعة بالتغيير، كما لو نصحك طبيب - مثلاً - بالامتناع عن تناول طعام معين لتتعافى من مرض تعاني منه، فإن قرارك بعدم الأكل عندما تربطه بالألم المرض فإنه يساعدك كثيراً على الالتزام به. لذلك تخيل نفسك بعد تغلبك على المشكلة، ومتعتك 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 بإتباع 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 بالمتعة.

الطريق من هنا...

---

- كسر النمط الجديد ليصبح عادة، ومن ثم تحل العادة الحسنة محل العادة السيئة، وكافئ 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 يتدرب مراراً حتى يتعلم الخطأ، لأنه تعود على إصابة الهدف، حتى تبرمج على ذلك.
- اختبر نفسك فيما أنجزته وأوجد لك بيئة تغيير... وهذه قضية مهمة جداً لأن الإنسان يتأثر بمن حوله، وهذا تأكيداً للحديث المشهور في الرجل الذي قتل تسعة وتسعين نفساً، وكيف أنه أخذاً بنصيحة العالم في تغيير أرضه السوء التي يقيم بها فقبل الله توبته .
- من الخطأ أن تسمح للماضي أن يكون سجنًا لك، ولذلك فإن التغيير المثمر يكون بالماضي بخفة بعيداً عن الماضي. فالماضي يمثل لك بنكا للمعلومات والخبرات يمكنك أن تتعلم منه، لكنه ليس بالبنر 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 بطبعه، ويقول عالم النفس مكدوجال : " 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 عني، بل وأحياناً تناقضني.. 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 معا يكون فن المعاملة، ويؤكد علماء النفس أن انفعالات الإنسان وحركاته، تعكس ملامح كثيرة من أعماق شخصيته وهذه الانعكاسات لها تأثيرا مباشرا على من يتعامل معهم في حياته اليومية .... فالشخص البشوش، المبتسم،

الطريق من هنا...

صاحب المواقف المرحية، 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. التمرين على مرحلتين: «المرحلة الأولى» أن تنظر في المرأة بوجه عابس.. «والمرحلة الثانية» أن تنظر في المرأة بوجه مبتسم. وبالتأكيد إن ما سجلته في المرحلة الأولى من مشاعر تختلف تماماً عن مشاعر التجربة الثانية... إن المشاعر الإيجابية للوجه المبتسم 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... فإذا أنت الآن عرفت ما يشعر به الآخر من قسّات وجهك. وبعد هذا التمرين البسيط لا بد أن تتخلص من كل الاعتقادات الخاطئة التي تجعلك تتصور أن الابتسامة تقلل من شأنك واحترامك، وأن توقن تماماً بأن الابتسامة مفتاح لجذب قلوب الآخرين لك.

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



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

ولذا نرى من شرعنا الحكيم ما يؤكد هذا السلاح الفعال والمؤثر في زرع المحبة في القلوب، فهذا سيد الخلق -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يقول: «تبسمك في وجه أخيك صدقة» [الترمذي]... فالابتسامة سعادة ورضا وطمأنينة وأجور عظيمة وحسنات جزيلة تصب في نصيبك، وتزيد من مودة الناس إليك، ومحبتهم في مجالستك، والرغبة في الحديث معك، لأن ابتسامتك قد أثرت فيهم وجذبتهم إليك.

ونحن نسأل: كم هو الجهد الذي تبذله والتعب الذي تتكلفه لكي تبسم في وجه أخيك؟! لا تكلفك الابتسامة مالا 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 بخلًا ولا شك.

ولذلك يقول بعض الذين كتبوا في 'علم النفس والمعاملات الإنسانية: (إن الابتسامة لا تكلف شيئاً، ولكنها تعود بالخير الكثير، إنها تغني أولئك الذين يأخذون، ولا تفقر أولئك الذين يمنحون). 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 تُغني أولئك الذين يأخذونها ولا تُفقر أولئك  
الذين يمنحونها، إنها جواز سفر لدخول قلوب الآخرين بدون تأشيرة  
دخول.

## خبرات في سطور

- انتمأوك إلى الله ارتفاع إليه، وإتباعك الشيطان ارتماء عليه، وشتان بين من يرتفع إلى ملكوت السماوات، وبين من يهوي إلى أسفل الدركات.
- لا يجب أن تقيس نفسك بما أنجزت حتى الآن، ولكن بما يجب أن تحقق مقارنة بقدراتك.
- المؤمن يرفه عن جد الحياة بما ينعش روحه، وبذلك يعيش حياته إنساناً كاملاً، وغير المؤمن يرفه عن جد الحياة بما يفسد إنسانيته، وبذلك يعيش حياته نصف إنسان.
- الأشخاص الناجحون يتخذون قراراتهم بسرعة ويغيرونها ببطء. أما الأشخاص الفاشلون يتخذون قراراتهم ببطء ويغيرونها 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 تفكر 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 نتعايش مع ما

الطريق من هنا...

---

- يحدث خارجنا انطلاقةً مما يحدث بداخلنا، فتصرفاتنا في هذا العالم هي انعكاس لنظرتنا إليه. «العقول العظيمة تنشغل بالأفكار الإيجابية، والعقول العادية 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: المربي الجيد، والمنهج السليم، والبيئة الجيدة.
- التغيير في البشر يستغرق وقتاً ويمر بمراحل صعود وهبوط قبل أن يستقر على حال.
- الرضا بوابة مجانية لدخول حالة الاكتمال 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، فكلٌ ميسر لما خلق له. وكل منا له من القدرات ما يناسب دوره في الحياة وما هو مخلوق له من عمارة الأرض.. كل منا له دورا في الاستخلاف، وخالقنا أودع في كلا منا ما يؤهله لهذا الدور.
- من المهم جداً أن ننتج الأفكار، ولكن الأهم من ذلك أن نقوم بتوجيهها وتطبيقها في الواقع (مالك بن نبي).

- قيل للإمام الشافعي رحمه الله: أخبرنا عن العقل؛ أيولد به المرء؟ فقال: لا، ولكنه يلقح 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 مكلف ومعقد، وفي المقابل ابتكر أحد عمال التغليف فكرة بسيطة وغير مكلفة، وذلك بأن توضع مروحة كبيرة بدلا من جهاز الليزر بحيث يوجه هوائها إلى سير التعبئة فتقوم بإسقاط العبوات الفارغة قبل وصولها إلى التخزين.
- واجه رواد الفضاء الأمريكيون صعوبة في الكتابة نظرا 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 قلما 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 يوما لحضور دروس طهي كان يقدمها طاه معروف بعمله في فنادق خمس نجوم حول العالم، وبعد الدرس سألت

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 المثلى لهذه المعضلة. ولما خرجن من القاعة سألتها: أحقاً تعرفين طريقة سهلة لتقشير ذلك البصل الصغير؟ قالت الصديقة بثقة: طبعاً أعرف، استخدمى 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، وتأتي متأخرة، بسبب نقص ما يتطلب ذلك من سرعة بديهة وشفافية ومرونة. هذا فضلاً 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 يتجنبون 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.

فالناسجون يتحدون مشاكلهم، بينما السطحيين يتهربون منها أو يتجاهلونها. وعندما لا تسير الأمور وفق ما يتوقعونه فإنهم يضربون بأقدامهم الأرض، ويحبسون أنفاسهم، ويبكون 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، تحفزنا 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 أنّ التفكير بالمشكلة يمرّ بأربع مراحل حتى



يتمكن الإنسان بشكل عام من حلها:

١ - مرحلة الاعتراف بالمشكلة وفهمها، ذلك أنّ بعض الناس لا يريد أن يعترف أنّ 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 نرّجح إحدى الفرضيات على أنها هي الكفيلة بحل المشكلة ونعتمدها.

٤ - مرحلة اختيار الفرضية وتقويمها، أي بدء العمل بالفرضية أو الحل المقترح.

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

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

الطريق من هنا...

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

أما الانكماش فإنه لا يحلّ المشكلة إنّما يضيف إليها مشكلة أخرى، ولذلك فنحن حينما ندعو إلى مواجهة مشاكلنا إنّما ننطلق من الترحيب بأيّة 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 المعقدة 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 ويُعقّد طرق تنفيذ المشاريع صغيرة كانت أم كبيرة.

## 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 غايته. وفي كلتا الحالتين نمر بفترة من تجرع 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 وكراهية الذات والنفور ممن حوله، والاكتئاب، ولوم النفس ومحاسبتها بشدة وتحميلها المسؤولية عن الفشل، وتضمحل 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. فأنت 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 روزنوالد): «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 سيستعيد الحصان؟ ولم يستغرق الأمر طويلاً كي يُقنع 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....

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 والنفائات 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 رآه، 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

- لا بد 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 تصبر وتحاسب.
- حسن الظن بالله تعالى والاقتراب منه أكثر بالمواطبة على الصلاة والطاعات وقراءة القرآن فبذكر القرآن تطمئن القلوب. وكان الحبيب - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - إذا حزبه أمر هرع إلى الصلاة.

الطريق من هنا...

- التهئة الذاتية، بأخذ جلسة من جلسات الاسترخاء مع إتباع طرق التنفيس 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 ألا يتردد وألا يكابر بحبس دموعه.
- حاول ما استطعت تجنب الأشخاص الكئيبين السلبيين، وكذا الأخبار والأفلام والجراند 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.. إذاً فأنت قادر على التغلب عليه أيضاً هذه المرة.. وهكذا.
- تبسيط الضغوط النفسية بحيث يتعامل الإنسان مع أي مشكلة على أن لها حلاً حتى وإن كان سيحدث في وقت لاحق.. لكن بعد الاسترخاء والتفكير بهدوء.
- ممارسة الهوايات لأنها تنقل الشخص إلى حالة مزاجية أكثر سعادة واطمئناناً مثل: القراءة المفيدة والهادفة، أو العمل في حديقة المنزل، أو الاندماج في بعض برامج الكمبيوتر، أو محاولة العمل في مجالات أخرى أكثر تمكناً وإبداعاً.

- 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 نافعا لغيره، فمن باب أولى أن يقدم لنفسه الدعم الذاتي ليتغلب على الإحباط.
- يجب أن نتذكر أن دوام الحال من المحال، وأن بعد العسر يسرا، وأن الوقت كفيل بإنهاء هذه الحالة المزاجية السيئة.
- الاقتناع دائما 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 بالرياضة 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 تمدك بالانتعاش والحيوية في بداية اليوم.

الطريق من هنا...

## السباحة في بحر النعم

في غرفةٍ رثةٍ فوق سطحِ أحد المنازل، عاشت أرملةٌ فقيرةٌ مع طفلها الصغير حياةً بسيطةً في ظروفٍ صعبةٍ.. فقدت تلك الأسرة الكثير، ولكنها وُهِبت نعمة الرضا والقناعة. كان فصل الشتاء بأمطاره الغزيرة يشكل هاجساً لهم، فالحرفة 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 وامتلات سماء المدينة بالسحب الداكنة.. ومع ساعات الليل الأولى هطل المطرُ بغزارة على المدينة كلها.

نظر الطفلُ إلى أمه نظرة حائرة وارتمى في أحضانها بثيابها المبللة. أسرعت الأم إلى باب الغرفة فخلعته ووضعت مائلاً على أحد الجدران، وخبأت طفلها خلف الباب لتحجب عنه سيل المطر المنهمر، فنظر الطفلُ إلى أمه ضاحكاً مستبشراً وقال لأمه: «ماذا يا ترى يفعل الفقراء الذين ليس عندهم باب حين يسقط عليهم المطر؟!...» لقد أدرك الصغيرُ الحقيقة الغائبة أن الإنسان يستمتع بالموجود ويحمد الله على ما وهب.. فهم أغنياء لأنهم يملكون باباً وغيرهم لا يملكونه!!

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



تشرق كل يوم مسبحة بنعم الله عليك التي لا حد لها، فالدنيا بأكملها قد أعطيت لمن يملك تقديراً للنعم وفهماً عميقاً وتصوراً راسخاً عن قيمتها! يقول الحبيب -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها» [صحيح الجامع ٦٠٤٢].

ويقول عبد الحميد الهاشمي في كتابة الصحة النفسية الوقائية: (إن الإنسان المتفائل يسعد مع ثلاث 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 ثلاث 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 «أحلاماً يقظة» يعيش معها دون عمل لأنه مشغول فكرياً ومنهك عصبياً بآلام الحسرة على الماضي الفاتت والشكوى من مرارة الحاضر). يحكى أن أعرابياً دخل على الرشيد فقال: (يا أمير المؤمنين! ثبت الله عليك النعم التي أنت فيها بإدامة شكرها، وحقق لك النعم التي ترجوها بحسن الظن به ودوام طاعته، وعرفك النعم التي أنت فيها ولا تعرفها لتشكرها). فأعجب الرشيد كلامه وقال: ما أحسن تقسيمه.

نعم لا تحصي

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 ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [النحل: ١٨]، وقال تعالى ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ [إبراهيم: ٣٤].

فإذا كان لديك بيت يؤويك، ومكان تنام فيه، وطعام في بيتك، ولباس على جسمك، فأنت أغنى من ٧٥% من سكان العالم.

وإذا كان لديك مال في جيبك، واستطعت أن توفر شيء منه لوقت الشدة فأنت واحد ممن يشكلون ٨% من أغنياء العالم.

وإذا كنت قد أصبحت في عافية هذا اليوم فأنت في نعمة عظيمة، فهناك مليون إنسان في العالم لن يستطيعوا أن يعيشوا لأكثر من أسبوع «بتقدير الأطباء» بسبب مرضهم.

وإذا لم تتجرع خطر الحروب، ولم تذق طعم وحدة السجن، ولم تتعرض لروعة التعذيب فأنت أفضل من ٥٠٠ مليون إنسان على سطح الأرض.

وإذا كنت تصلي في المسجد دون خوف من التنكيل أو التعذيب أو الاعتقال أو الموت، فأنت في نعمة لا يعرفها ثلاثة مليارات من البشر.

• جاء رجل إلى يونس بن عبيد يشكو ضيق حاله فقال له يونس: أيسرك ببصرك هذا مائة ألف درهم؟ قال الرجل: لا. قال: فبيديك مائة ألف؟

- قال: لا. قال: فبرجلتك مائة ألف؟ قال: لا.... فذكره نعم الله عليه ثم قال له: أرى عندك منين الألو ف وأنت تشكو الحاجة!!
- قال رجل لأبي تميم: كيف أصبحت؟ قال: أصبحت بين نعمتين لا أدري 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: أجميل ما نشر أم قبيح ما ستر؟
  - قال سلام بن أبي مطيع: دخلت على مريض أعوده، فإذا هو يئن، فقلت له: اذكر المطروحين على الطريق، اذكر الذين لا مأوى لهم، ولا لهم من يخدمهم. قال: ثم دخلت عليه بعد ذلك فسمعتة يقول لنفسه: اذكر المطروحين في الطريق.. اذكر من لا مأوى له، ولا له من يخدمه.
  - مرّ وهب بن منبه ومعه رجل على رجل مبتلى أعمى مجذوم مقعد به برص، وهو يقول: (الحمد لله على نعمه)، فقال له الرجل الذي كان مع وهب: أي شيء بقي عليك من النعمة تحمد الله عليها؟ وكان هذا الرجل المبتلى في قرية تعمل بالمعاصي، فقال للرجل: ارم ببصرك إلى أهل المدينة، فانظر إلى كثرة أهلها وما يعملون، أفلا أحمد الله أنه ليس فيها أحد يعرفه غيري.

خير علاج

الطريق من هنا...

- ذكر النعم خير علاج للكبر والطغيان.... فعندما تتوالى النعم على العبد فإن نفسه تعمل على دفعه للتكبر على الآخرين والشعور بالأفضلية عليهم بها.. من هنا كان ذكر النعم والتذكير بفضل الله علاجاً فعالاً لمثل هذه الحالة، كما فعل موسى - عليه السلام - مع بني إسرائيل عندما بدأت أمارات الطغيان تظهر عليهم، قال تعالى ﴿وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ أَنْجَاكُمْ مِنْ آلِ فِرْعَوْنَ سَوَاءَ الْعَذَابِ وَيَذَّبَحُونَ أَبْنَاءَكُمْ نِسَاءَكُمْ وَفِي ذَلِكُمْ بَلَاءٌ مِنْ رَبِّكُمْ عَظِيمٌ ٦﴾ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾ [إبراهيم: ٦ - ٧].
- ذكر النعم علاج فعال لجحود العبد وعدم رضاه عن حاله.... فعندما ينظر المرء إلى ما عند الآخرين ويتعamy عن خير الله عليه، فإن هذا من شأنه أن يجعله ساخطاً على وضعه، غير راضٍ عن ربه، وذكر النعم كفيلاً بأن يخرج من هذه الدائرة المشنومة، قال النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُمْ إِلَى مَنْ فَضَّلَ عَلَيْهِ فِي الْمَالِ وَالْخَلْقِ، فَلْيَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْهُ مِمَّنْ فَضَّلَ عَلَيْهِ» [متفق عليه]. وفي الحديث أيضاً «انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم» [مسلم].
- وانظر إلى هذا الذي تاه مركبُه على صفحات المحيط، وأخذت المياه تقذف بعظيم الموج حتى أتت على بقايا ذلك المركب المتهالك، فبقي هائماً أياماً تعبت به الأمواج وتتلاعب به الرياح وتلهو به الأسماك

وقدّر الله له بعد ذلك النجاة.... سئل 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 قدمي، ولم أستطع شراء حذاء فدخلت مسجد الكوفة، وأنا ضيق الصدر، فوجدت رجلا بلا رجلين، فحمدت الله وشكرت نعمته علي.

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

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

وأخيراً.... قيل لإعرابي: أحسن أن تدعو 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 قلّ علمه وحضر عذابه.
- قال ابن عقيل: النعم أضياف وقراها الشكر، والبلايا أضياف وقراها 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 ظَهَرَ وَبَاطِنًا﴾ [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 إياه.
- قالت عائشة - رضي الله عنها - : ما من عبد يشرب الماء القراح - 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 تحدّث بها) وجلس ليلة هو وابن عيينة يتذاكران النعم إلى الصباح.

- (اللهم إنا نشكرك على كل نعمة أنعمت بها علينا مما لا يعلمه إلا أنت ومما 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 كفرًا، أو أن أكفرها بعد معرفتها، أو أنساها فلا أثني بها) عمر بن عبد العزيز.

الطريق من هنا...

## 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؛ كسائق لإحدى سيارات الأجرة، وقرّر أن يتوسّع فقام بشراء السيارة التي يعمل عليها، ثم قام بشراء سيارة أخرى. وعندما بدأ في تنفيذ أحلامه لتوسّعات أكبر، وبناء ثروة ضخمة، قامت الحكومة بمصادرة كل ما يملكه، وكان ذلك أثناء الحرب الكورية، ثمّ توفي الرجل بعد ذلك بفترة قصيرة، ورأى دكتور باركر ما حدث لوالده فقرّر أن يشتري سيّارة، ويقوم هو نفسه بالعمل عليها كسائق.

ثم قام بشراء سيّارة ثانية، وخصّصها لأحد أفراد العائلة للعمل عليها، وظلّ على هذا المنوال في استثمار أرباحه إلى أن كوّن إمبراطورية اقتصادية، ثمّ قرّر أن يبدأ في مغامرة جديدة، فاشتري سيارة أتوبيس حتى يمكنه توصيل عدد أكبر من الناس بطريقة أسرع، وازدهر عمله حتى قام ببناء إمبراطورية أخرى من خلال قافلة الأتوبيسات التي يملكها، وظلّ ينتقل ويتقدّم من نجاح إلى نجاح أكبر؛ حتى توسّع بدخوله إلى مجال الطيران، وكوّن شركة (أسيانا إير لينز)، وتكبّد في البداية خسائر ضخمة، ونصحه المقربون بأن يترك هذا المجال؛ خشية أن يخسر كلّ شيء، ولكنّه



الطريق من هنا...

تَجَاهَلَ هذه النَّصائح واستمرَّ في مشروعه، وبعد عقباتٍ وَنكساتٍ كثيرةٍ، وخساراتٍ مَالِيَّةٍ ضَخْمَةٍ، حَوَّلَ الوضع، وأصبحت شركة أسيانا من الشركات الرابحة التي تدر عائداً يتعدَّى الـ ٢٠ مليون دولار سنوياً. وفي مقابلة مع محطة الأخبار التليفزيونية الشهيرة (سي إن إن) سئل باركر عن سرِّ نجاحه؟ فكان رده... (الأمانة والانضباط، فقد عودت نفسي على الانضباط لأحصل على ما أريد، وأن أخصَّص وقتاً للعمل، ووقتاً للعائلة، ووقتاً لصِحَّتِي، وأنا أستمتع جدًّا بعملِي، وأهدف في كل ما أفعله إلى الامتياز).

المتأمل في هذا الكون الفسيح يرى جلياً كيف أن الخالق سبحانه وتعالى أبدعه وسيره في نظام دقيق مذهل لا مكان فيه لفوضى أو اضطراب، قال تعالى: ﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا﴾ [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 الأكثر - من يعيش في فوضى عارمة مخالفاً بذلك ناموس الكون، فوضى مصيرها الفشل والضياع والاضطراب وقلة الإنتاج وضالة العطاء في عمله، وربما الغرق في بحور اليأس والإحباط والتوتر والقلق حين يرى الفوضوي الناجحين من حوله وقد تقدموا نحو أهدافهم بينما ما زال هو يراوح مكانه.

الفوضوية اضطراب سلوكي مدمر.... فلا هدف محدد، ولا عمل متقن، بل أعمالاً ارتجالية، يبدأ الفوضوي في العمل ثم يتركه، ويشرع 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 بالمهم عن الأهم، وإعطاء العمل البسيط فوق ما يستحق من الجهد والوقت... تضييع الساعات الطوال دون عمل نافع ومثمر... قتل الوقت بأمر تافهة.... تراكم أكثر من عمل في وقت واحد.... الفوضوية في الصحبة والزيارة.

وجماع هذا الأمر هو تشوش الذهن، واضطراب التفكير والتخطيط، مع غيبش الرؤية المستقبلية، فما نستحسنه 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، فما 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 قضاءه، أو فرض أداه، أو

مجد أثله، أو حمد حصله، أو خير أسسه، أو علم اقتبسه، فقد عرق يومه وظلم نفسه "

• انعدام أو قلة الإنجازات: الفوضوي قلما ينجز عملاً... يقرأ كتاباً ويقف، يحضر درساً وينقطع، يشرع في الحفظ ويمل... 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، وقديماً قالوا: العمل المنظم يتطور ويرتقي، والعمل الفوضوي يتدهور وينهري.

• الإحباط والفشل: الفوضوي لا يرى ثمراً تشجعه على مواصلة الطريق، ومن ثم تكون نهايته الفتور والانقطاع، حيث ينظر إلى سنوات عمره التي قضاها في عشوائية، فيشعر أن العمر قد ضاع، والمستقبل - كما يقولون - أصبح في خبر كان .. فينتابه الخوف والإحباط، والشعور بالفشل، والالتهام للنفس، والنقد الشديد لذاته .... فهو مزعزع الثقة في نفسه، قد سدت 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 أبنائه، لم ينجز في تحقيق آماله، لم ينجز في سياسته الاقتصادية.

الطريق من هنا...

- فقدان المواهب والملكات: لأن الذي يبدأ في شيء يحسنه ثم يتركه إلى غيره، يختلط عليه الأمر، وشيئاً فشيئاً تضمر مواهبه، لأن الموهبة تتطور وتنمو بالممارسة وبتغذيتها علمياً وعملياً، أما الفوضوي فإنه تدريجياً – ودون أن يشعر – تتلاشى مواهبه، وتضيع منه ملكاته، ويخسر هذه النعم التي ربما كانت فيه أمراً فطرياً وجبلياً.
- ضياع الأهداف والغايات: الفوضوي ليس عنده هدف ولا غاية؛ لأنه متردد، متحير، متغير، متنقل، 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 ارتجالي.. 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 والانعاج : 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 المواعيد.

- الإرباك والاضطراب: قد تكون لك مع فوضوي حاجة أو طبيعة عمل تقتضي التعاون معه، فيسبب لك إرباكاً واضطراباً، لعشوائيته المفرطة.
- المعارضة والمعتابة: نتيجة كثرة احتجاج واعتراض المخالطين للفوضوي من جراء سلبياته، يحصل معه نوع من الاختلاف، وربما يصل لملاحاة بالكلام، أو تلاحم بالأيدي؛ لأن الفوضوي عموماً شخصية مزعجة للآخرين، وبالتالي قد يخرجون عن طورهم في معارضته أو معاتبته، ولا يخفى أثر تلك المشادات في تفرق الصفوف، واختلاف القلوب، وشحناء النفوس، ونحو ذلك من الأمور التي تضطرب بها أحوال المجتمعات .

### الانضباط الذاتي

يقول د. إبراهيم الفقي: في إحدى محاضراتي عن سيادة الذات، قلت للمشاركين: إنهم كانوا منضبطين طوال حياتهم، فسألني البعض باندعاش: (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 التلفزيون بانتظام؟)، فقال: (نعم، كل

الطريق من هنا...

يوم تقريبًا)، فسألته: (منذ متى وأنت تداوم على ذلك؟)، فقال: (من حوالي ١٢ سنة)، نستخلص من ذلك أنك شخص منضبط لمشاهدة التلفزيون.

هذان المثالان يوضحان مدى الالتزام ، فالأول ملتزم بأن يقضي على صحته، والثاني ملتزم بأن يُضَيِّع وقته !! فنحن دائمًا مُنضِبُون؛ ولكنَّ الكثيرين يَستخدمون الانضباط في العادات سلبيةً مثل: التدخين؛ والأكل بشراهة؛ وإدمان المخدرات، ومشاهدة التلفزيون بكثرة، وعدم ممارسة الرياضة؛ بينما نجدُ 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: (اهتمَّ بأن تحصل على ما تحبه، وإلا ستكون مجبرًا على أن تحب ما تحصل عليه) وقال الكاتب الأمريكي جيم رون: (إذا كان هناك عامل ضروريٍّ للسعي 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 متحمسًا 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 أبدًا أي مشكلة تصبح عذرًا، كن منضبطًا 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 لهما، كان مقره في الدور الأربعين... دخلا المبنى وأخذا ينظران يمناً ويسرة... أين المصعد؟.. أين المصعد؟.. وجداه... فانطلقا نحوه... لكنهما فوجئا بأن المصعد معطل... فكرا فلم يجدا بداً من الصعود عبر السلم «الدرج»... بدءا في الصعود وهما يتجاذبان 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: ابدأ بالسعيد. قال: الخبر السعيد: لقد وصلنا إلى الدور الأربعين. أما الآخر: فلقد دخلنا مبنى غير المبنى الذي نريد!!

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



الطريق من هنا...

يتخبط يمينا ويسارا 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 الحقيقي. ولأي هدف تسير؟... إن الهدف للإنسان كالمنار  
للسفينة، وكالبوصلة للطائرة. بدونها تنهك السفينة في المحيط، وتتخبط  
الطائرة في الفضاء. والإنسان الناجح هو ذلك الإنسان الذي يسير ويتحرك  
ويتصرف ويتكلم 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 يحث 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 ستجد أن الناس يفسحون لك مجالاً  
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 الجهود 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 إيجابيا وأن يستحق العمل من أجله: لا بد أن يكون الهدف عند تحقيقه 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 اللاواعي. فإذا طلب منك - مثلا - أن لا تفكر في حصان أبيض له أجنحة يطير في الهواء، فإنك بالتأكيد سوف تفكر في تلك الصورة، مع أنه طلب منك ألا تفكر.... إذن أهدافك ينبغي ألا تشمل على صيغة النفي أبدا.
- ضع مسئولية تحقيق الهدف على عاتقك: عندما تضع أهدافك ينبغي أن تكون هي أهدافك أنت فعلا، لا أهداف شخص آخر، وبالتالي فمسئولية تحقيقها ستكون عليك أنت بشكل كامل. ولا يعني هذا أن لا نستعين بأحد، ولكن عليك أن تتابع الأمر بنفسك، وتتحقق 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 تنير طريقنا وتساعدنا على التعديل في مسارنا من أجل بلوغ الأهداف. وسيكون لها دورا إضافيا 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

الطريق من هنا...

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 بالنسبية: فليس شرطاً تحقيق الهدف بنسبة مائة بالمائة، فما كل عقار ينفع لأي مرض، والكمال لله وحده، فسددوا وقاربوا والقصد القصد تبلغوا، وقبول النسبية 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 سيجنحها 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 إلغاؤه 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، وتستمتع بذلك، فذلك يحفز طاقاتك ويوجه  
تفكيرك نحو الإبداع في كيفية الوصول.

الطريق من هنا...

## قليل من التخطيط يحفظنا

يمضي الكثيرون في الحياة دون تخطيط ولا برامج... دون هدف واضح ولا محاسبة... يحسبون أنه التوكل.... وأنه السير على الطريق المستقيم الذي طالما ترنموا به... وأنها البدايات المحرقة التي لا بُد أن تكون نهايتها 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 هماتهم 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 تغني من جوع، فإذا لم يكن لدى الشخص فكرة عما سيفعله فهو كالبالونة التي انفلتت من يد صاحبها قبل أن يُحكم ربطها، إذ تجدها تطير يميناً ويساراً إلى أن تسقط بشكل عشوائي في أي مكان بالحجرة.

وفي دراسة أعدتها جامعة هارفارد الأمريكية عام ١٩٧٠م سألوا فيها مائة طالب عن خططهم في المستقبل، وما إذا كانت لديهم خطط 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، وليست هي مطلبه الوحيد في الحياة.

### واجب ديني ومطلب شرعي

التخطيط للحياة واجب ديني ومطلب شرعي، قال تعالى ﴿وَأَقِمْ وَفِي مَشِيكَ﴾ [لقمان: 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 مهياة لتغير ما بالظاهر ﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعَمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [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 يتأتى دفعة واحدة وطفرة مفاجأة، إنما هو نتاج عملية تراكمية للمعرفة والخبرة والتجربة، وقراءة واعية مستديمة لتحولات الحياة، ويقتطع متواصلة وطموح وثاب يتجاوز العوائق والانكسارات التي تصيبنا في أثناء سيرنا، وقبل ذلك وبعده لابد من أهداف واقعية ممرحلة على

الطريق من هنا...

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

### الطريق من هنا

التخطيط: 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 دائماً على قلة الموارد المادية، في وقت لا نحتاج فيه إلا إلى قوانين صارمة وضمان حياة، ثم تشخيص الواقع وتحديد الطموح ووضع خطة انتقالية، تلك هي الاستراتيجية الصحيحة في التغيير.

- لا بد 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 المآرب والغايات.
- يجب الموازنة بين التحدي والواقعية؛ فلا يجنح بنا الخيال إلى متاهات من الفكر أو السلوك، ولا يقعد بنا الواقع المحيط كالسجين لا يستطيع خلاصاً؛ وتبقى الوسطية والتوازن المخرج الآمن الفاعل للجمع بين الأضداد.
- كن دقيقاً: فالأهداف الواضحة تكون محددة، أما الرغبات المبهمة فهي أحلام يقظة.



- 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 الإيجابية بعيداً عن العقول والعزائم.
- تغيير الاستراتيجيات وطرائق العمل حسب تغير المعايير والقناعات المتأثرة بالتقلبات 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، وليكن 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 وملاحظتها إذا وقعت.

الطريق من هنا...

---

- ينبغي اعتماد سياسة (الوفرة)، وتجنب سياسة ( الندرة )، فإن عزَّ مكان فغيره ألف؛ وإن نبا موضع فأرض الله واسعة؛ وإذا تمنع فرد استجاب 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 تحجبه الأيام، فاستبق 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 المعتبرك الحقيقي لاختبار فاعلية المخزون المعرفي والتراكمات الذهنية؛ وعند ذاك فقط تعلم حقيقة الأرضية التي تقف عليها! ويبقى الشيء الوحيد الذي يجب ألا يغيب عن ذهنك، هو أنك عندما تبدأ والنهية في ذهنك تكون قد وصلت إلى النهاية مع لحظة البداية.

## صدي الحياة

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

نسي الغلام الألم، وسارع في دهشة 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 المجابهة في الخطاب، فصاح غاضباً: (أنت جبان) وبنفس القوة يجيء الرد: (أنت جبان) وقبل أن يتمادى في تقاذف 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 أحترمك) كان الجواب من جنس النداء أيضاً.. وجاء بنفس نغمة الوقار ( إني أحترمك)... 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 الواقعة بهذه الحكمة قائلاً: أي بني: نحن نسمي هذه الظاهرة الطبيعية في عالم الفيزياء «صدى».. لكنها في الواقع هي الحياة بعينها.. إن الحياة لا تعطيك إلا بقدر ما تعطيها.. ولا تحرمك إلا بمقدار ما تحرم نفسك منها... الحياة مرآة أعمالك وصدى أقوالك.

أي بني.. 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 عبيداً للظروف البيئية، ولا رهائن للنزاعات الجنسية والعنصرية، وهم مسئولون أمام ذواتهم، ولا يحق لهم أن يلوموا إلا أنفسهم).

قال تعالى ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينٌ﴾ [المدثر: ٣٨] ﴿أَلَا نَزَرُ وَأَزَرُهُ وَزَرَ أُخْرَىٰ﴾  
﴿٣٨﴾ وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴿٣٩﴾ 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 لنجاحك، 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 نجاحك 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 ضالة تأثير ما تقوم به من أمور، فقد يشكل هذا فارقاً في المستقبل لنجاحك أو إخفاقك في الحصول على ما تريد.
- نظم حياتك، لا تجعل منها عرضة للعشوائية، ضع خطة لحياتك، نظام تمشى عليه لترفع من احتمالات بلوغك لأهدافك إلى الحد الأقصى. حدد أهدافك وكيف يمكنك بلوغها، وما الأشياء والأشخاص والأحداث التي تحتاجها لإحكام السيطرة الكاملة على كل جزء من حياتك.. لا تترك أي شيء للمصادفة، استخدم إمكانياتك الكاملة، واصنع واقع حياتك

الطريق من هنا...

---

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 كالسلفاة في الطريق الصحيح، على أن يكون غزلاً في الطريق الخطأ.
- الأيادي المنقوشة بالحناء لا تستطيع إدارة الرحي!
- ليس للذل دولة، وليس للعبيد وطن!

## الشخصية الفاشلة

خلق الله العباد وجعل أحوالهم جارية على سنن قدرها وقضاها. فمن سنن الله تعالى ﴿وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ [آل عمران: ١٤٠] فالفاشل قد ينجح.. والناجح قد يفشل.. تلك سنة جارية.. ولن تجد لسنة الله تبديلاً ولا تحويلاً! ولذلك ليس الفاشل من يقع في الفشل.. فتلك سنة! إنما الفاشل من يقع فيه ثم هو يرتضيه.. قال تعالى: ﴿إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهْلَةٍ ثُمَّ يُتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ۝١٧﴾ وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّى إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ أَكُنَّ وَلَا الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَهُمْ كُفَرَاءُ أُولَئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا﴾ [النساء: ١٧ - ١٨].

والشخصية الفاشلة تقف حجر عثرة أمام تقدم صاحبها ورفقيه، وتبدل أفراده أتراحاً، 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

الطريق من هنا...

---

- 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 ومعاقبتها لأنه لا يستطيع مجازاة الآخرين ممن يهبون لمن حولهم أجمل الابتسامات والتمنيات بالخير، ويكونون لبعضهم البعض كل معاني الحب والتقدير.... فصاحب الشخصية الفاشلة يضرر الكره بسبب عقدة النقص التي تلازمه، وعقدة الحقد على كل ما هو مبهج وناجح، وهذا الحقد الدفين ينعكس بوضوح على قسَمات وجهه وإيماءاته، فلا يجد مفراً من العزلة والابتعاد والسلبية تجاه الآخرين.
- تجنب مشاركة الغير في أفراحهم وأحزانهم، حتى ولو كان بأبسط العبارات، كمظهر من مظاهر المشاركة الوجدانية كما يفعل عامة الناس.
  - هذه الشخصية ضعيفة الفعالية في كافة مجالات الحياة، ولا ترى للنجاح معنى، أو ليس عندها مشروعاً اسمه النجاح، بل تحاول إفشال مشاريع نجاح الغير. ولا تؤمن بمسيرة الألف ميل التي تبدأ بخطوة، بل ليس عندها همة الخطوة الأولى، ولهذا لا تتقدم 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 للالتزام والانضباط معنى أو قيمة أو موضع في قائمة أعمالها، ولا تتأثر بالمواعظ ولا تستجيب لأي نصح، ولا تستمع للتوجيهات النافعة.

• دائماً تقوم بدور المعوق والمشاغب بكل ما هو تحت تصرفها أو ضمن صلاحياتها.

• 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 المعالي، وقوة الإرادة هي وقود هذه الهمة، فبدون هذا الوقود – بعد توفيق الله عز وجل – لن يتم لهذه الهمة منالها ومبتغاها، ولعل خير شاهد على ذلك همة الأنبياء والعلماء وطلبة العلم وكيف أنهم استطاعوا - بعد توفيق الله - تحقيق أعمال وكأنها أشبه بالخوارق.

وكما 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 ندعوهم دعوة صادقة للتوكل على الله

الطريق من هنا...

أولاً، ثم نفض غبار الأوهام من مخيلتهم، والتسرّبل بسربال الإرادة القوية والعزيمة التي تتهاوى معها كل المثبطات والعوائق، وسيلاحظون بإذن الله الفرق قريباً.

إننا نعيش جميعاً بواسطة التركيبات أو الأوامر الذاتية طيلة حياتنا، وأحياناً ما نعيش بتوكيدات سلبية مثل (أنني لا أجيد صنع شيء) أو (أنني لا أستطيع أن أتحدث أمام الجمهور) أو (أن لي ذاكرة ضعيفة)... وهكذا، فعقلنا الواعي بمثابة البستان، أما عقلنا اللاواعي (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 تفكر 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: (أنني دائماً أتحمّل الناس) أو (في كل يوم يمر على أصبح أكثر تحملاً)... 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 الغزالي 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 الغزالي سيد المرربين محمد -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- حينما قال «إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم، ومن يتحر الخير يعطه، ومن يتق الشر يوقه» [صحيح الجامع ٢٣٢٨].

فطريق التخلص من عادات الفشل، واستبدالها بعادات النجاح إنما يكون بتكلف عادات النجاح وأفعالها وسلوكياتها لفترة طويلة، يبذل فيها طالب النهوض جهداً كبيراً حتى تصير عادات النجاح له طبعاً متأصلاً فيه، بحيث تصدر عنه سلوكيات الناجحين بلا تكلف ولا حرج، وسبب احتياجك إلى هذه الجهود أن عاداتك السلبية قد تكونت فيك عبر سنين طويلة نتيجة التربية الخاطئة والبيئة السلبية، فعدت تمتلك جاذبية قوية تشدك إليها باستمرار، فلا بد أن تبذل جهداً معاكساً حتى تستطيع أن تتغلب على تلك الجاذبية، وتبعا لذلك فإن العامل الحاسم في تغيير العادات هو مدي صبر

الطريق من هنا...

الإنسان على مقاومة جذب العادات القديمة له، وتحمل الضغط الناشئ من تكلف العادات الجديدة.

• النفس إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل، وإن لم تملأها بإرادة النجاح وجدت إرادة الفشل تحل بدلا عنها... إن عقلك الباطن لا يميز بين الصالح والطالح وهو كالمغناطيس 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 وكنت في بحث دائم عن كل ما يثير حماسك للعمل والنجاح فإنك ستجد آلاف الأشياء التي لها علاقة بالنجاح تأتي إليك طوعا منجذبة بقوة العقل الباطن.

• الجبن رفيق الفشل، وهو يتدخل في أحيائنا كثيرة ليقطع عليك طريق النجاح أو العمل، لذا كان رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يتعوذ من الجبن في الدعاء المأثور: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ومن العجز والكسل ومن الجبن والبخل ومن غلبة الدين وقهر الرجال» [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 عنكبوتا وهو يحاول أن يثبت بيته بدعامة في السقف لكنه فشل ثم

حاول مرة أخرى ولكنه فشل أيضاً، 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 دائماً يتطلب أن لا نياس 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 تترك نفسك لكي تصل إلى درجة الاستسلام أو الخنوع الذليل 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، تنبّه، 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 أعانه على الانتفاع بها والعمل بمقتضاها.

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 وهدى خير الأنام، 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 يتراءى 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 وتغز فيه الآخرة:

• كان حكيم بن حزام - رضي الله عنه - ممن أسلم يوم الفتح وعمره ستين سنة، ومات وهو ابن مائة وعشرين سنة، وبكى لذلك أشد البكاء فقال له ابنه ما يبكيك قال: خصال كلها أبكاني، أما أولها فبطيء إسلامي حتى سبقت في مواطن كلها صالحة، ونجوت يوم بدر وأحد فقلت: لا

أخرج أبدا من مكة ولا أوضع مع قريش ما بقيت، فأقمت بمكة، ويأبى الله عز وجل أن يشرح صدري للإسلام، وذلك أني أنظر إلى بقايا من قريش لهم أسنان متمسكين بما هم عليه من أمر الجاهلية، فأقتدي بهم، ويا ليت أني لم أقتد بهم، فما أهلكنا إلا الاقتداء بآبائنا وكبرائنا، فلما غزا النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- مكة جعلت أفكر، فخرجت أنا وأبو سفيان نستروح الخبر فلقي العباس أبا سفيان فذهب به إلى النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- ورجعت، فدخلت بيتي فأغلقتة على ودخل النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- مكة فآمن الناس فجنته 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 الجاهلية إلا صنع مثله في الإسلام وأكثر...أعتق - رضي الله عنه - في الجاهلية مائة رقبة، فأعتق 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: بعت 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 أطوقه الفضة قد نقش في رؤوسها (عتقاء الله عن حكيم بن حزام) وأعتقهم وأهدى ألف شاة.

الطريق من هنا...

• وكان ليبيد بن ربيعة من فحول الشعراء في الجاهلية، وهو الذي ورد ذكره في الحديث النبوي «أصدق كلمة قالها شاعر كلمة ليبيد: 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 فاستنشدهم ما قالوا من الشعر في الجاهلية والإسلام ثم اكتب بذلك إلى، فدعاهم المغيرة لذلك فقال ليبيد: لقد أبدلني الله بذلك سورة البقرة وآل عمران.

• وكان أبو محجن الثقفي لا يزال يجلد في الخمر، فلما أكثر عليهم سجنوه وأوثقوه، فلما كان يوم القادسية أتى سعد بأبي محجن وهو سكران من الخمر، فأمر به فقيد وكان بسعد جراحة فاستعمل على الخيل خالد بن عرفة، وصعد سعد فوق البيت لينظر ما يصنع الناس فجعل أبو محجن يتمثل:

كفى حزناً أن ترتدى الخيل بنا      وأترك مشدوداً على وثاقها

ثم قال لامرأة سعد ويلك خليني، فلك الله على إن سلمت أن أجيء حتى أضع رجلي في القيد، وإن قتلت استرحمت مني، فخلته ووثب 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، والطرطر ططر أبي محجن وأبو



محجن في القيد! فلما هزم العدو رجع أبو محجن حتى وضع رجله في القيد، فأخبرت زوجة سعد بالذي كان من أمره، فقال سعد: لا أجلك في الخمر أبدا وخلي سبيله فقال أبو محجن وأنا والله لا أشربها أبدا.

إن أي أمة تعيش بمبدأ ( تجديد الحياة) لا ترى الضيم أبدا، بل إن هذا السر العظيم من أسرار النجاح ليُفسر لنا سر علو أمتنا سلفا لما أخذت به، وسر كبوتها خلفا لما فترت عنه.

والصحة الإسلامية المباركة اليوم في أشد الحاجة لمبدأ ( تجديد الحياة) فما أحوجنا أن لا نمر على آيات القرآن مر الكرام، بل نمر عليها مفتشين عن أسرارها وأنوارها لتتير لنا غياهب الطريق، وما أحوجنا للتمعن في الثروة الهائلة من الأحاديث النبوية الصحيحة، لنحدد بها هدفا، ونقوم بها عوجا، ونصحح بها خطأ.

فمن أجل نعم الله تعالى علينا أن نرى الحق حقا ويرزقنا إتباعه، وأن نرى الباطل باطلا ويرزقنا اجتنابه، فاللهم اجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه، أنت نعم المولى ونعم النصير.

## الحب صانع المعجزات

طلب أحد الأستاذة الجامعين من طلابه الذهاب إلى حي فقير جدا بمدينة «بالتيمور» بالولايات المتحدة وتقييم أوضاع ٢٠٠ فتى يعيشون في حالة بئس، فكان تعليق الطلاب على كل حالة درسوها بعبارة «لا أمل». وبعد ٢٥ سنة أحب أستاذ جامعي آخر - رأى الدراسة السابقة - أن يعرف ما حلّ بهؤلاء الفتيان، فأرسل طلابه للبحث عنهم فوجدوا ١٨٠ منهم، وتبين لهم أن من هؤلاء الـ 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، فأجابتهن: «الأمر بسيط.... لقد أحببتهن»..... 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 بطريقة جيدة.. وعندما نعمل بحب نؤدي نفس العمل بطريقة 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 يبق منها غير الأشواك، فلا تنسى أنها منحتك يوماً عطراً جميلاً أسعدك.

هناك من لا يدري 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 أنسب من يقوم به على الأرض، ولكنه أغمض عينيه على بعض الأفكار والمشكلات فأغرق نفسه فيها متجاهلا 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 لننتقنه ونبرع فيه لا أن نهرب من أنفسنا ومن حياتنا.

أما إن كان عملك لا يحقق لك كل آمياتك التي يحق لك جنيها منه، فلا تنسى أنه يتيح لك تحقيق جزء من ذاتك، وكيف وجهك عن سؤال الناس، وهذا كفيلا بأن تحرص من كل قلبك على إنجازك، وتنمي استعدادك وقابليتك على تذوق ما تفعله، والتلذذ ببهجة أن تتعلم شيئا ما مهما تكن خبرتك السابقة.

إن النجاح شعور، والنجاح يبدأ رحلته بحب النجاح والتفكير بالنجاح.. فكر وأحب وابدأ رحلتك نحو هدفك.. تذكر: (يبدأ النجاح من الحالة النفسية للفرد، فعليك أن تؤمن بأنك ستنتج - بإذن الله - من أجل أن يكتب لك فعلا النجاح) فالناجحون لا ينجحون وهم جالسون لاهون ينتظرون النجاح، ولا يعتقدون أنه فرصة حظ وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحب واستغلال الفرص والاعتماد على ما ينجزونه بأيديهم.

الطريق من هنا...

## الحب الحقيقي

يقول د. عائض القرني: كن من أولياء الله وأحبابه 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 تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ﴾ [آل عمران: ٣١].

إن رجلا من الصحابة أحب ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ فكان يرددها في كل ركعة ويتولاه بذكرها ويعيدها على لسانه، ويشجي بها فؤاده، ويحرك بها وجدانه، قال له -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «حبك إياها أدخلك الجنة».... إن مجنون ليلى قتله حب امرأة، وقارون حب المال، وفرعون حب منصب، وقتل حمزة وجعفر وحنظلة حبا لله ولرسوله، فيا لبعد ما بين الفريقين.

## إنما يتعثر من لم يخلص

يقول ابن الجوزي رحمه الله: واعلم أن الطريق الموصلة إلى الحق سبحانه ليست مما يقطع بالأقدام، وإنما يقطع بالقلوب، والشهوات العاجلة قطاع الطريق، والسبيل كالليل المدلهم، غير أن عين الموفق بصر فرس، لأنه 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 اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - :

• «ازهد في الدنيا يحبك الله، وازهد فيما أيدي الناس يحبك الناس»  
[صحيح الجامع/٩٢٢]

• «شرف المؤمن قيامه بالليل، وعزه استغناؤه عما في أيدي الناس»  
[صحيح الجامع/ ٣٧١٠]

• «اتق الله حيثما كنت وأتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلق حسن» [الترمذي]

• «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 ديناً، أو تطرد عنه جوعاً، ولأن أمشي مع أخي المسلم في حاجة أحب إلي من أن أعتكف في المسجد شهراً، ومن كف غضبه ستر الله عورته، ومن كظم غيظاً ولو شاء أن يمضيه أمضاه ملأ الله قلبه رضا يوم القيامة، 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 ووجداناً 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 وُلد من جديد.

## الرفق زينة الأمر كله

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 بصريك المخيف، لكنني أضيء الكون بنوري وأبعث الدفء في كل مكان، سخرت الريح من كلام الشمس وقالت: لا بأس سننظر من أقوى؟

وفي ذلك الوقت كان رجل يسير في الطريق لابسا عباءة صوفية ثقيلة... نظرت الريح إلى الشمس وقالت لها بتحد: 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 عباءته، لكن دون فائدة، فكلما اشتدت الريح كلما أمسك الرجل عباءته 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 تأكد أنك تستطيع أن تنال ما تريد 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 فضلا عن أنه تعالى عرف نفسه لعباده بأنه الرفيق الذي يحب الرفق، وكان رسوله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- آية في هذا الشأن ما لم تنتهك حرمة من حرمت الله... كل هذا الارتباط الوثيق بين الإسلام والرفق جعل منه بحق دين الرحمة والسماحة مهما تعسف المغرضون في وصمه بالعنف والإرهاب

الرفق ضد العنف، وهو: المداراة مع الرفقاء، ولين الجانب، واللفظ في أخذ الأمر بأحسن الوجوه وأيسرها. قال تعالى: ﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِنْ لَمْ يَأْمُرْ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: ١٥٩]؛ فالناس في حاجة إلى كنف رحيم، وإلى رعاية فائقة، وإلى بشاشة سمحة، وإلى ود يسعهم، وحلم لا يضيق بجهلهم وضعفهم ونقصهم.. في حاجة إلى قلب كبير يعطيهم ولا يحتاج منهم إلى عطاء، ويحمل همومهم ولا يعينهم بهمهم، ويجدون عنده دائما الاهتمام والرعاية والعطف والسماحة والود



الطريق من هنا...

والرضاء... وهكذا كان قلب رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- ، وهكذا كانت حياته مع الناس.

قال عز وجل ﴿وَخَفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الشعراء: ٢١٥] فهو اللين والتواضع والرفق في صورة حسية مجسمة، صورة خفض الجناح كما يخفض الطائر جناحيه حين يهبط وكذلك كان رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- مع المؤمنين طوال حياته، وقال أيضاً ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ [الفرقان: ٦٣] الهون مصدر الهين وهو من السكينة والوقار.... أي يمشون حلماء متواضعين، وقيل لا يتكبرون على الناس.

وقال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «من أعطي حظه من الرفق، فقد أعطي حظه من الخير، ومن حرم حظه من الرفق فقد حرم حظه من الخير» [رواه الترمذي] أي الخير كله، إذ بالرفق تنال المطالب الأخروية والدنيوية وبفوته يفوتان، وقال في اللغات: 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 وآذاهما، فقال لهما نسطور: مثلكما كالمرأة التي لم تلد قط، فولدت بعد ما كبرت، فأحبت أن تعجل شبابه لتنتفع به، فحملت على معدته ما لا يطيق فقُتلت.

والنصوص النبوية عديدة ومتنوعة في تأكيد معنى الرفق، فقال -صَلَّى اللَّهُ 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 اللَّهُ 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 اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إن الله رفيق يحب الرفق ويرضاه ويعين عليه ما لا يعين على العنف» [صحيح الجامع/ ١٧٧٠] وقال -صَلَّى اللَّهُ 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 بعضكم ببعض «ويعطي عليه» في الدنيا من الثناء الجميل ونيل المطالب وتسهيل المقاصد وفي العقبى من الثواب الجزيل «مالا يعطي على العنف» وكل ما في الرفق من الخير ففي العنف من الشر مثله. نبه به على وطاعة الأخلاق وحسن المعاملة وكمال المجاملة، ووصف الله سبحانه وتعالى بالرفق إرشاداً وحثاً لنا على تحري الرفق في كل أمر.

وقال -صَلَّى اللَّهُ 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، ويأتلف ما تنافر وتبدد، ويرجع إلى المأوى ما شذ، وهو مؤلف للجماعات جامع للطاعات، ومنه أخذ أنه ينبغي للعالم إذا رأى من يخل بواجب أو يفعل محرماً أن يترفق في إرشاده ويتلطف به

وقال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «ما أعطي أهل بيت الرفق إلا نفعهم» [ صحيح الجامع ٥٥٤١ ] وقال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إذا أراد الله بأهل بيت خيراً أدخل عليهم الرفق» [ رواه أحمد ] وذلك بأن يرفق بعضهم ببعض، بلين الجانب واللطف وحسن الصنيع. قال الغزالي: الرفق محمود، وضده العنف والحدة، والعنف ينتجه الغضب والفظاظة، والرفق واللين 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 العلم الرفق وخير القول ما صدقه الفعل.

وعن حبيب بن حجر القيسي قال: كان يقال ما أحسن الإيمان يزيينه العلم، وما أحسن العلم يزيينه العمل، وما أحسن العمل يزيينه 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 عنهما - 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 جناية، 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 حائثاً، خير لك من أن تلقاه قاتلاً، فخلي سبيله.

وعن نصر بن علي قال: دخلت على المتوكل فإذا هو يمدح الرفق فأكثر، فقلت: يا أمير المؤمنين أنشدني الأصمعي:

ولم ارى مثل الرفق في لينة	اخرج للعدراء من خدرها
من يستعن بالرفق في امره	يستخرج الحية من جحرها

فقال يا غلام الدواة والقرطاس فكتبهما.

## من لا يشكر الناس لا يشكر الله

العلاقات بين البشر في حاجة ماسة إلى دعم متواصل وتنشيط مستمر لتقوية 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 أثرها العميق والفعال في النفوس، والكلمة الخبيثة - من جانب آخر - لها أثرها السلبي في إحلال النفور بين الناس محل الحب والإخاء.... والأمر الطبيعي أنه إذا حينما بتحية فينبغي 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 الترمذي عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قال: «من لا يشكر الناس لا يشكر الله» وفي رواية أخرى عند الإمام أحمد «من لم يشكر القليل لم يشكر الكثير، ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله، والتحدث بنعمة الله شكر، وتركها كفر، والجماعة رحمة، والفرقة عذاب» [حديث حسن].

الطريق من هنا...

- فكم من المرات واجهتنا صعوبات كبرت أو صغرت ثم سخر الله لنا أشخاصا تيسرت على أيديهم أمورنا، وفرحنا لانتهاة المشكلة، ولكن نسينا أن نشكر من ساعدنا في حلها.
- وكما منا من يترك شكر الناس تهاوناً، حيث يرى أن الذي ساعده لم يقدم له شيء يستحق الشكر نظراً لبساطة المساعدة، ولو تفكر بعين الإنصاف لأدرك أنه لولا هذه المساعدة البسيطة لما حقق مراده ونال مبتغاه، ولو علمنا أن شكر الناس من شكر الله لشكرنا على القليل والكثير.
- وكما 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 سمها تبلد إن شئت.
- وكما منا من يترك شكر الناس لما يحس من نفسه من فضل لكثرة أياديهم... تحدثه نفسه (أنت الذي ساعدتهم مراراً فلما تشكرهم، 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 ﴿أَمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُلَخِيًّا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ﴾ [الزخرف: ٣٢] فلما نغتر بأنفسنا ونرى لها الفضل على أحد .

- وكما منا من يترك شكر الناس لأنه لا يجد ما يكافئهم به، فيرد عليه الحبيب محمد بن عبد الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- من حديث ابن عمر قال رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «من استعاذ بالله فأعذوه، ومن سألكم بالله فأعطوه، ومن استجار بالله فأجبروه، ومن أتى إليكم معروفاً فكافئوه، فإن لم تجدوا فادعوا له حتى تعلموا أن قد كافأتموه» [النسائي]، وروى الترمذي أيضاً عن أسامة بن زيد - رضي الله عنه - أن رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قال: «من صنع إليهم معروف فقال لفاعله: جزاك الله خيراً، فقد أبلغ في الثناء» [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 تناغماً، مما يساعد على تقليل الإجهاد، وكذلك يساعد في الشفاء الجسماني. نعم... كيف تكون مجهد عصبياً وكذلك شاكر في نفس الوقت!!! عندما تكون ممتناً فإنك تغذي جسمك وعقلك بإفراز 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، ويجحد 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 حليلة السعدية، وكان لها فضل عليه - كما ذكر ابن القيم في زاد المعاد - وذلك أنها أحد حواضنه، بسط لها رداءه إكراماً 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 صدّقه 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 ﴿يَقَوْمٌ لَا أَشْكُرُ عَلَيْهِ أَجْرًا إِنْ أَجَرْتُ إِلَّا عَلَى الَّذِي فَطَرَنِي أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ [هود: ٥١]. وقوله تعالى: ﴿إِنَّمَا نَطْلَعُكُمْ لِرُوحِهِ اللَّهُ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾ [الإنسان: ٩]، ولا ريب أن الإطعام وهداية الناس من أعظم أنواع المعروف والجميل المبذول، ومع ذلك وصف الله تعالى علية القوم من المؤمنين أنهم يتعففون عن انتظار رد الجميل، فضلاً على أن يتشوفوا ولو لكلمة شكر على جميلهم.

كما ينبغي علينا أن نترفع عن ترك الخصال الحميدة بحجة أن واقع أكثر الناس قلة الشكر وجحود المعروف، ولنتأسى بمن هم أسوة لنا في الحقيقة، لا ما تفرضه علينا بعض المجتمعات من نماذج محبطة غير



سوية في تصرفاتها، فالله تعالى يقول: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهِدَّتْهُمْ أَقْتَدَهُ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ﴾ [الأنعام: ٩٠] وقد قال بعض الحكماء: لا يزهّدك في المعروف كفر من كفره، فإنه يشرك 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 أخ لي في حاجة أحب إلي 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، وكلفهم من الشكر بقدر طاقتهم، فكل شكر وإن قل، ثمن لكل نوال وإن جل.
- قال علي - رضي الله عنه - يخاطب «مالك الأشر» 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، لأنه لا زوال للنعم إن شكرت، ولا مقام لها إن كفرت.
- قال عمر بن عبد العزيز: ذكر النعمة شكر.
- وقال أعرابي: أسرع الذنوب كفر المعروف.

## قلوب الآخرين... الغنيمة الباردة

امتلاك قلوب الآخرين ليس بالأمر السهل، بل إنه كثيرا ما يكون محفوفًا بالمخاطر، فالناس محبوبون لذواتهم بالفطرة، وهذا الحب يجعلهم يهتمون بها أكثر من أي شيء آخر، كما أنهم يتوقعون أن يمنحهم الآخرون اهتماما يوازي هذا الاعتناء بالذات، ولحل هذه المعادلة الصعبة في فن اكتساب حب الآخرين وفي نفس الوقت إشعارهم بحبنا لهم، لابد من مراعاة عددا من القواعد والفنون في توصيل الرسالة بطريقة فعالة.

### الاهتمام الزائد والحفاوة

لدى الاتصال الأول، يتساعل الآخر من فوره عما لديك من أمور مهمة تقترحها عليه يمكنه الاستفادة منها. لذلك تبقى أول قاعدة ينبغي إتباعها في كسب قلوب الناس هي التفكير دوما بالآخرين قبل التفكير في نفسك... تذكر تواريخ 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 تقنع 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 والتربع على عرشها، ويتحقق هذا الانطباع من خلال:

- تبادل التحية وإفشاء السلام.
- بشاشة الوجه وإرسال نظرات دافئة وودودة مشبعة بالتقدير.
- انتقاء الكلمات واستخدام العبارات المحببة لأنفسهم.
- تقليل المزاح، لأنه ليس مقبولاً عند كل الناس، وقد يكون مزاحك ثقيلاً فتفقد من خلاله 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 الثثرة والغيبة والنميمة.

لكن ذلك كله يبقى رهنا بتقييمك لنفسك، فإذا كنت ترى نفسك فاشلاً، فهذا يعني أن الناس سيعتبرونك فاشلاً، 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 للآخرين وتستمع إليهم وتترك لهم الفرصة في الحديث والكلام واستفراغ ما في صدورهم والتنفيس عما في نفوسهم.. تقول مجلة (ريدرز دايجست): 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 آرائه ومشاعره.

استمع دون التربص 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 دوماً 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.

أيضاً المستمع الجيد يستطيع سماع الأفكار غير الشفهية. لذا فحينما 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 وتجاوبك معه.

### العطاء والبذل

حاول أن تكون دوماً متعاوناً مع الآخرين في حدود مقدرتك وبدون توقع مقابل، وعندما يطلب منك مساعدة ما ابتعد عن الفضول، وإعطاء الأوامر للآخرين فهو سلوك منفر... أعط كل ذي حق حقه. أغث الملهوف. أعن المكروب. قم على حوائج الناس.

كما يتحتم عليك أن تمنح الآخرين من الأشياء أكثر مما يتوقعون. فإذا اقترحت - مثلاً - على زميلك في العمل ألا تستخدموا 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 والتآمر لقتل رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-، فيعطيه الرسول -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- الأمان ويرجع إلى النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- ويطلب منه أن يمهل شهرين للدخول في الإسلام، فقال له رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «أنت بالخيار فيه أربعة أشهر»، وخرج مع رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- إلى حنين والطائف كافراً، وبعد حصار الطائف وبينما رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- ينظر في الغنائم يرى صفوان يطيل النظر إلى وادٍ قد امتلأ نعماً وشاء ورعاء. فجعل عليه الصلاة والسلام يرمقه، ثم قال له «يعجبك هذا يا أبا وهب؟» قال نعم، قال له النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «هو لك وما فيه» فقال صفوان عندها: ما طابت نفس أحد بمثل هذا إلا نفس نبي، 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 الهدايا في المناسبات وغيرها أمراً محموداً بل

الطريق من هنا...

ومندوباً إليه على أن لا يكلف نفسه إلا وسعها، قال إبراهيم الزهري: «خَرَجْتُ 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 صفته كذا وكذا، اكتب له عشرة دنائير».

### لا تقف في طابور أصحاب النصائح

- انصح المقصر بلباقة ولين وتلطف وبدون إلحاح، فتكرار النصح يدفع الآخر للعناد.
- تفنن في تقديم النصيحة سرا ولا تجعلها فضيحة.
- ركز على نقد العمل وليس صانعه، وأن يتضمن النقد تقديم الحلول كي لا يكون نقدا سلبيا بلا هدف.
- تجنب تصيد عيوب الآخرين وانشغل بإصلاح عيوبك.
- من الطبيعي أن تصادف رأيا معارضا لك، 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 تماما.
- ثم بعد ذلك ادرس كل النقاط التي عرضها الآخر، وستجد بها بعضا من النقاط التي يمكن أن تلتقي فيها معه، اعترف بها وسلم بصحتها، وإن



وجدت أن جميع ما يعرضه غير صحيح، وافقه على بعض النقاط البسيطة وغير المهمة، وعندها سيصبح لديه ميل أكثر للتسليم بوجه نظرك، وعندما تعرض وجهة نظرك كن هادئاً ولا تنفعل، ولا تهدد ولا تلوح باستخدام القوة، وإذا قمت بتغيير وجهة نظر الطرف الآخر دعه يحفظ ماء وجهه ولا تخرجه، 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... مغلاق شرّ، ودافع بلاء، ومانع نقمة، 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 والغني، والأمي والمتعلم، والضعيف والقوي.

والمؤمن دائماً مفتاح للخير، مغلاق للشر، راغب في رحمة الله وجنته، قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «عند الله خزائن الخير والشر، مفاتيحها الرجال، فطوبى لمن جعله الله مفتاحاً للخير مغلاقاً للشر، وويل لمن جعله الله مفتاحاً للشر مغلاقاً للخير» [صحيح الجامع/٤١٠٨] قال الراغب: الخير ما يرغب فيه الكل، كالعقل مثلاً والعدل والفضل، والشر ضده، والخير قد يكون خيراً لواحد، شراً لآخر، والشر كذلك، كالمال الذي ربما يكون خيراً لزيد وشراً لعمرو، ولذلك وصفه الله بالأميرين. قال الطيبي: والمعنى الذي

الطريق من هنا...

يحتوي على خيرية المال وعلى كونه شراً 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 بإغلاق 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 الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - «إِنَّ مِنْ النَّاسِ نَاساً مَفَاتِيحَ لِلْخَيْرِ مَغَالِيقَ لِلشَّرِّ، وَإِنَّ مِنْ النَّاسِ نَاساً مَفَاتِيحَ لِلشَّرِّ مَغَالِيقَ لِلْخَيْرِ، فَطُوبَى لِمَنْ جَعَلَ اللَّهُ مَفَاتِيحَ الْخَيْرِ عَلَى يَدَيْهِ، وَوَيْلَ لِمَنْ جَعَلَ اللَّهُ مَفَاتِيحَ الشَّرِّ عَلَى يَدَيْهِ» [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 فعلمة رضاه أن يجعله مفتاحاً للخير، فإن رأى ذكر الخير برويته، 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 ويضمّر خيراً، فهو مفتاح الخير حسبما حضر وسبب الخير لكل من صحبه، والآخر يتقلب في شر ويعمل شراً وينطق بشر ويفكر في شر ويضمّر شراً، فهو مفتاح الشر لذلك فصحة الأول دواء والثاني 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» [رواه الترمذي] يعني في مطلق حصول الثواب، وإن اختلف الكم والكيف، قال الراغب: والدلالة ما يتوصل به إلى معرفة الشيء.
- «إن لله تعالى ملائكة في الأرض تنطق على السنة بني آدم بما في المرء من الخير والشر» [صحيح الجامع/٢١٧٥] أي كأنها تتركب أسنتها على أسنتهم بما في المرء من الخير والشر، لأن مادة الطهارة إذا غلبت في شخص واستحكمت صار مظهراً للأفعال الجميلة التي هي عنوان السعادة، فيستفيض ذلك على الألسنة، وضده من استحكمت فيه مادة الخبث، ومن ثم لم تزل سنة الله جارية في عبده بإطلاق الألسنة بالثناء والمدح للطيبين الأخيار وبالثناء والذم للخبثين الأشرار ﴿لِيَمِيزَ اللَّهُ الْخَيْرَ مِنَ الْطَّيِّبِ﴾ [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/٧٠٨٥].
- «إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم، ومن يتحر الخير يعطه، ومن يتق الشر يوقه» [صحيح الجامع/٢٣٢٨] أي ومن يجتهد في تحصيل الخير يعطه الله تعالى إياه.

وكون الإنسان مفتاحاً للخير ومغلاقاً 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 اللَّهُ 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، ومغلاق للشر دوماً وأبداً.

ومعرفة مفاتيح الخير والشر، باب عظيم من أنفع أبواب العلم، لا يوفق لمعرفته ومراعاته 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 ومغفرته، والصدقة مفتاحاً لإطفاء الخطيئة، والصدق مفتاحاً للبر.... كما جعل الشرك والكبر والإعراض عما بعث الله به رسوله -صَلَّى اللَّهُ 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 المعاصي مفتاح الكفر، وجعل الكذب مفتاح النفاق، وجعل الشح والحرص مفتاح البخل، وقطيعة الرحم

الطريق من هنا...

---

وأخذ المال من غير حلّه، 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 يعتني كل الاعتناء بمعرفة المفاتيح وما جعلت المفاتيح له، والله من وراء توقيقه وعدله، له الملك وله الحمد وله النعمة والفضل، لا يسأل عما يفعل وهم يسألون.

## الإيثار لغة العطاء

إذا كنت ممن يسهل عليهم العطاء ولا يؤلمهم البذل فأنت سخي، وإن كنت ممن يعطون الأكثر ويُبقون لأنفسهم الأقل فأنت جواد، أما إن كنت تعطي الآخرين ما بين يديك وأنت محتاج 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 امتلاء قلبه بالحب لإخوانه وقد عوفي من مرض الأثرة والجشع والأنانية، فالمؤمن الحقيقي والمحب الصادق لإخوانه هو الذي يجود 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 الأمن، لأن أفرادَه ارتفعوا عن حظوظهم الدنيوية، وآثر بها كل فرد أخاه، فهو لا يفكر في أخذ حقه كاملاً فضلاً عن التفكير في الأثرة والاستبداد.

الطريق من هنا...

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [الحشر: ٩]، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رضي الله عنه - أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَبَعَثَ إِلَى نِسَائِهِ، فَقُلْنَ مَا مَعَنَا إِلَّا الْمَاءُ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - «مَنْ يَضُمُّ أَوْ يُضِيفُ هَذَا» فَقَالَ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ أَنَا، فَاِنْطَلَقَ بِهِ إِلَى امْرَأَتِهِ فَقَالَ: أَكْرِمِي ضَيْفَ رَسُولِ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ، فَقَالَتْ: مَا عِنْدَنَا إِلَّا قُوتٌ صَبِيَانِي، فَقَالَ هَيِّنِي طَعَامَكَ، وَأَصْبِحِي سِرَاجَكَ، وَنَوْمِي صَبِيَانِكَ إِذَا أَرَادُوا عَشَاءً، فَهَيَّأْتُ طَعَامَهَا وَأَصْبَحْتُ سِرَاجَهَا وَنَوَّمْتُ صَبِيَانَهَا، ثُمَّ قَامَتْ كَأَنَّهَُا تُصْلِحُ سِرَاجَهَا فَأَطْفَأَتْهُ فَجَعَلَ يُرِيَانَهُ أَنَّهَا يَأْكُلَانِ فَبَاتَا طَاوِيَيْنِ، فَلَمَّا أَصْبَحَ غَدَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَقَالَ «ضَحِكَ اللَّهُ اللَّيْلَةَ أَوْ عَجِبَ مِنْ فَعَالِكُمَا» فَأَنْزَلَ اللَّهُ ﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [الحشر: ٩].

ولم يعرف تاريخ البشرية كله حادثا جماعيا كحادث استقبال الأنصار للمهاجرين. بهذا الحب الكريم، وبهذا البذل السخي، وبهذه المشاركة الرضية، وبهذا التسابق إلى الإيواء واحتمال الأعباء، حتى ليروى أنه لم ينزل مهاجر في دار أنصاري إلا بقرة لأن عدد الراغبين في الإيواء المتزاحمين عليه أكثر من عدد المهاجرين!

قال ابن القيم: فتأمل سر التقدير، حيث قدر الحكيم الخبير سبحانه استنثار 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 يؤتيه 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 ديناً، ولا يقطع عليك طريقاً، ولا يفسد عليك وقتاً) يعني أن تقدمهم على نفسك في مصالحهم. مثل أن تطعمهم وتجوع، وتكسوهم وتعري، وتسقيهم وتظمأ، بحيث لا يؤدي ذلك إلى ارتكاب إتلاف لا يجوز في الدين، مثل أن تؤثرهم بمالك وتقعّد كلا 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 جلسك على ذكرك وتوجهك وجمعيتك على الله. فتكون قد آثرته على الله وآثرت بنصيبك من الله ما لا يستحق الإيثار. فيكون مثلك كمثّل مسافر سائر على الطريق لقيه رجل فاستوقفه وأخذ يحدثه ويلهيه حتى فاتته الرفاق، وهذا حال أكثر الخلق مع الصادق السائر إلى الله تعالى فأيثارهم عليه عين الغبن، وما أكثر المؤثرين على الله تعالى غيره وما أقل المؤثرين الله على غيره.

وكذلك الإيثار بما يفسد على المؤثر وقته قبيح أيضاً. 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 أيضا إثثار غير محمود.

وكذلك الإيثثار باشتغال القلب والفكر في مهماتهم ومصالحهم التي لا تتعين عليك على الفكر النافع واشتغال القلب بالله، ونظائر ذلك لا تخفى بل ذلك حال الخلق والغالب عليهم.

وكل سبب يعود عليك بصلاح قلبك ووقتك وحالك مع الله فلا تؤثر به أحدا، فإن آثرت به فإنما تؤثر الشيطان على الله وأنت لا تعلم، وتأمل أحوال أكثر الخلق في إثثارهم على الله من يضرهم إثثارهم له ولا ينفعهم، وأي جهالة وسفه فوق هذا؟

ومن هذا تكلم الفقهاء في الإيثثار 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 إثثار عائشة - رضي الله عنها - لعمر بن الخطاب - رضي الله عنه - بدفنه عند رسول الله في حجرتها وأجابوا عنه بأن الميت ينقطع عمله بموته وبقربه، فلا يتصور في حقه الإيثثار بالقرب بعد الموت، إذ لا تقرب في حق الميت وإنما هذا إثثار بمسكن شريف فاضل لمن هو أولى به منها فالإيثثار به قرينة 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 إضاعته 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، وإننا في زمان الدينار والدرهم أحب إلينا من أخينا المسلم.

• قال يحيى بن معاذ الرازي: عجت من رجل يراني بعلمه الناس وهم خلق مثله، ومن رجل بقي له مال ورب العزة يستقرضه، ورجل رغب في محبة مخلوق والله يدعو إلى محبته ثم تلا ﴿وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى دَارِ السَّلَامِ﴾ [يونس: ٢٥].

• قال محمد بن واسع: ما رددت أحدا عن حاجة أقدر على قضائها، ولو كان ذهاب مالي.

• قال ابن تيمية: الإيثار مع الخصوصية أكمل من مجرد التصديق مع المحبة، فإنه ليس كل متصدق محبا مؤثرا، ولا كل متصدق يكون به

الطريق من هنا...

خصاصة، بل قد يتصدق بما يحب مع اكتفائه ببعضه مع محبة لا تبلغ به الخصاصة.

• قال ابن القيم: فالمحب وصفه الإيثار، والمدعي طبعه الاستئثار.

من لنا بمثل هؤلاء

• لما بايع الرسول أهل العقبة أمر أصحابه بالهجرة إلى المدينة، فعلمت قريش أن أصحابه قد كثروا وأنهم سيمنعونه، 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 شماله إلى أن انتهى 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 - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - «يا أبا بكر ما ظنك باثنين الله ثالثهما» لما رأى الرسول حزنه قد اشتد لكن لا على نفسه، قوي قلبه ببشارة «لا تحزن إن الله معنا» فظهر سر هذا الاقتران في المعية لفظاً، كما ظهر حكماً 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 ثلاثاً ثم خرجا منه ولسان القدر يقول: لتدخلنها دخولاً لم يدخله أحد قبلك ولا ينبغي لأحد من بعدك... كان تحفة ثاني اثنين مدخرة 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 سم فمات.

أسلم على يديه من العشرة عثمان وطلحة والزبير وعبد الرحمن بن عوف وسعد بن أبي وقاص، وكان عنده يوم أسلم أربعون ألف درهم فأنفقها أحوج ما كان الإسلام إليها، فلهذا جلبت نفقته عليه «ما نفعتي مال ما نفعتي مال أبي بكر» فهو خير من مؤمن آل فرعون، لأن ذلك كان يكتم إيمانه والصديق أعلن به، وخير من مؤمن آل ياسين، لأن ذلك جاهد ساعة والصديق جاهد سنين، عاين طائر الفاقة يحوم حول حب الإيثار ويصيح ﴿مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا﴾ [البقرة: ٢٤٥].

فألقي له حب المال على روض الرضا، واستلقى على فراش الفقر، فنقل الطائر الحب إلى حوصلة المضاعفة، ثم علا على أفنان شجرة الصدق، يغرد بفنون المدح، ثم قال في محاريب الإسلام يتلو ﴿وَسَيُجَنَّبُهَا الْأَتَقَى﴾ (١٧) الَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَزَكَّى ﴿[الليل: ١٧ - ١٨].

دعي إلى الإسلام فما تلغثم ولا أباي، وسار على المحجة فما زل ولا كبا، وصبر في مدته من مدى العدى على وقع الشبا، وأكثر في الإنفاق فما

الطريق من هنا...

- 
- قلل حتى تخلل بالعبا [أي حتى توفي] تالله لقد زاد على السبك في كل دينار دينار ﴿ثَاثِيك أَثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْفَارِ﴾ [التوبة: ٤٠].
  - قال منصور الغضاري: شاهدت الحافظ عبد الغني المقدسي في الغلاء بمصر ثلاث ليال يؤثر بعشائه ويطوى.
  - اشتهى الربيع بن خثيم حلواء، فلما صُنعت دعا بالفقراء فأكلوا، فقال أهله: أتعبتنا 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 فشكا 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 أيتام بني فلان؟ قالت: على حالهم. قال: اذهبي بهذا إليهم، فقالت: أنت لم تأكل أدما منذ كذا وكذا. فقال: إن هذا إذا أكلوه صار إلى العرش، وإذا أكلته صار إلى الخش.
  - وعن أبي الحسن الأنطاكي: أنه اجتمع عنده نيف وثلاثون نفسا ولهم أرغفة معدودة لم تُشبع جميعهم، فكسروا الأرغفة وأطفنوا السراج وجلسوا للطعام، فلما رفع فإذا الطعام بحاله، ولم يأكل أحد منه شيئا، إيثارا لصاحبه على نفسه.
  - وعن مسعر قال: شوي لنافع بن جبير دجاجة، فجاء سائل فأعطاها إياه، فقال له إنسان في ذلك، فقال: إني أبغي ما هو خير منها.

## فقر الصديق الوفي.... أشد صنوف الفقر

حكى الواقدي المؤرخ الشهير قال: كان لي صديقان أحدهما هاشمي والآخر نبطي، كنا ثلاثتنا كشخص واحد. وقد ألفت بي ذات يوم ضائقة شديدة، وحضر العيد فجاءت امرأتي إلى وقالت: أما نحن - أنا وأنت - فنصبر على البؤس والشدة، وأما صبياننا هؤلاء الصغار فقد قطعوا قلبي رحمة لهم لأنهم يرون صبيان الجيران وقد تزينوا في عيدهم وهم على هذه الهيئة الرثة، فاعمل على أن نتدبر مالا بسرعة كي نشتري لهم ثياباً لهذه المناسبة، قال: فكتبت لصديقي الهاشمي أسأله المساعدة، فبعث إلى كيساً مختوماً ذكر أن فيه ألف درهم، ولم أكد أهم 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 متجنباً أن أواجه امرأتي بحقيقة ما فعلت.

ولما عدت إليها بعد ذلك وأخبرتها بما حصل استحسنت الأمر ولم تعنفني 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 عما فعلته بهذا الكيس الذي أرسلته إليك، لقد أرسلت إلى تطلب مالا، وأنا لا أملك على

الطريق من هنا...

---

الأرض إلا ما بعثت به إليك، وقد أرسلت إلى صديقنا النبطي أسأله المساعدة فبعث إلى بكيسي الذي أرسلته أنت إليه وختمي ما يزال عليه. أدهشني جدا ما رواه صديقي الهاشمي، ولم أدر ماذا أفعل بهذا المال العائد إليّ، ثم إنني اهتديت إلى أمر ففتحت الكيس وأعطيت لامرأتي مائة درهم، وقسمت ما تبقى مع صديقي الآخرين، فحصل كل منا على ثلاثمائة 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، وموانسة 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 فكراً ووجدانياً، ويتحد وإياك في الأنواق، وتسره مسراتك وتحزنه أحزانك، وبذلك تقوم الصداقة على المعاشرة والتشابه والمشاركة الوجدانية.

الصداقة ركن مهم في حياة الإنسان ، لا ينبغي له أن يغفلها ، فنحن نحتاج إلى دعم نفسي في رحلة الحياة.... نحتاج من يشاركنا لحظة الألم ، ولحظة الفرح ، ولحظة الزهو والنجاح ... نحتاج إلى كلمة تشجيع تدأوي



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 تسع 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 بالاكئاب.

تنحدر الصداقة من الصدق، والصدق عكس الكذب. فالصديق هو من صدقك، أما الذئاب - وهم كثر - فيتزينون بزي أصدقاء وهم براء من الصداقة، نواياهم سيئة وحبهم رياء وكذب... إنهم وصوليون لا أكثر ولا أقل، ترى واحدهم كما يقول الشاعر:

يعطيك من طرف اللسان حلاوة      ويروغ منك كما يروغ الثعلبُ  
الصداقة هي علاقة تتم في إطار كل ما يمكن أن نصفه "بالمبادل"، 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 إسداء النصائح، مشاركة الصعاب وأوقات المحنة، 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، ليقترض 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 صاحباً سحنون وسكت سحنون؛ فلما خرجوا قال له صاحباؤه: لِمَ لَمْ تتكلم؟ فقال سحنون: ظهر لي أن جوابكما خطأ - وبين لهما ذلك - فقالا: لِمَ لَمْ تتكلم بهذا ونحن عنده؟ قال سحنون: خشيت أن ندخل عليه ونحن أصدقاء ونخرج ونحن أعداء . وقضية الصحبة قضية دين وليست دنيا فقط، وتأمل ما رواه أبو هريرة - رضي الله عنه - عن النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قال «الرجل على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل» [أبو داود] أي فلي تأمل أحدكم بعين بصيرته إلى امرئ يريد صداقته فمن رضي دينه وخلقه صاqqه وإلا تجنبه، وقد قيل: الصاحب رُقعة في الثوب، فلينظر الإنسان ما يرقع به ثوبه.

اتخذ أصدقاؤك من الذين يرقون بك شَطْرَ القمم، واترك الذين ينزلون بك إلى السّفح... انتق أصدقاؤك من أولئك المنشدين المتفانلين 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 شوائبه، فالصداقة لا تنشأ ولا تترعرع إلا بالصراحة الكبرى والإخلاص العميق الذي يفتح القلب حتى أعماقه... اخدم صديقك ولا تستخدمه... أحبب صديقك وليس ما يملك... أن تحب صديقاً فهذا يعني أن تضع رجاءك فيه، وتكون له وفيًا، وتفتح له رصيداً في قلبك، وتُكبر شَمائله، وتُقاوم شوائبه وتحبه وتساعد.

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 بصلتك بأصدقائك القدامى وزملاء العمل الذين اطلعت على جميع أفكارهم وآرائهم، توقف تطورك الذهني، وحيل بينك وبين نواحي التجدد التي تطرد السأم والملل.

وخير الأصدقاء الذي لا تتغير طباعه مع مرور الوقت، وتدوم صداقاتهم سنين طوال، يحافظون عليها مهما اختلفت وجهات النظر، ومهما احتدت المناقشات الجارية بينهم، فإنهم سرعان ما يبتسمون ليعودوا إلى الصداقة التاريخية التي دامت عقوداً، قال مصطفى أمين: (خير الأصدقاء من لا يتلون إذا تغيرَ الزمان)... لكن هذا في الناس عزيز،

الطريق من هنا...

ولذلك قال -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «أحبب حبيبك هونا ما، عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك هونا ما، عسى أن يكون حبيبك يوماً ما» [رواه الترمذي] أي أحبه حباً قليلاً مقتصدًا لا إفراط ولا تفريط فيه فإنه «عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك هونا ما» فإنه «عسى أن يكون حبيبك يوماً ما» أي ربما انقلب ذلك بتغيير الزمان والأحوال بغضاً فلا تكون قد أسرفت في حبه فتندم عليه إذا أبغضته، أو حباً فلا تكون قد أسرفت في بغضه فتستحي منه إذا أحببته، وقال ابن العربي: معناه أن القلوب بين إصبعين من أصابع الرحمن فقد يعود الحبيب بغضاً وعكسه، فإذا أمكنته من نفسك حال الحب ثم عاد بغضاً كان لمعالم مضارك أجدر لما اطلع منك حال الحب بما أفضيت إليه من الأسرار، وقال عمر رضي الله تعالى عنه: «لا يكن حبك كلفاً ولا بغضك تلفاً».

وهذه حقيقة مهمة في الحياة لأن الناس ليسوا جدراناً، أو أحجاراً، بل هم «بشر» تؤثر فيهم المؤثرات الاجتماعية، فمن كان منهم جيداً الآن فلا يعني أنه سيبقى كذلك إلى الأبد.. ومن كان رديئاً، فلا يعني أنه سيبقى كذلك، إلى الأبد.. فلا يجوز أن تكون الصداقة «مطلقة»، وبلا حدود.. بل يجب أن تكون مسجلة بحدودها المعقولة، ومحدودة بمقاييسها الإنسانية

## لا تصاحب إلا مؤمنا

صحبة الصالحين من أعظم وسائل الثبات على الإيمان.... إنها مصدر من مصادر الطاقة الإيمانية التي تدفع المرء تجاه السلوك القويم وطاعة الله وحبه وابتغاء رضاه على من سواه، ومن توفيق الله للإنسان أن يكون بين قوم صالحين، إن أمر بمعروف آزره، وإن نهى عن منكر أعانوه، وإن احتاج إلى شيء من الدنيا ساعدوه، وإن مات دعوا له وشيعوه.

قال تعالى ﴿وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾ [الكهف: ٢٨].

وعن أبي موسى الأشعري - رضي الله عنه - أن النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قال: «إنما مثل الجليس الصالح وجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير فحامل المسك إما أن يحذيك وإما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحاً طيبة ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحاً منتنة» [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 وزجر 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 يخالل» [رواه الترمذي].

قال أحد الصالحين: (عليك بصحبة من تذكرك الله عز وجل رؤيته، وتقع هيئته على باطنك، ويزيد في عملك منطقة، ويزهدك في الدنيا عمله، ولا تعصى 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 عوججت قومني، وصلاة في جماعة يحمل عني سهوها وأفوز بفضلها، وقوت من الدنيا ليس لأحد فيه منة ولا لله عز وجل على فيه تبعة).

وروى عن عيس عليه السلام قوله: «لا تجالسوا الموتى فتموت قلوبكم» قيل: ومن الموتى؟ قال: «المحبون للدنيا». وقال أيضاً: «تحببوا إلى الله ببغض أهل المعاصي، وتقربوا إلى الله بالتباعد منهم، والتمسوا رضا الله بسخطهم» قالوا: يا روح الله، فمن نجالس؟ قال: «جالسوا من تذكركم الله رؤيته، ومن يزيد في عملكم كلامه، ومن يرغبكم في الآخرة عمله».

وروى أيضاً أن الله أوحى إلى موسى عليه السلام: «يا ابن عمران كن يقظاناً، وارثاً لنفسك إخواناً، وكل خدن وصاحب لا يؤازرك على مسرتي فهو لك عدو».

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: «مصارمة الفاسق قربان إلى الله». وعن عون بن عبد الله قال: «صحبت الأغنياء فلم يكن أحدا أطول غما مني، إن رأيت أحداً أحسن ثياباً مني وأطيب ريحاً مني، فصحبت الفقراء فاسترحت». وقال أيضاً: «جالسوا التوابين فإنهم أرق الناس قلوباً».

قال الغزالي في الإحياء موضحاً منهج الإسلام في الصحبة: فينبغي أن يكون فيمن تؤثر صحبته خمس خصال. أن يكون عاقلاً، حسن الخلق، غير فاسق، ولا مبتدع، ولا حريص على الدنيا. أما العقل: فهو رأس المال وهو الأصل، فلا خير في صحبة الأحمق، فعلى الوحشة والقطيعة ترجع عاقبتها وإن طالت، قال علي - رضي الله عنه - :

فلا تصحب أخا الجهل وإياك وإياه

فكم من جاهل أوردى حليماً حين آخاه

الطريق من هنا...

---

يقاس المرء بالمرء إذا ما المرء ماشاه  
وللقب على القلب دليل حين يلقاه  
وللشيء من الشيء مقاييس وأشباه

كيف والأحمق قد يضرك وهو يريد نفعك وإعانتك من حيث لا يدري  
ولذلك قيل: مقاطعة الأحمق قربان إلى الله، وقال الثوري: النظر إلى وجه  
الأحمق خطيئة مكتوبة.

وأما حسن الخلق: فلا بد 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  
صحبه. وحسن الخلق جمعه علقمة العطاردي 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 مددت يدك بخير مدها، وإن رأى منك حسنة عدها، وإن رأى سيئة  
سدها، اصحب من إذا سألته أعطاك، وإن سكت ابتداك، وإن نزلت بك  
نازلة واساك، اصحب من إذا قلت صدق قولك، وإن حاولتما أمراً أمرك،  
وإن تنازعتما آثرك).

وأما الفاسق: المصير على الفسق فلا فائدة في صحبه، لأن من يخاف  
الله لا يصر على كبير، ومن لا يخاف الله لا تؤمن غائلته ولا يوثق



بصدافته، بل يتغير بتغير الأغراض قال تعالى ﴿وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾ [الكهف: ٢٨].

وأما المبتدع: ففي صحبته خطر سراية البدعة وتعدى شؤمها إليه، فالمبتدع مستحق للهجر والمقاطعة فكيف تؤثر صحبته؟! قال عمر - رضي الله عنه - : «عليك بإخوان الصدق تعش في أكنافهم، فإنهم زينة في الرخاء، وعدة في البلاء، وضع أمر أخيك على أحسنه حتى يجيئك ما يغلبك منه، واعتزل عدوك، وأحذر صديقك إلا الأمين من القوم، ولا أمين إلا من خشي الله، فلا تصحب الفاجر فتتعلم من فجوره، ولا تطلعه على شرك، واستشر في أمرك الذين يخشون الله تعالى».

وأما الحريص على الدنيا: فصحبته سم قاتل لأن الطباع مجبولة على التشبه والإقتداء بل الطبع يسرق من الطبع من حيث لا يدري 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 .. سم الخياط مع الأحباب ميدان  
وأخبث الأرض ما للنفس فيه أذى .. خضر الجنان مع الأعداء نيران

فصحبة الصالحين كلها خير لن لعدم المرء معهم أحد وجوه البر  
والذي يمكن أن يأخذ صوراً متعددة منها.

الطريق من هنا...

---

### ● 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 وعكازه يضعها في صدره  
فيتكى عليها حين كبر فيحيى ليلته ويذكره حمل العصي بالسفر إلى  
الآخرة.

حملت العصا لا الضعف أوجب حملها .. على ولا أنى نحلت من الكبر  
ولكني ألزمت نفسي حملها .. لأعلمها أن المقيم على سفر  
وقال ابن المبارك: (كنت أقدم المدينة فما يفيدني ويداني على  
الشيوخ إلا الواقدي).

### ● القدوة النافعة

فالقدوة معلم يفيد بلا لسان بإذن الله، ومرشد ناصح من غير بيان،  
وهي مدرسة الإنسان العلمية التي يرسخ تعليمها في النفوس ويعلق  
بالأفهام. والناس مائلون دائماً إلى أن يتعلموا بعيونهم أكثر مما يتعلمون  
بآذانهم، والمرئي يؤثر أكثر من المقروء والمسموع، وتعليم العمل أنفع  
من تعليم القول، والإرشاد يرى الطريق ولكن القدوة البكماء تسيره فيه  
بإذن الله، ومهما أوتى المعلم من الفصاحة والبراعة في تهذيب النفوس

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 ﴿وَصَدَّهَا مَا كَانَتْ تَعْبُدُ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنَّهَا كَانَتْ مِنْ قَوْمٍ كَافِرِينَ﴾ [النمل: ٤٣].

وعن نهشل بن كثير عن أبيه قال: أدخل الشافعي يوماً إلى بعض حجر هارون الرشيد ليستأذن له ومعه سراج الخادم، فأقعه عند أبي الصمد مؤدب أولاد هارون الرشيد، فقال سراج للشافعي: 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 فيهجروه، ثم روهم من الشعر أعفه، ومن الحديث أشرفه، ولا تخرجهم من علم إلى غيره حتى يحكموه، فإن ازدحام الكلام في السمع مضلة للفهم».

#### • الدفاتر الإيمانية

فأهل التقوى أيسر أهل الدنيا مئونة وأكثرهم لك معونة، إن نسيت ذكرك، وإن ذكرت أعانوك، قوالين بحق قوامين بأمر الله. قال البخاري: «ما استصغرت نفسي عند أحد إلا عند ابن المديني»، وقيل للبخاري ما تشتهي؟ قال: «أن أقدم العراق وعلى بن المديني حي فأجالسه».

الطريق من هنا...

وكان ابن المبارك رحمه الله كثير الجلوس في بيته فقليل له ألا تستوحش فقال كيف استوحش وأنا مع النبي -صَلَّى اللَّهُ 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 صحبتته وكان يقول له: «يا أبا يزيد ما رأيته مرة إلا ذكرت المخبطين، ولو رأيك رسول الله -صَلَّى اللَّهُ 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: السماع من يحيى بن معين شفاء لما في الصدور.

وقال ابن المبارك: لولا أن الله أعانني بأبي حنيفة وسفيان كنت كسائر الناس.

وقال الشافعي: لولا 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 أباي يوماً وأنا عند أباي حنيفة فأنصرفت معه، فقال:

بابني لا تمدن رجلك مع أبي حنيفة، فإن أبا حنيفة خبزه مشوي، وأنت تحتاج إلى المعاش. فقصرت عن كثير من الطلب، وآثرت طاعة أبي، فتفقدني أبو حنيفة وسأل عني، 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 إليّ صره، وقال: استمتع بهذه، فنظرت فإذا فيها مائة درهم، فقال لي: الزم الحلقة وإذا نفدت فأعلمني. فلزمت الحلقة فلما مضت مدة يسيرة دفع إلى مائة أخرى ثم كان يتعهدني، وما أعلمته 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 عني مكافأته وغفر له.

ولما أحضر أسد بن الفرات عند محمد بن الحسن الشيباني قال له: إني غريب قليل النفقة والسماع 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: وكنت أبيت عنده وينزل إليّ ويجعل بين يديه قدحاً فيه الماء ثم يأخذ في القراءة فإذا طال الليل ونعست ملأ يده ونضح وجهي بالماء فأنتبه، فكان ذلك دأبه ودأبي حتى أتيت على ما أريد من السماع عليه، وكان محمد بن الحسن يتعهده بالنفقة حين علم أن نفقته نفدت، وأعطاه مرة ثمانين ديناراً حين رآه 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، ومالنا لا نتذكر؟ وقد سمحنا لتلك الأخطاء أن تتخذ لها مكاناً في ذاكرتنا بمناقشتها والبحث في ثنائياها.... وذهبت أيامنا كلها حزناً في حزن.

لو أمعنا النظر في قول شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله -: «فليس من شرط أولياء الله المتقين ألا يكونوا مخطئين في بعض الأشياء خطأ مغفورا 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 المتقين، فما بالنا ببقية الناس؟!؟

### رفقا بمن حولك

يتتبع الأب أخطاء ابنه ليرهقه بكثرة العتاب وشدة المعاقبة، وكأن هذا الابن ولد متعلماً، بل وكأن هذا الأب لم يُأمر بتربية أبناءه... وأي تربية هذه التي تجعل من العقاب الخطوة الأولى، ومن التعليم الخطوة الثانية؟! وأي نفس تتقبل النصح بعد قسوة العتاب وربما التجريح؟! فينشأ الطفل محملاً بالجروح والإهانات وتنعدم سبل التواصل بينه وبين والديه... هذا هو الحال مع أب وابن أو أم وابنتها. فكيف سيكون الحال بين زوج

الطريق من هنا...

وزوجته؟! وبين صديق وصديقة؟! وموظف ورئيسه؟! فلنتغاضى قليلاً حتى تسير الحياة سعيدة هائلة لا تكدرها صغائر، ولتلتئم 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 للإمام أحمد: العافية عشرة أجزاء تسعة منها في التغافل، فقال: «العافية عشرة أجزاء كلها في التغافل» وهو تكلف الغفلة مع العلم والإدراك لما يتغافل عنه تكراً وترفعاً عن سفايف الأمور.

ليس الغبي بسيد في قومه لكن سيد قومه المتغابي!

إن (أدب التغافل) هو من أدب السادة، أما السوق فلا يعرفون مثل هذه الآداب، ولذلك تراهم لدناءة همتهم يحصون الصغيرة، ويجعلون 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 بالالكبائر 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 الحس النبيل يقتضي «ترك البحث عن باطن الغيوب، والإمساك عن ذكر العيوب».
- قال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب - رضي الله عنه -: «لا تظنَّ بكلمة خرجت من أخيك المؤمن إلا خيراً، وأنت تجد لها في الخير محملاً».
- قال الإمام ابن القيم: «من أساء إليك ثم جاء يعتذر من إساءته، فإن التواضع يوجب عليك قبول معذرتة، حقاً كانت أو باطلاً، وتكل سريرته إلى الله..». ثم قال: «وعلاوة الكرم والتواضع أنك إذا رأيت الخلل في عذره لا توقفه عليه ولا تحاجّه، 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 بَعْضُهُ، وَأَعْرَضَ عَنْ بَعْضٍ﴾ [التحریم: ٣]».
- قال سفيان: ما زال التغافل من فعل الكرام.

## من روائع الأخبار

- من أحسن ما روي في التغافل، فعل نبي الله يوسف عليه السلام لما ذكر أمر ما وقع من إخوته - بعد وعده لهم أنه لا تثريب عليهم - قال: ﴿وَفَدَّ أَحْسَنَ بَيٍّ إِذْ أَخْرَجْنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُم مِّنَ الْبَدْوِ مِن بَعْدِ أَنْ نَزَغَ



الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي ﴿[يوسف: 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: ﴿بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي﴾ حتى لا يكون هناك تلميح ولو من بعيد بأن الشيطان أتى من ناحيتهم .

• قال أبو علي الدقاق: جاءت امرأة فسألت حاتماً عن مسألة، فاتفق أنه خرج منها صوت في تلك الحالة فخجلت، فقال حاتم: ارفعي صوتك، فأوهمها أنه أصم، فسرت المرأة بذلك، وقالت: إنه لم يسمع الصوت فلقلب ب (حاتم الأصم).

• ومن هذه المواقف الجليلة في أدب التغافل، ما ذكره ابن جريج عن عطاء بن أبي رباح قال: إن الرجل ليحدثني بالحديث فأنصت له كأن لم أسمع قط وقد سمعته قبل أن يولد.

• دخل رجل على الأمير المجاهد 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، ف قيل 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 يعلمه بذلك، ولا يتغير عليه. وبلغني أنه كان جالساً وعنده جماعة، فرمى بعض المماليك بعضاً بسرموز [يعني: بنعل] فأخطأته، ووصلت إلى صلاح الدين فأخطأته، ووقعت بالقرب منه، فالتفت إلى الجهة الأخرى يكلم جلسه؛ ليتغافل عنها).

### فهلأ نملة واحدة

عن أَبِي هُرَيْرَةَ - رضي الله عنه - أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: «نَزَلَ نَبِيٌّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ تَحْتَ شَجَرَةٍ، فَلَدَغَتْهُ نَمْلَةٌ، فَأَمَرَ بِجَهَازِهِ فَأَخْرَجَ مِنْ تَحْتِهَا، ثُمَّ أَمَرَ ببيتها فَأَحْرَقَ بالنار، فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ، فَهَلَّا نَمْلَةٌ وَاحِدَةً» [متفق عليه]. عاتب الله تبارك وتعالى هذا النبي، بأنه قتل جماعة النمل لأنه لدغ من واحدة فقط، فاستدعى الله انتباهه وقال له «فَهَلَّا نَمْلَةٌ وَاحِدَةً». والناظر لقوله تعالى: «فَهَلَّا نَمْلَةٌ وَاحِدَةً» يجد أنها لطيفة موجهة لما هو أرفق 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 الرفيقة التي لا تؤثر سلباً على نفس سامعها بحيث ينسى أنه عتاب ويتحول إلى مُدافعٍ ومجادلٍ عن موقفه لِيُثَبِّتَ أنه على صواب، ولا يوتي العتاب -في تلك الحالة- ثمرته المرجوة بل إن غلظة العتاب تمنع المعاتب أن يتعلم ويفهم المراد

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 الاستنثار والاستغنام، والتغافل لهم، ليس مروءة ولا فضيلة، بل هو مهانة وضعف، وترضية لهم على التماذي على ذلك الخلق المذموم، وتغيبط لهم به، وعون لهم على ذلك الفعل السوء. وإنما تكون المسامحة مروءة لأهل الإنصاف المبادرين إلى العدل والإيثار، فهؤلاء فرض على أهل الفضل أن يعاملوهم بمثل ذلك، لاسيما إن كانت حاجتهم أمس وضرورتهم أشد.

## خبرات في سطور

- يكفيك من التقوى برد الاطمئنان، وكفيك من المعصية نار القلق والحرمان.
- قال التوكل: أنا ذاهب لأعمل، فقال النجاح: وأنا معك.. وقال التوكل: 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؟!...
- (فريدريك فون شيلر).
- الذين لا يفكرون هم أشد عقماً من الذين لا يلدون.
- يقول عالم النفس (الفرد أدلر): إن جميع البشر يوجد في أعماق أنفسهم كافة المصادر التي يحتاجونها لإحداث تغيرات إيجابية في حياتهم. ويقول (رالف أمرسون): كل ما يوجد أمامنا وكل ما يوجد في غير متناولنا 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.

- كن في الحياة كما وضعتك الحياة مع الارتفاع دائماً.
- لا يجب أن تكون مفيداً فحسب، وإنما يجب أن تكون مفيداً لخدمة غاية محددة... ( هنري ديفيد ثورو).
- العمل الجيد أفضل بكثير من الكلام الجيد.
- إن أردت أن تغير الناس دون التسبب بالإساءة أو إثارة 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 وضمايرهم، وينزل بحياتهم الباقية إلى ما دون الحياة التي ليس فيها بقاء وليس فيها شرف ولا مروة ( عباس العقاد)
- الرياح لا تحرك الجبال لكنها تلعب بالرمال وتشكلها كما تشاء فكن جبلاً.
- ليس الذكاء أن تنتصر عند الجدل... وإنما الذكاء أن لا تدخل في الجدل أصلاً.

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 سيعاني من مقاومة الهواء ومتاعب ومشاق السفر وحيدا، لذا فإنه غالبا ما سيعود للانضمام إلى المجموعة.

العمل بروح الفريق يلغي العناد، والكبر، والكسل، فالعمل الجماعي يظهر النفوس، ويوحدها نحو أهداف كبرى يشترك الجميع في الوصول إليها ولكل يد في بلوغها. ومما لا شك فيه أن العلاقات الإنسانية خلال مراحل العمل الجماعي تنشط، وتضطرد، 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 لتفككنا 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، ويجعل الوصول إلى الهدف المشترك أيسر وأكثر متعة بإذن الله تعالى، وسيكون كل فرد في المجموعة أقرب للتعاون وتقديم يد المساعدة... ما كان الطبيب بدون ممرضيه ومحلي مختبره وصيادلته!!! وما كان رئيس التحرير إذا انفض من حوله مراسلوه ومصوره!!!.... إن العظمة شركة مساهمة، فواجب على الكل أن لا يحتقر عملا يعين عظيما 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 يتسامى 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 وتدعيم 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 يجيده هو والأشياء التي يجيدها من حوله؛ فيبذل لهم ما يجيد ولا يطالبهم إلا بما يجيدون.

#### • الدرس الثالث «التشارك في القيادة»

فعندما ينال قائد سرب الطيور المهاجرة الإجماع فإنه يتنحى عن القيادة ويتيح الفرصة لغيره لإنجاز مهمة القيادة والتوجيه. لذا فلا بد من الاحترام المتبادل بين جميع أفراد الفريق، ولا بد من التشارك في جميع المهام يسيرها وعسيرها.. وعندما تحلق الطيور على شكل V فأنهن يتصايحن لشد أزr وتشجيع القائد فيواصل السرب الطيران بنفس القوة ونفس السرعة.

أنت والفريق في عملك تشتركون 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 للآخرين دون مقابل شخصي، ولا ننسى هنا استشارتك لفريقك في حل المشكلات التي



الطريق من هنا...

تواجههم 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 تقرر أن اعترافك بجهد الآخرين وثنائك 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 الإقلاع من مكانه، ولا التقدم حتى يضع خطوات... لأنه 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 راكد جامد، لا يعرف الحيوية، ولا يطبق التجدد والانبعاث من جديد.

## إِما الحوار... وإِما خراب الدِيار

الحوار من أفضل الأساليب المعبرة عن الأفكار، لأنه سماع وتفاعل تشترك فيه كثير من الحواس المادية والروحية الفكرية. مما يبقيه عالماً في النفس مؤثراً فيها.... ولقد اهتم الإسلام بالحوار اهتماماً كبيراً، وذلك لأن الإسلام يرى بأن الطبيعة الإنسانية ميالة بطبعها وفطرتها إلى الحوار، أو الجدل كما يطلق عليه القرآن الكريم في وصفه للإنسان، قال تعالى: ﴿وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا﴾ [الكهف: ٥٤] بل إن صفة الحوار أو الجدل 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 بِجُودِلٍ عَنْ نَفْسِهَا﴾ [النحل: ١١١]، إلا أنك لو بحثت في تراثنا الإسلامي الأخلاقي عن استعمال للفظ «نقد» فلن تجدها، ولوجدت مفردات بديلة مثل «التسديد» و «إهداء العيوب» و «إقالة العثرات» و «الوعظ» و «المحاسبة» و «الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر» و «النصيحة».

إن الغاية من الحوار إقامة الحجة، ودفع الشبهة والفساد من القول والرأي. فهو تعاون من المتناظرين على معرفة الحقيقة والتوصل إليها، ليكشف كل طرف ما خفي على صاحبه منها، والسير بطرق الاستدلال الصحيح للوصول إلى الحق. يقول الحافظ الذهبي: «إنما وضعت المناظرة

الطريق من هنا...

لكشف الحق، وإفادة العالم الأذكى العلم لمن دونه، وتنبيه الأغفل الأضعف».

وكلما كانت هناك مرجعية قوية ومشاركة 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 صخباً 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، والسعي للوصول إليه، والحرص على الالتزام به؛ هو الذي يقود الحوار إلى طريق مستقيم لا اعوج فيه ولا التواء، أو هوى الجمهور، أو الأتباع.. والعاقل - فضلاً عن المسلم - الصادق طالب حق، باحث عن الحقيقة، ينشد الصواب ويتجنب الخطأ.

يقول الغزالي أبو حامد: «التعاون على طلب الحق من الدين، ولكن له شروط وعلامات؛ منها أن يكون في طلب الحق كناشد ضالّة، لا يفرق بين أن تظهر الضالّة على يده أو على يد معاونه. ويرى رفيقه معيناً لا خصماً. ويشكره إذا عرفه الخطأ وأظهره له».

الطريق من هنا...

ومن مقولات الإمام الشافعي المحفوظة: «ما كلمت أحداً قط إلا أحببت أن يوفق ويسدد ويعان، وتكون عليه رعاية الله وحفظه. وما ناظرني فباليت! أظهرت الحجة على لسانه أو لساني».

وفي ذم التعصب ولو كان للحق، يقول الغزالي: «إن التعصب من آفات علماء السوء، فإنهم يُبالغون في التعصب للحق، وينظرون إلى المخالفين بعين الازدراء والاستحقار، فتنبعث منهم الدعوى بالمكافأة 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 التعصب والتحقير لنجحوا فيه، ولكن لما كان الجاه لا يقوم إلا بالاستتباع، ولا يستميل الأتباع مثل التعصب واللعن والتهم للخصوم، اتخذوا التعصب عادتهم وآلتهم».

والمقصود من كل ذلك أن يكون الحوار بريئاً من التعصب خالصاً لطلب الحق، خالياً من العنف والانفعال، بعيداً عن المشاحنات الأنانية والمغالطات البيانية، مما يفسد القلوب، ويهيج النفوس، ويولد النفرة، ويوغر 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 براقّة، يبدع لنا في كل مرة مناظر طبيعية خلابة وجميلة، وتلك اللوحة الجميلة بحاجة إلى إطار «برواز» جميل يتناسب مع جمالها ويتناسق مع ألوانها ويكمل روعتها 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 للوحة 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 ومزمجراً بسبب فشلك في اختيار حروفك وجملتك  
وألفاظك.

لكن حين نعلم فضيلة الخلق الحسن، ومنزلة الأخلاق الفاضلة،  
ووجوب الإحسان إلى الناس جميعاً بل وحتى الحيوان، وأن نقول للناس  
حسنى، ونعلم أن نختار لإخواننا ليس حسن الكلام فحسب، بل وأحسنه  
وأطيبه... 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 لشيء على أرض الواقع.

وحين نعلم أن العدل واجب وفرض لازم، وأن الشريعة الإسلامية  
توجب على المسلم أن يعدل مع الجميع، ولو كان عدوه وشائنه، فالعدل  
مبدأ لا مصلحة، وخلق لا تجارة.. حين نعلم كل ذلك.... ومع هذا إذا  
خصمنا أو خصمنا نسفنا المخالف بكلية، ورمينا حقه وباطله، وغدت  
محاسنه 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 أيضا 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

- السماع الكامل للآخر، وإعطائه الفرصة له حتى يُتم كلامه، مع استيضاح أي غموض فيما يعرضه من أفكار، وعدم الطمع في الكلام بدلاً منه، لأن هذا الطمع يزهدنا في أقوال مَنْ نتحاور معه، ويحرمننا من تدبرها. كما أن السماع الكامل للآخر يُشعره باهتمامنا بما يقول، وجديتنا في التحاور وهذا يقلل الحافز العدائي لديه ويجعله يشعر بأنك عادل..... لا تقاطع محدثك، ودعه يعرض قضيته كاملة حتى لا يشعر بأنك لم تفهمه، كما أنك إذا قاطعته أثناء كلامه فإنك تحفز نفسك على عدم الاستماع إليك، لأن الشخص الذي يبقي لديه كلام في صدره سيركز تفكيره في كيفية التحدث ولن يستطيع الإنصات لك جيدا ولا فهم ما تقوله.

فإذا تبين لنا خطأ الآخر، فإن السماع الكامل له وعدم مقاطعته هو المقدمة الصحيحة لرجوعه عن الخطأ مهما كان عناده وغلظته؛ فإن أشد الناس جفافاً في الطبع وغلظة 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 تجهيل أو تجريح، فلا خلاف مطلقاً بين أشخاص المتحاورين، وإنما بين أفكارهم، والفكرة الحسنة تُمتدح بغض النظر عن قائلها، والفكرة الخطأ تُراجع دون تسفيه قائلها أو التهكم منه، فالنظر دائماً إلى الآخر من خلال ما قيل، لا من خلال من قال... كن دقيقاً وتحدث عن المشكلة الصعبة وليس عن الشخص الصعب. إن التعميمات مثل قول: "كلما حضرنا اجتماعاً تلجأ إلى المبالغة.." لن تساعد أبداً، وعليك أن تعطي أو تقدّم أمثلة محددة بدلاً من ذلك.

• ترك المراء والجدل، والتزام بيان الحق بالحجج والبراهين، قال -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «أنا زعيم بيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محققاً» [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 به إلى إثارة الجدل للتدليل على خطأ الآخر وخبث بواعثه... فيدور حوارنا في حلقة مفرغة، ويتفرع إلى مضايق ومتاهات تتمزق فيها الأفكار، ويُقتل التفكير والتدبر على مذبح المراء والجدل العقيم!!

إن المراء يغلق باب الحوار ويلغيه، لأنه يدفع طرفي الحوار إلى التصور الخاطئ، بأن حوارهما هو مباراة 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، ويوغر الصدور، ويكرس الفرقة.

رُوي أن الإمام أبا حنيفة – رحمه الله تعالى - رأى ولده حماداً يناظر في المسجد فنهاه، فقال له ولده: أما كنت تناظر؟! قال: بلى، ولكن كنا كأن 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 ذُكر عن حاتم الأصم أنه قال: معي ثلاث 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 وتثمنه ثم تنتهي إلى السلبي، وبهذه الطريقة تكون قد جعلت من الإيجابيات مدخلاً سهلاً للمناقشة، لأنك بذلك تفتح مسامع



القلب قبل الأذنين ليستمع الآخر إلى نقدك أو نصيحتك.. إنك تقول له: إنه جيد وطيب وصالح ومحترم، لكنّ ثمة مؤاخذات لو انتبه إليها لكان أكثر حسناً وصلاًحاً. 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 حققت هدفك من الحوار، في إيصال رسالة للآخر حتى يتعظ، كما إنك لم تجرح إحساسه ولم تخذش مشاعره. وقد دعا القرآن المسلمين إلى احترام إيجابيات الناس في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَبْخَسُوا﴾ [الأعراف: ٨٥].

وقد يكون السلبي لدى أحد الأشخاص أكثر من الإيجابي بحيث يغطي عليه، ويكون الإيجابي نادراً للدرجة التي يتعين عليك أن تبحث أو تنقب عنه تنقيباً، 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 نقدهم للجثة المتفسخة التي تنبعث منها روائح كريهة، لكنهم ركّزوا على السلبي «الطاغي» على الجثة. أمّا المسيح «عليه السلام» فكان ناقداً لا تفوته اللفتة الإيجابية الصغيرة حتى وإن كانت «ضائعة» وسط هذا السلب من النتانة.

الطريق من هنا...

وهذا درس نقديّ تعلّمنا كيف أنّنا يجب أن لا نصادر الإيجابية الوحيدة أو الصغيرة إذا كان الشخص المتقدم كتلة من السلبيات. ثم إنّ بدء الحديث والحوار بمواطن الاتفاق طريق إلى كسب الثقة وفُسُوّ روح التفاهم. ويصير به الحوار هادئاً وهادفاً.... الحديث عن نقاط الاتفاق وتقريرها يفتح آفاقاً من التلاقي والقبول النفسي والإقبال، مما يقلّل الجفوة ويردم الهوة ويجعل فرص الوفاق والنجاح أفضل وأقرب، كما يجعل احتمالات التنازع أقل وأبعد. والحال ينعكس لو استفتح المتحاورون بنقاط الخلاف وموارد النزاع، فذلك يجعل ميدان الحوار ضيقاً وأمدّه قصيراً، ومن ثم يقود إلى تغير القلوب وتشويش الخواطر، ويحمل كل طرف على التحفّز في الرد على صاحبه مُتتبعاً 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 وحوار 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 تماماً في كل ما يقول. فإذا أردنا الإقناع فما علينا إلا أن نقرأ بعض النقاط التي يوردها الآخر - حتى ولو كانت بسيطة - ونبين له أننا نتفق معه فيها، بعدها سيصبح أكثر ميلاً للإقرار بوجهة نظرنا، ونحاول دائماً أن نكرر هذه العبارة «أنا أفهم وجهة نظرك»، «أنا أقدر ما تقول وأشاركك في شعورك».

• عندما يحاول المتحدث فرض وجهة نظره بطريقة الإقناع القوي بمختلف الطرق المباشرة وغير المباشرة، يزرع في المستمع مقاومة هذا 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 يعطى 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 ضحايا للغموض والدوافع الذاتية. لكن المستمع عندما يدرك أن المتحدث

الطريق من هنا...

---

يتكلم بتلقائية طبيعية والتي تعنى الوضوح والأمانة والاستجابة حسب طبيعة الأحوال المحيطة، فإنه يبادل المتحدث بنفس الطريقة، وهنا تناسب المعلومات المتبادلة، ويتم فتح ميدان خصب لتنمية المهارات المختلفة.

## طريقك لحوار ناجح

يعتبر «الحوار» من الأمور التي نمارسها باستمرار. لذا فإتقان هذا الفن، أمر مهم 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 والتخاطب 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، فينبغي أن يكون الحوار أو الجدل ﴿بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ [النحل: ١٢٥] حول نقطة معينة، بحيث يتم التركيز عليها، ولا يتعدها حتى يُنتهى 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 العادُّ أن يحصيه لأحصاه، لم يكن يسرد الحديث كسر دكم» [البخاري ومسلم].

● التوسط في سرعة السرد فلا يكون بالبطيء الممل ولا بالسريع المخل.... فحكاية القصص الطويلة قد لا يكون في صالحك لأنك تحتكر الحديث بأكمله ولا تعطى الفرصة للغير. لكن في بعض الأحيان قد لا تستطيع الفرار من هذه القصص الطويلة. وفي هذه الحالة لكسر رتابة الحديث توجه بالأسئلة للأشخاص المنصتين عما إذا كانوا قد مروا بمثل هذه الأحداث من قبل.... ليس السكون والهدوء من حولك يعنى الاهتمام بما يقوله الشخص أو أن له شأنًا، لكنه قد يعنى الملل... وللابتعاد عن سماع ملاحظات مخرجة مثل «هل انتهيت من حديثك» عليك بتمية حاسة التمييز لديك عما 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 والصراخ والاندفاع أن تنتصر في نقاشك وتحوز على استحسان الحاضرين، ولكنك لن تستطيع إقناع الطرف الآخر بوجهة نظرك بهذه الطريقة، وسيخرج صامتا لكنه غير مقتنع أبدا ولن يعمل برأيك.

لا تبالغ في رفع الصوت أثناء الحوار، فليس من قوة الحجة المبالغة في رفع الصوت في النقاش؛ بل كلما كان الإنسان أهدأ 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 ونفائس البحر وكنوزه؛ لذلك يقول المثل الغربي: ( الماء العميق أهدأ).

- أقتع مستمعك.... أبرز قناعتك بنفسك، وحماسك من خلال نغمة صوتك و«لغة» جسدك، لا تصف شيئاً بأكثر مما فيه، أو تمهد تمهيداً زائد عن الحد، تجنب المبالغة، وخاطب مستمعك بما يهمهم، لأنهم سوف يسألون باستمرار: ( ما الذي نجنيه من كل هذا؟).
- لاطف مستمعك.... 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 كنياتهم المحببة عند مخاطبتهم، واجعلهم يشعرون بالارتياح وهم يستمعون إليك.
- استبدل صيغة الأمر بأسلوب الاقتراح كقولك - مثلاً: - «إذا لم تقتنع بكلامي فارجع إلى مصدر كذا وكذا». أو «شاور من يعجبك رأيهم وتثق 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 الإنصاف والقول اللين.

- ضع في ذهنك أن الفكرة مهما كانت في نظرك تافهة، فهي ليست كذلك عند صاحبها. فتلطف في إبطالها أو ردها.
- الأشخاص الماهرون الذين لديهم موهبة النقاش، يعرفون كيف يجعلون الطرف الآخر يقر بوجهة نظرهم دون أن يشعر بالحرَج أو الإهانة، ويتركون له مخرجاً لطيفاً ليخرج من موقفه.... إذا أردت أن يعترف الطرف الآخر لك بوجهة نظرك فاترك له مجالاً ليهرب من خلاله، 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 لا بد 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 والولوج 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 الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾ [الأعراف: ٢٠٤] فلو كان الاستماع يكفي لما ذكر بعده وأنصتوا.... ولا شك أن الإنصات مهارة تحتاج إلى بذل جهد وتركيز من قبل المتلقي، إلا أن الإصغاء ليس مسألة صعبة، بل هو فن بسيط يعتمد على إتاحة الفرصة للطرف الآخر لأن يبدي أفكاره، ويعتمد على الاتصاف 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 عمله 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، ويتلقى الأفكار منهم بكل اهتمام. أضف إلى ذلك أن الإنصات الجيد يمنح صاحبه نوعاً من الهيبة، ويجعله يبدو في أعين الناس أكثر حكمةً وذكاءً. فضلاً عن أن من يتحلى بقوة 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 والمعارف، التي ما كنت لتحصل عليها لو لم تكن مستمعا جيداً.
- وسيلة اتصال جيدة مع الآخرين والتقرب 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 لفكرتك أو رأيك.
- البقاء في موقف قوة .

- التغلب على تمركزنا حول أنفسنا والحديث دوما عنها.
- يساعدنا أن لا تحتكر أنفسنا كل اهتمامنا، بل أن نخرج قليلا للمنصت لغيرنا.

لقد كانت مهارة الإنصات من مزايا رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- إذ روي في الأثر: «أن رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- كان لا يأخذ أحد بيده الشريفة، فينزع يده؛ حتى يكون الرجل هو الذي يرسله، ولم تكن ترى ركبته خارجة عن ركبة جلسه، 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 أذنًا صاغية بهدوء ووقار لشخص يكاد يضيق بالغضب أو الحزن ذرعاً.. إنها خدمة جليلة يقدمها إلينا المنصتون من دون مقابل مادي.

ويُحِب المنصت لقلة أخطاء لسانه.. فمقارنة بعشاق التحدث، المنصت أقل عرضة لزلّة 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 المتحدثين - 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 والمتحدثين، 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 المتحدث مع تجنب تركيز النظر إلى عينيه.
- دع الآخر يهتم بمبادلتك الحديث فلا تحاول قراءة أفكاره علناً، واجعل ملامح وجهك تبدو مهتمة من خلال حركة الرأس وتعابير العينين «الدهشة، التعجب..»، وابق على تواصل دائم في النظرات معه، فهكذا تساعد على الكلام وتشعره بأهميته.
- لا تهمل المشاعر غير اللفظية للمتحدث، كاحمرار الوجه ورفع الصوت ولغة العيون.

- استمع، ركز، ثم ناقش! فهذا يكون نقاشك غنياً ومهنياً على طريقة حوارية دقيقة، وتجعل المتحدث إليك يشعر بالارتياح وبأنك تريد 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 لتكمل 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 انشغالك في تجهيز ردود على كلام المتحدث وسرحائك ولو لبرهات قصيرة يمر من دون ملاحظة المتحدث فاعتقاداتك خاطئة، 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، التظاهر بالإنصات 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 الدعابة شيء جميل، لكن لا تسرف بها كثيراً بينما الآخر يتحدث، أو تحولها إلى سخرية، فهذا يفقدك أهميتك ويجعل الآخرين لا يحملونك على محمل الجد.
- لا تستخف بكلام الآخر أو توجه إليه عبارات مثل: «ما أسخف 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.

- الدندنة لبعض الترانيم.

- مشاهدة التلفزيون، أو اللعب على الكمبيوتر، أو اللهو بأشياء

أخرى.

- النظر إلى الساعة بشكل متكرر، أو الظهور بمظهر نفاد الصبر(التأفف).
- قراءة جريدة أو مجلة.
- التثاؤب المتكرر أو النوم في مكاننا.
- النظر في كل مكان خارج إطار الحدث «السماء، السقف، النافذة، الأغراض من حولنا...».
- الضحك لأنك تذكرت أمراً آخر.
- وأخيراً.... لابد أن تعلم أن الإنسان ابن حاجته ومصلحته، فحينما تنصت لمحدثك من أجل أن تتعلم منه الأشياء التي قد تفيدك في حياتك، فإنك سوف تفعل ذلك وياتقان... ولذلك... أنصت لتتعلم وليس بالضرورة لتنتقد الآخرين.

الطريق من هنا...

## السنة الخلق أقلام الحق

المؤمن له البشرى في هذه الحياة الدنيا، وله البشرى عند مفارقة الدنيا، وله البشرى في الآخرة، قال جل جلاله ﴿وَلَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا إِلَهٌ لَّيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ يُرِيدُ أَن يَتَّخِذَ مِن دُونِ اللَّهِ وَلِيًّا وَلَا يَوَدُّ أَنَّ إِلَهًا مِّثْلَهُ هُنَا ۚ لِيُتْرَكَ ۖ﴾ [يونس: ٦٢ - ٦٤]، فأما البشرى في الدنيا أن يعمل المؤمن العمل لله عز وجل فيورثه الله بذلك العمل ثناء الخلق، فيفرح المؤمن بهذا الثناء، خاصة أنه لا ينقص أجره ولا يضره فرحه؛ لأنه إنما عمل العمل لله عز وجل ابتداء.

عن عبد الله بن عباس - رضي الله عنهما - قال رسول الله - صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : «أهل الجنة، من ملأ الله تعالى أذنيه من ثناء الناس خيراً وهو يسمع، وأهل النار، من ملأ الله تعالى أذنيه من ثناء الناس شراً وهو يسمع» [ابن ماجه/ ٤٢٢٤].

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 فيثني عليه بذلك وفي الشر كذلك، ومعنى قوله «أهل الجنة» أي الذين يدخلونها ولا يدخلون النار، ومعنى «أهل النار» أي الذين استحقوها لسوء أعمالهم، سموا بدخولها



أهل النار لكنهم سيدخلون الجنة إذا صحبهم إيمان، ويكون أهل النار بمعنى الذين استحقوها بعظائم وأفعال السوء ثم يخرجون بشفاعته -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- ، ويجوز أن يرحم الله منهم من يشاء ولا يعذبه، فإن قلت: ما فائدة قوله «وهو يسمع» بعد قوله «ملأ الله أذنيه»؟ قلت: قد يقال فائدته الإيمان إلى أن ما اتصف به من الخير والشر بلغ من الاشتهار مبلغاً عظيماً بحيث صار لا يتوجه إلى محل ويجلس بمكان إلا ويسمع الناس يصفونه بذلك، فلم تمتلئ أذنيه من سماعه ذلك بالواسطة والإبلاغ بل بالسماع المستفيض المتواتر

وقيل لرسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : أرأيت الرجل يعمل العمل من الخير، ويحمده الناس عليه؟ قال «تلك عاجل بشرى المؤمن» [مسلم/ ٢٦٤٢] فقله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «عاجل بشرى المؤمن» لأنه 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 ليُحمد عليه، أو من يُحب أن يُحمد بما لم يعمل! فهذا قد توعدده الله جل وعلا بالأيام العذاب، قال تعالى ﴿لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا آتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسَبَنَّهُمْ بِمَفَازَةٍ مِنَ 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 اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إذا أثنى عليك جيرانك أنك محسن فأنت محسن، وإذا أثنى عليك جيرانك أنك مسيء فأنت مسيء» [صحيح الجامع/ رقم ٢٧٧]... قال المناوي «إذا أثنى

الطريق من هنا...

عليك جيرانك» الصالحون للتركية ولو اثنان فلا أثر لقول كافر وفاسق ومبتدع «أنت محسن» أي من المحسنين يعني المطيعين لله تعالى «فأنت محسن» عند الله تعالى «وإذا أثنى عليك جيرانك أنك مسيء» أي عملك غير صالح «فأنت» عند الله «مسيء» ومحصوله إذا ذكرك صلحاء جيرانك بخير فأنت من أهله، وإذاذكروك بسوء فأنت من أهله، فإنهم شهداء الله في الأرض، فأحدث في الأول شكراً، وفي الثاني توبة واستغفاراً، 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 حبه لخلقه فأطلق الألسنة بالثناء عليه وعكسه عكسه.

وقال -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «إذا سمعت جيرانك يقولون: قد أحسنت فقد أحسنت، وإذا سمعتهم يقولون: قد أسأت فقد أسأت» [صحيح الجامع/٦١٠] قال المناوي «إذا سمعت جيرانك» أي الصلحاء منهم «يقولون قد أحسنت فقد أحسنت» أي كنت من المحسنين، سترأ من الله وتجاوزاً عما عرف من المثني عليه مما انفرد بعلمه، لأن العفو من صفاته، وإذا تجاوز عمن يستحق العذاب في علمه وحكم بشهادة الشهود كان ذلك منه مغفرة وفضلاً ﴿أَهْلُ النَّقْوَى وَأَهْلُ الْغَفَرَةِ﴾ [المدثر: ٥٦] «وإذا سمعتهم يقولون قد أسأت» أي كنت من المسيئين، لأنهم إنما شهدوا بما ظهر من سيء 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 بعضكم على بعض» [إسناده حسن غريب / ابن حجر في الإصابة ٧٧/٤] ، وعن أنس - رضي الله عنه - قال: مروا بجنزة فأتوا عليها خيراً، فقال النبي -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «وجب» ثم مروا بأخرى فأتوا عليها شراً، فقال «وجب» فقال عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - : ما وجبت؟ قال - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «هذا أثبتتم عليه خيراً، فوجب له الجنة، وهذا أثبتتم عليه شراً، فوجب 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 اصطناع، 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، لمصانعة وجه واحد أيسر من مصانعة الوجوه كلها، إنك إذا صانعت ما لت الوجوه كلها إليك، وإذا استفسدت ما بينه شئت الوجوه كلها.

- وقال المروزي: 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 أسأل الله أن لا يجعلنا مرانين.

- 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 رسخ في قلوب الناس، فأودع قلوبهم محبة أبدية يبقى بها حسن ذكرك 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 وانفعلوا وتعكر مزاجهم، مما جعل مدير الفريق يقرر بأنه يجب أن يفوز بالسباق في السنة القادمة...لذا قام بتأسيس فريق من المحللين لملاحظة ومراقبة السباق وتقديم الحلول المناسبة. وبعد تحاليل عديدة مفصلة اكتشفوا بأن اليابانيين كان لديهم ٧ أشخاص للتجديف وكابتن واحد، بينما كان لدى الفريق العربي سبعة كبائن وهناك شخص واحد يتولى عملية التجديف. حينها أظهرت الإدارة العربية حلا حكيمًا وغير متوقع لمواجهة مثل هذا الموقف الحرج، فقاموا بالاستعانة بشركة استشارات متخصصة لإعادة هيكلة الفريق العربي، وبعد شهور عديدة توصل المستشارون إلى مكن الخلل وهو وجود عدد كبير من الكبائن وعدد قليل من المجدفين في الفريق العربي، وتم تقديم الحل بناء على هذا التحليل وهو أنه ينبغي تغيير البنية التحتية للفريق العربي.

الطريق من هنا...

---

وتم ذلك بأن يكون هناك أربع كباتن في الفريق يقودهم مديران بالإضافة إلى مدير عام أعلى، ويكون هناك شخص واحد للتجديف، وبالإضافة إلى ذلك اقترحوا أن يتم تطوير بيئة عمل الشخص المجدف وأن يقدموا له حوافز أعلى.

في السنة التالية فاز الفريق الياباني بفارق ميلين، فقام الفريق العربي باستبدال الشخص المسئول عن التجديف فوراً بسبب أدائه 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، فالحوافز 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 لتتلافها، ولا في نواحي قوتها لتحافظ عليها وتنميتها.... 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

المقام الأول على المهمات ولا يعتمد على الشخصيات، وهذا ما نفتقده في عالمنا العربي عموماً الذي ما زال يقدم المحسوبيات 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 سليمة، 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 بيروقراطية النظام الإداري في المؤسسات والإدارات الحكومية التي تتعامل مباشرة مع الجمهور. حيث يقوم موظفي هذه الإدارات بالتطبيق الحرفي الممل لهذا النظام العقيم، وعدم تجاوزهم لأي من مفرداته وضوابطه، مهما كانت صغيرة وغير ذات أهمية، مما أدى إلى تعقيد الإجراءات وتعطيل المصالح. وهذا التعقيد الشديد والروتين الممل كان نتيجته المنطقية انتشار الفساد وتفشي الرشوة والمحسوبية وغيرها من الوسائل التي يلجأ إليها البعض لإنجاز معاملاتهم أو عدم تعطيلها على الأقل.

ومهما تقدّم علم الإدارة وفنّها، وحلّق عباقرته في الإبداع والابتكار، فقصار جهدهم في تعريف أفضل المديرين والعاملين على الإطلاق، أن يستلهموا قول الله عز وجل: ﴿إِنَّ خَيْرَ مَنْ آسْتَجَرْتَ الْقَوِيُّ 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 عملك 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 المروءسون الأقوياء إلى ما يريدون من تغليب مصالحهم الشخصية على حساب المصلحة العامة، مستغلين ضعف مديرهم، وسذاجته «فالسذاجة الحقيقية 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 ومساوئ البيروقراطية 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.



## توظيف الإحباط

نتيجة كل المحن والأزمات التي تتعرض لها أمتنا، انتابت كافة طوائف الشارع العربي والإسلامي صدمة قاسية خلفت حالة من الإحباط أخرس الأفواه بصورة غريبة، فما عادت تناقش أمور وهموم أمتها المنكوبة إذا ما جمعتها اللقاءات والمنتديات، وعزفت النفوس عن سماع نشرات الأخبار وتقييم ما يستجد من أحداث، وكأنه كان مشهد جنائزي مؤثر انتهى، وانصرف كل فرد بعده حزين يائس، عازم على قطع كل صلة تربطه بتلك الأحداث المأساوية، والانشغال بأموره الحياتية الشخصية، بعدما 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 قسَمات الوجوه إذا ما طالعت صور ضحايا المسلمين على شاشات التلفاز وصفحات الجرائد والمجلات.

قضى الإحباط حتى على السؤال الذي كان يتسرب داخل النفوس دون شعور منها، ماذا 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 لتتعدد الأسباب حسب اختلاف الرؤى والاتجاهات والثقافات.

وغاب صوت الحق ﴿أَوَلَمَّا أَصَبْتَكُمْ مُصِيبَةً قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [آل عمران: ١٦٥] ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا 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 ربي - في المعاصي مما لا عهد للبشرية به حتى صرنا نسمع من الجرائم ما لا يصدق عقله.

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 سينة ويردع كل عزم على المعصية ، وهذا هو سر من أسرار تفوق السلف الصالح «إحباط وفتور في الشر، مع علو همّة وإقدام في الخير».

• كان سعد بن أبي وقاص – رضي الله عنه - في إبله، فجاءه ابنه عمر، فلما رآه سعد قال: أعود 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 اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يقول  
«إن الله يحب العبد التقي الغني الخفي» [مسلم]

- لما مات سليمان بن عبد الملك، وتولى عمر بن عبد العزيز الخلافة، جاءه خالد بن الريان متقلدا 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 لدينك، فلما ولى خالد نظر عمر في قفاه، فقال: اللهم يا رب إنني قد وضعته لك فلا ترفعه أبدا، 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 نظيرا. قال أبو يحيى الشعрани: كنت إذا ذاكرت إسحاق العلم وجدته فيه بحرا فردا، 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: إنني لأحسب أنه يجاء غدا بسفيان حجة من الله على خلقه، يقول لهم لم تدركوا نبيكم قد رأيتم سفيان. لقد بلغ بسفيان من الإعراض عن زخارف الدنيا والشغل بالعلم أن استبد به الجوع ، قال أبو شهاب الحنات: بعثت أخت سفيان الثوري معي بجراب إلى سفيان وهو بمكة فيه كعك وخشكناج، فقدمت مكة، فسألت عن سفيان، فقل لي إنه ربما يقعد دبر الكعبة مما يلي باب الحناتين، قال أبو شهاب: فأتيته هناك - وكان لي

الطريق من هنا...

---

صديقا - فوجدته مستلقيا فسلمت عليه فلم يسألني تلك المسألة ولم يسلم علي كما كنت أعرف منه فقلت له: إن أختك بعثت إليك معي بجراب فيه كعك وخشكانج، قال: فعجل به علي، واستوى جالسا، فقلت: يا أبا عبد الله أتيتك وأنا صديقك فسلمت عليك فلم ترد علي ذاك الرد، فلما أخبرتك أنني أتيتك بجراب كعك لا يساوي شيئا جلست وكلمتني؟ فقال: يا أبا شهاب لا تلمني فإن لي ثلاثة أيام لم أذق فيها ذواقا، وصدق النضر بن شميل 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 والمقابلة، فأتينا يوما أنا ورفيق لي شيخا، 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.

## حُسن 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 العجيب الذي جعلهم يؤمنون به وبرسالته ويحبونه حتى شغاف قلوبهم، وكان عندهم أحب من المال والولد بل والأنفس، وفي كل هذا هم محقون لما يرون منه ما يبهر الأبواب، فتارة ينبع الماء من بين أصابعه الشريفة -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- ، وتارة يكفي قدح لبن صغير من يده الشريفة أكثر من أربعين رجلا من أهل الصفة، وتارة يمسح ضرع شاة قد أجذب من اللبن فيمتلئ لبنا خالصا سائغا 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 طريا كما أنزل، بعيدا عن تحريف الغالين وتأويل الجاهلين وانتحال المبطلين، كما كانت السنة النبوية المطهرة يانة لم تعبت بها أيدي العابثين والوضاعين والكذابين، ولم تشوه معالمها الأهواء والخرافات.

الطريق من هنا...

- ومن مبررات حسن التلقي عند الصحابة إحساسهم بروعة النور الذي اتبعوه، فلقد ذاقوا من مرارة الجاهلية وعذابها ما لا يحده وصف ولا يجمعه بيان، من عبودية ووثنية ومفاسد اجتماعية طاغية كالزنا ومعاقرة الخمر وأكل الربا وواد البنات... كل هذا الركام جعل الصحابة يحسون بلذة الدين الجديد الذي استحال به الحياة آمنة من شراك الذل والعبودية والظلم والتجبر وتمييز الناس وفق ألوانهم أو أموالهم أو عشيرتهم، قال تعالى ممتنا على الناس بهذه الرسالة المضئية ﴿هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾ [الجمعة: ٢].

وأجمع وصف لتلك المرحلة ما قاله جعفر بن أبي طالب - رضي الله عنه - بين يدي النجاشي: «أيها الملك كنا قوما أهل جاهلية، نعبد الأصنام، ونأكل الميتة، ونأتي الفواحش، ونقطع الأرحام، ونسيء الجوار، ويأكل القوي منا الضعيف، فكنا على ذلك حتى بعث الله إلينا رسولا منا نعرف نسبه وصدقه وأمانته وعفافه، فدعانا إلى الله لنوحده ولنعبده ونخلع 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 المحصنات، وأمرنا أن نعبد الله ولا نشرك به شيئا، وأمرنا بالصلاة والزكاة والصيام».

- ومن مبررات حسن التلقي عند الصحابة نقاء سريرتهم وحسن طويتهم، قال ابن مسعود: من كان منكم متأسيا فليتأس بأصحاب رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فإنهم كانوا أبر هذه الأمة قلوبا، وأعمقها علما، وأقلها تكلفا، 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 أحوج ما تكون إليه الأمة الآن بلغ عند الصحابة من الدقة والالتزام حتى استوعب الأوامر النبوية كلها كبيرها وصغيرها، جليلها 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، فرآه 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 تسعة فقال: «ألا تبايعون رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-» وكنا حديث عهد ببيعة، قلنا: قد بايعناك، حتى قالها ثلاثا، فبسطنا أيدينا فبايعناه، فقال قائل: يا رسول الله إنا قد بايعناك فعلام نبايعك قال: «أن تعبدوا الله ولا تشركوا به شيئا، وتصلوا الصلوات الخمس، وتسمعوا وتطيعوا» وأسر كلمة خفية قال: «ولا تسألوا الناس

الطريق من هنا...

شيئا» قال: فلقد كان بعض أولئك النفر يسقط سوطه فما يسأل أحدا أن يناوله إياه [رواه أبو داود].

• عن عبد الله بن عباس - رضي الله عنهما - أن رسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - رأى خاتما من ذهب في يد رجل فنزعه فطرحه وقال «يعد أحدكم إلى جمرة من نار فيجعلها في يده» فقبل للرجل بعدما ذهب رسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : خذ خاتمك انتفع به. قال: لا والله لا آخذه أبداً وقد طرحه رسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - [رواه مسلم].

• بعدما وقع النبي - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - صلح الحديبية مع قريش رغم شروطه الجائرة، قال عمر بن الخطاب: فأتيت نبي الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فقلت: ألسنت نبي الله حقا؟ قال «بلى» قلت: ألسنا على الحق وعدونا على الباطل؟ قال «بلى» قلت فلم نعطي الدنية في ديننا إذا؟ قال «إني رسول الله، ولست أعصيه، وهو ناصري» قلت أوليس كنت تحدثنا أنا سنأتي البيت فنطوف به؟ قال «بلى فأخبرتك أنا نأتيه العام؟» قلت لا، قال «فإنك آتية ومطوف به» قال عمر: فأتيت أبا بكر، فقلت، يا أبا بكر أليس هذا نبي الله حقا؟ قال بلى، قلت ألسنا على الحق وعدونا على الباطل؟ قال بلى، قلت فلم نعطي الدنية في ديننا إذا؟ قال أيها الرجل إنه لرسول الله - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - وليس يعصي ربه، وهو ناصره فاستمسك بغرزه، فوالله إنه على الحق. قلت: أليس كان



يحدثنا أنا سنأتي البيت ونطوف به؟ قال بلى، فأخبرك أنك تأتيه العام؟  
قلت لا، قال: فإنك آتية ومطوف به، قال عمر فعملت لذلك أعمالاً  
قال ابن حجر: المراد به الأعمال الصالحة ليكفر عنه ما مضى من  
التوقف في الامتثال ابتداءً، وفي رواية ابن اسحاق: وكان عمر يقول: ما  
زلت أتصدق وأصوم وأصلي وأعتق من الذي صنعت يومئذ، مخافة كلامي  
الذي تكلمت به. وعند الواقدي قال عمر: لقد أعتقت بسبب ذلك رقاباً  
وصمت دهرًا [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 بفخر ثيابهم، ولا بحسن طلعتهم، ولا بكرائم أموالهم، وإنما بصالح أعمالهم وحسن سيرتهم، حتى اشتهروا بسمة 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 اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : «السمت الحسن، والتؤدة، والاقتصاد جزء من أربعة وعشرين جزءاً من النبوة» [رواه الترمذي]... والسمت الحسن هو حسن الهيئة والمنظر، وأصل السمت الطريق ثم استعير للزي الحسن والهيئة المثلى في الملبس وغيره من السيرة المرضية والطريقة المستحسنة، وفي الفائق: السمت أخذ المنهج ولزوم المحجة.

قال تعالى ﴿يَبْقَىٰ آدَمَ قَدْ أَنزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُؤَرِّى سَوَآتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾ [الأعراف: ٢٦]، قال ابن عباس: ولباس التقوى هو السمت الحسن في الوجه، وقال تعالى ﴿تَحْمَدُ رَسُولَ اللَّهِ الَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرْتَهُمُ رُكْعًا مُّجْتَذِبِينَ فُضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِّنْ أَثَرِ 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 أسنده ابن ماجه في سننه عن جابر - رضي الله عنه - قال رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : «من كثرت صلاته بالليل حسن وجهه بالنهار» [وهو حديث ضعيف والصحيح أنه موقوف].

وقال بعضهم: إن للحسنة نورا في القلب، وضياء في الوجه، وسعة في الرزق، ومحبة في قلوب الناس. وقال أمير المؤمنين عثمان ؓ 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 أصلح 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 وهديبهم. 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 معظمة في الكتب المتقدمة، وأعظمها

الطريق من هنا...

وأفضلها أصحاب رسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- وقد نوه الله تبارك وتعالى بذكرهم في الكتب المنزلة والأخبار المتداولة ولهذا قال سبحانه وتعالى ههنا ﴿ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ﴾ ثم قال ﴿وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ﴾ [تفسير ابن كثير] وقال عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - : والله ما رزق الله تعالى منافقا هديا ولا سمطا.

وهذه الأمة على مدار تاريخها غنية بأبرارها من السلف الصالح الذين تستروح القلوب بذكرهم، وتمتلئ النفوس فخرا بسيرتهم، في عصر الأقرام الذين ضخمهم الإعلام المزيف قسرا في أعين جيل متعطش للقمم ولنصر حقيقي يشفي صدور قوم مؤمنين.

فعن أبي كثير بن يحيى قال: قدم سليمان بن عبد الملك المدينة وعمر بن عبد العزيز عامله عليها، فصلى بالناس الظهر، ثم فتح باب المقصورة واستند إلى المحراب واستقبل الناس بوجهه فنظر إلى صفوان بن سليم عن غير معرفة، فقال يا عمر من هذا الرجل؟ ما رأيت سمطا أحسن منه، قال: يا أمير المؤمنين هذا صفوان بن سليم، قال يا غلام كيس فيه خمسمائة دينار، فأتى بكيس فيه خمسمائة دينار، فقال لخدمته: ترى هذا الرجل القائم يصلي فوصفه للغلام حتى أثبتته، قال فخرج الغلام بالكيس حتى جلس إلى صفوان، فلما نظر إليه صفوان ركع وسجد ثم سلم وأقبل عليه، فقال: ما حاجتك؟ قال أمرني أمير المؤمنين - وهو ذا ينظر إليك وإلى - أن ادفع إليك هذا الكيس فيه خمسمائة دينار، وهو يقول استعن بهذه على زمانك وعلى عيالك. فقال صفوان للغلام: ليس أنا بالذي أرسلت إليه، فقال له الغلام: ألسنت صفوان بن

الطريق من هنا...

سليم؟، قال بلى أنا صفوان بن سليم، قال فأليك أرسلت، قال اذهب فاستثبت فإذا استثبت فهلم، فقال الغلام فامسك الكيس معك وأذهب، قال لا إن أمسكت فقد أخذت، ولكن اذهب فاستثبت وأنا ههنا جالس، فولى الغلام وأخذ صفوان نعليه وخرج فلم ير بها حتى خرج سليمان من المدينة.

وهذا ابن سكيّنة الذي يقول عنه الذهبي: الشيخ الإمام العالم الفقيه المحدث الثقة المعمر القدوة الكبير، شيخ الإسلام مفخرة العراق، ضياء الدين بن سكيّنة البغدادي الشافعي، وسكيّنة هي والدّة أبيه، قال ابن النجار: شيخنا ابن سكيّنة شيخ العراق في الحديث والزهد وحسن السمات 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 تسميع، 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 غالباً، ويستعمل السنة في أموره، ويحب الصالحين، ويعظم العلماء، ويتواضع للناس، وكان يكثر أن يقول: «أسأل الله أن يميّتنا مسلمين» وكان ظاهر الخشوع، غزير الدمعة ويعتذر من البكاء ويقول: «قد كبرت ولا أملكه» وكان الله قد ألبسه رداء جميلاً من البهاء وحسن الخلقة وقبول الصورة ونور الطاعة وجلالة العبادة، وكانت له في القلوب منزلة عظيمة، ومن رآه انتفع برويته، فإذا تكلم كان عليه البهاء والنور، لا يشبع من مجالسته، ولقد طفت شرقاً وغرباً ورأيت الأئمة والزهاد فما

الطريق من هنا...

---

رأيت أكمل منه ولا أكثر عبادة ولا أحسن سمًا، صحبته قريبًا من عشرين سنة ليلا ونهارا وتأدبت به وخدمته وقرأت عليه بجميع رواياته وسمعت منه أكثر مروياته وكان ثقة حجة نبيلًا علما من أعلام الدين.

## المتنافسون.. بين قلة العدد وضعف الهمم

عجبا لنا.. 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، ينكص الجميع - إلا من رحم الله - ويولون الدبر!! فيا ويح المتنافسين ما أقلهم وأضعف هممهم، قال تعالى ﴿ثَلَاثَةٌ مِنَ الْأَوَّلِينَ ۚ وَقَلِيلٌ مِنَ الْآخِرِينَ﴾ [الواقعة: ١٣ - ١٤].

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 التكبيرة الأولى منذ خمسين سنة، وما نظرت في قفا رجل 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 معشر الشباب، حلتم بيني وبين ربي أن أسجد له. وكان قد حبيت إليه الصلاة».

أين نحن من الأوائل، المتسابقون الأشداء الذين لا يشق لهم غبار في طلب الجنة.. كان الجنيد يقرأ وقت خروج روحه، فقليل له في هذا الوقت!

الطريق من هنا...

قال «أبادر طي صحيفتي»، وجمعت بُراية 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 فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَفِسُونَ﴾ [المطففين: ٢٦]... فنعيم 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. والدنيا 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 المتنافسين جميعا. بينما التنافس في أمر الدنيا ينحط بهم جميعا. والسعي لنعيم الآخرة يصلح الأرض ويعمرها ويطهرها للجميع، والسعي لعرض الدنيا يدع الأرض مستنقعا وبيئا تأكل فيه الديدان بعضها البعض. أو تنهش فيه الهوام والحشرات جلود الأبرار الطيبين!

والتنافس في نعيم الآخرة لا يدع الأرض خرابا بلقعا كما يتصور بعض المنحرفين. إنما يجعل الإسلام الدنيا مزرعة الآخرة. ويجعل 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 خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: ٥٦].

وإن قوله تعالى ﴿وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَفِسُونَ﴾ لهو توجيه يمد



بأبصار أهل الأرض وقلوبهم وراء رقعة الأرض الصغيرة الزهيدة، بينما هم يعمرون الأرض ويقومون بالخلافة فيها. ويرفعها إلى آفاق أرفع وأظهر من المستنقع الآسن بينما هم يطهرون المستنقع وينظفونه! إن عمر المرء في هذه العاجلة محدود، وعمره في الآجلة الخلود. وإن متاع هذه الأرض في ذاته محدود. ومتاع الجنة لا تحده تصورات البشر. وإن مستوى النعيم في هذه الدنيا معروف، ومستوى النعيم هنالك 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 اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «التَّوَدُّةُ فِي كُلِّ شَيْءٍ خَيْرٌ إِلَّا فِي عَمَلِ الْآخِرَةِ» [رواه أبو داود]... يقول المناوي «التَّوَدُّةُ» التَّانِي «فِي كُلِّ شَيْءٍ خَيْرٌ» أي مستحسن محمود «إِلَّا فِي عَمَلِ الْآخِرَةِ» فإنه غير محمود، بل الحزم بذل الجهد فيه لتكثير القربات ورفع الدرجات ذكره القاضي، وقال الطيبي: معناه أن الأمور الدنيوية لا يعلم أنها محمودة العواقب حتى يتعجل فيها أو مذمومة حتى يتأخر عنها، بخلاف الأمور الآخروية لقوله سبحانه ﴿فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ﴾ [البقرة: ١٤٨]، وقوله ﴿سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ذَٰلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ [الحديد: ٢١].

فهلُم إلى الدخول على الله ومجاورته في دار السلام، بلا نصب ولا تعب ولا عناء، بل من أقرب الطرق وأسهلها، وذلك أنك في وقت بين

الطريق من هنا...

---

وقتین، هو فی الحقیقة عمرک، وهو وقتک الحاضر، بین ما مضى وما  
یستقبل، فالذى مضى تصلحه بالتوبة والندم، وهو عمل القلب، وما  
یستقبل تصلحه بالعزم والتوبة، وإیاک أن تكون ممن قال فیهم یحیی بن  
معاذ الرازی: «عمل کالسراب، وقلب من التقوى خراب، وذنوب بعدد  
الرمل والتراب، ثم تطمع فی الکواعب الأتراب، هیئات، أنت سکران بغير  
شراب. ما أکملک لو بادرت أملك! ما أجلك لو بادرت أجلك! ما أقواک لو  
خالفت هواک!».».

• قالت أم البنین أخت عمر بن عبد العزیز : «البخیل من بخل عن نفسه  
بالجنة».».

• وقال رجل لابن السماک: عظني. فقال: «احذر أن تقدم على جنة  
عرضها السماوات والأرض وليس لك فیها موضع قدم».».

• وقال عطاء بن میسرة: «إني لا أوصیک بدنیاکم، أنتم بها مستوصون،  
وأنتم علیها حراص، وإنما أوصیکم بآخرتکم، فجدوا فی دار الفناء لدار  
البقاء».».

• وقال یحیی بن معاذ: «ترك الدنيا شدید، وفوت الجنة أشد، وترك الدنيا  
مهر الآخرة».».

• وقال أيضا: «فی طلب الدنيا ذل النفوس، وفي طلب الآخرة عز  
النفوس، فیا عجباً لمن یختار المذلة فی طلب ما یفنی، ویترك العز فی  
طلب ما یبقى!!!».».

## تعساء ظنناهم سعداء (١)

يقول ابن القيم: أجمع العارفون بالله على أن الخذلان أن يكلك الله إلى نفسك، ويخلي بينك وبينها، والتوفيق أن لا يكلك الله إلى نفسك. فالعبيد متقلبون بين توفيقه وخذلانه، بل العبد في الساعة الواحدة ينال نصيبه من هذا وهذا، فيطيعه ويرضيه، ويذكره ويشكره بتوفيقه له، ثم يعصيه ويخالفه، ويسخطه ويغفل عنه بخذلانه له، فهو دائر بين توفيقه وخذلانه. فمتى شهد العبد هذا المشهد وأعطاه حقه، علم شدة ضرورته وحاجته إلى التوفيق في كل نفس وكل لحظة وطرفة عين، وأن إيمانه وتوحيده بيده تعالى، لو تخلي عنه طرفة عين لثُلَّ 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 السبول) عن عمر يناهز الرابعة والثلاثين. عاد تيسير السبول 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 انتحار تيسير السبول عثروا بجانبه على قصيدته الأخيرة، التي تحمل هي الأخرى جانباً من لغز انتحاره. وفيها يقول:

أنا يا صديقي

أسير مع الوهم

ادري أيم نحو تخوم النهاية

نبيا غريب الملامح امضي إلى غير غاية

سأسقط لابد، يملأ جوفي الظلام

نبيا قتيلا وما فاه بعد بآية

وفي الشهر نفسه تقريبا من عام ١٩٧٩ أطلق الكاتب والقاص المصري المعروف ( محمد رجائي عlish ) النار على رأسه، وجاء في تقارير رجال الشرطة أن الكاتب المذكور وجد في سيارته منتحرا 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 عlish، كتب إلى النائب العام يوضح جانباً من أسباب انتحاره«...عشت هذه السنين الطويلة وأنا أحلم بالانتقام من أفراد المجتمع الذين افلحوا في أن يجعلوني اكفر 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...

المرآة 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 الشيوخوخة، وقال: إن مارتا سمحت لنفسها أن تقول للموت: لقد تعادلنا في المباراة فقد نلتني، ولكنني أنا الذي اخترت التوقيت.

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 [ثلوج كليمنجارو] و [لمن تقرر الأجراس] رغم أنه كان يتقاضى أجره عن كل حرف يكتبه، وليس عن كل صفحة أو رواية، ومع أنه ألف قبل انتحاره رواية « الشيخ والبحر » التي تحولت في حياته إلى فيلم سينمائي حطم كل الأرقام.

وفي عام ١٩٤١ ألفت 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 مونترلاف) حداً لحياته بنفسه..... (ميشيما)، (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 والعالم بروايتها (صباح الخير.. أيها الحزن)... هذا الحزن الذي لازمها طيلة حياتها حتى انطفأت في يوم ٢٤ من أيلول ٢٠٠٤ عن عمر يناهز ٦٩ عاماً 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. ففي عمر الـ ١٨ عاماً 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.

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 لفتاة مراهقة،  
تحول كل شيء إلى عدم.

الطريق من هنا...

---

لقد تردّت بعد ذلك الأوضاع المعيشية لها من جميع النواحي وبدأت فكرة «العدم» تنطرح 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، وتهريبها من الضرائب حيث اتهمت باستلام ٦١٠ آلاف يورو من اندريه جوليفي، 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 دائما أن أعيش وأكتب. وها أنا ذا أدفع ثمن ذلك».

وأخيرا توفت الكاتبة فرانسوا صاحبة «مرحبا أيتها التعاسة» في يوم الجمعة عن عمر ٦٩ عاماً بسبب انسداد الأوعية الدموية في مستشفى هونفلير..

إن السعادة الحقيقية ليست في الزمان ولا في المكان، ولكنها في الإيمان، وفي طاعة الديان، وفي القلب. والقلب محل نظر الرب، فإذا



الطريق من هنا...

---

استقر اليقين فيه انبعثت السعادة، فأضفت على الروح وعلى النفس  
انشراحا 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 تحكمننا.. 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، وهما 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، واحذري كل من يخدعك بالأضواء، إنني أتعس امرأة على هذه الأرض لم أستطع أن أكون أما، إنني 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 الزائفة.

وتقول الممثلة الأمريكية (بربارة سترياند) في آخر مقالة صحفية لها: لقد بدأت أتأكد من أن أشياء كثيرة تنقضي أكثر مما يجب بحياتي الفنية، ونسيت حياتي كامرأة وكإنسانة مما جعلني اليوم أحسد النساء اللواتي عندهن الوقت الكافي للاعتناء بأزواجهن وأطفالهن، والحقيقة أن النجاح والشهرة لا معنى لهما في غياب الحياة العائلية العادية حيث تشعر المرأة أنها امرأة.

وتوفى أسطورة السينما (مارلون براندو) الذي اشتهر بأدواره في أفلام مثل الأب الروحي The godfather، وعلى رصيف المياه On the Waterfront عن عمر ناهز الثمانين في مستشفى بلوس أنجلوس - حسبما قال محاميه - 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 كأحسن ممثل مرتين. وربما يكون أشهر أدواره هو تمثيله دور زعيم المافيا الشهير (دون كورليوني) في فيلم الأب الروحي الذي اعتبر من كلاسيكات 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 حوكم 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 ثلاث زوجات سابقات ونساء أخرى عديدات.

وقد أثر العزلة في سنيه الأخيرة، وفي مقابلة في التسعينات قال براندو، الذي كان يعاني من مشكلة تتعلق بالوزن الزائد، إنه أثر الانسحاب من الضغط الذي تفرضه متابعة الأضواء له في كل لحظة. وقال «عانيت التعاسة كثيرا في حياتي بسبب الشهرة والغنى».

وهذه (ماريا كالاس) «مطربة الأوبرا الشهيرة... الأسطورة التي عرفت المال.. والجاه والشهرة.. كانت تتعذب 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 أحبه ماريا فاستعارته ليصبح

اسم الشهرة الخاص بها.. تكريما لوالدها الذي كان شديد الحنو.. والعطف عليها.

والغريب أن ماريا في بداية حياتها استطاعت أن تسحر الناس بصوتها فقط... فقد كانت ومازالت تعاني من سمّة مفرطة كانت حائلا بينها وبين خيال الرجال وأمانهم في فتاة الأحلام، والمرأة المثالية التي يرغبونها.. لكنها وبعد سبع سنوات من الشهرة استطاعت في عام واحد أن تفقد ثلاثين كيلوجراما من وزنها.. لتتحول 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 عاما، وفي ذلك ما يجعلها قريبة الشبه بصوفيا لورين وزواجها من كارلو بونتي.. مع الفرق بأن بونتي كان الحب الحقيقي في حياة صوفيا.. أما 'باتيستا' فلم يكن سوى 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 وشقاها فكان للمليونير اليوناني (أوناسيس).. الذي عاشت معه أكثر سنوات العمر سعادة... لكنه غدر بها وتركها وتزوج من أشهر أرملة في العالم (جاكلين كنيدي) وعندما خذلها من تحبه فقدت كل الأشياء معناها بالنسبة لها.. وعرفت معنى التعاسة والشقاء.. تعاني البعاد وألم الهجر الذي فاق آلامها

الطريق من هنا...

---

الجسدية.. وفقدانها صوتها الذي كان صولجانها وتاج ملكها في عالم الأضواء والشهرة.

لكن ألم الهجر لم يجعلها أبدا تكره أوناسيس.. وظلت على حبها له.. وعندما توفي أصابتها حالة شديدة من الحزن والاكتئاب 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 أصيبت بآلم في العصب السادس من الوجه واضطرت معه للغياب عن الشاشة والابتعاد عن جمهورها لتحافظ على الصورة التي ارتسمت 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، وكانوا يشاهدون دموعها تسقط على صورها القديمة وهي تجتر ذكرياتها بصمت وتقرأ ما يكتب عنها بحرقه.

فقد انتشرت أخبار مرضها وسمنتها 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 تطأه قدمها هو

شرفة صديقتها في مبنى «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 جداً، ولكنها كانت تخفي حزنها بقدرتها على التمثيل والابتسام، ولم تكن شخصيتها الحقيقية مثل التي نراها على الشاشة أبداً، بل أنها كانت كثيراً ما تعتمد إهمال مظهرها فساهمت بنفسها في سوء حالتها النفسية من جراء رؤيتها لمظهرها العام السيئ، وأن هذه الظروف كانت الدافع وراء إقدامها على الانتحار...

يقو ابن القيم: قال بعض العلماء: فكرت فيما يسعى فيه العقلاء، فرأيت سعيهم كلهم في مطلوب واحد، وإن اختلفت طرقهم في تحصيله، رأيتهم 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 العقلاء ولكن الطرق كلها غير موصلة إليه، بل لعل أكثرها إنما يوصل إلى ضده، ولم أر في جميع هذه الطرق طريقاً موثقاً إليه إلا الإقبال على الله وحده، ومعاملته وحده، وإيثار مرضاته على كل شيء، فإن سالك هذه الطريق إن فاتته حظه من الدنيا، فقد ظفر بالحظ العالي الذي لا فوت معه، وإن حصل للعبد حصل له كل شيء، وإن فاتته 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 وبهجته وسعادته وبالله التوفيق.

وقال - رحمه الله تعالى - أيضا: وقد حكم الله تعالى حكما لا يبديل أبدا:  
أن العاقبة للتقوى، والعاقبة للمتقين، فالقلب لوح فارغ، والخواطر نقوش  
تنقش فيه، فكيف يليق بالعاقل أن يكون نقوش لوحه ما بين كذب وغرور  
وخداع وأماني باطلة، وسراب لا حقيقة له، فأى حكمة وعلم وهدى  
ينتقش مع هذه النقوش؟!!



## أسير الدنيا وأسير الآخرة

من أهم ما يميز مشاكل الدنيا ويطمئن الإنسان تجاهها هو قابليتها للحل أو على الأقل التأقلم معها والتعايش مع رواسيها حتى يقضي الله أمراً كان مفعولاً.

فتصور لو أنك اشتريت منزلاً جديداً وبعد فرش متاعك فيه وجدته ضيقاً أو سيئ المرافق أو رديء المناخ فالحل ببساطة أن تبيعه وتستبدله بمنزل آخر يفي بالغرض المطلوب منه، فإن تعثرت مادياً انتظرت حتى تتحسن الأحوال أو ربما اقترضت قرضاً حسناً من أحد المقربين وسددت المبلغ أقساطاً على مهل.

وتصور لو دخلت أحد غرف منزلك فوجدتها مشتعلة ناراً فلا يسعك إلا أن تقوم بإطفائها، فإن استحكمت النار وتعذر عليك إخمادها استعنت بالجيران، بل وربما استدعيت لها أجهزة الإطفاء الحكومية فهم أقدر شأناً في هذا المجال وأوسع خبرة، ثم ماذا لو أكلت النيران بعض المتاع فبالصبر ينصلح كل شيء والأسواق مكتظة بالجديد والحديث واليسير الذي في متناول الجميع.

وتصور لو رسبت يوماً في امتحان علمي فسرعان ما تتدارك المشكلة وتلتزم معلماً حاذقاً، ومع معاودة الجد وتنظيم الوقت وحسن الاستعانة بالله يزول كل صعب، ومن جد وجد ومن زرع حصد.

الطريق من هنا...

تلك الخاصة والميزة في طبيعة مشاكل الدنيا لا نجدها مطلقا في مشاكل الآخرة التي يستحيل حلها والفكاك من عنائها.

فتصور أنك بعدما أدخلت القبر وجدته ضيقا عليك من سوء العمل وتراكم الذنب بعد الذنب، فماذا سيكون الحل؟ وقد فقدت الحول والقوة، وفقدت الدينار والدرهم، وفقدت المعين والمشير، بل وأيقنت أن هذا المأزق لا يحل أبدا ولا فكاك منه حتى لو ملكك حولك وقوتك، ودينارك ودرهمك، والمعين والمشير.

وتصور أنك دخلت القبر فوجدته قد أوقد عليك نارا، وفتح لك بابا إلى النار وأغلق باب الجنة وصرخت قائلا: رب لا تقم الساعة، رب لا تقم الساعة، والنار عظيمة، والحسرة مريرة لعلمك 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 إجماء، والزحام شديد ثم لاح لك في الأفق البعيد رسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- وهو يسقي الناس من حوض الكوثر ماء عذبا زلالا، من شرب منه لا يظمأ بعده أبدا، فتذهب مسرعا وتهتف برسول الله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : يا نبي 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 جاهدا أن يرى أي علامة فيك تدل على أنك من أمته ولكن عبثا لا يجد، فلا غرة ولا تحجيل من أثر الوضوء ﴿فَلَا مَدَقَ وَلَا مَلَّ﴾ (٣١) وَلَكِنْ كَذَبَ وَتَوَلَّى ﴿[القيامة: ٣١ - ٣٢]، وينادي مناد من السماء «إنك لا تدري ما أحدثوا بعدك» فيقول الحبيب -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- : «سحقاً سحقاً» ويؤخذ بك بعيداً ذات الشمال.

هذا الفرق الجوهرى بين مشاكل الدنيا ومشاكل الآخرة كان واضحا في حياة السلف الصالح كلهم أجمعين، وهو الذي أيقظ العارفين، وأفرع المخبئين، واستثار همة العاملين:

- رأى الحسن البصري شيئا في جنازة، فلما فرغ من الدفن قال له الحسن: «يا شيخ أسألك بربك أظن أن هذا الميت يود أن يرجع إلى الدنيا فيزيد من عمله الصالح ليستغفر الله من ذنوبه السالفة؟ قال الشيخ: اللهم نعم. فقال الحسن: فما بالناس 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 يوما فيعرك أذنه حتى يوجعه ثم سرعان ما يدعو خادمه ويأمره أن يقتص منه فيعرك أذنه ويأبى الخادم ويأمره في حزم فيطيع ويقول له «اشدد يا غلام فإن قصاص الدنيا أرحم من قصاص الآخرة».

الطريق من هنا...

---

- قال سعيد بن عطية: لما حضر أبا عطية الموت جزع منه. فقالوا: أتجزع من الموت؟ قال: مالي لا أجزع وإنما هي ساعة ثم لا أدري أين يذهب بي؟

إخواني...

السنين مراحل، والشهور فراسخ، والأيام أميال، والأنفاس خطوات، والطاعات رؤوس أموال، والمعاصي قطاع طرق، والريح الجنة، والخسران النار.

## الغنى غنى النفس

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - ، قال -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-  
«ليس الغنى عن كثرة العَرَضِ، ولكن الغنى غنى النفس» [البخاري  
ومسلم]... كلمات نورانية لا تخرج إلا ممن 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 يغش في صناعته أو تجارته،  
وهذه هي المعادلة الصعبة التي حققها الإسلام في الوقت الذي عجزت فيه  
القوانين البشرية والدساتير الوضعية على أن تحقق هذا المستوى الراقى  
في التعامل، فأكرم بشريعة رب البشر، وأكرم بهدي النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ- .

قال المناوي: «ليس الغنى» أي الحقيقي النافع المعتبر «عن كثرة  
العرض» ما ينتفع به من متاع الدنيا، أي ليس الغنى المحمود ما حصل  
عن كثرة العرض والمتاع، لأن كثيراً ممن وسع الله عليه لا ينتفع بما  
أوتي بل هو متجرد في الازدياد ولا يبالي من أين يأتيه، فكأنه فقير لشدة  
حرصه، فالحرص فقير دائماً «ولكن الغنى» المحمود المعتبر عند أهل  
الكمال «غنى النفس» أي استغناؤها بما قسم لها، وقناعتها ورضاها به  
بغير إلحاح في طلب ولا إلحاف في سؤال، ومن كفت نفسه عن المطامع

الطريق من هنا...

قرت وعظمت وحصل لها من الحظوة والنزاهة والشرف والمدح أكثر من الغنى الذي يناله من كان فقير النفس، فإنه يورطه في رذائل الأمور وخسائس الأفعال لدناءة همته، فيصغر في العيون، ويحتقر في النفوس، ويصير أذل من كل ذليل.... والحاصل أن من رضي بالمقسوم فكأنه واجد أبداً، ومن اتصف بفقر النفس فكأنه فاقد أبداً، يأسف على ما فات، ويهتم بما هو آت، فمن أراد غنى النفس فليحقق في نفسه أنه تعالى المعطي المانع فيرضى بقضائه ويشكر على نعمائه ويفزع إليه في كشف ضرائه. وقال ابن تيمية: جمع النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - بين العفة والغنى في عدة أحاديث منها قوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - «من يستغن يغنه الله، ومن يستعفف يعفه الله» [البخاري] وقوله «أهل الجنة ثلاثة ذو سلطان مقسط، ورجل غنى عفيف متصدق» [مسلم] ومنها قوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - في الخيل «ورجل ربطها تغنياً وتعففاً، ثم لم ينس حق الله في رقابها ولا ظهورها، فهي لذلك ستر» [البخاري] ومنها قوله في حديث عمر «إذا جاءك من هذا المال شيء وأنت غير مشرف ولا سائل فخذ، وما لا فلا تتبعه نفسك» [البخاري]... فالسائل بلسانه وهو ضد المتعفف، والمشرف بقلبه وهو ضد الغنى، قال تعالى في حق الفقراء ﴿يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ﴾ [البقرة: ٢٧٣] أي عن السؤال.

فغنى النفس الذي لا يستشرف إلى المخلوق، فإن الحر عبد ما طمع، والعبد حر ما قنع، وقد قيل: أطعت مطامعي فاستعبدتني. فكره أن يتبع نفسه ما استشرفت له، لنلا يبقى في القلب فقر وطمع إلى المخلوق، فإنه

خلاف التوكل المأمور به وخلاف غنى النفس.

قال تعالى ﴿إِنَّ الْذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا﴾ [فصلت: ٣٠] قال أبو بكر الصديق - رضي الله عنه - : «لم يلتفتوا عنه يمنة 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 إياه، ولا يخافون غيره كائنا من كان، ولا يسألون غيره، ولا يتشرفون بقلوبهم إلى غيره.

ومن رياض السنة أيضا قوله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «قد أفلح من أسلم، ورزق كفافا، وقنعه الله بما آتاه» [مسلم]... قال القاضي: الفلاح الفوز بالبغية «ورزق كفافاً» أي قدر الكفاية بغير زيادة ولا نقص، يقال ليتني أنجو منك كفافاً أي رأساً برأس، لا أرزاً منك ولا ترزاً مني، وحقيقته أكف عنك وتكف عني، وقيل «كفافاً» أي ما يكف عن الحاجات، ويدفع الضرورات والفاقات، ولا يلحقه بأهل الترفهات «وقنعه الله بما آتاه» أي جعله قانعاً بما أعطاه إياه، ولم يطلب الزيادة لمعرفته أن رزقه مقسوم لن يعدو ما قدر له، والفلاح الفوز بالبغية في الدارين والحديث قد جمع بينهما.

والمراد بالرزق: الحلال منه، فإن المصطفى -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- مدح المرزوق وأثبت له الفلاح وذكر الأمرين، وقيد الثاني «بقنعه» أي رزق كفافاً وقنعه الله بالكفاف، 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 السلامة 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» [الترمذي] فقله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «ومن نفس لا تشبع» من جمع المال أشراً وبطراً، أو من كثرة الأكل الجالبة لكثرة الأبخرة الموجبة للنوم وكثرة الوسوس والخطرات النفسانية المؤدية إلى مضار الدنيا والآخرة.

وعن أبي ذر - رضي الله عنه - قال: قال لي رسول الله -صَلَّى اللَّهُ 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 والفقر فقر القلب» [ابن حبان] وفي رواية «يا أبا ذر! أترى أن كثرة المال هو الغنى؟ إنما الغنى غنى القلب والفقر فقر القلب، من كان الغنى في قلبه فلا يضره ما لقي من الدنيا، ومن كان الفقر في قلبه فلا يغنيه ما أكثر له في الدنيا، وإنما يضر نفسه شحها» [صحيح الجامع ٧٨١٦].

النفس تجزع أن تكون فقيرة \*\* والفقر خيرٌ من غنى يطغيها  
وغنى النفوس هو الكفاف فإن \*\*أبت فجميع ما في الأرض لا يكفيها



## محاسبة النفس

الله عز وجل قائم على كل نفس بما كسبت، محاسب على النقيير والقطمير، والقليل والكثير من الأعمال وإن خفيت، وأرباب البصائر عرفوا أن الله تعالى لهم بالمرصاد، وأنهم سيناقشون في الحساب، ويطالبون 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 ومآبه، ومن لم يحاسب نفسه دامت حسراته، وطالت في عرصات القيامة وقفاته، وقادته إلى الخزي والمقت سيئاته.

قال تعالى ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ [الحشر: ١٨] قال ابن كثير في تفسيره [٣٤٢/٤]: قوله تعالى ﴿وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾ أي حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وانظروا ماذا ادخرتم لأنفسكم من الأعمال الصالحة ليوم معادكم، وعرضكم على ربكم.

وقال ابن القيم: فإذا كان العبد مسئولاً ومحاسباً على كل شيء، حتى على سمعه وبصره وقلبه، كما قال تعالى ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ [الإسراء: ٣٦] فهو حقيق أن يحاسب نفسه قبل أن

الطريق من هنا...

يناقش الحساب. وقال أيضا: هلاك النفس من إهمال محاسبتها، ومن موافقتها واتباع هواها.

وقال قتادة في قوله تعالى ﴿وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾ [الكهف: ٢٨] أضاع نفسه وغُبن، مع ذلك تراه حافظا لماله مضيعا لدينه.

قال عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - : حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنها قبل أن توزنوا، فإنه أهون عليكم في الحساب غدا أن تحاسبوا أنفسكم اليوم، وتزينوا للعرض الأكبر يومئذ تعرضون لا تخفى منكم خافية.

وقال الحسن البصري: إن العبد لا يزال بخير ما كان له واعظ من نفسه، وكانت المحاسبة من همته، وقال أيضا: لا تلقى المؤمن إلا يحاسب نفسه، ماذا أردت بكلمتي؟ ماذا أردت بشربتي؟ والفاجر يمضي قدما لا يحاسب نفسه، ومن أقواله: المؤمن قوام على نفسه، يحاسب نفسه لله عز وجل، وإنما خف الحساب يوم القيامة على قوم حاسبوا أنفسهم في الدنيا، وإنما شق الحساب يوم القيامة على قوم أخذوا هذا الأمر من غير محاسبة. وقال: رحم الله عبدا وقف عند همه، فإن كان الله مضى، وإن كان لغيره تأخر. وقال: إن المؤمن يفجأه الشيء «يأتيه على بغتة وغفلة» ويعجبه، فيقول: والله إنني لأشتهيك، 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 أعذر بهذا، والله لا أعود إلى هذا أبدا إن شاء الله، إن

المؤمنين قوم أوقفهم القرآن، وحال بينهم وبين هلكتهم. إن المؤمن أسير في الدنيا، يسعى في فكاك رقبته، لا يأمن شيئا حتى يلقي الله، يعلم أنه مأخوذ عليه في سمعه وفي بصره وفي لسانه وفي جوارحه، مأخوذ عليه في ذلك كله.

وقال ميمون بن مهران: لا يكون العبد تقيا حتى يكون لنفسه أشد محاسبة من الشريك. ولهذا قيل النفس كالشريك الخوان، إن لم تحاسبه ذهب بمالك، وقال أيضا: إن التقى أشد محاسبة لنفسه من سلطان قاض ومن شريك شحيح.

وقال مالك بن دينار: رحم الله عبدا قال لنفسه النفيسة: ألسنت صاحبة كذا؟ ألسنت صاحبة كذا؟ ثم ذمها، ثم خطمها، ثم ألزمها كتاب الله، فكان لها قائدا.

وذكر الإمام أحمد عن وهب قال: مكتوب في حكمة آل داود: حق على العاقل أن لا يغفل عن أربع ساعات: ساعة يناجي 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 ويحرم، فإن هذه الساعة عوننا على تلك الساعات، وإجماما للقلوب.

وعن إبراهيم التيمي قال: مثلت نفسي في الجنة، أكل من ثمارها، وأشرب من أنهارها، وأعانق أبقارها، ثم مثلت نفسي في النار، أكل من زقومها، وأشرب من صديدها، وأعالج سلاسلها وأغلالها، فقلت لنفسي: أي نفسي، أي شيء تريد؟ قالت: أريد أن أرد إلى الدنيا، فأعمل صالحا،

الطريق من هنا...

**فقلت: فأتيت في الأمانة فاعلمي.**

وعن سلمة بن منصور عن مولى لهم كان يصحب الأحنف بن قيس قال: كنت أصحابه، فكان عامة صلاته الدعاء، وكان يجيء بالمصباح، فيضع 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 لأعرضنك اليوم على الله عز وجل، أخذك أو تركك. فقلت: لأرمقته 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 رأيت صريعا، فعددت به وبدابته ستين أو أكثر من ستين طعنة

وجماع محاسبة النفس أن يحاسب نفسه على الفرائض، فإن تذكر فيها نقصا 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 مشى إليه رجلاه أو بطشت به يده أو

سمعتة أذناه، ماذا أردت بهذا؟ ولمن فعلته، وعلى أي وجه فعلته؟ ويعلم أنه لا بد أن ينشر لكل حركة وكلمة منه ديوانين: لمن فعلته؟ وكيف فعلته؟ فالأول 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 أبد الآباد، فإضاعة هذه الأنفاس أو مشتري صاحبها بها ما يجلب هلاكه، خسران عظيم لا يسمح بمثله إلا أجهل الناس وأحمقهم وأقلهم عقلا، وإنما يظهر لهم حقيقة هذا الخسران يوم التغابن ﴿يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّخَضَّرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا﴾ [آل عمران: ٣٠] ﴿يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ تُجَدِّدُ عَنْ نَفْسِهَا﴾ [النحل: ١١١] ﴿يَوْمَ يَنْظُرُ الْمَرْءُ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ﴾ [النبا: ٤٠] ﴿هُنَالِكَ تَبْلُو كُلُّ نَفْسٍ مَّا أَسْلَفَتْ وَرُدُّوْا إِلَى اللَّهِ مَوْلَاهُمُ الْحَقُّ وَضَلَّ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَفْتَرُونَ﴾ [يونس: ٣٠].

## همسات للنفس

- يا نفس، إذا كانت الهداية إلى الله مصروفة، والاستقامة على مشيئته موقوفة، والعاقبة مغيبة، والإرادة غير مغالبة، فلا تعجبي بإيمانك وعملك وصلاتك وصومك وجميع قربك، فإن ذلك وإن كان من كسبك فإنه من خلق ربك وفضله الدار عليك وخيره، فمهما افتخرت بذلك كنت كالمفتخرة بمتاع غيرها وربما سلب عنك فعاد قلبك من الخير أخلى من جوف البعير، فكم من روضة أمست وزهرها يانع عميم فأصبحت وزهرها يابس هشيم، إذ هبت عليها الريح العقيم كذلك العبد يمسي وقلبه بطاعة الله مشرق سليم فيصبح وهو بمعصية الله مظلم سقيم ذلك فعل العزيز الحليم الخلاق العليم.
- يا نفس، مالك من صبر على النار، نوم بالليل وباطل بالنهار وترجين أن تدخل الجنة هيهات هيهات، متى العمل فاستيقظي يا نفس ويحك، واحذري حذرا يهيج عبرتي ونحيبي، وتجهزي بجهاز تبلغين به شاطئ الأمان فلم ينل المطيعون 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 الضلالة بعد الهدى، والمعصية بعد التقى، كم من وجوه خاشعة وقعت على قصص أعمالها عاملة ناصبة تصلى نارا حامية، وكم من شارف

مركبه ساحل النجاة فلما هم أن يُرتقي لعب به موج فغرق الخلق كلهم تحت هذا الخطر، فقلوب العباد بين أصبعين من أصابع الرحمن يقلبها كيف يشاء، ما العجب ممن هلك كيف هلك إنما العجب ممن نجا كيف نجا.

• يا نفس، كيف يوفق لحسن الخاتمة من أغفل الله سبحانه قلبه عن ذكره واتبع هواه وكان أمره فرطاً؟! فبعيد من قلبه بعيد من الله تعالى، غافل عنه متعبد 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 وبالأمر وقد تحققت وبوجوه المتقين وقد أشرقت وبرؤوس العصاة وقد أطرقت قال تعالى ﴿وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الْمُجْرِمُونَ نَاكِسُوا رُءُوسِهِمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ رَبَّنَا أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَارْجِعْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا إِنَّا مُوقِنُونَ﴾ [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 العناء، يا نفس إنما أريد إكرامك غداً، والله لأعملن بك عملاً حتى لا يأخذ بالحق منك نصيب، قومي يا مأوى كل سوء فوعزة ربك لأزحفن بك زحف البعير ولنن استطعت أن لا يمس الأرض من زهمك لأفعلن ثم يتلوى كما تتلوى الحية على المقلَى ثم يقوم فينادي: اللهم إن النار قد منعني من النوم فاغفر لي.
- وكان زياد بن زياد مولى ابن عياش يخاصم نفسه في المسجد فيقول: اجلسي تريدين الخروج أين تذهبين؟، أخرجين 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 فأبيت إلا أن تسمعيه من الجنيد ثم انصرف.



- وكان معروف الكرخي يضرب نفسه ويقول: يا نفس كم تبكين أخلصي وتخلصي.
  - وقال عبد الرحمن بن مهدي: أدركت امرأة لا أقدم عليها رجلا ولا امرأة ممن أدركت، كانت إذا أصبحت قالت: يا نفس هذا اليوم ساعدني يومي هذا فلعلك لا ترين بياض يوم أبدا، وإذا أمست قالت: يا نفس هذه الليلة ساعدني ليلتي هذه فلعلك لا ترين ظلمة ليلة أبدا، فما زالت تخذع وتدفع يومها بليلتها وليلتها بنهارها حتى ماتت على ذلك.
- وكيف تحب ان تدعى حكيما      وانت لكل ما تهوى ركوب  
وتضحك دائما ظهرا لبطن      وتذكر ما عملت فلا تتوب

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.....
- كن أسدا لا ثعلبا.....
- التردد الآفة الخفية.....
- الخوف من المجهول.....
- النجاح في الحياة فن له أسرارہ.....
- 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 وتتعامل معها بفاعليه.....

- ..... الطموح قوتك الدافعة في الحياة
- ..... لماذا لا نعالج الأخطاء بحكمة؟!.....
- ..... الحياة بين الانتصارات والانكسارات
- ..... لماذا كل هذا الحزن؟!.....
- ..... كن صادقاً 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
- ..... رمم ذاتك واستعد ثقتك بنفسك

الطريق من هنا...

---

- إطلالة على الإبداع.....
- خبرات في سطور.....
- التفاؤل... التفاؤل.....
- اكتشف ذاتك وتحرر من عقدة النقص.....
- ثلاثية، العجز والكسل والوهن.....
- هل جزاء الإحسان إلا الإحسان.....
- تغيير العادات السيئة، صعوبة البداية وروعة 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.....
- صدق الحياة.....
- الشخصية الفاشلة.....
- جدد حياتك.....
- الحب صانع المعجزات.....
- الرفق زينة الأمر كله.....

- من لا يشكر الناس لا يشكر الله.....
- قلوب الآخرين الغنمة 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 لا بد منه.....
- السنة الخلق أقلام الحق.....
- مشكلاتنا وسوء الإدارة.....
- توظيف الإحباط.....
- حسن التلقي.....
- السمات الحسن شعار الأبرار.....
- المتنافسون، بين قلة العدد وضعف الهمم.....
- تعساء ظنناهم سعداء (١).....

الطريق من هنا...

---

- ..... تعساء ظنناهم سعادة (٢)
- ..... أسير الدنيا وأسير الآخرة
- ..... الغنى غنى النفس
- ..... محاسبة النفس
- ..... همسات للنفس