



ثانياً: اللياقة النفسية

المراد - هنا - باللياقة النفسية: تحصيل صفاتٍ وفضائلٍ معينة تُعين صاحبها على مواجهة الحياة وخوض غمارها بنجاح أكبر ممن لا يتحلَّى بتلك الصفات.

ويلاحظ أنّ اللياقتين: الروحية والنفسية فيهما بعض التداخل، وهذا أمرٌ طبيعي؛ لأنَّ الإنسان كُلاً واحداً، لا يمكن تقسيمه إلى أجزاء بعضها منفصلٌ عن بعض.

فضائل ورذائل:

وقد وقع الاختيار على اثنتي عشرة فضيلة وصفة نرجو أن يحقق التحلِّي بالمحمود منها، والتخلِّي عن المذموم درجة عالية من اللياقة النفسية بإذن الله، وكما سبق أن أشرنا، فهذه الصفات تكتسب بالتدريج، وبالرياضة والممارسة، ولا يمكن تحصيلها بين يوم وليلة.



١. العقل والهوى:

العقل: هو الملكة التي تعقلُ صاحبها وتمنعه وتردّه عن الخطأ والقبیح.

وفي الحكمة: «ما اكتسب المرءُ مثلاً عقلٍ يهديه إلى هدى، أو يردّه عن ردى».

والهوى: مَيَلُ النفس إلى الشهوة. وقيل: سُمِّيَ بذلك لأنه يهوي بصاحبه، فالهويُّ: السَّقُوطُ من علوٍ إلى سفلى.

ومن الأقوال المأثورة في العقل والهوى:

- ❖ أصل الرجل عقله، وحسبُه دينه.
- ❖ العقل أفضل مرجو، والجهل أنكى عدو.
- ❖ صديق كل امرئ عقله، وعدوه جهله.
- ❖ الهوى إله يُعبد من دون الله: ﴿أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ﴾ (الجاثية: ٢٣).

❖ طاعة الهوى داءٌ، وعصيانُه دواء.

❖ أخاف عليكم اثنين: اتّباع الهوى، وطول الأمل: فإن اتّباع الهوى يصدّ عن الحقّ، وطول الأمل ينسي الآخرة.

والكلام في هذا الموضوع يطول، وفيما ذكر غنيّةً للمستغني، والمتأمل يدرك أنّ أساس تحصيل اللياقة النفسية: اتّباع العقل، ومخالفة الهوى، والله تعالى أعلم.



٢- محاسبة النفس:

محاسبة النفس: أن يتصفَّح الإنسان في ليله ما صدر منه من أفعال في نهاره، فإن كان محموداً أمضاه وأتبعه بما شاكله، وإن كان مذموماً استدركه إن أمكن، وانتهى عن مثله في المستقبل. والدليل على محاسبة النفس من القرآن الكريم قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾ (الحشر: ٨١).

ومن الحديث الشريف قوله عليه الصلاة والسلام: «الكيِّس مَنْ دَانَ نَفْسَهُ، وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا، وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ الْأَمَانِي»^(١).

الكيِّس: العاقل المتبصر في الأمور، الناظر في العواقب.

ومعنى قوله: «من دان نفسه»: حاسب نفسه في الدنيا قبل أن يحاسب يوم القيامة. ويروى عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه قال: «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزِنُوا أنفسكم قبل أن توزنوا، وتزِينُوا للعرض الأكبر، يوم تُعرضون لا تخفى منكم خافية»^(٢)، وإنما يخف الحساب يوم القيامة على من حاسب نفسه في الدنيا.

قال ابن العربي رحمه الله: «كان أشياخنا يحاسبون أنفسهم على ما يتكلمون به وما يفعلونه، ويقيدونه في دفتر، فإذا كان بعد

(١) رواه الترمذي، وقال: هذا حديث حسن، ورقمه (٢٤٥٩).

(٢) مصنف ابن أبي شيبة: رقم (٢٥٦٠٠).

العشاء حاسبوا أنفسهم، وأحضروا دفتريهم، ونظروا فيما صدر منهم من قول أو عمل، وقابلوا كلاً بما يستحق، إن استحقَّ استغفاراً استغفروا، أو التوبة تابوا، أو شكرًا شكروا، ثم ينامون، فزدنا عليهم في هذا الباب الخواطر؛ فكنا نقيّد ما نحدّث به نفوسنا، ونهمُّ به، ونحاسبها عليه»^(١).

٣- الصدق والكذب:

الصدق هو الإخبار عن الشيء على ما هو عليه، والكذب هو الإخبار عن الشيء بخلاف ما هو عليه، والصدق من أعظم الفضائل، كما أن الكذب من أكبر الرذائل. ولا يمكن لكذاب أن يتحلّى باللياقة النفسية مهما كان دينه. وفيما يلي عدد قليل من الأحاديث الشريفة تحث على الصدق، وتنتهي عن الكذب:

❖ عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «إن الصدق يهدي إلى البرِّ، وإن البرِّ يهدي إلى الجنة، وإن الرجل ليصدق حتى يكتب عند الله صديقاً. وإن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وإن الرجل ليكذب حتى يكتب عند الله كذاباً» (متفق عليه).

❖ وعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما، أن النبي صلى الله عليه وآله قال: «أربع من كنَّ فيه كان منافقاً خالصاً، ومن كانت فيه

(١) انظر: فيض القدير: ٦٧/٥.



خَصْلَةٌ مِنْهُمْ كَانَتْ فِيهِ خَصْلَةٌ مِنْ نِفَاقٍ حَتَّى يَدْعَهَا: إِذَا أُوْتِمِنَ خَانَ، وَإِذَا حَدَّثَ كَذَبًا، وَإِذَا عَاهَدَ غَدَرَ، وَإِذَا خَاصَمَ فَجَرَ» (متفق عليه).

٤- حُسْنُ الْخُلُقِ:

وحسّن الخلق: أن يكون الإنسان سلساً مُنقاداً، لئِن الجانب، طَلَّقَ الوجه، قَلِيلَ النفور، طَيَّبَ الكلمة.

قال رسول الله ﷺ: «إِن الْمُؤْمِنَ لِيُدْرَكَ بِحَسَنِ خَلْقِهِ دَرَجَةُ الصَّائِمِ الْقَائِمِ» (رواه أبو داود).

وقال عليه الصلاة والسلام: «أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا، وَخِيَارِكُمْ خِيَارِكُمْ لِأَهْلِهِ» (رواه الترمذي).

وقال: «مَا مِنْ شَيْءٍ يُوَضَعُ فِي الْمِيزَانِ أَثْقَلُ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ، وَإِنْ صَاحِبَ حَسَنِ الْخُلُقِ لِيَبْلُغَ بِهِ دَرَجَةَ صَاحِبِ الصَّوْمِ وَالصَّلَاةِ» (رواه الترمذي).

وقال: «إِنْ مِنْ أَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبِكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَحْسَنُكُمْ أَخْلَاقًا...» (رواه الترمذي).

وإذا حسنت أخلاق المرء كثر أصدقاؤه، وقلّ أعداؤه، فتسهلت عليه الأمور الصّعب، ولانت له القلوب الغضاب. والحسن الخلق هو من نفسه في راحة، والناس منه في سلامة، أما السيء الخلق فالناس منه في بلاء، وهو من نفسه في عناء.

٥- الحياء:

الحياء: خُلِقَ يدعو صاحبه إلى ترك الأعمال القبيحة، ويمنعه من التقصير في أداء الحقوق. وهو ثلاثة أنواع:

أ - حياء من الله تعالى: يدعو إلى امتثال أوامره واجتناب نواهيه.

ب - وحياء من الناس: يكون بكف الأذى، وترك المجاهرة بالأمور القبيحة.

ج - وحياء من النفس: ويكون بالعفة وصيانة الخلوات. قال بعض الأدباء: من عمل في السرّ عملاً يستحي منه في العلانية فليس لنفسه عنده قدر.

قال رسول الله ﷺ: «... الحياء من الإيمان» متفق عليه. وقال: «الحياء لا يأتي إلا بخير» (متفق عليه).

٦- الحلم والغضب:

الحلم: ضبط النفس والطبع عن هيجان الغضب، وهو: كَظْمُ الغيظ. قال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران: ١٣٣ - ١٣٤).



❖ وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ لأشجَّ عبد القيس: «إن فيك خصلتين يحبهما الله: الحلم والأناة» (رواه مسلم)، والأناة: التثبت وترك العجلة.

❖ وعن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ قال: «إن الله رفيق يحب الرفق، ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وما لا يعطي على ما سواه». (رواه مسلم).

❖ وعن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني، قال: «لا تغضب» فردد مراراً، قال: «لا تغضب!» (رواه البخاري).

وقديماً قيل: إياك وعزّة الغضب فإنها تفضي إلى ذلّ الاعتذار!

٧ - التواضع (مجانبة الكبر والإعجاب):

قال رسول الله ﷺ: «لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال حبة من كبر...»، (رواه مسلم).

التكبر على الآخرين، والإعجاب بالنفس من الأخلاق الذميمة التي تكره الناس بصاحبها، لأن الناس لا يحبون من يرفع نفسه عليهم.

ومن أسباب الكبر: المركز الاجتماعي العالي، والغنى، وقلة مخالطة المتكبر لمن هم مثله أو خيراً منه؛ فالغنى إذا خالط من هو أغنى منه، والرئيس من هو أعلى منه، والعالم من هو أعلم منه، تصغر لديه نفسه.

روي أن سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه جمع الناس، وصعد المنبر، فحمد الله وأثنى عليه ثم قال: أيها الناس: كنت أرى أغناماً لخالاتٍ لي من بني مخزوم، وكانت أجرتي القبضضة من التمر والزبيب. فقال له عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه: لقد قصرت بنفسك يا أمير المؤمنين. فقال عمر رضي الله عنه: إني خلوت بنفسي فقالت: أنت أمير المؤمنين فمن ذا أفضل منك؟ فأردت أن أعرفها قدرها.

ومن أسباب الإعجاب: كثرة مدح المتقربين، وإطراء المتملقين، الذين جعلوا النفاق عادةً ومكسباً. وفي أمثالهم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إذا رأيتم المدّاحين فاحثوا في وجوههم التراب» (رواه مسلم).

قال أحد الحكماء: عجبت لمن يُمدح بما ليس فيه كيف يفرح، ولمن وصف بعيب فيه كيف يغضب!

والعقلاء - في كل زمان ومكان - يستترشدون بإخوان الصدق الذين هم مرايا المحاسن والعيوب، ويسألونهم عن أخطائهم حتى يصلحوها، وقد ورد في الحديث الشريف: «المؤمن مرآة المؤمن» (أبو داود: ٤٩١٨). كما روي عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قوله: «رحم الله امرأً أهدي إليّ عيوبي».

٨ - الحسد والمنافسة:

الحَسَدُ: تمنّي زوال النعمة عن صاحبها، سواءً كانت نعمة دين أو دنيا. قال الله تعالى: ﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ (النساء: ٥٤).



والحسدُ خلقٌ ذميمٌ مع إضراره بالبدن وإفساده للدين، حتى لقد أمر الله تعالى بالاستعاذة من شرِّه فقال: ﴿وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾. وعن الزبير بن العوام رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وآله قال: «دَبُّ إِلَيْكُمْ دَاءُ الْأُمَمِ قَبْلَكُمْ: الْحَسَدُ وَالْبَغْضَاءُ، وَهِيَ الْحَالِقَةُ، أَمَا إِنِّي لَا أَقُولُ: تَحْلِقُ الشَّعْرَ، وَلَكِنْ تَحْلِقُ الدِّينَ...» (رواه الترمذي).

وعند أبي داود، «إياكم والحسد، فإن الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب، أو قال: العشب».

وحقيقة الحسد: الحزن على الخير الذي يناله الناس، وفرقٌ بين الحسد والمنافسة في الخير، لأن المنافسة طلب التشبه بالأفاضل من غير إدخال الضرر عليهم، والحسد مصروف إلى الضرر، فالمنافسة فضيلة، والحسد رذيلة: ﴿وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ﴾، وقد قيل: المؤمن يغبطُ والمنافق يحسد. فلا بد من اجتناب الحسد، والتحلّي بروح المنافسة لتحصيل اللياقة النفسية.

٩- الصبر والجزع^(١):

إن من علامات التوفيق والسعادة، ومن أهم أركان اللياقة النفسية: الصبر وعدم الجزع. وقد أمرنا الله تعالى بالصبر فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ

(١) للدكتور يوسف القرضاوي كتاب لطيف الحجم غزير الفائدة بعنوان: «الصبر في القرآن الكريم»، يحسن الرجوع إليه.

تَفْلِحُونَ ﴿ (آل عمران: ٢٠٠)، وبيّن الأجر العظيم الذي يناله الصابرون فقال: ﴿ إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ (الزمر: ١٠).

- والصبر أنواع:

منها: الصبر على الامتثال لما أمر الله تعالى به، والانتهاز عما نهى عنه.

ومنها: الصبر على ما نزل من مكروه، أو حلّ من أمر مخوف.

ومنها: الصبر على ما فات إدراكه من رغبةٍ مرجوة، أو مسرّة مأمولة؛ فإن الصبر عنها يُعقِبُ السَلْوُ منها.

أما الجزع فلا فائدة فيه، فإن من لم يصبر طائِعاً راضياً، صبر كارهاً آثماً. قال سيدنا علي رضي الله عنه للأشعث بن قيس: إنك إن صبرت جرى عليك القلم وأنت مأجور، وإن جزعت جرى عليك القلم وأنت مأزور.

١٠- الاستشارة:

الحكيم من الناس لا يُبْرَمُ أمراً مهماً إلا بمشاورة ذي الرأي الناصح؛ فإن الله تعالى أمر بالمشاورة نبيّه ﷺ مع أنه سبحانه تكفل بإرشاده، ووعد بتأييده، فقال تعالى: ﴿ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ﴾، وذلك ليستنّ به المسلمون، فهو غنيٌّ بالله تعالى عن مشاورتهم. ومن الحكم التي قيلت في أهمية الاستشارة:



- ❖ نعمَ المؤازرة المشاورة، وبئس الاستعداد الاستعداد .
- ❖ من أعجب برأيه لم يشاور، ومن استبدَّ برأيه كان من الصَّواب بعيداً .
- ❖ من حقَّ العاقل أن يضيف إلى رأيه آراء العقلاء، ويجمع إلى عقله عقول الحكماء، فالرأي الواحد ربما زلَّ، والعقل الفردُ ربما ضلَّ .
- ومن صفات المستشار: أن يكون صاحب خبرة فيما يستشار فيه، وأن يكون ناصحاً ودوداً، ذا دين وتقى، وألا يكون له في الأمر المستشار غرض ولا مصلحة .

١١- كتمان السر:

أوصى الحكماء منذ القدم بأن يكتم الإنسان أسرارهِ، ولهم في ذلك أقوال مأثورة كثيرة، أختار بعضها، وأدعو إلى تأملها، ورياضة النفس عليها لتطبيقها، منها:

- ❖ «استعينوا على إنجاح حوائجكم بالكتمان»^(١).
 - ❖ سرُّك أسيرُك، فإن تكلمت به صرت أسيره .
 - ❖ كم من إظهار سرِّ أراق دم صاحبه، ومنعه من نيل مطالبه .
- والذي يفشي سرِّه إما ساذج لا خبرة له بطباع الناس، وإما ضيق الصدر، قليل الصبر. قال الشاعر:

(١) رواه الطبراني وأبو نعيم بسند ضعيف .

إذا المرءُ أفشى سرَّهُ بلسانه

ولامَ عليه غيرَه فهو أحمقُ

إذا ضاق صدرُ المرءِ عن سرِّ نفسه

فصدرُ الذي يُستودعُ السرَّ أضيقُ

ومن الأسرار ما يحتاج الإنسان إلى أن يستشير فيه حكماً ناصحاً، ولا يجدُ إلى كتمانهِ سبيلاً، عندئذٍ عليه أن يبذل جهده في اختيار الأمين، وليعلم أنه ليس كل من كان أميناً على الأموال فهو أمين على الأسرار؛ فالإنسان قد يُذيع سرَّ نفسه بلسانه، ويبخل باليسير من ماله!

ومن صفات أمين السرِّ أن يكون ذا عقل، ودين، وكتوماً بطبعه، وهذا نادر بين الناس.

١٢ - الفأل والطيرة:

الطيرة والتطيير: التشاؤم بالشيء. والفاأل والتفاؤل: توقع الخير. وكان رسول الله ﷺ «لا يتطيّر من شيء...» (رواه أبو داود). قال عليه الصلاة والسلام: «الطيرة من الشرك». قال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، راوي الحديث: وما منّا إلا (وبعتره التطير)، «ولكن الله يُذهبه بالتوكل» (رواه أبو داود).

وقد ذكرت الطيرة عند رسول الله ﷺ فقال: «أحسنها الفأل، ولا تردّ مسلماً، فإذا رأى أحدكم ما يكره فليقل، اللهم لا يأتي



بالحسنة إلا أنت، ولا يدفع السيئات إلا أنت، ولا حول ولا قوة إلا بك» (رواه أبو داود).

إن التطير مضرُّ بالرأي، مفسدٌ للتدبير، ومن ظنَّ أن نباح كلب أو نعيب غرابٍ يردُّ من قضاء الله شيئاً فقد جهل. وأما التناول ففيه انشراح الصدر، وتقوية العزم، وهو باعثٌ على الجدِّ، ومُعِينٌ على الظفر.

القوانين النفسية السبعة

استخلص بعض علماء النفس المختصين بالكشف عن المواهب الفردية وتنميتها، وتعريف الفرد على الطاقات الكامنة فيه وكيفية استغلالها، استخلصوا قوانين نفسية - إن صحَّت التسمية^(١) - يمكن للمرء إذا ما طبقها أن يحقق ما يطمح إليه بتوفيق الله. ومن هذه القوانين:

أولاً: قانون الضبط والتحكم:

يقول هذا القانون: «إن مقدار ما نملكه من ضبط وتوجيه لحياتنا يحدّد مقدار صحتنا النفسية، وعدم شعورنا بالاضطراب. المطلوب منا أن نشعر أن المقود بيدنا لا بيد غيرنا، لكن أكثر الناس لا يأخذون بالأسباب وينتظرون أن يحدث لهم ما يشتهون». والمراد: أن تشعر أنك مسؤول عن تصرفاتك، وتملك حرية الاختيار في

(١) في هذه التسمية شيء من التساهل؛ لأن هذه (القوانين) ليست منضبطة دقيقة كقوانين الفيزياء أو الرياضيات.



القضايا التي تخضع عادة لسيطرة الإنسان، لا في الأمور التي هي خارجة عن طاقته، وفي الحديث الشريف الذي رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه مثال عن المراد من هذه النقطة؛ فهو عليه الصلاة والسلام يقول: «ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»، أي: ليس القوي حقاً هو الذي يصارع الرجال ويغلبهم، إنما هو الذي يضبط نفسه ويسيطر على أعصابه ويتحكم فيها، وهذا مثال واحد على قانون الضبط والتحكم.

إن من أهم الأسباب المؤدية إلى تخلف المسلمين - في نظري - منطق الجبر الذي يحاكمون به الأشياء؛ فهم يتركون العمل اعتماداً على فهم خاطيء للقضاء والقدر، والصواب أن يعملوا جهدهم، ويبدلوا ما في وسعهم، ثم يتركوا الأمر لله سبحانه.

والقرآن الكريم حافل بما يدل على هذا المعنى من مثل قوله تعالى: ﴿فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى ﴿٥﴾ وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى ﴿٦﴾ فَسَنِيَرُهُ لِلْيُسْرَى ﴿٧﴾ وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى ﴿٨﴾ وَكَذَّبَ بِالْحُسْنَى ﴿٩﴾ فَسَنِيَرُهُ لِلْعُسْرَى ﴿١٠﴾﴾ (الليل: ٥ - ١٠)، فالتيسير ليسرى نتيجة سببها: العطاء والتقوى والتصديق، والتيسير للعسرى نتيجة سببها: البخل والاستغناء والتكذيب.

كذلك السنة حافلة بما يؤكد هذا المعنى؛ فقد ورد أن رجلاً سأل النبي عليه الصلاة والسلام: هل يعقل ناقته (أي يربطها)



ويتوكل، أم يطلقها ويتوكل؟ فأجابه: «اعقلها وتوكل» الترمذي، لأن عقلها لا ينافي التوكل.

إن الذين يريدون النجاح عليهم أن يفهموا قانون السببية فهماً عميقاً ويطبقوه في حياتهم اليومية. كل ما يحدث في الكون له سبب يؤدي إلى حدوثه، بعض هذه الأسباب في مقدور الإنسان أن يتدخل فيها أو يؤثر، وهي محل بحثنا، وبعضها خارج عن دائرة قدرته، وإن كان من اهتمامه، وهذه لا شأن لنا فيها.

وهذا ما قصه علينا القرآن الكريم في حديثه عن ذي القرنين إذ قال: ﴿إِنَّا مَكَّنَّا لَهُ فِي الْأَرْضِ وَآتَيْنَاهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ سَبَبًا﴾، وفي قراءة: ﴿فَاتَّبَعَ سَبَبًا﴾. أي أن الله تعالى هياً له الأسباب التي توصله إلى مقاصده من العلم والقدرة، والأدوات، فلم يقعد عن الأخذ بها، بل اتبّعها وحقّق بفضل الله ما حقّق.

إن الناس جميعاً متفقون على أن: من جد وجد، ومن زرع حصد. قد يدرس الطالب ويذاكر ثم يرسب، وقد يزرع الفلاح ثم يهلك زرعه. نعم، في هذه الحالة لا يُلام أحد منهما: لأنهما لم يقصّرا، بل أخذوا بالأسباب فلم تؤدّ إلى نتائجها لأمر يريده الله، وهنا يأتي مقام الرضا بالقضاء والقدر.

ثانياً: قانون التوقع:

القانون الثاني من القوانين النفسية هو قانون التوقع. يقول هذا القانون: «إن توقع الشيء يؤدي إلى حدوثه» فإذا توقع المرء



توقّعاً قوياً أنه سيكون ناجحاً فإن هذا التوقع يسهم إسهاماً كبيراً في نجاحه. فهو يُحدّث نفسه بهذا النجاح، ويفكّر فيه دائماً، ويحدّث خُصاءه عنه مما يجعل فكرة النجاح تتمكّن في نفسه وتوجّه سلوكه.

وكذلك توقع الإخفاق يوجه سلوك أصحابه نحوه. ولا فرق بين أن يكون التوقع مبنياً على أسس صحيحة أو خاطئة في الأصل.

وللبرهنة على هذا أجريت التجربة الآتية: قال مدير إحدى المدارس لثلاثة من مدرّسيه: بما أنكم أفضل ثلاثة مدرّسين عندي فقد اخترتُ لكل واحد منكم ثلاثين طالباً من أبنه وأذكي طلاب المدرسة لتدرّسوهم في صفوف خاصة، ولكن لا تخبروا الطلاب ولا أهاليهم بهذا، وأبقوا الأمر سراً حتى لا تفسد التجربة. درّسوهم بشكل عادي، واستخدموا معهم المنهج العادي نفسه، ولكننا نتوقع أن تكون نتائجهم جيدة. وفعلاً كانت النتائج رائعة، وقال المدرسون: إنهم وجدوا الطلاب يتجاوبون ويفهمون بشكل لم يعتادوا عليه.

وأخبر المدير المدرّسين بأن الموضوع لم يكن إلا تجربة، وأن الطلاب عاديون جرى اختيار أسمائهم عشوائياً. فقال المدرسون: إذن السبب فينا نحن لأننا أفضل ثلاثة مدرّسين عندك !

هنا قال المدير: يؤسفني أن أعلمكم أن أسماءكم أنتم أيضاً قد اخترت بالقرعة! فاندعش المعلمون الثلاثة. وبهذا يستدل من يقول



بهذا القانون على أن التوقعات هي التي صنعت النتيجة، حتى ولو كانت المعلومات في الأصل خاطئة.

إن ما يتوقعه الآباء والأمهات من أولادهم له أكبر الأثر في توجيه سلوكهم. وإن ما يتوقعه منا الآخرون يتحكم فيما نعمله بشرط أن يكون توقعهم قوياً واضحاً. إذا توقعوا التفوق والتألق فسوف يكون ذلك بإذن الله، وإذا توقعوا التخلف والإخفاق فسوف يكون ذلك أيضاً. فليتنبه لهذا الأمر المهم الآباء والأمهات والمعلمون والمعلمات. ومع ذلك فأهم شخص في تحقيق توقعات المرء هو المرء نفسه!

ثالثاً: قانون الجاذبية:

القانون الثالث من القوانين النفسية - وله بعض صلة بالقانون الثاني - هو قانون الجاذبية.

يقول هذا القانون: «الإنسان كالمغناطيس، يجذب إليه الأشخاص الذين ينسجمون مع طريقة تفكيره. فإذا أراد أن يغير الظروف المحيطة به، فليغير طريقة تفكيره».

فالمتفائل يجذب إليه الأشخاص الذين يعينونه على تحقيق ما يصبو إليه، والمتشائم عكسه، وهذا ليس اكتشافاً جديداً، فمنذ القديم قيل: إن الطيور على أشكالها تقع. وقيل: وشبه الشيء منجذب إليه.

رابعاً: قانون الأفكار (قانون التعويض):

إن العقل الواعي يستطيع أن يحتضن فكرة واحدة فقط في وقت واحد، سواء أكانت هذه الفكرة سلبية أم إيجابية؛ لذلك يجب علينا أن نطرد أي فكرة سلبية تسكن وعينا، ونضع عوضاً عنها فكرة إيجابية. إذا أردنا أن نكون مواقف إيجابية في حياتنا، فعلينا أن نفكر باستمرار بالأشياء والأحداث والمواقف الإيجابية ونبتعد عن كل ما هو سلبي.

إن العقل كالحديقة، إما أن تنمو فيها الأزهار الجميلة، وإما الأعشاب الضارة. لكننا ما لم نزرع - عن قصد واختيار - الأفكار النافعة في عقولنا، فإن الأفكار السلبية الضارة ستتمو فيه، فالحشائش والأعشاب الضارة تنمو وحدها، ولا تحتاج إلى عناية ورعاية لتشبّ وتكبر. وكذلك المخاوف والأفكار الضارة تغزو العقل وتتمو فيه، ما لم نقم - عن وعي وعمد - بزراعة الأفكار الإيجابية النافعة بدلاً منها.

إن الفكرة الإيجابية إذا دخلت وعي المرء تطرد الفكرة السلبية التي تقابلها. والعقل لا يقبل الفراغ، إذا لم نملأه بالأفكار التي تفتح أمامنا آفاق التقدم والانطلاق، فسوف يمتلئ بالأفكار المؤذية التي تحول بيننا وبين النمو والتقدم. وإلى هذا تشير الحكمة القائلة: إذا لم تشغل نفسك بما ينفكك شغلتك بما يؤديك.



ومما يحسن إيراده في هذا المقام كلام نفيس للإمام ابن القيم^(١)، رحمه الله، يقول: «وقد خلق الله سبحانه النفس شبيهة بالرّحى الدائرة التي لا تسكن، ولا بدّ لها من شيء تطحنه؛ فإن وضع فيها حبّ طحنته، وإن وضع فيها تراب أو حصى طحنته. فالأفكار والخواطر التي تجول في النفس هي بمنزلة الحبّ الذي يوضع في الرّحى، ولا تبقى تلك الرّحى معطلة قط، بل لا بد لها من شيء يوضع فيها؛ فمن الناس من تطحن رحاء حباً يخرجُ دقيقاً ينفع به نفسه وغيره، وأكثرهم يطحن رملاً وحصىً وتبناً ونحو ذلك، فإذا جاء وقت العجن والخبز تبين له حقيقة طحينه».

خامساً: قانون التكرار:

إن قدرتنا العملية - كالقدرة على لعب التنس، أو الطباعة على الآلة الكاتبة، أو السباحة مثلاً - تبدأ بتعلم المهارة المطلوبة ثم التدرب عليها وتكرارها حتى تصبح عادة.

كذلك الأمر بالنسبة للعادات العقلية، فإذا أردنا إحلال عادة عقلية إيجابية محل أخرى سلبية، فعلينا أن نفكر بها مراتٍ حتى تصبح عادة عندنا.

إن الناجحين لا يفكرون - عندما ينهضون من أسرّتهم في الصباح - أنهم سيكونون إيجابيين. لقد أصبح التفكير الإيجابي عادة عندهم.. لقد تعودوا على التفاؤل، وعلى توقع الأفضل في كل

(١) الفوائد: ٢٥٠.

موقف حياتي يمر بهم. إنهم يفعلون هذا بشكل تلقائي دون أن يفكروا فيه؛ لأنه أصبح عادة عندهم.

إن مستقبلنا يعتمد - بعد الله - على العادات العقلية الصحيحة التي كونها عن عمد ووعي، وصدق من قال: «كُونْ لِنَفْسِكَ عَادَاتٍ صَحِيحَةً ثُمَّ أَسْلَمْ لَهَا قِيَادَكَ».

سادساً: قانون الاسترخاء:

يقول هذا القانون: «إن بذل الجهد في الأعمال العقلية يهزم نفسه، بخلاف الأعمال الحسية الجسمية»، فنحن إذا أردنا أن نقطع خشبة - مثلاً - أو ندقّ مسماراً، فكلما كان الجهد أقوى كان قطع الخشبة أو دخول المسمار أسرع. أما في الأعمال العقلية فما يحصل هو العكس تماماً، وإذا حاولنا تحقيق ما نصبو إليه في أقصر من الوقت الذي نحتاجه، فسوف نؤذي أنفسنا؛ لأن (من تعجل الشيء قبل أوانه عوقب بحرمانه). فالمطلوب - منا إذن - أن نعتقد بهدوء واسترخاء أن ما نحاول الوصول إليه سيتحقق - بعون الله - إذا صبرنا وانتظرنا.

سابعاً: قانون التحلي والتخلي (كيف نترك العادات السلبية ونكتسب العادات الإيجابية):

إن كل فرد منا يتغير باستمرار. لا يوجد استقرار كامل في الشخصية الإنسانية. إذا وعينا هذه الحقيقة أمكننا أن نوجّه التغيير إلى ما هو نافع ومفيد؛ فيعمل معنا لا ضدنا.



إن اكتساب عادة (عقلية أو ذهنية أو نفسية) جديدة ليس أمراً صعباً، فهو يتطلب - كما يقول أكثر المختصين - (٢١) يوماً. في هذه الأيام الإحدى والعشرين علينا أن نقوم بأربعة أمور:

١ - نفكر،

٢ - ونتحدث،

٣ - ونتصرف وفق ما تمليه علينا العادات الجديدة المطلوبة،

٤ - وأن نتصور ونتخيل بوضوح تام كيف نريد أن نكون.

فالأمر - إذن - يحتاج إلى تدريب ذهني ورياضة عقلية.

إذا فكرت بنفسك وكأنك صرت بالشكل المطلوب؛ فإن هذا التصور يتحول إلى حقيقة بالتدرج. والواقع أن هذه هي الطريقة التي نكتسب بها العادات الجديدة. وإلى هذا يشير الحديث الشريف القائل: «إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم»^(١)، وقول الحسن رضي الله عنه: إذا لم تكن حليماً فتعلم، وإذا لم تكن عالماً فتعلم، فقلما تشبه رجلٌ يقوم إلا كان منهم.

يقول ابن سينا (المتوفى عام ٤٢٨هـ) رحمه الله:

«والأخلاق كلها؛ الجميل منها والقبيح مكتسبة، ويمكن للإنسان متى لم يكن له خلقٌ حاصل، أن يُحصَله لنفسه... وأن ينتقل بإرادته إلى ضد ذلك الخلق»^(٢).

(١) رواه الدارقطني وهو ضعيف.

(٢) «علم الأخلاق»، مطبوع ضمن «مجموع الرسائل»: ١٩٨.

ويقول الإمام الغزالي (المتوفى عام ٥٠٥هـ) رحمه الله، عند حديثه عن ذكر الله عزّ وجل في كتابه «إحياء علوم الدين»، يقول ما معناه: الذكر النافع هو ما كان مع حضور القلب (أي: مع التركيز، وهذا ما عبّرنا عنه آنفاً بقولنا: أن نتصور ونتخيل بوضوح تام كيف نريد أن نكون، فالأمر - إذن - يحتاج إلى تدريب ذهني ورياضة عقلية)؛ فأما الذكر باللسان والقلب لاه فهو قليل الجدوى. وفي الحديث الذي رواه الترمذي وحسنه عن أبي هريرة رضي الله عنه: «واعلموا أن الله لا يقبل الدعاء من قلب لاه».

وللذكر أول وآخر: فأوّله يُثمر الأُنس بالله، واستشعارَ حبه سبحانه وتعالى، وآخره يكون ثمرةً للأُنس والحب، وصادراً عنه. فإنّ الذاكر قد يكون - في بداية أمره - متكلّفاً بصرف قلبه ولسانه عن الخواطر والوساوس إلى ذكر الله عزّ وجل، فإنّ وفقّ للمداومة، أنس بربه، وانغرس في قلبه حبه، ولا ينبغي أن يُتعجب من هذا، فإنّ من أحب شيئاً أكثر من ذكره، ومن أكثر ذكر شيء - وإن كان تكلفاً - أحبّه. ولا يصدر الأُنس إلا من المداومة على المكابدة والتكلف مدةً طويلة حتى يصير التكلف طبعاً. وقد يتكلف الإنسان تناول طعام يستبشعه أولاً، ويكابد أكله، ويواظب عليه، فيصير موافقاً لطبعه حتى لا يصبر عنه؛ فالنفس معتادة متحملة لما تتكلف: هي النفس ما عودتها تتعود، أي: ما كلفتها أولاً يصير لها طبعاً آخراً.



وهناك عدة طرق لتسريع عملية اكتساب العادات الإيجابية

أهمها ما يسمى: التوكيدات: وهي الجمل التي:

(أ) ليس فيها أداة نفي.

(ب) ولا استقبال، بل تعبر عن الحاضر.

(ج) وتستخدم ضمير المفرد المتكلم.

مثلاً: إذا أراد شخص الإقلاع عن التدخين، فلا يقول: أنا لن أذخن، أو أنا سوف أترك التدخين، أو أنا لا أحب التدخين، ولكن ليقول: أنا أكره التدخين، التدخين يتلف صحتي ويدمر مالي. لقد أقلعتُ عن التدخين والحمد لله. وهكذا تدخل الفكرة تدريجياً لتستقر في العقل الباطن وتوجّه السلوك بعد ذلك. ويمكن تطبيق الطريقة نفسها على أي عادة يريد الفرد اكتسابها، كممارسة الرياضة البدنية، أو إنقاص الوزن بتقليل كمية الطعام، فيقول المرء مثلاً: أنا أمارس الرياضة بشكل جيد. الرياضة تحسن صحتي وتزيد من نشاطي. الرياضة سبب لدفع المرض عني بإذن الله. أو: أنا آكل باعتدال. أنا أكره الإفراط في الطعام. الدهون والحلوى تدمّر صحتي، وهكذا... ويفيد جداً أن نكتب هذه الجمل على ورقة عدة مرات صباحاً ومساءً مع الحماسة والافتتاع.

وداعاً أيها القلق (٢٥ نصيحة للتخلص من القلق)

١- عش في حدود يومك:

إذا انتابك القلق على غدك، فاسع جاهداً كي تعيش في حدود يومك. وتذكر قوله عليه الصلاة والسلام: «من أصبح منكم آمناً في سريه معافى في جسده، عنده قوتٌ يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها»^(١) اكتب هذا الحديث الشريف على ورقة وعلقه حيث يمكن أن تراه، وأعد قراءته مرات وأنت تتأمل معناه.

إن من حماقة أن تستعجل مصاعب ومصائب قد تأتي وقد لا تأتي. وافترض أنها ستأتي، فلماذا تعيشها قبل وقوعها؟

على أن عدم الاغتمام من أجل الغد لا يعني عدم الاهتمام به، فالتخطيط للمستقبل والاستعداد له واجب تدركه الفطرة السليمة، ويحث عليه الدين الحنيف، وما العمل للأخرة إلا استعداد للمستقبل في أهم صورته ومعانيه.

٢- اشغل نفسك:

من الحكم التي تروى عن الأمام الشافعي رحمه الله: «إذا لم تشغل نفسك بالحق، شغلتك بالباطل»، وللضراغ آفات تنهك الجسم

(١) الترمذي، وابن ماجه، والبخاري في الأدب المفرد، وابن حبان في صحيحه.



والنفس. هذا في الأحوال العادية، أما في أوقات الأزمات،
والمصائب، والمحن، فالانشغال بالعمل المفيد خير دواء وشفاء.

عندما كانت الحرب العالمية الثانية في ذروتها كان «ونستون
تشرشل» رئيس وزراء بريطانيا يعمل ثماني عشرة ساعة في اليوم،
ولما سئل: هل هو قلقٌ بسبب المسؤوليات الضخمة الملقاة على
عاتقه؟ أجاب: إنني مشغول جداً، ولا وقت لدي للقلق.

وقد عبر جورج برناردشو عن هذه الفكرة بأسلوب آخر فقال:
إن سبب الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتساءل:
هل أنت سعيد أم لا؟

٣ - لا تعش في أخطاء الماضي:

لو كانت لنا سلطة على الماضي تمكّننا من تغييره، فنصحح
الأخطاء التي وقعت فيه لكانت العودة إلى الماضي واجبة، أما ذلك
مستحيل فخير لنا أن نهتم بالحاضر، ونستعد للمستقبل.

إن الالتفات إلى الماضي واجب في حدود التعلّم منه،
والاستفادة من دروسه، والاعتبار بها، ففي هذه الحدود فقط يمكن
أن نلتفت إليه ونعيش فيه، قال تعالى في سورة يوسف عليه
السلام: ﴿لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةً لِّأُولِي الْأَلْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثًا
يُفْتَرَىٰ وَلَكِن تَصَدِّقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً
لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾.

وهذا الذي وضعه الحديث الشريف.. «وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت لكان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل؛ فإن لو تفتح عمل الشيطان»^(١).

٤- ارض بالقضاء: (تقبل ما ليس منه بد):

روي عن رسول الله ﷺ أنه قال: «من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله، ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله»^(٢). تخيل رجلاً فقد ماله، أو مات له عزيز، هل يغير حزنه وسخطه من الواقع شيئاً؟ أليس الأنفع لك في الدنيا والآخرة أن ترضى بالقضاء، وتحسب عند الله، وتغير ردة فعلك تجاه الأحداث: الكبير منها والصغير؟ فإذا ضاع منك مبلغ من المال - مثلاً - من غير تقصير في حفظه، أو انكسر إناءٌ كان في يدك عن غير انتباه، أو سُرقت ساعتك، أو غير ذلك من مئات الأمور التي تحدث في حياتنا، فوطن نفسك على قبول ما حصل، والاستفادة من الدرس الذي مرّ، لأن التحسر لن يغير من الواقع شيئاً، بل سيؤذيك في صحتك النفسية، وربما في الجسمية أيضاً.

٥- لا تهتم بصغائر الأمور:

الحياة أقصرُ من أن نقصرها، وهي ملأى بأمور جديدة بالحزن والتوجع، من المصائب التي تصيب الفرد في نفسه أو أهله

(١) رواه مسلم: ٢٦٦٤.

(٢) الترمذي: ٢١٥١، وفي سننه مقال.



أو ماله، أو تصيب الأمة من: قتل، وتدمير، وإرهاب. فهل من الحكمة أن نكدر ما نستمتع به من صفو الحياة بتصرف صادر - عن حسن نية أو سوء نية - من زوجة، أو ولد، أو جار، أو قريب؟! لا أظن ذلك.

إن النفس الكبيرة كالبحر لا يكدرّ ماءه حجر يلقي فيه، ولا ألف حجر، والنفس الصغيرة كالبركة الصغيرة يكدرّ ماءها مرُّ النسيم، فاختر لنفسك كيف تريد أن تكون!

٦- اختر أفكارك بعناية:

إن للأفكار المسيطرة على المرء تأثيراً عظيماً في تكييف حياته، ذلك لأن حياتنا من صنع أفكارنا، وقد صدق من قال: قل لي ماذا تفكر أقل لك من أنت. فالذي تسيطر عليه أفكار الخوف، والتردد، والشك غير الذي تسيطر عليه أفكار الشجاعة، والإقدام، والثقة، ترى الفرق بين الاثنين في حياتهما، وسلوكهما، وعملهما، وفي صحتهما الجسمية والنفسية، والجيوش التي تنتصر في المعارك تستمد قوتها من روحها المعنوية العالية قبل أن تستمدّها من السلاح والعتاد، وهل الروح المعنوية إلا الأفكار القوية التي تملأ القلوب.

فإذا وجدت في ذهنك فكرة سلبية تدعوك إلى الضعف أو التردد أو الإحجام فبادر بطردها وازرع مكانها فكرة إيجابية تدعوك إلى القوة والإقدام.

٧ - حول السلبيات إلى إيجابيات:

هذا غير ممكن دائماً، لكنه ممكن في كثير من الأحيان، وهو الصفة التي يتحلّى بها الناجحون والعظماء في كل زمان ومكان، ومن شعاراتهم: رُبَّ ضارة نافعة، وربما صحت الأجسام بالعلل، وربّ محنة في طيها منحة، ومن لم تكن له بداية محرقة لم تكن له نهاية مشرقة. إن أصحاب النفوس الكبيرة لا يجسّمون مصائبهم ويجلسون أمامها باكين شاكين، لكنهم يقبلون الواقع المفروض عليهم، ثم يسعون إلى تغييره. والإمام ابن تيمية واحد من هؤلاء، فحين وضعه خصومه في السجن قال: ما يفعل أعدائي بي؟ بستانني في صدري: سَجَنِي خَلْوَةً، ونفسي سياحة، وقتلي شهادة. وأعرف صديقاً لي كان يتقدم علي في الدراسة الإعدادية بعام، فرسب في إحدى السنوات، لكنه تعلم من ذلك الرسوب درساً إذ أصبح بعد ذلك الأول على فصله إلى أن تخرج في الجامعة مهندساً، واستطاع أن يحول سلبية الرسوب إلى إيجابية التفوق.

يقول أحد الكتاب:

ليس استثمار المكاسب أهم شيء في الحياة، فإن أي إنسان عادي يستطيع ذلك، لكن الشيء المهم حقاً هو تحويل الخسائر إلى مكاسب، فهذا يتطلب ذكاء ومهارة وحكمة: وفيه يكمن الفرق بين الرجل الحكيم المقتدر، وبين الإنسان العادي أو العاجز.



٨ - حاول أن تحصي نعم الله عليك:

من الخطأ أن يحصي الإنسان رأسماله بما يملكه من نقود وعقارات وأموال فحسب. رأسمال الإنسان أكبر بكثير من هذا: السمع، والبصر، والأمن، والأهل، والأصدقاء، والعافية... إلخ. هل ترضى أن تسجن في (غوانتانامو)، وتأخذ عشرة ملايين دولار؟ أو أن تفقد بصرك وتأخذ المبلغ نفسه؟ أو أن تفقد ساقاً؟ أو ذراعاً؟ أو ولداً... لو حسبت هذا لوجدت أنك ملياردير، بل أغنى، لكنك لا تقدر نعم الله عليك بشكل يفيض من العقل والقلب على السلوك، وتجد أثره في الرضا والسعادة والطمأنينة.

أحصِ نعم الله عليك وتحدث عنها بدلاً من أن تحصي متاعبك وتتحدث عنها. إنك إن حاولت وجدت أنك غير قادر على إحصاء نعمة واحدة (كنعمة البصر مثلاً) لأن في طياتها ألوف النعم التي تتجدد كل ثانية، فكيف يمكن أن تُحصي؟ ولهذا قال تعالى ﴿وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها إن الإنسان لظلوم كفار﴾ (إبراهيم: ٣٤). وقال في السورة التي بعدها: ﴿وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها إن الله لغفور رحيم﴾ (النحل: ١٨)، لما يعلمه سبحانه من عجزنا عن هذا الإحصاء، ولكمال رحمته ومغفرته.

٩- لا تنتظر الشكر من أحد:

إذا أسديت إلى أحد معروفاً ولم يشكرك عليه فلا تستغرب، ولا تجعل هذا سبباً ينكد عليك صفوك، يقول الله تعالى: ﴿إن الله



لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ ﴿٦١﴾ (غافر: ٦١)، فإذا لم يشكر أكثر الناس ربهم فهل تنتظر منهم أن يشكروك؟! واقتد بعباد الله الأخيار الذين قال عنهم: ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴿٨﴾﴾ إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ﴿٩﴾ (الإنسان: ٨ - ٩). فإذا ضاع المعروف عند الناس فلن يضيع عند الله، وإذا افتقدت (الأجرة) في الدنيا فسوف تغنم (الأجر) في الآخرة، حيث الحاجة أمس، والرب (الشكور) أكرم الأكرمين، يعطيك كما يليق به لا كما يليق بك.

١٠ - (ادفع بالتي هي أحسن):!

سامح من أساء إليك! إن لم يكن من أجله فمن أجل صحتك النفسية والجسمية، بل من أجل أجرٍ عظيمٍ جسيمٍ تناله في الآخرة - إن شاء الله -، فقد أعدَّ الله سبحانه مغفرةً منه وجنةً عرضها السماوات والأرض أعدت للمتقين الذين من صفاتهم كظم الغيظ والعفو عن الناس، قال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾﴾ (آل عمران: ١٣٤).

ولقد أمر الله تعالى أصحاب نبيه ﷺ بالعفو والصفح عن رهط من أحبار اليهود حاولوا أن يردوا بعض كرام الصحابة عن



الإسلام بعد وقعة أحد فقال: ﴿وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّوكُمْ مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْتَرُوا وَأَصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (البقرة: ١٠٩).

وأمر سبحانه أبا بكر الصديق رضي الله عنه بالعضو والصفح عن أحد أقربائه بعد أن خاض في حديث الإفك مع الخائضين، ونزل القرآن ببراءة الصديقة رضي الله عنها. فمن أحق بالصفح: رجل تكلم في أعراض بناتنا - لا قدر الله - وأحبار ودوا ردنا عن ديننا، أم إخوان لنا وأخوات في الدين واللغة والوطن أزلهم الشيطان فأسأؤوا إلينا وأخطؤوا في حقنا؟!

١١ - احضر قبل الموعد بعشر دقائق:

الحياة الحديثة ملأى بالضغوط، والمواعيد، وصعوبات المواصلات، والتأخر عن المواعيد له آثار سلبية كثيرة على الفرد نفسه، وعلى من سواه؛ لذا تعود أن تحضر قبل الموعد بعشر دقائق حتى تتجنب الضغط الناتج عن الاستعجال والارتجال، ولا تعود نفسك على التحرك إلى موعد ما، أو الاستعداد له في اللحظات الأخيرة. وحبذا لو وضعت جدولاً لمواعيدك، ولتكن فيه بعض الفراغات. إنك إن اتبعت هذه الطريقة ستدهش لمقدار الراحة النفسية والمتعة التي ستحس بها.

١٢ - تقبل شجار الأولاد:

شجار الأولاد من أكثر ما يؤثر على السكينة والهدوء في المنزل، لكن أفضل طريقة للتعامل معه هي النظر إليه على أنه شيء لا مفرّ منه، وهذا وحده كاف ليزيل نصف الإزعاج الذي يسببه للآباء والأمهات.

برمج نفسك على تقبل الشجار قبل حدوثه، وبرمج أولادك وهم في لحظات الهدوء والصفاء على حسن التعامل فيما بينهم، وضع لنفسك قانوناً ألا تتدخل في الشجار بين الأولاد إلا إذا كان التدخل ضرورياً. هذه الوصفة سهلة القول لكنها قد تكون صعبة التطبيق، لكن تطبيقها سيزيل نصف الصداق إن لم يذهب به كلّ!

١٣ - لا تنزعج من الصيانة:

صيانة السيارة، صيانة المنزل: الكهرباء السبّاقة، النجارة، الأثاث، دهن الجدران... إلخ، عمليات مستمرة تقتضيها طبيعة الحياة. وكما أن أجسامنا تحتاج إلى صيانة يومية كذلك بيوتنا وما فيها. انظر إلى هذا الأمر على أنه طبيعي وعادي حتى تتفادى الانزعاج والتوتر الذي يسببه لك.

١٤ - تخلص من القديم عند شراء الجديد:

أكثرنا نشترى أكثر مما نحتاج إليه، ونجعل بيوتنا مخازن لملابس، وكتب، وأدوات لا لزوم لها. إن البيت المزدهم بالأشياء له



أثر سلبي على نفسية ساكنيه. إن الفوضى، وضيق المكان، والأشياء المنتثرة التي تعيق الحركة، والخزائن المملأ بالأشياء المختلفة، كلها تسبب الضيق والإحباط. خذ على نفسك عهداً إذا اشترت شيئاً جديداً أن تتخلص من قديم عندك تدفعه إلى من ينتفع به، وقاوم في نفسك رغبة التخزين والاستكثار.

١٥ - لا تسرع للرد على الهاتف:

الهاتف واحد من أسوأ مضيعات الأوقات: يقطع عليك خلوتك، أو يشوش تفكيرك، أو يؤخرك عن موعد، أو يشتم انتباهك وأنت تقود السيارة... إلخ؛ فلا تدع الهاتف يسيطر عليك، وأحسن استعماله لتستفيد منه، ولا تتعجل في الرد على كل مكالمة، فأكثر المكالمات لا تستحق ذلك!.

١٦ - لا تغضب:

الغضب نار تأكل صاحبها؛ لذا برّمْج نفسك في ساعات الهدوء والصفاء على عدم الغضب. كرر عبارات تعينك على ذلك، مثل: أنا حلِيم. صدري واسع. أنا بطيء الغضب. الغضب يدمر صحتي ويحد من قدرتي على التفكير الصحيح. وتخيل مواقف تدعو إلى الغضب، وتخيل نفسك فيها رابط الجأش هادئ الأعصاب. وعود نفسك ألا تذهب إلى النوم وأنت غاضب.

١٧ - توقف عن الشكوى:

هل صادفت شخصاً كلما رآك حدثك عن: صعوبة العمل، وكثرة أعبائه، وعن النفقات، ومتاعب الجيران والأصدقاء، والآلام الجسدية التي يعاني منها... إلى آخر هذا الشريط المكرر الممل؟ إذا صادفت شخصاً من هذه النوعية، وما أكثرها! فقل لي صادقاً: هل تحب صحبته والجلوس معه والإصغاء إليه؟ لا أظن ذلك، فلماذا - إذن - تكون أنت هذا الإنسان الثقيل الظلّ.

١٨ - قل لهم: إني أحبكم!:

قل هذه الكلمة لأمك وأبيك، ولأختك وأخيك، ولزوجتك وأولادك، أخرجها صادقة من قلبك وسوف تجد لها أثراً ساحراً عليك أولاً، ثم عليهم. إنها تصنع جواً من الهدوء النفسي، والمشاعر الإنسانية الراقية، تجعل الحياة أسعد، وتزيد من التعاون والتراحم، وتخفف من التوتر والضغط النفسي.

١٩ - تقبل الخلاف مع الآخرين:

خلقنا الله سبحانه مختلفين في: أشكالنا، وأوزاننا، وأذواقنا، وعقولنا، وفي أفهامنا ونظراتنا للحياة والأشياء؛ فلماذا يريد بعض الناس أن نتفق بعد ذلك في صغير الأمور وكبيرها؟ إن ما أراه صواباً في مسألة قد يراه غيري خطأً، بل إن ما أراه صواباً اليوم قد أراه غداً خطأً! فإذا أردت أن تعيش في طمأنينة وصدق تذكر



أن الاختلاف سنة الحياة، ولا تشعر بالانزعاج والضيق إذا خالفتك زوجتك، أو ابنتك، أو زميلك في العمل، فقد تكون مخطأً، بل قد تكونان أنتما الاثنان مخطئين!

٢٠ - حافظ على صحتك:

تذكر ماذا يحدث لك عندما تمرض ؛ تذكر الألم، وحالتك النفسية، وأثر ذلك على عملك، ونشاطك، وأفراد أسرتك، وإذا كان المريض أمماً فما أثر ذلك على بيتها، وزوجها، وأولادها...؟ والحفاظ على الصحة الجسمية التي لها أثر متبادل مع الصحة النفسية له أركان عدة أهمها^(١):

أ - ممارسة الرياضة البدنية، فاجعل لنفسك نصف ساعة على الأقل في اليوم تمارس فيها الرياضة ولو في غرفة نومك.

ب - الغذاء الجيد: امتنع عن الطعام المؤذي، وقلل من الشاي والقهوة والسكر والملح، وأكثر من الفاكهة والخضار الطازجة. وأهم بكثير من اتباع (حمية) معينة لمدة محددة، تكوين عادات صحيحة في الطعام والشراب تصاحبها مدى الحياة.

٢١ - تخلص من الأشياء غير المفيدة في البيت والمكتب:

في بيوتنا وأماكن عملنا أشياء كثيرة لا لزوم لها: أكوام من الأدوات، والكتب، والملابس، والأدوية القديمة، والعُلب، والأقلام،

(١) سيأتي تفصيل ذلك عند الحديث عن اللياقة البدنية إن شاء الله.

والجرائد، والمجلات، وألعاب الأطفال... إلخ، وكلها لا نستعملها، وكلها تستهلك طاقتنا النفسية والعقلية والبدنية من غير طائل. إننا نحفظ بأكوام من النفايات ونحافظ عليها، وإن التخلص منها - خاصة أولاً بأول - سيريح أعصابنا، ويوفر علينا الكثير من الجهد والتعب.

يجب أن نتخلص من الوهم بأنه سيأتي علينا يوم نحتاج إليها فيه، وهذا اليوم لا يأتي، وإذا أتى فنحن لا نهتدي إلى مكان الشيء الذي نحتاج إليه.

لماذا لا تجرّب متعة البيت الخالي من (النفايات)؟!

٢٢ - لا تبالغ في تقدير أهمية الإجازات:

لا شك أن الإجازات تمثل النسبة الأقل في حياتنا، ومع ذلك فكثيرون يببالغون في إعطائها أهمية لا تستحقها، وينسون أن يستمتعوا بالجزء الأكبر من حياتهم: بكل ساعة، ويوم، وأسبوع، وشهر من العام!

أيهما أجدد بالاهتمام (أربعة) أسابيع الإجازة أم (ثمانية وأربعون) أسبوعاً هي بقية العام؟!

ولا تنسَ - كذلك - أن الإجازة تضطرك إلى الكثير من الإنفاق، وقد تحدث فيها ملابسات كثيرة مزعجة، وتجارب مؤسفة، ثم - بعد كل هذا - هي سريعة الانقضاء. أنا لا أدعوك إلى غمط الإجازة



حقّها، لكنني أدعوك إلى عدم المبالغة في تقديرها، وإلى إعطائها حجمها الذي تستحقه من الاهتمام والإنفاق.

٢٣ - عامل أفراد أسرتك كأنك ستراهم آخر مرة:

هذا الاقتراح لا يحتاج إلى شرح وإيضاح! أغمض عينيك لمدة دقيقة واحدة، وتخيل أن هذا اليوم الذي أنت فيه هو آخر يوم يمكنك أن ترى فيه أفراد أسرتك، إما في رحلة دنيوية لا لقاء بعدها، وإما في رحلة أخروية لا يعلم عنها شيئاً إلا الله تعالى. كيف سيكون شعورك؟ تصرف وفق هذا الشعور.

٢٤ - اضحك:

قال أبو الدرداء رضي الله عنه: «ما رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يحدث حديثاً إلا تبسّم» رواه الإمام أحمد، وقال جرير بن عبد الله رضي الله عنه: «ما رأني رسول الله صلى الله عليه وسلم إلا تبسّم» (رواه البخاري ومسلم). وقال عليه الصلاة والسلام: «تبسمك في وجه أخيك لك صدقة». (الترمذي).

إن التعبير الذي ترسمه على وجهك يمكن أن يغير مشاعرك، وقد ثبت أن الابتسام أو العبوس يمكن أن يحدثا استجابات عاطفية تتسجم مع كل منهما. ولقد أجريت بحوث كثيرة على فيزيولوجية الضحك أكدت المثل القديم: «الضحك خير دواء»، وليس له آثار جانبية مؤذية! وقد سمى بعض الظرفاء الضحك بـ «الهرولة الساكنة»؛ إذ أن التنفس يتسارع، وتتحرك عضلات الوجه، والعنق، والكتفين، والحجاب الحاجز، وتتحسن الدورة الدموية، وكل هذا

يساعد الجسم على شفاء نفسه بإذن الله، دع عنك تحسين المزاج،
وطرد السأم والخمول.

٢٥- استرخ!

التوتر سمة العصر الذي نعيش فيه، وإزالة التوتر تكون
بالاسترخاء. بالاسترخاء العضلي الذي تعين عليه الرياضة،
وبالاسترخاء النفسي الذي ينجم عن التأمل. اجلس في مكان
هادئ ربع ساعة، أغمض عينيك، وتنفس بعمق، وحاول أن تتخيل
أي صورة تجلب إلى نفسك الطمأنينة: حديقة جميلة، اجتماعاً
بهيجاً، طوافاً حول الكعبة المشرفة، سباحة في بحيرة صافية...
إلخ.