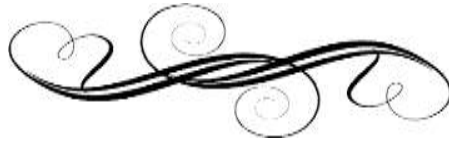


علمتني الحياة

تنمية بشرية



نوفيق خطاب

الطبعة الأولى ٢٠٢٣

ديوان العرب للنشر والتوزيع

عنوان الكتاب: علمتني الحياة

اسم المؤلف: توفيق خطاب

التصنيف الأدبي: تنمية بشرية

رقم الإيداع: 2023 / 4837

الترقيم الدولي: 0 - 593 - 998 - 977 - 978



التدقيق اللغوي: د. هبة ماردين

تصميم الغلاف: منى الموجي

التنسيق الداخلي: محمد وجيه

رقم الطبعة: الطبعة الأولى

المدير العام: د. فادية محمد هندومة

دار ديوان العرب للنشر والتوزيع - مصر - بورسعيد

تليفون: 00201211132879 - 00201030502390

بريد الدار: mohamedhamdy217217@gmail.com

علمتني الحياة

تنمية بشرية

توفيق خطاب

ديوان العرب للنشر والتوزيع

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إلى أبنائي وأحفادي قرة عيني
أهدي هذا الكتاب
أنتم قادة وصُنّاع المستقبل
أتمنى لكم حياة بشكل أفضل

الكاتب والمحاضر الدولي
توفيق خطاب

مقدمة

لأصحاب القلوب النقية البيضاء، لكل من أرهقتهم الحياة وصعب عليهم ارتداء القناع ليتقلدوا أدوارًا لا تناسبهم، إلى كل من لا يملك الحيلة، ويفقد القدرة على التعامل وسط زحام وزخم الحياة، في ظل أجواء المنافسات وتيارات الصراعات غير الشريفة.

لمن لا يستطيع الصمود أمام أمواج الغدر والخيانة، ويتلقون الضربات المتتالية ولا يستطيعون الثبات والمقاومة، لمن يبحثون عن السلام والطمأنينة، لمن يبحثون عن الحقيقة دون زيفٍ أو مراوغةٍ، للضاربين في الأرض من أجل العيش والبقاء.

للمراغبين في تحقيق الأماني والساعين وراء تحقيق الأحلام والطموحات. النجاح قريب والفوز في الحياة ليس من المستحيلات، وحتى ولو أشارت عقارب الساعة أنّ الوقت متأخر فلا تقف، فالزمن مازال باقيًا ومستمرًا ولم يعلن عن التوقف أو الانتهاء، آن الأوان أن تبدأ بالأخذ من تجارب الماضي لتنتقل بها إلى الحاضر إعدادًا للمستقبل، وأن تأخذ منه القليل ليزداد مع مرور الأيام وأن نستلهم القوة والعزيمة من الله.

نفهم لتعلم ونخوض معارك الحياة حتى نقوى ولا نستسلم، وحتى نهض بعد السقوط ونتكلم بالحكمة حتى لا نخطئ، ونتعامل بالعقل ونفطن إلى

كل ما يعكر صفو حياتنا لكي نتلافاه ونتجنبه، مما يتطلب منا معرفة كيف ندير حياتنا بحكمة وفن نحفظ به كرامتنا ونقوي به عزيمتنا ويهدي لنا معالم الطريق.

كانت رغبتى شديدة في السعي نحو كتابة هذا الكتاب بعد نجاح الكتاب الأول بعنوان إرادة النجاح، حيث نال رضا وقبول القارئ، لما يتناوله من خطوات تحقيق النجاح.

وهذا الكتاب الذي بين أيديكم ليس من وحي الخيال، بل من خلال تجاربي الشخصية، وقد يتفق معي البعض أو يختلف، إنما أردت بكل أمانة أن أنقل لكم ما علمتني الحياة.

**الكاتب والمحاضر الدولي
توفيق خطاب**

الفصل الأول

قوة الإيمان

علمتني الحياة....

أَنْ لَا سَنْدَ وَلَا مَعِينَ فِي الدُّنْيَا غَيْرَ اللَّهِ

قد تجد نفسك وحيداً وسط زخم الحياة، تتلقى الصدمات والصدمات المتتالية والمتكررة التي لا تتمكن من صدها، بل لا تستطيع أن تلتقط أنفاسك المتسارعة لبضع ثوانٍ أو دقائق، لكي تتمكن من استعادة قدرتك على الوقوف على قدميك للمواجهة، وتكالب عليك الدنيا بمصائبها التي تستنفد كل طاقتك وتدمر أعصابك وتشل حركتك وتفكيرك فتكون كتلة محطمة لا تتمكن من إيجاد الحلول أو منفذ للنجاة.

وحين تنظر حولك فلا تجد أحداً يلقي لك بالاً، أو يشعر بك وبما تعانيه من ضربات وخصومات مع الحياة، وإن وجدت فلا تجد من يقدم لك يد العون والمساعدة إلا من القليل الذين أخصهم الله لفعل الخيرات وأحببهم فيها، حيث إن الكثير من الناس شغلتهم أنفسهم وحياتهم عن الاهتمام بالآخرين ومنهم من لا يهمهم أمرك ومنهم من يفرح لما أنت فيه، وهذه حقيقة قد يدركها البعض منكم وحينئذ لا تجد مفرّاً ولا مخرجاً إلا اللجوء

إلى الله الذي يراك في قلبك حين تسمي وحين تصبح ويعلم ما في نفسك؛
فتسرع بالوقوف بين يديه رافعاً أكفك داعياً راجياً مستسلماً لأمره،
وسوف تجده قريباً منك يسمع نداءك ويستجيب لرجائك، إنه الملاذ حين
تعصف بك المشاكل وتغلبك الأوجاع، وحين تغلق الأبواب في وجهك
وتضيّق الحلقات فترى الانفراج وتنكسر القيود وتتحطم الجدران وتفتح
الأبواب لكل النعم، ولم لا؟ وهو الذي وهب لك الحياة وأنعم عليك بالنعم
التي لا تعد ولا تحصى وفضلك عن سائر الخلق والكائنات.

إنّ إيمانك الراسخ بداخلك يمنحك القوة ويمدك بالشعور بالأمان بأنك
لست وحدك في هذا العالم، بل معك خالق الكون الذي أبدع وأتقن في
صنعه ولا مثيل ولا شبيه له، ولا ينافسه أو يصارعه أحد، وهو الأول
والآخر وهنا تصبغ هذه القوة الإيمانية قدراتك الشخصية بصفات ومميزات
تدفع بك نحو الطريق الصحيح بثبات، وأنت على يقين بتحقيق كل ما تسعى
وتهدف إليه.

إنّ إيمانك بقدراتك ينطلق بموجب إيمانك بالله.

فإذا سألت فاسأل الله.

وإذا استعنت فاستعن بالله.

واعلم أن الله معك في كل مكان ويعلم ما تسره وتحدث به نفسك، وهو
القادر على أن يغير أحوالك فلا تدع مع الله إلهاً آخر، وكن على يقين وحسن
ظن به وسوف يرتاح قلبك وتسعد بالرضا في الحياة الدنيا.

الفصل الثاني

الزمن

علمتني الحياة.....

أنّ الزمن لن يتوقف وأنّ الحياة مستمرة

الحياة لا تتوقف على شيء ولا على أحد، بل تسير وفق نظام كوني معد من قبل الوجود فهي مستمرة بك أو بدونك، أنت لا تمثل سوى عدد لا يزيد فيها ولا ينقص منها أيّا كان دورك الذي تلعبه أو مكانتك، لن تحزن الحياة على فراقك أو توقفك، بل أنت الذي يحزن على حاله وعلى فوات الكثير من متع الحياة التي لم تحصل عليها ولم تنلها، وأنّ الوقت لم يكن في صالحك لتفعل كل شيء أنت راغب فيه.

نحن في تسابق مع الزمن ومن المؤكد أنه الأسرع منك، ولن يتوقف أو يتباطأ لينتظرك فلا تظن أنه في مقدورك أن تتغلب عليه أو تقهره إنه الأقوى، فقد ترحل تاركاً الدنيا وما فيها ويبقى هو، قد تتوقف أو تزل قدمك، لن يرحمك ولم يكن يوماً متعاطفاً معك، ولا يريى لك حالاً لأنه ينتظر منك أن تفعل الكثير من أجل البقاء في الصدارة؛ لأن تكون في

المقدمة فلا مكان عنده للتكاسل والغفلة ولا يعفو عن الجهل والتخلف، لأنه منحك العقل وعلمك كيف تبدأ وذلك على الطريق وزودك بالطاقة اللازمة، فإن لم تجهز عداد السرعة لديك فلن تستطيع أن تواكب سرعته الهائلة، ففي لحظات من الزمن تجد أن العمر أشرف على النهاية وزحف الشيب وملأ رأسك ولم تحقق ما تصبو إليه.

ليس من الضروري أن تحصل على كل شيء في الحياة، فلا كمال ولا سعادة مطلقة، وما عليك إلا أن تأخذ منها على قدر استطاعتك وما يشبع احتياجاتك ورغباتك ويحقق لك الرضا فيما يحدده لك الزمن من البقاء في تلك الحياة، وأن تؤمن بأن الحياة مليئة، ولكن لن تحصل إلا على قدر معلوم.

علمتني الحياة أن لا أمان فيها؛ فهي متقلبة بطبيعتها وغير مستقرة على حال فقد تتبدل أحوالك ما بين عشية وضحاها ولا تدري ما السبب وما الحكمة فإن دورك الذي تلعبه في الحياة رغم أنك قد صنعتك لنفسك فهو محدد وفقاً لقدراتك والنتائج رغم توقعاتك، فهي ليست ملكك.

يقول الشاعر:

واغتنم من الليالي لذاتها فليس في طبع الليالي الأمان

ويقول عمر الخيام:

أنعم بأقصى النعم بما ملكت يداك

قبل أن تسود اللحد فلا شيء هناك

سوى تراب من تحتك وتراب من أعلاك
فلا شراب ولا غناء بعد ذاك.

تمتع باللحظة التي تحياها واعتبرها آخر لحظة في حياتك، ولا تقل إني فاعل
ذلك غداً إلا أن يشاء الله، وافعل ما عليك واعلم أن ما أصابك لم يكن
ليخطئك وما أخطأك ما كان ليصيبك، وعش الزمن وأنت متفائل واستغل
كل طاقاتك لتمنح لنفسك اللحظات التي تسعد بها.
لاحظ دوران عقارب الساعة وراقب ما مضى من الزمن فلا تجعل الزمن
هو الذي يراقبك، وامض قدماً ولا تنظر خلفك حتى لا تصطدم بما أمامك
فالطريق أمامك طويل يحتاج إلى اليقظة والانتباه.

الفصل الثالث

العطاء

علمتني الحياة.....

أن الحياة لن تمنحك أي عطاء بدون مقابل

إنّ الصعوبات ما هي إلا تحديات، وبداخل كل مشكلة فرصة جديدة لكي تبدأ بشكل أفضل لذلك عليك بالمواجهة والتحدي لكي تعبر بسلام، وقد علمتني الحياة بأنّ لكل شيء ثمن لا بد أن أدفعه مقابل الحصول عليه، ولا يوجد شيء مجاناً سوى ابتسامتك وكلمتك الطيبة هما اللذان يمكنك أن تغامر بهما في الحياة، لعلّ أن تفتح لك الأبواب بل تثاب عليهما أيضاً دون أن تنفق شيئاً مقابلهما، فإن أردت النجاح عليك أن تبذل قصارى جهدك من العرق والوقت والمال، وإن أردت أن تحصل على الثروة عليك بالسعي والضرب في الأرض والتفكير السليم والتخطيط، واتخاذ القرارات المناسبة، وإن أردت السلطة عليك بالتضحية وتحمل المسؤولية وقد يكلفك ذلك حياتك، وإن أردت السعادة عليك بالتخلص من الأنا وبذل العطاء وتحقيق النجاح والإخلاص في العبادة والإتقان في العمل والاهتمام بالصحة والأسرة

وبناء شبكة علاقات اجتماعية قوية، وأن تواصل الليل بالنهار ربما يعود عليك بالمنفعة والفائدة.

إنّ محاولاتك المستمرة في تجاوز الصعاب وفي دفع عجلة تنمية ذاتك وتحسين أدائك ورفع كفاءتك هي الطريقة الوحيدة لتحقيق أهدافك والابتعاد عن الفشل، إن انتقالك من منطقة الراحة إلى منطقة الجهد المضاعف هو السبيل لتحقيق أحلامك.

إن لم يكن لديك من المال ما يكفي لإشباع احتياجاتك وضعيف البنية الجسدية ولا تملك من المعرفة والمهارات شيئاً، فكيف لك أن تعمل وتكون قادراً على الإنتاج أو تحقيق أهدافك بشكل أفضل؛ لذا عليك أن تعمل على بناء نفسك بالسعي والبحث الدؤوب والعمل والتدريب المستمر وبالألم تصنع المعجزات في عالم لا يعترف إلا بالقوى.

حياتنا ما بين الأمل وخيبات الأمل، ما بين التفاؤل والتشاؤم، ما بين السقوط والنهوض، ما بين النجاح والفشل، وعلينا أن نختار إما أن نكون أو لا نكون، إما الانتصار أو الخسارة. إنها لعبة الحياة علينا أن نلعبها ونجيد اللعب فيها بدفع الثمن مقدماً، ومهما كان حساب الفاتورة مرتفعاً فهو أفضل بكثير من الإخفاق المسحوب بالخسارة فيكون الندم.

هناك محطات لا بد من المرور عليها قبل أن نصل إلى نهاية المطاف، وحين ينطلق بنا قطار العمر لا بد أن نحمل معنا أمتعتنا وكل ما يلزم لتلك

الرحلة الطويلة حتى نتمكن من الوصول بسلام ورغم عناء السفر الطويل، ولكن سوف نشعر بالسعادة في النهاية بأنّ المهمة قد أنهيتها على أكمل وجه وهو المطلوب منك في هذه الحياة.

إنّ خير الزاد في تلك الرحلة الطويلة هو التقوى والعمل الصالح وإيمانك بنفسك ومهاراتك الحياتية التي اكتسبتها من مرونة وتفكير منطقي، والعلم والمعرفة وهما مستقبلك الباهر يمكنك بذلك العطاء أن تخوض التجارب سواء الإيجابية أو السلبية ما هي إلا دروس مستفادة لتتعلم منها تخطي أي معوقات وصعوبات مستقبلية، إنها ضريبة يجب أن تدفعها.

كلما أعطيت أكثر منحتك الحياة أكثر؛ فهي لطيفة لمن يكن لطيفاً معها، يلاعبها كما تلاعبه بنفس القواعد، وقد تتعرض أثناء المباراة للمل أو إحباط نتيجة الفشل، وقد تفشل لعدة مرات ويتكرر فشلك؛ فلا يعني هذا نهاية الحياة، بل هي البداية فلا تفقد حماسك وجرب المحاولة مرة ومرات عديدة حتى تحقق ما تريده، وهذا عطاء فإنّ محاولتك ما هي إلا عطاء من وقتك وأعصابك.

عليك أن تتصف بصفات تجعلك جديراً بالحب، أن تهتم فيهتم بك الآخرون، أن تحترم فيحترمك الآخرون، أن تبادل الناس بالمشاعر الصادقة فيبادلونك بمثلها، فإذا أحببت عليك أن تكون قادراً على أن تبلغ من أحبته بأنك تحبه، وأنفق ينفق عليك هكذا الحياة صديقي القارئ.

لا تدّعي الفقر فتفتقر، ولا تدّعي المرض فتمرّض، وادّع السعادة لكي تأتي إليك مسرعة فما تبذله من عطاء، فإن مردوده في المستقبل القريب فعليك بالتدريب وممارسة فن العطاء فهي وظيفة وعمل سوف تؤجر عليه. واعلم أن البخل في العطاء صفة ذميمة، وأن البخل في شيء ما سوف يكون بخيلاً في كل شيء، وأن مردود البخل هو الكراهية وابتعاد الناس، ولن يحصل البخل على أي مقابل، ولن ينفعه هذا البخل في الحصول على متع الحياة وسوف يعيش محروماً ويترك الحياة محروماً من وداع أقرب الناس إليه.

والعطاء عكس البخل فهو كرم الإنسان على نفسه، نعم أن يكرم نفسه بالاهتمام والعناية بتقديرها وعدم إذلالها فلا حدود للعطاء ولا زمان له، بل هو كيف، نعم كيف يمكنك أن تمنح العطاء سواء بإسعاد الآخرين بكلمة أو ابتسامة أو بتقديم يد العون والمساعدة أو بإدخال السرور على إنسان ولو بالتصدق بشق ثمرة، أن تمشي في قضاء حوائج الناس أو تشاطرهم أفراحهم وأحزانهم.

الفصل الرابع

التجاهل

علمتني الحياة.....
أنّ التجاهل فن من فنون الحياة

من المؤسف أننا نعيش حياتنا عبارة عن مراحل عمرية، كل مرحلة نشغل أنفسنا بالتفكير فيها ونعمل لها ونسخر كل طاقاتنا وإمكانياتنا بشكل كبير، ونولي كل اهتمامنا وتركيزنا عليها، وبمجرد الانتهاء منها سواء بتحقيق ما نريد أو أخفقنا ننتقل إلى المرحلة التي تليها.
مثال على ذلك:

مرحلة التعليم، ثم الانتقال إلى مرحلة البحث عن وظيفة، ثم التفكير في الزواج، ثم الإنجاب وهلمّ جرّاً، وفجأة ينتهي بنا العمر، ثم نتوقف ولا نعد قادرين على فعل أي شيء، فقد خارت قوانا.

وإذا قلنا إنّ هذا هو الأمر الطبيعي لسير الحياة؛ فهذا يعني أننا نتبع كتالوج واحد وهذا أسوأ ما في الموضوع، لا تستغرب أيها القارئ، فإذا كنا نسعد بمرور كل مرحلة سواء بالنجاح أو الفشل فقد يأتي الوقت الذي تتمنى فيه أن يعود بك الزمن وتراجع عقارب الساعة للوراء لتبدأ من جديد، ولكن

هيهات وقد بلغت من الكبر عتيا وأرهقتك الحياة واستنفدت طاقتك وهاجمتك الأمراض، ولم تعد قادرًا على فعل أي شيء..

لا أعيب بالاهتمام بكل مرحلة، ولكن علينا أن ننظر هل أعطينا كل مرحلة حقها؟ وهل فعلنا كل ما كنا نتمناه؟ أم مجرد أننا نجري بسرعة ونريد من الأيام أن تسبقنا لننتهي بسرعة وبأي شكل؟ وهل فكرنا في أننا ننسى أنفسنا ونتركها تغرق في دوامة الضغوطات اليومية دون مراعاة لمشاعرنا أو العمل على راحة أنفسنا أو الاستمتاع بما في الحياة من جمال؟ الحقيقة أننا في إفراط شديد وتناقض غريب، إما أن نعمل بكثافة أو لا نعمل، وكذا اهتمامنا يكون منصبًا على أحد نواحي الحياة دون الأخرى، نهتم بالعمل على حساب الصحة ونهتم بالعبادات ولا نهتم بالمعاملات، نهتم بجمع المال والثروة ونهمل الأسرة والعلاقات فلا توازن في حياتنا على الإطلاق.

نشغل أنفسنا بكثير من القضايا غير المهمة، وبكثير من التفاهات نضيع أوقاتنا فيما لا فائدة منه، لا نحتاج إلى كتالوج موحد للجميع؛ فكل شخص تختلف أولوياته واحتياجاته عن الآخر، ومن المهم والضروري وسط هذا الزحام ألا ننسى أنفسنا مما يتطلب أن نتعلم فنًا من فنون الحياة، ألا وهو فن التجاهل، وقد يعتقد البعض أن التجاهل أمر بغيض، ولكن في الحقيقة هو مطلوب وبدرجة كبيرة في حياتنا حتى نتمكن من إدارة شؤون حياتنا

بشكل صحيح، ونتمكن من التعامل مع بعضنا البعض بشكل لا يمس مشاعرنا بسوء أو يحملنا ما لا طاقة لنا به.

من الأشياء والتصرفات والأفعال الكثيرة التي يجب علينا تجاهلها وإلغاءها من حياتنا مثال: أن نهتم بالتعليم العالي والذي يستغرق وقتًا أطول في الدراسة وتكاليف أكثر قد تصبح عبئًا كبيرًا على بعض الأسر دون التعليم المهني الأسرع والأقل تكلفة، بل قد يكون العائد منه أفضل والمجتمع في أشد الحاجة إلى العامل والصانع والفني.

مثال آخر عدم الاهتمام بالأنشطة كالرياضة والفنون اعتقادًا من البعض أن هناك ما هو أهم قد يندم الشخص على فوات الفرص عندما يرغب في ممارسة هذه الأنشطة يوميًا، ويجد من الأصدقاء من حقق البطولات واستمتع بتلك الفنون وهو لا يستطيع أن يمارسها.

مثال آخر من السلوكيات السلبية في حياتنا وهي مضيعة للوقت هو الجلوس على مواقع التواصل الاجتماعي بالساعات الطويلة، ومما يتسبب أيضًا في الإصابة بأمراض خطيرة كالسمنة والإضرابات النفسية، وفقدان لغة الحوار وغيرها.

مثال آخر في التعامل مع البشر فهناك من البشر من يمارس عليك الاستعلاء والتكبر أو الاستفزاز أو السخرية منك أو الإيذاء أو الإعراض عنك، وسوف تجد من يخوض في عرضك أو من يقلل من شأنك لتشويه

صورتك، ولا شك أن كل ذلك نابع من نفوس مريضة بالحقْد والكراهية والحسد.

لذلك من المهم أن نمارس فن التّجاهل مع هؤلاء الأشخاص لوضعهم في حجمهم الطبيعي، وأن نتجاهل كل سلوك سلبي يؤثر على حياتنا وفيه ضياع لأوقاتنا أو بترك المهمّ للأهم.

إنّ التّجاهل ليس ضعفًا أو خطأ، بل هو أسلوب ومنهج حياة؛ فقد نتجاهل أشياء في الحياة ولا نعطيها حجمًا أكبر من اللازم حتى تعبر بنا السفينة إلى بر الأمان فنتجاهل ما لا يناسبنا ونتجاهل ما لا يغضبنا ونتجاهل ما يمكن أن يفسد علاقاتنا بالغير، فهناك أمور لا تستحق أن أتمسك بها طالما لا تمثل خطرًا أو ضررًا كبيرًا وهو ما نطلق عليه أحيانًا هفوات في بعض التصرفات أو الأفعال.

بعض النصائح أسردها لك مما علمتني الحياة:

- إذا فشلت في مجال ابحث عن مجال آخر.
- إذا كرهت وجودك في بعض الأماكن اترك المكان وابحث عن آخر.
- إذا لم يعجبك بعض الأشخاص ابتعد عنهم.
- إذا لم تستحسن بعض المشاهد أغلق عينيك.
- إذا تأذيت بسماع كلام اترك المجلس إن لم تستطع صم أذنيك.
- إذا وجدت من يذكر بك بماضيك المؤلم أو أخطائك السابقة فلا تواصل معه رحلتك.

التجاهل فن يخفف عنك كثيرًا من الضغوط ويخلصك من الهموم والمشاكل،
إنه علاج مضمون إذا استخدم في محله دون كبرياء أو تعالٍ أو كراهية، فإن
كان كذلك فسوف يفسد العلاقات ويكون حاجزًا بينك وبين الناس.

ابعد عن كل ما يزعجك ولا تعطِ للأشياء ما لا تستحق وتغافل عنها
واجعلها تمر من أمامك بسرعة.

الفصل الخامس

العشم

علمتني الحياة.....
ألا أتعشم في الناس

من أجل راحة البال لا تتعشم في الناس، ولا تحزن إن لم تجد من لا يفهمك أو لم تجد استجابة من أحد لطلبك، فلا تنتظر أن يسأل عنك أحد فإن أغلب الناس منشغلون وقد لا ترعى انتباههم من الأساس ولن تجدهم إلا وقت الحاجة إليك طالبين مساعدتك لهم، وأضرب لك مثلاً من واقع الحياة ونعائشه بشكل يومي، تعال معي ولنجرب أن نبتعد لفترة قصيرة عن الناس وقد يكونون أقرب الناس إليك سوف ترى النتيجة بعينيك وهي لن يفكر فيك أحداً ولن ينتبهوا لوقت اختفائك، ولن يعلموا بأمورك شيئاً أنت تمتلك صفحة على الفيس بوك تغيب يوماً عن جهازك لن تجد أحداً يرفع سماعة الهاتف ليسأل عنك وهذه حقيقة جرب وبلغني.

أحياناً يتعثر الناس ويتعرضون إلى ضائقة مالية ويفكرون في طلب المساعدة من الآخرين، فأنت محظوظ إن وجدت يدًا تمتد لك بالمساعدة

فإن كان صديقًا وتدخل المال بينكما اضمن أنك سوف تخسره في القريب جرب وبلغني.

أحسن الظن بالله وتوكل عليه ولا تعتمد على أحد علمتني الحياة أن لا سند في الدنيا غير الله، فلا تبني اعتمادك على أحد فسوف تجد الكثير يعدّ ويخلف يقول ولا يصدق، راغبًا في المساعدة ولكنه غير قادر، فلا تغضب وكما يقال (ارمي حمولك على الي خلقك).

سألني أحد الأصدقاء إذاً كما تقول (أن لا سند ولا اعتماد على أحد) فما فائدة العلاقات التي نبنيها مع الناس؟!

صحيح أن بناء العلاقات مهمة وأن الترابط الأسري والعائلي مهم وضروري فنحن في حاجة دائماً إلى دعم ومساندة من حولنا، وإن لم يكن مادياً فليكن معنوياً، وهو من الضروري للتحفيز والتشجيع والتخفيف عنا ولو بكلمة أو مشورة، نحن في حاجة إليها فمن غير المعقول أن نعيش في عزلة رغم أن في إمكان الإنسان أن يعيش منفرداً وباستقلالية رغم أننا في عالم مترابط إلا أن علاقاتنا بمن حولنا تشكل جزءاً كبيراً من نجاحاتنا.

ما نراه في عصرنا الحالي من تباعد الناس وتنافرهم بمجرد سماع شكوى أو بمجرد علمهم أنك تعاني من مشكلة أو في ضائقة سوف تشاهد هروب الكثير منهم والبعض يتصنع التعاطف وهو بعيد عنك بمشاعره والبعض يبرر عدم قدرته على المساعدة، إنها صورة حقيقية أنقلها لكم ليس من

باب التشاؤم أو الحكم على كل الناس فمن الإنصاف هناك من الناس من يسارع في تقديم الخدمات والعمل الإنساني والتطوع لفعل الخير، ولكن القليل نطلب من الله أن يغيّر قلوب الناس ويهديهم السبيل.

إنّ من طبيعة البشر هو الميل إلى كل ما يسعده وليس ما يحمله الهموم فهم في حاجة إلى سماع ما يطرب الأذان لا لسماع ما يزعجهم لذا تجدهم غالبًا ما يبتعدون عنك ولا يرغبون في الجلوس معك، ومنهم من تتغير علاقاتهم ومعاملاتهم معك، فلا تغضب يا صديقي ولا تتعشم في أحد لأن العشم الزائد خطأ، فمن تعتقد أنهم أقرب الناس إليك سوف يعرضك لأزمات نفسية حين يخيب ظنك بهم، وكي لا تصدم فيمن تحب لا تتعشم فتحزن ويزداد حالك سوءًا واستمر في علاقاتك الطيبة دون عشم عسى أن يصادفك في حياتك من يقف بجانبك وعندها اشكر الله.

الفصل السادس

الخجل

علمتني الحياة....

اختراق قواعد الآخرين

الخجل من السلوكيات التي يعاني منها كثير من الناس، وأنا شخصياً كنت أعاني من الخجل في كثير من المواقف وفي تعاملتي مع الناس، وقد يعتبر البعض أنّ الخجل هو تصرف فيه من التهذيب والتأدب مع الغير، ونجد أن ذلك ظاهر في ثقافات بعض الشعوب مثل اليابان، فقد لا يطيل الشخص الياباني النظر في وجه الشخص الذي أمامه أو عندما يتحدث يكون النظر إلى أسفل.

وفي عادات وتقاليد بعض المجتمعات التي ترى أنه من العيب التحدث في حضور كبير العائلة أو ارتداء ملابس لا تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها أو القبيلة والمجتمع الذي ينتمي له، ونرى صوراً كثيرة للخجل في شكل تصرفات وأفعال تمنع صاحبها من الحرية في التعبير أو التصرف بشكل طبيعي تلقائي دون أن يعمل حساباً لشيء.

والخجل هو شعور بالإحراج من الآخرين عند صدور تصرف أو فعل مثل التثاؤب أو العطس أو إخراج صوت من الفم أو إخراج غازات من البطن، ويكون الخجل بأن تخشى سخرية أو غضب أو استهزاء الطرف الآخر. والشخص الخجول هو شخص ضعيف الشخصية به عيوب ونقص ويرى أنه أقل حجمًا من الآخرين والقاعدة لديه هو (إرضاء الآخرين) يعمل لإسعاد الآخرين على حساب نفسه رغم ما يعاينه من ألم ومشاعر سيئة.

تصرفاته وحركاته حتى النفس يعمل له ألف حساب حتى لا يكون عرضة لسخرية واستهزاء وانتقاد من الآخرين لشعوره أنّ الآخرين يسلطون الضوء عليه وأن الجميع يحدقون بالنظر إليه مما يجعله في حالة ترقب دائم من ردة فعل الآخرين له.

وهناك فرق بين الخجل والحياء فبينما الحياء هو قيام الشخص بتصرفات تحفظ له كرامته فلا يفعل ما يشوه صورته الأخلاقية ولا يتخلى عن المبادئ والقيم العليا، فلا يخالف الشرع ولا يخرج عن العادات والتقاليد ولا يقلل من شأنه ويعتز بنفسه.

فمن أجل حياة أفضل وبشكل أبسط دون تعقيد أو تقييد للحريات الشخصية وللحفاظ على الصحة العامة، فإن الحل الأمثل هو (اختراق قواعد الآخرين) وهو أن تتصرف بطبيعتك دون تكلف أو اصطناع وبتلقائية شديدة دون التقييد بقواعد وأصول الآخرين. وهذا لا يعني عدم

الاحترام أو التقدير للآخر، بل هو الاهتمام بنفسك أولاً واتباع أسلوبك الطبيعي وبفعل ما تشعر معه بالراحة وفي حدود عدم إيذاء الآخر. علمتني الحياة أن أكون أنا وليس غيري، وألا أرتدي عباءة غيري، وألا أكون على غير حقيقتي، ليس من الضروري أن أكون الصورة التي رسمتها عني، فأنت لا تكرهني، بل تكره الصورة التي رسمتها عني في ذهنك. نحن غير مجبرين على الاعتذار أو التبرير، بل نحن محتاجون أن نكون مرتاحين والراحة ليست بالضرورة أن نعيش حياة جميلة، بل أن نفرغ نفوسنا وعقولنا من كل شيء يزعجنا لذا عليك من تخفيف الأحمال من قلبك وعقلك، وأن تفعل ما تراه أنك تستحقه وليس ما يحدده الآخرون وحسب مزاجهم.

الفصل السابع

العمر

علمتني الحياة.....

العمر ليس بالسنين

لا يقاس عمر الإنسان بالسنين، بل يقاس بكيفية الوقت الذي قضاه في تحقيق أهدافه وإدارته لشؤون حياته، وبكم الأعمال والإنجازات والنجاحات والإخفاقات والتجارب التي عاشها وطرق ممارسته للحياة، يقاس أيضاً بمدى معرفته وإلمامه بالمحيط الذي يعيش فيه ومدى تفاعله وبكم المعرفة التي يقوم بتخزينها والتي يحصل عليها، حيث يتم إنعاش معلومات في الماضي واكتساب معلومات في الحاضر، مما يحسن في الأداء وينمي الذات وتزداد الثقة بالنفس، فالمعرفة أصبحت من الأدوات الهامة في إحداث نقلة نوعية وكبيرة في حياة الإنسان إما بالتقدم والازدهار أو الفشل والضياع.

يقاس العمر بقدرة الإنسان على العطاء فكلما كنت قادراً على المنح والقيام بدورك الإنساني تجاه المجتمع، فأنت مازلت في الخدمة ولم تُحل إلى المعاش بعد، كلما كنت قادراً على سعادة الآخرين وإخراج أفضل ما عندك فأنت تمنح لنفسك حياة جديدة دائماً تضيف بها الكثير، وكلما كنت قادراً على إشباع الدوافع والرغبات والتكيف مع الواقع فأنت تعيش عمرك بشكل

صحيح، وكلما كنت قادرًا على بناء علاقات اجتماعية جديدة كان ذلك جيدًا من أجل صحة جيدة. فقد أثبت العلماء أن التنوع في العلاقات يقي الإنسان من أمراض كثيرة، مثل الاكتئاب لشعورك دائمًا بالأمان.

هناك من هم في سن الشباب إلا أنه تظهر عليهم علامات الشيخوخة المبكرة فقد أنهكتهم الحياة فأصبحوا أحياء جسد أموات روح وتفاجأ بتوقف رغبتهم عن الحياة والعزوف عن كل جميل وممتع، تبخرت أحلامهم وتشتت أذهانهم، وهناك من هم في أعمار متقدمة، ولكنهم يعيشون بروح الشباب تتولد لديهم الأفكار الجديدة دائمًا أذهانهم حاضرة مشاعرهم فياضة، الطموح لا يتوقف والأمل لا ينقطع، يعملون بجد ونشاط لا يؤجلون أعمالهم يواصلون الليل والنهار تقل عدد ساعات نومهم، وهذا نراه في العظماء الذين سطوروا التاريخ بحروف من ذهب وتركوا من ورائهم إرثًا كبيرًا ينتفع به أجيال ومن ورائهم أجيال، هكذا ينبغي أن يكون عليه الشخص الناجح في الحياة.

لذلك لا تستعجل النتائج فالنتائج العظيمة دائمًا تأتي متأخرة، فقد لا تحقق أهدافك وأحلامك على المدى القصير، بل يتحقق في المدى الطويل، مما يتطلب الصبر وتحمل كل المشاق والصخرة لا تتحطم من أول ضربة فأس، بل تتحطم مع آخر ضربة فأس نتيجة تراكم الضربات وهكذا فإن الإنجاز والنتائج لن تتحقق من أول وهلة أو خطوة فالألف ميل يبدأ بخطوة.

علمتني الحياة أن أظل أعمل وأضع البذور في التربة الصالحة لتنبث ثمرة صالحة، وأن أتحمل المشقة وألا أفكر أن الوقت لم يعد مناسباً طالما أنفُس وفي العمر بقية فلا أهمل ما بقي من العمر، بل وأحسن فيما تبقى من عمر ليس طلباً لشهرة أو لسمعة، بل من أجل ترك أثر جميل ينتفع به. يمكنك أن تعيش عمراً غير عمرك بالتفاؤل وإخلاص النية والإيجابية واستثمار الوقت فيما هو أنفع والحفاظ على الحماس والاستمتاع بالحياة فلا تشغل البال فيما لا يعنيك وركز على صفاتك وقدراتك ولا تركز على الهموم ولا تغرق نفسك في ردود الأفعال السلبية وأجب على كل الأسئلة التي تدور في عقلك ولا تتركها بدون إجابة، وتسامح مع نفسك ومع الغير بالتجاوز والاعتذار، وعش اللحظة فالحياة قصيرة ولا تدري متى ينتهي عمرك.

الفصل الثامن

الأسرار

علمتني الحياة.....
لا أكون كتابًا مفتوحًا

حياتنا مليئة بكثير من الأسرار والخبايا التي لا نستطيع أن نبوح بها لأحد مهما كان درجة القرب منا؛ ف وراء كل باب قصة وحكاية منها الجميل ومنها السيئ الذي تخشى أن يعلم بها أحد، وتنجل من أن تسرد أو تتحدث عنه، حياتنا تتشكل من مجموعة من التجارب حدثت في الماضي وتحدث في الحاضر وهناك ما ينتظرنا بالتأكيد في المستقبل.

نجد أنفسنا أحيانًا نتجمل من أجل تحسين صورتنا أمام الآخرين مما يدفعنا للكذب ولا نقول الحقيقة، بل نتزين بأجمل الكلمات والأحاديث عن البطولات والإنجازات ونفتعل أشياء على غير الحقيقة لتظهرنا بالمظهر اللائق أمام الناس من حيث الأمانة والإخلاص، وقد نتستر بها عن أعمال مشبوهة وغير صالحة أو فيها من الغلو من أجل الحصول على الشناء والمدح.

وأحياناً ينطلق اللسان بالإفصاح عن كل ما يحدث في حياتنا من حكايات وأسرار قد تكون خطيرة دون مراعاة لآداب أو حرمة كما يتحدث البعض عن أسرار علاقاتهم الشخصية سواء الزوجية أو العاطفية أو عن أسرار العمل وكلها جوانب أؤتمن الإنسان عليها، فلا يوجد رقيب على النفس ولا تحكم وسيطرة، وينفلت اللسان من اللجام بإفشاء كل ما بداخلنا، وعندما يتم التصريح بما لا يمكن أن يقال أو يعلم به الآخرون فلم يعد سرّاً.

ليس كل شيء تعلمه أو تعرفه يمكن أن يقال أو تصرح به فهناك أشياء إذا أفصحت عنها قد تكون سبباً في إيذاء شخص آخر، وإذا كتمتها وحفظتها فقد ضُنت الطرف الآخر، ومن الأسرار ما يمثل ميثاق غليظ ووفاء بالعهد فلا يجوز أن تخون الموائيق والعهود فيما عدا شهادة الحق لا يجوز الكتمان عنها.

من الحكمة أن نستعين على قضاء حوائجنا بالكتمان (واستعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان) فهناك من يتربص أفعالك وخطواتك ولن تسلم من هؤلاء سواء بالحق أو الحسد أو الوشاية عنك ومحاولة تشويه صورتك والسبب أنك تفعل وهم لا يفعلون تنجح وهم يفشلون، لديك ما تفعله وهم لا يملكون شيئاً لذا فسوف تجدهم محذقي النظر إليك ولا يتمنون لك الخير بل إن فشلك هو محل سرور وفرح بالنسبة لهم وهزيمتك هي انتصار لهم.

من أجل ذلك لا تعلن عن كل خطواتك، ولا تتحدث باستمرار عن نجاحاتك فهي فزاعة مخيفة لهم. وكن كتومًا لكل أسرارك الشخصية ولا تكن كتابًا مفتوحًا لكل من يرغب في قراءة حياتك ففي كل الأحوال لن تعجبهم أفعالك رغم تدخلهم في كل ما لا يعينهم لمعرفة أدق التفاصيل عنك والبحث عن زلاتك وتصيّد الأخطاء من أجل تدميرك وإثارة الشكوك حولك لأنك الأفضل.

(إنها النفس البشرية التواقّة لمعرفة المجهول وكشف المستور وقراءة ما بين السطور)

علمتني الحياة من أجل حياة هادئة مستقرة هو البعد عن القيل والقال حتى لا يصيبنا مكروه فالمثل القائل (حبيبك اليوم عدوك غدًا وعدوك اليوم حبيبك غدًا)

حين تتعارض المصالح والأهداف بين الأشخاص حتى بين الكيانات والدول تبدأ الخلافات والمشاحنات والصراعات، فلا تنزلق في الحديث مع الآخرين ببراءة فتقع في الأخطاء، وكما تحافظ على أسرارك عليك أن تحافظ على أسرار الآخرين ولا تكشف عورات الآخرين وهذا من حسن الخلق.

أسرارك هي حياتك فلا تجعلها كتابًا يتطلع عليها كل إنسان فقد علمتني الحياة كلما كنت غامضًا تحير الناس فيك، فالناس تخشى وتهاب من الشخص الغامض غير المعروف لديهم، فلا يعلمون مواطن القوة أو الضعف

فيه فيكون تعاملهم معه دائماً بحرص شديد وهذا هو المطلوب، لأنك لا تعلم من أين تأتيك الضربة.
لا تكن كتاباً مفتوحاً واحفظ أسرارك ولا تعلن عن خططك المستقبلية
فأنت لا تملك قميص يوسف ولا تملك صبر وإيمان يعقوب.

الفصل التاسع

العتاب

علمتني الحياة.....

اللوم والعتاب والنقد يفسد العلاقات

الناس لا تحب من يلومها أو يعاتبها وينتقدها عن أخطاء ارتكبوها وتحب أن تسامحها، ومن الطبيعي أن الخطأ أمر وارد حدوثه لكل إنسان، لكننا نعاتب ونلوم الناس عن أخطاء يمكن أن نرتكبها نحن، أخطاء الغير نراها كبيرة الحجم ولا نجد لها أي مبرر، وأخطاؤنا نراها صغيرة الحجم ونجد لها ألف مبرر.

فما الحل إذا؟

الحل أن نسامح ونغفر ونتجاوز وألا نغلق الباب في وجه من أخطأ، النقد ليس عيباً ولكن بشرط أن يكون نقداً بناءً وليس من أجل الهدم أو السخرية والاستهزاء أو من تقليل شأن الطرف الآخر، إن اللوم أو الانتقاد ضروري لإخراجنا من ظلمات الجهل إلى النور، ولكن لا بد أن يكون وفقاً لأصول وقواعد حتى لا تفسد علاقاتنا بالآخرين.

حين تنتقد شخصاً سوف يتخذ موقفاً دفاعياً ويقوم بالتبرير وفي الغالب لن يستمع لك وسوف يبتعد عنك، إن كل إنسان يعتقد في نفسه الصلاح وأنه على صواب دائم وأن الآخرين على خطأ وهذه هي الطامة الكبرى في فشل العلاقات بين الناس.

قبل أن نوجه اللوم والعتاب لشخص علينا أن نلوم أنفسنا الأول لأننا تسرعنا في إصدار الأحكام ورأينا فعل أو تصرف الآخر من وجهة نظرنا ومن خلال أعيننا دون أن نضع أنفسنا محل هذا الشخص ونكون في مكانه ونسأل أنفسنا لما صدر منا هذا الفعل ربما وجدنا الإجابة حين نكون في الحياد كانت الرؤية صائبة والحكم صادقاً بدلاً من الإقرار بالخطأ والتصديق عليه، وهنا نكون قد ظلمنا الطرف الآخر دون التآني في معرفة الحقيقة وغالباً ما يكون اللوم والعتاب لمجرد عدم تطابق وتوافق الطرف الآخر مع طريقتي الخاصة واتباع مذهبي، بل يصل الأمر إلى مصادرة الحق في التبرير والدفاع عن وجهة النظر، بل ويطول الانتقاد الشخصي وليس في السلوك أو الفعل وعدم مراعاة نفسية الطرف الآخر، مما يخلق مناخاً من الاحتقان والغضب لذا كان لا بد أن نتعلم، كما علمتني الحياة أن أراعي نفسية الطرف الآخر وألا أناقشه إلا في ظروف زمانية ومكانية مناسبة، فلا يجوز أن أعاتب شخصاً وهو في حالة غضب أو توتر وقلق ولا يجوز أن أحاسبه أمام الناس، بل لابد من اختيار المكان والزمان المناسبين، ومن أصول وقواعد العتاب إعطاء الحق للطرف الآخر في الدفاع

عن نفسه وتبرير موقفه وأن أعالج المشكلة ليس من منظور طرف واحد بل بالمشاركة مع الطرف الآخر في وضع الحلول والبحث دائماً على حلول حتى يشعر الطرف الآخر بصدق النوايا في مساعدته لا مجرد العتاب والتوبيخ فقط.

علمتني الحياة أن أفصل بين الشخص وسلوكه، فدعونا نتفق أن الشخص جيد ولكن سلوكه فقط هو الذي يحتاج إلى تغيير أو توجيه وألا أقاوم الشخص فيقاومني فلا أُلوم الناس حتى لا تلوموني، وبذلك أتمكن من اكتساب حب الناس وقربهم مني.

إنّ معاتبة الأحبة محبة في علاج كثير من المشاكل بشرط أن يكون عتاباً منطقياً لا يحمل سوء نية أو تحقيراً واستهزاءً أو استخدام أي صورة من صور العنف سواء بالقول أو الفعل، عتاباً لا يعلو الصراخ فيه، عتاباً مبنياً على الحوار الهادئ والهادف.

الفصل العاشر

السيطرة والتحكم

علمتني الحياة....

حياتنا أفعال وأفعالنا هي رد فعل

دائمًا ما نتسرع في ردود أفعالنا دون تفكير أو إعطاء العقل فسحة للتفكير والتدبر والتعقل في الأمور، لذا نجد النتائج مأساوية والأخطاء كبيرة تجعلنا نندم على ما اتخذناه من قرارات سريعة دون تروٍ؛ فالقرار المبني على تفكير عشوائي دون تخطيط عقلائي يؤثر بالسلب وليس بالإيجاب على الصحة النفسية والجسدية.

والسؤال هل نحن المسؤولون عن أفعالنا وردود أفعالنا؟

الإجابة بالطبع نعم نحن مسؤولون عن أفعالنا وردود أفعالنا مسؤولية كاملة سواء كان هذا الفعل بقصد أو بدون أو بوعي أو بدون وعي، لن يتحمل مسؤولية فعلك إلا أنت، ولا أحد سواك فرد الفعل العشوائي غير المخطط له يؤثر على علاقاتنا بالآخرين، فقد نخسر صداقات وزملاء عمل وتتقطع الأرحام وتفسد علاقات زوجية بسبب رد الفعل السلبي تجاه الطرف الآخر بكلمة تقال في لحظة غضب تجرح مشاعر وكرامة الطرف

الآخر، وغالبًا ما يكون عن سوء فهم وعدم الاستعداد الجيد للحوار والمناقشة، لأننا لم نسمح لأنفسنا بالتأني في الرد بعد الدراسة والتفكير وسمحنا لأنفسنا بالغضب وأطلقنا السهام لتصيب بدون الأخذ في الحسبان الآثار المترتبة على ذلك فتتبدل الأحوال وتبدأ رحلتنا مع الألم والعذاب.

علمتني الحياة أنّ لكل فعل ردّ فعلٍ مساوٍ له في القوة ومضادّ له في الاتجاه غالبًا ما نتوقع حين نغضب وننفعل أننا منتصرون وفائزون وأن ما يصدر منا من ردود أفعال هي صحيحة، وهذا اعتقاد خاطئ فما نراه نحن لا يراه الآخرون، ومثال على ذلك حين تتفاجأ وأنت تركب سيارتك في الطريق بسيارة مسرعة تحاول أن تتجاوزك مما يعرضك لحالة من الارتباك ويثير بالتالي هذا السلوك غضبك وتبدأ في اللعن والسب ولا تدري أنه ربما قائد السيارة الأخرى يسرع لظرف طارئ لإنقاذ مريض معه بالسيارة لنقله إلى أقرب مستشفى أو لإنقاذ ملهوف اتصل به تليفونيًا طالبًا المساعدة الفورية ولا يوجد الوقت الكافي لإسعافه.

قد يستفزك البعض ممن تدربوا على الجدل والمهاجمة لا على البحث عن الحقيقة أو تفاجأ بقرارات أو تعليمات ليست في صالحك على الإطلاق وفقًا لأهواء شخصية أو لأهداف غير معلنة بشفافية مما يثير غضبك ويزداد توترك بسبب زيادة إفراز هرمون الكورتيزول المسؤول عن القلق والتوتر ويزداد إفراز هرمون الأدرينالين وتزداد عدد نبضات القلب فيدفعك إلى

اتخاذ مواقف معاكسة أو عدائية نتيجة تولد المشاعر السلبية والتفكير في الانتقام وهنا أنت الخاسر الأول.

علمتني الحياة التحكم والسيطرة على انفعالاتي غير المنطقية غالبًا حيث إن 90٪ من قراراتنا مبنية على المشاعر وليس على العقل والمنطق.

خطوات إيجابية للتحكم والسيطرة على ردود الأفعال:

1 - عدم التسرع في رد الفعل والانتظار للحظات حتى تهدأ النفس،
تدرب على الانتظار لعدة ثوانٍ، ثم إلى دقائق حتى تصل لمدد أطول لساعات
أو أيام فتكون الفرصة أكبر أمامك للتفكير الجيد.

2 - اجعل العقل يعمل في استرخاء بأخذ قسط وافر من النوم حتى يستعيد
العقل نشاطه وحيويته فيكون قادرًا على توليد عدد كبير من الأفكار
الجديدة.

3 - أن يترسخ في ذهنك فكرة أنك أنت الخاسر الأول وأن الضرر سوف
يلحق بك أولاً.

4 - أن تتعلم أن هناك أمورًا تحتاج إلى السرعة في الرد والاستجابة، وأخرى
تطلب التأجيل وذلك حسب الأهمية ودرجة خطورتها.

5 - أن نفهم ونستوعب أن رد الفعل المخطط له أفضل بكثير من رد
الفعل العشوائي الذي يؤدي إلى سوء العواقب.

إن السيطرة والتحكم في المشاعر ليست ضعفًا أو قلة حيلة، بل هي
عقلانية حتى يتم رد الفعل بشكل سليم وفي الوقت المناسب أو عند الحاجة

حتى تكون ضربتك قوية ومؤثرة، ولكن لا تهاون مع من يتمادى في الخطأ أو يستمر في الإساءة والإيذاء، فلا بد من وقفة حازمة وإعطاء الإنذار الأول دون إساءة حتى لا تكون لقمة سائغة في فم الآخرين، وهذا ما فعله الرسول محمد صلى الله عليه وسلم عندما كان يطوف حول الكعبة الشريفة وتغامز وتلامز المجلساء من جهلاء قريش عليه، فصبر واحتسب في البداية وكان لاستمرارهم في الإيذاء أن وجه لهم نبي الله الإنذار بلهجة شديدة فما كان منهم إلا أن قالوا افعل ما تشاء يا أبا القاسم.

الفصل الحادي عشر

الاستغلال

علمتني الحياة.....

لا أكون لعبة في يد الآخرين

إياك أن تجعل الآخرين يملون عليك رغباتهم دون أن يكون لك حاجة فيها فتكون دميةً يلعبون بها في أي وقت يشاؤون ويتركونها في أي وقت يحركونها عندما يرغبون ويهملوننا حين لا يكون لهم حاجة فيها فلا تكن الشخص المغلوب على أمره يأمر فيطيع يطلب فيلبي الطلب على الفور دون نقاش أو اعتراض أو إبداء رأي، لا تكن رهن الإشارة في أي وقت لا يناسبك أو يتعارض مع مصالحك.

قد يستغلك البعض من خلال مناصبهم القيادية التي يشغلونها في العمل، أن تكون تابعاً لهم تفعل كل شيء من أجل إرضائهم أو أن تتحمل المسؤولية بدلاً عنهم، وتقوم بتنفيذ ما لا يتوافق مع مبادئك خوفاً من الطرد أو الفصل أو العقاب، وصور الاستغلال في الحياة كثيرة تجدها في كل مكان حولك، ترى التاجر الذي يستغل الأزمات الاقتصادية في رفع أسعار السلع على المستهلكين، وترى الموظف الذي يستغل موقعه الوظيفي في

تسهيل إجراءات بعض الأعمال مقابل الرشوة وإلا يقوم بتعطيلها، وترى استغلال الأبناء لأبائهم في تحقيق مطالبهم، واستغلال المعلم لحاجة الطلاب لتحصيل العلم من خلال الدروس الخصوصية التي تحمل أعباء كبيرة على الأهل، وكذلك الطبيب ومهن كثيرة تجد الغلو في الأجر والأتعاب استغلالاً للظروف.

والاستغلال تعني الانتهازية ويتمادى هؤلاء الذين يتبعون سياسة الاستغلال كما لا يجدون مقاومة من الآخرين أو السكوت والرضا عما يفعل بهم فالضعف والاستكانة وقلة الحيلة وعدم الثقة بالنفس من دوافع الاستغلال لصالح الطرف الأقوى الذي يستنزف كل الطاقات الموجودة لدى الجانب الأضعف فإن التهاون والتنازل المستمر يشجع هؤلاء على الاستمرارية في اتباع هذا السلوك السلبي المنتشر بشكل كبير في المجتمع.

علمتني الحياة أنه من الضعف قبول شروط الآخرين إن لم تتوافق مع مبادئ وتعارض مع مصلحتي، ولا بد من الانتفاضة ضدها ومحاربة هذا السلوك فلا قوامة لأحد عليك إلا بموجب القانون والتشريعات والأعراف، وفيما يخص الحياة الشخصية فلا خضوع لمن يريد أن يحقق رغباته وأهدافه على حساب وقتي وقيمي ومبادئ في الحياة.

ليس كل ما يطلب منك تستجيب له كن قادراً على أن تتعامل بذكاء مع هؤلاء الذين يرغبون في استغلالك، فلا تقبل القيام بكل الأعمال المطلوبة

ولا تظهر في الصورة بشكل متكرر وقرر أنت ما تفعله دون وصايا أو تعليمات من أحد وتأخر في الرد ولا تكن مستعجلاً في الاستجابة وكن واثقاً في نفسك ولا تقلل من قيمتك ولا تخالف المبادئ والقيم والقوانين لإرضاء الغير ولا تجعل أهواءك ورغباتك أنت هي نقطة ضعفك وسبباً في استغلالك.

يستغل البعض حبك لهم وطيبة قلبك في الحصول على ما يريدون ويعتقدون أنها نقطة ضعفك فلا يبالي أحد بما تعانیه أو يخصه شيء في حياتك فأنت لست في بؤرة اهتمامهم في الأساس وإلا ما كان أحد استخدمك لصالحه فقط، وحين تكون في احتياج له لا تجده وكأن الأرض انشقت وابتلعتة، الطيبة ليست ضعفاً، بل هي أخلاق وصفاء ونقاء نفس راضية، والحب هو أسمى شيء في الوجود ولكن هل يحق للآخر أن يأخذ ولا يعطي، أن يحسن إليه ولا يبادلك الإحسان؟
(وهل جزاء الإحسان إلا الإحسان)

يملي عليك البعض الشروط التعجيزية وفيها من الإجبار والإذعان شروط سلطوية تحكّمية تضطر إلى الخضوع والتنفيذ، فإن لم تملك مهارة التفاوض والإقناع لن تتمكن من أن تحصل على شروط ميسرة تكون راضياً عنها وخاصة إذا كان من يملي الشروط ذا نفوذ وقوة.

مساعدة الآخرين من العمل الصالح، والمطلوب أن نساعد كل محتاج للمساعدة وأن نؤدي ما علينا من واجبات تجاه العمل والأسرة والمجتمع دون المساس بكرامتنا أو إكراهنا على فعل ما يخالف اللوائح والقوانين والشرع والدين، ودون إذلال وعدم تقدير أو إرغام واستغلال، فلا ندع أن نكون أداة في يد الآخرين لتنفيذ رغباتهم وأهوائهم الشخصية.

الفصل الثاني عشر

قبول الناس

علمتني الحياة.....

لا تبحث عن قبول الناس لك

الناجحون لا يبحثون عن قبول الناس لهم بينما الفاشلون هم المشغلون دائماً بالبحث عن قبول الناس ورضاهم عنهم.

علمتني الحياة أن من أكرمني أكرمه، ومن استغنى عني فأكرم نفسي بعيداً عنه، ومن أعطاني ثمرة كانت حلاوتها في فمي حملت له كل الحب والرضا ومنحته أفضل ما عندي.

وجدت أن أغلب البشر قليل الشكر والامتنان، ومهما فعلت أو قدمت من أعمال خيرية لا تجدهم سعداء بما تفعل، فهم دائماً في خلاف مع أسلوبك وأهدافك، ويرى البعض منهم أن ما تفعله من خير هو حق مكتسب وواجب عليك فلا تجد من التحفيز والتشجيع الذي يساعدك على استكمال مسيرتك وتجد آخرين يتعجبون لما أنت عليه من نعم وقدرة على العمل والعطاء وذلك من باب الحسد على نعم الله لك، ومنهم من يرغب في زوال

نعمك وآخرون يشتعلون نارًا لنجاحك وتقدمك المستمر ويشككون دائماً في إنجازاتك.

هذا حال البشر إلا من رحم ربي ممن يعرف الفضل ويشكر النعمة وعليه وجدت أن الشعور بالغضب أو فقدان الحماس أو التوقف عن العطاء ليس بالأمر الجيد والمستحب فالأجر لا تنتظره من بشر، بل انتظره من خالق البشر، ولا تنتظر أن يوافقك أحد على وجهة نظرك، فلا تستجد من أحد الشكر والعرفان، إن لم يفهم الطرف الآخر قيمة ما تقدمه من عمل وإنجازات مشرفة فلا يستحق أن تضعه في حساباتك وامض في طريقك بكل قوة ضارباً الآراء السلبية والأفعال الرخيصة عرض الحائط، ولا تبال وإن لم يضعك الناس في مكانتك الصحيحة التي تستحقها فلا حاجة لك في البحث عن رضاهم، فلن يزيدك شيء ولن ينقص منك شيء، المهم أن تكون أنت راضياً عن نفسك طالما أنك تقوم بعمل إيجابي ترى نتائجه تتحقق على أرض الواقع من فائدة تعم على المجتمع، وفي هذا الزحام سوف تجد من يؤيدك ومن يخالفك ولن تجد من الجميع الإتفاق على أمر جامع، بل سوف تجد من الصراعات وتضارب المصالح والمنافسات الشريفة التي تبعد الناس عن الحمد والشكر والامتنان.

الحياة قائمة على القبول والرفض، اقبل ما تشاء وارفض ما تشاء، إنها وجهات نظر مختلفة من الأهمية أن يكون التقييم لأي عمل بحيادية تامة وبدراسة وتحليل منطقي حتى يكون الحكم عليها من الصواب.

(إذا اقتنعت بصلاح عمل فلا تعطِ آذاناً صاغية للناس، وإذا اقتنعت ببطلان عمل فلا تهتمّ بما يقوله الناس إنه عمل صالح وتذكر قصة جحا والحمار)

فالبشر لم يجتمع على كلمة سواء هل وجدت من جميع البشر أنهم اجتمعوا على توحيد الله هل اجتمعوا على نبي مرسل من السماء وصدقه الجميع؟ فما بالك أنت ماذا يقولون عنك وبما يتحدثون وعلى أي حال فلا تهتمّ بما يقولون أو ما يفعلون، امض أنت بخطواتٍ واثقةٍ وإيمانٍ بقدراتك، وحينئذ سوف تجد الإقبال عليك بجعل أعمالك وإنجازاتك العظيمة تتحدث عنك. ركّز على نفسك بتطويرها دائماً وتفانٍ في عملك واعلم أن الله يحب من عمل عملاً فليتقنه وإذا أحبك الله أحبك أهل السماء فيحبك أهل الأرض.

الفصل الثالث عشر

الاستغناء

علمتني الحياة.....

اليد العليا خير من اليد السفلى

ليس كل ما تستغني عنه يمثل خسارة لك، بل قد يكون فيه الخير الكثير، إن البدايات غالبًا ما تكون جيدة أفضل مما أنت عليه الآن، انظر لنفسك الآن سوف تجد أن الحياة قد سرقت منك أفضل سنوات عمرك وأرهقتك بما فيه الكفاية، ليس فقط من صعوبات أو تحديات واجهتنا بل لأسباب أعمق من كل هذا ألا وهي التعلق بالأشياء والأشخاص.

إن حب تملك الأشياء مثل الدماء التي تجري في العروق، نحب أن نستحوذ على كل شيء، نرغب في أن يكون لدينا ما في يد الآخرين، سواء أشياء سوف نستخدمها بالفعل أو لن نستخدمها، راجع على كل ما في حوزتك وسوف تجد أشياء قمت بالحصول عليها وربما عانيت من توفير المال اللازم لشرائها ولم تستخدم حتى الآن فهي محفوظة في الخزائن والكراتين المغلقة وتمر السنوات وهي على نفس الحال، وربما ترحل من الحياة وهي مازالت على حالها لا تعلم من المستفيد منها.

نرتبط بالأماكن ولا نغادرها، صحيح أنها تمثل ذكريات لنا يشدنا الحنين إليها من وقت لآخر وقد يصل الأمر إلى تقديس المكان، ولا أعلم سوى بعض الأماكن المقدسة التي بالفعل ترتبط بنا بشكل وثيق وهي المسجد الحرام والمسجد الأقصى ودور العبادة فهي الأولى بالارتباط، وقد يعتاد الناس على أماكن لزيارتها حيث إنها تمثل لهم غاية تحقق لهم السعادة والمرح أو الحصول على منافع شخصية أو ارتباط الناس بأماكن عملها ومنازلها وهي الجدران التي تحمي الناس وقت اللجوء والراحة وهي الملاذ الآمن لكل البشر.

كذلك الارتباط بالأشخاص الآباء، الأمهات، الإخوة، الأخوات، الأزواج، الأحفاد وكذا الارتباط بالأصدقاء وزملاء العمل، وقد نرتبط بأشخاص لا تربطنا بهم صلة دم أو قرابة، كالتعلق بحب بعض الفنانين كالممثلين والممثلات والمغنين والمغنيات والموسيقين وأهل الفن والروائين والكتاب والرسامين، هؤلاء جميعاً قد يتعلق البعض بأحد منهم في متابعة أخباره بشكل دائم أو محاولة التشابه معه وتقليده ويصبح المثل الأعلى له.

علمتني الحياة أنّ هذا الارتباط القوي بالأشياء والأشخاص رغم أهميته في صلة الأرحام والترابط الأسري والعلاقات الاجتماعية الضرورية في حياتنا والتي نحن في حاجة لها لما تمدنا من الدعم المادي والمعنوي، إلا أن بها من الجوانب السلبية التي تعرضنا لكثير من الأزمات في حياتنا وذلك في حالة الارتباط الشديد الذي من الصعب الاستغناء عنه، وأن الاستغناء سواء

بالفراق أو الانفصال يسبب لنا كثيرًا من المتاعب النفسية من آلام وأحزان، بل قد يدفعنا إلى حالة من اليأس والإحباط الذي يؤدي بدوره إلى مرض الاكتئاب. ونجد حالات الانتحار في تزايد نتيجة لهذه الأمراض النفسية والعزلة التي يفرضها الشخص على نفسه.

إنّ عملية الارتباط وعدم الاستغناء فرضت علينا قيودًا بل وألزمت الكثير منا الإقدام على تقديم كثير من التنازلات التي قد تخالف القيم والمبادئ وتعارض مع أخلاقيتنا، وعلى سبيل المثال ارتباط الأبناء بالوالدين هو من الحقوق الواجبة والقيم السامية، ولكن ما يحدث هو ارتباط يصل لحد الاعتماد الكلي والاتكالية، مما يترتب عليه عدم تحمل الأبناء المسؤولية في حياتهم والتي يجب تربية الأبناء على تعلم المهارات الحياتية التي تجعلهم قادرين على مواجهة الحياة وتحمل المسؤولية، وكذا العلاقة بين الأزواج والتي يجب أن تبنى على المودة والرحمة والاهتمام والاحترام، نجد أن الحب المفرط يعطي أحيانًا نتائج عكسية في تقديم تنازلات من حيث التضحية على حساب طاقة الإنسان التي تستنفد بسرعة حتى تصل في وقت إلى عدم قدرتها على العطاء، وكذلك في علاقاتنا مع الأصدقاء فقد نفرط في علاقاتنا للحد الذي يؤدي في النهاية إلى خسران الصديق في الارتباط والحب الشديد الذي يجعلك تبوح له بكل شيء عن حياتك وتعتبره خزانة حفظ الأسرار الخاصة بك، وعند حدوث واقعة خيانة منه أو خلاف وهذا بالطبع

وارد تشعر بألم سكين الطعن في ظهرك أو حين يرحل عن حياتك تسود الدنيا في نظرك حزناً عليه.

فلاستغناء ضروري لأن الارتباط الشديد قد يصل بك إلى حد الإدمان فلا تستطيع الابتعاد مهما حدث، أو قد تصاب بالألم والحزن إذا حدث الفراق وضياح الأشياء من يديك تفقدك توازنك وتحزنك وتغضبك ولا أقصد بالاستغناء هنا أن أستغني عن الاحتياجات الأساسية أو الأشخاص المهمين في حياتي بقدر عدم الإفراط في التمسك بهم توقعاً إلى أي احتمالات قد تحدث؛ لذلك درّب نفسك عن الابتعاد ولو قليلاً وأن تتمسك بما يصلح لك ويكون نافعا وتعلق دائماً بالأهداف التي تحقق لك كثيراً من النجاحات التي تسعدك ولا تنغص عليك حياتك، ابتعد عن كل شخص يذكرك بماضيك المؤلم، وعن الأشخاص الذين يضيعون أوقاتك في التفاهات ارتبط بالأشخاص الناجحين ليجذبوك دائماً إلى الأمام، وقدر قيمة نفسك واعتز بها ولا تطأطئ رأسك لأحد سوى لخالقك.

وكما سيطرت وتحكمت في رغباتك ونزعاتك الداخلية والملحة دائماً كلما أصبحت قوياً، انظر دائماً لما تمتلكه وأحسن استخدامه وابتعد عن التقليد الأعمى وامتلاك ما ليس لك، استغن عن سؤال الناس ولا تقدم مزيداً من التنازلات فتكون الخسارة والحسرة والندامة.

علمتني الحياة
أن أستغني عما لا ينفعني وضار بصحتي.
أن أستغني عما لا يهتم بي ويقدرني.
أن أستغني عما يكرهني ولا يحبني.
أن أستغني عن كل من يحقد على نجاحي.
أن أستغني عما يضيع وقتي في التفاهات.
أن أستغني عما يذكرني بالماضي المؤلم.
أن أستغني عن كل ما يكدرني وينقص عليّ عيشتي.
أن أستغني عما يبعد عني خطوات لأبعد عنه خطوات أكثر.
أن أستغني عن كل من يؤذيني وأساء لي.
أن أستغني عن كل من يستغلني لمصلحته فقط.
وأن أكرم من أكرمني وأحب من يحبني وأحسن لمن أحسن لي وأرفعهم فوق
رأسي.

الفصل الرابع عشر

الجراح

علمتني الحياة.....
ألا يضمّد جراحك إلا أنت

كم من الجراح عشنا بها وأخفيناها عن الناس بابتسامتنا، وتأثرت بها قلوبنا، وكنا نبحت حولنا عن ضمادات لنكتم بها مشاعرنا وأحاسسنا بالألم، ورغم ذلك لم نجد علاجًا لها لدى الأطباء لأنها جراح عميقة بعمر السنين تزداد سوءًا بمرور الأيام، كلما تذكرناها ولم يشعر بها أحدٌ سوانا ولم يشاركنا أحدٌ في تحملها أو إزالة الألم عنا، فما أصعب الألم النفسي.

وجدت أن كل من حولي مشغولين عني وهذا حال الناس. كلٌّ مشغول بحياته فلا تجد من يخفف عنك عند الضيق، ولن تجد أحدًا جاهزًا بالعلاج لأن لا أحد يشعر بألمك كما تشعر أنت فأنت من يعلم ويشعر بحاله فإن لم تجد من يربت على كتفك، قم أنت بالربت على كتفك وتحدث مع النفس وقل لها أنت مني وأنا منك.

مهما كان من حولك فلن يشعر بألمك أحد مثل ما تشعر ولن تجد سوى كلمات لا تغني ولا تشبع من جوع، صحيح كلنا نحتاج لمن يواسينا ويأخذ

بأيدينا ويخفف عنا الهموم التي أثقلت كاهلنا نحتاج إلى الدعم المعنوي بقدر احتياجنا للدعم المادي وربما أكثر ولكنها لا تزال مسكنات لا يمكن أن تعالج الجراح بشكل كامل ونهائي نحن في حاجة إلى حل مشاكلنا من جذورها حتى لا تتكرر، لذا لا بد أن تجمع أفكارك وتستحضر كل مهاراتك وتقوم بمعرفة كل تفاصيل مشكلتك بنفسك حتى تتمكن من الوصول إلى طرق وبدائل لحلها مع الثقة بالنفس، وأن ترى في نفسك أنك مستحق للحياة مستحق للنجاح مستحق للأفضل دائماً هذه هي الوسيلة الوحيد لكي تعيد بناء نفسك من جديد، لكي تعالج جراحك وكما يقال في الأمثال (ما حاك لحمك مثل ظفرك).

لا تنتظر من أحد أن يحنو ويعطف عليك، فإن لم تجد من يشاطرك أحزانك أو يبادلك نفس المشاعر فلا تحزن عليه، وأن تعلم أن العلاقات الآن بين البشر أصبحت تبادل صفقات، ولا بد أن تكون رابحة لكي تستمر، بمعنى أنه لكي تحصل على ما تريده عليك بدفع الثمن، إذا منحت عليك أن تأخذ المقابل فهي عملية باللغة الدارجة (خذ وهات) فلا عطاء بدون مقابل لذا فإنه إذا اتفق الطرفان على هذه القاعدة لاستمرار علاقاتهم فسوف يكونوا سعداء.

لا تعتمد على أحد في حل مشاكلك عليك بالسعي والمحاولة، قد تفشل مرة أو مرات وذلك بسبب الخوف والافتراضات، الخوف الذي يشل حركتك

ويوقفك والافتراضات هي سبب فشل معظم الناس، لا تعش داخل المشاكل وتنسى البحث عن الحلول فتحترق، لا تعكر صفو حياتك بأنّ فلاناً من الناس لا يهتم بك أو يتجاهلك، ولا تنظر خلفك انظر دائماً للأمام وعالج كل عيوبك والنواقص الموجودة لديك، فأنت أعلم بها من غيرك وحدد أهدافك واسع ورأها.

اهتمّ بنفسك وصحتك ولا تستنفد طاقتك بأن تلعب دور الشهيد وتظل طوال حياتك تضحي من أجل الغير، إن أردت التضحية فضحّ بما هو زائد عن طاقتك حتى لا تستنفد كل طاقتك وتجد نفسك في وقت غير قادر على حماية نفسك أو القيام بمهامك، ولن يجدك الآخرون أيضاً عندما يحتاجون لك، وتزود بكل المعرفة والمهارات ولا تكون مثل الإسكافي الذي ليس لديه أحذية.

من أساء إليك وأهانك تجاهله، ومن غدر وخان فلا مكان له في قلبك ومن فارق وانفصل لا تحزن فهو الخاسر.

الفصل الخامس عشر

الاحترام

علمتني الحياة.....

الاحترام

الاحترام لا يُطلب ولكن يمنح فلا استجداء لأحد بطلب الاحترام فإن لم يكن تقديرًا واحترامًا الآخرين لك نابع من خلال تصرفاتهم وأفعالهم معك فلا تطلبه وتعامل معهم بناء على ذلك من احترام الذات هو احترام الآخرين وهو دلالة على حسن الخلق ومستوى التفكير كما أنه دلالة صادقة على حب الطرف الآخر لك واهتمامه بك، فلا تقل إنك تحبني وأنت لا تحترمني فإذا كان نصف الحب اهتمام فالنصف الآخر هو احترام.

الاحترام هو الاهتمام بأدق التفاصيل وأقل وأصغر الأشياء التي قد تكون مهمة بالنسبة للطرف الآخر، فقد يهتم الطرف الآخر بأشياء قد لا تهتم بها ولكن من المهم أن تنتبه لذلك فهذا سوف يزيد من رصيد مشاعر الحب بينكم، فإنّ اللامبالاة والتجاهل والأعراض كلها صور لعدم الاهتمام ودلالة على عدم الاحترام.

الاحترام هو الوفاء بالعهود فلا تقطع على نفسك عهدًا لا تنفذه لأنه سوف يتسبب في خسران الطرف الآخر، وإن لم تستطع الوفاء بالعهود وغير قادرٍ على تنفيذها عليك بالاعتذار، وأن تحل نفسك من هذه العهود حتى تكبر في أعين الناس وتحترم لمبادئك وقيمك العليا.

الاحترام هو الأمانة والإخلاص فإن لم تخلص وغير أمين على الكلمة وعلى أسرار الناس وغير مخلص في عملك فلن تنال احترام الغير.

فكما تريد أن تحترم عليك أن تراعي مثل تلك الأمور فإنك تنال الاحترام لما تعرضه عن نفسك من صفات حميدة، ولما تقدمه من أعمال ناجحة وإنجازات عظيمة، وإن قدرتك على العطاء تدفع الناس إلى احترامك، وكما كنت مهتمًا بنفسك سوف يهتم بك الآخرون، وكما تحدثت مع الناس بأطيب الكلمات وتعاملت بأفضل الطرق ولم تخطئ في حق الغير سوف تجبرهم على احترامك دون أن تطلب ذلك منهم.

يختلف الناس كثيرًا مع بعضهم البعض وهذا أمر طبيعي فهي سنة الحياة، لكل منا وجهة نظر ورأيه الشخصي، كما أن اختلاف الإدراك والثقافات واللغة والبيئة كلها عوامل تسبب في الاختلاف، ولكن للأسف نتعامل مع هذا الاختلاف بدون احترام الآخر في وجهة نظره، وحين لا نحترم وجهات نظر الآخرين وأرائهم فلن يحترموا وجهات نظرنا وآراءنا، فقد تكون جميلًا في أعين البعض وغير جميل لدى آخرين، وقد تكون فكرتك صحيحة تجاه شيء ما وغير صحيحة لدى الطرف الآخر، فمثلًا اليابانيون لا يتخذون

قرارًا إلا بعد اتفاق الجميع عليه بينما الأمريكيان يعتبرون ذلك من السخافة ومضيعة للوقت.

قد تجد بعض الأشخاص لا يظهرون لك المودة أو الألفة ربما عند رؤيتك قد يتجاهلون وجودك هؤلاء مما لا شك فيه يبغضون التحدث معك ولا يحملون لك من الود شيئًا وذلك من واقع فكرتهم عنك والصورة التي رسموها لك في أذهانهم والأحكام المسبقة التي أصدروها ضدك وهذا نابع من عدم فهمهم أو تعاملهم معك بشكل مباشر وقد يرجع ذلك للغيرة والحقد لتمييزك عنهم وهذا يعد دلالة على عدم احترامهم وحبهم لك لذلك إن أفضل شيء تفعله هو ألا تعيرهم اهتمامك (وهل جزاء سيئة إلا سيئة مثلها) والتعامل هنا بالمثل فالعين بالعين والسن بالسن ولا يعتبر ذلك تجنيًا على أحد ولكن لا يستحق أن تحب من يكرهك أو تحترم ما لم يحترمك حيث لا يوجد جسور للثقة بينكم ولا تواصل جيد ولا علاقة وطيدة تستحق منك أن تتعامل معهم بالحب، ولكن عليك أن تتجاهل هؤلاء تمامًا.

علمتني الحياة بمرور الزمن أنني أدركت أن الصحة وراحة القلب وطاقتي قد استنفدت وأهدرت مع مواقف وأشخاص ما كان أن تستحق رغم الاحتفاظ بالقيم وهي احترام الكبير، وأن أنزل الناس منازلهم وأن أكرم الكريم ممن يستحق، وكذا علمتني الحياة ألا أفرق في الاحترام بين الناس على أساس المستوى الاجتماعي أو الثقافي فكل من يستحق الاحترام يكون

لعمله وأخلاقه، وهنا يجب أن يحترم رغبته في التواصل الفعال لبناء علاقات إنسانية نبيلة.

علمتني الحياة احترام صاحب كل رأي ولو اختلفت معه في وجهة النظر فأنا لست الوحيد في هذا العالم.

علمتني الحياة ألا أتعدى على حياة الناس الشخصية أو أغتصب ما ليس لي وألا أنخدع بالمظهر، بل أهتم دائماً بالجوهر.

الفصل السادس عشر

الشجاعة

علمتني الحياة....

إن لم أستطع المواجهة فلا أستحق الحياة

كثيراً منا لا يستطيعون مواجهة الحياة بما فيها من صعوبات وتحديات ويميلون إلى التوقع داخل محارتهم خوفاً من التعرض للأمواج العاتية أو للتعرض لافتراسهم ممن هم يلتفون ويحيطون بهم يتخذون من الظلام سترًا لهم ومن السياج حماية لهم خوفاً من الفشل والمجهول، التردد هو أسلوب حياتهم فلا يقدمون على اتخاذ أي قرار أو القيام بأي محاولة بل يفضلون الانتظار والترقب لعلّ الأقدار تفاجئهم بما يسرهم، ولكن هيهات هيهات أن تلعب الأقدار مع هؤلاء الذين لا يسعون للمحاولة أو المواجهة، فلن تحل مشاكلهم ولن يخرجوا من كهوفهم منتصرين فالغلبة لمن يقاوم ويحاول ويسعى، لمن لديه القدرة على التصدي للتحديات بكل شجاعة فإن لم تكن أسداً لأكلتك الذئاب.

من المعروف أن معظم محاولات الأسد في اصطياد فريسته فاشلة ولم ينجح منها سوى نسبة 25٪ فقط، ولكن يكفي المحاولة وكفي الشموخ

والمهابة التي تظهر عليه فتخشاه كل حيوانات الغابة لذلك فهو يتربع على العرش دائماً.

علمتني الحياة أنّ لا مكان للضعفاء وأن الاستسلام لا يعرف طريقه الأبطال في الحروب ولا يمكن للنجاح في التفاوض والنزاع الخضوع والخنوع فمن لا يملك سلاح التحدي لا يمكن أن ينتصر أو يفوز فكيف تكون جندياً وأنت غير قادر على حمل السلاح أو تملك الشجاعة على القتال إن لم تكن بطلاً صامداً مغوراً فكيف يهابك أعداؤك.

يقول نابليون بونابرت:

(قائد أسد على جنود من الأرانب أفضل من قائد أرنب على جنود من الأسود)

يجب أن تكون قائداً حتى يصبح من معك أقوى قادرين على المواجهة واقتحام خطوط العدو واقتحام مواقعهم وإفشال مخططاتهم، أن تكون قائداً لاستكمال المسيرة رافعاً راية النصر والعزة والكرامة.

كيف تكون راعياً لأسرتك وعائلتك الكبيرة وأنت لا تملك الشجاعة في مواجهة الظروف، وأن تكون قادراً على تحمل المسؤولية كاملة ومن اتخاذ كل قرار يصب في صالح الجميع فلا بد أن تكون قادراً على حماية عشيرتك. علمتني الحياة أن الهروب من المسؤولية لن أكون الإنسان الصالح صاحب القيم والأخلاق وأن عدم تحمل المسؤولية وارتكاب الأخطاء لن يمكنني

من الخروج من الصعوبات بفوز أو نجاح وأن الوقوف متفجعاً دون محاولة مني للبحث عن حلول أو طرق أو أساليب لتفادي أي مخاطر مستقبلية لن يكون في صالحه، وأن ترك المشاكل تتراكم قد يزيد من صعوبة حلها، إن عملية التأجيل والتردد في اتخاذ أي مواقف حيال مشاكلنا اليومية قد تترتب عليها آثار قد لا نتحملها مستقبلاً. فقد تكون قادراً اليوم على أن تفعل وغداً قد لا تصبح قادراً فلا بد من الحسم خاصة في الأمور الهامة التي تحتاج إلى حلول عاجلة وقطعية.

الشجاعة تحتاج منا إلى المجازفة وعدم الخوف والتردد فقد يتعرض الإنسان لخطر يدهمه في اللحظة والحين وفي هذه الحالة عليه باتخاذ قرار سريع إما أن يجازف بالتصرف والفعل للحفاظ على البقاء أو التوقف دون حراك فتكون الكارثة والتعرض للخطر الكبير ولكن لا بد أن تكون أيضاً المجازفة محسوبة بشكل من استدعاء خبراتك والتأني في القرار بالتفكير وتحليل ودراسة الأمور والمواقف، صحيح قد تكون هناك من المواقف التي تحتاج إلى السرعة سواء بالفعل أو الرد بالجواب فعليك أن تكون حاضر ذهن ولا تجعل العواطف تتغلب عليك وكن يقظاً وحريصاً بأكبر قدر ممكن، أما إذا كنت تملك القدرة والقوة على المواجهة فلا مجال إذاً للتراجع أو الهروب، وإن كنت تملك القليل فيكفيك شرف المحاولة وتستطيع بذلك من التغلب على مخاوفك وتجاوز ولو جزء من الصعوبات التي تواجهك فتخفف الحمل عن كاهلك.

كن أنت بطل حياتك وكاتب قصتك والراوي عنها، اتصف بالشجاعة
واحصل على هذا الوسام لكي تكون في صفوف الأبطال الذين يتحدث عنهم
التاريخ ولا تكن الشخص الجبان الذي يتوارى خلف الأسوار والجدران.

الفصل السابع عشر

الشكوى

علمتني الحياة....

الشكوى لغير الله مذلة

نعم الشكوى لغير الله مذلة في أن تسأل غير الله، فقد ترفع شكواك لمن لا يستجيب ولا تهمه شكواك ولمن يحكم عليك ظلماً وطغياناً ولمن يفرح فيما تشتكي منه، ولمن يعلن شكواك على الملأ ولا يحفظ سرك ولمن يستغل ضعفك ومعاناتك ولمن لا يعجبه حالك فينفر منك.

الناس إن أحببت أن تسمع الشكوى من الغير هو من أجل الفضول حيث يهتم الناس بما ينشر من فضائح وخاصة إذا كانت من شخصيات معروفة ولها مكانتها في المجتمع فمن الناس من يتألم ومنهم من يتشفى ويسعد بما يسمعه ويراه ومنهم من يجد في شكوى الآخرين من المواعظ والعبر ليتعلم منها، ومنهم من يقارن بين شكواه وشكوى الآخرين وقد يجد من الشكاوي ما يتطابق ويتمثل مع شكواه فربما يخفف عنه مما فيه حيث يجد أنه ليس الوحيد الذي يشتكي أو يمر بمثل تلك الحالات المأساوية المؤلمة.

من منا خالٍ من المشاكل أو لا يتعرض للضغوط الحياتية اليومية التي تسبب في زيادة التوتر والقلق والتي تؤثر على أسلوب حياتنا الذي نتبعه،

بل قد تنعكس على أدائنا اليومي في أعمالنا وفي علاقاتنا بالغير، بل تمتد حتى إلى أوقات الراحة فتحرمنا من الاستمتاع بها وهناك من المشاكل المعقدة والمصائب التي تفقدنا التوازن وتسرق منا السعادة.

مشاكلنا لن تنتهي طالما أنت على قيد الحياة وكلما استطعت أن تتخلص من مشكلة وجدت أخرى، أنت في ساقية لا تتوقف وقد يصعب علينا من إيجاد حلول لمشاكلنا أو منع حدوثها رغم توقعنا لها في غالب الأمر مما يجعلنا في حاجة إلى طلب المساعدة وذلك بعرض شكوانا على الغير سواء قريب منا كالأهل والأصدقاء أو أولي الأمر من المختصين، وذلك من أجل إيجاد الحلول ورفع الضرر ونكون في محاولات باتباع كل السبل سواء المشروعة أو غير المشروعة لإنهاء المشكلة أو ما يزعج ويؤرق تفكيرنا ويؤثر على حياتنا.

الشكوى حق مشروع لنا جميعاً فلا يوجد حكر أو مانع لشكواك تستطيع أن تشتكي في أي وقت ولأي شخص أو جهة، فالشكوى لها جانبان إيجابي وسلبي ولنتناول كل منهما:

الجانب الإيجابي للشكوى

- التخفيف من الآلام والضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية والتي تتسبب في أمراض لا أول لها ولا آخر نتيجة تدهور الحالة النفسية التي تنعكس على حالته الجسدية فتظهر تلك الأمراض.

- البحث عن طرق ووسائل لحل المشكلات من جذورها لضمان عدم تكرارها.
- مشاركة الغير في تحمل المسؤولية يرفع تحمل العبء بمفردك.
- لاسترداد الحقوق والحصول عليها.
- عدم الاستسلام للأمر الواقع دون المحاولة في إنقاذ ما يمكن إنقاذه.

الجانب السلبي للشكوى

- كثير الشكوى ينفر منه الناس.
- الشكوى تظهر كمظهر الضعف وقلة الحيلة.
- الشكوى تخلق مناخًا من التوتر والقلق.
- الشكوى لا يهتم الناس بسماعها الناس تحب أن تسمع الأخبار السارة
- الشكوى تشمت فيك أعداءك.

أصبح الناس لا طاقة لهم في سماع الشكوى لأن الجميع لديه الكثير من الصعاب والهموم التي لا تنتهي فهم ليسوا في حاجة إلى زيادة الضغوط والهموم عليهم، الناس تحتاج لمن يفرج عنهم ويخفف آلامهم ويخرجهم مما هم فيه.

لذلك عليك أن تقلل من شكواك وأن تحاول جاهداً الاعتماد على نفسك
ولا تشتك إلا لمن تثق بهم ومن تجدهم يهتمون بشؤون حياتك، ومن
الأفضل أن تفعل كما فعل يعقوب عليه السلام حين ذكر على لسانه في
القرآن الكريم (إنما أشكو بثي وحزني إلى الله وأعلم من الله ما لا تعلمون)

الفصل الثامن عشر

الذكاء

علمتني الحياة.....
ألا أعتد على الذكاء وحده

نحن أذكاء بالفطرة خلقنا الله في أحسن تقويم ولم نكن نعلم بما هو قادم وقد أخرجنا الله للحياة لا نعلم شيئاً.

قال تعالى: (والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً)

وعلم الإنسان ما لم يعلم من خلال وجودنا على هذا الكوكب المليء بالمتغيرات والتطور السريع، تعلمنا من أجل أن نعلم غيرنا ولكن هل وجدنا من يعلمنا بشكل صحيح وهذه هي الطامة الكبرى، هناك مدارس في الحياة كثيرة وكل يعلم بطريقته فأصبحنا في اختلاف كبير من حيث الثقافات والحضارات المختلفة وتعددت المدارس الفكرية فمنها من يمتلك المرونة ومنها المتحجر الصلب، وأصبح هناك تعدد طبقي ومستويات اجتماعية مختلفة كل له عاداته وتقاليده، ولم تكن طرق التعليم واحدة لخلق مجتمع واحد يتكلم بنفس اللغة ويتعامل بنفس الأسلوب مما أوجد سلوكيات مختلفة منها الجيد والإيجابي ومنها السيئ السلبي، بل حدث

تشوش في العقول فلم تعد الفطرة السليمة موجودة بل تحولت إلى ألحان شاذة لا تطرب السمع وتلوث البيئة بفعل الإنسان.

ومع كل هذا ومع التطور السريع وظهور النظريات كنظرية النشوء للعالم داروين تطور الإنسان وارتفع معدل الذكاء لدى البشر وقد حدد العالم (توني بوزان) ثمانية أنواع من الذكاء إلا أن العلماء حددوا أكثر من عشرين نوعًا للذكاء، وقد يختلف نوع الذكاء من شخص إلى آخر وقد يجمع الشخص بين أكثر من نوع من الذكاء مثل الذكاء اللغوي والذكاء الاجتماعي أو الذكاء الرياضي والذكاء الموسيقي.

والذكاء وحده ليس كافيًا إن لم تكتسب المعرفة والمهارات الحياتية فقد أثبتت الدراسات أن الشخص الذي يمتلك معدل ذكاء مرتفعًا ولا يمتلك المهارات الحياتية قد لا يكون ناجحًا في حياته العملية أو الشخصية وأن الأشخاص الذين حصلوا على شهادات علمية ولا يمتلكون مهارات حياتية قد يفشلون في حياتهم الشخصية أو العملية.

هناك من الأشخاص الأذكياء ولكنهم لا يستطيعون إدارة شؤون حياتهم بالشكل الصحيح وقد يستخدمون هذا الذكاء في أعمال مخالفة للقوانين كالأعمال الإجرامية أو ما يخالف القيم الأخلاقية مما يعرضه للمخاطر وارتكاب الأخطاء الجسيمة التي يندم عليها في المستقبل، وهذا ما تبين لي

بأن الذكاء وحده لا يكفي، بل لا بد من التزود بالمعرفة واكتساب المهارات الحياتية مثل القيادة والتواصل الفعال ومهارات حل المشكلات وتعلم لغة الحوار والتعبير عن الرأي حتى يمكن من التعامل مع كل المعطيات في الحياة بشكل أكثر احترافية، وبالتالي يمكن تجاوز الصعوبات بالمشاورة والانضباط ومن تحديد الأهداف وترتيب الأولويات واستغلال الفرص وعدم إغفالها.

وهنا يكون الجمع بين المهارات والمعرفة وذكاء الفرد العقلي مما يجعلنا نتمكن من استخدام العقل الاستخدام الأمثل في التعامل مع الأشياء والأشخاص وكذلك إدارة شؤون حياتنا بشكل أفضل بدون إجهاد أو ضياع للوقت ونستطيع أن نخطط لحياتنا ونضع برنامجاً ناجحاً لها.

لذلك علينا المحافظة على الذكاء بتنشيط العقل بشكل دائم وعدم إهماله وتركه فيتعرض للصدأ وذلك بالقراءة المستمرة والمنظمة وممارسة الرياضة والنوم الكافي وتناول الغذاء الصحي وممارسة ألعاب الذكاء فلا نجعل العقل يتوقف فهو كمثل أي عضلة في جسم الإنسان تحتاج إلى تقويتها.

قم بالتدريب اليومي للعقل وقم بتنظيفه من كل الشوائب العالقة ومنع تسريب أي أفكار سلبية إليه، دربه على المواجهة تجاه المواقف والأشخاص واجتث عن كل ما هو جديد ولا تترك العقل بذكائه للعبث.

اجعل العقل يعمل في استرخاء مع اليقظة والانتباه، وتعامل معه بصدق ولا تخدعه فهو الحارس الأمين لحياتك يمكنك أن توجهه إلى ما تريد من

خلال النفس وكلما كانت النفس سوية كلما سيطرت على العقل بشكل صحيح، أما إن كانت النفس مريضة سوف تحدث ارتباك للعقل ولن يكون الأمين عليك فأنت السيد وهو الخادم المطيع. والسؤال هنا من الذي يوجه العقل إلى الطريق أو يجعله يقبل الشيء أو لا يقبله؟

إنها النفس التي توجه العقل وتأمره قال تعالى: (ونفس وما سواها -7- فألهمها فجورها وتقواها-8- قد أفلح من زكاها -9- وقد خاب من دساها -10-) سورة الشمس.

الفصل التاسع عشر

أستمع

علمتني الحياة....

أستمع أكثر مما أتحدث

علمتني الحياة ألا أستمع لأي شيء والسلام، بل يجب أن أنتقي ما أسمع فلا أرى إلا الجميل ولا أسمع إلا ما يطرب أذني ولا أتحدث إلا بالكلام الطيب وليس كل جميل جميلاً، ولا كل ما يطرب حسن ولا كل حديث طيب لذا لا بد من فلترة كل مما نراه أو نسمعه أو ما نقوله حتى لا نتأذى.

نحن نمتلك مهارتين هامتين وهما الحديث والاستماع لكننا نتحدث أكثر مما نسمع ونهتم بالحديث أكثر من الاستماع رغم حاجتنا للاستماع أكثر فمن يجيد فن الاستماع سوف يجيد فن الحديث لأن بالاستماع والإنصات سوف نفهم ونستوعب أكثر وبالتالي يمكننا من الحديث بشكل أفضل دون أخطاء وقد ثبت أنّ في الاستماع حكمة وتفكير، بينما الحديث هو تعبيرٌ عن الرأي وفي الاستماع تروٍ وعدم اندفاع، بينما الحديث تكثر فيه الأخطاء كلما تحدثت أكثر، وإنّ من طبيعة البشر تحب من يستمع لها وعند السماع لشخص عندما يتحدث والإنصات له تأكد أنه بعد مغادرة اللقاء

سوف يسعد بلقائك ويتكلم عنك أحسن الكلام حتى وإن لم تنطق بحرف واحد أثناء اللقاء.

من أجل أن تدار الحياة بشكل أفضل عليك بالاستماع للناس، بل والإصغاء لهم حتى تفهم وتستوعب ما يريدونه والإصغاء يختلف عن الاستماع فهو مرتبة أعلى منه فالاستماع هو أن تسمع ما يقال بأذنيك أما الإصغاء هو فهم ما يقال.

قال تعالى: (وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ) 204 سورة الأعراف

فالاستماع والإنصات كلاهما جيد في التزود بالمعرفة والمعلومات ويتطلب منا وقتاً أكبر في تعلمه أكثر من تعلم كيفية الحديث، لذلك علينا من تعلم مهارات الاستماع حتى يمكننا من التعامل والتواصل الفعال مع الناس.

ومن مهارات الاستماع:

1 - أن تغلق جهاز الإرسال وتفتح جهاز الاستقبال لكي تستمع للآخرين وتستوعب كلامهم.

2 - ألا تقاطع أثناء الحديث حتى لا تشتت تركيز المتحدث لكي تصل إلى الحديث كاملاً، وهذه دلالة على اهتمامك وتقديرك للشخص المتحدث.

- 3 - أن تستخدم لغة الجسد من إيماءات وإشارات غير لفظية للتأكيد على فهمك وذلك بهز الرأس بنعم.
- 4- أن تبلغ المتحدث بمواصلة حديثه.
- 5 - أن تهيمى البيئة المناسبة للاستماع فلا يمكن أن تستمع في مكان به ضوضاء أو أن تكون في حالة مزاجية غير جيدة.
- 6 - ألا تكون أول المتحدثين استمع أولاً للجميع، ثم ابدأ بالحديث.

ومن مهارات الإنصات

- 1 - تدوين المعلومات.
- 2 - تكرار ما يقال لك للمتحدث.
- 3 - مناقشة الأفكار.

علمتني الحياة أن أستمع باهتمام لكل الناس، ولا أقلل من قيمة ما يقال وأن أحترم المتحدث ولا أقاطعه، وألا أستمع للخرافات أو التفاهات أو ما يضيع الوقت، وأن أحلل ما يقال فقد يكون من وراء الأحاديث أهداف وتوجهات، وأنه من أسوأ صور الاستماع عندما تفتح جهاز التلفاز حين استيقاظك صباحاً من النوم على أخبار وأحداث مفاجئة، لذلك أنصح بمعرفة الأخبار في منتصف النهار وليس في أوله، وحين الاستماع درّب

نفسك على أن تترك أي شيء في يدك يشغلك عن الاستماع، حيث إن من أخطاء الاستماع ما لا يجعلك تفهم كل ما يقال وهي كالاتي:

1- المقارنة

عندما يتحدث شخص أمامك وأنت تجري مقارنة في نفسك بينك وبينه أو بينه وبين شخص آخر أيهما أفضل فيضيع منك جزء من الحديث.

2- المطابقة

أنك ترى أن ما تسمعه مطابق لما عندك من معلومات فلا تهتمّ بمتابعة الحديث فيضيع منك الكثير.

3- عدم التركيز

لا تستمع بشكل جيد بسبب انشغالك بأمور شخصية كالتفكير في ابنك بالمدرسة.

4- تجهيز الرد

عند الاستماع لشخص يتحدث تشغل نفسك بتجهيز الرد فيفوتك جزء كبير من الحديث.

5- أن تسمع ما تهواه ولا تسمع ما لا تهواه.

6- الاعتراض الدائم والمقاطعة يجعلك لا تستمع بشكل جيد.

إذا كلمتني عن نفسك سوف أستمع لك وإن تحدثت عني سوف أحبك.
(المؤلف)

الفصل العشرون

الزيارة

علمتني الحياة....
أن أكون زائرًا خفيفًا

لم أكن يومًا زائرًا ثقيلًا على أحد لأنني أوّمن بالمثل القائل: "زُر وخفف" رغم حيي للزيارات سواء للأشخاص أو الأماكن لما فيها من تواصل وحفاظ على العلاقات الإنسانية ومن الفوائد في الحصول على المعرفة بزيارة الأماكن والاستمتاع بكل ما هو مبدع فإن عشقي للترحال كبير ففي السفر فوائد كثيرة.

الزيارة هامة في توطيد العلاقة بالآخرين وواجب في مناسبات عديدة كالأعياد والأفراح ومن الضروري الحرص عليها فزيارة المريض واجب وزيارة الوالدين واجب وزيارة الأهل والأقارب لصلة الرحم واجب، وهذا ما أوصى به ديننا الحنيف وسائر الأديان وزيارة الأصدقاء ضرورة لكسب مزيد من المحبة، كما أن من الأماكن الهامة التي يحرص الإنسان على زيارتها وهي أماكن العبادة ومنها الأماكن المقدسة الحرم الشريف والمسجد الأقصى وزيارة أولياء الله الصالحين وزيارة المقابر ومن المدن

السياحية حيث الجمال والطبيعة الساحرة والمتاحف والحدائق والشلالات الرائعة المستحب زيارتها للترفيه عن النفس والتمتع بكل ما هو مبدع. ومن الزيارات الضرورية هي زيارات العمل لحضور اجتماعات أو لعقد الصفقات أو للترويج عن منتجات أو لحضور ندوات ومؤتمرات أو دورات تدريبية، إنها زيارات هامة لتنظيم جانب من حياتنا، ومن أجل تلك الزيارات نقوم بالتخطيط والاستعداد لها لتنفيذها سواء في الوقت القريب أو البعيد، ولا شك أن أثر الزيارات على حياتنا كبير في تحسين العلاقات من تبادل الخبرات واكتساب المعرفة، ولا شك أنها أفضل كثيرًا من العزلة والانطوائية.

وزيارة الأشخاص رغم أهميتها إلا أنها قد تسبب إزعاجًا في كثير من الأحيان وخاصة إذا لم تكن بموعد مسبق أو في غير مناسبة أو لسبب ضروري، حيث إن الزيارات الفجائية تؤدي إلى إرباك الآخرين وضياع أوقاتهم وتعطيلهم عن أداء مهامهم أو وظائفهم، وقد لا يكون المضيف مستعدًا لاستقبال ضيفه، وفي بعض الأحيان قد تكون الزيارة غير مرغوب فيها من الأساس. حيث نجد من الناس من اعتاد على ضياع أوقات الآخرين سواء بمكالمة تليفونية أو زيارة يقطع فيها على الآخر ما كان بيده من عمل مما يتسبب في تشتت التركيز وتكرار الجهد لكي يبدأ الآخرون بالعمل من جديد، وفي الغالب تكون مثل هذه الزيارات لأمر ليس بالأهمية سوى

مجرد لتسليية الزائر وشغل وقته بالتفاهات حتى وإن كانت الزيارة ضرورية فقد يكون لدى الآخر ما هو أهم لما أتيت من أجله.

وجدت أن أغلب الزيارات في عصرنا الحالي ترتبط إما بالحصول على مصلحة معينة أو للشكوى مما جعل كثير من الناس تخشى عندما يدق جرس الباب أو يرن الهاتف ويتساءلون عمن يكون الطارق أو المتصل ولعل يكون خيراً لأننا نعلم أن الزائر أتى إما لحاجة أو كارثة، ولا يعني ذلك أننا نبخل عن تلبية نداء الملهوف ومن في حاجة لدينا، ولكن نادراً ما تجد من يتصل أو يزور للسؤال عن أحوالك والاطمئنان عليك، هكذا وصل الحال بنا.

إنّ التعامل مع الزيارات له من الآداب والأصول والإتيكيت لا بد من تعلمها حتى تكون زيارتنا ناجحة وتحقق المطلوب منها ولا تمثل عبئاً أو ضرراً للآخرين لذلك علينا باتباع التالي:

1 - كن حريصاً على الزيارة في المناسبات لتقديم التهنئة فهذا ما يوطد علاقاتك بالآخرين وتزداد محبتك في قلوبهم.

2 - كن حريصاً على صلة الأرحام وزيارة الأهل والأقارب وكل من له صلة بوالديك.

3 - كن حريصاً على زيارة من هم أحق بزيارتهم ولو قضيت وقتك كله تحت قدميهم وهم الوالدين لأنهم طريقك إلى الجنة.

- 4 - كن حريصاً على الصلاة في أماكن العبادة لتؤدي الفروض في أوقاتها لترضي عنك رب العالمين.
- 5 - كن ملتزماً ومنضبطاً في مواعيد العمل والذهاب إلى العمل في المواعيد المحددة فلا تتعرض للفصل أو الجزاءات.
- 6 - استأذن في زيارتك لأي شخص بالحصول على موعد مسبق وهذا أفضل من أن يُفاجأ بك ولا يستقبلك إلا من على الباب ولا يسمح لك بالدخول أو يستقبلك على مضض وهو متأذٍ من حضورك.
- 7 - خفف في جلوسك عند زيارتك لمريض حتى لا ترهقه.
- 8 - لا تجلس لفترات طويلة في زيارتك لأي شخص حتى لا تصيبه بالملل.
- 9 - لا تضيع وقتك ووقت الآخرين في زيارات غير مهمة لمجرد التسلية.
- 10 - اختر الأوقات المناسبة للزيارات ليست في أوقات متأخرة من الليل أو في أوقات إجازات الآخرين وهي الأوقات التي يقضونها مع آبائهم وأزواجهم.
- 11 - قدر قيمة الوقت بالنسبة لك وبالنسبة للآخرين.
- 12 - لا تجعل زيارتك بشكل متكرر ودائم واجعلها على فترات متباعدة حتى يكون الغير متلهفين لمقابلتك.
- 13 - فاجئ الآخرين بهدايا في زيارتك ولتكن بمثابة الحصان الذي فتح به الإغريق حصن طروادة.

14 - كن أنت دائماً المطلوب ولكن لا تطلب من الناس السؤال عنك ولا تكرر الطلب فمن أراد التواصل معك فليكن على تواصل ومن لا يرغب فلا تغضب ولا تهتم حتى ترتاح البال.

15 - كن عزيزاً يقدم عليك الناس كلما غبت عنهم وكلما اشتاق إليك ولا تكن في الصورة دائماً.

استمتع بحياتك بزيارة كل مكان، لكل مكان رونقه وجماله واستمتع بوقتك مع كل من تحب ولمن ترى أنه يستحق.

الفصل الواحد والعشرون

ماركة مسجلة

علمتني الحياة....

أن أكون مميزًا بين الناس

الناس تعشق الماركات سواء في الملابس فهي تبحث عن الماركات العالمية ومن البلدان التي تشتهر بصناعتها وكذا في الإقبال على أحدث طراز للسيارات وعلى أعلى تكنولوجيا في الهواتف الخلوية، أنها تفضل الماركات بغض النظر عن ارتفاع أسعارها، وقد تلجأ إلى اقتناء المنتجات المقلدة نظرًا للأوضاع الاقتصادية المتردية، وكذلك كما تعشق الناس في الشراء لماركات عالمية مميزة فهي أيضًا تقبل على الأشخاص المميزين الذين يتمتعون بشهرة أو يمتلكون من المميزات لذلك ترى الناس دائمًا تبحث لنفسها عن ماركة تميزها مثل استشاري خبير، كبير المهندسين، أستاذ دكتور، عالم، باحث، فنان، مخترع، أديب، كاتب أو ممثل مشهور.

من المهم أن تعرف أنّ هناك فرقًا كبيرًا بين الإنسان العادي والإنسان المتميز، ومن أجل أن تكون متميزًا عليك بالبحث عن مجال تهتم به

وتعمل من أجله وتتنقن أداؤه، وتضيف له جديدًا يختلف عن الآخرين بأن ترتقي به وتبدع فيه؛ فتكون مختلفًا عما يقدمه غيرك، وتجدر الرضا والقبول والإقدام عليه من الجمهور، وحين تحقق النجاح سوف تكون مميزًا ولا يشترط أن تكون أنت الأول، ولكن أن تكون الفريد من نوعك، بك من الخصال ما لا توجد في غيرك، أن تقدم ما هو غريب أو مفيد بالنسبة للآخرين وألا تكون مقلدًا لأحد، بل تكون لك شخصيتك المستقلة، تكون أنت وليس غيرك.

أوجد مكانًا مميزًا بين الناس خاصة الكبار والعظماء منهم ذوي المكانة الاجتماعية العالية، فأنت لست أقل من أحد قدرًا وذكاء، وهذا ما يجب أن تؤمن به وتعمل عليه بكل جهد غير مبالٍ أو متهاونٍ في أن تحصل على الاستحقاق وأن تصبح ماركة مميزة بين هذا الكم الهائل من الماركات.

لا تتنازل عن أن تكون على قمة الجبل وليس في أسفله، واعلم أن الوصول إلى القمة ليس عملًا سهلاً بل يحتاج منك مجهودًا مضاعفًا وأن وصولك لقمة الجبل ليست النهاية فهناك قمم جبال أخرى في انتظارك، وأن تعلم أن القاع لمن ارتضوا لحياتهم أن يكونوا مهمشين أشخاصًا عاديين وهؤلاء كثيرون ترى آلفاً ممن يحملون الشهادات العلمية ولكن لا يمتلكون من المواهب أو المهارات التي تميزهم عن غيرهم، لذا عليك أن تخرج من بين

تلك الصفوف المنتظرة الحصول على عمل وانطلق بمواهبك وقدراتك وما اكتسبته من مهارات لتخلق لنفسك عالمًا آخر يميزك ويجعلك في فريق الدرجة الأولى الذي يحرز دائمًا الأهداف ويحقق الفوز والانتصارات.

لا تتزحزح عن مكانك الذي اخترته لنفسك، ولا تتنازل عن عرش البطولة والتفوق ولا تستسلم لأي محاولات للفشل، واقفز فوق الأسوار وتخطى الحفر ولا تنظر للوراء وتقدم بالسير إلى الأمام وقاوم التيار بأدواتك ولا تسمع لمقولة لا تقاوم التيار ليقاومك وهذا الكلام الذي يحبط وينقص من عزيمتك، ولكن اعرف من أين تأتي الرياح لتجنبها وتعامل مع التيار كما تتعامل مع الأمواج العاتية، بأن تعلو فوق سطحها لتقذف بك على شط الأمان.

واعلم أن لكل عمل مخاطرة فهي بمثابة الاختبار لقدراتك وطاقتك على الاستمرارية والنضال من أجل قضيتك، وهي أن تكون الإنسان المستحق للنجاح في هذه الحياة، فلا سبيل آخر لتحقيق التميز سوى أن تفجر طاقاتك الكامنة وتلهب مشاعرك وتحفز ذاتك على العمل الدؤوب والسعي وراء أهدافك المحددة وأن يكون شعارك هو التميز والتفوق الذاتي وأن تكون الصورة التي تحب أن يراك الناس عليها.

اجعل الآخرين يتحدثون عن إنجازاتك، واترك الأثر الطيب من ورائك ولا تقبل أن تكون إنساناً عادياً، كن الماركة المسجلة وكن النموذج الناجح الذي يجب أن تكون عليه ليقتردي به غيرك وكن طرازاً فريداً من نوعه.

الفصل الثاني والعشرون

الرغبة

علمتني الحياة....

الرغبة هي المعادلة السحرية

لن يستطيع أي إنسان على كوكب الأرض أن يفعل شيئاً دون أن يكون لديه رغبة شديدة ودافع قوي، وهذه هي المعادلة السحرية، فإن أردت تنفيذ مشروع تجاري أو شرعت في زواج فعليك بإثارة الرغبة لديك وهذا ما يدفعك إلى التنفيذ بنجاح وبشكل يسعدك، كما أيضاً عليك بإثارة الرغبة لدى الأطراف الأخرى للمشاركة معك فإن إثارة الغير مهمة، والإثارة تكون بالاهتمام واحترام الناس وإظهار محاسنهم وتبليغهم بها، وأن تشعرهم بحبك لهم فلا يمكن أن تثير الناس بعدم الاهتمام أو بالتهكم والسخرية منهم، بل عليك من تحفيزهم وتقديرهم.

إذاً لا بد من إثارة الرغبة لديك وبدون ذلك لن يجدي نفعا مهما فعلت أو حاولت عليك باستدعاء كل عوامل الإثارة من كلمات وأصوات وصور

وحركات وأفعال لتشعل بداخلك الدافع القوي وتحفز الرغبة على أن تنطلق لتعمل بقوة وتحقق الهدف المنشود وتحصل على النتائج الرائعة التي تتمنى أن تحصل عليها، ولا تنس أن تستخدم الخيال فهو سوف يجلب السعادة وهذا فيما يخصك أما فيما يخص الآخرين لكي تدفعهم للاستجابة أو تنفيذ مهمة عليك أن تحرك الرغبة لديهم بإثارتهم بكل الوسائل المتاحة، كما ذكرنا من قبل فإن اختيار الألفاظ الرقيقة الطيبة واختيارك للعبارات الجميلة الإيجابية والفعالة لها من السحر الذي يؤثر على كل مشاعرك ويلمس أحاسيسك.

إنّ الاهتمام والاحترام من الأولويات والبدائيات في أي علاقة ناجحة، وكذا التقدير بالشكر والامتنان لكل فعل وسلوك من الطرف الآخر، إنها أشياء بسيطة وغير مكلفة على الإطلاق، ولكن تأثيرها كبير ونتائجها فعالة لذا علينا أن نجعل تلك السلوكيات هي أسلوب حياة.

إنّ بداخل كل منا رغبات كثيرة نتصارع من أجلها، ومن تلك الرغبات ما هو ضار بنا حيث يجنح بنا إلى مناطق خطيرة تدمر النفس وتخل بالقيم والمبادئ، ولا ترعى العادات والتقاليد وتفسد المجتمع وإن لم نستطع التحكم والسيطرة عليها سوف تكون العواقب وخيمة فالرغبة نحو ممارسة الرذيلة تقويها الشهوات والحاجة إلى الاستمتاع والنشوة، ونجد أنّ

الطريق ممهداً لها وسهلاً، ولكن يأتي بعده الندم والألم والحزن إنها متعة ساعة أو ربما دقائق ولكن يخسر الإنسان كثيراً ويندم ربما طوال عمره عما اقترفه من آثام وارتكاب المعاصي، فإن أبواب الشيطان مفتوحة ويمهد للإنسان السبل وهناك الأمثلة كثيرة، حيث تكون رغبة الإنسان في ممارسة الجنس بطرق غير شرعية أو إدمان المخدرات والكحوليات وشهوة الطعام والرغبة في تناول ما لذّ وطاب بشكل مفرط وكل ذلك يعرض الإنسان لمخاطر صحية كثيرة، بل وغضب الرب لأن عقلك وجسدك أمانة عندك يجب المحافظة عليهما.

الإنسان في صراع دائم مع نفسه يريد ولا يريد مثال نراه أمام أعيننا يريد الشخص منا أن يحصل على الوزن المثالي حتى تتحسن صحته، ولكن نجد لديه شراهة نحو تناول الطعام بكميات كبيرة وأنواع من الطعام قد تتسبب في السمنة وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم الذي يصاحبه أمراض خطيرة لذلك من الضروري أن نفرق بين الرغبات النافعة والتي تفيدنا في حياتنا والرغبات الضارة وأن نتبع ما يحقق لنا السعادة من إشباع احتياجاتنا الفعلية وليست الوهمية والمؤقتة وأن نبحت على ما يدوم بدون إفراط زائد.

نحن في حاجة أن نسير عكس رغباتنا والتي تتسبب في إيذائنا نفسياً وجسدياً وأن نتدرب على كيفية التحكم والسيطرة عليها وأن نحرص على كل ما ينفعنا وذلك بالآلا نترك العقل في فراغ دون إشغاله بالأفكار الإيجابية وبممارسة الرياضة وأي هوايات تجعلنا نستمع بها وتضيف لحياتنا البهجة.

علمتني الحياة ألا أستسلم لأي رغبات دون التمحيص والتفكير ملياً وأن أضع رغباتي في أماكنها الحقيقية وآلا أحقق رغبات الآخرين على حساب سعادتي لأن من دواعي الألم والمعاناة أن تستنزف كل وقتك وطاقتك من أجل إسعاد الآخرين ولا تجد في النهاية من يسعدك، قد يمر بك الزمن ورغم تضحياتك التي تقدمها يتضح لك ما كان أن تفعل لشخص أو عمل أو تتواجد في أماكن لا تستحق.

الفصل الثالث والعشرون

جلد الذات

علمتني الحياة....

أنت عزيز النفس

أحب نفسي نعم... فمن منا لا يحب نفسه؟ ولكننا نحمل أنفسنا ما لا طاقة لنا به لمن ولأجل من؟ نخطئ... نعم نخطئ، ثم نصحح أخطاءنا، ثم نعيد الكرة مرة أخرى، فنخطئ رغم علمنا بما نفعله ونندم على ما فعلنا وقد تمر فترات من حياتنا دون ارتكاب أي خطأ، ثم نقع في نفس الخطأ أو خطأ مشابه أو مختلف عنه وهكذا حياة البشر ما بين الخطأ والتصحيح ما بين المعصية والتوبة.

يحكمنا الضمير حيث نعود ونرجع إليه كلما اقترفنا معصية أو ارتكبنا خطأ ويظل هذا الضمير يطاردنا في النوم والاستيقاظ ويحاضرنا بالأسئلة لماذا فعلت هذا أو ذاك؟ ولماذا لم تفعل أو تتوقف عن الفعل؟ ويدور الحوار بيننا حوار طويل يصاحبه الألم والحزن والبكاء، ونبدأ في محاسبة أنفسنا بغلظة وبدون رحمة لدرجة قد تصل إلى التحقير واستصغار النفس نعم إنه الضمير الذي يراقب تصرفاتنا وأفعالنا.

والسؤال هنا هل كل شخص لديه هذا الضمير المستيقظ الضمير الحي أم هناك من ضمائرهم في غياب أو ميتة؟
بالفعل تجد أناساً أصحاب ضمائر مستيقظة ضمائر حية ترتعش وتكون في حالة من الرعب إذا أخطأ صاحبها الصواب تراجع نفسها على الفور وتبدأ في نصب المحكمة لتحاسب نفسها وتصدر أحكامها على الفور دون تردد، وتجد أناساً ضمائرهم في نوم وثبات عميق لا تخشى لفعلتها ولا تبالي بما حدث أو ما سوف يحدث.
أين أنت منهم قارئ العزيز؟

أحياناً نتناوبا حالة من تأنيب الضمير لفعل لم نحسن التصرف فيه سواء أخطأنا في حق أنفسنا أو في حق الآخرين فنسارع بمحاسبة أنفسنا ونقوم بجلد الذات بالشعور بالندم والإحساس بالتعاسة، وقد لا ننام ليلتنا ولولا الضمير الذي اعتبره هو رمانة الميزان ما تحقق التوازن النفسي والفصل بين الحق والباطل وبين الصحيح والخطأ، لذلك من المهم أن نعيش بهذا الضمير. من منا راضٍ كل الرضا عن كل تصرفاته؟ من المؤكد ليست كل التصرفات صحيحة 100%، بل هناك بعض التصرفات قد ترى أنها لم تكن جيدة أو كنت ترغب أن تكون أفضل من ذلك، لأننا بشرٌ معرضون للخطأ والصواب ورغم ذلك تستمر الحياة.

وأصحاب الضمائر الحية يجلدون أنفسهم ويعاقبونهم أشد العقاب سواء باللوم والعتاب الدائم أو بالحزن والبكاء المستمر أو بتعذيب النفس بحرمانها من أي شيء ترغب فيه ودائمًا ما يتذكرون فعلتهم ويحزنون أشد الحزن ويميلون إلى الانطواء والعزلة والاكتئاب.

علمتني الحياة أن أكون صاحب الضمير الحي الذي لا يرضى بالذل أو الإهانة وأن أكون عزيز النفس أحافظ على كرامتي، أن أجعل الضمير حكمًا في علاقاتي بالآخرين وحكمًا على تصرفاتي وسلوكياتي، وأن يكون المرجع الذي أعتمد عليه حين الاختيار بين الأشياء وعند اتخاذ أي قرار.

علمتني الحياة ألا أكون الحكم والجلاد في نفس الوقت وألا أجلد الذات، بل أتسامح مع نفسي وأتصالح معها فكيف أتسامح مع الغير وأنا غير قادر على عقد مصالحة مع الذات.

علمتني الحياة أن أكون رحيماً مع نفسي وأن أربط عليها بالحب والتسامح والعفو، أن أتحدث معها بصوت مرتفع مسموع لتفاهم مع بعضنا البعض ولنعالج كل الأمور سويًا دون تبويخ أو استهزاء أو تحقير.

علمتني الحياة أن نفسي عزيزة على الذي خلقها فقدر لها الحياة فكيف لا تكون عزيزة بالنسبة لي بأن أصحابها وأكون لها الصديق الوفي الذي لا يخدع ولا ينافق كما يخدع وينافق البشر بعضهم البعض.

علمتني الحياة بالإقرار بالذنوب والاعتراف به حتى يمكن معالجته فكيف أعالج أخطائي إن لم أعترف بها؟

علمتني الحياة بتطهير النفس وأبدأ دائماً بداية جديدة.

الفصل الرابع والعشرون

الاعتدال

علمتني الحياة.....

أن الميزان هو كفتا العدل

هناك فرق بين العدل والاعتدال ربما في الحروف، ولكن الفرق واضح فالعدل هو الإقرار بالحق دون ظلم، هو إعطاء كل ذي حق حقه، هو المساواة دون محسوبية أو وساطة هو ارتجاع الحقوق المنتزعة والمغتصبة لأصحابها هو تطبيق شريعة الله في الأرض، وتطبيق القوانين الوضعية دون تفريق بين فقير أو غني أو بين راعٍ أو رعية، بل التطبيق على الجميع دون تفرقة في الجنس أو اللون أو العقيدة فالناس سواسية في الحقوق والواجبات.

بينما الاعتدال هو التوازن في الأمر وعدم الإفراط سواء بالزيادة أو النقصان في كل الأفعال والتصرفات والسلوكيات بمعنى آخر ألا يكون هناك شيء على حساب شيء آخر، حيث إن حياتنا مليئة بالإفراط في كل شيء فلا نستطيع أن نقدر أو نقيم الأشياء بشكل صحيح أو أن نعطي لكل شيء وزنه الحقيقي وأهميته، فنجد على سبيل المثال الإفراط في الحب الزائد والذي قد يؤدي إلى نتائج عكسية فالحب والتدليل الزائد للأبناء قد يؤدي إلى عدم

تحمل الأبناء المسؤولية والإفراط في الحب للأزواج، قد يجعل أحد الطرفين مسيطراً على الآخر وثقة كل طرف في حب الآخر له بشكل زائد قد تجعله يهمل في بعض واجباته ويعتقد أن الطرف الآخر لا يمكن أن يبتعد عنه.

لذا علمتني الحياة أن أكون معتدلاً في كل شيء في الأفعال والتصرفات تجاه الأشياء والمواقف والأشخاص وعدم الاستعجال والتسرع في اتخاذ القرار أو الاختيار وأن أكون منصفاً في حق نفسي وحق الآخرين ولا أقول شيئاً وأفعل العكس، بل أن يكون منطوق الكلام مثل الفعل وألاً أعطي إلا بقدر الأخذ والعكس، ولا أطلب أحداً بشيء إن كنت لا أستطيع أن أفعله ولا أُملي شروط وأنا لا أطبقها وألاً أحب مجنون لأنني سوف أخسر الطرف الآخر وألاً أكرهه لدرجة الانتقام قد لا أرتاح لشخص أو لا تتوافق الكيمياء الخاصة بي بكيمياء الشخص، ولكن لا أكرهه وأن أكون حريصاً على الاهتمام بكل ما يحيط بي، حيث إن قلة الاهتمام تؤدي أيضاً إلى الخسارة.

علمتني الحياة ألا أكرهه، ولكن حين أواجهه أي شيء يزعجني أن أغلق جهاز الاتصال (بلوك) وألاً أكرهه الناس لمجرد الاختلاف في وجهات النظر وأن أبادل من يبادلني الحب بحب مثله.

علمتني الحياة ألا أغالي في الطلب وأن أتجمل ولا أحزن لفوات أوان فما زال في العمر بقية يمكنني أن أحسن العمل فيه وأن أتحملى بالأدب في التعامل مع الناس، ولكن دون رياء بل أعطي كل ذي حق حقه، وألا أمنح لأحد مزايا على حساب الآخرين لمجرد أنه تربطني بهم صداقة أو قرابة وألا أزيد في المزايا لأنها سوف تصبح يومًا حقًا مكتسبًا أطالب به، بل أن يكون المنح بقدر وليس في كل الأوقات أو بدون أي أسباب.

علمتني الحياة أن الإطراء الزائد والثناء والمديح يجب أن يكون في محله وليس مطالبًا أن أثني على أي شخص لمجرد أنه رئيسي في العمل أو لأنه صاحب مكانة أو سلطة حتى لا أكون منافقًا وهذا ما لا أرضاه لنفسي فإن عقوبة المنافقين كبيرة.

علمتني الحياة ألا أبرر كل شيء أفعله فقد أعذر عن حضور حفل مدعو إليه أو اجتماع غير مستحب أو ضروري لي أن أحضره فلا يشترط أن أقدم تبريرًا لذلك.

علمتني الحياة الاعتدال في الإنفاق وليس بخلاً ولكن لا أكون مسرفاً للحد الذي يجعلني أستاذين وأقترض من الآخرين وألا أرتمي أغلى الشيا

المهم أن أكون مرتباً ومنظماً ونظيفاً، ولا أنام كثيراً فيكفي أنا نقضي ثلث حياتنا في النوم وأن آخذ القسط الطبيعي من النوم.
من المؤسف أننا نفرط في أشياء كثيرة في حياتنا فنضيع الوقت وهو العمر في تفاهات وأشياء لا تنفع ولا ندري أننا نقتل أنفسنا بأيدينا كما أننا نفرط في صحتنا وقد تذهب الصحة في الوقت الذي نحتاج لها فيه ونفرط في شبابنا في اللهو والعبث ولا نصنع لأنفسنا مستقبلاً أفضل.

علمتني الحياة أن أهتمّ بنفسي أولاً حتى أستطيع أن أقوم بدوري في الحياة سواء تجاه نفسي أو الآخرين أو المجتمع بشكل جيد.

الفصل الخامس والعشرون

النسيان

علمتني الحياة....

ألا أعود للوراء مرة أخرى

من طبيعة البشر تذكر الأشياء السيئة أكثر من تذكر الذكريات الجميلة ودائمًا ما نستدعي ذكريات الماضي المؤلم بكل تفاصيله المؤلمة والحزينة ونعيش معها، وكأننا تبرمجنا على تعذيب النفس حتى أصبح النكد شيئًا أساسيًا في نسيج حياتنا، وكأنه تزيين للبساط الذي نسير عليه وتظل حالتنا على هذا الوضع كأنّ الألم استقر في أعماق الوجدان ولا يبارحه. نستغرق أوقات كبيرة في مشاهدة تفاصيل حياتنا الماضية وكأننا نعرض فيلمًا سينمائيًا شاهدناه لأول مرة ونبدأ في الحديث عنه ولا ننسى حتى الكلمة التي ربما أضحكتنا ونبكي عليها مما ظلل على حياتنا التعاسة، واعتقدنا أن الشقاء من نصيبنا فلم نعد نبالي بما يفرحنا أو يسعدنا حتى لوعشنا لحظات من السعادة سرعان ما نتناساها حتى نعود إلى الوراء لنتذكر الماضي، ومن المؤسف أننا ربطنا الماضي بالحاضر ولم نعتبر أن الماضي إنما هو فترة انتقالية وأنه رحل ولا عودة له، ولكن جعلناه أيضًا يمتد ليطل على

المستقبل شاحب الوجه يفتقد الأمل في مستقبل مشرق وأصبح الخوف يملكنا فلا نستطيع أن نشعر بالسعادة ولم تعد الابتسامة تعلو الوجوه، ولم تعد حتى الأخبار السعيدة تفرحنا، بل الخوف بما هو مقبل وآتٍ علينا ونتوقع دائماً الأسوأ.

إنّ توقع الشيء وتصوره وتخيله والتركيز عليه يحدث بالفعل في واقع حياتنا، وعندما يقول لك الناس أنها لا تحصل على ما تريد أقول لهم لأنهم يفكرون في الأشياء التي لا يريدونها أكثر من الأشياء التي يريدون الحصول عليها، مثال على ذلك عندما تقول لنفسك لا أريد أن أقابل شخصاً معيناً تجد هذا الشخص أمامك، والسبب لأنك ركزت عليه وتصورت عدم مقابله في ذهنك لذلك ركز دائماً على ما تريد وليس على ما لا تريد.

النسيان نعمة من الخالق ولولا النسيان لصعب الأمر علينا ولن يستطيع المخ البشري أن يستوعب سوى المحدد له وفقاً للمساحة التخزينية للمخ ولن يستطيع الإنسان أن يتحمل فوق طاقته فما أكثر الأحداث من مصائب وكوارث وأحزان وأفراح ونجاحات وإخفاقات، وأن نسيان بعض التفاصيل للأحداث وارد، ولكن تظل خيوط الأحداث معلقة في الذهن، ولكن نمح القدرة على التناسي وليس النسيان ألا نفكر بشكل دائم فيما حدث حتى

تستمر الحياة من خلال زحمة الحياة وما فيها من ضغوطات يومية تجعلنا نؤجل التفكير في الماضي ولو لفترات وقد نجد أن النسيان للذكريات المؤلمة أفضل فنبحث دائماً عن بدائل تشغلنا وتخرجنا من أحزاننا، فقد نفقد عزيزاً علينا سواء بالموت أو الانفصال فنجد من يساعدنا على الخروج من دائرة الأحزان بفتح أبواب حياة جديدة ونرتضي بذلك.

ورغم أن التذكر مطلوب حيث إنه العامل المساعد على إنهاء أعمالنا بكفاءة وللوصول للحقائق وتنفيذ الخطط لتحقيق الأهداف بنجاح وأنه دلالة على الانتباه والتركيز، وبالتذكر يمكننا من استرجاع المعلومات والذكريات الجميلة التي تمثل لنا دائماً مصدراً للسعادة وهذا هو الإيجابي من النسيان وهو عدم النسيان.

ونحن جميعاً معرضين للنسيان وفي أي سنة عمرية، بل قد نجد من الشباب الصغير السن من يكثر نسيانه، بل يصاب بمرض الزهايمر في سن مبكر وقد يرجع ذلك لعوامل جينية أو وراثية أو نتيجة ضعف في بعض الغدد والهرمونات وقد يرجع النسيان أيضاً لأي شخص لأسباب نفسية رغبة منه في الهروب من المسؤولية أو نتيجة ضغوط الحياة الصعبة، وقد يكون النسيان نتيجة انشغال العقل في التفكير في عدة أشياء في وقت واحد وأحياناً يمر العقل بحالة توهان وغياب ومثال على ذلك:

قد تحتاج للذهاب من غرفة نومك إلى المطبخ لإحضار أو عمل شيء ما وعندما تصل لا تتذكر لماذا أنت ذاهب وما الذي تريده وتبدأ في التفكير والضغط على العقل إلا أنك لن تفلح ولن تتذكر وعندما تقرر العودة إلى غرفة نومك تتذكر لماذا أنت كنت ذاهباً وماذا تريد بالضبط، هنا علينا أن نعرف أن العقل البشري لا يعمل تحت ضغط أو بالإكراه، بل يلزمه الراحة والاسترخاء حتى يستطيع أن يتذكر.

وعندما يصل الشخص إلى سن الشيخوخة تبدأ أعراض النسيان تظهر عليه من فقدانه للأشياء وعدم معرفة أين هي ونسيان ما كان يتحدث عنه ولا يستطيع الحفظ كما كان يفعل سابقاً وقد ينسى المواعيد بل ويفقد عامل الزمن فلا يشعر بالوقت وهذا الأمر مرحلة طبيعة في حياة الإنسان والكل لا بد أن يمر بها.

نحن في حاجة إلى تذكر بعض الأشياء في حياتنا ونسيان أشياء أخرى جوانب مهمة في حياتنا علينا أن نكون منبهين لها وفي لحظة تامة وأشياء لا بد أن نتغافل عنها ونجعلها في طي النسيان.

فالجوانب الهامة في حياتنا والتي يجب أن نتذكرها دائماً هي علاقتنا بالله والحرص على أداء الفروض في أوقاتها والعمل الصالح وهو كثير من أعمال الصدقة والذكر وتلاوة القرآن والتساييح وقيام الليل ومن الخير أن تقوم بها الآن قبل فوات الأوان، ولا تستطيع بعد ذلك أن تؤديها.

وأيضًا علاقاتك مع أفراد الأسرة ورعايتك لهم والقيام بواجباتك نحوهم، والاهتمام بصحتك فلا تنس البرنامج اليومي للغذاء الصحي، ولا تنس القيام بالتمارين الرياضية اليومية، ولا تنس مفاتيح المنزل والنظارة الشخصية في مكان فلن تستطيع السير أو دخول منزلك، ولا تنس مكان ترك سيارتك من المؤكد أنها في مكان قريب من المنزل أو العمل، ودرب نفسك على وضع أغراضك الشخصية في مكان عند دخولك المنزل حتى لا تضيع وقتك في البحث عنها عند الخروج.

أما الجوانب التي يجب نسيانها فيجب أن ننسى من أساء إلينا وظلمنا حتى نعيش في سلام داخلي وأن ننسى كل الذكريات المؤلمة في الماضي لأن الزمن لا يرجع إلى الوراء والماضي لن يعود أن ننسى من يحاول إحباطنا ومن يزعجنا، أن ننسى الأماكن التي تذكرنا بأحداث مؤسفة وأن ننسى المواقف الصعبة التي عشناها، وأن ننسى من خان وغدر وأن ننسى من خاب الظن فيه، وأن ننسى من ضحينا من أجله ولم يحمل لنا الجميل والعرفان، أن ننسى الهموم ونخرج من دائرتها ونركز على الصفات والقدرات التي نتحل بها، أن ننسى الأوقات المظلمة من حياتنا أن ننسى الفشل والإخفاق لمنح حياتنا الفرصة لنبداً من جديد بشكل أفضل.

الفصل السادس والعشرون

الإهمال

علمتني الحياة....

الوجه الآخر من القمر مظلم

القمر لا يختفي فهو جسم معتم موجود ويظهر لنا عندما ينعكس ضوء الشمس عليه وهكذا حياتنا فنحن موجودون ولا نختفي ولكن لا يرى منا سوى الجزء المظلم فقط فلا بريق ولا لمعان ولا ضوء ننير به الدنيا وذلك بسبب أننا أغفلنا عن القدرات الكامنة بداخلنا وأهملنا إظهار مواهبنا ولم نستغل الفرص، ولم نقم بالعمل على تطوير أنفسنا ولا على تفجير طاقتنا الداخلية لإخراج أفضل ما عندنا، أهملنا في تحديث حياتنا كما يتم تحديث البرامج والتطبيقات للهواتف الخلوية وأجهزة الكمبيوتر لكي تعطينا مزايا وسرعة أكبر، أهملنا التعامل مع الأشياء والأشخاص حتى أنفسنا أهملنا في الصحة والاعتناء بالنفس وكل ذلك يؤدي في النهاية إلى الهزيمة والتخلف ولن نصلح أن نصبح نجوماً تسطع في السماء لتضيء الدنيا.

والإهمال هو الفوضى والعشوائية وعدم التخطيط السليم لحياتنا وبداية الإهمال هو عدم الاعتناء بالنفس أولاً وما يترتب عليه بعد ذلك في الإهمال في كل شؤون الحياة، وهنا تنفلت الحياة منا ونتخبط فيها ولا نعرف ماذا نريد وما يمكن أن نفعله ولا فرق بيننا وبين الأنعام التي تضل الطريق وتصبح حياتنا ظلاماً.

إنّ من دوافع الإنسان أن يكون شيئاً مذكوراً وهذا يتطلب أن يكون له شأن ومكانة لدى المجتمع ولكن لم يرفع الإنسان شعار لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد وفضل البقاء في القاع واختار الراحة والنعيم، فضل الطريق المستقيم وجعل الكسل والإهمال هما الطباع التي أصبحت عادات ثم أصبحت سلوكيات بدون أهداف والذين علموا أن الحياة هي شقاء وعناء شمروا عن سواعدهم وجاهدوا في سبيل البقاء، بل وتميزوا عن غيرهم الذين ظلوا في الكهوف لا يرون ضوء القمر ولا شعاع الشمس، إن الاهتمام بالنفس هو الخطوة الأولى نحو الانطلاق إلى عالم مليء بالأعمال التي تنتظر صاحبها.

قارئ العزيز اعلم أن الأعمال لن تقبل عليك، بل عليك أن تذهب إليها فكن على استعداد بتأهيل نفسك فكرياً وثقافياً وعملياً حتى تتمكن من خوض أكبر المعارك في الحياة لإثبات وجودك وأنتك جدير بكل نجاح وتقدم، تعلم كثيراً ودرب نفسك ومارس العمل بنفسك وكن مرناً فالتقدم

والنجاح ليس بالقوة أو بالذكاء بقدر الاستجابة للتغيير وكن واثقاً في نفسك واهتمّ بمظهرك وغير في معتقداتك السلبية واكتسب المهارات. كما أن الإهمال بالأشياء وتركها دون الانتباه لقيمتها من السلوكيات السلبية فما تملكه بيدك اليوم قد لا تستطيع الحصول عليه في المستقبل، كثير من الناس لديهم الشغف في أشياء يملكها الغير ويتمنون لو أنها كانت في حوزتهم وعندما يتحقق لهم ذلك بامتلاكها يزهدون فيها ويتركونها بإهمال شديد وكأن الرغبة كانت في الامتلاك فقط، فكم من الأشياء لدينا نحفظ بها في خزائنا ولا نستخدمها ولا نعير لها أي اهتمام وربما يأتي اليوم الذي نحتاج إليها لكن هيهات فقد أصبحت قديمة متهاكة نتيجة الإهمال وعدم الاحتفاظ بها بشكل جيد أو عدم استخدامها؛ لذلك علمتني الحياة أن لكل شيء قيمة وقد لا ندرك قيمة الأشياء الآن ولكن نعرف قيمتها فيما بعد.

وكما يقولون في الأمثال: (إلي ملوش قديم ملوش جديد) لا ندري كم أهملنا في علاقاتنا بالأشخاص سواء من تربطنا بهم صلة الأرحام أو من الأصدقاء والجيران وزملاء العمل وشغلتنا الحياة عن التواصل معهم والقرب منهم، واكتفين باتصال تليفوني أو رسالة نصية عبر الإنترنت فتقطعت الأوصال والأرحام واختفت المشاعر وتجمدت فأصبح السؤال عنهم غريباً والقرب منهم مشقة؛ فكان الخلل الكبير في داخل الأسرة والمجتمع وزاد التباعد والنفور وكثرت المشاكل وأصبح الرباط الذي

يجمع الكل ضعيف فلم تعد هناك وحدة قوية تواجه أي تيارات قوية للتنمر داخل وخارج الأسرة، وأصبح المجتمع يتآكل ويتجزأ، وانحدرت الأخلاقيات وتغيرت لغة التعامل بين الناس.

نحن جميعاً أخطأنا في حق أنفسنا وحق من نعول وفي حق مجتمعاتنا وذلك بإهمالنا وعدم الاهتمام بكل شيء نملكه ويتواجد بيننا، إهمالنا في تربية الأبناء، وإهمالنا الأزواج وإقامة علاقات زوجية جيدة مبنية على المودة والرحمة، أهملنا في علاقاتنا مع كل من حولنا ولم نعط كل إنسان حقه في التقدير والاهتمام، وأصبح النفاق والخداع والغش هم أسياد العلاقات الاجتماعية.

الاهتمام هو السر العظيم في اكتساب الناس وفي بناء علاقات إنسانية جيدة (نحن نهتم بالآخرين لأنهم يهتمون بنا) فرانكلين روزفلت.
ولن الاهتمام؟ سؤال طرحه على أنفسنا دائماً وهل هناك من يهتم بنا لنهتم به؟

كن مبادراً في أي شيء ولا تنتظر من الغير البداية أو عندما يطلب منك واجعل البداية من عندك ليس أنك أقل من غيرك بل إذا انتظر الجميع من يبدأ الأول فلن تكون هناك بداية أبداً، وإذا بدأت فسوف تجد من يشاطرك وقد تجد البعض يتغافل عن أن يبادل لك نفس الاهتمام، بل يزداد التباعد والإهمال فلا تعير لهم اهتمامك ولا تطلب أن يهتم بك فهؤلاء لا جدوى منهم بل إن علاقاتك بهم مضيعة للوقت وتعب للنفس فإن لم

ينتبه هؤلاء لك فلا أهمية للتقرب منهم أو التفكير فيهم ولا تحمل نفسك
ألمًا مع من لا يستحق.
إن الاهتمام هو المحرك الأساسي للحياة فمن يغفل عنه يفقد الكثير إذا
أهملت أنت فسوف تكون الخاسر، وإذا لم يهتم بك الآخرون فهم
الخاسرون، اعتز بنفسك وراقب ماذا يفعلون.

الفصل السابع والعشرون

الأسطوانة

علمتني الحياة.....

ألا أكون نسخة كربونية من الغير

نحب التقليد ونود أن نكون نسخة كربونية من الغير نرغب في الاستنساخ وهذا من العجب أن نتشابه مع الآخرين رغم أن كل فرد له سماته الشخصية والجينية إلا أن يهوى أن يكون صورة مكررة من أشخاص يحبهم ويرتبط بهم ويتابعهم بشكل مستمر كحب المشاهير من الفنانين وغيرهم من شخصيات المجتمع البارزة، بل وصل الأمر إلى حب تقليد أي شخص يقوم بدور البطولة أياً كان نوع الدور ولا يهم إن كان الدور يدعو إلى الفضيلة أو يدعو إلى الانحراف، هكذا أصبحت العقول تفكر وتتخيل نفسها وفي مكانة من تريد أن تكون بغض النظر عن الاختلاف في الثقافات أو التقاليد والعادات المجتمعية نرى من يجب أن يؤدي نفس الحركات أو ارتداء نفس الأزياء أو تقليد نفس الأصوات أو اتباع نفس السلوكيات أو اتباع نفس المناهج والتوجهات.

نرى البعض يحاكي الأشخاص والنماذج الناجحة في الحياة ويستطيع أن يحقق النجاح بسرعة دون عناء أو مجهود بمجرد أنه تعرف على طريقة هؤلاء الناجحين وكيف وصلوا إلى القمة فيتخذ طريقهم ويتبع أسلوبهم وبذلك استطاعوا استخدام العصا السحرية في تحقيق النجاح في أسرع وقت، وأرى أن هذا الاتباع والتقليد من أفضل وأقصر الطرق لتحقيق النجاح.

إنَّ آلافًا من الأفراد لديهم نفس مؤهلاتك العلمية وينتظرون في الطابور الطويل للحصول على الوظائف والمئات من لديهم الأفكار الرائعة لتحقيق أحلامهم فالقاع مزدحم فمن الأفضل أن تبحث لك عن مكان في القمة ليس بالتقليد أو التشابه مع أحد، بل من خلال إمكانياتك وقدراتك، ويتطلب الأمر منك السرعة دائمًا فلا تمش مثل السلحفاة، ولا تجعل الرتم الخاص بك بطيء فقد أخالف القاعدة التي تقول كن بطيئًا تصل بسرعة وهذا ما أقنعتنا به الغير وخدعوننا. فهل أنت ترى أن عدم السرعة في زماننا هذا غير مطلوب؟ لا أعتقد لذلك لا تتعجب إن سبقك أحد في الحصول على وظيفة فلا شك أنه قد قام بالاستعداد المبكر لينتهاز أول فرصة تأتي ولا تتعجب إن دخلت سوبر ماركت ووجدت على الأرفف منتجًا جديدًا قد فكرت في إنتاجه فقد سبقك الآخرون في إنتاجه وعرضه إذا أنت معي في أن السرعة في التفكير والتنفيذ مطلوبتان.

اجعل صورتك غير متشابهة مع الآخرين حتى تكون مميزًا وكن منفردًا بأفكارك وأعمالك لتكون مختلفًا عن الآخرين ولا تدع أحدًا يقول لقد شاهدت هذا من قبل فإن لم تكن الأول كن مختلفًا، وهذا يجعل الإقبال عليك ورغم إعجابك الشديد بغيرك من الناجحين فلا يشترط أن تكون صورة منهم ولا الأسطوانة نفسها التي تسمع، لا مانع أن تتعلم وتستفيد من تجارب الغير لتكون الأفضل وتستطيع أن تصنع عالمك الخاص لا أن تعيش في عالم الآخرين.

ابحث عن الأفكار الجديدة ومن مصادر متعددة فالناس تنتظر كل ما هو جديد وتقبل على الأفكار العظيمة، فلا تكن تقليديًا بل مبتكرًا ومبدعًا وتخصص في مجال تتقن العمل فيه مما يتطلب منك حب العمل والتركيز عليه والتدريب المستمر والممارسة لتكون النتائج ثمرة تؤتي أكلها فالعمل الجيد لا غبار عليه ويستطيع الناس التمييز بين العمل الجاد والعمل الهزلي، والعمل الجيد والعمل الرديء، وعلى قدر عملك سوف يكون تقييمك لدى الآخرين وبقدر قيمتك سوف تكون مكانتك بين العظماء.

علمتني الحياة أن أكون فريدًا في كل شيء لا لمجرد أن يشار إلي بالبنان بل من أجل أن تكون حياتي وعلاقتي وأعمالي ذات طابع خاص أتميز به عن الغير وأفيد به الآخرين بشكل أكثر، فإن كل جديد هو إضافة للغير وهذا ما يبحث عنه الآخرون، قد أشاهد فيلمًا أكثر من مرة على فترات أو أقرأ كتابًا

عدة مرات فقط لتنشيط الذاكرة، ولكن أبحث دائماً عن الجديد لذلك أدعوك لأن تكون المجدد دائماً والباحث عن كل ما هو جديد.

إن الطبيعة البشرية تميل دائماً للتجديد والتغيير وإن التطور في الحياة أمر طبيعي ومطلوب فلا بد أن نكسر الملل والروتين اليومي بالتغيير والتجديد ومع كل دورة لعقارب الساعة تنجب لنا الأمهات عظماء يغيرون مجرى التاريخ ومع كل نبضة قلب فكر جديد ينتج أهم وأعظم الابتكارات هذا هو الإنسان الذي من مميزاتة تحويل السالب إلى موجب وتحقيق الإنجازات كن أنت ذلك الإنسان ولا تختَر البديل عنه.

الفصل الثامن والعشرون

الأقدار

علمتني الحياة....

وكل شيء جعلناه بقدر

علمتني الحياة عدم الاستسلام وأن أقاوم كل تغيير وأن أواجه كل الأحداث بثبات وبإيمان راسخ بأن لن يصيبني إلا ما كتبه الله لي، وأن كل شيء خلق بقدر فلن أحصل على شيء في هذه الحياة ليس مكتوباً لي وليس من حقي، وأن ما أعجز عن فعله ولم أستطع القيام به ليس بسبب مني وأن ما أفتقده ولا أملكه إنما لحكمة، وأن ما أتمناه ولم يتحقق ربما هناك الأفضل قادم إنه إيماني الذي عشت به طوال حياتي ولا يعني أنني لا أعمل جاهداً وأسعى وراء أحلامي لتحويلها إلى واقع، ولكن على يقين بأن لكل مجتهد نصيب وأن الله لا يضيع أجر العاملين وأؤمن بأنه لا يستوي الذين يعملون والذين لا يعملون ولكن أسلم أمري لله وأنتظر توفيقه وإرادته التي أعمل بها ولا أحزن لفوات أمر أو لضيق أو عثر ولا لتأخير طلب أو رجاء وأؤمن بأن كلاً ميسر لما خلق له، فلا أستطيع القيام بعمل ليس من قدراتي القيام به وأن

إلهامي هو فضل من الله فلا أنسب إنجازاتي لنفسى، بل لله تعالى صاحب الفضل والمنّ.

علمتني الحياة أن الأقدار تغير حياتنا فقد يغير الله من حال إلى حال ولا يبقى كل شيء على ما هو عليه، ولن يظل حال الإنسان كما هو عليه فتلك الأيام دول ندوالها بين الناس فلا فقير يظل فقيرًا ولا غني يظل غنيًا ولا قوي يظل قويًا ولا ضعيف يظل ضعيفًا ولا مريض يظل مريضًا ولا صحيح يظل صحيحًا وإنه يحيي العظام وهي رميم.

فإن ضاق بك الحال فانتظر الفرج القريب وإذا كنت في عسر فإن اليسر قريب ولا تضيق حلقات إلا فرجت وقد يكون مفتاح الفرج هو آخر مفتاح في سلسلة مفاتيحك، وإذا ضاع منك المفتاح داخل المنزل فلا تبحث خارجه فإن السعادة الحقيقية بداخلك وليس بالخارج، فإن بحثت عنها بداخلك سوف تجدها إنها الرضا نعم الرضا بالمقسوم ولن تحصل إلا على نصيبك من هذه الحياة الدنيا.

لهذا ارتاح فؤادي وسكنت نفسي الطمأنينة وما الحياة الدنيا إلا لهو ومتاع الغرور، وأن متاع الدنيا قليل وأنها إلى زوال فالعمر قصير ولا تدري متى ينتهي لذلك أحسن فيما تبقى لك من العمر بالأعمال الصالحة فهي الباقية فلا تتصارع في الحياة وتتنافس على ما ليس لك الحق فيه واجتهد على قدر طاقتك الممنوحة لك دون أن يتزعزع إيمانك واعلم أن القدر يتنزل عليك

وفق درجة إيمانك وكلما كانت النية صادقة والهدف نبيل سوف تجد المدد
ويساعدك القدر على تحقيق ما تريد أنها الوفرة الإلهية.
علمتني الحياة أن العمل عبادة وأن اليد العليا خير من اليد السفلى، وأن
أمشي في مناكب الأرض ضارباً فيها وأن يكون رزقي حلالاً ليبارك الله
فيه وأن أسعى في قضاء حوائج الناس وأن أجبر الخواطر وأدخل السرور
عليهم وأن أستعين بالله في كل خطوات حياتي.
علمتني الحياة بأن من الأقدار أن يكون لك أعداء فما كان من نبي إلا وله
عدو من الإنس والجن، ولكني أتحصن بقدرة الله وثقتي بالله بأنه الحافظ،
ثم ثقتي في نفسي بأن الغلبة دائماً للحق وأن الباطل سوف يسحق ويهزم
بإذن الله.

الفصل التاسع والعشرون

شجرة الحياة

علمتني الحياة.....
أن الشجرة الطيبة فرعها ثابت

يقولون في الأمثال على الأصل دوّر، والناس معادن وليس كل ما يلمع فهو ذهب، فلا يغرنك اللمعان والبريق فإذا بحثت خلفهما سوف تجد الصدأ والتراب فقد يتزين البعض من الظاهر، ولكن الباطن تجده من السوء قد يبدو الناس في ظواهرهم بالجمال يخفون القبح، يتجملون ليخفوا الحقيقة المرة التي لو كانت للمساوي، رائحة لكشفت عورات الناس، ومن الناس هم أصحاب النفوس الذكية الطيبة والمعدن الأصيل، هؤلاء لا ينكرهم إلا كل جاحد ولا يقدر قيمتهم إلا كل حاقد، والمعادن الطيبة كالأرواح الطيبة تتلاقى والمعادن الرديئة تتجمع ليلقي بها مع الخردة.

أن الأصل الطيب تمتد جذوره في الأرض وتعلو سيقانه لتصل إلى عناء السماء وتعرف أصحاب المعادن الطيبة من سيماهم ومن حسن الخلق وطلاقة الوجه وطيب الكلم، يساهمون بأخلاقهم في سمو القيم والحفاظ عليها ولا يخضعوا للذل والمهانة رافعي الرؤوس في عزة وكرامة يتحلون

بشيم الرجال لا يخشون لومة لائم في الحق يقدمون أنفسهم فداء وتضحية للأوطان لا يبيعون الغالي بالرخيص، بينما أصحاب المعادن الرديئة لا خلاق لهم رآحتهم كرهية تبعث البغضاء حياتهم بالمعاصي والآثام يرتدون لباس الخرفان وهم ذئاب كلامهم معسول ونواياهم شريرة لا تجد منهم سوى الحقد والحسد والغيرة لا يحبون الخير والنجاح لغيرهم وشتان بين هؤلاء وهؤلاء.

ابن الأصول يعمل معاك الواجب إذا رجوته في طلب يقوم على الفور بتلبية الرجاء، وإذا أقدم على عمل خير لا يطلب الأجر أو المقابل إنما يفعل ذلك من منطلق الرغبة في مساعدة الآخرين وحبًا في العمل الخيري، ابن الأصول لا يعيب على أحد أو يتكلم في حق الغير بالسوء إنما يتحدث بما يميل عليه ضميره ولا يقول إلا الطيب هدفه المحبة والأخوة والتعايش السلمي لا يعتدى على أحد، ينصر المظلوم ويقف بجوار المحتاج لا يتذمر ولا يغضب إلا للحق يدافع عنك في غيابك ويرد عليك غيبتك ولا يتملق للوصول على أعناق الآخرين ولا ينافق من أجل مصلحة يتعاون مع الجميع ويعمل بروح الجماعة لا يفجر إذا خاصم ولا يجور على أحد، ابن الأصول يحافظ على العشرة الطيبة ولا يغدر ولا يخون ولا يأكل حق أحد، بل معروف عنه بالكرم والعطاء، يؤدي الواجبات في كل المناسبات ولا ينسى أحدًا ولا يؤدي أو يلوم أحدًا بذنب الآخر.

إنها خصال رائعة يجب أن يتحلى بها كل إنسان ويتوجب على كل فرد أن يفكر مع نفسه ولو قليلاً ويراجع خصاله فإن وجد فيه من هذه الخصال شكر وحمد، وإن وجد نقص في هذه الخصال عليه باستكمالها ليكون جامعاً للبر وهو الطريق الصحيح للعيش في هذه الحياة باطمئنان.

إنّ شجرة الخير موجودة في كل مكان جذورها عميقة وفروعها تمتد إلى السماء، ثمارها غذاء طيب يشبع كل جوعان وأوراقها تكسو كل عريان تنبت في الأرض الطيبة ولا تنبت وسط الأرض الخبيثة طين تربتها هؤلاء الذين تواصلوا بالرحمة قلوبهم صافية من كل نوازع الشر ناصعة البياض ونواياهم فعل الخيرات يتألمون لألم الغير ويسعدون لسعادتهم هم منبع الحياة لكل قلب محطم منكسر هم الأمل لكل يائس وحزين ولكل عاجز ويتيم لا ينشغلون بأنفسهم ولا تلهيهم أهواؤهم يبذلون كل ما في وسعهم ويؤثرون على أنفسهم وأهدافهم سامية يسعون لتحقيقها لا يدخرون جهداً ويدفعون التكلفة من أجل رؤية ابتسامة من أجل رفع العناء والشقاء من على كاهل كل مهموم، هؤلاء الآمنون والسعداء في الأرض والتي تتزين بهم إن وجودهم في هذه الحياة يمتص دخان كل غضب ويبعد بذور الشر إن تنبت بجوارهم.

ما أجمل من أن نزرع تلك الشجرة في كل مكان لتكون لنا ظلًا نستظل به
وحائظًا مليئًا بكل الثمار النافع، ألم يأن أن نكون زراعًا للخير باعثين
للأمل دافعين لحياة أكثر بهجة، نزرع ونحصد كل جميل لنعطي للحياة
معنى لوجودنا.

الفصل الثلاثون

نور الشمس

علمتني الحياة....

إن الليل لن يطول

الليل لن يطول ولا بد أن ينجلي، والشمس تعود وتشرق من جديد ومهما كان الظلام فإن النور آتٍ ولولا الظلام ما كان النور ولولا الليل ما كان النهار فإن لكل شيء معنى في هذه الحياة والشمس لا يعيبها تأنيثها والهلل لا يعيبه الذكورة، فالعبرة ليست بالذكورة أو الأنوثة، إنما بخدمة الفرد تجاه نفسه ومجتمعه ووطنه.

لا نعيب الزمان والعيب فينا، علينا أن نتغير ونعيد بناء أنفسنا من جديد وليس عيباً أن يقف الإنسان على أخطائه ويعمل على تصحيحها وتعديلها بدلاً من أن يستمر في الخطأ ويقف مكتوف الأيدي مشلول الحركة لا يستطيع أن يقدم شيئاً لمنفعته ومنفعة مجتمعه، إن التغيير يفيد للأفضل ليس للفرد فقط، بل للمجتمع بأسره، ولا يمكن أن يظل الإنسان راكناً لمعتقداته الخاطئة ظناً بأنه لا يمكن من تغيير شيء في الحياة بل الإنسان قادر على أن يفعل الكثير وبدون الإنسان لن تكون هناك حياة.

أمور كثيرة أتعجب لها ولا بد من تغييرها يقع الكثير منا في أخطاء ورغم ذلك تتكرر، نتعلم ونفهم ولكن لا نطبق ما تعلمناه، ننصح ونوجه الآخرين بما لا نفعله، نتوقع الأشياء قبل حدوثها ولا تحدث، نعتقد دائماً في صحة أفكارنا رغم خطئها، نتمسك بالقديم رغم التطور والتقدم الهائل، نشغل أنفسنا بما في يد الآخرين أكثر مما في أيدينا، نندفع في اتخاذ القرارات دون تروي، لا نسامح رغم طلبنا العفو من الله ومن الآخرين، ندعي الحب رغم الأنانية، نطالب بالحقوق ونترك الواجبات، نريد الاهتمام بنا ونحن نتجاهل الآخرين، نتحدث أكثر مما نستمع فلا نفهم، نتعامل مع الواقع بالأحلام، نخلق في عقولنا صوراً غير حقيقية تجعلنا نتخذ مواقف معادية تجاه الأشياء والأشخاص، نهتم بآراء الآخرين فينا فتتوقف أو نهمل في أداء أعمالنا، نفهم الآخرين من خلال فهمنا نحن فقط وليس من خلال مفهوم الآخرين فلا حيادية، ندفع بأحكام مسبقة دون تحقق من الأمر، نقر بما نسمعه أو نراه وقد يكون مخالفاً تماماً ليس كل ما نراه أو نسمعه صحيحاً أو حقيقياً، نستسلم للفشل دون فعل أي محاولة، نفقد الحماس رغم أن الأمل موجود، نتفنن في ضياع الوقت وتسرق منا أعمارنا، نبخل بالعطاء ونطالب بالإحسان، نحصل على ما نريد ولا نشكر ونخطئ ولا نقدم اعتذاراً.

نعيش في تناقضات ولا نعيش بمبادئ وقيم ثابتة، وهذا ما يسبب خلل في حياتنا الشخصية وخلل في المجتمع، نعيش فساداً أخلاقياً في المجتمع في

صوره المتعددة مما يسبب في اختلال التوازن وفقدان الثقة وخلق حالة من الهرج والهلج والخوف من المستقبل فقد فقدنا قيم ومبادئ الإسلام واختفت أخلاق الجاهلية، ماتت الضمائر وأغلقت العيون عن رؤية الحقيقة وصمت الآذان عن سماع صوت العقل.

نجد الجميع يلقون اللوم على شرور بني آدم فالسلوكيات السيئة بلغت الحلقوم فما يعاينه البشر هو من فعل البشر نفسه وهذه هي المسرحية الهزلية فلم يحافظ البشر على الأمانة أو يحفظ العهد وظن الإنسان أنه قادر على كل شيء وأنه سيد الكون ولكن هو أضعف من ذلك بكثير فقد أوقفت الحياة وضربت كل مفاصلها فيروس كورونا المتحور الذي حارّ العلماء والأطباء في مواجهته، تفككت الأسرة وغاب دور الوالدين عن مراقبة ومتابعة أبنائهم، ولم يفلحوا في التربية والتنشئة الصحيحة وغاب دور الإعلام الحقيقي عن الشفافية والمصداقية وغاب الدور الثقافي في نشر الوعي وغابت القدوة الحسنة للاقتداء بها، وفشل التعليم رغم كل المحاولات وضعف الإمكانيات من تبليغ الرسالة وخلق أجيال قادرة على تحمل المسؤولية، لقد أصبحت المتعة الوقتية والتقليد الأعمى لثقافات غربية هو المتبع، وأصبح الفون ومواقع التواصل الاجتماعي أهم من الطعام والشراب، أصبح المال هو الهدف لشراء النفوس الضعيفة وبيع الشرف، وأصبحت ممارسة الجنس هي ما تتحكم في مشاعرنا، وأصبحت المخدرات

رغم مكافحتها كبسولة الرجولة والشجاعة والانسجام، إنه مثلث الخطر الذي تهدم به أي أمة وهو المال والجنس والمخدرات. نحن في حاجة إلى إعادة النظر في عدة مسارات وهي التعليم والثقافة والدين والاقتصاد، والأمل مازال موجودًا والشمس لن تغيب ما دامت الإرادة موجودة.

الخاتمة

اتبع سعادتك أينما كنت فسوف يفتح لك الكون أبواباً حيث لم يكن هناك سوى جدران.

واعلم أنه لن يقاسمك الوجد صديق، ولن يتحمل عنك الألم حبيب، ولن يسهر بدلاً منك قريب.

لا تهدر طاقتك على أشخاص أو أشياء أو مواقف لا تستحق ولا تحمل نفسك فوق طاقتك.

ولا تعطِ الأحداث فوق ما تستحق فكل شيء زائل، وكل شيء مصيره الهلاك.

قدرتك على النهوض بعد السقوط والوقوف مرة أخرى لا يملكها أحد سواك؛ فلا تبحث عن قيمتك في أعين الناس، بل ابحث عنها في ضميرك فهو المحرك الأول لك في الحياة.

اعتنِ بنفسك جيداً لن ينفعك أحدٌ، ولن يرممك أحدٌ سواك أنت أولاً حتى تكون قادراً على العطاء.

اجعل الحكمة هي المرشد لك في كل تصرفاتك وأفعالك واسترجع دائماً خبراتك فهي فائدة لك في المستقبل.

تعلم كيف تتعامل مع المعطيات بذكاء، ولا تتسرع في الحكم على الأشياء فتحكم وتسيطر على مشاعرك.

تعلم كيف تعالج جراحك وتخلص من آلامك بالنظر إلى المستقبل وعدم
التعلق بالماضي أو بالأشخاص.
ابحث عن الأفضل فلا تتواجد في المكان الخطأ ولا مع الأشخاص الخطأ؛
فالحياة لا تستحق منك أن تضيعها مع من لا يستحق.
تخلص من كل ما يزعجك في هذه الحياة فلا شيء يستحق المعاناة، وعش
اللحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك، وعش كما ينبغي بالأمل والحب
واطرد الكراهية وعش بالتسامح والتصالح مع نفسك وأوجد لك البيئة
المناسبة التي تجذبك نحو التقدم والرقى والازدهار.

محتويات الكتاب

إهداء.....	5
مقدمة.....	6
الفصل الأول قوة الإيمان.....	8
الفصل الثاني الزمن.....	10
الفصل الثالث العطاء.....	13
الفصل الرابع التجاهل.....	17
الفصل الخامس العشم.....	22
الفصل السادس الخجل.....	25
الفصل السابع العمر.....	28
الفصل الثامن الأسرار.....	31
الفصل التاسع العتاب.....	35
الفصل العاشر السيطرة والتحكم.....	38

42	الفصل الحادي عشر الاستغلال
46	الفصل الثاني عشر قبول الناس
49	الفصل الثالث عشر الاستغناء
54	الفصل الرابع عشر الجراح
57	الفصل الخامس عشر الاحترام
61	الفصل السادس عشر الشجاعة
65	الفصل السابع عشر الشكوى
69	الفصل الثامن عشر الذكاء
73	الفصل التاسع عشر أستمع
77	الفصل العشرون الزيارة
82	الفصل الواحد والعشرون ماركة مسجلة
86	الفصل الثاني والعشرون الرغبة
90	الفصل الثالث والعشرون جلد الذات
94	الفصل الرابع والعشرون الاعتدال
98	الفصل الخامس والعشرون النسيان

103	الفصل السادس والعشرون الإهمال
108	الفصل السابع والعشرون الأسطوانة
112	الفصل الثامن والعشرون الأقدار
115	الفصل التاسع والعشرون شجرة الحياة
119	الفصل الثلاثون نور الشمس
123	الخاتمة
125	محتويات الكتاب

تنمية بشرية
علمتني الحياة
توفيق خطاب



الطبعة الأولى
1444 هـ - 2023 م
دار ديوان العرب للنشر والتوزيع
مصر - بورسعيد

جوال: 00201211132879
00201030502390

E-mail: mohamedhamdy217217@gmail.com

حقوق الطبع والنشر لهذا المصنف محفوظة للمؤلف، ولا يجوز بأي صورة إعادة النشر
الكلي أو الجزئي، أو نسخه أو تصويره أو ترجمته أو الاقتباس منه، أو تحويله رقمياً
وإتاحته عبر شبكة الإنترنت، إلا بإذن كتابي مسبق من المؤلف أو الناشر .