كتاب
أَخرِج المكنون

أ. أحمد بن عبيد الحربي

شبكة الألوكة
www.alukah.net

كتاب
أَخرِج المكنون

أَحمد بن عبيد الحربي
مستشار أسري

2

إهداء

إلىٰ مَن يعِي قيمة حياته..

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام علىٰ سيد الأولين والآخِرين نبينا محمد وعلىٰ آله وصحبه أجمعين..

سعادة الإنسان تنبع من داخله، بل لا أخفيك سرًا إن أخبرتك أن عالمك ليس ما ترىٰ علىٰ الخريطة! بل هو ما يدور في عقلك!!

نعم ما يدور في عقلك من أفكار وخواطر ومعتقدات وتصورات هي التي ترسم عالمك وتخط حدوده..

أفعالك وتصرفاتك هي نتاج ما رسمت في ذهنك..

محيطات وهمية أحيانًا وجبال تحول بينك وبين ما تريد، ماهي إلا ركام من أوهام.

وتزداد معالم الخريطة رسوخًا مع مرور الزمان والاستكانة لهذه الأوهام.

أما وقد عرفت الحقيقة، ألن تحاول خوض التجربة، والتأكد من واقعية هذه الحدود، وإعادة صياغة معالم هذه المنطقة؟!

ولن تكتمل أركان هذه التجربة إلا بعزمٍ علىٰ غربلة هذه المعتقدات وفحص الأفكار.

واعلم يا صاحبي أن ثبات القناعة ورسوخها لا يُثبِتُ صحتها، وليس دليلًا قاطعًا علىٰ سلامتها.

هل أنت مُستَعِدّ؟!

هذا أنَا؟!

لماذا أنت غاضب؟ لا لستُ غاضبًا!!

لماذا عندما تتحدث مع الآخرين لا تنظر في عيونهم؟ هذا غير صحيح، بلىٰ يا صاحبي،

إنها (المنطقة العمياء من الشخصية) هكذا تُسمىٰ. فقد قسم علماء النفس الشخصية إلىٰ أربعة مناطق من خلال ما يُعرف (بِنافذة جوهاري):

المنطقة المكشوفة:

وهي ما نشترك نحن والآخرون في معرفته عن ذواتنا من تصرفات واعتقادات.

المنطقة العمياء:

وهي ما يراه من يخالطنا من عاداتٍ وتصرفاتٍ نقوم بها؛ ولكننا لا ندركها ولا ننتبه لها! قد تكون لَزْمَةً لفظية، أو إيماءةً باليد أو لهجةً غريبة، ترافقك لِسِنين، وقد لا تنتبه لها إلا بعد التصوير!

المنطقة الخفيَّة أو القناع:

وتتضمن ما يعرفه المرء عن نفسه ولكنه يتعمد إخفاءه؛ إما لأسبابٍ عُرفيةٍ أو أخلاقيةٍ أو دينية (أخطاؤنا، أسرارُنا، مخاوفُنا، وحتىٰ أمنياتِنا أحيانًا).

وأخيرًا المنطقةُ المجهولة،

وهي الأشياء التي لا تعرفها عن نفسك ولا يعرفها الآخرون عنك! عجبًا ماهي؟!

مشاعرُ دفينةً في أعماقك تُشعِرُكَ بعدم الارتِياح لِشَخصٍ ما، أو تضطرُّك إلىٰ فعل شيءٍ لا تَرغَبُ فيه!

تحسينٌ مُستَمِرّ

يقع البعض في مشكلةٍ أسرية، أو عوائق في التعامل مع الآخرين فيلجأ إلىٰ المستشارين، يريد إنهاء المشكلة وتعديل السلوك بكلامٍ يسير دون حاجةٍ إلىٰ التفكير!

يُعاني من ألمٍ في مفاصله، وثِقَلٍ في جسده من آثار الشحوم وتَجمُّع الدهون علىٰ مَرِّ الشهور؛ فيرتدي لِباسَهُ الرياضي، قاصدًا مضمار المشي، عازمًا علىٰ السير لساعة مكتفيًا بأكل بيضةٍ وتفاحة!.. والنتيجة:

انهزامٌ في أول الطريق، وخلودٌ إلىٰ الراحةِ من جديد!

((الكايزن)) مُفرَدَةٌ يابانية الأصل تعني التحسين المستمر؛ وهي طريقةٌ فاعِلَةٌ في التغيير.

ببساطة إتقانٌ وتحسين؛ إتقانٌ للعمل الجديد، وتحسينٌ مستمر علىٰ المدىٰ البعيد؛ فعندما تضيفُ تحسينًا صغيرًا ومستمرًا في كل يوم، ستحقق بإذن الله تغييرًا هائلًا ليس له مثيل.

لا تَنشُد تحسينًا هائلًا وسريعًا أَوَّلَ الأمر، بل اسعَ إلىٰ تحسينٍ ضئيل، وجُدَّ في المَسِير؛ فالخطوة الصغيرة تكسر حاجز الخوف من التغيير، وتُعفينا من صراعٍ مع النَّفس مرير.

نافِذة على الحياة

قرر (بيل جيتس) مؤسس ومالك شركة مايكروسوفت إلقاء محاضرة في إحدىٰ المدارس الأمريكية عن التنمية الذاتية بعنوان (مهارات وأفكار لن تتعلموها في المدارس)، وهي عبارة عن قواعد مهمة للشباب المقبلين علىٰ الحياة العملية.. أسوق إليك شيئًا منها:

- إذا كنت تعتقد أن معلمك شديد وعنيف، وأن طلباته المتواصلة تفوق طاقتك، فلا تتسرع في الحكم، وانتظر حتىٰ يكونَ لك مدير.
- قبل ولادتك لم يكن والداك شخصين مملين كما تظن الآن، لقد أصبحا كذلك بسبب مصاريف دراستك، وارتفاع ثمن ملابسك الجميلة، والنظر إليك وأنت تكبُر يومًا بعد يوم؛ لذلك قبل أن تَشْرَع في إنقاذ العالَم وتغييره وإنقاذ الغابات الاستوائية من الدَّمار، وحماية البيئة، والتخلُّص من السلبية في العالَم ابدأ أولًا بتنظيف دولابك الخاص، وأَعِد ترتيب غرفتك.

- الحياة التي نراها في الأفلام السينمائية ليست واقعية ولا حقيقية؛ في الواقع لا يقضي الناس جُلَّ أوقاتِهم في اللعب والإجازات والجلوس في المقاهي الفارهة، بل عليهم الذهاب إلىٰ العمل.
- الحياة ليست سلسلة من الفصول الدراسية المتتابعة، ولن تستطيع أن تقضي كل فصل صيف في إجازة، ولن يكون أصحاب الأعمال مثلًا كالمعلمين متفرغين فقط لمساعدتك، عليك أن تُساعد نفسك، وأن تُنجِز كل أعمالك علىٰ حساب وقتك أنت.

كن واثقًا

بَدْءًا من اختيار الملابس وانتهاءً بالقرارات المصيرية لا يمكن الاستغناء عن القوة الداخلية والصلابة النفسية، والتي تتمثل في الثقة بالنفس واحترامها والاعتداد بها؛ فالثقة بالنفس تمنح صاحبها القدرة علىٰ مواجهة الحياة بمصاعبها وتخطي عوائقها.

الثقة بالنفس لا تعني الكبر والغرور؛ بل هي إعطاء النفس البشرية ما تستحق من تكريم.

الثقة بالنفس هي الصوت الحقيقي لما يجول في الخاطر بعيدًا عن كبت النفس وقهرها.

الثقة بالنفس هي الحرية في التعبير، والرغبة في التأثير.

الثقة بالنفس سمة من سمات الناجحين ومفتاح من مفاتيح التميز والإبداع.

الثقة بالنفس سر من أسرار السعادة والطمأنينة والرضىٰ عن الذات.

مهزوز الثقة لا يصمد حين تهب رياح الهموم وتحاصره ضغوطات الحياة.

مهزوز الثقة لا يملك الشجاعة في الدفاع عن حقه والوقوف في وجه الخصوم.

لا تقف مكتوف اليدين!

من طبيعة الحياة التجدُّد وتَغيُّر الأحوال؛ فثبات الحال من المُحال، وكُلُّ عصرٍ له ما يناسبه ويصلُحُ له.

الوقوف أمام هذه المتغيرات دون تفاعلٍ وحِراك لا يُجدي نفعًا ولا يَصنَعُ مجدًا.

التفاعل الإيجابي مع الأحداث والمتغيرات كفيلٌ بِعُلُوِّ المرءِ ورِفعَتِه وضمانٌ لاستمرار بَرِيقِه وتألُّقِه؛ فإما أن تسير مع الركب وإما أن تتخلف عنه وتفوتك الفُرصة.

التغيُّرالذي نعيشه ونُواكِبُه علىٰ مختلف الأصعدة له عيوبه ومحاسِنُه، والعاقلُ اللبيب هو من يسعىٰ لمنفعته ويُديرُ ظَهره لما قد يسوؤه أويُهلِكُه.

المهم ألا تقف مكتوف اليدين تُؤثِرُ العُزلة وتلوذ بالصمت.. بِادر وشارِك واقتحم ما يعودُ عليك بالنفع، ويرفعُ من شَأنِك، ويُطوِّرُ من ذاتِك.

تعلَّم مهارةً جديدة، شارك الآخَرين اهتماماتهم، افتح عينيك واقتنص الفُرَص.

تَلمَّس مواطن الضَّعف واردم الفجوة بينك وبين أحلامك، وقَرِّب المسافة بين واقعك وتطلُّعاتِك.

أنصِف ذاتَك

عند مخالطة الآخرين ومجالستهم، ترىٰ ما يُعجِبُك، بل ويُبهِرُك أحيانًا، وقد تتمنىٰ أن تكون لديك هذه الشخصية، أو تِلك المَزِيَّة.

التَّطَلُّع للأفضل وتمنِّي الأحسن صِفةٌ جميلة، وهذه الصفة قادت الكثير للأعلىٰ وساقتهم إلىٰ القمم بحول الله وقوته، ولكن تَذَكَّر..

حينما تُخالِط الآخرين فأنت ترىٰ جانبًا وتخفىٰ عليك الجوانب الأخرىٰ؛ فإن الإنسان بطبعه يُظهِرُ الجميل ويُخفي القبيح.

أمّا ما تراه من نفسك فعلىٰ العكس، كما قال الله سبحانه: ﴿بَلِ الإِنسانُ عَلىٰ نَفسِهِ بَصيرَةٌ﴾سورة القيامة، الآية ١٤ ترىٰ محاسن النفس ومساوءَها، وتُبصرُ عيوبها، وبالتالي تُصبح المقارنةُ جائرةً؛ فكيف يَصِحُّ أن تقارن أحسن ما عند الآخرين بأسوأ ما عندك؟!

ابحث عن الصفات الجميلة، والأخلاق الرفيعة وتَحَلَّ بها، ولكن لا تُقارِن نفسك بأحد، واتخذ ممن حولك قدوة فيما وهبه الله وتَمَيَّزَ به، ولكن ليس علىٰ حساب شخصيتك.

لماذا لا يتغيرون؟!

تفصلنا الحياة ومشاغلها عن أصحابنا أحيانًا لفتراتٍ طويلة، وربما قابَلنا من جمعتنا به مقاعد الدراسة زمنًا ثم فرقتنا فُرَصُ العمل، لِيَسلُك كل منا طريقَه.

ومع طول المدة وبُعد الزمن إلا أننا قد لا نلحظ علىٰ الصاحب أي تغيير.. مستوىٰ التفكير، المهارات، الاهتمامات، كماهي!

وخطر ببالي هذا السؤال: لماذا لا يتغيرون؟! وأين الدافعية للتغيير؟!

البعض يرىٰ أن هذا من القناعة، ونسي أن القناعة تكون بعد العمل وبذل الجهد، وغاب عنه أن النفوس الطموحة لا تقف عند حد ولا ترتاح إلا في القمم؛ فالحياة ميدان واسع، والفُرَص تأتي من استشرفَها وبادَرَ إليها وعَوَّدَ نفسه علىٰ المرونة واقتناص الفُرُص.

أَلَمٌ أَشْعَلَ طُمُوحًا

يتَأَثَّرُ الإنسان بتغيُّر الأحوال وتَبَدُّل ما اعتاد في حياته، وهذه التغيُّرات يتراوَحُ تأثيرها بقَدر أهميتها، وبقَدر فوات المنفعة منها؛ فبعض التَّغَيُّرات يَصِلُ أثَرُها إلىٰ حد الألم النّفسي، وهذا الألم قد يتفاقم إلىٰ حدِّ الإحباط والاكتئاب، وقد يكون عكس ذلك مَصدَرًا للإلهام.

الألم من الوضع الحالي سواءًا نقص المال أو الشعور بضَعف الوجاهة الاجتماعية، أو تدنِّي المستوىٰ الثقافي والتحصيل العلمي، هذا الألم هو الدافع الأوّل للتغيير، وهو الوقود الذي يُشْعِلُ مُحرِّك الإنجاز، ويدفَعُ بك نحو التميُّز والإبداع. ذلك أن الشُّعور بالاكتفاء يدعو للاسترخاء، ويُغرِي بالقُعود والكسل.

لك الحمد والشكر يا الله

يقول الله سبحانه: ﴿وَإِن تَعُدّوا نِعمَةَ اللهِ لا تُحصوها إِنَّ اللهَ لَغَفورٌ رَحيمٌ﴾ سورة النحل الآية ١٨ ليس لها حصر ولا يُحصيها العَدّ. نِعَمٌ تتعلَّق بجسد الإنسان وما أودَعَ الله فيه من حواس وقُدُرات. نِعمة الإسلام والإيمان بالله سبحانه والاستعداد للقائه. نِعمة الأُسرة والتفافها من حولنا، نِعمة الرِّزق من مَأكَل، ومَشرَب، ومَلبَس، ومأوىٰ. نِعمة الأصحاب والتواصل والتّواد. نِعمة العافية وصِحّة الأبدان والسلامة من الآفات. نِعمة الأمن والاستقرار والحفظ في النفس والأهل والمال. يقول الرسول عليه الصلاة والسلام: (**مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافىً فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا**) رواه الترمذي.

وينبغي التَّنَبُّه إلىٰ أنّ اعتياد النِّعَم وتَواليها علىٰ الإنسان قد يُنسيه استشعارَها واعتِراف القلب للمُنعِم بها سبحانه. وأنّ الإنسان إذا اعتاد التّفَكُّر في الموجود امتلأ قلبُه سعادةً ورِضًا. أمّا إذا صَرَفَ نَظَرَه وتفكيره إلىٰ المفقود زاد هَمُّه وغَمُّه، وازدرىٰ نِعمةَ رَبِّه.

على
جادَّة الطَّريق

لا تَقِف فالعُمرُ يَجري

تمضي الأيام والشهور، وتُطوىٰ السنين سريعًا، يَكبُر الصغير، ويَشِيبُ الكبير. تَمُرّ المراحل العمرية بتَسارُعٍ وتَسابُق، وكل مرحلة لها شكلُها وما يُناسِبُها. إذا توقفت في أي مرحلة عن مواكبة ما حولك، فأنت بمثابة من تَخَلَّف عن الركب، وتَوَقَّفَ عن المسير.

تَعَلَّم ما يُناسِبُك، واكتشف ما حولك، ولا تُضَيِّع أي فُرصَةٍ ترتقي بمستواك وتُضيف لك قيمة. وعليك بوصية المصطفىٰ عليه الصلاة والسلام: (احرص علىٰ ما ينفعك، واستعن بالله ولا تَعجَز) رواه مسلم. تَفاعَل، وقَدِّم ما لديك؛ فما مضىٰ لا يعود، ومن فَرّط في صِغَرِه لم تُفارِقَه الحسرةُ في كِبَرِه. واعلَم أنَّ موقعك الحالي هو نتيجة ما مضىٰ من عُمرك وثمرة لقراراتك السابقة.

اخترْ طريقك

تختلف الدوافع بين النّاس باختلاف المبادئ والقِيَم والتصوُّرات. وهذا هو سبب تعدُّد الأعمال والمِهَن والهوايات؛ فالكل يتّجِه نحو ما يراه مناسِبًا، وإن كان في نَظَر الآخَرين غير ذلك. فإذا سَلَكْتَ طريقًا قد استَشَرتَ فيه أهل الخِبرة، واستَخَرتَ فيه العليم القدير سبحانه، فلا تلتَفِت خَلْفَك، ولا تُعْطِ سَمْعَك لمن كان اللومُ والتّثريبُ عادته، واقتِحامُ خصوصيات الآخرين سَجِيَّتُه.

نُقطة تَحَوُّل

الإنسان بطبعه يتأثر بالبيئة المحيطة، شَعُر أو لم يَشْعُر. وكثير من السلوكيات تنتقل بالمخالَطَة، دون سابِق تَعَمُّدٍ، أو محض إرادة. فإذا أردتَ الخوضَ في أيّ مجال، والتقدُّمَ فيه والازدياد؛ فخالِط من سَبَقَك في هذا الميدان؛ خالِطهُم في اجتماعاتهم، خالِطهُم في وسائل التواصُل الاجتماعي. ابحث عن القُدُوات في هذا المجال، اقرأ مؤلّفاتهم، وتابع المجلّات والمنتديات التي تحوي أفكارهم، واقرأ في سِيَرِهم وعن

نشْأتهم، تَأَمَّل الأمور التي ساعدتهم، والعوائق التي واجهتهم. لا تُكَرِّر الأخطاء؛ فسِيرَةُ مَن سَبَقَك في هذا الميدان بمثابة الدليل الإرشادي في هذا المجال.

و ممَّا تجدُرُ الإشارةُ إليه أنّ طريق التغيير قد لا تحتاج فيه إلىٰ مجموعة من الأشخاص، شَخصٌ واحد تُصادِفُه في هذه الحياة قد يكون نُقطة تَحَوُّل في حياتك؛ فهُناك من يَصْعَدُ بك معه فالزَمْه، وهناك من يَجذِبُكَ إلىٰ القاع فاحذره.

لا تلتفت لهم

كل إنسان لديه طموحات وأحلام يود تحقيقها، ودائمًا يكون هذا الطموح متجهًا نحو الأعلىٰ والأكثر. ولنسأل أنفسنا: مالذي زَرَعنا في قلوبنا فصار شُعورًا؟ واعتقدنا بعقولنا فصار تفكيرًا؟ ما الذي نحتاج أن نتخلىٰ عنه؟ وما الذي نحتاج أن نتحلىٰ به؟ وهل تستطيع أن تتخيل نفسك بلا طموح؟

إذًا لا تستسلم للرياح، وقاوم من أجل التغيير، وتَأَمَّل معي هذه القصة:

حَدَثَ زلزالٌ عنيف فَسَقطت بيضة من عشّ النُّسور، وتدحرجت إلىٰ أن استقرت في مزرعةٍ للدجاج، فتطوعت إحدىٰ الدجاجات في احتضان البيضة إلىٰ أن تفقس. وفي أحد الأيام فقست البيضة، وخَرَج منها نَسْرٌ جميل، لكنّ هذا النّسر بدأ يتربّىٰ علىٰ أنّه دجاجة!.

كَبُرَ النَّسر، وخَرَج يلعب في ساحة المزرعة، فشاهَدَ مجموعة من النُّسُور تُحلِّق بفَخر عاليًا في السماء. تَمَنَّىٰ هذا النَّسر أن يُحَلِّقَ عاليًا مثل النُّسُور، ولكنه قوبِلَ بِضَحَكات الاستهزاء من الدّجاج (**أنت لست سِوىٰ دَجاجة**)، وبَعد وقتٍ قصير توقَّفَ النَّسر عن أحلامه واقتنع بما قالوا عنه!.

نَعَم، لقد ألقىٰ سمعه لهؤلاء البَطّالين، وآثَرَ الدَّعَة، واستَسلم لليأس.

وقد وَهَبَك الله يا ابن آدَم عقلًا وكَرَّمَك، فَحَلِّق إلىٰ طموحاتك، وحَقِّق أحلامك، ولا تلتفت وراءَك.

تَأَمَّل خطواتك

يتمتَّع الإنسان في هذه الحياة بِطاقة أودعها الله فيه لعبادته ولعمارة الأرض. وكل إنسانٍ يبذُلُ جُهدَه ويُوجِّه طاقته إلىٰ ما يُحِب ويهوَىٰ. وهذه

الطّاقة تجري عليها السُّنَن الكونيَّة أنّ من زرع حصد. اختَر نوع البِذرَة والتُّربة التي تَضعها فيها، والمكان المناسب لها من التُّربَة. بعضُ الطّاقات تذهب سُدىً، ولا تَعُود بالنّفع علىٰ صاحبها، بل رُبَّما عادت بالضَّرَر. وبعضُ الطّاقات فَتَحَت الآفاق لأصحابها وارتقت بهم، وأثمَرَت نجاحًا باهِرًا.

اختيار المجال ومدىٰ قابِلِيَّتُه، ومَدَىٰ استعدادك الشَّخصي له هو نِصفُ الطّريق. وينبغي السؤال هنا: هل لديك قناعةٌ داخِلِيَّة ورَغبَةٌ مُشْتَعِلَة تَدفَعُك إلىٰ المواصَلَة وبذل المزيد؟ وهل يَتَمَلَّكُك الإصرار والتَّمَسُّك بهذا الطّموح رغم العواصف والعقبات التي قد تعترض الطّريق؟ ادرس خطواتك، وحدِّد وجهتك، واستعن برَبِّك وامضِ قُدُمًا.

أَخْرِج المكنون

قَسَّمَ الله المواهب بين البشر، كُلٌّ في جانِب، وكذلك الميول والذَّوق، وحتَّىٰ الهِوايات؛ فكُلٌّ له طابِعُه الخاص، وبصمته التي لا يُشارِكُه فيها أحد.

كُن علىٰ طبيعتك، وكَوِّن شخصيتك، وابنِ ذاتَك؛ فأنت لست بحاجة إلىٰ تَقَمُّص أي شخصية، ولا أن تُقارِنَ نفسَك بالآخَرين؛ فُكُلٌّ له ظروفٌ مختلفة وعاشَ أحوالًا متباينة؛ فالأحداث وتعاقُبُها، والأخبار، والمعلومات، والقصص التي نعيشها تبني شخصياتٍ مختلفة. وإذا أردتَ بناءَ ذاتِك فا ستَشْعِر قيمتك أوّلًا، خَلَقَ الله أباك آدَمَ بيديه، وأَسْجَدَ له الملائكة، وَوَهَبَك عقلًا وفِكْرًا، ومَيَّزَكَ بين مخلوقاته، يقول الله تبارك وتعالىٰ: ﴿وَلَقَد كَرَّمنا بَني آدَمَ وَحَمَلناهُم فِي البَرِّ وَالبَحرِ وَرَزَقناهُم مِنَ الطَّيِّباتِ وَفَضَّلناهُم عَلىٰ كَثيرٍ مِمَّن خَلَقنا تَفضيلًا﴾ سورة الإسراء، الآية ٧٠.

ابحث عمّا تتميَّزُ به، فلديك بالتأكيد ما يُمَيِّزُكَ عن غيرِك. تَخَصَّص في هذه الميزة، وكَثِّف جُهدَك في العِنايَةِ بها، ولا تستعجِل الثَّمَرَة، وأكثِر التِّرداد والمُداوَمَة؛ فبها تُكْتَسَب الخِبْرَة، وتُتْقَنُ الصَّنْعَة. وأضِف إلىٰ حياتِكَ شيئًا جميلًا، واكتَشِف مواهبَ جديدة، وأَخْرِج ما عندك من مكنون.

جَودَة الأفكار

كم كلمةً نتلَفَّظُ بها؟ بل كم جُملةً نَقُولُها علىٰ مدار اليوم؟

دُرُوسٌ ومُحاضَرات، قِصصٌ ومقالات، برامج تلفزيونية، وأُخرىٰ إذاعيَّة، لا يبقىٰ في ذاكرة التاريخ إلا ما تَمَيَّزَ وأَبْهَرَ العقول، وغَيَّرَ مسار الأمور. أفكارٌ بسيطةٌ في ظاهِرِها، عميقةٌ في محتواها، صَنَعَت حضارةً، ورَفَعَت أُمَمًا إلىٰ الصَّدارة.

خِبرة السنوات الطويلة، والاستفادة من المواقف العَدِيدة تبني الفِكْر وتَصنَعُ الرأي السديد.

الاهتمامُ بالمُفيد، والعنايةُ بالوقت واستحضارُ أهميته، له في ذلك دَورٌ كبير.

اختيارُ أوقاتٍ وأماكِنَ بعيدةً عن الضَّجيج تُلهِمُ الأفكار، وتُثمِرُ الرَّأيَ السَّدِيد.

أثناء التفكير وإعمال الذِّهن أَوقِف مصادر التشتيت؛ فهي تَقْطَعُ تَسَلْسُلَ التفكير.

مَيدانُ الشَّرَف

الكَونُ كُلُّه يجري إلىٰ أَجَلٍ مُسَمّىً لا يَعلَمُه إلا خالِقُه سبحانه القائِلُ في كتابِه: ﴿ما خَلَقنَا السَّماواتِ وَالأَرضَ وَما بَينَهُما إِلّا بِالحَقِّ وَأَجَلٍ مُسَمًّىٰ وَالَّذينَ كَفَروا عَمّا أُنذِروا مُعرِضونَ﴾ سورة الأحقاف الآية ٣، الذين كفروا

مُعرِضُون، لكنَّ عباد الله المؤمنين مقبلون، بل في سِباقٍ إلىٰ مرضاةِ رَبِّ العالمين. آمَنوا بالغَيب، آمَنوا بالحَقّ تبارك وتعالىٰ، آمَنوا بِوَعدِه ووعيده فاستعدُّوا، آمَنوا بِرُسُلِه عليهم الصلاةُ والسلام، واقتَدَوا بهم في ذلك الميدان، مَيدان الشَّرَف؛ نَعَم إنه شَرَفُ العُبُودِيَّة والخضوع لِرَبِّ البَرِيَّة. وقد أثنىٰ المولىٰ الرَّحيم علىٰ النَّبِيّ الأمين وخاتَم المُرسَلِين عليه أَفضَلُ صلاةٍ وأزكىٰ تسليم، وامتَدَحَهُ بِوَصفِ العُبُودِيَّة؛ ذلك أنَّ التَّعَبُّدَ حينما يكونُ لِمُستَحِقِّه سبحانه، يكونُ صِفَةَ كمالٍ لا نَقْص.

القائِمَةُ الذَّهبِيَّة

بِناءٌ وحضارة، مصانع، متاجر، مفكرِّين، قادة، مؤذنين، أئمَّة، خطباء.

ليست مُجَرَّد مُفردات مُبْهَمَة، بل هناك عُنصُرٌ مُشتَرَك. فما هو يا تُرىٰ؟

إنَّه الانضباط الذَّاتي والاستمرارية، سِرُّ النَّجاح وعنصر التميُّز؛ فالنَّجاحُ عادةٌ مُستَمِرَّة في الاتِّجاه الصَّحيح، تنمو مع الوقت وتزيد.

والسُّؤالُ هنا: كيف أَصنَعُ عادةً إيجابيَّةً أرتقي بها في سُلَّم النَّاجحين؟

أَظْهَرَت الدِّراسات أنَّ ممارسة أي عمل والاستمرار عليه واحدًا وعشرين يومًا يُصبِحُ عادة، وهذا يعني أنَّ الثِّقَل والمَلَل من العمل الجديد يَخِفّ تدريجيًّا خلال الثَّلاثة أسابيع الأُولىٰ ثُمَّ يختفي. وإذا أَصبَحَ الأَمرُ عادةً فإنَّك لا تحتاج إلىٰ مَزِيدٍ من التركيز، ولا إلىٰ أيّ تذكير!

وإذا كان الأمر بهذه الأهمية، فما هي العادة الإيجابية التي تُرِيدُ صُنعَهَا؟

تَأَمَّل في جوانب حياتك (**الدِّينِيَّة، والاجتِماعيَّة، والصِّحِّيَّة، والعِلمِيَّة، والعَمَلِيَّة**) ما الشَّيء الذي يَنقُصُك؟ ما الشيء الذي يَحُولُ بينَك وبين الارتقاء بِنَفسِك؟

بادِر علىٰ الفور وأَدخِلْهُ في القائمة الذَّهبيَّة؛ قائمةُ صناعة العادات.

انطَلِق ولا تَتَعَثَّر

يَعِيشُ الإنسانُ عُمُرَهُ وما كَتَبَ الله له وَقَدَّر؛ فإمَّا أن يَترُك أَثَرًا في حياته، وإمَّا أن يُنسىٰ.

الكثير من الأشخاص لديه تَحَفُّظ علىٰ ما يجري حَولَه من أحداثٍ ومُجرَيات؛ فتراه مُنتَقِدًا تارةً، ومُتَسَخِّطًا تارةً أُخرىٰ.

وإذا أَرَدتَ أن تُغَيِّرَ العالَم فابدَأ بِنَفسِكَ أوَّلًا؛ فأنت جُزءٌ من هذه المنظومة. ابدَأ بتربية أبنائك علىٰ مكارِم الأخلاق. ابحَث لِنَفسِك ومن تَعُول عن بِيئةٍ تَستَشْعِر قيمة الحياة وأنَّنا لم نُخلَق سُدَىٰ. وازِن بين دنياك وأُخراك، وأَعطِ كُلَّ شيءٍ حَقَّه. أَحسِن النِّيَّة والقَصد تُسَدَّد وتُوَفَّق. أَحِط نَفسَك بمعلوماتٍ وافِيَة، وتَصَوُّراتٍ كافِيَة قَبْلَ الإقدام علىٰ أيِّ عَمَل. وكما أنَّ العُجْبَ والغُرور أَمرٌ ممقوت، كذلك جَلْدُ الذَّاتِ واحتقار الشَّخص لنفسه أَمرٌ بالِغُ الخُطورَة. ارسُم رُؤيَةً واضِحَةً للمُستَقبَل، وحَدِّد

أهدافَك؛ فبدون الخارِطَة لن تَصِل إلىٰ ما تُرِيد. اعتَبِر من أخطاء الماضي، وكُن مُتيَقِّظًا؛ فالفُرَص إذا ذَهَبَت لا تَعُود.

أَصْدِر قَرَارَك

الكثيرُ مِنَّا لديه طُمُوحاتٌ يتمنىٰ تحقيقها، وسوف تبقىٰ هذه الطُّموحات في بَحرِ الأُمنِيات حتَّىٰ لحظة اتِّخاذ القَرار. والقَرارُ بِلا تنفيذ يعني الإحباط وضَعف الهِمَّة عن بلوغ الهَدَف.

ومِمَّا يُعِين علىٰ تنفيذ القرار المبادرة وترك التَّسويف، واستشعار أهمية الالتزام بالقَرار.

وكذلك لابُدَّ من الإيمان بهذا الهَدَف وأهمِّيَّتِه، فإنَّ استِحضَار قِيمة الوصول إلىٰ الهَدَف يُقَوِّي الدَّافِعِيَّة، ويُبقِي الهِمَّة في أعلىٰ مستوياتها علىٰ طُولِ الطَّرِيق.

إنَّ اللَّحظَةَ التي نعِيشُها اليوم هي نَتَاج ما اتَّخَذنا من قرارات بالأمس والتَزَمنا بِها. ومِمَّا تَجدُرُ الإشارةُ إليه أنَّ اتِّخاذ القرارات غير الواقِعِيَّة يُضعِفُ الثِّقة بالنَّفس، ويُصبِحُ المَرءُ عاجِزًا عن تحقيق أهدافه التي تَتَّسِم بالمثالِيَّة؛ فلابُدَّ من اختيار الأهداف بعِناية لِتكون متوافقة مع المُعطَيات ومُتناسِقَة مع الإمكانات.

والقَرارُ السَّليم لا يَكون ارتِجالِيًّا؛ فلا بُد من إعطاء القَرار حَقَّه من البَحث والدِّراسة.

إنَّ التَّشَبُّثَ بالأهداف علامَةٌ فارِقَةٌ للنَّاجِحِينَ أصحابُ الهِمَم العالِيَة، ذلك أنَّ الطُّموحات يعتريها الكثير من العَقَبات والتَّحدِّيات.

دُونَكَ المِصباح

لا تَختَبِئ!!

من طبيعة الحياة وجود المشاكل والعَقَبات التي تَعتَرِضُ الطَّريق. التَّعامُل الإيجابي مَعَها يُحَوِّلُها إلىٰ تَحَدٍّ يَزِيدُ في القُوَّة، ويُكسِبُ المهارة. والضَّربَةُ التي لا تَقصِم الظَّهر تُقَوِّيه؛ فبدون العَقَبات والتَّحَدِّيات نُصبِحُ بِلا خِبرة، والشَّخصُ الذي يَتَوارىٰ بَعِيدًا يَظَلُّ كما هو.

وَتَأَمَّل حَولَك.. الشَّخصُ المِقدام تَجِده دائمًا في الأَمام، قد اعتَلىٰ معالِيَ الأُمُور وَتَقَلَّدَ زِمامَها.

وهكذا هي الحياة تَمنَحُ الفُرصَة لِمَن يَسبِرُ أَغوارَها، ويَمشِي في مناكِبِها، لا تُوقِفُهُ خَسارة، ولا يَثنِي عَزمَه أيّ هزيمة، يَنهَضُ سريعًا بعد تَعَثُّرِه، ولا يُبدي تَأَثُّرَه، رافِعًا بَصَرَه إلىٰ السَّماء، مُستَمِدًّا عَزمَهُ مِن خالِقِه ومَولاه، قد أَشْغَلَ فِكرَهُ بالمُفِيد والتَّطَلُّعِ للجَدِيد، مُتَرَفِّعًا عن سَفاسِف الأُمُور، بَعِيدًا عن الطَّيشِ والغُرور.

انهَض على الفَور

يقولُ الله تعالىٰ عن نَبِيِّه موسىٰ عليه السلام: ﴿وَلَمّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاستَوىٰ آتَيناهُ حُكمًا وَعِلمًا وَكَذلِكَ نَجزِي المُحسِنينَ * وَدَخَلَ المَدينَةَ عَلىٰ حينِ غَفلَةٍ مِن أَهلِها فَوَجَدَ فيها رَجُلَينِ يَقتَتِلانِ هذا مِن شيعَتِهِ وَهذا مِن عَدُوِّهِ فَاستَغاثَهُ الَّذي مِن شيعَتِهِ عَلَى الَّذي مِن عَدُوِّهِ فَوَكَزَهُ موسىٰ فَقَضىٰ عَلَيهِ قالَ هذا مِن عَمَلِ الشَّيطانِ إِنَّهُ عَدُوٌّ مُضِلٌّ مُبينٌ﴾ سورة القصص الآيتان١٤، ١٥.

دَخَلَ موسىٰ عليه السلام المدينة في وقت راحة الناس في بيوتهم، فوجد فيها رجلين يتخاصمان ويتضاربان، أحدهما من بني إسرائيل قوم موسىٰ عليه السلام، والآخر من القِبْط قوم فرعون أعداء موسىٰ، فطلب الذي هو من قومه أن يعينه علىٰ الذي هو من القِبْط أعدائه، فضرب موسىٰ القبطيَّ بقبضة يده، فقتله بتلك الضربة لِقُوَّتها -وكان هذا قبل النُّبُوَّة- وعلىٰ الفَور قال عليه السلام: هذا من تزيين الشيطان وإغرائه، إن الشيطان عدو مضلّ لمن اتبعه، واضح العداوة، فما حصل مني بسبب عداوته، وبسبب أنه مضلّ يريد إضلالي. ثُم استَغفَرَ رَبَّه قائلًا: ﴿رَبِّ إِنّي ظَلَمتُ نَفسي فَاغفِر

لي فَغَفَرَ لَهُ إِنَّهُ هُوَ الغَفورُ الرَّحيمُ﴾ سورة القصص الآية ١٦. شُعُورٌ بالذَّنبِ علىٰ الفَور، ومُبادَرَةٌ في طَلَب العفو والمغفرة دون تردد أو تأخير.

ولم يَكتَفِ عليه السلام بذلك بل عاهَدَ الله بِقَولِه: ﴿ رَبِّ بِما أَنعَمتَ عَلَيَّ فَلَن أَكونَ ظَهيرًا لِلمُجرِمينَ ﴾ سورة القصص الآية ١٧، بما آتيتني من نعمة القوة والعلم والحكمة فلن أُسَخِّرَها في الباطِل.

لم يستسلم لِخَطَئه، بل تَعَلَّمَ الدَّرس، وصَحَّح المسار، وانطَلَق من جديد، واختارَهُ الله واصطفاهُ بِحَملِ الرِّسالة، وشَرَّفَه بالنُّبُوَّة.

وأثناء قيامه عليه السلام بتبليغ الرِّسالة المُشَرَّفَة عَيَّرَه فرعون بِخَطئه قائلًا: ﴿وَفَعَلتَ فَعلَتَكَ الَّتي فَعَلتَ وَأَنتَ مِنَ الكافِرينَ * قالَ فَعَلتُها إِذًا وَأَنا مِنَ الضّالّينَ ﴾ سورة الشعراء، الآية ١٩،٢٠. قتلت ذلك الرَّجُل وأنا من الجاهلين قبل أن يأتيني الوحي، فهربت منكم إلىٰ أن أكرمني ربي بالرسالة واصطفاني بالنُّبُوَّة.

احذف اللام وَدَعْ الخِصام

في حياتنا اليومية تَمُرّ علينا مواقف مفاجئة، وكأنَّها تختَبِرُ صبرَنا وتقيس مستوىٰ التَّفكير لدينا. عُنصُر المفاجأة يُظهِر ما اعتاده الإنسان وَأَلِفَه في التعامُل مع الأحداث؛ فمن كان الحِلمُ والأناةُ له عادة عاشَ مُرتاح البال، ولم تضطَرِب عنده الأحوال.

إذا وَقَعْتَ في مُشكِلة، أو حَدَثَت لك خسارة فانشَغِل بالمُفِيد، وَدَع عنك اللومَ والوعيد، ولا تَقُل: (**لماذا فعلتم هذا؟ ولو لا تصَرُّفُك الأحمَق يا فُلان لَمَا حَصَل هذا الشّان**)، ولكن احذف اللام وَدَع الخِصام، وقل: (ماذا يَجِبُ عليَّ الآن؟)

بادِر بالحُلول، وَرَتِّب الأمور، ووَجِّه تفكيرك للبحث عن أيسَرِ الدُّرُوب؛ فبهذه الطَّريقة تَجِد المخرج من الأزمة بإذن الله، وَتَقَبَّل الوَضع، وقُل الحمدُلله. وهذا لا يعني إعفاء المُخطِئ مِن تَحَمُّل تَبِعات التقصير، ولا تَرك الأمور دون تَصحِيحٍ وتَقوِيم.

صاحِبُ العَقلِ الكَبِير

قَسَّم علماء النَّفس العقول إلىٰ ثلاثة:

١) العقول العادِيَّة:

وهي التي تُفكِّر في اليوم فقط، ولا تُفَكِّر في تطويرٍ ولا ارتِقاء.

٢) العقول الصَّغيرة:

وهي التي تُناقِشُ الأشخاص، وتُفكِّر دائمًا في النَّاس وتتحدَّث عنهم.

٣) العقول الكَبِيرة:

تُناقِش الأفكار، وتستفيد من تَجارِبها وهمومها لتحقيق السَّعادة.

وكلَّما أمعن الإنسان النَّظَر في حياته وانشَغَلَ بما ينفعه كلما اقترب من طموحاته وحقَّقَ من الإنجازات ما يعود بالنَّفع عليه وعلىٰ المُجتَمَع من حولِه.

اعتياد مُراقَبَة الآخرِين والانشغال بتفاصيل حياتهم يُثِير التَحاسُد ويفتح بابًا لا يُوصَد من المقارَنات البَغِيظة؛ فهذا أكثَرُ منك مالًا، وذاكَ في منصِبٍ عالٍ، وتلك قد تزوَّجت من تُحِب، وأولئك شَيَّدوا مَجدًا.. وهكذا، مقارناتٌ قد تُودِي بالمَرء إلىٰ ازدِراء النِّعَم والتَّسَخُّط.

وكما أنَّ الجَسَد بِحاجة للتَّمرين فإنَّ العقل كذلك، يعترِيه ما يعتري الجَسَد من الكَسَل والتَّرَهُّلات والذُّبول أحيانًا.

إعمال العقل بالقراءة والاطِّلاع ومُناقَشة الأفكار المفيدة يرتقي بمستوىٰ التَّفكير. وكلّما كان التّفكيرُ عالِيًا أَثْمَرَ رأيًا سدِيدًا وأفعالًا نَبِيلة.

كُن حاضِرًا

في طريقك إلىٰ ما تصبوا إليه من طموحات لا بُدّ أن تتحلىٰ بمجموعة من المهارات المُسانِدة؛ فلا يكفي أن تُلِمَّ فقط بمعلومات حول التَّخَصُّص، فإنّ التَّخَصُّص وحده يُبقِيكَ حبيسًا في دائرةٍ مُغلَقَة. المهارات الحياتية المتنوعة تُضفِي عليكَ هالةً جميلة تَجْعَلُك مقبولًا وقريبًا من القلوب.

المتابَعة للتَّغَيُّرات المُستجِدَّة تَجْعَلُكَ حاضِرًا في واقِعِك مُتفاعلًا مع مُحِيطِك. علىٰ سبيل المثال، عندما ينصب اهتمامك علىٰ القراءة والاطِّلاع في أحد المجالات، لكنك تتهَيَّب الحديث أمام جَمْعٍ من النَّاس وتَفِرّ من الظهور الإعلامي عبر القنوات الرَّسمية أو من خلال وسائل

التواصل الحديثة، أو كُنت لا تُحسِن استخدام التَّطبيقات الحديثة، كيف ستُوصِل ما لديك من رِسالةٍ سامية إلىٰ المُجتمَع. التَّنَوُّع في استخدام الوسائل المتعدِّدة والإبحار في عالم التَّقنِيات المتطَوِّرة، يَختَصِر المسافات ويفتَحُ آفاقًا جَدِيدة.

وهذه أيضًا سوف تَمُرّ..

يتقلَّب الإنسان في النِّعَم بأشكالها وألوانِها، لكنَّ هذه الدُّنيا تَتَقَلَّب؛ ليس لها قرارٌ علىٰ حال. تَمُرّ علىٰ الإنسان أَزَمات ونَكَبات؛ فإذا نَزَلت بك مُصِيبة، وَحَلّت في ساحَتِك وَقْعَةٌ أَشْغَلَت فِكرَك، وأَقَضَّت مَضجَعَك، فتَذَكَّر أنَّ الدُّنيا لم تَنتَهِ وأنَّ السَّعادة لم تُوصَد أبوابُها بَعد، وأنَّ مع العُسرِ يُسرًا، وأنّ الفَرَجَ مع الكرب، وأنَّ الذي نَجَّاك من غيرها سيُنجِيكَ منها، وأنّ الله لا يُعجِزُه شيءٌ في الأرض ولا في السَّماء.

حَدِّد وجهتَك

الكثير مِنَّا لديه أهدافٌ يسعىٰ لبُلُوغِها، وأحلامٌ يتمنّىٰ تحقيقها. وتُطوىٰ الأيّام والليالي، وتمضي السِّنين والبَعضُ لم يُحرِّك ساكِنًا، يُراوِحُ مَكانَه،

لِتبقىٰ حبيسَةً في الأذهان، ليس لها أَثَرٌ في أرضِ الواقِع، بل هِي عُرضَةٌ للتَّبَخُّر؛ فلم تُحَدَّد معالِمُها، ولم تُرسَم حُدُودُها، بل لا تزالُ خارِج الخارِطَة، لأنَّ صاحِبَها لم يلتَمِس الطُّرُق المُفضِيَة إليها، ولم يتَبَيَّن طبيعتَها؛ أهي في بطون الأودِية أم في الهِضاب.

الهَدَفُ له بَرِيقٌ ولَمَعانٌ يُغرِي صاحِبَه باستحضارِ صُورَتِه دون السَّعي وراءه بُغْيَةَ الظَّفَرِ به. لأنَّ الطَّريق إلىٰ تحصيلِه لا تَخلو في الغالِب من وُعورَةِ المسلَك، فلو كانَت مُعَبّدَة لتزاحم الخَلقُ في رؤوس القِمَم، لكنَّها كما ترىٰ، تنتَظِرُ من يُحسِنُ التَّخطِيط ويُحَدِّد الهَدَف بِدِقَّة، حتّىٰ لا يَتُوهَ في الشِّعاب، ويَضِلَّ الطَّرِيق.

حُسنُ التَّخطِيط

مَيَّزَ الله الإنسان عن سائر المخلوقات بالعقل. لذلك تَجِد من اتَّصف من البَشَر بالعقل والحكمة قد تَبَوَّأ مكانةً في قلوب مَن حولَه؛ ذلك أنَّ القوَّة الحقيقيَّة تَكمُن في العقل وحُسنُ التَّدبير، وبهذا يَتَمَيَّز القائد النّاجِح عن غيرِه؛ فالقوة الجَسَدِيَّة، بل حتّىٰ قوّة المُعِدّات لا تَخدِمُ صاحِبَها مالَم تُدَعَّم بِتَخطِيطٍ وحُسنُ تنفيذ. وكم من طاقاتٍ أُهدِرَت، وجُهُودٍ ضُيِّعَت حينما لم تُعطَ حَقَّها من التَّفكير وحُسن التَّخطِيط.

أَلَا نَستَحِقّ الثّناء

رَغبَةٌ عمِيقَةٌ في داخِل الإنسان، لا يَستَغنِي عنها مهما كَبُرَ سِنُّه أو علا شأنُه. إنَّها الحاجَة إلىٰ التَّشجِيع ورؤية أَثَر الإنجاز أمام العَيَان. وهذا التَّشجِيع ورُؤيةُ الأَثَر خَيرُ دافِعٍ للاستِمرار. وكثرة الإنجازات تُعَزِّز ثِقَة الإنسان بِنَفسِه، وتَمنَحُه الشُّعور بالرِّضىٰ عن ذاتِه. لكنَّ هذا التشجيع وذاكَ التَّحفيز قد لا يَتِم كما تُحِب؛ فقد يكون هذا الإنجاز لا يعني من حولَك، وإنَّما هو خاصٌّ بك، ولا يَعرِفُ قِيمَتَه غيرَك. أو قَد يكون الخوف

من تَقَدُّمِك، وتَأَهُّلك لِفُرَصٍ ثمينة هو العائق من الثَّناء علىٰ إنجازِك.. لا عَليك.. يكفيك احتفاؤكَ بِنَفسِك، لا تَنتَظِر أحدًا. كافئ نَفسَك بعد أيّ إنجاز، حتّىٰ لو كان صغيرًا. أَشْعِر نفسك بأهمية ما تقومُ بِه، وأنَّ جُهدَها لم يَذهَب سُدىً. قد تكون المكافَأةُ راحةً واستِرخاءًا في ذلكِ اليوم، وقد تكونُ نُزهَةً، أو تَذَوّق مالذَّ وطاب. واحرِص علىٰ تدوين إنجازاتك في سِجِلٍّ مُمَيَّز تراهُ ظاهرًا أمام عينيك، يَحكِي إبداعَك، ويُلهِمُ أفكارك، ويَسُرُّ فؤادَك.

إلى أين تَسِير

في إحدىٰ الدورات التدريبيَّة استوقفتني عِبارةٌ أورَدَها المُدَرِّب: (**إذا لم تَعرِف أين تَتَّجِه فكُلُّ الطُّرُق تُؤَدِّي إلىٰ هُناك**). ثم تناول القلم لِيَرسُمَ علىٰ اللوحة دائرة صغيرة سائلًا الحضور: هل تعرفون هذا المكان؟ عَمَّ السكون في القاعة، فلا أحد يُجِيب، عندها تَبَسَّمَ قائلًا: إذًا أصبتم جميعًا، فهي مجهولة، وهذا المجهول هو مكانُك في المستقبَل إذا لم تُخَطِّط بشكلٍ جيِّد. وَصَدَق؛ فبدون رسم الخُطَط وَوَضع الأهداف سوف تصِل

آخِر المطاف إلىٰ مكانٍ اقتادَتكَ له الظُّروف لا يتناسب مع ما تُحِبّ، ولا يُوافِق ما تَطمح إليه.

المؤمن بالله عز وجل يؤمن بالقَدَر خيرِه وشَرِّه، وأنّ الله سبحانه، قد جَعَلَ لعبدِه مساحةً من الاختيار واتّخاذ القرار، وأنّ الله تعالىٰ جَعَل للكون قوانين وسُنَن، فهو سبحانَه الذي أَمَرَ نَبِيَّه موسىٰ عليه السلام أن يُلقِيَ عصاه فإذا هِيَ تلقَف ما يأفِك سَحَرَة فرعون، ثُمّ أَمَره أن يَضرِب بعصاه البَحر ليُحِيله سبحانه بقدرته إلىٰ يابسة يُنقِذُ بها نَبِيَّه وقومه، ولوشاءَ سُبحانَه لَأَبطَلَ كيد السَّحَرَة، ولَقَلَبَ البَحرَ يَبَسًا دُونَ أن يأمُرَ نَبِيَّه عليه السلام بِفِعل شيء، لكنَّها سُنَن الكَون.

حتّى لا تَخسَرَهم

رَغْبَةٌ عَمِيقَةٌ

من أسباب سعادة الإنسان إحساس الآخَرِين بقيمَتِه وشُعورُهُم بأهمِّيَّتِه. وهي رَغْبَةٌ عميقَةٌ في الإنسان، قد يُضَحِّي بالكَثِير مِن أَجْلِها؛ فإذا أَرَدت كسب قلوب من حولك فامنَحهم التَّقدير، وأَشعِرهم بأهميتهم، وتَجَنَّب ما يُضايقهم أو يُسَبِّب الحَرَجَ لهم؛ فهذا أَمرٌ بسيطٌ لا يُكَلِّفك شيئًا غير حُسن الخُلُق والرُّقِيَّ في التَّعامل!

وممَّا تجدُر الإشارةُ إليه هنا أنّ للتواصل مع الآخَرِين حِسابٌ أرصِدَتُه عاطفيَّة، تُودَعُ فيه المشاعِر الجميلة والأخلاق النَّبِيلة، ينمو بالمودّة ويَنقُصُ بالجَفوَة. وما دُمت قد عَرَفتَ ذلك فاحرِص ألَّا تُخالِطَ الآخَرِين بمِزاجٍ مُتَعَكِّر فرُبَّ كلمةٍ قالت لصاحِبِها دَعني؛ وإنّ عِشرة السِّنين قد تُفسِدُها لحظةُ غَضَب، والهَدمُ أَسهَلُ من البِناء.

إن حُسن الخُلُق واللَّباقة مِنحةٌ ربَّانِية تُثمِرُ الحظّ السعيد، وتفتَحُ لصاحِبِها المغاليق؛ فالابتسامة وحدها تخترق القلوب، فكيف بِلِين الكلام وطِيبِ الفِعال!

دَعهُم وَشَأْنَهُم

فلان يُخطِئُ كثيرًا.. فلان لو سَلِم من ذلك العيب لَكانَ بِخَير..أولئك القوم فيهم خِصالٌ ذَمِيمة.. وأولئك لا يُحسِنون التَّصَرُّف.. لماذا اشترىٰ صاحِبُنا تلك السَّيَّارة إنّه لا يُحسِن الاختيار.. لماذا اختارت فلانة تلك السِّتارة أليس عندها ذوق؟!

عِباراتٌ متكَرِّرة، وبأشكالٍ مُتعدِّدة تملأُ أوقاتَ فئامٍ من النّاس يتَسَلَّونُ بِترديدها، ويُمضُون أوقاتهم بها. ومن كانت هذه سَجِيَّتُه، وتِلك عادتُه، قَلَّت ثَمَرَتُه، واضمَحَلَّ عطاؤه.

أليسَ لدينا مهامٌّ، وعلينا حقوقًا وواجبات لو صَرَفنا التّفكير إليها لأبدَعنا؟

ألسنا نُحِبّ الخصوصية، ونُدافِع عن الحُرِّيّة الشّخصِيّة؟

فأين تَذهب تلك القِيَم إذا كانت في حَقِّ الغَير؟

يقول المصطفىٰ عليه الصّلاة والسلام: (**مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ**). رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ.

هل الصَّمت حِكمَة؟!

الكلام بما لا يَنفَع أَمرٌ مذمومٌ شَرعًا وعَقلًا، يقول الله تعالىٰ: ﴿لا خَيرَ فِي كَثيرٍ مِن نَجواهُم إِلّا مَن أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَو مَعروفٍ أَو إِصلاحٍ بَينَ النّاسِ﴾ سورة النِّساء، الآية ١١٤.

والكلامُ بِلا حاجَة مَدعاةٌ للخَطَأ والزَّلَل، يَقول عليه الصلاة والسلام: **(وإنَّ العبدَ لَيَتَكَلَّمُ بالكلِمة من سَخَطِ الله لا يُلقِي لها بالًا يَهوِي بها في جَهَنَّم)** رواه البخاري.

وهَل الحل هو التزام الصّمت؟ وهل الحكمة دائمًا تكون في السكوت وترك الحديث؟

الصّمتُ حِكمة عندما يكون الحديث لا فائدةَ مِنه، والصَّمت حِكمة عندما يُجادِلُك سَفِيه. الصَّمت حِكمة والسُّكوتُ نُبْلًا عندما يكون الحديث عن خُصوصِيّات الآخَرين. الصّمتُ حِكمة، وخُلُقٌ رفِيع، وذُوقٌ سَلِيم حين تغُضُّ الطَّرف عن زَلّةِ صاحِب أو هفوَةِ مُحِبّ.

أمَّا الصّمت عن الشَّهادة بالحَقّ فهو إثم، يقول الله تبارك وتعالىٰ: ﴿وَلا تَكتُمُوا الشَّهادَةَ وَمَن يَكتُمها فَإِنَّهُ آثِمٌ قَلبُهُ وَاللهُ بِما تَعمَلونَ عَليمٌ﴾ سورة البقرة، الآية ٢٨٣.

والصَّمت عن الكلمة الطَّيِّبة في مَوضِعِها حِرمانٌ للنَّفس.

والصّمت عن نَشر العلم النّافِع تفريط.

والصَّمت عن الثَّناء في مَوضِعِه يُورِثُ الجَفْوة.

والصَّمت بحضور الضّيف يُذهِبُ الأُنس.

والصّمت بين أفراد الأُسرة من أسباب النُّفرَة.

لا تَهدِم الجِسر

تَمُرُّ علىٰ الكثير منَّا مواقِف وأحداث يَتَعرَّضُ فيها إلىٰ ما يَستَفِزُّه ويُزعِجُه، والذي يُحدِّد مصير هذه المواقِف هو طَرِيقَة التَّعامُل معها. وكَم مِن خُصُومَةٍ كادَت أن تَشتَعِل بِسَبَب كلمةٍ مُوجِعة، أطفَأَها حُسنُ الرَّدّ. وكَم مِن تَصَرُّفٍ أَرْعَن تَدَارَكَهُ حُسنُ تَصَرُّفِ الطَّرَف الآخَر.

قِف وتَأَمَّل، ولا تَستَعجِلِ الرَّدَّ؛ فما دُمتَ لم تتكَلَّم أو تَفعَل شيئًا فلا زالَ في الأمرِ سَعَة، ولا زِلتَ حُرًّا لم تَقَع أسِيرًا لتَصَرُّفٍ سَيِّء قد تَدفَعُ ثَمَنَه باهِظًا.

بِناء جُسور المَوَدَّة يحتاجُ زَمَنًا طوِيلًا، لكنَّ كلِمةً جارِحة في ثانية قد تَهُدُّ الجُسور.

كَسبُ القُلُوبِ أَولَى

مَن مِنَّا مَن لا يُحِبُّ الانتصار؟ وأَيُّ نَفسٍ تِلك التي تَألَفُ الهزِيمة؟ لكن هناك انتصارات لا تُضِيفُ لنا سِوىٰ خَسارة الأصحاب وَجَلب الأحقاد.

الجِدال الذي تَنتَصِرُ فيه بإحراج صاحِبك وكَشفِ عوارِه أمام الآخَرِين هو في الحقيقة انهزامٌ في الأَخلاق.

خُصُومةٌ بين الوَرَثَة، ولُجوءٌ إلىٰ المَحاكِم، والرَّابِحُ في القَضِيَّةِ خاسِر. نَعَم؛ لقد كَسِبَ القَضِيَّة، ورَبِحَ المال، ولكن قَطَعَ حَبْلَ الوِصال، ولم يَعُد له في القَلبِ مكان.

تَغَلَّبَ علىٰ زَوجَتِه وقَهَرَها بالعِناد، لكنَّه خَسِرَ الوِداد.

المَجلِسُ مُكتَظٌّ بالضُّيوف، والرَّجُلُ له شان، لكِنَّه أخطَأَ التَّعبِيرَ والبَيان؛ فما يَضِيرُك لو تَرَكتَ الجِدال.

الانتصار الحقِيقِي يكون في مقاومة رغبتك بإفحام الخُصُوم، والتَّوَجُّه إلىٰ كسب القلوب.

صاحِبي هل أنتَ بِخَير؟!

تَعتري الإنسان بعض الأحوال من الغَضَب وتَعَكُّر المِزاج. وإذا أردت الحُكم علىٰ أي شخصٍ فلا تعتَبِر هذه الأحوال، ولا تُدخِلها في الحُسبان؛ فهذه المشاعر والأحوال المُضطَرِبَة، تُخرِج الإنسان عمّا اعتاد عليه، وهي أحوالٌ عارِضَة وخارِجَة عن السِّياق، لا تُعَبِّر عن أخلاق صاحِبِها، ولا تَدُلُّ علىٰ مكنُونِه. خُذ بالاعتبار ما اعتدت عليه عِندَ صاحبك من أخلاقٍ وخِصال. لا تسأل غاضِبًا عن معروفٍ أَسديتَه له، فمشاعِر الغضب تَحجُب ما في القَلب. لا تؤاخِذ مَن حَولَك علىٰ تَصرُّفاتهم الغير مُنضَبِطَة حال التَّوَتُّر والقَلَق، وتَعَوَّد التماس الأعذار؛ فَكُلٌّ له ظُروفُه، هذا يَستُر خلف ابتسامته همًّا يُؤَرِّقُه، وذاكَ يَحمِلُ بين أَضْلُعِه رُكامًا من الأَسىٰ والفَقد، وجميعهم لا يُحِب أن يُرىٰ مُنكَسِرًا.

أَظْهِر مَشاعِرَك

في التَّواصُل والعِلاقات مع الآخَرِين يَتِمُّ التَّعامُلُ مع الظَّاهِر فقط؛ فالنِّيَّةُ والمَقصِد أَمرٌ خَفِيّ.

مَشاعِرُكَ الدَّاخِلِيَّة أنتَ من يُحِسُّ بها وَحدَك، لا أَحَدَ يَطَّلِعُ عليها، وليس الجميعُ لديه فِراسَةٌ، أو يُجِيدُ قِراءَةَ تَعابيرِ الوُجوه؛ فإذا شَعُرتَ بِعَدَم ارتِياحٍ لِأَمرٍ ما فأَخبِر صاحِبَك بالذي يُزعِجُك، ولكن بِلَباقَة. أُوافِقُك الرَّأي أنَّ بعض الأمورِ واضِحَةٌ لا تحتاجُ إلىٰ تنبيهٍ وتذكير، أرجوك.. لا تستعجِل الحُكم؛ فقد يكونُ لدىٰ صاحِبِك ما يَشْغَلُ بالَه ويُعَكِّرُ صَفاءَه.

ومَشْهَدٌ آخَر يَتَطلَّبُ إظهار المشاعِر والوضوح؛ كأن تكونَ في اجتماعٍ، وتُسنَدُ إليك مَهَمَّةٌ لا تَرغَبُها، فتوافِقُ دَفعًا للإحراج. وبَدَلًا من العيشِ في صِراع، والاعتذار بعد أن عُقِدَت عليك الآمال، بادِر واعتَذِر في الحال. بَيِّن لهم سَبَبَ الاعتِذار بكُلِّ ثِقةٍ ووضوح؛ فالعُذرُ هنا مقبول، والحَرَجُ بإذنِ الله يزول.

هَل تَسمَحُ لِي؟

تَجُولُ في خواطِرِنا مشاعِرُ وأفكار، ورُبَّما أمورٌ مُزعِجَة لا نَشعُرُ بالرَّاحة إلا عندما نتحدَّثُ بِها إلىٰ مَن نُحِبّ. وهذا النَّوع من التَّواصُل لابُدَّ مِنه؛ فهو يُرِيحُ الأعصاب، ويُخلِي البالَ من الشَّواغِل، إضافَةً إلىٰ بِناءِ جُسُورِ المودَّةِ والإخاء مع الآخَرِين، حِينَما نُشارِكُهم ما يجُولُ في الخاطِر، لكِن عليك الانتباه والتَّيَقُّظ لمشاعِرِ مَن حَولَك؛ فقد يكون ما تَوَدُّ الحَدِيثَ عنه يَخدِشُ مَشاعِرَهُم، أو يُذكِّرُهم بما يَنكَأُ الجِراح، أو يكونُ الوقتُ غيرَ مُناسِب، أو لدىٰ صاحِبك ما يَوَدُّ قَولَه، فلا تَستَأثِر بالحديث، وإذا لاقَيتَ قَبُولًا لحَدِيثِك فلا تَستطرد في الإخبار ولا تَتَشَعَّب، وحسبُكَ من حدِيثِك ما يُنَفِّسُ عن آلامِك، ويشرَحُ خاطِرَك.

من الرَّابِح؟!

نِقاشٌ عابِر، وحِوارٌ هادئ، نَبرَةُ الصوتِ مُعتَدِلَة، والبَسمَةُ علىٰ الوجوهِ مُرتَسِمَة. وفَجأَةً بَدَأ الصوت يَعلُو، والابتسامةُ تَخبُو، والهُدُوء يَتَلاشَىٰ.

ما الذي جَرىٰ؟! بِلا سابِق إنذار يتغَيَّرُ الحِوار!

لماذا هذا المَشهَدُ المُتكَرِّر؟! لِنَتَأَمَّل الحِوار الذي عادةً ما ينتهي بالخِصام، ولنبحث عن النُّقطة التي يَتَحوَّل فيها المسار.

أسبابٌ مُتَعَدِّدة؛ فقد يكونُ هناك تَعرِيضٌ بالشَّخص المُقابِل أَثارَ حفيظَتَه، وقد يكونُ تجاوُزًا لحدود الخصوصِيَّة واقتِحامًا للحُرِّيَّةِ الشَّخصِيَّة، وربَّما كان خلافًا حول ظاهِرةٍ عامَّة، الخِلافُ فيها لا يُفسِدُ للودِّ قَضِيَّة. المُراوَغَة وعَدَم المصداقِيَّة تَستَفِزُّ الطَّرَف المُقابِل، وكُلَّما كانُ الاحترام والوضوح سائدًا بين الأطراف كان الحِوار مُثمِرًا والودُّ محفوظًا. ولنتَجَنَّب الخوضَ فيما لا يعنِي واقتِحام ما لا يُجدِي.

حصادُ السِّنين

قُم يا بُنَيّ ورَحِّب معي بالضُّيوف، ولكن إيَّاك ألاَّ تُحسِنَ الحديث.

لماذا يا بُنَيّ قُلتَ تلك الكلمة؟ والأجدَرُ بِك أن تقول كَذا وكَذا.

التَّربِيَة تنشئة مُستَمِرَّة لِغَرس القِيَم والمبادئ، وليست مُقتَصِرَة علىٰ ردّات الفِعل. الخِبرة التي نَتَمَتَّعُ بِها اليوم هي حَصادُ السِّنين؛ فالتَّعَلُّم واكتساب المهارات يأتي مع الأيّام والليالي إذا أعطيناه ما يستَحق من

الرِّعاية والاهتمام. والتَّربية لا تَعنِي الحِراسة المُشَدَّدة وفرضُ القُيود؛ فالثوابُ والعِقابُ فيها مُتلازِمان ولا يطغىٰ أحدٌ منهما علىٰ الآخَر، كُلٌّ في موضِعِه، ناهِيكَ عن الرِّفق واللين وأثَرُهما في العِلاقة الوالِدِيَّة.

نَبعُ السعادة

حينما يكونُ الإنسانُ مصدرًا للتفاؤل، ونَبعًا للسَّعادة، فإنَّه قد امتَلَك تصريحًا بالنّفاذِ إلىٰ القلوب؛ فالنُّفُوسُ تألَفُه، والقلوب تَحِنُّ اشتِياقًا إليه، فهو خَفِيفُ الظِّلّ، كَرِيمُ الطَّبع، لا يؤذي أحدًا، ولا يُثقِلُ علىٰ بَشَر، ولا يُقبِلُ إلا بالبِشر، البَسمةُ تعلُو مُحيّاه، والفأل لا يُفارِقُه في حِلِّه وترحالِه.

وهذا النَّموذَجُ المُشرِق من الأخلاق، قابِلٌ للتَّحقِيق، مُمكِنُ التنفيذ، فهو مجموعة من العادات الإيجابية التي يعتادُها الإنسان في العقل أولًا، ثُمَّ السُّلوك.

العقلُ أولًا؛ فهناك عادات عقليَّة قابِلَة للمِراس، كأن يعتاد العقل التَّركيز علىٰ ما يَجلِب السَّعادة، وكأن يعتاد العقل استذكار المواقف المُشرِقَة من صفحات الحياة، وكعادة العقل كذلك في التَّعامل الهادئ مع المُنَغِّصات.

أمّا السلوك فبابُه واسِع من الأقوال والأفعال التي تنبُعُ بالحُبّ والإيجابيّة.

واعتياد الإيجابيَّة له أثَرُه الطَّيِّب علىٰ الإنسان، كما في الحديث: أنَّ النبيَّ صَلَّىٰ اللهُ عليه وسلَّمَ دَخَلَ علَىٰ أعْرابِيٍّ يَعُودُهُ، **قالَ: ابن عباس رضي الله عنه: وكانَ النبيُّ صَلَّىٰ اللهُ عليه وسلَّمَ إذا دَخَلَ علَىٰ مَرِيضٍ يَعُودُهُ قالَ له: لا بَأْسَ، طَهُورٌ إنْ شاءَ اللهُ، فقالَ: قُلْتَ: طَهُورٌ؟ كَلّا، بَلْ هي حُمَّىٰ تَفُورُ، أوْ تَثُورُ، علَىٰ شيخٍ كَبِيرٍ، تُزِيرُهُ القُبُورَ، فقالَ النبيُّ صَلَّىٰ اللهُ عليه وسلَّمَ: فَنَعَمْ إذًا)** رواه البُخاري.

انثُر الوَرد

يقول الله سبحانه في كتابه الكريم: ﴿**وَقُل لِعِبادي يَقولُوا الَّتي هِيَ أَحسَنُ إِنَّ الشَّيطانَ يَنزَغُ بَينَهُم إِنَّ الشَّيطانَ كانَ لِلإِنسانِ عَدُوًّا مُبينًا**﴾ سورة الإسراء، الآية ٥٣ اختار سبحانه صيغة التفضيل (أحسن)؛ فلا يكفي حُسنُ القولِ، بل المطلوب أحسنُه.

ولقد أوصانا النبي الكريم عليه أفضلُ صلاةٍ وأَتَمُّ تسليم بقوله: (**من كان يؤمن بالله واليوم الآخِر، فليقل خيرًا أو ليصمت**) رواه البُخاري ومسلم.

والفرقُ بين العاقِلِ والسَّفِيه هو اختيار الكلمات، وتنقيح العِبارات؛ فبعضُ الكلام شِفاء، وبَعضُه أداةٌ حادّة تَغُوصُ في أعماقِ القُلُوب.

وَتَأَمَّل..هل الوقت مُناسِب لهذا المزاح؟ وهل هذه الكلمات تَسُرُّ صاحِبَك؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فاعلَم أنَّ النَّتيجة أذىً لِصاحِبِك، حتىٰ وإن أَوهَمَتك نفسُك غير ذلك؛ فالنَّاس لهم الظاهر، ويتأَثَّرون بما يُقالُ لهم. الغِلظَة والفَظاظَة والمِزاحُ الثَّقِيل لا يُبَرِّرها سلامة المقاصِد وحُسن النَّوايا. وما يَنفَعُنِي سلامةُ مَقصَدِك إذا كان كلامُك يؤذيني ويُحرِجُنِي، بل ويَجرَحُنِي أحيانًا؛ فالنَّوايا ومافي الصُّدور لا يَطَّلِعُ عليها إلا علَّامُ الغُيُوب.

على شاطِئِ السَّعادة

لحظة استجمام

مسؤولياتٌ مُتعدِّدة تتعلَّقُ بالإنسان منذ طفولَتِه، وتَكبُرُ معه كلما تَقَدَّمَ في العُمُر.

في الطُّفولة واجِباتٌ مَدرَسِيَّة، وفي الشَّباب واجِباتٌ أُسَرِيَّة ووظِيفِيَّة، وحتَّىٰ مُجتَمَعِيَّة.

الهروب من المسؤوليات ظُلمٌ للنَّفس وتضييعٌ للأمانة وتفويتٌ للفُرَص. ولاشيء أجمَل من التَّوازُن في الأمور والبحث عن الحلول، وعدم الاستسلام للضُّغوط؛ فَبَدَلًا من الإخلال بالواجِبات، والتَّخَلِّي عن الطُّموحات، أَضِف نَكهَةً من السُّرور والبَهجَة علىٰ حياتِك اليومية، وزِاحِم الضّغوطات بما يُخَفِّفُ وَطْأَتَها، ويكسِرُ شِدَّتَها.

في كلِّ يوم ومهما عَظُمَت المهامّ، لحظة استِجمام، وفترة استرخاء تَزِيدُ في العَطاء. استِيقاظٌ في الصَّباح الباكِر، وجَريٌ في الحدائق يُصَفِّي المِزاج ويُجَدِّد النَّشاط. مُشاهدة ما يَبْعَث علىٰ السُّرور من برامِجَ مُسَلِّية، ومَقاطِعَ

مُمتِعَة لا يَستَغرِق الوقت الطَّويل.عُطلَةُ الأُسبوع وقتٌ للرَّاحَة ومُمارَسَة الهواية، واستِعادة اللِّياقة.

لكنَّ أوقات الرَّاحة كالمِلحِ للطَّعام، شيءٌ يَسِير يُعِين علىٰ مواصَلَة المَسِير.

لا تَحرِم نفسك من الاستمتاع ولو بالشَّيءِ اليَسِير، ولا تنتظِر ظُرُوفًا أفضَل.

لا تَنكَأ الجُرح

تَمُرُّ بِنا بعض المواقِف المُحرِجَة، والأَحداث المُزعِجة، والتي تَشغَل التَّفكِير، وتُعَكِّر المِزاج. قد يُخطِئ علينا مَن نُحِبّ، أو تقسُو علينا الظُّروف. قد نكونُ في الوظيفة التي لا نُحِبّ، أو مع زملاء دِراسة أو عمَل لا نتوافَق معهم ولا نَأنَس بِهِم. قد تكونُ لنا آمالٌ مُتَعسِّرة وطُموحاتٌ مُتَعَثِّرَة.

لكنَّ الأيام تجرِي، والزَّمَن لا يَقِف، وهذه الآلام تَبقىٰ في الذّاكِرَة، ولا يبقىٰ الأَلَم حاضِرًا وإنَّما حَبِيس الذِّكريات؛ كُلَّما استَدعينا هذه الأحداث

شَعُرنا بالألَم، وثارت المواجِع والأحزانُ من جَدِيد، ولوتَركناها لِلزَّمَن لصَفّاها، وأَبعَدَ عنها الكَدَر؛ فالزَّمن كفيلٌ بالنِّسيان، لكنَّنا وبإرادَتِنا نَستَدعِي ما طَوَتهُ الأيَّام، وننكَأُ ما بَرِئَ من جِراحٍ لو تركناها لزالَ الأثَر.

ضَمِّد جِراحَك

مَشاعِرُ الإنسان تُرافِقُه في جميع لَحَظاتِه ومَرَاحِلِ حياتِه. المواقِف اليومِيَّة، والأحداث المتعاقِبَة هي من يُغَذِّي هذه المشاعِر. ومِن الطَّبيعي ألّا تخلو الحياة من ذِكرياتٍ مريرة تُثِيرُ الأحزان. ومن عظِيمِ نِعَم الله علىٰ الإنسان أن أودَعَ فيه خاصِّيَّة النِّسيان، نسيان الجُروح والصَّدَمات، وما يَتعلَّقُ بها من أحداثٍ ومواقِف. وحتَّىٰ تُخَفِّف من أثَرِها لا بُدَّ وأن تَعقِدَ صُلحًا مع ماضِيك لِتُسَكِّنَ الآلام، بل وتَجتَثَّها من جُذورِها في كثيرٍ من الأحيان!

ذلك أَنَّ الله سُبْحانَه لم يَخْلُق شَرًّا مَحضًا، وأنّه سُبحانَه قد جَعَل المِنَح في بُطونِ المِحَن.

ولنَعُد لِفَحص هذه المواقِف، وتَلَمُّس الجوانب الإيجابِيَّة التي رافَقَت حُدُوثَها أو كانت لاحِقَةً لها؛ فبَعض الصَّدَمات تكون حاجِزًا بيننا وبين شَرٍّ مُستَطِيرٍ لو بَقِينا في هذا المسار، وبَعض المواقِف تُعطِينا دَرسًا لا يُمكن أن نَتَعَلَّمَه حتىٰ في أرقىٰ الجامِعات، وبَعض المواقِف لا نَدري كيف نُوفِيها حَقَّها من الشُّكرِ والعِرفان؛ فكم أَزالَت مِن قِناعٍ وكَشفَت من غِشاءٍ يَحجُبُ الحقيقة.

بَوحُ المَشَاعِر

يَعتَقِدُ البَعض أنَّ كبت المشاعِر المؤلِمة وعدم البَوحِ بها نوعٌ من القُوَّةِ والسَّيطَرة، ويغفَلُ عن محدودِيَّة القُدرَةِ البَشَرِيَّة واقتِرانِها بالضَّعف، كما قال الخالِقُ سبحانه: ﴿يُرِيدُ اللهُ أَن يُخَفِّفَ عَنكُم وَخُلِقَ الإِنسانُ ضَعِيفًا﴾سورة النساء،الآية ٢٨؛ فالبوحُ بالمشاعِر من أقوىٰ المُسَكِّنات حالَ التَّعَرُّض للصَّدَمات، وهو وسيلةٌ فاعِلَة لِمَدِّ جُسُور العِلاقات مع الآخَرِينَ وبِنَاء الصَّداقات. وهو يُعِينُنَا علىٰ تحديد مصدَر الأَلَم وتَتَبُّع مواطِن الضَّعف والخَلَل.

لكن.. علينا الاختِيار بِعِنايَة؛ فليس كُلُّ مَن حَولَنا مَحَلَّ ثِقَة، ولا مُستَودَعَ سِرّ، ولَيس كُلُّ شَيءٍ يُقال، ويُزاحُ عنهُ السِّتار؛ فَبَعضُ الأوجاعِ أَصَحُّ لها الكِتمان.

اجتماع مُغلَق

كُلُّ إنسانٍ بِحاجة إلىٰ أن يَخلُوَ بِنفسِه، يُحاوِرُها ويُصغِي لما يَجُولُ في الخاطِر. يُرتِّبُ أفكاره تارةً، ويُعيدُ صِياغَةَ عالَمِه الدَّاخِلِيَّ تارَةً أُخرىٰ؛ فللحِوار مع النَّفس أَثَرٌ عمِيقٌ علىٰ الشَّخصِيَّة فهو مُنطَلَقُ التَّصوُّرات، ومركزُ اتِّخاذ القَرارات؛ لِذا تَوَجَّبَ الاهتِمام بهذا الحِوار، والعِنايَةُ بأحداثِه، واختيار الوقت والمكان المناسِبَينِ له.

وَتَفَطَّن يا صاحِبِي للحوار؛ فهو يَمُرُّ في بعض الأحيان سريعًا يَغْرِسُ الأفكارَ ويَرحَلُ دون شُعُورٍ وانتِباه. وهُناكَ حِوارٌ سلبِيّ، فيه انكِسارٌ واحتِقارٌ للذَّات نتيجةَ هَزِيمَةٍ نفسِيَّة شَكَّلَتها مَواقِفُ أليمة، أَوقِفْهُ علىٰ الفَور؛ فهو يزِيدُ النَّارَ اشتِعالًا، ويُورِثُ تَعَكُّرَ المِزاج، ولا يَجلِبُ للمُشكِلَةِ أَيَّ عِلاج.

في السَّماء فلا تَقلَق

يقول الله تبارك وتعالىٰ: ﴿لَقَد خَلَقنَا الإنسانَ في كَبَدٍ﴾ سورة البلد،الآية ٤ في معاناةٍ دائمة، وصِراعٍ مُحتَدِمٍ مع الحياة، والحياة تتقلَّبُ بالنّاس أطوارًا وأدوارًا، والله سبحانه يقول: ﴿لَتَركَبُنَّ طَبَقًا عَن طَبَقٍ﴾ سورة الانشقاق، الآية ١٩ أي حالًا بعد حال، وكثيرٌ من النّاس يشكو قِلَّة الرِّزق لا لِعدَم الكِفاية، وإنَّما طَمَعًا في الأكثر، ومهما أعطِيَ الإنسان فإنَّه لا يقنَع ولا يَشبَع. يقول المصطفىٰ عليه الصلاة والسلام: (لو كان لابن آدم واديانِ من مالٍ لابتغىٰ ثالثًا، ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب، ويتوب الله علىٰ مَن تاب)؛ متفق عليه.

اعمل وابذُل جُهدك، وسِّع تِجارَتك، ناضِل من أجل تَرقِيَتِك، لكن بعد ذلك ارضَ بما قَسَمَ الله لك.

أين تعِيش؟

الحياة في داخِلِ الإنسان لها طابَعٌ خاص، ونَمَطٌ يختلف عن العالَم الخارِجِي، فهي أصلُ السَّعادة ومَنبَعُ الطُّمأنينة، وكلما اقترب الإنسان من

مكارِمِ الأخلاق، ولامَسَ المُثُل العُليا في القِيَم والمبادئ عاش مطمئنَّ النَّفس هادِئَ البال، فهذا العالَمُ العميق والذي يتوارىٰ عن الأنظار له قوانِينُه الخاصَّة، ونظامُهُ الفَذّ؛ فسبحان الخالِق الكريم القائل في مُحكَمِ التَّنزِيل: ﴿وَفِي أَنفُسِكُم أَفَلا تُبصِرونَ﴾ سورة الذاريات، الآية ٢١.

النَّفسُ البَشَرِيَّة خير رقِيبٍ علىٰ صاحِبِها؛ فإذا ما حادَ عن الطَّريق أدَّبَتهُ بِسِياطِها من الهمّ والغَم وتأنيب الضَّمِير، فلا يَهنَأُ عَيشُه، ولا يَرتاحُ بالُه، وكُلَّما كان الإنسانُ مُتَصالِحًا مع ذاتِه، وإلىٰ الصِّدق والنَّزاهة أقرب ذاقَ طِيبَ العَيشِ وراحَةَ الضَّمِير.

تَهَيَّأ للسعادة

في الحياة مُتَّسَعٌ للسَّعادة والعَيشِ الهَنِيء؛ فمصادِرُ السَّعادة مُتَعَدِّدة لا حَصرَ لها، لكنَّ طريقة التَّعامُل مع الأحداث هي التي تُحَجِّم السعادة وتُقَلِّصُها. السَّعادةُ ضَيفٌ عزِيز النَّفس، إذا لَم يَجِد التَّرحِيب حَزَمَ أمتِعَتَه

وآثَرَ الرَّحِيل؛ فالبَعضُ قابِلٌ للكَدَر مُتأَهِّبٌ للضَّجَر، أيَّامُ الرَّخاءِ والشِّدَّة عندَه سِيَّان. التَّذَمُّرُ طبعُه حتىٰ لو انغَمَسَ في النَّعيم، وما عَلِم أنَّ دوام النِّعَم مَرهُونٌ بالشُّكر، وأنَّ سعادة الإنسان بِجمالِ أفكارِه لا بمُقتَنَياتِه.

الفهرس

إهداء 3
المقدمة 4
هل أنت مُستَعِدّ؟! 6
هذا أنَا؟! 7
المنطقة المكشوفة: 7
المنطقة العمياء: 7
المنطقة الخفيَّة أو القناع: 8
وأخيرًا المنطقةُ المجهولة، 8
تحسينٌ مُستَمِرّ 8
نافِذة علىٰ الحياة 10
كن واثقًا 12
لا تقف مكتوف اليدين! 13
أنصِف ذاتَك 14
لماذا لا يتغيرون؟! 15
أَلَمْ أَشْعَلَ طُمُوحًا 16
لك الحمد والشكر يا الله 17

على 19
جادَّة الطَّريق 19
لا تَقِف فالعُمرُ يَجري 20
اختَرْ طريقك 21
نُقطة تَحَوُّل 21
لا تلتفت لهم 22
تَأَمَّل خطواتك 23
أَخْرِج المكنون 24
جَودَة الأفكار 26
مَيدانُ الشَّرَف 26
القائِمَةُ الذَّهبِيَّة 28
انطَلِق ولا تَتَعَثَّر 29
أَصْدِر قَرَارَك 31
دُونَكَ المِصباح 33
لا تَختَبِئ!! 34
انهَض علىٰ الفَور 35
احذف اللام وَدَعْ الخِصام 37

صاحِبُ العَقلِ الكَبِير 38
١) العقول العادِيَّة: 38
٢) العقول الصَّغيرة: 38
٣) العقول الكَبِيرة: 38
كُن حاضِرًا 39
وهذه أيضًا سوف تَمُرّ 40
حَدِّد وجهتَك 40
حُسنُ التَّخطِيط 42
أَلا نَستَحِقّ الثّناء 42
إلىٰ أين تَسِير 43
حتّىٰ لا تَخسَرَهم 45
رَغْبَةٌ عَمِيقَةٌ 46
دَعهُم وَشَأْنَهُم 47
هل الصَّمت حِكمَة؟! 48
لا تَهدِم الجِسر 49
كَسبُ القُلُوبِ أَولَىٰ 51
صاحِبِي هل أنتَ بِخَير؟! 52

أَظْهِر مَشاعِرَك 53
هَل تَسمَحُ لِي؟ 54
من الرَّابِح؟! 54
حصادُ السِّنين 55
نَبعُ السعادة 56
انثُر الوَرد 57
علىٰ شاطِئِ السَّعادة 59
لحظة استجمام 61
لا تَنكَأ الجُرح 62
ضَمِّد جِراحَك 63
بَوحُ المشَاعِر 64
اجتماع مُغلَق 65
في السَّماء فلا تَقلَق 66
أين تعِيش؟ 66
تَهَيَّأ للسعادة 67
الفهرس 69
أ) هل أنت مستعِد؟!: 74

المقدِّمة

أ) هل أنت مستعِد؟!:

هذا أنا؟!

تحسينٌ مستَمِرّ

نافِذَة علىٰ الحياة

كن واثقًا

لا تقف مكتوف اليدين!

أنصِف ذاتَك

لماذا لا يتغيرون

ألَمٌ أَشعَلَ طموحًا

لك الحمد والشكر يا الله

ب)علىٰ جادَّة الطَّريق:

لا تقف فالعمر يجري

اختر طريقك

نقطة تحول

لا تلتفت لهم!

تأمل خطواتك

أخرج المكنون

جَودَة الأفكار

ميدان الشرف

القائمة الذهبية

انطلق ولا تتعثر

أَصدِر قرارك

ج) دُونَك المصباح:

لا تختبئ!

انهض علىٰ الفور

احذف اللام ودع الخصام

صاحب العقل الكبير

كُن حاضِرًا

وهذه أيضًا سوف تمر

حدد وجهتك

حسن التخطيط

ألا نستحق الثناء

إلىٰ أين تسير

د) حتىٰ لا تخسرهم:

رغبة عميقة

دعهم وشأنهم

هل الصَّمت حِكمة؟!

لا تهدم الجسر

كسب القلوب أولىٰ

صاحبي هل أنت بخير؟

أظهِر مشاعرك

هل تَسمَحُ لِي؟

من الرَّابِح؟!

حصادُ السِنين

نبع السَّعادَة

أُنثُر الورد

ه) علىٰ شاطئ السعادة:

لحظة استجمام

لا تَنكَأ الجُرح

ضَمِّد جِراحَك

بوح المشاعر

اجتماع مغلق

في السماء فلا تقلق

أين تعيش؟

تهيأ للسعادة