

# أيد الأروم

نجدود عمر البراهيم

أمجاد عمر عبد الدائم

أند الأروم

المؤلفان :

أمجاد عمر عبد الدائم - نجود عمر البراهيم

تصميم الغلاف : أحمد بلال

الطبعة الأولى : يونيو 2019

رقم الإيداع : 2019\10819

الترقيم الدولي : 1-260-769-977-978

جميع حقوق الطبع محفوظة

الناشر: أوراق للنشر والتوزيع

awraaq@live.com

القاهرة - 4 شارع محمد مظلوم -

من صبري أبوعلم - عمارة

أنور وجدي - الدور الثاني - مكتب 25

م : 01010490247

ت : 0223963002 (+2)

## الإهداء:

للقارئ الذي أمسك بكتابنا مختارًا يقلب بين صفحاته ويقرأ عناوينه متسائلًا هل يقتنيه أم يعيده إلى الرف ولمن لا يزال يتوهج أملًا وصدقًا حبًا وعطاءً ينتظرنا متلهفًا لصدور كتابنا الأول «أيد الأروم» استيقظ أيها الصبور لك منا هدية لعلها هداية لطريق وعقل وقلب ولسان وجسد أفضل بكل الحب ها هو كتابنا يفخر بأن تلمس يداك صفحاته سائلين المولى كما وفّقنا لكتابة هذا الكتاب أن نُوفّق ونكون فرحين بملامسته قلوبكم الجميلة ونُوفّق بسيركم على ما كتب فيه فهنا به وهنّا سائلين الله أن نكون سببًا بعد الله في تغييرك نحو الأفضل وإلى والدينا، الجنود الخفية وراء هذا الكتاب الذين وقفوا بجانبنا وأعانونا في أصعب الظروف ليصبح هذا الإنجاز كما أردنا بل أكثر من ذلك.

شكرًا والشكر لا يكفي



## لمن تحب:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## المقدمة:

الحمد لله والصلاة والسلام على حبيبنا ونبينا محمد وعلى آله وصحبه ومن اتبعه بإحسان إلى يوم الدين ... وبعد  
سنة الحياة التغير ما بين أفراح وأحزان ومع تقلباتها نحتاج إلى  
جرعة بل لجرعات تحفزنا كي نواجه عبوسها وصعوباتها وكي  
لا نُكتف أيدينا عند أول عائق يواجهنا، نحن نؤمن بقدراتك  
أيها القارئ لأن بداخل كل شخص منّا قدرات كامنة ومواهب  
مدفونة.

يقول الإمام علي بن أبي طالب:

دواؤك فيك وما تبصر

وداؤك منك وما تشعر

وتزعم أنك جرمٌ صغيرٌ

وفيك انطوى العالم الأكبر

الإنسان عندما يرى ما حوله من أشياء عظيمة يستصغر نفسه

وإنجازاته البسيطة ويشعر أنه لا شيء بينما هو شيء عظيم إذا آمن بذاته فهو يستطيع أن يُقدّم الكثير من الإنجازات، وأكبر دليل على أن الإنسان قادر على التطوير، الاختراعات التي ظهرت وما زالت تظهر.

قررنا لمجرد القرار كتابة هذا الكتاب وعندما شعرنا بالمسئولية اتجاه قرارنا بدأنا نكتب بكل الحب، بكل الأمل، بكل عزيمة وإصرار فإن أول خطوة لتحقيق الأحلام أن تشعر بالمسئولية الكاملة اتجاهها ولا تنتظر أحدًا آخر أن يحققها لك.

العمر ليس إلا رقم أمام الطموح والأمل بداخلك فلما تجعل لك مبررًا وتتوقف عن تحقيق أحلامك قائلًا: «أنا صغير ما أقدر الحين، كبير فاتني العمر».

ابحث فيمن حولك سترى أشخاصًا أصغر منك عمرًا وأكثر منك إنجازًا فهذا مارك زوكريرج قام بإنشاء الفيس بوك وهو في التاسعة عشر من عمره.

نحن أيضًا بدأنا نكتب هذا الكتاب بين ثنايا مدرستنا الثانوية، في ممراتها حتى غرفها، كانوا معلماتنا المتعاونات يتركن لنا وقتًا من حصصهن لكي نكتب الشيء القليل وهناك أيضًا من نجحوا بنشر كتبهم بعمر أصغر.

وسترى آخرون أيضًا بدأوا بتحقيق أحلامهم وهم فوق

الخمسين.

فهذا جوزيه سارماجو.. روائي قدير، هو أول كاتب باللغة البرتغالية يفوز بنوبل في الآداب، ورواياته تتداول اليوم بكثرة كالوباء! أبواه أ미ان لا يعرفان القراءة ولا الكتابة، عمل حدادًا وصانع أقفال وميكانيكيًا، ولم يجلس على مكتب للأعمال الورقية إلا بعد 40 عامًا من المعاناة.

طُرِدَ بعدها من عمله كمحرر صحفي أكثر من مرة ولم ينل الشهرة إلا بعد الستين بروايته «بالتزار وبليموندا»، وحاز على نوبل في الآداب عن روايته «العمى» عام 1998، يقول عن نفسه «إذا كنت قد توفيت قبل الستين، لم يكن ليعرفني أحد»!

عندما تسعوا لتحقيق أحلامكم سيتلاشى تعب تحقيقها تلقائيًا وفي اليوم الذي تتوقفوا فيه عن المحاولة ستشعرون أن هناك شيئًا ينقصكم لأنها أصبحت جزءًا منكم، لن تصبحوا بحاجة إلى وقود يحرركم لتحقيق أحلامكم لأن أحلامكم ستكون وقودكم.

نحن كثيرًا ما نتمنى أن السعادة وغيرها من الأشياء تباع في سوق نشترها بسعر بخس ونرتديها ثم نمضي حُقبًا، لكن لو كانت تباع لما شعرنا بلذتها أبدًا فلا لذة بلا كفاح، قارن بين الأشياء التي حصلت عليها دون أي مجهود وبين تلك التي كافحت حتى حصلت عليها، سترى أنك تُقدّر ما تعبت عليه أكثر، السعادة

موجودة في كل شيء حولنا، لكن الإحساس بها لا يأتي على طبق  
من ذهب كما نتمنى، فهي شعور ينبع من مساعدتنا للناس ورسم  
البسمة على وجوههم، ينبع من تحقيق أحلامنا، من إيماننا بقدراتنا  
وسعيها إلى تطويرها والأهم من ذلك اقتناعنا أن كل ما يحدث لنا  
هو من الله وكل شيء من الله هو خير لنا.

## أيد الأُروم

نَمَت، تداخلت، تماسكت فعمّرت بثبات في الأرض لسنين حتى  
تستبين لنا شجرة مهيبة بهذا الشكل العظيم، فهي الركيزة التي تعتمد  
عليها كل شجرة ونبات حتى يتماسك ويتغذى ويكبر.. جل الخالق.  
تقول لنا جذور شجرة في الحديقة الوطنية الأوليمبية في واشنطن:  
إنني مثلكم أعاني وعانيت عدم تثبت جذوري تمامًا بالأرض وبرز  
أغلبهم للخارج مما يجعلني أبدو كأني معلقة بالهواء أثير دهشتكم،  
لأنني على الرغم من عدم وجود جذوري بالتربة فإني بقيت على  
قيد الحياة طوال هذه السنين ولم أتأثر بالعواصف القوية التي هبت  
على واشنطن ولم تستطع نزعي، بينما استسلمت حولي العديد من  
الأشجار ومن شدة إعجاب البشر أطلقوا عليّ عدة ألقاب منها  
شجرة الحياة، الهرمة، الخالدة والسحرية.

هذه الشجرة وغيرها الكثير كالتّي تُقطع وتبقى جذورها متمسكة  
بالأرض تأبى أن تنهار وتستسلم، ثقةً بخالقها أنه كما أنبتها أول مرة،

سَيُثَبِّتُهَا مَجْدَدًا وَيَجْعَلُهَا أَقْوَى مِمَّا كَانَتْ عَلَيْهِ، وَهَنَا تَكْمُنُ الْقُوَّةُ.  
فَهِم خَيْرَ مِثَالٍ لَنَا لِلتَّشْبِثِ بِالْحَيَاةِ وَمَقَاوِمَةِ صِعَابِهَا  
فَالْإِنْسَانُ كَمَا الشَّجَرَةُ، لَهُ جَذُورٌ تَثْبِتُهُ وَتَقْوِيهِ كَالْأَمَلِ وَالصَّبْرِ  
وَالْإِجَابِيَّةِ وَالِدُّعَاءِ وَاللَّجُوءِ إِلَى اللَّهِ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ فَهُوَ الْقَادِرُ عَلَى  
إِنْبَاتِكَ نَبَاتًا حَسَنًا، فَعَلَيْكَ بِالتَّمَسُّكِ وَالثَّبَاتِ فَكُم مِّنْ مَّرِيضٍ عَانِي  
وَمَاتٍ، لَيْسَ مِنَ الْمَرَضِ بَلْ مِنَ الْيَأْسِ وَالْهَمِّ.. وَكُم مِّنْ مَّرِيضٍ  
مَيُّوسٍ مِّنْ وَضْعِهِ، تَعَاثَى وَعَاشَ بِفَضْلِ اللَّهِ ثُمَّ تَمَاسَكَ وَثَبَاتِهِ.  
وَرِغْمَ مَا يَمُرُّ بِهِ الْإِنْسَانُ بِحَيَاتِهِ وَإِحَاطَتِهِ بِالْعَدِيدِ مِنَ الْأَعْدَاءِ  
يَجِبُ أَنْ يَتَمَسَّكَ بِأَصْلِهِ وَجَذُورِهِ وَيَعِيدُ سَقَايَتَهَا كُلَّ مَا انْقَطَعَ  
مِنْهَا الْأَمَلُ، يَسْقِيهَا بِالْحُبِّ فَتَنْمُوَ بِالْعَطَاءِ، يَرْوِيهَا بِالْخَوْفِ مِنَ اللَّهِ  
فَلَا يَهَابُ مَخْلُوقًا، يُرَبِّيْهَا عَلَى السَّلَامِ فَلَا تَحْمِلُ غَلًّا، يَنْقِيْهَا مِنْ كُلِّ  
الشَّوَابِبِ الَّتِي تَعِيقُ سِيرَهَا أَوْ تَضْعِفُهَا فَيَمْضِي مَسَالِمًا، يَدْعُمُهَا  
بِالْإِجَابِيَّةِ وَحُسْنِ الظَّنِّ يَغْدُو قُوِيًّا طَيِّبًا مَحَبًّا لِنَفْسِهِ وَلِلنَّاسِ.  
فَاخْتَرِ أَنْ تَكُونَ قُوِيًّا تَكُنْ كَأَيْدِ أُرُومِهَا (قُوَّةُ أَصْلِ الشَّجَرَةِ).

## ترجم ذاتك

نحن ننتظر الآخرين دائماً لِيُخْبِرُونَا من نحن ونُكوِّن صورة عن أنفسنا من خلال آرائهم وما يبدوه لنا سواء دَلَّ على رضا أو غير ذلك وكأنهم مرآة نعود إليها لنرى أنفسنا من خلالها.

بينما الحقيقة أن تصوراتهم عنا غالباً ما تكون ناتجة عن تصرفنا وما نظهره لهم فهم حتماً لا يعلمون حقيقة ما بداخلنا ولا يعلمون ما هي قدراتنا وإمكانياتنا أو عن الإبداع الذي نحمله بين ثنيات أرواحنا غير القليل.

لذلك يجب علينا ألا نأخذ بجميع آرائهم وننسى رأينا الشخصي في أنفسنا علينا أن نترجم ذواتنا من خلال أنفسنا لا الآخرين.

يقول أبو الحسن سمنون بن حمزة: «من تفرَّسَ في نفسه فعرفها صحت له الفراسة في غيره وأحكمها».

ويقول ستيفن تشاندلر في كتابه «مائة طريقة لتحفيز نفسك»:

لماذا نبكي عندما نرى إنجازاً ضخماً؟

ثم يجيب على سؤاله قائلاً:

«إننا نبكي من أجل الفائز بداخل كل منا ففي هذه اللحظات المؤثرة نبكي لأننا متأكدون أن هناك شيئاً بداخلنا يمكن أن يكون عظيماً بقدر العظمة التي نشاهدها لكنه غير مستغل ولذلك نبكي لأنها غير متحققة بالواقع فبإمكاننا أن نكون مثل هذا الذي نراه ولكننا لسنا كذلك».

وهذه الإجابة إجابة شافية على أننا لم نعرف أنفسنا جيداً ونستغل نقاط قوتها.

من المؤسف أن تكون إجابتك عندما تسأل من أنت إنك فلان ابن فلان فقط لا غير وكأنك قضيت كل تلك السنوات كي تصبح ابن فلان فقط!

تأمل حياتك ودون كل ما تعرفه عن نفسك، دون كل ما يجعلك مميزاً ومختلفاً عن الآخرين، استخرج كنوزك المخبأة واعرف ما الذي تريده بشدة وما الذي لا تريد.

اختلي بنفسك قليلاً وتذكر إنجازاتك العظيمة التي حققتها خلال السنوات الماضية فأنت لست مجرد هامش في هذه الحياة، ترجم ذاتك حتى لا تفقد هويتك وتصبح نسخة مكررة من الآخرين.

## قوة التخيل

عندما تتخيل تبني لنفسك جسراً يقربك من أهدافك وأمانيك دون أي مجهود فقط بإغماض عينيك.  
ربما تتعجب مما نقوله لك فكيف تقترب مما تريد بإغماض عينيك!  
لكننا نريد إخبارك أن «العقل لا يفرق بين الحقيقة والخيال» وليد الفتيحي.  
فمثلاً:

لديك مشروع وعليك إلقاء جزئية أمام عدد كبير من الحضور لكنك خائف لا تعلم كيف تبدأ! نقول لك ببساطة أغمض عينيك.  
تخيل أنك الآن تُلقي أمامهم، حاول أن تتخيل بعمق كيف تبدأ الحديث وكيف تجعلهم ينجذبون إلى حديثك، ثم تخيل أنك انتهيت من الحديث وأنهم أعجبوا بحديثك ووقفوا أمامهم، تخيل أيضاً أنهم قاموا بمدحك والثناء عليك، وأثناء تخيلك ذلك لا ترفع سقف توقعاتك عالياً فليس بالضروري إعجاب الجميع بك.

فكما يقال: (لولا اختلاف الأذواق لبارت السلع).  
في بحث علمي تمت المقارنة بين الخيال والإرادة وأيهما يغلب  
فوجدوا أن الخيال أقوى تأثيرًا من الإرادة، بمعنى آخر: لو كانت  
إرادة الإنسان عالية وتصوره سلبي فسيستفوق الخيال (تصوره) ولن  
يتحقق ما يصبوا إليه.

وتأمل معي هذه القصة التي حدثت في عهد حبيبنا محمد صلى الله  
عليه وسلم:

«يُحكى أن أحد الأعراب كان مريضًا بالحمى فقال له صلى الله  
عليه وسلم عندما زاره (لا بأس طهور إن شاء الله) فقال الإعرابي:  
إنها هي حمى تفور على شيخ كبير لتُورده القبور فقال حبيبنا محمد  
فهي إذا».

الأشخاص الذين يستطيعون حقن عقولهم وإمدادها بالأفكار  
الإيجابية يحققون النجاح بشكل كبير، لأن الدماغ يستقبل هذه  
المحفزات على أنها حقيقة وفي المقابل الأشخاص الذين يحطمون  
أنفسهم ويمدون عقولهم بالأفكار السلبية ينزعون طاقتهم الإيجابية،  
وبالتالي لن يحدث إلا ما أوهموا به عقولهم.

لا تقتصر أهمية التخيل على حياتنا العملية فقط بل حتى في الصلاة،  
فعندما سُئل حاتم الأصم «رحمه الله»: كيف تخشع في صلاتك؟ قال:  
بأن أقوم وأكبر للصلاة وأتخيل أن الكعبة أمام عيني والصراط تحت

قدمي والجنة عن يميني والنار عن شمالي وملك الموت ورائي وأن  
الرسول يتأمل صلاتي فأظنها آخر صلاة وأكبر الله بتعظيم وأقرأ  
بتدبر وأركع بخشوع وأسجد بخضوع وأجعل في صلاتي الخوف  
من الله والرجاء في رحمته ثم أَسَلِّمُ ولا أدري هل قُبِلَتْ أم لا».   
غَذِّي مُخَيَّلَتَكَ بالإيجابية وستلقاها حتمًا فكثيرًا من الغايات  
المتحققة بدأت بفكرة وخيال والخيال لا يمكن أن يصبح حقيقة إذا لم  
نؤمن به وبقدرتنا على تحقيقه.

يقول إبراهيم الحبابي:

«إن عقل الإنسان قادر على الوصول إلى خيالاته إن آمن بها».   
فكن على استعداد لبناء مخيلتك وتأهب لدراساتها كي ترسم  
الخطّة التي تجعلها واقعًا.

## وقاية من الندم

نَسْرَحُ دَائِمًا فِي فَوْضَى وَغُمْرَةِ حَيَاتِنَا الشَّخْصِيَّةِ مُنْتَظِرِينَ زَوَالَ  
الْأُمُورِ الْبَاقِيَةِ لِنَعْرِفَ قِيَمَتَهَا فَنُبْدِيَ اهْتِمَامًا كَانَ يَجِبُ أَنْ يَكُونَ.

نَنْتَظِرُ أُمُورًا سَيِّئَةً لِنَحْدِثَ فَنُذَكِّرُنَا بِتَقْبِيلِ جَبِينٍ مِنْ غَدَى مَيِّتًا!  
فَلَوْ أَنَّنَا نَدْرِكُ أَنْ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ هَبَّةٌ عَظِيمَةٌ مِنْ اللَّهِ بِكُلِّ مَا فِيهِ لَجَعَلْنَا  
بَيْنَنَا وَبَيْنَ النَّدَمِ وَقَايَةً مُسْتَقْبَلِيَّةً بِحُضُورِ أَفْعَالِنَا.

لَكِنْ يَبْقَى فِي دِقَائِقِهِ وَثَوَانِيهِ وَأَجْزَاءِ الثَّوَانِي مِنْهُ مَا لَا نَدْرِكُ أَهْمِيَّتَهُ  
إِلَّا بَعْدَ فَوَاتِهِ، وَتَمُرُّ بَاقِي الْأَيَّامِ هَدِيرَةً النَّدَمِ وَالْحَسْرَةِ عَلَى مَا فَاتَ  
فَتَضِيعُ لَذَّةُ الْحَاضِرِ.

وَهُنَا وَهَنَّاكَ مِنَ الْعِبَرِ الْكَثِيرِ إِنْ لَمْ نَكُنْ وَاحِدَةً مِنْ هَذِهِ الْعِبَرِ فَنُعِيدُ  
النَّظَرَ فِيهَا.

فَكَمْ مِنْ شَابٍ تَحْسَرُ عَلَى أَيَّامِ أَمْضَاهَا بَعِيدًا عَنْ أَحْضَانِ وَالِدِيهِ  
وَأَحَادِيثِهِمْ بَعْدَ أَنْ أَدْرَكَ كَمْ هِيَ جَمِيلَةٌ وَكَمْ كَانَ يَمْلِكُ شَيْئًا قِيَمًا عَظِيمًا  
بَعْدَ فَوَاتِ الْأَوَانِ، وَكَمْ مِنْ شَابٍ تَحْسَرُ عَلَى إِضَاعَتِهِ لِفُرْصٍ لَا تَعُوضُ  
بِسَهُولَةٍ بِسَبَبِ إِهْمَالِهِ الدَّرَاسِي بَعْدَمَا عَرَفَ قِيَمَةَ الْكَدِّ وَالْجَدِّ، وَكَمْ مِنْ

أصدقاء وأحباب تفرقوا بعد سنين من الحب وخسروا ما لا يعوضه شيء، وكم من الآباء أهملوا أبناءهم واستيقظوا على فاجعة الفقد. حتى للجملادات من حولنا قيمة إن لم نحافظ عليها ندمنّا.

فنحن نعيش حياةً واحدةً، سريعة الزوال لكن قلة من يستفيد من كل دقيقة وثانية فيها ويستغلها بالإيمان، بالحب بالأمل، بالفرح وبقبضاء أجمل الأوقات مع الله وفي الله ومع من نحب وبتحقيق المستحيلات وترك اليأس والبأس.

فلنستغل كل ثوانيتها ونتقي الندم ونذكر دائماً مقولة د. إبراهيم الفقي - رحمه الله - «عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك، عش بالحب، عش بالإيمان، عش بالكفاح، عش بالأمل، عش بالحب لله سبحانه وتعالى وقدر قيمة الحياة».

نعم قدّر قيمة الحياة جملة كافية فوق مئة خط أحمر، تجعل لنا وقايه حتى من ندم يأتي بعد فوات الحياه كما دلت عليه هذه الايه في قوله تعالى: ﴿ حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ \* لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ ﴾ [المؤمنون: 99-100]

أيها القارئ استيقظ من غيبوبتك فهناك وقت بدل ضائع أحياناً يقينا ما هو أسوأ من السوء وتذكر أخيراً أن مما يسأل عنه العبد عمره فيما أفناه.

## نكهة الحياة

في الحياة أشخاص مؤثرون كنكهة حلوة إذا ضاقت علينا دروب الحياة مستمرين بالعطاء بنشرهم لبذور التفاؤل فيمن حولهم، يرون الحياة جميلة بأعينهم وعندما تطل من النافذة التي يرون الحياة من خلالها يُحَيِّل لك أنها جنة، لا تجبطهم توالي المصائب على أكتافهم ولا وجود سد منيع أمامهم، لأنهم موقنون بحتمية إشراق يوم أجمل بعد كل ليل حتى وإن كان حالك السواد.

أنر نظرتك للحياة بمصباح التفاؤل، فمهما كانت حياتك مليئة بالصعاب، نظرتك المظلمة لها ستجعلك منغمسًا في الظلام ولن تتمكنك من رؤية النور الذي أمامك.

المر لا يبقى مرًا إن أضفنا له القليل من السكر.. هكذا هي الحياة قد لا تكون جميلة كما نريد لكن بإمكاننا أن نجعلها بنظرتنا لها، لا تجعل الإحباط يستولي عليك فيسلب منك فرحك، تفنن في حياكة الأمل لتنسج ثوب النجاح واسلك درب الناجحين وسر على خطاهم.

إليك عزيزنا القارئ أهم النقاط التي ستغرس فيك روح التفاؤل  
وتصنع منك شخصاً ناجحاً:  
\*الثقة بالله والتوكل عليه:

الأشخاص المحبطون الواقفون كالحاجز بينك وبين مبتغاك لن  
يستطيعوا إعاقتك فلا وجود لحاجز بينك وبين الخير الذي تستحقه  
في هذا الكون ما دمت متوكلاً على الله (فمن يدبر أمر ملايين المجرات  
والكواكب في مداها الكبير، قادر على أن يدبر ما في قلبك الصغير).  
إننا كثيراً ما ندعوه عز وجل بـ«يا رب اكتب ما تراه خيراً لنا» ثم  
إذا حدث غير ما نتوقع نعود بالخيبات باكين نندب حظنا، أليس الله  
أعلم بما هو خير فكيف لنا أن نعترض والله علام الغيوب؟  
\*الثقة بالنفس:

أنت تمتلك خصلاً مميزة قد لا يملكها البعض فلا تنقص من  
شأن نفسك إذا لم تكن تجيد فعل شيء (الآن)، فقد تكون تجيد ملايين  
الأمر غير، كن واثقاً بقدراتك، أحلامك وطموحاتك وغاياتك  
مهما توهم لك أنها مستحيلة أو شيء من جنون، فلكل غاية المئات من  
الطرق السالكة المؤدية لتحقيقها ولكل مشكلة حل، العثرات تصنع  
منا أشخاصاً ناجحين فكل عثرة تتعرها تعلمك شيئاً إما أن تجعلك  
أقوى أو تعلمك ألا تقع في الخطأ نفسه مجدداً، فقط تعلم كيف تدعها  
تصنعك بدلاً من أن تهدمك واجعل من المشبطات محفزات بروح

التحدي والإصرار.

\*خالط المتفائلين:

«في دراسة أجريت على 47 سباحًا أميركيًا، وجد أن السباحين المتشائمين أظهروا أداءً ضعيفًا غير متوقع خلال المسابقات مقارنة بالمتفائلين، وعندما قام الباحثون بتقديم معلومات سلبية خاطئة للسباحين عن الزمن المستغرق في قطع المسافة المحددة، وجدوا أن أداء السباحين ذوي الأسلوب التفسيري التشاؤمي في المحاولات اللاحقة قد انخفض.

في حين أن أداء المتفائلين حافظ على مستواه، كما وُجد في المجال الأكاديمي أن المتفائلين يتوافقون بصورة أفضل مع الحياة الجامعية الجديدة، ويبدون تفوقًا ونشاطًا مقارنة بالمتشائمين».

وهذا الأمر لا ينطبق فقط على تفاؤلك أنت أو تشاؤمك بل هو كالعدوى فمثلاً إن كنت تجالس أشخاصًا متفائلين سترسم لوحة للحياة بألوان زاهية وإن كنت تجالس من هم دون ذلك سترسمها بألوان كئيبة، وكما يقال (المتفائل يجعلك ترى بابًا ليس موجودًا والمتشائم يجعلك لا ترى هذا الباب حتى وإن كان أمام عينيك).

\*اقرأ:

الروح والجسد يحتاجان إلى الغذاء كحاجة القلب للإنعاش عندما يتوقف عن النبض لذا أنت بحاجة لما يغذي روحك وجسدك ويعيد

الحياة إلى قلبك كالقراءة، فعندما تقرأ ما هو إيجابي تزداد إنعاشاً مع كل كلمة تقرأها.

القراءة تأخذك من حياة مظلمة إلى حياة أخرى مشرقة، تزيدك وعياً فتعلمك كيف تتهاusk إن ضاقت بك دروب الحياة، تصنع منك شخصاً إيجابياً يرى أن الظلام علامة لشروق الشمس وأن الحزن فرصة لفرح أكبر.

يقول الشاعر إيليا أبو الماضي:

أيها الشاكي وما بك داء... كيف تغدو أن غدوت عليلاً  
إن شر الجناة في الأرض نفس.. تتوقى قبل الرحيل الرحيل  
وترى الشوك في الورود وتعمى.. أن ترى فوقها الندى إكليلاً  
أيها الشاكي وما بك داء.. كن جميلاً ترى الوجود جميلاً  
ويعاتب الكاتب عبد الرزاق الكسار المتشائم قائلاً: (أيها المتشائم  
فوق غصن الشوك ثمة وردة)

ونحن نرى أن بداخل المتشائم وردة لا تزهر حتى في الربيع، نرفع القبة احتراماً للنفوس المتفائلة التي تضيف لكل شيء جمالاً.  
كن منهم عزيزنا القارئ، تفاعل أكثر لعمر أطول، تفاعل أكثر لصحة أفضل، تفاعل أكثر لحياة أجمل. تفاعل أكثر تجني الكثير.





«لا شأن لي بجمالك، بهندامك، بشجرة عائلتك الطويلة، وبما  
تملكه ولا أملكه؛ تهمني أخلاقك صدقك، وإنسانيتك في عالم  
مزدحم بأشباه الإنسان.»

**تشي جيفارا**



## غشاة الأزمات

«أحياناً يكون النظر للأمور من جهة أخرى مفيداً قد تنقلب الموازين فيتحول اليأس إلى أمل، والتشاؤم إلى تفاؤل، والحزن إلى فرح، وتصبح لك الرغبة في الحياة بعد أن رغبت بالموت، قد تتغير مشاعرنا في لحظة فقط من وجهة نظر أخرى» بان الشمري.

أسطر أشبه بوصف لحالات تمر علينا عندما لا تسير الأمور على الخط الذي رسمناه أو نخيلناه أو يحدث ما لا يعجبنا، بطبيعة حالنا نحزن، نرفض، نغضب، نجزع، نكون سلبيين مهما تشكلت ردّات فعلنا، لكن القوي هو من له لسان يلفظ الحمد قبل كل شيء، هو القادر على أن يتسم ثقة بإرادة الله فيلجأ إليه لأنه من يرضه ويصلح حاله في كل الأحوال، وهو علام الغيوب التي تغيب عنا أو نعجز عن تصورها. نحن نحتاج إلى أعين تبحث عن الإيجابيات التي قد تختبأ في جوانب ووجهات أخرى وخلف الشيء المستور قبل تصيدها للعيوب والرمي بها تلقائياً وقلب لا يجزع فوراً مع الصدمات بل يواجهها بصبر وعقل يعمل بالحكمة.

هناك شيء نسميه غشاوة الأزمات  
في الصدمة أزمة ولها غشاوة  
والانكسار أزمة وله غشاوة  
والغضب أزمة وله غشاوة  
والحزن أزمة وله غشاوة

حتى الفرح والحب والكره لهم غشاوة  
وهذه الغشاوة أحياناً لا تمكننا من الرؤية بوضوح  
ومحظوظ من تمكن من التصرف بحكمة رغم وجود الغشاء.

تقول نجاد: عندما تم قبولي في أحد التخصصات التي لم أتوقع ولو  
بـ 1% أن يضعوني به جمع على عاتق قراراتي 4 أغشية، غشاء الصدمة، ثم  
الحزن، ثم الخوف، ثم غشاء أزمة الضغط، ولم أستطيع رؤية أي إيجابية  
في الموضوع ما إن لجمتُ لسان التشاؤم وأطلقتُ للإيجابية العنان، وقلت  
الحمد لله حتى يبلغ الحمد عنان السماء، ولجأتُ إلى المُدبر انجلت تلك  
الأغشية لأتمكن وأخيراً من التصرف ولو بالقليل من الحكمة.

فتذكر عند حلول الأزمات أن الله أرحم بك من رحمة أم لطفلها  
الصغير، فلا تحزن وحاول أن تنظر للأمور من عدة جهات لكيلا تندم  
يوماً على ردات فعل خاطئة بدرت منك، ربما تقول يوماً ما الحمد لله  
على كل الأزمات التي أوصلتني إلى اليوم وإلى ما هو جميل.  
فالحمد لله دائماً وأبداً.

## ما لا نلقي لها بالاً

يقال «إن الكلمات تشبه المفاتيح إذا استخدمتها بشكل صحيح تغلق بها باباً وتفتح بها قلباً».

وهي أيضاً كالسهم إما أن تصيب القلوب بالحب أو أن تصنع بها ثقباً لا يسد مكانه شيء.

يقول حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم: «إن العبد ليتكلم بالكلمة من رضوان الله لا يلقي بها بالاً يرفعه الله بها درجات، وإن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله لا يلقي لها بالاً يهوي بها في جهنم».

ويقول الشيخ محمد العريفي: «هناك ما يسمى بالرصيد العاطفي وهو أن محبة الناس لنا تتحدد بحسب مقدار الرصيد العاطفي في حسابنا عندهم فعندما تقابل شخصاً بابتسامة ستزيد من رصيدك العاطفي عنده، وعندما تقابله بعبوس تسحب من هذا الرصيد الذي لديه».

الأمر ذاته ينطبق علينا وعلى اختيارنا للكلمات فنحن في كثير من

الأحيان لا نثمن كلامنا قبل أن نُخرجه أو ربما نقوله بحسن ظن،  
لكننا ننسى أن من أماننا بشرًا تنهش فرحتهم كلمة وتعيدها أخرى،  
فكل كلمة طيبة نقولها تزيد من رصيدنا العاطفي لدى الشخص،  
وكل كلمة سيئة تسحب منه، والأمر من ذلك عندما تقوم بأفعال  
غير مقبولة من أول لقاء، ففي هذا الوقت لا يكون لديك رصيد  
عاطفي عنده كأن تتحدث بالفاظ بذئنة فيصبح رصيدك العاطفي  
عنده بالسالب، فتكوّن صورةً سلبيةً عنك لا تستطيع تحسينها فليس  
هناك ما يشفع لك، فلا يجب علينا أن ندم شكل أحدٍ أمامه من باب  
المرح، أو أن نشتمه من باب رفع الكلفة وكسر الحواجز.  
فيا تُرى كم من قلب فتحناه بحسن كلامنا ولطفه وكم من قلب  
ثقبناه بسوء كلامنا وخُبثه؟!

## أكانت من أعماقنا؟

هل هناك شيء ما أرغب به؟  
اجلس مع ذاتك، وجه لها السؤال.  
من المؤكد أننا جميعنا لدينا تلك الرغبة اتجاه شيء ما، ومن المؤكد  
أيضاً أن لكل شيء عوائق وصعوبات ولربما قد تكون الظروف  
وضيق الوقت وعدم وجود الدوافع والمحفزات حجة لنا تصرفنا  
عن تحقيق تلك الرغبات ومبرراً ليسكت صوت رغباتنا.  
لنتوقف قليلاً!  
ماذا لو كانت تلك الرغبات حقاً نابعة من أعماق أعماقنا (بصدق  
أنا أرغب بكذا وكذا وبشدة وعازم على تحقيقه) فلو كانت رغباتنا  
على ذلك النحو هل من رادع لنا؟  
لا أحد يستطيع إيقاف نمو الشجرة إلا بقطع جذورها.  
لذلك.  
احذر قطع ما بدأت به فعندما تفكر بإسكات صوت رغباتك

أنت قمت بإحباط نفسك فقطعت تلك الجذور.  
لن تكون راضيًا عن نفسك بتاتًا، لأنك يومًا ما سترى أناسًا  
وصلوا لما كنت تريد تحقيقه، وعندها!!  
ستوقن أنه كان بإمكانك ترك صوتها يعلو ولهبها يزداد اشتعالًا،  
حينها لن تهدأ أبدًا إلا عندما تتحقق.  
ذات يوم وبينما كنا نمشي في فناء المدرسة، توقفنا قليلًا، لنفكر  
بكتابنا هذا، كنا نتحجج بضيق الوقت والظروف حينها تنهدت  
نجدد وقالت:

«ليت هناك شيئًا ينزل من السماء ويحفزنا!»  
انتهى دوام ذلك اليوم، ركبت نجاد السيارة وإذا بها تسمع  
بالإذاعة قصة موسى القرني وكيف أنه كان يدرس ويعمل بدوام  
جزئي غير عمله.

موسى القرني عندما سئل كيف استطعت تطوير نفسك رغم  
ضيق وقتك، أجاب إجابةً صاعقةً جعلتنا نكتب هذا الموضوع.  
أجاب قائلاً:

أنا جملة «ما عندي وقت» ليست بقاموسي  
لنعد إلى الوراء قليلًا.

هل كان لدى العلماء 48 ساعة في اليوم؟  
بديهيًا، ستُجيبنا بلا!

إِذْنِ عِدَدِ سَاعَاتِ يَوْمِهِمْ كَعِدَدِ سَاعَاتِ يَوْمِنَا لَكِنْ أَنْظِرْ لِمَا حَقَّقَ كُلُّ مَنْهُمْ.

نَحْنُ لَا نَطْلُبُ مِنْكَ أَنْ تَقَارِنَ رَغْبَاتَكَ بِرَغْبَاتِهِمْ فَلِكُلِّ مَنْ رَغْبَةٌ يَسْعَى لَهَا، لَكِنَّا نُرِيدُ مِنْكَ أَنْ تَصْرِفَ النَّظَرَ عَنْ ضَيْقِ الْوَقْتِ، شَخْصِيًّا كُلِّ هَدَفٍ أَرْدَنَاهُ مِنْ أَعْمَاقِ أَعْمَاقِنَا كَيْفَمَا بَدَتْ الظُّرُوفُ وَمَهْمَا هَبَّتِ الرِّيحُ بِالْإِتِّجَاهِ الْمَعَاكِسِ لَا نَطِيلُ أَنْتِظَارَهَا حَتَّى تَهْبَ بِإِتِّجَاهِنَا فـ«الرِّيحُ تَجْرِي بِمَا لَا تَشْتَهِي السَّفِينُ».

غَيْرِ إِتِّجَاهِكَ لِتَصْبِيحِ وَرَائِكَ لِرَبِّمَا تَدْفَعُكَ لِلْهَدَفِ.

فَهَلْ كَانَتْ مِنْ أَعْمَاقِنَا؟!

اكَتَبْ مَا بِأَعْمَاقِكَ عَلَى الْحَجَرِ وَابْدَأِ الْإِنْطِلَاقَةَ الْأُولَى.

## حالة فتاكة

في طريق الإنسان نحو التألق والنجاح لا بد له مع تراكم الضغوط وازدياد هطول الصعوبات أن يشعر بالتعب، فالإنسان لا يستطيع العمل كالألة دون توقف، لكن هنا يكون عند مفترق الطريق وعليه أن يحدد وجهته إما أن يتوقف قليلاً بمحطة الراحة ليرتاح ثم يعاود السعي، أو أن يقف ساكناً مستسلمًا وينهي طريقه بالفشل، وهذا يتم باختياره نصيحة من محب:

اعلم أنك إن استسلمت لليأس والتعب وشعورك بعدم الرغبة بفعل أي شيء ستوهم جسدك أن طاقته نفذت وستؤجل عمل اليوم إلى الغد وما بعده وهكذا، ستتأني شيئاً فشيئاً حتى يعتاد جسدك على الخمول وعقب أقل مجهود سيعود جسدك لطلب الراحة وتتحول حالة التعب الجسدي إلى تعب نفسي، حينها ستفتك بك وتنال منك، وهنا تكمن خطورة هذه الحالة.

ستجعل منك شخصاً سجله خالٍ من الإنجاز والإبداع، موته لا

يحدث شرخاً في العالم المليء بالمتألقين.

يقول الكاتب جيفري برانيلي: «أفضل وقت تدرب فيه نفسك على رعاية الذات هو الوقت الذي تشعر فيه أنك متعب» أرعى نفسك بنفسك وعود ذاتك على السعي والإنجاز تحت أي ظرف كان، وحينها ستشعر بالمسؤولية والالتزام بأحلامك وأهدافك وعندما تصاب بهذه الحالة لن ترضى عن نفسك، لأن ليس من عادتك الخمول.

حرّر نفسك من النظرة السلبية تجاه الضغوط وتعامل معها بأريحية لتقفز بذهنك العديد من الأفكار الإيجابية التي تقودك نحو الهدف، ولا تقف بانتظار شخص ما يتفضل عليك ويمدك بجرعات سحرية تعيد روح الإرادة إليك، اصنع لنفسك جرة تسمى جرة السعادة وضع بداخلها اللحظات الجميلة والعبارات المؤثرة وادخرها للوقت الذي تتسلل فيه إليك هذه الحالة لتعيد شحن نفسك وتذكرها أنك لم تخلق لتكون هامشاً في هذه الحياة.

يقول الحسن البصري: «يا ابن آدم، إنما أنت أيام، كلما ذهب يوم ذهب بعضك» ابذل الآن قبل أن تعض أصابعك ندمًا على ما فاتك من عمرك

خذ نفساً عميقاً وانطلق للحياة فهناك الكثير بانتظارك، صدقنا عندما تصل وترى الجميع يهتف باسمك ستنسى تعبك تمامًا فتألق ودع أحلامك تتحقق.



«سر لا تقف.. فالدرب لا يأتي إليك!  
والحلم لا يجري ليسقط في يديك!  
هي هكذا الأيام سعي دائم  
أن تلتفت للخلف تخسر ما لديك»

- مقتبس -



## تعديلات بسيطة.. فرق كبير

أفكارنا وسلوكياتنا وروتيننا ومعتقداتنا وردود أفعالنا مهما كان باعتقادنا أنها كاملة أو في أفضل حال فهي بحاجة إلى إضافة بسيطة أو ترك البعض منها للتغيير للأفضل.

وعلى كل حال الحياة بنمط ثابت هي حياة مملة ما لم نضيف إليها شيئاً إيجابياً جديداً من حين إلى آخر.

الكثير من الناس لا تهتمهم الأشياء البسيطة ولا يأخذونها بعين الاعتبار باعتقادهم أنها ذات تأثير بسيط وطفيف على حياتهم لكنها في الواقع ذات تأثير كبير وإن كان على المدى البعيد، ومنها ما يلي:

1 - فكر قبل كل شيء تقوله أو قرار تتخذه لبضع ثوانٍ، فهذا يقلل من الندم ويجعلك أكثر حكمة، والحكمة تضيف شيئاً كبيراً وملحوظاً على حياتك.

2 - الانفراد الإيجابي بالذات لوقت قصير أو طويل يؤدي إلى تصالحك مع ذاتك وفهمها وتصحيح أخطائها وتحقيق أهدافها.

3 - اجعل في حياتك حِرْفًا وهوايات متنوعة تمارسها من حين إلى آخر وغير أنها ستكون متنفسًا لك ستجعلك شخصًا بارعًا في مجالات متنوعة.

4 - ابتعد عن الصراخ فهو مصدر التوتر والإزعاج لك ولغيرك.

5 - العطاء فعلى قدر ما تُسعد تُسعد.

6 - دائمًا تذكر هذه الآية «وفي السماء رزقكم وما توعدون» وأسكت إحباطك بأن تقول لعله خير، فإن مع العسر يسرا.

7 - احمي الألفاظ البذيئة من قاموسك، يقول صلى الله عليه وسلم: «ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش ولا البذيء»،

فيا فلان: (عود لسانك على قول الخير تحظى به. إن اللسان لما عودته يعتاد).

8 - عامل الناس كما تحب أن يعاملوك وافرض احترام الآخرين لك باحترامك لهم.

9 - بد الكلمة الحسنة والمديح على الذم والكلمة السيئة، فإن رأيت في شخص ما تحب أخبره بذلك بلا تردد.

10 - ابتعد عن التحلطم لأنك فعلاً كلما تحلطم تتحطم.

والأكثر أهمية من هذا كله في بعض الأحيان يجب عليك أن تعي أن ليس كل إضافة تعني أنك كسبت شيئًا جديدًا أو إيجابيًا وليس كل خسارة شيء سلبي وسيء.

## بين كفتين

ما بين العقل والقلب وعندما يحين هذا الصراع الصعب أنت ستكون مخيراً بين العاطفة والحكمة...

كلنا نواجه هذا النوع من الصراعات وفي بعض الظروف يتحتم علينا أن نرجح بينهم لكن هل فكرنا أننا نستطيع الموازنة بين هاتين الكفتين؟!

قبل الإجابة على هذا السؤال تمنعونا في قوله تعالى: «فإنها لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ» سورة الحج آية 46 .  
فكر معي بمنطقية! كيف ننحاز إلى قلوبنا ونترك العقل، رغم أن الله وصف القلب بالعمى؟

ولهذا السبب كثير من المقالات التي قرأناها كانت ترجح سلطة العقل على القلب، والتصرف بمنطقية وحكمة تامة لكنها غفلت عن أهمية التوازن بينهم.

عزيزنا القارئ مهما كان العقل في أوج حكمته قد يوقعنا في شباك القسوة على أنفسنا أو حتى على الآخرين ومهما كان القلب ليناً قد

يوقعنا فريسةً للألم لهذا خلق عز وجل القلب والعقل ليكملا بعضهم،  
تسألنا إذن ما الحل وكيف نستطيع وزن معادلة صعبة كهذه؟  
مشكلة كهذه لا يتم حلها بحصر نقاط واضحة ومحدودة نضعها  
لك كي تطبقها على نفسك لكن سنضع لك بعض الحلول التي قد  
تكون مناسبة، فالحلول تختلف حسب الموقف أو المأزق الذي تمر به  
وليس عليك مقارنة مشكلتك بمشكلة فلان وأخذ حلوله اختصاراً  
للمشقة والعناء وأنت غير مقتنع اقتناعاً تاماً أنه الحل الأمثل لمشكلتك.  
لكن الحل الذي وجدناه وقد يكون مناسباً في هذه المقولة «ضع  
قليلاً من القلب على عقلك حتى يلين وضع قليلاً من عقلك على قلبك  
حتى يستقيم» عليك أن تزيد من النضج فيك، وهنا نعني العقل أن  
تقوي قلبك وتعمل على صلاحه وتنير بصيرتك ليكون بصلاح القلب  
إجباراً للعقل على النضوج ورؤية طريق الحق فيحصل الاتزان فكما  
قال صلى الله عليه وسلم «أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ  
الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ».  
وقال بعض الحكماء: أحي قلبك بالمواعظ، ونوره بالفكر، وموته  
بالزهد، وقوه باليقين، وذله بالموت، وقرره بالفناء، وبصره فجائع  
الدنيا، وحذره صولة الدهر وفحش تقلب الأيام، واعرض عليه أخبار  
الماضين، وذكره ما أصاب من كان قبله، وسر في ديارهم وآثارهم،  
وانظر ما فعلوا، وأين حلوا، وعم انقلبوا.

## لا تنفخ ريشك

عندما تظن نفسك أغنى أو أجمل أو أفضل من شخص تأكد أن لا فرق بينك وبينه، وأنت لست مؤهلاً لأن تحكم بهذه الطريقة، أصلي وأصلك وأصله من طين وليس من الذهب، وكما خلقنا من هذا الشيء سنعود إليه فلماذا الكبر؟  
قيمتي وقيمتك الحقيقة لا تُوزن بما نملك من أشياء، فقد تملك سيارةً مرصعةً بالأماس وأنت فارغ من الداخل.

ما ولدت ووجدته بجانب وسادتك لا يستحق أن تتكبر من أجله حتى وإن كنت تظن نفسك تعبت لتصل إليه، تذكر أنه ما كان ليأتيك لولا أن الله وهبك إياه، والله جل جلاله لا يظلم أحداً من عباده فقد يعطيك ما لا ليختبرك به ويعطي غيرك أخلاقاً يرفعه بها.  
لا نقصد بحدیثنا أن تحرم نفسك من اللباس الساتر الجميل أو ألا تسكن في بيت واسع كبير لكن ما نَعْنِيهِ ألا تستحقر غيرك.  
في إحدى الدول غير الإسلامية يُسمى عمال النظافة بـ(مهندسي

الصحة) رفعةً لهم، علاوةً على تعاملهم الطيب معهم.  
فمن المؤسف أن نرى في بلاد الإسلام من يستحقر هذه الفئة  
ويسئ التعامل معهم، ناسياً أنه من غيرهم ما كان ليعيش في بلاد  
نظيفة بل مكان مليء بالتلوث والقاذورات (أكرمكم الله).  
يقول صلى الله عليه وسلم: «لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال  
ذرة من كبر، قال رجل: إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسناً ونعله  
حسناً، فقال عليه الصلاة والسلام: إن الله جميل يحب الجمال، الكبر  
بطر الحق وغمط الناس» بطر الحق أي دفعه وإنكاره ترفعاً وتجبراً  
وغمط الناس أي استحقارهم.  
حببنا محمد عليه الصلاة والسلام رغم جميع المعجزات العظيمة لم  
يكن متكبراً بل إليك هذه القصة:  
ذهب صلى الله عليه وسلم إلى السوق فاشترى بعض حاجاته  
فأراد أحد الصحابة أن يحملها لكن الرسول أبى وحملها بنفسها،  
وقال: صاحب الشيء أحق أن يحمله لئلا يكون ضعيفاً فيعينه أخوه  
المسلم.  
أي إن الكبر ضعف وليس قوة.  
فكن قوياً بأخلاقك ليخجل الناس منك ولا تكن قوياً بتجبرك  
كي لا يخافك الناس كرهاً.

## الجمال الكاذب

كثيرًا ما نعجب بجمال الزهور الزاهية لكن بمجرد أن نقرب منها  
تتضح لنا الرؤية فنرى شوكتها وكذلك في زمننا هذا - زمن الاغترار  
بالمظاهر -

أصبحنا نركز على سفاسف الأمور، نُفتن بجمال الأشياء من حولنا  
ونعجب ببريقها إلى أن انعمت أعيننا عن خفاياها.

فعلى سبيل المثال قد ترى شخصًا كرس أيامه في تقوية بدنه لتراه  
ضخمًا وقوي الهيئة، مظهره يوهمك أنه قوي القلب لكنه في الحقيقة هش  
ضعيف من الداخل ويهاب أتنفه الأمور.

أو ترى امرأة متخفية بلباس ساتر محتشم يحكي لك قصة ورع  
وصلاح تقترب منها أكثر فتري تصرفًا لا يُرضي الله ولا وصى به رسوله  
وعلى العكس تمامًا قد ترى فتاة ذات مظهر طائش لكنها أشد قربًا  
للصالح منها.

وقد ترى فتاة فائقة الجمال وما إن تزيل قناعها ينجلي زيفها ويتضح

لك أن الجمال كاذب، وربما تتصفح في مواقع التواصل الاجتماعي فتعجب بحياة أحدهم وما تحمله من رفاة وعندما تعرف عليه تصدم بواقعه التعيس المر.

فما يظهره الناس ليس شرطاً أن يكون واقعاً.  
فنحن نرتدي الأقنعة لنغري الآخرين بزيفنا وحياتنا الجميلة، لكننا ننسى أننا بطبيعتنا أجمل وأقرب إلى قلوب الناس.  
إذن إن كان هناك جمال كاذب فما هو الجمال الحقيقي؟!  
عندما امتدح الله عز وجل حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم قال له:  
«إنك لعلی خلق عظیم».

وفي آية أخرى: «ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك».  
من هنا نستنتج أن جمال الروح والجوهر هو الجمال الحقيقي، وليس جمال الشكل والمظهر غير منكرين لأهميته، فالله جميل يحب الجمال.  
ألا ترون أننا بحاجة إلى أن نتوقف ونوقف زيف الأمور ونزيل أقنعتنا كي نصب جل اهتمامنا في جواهرنا الداخلية؟  
فلنحول مكياج الوجه إلى مكياج يُحسن أرواحنا وأخلاقنا وفلتر يزيل شوائب تكدست على قلوبنا

لنترك سفاسف الأمور قبل أن نغرق في دوامة الشك، فهذه الأقنعة جعلتنا نشك في كل من حولنا، ونفكر مراراً في علاقاتنا مع من حولنا هل تخلو من المصالح أم لا، أوقفوا هذا كله ولنحيا حياةً هنيئةً نستحقها.





«وقت الإنسان هو عمره في الحقيقة، وهو مادة حياته الأبدية في النعيم المقيم، ومادة معيشته الضنك في العذاب الأليم، وهو يمر مر السحاب، فما كان من وقت لله وبالله فهو حياته وعمره، وغير ذلك ليس محسوباً من حياته، وإن عاش فيه عيش البهائم، فإذا قطع وقته في الغفلة واللهو والأمانى الباطلة وكان خير ما قطعه به النوم والبطالة؛ فموت هذا خير من حياته».

- ابن القيم الجوزية



## انقص وزنك

وزنك مظهرًا قد يتأثر بسعرات حرارية بسيطة تكون بمثابة الحد الفاصل بين الوزن المثالي والسمنة، وكذلك وزن همومك يتأثر بهوم بسيطة تتراكم إلى حد التخمة لذا انقص وزن همومك قبل أن تجتاح حياتك وتُكدر صفوها فتنقص من سعادتك وراحة بالك الكثير، ولا تُهول همك حتى لا تغلُو في حزنك.

روحك عزيزنا القارئ هي التي ستحيا الحياة بها فإذا زرعت فيها الهم والحزن ستحياها مهمومًا ثقيل الوزن -أي ثقيلًا بهومك التي حملتها جبالًا على رأسك -

ونحن أيها القارئ تهمننا سعادتك ولا نريد لأي شيء أن يَمحي ابتسامتك لذا سنسلط الضوء على أهم الطرق وأفضلها لإنقاص وزن همومك:

أولاً: صب جل تفكيرك بالحاضر  
هناك مقولة تقول «لا تستعجل مصاعب ومصائب قد تأتي وقد

لا تأتي وافترض أنها ستأتي فلماذا تعيشها قبل وقوعها؟». تفكيرنا الزائد بأمور لم تقع حتى وإن كانت بسيطة حتمًا سيثقلنا، كرر هذا السؤال على نفسك مجددًا: إذا كانت ستأتي فلماذا تعيشها قبل وقوعها؟ لما تثقل نفسك قبل أن تقع المشكلة وحين تقع وبعد أن تقع؟ ارحم نفسك فهي أمانة بين يديك إن لم تخفف عليها أنت وتداويها لا أحد سيستطيع معالجتها مثلك فأنت طبيب نفسك. ثانيًا: اشغل نفسك

إذا اشغلت نفسك بالحق لن تشغلك بالتفكير بالحزن والأمر الباطلة لأنك في الواقع مشغول في تحقيق أهدافك التي تجلب السعادة لنفسك.

ثالثًا: اجعل الماضي معلمًا لكن لا تجعله حفرةً بمعنى آخر لا ترمي بمخاوفك في حفرة الماضي وتبررها بما حدث سابقًا فما كان سابقًا قد مضى واليوم يوم جديد مختلف تمامًا عن السابق، فدع الماضي عبرةً ولا تجعله حفرةً توقفك عن التحرك مخافة السقوط فيها.

رابعًا: سامح أعدائك: قيل لرسول الله صلى الله عليه وسلم: «أي الناس أفضل؟ قال: كل مخموم القلب صدوق اللسان». قالوا: صدوق اللسان نعرفه، فما مخموم القلب؟ قال: «هو النقي، التقى، لا إثم عليه، ولا بغي،

ولا غل، ولا حسد». رواه ابن ماجه، والبيهقي في «شعب الإيمان». [صحح إسناده الألباني رحمه الله]

سامحهم ليس لأجلهم لكن لأجلك أنت لأجل أن تنقي روحك من الداخل وتصفىها.

خامسًا: أمهل ولا تُهمَل

اعطي نفسك مهلة للتفكير لكن لا تُهمَل مشاكلك وهمومك وتدعها تكبر.

سادسًا: عِدِّ النعم بدلًا من أن تُعَدِّد النقم

لا تكثر التفكير بما ليس لديك كي لا ينسبك لذة ما بين يديك، تأمل فيما أنعم الله عليك ألا يستحق الشكر؟ وكل ما أصابتك مصيبة انظر لمصائب من هم دونك، فقدت أحد أفراد عائلتك؟ لا تحزن بل قل الحمد لله هناك من لا أهل له، لم يعجبك غداءك اليوم؟ هناك من لا يملك طعامًا يأكله!

سابعًا: الدعاء

فهو الطريق المختصر للوصول إلى الله عز وجل وبه تيسير همومك وجلاء حزنك، بالإضافة إلى أنه الوحيد القادر على تغيير الأقدار.

## اصعد بهمك للسماء

إننا ننجذب إلى ما يضرنا وبشدة نعجب به كثيرًا نراه مثل وردة تملك لونًا زاهيًا وننسى أن هذه الوردة قد تؤلمنا بشوكها، مشكلتنا أننا نتعلق بشدة وننسى أن هذه الأشياء الجميلة قد تزول بلحظة! وعندما يخبرنا أحدهم أن هذا الأمر قد يضرنا نضع أصابعنا بأذنيننا كي لا نسمع، لا نريد الاعتراف بحقيقة الأمر!

وهذا هو ما يجعلنا نبكي بشدة أو نتبلد بشدة، لا نقول لك لا تحلم أو لا تتمنى أو لا تتعلق بأحلامك لكن عندما تحلم احلم بوعي، احلم بمنطقية ثم كن راضيًا بقضاء الله وبقدره، واعلم أن لا شيء يدوم في حياتنا، بالإضافة إلى أننا لا نعلم هل هو خير لنا أم كان شرًا الأشياء التي تضرنا قد تبدو لنا ملونةً وزاهيةً لتجذبنا، وعلى العكس الأشياء التي قد تسعدنا قد نراها باهتة! لكن في يوم من الأيام سندرك أنها كانت أجمل لأنها هي من أوصلتنا إلى هذا الطريق المليء بالأفراح فالخيرة فيما يختاره الله ليس ما تختاره أنت.

الحياة لا يمكن أن تكون قاسية لأن من خلقها وصف نفسه بالرحمة فكيف لنا أن نتهم الحياة بالقسوة؟ بل إنها في كل الأمور التي تحزننا تتيح لنا خيارين، إما أن نبكي ونأس مع الأقدار السيئة ونتصورها ذنبًا مفترسًا فتكون قلوبنا ضحية للألم حتى تهدمنا وتشتتنا أو أن نرى الجانب المشرق ونتعلم من الأقدار الصعبة فنبينا، لا تجعل الشيطان يستولي عليك ويوهمك حينها أنك لا تستطيع تحمل الآلام تذكر قوله تعالى: «لا يكلف الله نفسا إلا وسعها».

إذن كيف سيحملك ما لا تطيق؟! تذكر دائمًا قبل أن تلقي اللوم على الحياة وتصفها بالقسوة أنك أنت من كان شديد القسوة على نفسك حين أوهمتها بالضعف. فالقرآن بين لنا أسباب السعادة والقوه لكننا نحن من تخلينا عنها وركضنا وراء ما يُبكي.. قوي إيمانك بالله كلما ضاقت عليك دروب الحياة وقلبت عليك مواجع وصدقني ستنفرج فالله عز وجل لن يدعك وحدك، هو دائمًا معك وهو الوحيد القادر على أن يُبعد عنك الحزن فكما كتب الكاتب علي بن جابر الفيافي في كتابه لأنك الله: «كل عارض يعرض إنما هو رسالة تقول لك لديك رب فلتجيء إليه، المرض رسالة لتذل له والفقر برقية لتسجد له والضعف مكاملة تقول لك استجلب القوة من القوي، الحياة كلها تصرخ في وجهك..

لديك رب اصمد إليه».   
لأنك الله أبقي مُورقاً أبداً   
كم نبتة خانها في عمرها الورق   
لأنك الله لا صحراء تسحقني   
أمضي وفوق ظلاي يمطر الودق.

## قمة إيفرست

صغاراً كنا نلهو ونمرح كانت أحلامنا صغيرة بحجم أجسامنا.  
كبرنا وكبرت أحلامنا معنا أصبحنا لا نريد أن نملك القمر  
وحسب بل نريد الفضاء بأكمله كي نرضي شغفنا.. نريد أن نصل  
إلى القمة ونبقى فيها الدهر كله فسمو أرواحنا يُجبرنا على الترفع عن  
كل ما هو دون القمة.

علينا أن ندرك أن من يصل ويقف على الحافة ليس كمن يصل  
ويتجنبها فالأول خطوة واحدة يخطيها إلى الوراء تعيده إلى الهاوية،  
أما الثاني ابتعد عن حافة السقوط بلا خوف أو تردد وأدرك أن «من  
يهاب صعود الجبال يبقى أبد الدهر بين الحفر».  
يقول الكاتب أحمد مطر:

وضعوني في إناء

ثم قالوا لي تأقلم

وأنا لست بهاء

أنا من طين السماء

وإذا ضاق بي إنائي بنموي يتحطم.

أي إن طبيعة الإنسان أنه جُبِلَ على همة وقادة تجعله كلما وصل إلى قمة يسعى إلى قمة أخرى، وهذه الهمة الوقادة تكون موجودة في داخل كل منا لكن لا يلتمسها إلا ذلك الطموح القوي المؤمن بقدراته وإمكانياته مهما بدت بالشيء القليل فهي حتمًا قابلة للتطوير والتحسين.

وأكبر دليل على أن الإنسان قادر على ما يعتقد أنه مستحيل أنه كُلف بعمارة الأرض وما عليها وأنه حمل ما أبت الجبال أن تحمله يومًا (الأمانة).

تذكر دائمًا حبيبنا القارئ أن نصف طريق لن يوصلك إلى أي مكان فلا ترضى بالنصف لأنك لست نصف إنسان.. ابدأ لتصل وإن وصلت لا تكن سببًا في هدم همة الآخرين.

## إرادة النجاح

تختلج في داخل كل منا أمنية، حلم وطموح نريد تحقيقه والوصول إليه ويجب أن نتحمل المسؤولية ونشعر بالالتزام اتجاه ما نطمح إليه من أعماقنا بلا خوف أو تردد، واضحي الهدف ثم نبدأ وبمعونة الله سوف نصل.

لكن كما ذكرنا في مواضيع سابقة أن الكثير من اليائسين مجرد أن يقف في طريقه عائق أو حاجز يتوهم أنه مكبل الأيدي أمامه، داخله فارغ

يفتقر للقدرات التي تمكنه من كسره أو تجاوزه فلا يفعل سوى أسهل الحلول أمامه، يقلص العناية بالتراجع إلى نقطة الصفر.. ينسى حلمه ويريح نفسه ويستسلم.

نوجه سؤالنا لك عزيزنا القارئ:

-هل سبق أن ارتكبت هذه الجريمة في حق نفسك وأحلامك وغاياتك؟!

-إذا كان الجواب نعم هل أنت راضٍ عن نفسك بعد أن تسألها  
عن سبب توقفك بلا محاولة أو من المحاولة الأولى! هل أنت راضٍ  
فعلاً بلا شيء!

-هل أحلامنا لا تستحق منا العناء والمجهود بأن نحاول مراراً  
وتكراراً حتى ننجح؟

يتعذر البعض بقوله لا فرصة لدي أو مستحيل أو غيرها من  
الأفكار والعبارات الساذجة عديمة النفع  
نرد عليه قائلين: إن لم تُحسن اغتنام الفرص وإن لم تجد فرصة  
للنجح بإمكانك صُنع فرصة واحدة واثنين وثلاث كما فعلت النملة  
التي استشارت حلم يحى النحوي:

كان يحى النحوي ملاحاً يجوب البحار ليوصل الناس وكان  
يركب معه في سفينته بعض طلبة العلم فيستمع لأحاديثهم وقد  
تاقت نفسه للعلم وطلبه إلا أنه نظر إلى حاله وقال لنفسه: قد جاوز  
عمرى يا يحى الأربعين، وأنت تُجيد الملاحة، فمالك وطلب العلم! .  
وما زال يحى في صراع مع نفسه حتى رأى نملة تحمل نواة، وبينما هي  
تمشي سقطت النواة وما زالت تعيد المحاولة إثر المحاولة وما زالت  
تحاول حتى استطاعت الوصول إلى مطلوبها وتحقيق غايتها فقال في  
نفسه: ويحك يا يحى.. أأكون هذه الحشرة أشد إصراراً منك؟  
وعزم بعد ذلك على المضي في طلب العلم وقد باع سفينته تلك

ولزم دُور العلم حتى غدا جبلاً وعلماً يشار إليه بالبنان.  
ويقول توماس أديسون: ضعفنا الأكبر يكمن في الاستسلام  
وأكثر الطرق المؤكدة للنجاح هي أن تحاول مرة أخرى.  
وكما ذكرنا أيضاً: عندما تتخيل تبني لنفسك جسراً يقربك من  
أهدافك وأمانيك دون أي مجهود.  
وبشكل شمولي الخيال جسر يقربنا ثم يوصلنا للنجاح فتخيل  
معنا أن النجاح سلعة تريد شراءها ويلزمك لذلك مبلغ مادي  
ولتأمين قيمة هذا المبلغ عليك بالتالي:  
- تذكر أنه على قدر أهل العزم تأتي العزائم وعلى قدر إرادتك  
تبني وتكون جبال نجاحك.  
- الخوف ألد أعداء النجاح.  
- انحت أحلامك على الحجر وقبل أن تفعل ذلك انحتها في  
قلبك حتى تؤمن بها جيداً وتقودك نفسك إليها.  
النجاح يكمن خلف فرصة وفي كل محاولة أنت تصنع فرصة  
للنجاح فحاول إلى أن تنجح فعلاً .



«اقتل الوحش وهو صغير»

- د. سليمان العلي

وصفتها الكاتبة سهير عدنان أنها قاعدة مهمة في حل المشكلات



## سجناء المستحيل

عجباً لحال البعض يؤمنون بالمعجزات ويصدقون بالمستحيلات!  
يعيشون حياة واحدة مملة بلا إنجاز ولا إعجاز  
عجباً ليأسهم الذي أبكى صخر أحلامهم فلا عملوا لها لتبنى ولا  
نسوها لتفنى.

ما طعم الحياة بلا أحلامنا؟ وبلا إنجاز؟ ألا نستحق تلك السعادة  
عندما نرى حلمنا شق طريق النور وأشرق للحياة؟ ليس شرطاً أن  
تحقق حلماً كبيراً على الفور حتى الأحلام البسيطة ستغير في إمكانياتنا  
وستسهل علينا الوصول لما هو أكبر وإن كان حلمك صعباً كأن  
تصعد للسماء لا تخاف الصعوبات، التي ما إن تواجهها لن يصعب  
عليك شيء بعدها فابدأ لتصل لحلم أكبر.  
إننا نستحق الشيء كلما ازددنا إصراراً وشجاعة تمسكاً ومثابرة  
حباً له متحدين ذواتنا ألا نياس.

«وهذه قصة عازف الكمان الفرنسي الذي تقدم للعزف أمام لجنة  
تتضمن سبعة موسيقيين مشهورين وكان عرضه أمامهم كفيل

بتحديد مستقبله المهني دون وجود أي فرصة للإعادة وحين بدأ بالعزف انقطع أحد أوتار الكمان فاستمر بالعزف بنفس المستوى لكن سرعان ما انقطع الوتر الثاني ثم الثالث ولم يتبق إلا الرابع فاستمر بالعزف حتى انتهى من المقطوعة كلها.. أعطته اللجنة الدرجات كاملة ليس لجمال عزفه فقط بل لشجاعته وإصراره وعدم انسحابه».

يقول محمود أغيورلي:

«بعض النباتات تخترق الأرضة بإصرار

تخرج من قوارع الطرق بكل استكبار

تقول للناظر يا فتى برعم صغير نال من الأحجار

فكيف أنت إن هب لك ضرر تناثرت خوفاً كالصغار

يا فتى ما خلقت الحياة إلا لمصر أراد العلا بكل افتخار.

فهللم هلم كفأك اندثار»

تيقن أن الصعب لا يعني المستحيل بل يعني أنك بحاجة إلى مزيد

من الخبرة والإمكانات أو يعني أنك لم تفعل هذا الشيء من قبل

لذلك تراه صعباً.

كلمة مستحيل ما هي إلا سجن اختياري تجس ذاتك المليئة

بالأحلام الجميلة بداخله أو تكون أنت وحدك السجين تاركا

أحلامك تطير مع أسراب الطيور وتهاجر محلقة في سماء غيرك.

## أضغاثُ عقبات

لكل حلم وطموح عقبات توقفه إذ لم نستعد لتخطيها، وتحطمه إذ لم نؤهل أنفسنا لتخطيمها لننال في النهاية شرف تحقيق النجاح ومعرفة تلك العقبات أول خطوة دافعة لنا لنعلن المواجهة، إذن فما هي؟!  
أولا الخجل:

يظن البعض أن الخجل من الصفات المحمودة دائماً لكنه يصبح عقبة إذا بالغنا فيه بل وقد يكون قاتلاً للأحلام والطموحات.. فعندما تمتنع عن الدفاع عن أحلامك أمام الناس خجلاً منها وكأنها عار عليك وعندما تعمل خلف الكواليس دائماً خجلاً من الظهور ليكرم غيرك بدلاً منك تاركاً للغير كرسي النجاح هنا ظلمت نفسك وأحلامك ولا نعني أن العمل خلف الكواليس يدل على عدم النجاح دائماً لكن اختر متى وأين وابدل بلا خجل قصارى جهدك لتكون حاضراً بأثرك قبل جسدك.

ثانيًا التسويف:

ترسم الحلم ثم تقول غداً سأبدأ ويأتي الغد فالיום الذي يليه وأنت لم تحرك ساكنًا، فما الذي رسمته تحديدًا حلم قيد التحقيق أم حلم قيد التسويف؟

إذن لا تفكر في تأجيل عمل اليوم إلى بعد فالتسويف عائق شبه أبدي. يقول الحسن البصري: إياك والتسويف فإنك بيومك ولست بغدك فإن يكن غداً لك فكن في غد كما كنت في اليوم وإن لم يكن لك غد لم تندم على ما فرطت في اليوم.

ثالثًا الإصغاء للكلام السلبي:

ليس هناك عيب في الاستماع إلى النصيحة والأخذ بها لكن كن مستمعًا لما هو بناء يُبنى حلمك معه بدل مما هو في غاية التحطيم.

رابعًا الخوف من الفشل:

الكثير من الناس عندما يطلب منهم القيام بشيء جديد، يرفضون المحاولة خشيةً من ألا يقومون به بشكل جيد رغم أنهم لو حاولوا لربما كانت النتيجة عظيمة من المرة الأولى أو مع معاودة الكرّ والخوف إجهاض لقدراتنا.

خامسًا عدم وجود خطة:

بلا خطة واضحة ستضل الطريق فليس لأقدامك خاصية GPS. حدد حلمك بكل وضوح وارسم كل الطرق المؤدية له.

سادساً عدم الاستعانة بأصحاب الخبرات:  
الاستعانة بأصحاب الخبرات مهم جداً، لأن ليس كل شخص لديه  
الخبرة نفسها والتجربة نفسها والتفكير نفسه وعند استماعك لأكثر من  
شخص ستصبح أكثر إلماماً بالطرق المؤدية إلى حلمك.

سابعاً عدم الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية:  
الصحة نعمة عظيمة ولا يصح إهمالها حتى على حساب تحقيق  
أحلامنا فأهميتها تضاهي أهمية أحلامنا وهي المعينة لنا على تحقيقها  
والقاعدة كالآتي:

إذا لم توجد الصحة لا وجود للعمل وبلا عمل لن يكون هناك أي  
إنجاز.

ثامناً الاعتقاد أن الوقوف والتعثر يعينان النهاية:  
عندما تتعثر لا تظن أن السباق قد فات وأن بعد نهوضك لن تفيدك  
متابعة السير،

وأن الوقوف قليلاً لإصلاح ما أخطأت عمله سيأخرك عن تحقيق  
أحلامك هذه كلها أضغاث قاتلة للأحلام.

طريق النجاح لا يخلو من وجود العقبات فلا بد أن نضع أمامنا كل  
العقبات التي قد تواجهنا كي لا نقف مبتسرين أمام واقع لم نتوقعه بل  
عند حضورها نبحث بصدر رحب عن حل لها ثم نهى أنفسنا بعد تقبل  
هذا الأمر.

## كنز لا يفنى

السعادة هدف مشترك للناس جميعاً ومفهومها يختلف من شخص إلى آخر ولو سألناك ما هي السعادة وما الذي يبهجك؟ ستكون إجابتك تلقائياً واحدة أو أكثر مما يلي:

مال

زوج

أولاد

بيت فاخر

سيارة آخر موديل

مجوهرات

سفر

جهاز

منصب أو وظيفة

باعتمادك أنها وما شابهها مصدر أساسي للسعادة وهي مجرد أشياء

ثانوية تبهجك لفترة مؤقتة إن لم يصاحبها الرضا والقناعة.  
أساس السعادة الذي يغفل عنه الكثير الرضا والقناعة التي تنبع  
من الإيمان والقرب من الله.

فعندما لا ترضى بما يكتبه الله لك لن تسعد أبدًا وعندما لا تقنع  
تطمع ولو أعطيت بوزن الكون ذهبًا. لأنك فارغ من السعادة  
بالداخل ولا يوجد حد لرضاك، ترى الناس أفضل منك مهما  
ملك، وتقلل من شأن نفسك مهما فعلت.  
كثير من الأغنياء أنهموا حياتهم بالانتحار وكثير ممن لديهم عائلة  
هدموا عائلتهم بالتدمير.

فكما أن الشعور بالسعادة معنوي وينبع من الداخل. مسبباتها  
أيضًا معنوية تبنى في الداخل قبل أن تكون أشياء ملموسة.. كما  
الإيمان والرضا، كما القناعة، كما الحب.

كيف نصل لأساس السعادة (الرضا)؟

زُر المرضى واليتامى والمساكين اعطهم وأسعدهم فعندما ترسم  
الابتسامة على أفواه من فقدوها ستسعد وسترى حال من هم دونك  
فتقنع بحالك.

استمع لمهموم لم يكتب الله جلاء همه بعد حتى وإن لم تستطع إزالة  
تلك الجبال من على كتفيه يكفيك أنك خففت عنه ورأيت أن غيرك  
لديهم هموم أكثر منك وحينها ستستصغر همومك وسترضى.

لا تنظر لمن هم أغنى منك بل انظر لمن لا يملك ما تملكه لتتفع وترضى.

تذكر دائماً هاتين الآيتين (وفي السماء رزقكم وما توعدون) (ومن يتوكل على الله فهو حسبه).

الذي خلقك هو من يقدر رزقك فلما تطمع ولا تقنع؟  
- طمئن قلبك كلما حصل لك عكس ما تتمنى أن الله أقرب إليك من حبل الوريد وأعلم بمصلحتك منك ولن يعطيك إلا ما تستحقه ولن ينزع منك إلا محبة وابتلاءات، فهون على نفسك وأسكت تدمرها بأن تقل خيرة وادعوا الله أن يكتب لك الخير أينما كان ثم يرضك به.

«رأيت القناعة رأس الغنى فصرت بأذيالها متمسكاً

فلا ذا يراني على بابه ولا ذا يراني به منهمك

فصرت غنياً بلا درهم أمر على الناس شبه الملك».

## منها خلقت وإليها تنتمي

إطالة النظر والتفكير فيما خلق الله تعالى، عبادة تجد فيها الأجر والراحة، الدواء والاسترخاء، والإلهام أيضاً.

فكم من طالب ألهمته، وكم من كاتب وشاعر، رسام ومصمم، أم ومعلم، وكم من مهموم أنسته همه ومريض كتب الله جلاء مرضه. تطلب أجراً تجده، راحةً تلقاها أو حتى رسماً سترسم أجمل اللوحات، غناءً ستغنى بها ولها.

هدوءك فيها وجمالاً عنوانها يقول تعالى: ﴿أَوَلَمْ يَنْظُرُوا فِي مَلَكُوتِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ مِنْ شَيْءٍ...﴾

مارس هواياتك فيها، العب، اخترع واستكشف نفسك فيها قبل أن تكتشف ما فيها.. ارم نفسك للطبيعة وانفرد بها ستجد ما لم تجده مع بني البشر، ستتعلم ما لم تعلموك وبعدها إن لم تكن شمساً ستكون كالقمر يستمد نوره وضيائه من الشمس أسرنا بجماله وروعته.

## حياة وهمية

أصبحنا نعيش حياةً وهميةً تحت شعار مواكبة التطور التقني  
متهاونين بفيض سلبياتها العائد علينا وعلى الأسر والمجتمعات.

استخدامنا اللاوعي أثر سلباً على حياتنا نتيجة إدماننا المتفاقم لها  
فهل التقنية عقار مميت؟

أظهرت العديد من الدراسات أن التكنولوجيا الحديثة خاصة  
الهواتف الذكية تؤثر في صحة الإنسان عن طريق الموجات المرسلية التي  
قيل عنها إنها تسبب تلفاً في خلايا المخ.

وقبل فترة من كتابتنا لهذا الموضوع وتحت ظل الحياة الوهمية انتشرت  
قصة فتاة تدعى سارة مريضة بسرطان الدم - عافانا الله وإياكم من كل  
مكروه - كانت سارة تنشر صوراً لتطور هذا المرض فيها وتأثيره  
الطاغي على حياتها ، بدأ المرض يشتد فبالتالي ازداد تعاطف المتابعين  
معها، منهم من قام بتحويل مبالغ مالية لمساعدتها في تكاليف العلاج  
باهظة الثمن ومنهم من قام بحلق شعره تضامناً معها وتعزيزاً لثقتها

بمظهرها الخارجي، استمرت سارة بنشر صورها فترة ليست بالقصيرة واستمر تعاطف الناس معها بشكل لا يصدق، ولأن عاطفتهم أعمت بصيرتهم وطغت على عقولهم وبعد هذا الوهم صعقوا أن حساب سارة لم يكون إلا حساباً وهمياً .

أيضاً من سلبيات هذه التقنية تداول الشائعات فإذا أراد عدو أن يفسد بلده فإنه يبدأ بنشر الشائعات فيها وقد تكون كفيلة بقلب مدينة رأساً على عقب وإثارة الفتن بتشكيك المواطنين بولاء أمرهم وزعزعة صفوفهم.

الشائعات لا تهدم بلدة وحسب بل تفرق أصدقاء وتجلب المشكلات إلى حد بيوتنا بتفكيك الأسر والمؤسف أننا يد العون في ذلك. المواقف والأحداث التي تغير فينا وتحدث فارقاً لن ننساها أبداً تظل عالقة في قلوبنا وذاكرتنا فلا ننسى أحداث مشاركتنا في مشروع توعوي بعنوان (التقنية) الذي يهدف إلى توعية أجيالنا المقبلة بتأثيرها السلبي علينا.

قالت نجود للمستضيفين بنبرة قلق «إنهم أطفال فقد لا يكونوا من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، لن يفهموني ولن يتفاعلوا معي بالشكل المطلوب» لكن تفاجأت بمعرفتهم التامة ببرامج ومواقع لم تكن تعرفها وهم صغار لم يتجاوزوا العاشرة.

باتت التقنية لا تعرف صغارا أو كبارا بأيدي الجميع بلا حدود أو

وعى وبلا رقابة بالنسبة لهؤلاء الأطفال.

نحن نعتبر هذا جريمة بحق أطفالنا وهنا كان دورنا بأن نفتح أعينهم على الكارثة التي تتسبب بها التقنية وما رفعوا رأسنا به أنهم سرعان ما بادلونا القناعة نفسها علمًا بأن أول خطوة لحل أي مشكلة تكمن في الاعتراف بها ثم الرغبة والعزم على حلها.

حمدنا الله كثيرًا على هذا الإنجاز الذي جنى الكثير من ثماره وأخيرًا وليس آخرًا ودعونا الأطفال بأحضان وقبلات شاكرة وممتنة قاطعين لنا الوعود بأن يبدأوا بالتغير ويحدثوا فرقًا غادرناهم وأنفسنا مطمئنة أنهم الآن جيل واع

ولا ننسى أيضًا عند حضورنا لإحدى الدورات ذكرت لنا إحداهن موقفها مع فتاة أعدت كوبًا مليئًا بالقهوة ثم سكبته بعدما قامت بتصويره.

هل أوصلتنا التقنية لهذا الحد من الاستهتار بالنعم ومن أجل ماذا؟  
من أجل سناب شات وانستجرام وغيرها!

قال تعالى: «وَوَهَبْنَا لِدَاوُدَ سُلَيْمَانَ نِعَمَ الْعَبْدِ إِنَّهُ أَوَّابٌ إِذْ عُرِضَ عَلَيْهِ بِالْعَشِيِّ الصَّافِنَاتُ الْخِيَادُ فَقَالَ إِنِّي أَحْبَبْتُ حُبَّ الْخَيْرِ عَنْ ذِكْرِ رَبِّي حَتَّى تَوَارَتْ بِالْحِجَابِ رُدُّوَهَا عَلَيَّ فَنَطَقْتُ مَسْحًا بِالسُّوقِ وَالْأَعْنَاقِ».

نبينا سليمان عندما فتن بالخييل ومن منا الآن لا يفتن بحسنها وجمالها وقوتها ومع أن في نواصيها الخير إلى يوم القيامة حين أيقن نبينا سليمان

أنها أشغلته عن واجبه اتجاه ربه قام بذبحها بلا تردد.  
لنكن صادقين هذه التقنية سرقتنا من أنفسنا سرقت منا لذة  
الاستمتاع بأجمل اللحظات لم نعد نجد المتعة إلا بتصفح مواقع  
التواصل.. نشعر أن أوقاتنا ضيقة لا تتسع لأعمالنا وإنجازاتها مهما  
صغرت وبمجرد أن نكون فارغين نمسك بهواتفنا المحمولة متجاهلين  
أننا خلقنا لأجل هدف لن نشعر بالرضى عن ذاتنا إلا بعد تحقيقه.  
لا نخفي عليكم سبب كتابتنا لهذا الموضوع، حيث كنا نعاب  
أنفسنا ونناقش سبب انشغالنا عن الكتابة، وجدنا أن السبب يعود إلى  
ضيق أوقاتنا على هذه التقنية.  
التقنية نعمة بمليون نقمة وسلاح خطير جدًا إذا لم نتدارك خطره  
من الآن ونجعل هذه التقنية خيارنا الثاني لا الأول وما نعينه هنا:  
عندما نشعر بالملل نلجأ للكتب الورقية أو نساعد شخصًا ما،  
نستبدل ألعابنا الإلكترونية بألعاب حركية نشارك بها مع الآخرين.  
نزور أصدقاء قدامى، نمارس هواياتنا أو حتى نعد كعكة لذينة  
فليس شرطاً أن نحصر حياتنا في أجهزة ومواقع.  
نحن نملك الكثير في أعماقنا وعقولنا لأنه عز وجل ميزنا بنعمة  
العقل وجميعنا نعرف أن أغلى ما يملكه الإنسان صحته ووقته فإذا  
أضعنناهم ماذا بقي؟



ما تَعَثَّرْتُ اِرْتِبَاگًا يَا حَصَى  
أَوْ جُنُوحًا لَا خِصَارِ الْأَلْفِ مِیلُ  
لِیس ذَنْبِی أَنْ دَرِی مَا اسْتَوَى  
كَانَ ذَنْبِی ثَوْبُ أَحْلَامِی الطَّوِيلُ !

- أسماء الحمادي -



## مفاتيح الشخصية

الشخصيات تختلف بعضها عن بعض ولكل شخصية مفاتيحها الخاصة وعلى حسب كل شخصية يتحدد ويتحتم علينا معاملتها بأسلوب خاص يختلف عن أسلوبنا مع الشخصية الأخرى فمثلاً هناك من يفضل أن تعامله معاملة رسمية واضعاً حدوده الخاصة في التعامل وعلينا عدم مجاوزة تلك الحدود من باب الميانة فالمدير ليس كالمعلم والمعلم ليس كالمرشد والأم ليست كالزميلة ومن الجانب الآخر هناك من يفضل عدم وضع تلك الحواجز، لأنه لا يجب أن يشعر أن علاقته بك مقيدة تحت قوانين وأحكام ورسمية كبعض الأصدقاء المقربين.

فلذلك يفضل معرفة ما يتقبله الشخص منك وما لا يطيقه من أي شخص كان وما يحبه وما يكرهه والمواضيع الشيقة التي تهمة وعلى العكس منها كمواضيع تزعجه وتضايقه فهذه كلها أمور تيسر فهم الشخصية وبالتالي التعامل معها وأيضاً التقرب منها وتبعد

عنك الوقوع في مواقف أنت في غنى عنها فدائمًا:  
\*حاول أن تكثر وتحسن الإنصات للآخرين فهو مفتاح يعلمك  
حتى ما لا تعلمه الشخصية عن نفسها.  
\*اقرا لتتعلم عن خبايا حُبأت في لغة جسد فهي مفتاح دال على  
شعور وحال من هم حولك.  
\*تابعه في مواقع التواصل الاجتماعي فأحيانًا ما يظهره الشخص  
في المواقع يكون مفتاحًا يعبر عنه ولو بالشيء القليل.  
\*اسأل أحيانًا فقد يتعارض السؤال مع ثقافات البعض فيظنوه  
عيبًا لكنه غالبًا يكون مفتاحًا ليغلق باب الشبهات وإساءة الظن لكن  
لا تتهاذى في سؤالك وتخرج الشخص الآخر إذا لم يرد بالجواب.

## في دنيانا زينة

بيننا من ليس لهم حول ولا قوة، من لا يملكون مثقال ذرة من إمكانيات تمكّنهم من عدم استقبال ما هو سيء أو مزعج ومحطم ونازع للشخصية أحياناً كثيرة.

بيننا من لنا عليهم سلطة أقوى من أن يتجنبوا السماع إلينا.. ولأن لنا حق عليهم أن يسمعونا ولنا الحق في محاسبتهم وتلقينهم دروساً سمعية ولأننا أيضاً قد نكون بالنسبة لهم قدوة يوماً ما، لهم علينا حق العطف واللين بالأسلوب حتى بالكلام والألفاظ أكثر ممن سواهم فيجب أن نكون أكثر حذراً وحكمة في اختيار عباراتنا لهم حتى لمن غيرهم بوجودهم.

«ليت الشعور يعود يوماً ما حتى يحركني نحو شيء معين فشعوري خرج مني بتفنن زاحفاً ببطء وبإيقاع منظم إلى حيث لا أدرى ربما سقط في هاوية أو ذهب لزاوية وركن فيها ريثما ترتب الأيام فوضاها وتصمت شفاه بعض البشر ويحنون أو يتنحون قليلاً

ليشق الشعور طريقه باطمئنان إلى».

هذه العبارة نقرأها في كل (طفل) عاجز عن التعبير عن انكساره جراء ما يقال له من أشد الأشخاص قرباً إليه تحديداً، وأي شخص كان عامة.

نشتكي من حال أطفالنا وتصرفاتهم غير المقبولة وأحياناً ألفاظهم السيئة غير الطيبة وشخصياتهم صعبة الفهم وتقلبات مزاجهم وسخافة توجهاتهم فإن كثرت الشكوى وجب علينا توجيه النظر إلينا لأننا الأشخاص أكثر تأثيراً عليهم حيث كما نعلم أن الطفل في أول سنين عمره يكتسب المبادئ والطباع وبعض العادات من الأم والأب والأخوة ومن بداخل البيت أكثر من البيئة الخارجية وهي التي سيكمل باقي حياته بها فرقاً وعطفاً بهم وكونوا أكثر مسئولية وحرصاً عند تربيتهم وأكثر حكمة بالتعامل معهم.

وأحياناً يلحظ الأطفال الخطأ في تصرفاتنا رغم صغرهم فلما لا نستحي من خطأ يلاحظه أطفالنا ونقوي هممنا ونعزم على تغيير أنفسنا للأفضل ليس لأجلنا وحسب بل لأجل ان نكون سعداء مع زينة الدنيا (أطفالنا) وليكونوا كما نحب ولأجل أن نكون فخورين بأنفسنا وبهم بذات الوقت.

## دهاليز مخفية

قال حكيم: «لا تحكم على الآخرين من أول نظرة فلا يوجد فرق بين لون الملح ولون السكر لكن ستعرف الفرق بعد التجربة».

كثير من مشاكلنا مع الآخرين لا تكون إلا نتيجة سوء فهم أو ظلم للطرف الآخر.

فمن المحال أن تكون مظلومًا في كل مشكلة تحدث

قال الله تعالى:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ» {الحجرات: 6}:

وكما أن للكلمات حركات تغير من معانيها للأفعال أسباب تغير معانيها.. فمهما صغر الفعل أو كبر وكان باعتقادك أن لا مبرر له أو عذر يظل وراء كل فعل خفايا وأسرار.

كمثال القاضي مع القاتل مع أن القتل جريمة عظيمة يحاسب

عليها بالمثل إلا أنه لا يكتفي بحكمه بمجرد علمه أنه قتل بل يحاول معرفة الأسباب الداعية لهذا الفعل ، لأنه ربما يكون مظلوماً دافع عن شرفه وعرضه أو كان على وشك أن يقتل من قبل مجرم كبير فقتله دفاعاً عن نفسه.

قبل أن نصف الآخرين بلكمات كلماتنا وقبل أن نلعب دور المظلوم باحترافية فنغلوا في حكمنا وتصرفاتنا علينا أولاً:

- أن نستمع بإنصات وليس بمجرد السماع فهناك أشخاص لا نثمنهم إلا إذا أبحرنا بداخلهم فلا تنسى أن مفردات لغتنا الجميلة لها معانٍ عدة فلا تتردد بطلب توضيح لأي نقطة لم تتسلل إلى قلبك وعقلك (فوراً) حتى لا تلجأ لا إرادياً للتفسير عن هوى وتلجأ للظن السلبي اتجاه أفعالهم أو ردودها.

- التمس لأخيك سبعين عذراً فإن لم تجد فواحد على الأقل.. حاول أن تضع نفسك في مكان الطرف الآخر لتتضح لك الأمور من أكثر من زاوية وجه حينها لن تتردد بعذره أبداً.

- ارح نفسك لوهلة وانسى همك وتفكيرك المفرط والمتعلق بمشاكلك مع الآخرين.

- «الاختلاف لا يؤدي إلى خلاف» لوحة علقها على باب حكمك.

- نبرة الصوت ولغة الجسد تؤثر في تلقي المعلومة فما هو مهم لا

يجب أن يكتب في رسالة عليك أن تختار متى وكيف وأين يجب أن يقال.

لنجعل في حياتنا الخاصة محكمة عادلة نُفَصِّل فيها القضايا نبحث عن حلول ونلتمس أعذارًا بدلًا من أن نرمي بسوء ظنوننا مباشرة لنريح أنفسنا ونريح الآخرين.



«القلق مثل الكرسي الهزاز سيجعلك تتحرك دائماً، لكنه لن  
يوصلك إلى أي مكان»

- لو أن سميت -



## بين وجهين

عندما كنا صغارًا كانت واسعة خيالاتنا وليست هناك نهاية  
لأحلامنا، كبيرة مخاطرنا وكثيرة استكشافاتنا، معارفنا ولو جمعتهم  
تجدهم قلة، أعيننا لم تدرك المجتمع بعد ولم نكن نعرف أي حاجز  
سوى ذلك الحاجز الذي سور بيوتنا وباقي المباني وكنا نعلم أنه  
لحمائتنا وحفظ خصوصياتنا وحسب

وهكذا الكثير من الأمور التي لا نطيقها أحيانًا نراها ونصورها  
كحواجز تقيدنا، تعيقنا وتمنعنا عن الوصول لمرادنا لكنها في الحقيقة  
وجدت لتكون منعمين آمنين لا يضرنا أو يصيبنا مكروه بإذن الله فلو  
أعدنا النظر فيها لأدركنا ذلك وسنضرب لك أمثلة تقرب لك فهم  
الأمر من الزاوية الأهم لتدرك أن الحدود والقوانين لا تُضع من عبث  
ولا لغرض المنع وتقييد الحريات

كثيرًا ما نرى في مواقع التواصل الاجتماعي من يدعون للمطالبة  
بحرية المرأة من جميع النواحي يحرضونها ضد ما أمرها دينها بفعله

والتزامه وضد قوانين وضعتها الحكومة أو ضد قوانين بيتها وولي أمرها لحمايتها وهم أشبه بمن يزرع الشوك وينزع الورد يدس السم ولا يهناً إلا بإثارة الجدل وإشعارها أنها مضطهدة رغم أنها وسط مجتمع دعمها وحررها من أفكار الجاهلية مثل وأد البنات و جعل لها مكانتها العالية.

ومن الناحية الأكثر تعقيداً العادات التي نتقيد بها فلعادتنا وتقاليدنا وجهان.. وجه بشوش وقف أمام كل ما هو ضار ولطالما كان الدافع لكل ما هو صحيح ودال على الصواب وداع للمفخرة ووجه آخر عبوس كئيب المنظر مهما ابتسمت لنا الأمور قسى وكان السبب وراء هدم كل ما هو جميل.. وهي أيضاً شبيهة بسور البيت تحيطنا من جهات لتلزم علينا الخروج إما من باب صحيح أو تقودنا لأبواب خاطئة فأهلاً وسهلاً لوجهها الأول وعفواً وعذراً لوجهها الثاني الذي بإمكاننا أن نعتبره حقاً حاجزاً يحول بيننا وبين مرادنا وبين الصواب وقد يكون البعض متقيداً فيها لمظاهر شكلية وحسب رغم قساوتها باعتقادهم أنها تحفظ لهم مكانة اجتماعية رفيعة أو حتى تغنيهم عن الشذوذ عن ذاك الذي قد يعني التميز بالصواب أحياناً كثيرة لكن «من الصعب إقناع الذباب أن الزهور أجمل من القمامة» -أكرمكم الله- وكما يقال أيضاً من شب على عادة شاب عليها وإن لم تكن صائبة.

واقع مرير يصف ذوات معاقة بيد عاجزة عن تبديل مسار سكة حديدية بطريقة ما لطريق صحيح فتلوثت عقول وتجثمت أفكار جراء معتقدات ضررها بحر ونفعها قطرة فيه.

يقول د. أحمد الغامدي -باحث شرعي-: إن العادات المخالفة للدين التي تضخمت حتى أصبحت خطأ أحمر لا يمكن تجاوزه ليست تراثاً يجب الحفاظ عليه كما يزعم البعض، بل هي أمور سلبية اختلطت بما هو حسن فأخذت مكان الدين بجهل وتعصب، والواجب أن ننظر للدين أولاً فإن نفاها فلا يجوز لنا فرضها أو اتباعها وإن سكت عنها فلا يجوز لنا التزامها أو إلزام أحد بها أو الغضب لعدم تطبيقها بل تبقى مباحة.

ويقول الدكتور أحمد عكاشة، الخبير النفسي: هناك أشياء تقبل في العادات والمعتقدات وهناك ما لا يقبله العقل والمنطق، ولذلك من المهم التخلص من هذه التقاليد «البالية» لأنها تمثل عبئاً نفسياً «كبيراً».

## سنة الكون

«الكون لا يدور وفق ما نراه بأعيننا المجردة وحسب.. الأسرار، والنوايا، وكل ما نجتهد لإخفائه. يضعه الكون في حسبانته وهو يدور».

ندى ناصر.

للظلم قوة، وللإساءة قوة أيضًا تتجلى عندما يرفع المظلوم يديه إلى السماء، ليخاطب خالقه ويشكو إليه يا الله ظلمي عبدك وتجبر عليّ فأرني قوتك فيه، فلا يرد الله دعوته، تتجلى أيضًا عندما يبكي أحدهم بسببك فيحكم الله بينكم بالعدل لتدور الأيام ويعود إليك ما فعلته؛ لأن الدمعة التي سقطت من عينه هي ثمينة عند الله حتى لو لم تبالي.

وفي المقابل للخير قوة وللإحسان قوة تظهر حين يكتبها الله لنا كلما صبرنا وأعطينا لأن الخير مهما كان صغيرًا يشكره الله يقول جل جلاله (من يعمل مثقال ذرة خيرًا يره).

ولأن الإحسان لا يجازى إلا بالإحسان لما صبر الخليل عليه السلام على تجريده من ثيابه على يد الكفار كان جزاؤه من جنس عمله فإن: «أول من يكسى من الخلائق يوم القيامة إبراهيم». كما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم.

ولنا في قصص الأولين عبرة فهذه أم المؤمنين خديجة رضي الله عنها زوجة رسول الله صلى الله عليه وسلم التي أحسنت صحبته، وواسته بنفسها وما لها، وكانت من السابقين إلى الإسلام، فقد جاء جبريل إلى النبي صلى الله عليه وسلم يقول له: «بشر خديجة بيت في الجنة من قصب، لا صخب فيه ولا نصب» والقصب هو اللؤلؤ، فبيتها في الجنة من قصب نظرًا لما كان لها من قصب السبق إلى الإسلام، ثم هو بيت لا صخب فيه ولا نصب؛ ذلك أنها لم تتلكأ في إجابة رسول الله صلى الله عليه وسلم كما لم توجه إلى كلام كثير أو رفع صوت، فكان جزاؤها من جنس عملها رضي الله عنها وأرضاها.

وعلى الجانب الآخر نرى تحقق القاعدة نفسها في أعداء الله الكافرين والمنافقين، فهذا النمروذ بن كنعان الذي قال: أنا أحيي وأميت، وظل مئات السنين يقول للناس: أنا ربكم الأعلى ويتكبر عليهم، سلط الله عليه بعوضة دخلت في أنفه ثم تسللت إلى دماغه فسببت له وجعًا كان لا يشعر براحة إلا إذا ضربه من حوله بالنعال والمطارق على رأسه (جزاءً وفاقًا).

أما زينة رضي الله عنها فقد كانت لدى واحدة من نساء قريش، أسلمت زينة، فكانت سيدتها تعذبها وتأمر الجواري أن يضربنها على رأسها ففعلن حتى ذهب بصر زينة، وكانت إذا عطشت وطلبت الماء قلن لها متهكمات: الماء أمامك فابحثي عنه، فكانت تتعثر، ولما طال عليها العذاب قالت لها سيدتها: إن كان ما تؤمنين به حقاً فادعيه يرد عليك بصرك، فدعت ربها فرد عليها بصرها، أما سيدتها التي كانت تعذبها فقد شربت من الكأس نفسها، فلقد أصيبت بوجع شديد في الرأس وكان لا يهدأ إلا إذا ضربت على رأسها، فظل الجواري يضربنها على رأسها كي يهدأ الوجع حتى ذهب بصرها، والجزاء من جنس العمل.

تذكر عندما تضر الآخرين فأنت في الحقيقة تضر نفسك وعندما تنفعهم تنفع نفسك فلما لا نفعل الخير دائماً وأبداً ونحب للآخرين ما نحب لأنفسنا ليعود إلينا بالخير لا بالحسرة والندم فهي قاعدة حياة تنطبق على كل ما نفعله.

## ورقة وقلم

عظيمةٌ هي نِعَمُ الله علينا التي نَعدها فلا نحصيها التي لو تأملنا أبسطها وأصغرها لأدركنا أنها نعم عظيمة ولا يمكننا الاستغناء عنها.

فعلى سبيل النعم (الورقة والقلم) فكيف لحاضرنا أن يكون لو لم يكن في ماضيها ورقة أو قلم وكيف سيدون العلم ليصلنا أو كيف ستكون طريقة تواصل القدامى فيما بينهم رغم بعد المسافات؟  
بلا أدنى شك أنها صنعت حاضرنا وعلى صعيد الحاضر فلها أيضاً دور مهم لا يقل أهمية عنها في الماضي فالورقة والقلم تساعدنا على إدارة وقتنا وتنظيمه وتقسيم ما هو كبير إلى أجزاء وتدونه على ورقة مما يحفظ لنا أعمالنا من النسيان فلا بد لمن يريد أن ينظم وقته وينجز الكثير من المهام أن يبدأ بكتابتها محددة صريحة أمام عينيه وهذه أول خطوة تساعد في تنظيم الوقت والاستفادة منه، بالإضافة إلى أنها تساعدنا على ادخار المال وذلك عن طريق تسجيل ما نملك وما

نحتاج وكتابة المصارييف ومن ثم متابعتها.  
أما من الناحية النفسية والعقلية فلقد أثبتت بعض التقارير والدراسات أن الكتابة باليد، «تعمل على تنسيق الأفكار وترتيبها بالمش وتساعد على الإبداع» الموقع الأمريكي «**mash able**»  
غير أنها تجعل الإنسان أكثر هدوءًا وفي ذلك يقول الدكتور «**Seifer**» إن الكتابة لها تأثير مهدي على الإنسان وتساعد في إعادة ترتيب الدماغ وخلق الانسجام بين الدماغ الأيمن والأيسر ولها تأثير أكثر إيجابية على الذين يعانون اضطراب نقص الانتباه. ولطالما كانت تعد طريقة من الطرق التي تساعد في تحليل شخصية الإنسان.

وعلاوة على ذلك فإن الكتابة تعد تشخيصًا للداء فكثيرًا من الكتاب عالجتهم الكتابة وساعدتهم في التغلب على الأمراض النفسية والجسدية ومنهم

1- كارلوس ليسكنو كتب كتابه (الكاتب والآخر) بينما كان مسجونًا لثلاثة عشر عامًا يقول كارلوس: «إنني لا أعيش يومي إلا من أجل الوصول إلى هذه الأوراق والتقدم فيها قليلًا، قليلًا جدًا، فهذا ينقذني، وينقذ ليلتي، الليلة الجديدة».

2- إيمان البلالي كاتبة كتاب (استثمر مرضك) كانت مصابة بأمراض في المفاصل والدم وقررت مواجهة مرضها عن طريق

الكتابة وتدوين النصائح والأفكار التي استفادت منها بالإضافة إلى تدوين قصص المرضى الذين قاموا بإلهامها ليصبح كتابها مصدرًا للأمل لكل مريض.

3- «عقل غير هادئ»، كتاب سيرة ذاتية غير عادي كتبه مريضة مصابة بمرض الاضطراب الوجداني ثنائي القطب، والكاتبة هي كاي ردفيلد جاميسون، التي تحمل دكتوراه في علم النفس العيادي (الإكلينيكي)

والكثير من الناس يلجأون للورقة والقلم لتفريغ الضغوطات كوسيلة لتفريغ طاقاتهم السلبية ووسيلة أيضًا للتعبير عن المشاعر والأحاسيس

فالقلم صديق القلب والعقل يساعد على التنظيم والكتابة والتخطيط، أما الورقة فهي كاتمة السر ومدونة تساعدنا على حفظ خططنا وأحلامنا وسيرنا وكتابتنا.

## حتى النجوم لا تشبه بعضها

انظر للسماء فيها ملايين النجوم كل نجمة لها اسم ولها ميزة تميزها عن الأخريات وكذلك نحن البشر متفردون بسميزات مختلفة ومواهب عديدة فكل منا له ظروفه الخاصة وإمكانيات وقدرات محددة ونقاط الضعف فيك قد تكون قوة في غيرك ونقاط القوة فيك قد تكون ضعفاً فيهم.

فعندما نقارن أنفسنا أو يقارننا الآخرون بشخص آخر يقلل من قيمتنا ولو لم يكن الهدف التقليل لا سيما أننا عندما نقارن، نقارن بالشيء البسيط الظاهر أمامنا فنحن لا نحصي كل ما يملكونه، هذا الخطأ الفادح يفتح باباً للمشاكل أو يؤدي إلى تفاقم مشكلة أخرى وربما يكون سبباً في إفساد علاقات أو هدمها فمثلاً في داخل الأسرة بين الآباء والأبناء قد تقارن الأم ابنتها الصغرى بابنتها الكبرى أو الوسطى أو حتى بشخص خارج المنزل من باب دعمها وتحفيزها لتصبح أكثر مسئولية لكن هذا الشيء قد

يولد الغيرة أو الكره.

ولا تقتصر سلبية المقارنات اللامنتهية على الآباء والأبناء فحسب بل حتى في العلاقات بين الزوجين وبين الأصدقاء فأكبر خطأ ممكن أي يرتكبه الزوج في حق زوجته أن يقارنها بأخرى وكذلك الزوجة عندما تقارنه برجل آخر، أما بين الأصدقاء كما حصل مع نجود ذات مرة عندما قارنت صديقة من صديقاتها بأخرى من باب إصلاح ما أفسده الزمن والإهمال مع ازدياد أعباء الدراسة مما قلل الحيوية التي كانت في علاقتهم وقلل من الوقت الذي يقضونه سوياً بدأت النقاش بالمقارنة التي بدلاً من أن تحل هذه المشكلة زادت سوءاً بمضايقه الطرف الآخر وسرعان ما طلب منها التوقف عن الرمي بالمقارنات والنظر إلى حالنا أكثر من غيرنا لان الظروف مختلفة، فاكشفت نجود أن المقارنات تجعلنا نرى الغير ونشغل بالمقارن به أكثر من انشغالنا في قضيتنا وحلها والتطوير من أنفسنا وهذا الشيء كثيراً ما ينطبق على الشعب عندما يقولون هذه العبارة (انظروا إلى الأجانب وكيف هم في أحسن حال منا وفي تطور وفي تحضر) ولا يعلمون أن هذا الفعل يسلط الضوء عليهم بدلاً من تسليط الضوء على المشكلة المراد حلها.

أما أمجاد كانت دائماً تقارن نفسها بصديقاتها وهذا الشيء كان

يعود عليها بالخيبة والإحباط لأنها تشعر أنهم أفضل منها وأنها لم تنجز مثلما أنجزوا.

لننشغل بأنفسنا ونسعى إلى تطويرها وإبراز المهارات الكامنة بداخلنا حتى نفتخر بأنفسنا وبإنجازاتنا بدلاً من أن نقلل وننقص من ذواتنا على حساب رفع الآخرين.





سَهَرْتُ أَعْيُنُ، وَنَامَتْ عُيُونُ  
فِي أُمُورٍ تَكُونُ أَوْ لَا تَكُونُ  
. إِنْ رَبًّا كَفَاكَ بِالْأَمْسِ مَا كَانَ  
سَيَكْفِيكَ فِي غَدٍ مَا يَكُونُ

- الإمام الشافعي



## خارج الشبّاك

خارج شبّاك ذواتنا بأفكارنا وعاداتنا وأساليبنا وخياراتنا،  
وخارج شبّاك مجتمعتنا وما يحيط فينا، خارج شبّاك توقعاتنا ما  
لا يكون في الحسبان وما لا نتوقع يومًا أنه سيكون الكنز الذي  
يُغير حالنا للأفضل ويحركنا نحو ما هو أجمل ويفتح مخيلتنا لآفاق  
عالية يساعدنا على فهم أنفسنا ويعلمنا معنى الحياة.

هناك ما يسمى بنظرية النوافذ المحطمة وهي تنص على أن  
وجود نافذة محطمة في شارع ما يوحي أن الشارع مهجور ولا  
يوجد به اهتمام مما يزيد من وجود العصابات والجرائم، لذلك  
علينا البدء بإصلاح النوافذ المكسورة لتقلل منها، هذا الحل الذي  
كان خارج شبّاك توقعاتهم، كان الحل المثالي للقضاء على المشكلة  
فعندما طبقت هذه النظرية في بعض مدن أمريكا بالفعل قلت  
العصابات والجرائم بشكل ملحوظ.

نظرية النوافذ المحطمة لا تنطبق فقط على المجتمع بل على

حياتنا الشخصية فلو كان لدينا مشكلة بسيطة علينا أن نسارع بحلها قبل أن تتفاقم ويصبح من الصعب تفاديها.

خارج شباك اليأس والحزن والفشل مفتاح يفتح باب الأمل والحب والإصرار والنجاح.

وخارج شباك الضلال إيمان يقربنا من الله فتقرب منا أحلامنا وأمانينا.

فلا تسمح لنفسك أن تصبح سجين الشباك فتغدو حياتك مؤلمة واعطي نفسك فرصة للنظر خارجه، لتجد الحل، لتجد الحياة.

## الخاتمة

عزيزنا القارئ وضعنا هنا ما احتوانا من حب وأمل وما سهل علينا المضي في دروب الحياة رغم متاهاتها ورغم ما خبينا فيها فكل شيء بعد ما اختاره الله متوقف عليك فمتى اخترت أن تجد السعادة والنجاح والصلاح ستجدها فيك، ومتى ما أردت اختيار الحزن والفشل فهو حاصل لا محال، فالمشاعر تنبع من الداخل أولاً وبمجرد أن تتمكن من الإحساس بها في أعماقك ستراها تنعكس على تصرفاتك وفي كل شيء حولك.

علينا أن نؤمن بأحلامنا من أعماق قلوبنا ونكرس جهودنا على تحقيقها مهما بدت لنا مستحيلة، نترجم ذواتنا لنعرف إمكانياتنا البسيطة ونقاط القوة فينا لنحولها لإمكانيات عظيمة تليق بعظمة أحلامنا، نتقي غشاوة الأزمات والندم، نتقي الخوف من الفشل لنجعل لنا وقاية بأفعالنا ونكون الهمم لبنني القمم ونهدم كل سور يحول بيننا وبين مبتغانا ولنكن دائماً نكهة حلوة نتجمل بها

ونضفي جمالها على من حولنا.  
ونردد كما قال محمود درويش «ما زلتُ حيًّا وأؤمن أني سأجد  
الطريق يومًا ما إلى ذاتي، إلى حلمي، وإلى ما أريد، سأصنع الفرص  
والأحلام والأهداف والأمني».  
عزيزنا القارئ نسأل الله لك السعادة والنجاح فهما قريباً المنال  
كلما قربت منه.  
ختامًا إن أحسنا فمن الله وإن أخطأنا فمن أنفسنا والشيطان..  
وصلّى الله وبارك على حبيبنا خير البشر.

## المراجع

- «كتاب لأنك الله» للكاتب علي الفيافي
- «كتاب مائة طريقة لتحفيز نفسك» للكاتب ستيف تشاندلر
- «كتاب مدخل إلى الحياة» للكاتب حمد محمد الطرباق
- «كتاب استمتع بفشلك ولا تكن فاشلاً» للكاتبة سلوى العضيّدان
- «كتاب انهض» للكاتب إبراهيم الحبّابي
- «كتاب استمتع بحياتك» للشيخ محمد العريفي
- «كتاب ابدأ تصل» للكاتب عبد الرزاق كسار
- «كتاب على متن حقبة» للكاتبة ندى ناصر

## المحتويات

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 3  | - الإهداء .....                 |
| 5  | - لمن تحب .....                 |
| 7  | - المقدمة .....                 |
| 11 | - أيد الأروم .....              |
| 13 | - ترجم ذاتك .....               |
| 15 | - قوة التخيل .....              |
| 18 | - وقاية من الندم .....          |
| 20 | - نكهة الحياة .....             |
| 26 | - غشاوة الأزمات .....           |
| 28 | - ما لا نلقي لها بالا .....     |
| 30 | - أكانت من أعماقنا؟ .....       |
| 33 | - حالة فتاة .....               |
| 36 | - تعديلات بسيطة، فرق كبير ..... |
| 38 | - بين كفتين .....               |
| 40 | - لا تنفخ ريشك .....            |
| 42 | - الجمال الكاذب .....           |
| 46 | - انقص وزنك .....               |

- 49 ..... اصعد بهمك للسماء -  
52 ..... قمة إيفرست -  
54 ..... إرادة النجاح -  
58 ..... سجناء المستحيل -  
60 ..... أضغاثُ عقبات -  
63 ..... كنز لا يفنى -  
66 ..... منها خلقت وإليها تتهيأ -  
67 ..... حياة وهمية -  
72 ..... مفاتيح الشخصية -  
74 ..... في دنيانا زينة -  
76 ..... دهاليز مخفية -  
80 ..... بين وجهين -  
83 ..... سنة الكون -  
86 ..... ورقة وقلم -  
89 ..... حتى النجوم لا تشبه بعضها -  
94 ..... خارج الشباك -  
96 ..... الخاتمة -  
98 ..... المراجع -