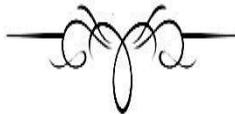


انْتَبِهْ أَنْتَ لَمْ تَخْلُقْ هَبَاءً



انتبه أنت لم تخلق هباءً
الكاتب: محمد عبدالعظيم
تصميم الغلاف: عمرو أنور
إخراج فني: الباشا عبدالباسط
رقم الإيداع: 2018 /1740
الترقيم الدولي: 1 - 020 - 844 - 977 - 978

دار بنت الزيات للنشر والتوزيع Facebook Page:

E_mail: bentelzayat1@gmail.com

Website: www.bentelzayat.tk

رئيس مجلس الإدارة / د. شاهنדה الزيات



جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©

لدار بنت الزيات

المشهرة قانوناً بسجل تجاريّ رقم / 49351

اِنَّبِي

اَنْتَ لَمْ تَخْلُقْ هَبَاءً

الكاتب

محمد عبد العظيم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(أَمَّنْ هُوَ قَانَتْ أَنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ
يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ)

صدق الله العظيم

- قال رجل لصاحبه وهو يتأمل في القصور: أين نحن حين قسمت هذه

"الأموال"!!؟

- فأخذه صاحبه للمستشفى وقال له: وأين نحن حين قسمت هذه

"الأمراض"!!؟

- إذن فاحمد الله على كل حال وفي كل وقت... الحمد لله على جميع نعمه وفضله

علينا.



إهداء

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره، أو هدى بالجواب الصحيح حيرة سائليه

إلى النور الذي ينير لي النجاح ♥ أبي ♥

ومن علمتني الصمود مهما تبدلت الظروف ♥ أمي ♥

وإلى من وقف بجاني وشجعتني على الكتابة كي أستطيع أن أخرج ما بداخلي

في سطور بسيطة فهو الصديق والأخ الأكبر الأستاذ ♥ إمام يماني أحمد ♥

إلى أساتذتي الكرام، إلى زملائي وزميلاتي، إلى الشموع التي تحترق لتضيء

للآخرين، إلى كل من علمني حرفاً في حياتي ☺

وأقدم بجزيل الشكر العميق النابع من داخل القلب والعرفان إلى مستشفى

57357 لعلاج سرطان الأطفال ولجميع العاملين بها من أطباء وموظفين

وإداريين وعمال وأتمنى لهم دوام الصحة والعافية على ما يبذلوه من مجهود

وتطور لهذا الصرح الذي يخدم ويقدم المساعدات والخدمات للأطفال.

اشبه أنتَ لهم نَظوَ هبْدُ

والشكر والتقدير والعرفان لمستشفى الدكتور مجدي يعقوب وذلك
لمجهوداته القيمة في علاج أمراض القلب للأطفال دون كلل أو ملل وطاقم
الأطباء المميزين في التعامل بأخلاق عالية ورحمة للإنسانية.

جزاكم الله كل خير وجعل الله ذلك في ميزان حسناتكم ودمتم في خدمة
الجميع.



نبذة مختصرة عن الكاتب

- 1- ابن من أبناء محافظة ومدينة أسيوط.
- 2- محاضر ومدرب في مجال تنمية المهارات الذاتية وتنمية المهارات الإدارية وعلوم الذات وعلم الفراسة أو السيكوجونومي (علم تحليل الشخصيات عن طريق الوجه) وعلم لغة الجسد (علم تحليل الشخصيات عن طريق حركات الجسد) وSoft Skills والإرشاد وأنواعه.
- 3- عضوية هيئة التدريب لدى المؤسسة البريطانية المعتمدة من الجهاز المركزي للتنظيم والإدارة – رئاسة مجلس الوزراء – مصر
- 4- life coach لدى المؤسسة البريطانية المعتمدة من الجهاز المركزي للتنظيم والإدارة – رئاسة مجلس الوزراء – مصر
- 5- أحد أعضاء النقابة العامة لمدربي التنمية البشرية – فرع الفيوم
- 6- مدرب معتمد من النقابة العامة لمدربي التنمية البشرية – فرع الفيوم

- 7- مدرب معتمد دولياً من جامعة فينيكس University of Phoenix
- 8- مدرب معتمد دولياً من جامعة أوكسفورد University of Oxford
- 9- مدرب معتمد دولياً من جامعة ليدز البريطانية University of Leeds
- 10- حاصل على دبلومة في الموارد البشرية الحديثة Human Resources
- 11- حاصل على دبلومة في تنمية المهارات الذاتية الحديثة Self development
- 12- حاصل على دبلومة في تنمية المهارات الإدارية وإدارة الأعمال Management Skills
- 13- حاصل على دبلومة في علوم الذات الحديثة Self-science
- 14- حاصل على دبلومة في علم السيكوجونومي (علم الفراسة) Physiognomy
- 15- حاصل على دبلومة في علم تحليل الشخصيات عن طريق لغة الجسد Body language

16- حاصل على دبلومة في الصحة النفسية والاضطرابات النفسية
والسلوكية Psychological health

17- حاصل على دبلومة في فنون الإدارة الفعلية Actual management

18- حاصل على دبلومة في البرمجة اللغوية العصبية NLP

19- حاصل على دبلومة في إعداد القادة leaders Preparation

20- حاصل على دبلومة في الإرشاد الأسري والتربوي Family Counseling
and Educational

21- حاصل على دبلومة في التنويم بالإيحاء Hypnosis

22- حاصل على دبلومة المفاوضات وحل النزاعات Negotiation

23- حاصل على دبلومة في التخطيط الاستراتيجي Strategic Planning



مقدمه

❁ كن مع الله دائماً واستمتع بأشراقه ❁

لو تأمل الناس في مصيرهم وفي حياتهم لأمن الكل..
ولو تأملوا في دنياهم ومباهجها الفانية ولذاتها المحدودة والموت والأمراض
والمتابع والأوجاع ما غرقوا فيها وما استسلموا لها !
ولو تأملوا الموت ما تهالكوا على الحياة...
ولو ذكروا الآخرة لفروا فراراً لربهم..
لكن لا أحد يتوقف ليفكر الكل يهرول في عجلة ليلحق بشيء، وهو لا يدري
أن ما يجري خلفه سراب، وأن الدقائق والساعات والأيام تجري وعمره
يجري وآخر المطاف مئواه التراب... وبعدها حساب وبعدها جنة أو نار...
ولا أحد من الذين ذهبوا تحت التراب يعود ليحكي، لا أحد يرى شيئاً ولا أحد
يعرف شيئاً، لذلك لا يرى الواحد منا إلا لحظته...
وفرصة كل منا هي حياته... ولا توجد أمامه فرصة أخرى غيرها !
فعليه أن يعيشها بسعادة أيًا كانت ☺
وعليه تجنب الخوف لتأتي هذه السعادة ☺

وتذكر أن الحياة تشبه المعمل الكيميائي، ممتلئة بالتجارب الفاشلة لأجل أن نحظى بتجربة واحدة ناجحة على الأقل، فكل تجربة ناجحة سبقها تجارب لا حصر لها من الفشل.

(أن تفشل... تعني أنك ستصبح أقوى فيما بعد، تكافح من أجل اللحظة التاريخية في حياتك التي سوف تتفوق فيها على ذاتك، فتنحط حدود ضعفك إلى سعة قوتك)

وتذكر دائماً أنك على اتصال دائم مع الله سبحانه وتعالى...

- نعم... أنت على اتصال دائم بالله سواء علمت أم لم تعلم.

كل ما في الأمر أن اتصالك ضعيف ولذلك تصاب بالإحباط والألم والمرض. نور الله دائماً ينزل إليك من السماء لكنك لا تلاحظ هذا والغريب في الأمر أنه بمجرد أن تبدأ بملاحظة أنك متصل بالله اتصالاً دائماً تبدأ حياتك بالتحرك في اتجاه آخر تماماً.

فقط انظر لشعاع النور النازل من السماء عليك طوال الوقت، عش في ذلك الشعاع دائماً مهما كان وضعك النفسي وسترى أن وضعك صار أحسن بكثير، ستبتسم وأنت مطمئن ☺ لست بحاجة للتفكير سوى أن تتعرف على الخالق وتسأل لتستريح.. من أنا ومن خلقتي وإلى أين المصير؟

فقط استمتع بوجودك في حضرة الله.

اتَّبِعْ أَنْتَ لَمْ تَنْظُرْ هَبْءُ

دائمًا اغمر نفسك بنور الله ودائمًا حافظ على اتصالك من خلال المحافظة على الشعاع النازل من السماء... بعد فترة سيصبح اتصالك أقوى وتهدأ نفسك وسيستمر الاتصال دون أن تفكر به... ستشعر وكأنك في صلاة دائمة وهذا سيفتح لك بوابة الإلهام حيث تُلهم الهدوء والسكينة والحلول العبقريّة لكل مشاكلك...

- الأمراض ستبدأ بالاختفاء وسيعود جسمك إلى الحيوية والنشاط وستشعر بالسعادة... أنت هنا مكتفٍ بالله حيث لا ملل ولا شعور بالوحدة... فقط أنت وربك.

لذلك كن مع الله دائمًا واستمتع بالأنوار.

أنت لم تخلق عبثاً

- لم يخلق الله سبحانه وتعالى الحياة والإنسان عبثاً...
- قال الله سبحانه وتعالى: (أَحْسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا)
والعاقل يدرك بما وهبه الله من عقل، وما أودع فيه من فطرة أن الكون
الذي بني على نظام دقيق والإنسان الذي خُلِقَ في أحسن تقويم لا بد وأن
يكون وراء خلقهما هدف عظيم وغاية سامية...
- اجلس مع نفسك وصارحها وثق بأنك قادر على التحسن يوماً بعد يوم...
- عليك أن توقف كل تفكير يقلل من شأنك...
- ويجب عليك أن تعلم بأنك إنسان منتج لم تخلق عبثاً...
- فالله عندما خلقنا لم يخلقنا عبثاً...
أنت إنسان لك هدف وغاية يجب أن تؤديها في هذه الحياة ما دمت حيًّا على
وجه الأرض.
الله سبحانه وتعالى عندما خاطب المؤمنين في القرآن الكريم لم يخص مؤمناً
دون الآخر ولم يخص مسلماً دون الآخر ذلك لأن كل البشر سواسية... ولا
فضل لأحد على أحد إلا بالتقوى...
ويكفي أن تعلم بأنك مسلم فهذا أكبر ما يميزك عن ملايين البشر الغارقين في
ضلالاتهم وأهوائهم...

انتبه أنت لم تظن هباً

- لذلك سأعرض عليك بعض النقاط الهامة في الحياة والتي يجب أن تدرك بها أنك لم تخلق عبثاً:

"النقطة الأولى" والتي يجب أن تفخر بها هي كونك إنسان ملتزم، خالفت من اتباع الشيطان وخالفت كل إمعة يجري تاركاً عقله وراء ظهره.

"النقطة الثانية" يجب أن تكون سبباً في تعزيز ثقتك بنفسك.. إن احساسك بالظلم والاحتقار من قبل الآخرين سواء أهلك أو أقاربك أو زملائك، لن يغير في الوضع شيئاً بل قد يزيد في هدم ثقتك بنفسك فعليك التخلص من هذا التفكير الساذج، فحاول استبدال الكلمات السيئة التي اعتدت إطلاقها على نفسك بكلمات تشجيعية تزيد من قوتك وتحسن من نفسيتك...
لذا يجب أن تقنع نفسك مع التردد بأنك إنسان قوي ويجب أن تتعرف على قدراتك الكامنة في نفسك، وأنت تملك ثقة عالية وعليك من اليوم أن تخرجها.

"النقطة الثالثة" عليك أن تعلم أنك إذا وضعت وربيت أفكار سلبية في عقلك أصبحت إنساناً سلبياً...

وإذا وضعت وربيت أفكارًا إيجابية فستصبح حتمًا إنسانًا إيجابيًا له كيانه المستقل القادر على تكوين شخصية مميزة يفتخر بها بين الآخرين.

لذا يجب عليك أن تعمل على حب ذاتك وعدم كراهيتها أو الانتقاص منها... وعدم التفكير في الماضي أو استرجاع أحداث مزعجة قد انتهت وطواها الزمن يجب عليك أن لاتحاول استرجاع أي شيء مزعج بل حاول أن تسعد نفسك وتفرح بذاتك لأنك إنسان ناجح له مميزاته وقدراته الخاصة.

ويجب عليك أن تتسامح مع من أخطأ في حقك أو انتقدك حديثًا أو قديمًا، ولا تبالغ في تهويل الأمور... وعليك أن تتقبل النقد الإيجابي وأن تبتعد عن النقد السلبي.. وقل رحم الله رجالاً أهدى إلى عيوبي...

ليس كل من انتقدك هو بالطبيعة يكرهك هذا خطأ.. وأن كل من يوجه لي انتقاد هو عدو لي.. احذر من التفكير بهذه الطريقة.. ولا تشعر نفسك بأن كل ما يقوله الآخرون هو بالضرورة حق...

وعليك أولاً أن لا تجعل هذا الشيء يؤثر عليك بل تقبله واشكر الطرف الآخر عليه واثبت للجميع أنك قادر على فعل أي شيء بأفعالك ونجاحك وليس بكلامك...

ولا تجعل كلام الآخرين يؤثر سلبًا على نفسيتك لأنك تعلم بأن الآراء والأحكام تختلف من شخص لآخر... وكلام البشر ليس منزلًا كي أؤمن به وأصدقه وأجعله الفاصل.

انتبه أنت لم تظن هباً

لذلك لا تعط نفسك المجال للمقارنة بين ذاتك وبين غيرك أبداً احذر من هذه النقطة لأنها قد تدمركل ما بنيته...

لأنك بكل بساطة لما بتيجي تقارن نفسك بأي شخص آخر... أنت في الحقيقة بتقارن جميع السلبيات اللي عندك بكل الإيجابيات اللي عند الشخص الآخر ودي مقارنة سلبية تماماً...

والمقارنة الإيجابية التي يجب عليك أن تفعلها هي أن تقارن نفسك بنفسك... بمعنى أنك بتقارن نفسك زمان كنت إيه ودلوقتي بقيت إيه! واتعلمت إيه! وإيه اللي استفدته زمان من الماضي وأخذت حذري منه حالياً في الحاضر! ولم أكرره مرة أخرى.

مثال:

في الماضي كُنت ضعيفاً في كذا وكذا... وحاليا أنا أقوى في نقاط ضعف الماضي والسبب أني تعلمت ☺

ولا تقل لا يوجد عندي ما قد وهبه الله لفلان... بل تذكر أن لكل شخص منا ما يميزه عن الآخر... وأنه لا يوجد إنسان كامل لأن الكمال لله سبحانه وتعالى وحده... ولا بد أن تعي أيضاً أن الله قد وهبك شيئاً قد حرمه من غيرك...

وهنا نقطة مهمة ألا وهي التركيز على قدراتك ومهاراتك الذاتية وهواياتك وإبرازها أمام الآخرين والافتخار بذاتك (والافتخار لا يعني الغرور) فهناك فرق بينهما....

فكر بعمل كل ما يعجبك وتهواه ولا تسرف في التفكير بالآخرين وانتقاداتهم...
كل ما عليك أن ترضي نفسك بعد رضى الله...
وما دمت تفعل وتعمل ما لم يحرمه الله فتق بأنك تسير في الطريق المستقيم
ولا تلتفت للآخرين.

إن الأشخاص الذين يعانون من فقدان الثقة بأنفسهم هم يفقدون في
الحقيقة المثال والقودة الحسنة التي يجب أن يقتدوا بها حق الاقتداء... وهو
رسولنا الكريم صلوات ربي وسلامه عليه (محمد بن عبد الله)
ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه رضوان الله عليهم أسوة
حسنة وأمثلة عظيمة...

عليك أن تقرأ هذه السيرة وتدرسها وتتعمق بها وتقتفي أثرها... حتى تكوّن
شخصية قوية ذات ثقة كبيرة بذاتها قادرة على مواجهة الظروف الصعبة
القاسية.

وعليك من اللحظة أن تتذكر جميع حسناتك وترمي بجميع مساوئك...
وتذكر نجاحاتك وإبداعاتك، وتجنب كل ما من شأنه أن يحطمك ويحطم
ثقتك بذاتك كالفشل أو الضعف.
اعط نفسك فرصة أخرى للحياة بشكل أفضل... اقبل بالتحدي... وقل
سأتحدى نفسي...

اشبه أنتَ لهم تظوق هبأ

حاول أن تكون إنسانًا فاعلاً ولك أعمال مختلفة ونشاطات واضحة، أبرز إبداعاتك ولا تخفها أبدًا حتى لو واجهت انتقادًا من أحد فحتمًا ستجد من يشجعك وتعجبه أعمالك...

فلا تظلم نفسك بالاستماع لما يحطمك ويحطم كل إبداع تحمله. ابدأ يومك بقراءة الأذكار والقرآن الكريم وإن استطعت كل صباح بعد صلاة الفجر قراءة سورة ياسين فافعل فلها تأثير عظيم على النفس وتبعث الهدوء والطمأنينة كما هو الحال في باقي الآيات الكريمة.

فكر لهذا اليوم... وماذا ستخرج منه لما يعود على ذاتك بالنعف والحيوية. حدث نفسك وتكلم معها وكن صديقها وتمرن على الحديث الطيب فالنفس تألفه وتطمئن له وتركن له، فلا تحرم نفسك من هذا الحق لأنك أحق الناس بسماعه والتدرب على قوله لذاتك... الكلام الإيجابي يبني ثقتنا بأنفسنا ويدفعنا لمزيد من التفاؤل بحياة أفضل بعون الله تعالى. حاور وناقش مرة تلو الأخرى سوف تعتاد وسيصبح الحديث بعدها أمرًا يسيرًا... درب نفسك على ذلك...

وساعد الآخرين فمساعدتك للآخرين تعزز ثقتك بنفسك... الظهور بمظهر حسن لائق يعزز من ثقتك بنفسك... فلا تهمل ذاتك فتهملك.

ولا تنس أن القرآن فيه شفاء فالزمه ولا تجد عنه واتبعه وتوكل على الله في كل أمر واعلم بأن الله بيده كل شيء فلا داعي للقلق من المستقبل أو الهروب من الحاضر فكل هذا لو اجتمع على قلب مؤمن ما هز في جسده شعرة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سُرَّاءُ سَرَّاءُ سُرَّاءُ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبْرًا فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ."

وهذا هو المؤمن وحاله في كل زمان ومكان... هادئ البال... مطمئنًا بجانب الله. متوكل على الحي الذي لا يموت ومرطبًا لسانه بذكر الله فتذكر: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب)



تذكر يوميًا..

أنتك إنسان خُصِّيتَ بهدْف... ولم

تخلو هباءً 😊

انت عايش ليه؟!

سؤال غريب وسألناه لنفسنا كثير وفي لحظات غريبة...
هل اتخلقت علشان أدرس وأكبر وأشتغل وأتجوز وأخلف أولاد وأربهم،
وأمشي على نهج كل الناس وخلص؟؟
هل ربنا خلقنا علشان نعبده زي ما المتدينين بيقولوا؟!
ما لو خلقنا لنعبد الله بالمعنى الحرفي أكيد ربنا ما كانش خلقنا أصلاً...
ما الملائكة بيعبدوه أحسن مننا وما عندهم حتى فكرة المعصية ولا
الاختيار.

وليه خلقنا كثير كدا؟ ومختلفين كدا؟ ولية مننا عمره طويل وغيره عمره
قصير؟

ربنا خلقنا لأسباب مختلفة... في مننا بيتخلق عبدة ليه "زي الطغاة
وقت سقوطهم"

وفي مننا بيتخلق هدية ليه "وزيهم كثير... منهم أمهات وأولاد وشيوخ"
والناس دي بموتهم أو غيابهم بنحس إنهم كانوا أشباه ملائكة على الأرض
وأحياناً بنستخسر وجودهم وسطنا...

طيب واللي لا عبدة ولا هدية... زي كثير مننا كدا دول بيتخلقوا ليه؟؟
ربنا خلق كل واحد فينا لسبب... كبير أو صغير ما حدش بيعرفه...
أنا ممكن يكون ربنا خلقني لأسباب كتيرة وفي كل موقف باكتشف سبب

منهم...

ممکن أكون سبب لطاقه إيجابية وسط ناس متشائمين...

ممکن أكون سبب سعادة حد في موقف ما ساعدته فيه...

ممکن أكون.. وأكون.. وأكون..

مش مهم أعرف السبب دا دلوقتي... المهم أكون عارف إن في سبب لأنني ما اتخلقتش بالصدفة، وما اتخلقتش علشان أمشي على كتالوج حياة "دراسة،

شغل، جواز... الخ "

دا كتالوج واحد حطه لنفسه زمان وقال عليه كتالوج الحياة ☹️
وبعض الناس أخدوه كذا زي ماهو من غير أي تعديل وافتكروه الكتالوج
الحياتي الوحيد.

طيب ليه مش كل واحد يحط كتالوج حياته لنفسه... أنا الشغل ببسطني
يبقى هادي لهُ أولوية، ومش عايز اتجوز وخلص يبقى مش هيفرق معايا
كلام الناس ولا هاتجوز إلا لولقيت اللي أحب أشارك حياتي حياته.

- علشان كذا أنت الوحيد المسؤول عن حياتك... أنت وبس -

كل واحد له حياة واحدة بس ما يعرفش هتطول ولا تقصر؟ - اللي فات منه
أكبر ولا اللي لَسًا فاضل له أكثر؟ يبقى عيشها زي ما يعجبك بس أهم حاجة
تكون بترضي ربنا في الأول وفي الآخر.

(علشان كذا با قول لك عيش حياتك بسعادة لأن فعلاً ما لهاش إعادة)...

المهم انك ما اتخلقتش صدفة ولا اتخلقت بدون هدف...
- خد بالك أنت أنت مش حد تاني ولا التاني دا أنت...
عيش واعبد واعمل اللي يسعدك... يسعدك انت وبس... ما دام مش هتضر
حد تاني يبقى خلاص وما دام بترضي ربنا سبحانه.
هات ورقة وقلم واكتب كتالوج حياتك... ضيف وعدل وغير اللي يعجبك
فيه.

برضوا هارجع وهاسألك تاني نفس السؤال!!
انت عايش؟! أقصد انت عايش ليه?!
يا ترى سألت نفسك السؤال دا قبل كدا ولا ما خطرش على بالك أساساً؟!
بس كدا تبقى انت في مشكلة! - عارف ليه?
عشان الواحد فينا لو عايز يعيش الحياة صح لازم يعرف هو عايش ليه...
أكيد في مننا اللي تايه ومش داري بنفسه،
وفينا اللي مكبر الجمجمة!
وفينا كمان اللي عايش ومش عايش...
وفينا بقى اللي فاكر إنه عايش!
وفينا اللي محدد أهداف بس مش مضبوطة...!!

نحن نعيش... لكي نرسم ابتسامة.. ونمسح دمعة.. ونخفف ألمًا.. ولأن الغد
ينتظرنا والماضي قد رحل.. وقد تواعدنا مع أفق الفجر الجديد..

نحن نعيش... لأن هناك من يستحق أن نقف معه.. ونفرح معه.. ونبكي معه..
ونضحى من أجله.. وأخيرًا نموت معه..

نحن نعيش... لأن الكثير يستحق أن نكتبه في صفحاتنا.. ونضيفه إلى
قوائمنا.. ونعطره بحبنا.. ونخبئه في قلوبنا.. فيبقى في ذاكرتنا...

نحن نعيش... لأن الأمل وراء الجبل.. والشمس قادمة.. والليل سيرحل..
وإن أمطرت السماء بغزارة فإن السيول ستجف يومًا ما.. وإن عصفت
الرياح شديدة..

فستهدأ بعد لحظات..

نحن نعيش... لأننا نمثل شيئًا بالنسبة للكثير.. ولأننا قدوة لكل طفل صغير..
ولنعطف على شيخ كبير في عمره.. ولنمد يدنا بكل صدق إلى أي إنسان
فقير..

نحن نعيش... لأننا غدًا سنموت.. وسنرحل.. ونهاجر.. وسيبكىنا من أحبنا..
وتبكينا الليالي التي عشنا معها طويلًا.. ولتبقى أسماؤنا في صفحات الأيام..
وتبقى حروفنا منقوشة في دفاتر الذكريات..

بس عارف وانت بين دوامات الحياة وهمومها وفرحها وأيامها...

- هل طرحت على نفسك هذه الأسئلة: أنا إيه دوري في الحياة؟ أنا إيه اللي
ضيفته بوجودي في الدنيا؟ أنا رايح على فين؟ معقولة هاعيش وأموت من غير
ما أسيب بصمة تتحسب ليا من بعدي؟ هافضل لإمتي تحت أمر الظروف
والأحداث توديني وتجيبي زي ما تحب؟

انتهت لهم نطفة هباءً

- لم يخلقنا الله هباءً... فحين قال (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون)،
لم تكن العبادة هنا مجرد إتيان الفروض... ولكن أيضًا بالتقرب إلى الله
بإعمار الأرض،

كلّ بدوره، بإمكانياته، بقدراته، بمواهبه التي حباها الله بها...
دعنا نتفق أولاً: أن حياتنا الحقيقية تبدأ من لحظة تحديد رسالتنا في هذه
الدنيا، والبدء بوضع أهداف محددة نسعى لتحقيقها...

ولكي تحدد ما ترغب في تحقيقه بالفعل، امنح نفسك فقط 10 دقائق...
استرخ فيهم بعيداً عن أي دوشة أو أي شيء قاطعاً لحبل أفكارك، وتخيل
الصورة التي ترغب أن ترى نفسك فيها في المستقبل... ولكن قبل هذه
اللحظات الفارقة في حياتك، خذ في اعتبارك الآتي:

1- لم يخلق الله في الحياة بصمتاً إصبع متطابقتين، فما بالك بالإنسان...
لذلك لا يوجد في الكون من تتطابق معه في عطايا الله من مواهب وإمكانيات
وحتى في أسلوب التفكير والتخطيط ووسائل تحدي العقبات في الحياة... فلا
تأخذ من فشل غيرك مبرراً لسكونك في مكانك...

2- قال الخالق العليم بخفايانا: (إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً)،
ولم يقل أجر من أحسن نجاحاً... فأنت فقط مطالب بالعمل والاجتهاد
والأخذ بالأسباب والتخطيط الجيد، وستؤجر على سعيك وليس على نتيجته.

3- امضِ في طريقك الذي رسمته لنفسك، ولا لمن حولك من البشر... فأنت غير مطالب في الأصل بأن تحكي عن أحلامك وطموحاتك ولا أن تصف تخطيطك لأحد... اجعل من أحلامك سرًا تحتفظ به بداخل عقلك وقلبك.

4- لا تجعل من الفشل سببًا لتخليك عن حلمك، بل اجعله وسيلة نجاح، وذلك بمحاولة إدراك أسبابه وتجنبها في المستقبل، فعظماء العالم لم ينجحوا فيما حققوه من أول محاولة، بل كانوا خبراءًا في التعامل مع الفشل، ولم يدرکہم اليأس.

5- لا تقسُ على نفسك وتكثر من لومها على إخفاقاتك، بل كن خير عون وصيديًا رحيماً بها.

6_ اكتب أهدافك في ورقة وحدد مدة زمنية لتحقيقها، بل قد تضع خطة مقسمة على مدد زمنية متفاوتة... مثلاً في خلال مدى زمني قصير (أسبوع مثلاً) تحقق هدف ما، وخلال مدى زمني متوسط (شهر مثلاً) تحقق مجموعة أهداف، وخلال مدى زمني طويل (سنة مثلاً) تحقق مجموعة أهداف أكبر... وهكذا.

7- اجعل خططك الزمنية وأهدافك قابلة للتحقيق، فلا بأس إن حققت القليل كل فترة،

(خير الأعمال أدومها وإن قل).

8- أنت وأنت فقط من يحدد قيمة أهدافك، فقد يسعدك أنت النجاح الاجتماعي مثلاً وغيرك لا يراه نجاحاً ويرى تحقيق المكسب المادي هو النجاح، فلا تجعل من آراء غيرك مقياساً لنجاحك.

9- لا تغفل الجانب الروحي في تخطيطك، فالنجاح المادي أو الاجتماعي أو أياً كان لا يحقق السعادة الحقيقية إلا إذا كان مرتبطاً بالاتزان الروحي.

10- كلما كانت أهدافك في إطار السعي لرضا الله، كلما تناسبت مع الفطرة التي خلقك الله عليها وبالتالي تفجرت بداخلك طاقة وصبر للوصول لغايتك.

11- رافق الناجحين وأصحاب الهمم، حتى تكتسب من رفقتهم طاقة إيجابية تدفعك للأمام، وابتعد عن كثيري الشكوى والمتشائمين، كي لا تفقد حماسك... فنرى أن جيل الأمس كان من أصحاب الهمم العالية والأرجل الحافية باحثين وراء التعلم والعلم والاستفادة وجيل اليوم نراه بأخذية غالية وعقول خالية.

12- اقرأ في تاريخ عظماء أضافوا شيئاً للبشرية، لتتأكد أن نجاحهم لم يكن يوماً وليد الصدفة أو الحظ، بل كانوا أكثر المبتلين بالمصاعب، ولكن قوة إيمانهم بأنفسهم كانت هي السبب في تخليد أسمائهم، فقد قال - ويليم جيمس - الفيلسوف والبروفيسير الشهير بجامعة هارفورد (الإيمان يخلق الواقع الفعلي).

13_ كل يوم تستيقظ على صباحه ونعمه، فاشكر من وهبك إياها بحسن استغلال كل دقيقة تمر عليك خلال يومك.

- 14- كافي نفسك كلما حققت إنجازًا ما.
- 15- تحدث عن أهدافك بالفعل الحاضر، فالعقل الباطن لا يميز الزمن الماضي عن الحاضر وعن المستقبل، وتحدث بصيغة الإثبات بدلًا عن النفي، لأنه أيضًا لا يميز النفي، فلا تقل (لن أفشل) بل قل (سأنجح).
- 16- ثق بمن حباك بالقدرة على تحقيق أحلامك، واعلم أنه بمجرد أن حددت أهدافك فغداً ملكك أنت، (تفاءلوا بالخير تجدوه).



إن ما يجب أن تعيش عليه

معرفةك له جابه سؤال:

أن تعيش ليه؟!

ماذا تريد من الحياة؟؟

- ماذا تريد من الحياة!؟

هل سبق وأن فكرت بالشيء الذي تريد تحقيقه في هذه الحياة؟

ترى هل تريد أن تكون غنيًا؟

أن تكون أسرة سعيدة؟

أن تملك بيتًا كبيرًا؟

ترى هل سبق وإن طرحت مثل هذه الأسئلة على نفسك؟

يعيش المرء في عصرنا الحالي حياة محاصرة بالإعلام والإعلانات التجارية التي تحاول بيعنا أسباب السعادة من حيث إقناعنا بما يجب أن نرتدي ونأكل وتعريفنا بالسيارة التي نركبها والهاتف الذي نحمله... إلخ.

- أي إن المرء يحصل على كافة أشكال النصائح التي تبقى عالقة في ذهنه 24 ساعة يوميًا، لكن مشكلة تلك النصائح أن هدفها ليس سوى من أجل أن تباع منتجاتها، أو إحدى خدماتها المختلفة، والنتيجة تكون المزيد من السيطرة على حياته، حسب ما ذكر موقع "PTB".

عندما يقوم المرء بتنفيذ النصائح التي تلقى في طريقه من كل اتجاه، فإنه يجد نفسه في مرحلة معينة يتساءل، ترى هل كان رأيًا صائبًا أن أعمل بهذه الوظيفة أم أن الأجر الشهري الذي أحصل عليه هو الذي أغراني؟ هل

بالفعل كنت محتاجًا لشراء هذا التلفزيون الجديد أم أنه لا يختلف كثيرًا عن جهازي القديم؟!... إلخ

تعمل الأسئلة السابقة وما شابهها على زيادة الحيرة لديك وبالتالي تعمل على سحب مقدار السعادة الذي حصلت عليه جراء الخطوة التي قمت بها، سواء الانتقال لعمل جديد أو شراء جهاز تلفزيون أو أي شيء آخر.

لكن السؤال الأهم والذي سيساعدك على الحصول على الرضا عن حياتك وعمّا تعمل بها هو: "تري هل أعرف ما الذي أريده من هذه الحياة؟" والجواب نعم تعرف بالتأكيد.

وحتى لا تياس من البحث عن التوصل لمعرفة الشيء الذي تريده من الحياة اعلم بداية أن طريقة الوصول سهلة ولا تحتاج لتدريب مسبق.

فالمسألة لا تحتاج لوسائل إعلامية لتخبرك خطوة خطوة ما الذي تعمله، فكل ما تحتاجه هو القليل من الوقت مع نفسك على ألا تتوقع أن تحصل على إجابة فورية لسؤالك، لكن تأكد بأن مسألة حصولك عليها لن تطول.

بداية اختر وقتًا في اليوم يمكنك خلاله أن تجلس مع نفسك لمدة ساعة دون التعرض لأي نوع من الإزعاجات والتشتت الذهني، لذا قم بإغلاق هاتفك المحمول والتلفزيون والكمبيوتر وأي مصدر إزعاج آخر.

وبعد ذلك قم بالجلوس براحة، وضع أمامك ورقة وقلمًا واكتب في أعلى الصفحة السؤال بخط واضح "ما الذي أريده من الحياة؟"

وتحت هذا العنوان ابدأ بكتابة كل ما يخطر ببالك مهما بدا سخيفًا بنظرك، فأنت وحدك من سيقرؤه.

استمر بقائمة الإجابات إلى أن تصل للإجابة الـ100 وبعد ذلك قم بإعادة استعراض إجاباتك وستجد بينها الإجابة السحرية التي ستجلب لك السعادة والمال فضلًا عن الفخر بنفسك لكونك أنت الذي تمكنت من التوصل لها دون مساعدة من أحد.

- يقول أحد الأشخاص الذين جربوا هذه الطريقة بأنه في البداية حصل على إجابات تقليدية من عينة "أريد أن أصبح غنيًا وأعيش في منزل كبير ويكون لدي الكثير من الأصدقاء... وبعد ذلك بدأت خياراته تميل للغرابة مثل "أريد أن أطير وأن أملك القدرة على قراءة أفكار الناس"، وبعد أن استمر بالتجربة وصل للإجابة السحرية التي كانت: "أريد أن أساعد غيري ليكونوا سعداء في حياتهم ويتمكنوا من السيطرة عليها قدر الإمكان حتى لا تعصف بهم مشاكلها".

لقد اكتشف ذلك الشخص أن هدفه الرئيسي في الحياة هو أن يتمكن من رسم البسمة على وجوه الآخرين ومن خلال ابتساماتهم يستمد سعادته، وربما تكون أنت مثله أيضًا، ولكن لتكتشف هذا يجب أن تجرب تلك الطريقة التي ستضعك على الطريق الصحيح للنجاح الذي تتمناه.

- يقول مارك مانسون -

(يريد كل إنسان أن يشعر بالراحة، وأن يعيش حياة هائلة وسعيدة وسهلة، يقع في الحب ويمارس الجنس ويحظى بعلاقات رائعة، وأن يبدو جميلاً ويكسب المال، ويكون مشهوراً ويحظى باحترام وإعجاب الجميع، وأن ينمهر به الكل عند تواجده بأي مكان).

كلنا نحب هذه الأشياء؛ إذن إنه من السهل أن نحب ذلك، ولكن إذا سألتك، "ماذا تريد من الحياة؟" وأجبتني: "أريد أن أكون سعيداً وأن يكون لديّ عائلة كبيرة ووظيفة أحبها"، سأقول لك إنها إجابة شاملة وعمامة لدرجة أنها لا تعني أي شيء.

وما الذي تريد الكفاح من أجله؟

السؤال المثير للاهتمام - وهو سؤال ربما لم تفكر فيه من قبل - هو: ما الألم الذي تريد أن تشعر به في حياتك؟ ما الشيء الذي تريد الكفاح من أجله؟

وحدها تلك الأسئلة هي التي تحدد كيف تتغير حياتنا؛ حيث يريد كل إنسان منّا أن يحظى بوظيفة رائعة وأن يكون مستقلاً مالياً، ولكن لا يريد الإنسان أن يعاني على مدار أسابيع من العمل لمدة 60 ساعة، ولا أن يقطع مسافات طويلة حتى يصل لمكان عمله.

جميعنا لا نحب الأعمال الورقية المعقدة، ولا التسلسل الهرمي الإجباري في الشركات ولا الضجر والجحيم الأبدي الذي يحيط بمكتب العمل، إذ يريد

الناس أن يكونوا أغنياء دون المخاطرة والتضحية، ودون الصبر الضروري لجمع الأموال، كما أنهم يريدون الاستمتاع بعلاقة جنسية وعاطفية رائعة، ولكن لا يريد الجميع الدخول في محادثات صعبة، وصمت مرهق، ولا أن يعاني من مشاعر الألم النفسية والعاطفية؛ لذلك يتساءل الجميع "ماذا لو؟" لسنوات وسنوات حتى يتغير السؤال من "ماذا لو؟" إلى "هل هذه هي النهاية؟"

- ما الألم الذي يمكنك تحمله؟

بلا شك تحتاج السعادة.. فعليك بالكفاح من أجل تحقيقها، حيث أن الأشياء الجيدة تأتي نتيجة للتعامل الصحيح مع ما هو سلبي، فيمكنك تجنب التجارب السلبية لفترة طويلة قبل أن تعاني من تلك التجارب مرة أخرى في الحياة، ففي جوهر السلوك البشري، تبدو احتياجاتنا متشابهة، ومن السهل التعامل مع التجربة الإيجابية، لكن التجربة السلبية هي الشيء الذي نعاني منه جميعاً؛ لذلك، ما نحصل عليه من الحياة لا تحدده المشاعر الجميلة التي نشدها بل المشاعر السيئة التي نتحملها ونعاني منها؛ حتى نصل إلى تلك المشاعر الجميلة.

لذا يرغب الناس في بنية جسدية مذهلة، ولكنك لن تحصل على جسم مثالي إلا إذا كنت تقدر الألم والإجهاد البدني الذي يصاحب من يعيشون داخل صالة الألعاب الرياضية لساعات طويلة، إلا إذا كنت تحب حساب وقياس

كمية الطعام الذي تناوله، والتخطيط لتناول كميات صغيرة جدًا من الطعام.

كما يريدون بدء مشاريعهم الخاصة، أو أن يصبحوا مستقلين ماليًا، ولكنك لن تصبح رجل أعمال ناجح ما لم تجد وسيلة لتقدير المخاطر، والشعور بعدم اليقين، والفشل المتكرر، والعمل بشكل جنوني لساعات طويلة على شيء ليس لديك أي فكرة ما إذا كان سينجح أم لا.

ما يحدد نجاحك في الحياة ليس "ما ترغب في التمتع به"، ولكن "الألم الذي يمكنك تحمله"، فلا تتحدد طبيعة حياتك من خلال نوعية التجارب الإيجابية التي عشتها ولكن من نوعية التجارب السلبية التي عانيت منها، وأن تجيد التعامل مع التجارب السلبية يعني أن تجيد التعامل مع الحياة، وهناك الكثير من النصائح السيئة التي تقول أنه: "ينبغي أن تكون لديك الرغبة الكافية في تحقيق أي شيء!".

كل إنسان يريد تحقيق شيء ما؛ ويمتلك الجميع رغبة كافية لتحقيق هذا الشيء، لكنهم لا يدركون حقيقة ما يريدونه، أو بالأحرى حقيقة ما يريدونه بدرجة كافية، وإذا كنت تريد الاستفادة من شيء في الحياة، عليك أن تتحمل التكاليف؛ فإذا كنت ترغب في جسم مثالي، عليك أن تبذل المزيد من الجهد والعرق، وتتحمل الألم، وتتعلم الاستيقاظ مبكرًا، وتعاني من آلام الجوع، وإذا كنت تريد امتلاك يخت، عليك أن تعمل حتى وقت متأخر من الليل، وأن تخاطر في عملك، وربما تزعج بعض الأشخاص أيضًا.

اتَّبِعْ أَنْتَ لَمْ تَنْطَوِّعْ هَبْدُ

إذا وجدت نفسك ترغب في الشيء نفسه الشهر تلو الشهر، والسنة بعد الأخرى، ومع ذلك لا تحصل على هذا الشيء ولا تقترب حتى من تحقيقه، إذن ربما ما تريده هو شيء خيالي، ومثالي، أو ربما وعد زائف، وربما ما تريده ليس ما تريده حقاً؛ أنت فقط تستمتع بالرغبة في هذا الشيء، أو لا تريده على الإطلاق.



اختيار المعاناة

أحياناً أسألُ الناس "كيف تختار المعاناة؟"، فينظر هؤلاء الناس إليّ كما لو كان شكلي مضحكاً أو عندي اثنا عشر أنقاً، ولكنني أسألهم هذا السؤال لأنه يخبرني الكثير عنهم أكثر مما تخبرني به رغباتهم وأوهامهم؛ لأنه يجب عليك اختيار شيء ما، حيث لا يمكنك الحصول على حياة خالية من الألم، ولا يمكن أن تكون الحياة ورديةً ومثالية على الدوام.

وفي نهاية المطاف، فإنَّ هذا هو السؤال الصعب والأهم في حياتنا، السؤال عن المتعة سؤال سهل، والكثير ممَّا لديه إجابات متشابهة عن هذا السؤال، لكنَّ السؤال الأكثر إثارة للاهتمام هو السؤال عن الألم، ما الألم الذي يمكنك تحمله ومكابدته؟

الإجابة عن هذا السؤال ستأخذك إلى مكان ما، إنه السؤال الذي يمكن أن يغيّر حياتك، ويجعلني ما أنا عليه وما أنت عليه؛ فهو ما يميّزنا ويفصلنا ويجمعنا في نهاية المطاف.



حلم المراهقة

يقول أحد الأشخاص:

في معظم مراهقتي وأثناء مرحلة الشباب، كنتُ أتخيل نفسي في مجال الموسيقى والغناء، نجم في موسيقى الروك تحديداً، وعندما كنتُ أسمع أي أغنية تُعزف على الجيتار، أغلق عيني وأتصور نفسي على خشبة المسرح أعزفها وسط هتاف الجماهير، والناس تفقد عقلها تماماً أمام عزفي الرائع على الجيتار، كان هذا الخيال يشغل تفكيري لساعات طويلة واستمر معي حتى مرحلة الجامعة، وحتى بعد أن تركت مدرسة الموسيقى وتوقفت عن العزف تماماً، ولكن حينها لم يكن السؤال هو ما إذا كنتُ سأعزف في يوم من الأيام أمام جماهير صاخبة، ولكن متى يمكنني القيام بذلك؟

انتظرتُ كثيراً قبل أن استثمر الكثير من الوقت والجهد من أجل الخروج إلى خشبة المسرح وتحقيق حلمي؛ أولاً كنتُ بحاجة إلى الانتهاء من الدراسة، ثم كسب المال، وبعد ذلك كنتُ بحاجة لإيجاد وقت للتعلم، وفي النهاية لم يحدث أي شيء، على الرغم من أنني تخيلت القيام بذلك لأكثر من نصف حياتي، إلا أنه لم يتحول إلى حقيقة، واستغرقت وقتاً طويلاً والكثير من التجارب السلبية لمعرفة لماذا: لم أكن أريد فعلاً القيام بهذا الأمر.

كنتُ أحب النتيجة المترتبة على فعلي لهذا الأمر - صورتني وأنا على خشبة المسرح، والناس يهتفون لي، وأنا أعزف الجيتار في شغف تام - ولكنني لم أحب

العملية نفسها، وبسبب ذلك فشلت مرارًا، لكنني لم أبذل جهدًا كافيًا للفشل في ذلك، بل أنني لم أحاول النجاح على الإطلاق.

يحتاج هذا الحلم إلى عمل يومي شاق من الممارسة، والبحث عن فرقة إلى جانب التدريب، وتحمل ألم العثور على عربات خاصة وجلب جمهور حقيقي يهتم بما نقدمه، وحمل أدوات وزنها 40 رطلًا وبروفات دون وجود سيارة، إنه حلم أشبه بجبل لم أتسلق منه سوى ميالًا واحدًا في طريق الوصول إلى القمة، لكنَّ الأمر الذي استغرقت وقتًا طويلًا لاكتشافه هو أنني لم أكن أحب تسلق الجبال؛ أنا فقط أحب أن أتخيل الوصول إلى القمة.

وفقًا لثقافتنا، فإنني قد خذلت نفسي بطريقة أو بأخرى، وعلمت أنني شخص انهزامي وفاشل، لكن وفقًا لمبدأ الاعتماد على الذات فإنني إما لم أكن شجاعًا وذا عزيمة بدرجة كافية، أو أنني لم أكن أو من بنفسى بدرجة كافية لتحقيق حلمي، وكانت الجماهير لتخبرني بأنني تخليت عن حلمي، واستسلمت للبيئة الاجتماعية التقليدية التي نشأت فيها، ولكن الحقيقة أقل إثارة للاهتمام من ذلك، وهي أنني ظننت أنني أريد شيئًا ما، ولكن اتضح أنَّ هذا لم يحدث، وهذه نهاية القصة. لا ربح بدون ألم كنت أرغب في المكافأة لا الكفاح، كنت أرغب في النتيجة لا الفعل والعمل، لم أكن أحب الكفاح والمعاناة بل كنت أريد الفوز، لكنَّ الحياة لا تسير بهذه الطريقة، إذ أن كينونتك تحدها القيم التي تكافح من أجلها.

انتبه أنت لم تظن هباً

الأشخاص الذين يستمتعون بالمعاناة داخل صالة الألعاب الرياضية هم الذين يمتلكون جسمًا مثاليًا، والأشخاص الذين يستمتعون بالعمل الطويل الشاق وسياسات التدرج الوظيفي بالشركات هم الذين يرتقون إلى أعلى المناصب، والأشخاص الذين يستمتعون بالضغط والشعور بعدم اليقين ونمط الحياة الصعب هم في نهاية المطاف الذين يعيشون الحياة ويحققون أحلامهم.

هذه ليست دعوة للتخلي بقوة الإرادة أو "العزيمة"، وليست نسخة أخرى من المقولة الشهيرة "لا ربح بدون ألم": العنصر البسيط والأساسي في هذه الحياة: إنَّ كفاحنا هو الذي يحدد نجاحاتنا؛ لذلك اختر الشيء الذي تكافح من أجله بحكمة يا صديقي.

الخلاصة

اجعل ما تريده من الحياة
هو إرضاء ربك في أي أمر وفي كل أمر
وتذكر دائماً: اطلب من ربنا المستحيل... بس اعمل
انت الممكن علشانه... بجد هتلاقي الخير جاي لك
من كل ناحية ©

لماذا نقاوم التغيير؟

البعض منا يقاوم تغيير حياته للأفضل والأحسن، فهو يفضل الوضع المألوف لديه أكثر من الوضع غير المألوف أو غير المعتاد عليه والذي ستفرزه عملية التغيير، فهو يظن خطأً أن الوضع المألوف هو الوضع الآمن والمستقر، وبالتالي يغيره ذلك على عدم القيام بعملية التغيير وبلوغ أقصى أهدافه في الحياة.

يقول جيمي كارتر: (من الممكن أن أستقيظ الساعة 9 صباحًا وأكون مستريحًا..

أو أستقيظ 6 صباحًا وأكون رئيسًا للولايات المتحدة).

فلماذا نقاوم التغيير؟!

- نقاوم التغيير.. ذلك لأننا نتوقع السيء من الأمور وأن يسير التغيير في غير صالحنا أو يترتب عليه وضعًا أسوأ مما كنا عليه في السابق.

إذ أن وضعنا الحالي قد تكيفنا معه وألفناه واعتدنا عليه، فماذا لو كان وضعك الحالي يورثك التعاسة والألم ويجعلك ترى الحياة من نافذة ضيقة ومحدودة!، فتصبح حبيسًا كطائر في قفص ذهبي يقدم له كل يوم طعامه وشرابه ويشعر بالأمن؛ إلا أن هناك شعورًا داخليًا لديه بالألم يخبره أن

انتبه أنت لم تظن هباً

العالم واسع ورحب وبه الكثير من الخيارات وفرص النجاح والوفرة، وأنه يحبس نفسه حتى الآن في أوهام الأمان الزائف.. لذا فلتقل لهذا العصفور قبل أن يضيع عمره حبيساً لوهم الأمان، ماذا لو مات أو مرض راعيك وأنت لم تكتشف العالم يوماً أو تأخر بك الوقت فلم تعد تملك الحراك حتى لو كسر القفص!.. فكر أرجوك.. فكر بعمق.

- الخوف.. إن خوفنا من الفشل في عملية التغيير يبعدنا عنه. كذلك خوفنا من النجاح فيه، إذ أنه قد تترتب على هذا النجاح مهاماً زائدة ومتطلبات جديدة يجب القيام بها، ونحن نرى ذلك عبأً قد لا نستطيع مواجهته.

لذا عليك أن تحترس من الخوف بداخلك فهو عدو إنجازك ونجاحك، والذي قد يقول لك: ("ارجع" قد لا تستطيع القيام بكل هذه الأعمال - هذا حمل زائد عليك وأنت متعب - الأمر يحتاج للجد وقد تقدم بك السن - لست مؤهلاً لدراسة ما تحب)

انتبه إلى هذا العدو المستتر والذي يعطل سير مركبك في الحياة، كذلك يجعلك مستسلماً حتى الغرق في ظروف معيشية سيئة بالرغم من قدرتك على التغيير.. لذا أطرد هذه المخاوف اليوم، انفضها عن نفسك واكتشف ذاتك القوية وكن مصرّاً على النجاح.

يقول (أبو القاسم الشابي) في شعره:

وَمَنْ يَتَيْبُ صُعودَ الجِبَالِ... يَعِشُ أَبَدَ الدَّهْرِ بَيْنَ الحُفْرِ

- فشل الاتصال.. أو الجهل بالدور أو العمل المطلوب منك من أجل القيام بعملية التغيير، فأنت لا تعرف ما هو دورك، هل سيكون في وضع الخطط أو تنفيذ العمل أو الإشراف على النتائج؟

لذا فتش عن دليلك في الحياة، والذي قد يكون "عقلك" وتقصى معه عن أهدافك في الحياة واستعن به في جمع المعلومات اللازمة للتعرف على الأعمال التي تريد إنجازها وكيفية أداءها بالشكل الصحيح، وقد يكون دليلك "أهل الخبرة والعلم" فاستشرهم ليدلوك على أفضل الطرق والوسائل اللازمة لتحديد الأعمال المطلوبة وكيفية أداءها بالشكل المطلوب لتحقيق أهدافك.

أما من خلال تجربتي الشخصية في عملية التغيير فلقد استعنت بحضور الدورات والمحاضرات؛ وقراءة الكتب والمقالات؛ وسماع الأشرطة السمعية والمرئية والبرامج التثقيفية؛ والتي زودتني بالمعلومات والخبرات اللازمة لتحديد ما أحجاجة لتغيير العديد من الأمور في حياتي وتحديد الأعمال المطلوبة مني للقيام بهذه العملية وكيفية إنجازها بنجاح.

يقول د. ابراهيم الفقى في كتابه "المفاتيح العشرة للنجاح":
(الحكمة أن تعرف الذى تفعله؛ والمهارة أن تعرف كيف تفعله؛ والنجاح هو أن تفعله).

اشبه أنتَ لهم نَظْمَ هَبْدُ

- الحاجة للتعاون. فقد يحتاج التغيير تضافر العديد من الأيدي والتنسيق فيما بينهم بانسجام وتناغم، وعدم القدرة على تحقيق هذا التعاون والانسجام يجعلنا نقاوم عملية التغيير.

كمثال: يحتاج شاب للتوسع في مشروعه الخاص لكن إمكانياته وقدراته الفنية والمالية لا تسمح بذلك، لذا فهو يستعين بشركاء بالمال وشركاء بالخبرة، فإذا لم يكن هناك تعاون وانسجام بين هؤلاء الشركاء أصبح التوسع بإضافة خطوط جديدة في الإنتاج أو إضافة خدمات جديدة أمراً صعب التحقيق.

لذا يجب علينا الاختيار الصحيح لشركاء العمل حتى نحصل على ما نحتاج من دعم ومساندة لإتمام عملية التغيير بنجاح وفاعلية.

- صعوبة تغيير عاداتنا القديمة والتشكل بعادات جديدة خاصة إذا كنا كباراً في السن، وقد أصبح تغيير عاداتنا أمراً يحتاج منا لمجهود كبير.

فلقد أعتدنا مثلاً على وظيفتنا وزملائنا والساعات القليلة التي نقضيها في العمل، والأعمال التي نكلف بها يومياً ونفعلها بسهولة كبيرة، لذا فعندما نحاول تغيير وظيفتنا لوظيفة مرموقة فنحن بصدد تغيير كل ما اعدتنا عليه من ساعات عمل محدودة لزيادة في ساعات العمل، ومن مهام سهلة للتدرب على مهام أخرى قد تكون أكثر صعوبة، ومن زملائنا الذين تعودنا عليهم

لزملاء آخرين لا نعرفهم ولا نعرف هل سنرتاح في العمل معهم أم لا، لذا فنحن نهرب من تغيير حياتنا بشكل قد نراه جذرياً وغير ضروري، وبذلك نضيع على أنفسنا الكثير من فرص النجاح والترقي في حياتنا.. فهل هذا ما تريده؟ أم أنك تريد التمرد اليوم والحصول على كل الفرص التي أمامك للحصول على حياة أفضل.

يقول "رامزي كلارك Ramsay Clark": التمرد هو القوة الدافعة للحياة؛ إنه فرصة. دعونا نحب التمرد ونسخره للتغيير.

- قد نواجه مقاومة ممن حولنا وإصراراً على عدم التغيير.

فمثلاً الزوجة قد ترفض الانتقال من مسكنها لمسكن آخر أكثر سعة لعدم رغبتها في البعد عن جيرانها أو لابتعاد البيت الآخر عن بيت أهلها فتعارض زوجها وتقاومه بإصرار وترفض الانتقال لبيت آخر، وخوفاً من الزوج على تدهور العلاقات بينه وبين زوجته نتيجة لهذا التغيير الذي يريده ولا تريده زوجته فإنه يعدل كذلك عن عملية الانتقال وتغيير السكن.

ونسي هذا الزوج الحوار البناء مع زوجته وتوضيح مزايا الحصول على بيت كبير وأوسع لكلٍ منهما ولأطفالهما، إن تفاهم الزوج مع زوجته ومحاولة إقناعها كان سيؤتي ثماره بكل تأكيد، لكن ترك الأمر هو ما عطل تقدم هذه الأسرة وعطل نموها معيشياً بشكل أفضل لجميع أفراد الأسرة.. فلماذا

انتهت لهم نظوة هبة

نسيح ضد التيار؟! وفي استطاعتنا جعله يسيراً متفقاً مع أهدافنا ونسعى للوصول لكل ما نريد.

يقول "أندي وارول": ابدأ التغيير من داخلك، ثم اجعله كدائرة تتسع مع الوقت لتشمل جميع من حولك.

- توطين أنفسنا على "البلادة" أو بمعنى آخر اعتياد الشعور بالسوء دون حراك ودون اعتراض.

فلم يعد الوضع السيء يسبب لنا الألم أو التعاسة، فلماذا لا نتحرك ولماذا لا نخاطر، ولماذا لا نقدم على التغيير؟، وهذا أخطر شيء يهدد تقدمنا وحصولنا على الحياة التي نرغبها ونستحقها.

تقول هيلين كيلر: (الحياة مغامرة ذات مخاطر أو هي لا شيء على الإطلاق).

لذا يجب أن ندرك أن ما نفعلم هو ظلم للنفس وإهدار لحقها في حياة أفضل وسعادة أكبر، حتى نستطيع البدء في عملية التغيير والنهوض بحياتنا لمستوى عالٍ من النماء، والتمتع بالرضا والسعادة التي منحنا الله تعالى إياها بالفعل؛ والتي حجبتها عنا بمثل هذا السلوك والتفكير.

واعلم أنك قادر على العدول عن الإحباط والشعور بالخوف والبدء في عملية التغيير بشجاعة، فلقد أودع الله سبحانه وتعالى كل ما تحتاجه بداخلك، وقد جربت قبلاً أن تعيش مكبلاً بمشاعر الرضا الزائف والإحباط وجعلت

منك بأدسًا وتعييسًا، فلا تقل لي أنك كنت مستمتعًا وأنت تشاهد حياتك واقفة بلا حراك، بل وتراقب أحلامك وأهدافك وهي تتراجع إلى الخلف ويسبقك الجميع، وأنت متكيف مع هذا الشعور المؤلم، وكأنك مريض أمامك العلاج ولا تمد يدك لتحصل على ترياق حياتك ومنقذك من الألم والتعاسة والقدرة على بلوغ السعادة.

عزيزي القارئ: عليك أن تعلم أن نواحي النقص في حياتك منك أنت ومن صناعة يديك، ذلك لأنك اخترت بوعي هذا النقص بعدم قدرتك على اتخاذ قرار التغيير والنهوض بحياتك للأفضل والأحسن، فإذا لم يكن لديك الرغبة الآن في خوض تجربة التغيير وتحريك حياتك لمستوى أفضل من السعادة والرخاء، فقل لي متى ستقرر هذا القرار!، فالوقت قصير لا يتسع للتردد، والعمر ينصرم دون أثر تركه وراءك، والخير كل الخير أن تقهر ضعفك اليوم وتقدم على التغيير بشجاعة.

فما هي الحياة التي تختارها لنفسك؟! عليك أن تقرر هذا من اليوم.

يقول "د.طارق السويدان": (أكثر الناس ينتظرون شيئاً ما ليتغيروا، وآخرون يتغيرون عندما تحدث لهم صدمة، أو تتغير أدوارهم في الحياة، لكن أعظم التغيير هو التغيير المقصود الواعي النابع من التأمل والإرادة والشعور بالمسؤولية.

الخلاصة

نحن نقاوم التغيير لخوفنا من التغيير نفسه
لأننا اعتدنا على ما نحن عليه من سلبيات
ونخاف من التغيير إلى الأفضل

لا تلعب دور الضحية

لكل من يلعبون دور الضحية، لكل من يتأسون على حالهم في اليوم أكثر من مرة لشعورهم بالفقد أو العجز، لكل من يلقون اللوم على من حولهم ليلتمسوا عذراً لأنفسهم لتعثرهم في الحياة وعدم تحقيقهم لأهدافهم وطموحاتهم، لكل من فقد بريق عينيه وكسرت روحه وتحطمت حياته لأجزاء...

أرهقت نفسك كثيراً بما هو مفقود:

(المال - الصديق الوفي - العائلة المساندة لأولادها شديدة الترابط -
الشريك الداعم - الوظيفة المضمونة - البلد المتحضر كثير الفرص - راحة
البال... إلخ).

تشعر أنك مفتقد بعضهم أو كلهم، وقدرت ما تعاني لأنك ترى الأمور "من زاوية الحرمان"، ويا له من شعور مؤلم وموجع.

فقررت أن أقف بجانبك:

نعم أنا وحدي قد لا أكفي من وجهة نظرك لدعمك ومساندتك... لكني أقدم لك هذه المساندة والدعم من كل قلبي وبإخلاص، رغبة مني في الأخذ بيدك المتعبة لنعبر سوياً

- عليك أولاً ألا تكون إمعة (ضعيف الشخصية)...

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا تكن إمعة إن أحسن الناس أحسنت وإن أساء الناس أسأت.) صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

من اليوم قل "لا" للإسقاطات

لا تلق باللوم لتعثرك في الحياة على الظروف أو على الآخرين أو على البيئة المحيطة بك... إلخ

تحمل مسؤولية حياتك، فلا تسقط تعثرك في الحياة على الآخرين أو الظروف...

ولا تلق باللوم على والديك ولا على معلميك ولا على الساسة وأحوال البلد والظروف الاقتصادية، كذلك لا تلق باللوم على العالم وتصفه بأنه قاسٍ أو غير منصف... فأنت أكبر وأقوى من ذلك بكثير.

-أنت أكبر من أن تمسك رداء أمك وتبكي وتلومها لأنها تركتك وأنت صغير دون دعم، وأنت تبلغ من العمر الآن ثلاثين عامًا أو يزيد، ويعقلك حكمة وفهم يكفيان لدعمك ودعم الآخرين كذلك.

-أنت أقوى من أن تنتحب حزنًا على فقدك مستقبلك المهني ووظيفتك الثابتة، وأنت لا زلت تملك مواهب وقدرات وخبرة؛ وتمتع بصحة جيدة؛ تكفيك لتمضي في حياتك بكل ثقة، وتؤهلك لاقتناص الفرص الجديدة والمجزية بحق.

-أنت أكبر من أن تموت وحيداً، وحوالك الكثير من الأصدقاء الذين من الممكن أن تكسبهم في لحظات بروحك المرحة الطيبة.

-أنت أقوى من أن تعيش تعيشاً يملوك الندم، وفي الحياة تستطيع إنجاز أعمال شتى عظيمة يمكنها أن تمنحك الغفران، وتجعل الله تعالى ينظر ثانياً في أمرك ويرضَ عنك.

إنك تحيا على الأرض، ولأنك تحيا فيجب أن تختار "الحياة". من اليوم استجمع قواك من جديد وعندما تنظر للماضي تعلم منه، وتعامل مع حاضرِك بتفاؤل وإيجابية، وترقب المستقبل بأمل مشرق في حياة جديدة وسعيدة.

ولكي تفعل ذلك عليك تنظيف الماضي بتفريغ كل الآلام التي تختزنها في داخلِك. هات ورقة وقلم واكتب فيها كل ما يؤلمك؛ ولماذا يؤلمك؛ وكيف تستطيع أن توقف هذا الألم؛ وماذا تعلمت من هذا الألم إذا كنت قد تعلمت شيئاً.

ولا تستغرب قولي هذا عن التعلم من الألم. فكل شخص من هؤلاء الذين تظن أنهم أذكى وقبذك وعرقلوك عن تحقيق أحلامك، وكانوا السبب في آلامك وتدمير حياتك... هم في الحقيقة أكبر معلميك - نعم - هم أكبر معلميك، ويجب أن تشعر نحوهم بالإمتنان.

انتبه أنت لهم تظن هباً

لأن هؤلاء "المعلمين" هم من علموك الكثير عن نفسك وعن ذاتك القوية؛ وواجهوك بمخاوفك؛ وجعلوك تتحمل مسئولية حياتك؛ وترى العالم من زوايا مختلفة وفريدة.

يقول روبين شارما في كتابه "دليل العظمة": "الأشياء التي تدفعك للجنون هي في الحقيقة فرص عظيمة. والأشخاص الذين يثيرون غضبك هم في الحقيقة مدرسونك الأفضل. والأمور التي تغيظك هي في الحقيقة هبات قيمة. فكن ممتناً لها. واعشقها".

- نعم - لقد تعلمت الكثير من هؤلاء "المعلمين" الذين تظنهم السبب وراء تعثرك في حياتك:

= تعلمت أن لا تترك القرارات المصيرية في يد أحد غيرك، ليوجه لك دفة حياتك كما يرغب هو لا كما ترغب أنت.

= تعلمت أن ما لا يقتلك يقويك، ويجعلك تنهض من جديد أكثر فهدماً وحيوية وخبرة.

= تعلمت أن تختار ما يعجبك وترضى عنه نفسك، لا ما يعجب الناس ويرضون عنه.

= تعلمت تحدي ظروفك بالثابرة والثبات للحصول على ما تريد.

= تعلمت أنك الشخص الوحيد الذي تستطيع تغييره، أما من حولك فمهما فعلت لن تستطيع تغييرهم كما تريد؛ بل عليك أن تحترم معتقداتهم وأفكارهم وتتفاعل معهم بإيجابية كما هم، لتتكيف مع مجتمعك بشكل سليم وصحي وتحقق التوازن في حياتك.

يقول المفكر الكبير خليل جبران: "لقد تعلمت الصمت من الثرثارين، والتسامح من المتعصبين، والرحمة من قساة القلوب، ولكن الغريب هو أنني أشعر بالامتنان تجاه هؤلاء المعلمين".

لذا من اليوم فكر في أمور حياتك من زوايا جديدة، فكر بإيجابية، واستخدم كل ما تعلمته من (معلميك) من خبرات ومعارف لخدمة أهدافك في الحياة ولخدمة الآخرين. من اليوم تعلم من كل شخص تقابله، ومن كل صعوبة تواجهها، ومن كل موقف أو تجربة. لا تكف عن التعلم أبدًا فهو قوتك التي يجب أن تتمسك بها على الدوام.

يقول "صامويل سمايلز": "يستطيع المرء أن يتغلب على ظروفه، ويحقق ما يريد، إن ثابر في ثبات، وتحلى بعقلية إيجابية".

أما زلت تلعب دور الضحية وتلوم الظروف والآخرين بعد كل ما ذكرت لك في الجزء الأول من المقال. من فضلك (توقف هنا)... فما زال لدي ما أقوله لك لتكف عن لعب هذا الدور الآن وللأبد.

من اليوم قل "نعم" لمواجهة كافة تحديات الحياة اليومية.

تصرف بإيجابية تجاه كافة المواقف والأحداث.

هل أنت "ضحية"؟

هل... (أصبحت بوعكة صحية ولم تعد تستطع العمل - طردت من العمل وتراكت عليك الديون - جرحك أعز أصدقائك أو أحد زملائك - تخلى عن دعمك أقرب أحبائك - مات فجأة أقرب الناس إليك ودون مقدمات - شعرت بالفشل في حياتك وعدم إنجاز أي شيء ذي قيمة - فقدت من تحب لسبب أو لآخر)... إنها كلها مشاكل وأزمات الحياة الحتمية والتي نواجهها بشكل يومي ولا نستطيع تجنبها أو تفاديها، ولكننا نستطيع مواجهتها وإضعاف تأثيرها السلبي علينا من خلال السيطرة على كيفية استجابتنا لها. فأنت الوحيد عزيزي القارئ من تملك السيطرة على استجابتك تجاه كافة تحديات الحياة الحتمية، إذ إن تصرفك الإيجابي تجاهها هو الوحيد الذي يحدد قدرتك على النجاة من تأثيراتها السلبية على حياتك، ويحقق لك النجاح في الخروج من أزمته سعيدًا ومبتسمًا.

لذا فمن اليوم أصبر دون شكوى من الظروف وأزمات الحياة اليومية. بل تعامل معها باستجابة هادئة وثبات ومثابرة. (لا تجزع) وتركز على المشكلات وتهول منها بل ركز على إيجاد حلول للخروج منها وذلك لتتجاوز كل أزماتك

برفق، بل ولتتعلم منها أيضًا ما ينمي معرفتك وخبراتك ويوقد بصيرتك. فكل الأزمات تمر، وكل ما له بداية له نهاية.

يقول "دي.إتش.لورانس": "أداء المرء يجب أن ينبع من فكر هادئ رزين لا أن يكون مجرد اندفاع".

واحذف من قاموسك كل الأحاديث والعبارات السلبية التي تثنيك عن تحقيق أهدافك وتخطي أزماتك فلا تقل: (أنا خائف - أنا متعب - لا أستطيع أن أفعل كذا - مستحيل أن أقوم بكذا - أنا قلق - الحياة صعبة)، واستبدل هذه الكلمات بأن تقول: (الله معي سينجيني مما أنا فيه - الحياة سهلة لمن يراها سهلة - أنا مطمئن بعطاء الله ورحمته - أنا مرتاح لشعوري بالأمان رغم أزمتي - أستطيع أن أتغلب على كل العوائق ما دام لدي عقل وصحة بإذن الله تعالى).

كيف تدير أزماتك بنجاح والخروج منها فائز؟!

وابدأ هذه الأزمات بأزمة "العطالة عن العمل" (البطالة) أو أزمة ترك العمل وعدم وجود مصدر دخل آخر وتراكم الديون، والإجراءات التي يجب أن تتبعها من أجل تهوين هذا الموقف وإدارته بحكمة وذكاء.

الإجراءات كالتالي:

- اسع لإيجاد وظيفة مؤقتة أو عاجلة لمواجهة احتياجاتك الضرورية، حتى لو كانت هذه الوظيفة لا تتناسب مع مؤهلاتك وخبراتك. فالإنسان يضطرب ويقلق إذا لم تشبع حاجاته الأساسية من طعام وشراب وسكن، ويعجز عن التفكير بهدوء وتروي.

- خاطب أصحاب الفواتير المتأخرة بصراحة وأمانة وأشرح لهم الموقف على حقيقته دون تهرب أو احتيال أو مواربة لتكسب ثقتهم، مع إخبارهم بأنك اتبعت إجراءات من شأنها خروجك من أزمته إن شاء الله. مع طمأننتهم بأن ديونهم أمانة في عنقك وسوف تسدها فور قدرتك على ذلك.

- اضغط نفقاتك غير الضرورية، واكتب قائمة بكل ما تستطيع توفيره من النفقات الحالية.

- استعن بالدعم من المقربين منك، وتقبل المساعدات المالية والعينية، والتي من شأنها أن توفر لك المزيد من الوقت للخروج من أزمته بنجاح.

- ابحث عن أي ديون سابقة لك عند الآخرين وطالب بها بنفسك دون واسطة من شخص آخر، واجعل طلبك لها بأدب وحزم في نفس الوقت.

- قد يكون الأوان قد حان للبدأ في بناء عملك الخاص، فتسعة أعشار الرزق في التجارة. وعن تجربتي الخاصة فإن التجارة تفتح أبواب الرزق على

مصراعهما؛ شرط أكل الحلال وتقوى الله تعالى والصبر على المعوقات التي قد تواجهها في طريقك لتحقيق النجاح.

وقد قرأت قصة قد يفيدك معرفتها في مقال كتبه "نشأت الفقيه"، يحكي فيها عن قصة شاب طرد من عمله، وما حدث له بعد ذلك. وهي كالتالي: "التحق شاب أمريكي يدعى "والاس جونسون" بالعمل في ورشه كبيرة لنشر الأخشاب، قضى الشاب في هذه الورشة أحلى سنوات عمره، وحين بلغ سن الأربعين كان في كمال قوته أصبح ذا شأن في الورشة التي خدمها لسنوات طويلة فوجئ برئيسه في العمل يبلغه أنه مطرود من الورشة، وعليه أن يغادرها نهائياً بلا عودة، في تلك اللحظة خرج الشاب إلى الشارع بلا هدف وبلا أمل، وتتابعت في ذهنه صور الجهد الضائع الذي بذله على مدى سنوات عمره كله فأحس بالأسف الشديد، وأصابه الإحباط واليأس العميق وأحس كما قال؛ وكأن الأرض قد ابتلعتة فغاص في أعماقها المظلمة المخيفة.

لقد أغلق في وجهه باب الرزق الوحيد، وكانت قمة الإحباط لديه هي علمه أنه وزوجته لا يملكان مصدراً للرزق غير أجره البسيط من ورشة الأخشاب، ولم يكن يدري ماذا يفعل وذهب إلى البيت وأبلغ زوجته بما حدث فقالت له زوجته: ماذا نفعل؟ فقال: سأرهن البيت الصغير الذي نعيش فيه وسأعمل في مهنة البناء، وبالفعل كان المشروع الأول له هو بناء منزلين صغيرين بذل فيهما جهده ثم توالى المشاريع الصغيرة وكثرت وأصبح متخصصاً في بناء

انتبه أنت لهم تظن هباً

المنازل الصغيرة، وفي خلال خمسة أعوام من الجهد المتواصل أصبح مليونيراً مشهوراً... إنه " والاس جونسون " الرجل الذي بنى سلسلة فنادق (هوليدي إن). وأنشأ عددًا لا يحصى من الفنادق وبيوت الاستشفاء حول العالم.

يقول هذا الرجل في مذكراته الشخصية: " لوعلمت الآن أين يقيم رئيس العمل الذي طردني لتقدمت إليه بالشكر العميق لأجل ما صنعه لي، فعندما حدث هذا الموقف الصعب تألمت جدًا ولم أفهم لماذا...أما الآن فقد فهمت أن الله شاء أن يغلق في وجهي بابًا ليفتح أمامي طريقًا أفضل لي ولأسرتي".

- الجأ لله تعالى: عن عائشة رضي الله عنها قالت: دخل عليّ أبو بكر الصديق رضي الله عنه فقال: سمعت من رسول الله صل الله عليه وسلم دعاء علمنيه، فقلت: ما هو؟ قال: كان عيسى بن مريم يعلم أصحابه قال: "لو كان على أحدكم جبل ذهب دينًا فدعا الله بذلك لقضاه الله عنه": "اللهم فارح الهم، كاشف الهم، مجيب دعوة المضطرين، رحمن الدنيا والآخرة ورحيمهما، أنت ترحمني، فارحمني برحمة تغنيني بها عن رحمة من سواك" قال أبو بكر رضي الله عنه: "فكنت أدعو الله بذلك، فأتاني الله بفائدة فقضى عني ديني".

وقالت عائشة رضي الله عنها، فكننت أدعو بذلك الدعاء، فما لبثت إلا يسيراً حتى رزقني الله رزقاً ما هو بصدقة تصدق بها عليّ، ولا ميراث ورثته، فقضى الله عني ديني، وقسمت في أهلي قسماً حسناً، وحليت ابنة عبد الرحمن بثلاث أواق من ورق وفضل لنا فضلٌ حسنٌ". أخرج البزار والحاكم والأصبهاني، وقال الحاكم صحيح الإسناد.

وقال النبي صلى الله عليه وسلم: "يا معاذ ألا أعلمك دعاء تدعوه به، لو كان عليك من الدين مثل صبيرٍ أداه الله عنك، فادعُ الله، يا معاذ "قل اللهم مالك الملك تؤتي الملك من تشاء وتنزع الملك ممن تشاء وتعز من تشاء وتذل من تشاء بيدك الخير إنك على كل شيء قدير... تولج الليل في النهار وتولج النهار في الليل وتخرج الحي من الميت وتخرج الميت من الحي وترزق من تشاء بغير حساب... رحمن الدنيا والآخرة ورحيمهما تعطي من تشاء منها وتمنع من تشاء، ارحمني رحمة تغنيني بها عن رحمة من سواك". أخرج الطبراني عن معاذ رضي الله عنه.

مع ملاحظة: أن تكون هناك نية طيبة لسداد الدين وليس للهرب منه، فالأعمال بالنيات وكل إنسان يحصل على ما نوى.

لذا يمكنك من اليوم أن تختار ما بين لعب دور الضحية والانغماس في محنتك ومعاناتك ومصارعة القلق والتوتر والأحاديث السلبية داخلياً مع نفسك وخارجياً مع الناس، وأؤكد لك بالطبع أنك ستحصل على تعاطف

انتبه أنت لهم تظن هباً

الآخرين ودموعهم وستبدو ضعيفاً محروماً بحاجة للمواساة. أو يمكنك البدء في تنفيذ هذه الإجراءات للخروج من أزمته وأنت فائز، يملوك شعور غامر بالإيمان والثقة في كرم الله وعطائه، والثقة في نفسك وفي قدراتك على تخطي جميع العقبات في حياتك بكل عزم ومقدرة بإذن الله تعالى.

يقول "شكسبير": "تحرك في وجه الشدائد، فإن تحركت تغلبت عليها". بإذن الله تعالى.



اسأل نفسك دائماً هذا السؤال:
ماذا سوف أستفيد من البقاء في دور الضحية؟

تذكر أنك إنسان

حينما تجلس وحيداً، حينما يأتيك الحزن، حينما ترى في عيونك انعكاس ضعفك، حينما تتشاجر الأشياء داخلك، حينما لا ترى من الدنيا إلا الألوان الغامقة، حينما ترى في الواقع أسوأ حدث، حينما يغيب الابتسام عنك، حينما تعتاد على الألم كاعتياد راكب القطار على الضجيج كاعتياد الحداد الطرق على الحديد، حينما يغيب عنك الطريق: تذكر أن آخر الليل الظالم النور وأن من يصبر على الحياة ينول، تذكر الأشياء التي تعطي للحياة معنى، تذكر تلك الرعشة التي تهزك عند رؤية من تحب وشعورك عند الاعتراف للحبيب أنك تحبه تذكر تلك الابتسامة التي تبتسمها دون تشعر، تذكر ذلك الصديق الذي في عز جمودك يقاطعك ويسأل، مالك؟ الأخ الذي بجوارك دائماً فتأمن لوجوده، تذكر لمسة يد جدتك وهي تمسح على شعرك وتداعب خدك فتضحك دون تفكير، عن لحظة تركت فيها الجنون يقودك فتضحك دون تدقيق، تذكر تلك المواقف التي بمجرد ذكرها ترسم الابتسامة على وجهك، والحنين الذي يحرك قلبك، تذكر الراحة التي تنتاب روحك عندما تأتي منفرداً إلى الله وتبسط سجادتك وتتكلم معه فيرمي في داخلك طمأنينة أبدية فتنام في سكون دائم يروي مواطن ضعفك، تذكر اليوم الذي قابلت فيه شخصاً عظيماً ليوم مسحت يدك دموع صديق، تذكر تلك

انتبه أنت لم تظن هبة

اللحظة التي يجلس بجوارك شخص يحكي عن ما بداخله فيخرج أثقال الكلام فيرتاح وترتاح أنت معه، تذكر صورك وأنت صغير والطائر الورقي الذي يطير، تذكر الخجل الذي يتمكن منك عندما يستطرد أحد في مدحك، السخرية التي تظهر في أصعب الأحداث فتضحك، تذكر القوة التي كانت بداخلك في الهتاف، وصوت الحق الذي لا يخاف، تذكر أماكن سفرك، السفن التي كنت ترسمها تذكر البحر والغوص في أعماق قلبك، الأطفال ومداعبتهم التي تحيي أملك، لدعاء أمك وقبلية طبعت على جبينك فأدفأت عقلك، تذكر الأنعام التي مهما دندنتها لا تمل وتظل تتمايل فيتمايل الوجود على لحنك، تذكر أنك فنان يرسم في عالم من الأحلام، واختر لمستقبلك أجمل الألوان، تذكر السير في سكون الليل والنسمة التي تلامس جسدك وأنت مع الأحباب، تذكر أن الابتسام في الإمكان والفرح في كل مكان، لذلك عندما تجلس وحيداً في الليل تذكر أجمل الأيام فما زال في داخلك أمل حتى وإن تجاهلت سببه وسيظل هناك حبيب ينتظرك حتى وإن أنكرت حبه، أبعد عنك الحزن والألم، وأنر الطريق بلمعة أسنانك وفك لجام الأسى وأطلق العنان لخيالك، أنت صانع الوقت وأنت مغير أيامك، فإذا بأسنا نحن من سيعطى الأمل، وإذا حزنا اليوم فمن يضيء الغد، فتذكر دائماً أنك فنان تذكر أنك إنسان من حقا أن تبتم.

تذكر أنك إنسان:

إن أحسست يوماً.. بأنك مرهق من تعب السنين

وأن ابتسامتك تختفي خلف تجاعيد الأيام
وأن الحياة أصبحت لا تطاق.. إن شعرت أن الدنيا أصبحت سجنًا لأنفاسك
وأن الساعات لا تعني إلا مزيدًا من ألم وأن كل شيء أصبح موجعًا.. ارسم
على وجهك ابتسامة من قهرواسكب من عينك دمعة من فرح.. إن طعنك
صديق أو احتلك الضيق.. إن فقدت كل شيء جميل.. وتحطم طموحك على
كف المستحيل.. افتح عينك للهواء والنور.. لا تهرب من نفسك في الظلام..
عد إلى النور واحضن عروقتك المفتوحة وجراحك التي أصبحت تحتاج لك
أكثر.. أشعرها بوجودك.. واشعر أنت بوجودها.. تعلم فن التسامح وعش
بمنطق الهدوء.. لا تجعل قلبك مستودعًا للكره والحقد والحسد والظلام.. لا
تنظر إلى من حولك بأكثر من ابتسامة تجتاز المسافات.. وتخرق حواجز
الصراع.. ابتسم لهم..

رغم كل ما فيك من أوجاع.. فأنت هكذا.. احمل في قلبك ريشة ترسم بها
لوحة يتذكرك بها الآخرون.. ولا تجعله يحمل.. رصاصة.. تغتال بها كل
الجمال حولك.

مسكين جدًا أنت حين تظن أن الكره يجعلك أقوى! وأن الحقد يجعلك
أذكى.. وأن القسوة والجفاف هي ما تجعلك إنسانًا محترمًا.. تعلم أن تضحك

انتبه أنت لهم تظن هباءً

مع من معك.. وأن تشاركه ألمه ومعاناته.. عش معه وتعايش به.. عش
كبيرًا ☺

وتعلم أن تحتوي كل من يمبرك.. لا تصرخ عندما يتأخر صديقك
ولا تجزع حين تفقد شيئًا يخصك.. تذكر أن كل شيء قد كان في لوحة القدر
قبل أن تكون شخصًا من بين ملايين البشر.. إن غضب صديقك.. اذهب
وصافحه واحتضنه

وإن غضبت من صديقك.. افتح له يدك وقلبك
إن خسرت شيئًا.. فتذكر أنك قد كسبت أشياء.. وإن فاتك موعد.. فتذكر
أنك قد تلحق موعدًا..

مهما كان الألم مريعًا ومهما كان القادم مجهولًا
.. افتح عينك للأحلام والطموح.. فغداً يوم جديد.. وغداً أنت شخص
جديد.. لا تحاول أن تجلس وأن تُضحك الآخرين بسخرية من هذا الشخص
أو ذلك.

فقد تحفر في قلبه جرحًا.. لن تشعر به.. وصديقك يعيش به حتى آخر يوم
من عمره.

فهل على الدنيا أقيح من أن تنام.. وأن ينامون وصديقك.. يئن من جرحك؟!
ويتوجع من كلماتك؟! كن قلبًا وروحًا تمر بسلام على الدنيا حتى يأتي يوم
رحيلك.. إلى الآخرة.. فتجد من يبكي عليك من الأعماق لا من يبكي عليك..
بحكم العادات والتقاليد..

ولا تدري..

متى يكون الرحيل.. ربما يكون أقرب من شربة الماء! أو أقرب من أنفاس
الهواء.. بالتأكيد..

سترى أن الحياة يمكن أن تكون جميلة حتى في عز الألم.. وفي وسط المعاناة
ستجد أن ابتسامة ما تخرج من أعماقك.. تخرج من زحمة اليأس والمرارة
تخرج من صميم الذات.. عندها ستتذكر، كم أنت إنسان

الخلاصة

دائماً في فرحك وحزنك وألمك وتعاستك ونهوضك
تذكر أنك إنسان.

لماذا اليأس؟!.. ابتمس للحياة

في بعض الأحيان تتوهم أنك وصلت إلى طريق مسدود! دق الباب بيدك، لعل الذي خلف الباب أصم لا يسمع.
دق الباب مرة أخرى، لعل حامل المفتاح ذهب إلى السوق ولم يعد بعد.
دق الباب مرة ثالثة ومرة عاشرة، ثم حاول أن تدفعه برفق، ثم اضرب عليه بشدة..

كل باب مغلق لا بد أن يُفتح... اصبر ولا تيأس....
اعلم أن كل واحد منّا قابل مئات الأبواب المغلقة ولم ييأس.
ولو كنا يائسين لظللنا واقفين أمام الأبواب.
عندما تشعر أنك أوشكت على الضياع ابحث عن نفسك، وسوف تكتشف أنك موجود، وأنه من المستحيل أن تضيع وفي قلبك إيمان بالله، وفي رأسك عقل يحاول أن يجعل من الفشل نجاحاً ومن الهزيمة نصراً.
لا تهم الدنيا بأنها ظلمتك، أنت تظلم الدنيا بهذا الاتهام، أنت الذي ظلمت نفسك بهذا التفكير السلبي...

ولا تظن أن أقرب أصدقائك هم الذين يضعون الخناجر في ظهرك، ربما يكونوا أبرياء من اتهامك، ربما تكون أنت الذي أدخلت الخناجر في جسمك بإهمالك أو باستهتارك أو بتفكيرك السلبي أو بنفاد صبرك أو بقلقك...

لا تتصور وأنت في ربيع حياتك، أنك في الخريف... عليك دائماً أن تملأ روحك بالأمل.

الأمل في الغد يزيل اليأس من القلوب ☺ ويلهيك عن الصعوبات والمتاعب والعوائق حيث أن الميل الواحد في نظر اليأس يعدل ألف ميل، وفي نظر المتفائل هو بضعة أمتار لذلك اليأس يقطع نفس المسافة في وقت طويل لأنه ينظر إلى الخلف.

والمتفائل يقطع هذه المسافة في وقت قصير لأنه ينظر إلى الغد.

فالذين يمشون ورؤسهم إلى الخلف لا يصلون أبداً،

جرب أن تبتسم... فسبحان من جعل الابتسامة عبادة وعليها نؤجر ☺

- أدركت أن الحياة تتطلب السير بجد وإصرار، بدافع من العزيمة.

تحت غطاء من التفاؤل، فعلاً كم ظلمنا أنفسنا عندما أسقطنا فشلنا على ظروف الحياة، وشكونا من صعوبتها، ناسين أو متناسين بأن هذه الظروف تقف حائلاً أمام الضعيف فقط.

أما القوي وقوي الإيمان خصوصاً فلا يركن لها، ويشق طريق حياته رغماً

عن الكذبة الكبرى.... (الظروف)

الكثير منا أصبح يرى الحياة من نافذة ضيقة جداً... حيث من الصعوبة

رؤية نور الشمس؛ أو الإحساس بنسمات الهواء العليل تلامس وجوهنا؛ أو

نفاذ صوت العصفير لأذاننا وسماعها تشدو وتغرد، لقد رأينا الصعوبة

والألم في كل شيء، حتى فقدنا إحساسنا بكل معني جميل وكل قيمة علينا،

اتبه أنت لهم تظوق هبأ

ولم ندرك أن الله تعالى ما خلقنا لنعاني من كل شيء.. بل خلقنا لنحظى بكل شيء - نعم كل شيء - من صحة وسعادة وثراء ووفرة.
يقول تعالى في محكم كتابه: (يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ).
صدق الله العظيم "سورة البقرة آية 185"

فلماذا اليأس؟!

هل تعاني من الديون وتدهور وضعك المالي؟!.... فلماذا لا تلجأ لأسباب نمو المال؟!

- إن التصدق والإنفاق من أهم أبواب الدخول للثروة.. فإذا أردت أن تحظى بإنفاق الله عليك أنفق مما عندك..

أنفق ولا تبخل؛ اجعل عطاءك سريعاً لتحظى بوفرة سريعة في المال، لا تتردد في العطاء حتى تعطي الوفرة.

- واستغفر ربك عن ذنوبك حتى لا تحرم رزقه بذنوبك، الزم الاستغفار يومياً؛ يقول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم: (من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجاً ومن كل ضيق مخرجاً ورزقه من حيث لا يحتسب).

- اقرأ القرآن.. الزم كتاب الله تعالى؛ اقرأ ولو صفحتين يومياً، واقرأ سورة الواقعة و فاتحة الكتاب كل يوم وستلاحظ مدى الوفرة في حياتك.

يقول تعالى في سورة العلق: (اقرأ وربك الأكرم)، فإذا تأملت هذه الآية المباركة لعلمت أن أكثر ما يستجلب كرم الله وعطاءه وإحسانه هو كثرة قراءة القرآن الكريم.

- لا تغفل قوة الدعاء.. فهو مخ العبادة؛ عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: (إن الله تعالى يقول: يا بن آدم تفرغ لعبادتي ملاً صدرك غنى وأسد فقرك، وألا تفعل ملأت يديك شغلاً ولم أسد فقرك).

ولقد أدرجت لك دعائين من الأدعية الماثورة والتي أرددتها 3 مرات يومياً: حتى أن وضعي المالي تغير بعدها تماماً.. حتى أنني ندمت على عدم دعائي بها من قبل.

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم، قل إذا أصبحت: (اللهم أرضني بما قضيت لي؛ وعافني فيما أبقيت: حتى لا أحب تعجيل ما أخرت، ولا تأخير ما عجلت). 3 مرات يومياً.

والدعاء الثاني (اللهم اكفني بحلالك عن حرامك، واغنني بفضلك عن سواك). 3 مرات يومياً تقضي عنك جميع ديونك وتزيدك مالاً من حيث لا تعلم ولا تحتسب إن شاء الله.

والدعاء بعد صلاة الجمعة، فقد كان سيدنا جعفر الصادق إذا صلى الجمعة دعا الله مع الناس قائلاً: "يارب اللهم إننا أدينا فرضك؛ وانتشرنا في أرضك؛ وابتغينا من فضلك، فارزقنا وأنت خير الرازقين".

اتَّبِعْهُ أَنْتَ لَمْ تَنْظُرْ هَبْدٌ

- وأخيراً أقول لك العمل ثم العمل.. ومن بعد ذلك توكل على الله فهو حسبك ونعم الوكيل.

عن عمر رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصاً وتروح بطائناً).
رواه الترمذي.

فلماذا اليأس؟!..

هل تعاني من عدم وجود الحب في حياتك؟!..... فلماذا لم تلجأ لكسب حب الله تعالى؟!!

افعل ما يقربك لحب الله تعالى من إحسان وطاعة وتقوى وعبادة.. فإذا قربت إلى ربك قربت لحب جميع الناس، وإذا بعدت عن ربك بعدت عن حب جميع الناس.

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الله إذا أحب عبداً دعا له جبريل، عليه السلام، فقال: إني أحب فلاناً فأحبه، قال: فيحبه جبريل، ثم ينادي في السماء فيقول: إن الله يحب فلاناً فأحبه، فيحبه أهل السماء، قال: ثم يوضع له القبول في الأرض، وإذا أبغض الله عبداً، دعا جبريل، فيقول: إني أبغض فلاناً فأبغضه، فيبغضه جبريل، ثم ينادي في أهل السماء: إن الله يبغض فلاناً، فأبغضوه، قال: فيبغضونه، ثم توضع له البغضاء في الأرض).

إن حب البشر صعب الوصول إليه.. وأنت تبذل مجهودات مضاعفة لتكسب حب إنسان واحد؛ وقد يكون هذا الشخص بعد كل ما قدمت لا يبادلك الحب.. وهو عبْدٌ من عباد الله لا يملك من أمر نفسه شيئاً. أما حب الله تعالى وهو الودود الرؤوف الرحيم، لا يحتاج منك سوى أن تطيعه سبحانه وتذهب إليه راغباً وراهباً، وترجو قربه بالطاعات والعبادات وبالتقوى.

عن رسول الله عليه الصلاة والسلام أنه قال: (يقول الله عزوجل: من ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي ومن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منه ومن تقرب إليّ شبراً تقربت إليه ذراعاً، ومن تقرب مي ذراعاً تقربت منه باعاً، ومن أتاني يمشي أتيته هرولة) رواه البخاري.

فلماذا اليأس؟!..

هل تعاني من عدم قدرتك على تحقيق أحلامك؟!.... فلماذا لم تلجأ لكتابة خطة لحياتك؟!

لماذا لا تضاعف احتمالات ووصولك لأهدافك إلى الحد الأقصى بكتابة خطة لحياتك، خطة تضع من خلالها أهدافك الحالية وأهدافك المستقبلية، وتحدد الوقت الذي تحتاجه لتنفيذها والإجراءات التي يجب أن تتبعها لتحقيق أهدافك.

انتهت أنت لم تظن هباً

واستعن بكتاب يوضح لك كيف تضع هذه الخطة بشكل سليم، وهناك الكثير من الكتب التي تتكلم عن هذا الموضوع، وأفضل ما قرأت من كتب كان كتاب للدكتور صلاح الراشد (كيف تخطط لحياتك).

فما فائدة وضع خطة لحياتك؟.. هل تستطيع المشي في طريق سفر بلا لافتات ترشدك للاتجاهات الصحيحة لمسارك؟!.. كذلك لا تستطيع السير في الحياة بدون خطة تمشي عليها للوصول لأهدافك.. فإذا لم تكن لديك خطة لحياتك فقد تصل أو قد لا تصل لأهدافك حيث ستتحكم فيك الظروف والأحداث والمتغيرات دون أن يكون لك أدنى سيطرة عليها. فلماذا لا تكون أنت المسيطر على حياتك.. اكتب خطتك الآن.

فلماذا اليأس؟!..

هل تعاني من عدم الاستقرار وعدم قدرتك على الزواج؟!..... فلماذا لم تلجأ لطلب العون من الله تعالى؟!

كلنا يعلم قصة سيدنا موسى عليه السلام عندما هرب من الكافرين الذين يكيدون له، ولم يكن يملك مالاً أو عملاً أو زوجة أو سكناً، وكان يدعو الله كثيراً طالباً منه أن يعينه على قضاء حاجاته ويلج في الدعاء.

وفي خلال سفره وجد امرأتين تتزاحمان مع الرجال على بئر الماء للسقي، فرفق بهما وسقى لهما، وذهب بعد ذلك للظل وأخذ يدعو الله سبحانه

انتبه أنت لهم تظن هباً

يمكن أن يدعو به كل من يريدون الزواج ولا يتقدم لهم الزوج الصالح، أو من لا يجدون الزوجة الصالحة بالرغم من بحثهم، أو لمن يريدون الزواج وليس لديهم القدرة على القيام بأعبائه.
دعاء موسى عليه السلام والذي ورد ذكره بالقرآن الكريم: (ربي إني لما أنزلت إليّ من خير فقير).

فلماذا اليأس؟!

هل تعاني من مرض أو مرض مزمن؟!.... فلماذا لم تلجأ لجهاز الشفاء الذاتي؟!

إن بداخلنا جهاز مصمم كأفضل طبيب داخلي لشفائنا ذاتياً دون اللجوء للأطباء.. هذا الجهاز أودعه الله في كل الكائنات الحية.. حتى أن الحيوانات تلجأ لإحدى الوسائل التي هداها لها الله تعالى للشفاء الذاتي دون اللجوء للأطباء.. فلماذا نحن البشر لا نلجأ لهذا الجهاز الفريد.

ولكي تلجأ له علينا أن نتبع أسلوب حياة صحي وطبيعي؛ وندعم ونقوي جهاز مناعتنا؛ وننقي عقولنا من الأفكار والمشاعر السلبية، ونتبنى معتقدات إيجابية، ونكون متفائلين بالحياة؛ والأهم أن نؤمن بوجود الله الشافي القادر على منحنا الشفاء في لمح البصر.

ولكن كيف نسيطر على هذا الجهاز الفريد ونجعله يعمل في صالحنا لا العكس؟

- علينا تقوية جهاز مناعتنا وذلك من خلال الآتي:
- الحصول على ساعات نوم كافية لراحة الجسم واستعادة حيويته ونشاطه، والبعد عن السهر تمامًا.
 - اتباع نظام غذائي صحي (اللجوء لكل ما هو طبيعي بالغذاء)، والبعد عن الزيوت والدهون والأشياء المعالجة كيميائيًا.
 - اتباع نشاط رياضي يومي (المشي نصف ساعة يوميًا).
 - الاسترخاء بين أحضان الطبيعة مرة واحدة في الأسبوع وتأمل خلق الله.
 - تنظيف طاقة الجسم دائمًا بإسباغ الوضوء والخشوع في الصلاة (أداء جميع الصلوات).
 - ممارسة الإيجابية تجاه كل الأمور والأحداث، ورؤية نصف الكأس المملوء دائمًا والثقة في قضاء الله وقدره، فإن أمر المؤمن كله خير.
 - الشكر على نعمة الصحة... إذا أردت الصحة، ركز على الصحة ولا تعود تتكلم عن المرض - حذاري- لأن جسدك يستمع لكل ما تقول ويصدقه ويعيشه.
 - تصرف واشعر وتكلم وكأنك في كامل الصحة، واشكر الله تعالى على نعمة الصحة ليزيدك الله من فضله. ولا تقل كيف أظاهر بالصحة وأنا بخلاف ذلك!. كلما قاومك عقلك في هذه الفكرة ردد: لا أريد هذه الأفكار "توقف"، وقل بدلًا عن ذلك بصوت مسموع أو بصوتك الداخلي: "أنا أتنعم بكل ما أرغب بفضل الله".

انتبه أنت لهم تظن هباً

- الصدقة.. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "داووا مرضاكم بالصدقة"، والتي اكتشف الصينيون فيما بعد ذلك أنها ترفع من أداء جهاز المناعة وتجعله أقوى بكثير عن السابق، فثبت أن أعمال الخير ترفع قدرة جهاز المناعة على مقاومة جميع الأمراض حتى الفتاك منها، على أن تتصدق بنية الشفاء، وأن تكون صدقتك خالصة لوجه الله تعالى.

يقول الكاتب الكبير "نورمان دي.فورد" في كتابه (نشط جهازك المناعي): (أن قوة جهازنا المناعي تخضع لسيطرتنا الشخصية المباشرة، حيث أن كل عادة من العادات المدمرة لجهاز مناعتنا والتي نمارسها كل يوم في حياتنا بشكل تلقائي - بدءاً من الكسل والخمول إلى زيادة الوزن وتناول الأطعمة الدهنية، وعدم الحصول على قسط وافر من النوم - تخضع لسيطرتنا الشخصية المباشرة.

وأن كل شخص منا يملك القدرة التي تمكنه من التصدي لكل العوامل التي تنال من الجهاز المناعي، مثل ترك الأطعمة التي تنضح بالدهون، والتحول إلى نظام غذائي بديل غني بالعناصر المقاومة للسرطان مثل الفاكهة والخضر. وأننا يجب أن نقدم على اتخاذ خيارات صحية حكيمة مما سيساعد طرق دعم الجهاز المناعي على تحقيق السيطرة شبه الكاملة على فاعلية جهازنا المناعي).

* علينا تنقية أنفسنا من الأفكار والمشاعر التي تمرضنا

لا تعش الماضي الآن.. فالحزن على ما فات لن يرجع الأمور للخلف ولو لثانية واحدة، تخلص من الماضي تمامًا لتستطيع أن تعيش حاضرك، كذلك لا تزيد التفكير في المستقبل وتأمينه حتى لا يصيبك الهم وتعجز عن ممارسة حياتك بتوازن وراحة.

وهناك دعاء قوي يساعدك على تخطي هذه المشاعر والأفكار وهو كالتالي:
كل يوم صباحًا ردد هذا الدعاء 3 مرات: (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن " أي الهم بالمستقبل والحزن على ما فات بالماضي"، والعجز والكسل والبخل والجبن، وضيع الدين وغلبة الرجال)، ولقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكثر من هذا الدعاء لما له من عظيم الأثر في تنقية النفس من الهموم والحزن.

قال أبو سعيد - رضي الله عنه: دخل رسول الله - صلى الله عليه وسلم - المسجد ذات يوم فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو إمامة فقال: يا أبا إمامة ما لي أراك جالسًا في المسجد في غير صلاة؟ قال: هموم لزممتي وديون يا رسول الله قال: أفلا أعلمك كلامًا إذا قلته أذهب الله همك وقضي عنك دينك قلت: بلى يا رسول الله قال: قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال" رواه البخاري

والجأ لصفات الجمال، فهي التي تساعد النفس والروح على النهوض من جديد والإحساس بالراحة والسلام الداخلي، تعلق بأفكار وصفات الجمال

انتبه أنت لهم تظن هباً

التي تزيد حيوية جسمك وترفع معنوياتك وشعورك بالسعادة، فالتسامح أعظم علاج للأمراض؛ والرفق أنجح الطرق لبلوغ رحمة الرحمن، والصدق منجي من المهالك، والحب وقود السير في الحياة بتفاءل وإيجابية. وتخلي عن أفكار الضغينة والكراهية والحسد والأحقاد، وعن مشاعر الألم والأسى والمعاناة والنقص، فإذا قربت لأفكار وصفات الجمال قربت من مصدرك وماهيتك الحقيقية وفطرتك السليمة وبالتالي قربت لربك وللوفرة ونبع كل الخير، أما إذا تمسكت بأفكار ومشاعر النقص فستبعد عن فطرتك السليمة وماهيتك الحقيقية وبالتالي ستبعد عن الله تعالى وعن وفرة النعم، إذ أنك باتجاهك لهذا الاتجاه وصمت وفرة ربك بالنقص وعطاءه بالقلّة فكيف سينعم عليك بعد ذلك ويعطيك؟!.

* علينا تبني معتقدات سليمة تجعلنا أصحاء لا مرضى:

الكثير من المرضى يعتقد بشكل خاطئ أن الله تعالى هو الذي أمرضه، فإن تبنيه لهذا المعتقد الخاطئ يجعل المرض شيئاً مسلم به في حياته (فهل سيخالف حكم الله؟!) هكذا يقول ما بيدي حيلة (شاء الله وما قدر فعل).. وهذا المعتقد الخاطئ هو ما يجعله غير قادر على الشفاء والتعافي ومستسلم لمرضه تماماً.

يقول تعالى في سورة النساء آية 147: (ما يفعل الله بعذابكم إن شكرتم وآمنتم وكان الله شاكراً عليماً) صدق الله العظيم.

ويقول دكتور جوزيف ميرفي: (إذا كنت تعتقد أن الله يريد لك المرض كنوع من الاختبار، أو أنه يهوى إمرضك فإنك يجب أن تغير هذا المعتقد فوراً. تذكر دائماً أن قانون الله الكوني هو الحفاظ على الحياة، وبما أن ذلك القانون الإلهي قانون كوني، فإن هناك قانوناً للصحة لا للمرض، قانوناً لرغد العيش لا للفقر، قانوناً للجمال لا للقيح. فقد يتمكن طبيبك من معالجة المرض، لكنه لن يكون هناك شفاء دائم ما لم تغير من تفكيرك).

- نعم - لقد خلق الله المرض، كذلك خلق جهاز الشفاء الذاتي بحيث أنك تستطيع رفض المرض بعدم مخالفتك لفطرتك السليمة التي فطرك عليها الله تعالى.

وتذكر دائماً: أنه من فقد الله فقد كل شيء ومن وجد الله وجد كل شيء، فكن مؤمناً فطناً ولا تغفل القرب من خالقك العظيم.

لماذا اليأس وربنا سبحانه وتعالى بيقول (لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ) ربنا سبحانه وتعالى مش هيديك حاجة أكبر من قدراتك أو أكبر من طاقتك أنت بس في اختبار من ربنا سبحانه وتعالى وحل الاختبار دا هو الصبر والإيمان إن أي حاجة بتحصل وراها حكمة

عارف إن الإحباط واليأس دا ممكن يكون إشارة من ربنا ليك لأن العبد اللي ربنا بيعبه دايماً بيكون عاوز يعلمه كل الخير ليه باستمرار

طيب ليه أنا بحس ان ربنا عطاني حاجة كبيرة وتقبيلة عليّ وانا مش قدها؟
ليه؟ أنا هاقول لك ليه..

ربنا قبل ما يدينا الحاجة لازم تعرف إن دي خير ليك كبير جدًّا وعارف إننا
هنكون قدها وإلا ما كانش عطاها لنا (لا يكلف الله نفسا إلا وسعها) لأننا في
امتحان ونحل الامتحان دا بأننا نعمل اللي علينا ونسيب الباقي والنتيجة على
ربنا سبحانه وتعالى... هو القادر إنه يغير كل شيء في لحظة قادر يكرمنا في كل
شيء هو عارف إننا بنتعب ونعمل اللي علينا ودا اسمه الصبر بالرضا.. يبقى
ما فيش حاجة صعبة لأن دا اختيار ربنا ليّا الطريق والخير بتاعي في الطريق
دا لأن ربنا كتمهولي يبقى لازم اعمل اللي عليّ في الطريق دا لقيت طوبة في
الطريق أشيلها وارمها بعيد واسيب النتيجة لصاحب النتيجة واقول الحمد
لله فأنا أفضل من غيري لأن فعلاً في ناس بتتمنى ولو للحظة تكوني زيك...
الأمر سهل وبسيط أول حاجة لازم تكون مقتنع إن ربنا عطاك قدرات غير
محدودة يمكن إننا نستخدمها في كل حياتنا....

هي معادلة بسيطة جدًّا هتبدأ بثقتك في الله لأن ثقتك فالله هتخليك واثق
في نفسك وثقتك في نفسك هتخليك واثق في الآخرين وثقتك في الآخرين
هتخليهم يثقوا فيك... وبعدين هيكون عندك حلم والحلم هيوولد لك إرادة
وعزيمة والإرادة والعزيمة هتديك إصرار والإصرار هيديك صبر والصبر
هيديك مثابرة ودول هيدوك الهدف ولكن قبل أي حاجة وقبل المعادلة دي

كلها تخليك واثق إن أيًا كانت النتيجة فدي خير ليك وتكون راضي بكدا حتى لو كانت النتيجة غير ما تتوقع

مش عيب إننا نغلط مرة واتنين ولكن العيب إننا لما نقع في حفرة ما نحاولش اننا نقف تاني على رجلينا وحتى لو هنبداً من الأول لأن فعلاً أغلب مشاكلنا نتيجة لسبيين نتصرف دون تفكير أو نستمر في التفكير دون أن نتصرف.

خليك واثق تمامًا إن ما حدش بيقول (يا رب) وربنا بيخذه...

جدد نيتك دلوقتي بأنك تقول... (الحمد لله).. ☺

الحمد لله لأن في اللحظة اللي بتتنفس فيها دي في آلاف الآلاف غيرك عايشين على أجهزة التنفس في المستشفيات كل هدفهم مش إنهم يكونوا دكاترة أو مهندسين أو أغنى الناس أو مشهورين هدفهم إن جهاز التنفس دا ما يتشالش من عليهم لأنه لو اتشال حياتهم انتهت.....

الحمد لله... لأنك شايف وعارف اللي حواليك لأن في برضه الآلاف غيرك بيتمنوا يشوفوا دلوقتي اللي انت شايفه بيتمنوا يشوفوا نفسهم في المرآة... الحمد لله... انك قادر تتحرك وقادر تتكلم وقادر تسمع لأن في بجد غيرك بيتمنوا دا كله.

الحمد لله... لأن ربنا بجد بيحبك وعطاك قدرات غير محدودة بس انت اللي عليك انك تثق في نفسك وفي ربك وفي قدراتك وفي مهاراتك وبعدين اعمل

اتبهِ أَنْتَ لَمْ تَنْظُرْ هَبْدُ

اللي عليك ولا أكثر ولا أقل والنتيجة دي بقى بتاعة ربنا بس تخليك واثق
تمامًا إن أيًا كانت النتيجة في دي خير ليك وربنا ليه حكمة في كذا
من اليوم... ابتسم للحياة ابتسم للحياة ابتسم للحياة...
ابتسم للحياة حتى ترى كل جميل فيها وتمحو كل قبيح فيها ولا تيأس، فعادة
ما يكون آخر مفتاح في مجموعة المفاتيح هو المناسب.



من وجد الله وجد كل شيء

ومن فقد الله فقد كل شيء ☺

ما الذي ينقصك

سأتكلم معك بكل صراحة وأمل منك أن تبادلني نفس الشعور!
أريد أن أسألك بعض الأسئلة وأريدك أن تجيب نفسك بنفسك!
-ماذا ينقصك لتكون سعيداً في حياتك!

- الصحة والعافية والقوة،
- المال والفلوس والملايين،
- السيارات والقصور والبيوت،
- الزوجة والأولاد،
- الوظيفة والشهادة،
- الأصدقاء والعزوة والشلة،
- والسفر والرحلات،
- الحبوب والخمور والمسكرات،
- الأغاني والطرب.

-هل كل من يملكونها سعداء!!؟

-هل أنت سعيد في حياتك.

إذا أجبت

بـ لأ.

هل تعرف لماذا!!!

لأن الله سبحانه وتعالى يقول:

(وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى)

أتدري ما هو الضنك!

ض: ضيق

ن: نكد

ك: كرب وكدر

ومن أصدق من الله قيلاً.

فهل عرفت لماذا أكثر الشباب اليوم يعانون من الضيق والزهد والملل من هذه الحياة رغم كل ما يملكونه فيها.

أما إذا أجبت بنعم فأنت تكذب على نفسك إلا إذا كنت من هذا الصنف.

قال تعالى:

(مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً)

-فهل أنت من هذا الصنف!!

-متى ستنضم إليهم!! -ألم يأن الأوان!!
-لماذا خلقك الله!!
-أليس للعبادة!!
-ألا تتذكر نعم الله عليك!!
-والتي حرم منها ملايين البشر!!
- (وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها).
-وأنت تعصيه بنعمه!!
-تسكن في أرضه
وتأكل من رزقه
وفي كل مكان يراك
ولا تستطيع أن تؤخر عن نفسك الموت إذا أتاك
ولا تستطيع أن تمتنع عن نار جهنم إذا سحبت إليها.
-ومع هذا تعصيه!!!
-أي قلب تحمل يا مسكين يا ضعيف يا من أصلك تراب ومردك إلى التراب!!
-اتق الله لتنجو بنفسك من عذاب الله.
-فإنه سبحانه وتعالى ليس بحاجة إلى توبتك.
-قال صلى الله عليه وسلم فيما يرويه عن ربه تبارك وتعالى أنه قال:
(يا عبادي! إنكم لن تبلغوا ضري فتضروني، ولن تبلغوا نفي فتنفَعوني.

اتَّبِعْ أَنْتَ لَمْ تَنْظُرْ هَبْدُ

يا عبادي! لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أتقى قلب رجل واحد منكم، ما زاد ذلك في ملكي شيئاً... يا عبادي! لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم قاموا في صعيد واحد، فسألوني، فأعطيت كل واحد مسألته، ما نقص ذلك مما عندي إلا كما ينقص المخيط إذا أدخل البحر.

يا عبادي! إنما هي أعمالكم أحصيها لكم ثم أوفيكم إياها، فمن وجد خيراً فليحمد الله، ومن وجد غير ذلك فلا يلومن إلا نفسه). رواه مسلم.

-وأنت لا زلت مداوماً على معصيته، ما أضعفك يا من كنت نطفة لو غسلت من الثياب لأزيلت ثم علقه ثم مضغة وبعد ذلك خرجت للدنيا تبكي لا تملك من الدنيا شيء

ما أضعفك، والآن بعد أن أتم عليك نعمه ظاهرة وباطنة تتكبر على أوامر الله

يامسكين، والله لو ملكت الدنيا كلها ما ملكت نبضة واحدة من نبضات قلبك، ما أضعفك!

-هل عرفت أصلك!!

-ومع ذلك تصر على المعاصي!!

-ولو كنت مشلولاً ما استطعت!

ولو كنت أعمى ما استطعت!

ولو كنت أصماً ما استطعت!

ولو كنت أبكمًا ما استطعت!

- ألا تخاف من الله!!
- ألا تخاف أن يسلبك هذه النعم كما أعطاك!!
- اتق الله أيها العبد الذي لا يملك لنفسه ضرراً ولا نفعاً
- ألا تريد الجنة!!
- ألا تخاف من جهنم!!
- ألا تخاف أن يخطفك الموت هذه اللحظة!!
- أم أنك لا زلت شاباً ولم تشبع من الدنيا والشهوات!!
- فالموت لا يعرف صغيراً ولا كبيراً وإنما يأتي بغتة بلا موعد وبلا إنذار!!
- وخذ بالك المقابر مش مكتوب عليها (للكبار فقط) وكفى بالموت واعظاً
- كم قالها من الشباب عندما تكبر نتوب أين هم الآن!!
- والله إنهم يبكون ويقولون: (رب ارجعون لعلي أعمل صالحاً فيما تركت)
- فهل سيرجعون!!
- ألا تأخذ العبرة من غيرك!!
- قبل أن تكون أنت العبرة!!
- إذا ما هو الذي يمنعك من أن تتوب الآن وترجع إلى الله!!
- هل هو الشيطان!!
- والشيطان قد أقسم أن يغويننا أجمعين ويدخلنا معه جهنم إلا عباد الله
- المخلصين!!
- أم هي النفس الأمارة بالسوء!!

- فستشهد عليك أطرافك التي استخدمتها في الحرام،
وعينك التي متعتها بالحرام،
وأذنك التي متعتها بالحرام،
وفرجك الذي لذذته بالحرام!!
- أم أنك تخاف من كلام الناس وأن يعلقوا عليك
-من سيفيدك من سيتحمل عنك العذاب من سيعطيك حسنة؟!
- هل يوجد أحد؟ أم أن كل شخص منهم سيقول نفسي نفسي!!
- أم منعك من التوبة حب الشهوات وعدم قدرتك على مفارقتها والعيش
بدونها!
- يا من تزعم أنك عاقل ألا تستطيع أن تصبر عن هذه الملذات الفانية أيامًا
معدودة حتى تنتعم بها كاملة في جنات النعيم المقيم!
- أم استبدلت ذلك يا عاقل بلذة مؤقتة في هذه الدنيا والتي هي متاع الغرور
ويعقها عذاب أليم مقيم في جهنم!
- ما بك إلى الآن لا زلت تتخلف عن الواجبات والفرائض ولا تحرص على
السنن!
- ألا تستطيع أن تصبر على طاعة الله سنوات قليلة أو ربما شهرًا أو أسابيعًا
أو أيامًا في هذه الدنيا التي هي للابتلاء والاختبار.
وخلي بالك الابتلاء ما هو إلا عملة لوجهين:
الوجه الأول: المحنة

ويليه الوجه الثاني: المنحة

فتذكر أن المحنة تعطيك المنحة (إن مع العسر يسراً) وليس (بعد) العسر

يسر ☺

لتحصل بعد رحمة الله على ما وعدك به من النعيم في الجنة!!

فاتعب في دنياك قليلاً لترتاح في أخراك كثيراً.

-يا ضعيف إن أجسامنا على النار لا تقوى!

-يا مسكين أين عقلك يا من تزعم أنك فاهم الدنيا وما فيه أحد مثلك وأنت

ما أحد فاهمك.

والله انت ما فهمت نفسك.

-طيب لو مت هذه الليلة هل أنت جاهز بأعمالك اللي ستبقى معك في

قبرك!!

-والى أين ستوصلك إلى الجنة أم إلى النار!!

-أم أنك ضامن أنك لن تموت هذا اليوم!!

لأن على فكرة المشكلة مش في الموت المشكلة الحقيقية (ما الذي بعد

الموت)؟

جنة أم نار!؟!؟

-فإلي متى القسوة في قلوبنا والغفلة عن ربنا!!

-القبر كل يوم يناديك!!

-حاسب نفسك قبل أن تحاسب!

- فاليوم عمل ولا حساب وغدًا حساب ولا عمل!!
- تزد من التقوى فإن الدنيا فانية!!
- فهل ستنتبه من غفلتك!!
- وتذكر نعمة الله عليك أن أمهلك حتى تتوب!!
- فإن الله يمهل ولا يهمل.
- أم ستمادى فيما أنت عليه?!!
- حتى تموت ويقبضك ملك الموت وأنت على معصية من المعاصي!!
- فلا تنظر لصغر المعصية ولكن انظر إلى عظمة من عصيت، ولا تجعل الله أهون الناظرين إليك.
- استغفر الله وتب إليه توبة نصحًا وابدأ صفحة جديدة مع الله فإن التوبة تجب ما قبلها.
- تذكر الجنة ونعيمها.
- تذكر القبر وظلمته.
- تذكر جهنم وعذابها.
- تذكر يوم العرض وشدته.
- تذكر وقوفك بين يدي الله
- فردًا وحيدًا!!!
- ماذا قدمت من العمل?!!!!!!
- واعلم أن من ترك شيئًا لله عوضه الله خيرًا منه.

-قال صلى الله عليه وسلم:
(إن أدنى أهل الجنة منزلة لمن ينظر إلى جنانه وأزواجه ونعيمه وخدمه
وسرره مسيرة ألف سنة)
وفي رواية أخرى:
(مسيرة ألفي سنة)
رواه الترمذي والطبراني.
-فاعمل للجنة يا راغبًا فيها.
-ولتكن الدار الآخرة هي همك
فالحياة الدنيا إنما هي ممر نتزود فيه بالأعمال الصالحة!!
-فقد تركها أقوام كانوا:
أقوى منا، وأغنى منا، وأجمل منا، ملكوا الدنيا كلها، تمتعوا فيها أكثر منا،
عمرُوا فيها أكثر منا.
فهل أغنى ذلك عنهم شيئًا، وما هي أمنيتهم الآن؟!
-لذلك لا زالت الفرصة أمامك فاعتنمها قبل أن تفوتك!
-فباب التوبة مفتوح وكلنا خطاؤون وخير الخطائين التوابون.
-فستذكرون ما أقول لكم!!
علينا دائمًا أن نتذكر قوله سبحانه وتعالى:
- (يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ)!!

انتبه أنت لهم تظن هباءً

مشكلتنا كبشر أننا أحياناً ننسى أننا نملك فرصاً كثيرة في حياتنا لذلك قد تمر هذه الفرص بدون أن نستثمرها أو نستفيد منها. ومشكلتنا في كثير من أمورنا الحياتية أننا نخشى التغيير. ربما لأننا نخاف من المغامرة.

وربما لأننا نخاف من تبعات التغيير ونخاف أن نندم إذا غامرنا. فمثلاً قد يتخرج أحدنا من الثانوية ولديه ميول وهوايات فنية في الرسم لكنه بدلاً من أن ينميها مثلاً ويختار أن يدرس في تخصص ينمي موهبته يفضل أن يمشي في الطريق الذي يمشي فيه بقية الناس ويستخدم الوساطة وعلاقات والديه ومعارف جيرانه ليدخل كلية "مرموقة" أو يظن أنها مرموقة تضمن له مستقبلاً كما يقولون أو كما يظنون!

في الطريق لينهي دراسته ينسى جزءاً من نفسه. هذا الجزء المبدع الذي يدفنه ويتجاهله، قد ينتقل من تخصص مرموق لآخر وهو غير سعيد باحثاً عن النجاح حتى يستقر وينجح ويتخرج بعد مدة ليست بالقصيرة.

هذا مثل الذي وقف أمام ضفة نهر يشاهد الأنوار المتألئة لمدينة على الجانب الآخر، خائفاً من الانتقال هناك، لذلك يطالع ويقول "ماذا لو؟" لكنه لا يلتفت يميناً ليشاهد الجسر الذي يعبره إلى حيث يحلم، بل يبقى مكانه متابعاً النهر بمياهه الرمادية وبرودة مائه!

مشكلتنا أحياناً في كثير من أمورنا الحياتية الشخصية والعملية أننا لا نعرف قيمة أنفسنا ولا نعتز بقدراتنا لذلك نظل أسرى الروتين الذي يمنعنا من استغلال الفرص.

كن جريئاً ولا تبقى مكانك سراً ابحث عن الفرص لترتقي واستغلها، فأنت لا ينقصك شيء، ابحث عن السعادة وراحة البال داخلك واستثمر حياتك مع الله.

الخلاصة

لا يوجد شيء ينقصك في الحياة ما دام
بإمكانك فعل أي شيء

لماذا نعصي الله؟

لا شك أن هناك أسبابًا تجعل العبد يجترئ على معصية ربه عز وجل وينسى ما أمره به سبحانه وتعالى، وهذه الأسباب متنوعة، فمنها ما هو نابع من الشخص نفسه، ومنها ما هو نابع من المجتمع من حوله، ومنها ما هو مشترك ما بين الشخص وما حوله وهذه بعض الأسباب:

1 - الغفلة عن الهدف

إن من أشد أسباب الجرأة على المعصية: عدم إدراك المرء للهدف الذي خلقه الله عز وجل من أجله، والغاية التي ينبغي أن يعيش من أجلها. وكثير من الناس تجد أهدافهم محصورة وقاصرة على الدنيا وعلائقها، كل همهم في الحياة إشباع شهواتهم، وإرضاء نزواتهم، والبعض لا يعلم له هدفًا من الأساس، وإنما يعيش في هذه الحياة كما يعيش الحيوان، لا يعلم لِمَ خُلِقَ، ولا لِمَ يعيش.

وقد حدد الخالق سبحانه وتعالى للإنسان هدفه وغايته،

فقال عز وجل: "وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ".

إذن، فهدف الإنسان وغايته التي ينبغي أن يعيش من أجلها، هي عبادة الله عز وجل وحده.

فكل قول باللسان، وكل فعل بالجوارح، وكل شعور وإحساس ظاهر أو باطن، ينبغي أن يُوجَّه لله عز وجل، ويتحول إلى عبادة له سبحانه وتعالى، ويعني ذلك دمج كل الأهداف والغايات المحصورة والقاصرة في هذا الهدف الأكبر، وهذا الدمج يعطي لها امتدادًا ورفعة وسموًا، يربط الإنسان بخالقه عز وجل، ويجعله ينفلت من جاذبية الطين والماء، ويحلق مع الملائ الأعلى.

2 - ضعف الإيمان

لا شك في أن ضعف الإيمان بالله عز وجل وبالיום الآخر سبب كبير للإقدام على المعصية، فالعبد يعصي لأنه يحب شيئًا لا يحبه الله أو يبغض شيئًا يحبه الله، أما الإيمان الكامل فيجعل العبد يحب ما يحبه الله عز وجل ويبغض ما يبغضه الله عز وجل،

والإنسان ساعة المعصية لا يرى الله عز وجل، ولا يرى ثواب المطيعين ولا عقاب العاصين، إنه لا يرى إلا لذة الذنب وتزيين الشيطان له، فهو كالعصفور الذي يرى الحب في الفخ، ولا يرى الفخ الذي فيه هلاكه، فيقتحم مُسرعًا فهلك والعياذ بالله.

3 - الجهل بالله عز وجل وأمره ونهيه وثوابه وعقابه

إن الجهل هو السمة المميزة للمجتريين على معصية الله عز وجل: لأنهم لو عرفوا ربهم معرفة صحيحة لأحبوه وعظموه وأطاعوا أمره، وعلموا أنه سبحانه وتعالى أهل لأن يُتَّقَى، ولو تعلموا دينهم وشرعهم لوجدوا بغيتهم

اتَّبِعْ أَنْتَ لَمْ تَنْظُرْ هَبْءُ

وسعادتهم فيه، ولو علموا ثواب الله عز وجل وعقابه لرغبوا في الثواب وخافوا من العقاب.

وقال ابن القيم رحمه الله: إن النفوس الجاهلة التي لا علم عندها قد ألبست ثوب الذل والإزاء عليها والتنقص بها أسرع منه إلى غيرها.

4 - وسوسة الشيطان

إن الشيطان هو العدو الأول للإنسان، فهو لا يهناً ولا يهدأ له بال حتى يستدرج الإنسان إلى المعصية، وهو كما أخبر صلى الله عليه وسلم من الإنسان مجرى الدم في العروق.

والشيطان -لعنه الله- يسير معك ويستدرجك خطوة خطوة، ويقتحم بك عقبة عقبة، لا يكل ولا يمل، فقد قطع العهد على نفسه بذلك.

ولقد حدد ابن القيم -رحمه الله تعالى- ثلاث جهات يدخل منها الشيطان على العبد: الإسراف في المباحات، والغفلة عن ذكر الله، وتكلف ما لا يعنيه.

5 - الاغترار بعفو الله

كثير من الناس يقضي عمره يجمع المعاصي والسيئات، ومع ذلك يتعلق بحبال الأمان، وعنده أمل في أن يدخل الجنة بغير حساب، أو لا تمسه النار إلا أياماً معدودة.

وتجد هؤلاء يتعلقون بأن الله عز وجل غفور رحيم، وأنه يتجاوز عن السيئات ويعفو ويصفح ويغفر، وينسون أن الله عز وجل كما أنه غفور

رحيم لمن تاب وأتاب، فهو سبحانه وتعالى منتقم جبار لمن عصى واستكبر.
وقد قال عز وجل في سورة الحجر: "نَبِّئْ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ * وَأَنَّ
عَذَابِي هُوَ الْعَذَابُ الْأَلِيمُ".

6 - القنوط من رحمة الله

إن بعض العصاة يستعظمون ذنوبهم، ويأسون من إمكانية غفران الله عز وجل لهم؛ وذلك لأنهم أفنوا سنوات طويلة من أعمارهم غارقين في الرذيلة، لا يتورعون عن حُرمة، مضيعين للفرائض، متبعين للشهوات، متعدين للحدود!! فيظن الواحد من هؤلاء أنه هالك لا محالة، وأنه سيدخل النار حتمًا، فيجعله هذا الاعتقاد يستمر في عصبانته، ويترك قيادته للشيطان يجره حيث شاء!!.

ولقد نسى هذا وأمثاله أن مغفرة الله عز وجل أوسع وأكبر من ذنوبهم وإن كثرت، وأن رحمته سبحانه وتعالى لا تضيق يومًا بخطاياهم وإن تفاقمت، فقد قال عز وجل في سورة الزمر: "قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ".

إن الخوف من الله عز وجل مطلوب، ولكن المبالغة فيه قد تنتهي بالإنسان إلى اليأس من روح الله، والقنوط من رحمته.

7 - الاحتجاج بحسن النية

كثير من الناس يحتجون على انحرافهم ومعاصيهم، وتقصيرهم بفرائض الإسلام، بحسن نواياهم، وأن الله سبحانه وتعالى رب قلوب، وأنه طالما أن القلب سليم، والنية صالحة فلا تضر المعصية، ولا يضر ترك الفريضة!!.

وقد تضافرت النصوص الشرعية التي تأمر بإصلاح الباطن، مع النصوص الشرعية التي تأمر بإصلاح الظاهر، وبالعبادات والتكاليف الظاهرة، وعلى المسلم أن يجمع بين هذه النصوص وتلك، فيصلح ظاهره وباطنه معاً، فأنت مطالب بإصلاح الاثنين، الظاهر والباطن. وليس أحدهما فقط. يقول عز وجل في سورة الأنعام: "وَذُرُوا ظَاهِرَ الْإِثْمِ وَبَاطِنَهُ إِنَّ الَّذِينَ يَكْسِبُونَ الْإِثْمَ سَيُجْزَوْنَ بِمَا كَانُوا يَقْتَرِفُونَ". وقد يمّا قالوا: الطريق إلى جهنم مفروش بالنوايا الحسنة.

8 - مخالطة أهل المعاصي وقرناء السوء

قال بعض السلف: ليس شيء أضر على القلب من مخالطة الفاسقين والنظر إلى أفعالهم. وقُل لي من صاحبك، أقول لك من أنت.

ومخالطة العصاة تجعل القلب يألف المعصية ويجتري عليها، فينساق وراء العصاة وهو لا يدري. والرفيق السيء قاطع طريق بينك وبين الله، فكلمة سلكت درب الله عز وجل حاول أن يصرفك عنه إلى طريق الغواية، وعندما يأتي يوم القيامة سيتبرأ منك، ويلقي باللوم كله عليك، وساعتها تتمنى لو

أعطيت لك الفرصة لتتبرأ منه كما تبرأ هو منك، ولكن لا تجد سوى الحسرة والندم، يقول رب العزة سبحانه وتعالى في سورة الفرقان: "وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا * يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فَلَانًا خَالِيًا * لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا".

نسأل الله سبحانه وتعالى أن يجنبنا طرق وأسباب معصيته وأن يهدينا إلى طريق طاعته وتقواه، وأن يبلغنا رضاه.

الخلاصة

عن أبي العباس عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال: كنت خلف النبي صلى الله عليه وسلم يوماً، فقال: (يا غلام، إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف) رواه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح.

عايز بس مش قادر

عايز تغيير نفسك ومش قادر لما الواحد بيحكى يكلم شاب من الشباب
يقوله (هنفوق إمتى من الغيبوبة الي احنا فيها)

هنستعد إمتى لأول ليلة من ليالي القبر؟
هنفوق إمتى؟؟ هنفرح ربنا بتوبتنا الصادقة إمتى؟؟
هنشيل أشواك المعاصي الي غارزة في قلوبنا إمتى؟؟
تلاقي الشاب ممكن عينيه تدمع وتلاقي وشه يحمر
وتلاقيه يقولك ياااااااه دا انا كل ما اشوف واحد صاحبي التزم أو واحدة
صاحبتي التزمت
كل ما اسمع عن الجنة والنار.. كل ما اسمع درس بيفوقني ويفكرني بلقاء
ربنا
باحس ان أنا مخنوق.. باحس ان أنا بعيد قوي عن ربنا سبحانه وتعالى
باحس ان أنا حياتي ما لهاش معنى.. أنا نفسي والله عايز اشوف.. عايز
اسيب.. عايز اقرب من ربنا

(عايز بس مش قادر)

عايزو حاولت قبل كدا بس كل ما احي احاول نفسي تغليني
كل ما احي احاول انهزم قدام شهواتي.. حاولت قبل كدا وقُلت خلاص
هاسيب السجاير مش هارجع لها ثاني يوم اتنين تلاتة أسبوع اتنين.. خلاص
يارب أنا رجعت لك يارب
نزلت ركبت مع اصحابي ثاني في العربية، اللي على يميني ماسك سيجارة
واللي على شمالي ماسك سيجارة قعدت نص ساعة ولا ساعة بينهم مخنوق
باقاوم بكل قوتي
في الآخر ببص لقيت نفسي بمد إيدي باخطف سيجارة من واحد منهم..
ورجعت للسجاير ثاني.

قُلت هاسيب البنات.. نزلت النادي قولت خلاص خلاص مش هاكلم حد
هاقعد لوحدي
مش هاقع أبدًا ثاني.. شوية لقيت نفسي زهقت قُلت طب انزل طب اتمشى
كدا لقيتهم
أنا بنفسي رُحت كلمتهم يااااه دا انا عايز ربنا قوي والله العظيم بس مش
قادر

(عايز بس مش قادر)

معظمنا بننتمي للنوع دا اللي نفسه يقرب من ربنا
اللي عايش معذب لأنه بيعصي ربنا بس هو عايز ومش قادر

انتبه أنت لهم تظن هباً

وخايف لو رجع لربنا ما يثبتش على طريق ربنا سبحانه وتعالى
أنت عارف النوع دا ربنا نزله سورة كلمه في القرآن.. سورة من السور اللي
بنقراها كتير جداً
بنقراها مراراً وتكراراً في صلاة المغرب والعشاء والفجر.. تتصور ربنا سماها
إيه؟؟

عارف ربنا سماها إيه؟ - سورة القيامة

اللي فيها النفس الوامة:

النفس اللي عايشة في غيبوبة لساً وعايزة صدمات كهربائية تفوقها من
الغيبوبة اللي هيّ فيها أربع صدمات كهربائية في سورة القيامة
قال تعالى " لا أقسم بيوم القيامة " دا قسم عشان ربنا غضبان
غضبان!! ليه يارب إيه اللي غضب ربنا؟؟
معاصينا ولا غفلتنا ولا مكابرتنا ولا ادعائنا إن احنا ما بنعصيهوش واحنا
بنعصيه ليل نهار.

لا أقسم بيوم القيامة... أول كلمة كدا يا رب يوم القيامة!!

يوم القيامة اللي قال عليه النبي عليه الصلاة والسلام:

إنه ما من صاحب ذهب ولا فضة. مافيش واحد ربنا اداله ذهب ولا فضة
إلا ويأتي يوم القيامة فتصفح له صفائح من نار ويحمى عليها في نار جهنم
ثم يكوى بها جبينه وجهته وجنبه

اسمع واسمعي:

كلما بردت أحمي عليها في نار جهنم خمسين ألف سنة
طيب ليه بنقول الحديث دا؟؟ بنقوله عشان ناس تعرف إن في ناس هتأخذ

خمسين ألف سنة اللي هو مقدار يوم القيامة

الرسول بيقول لك إيه؟ لا يأتيني الناس بالأعمال وتأتوني بالدنيا

ما يجيش شاب زي وزيك بدروس وشرايط ودعوة وقيام وتهجد وقرآن
وصحبه صالحه

وتيجي انت بيايه.. بمعاصي وشهوات والذنوب على كتفك

" ولا أقسم بالنفس اللوامة " النفس المذبذبة اللي سطر أبيض وسطر أسود

اللي مرة تعصي ومرة تطيع.. اللي شوية هنا وشوية هنا

اللي عايزة ترجع لربنا بس مش قادرة تسبب المعصية

يقول أحد الدعاة:

مشهد لا أنساه أبداً: أحد الشباب الله يرحمه توفي.. فنزل واحد أخ ملتزم

صاحبنا عايز يعرف مكان الدفنة فين

لقى الإعلان متعلق في الكلية ولقى اصحابه قاعدين البنات والأولاد يجروا

ويلعبوا مع بعض

وقال في ذهول يا رب هما مش زعلانين!! لأ بس مش قادرين يسيبوا المعصية

انتبه أنت لهم تظن هبأ

بقت عبودية بقوا مستعبدين مش قادرين يسبواها، النفس اللوامة النفس
المعذبة

اللي جواها خير وجواها شهوة.. يبجي يعمل الطاعة مش قادر
أنا عايز اروح للدنيا تاني.. يبجي يعمل المعصية مش قادر أنا نفسي ارجع
لربنا تاني

معذب وهو بيطيع ومعذب وهو بيعصي.. معذب وهو يبصلي التراويح معذب
وهو قاعد على القهوة

ليه؟؟ لأنه ماهواش كله لربنا.. النفس اللوامة النفس العاجزة يا جماعة

مش قادر؟؟ آه مش قادر.. طب تقدر على عذاب النار؟؟ لأ ما اقدرش

طب تقدر على مقامع الملائكة؟؟ لأ ما اقدرش

طب تقدر على عذاب القبر؟؟ لأ ما اقدرش

اللي لو سمعنا صوته دلوقتي الجن والإنس هيموتوا من استغاثات اللي
بيتعذبوا

بس (لأ ما اقدرش) طب سيب (مش قادر)

إذا كنت مش قادر على نفسك هتقدر على عذاب يوم القيامة ازاى!!

" ولا أقسم بالنفس اللوامة أيحسب الإنسان أن لن نجتمع عظامه "

انتوا فاكرين إيه؟؟ ساعة البعث وانت طالع ممكن واحد اتقطع مليون حته
في الأرض

كل حنة بتطير وبتتلم من الحنة الثانية.. أنت هتتلم حنة حنة إيد على إيد
على رجل لغاية ما تبقى كامل

أول ما تصحى هتشوف أجزاء الناس بتتطير وبتتجمع وكل حنة بتروح
للجسم بتاعها

والناس بتطلع من تحت الأرض والأكفان بتتقطع

" أبحسب الإنسان أن لن نجمع عظامه. بلى قادرين على أن نسوي بنانه "
السة مليار بني آدم كل واحد هيطلع وهيرجع له حتى بصمة الصابع بتاعته
تاني

السة مليار بني آدم كل واحد هيجيله الصحيفة بتاعته تاني.. مافيش واحد
هياخد صحيفة حد غيره

" بل يريد الإنسان " عايز إيه الإنسان انتوا عايزين إيه؟؟ " ليفجر أمامه "
يعني إيه يفجر أمامه؟؟

في شهوة احنا ما سمعناش عنها يا جماعة اسمها (شهوة الفجور)
ما ركبتش مع سواق ميكروباص قبل كدا مشغل كاسيت صوته يسمع ست
شوارع

دا لو كان شهوة كاسيت كان شغله على قده

شُفت واحد صاحبك قبل كدا ماشي مع مية وخمسين بنت

لو كانت شهوة نساء كان مشي مع بنت واحدة

انتبه أنت لم تظن هباءً

بس إذن دي شهوة فجور.. شهوة معصية.. عايز يحس ان مافيش حاجة مقيداه

تلاقي الشاب بياخد نفس سيجارة وينفخه قدامه قوي عايز يحس انه هو بيتنفي

تلاقي البنت عايزة تبقى ستايل ومتحررة وأكثر بنت متحررة في الجامعة ليه؟؟
" ليفجر أمامه " مافيش أي حاجة واقفة قدامي
ربنا بيقول لك " أم حسب الذين اجترحوا السيئات " أي نهشوها نهشاً.

لو نفسي اقرب من ربنا أكثر وأكثر إيه الخطوات اللي ممكن أخذها؟

أولاً موضوع انك نفسك تقرب من ربنا سبحانه وتعالى... دا موضوع جميل جداً... وحاجة في منتهى الروعة

مبدئياً نمسك الموضوع من أوله:-

■ أحب الأعمال إلى الله عز وجل... هي الصلاة على وقتها

الصلاة في وقتها دي... ترمومتر الحياة هي اللي بتتطلب حياتك... التزمت عليها تبقى حياتك في منتهى الروعة... أخرت فيها هيبقى حياتك متدهورة ودايمًا حزين وعندك ملل وزهقان

فلو حد بيسأل هو ليه أنا متأخر في حياتي... وحاسس إني ماليش هدف أو مش عارف أوصل لى أنا عاوزه ومش عارف أحقق أي حاجة نفسي فيها...، يراجع نفسه في الصلاة... هل هو ملتزم فيها...، هل بيصلي الوقت في ميعاده بالضبط... هل هو بيحترم مواعيد الصلاة زي ما بيحترم المواعيد الثانية؟؟

□ بعد كدا تبدأ تقرب لربنا سبحانه وتعالى بالنوافل

♥ 12 ركعة... سنن الصلاة (2 قبل الفجر... 4 قبل الظهر - 2 بعده... 2 بعد المغرب.... 2 بعد العشاء)

♥ صيام يوم الاثنين والخميس

♥ صيام 3 أيام الأيام القمرية من كل شهر هجري (13، 14، 15)

♥ أخصص كل يوم ورد للقران الكريم حتى لو صفحة

♥ أحافظ كل يوم على أذكار الصباح والمساء

□ بعد كدا بقى والأهم...، إزاي أستمر على طول وما يجيش عليّ وقت أحس بالملل والزهد... وأستمر في الطاعة

♥ أقرأ في الكتب... وأحاول اعرف عن ربنا أكثر وأكثر

♥ أقرأ في سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم

♥ أتعرف على صفات الصحابة رضي الله عنهم وأحاول أعمل زيهم

♥ أقرأ في قصص الشخصيات التاريخية الناجحة... دا بيخليك تشوف نفسك زيهم ويكون عندك همة زيهم في الحياة

اتَّبِعْهُ أَنْتَ لَمْ تَنْظُرْ هَبْهُ

♥ أتعرف على خبرات الناس الأكثر خبرة مني في تجارب الحياة واعرف ازاى
بيحاربوا المشاكل دي

■ دائماً اوعي تياس من نفسك وخليك واثق إن ربنا رحيم جداً بعباده وإن
كل ابن آدم خطاء... لكن ♥ خير الخطائين التوابون



قوة التغيير في إنك فعلاً تكون محتاج للتغيير
الحقيقي وليس التغيير المزيف المؤقت

الإساءة

كثيرون منا مروا في حياتهم بنوع واحد على الأقل من أنواع الإساءة،
فمنا من عانى التجاهل واللامبالاة؛
ومنا من عانى الازدراء أو الاحتقار لكلامه أو لشخصه أو لأرائه؛
ومنا من عانى أيضاً من الضرب والاعتداء الجسدي؛
ومنا من عانى الحبس والطرده من المنزل؛
ومنا من عانى الظلم والقهر،
ومنا من عانى قسوة الصمت.

والإساءة هي كل ما يقوم به شخص باستخدام قوته الجسدية أو المعنوية
للاعتداء على الآخر بشكل متعمد وغير مشروع؛ وذلك من خلال الإتيان
بفعل أو حركة أو كلمة أو همسة أو إشارة أو صمت من شأنها أن تحدث أو
تسبب في أذى نفسي أو معنوي أو جسدي أو مادي للطرف الموجه له. وذلك
بغرض فرض السلطة عليه والتحكم فيه ونزع إرادته.

والإساءة منتشرة في جميع طبقات المجتمع على اختلاف أعمارهم ودخولهم
وثقافتهم؛ بخلاف ما يظن البعض من أنها منتشرة فقط في الطبقات الأدنى

اتَّبِعْ أَنْتَ لَمْ تَنْظُرْ هَبْدُ

من المجتمع ولدى أصحاب الدخل المتوسط أو المنخفض، فليست المكانة الاجتماعية أو مقدار الضغوط التي يعاني منها الإنسان هي ما تجعله مسيئاً من عدمه، لكنها للأسف الحاجة الداخلية للسلطة؛ والاعتقاد الخاطئ والمريض بأحقية السيطرة على شخص آخر قد لا يستطيع حماية نفسه لسبب أو لآخر.

والإساءة هي فعل لا يبد لها من فاعل ومفعول به:

فالفاعل هو "الإساءة أو الاعتداء"

والفاعل هو "المسيء أو المعتدي"

والمفعول به هو "المعتدى عليه أو الضحية"

فإذا انتهى الفاعل عما يفعل غابت الإساءة عن مجتمعاتنا، وإذا رفض المفعول به قبول الإساءة غابت أيضاً الإساءة عنا، فلم يعد هناك مجال للاعتداء في مجتمعاتنا.

ولماذا يكون في مجتمعنا ضحايا؟!.. ولماذا لا نوقف المسيئين والمعتدين؟! يقول تعالى في محكم كتابه: (ولا تعتدوا إن الله لا يحب المعتدين) صدق الله العظيم "سورة البقرة الآية 205".

جرب أن تستمع إلى هذه الكلمات بقلبك "الله لا يحب المعتدين" - "الله لا يحب المعتدين"... فهل تريد بعدما أصغيت لهذه الآية بقلبك أن تكون من

المعتدين، ممن لا يحبهم الله تعالى؟! وما الذي تظن أنك تجنيه من فوائد
واهية ووهمية تضاهي كراهية الله تعالى لك!، وهل تحتفل أن يغضب عليك
ربك؟!

ولكن كيف نعرف أننا نتعرض للإساءة؟

نعرف ذلك إذا كنا في موقف معين أو خلال علاقة معينة ووجدنا أنفسنا
نفقد الاختيار فلا يكون لنا حق الاعتراض أو التعبير عن الرأي، كما نشعر
أننا محاصرون ولا يمكننا الهروب مما فرض علينا فرضاً دون إرادة منا
والأمثلة كثير نعرض منها التالي:

- أن نبذو سعداء ونبتسم للجميع دون أن نكون كذلك.
- أن نتصرف تصرفات معينة وفقاً لتوجهات شخص آخر مقيدة لنا
ولحريتنا.
- أن تأخذ أموالنا دون إذن أو موافقة منا وعلينا أن نكون راضين بذلك.
- أن نقول كلاماً معيناً ونحن راضين له بداخلنا وغير مقتنعين به.
- أن نعطي لطرف آخر اهتماماً كبيراً ونحن كارهين له.
- أن نستمع لإهانة موجهة إلينا دون أن نملك حق الرد أو الاعتراض.
- أن يتم استغلالنا بالعمل الكثير واستنزاف طاقاتنا من دون مردود مكافئ
لعملنا.
- أن نكون في مكان ما مفروض علينا ولا نستطيع مغادرته بإرادتنا.

انتهب أنت لهم تظوق هبأ

وفي مجتمعاتنا تمارس الإساءة بشكل عادي جدًا وكأنها مهام يومية من مهام الحياة، فلا بد من الإساءة لنسيطر على من حولنا ونجعلهم أتباعًا لنا دون اعتراض، ولا بد من الإساءة لنخفي نواقصنا ونقاط ضعفنا، ولا بد من الإساءة لنثبت رجولتنا الزائفة ونفرض مصداقيتنا الواهية، ولا بد من الإساءة لنحصل على أموال من نسيء إليهم بدون وجه حق، ولا بد من الإساءة إذ أنها من مقتضيات التربية الفاشلة، ولا بد من الإساءة تماشيًا مع العادات والتقاليد الجاهلة، ولا بد من الإساءة لأننا لم نعد نجد مكانًا للرحمة في قلوبنا.. لذا علينا أن نكون مسيينين لأقصى درجة.. حتى نشعر بالرضا الوهمي عن أنفسنا ونطفئ للأبد نور عقولنا التي تعقل الصواب من الخطأ وتعقل الحسن من السيء.

لذا أطفئوا أنوار عقولكم.. إذا كنتم في غير حاجة بعد اليوم للعقول المستنيرة.. وتناسوا دفاء قلوبكم وإنسانيتكم إذا كنتم ترون أنه لا حاجة لكم لهذا الدفاء وهذه الرحمة والسماحة - أطفئوا جذوة النور والرحمة - اطفئوها وأسيئوا ما استطعتم.. فهذا أسلوبكم إذا كنتم عاصون لربكم؛ ناكرون لنعمه عليكم كافرون بها.

يقول تعالى: "فَأَذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ" صدق الله العظيم

(سورة البقرة - آية 152)

يتودد لكم ربكم بنعمه عليكم من (زوجة طيبة وذرية صالحة ووالدين طيبين)، وأنتم تعصونه بنكران نعمه عليكم والكفر بها؛ فترى أزواجًا لا يراعون الله في زوجاتهم وذلك بالإساءة لهن بالتجريح والإيذاء الجسدي أو المعنوي؛ ونسوا أو تناسوا وصية رسولنا الكريم "استوصوا بالنساء خيرًا" وهو صلى الله عليه وسلم أيضًا من قال: (خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي) يقصد "زوجاته" رضي الله عنهم وأرضاهم.

كذلك البعض من الآباء نسوا تقوى الله تعالى وطالت الإساءة أطفالهم ويقولون "تربية"، وأين التربية وهم ينتجون للمجتمع شبابًا خائفًا لا يستطيع أن يُقدم على أي شيء لضعف ثقته في نفسه وفي إمكانياته وقدراته. ولم يتقوا الله في أولادهم "فكسروهم بالإساءة"، ولم يدركوا أن التربية الناجحة تعني أن تشجع ولدك وتدعمه وتحفزه لاستغلال كافة قدراته وإمكانياته - لا - أن تصيبه بضعف تقدير الذات وتشعره بأنه فاشل لا يفقه شيئًا في الحياة.

وخير ما أقوله لهؤلاء توقفوا عما تفعلون - توقف أخي وتوقفني أختي - عن ممارسة نفس الظلم الذي وقع عليكم وأنتم صغار، ولا تجعلوا أولادكم يتعذبون في رعايتكم، فكلكم راعي وكلكم مسؤول عن رعيته "وستسألون". فإذا كنت من هؤلاء المسيئين، فأرجو أن تقرأ آثار الإساءة لتعلم عظم ما تفعله الإساءة من أذى تجاه من تدعي حبه كما أشارت لها الدراسات النفسية والاجتماعية:

آثار الإساءة على المعتدى عليه أو الضحية:

- تتسبب الإساءة في نشأة العقد النفسية والاكتئاب لدى الضحية والتي بدورها تكون سببًا لإصابة الجسم فيما بعد بالعديد من الأمراض، وشعور النفس بضعف القيمة واليأس وفقد الرغبة في الاندماج مع الحياة أو الحياة نفسها، وتعجل الرحيل عنها.

لذا أيها "المعتدي" توقف من اليوم عن الإساءة، حتى لا يمرض من تحب ويرحل عنك - فتندم- يوم لا ينفع الندم.

- زيادة احتمال ممارسة الضحية للإساءة لغيره كما مورس في حقه الإساءة من قبل وانتهاجه لهذا النهج المدمر لذاته ومجتمعه.

فتضرر ليس فقط من أحببت ولكن تضرر مجتمعك كله بإساءتك تلك، وتذكر أنه من سن في الإسلام سنة حسنة فله أجرها وأجر من عمل بها إلى يوم الدين؛ ومن سن في الإسلام سنة سيئة فله وزرها ووزر من عمل بها إلى يوم الدين.

- قد يمارس الضحية دورًا انتقاميًا تجاه أسرته ومجتمعه ردًا للاعتداء الذي وقع عليه، فيشيع مشاعر الألم والبغضاء والكراهية بين من حوله فتفسد الأسر ويتهدم أساس المجتمع، فكما تعلمنا في مادة العلوم ونحن صغار أن لكل فعل رد فعل مساوٍ له في المقدار ومضادٍ له في الاتجاه، فانتهبوا

لأفعالكم، فكما تدين تدان وكما تهين تهان، فهذا قانون كوني فلا تستهن
أبدًا بقانون "العاقبة الأخلاقية".

- فقدان احترام الذات وضعف الثقة بالنفس للمُمارس ضده الإساءة، فنبي
مجتمعًا من الفاشلين والضحايا والذين يرون أنفسهم بلا جدوى أو أهمية،
ويا لعظمة الإثم الذي نتمخض به أمام الله تعالى، أننا نقتل النفس التي
حرم الله قتلها إلا بالحق. وهل هناك قتل أشد من قتل النفس وفقد القيمة
وازدراء الذات.. اتقوا الله وتوقفوا عن الإساءة الآن.

- الإصابة بالصددمات العقلية، فالضحية قد لا تستوعب كم الإساءة التي
تعاني منه على يد أقرب الناس إليها فتصاب بالصدمة لعدم التصديق بما
يحدث لها على يد من يدعون محبتها ورعايتها والاهتمام بأمرها، وعادة
الصددمات العقلية تحتاج سنينًا في علاجها؛ وقد يعجز الأطباء عن علاج
الصددمات العقلية إذا كانت الصدمة شديدة وعميقة الأثر على نفس
المعتدى عليه، فيروح أقرب الناس إليك في عالم مظلم لا مخرج منه نتيجة
إساءتك له.

- قد يلجأ المعتدى عليه للهروب وترك المنزل للتخلص من المسيء، فيكون
مصيره الوقوع في برائن المخدرات والجرائم وتضيق حياته ومستقبله.. ويضيع
أكثر الناس قربًا منك.

- وفي حالة من اليأس وذهاب الأمل قد يلجأ الضحية للانتحار للتخلص من
ألمه ومعاناته، ومن عدم مقدرته على التكيف مع الإساءة طوال الوقت.. فهل

انتبه أنت لهم تظن هباءً

هذا ما تريد يا من اتخذت الإساءة عادة في معاملتك لمن تحب. اتق الله فيمن تحب.

أيها الآباء توقفوا عن الإساءة.. هذه آثار ما تفعلوه بأبنائكم
أيها الأزواج توقفوا عن الإساءة.. هذه آثار ما تفعلوه بقلوبكم ورفقاء عمركم
أيها الأبناء توقفوا عن الإساءة.. هذه آثار معاملتكم الخاطئة لوالديكم
أيها الرجال توقفوا عن الإساءة.. هذه آثار قوتكم الزائفة في ضعف جسد المجتمع
أيها المعلمون توقفوا عن الإساءة.. هذه آثار ما تفرزوه من أجيال للمجتمع

توقفوا جميعاً عن " الإساءة " .. توقفوا اليوم



يقول غاندي:

إذا قابلت الإساءة بالإساءة فمتى سوف تنتهي الإساءة

كيف تنسى وتودع الماضي؟!

بلا شك كلنا مرت بنا مواقف وأحداث وظروف في حياتنا بالماضي سببت لنا جراحًا وغضبًا واستياءً.

وكلما تذكر الإنسان ما مر به من إيذاء وألم تفجرت بداخله مشاعر سلبية مدمرة لنفسه وكيانه.

والسؤال هنا: هل سنقاول هذا الشعور المدمر أم نستسلم؟؟

"توصّف وتعلم" ...

لتعلم أنك تستطيع القضاء على كل ما يؤلمك ويزعجك بالنسيان،

ولكي تنسى يجب أن تصفح.

وليس معنى أن تصفح أن تنسى التجربة أو الشخص أو الحدث الذي مررت به في حياتك وألمك،

ولكن المقصود أن تنسى مشاعر الألم والمعاناة وإدانة الذات والأفكار المشوشة المصاحبة لهذا التذكر.

انتبه أنت له تظن هباً

لن أقول لك بأن تمارس الصبح لأن الله غفور رحيم وهو يغفر لك ولكل البشر ويسامحك على كل شيء لذا يجب عليك أيضاً أن تسامح اخوتك في الله.

ولن أقول لك أن الراحمون يرحمهم الله، وكلما سامحت ورحمت استحققت أن يسامحك الله تعالى على معاصيك الكثيرة بمنه وفضله.

كذلك لن أقول لك أن تعطي لأخيك سبعين عذراً.

يقول جعفر بن محمد (إذا بلغك عن أخيك الشيء تنكره فالتمس له عذراً واحداً إلى سبعين عذر، فإن أصبته، وإلا، قل لعل له عذراً لا أعرفه).

ولكني أقول لك: لقد أتيت للعالم لتخدم البشرية، وتمثل القيم الرائعة والأخلاق الفريدة والجمال الإنساني الخلاب، وتكشف كل يوم المزيد من الحكمة لاختيار الله لك كخليفة على أرضه.

فيجب أن تحقق قوانين الله في أرضه بأن تعيش سعيداً باختيارك السعادة ورفضك لكل ما يسبب شقاءك وتعاستك ومرضك.

ولتعلم جيداً أن ما يسهم في سلامك وسعادتك وإنجازك سيسعد بالضرورة من حولك ويغير حياتهم للأفضل. لأنك بموقفك الإيجابي هذا جعلت الآخرين يتسألون (هل نحن سبب هذه الفوضى والتعاسة؟)،

وعندما يفكرون قد يتغيرون؛ ويرجع عائد تغييرهم عليك وعلى البشرية مرة أخرى بالفائدة العظيمة.

يقول تعالى: (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم).

فالله تعالى لا يغير الأوضاع إلا بتغيير الكل، والكل لا يكتمل تغييره للأفضل إلا بصالح الأجزاء.

إن مشاعر الغضب والاستياء والإدانة تجاه الآخرين تضعفك وتستنزف طاقتك وتضيع عليك كل يوم فرص رائعة لتغيير حياتك للأفضل.

إنها تقتل سعادتك وسلامك وتبعدك عن القيام بأي نشاط إبداعي أو مبهج تستطيع أن تقوم به لتحسين حياتك وظروفك.

جرب اليوم أن تصفح لتدرك أن الآخرين لا يستطيعون إفساد حياتك أو تعكير صفوك.

قل لنفسك أنك أنت المسيطر على حياتك ومصيرك وأن أفكارك وعواطفك من تستطيع أن تمنحك الجحيم بإدانة نفسك وإدانة الآخرين كل حين؛ وهي أيضاً من تستطيع أن تمنحك الجنة والنعيم بالغفران وإحلال السلام والانسجام في كل من عقلك وجسدك.

^ اهرار لك ^

فلا تعاقب نفسك بعد اليوم بخسارة كل هذه الفوائد التي تجنيها من الصفح.

ما مضى فقد مضى ولن ترجع عقارب الساعة ولو ثانية للوراء.

وما تملكه هو اليوم "اليوم فقط" فحتى مستقبلك لا تعلم هل ستعيشه أم لا.

وهل ستتاح لك هذه الفرصة لتصفح أم سيمر الوقت وتضيع فرصك.

قبل النوم استرخ وهدئ عقلك وجوارحك، ولا تفكر في شيء إلا الله ونعمه الكثيرة في حياتك (عددها في عقلك) وأشعر كم أنت محظوظ بكل هذه النعم.

ثم قل بحزم وهدوء وثقة هذه التأكيدات:

أنا اخترت الصفح، وأعلن اليوم أنني أصفح عن (اذكر اسم الشخص الذي أذاك أو جرحك) تمامًا وبحرية.

وانسَ بصدق كل شيء متعلق بهذا الأمر.

أنا حر الآن ولدي شعور رائع بالسكينة والهدوء والسلام، وهو كذلك حر ولديه نفس المشاعر.

- وكلما تذكرت هذا الشخص ثانية قل: (أتمنى أن تنعم وتعيش بالسلام)،
وبتكرار هذه الجملة في عقلك ستجد أن المشاعر السلبية تزول وتختفي،
حتى عندما تراه ستجد هذه المشاعر أصبحت في طي النسيان واختفت
تمامًا.

- فعندما تعيش السلام والسعادة لن ترغب بعد الآن أن تعيش الألم
والتعاسة.

أليس كذلك!.

أنت اليوم مسيطر على حياتك بصفحك عن نفسك وعن الآخرين.

ولست بحاجة لتعادي فلان لتنجح أو تهاجم فلان لتعيش مرتاحًا...

ستنتهي الصراعات وتبتعد عن غيوم المشاكل.

فأنت في سلام مع نفسك بتفكيرك الإيجابي ومحافظتك على حالتك

الإيجابية في كل وقت من الآن ومهما اختلفت الظروف والأماكن والأحداث

- إخوة:-

تبلغ سرعة الغزالة حوالي 90 ك / ساعة

بينما تبلغ سرعة الأسد حوالي 58 ك / ساعة

انتبه أنت لم تظن هباً

ورغم ذلك في أغلب المطاردات تسقط الغزالة فريسة للأسد هل تعلم لماذا؟! لأن الغزالة عندما تهرب من الأسد بعد رؤيته تؤمن بأن الأسد مفترسها لا محالة لأنها ضعيفة مقارنة بالأسد وخوفها من عدم النجاة تجعلها تكثر من الالتفات دوماً إلى الوراء

هذه الالتفاتة القاتلة هي التي تؤثر سلباً على سرعة الغزال وهي التي تقلص من الفارق بينه وبين الأسد وبالتالي يتمكن الأسد من اللحاق بالغزال ومن ثم افتراسه لو عرف الغزال أن لديه نقطة قوة في سرعته كما أن للأسد قوة في حجمه وقوته لنجى منه..

لكن المغزى من هذه المعلومة أن كم من الأوقات التفتنا إلى الماضي فافترسنا بإحباطاته وهمومه وعثراته؟!

وكم من خوف من عدم النجاح جعلنا نقع فريسة لواقعنا؟!

وكم من إحباط داخلي جعلنا لا نثق بأننا قادرين على النجاة وتحقيق أهدافنا وقتلنا الخوف في داخلنا..

الخلاصة

لما حاجة توجعك حولها لقوة فالضربة التي لا تميميني

تقويني

كن أنت وهذا يكفي

لعل الرضا عن النفس من أهم الأمور التي يسعى الجميع لتحقيقها. لكن وفي الوقت نفسه نجد بأن الحياة وتقلباتها تجعل المرء عرضة للمتاعب والآلام حتى وإن وصل لدرجة الرضا عن النفس، لكن الفرق هو أن حالة الرضا التي لديه ستساعده على الخروج من أزماته بشكل أسرع كونه يدرك في نفسه بأنه حاول كل ما باستطاعته للوصول لنتائج أفضل من تلك التي يعايشها الآن.

خلال مشوار حياة المرء وسعيه نحو تحقيق الرضا عن النفس فإنه يحتاج للمحفزات التي يمكن أن تلعب دورا مهما في هذا الأمر. الجانب الإيجابي في هذا الموضوع هو أنه يصعب تعريف طبيعة تلك ال"محفزات" كونها تأتي بأشكال متعددة لتناسب كافة الشخصيات التي تسعى للرضا عن النفس ولكن أهمها الرضا عن أفعال الله في كل الأحوال لعلمي المسبق بأنه حكيم ولا يصدر من الحكيم إلا الخير العظيم ☺ فهناك من يجد تحفيزه عبر صديق يشجعه وهناك من يلجأ لقراءة الكتب التي تعني بهذا الأمر، وهناك العديد من الأشكال الأخرى للمحفزات التي نتحدث عنها.

لكن تلك المحفزات، كغيرها من الأشياء الأخرى، لا تعد إيجابية بنسبة 100%. وإنما تحمل في طياتها شيئاً من السلبية لو أسيء استخدامها. فعلي سبيل المثال نجد بأن البعض يلجأون لمحفزاتهم بشكل متكرر يشبه لجوء المريض للدواء، ففي بعض الأحيان لا يكون لجوء المريض للدواء بغرض الشفاء وإنما بغرض الهروب من الحالة الحالية التي يشعرونها. لعل أهم الأسباب التي تشعر المرء بحاجته للتحفيز والتشجيع هو أنه يعرف نفسه، وبالتالي لا بد وأنه يدرك العيوب التي يحملها، كالخجل الشديد أو الانطوائية وحب الابتعاد عن الناس أو ما شابه. حسبما ذكر موقع "dumblittleman".

لذا فإن معرفته لتلك الصفات تقوده للبحث عن الوسائل المحفزة التي تمكنه من تجاوز لحظات ضعفه الناتجة عن تلك الصفات التي يحملها. في حال كنت تجد في نفسك مثل هذا السلوك المتمثل بالسعي لمعالجة ضعفك عن طريق المحفزات الخاصة بك فإنه يمكنك اتباع النصائح التالية:

- لا يوجد إنسان كامل، وبالتالي لا تحمل نفسك أكثر مما تطيق، فأنت بشر تصيب وتخطئ.
- يمتلك كل إنسان في هذه الحياة ميزات خاصة به.

لذا اعلم بأنك تملك ميزات يتمنى الكثيرون أن يكون لديهم مثلها. لذا عليك أن تتوقف عن التركيز بما لا تملك والتفكير أكثر بما تملك لتتمكن من استخدامه على أكمل وجه.

- تعتمد قوة المرء على قدرته على التأقلم مع نقاط ضعفه. لا يجب على أي منا أن يشعر بالخجل من نقاط الضعف التي يحملها، فنحن بشر ولدينا جميعًا بعض نقاط الضعف.

لذا عندما تبدأ بتعلم كيفية تقبل نقاط ضعفك فإنك ستوفر على نفسك الجهد المبذول في محاولاتك لإخفاءها.

والاعتراف بها ثم العمل الجاد على تحويلها إلى نقاط قوة.

- اعلم بأن أقسى من ينتقدك هو ذاتك، فقد اعتاد كثير من الناس رؤية عيوبهم من خلال منظار مكبر، مشكلة هذا المكبر أنه يعمل بطريقة عكسية مع نقاط مميزات المرء.

حاول أن تترك هذا المنظار لترى الأمور بحجمها الحقيقي وبنوع من التوازن.

- على الرغم من أنك قد لا تستطيع تغيير مجريات حياتك، إلا أنك تملك القدرة الكافية لتغيير طريقة تفكيرك. لذا حاول أن تجعل تفكيرك إيجابيا قدر الإمكان.

انتبه أنت له تظن هباً

- ومرة أخرى على الرغم من أنك لا تستطيع تغيير الأحداث التي تمر بك إلا أنه يمكنك تغيير ردة فعلك عليها بحيث تكون أكثر اتزاناً، خصوصاً فيما يتصل بالأحداث التي تتصاحب مع القلق وعدم الشعور بالأمان.

- تذكر بأنه ليس من مهامك على هذه الأرض أن تنال إعجاب الجميع، كن نفسك وتأكد بأنك ستنال إعجاب من يستحقك.



كن نفسك وكفى ☺

وتأكد أنك مخلوق فريد وليس لك مثيل ولم ولن يتكرر ☺

هل تعرف ماذا حدث؟

إنّه طبقاً لخبراتك السابقة.. فقد تمت برمجة عقلك أن كلمة (في)

لا تُكتب سوى مرة واحدة في الجملة.. لذلك لم يرها عقلك

وجعلك ترى الجملة (في ضوء تجاربك السابقة) لا كما يجب أن تراها!

ماذا يعني هذا الكلام؟

القصد من هذه الأمثلة هو التوضيح أننا نرى العالم طبقاً لبرمجتنا السابقة

فقط..

لا كما يجب أن نراه.. نحن لا نرى الحقيقة إلا من خلال تجاربنا نحن!!

"أخلف معك"

حين نختلف مع شخص ما في الرأي، يتمسك كلُّ منا برأيه الذي كوّنته

خبراته وتجاربه السابقة..

حاول أن ترى الصورة الحقيقية.. ليس كل ما تراه هو بالضرورة صحيح...!

لأن ما تراه هو ما تمّت برمجة عقلك عليه.. ألم تُخطئ منذ قليل في قراءة

حرف (في) الزائد؟ أعد التفكير في كل ما تراه صحيحاً بالنسبة لك..

اقبل النقاش وأعد النظر في أفكار من يختلفون معك...

إنهم - فقط - لم تكن لهم تجاربك السابقة التي تؤهلهم كي يفكروا مثلما

تفكر...لماذا لا تتقبل فكرة

أنهم ربما يكونون على شيء من الصواب؟

حاول أن تتفهم وجهة نظر الآخرين ولا تتمسك برأيك دائماً مجرداً أنه رأيك..
أعد النظر في برمجتك السابقة ولا تفترض دائماً أن كل ما تراه صواباً

^ اهيل والعُميان ^

هل سمعت هذه القصة من قبل؟
يُحكي أن ثلاثةً من العُميان دخلوا في غرفة بها فيل... وطلب منهم أن
يكتشفوا ما هو الفيل ليبدأوا في وصفه...
بدأوا في تحسُّس الفيل وخرج كلُّ منهم ليبدأ في الوصف:
قال الأول: الفيل هو أربعة عمدان على الأرض!
قال الثاني: الفيل يشبه الثعبان تماماً!
وقال الثالث: الفيل يشبه المكنسة!
وحين وجدوا أنهم مختلفون بدأوا في الشجار...
وتمسك كلُّ منهم برأيه وراحوا يتجادلون ويتهم كلُّ منهم الآخر بأنه كاذب
ومُدَّعٍ!
بالتأكيد أنك لاحظت أن الأول أمسك بأرجل الفيل والثاني بخرطومه،
والثالث بذيله..
كلُّ منهم كان يعتمد على برمجته وتجاربه السابقة.. لكن.. هل التفتت إلى
تجارب الآخرين؟
من منهم على خطأ؟

انتبه أنت لم تظن هباً

في القصة السابقة. هل كان أحدهم يكذب؟ بالتأكيد لا.. أليس كذلك؟
من الطريف أن الكثيرين منا لا يستوعبون فكرة أن للحقيقة أكثر من وجه..
فحين نختلف لا يعني هذا أن أحداً على خطأ!!
قد نكون جميعاً على صواب لكن كل منا يرى ما لا يراه الآخر!
إن لم تكن معنا فأنت ضدنا!
لأنهم لا يستوعبون فكرة أن رأينا صحيحاً لمجرد أنه رأينا!
لا تعتمد على نظرتك وحدك للأمور فلا بد من أن تستفيد من آراء الناس
لأن كل منهم يرى ما لا تراه..
رأيهم الذي قد يكون صحيحاً أو قد يكون مفيداً لك...

يقول البيانيون: إذا اختلف شخصين في الرأي
فأصبح لكل شخص فكرتين (فكرته الأساسية وفكرة
من اختلف معه في الرأي)
أي أنه الفائز في هذه الحالة لأنه اكتسب فكرة
جديدة قد لا يكون مدركها من قبل

الخلاصة

التحدث مع الذات

تخيل لو أن شخص ما دائماً يأتيك بأخبار مفرحة، وابتسم في وجهك، ويتحدث معك عن مميزات الأشياء والجمال الموجود فيها وكيف يمكن استثماره في الحياة، واستمر أيضاً هذا الحال فترة طويلة قد تصل إلى عام كامل.

فلو أنك تجلس في مجلس وتم ذكر اسم هذا الشخص، ما الفكرة التي ستخطر ببالك بمجرد ذكر اسمه أمامك، وما الشعور الذي ستشعر به بمجرد أن تتكون صورته في ذهنك؟

في نفس الوقت تخيل لو أن هناك شخصاً آخرًا، يأتيك كل يوم بأخبار سيئة، عابسًا وكاظم الوجه، ومليئًا بالمشكلات والمعاناة، ودائمًا ما يتحدث معك عن العيوب والنقائص، واستمر هذا الحال فترة طويلة قد تكون أسبوعًا أو شهرًا أو سنة كاملة.

لو أنك تجلس في مجلس وتم ذكر اسم هذا الشخص، ما الفكرة التي ستخطر ببالك فور سماعك اسمه؟ وما الشعور الذي ستشعر به بمجرد أن تأتي صورته في ذهنك؟

بالطبع لن أجيّب نيابة عنك أيها القارئ الكريم على هاتين الحالتين، بل أتركك أنت لتجيب عن هذه الأسئلة، وبالتالي أنصحك الآن أن تحضر ورقة

وقلم وتكتب إجاباتك، وذلك لتصل إلى النتائج بنفسك وتتأملها جيداً، وتضع خطة مبسطة لكيفية استثمار النتائج التي توصلت إليها. كذلك الأمر بالنسبة للأشخاص الذين يتحدثون مع أنفسهم، فالحديث مع الذات لا يختلف نهائياً عن الحالتين الذين ذكرناهما في مطلع هذا الموضوع، فهناك من يتحدث مع ذاته بسلبية شديدة مما يدخلها في حالة من الشعور بالحزن والضيق والتوتر والقلق وربما يصل ذلك إلى الاكتئاب، وهناك من يتحدث بإيجابية مع ذاته مما يدخلها في حالة من الارتياح والسرور والسعادة، وسوف نتناول هنا الحديث الإيجابي مع الذات.

ماذا يقصد بالحديث مع الذات؟

عرفه تايلور بقوله: "هو حوار داخلي يقول الأشخاص أثناءه لأنفسهم أشياء قد تمنعهم أو تساعدهم على القيام بالعادات الصحية المناسبة."، ومن هنا نستطيع أن نقول أن الحديث مع الذات قد يكون حديثاً إيجابياً يزيد من ثقة الإنسان بنفسه وبالتالي يكون دافعاً للتقدم والنجاح والتميز، وقد يكون هذا الحديث حديثاً سلبياً يقلل من تقدير الفرد لذاته ومن ثم نقص الثقة بالنفس وعدم الإيمان بقدراتها وبالتالي يكون ذلك دافعاً للانسحاب والإخفاق، وفي النهاية تتكون شخصية مهزوزة تخاف من أي مواجهة.

ما المقصود بالحديث الإيجابي للذات؟

الحديث الإيجابي مع الذات هو بمثابة عملية مراجعة للأفكار التي يكونها الفرد عن نفسه وعن قدراته وإمكانياته، والتي تؤثر حتمًا في مشاعره مما ينعكس ذلك في النهاية على سلوكه تجاه نفسه وتجاه محيطه الاجتماعي. لقد وصلتني رسائل كثيرة لأشخاص يقولون أنهم لا يثقون في أنفسهم وأنهم يخشون التحدث أمام الغير وغيرها من التحديات التي تقع في هذا النطاق. وفي الحقيقة عندما تناقشت معهم حول هذه المشكلة، وجدتهم في المقام الأول لا يثقون بأنفسهم والسبب في ذلك هي الأحاديث السلبية مع ذاتهم مما أدي إلى تكون أفكار سلبية انعكست بالطبع على مشاعرهم وسلوكياتهم، وكانت إحدى الوسائل الفعالة في معالجة هذا التحدي هو تدريب هؤلاء على التحدث بإيجابية مع الذات ومراجعة تلك الأفكار السلبية، وبالفعل بعد الممارسة المستمرة استطاعوا أن يجتازوا هذا التحدي واستبدلوا الأفكار السلبية عن ذاتهم بأفكار إيجابية وكانت كلمة السر هي الحديث الإيجابي مع الذات.

فوائد الحديث الإيجابي مع الذات

1- التخلص من الأفكار السلبية الهدامة:

كما فهمنا من التعريف السابق أن الحديث الإيجابي مع الذات يساعد على استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية التي تمكن الفرد من الإنطلاق،

مثلاً: نجد من يقول " قدراتي اللغوية ضعيفة والدليل أنني ضعيف في اللغة الإنجليزية وأني مهما أفعل لن أستطيع إتقانها"،
هذه فكرة سلبية عن الذات، ويمكن بالحديث الإيجابي أن يستبدلها بقوله "أنا لدى عقل كغيري، وبالإرادة والعزيمة أستطيع أن أحسن من قدراتي اللغوية، فأنا لست أقل ممن تعلموا اللغة".

2- تحقيق الاستقرار الداخلي من خلال استبدال الشعور السلبي
بالشعور الإيجابي:

كما وضحنا أن الأفكار السلبية تستجلب معها شعوراً سلبياً كالشعور بالضيق والغضب، أما الحديث الإيجابي، ينشئ نوعاً من الشعور بالرضا عن الذات،

ومثال على ذلك: تجد شخصاً يقول لدى أصدقاء يجتمعون كل أسبوع ويتناقشون في موضوعات معينة، "أنا أشعر بالحزن، لأنني أستطيع إقناع الآخرين بوجهة نظري وبالتالي لن أحضر لقاتهم"، ويمكن بالحديث الإيجابي أن يقول "أنا أستطيع أن أعبر عن وجهة نظري بجرأة، وقبل أن أدخل في مناقشة لموضوع ما، سأسعي لإحضار أدلة تدعم كلامي"

وهنا نوجه صاحب هذه التحدي ألا يكتفي بهذا القول، بل يذهب ويبحث عن الأدلة التي تدعم كلامه سواء في الكتب أو الإنترنت، وحين يحصل على

هذه الأدلة حتمًا سيتبدل شعوره وسيشعر بسعادة غامرة، جربوا ذلك وسترون.

لأن دائمًا عليك أن: تقرأ وتتعلم ثم تناقش وتتكلم

3- استعادة الثقة بالنفس:

لا شك أن الحديث الإيجابي مع الذات يشعرها بقيمتها وبأهميتها خاصة إذا تمت ترجمة هذا الحديث إلى واقع عملي،
مثلًا تجد موظفًا لإحدى المؤسسات يقول "أنا أفقد التركيز، ودائمًا أنسى ما يقوله لي مديري، ولذلك أنا إنسان فاشل"، هنا يمكن استبدال ذلك بالقول "سأتذكر كل تعليمات مديري بأن أحضر ورقة وقلم وأكتب ما يقوله، وأضعه أمام عيني لأنفذ ما يطلبه بدقة"، عندما يطبق هذا الموظف هذه الطريقة تجده ينجح في إتمام جميع المهام المطلوبة منه وبالتالي تزداد ثقته في نفسه وينجح ويتطور.

4- تحقيق ما يسمى بتقدير الذات لدى الفرد:

والمقصود بتقدير الذات هو تقييم الشخص لنفسه ككل، ومستوى رضاه عن ذاته من حيث قدراته وإمكانياته والجوانب التي يتميز فيها، كذلك تقييم الشخص لذاته من حيث الجوانب التي تحتاج إلى تغيير ومعالجة.

5- تخفيف حدة الصراعات النفسية التي تنشأ لدى الفرد:

والصراع النفسي هو حالة تتصادم فيها الدوافع، حيث يجد الفرد نفسه أمام دافعين متساويين في القوة ومتعاكسان في الاتجاه، يلحان على الإشباع معاً، وعليه أن يختار أقلهما ضرراً بالنسبة له، وإذا لم يستطع أن يختار ويفاضل بينهما تتولد لديه الحيرة والقلق.

فمثلاً تجد طالبا حائراً كيف يختار التخصص الذي يؤهله لسوق العمل، فتجده حائراً بين دراسة المسار العلمي ودراسة المسار الأدبي، ولا يعرف أيهما يختار.

ولذلك فإن الحديث الإيجابي مع الذات يولد لديك الثقة في إمكاناتك وقدراتك وبالتالي يمنحك القدرة على الاختيار دون تردد أو خوف، وبالتالي تخف حدة الصراعات التي قد تمر بها.

6- يساعد على تحقيق الأهداف التي يسعى الفرد إلى إنجازها:

إن الإيمان بالقدرات والإمكانات من خلال الحوار الإيجابي مع الذات، يساعدك على وضع أهداف واقعية وقابلة للتحقق، حيث تتناسب مع قدراتك وبالتالي يمكنك تحقيقها.

ونعلم أن شروط الهدف الجيد هو أن يكون هدفًا محددًا، وواقعيًا، وقابلًا للتحقيق، وقابلًا للقياس، وله إطار زمني يمكن من خلاله إنجازه.

7- تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي:

الحديث الإيجابي مع الذات يحقق لديك التوافق مع ذاتك، والتوافق مع مجتمعك، فلا تقلل من قيمة نفسك ولا تخف ولا تخجل من المجتمع. حكمة صينية: إذا أردت أن تكون سعيدًا يا بني فتعلم كيف تتحكم في شعورك وتقديراتك، وتأكد دائمًا أن يكون كوبك خاليًا فهذا هو مفتاح السعادة.

أولاً: مصادر التحدث مع الذات.

قامت إحدى الجامعات في كاليفورنيا بعمل دراسة على التحدث مع الذات عام 1983م توصلت من خلالها إلى أن أكثر من 80% من الذي نقوله لأنفسنا يكون سلبيًا ويعمل ضد مصلحتنا، وبسبب ذلك القلق يتسبب في أكثر من 75% من الأمراض مثل ضغط الدم العام والقرحة والنوبات القلبية.

يمكنك أن تخلق القوة الكافية للتحكم في الذات من خلال التحدث عن الذات، ويأتي التحدث مع الذات من عدة مصادر والتي قد تؤدي إلى برمجة الذات بطريقة سلبية أو إيجابية:

وبعض هذه المصادر تتمثل في:

(1) الأسرة:

بعض الآباء والأمهات يقومون بترجمة أبناءهم سلبياً وهم لا يشعرون بذلك، مثلاً يسمعونهم عبارات مثل أنت غبي، أنت كسلان، أنت غير منظم. O تشاد هيلمسيتر يقول: أنه في خلال الـ 18 سنة الأولى من عمرنا وعلى افتراض نشأتنا في عائلة إيجابية لحد معقول يكون قد قيل لنا أكثر من 148000 مرة كلمة لا أو لا تعمل ذلك، وعدد الرسائل الإيجابية فقط 400 مرة، فيتم برمجتنا سلبياً.

O ويين تاد جيمس – وويات وود سمول أنه: عندما نبلغ السابعة من عمرنا يكون أكثر من 90% من قيمتنا قد تخزين في عقولنا، وعندما نبلغ سن 21 تكون جميع قيمنا قد اكتملت واستقرت في عقولنا.

(2) المدرسة:

يمكن أن يكون قد مر على أحدنا أيام الدراسة، أن صعب عليه فهم نقطة معينة، وحينما طلب الطالب من الأستاذ إعادتها، قال له: (أنت لا يمكنك فهم شيء أبداً). المدرسة ممكن أن تكون مصدراً للبرمجة الذاتية سواء كان ذلك بشكل إيجابي أم سلبى.

(3) الأصدقاء:

يؤثر الأصدقاء على بعضهم البعض بطريقة كبيرة، فيمكن أن يتناقلوا عادات سيئة مثل التدخين أو الهروب من المدرسة، ولو رأينا أن أغلب المدخنين انجذبوا إلى التدخين بتأثير أشخاص آخرين عندما كانت أعمارهم تتراوح ما بين 10 . 15 وهذه الفترة هي فترة المراهقة والتقليد للآخرين.

(4) الإعلام:

أجريت دراسة في أحد الدول على طبقة الأطفال والشباب، وتوضح أن الشباب يقضون 39 ساعة أسبوعياً في مشاهدة التلفزيون، فإذا رأى الطفل أن الشخص الفلاني يعجبه في طريقة لبسه أو حديثه أو تصرفاته سيقوم بتقليده.

(5) أنت نفسك:

بإمكانك أن تبرمج نفسك بطريقة إيجابية أو سلبية، إذا مارست مثلاً سلوكاً سلبياً، فقد برمجت نفسك بطريقة سلبية، أما إذا كنت تسلك سلوك إيجابياً، فقد برمجت نفسك بطريقة إيجابية. O وبين هلمستر: أن ما تضرغه في ذهنك سواء كان سلبياً أو إيجابياً ستجنيه في النهاية.

ثانياً: مستويات التحدث مع الذات.

1- المستوى الإرهابي الداخلي:

وهو من أخطر المستويات، حيث أن هذا المستوى لديه القدرة بأن يجعلك شخص فاشل فاقدا للأمل، ويضع أمامك الحواجز التي تمنعك من تحقيق أهدافك. يظهر هذا المستوى من كلمات، مثل: أنا خجول، أنا ضعيف، ذاكرتي ضعيفة، بهذه الكلمات يقوم الناس بإرسال إشارات سلبية للعقل الباطن، ويرددون هذه الكلمات حتى تصبح جزءاً من اعتقاداتهم القوية، وبالتالي تؤثر على تصرفاتهم وأحاسيسهم.

2- مستوى كلمة (ولكن) السلبية:

هذا المستوى أفضل من الأول، فالشخص هنا يقول أنه يرغب بالتغيير ويضف كلمة ولكن، هذه الكلمة تدمر الإشارات الإيجابية التي تسبقها، يظهر هذا المستوى من كلمات مثل: أريد أن أقرأ كتب النجاح ولكن ليس لدى الوقت.

3- مستوى التقبل الإيجابي:

وهو أقوى المستويات السابقة، هذا المستوى يشكل مصدراً للقوة وعلامة الثقة بالنفس والتقدير السليم. يظهر هذا المستوى من كلمات مثل: أنا

قوي، أستطيع أن أحقق هدفي، أتمتع بالصحة ولدي القدرة الكافية، كل هذه الرسائل الإيجابية تمنحنا الحماس والثقة تجاه أهدافنا.

ثالثاً: أشكال التحدث مع الذات.

1- الفكر:

هذا النوع صاحب قوة بحيث أنه يمكن أن يؤدي إلى نتائج خطيرة، مثلاً: إذا فكرت في شخص ما تكرهه وتذكرت أن هذا الشخص في مرة من المرات سبب لك مشكلة كبيرة، انظر إلى طبيعة الأحاسيس التي تأتيك في تلك اللحظة). هذا النوع من التحدث يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب، ويؤثر كثيراً على الأفعال.

0 يقول أحد الكتاب وهو فرانك أو تلو: راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال، وراقب أفعالك لأنها ستصبح عادات، وراقب عاداتك لأنها ستصبح طباعاً، راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

2- الحوار مع النفس (الصامت):

هل سبق وأن أعدت على نفسك حوار دار بينك وبين شخص آخر وقمت بالدورين، وأخذت مثلاً تضيف عبارات تمنيت أن تقولها في وقت الحوار

انتبه أنت لم تظن هباً

الأصلي. هذا النوع من التحدث مع الذات يولد أحاسيساً قوية قد تكون سلبية وقد تكون إيجابية.

3- التعبير بصراحة والجهر بالقول:

هذا النوع يأخذ شكلين:

• على شكل التحدث مع النفس بشكل مرتفع: هل سبق أن رأيت شخصاً يتحدث إلى نفسه بصوت مرتفع أثناء سيره؟ ما يحدث في ذلك الوقت أن الشخص يتعرض لضغط غير عادي فيلجأ لا شعورياً إلى التنفيس عن نفسه بهذه الطريقة، والتي يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي، أو سلبي.

• على شكل محادثة توحى بعدم الكفاءة: كأن يقوم شخص يتحدث مع شخص آخر، والذي غالباً ما يكون قريب، يتحدث عن عدم رضاه عن نفسه وشعوره بعدم الكفاءة في أداء العمل.

التحدث للذات بطريقة سلبية يرمج العقل بإشارات سلبية تستقر وترسخ في العقل الباطن وتصبح عادات.

O يقول العالم الألماني جوته (أشر الضرر التي ممكن أن تصيب الإنسان هو ظنه السيء بنفسه)

وفي حديث شريف يقول {{ لا يحقرن أحدكم نفسه }}.

O يقول آرنس هولمز في كتابه النظريات الأساسية لعلم العقل (أفكاري تتحكم في خبراتي، وفي استطاعتي توجيه أفكاري).

O ويوضح مرايان وويليامسون أنه (في استطاعتنا في كل لحظة تغيير ماضينا ومستقبلنا بإعادة برمجة حاضرنا).

العقل الباطن يحتفظ بالرسائل الإيجابية التي تدل على الوقت الحاضر. خطة ليكون التحدث مع الذات ذا قوة إيجابية:

1- دون على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية لها تأثير عليك.
مثل: (أنا عصبي.... أنا ضعيف).

والآن مزق هذه الورقة التي بها الرسائل السلبية وألق بها بعيداً.

2- دون خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك القوة وابدأ بكلمة أنا.
مثل: (أنا ذاكرتي قوية – أنا إنسان ممتاز).

3- دون هذه الرسائل الإيجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك.

4- والآن خذ نفساً عميقاً وقرأ الرسالة الواحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبهم جيداً.

انتبه أنت لهم تظن هباً

5- ابدأ مرة أخرى بأول رسالة وخذ نفساً عميقاً واطرد أي توتر داخل جسمك - اقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوي - أغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم افتح عينيك.

6- ابدأ من اليوم واحذر ماذا تقول لنفسك، احذر ما الذي تقوله للآخرين، واحذر ما يقوله الآخرون لك.

لو لاحظت أن هناك رسالة سلبية قم بإلغائها بأن تقول الغ - وقم باستبدالها برسالة أخرى إيجابية.

O جيم رون (التكرار أساس المهارات).

عليك أن تثق فيما تقوله - وأنت تكرر دائماً لنفسك الرسائل الإيجابية فأنت سيد عقلك أنت تتحكم في حياتك وتستطيع تحويل حياتك لتجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود.

نصيحة لمن يريد أن يتغير للأفضل:

نصح كل من يرى نفسه أنها أقل من الآخرين، أن يجلس مع نفسه ومعه ورقة وقلم ويكتب ويعدد مميزاته وإيجابياته مع إعطاء أدلة تدعم هذه الإيجابيات وذلك من أجل إقناع ذاته بقدراته الحقيقية، وتعديل أفكاره، مع إضافة نوع من التحدي بأنه سينجح وذلك عن طريق الممارسة المستمرة ويجرب ما كان يخاف منه، وإذا ما أخفق يستمر في المحاولة حتى ينجح،

خاصة وأن النجاح يجلب نجاحات، وكل ذلك لا يتأتي إلا بالممارسة والتطبيق.

يجب علينا دائماً أن:

- نراقب أفكارنا لأنها ستصبح أفعالاً.
- نراقب أفعالنا لأنها ستصبح عادات.
- نراقب عاداتنا لأنها ستصبح طباعاً.
- نراقب طباعنا لأنها ستحدد مصيرنا.

الخلاصة

احترام الذات

يقول أحد الخبراء أن بوسع المرء الحصول على الاحترام الذي يستحقه باتباع بعض النصائح البسيطة، أن الإنسان ليس في حاجة أن يكون غنيًا أو ناجحًا أو ذا نفوذ لكي يستحوذ على الاحترام، وفيما يلي مجموعة من النصائح حول كيفية اكتساب الإنسان للاحترام:

1- استمع أكثر من أن تتكلم:

فكلما كثر كلام الإنسان كان هناك فرصة للخطأ، ولذلك حاول أن تكون صامتًا قدر المستطاع، والناس سوف يفترضون أنك أكثر ذكاء مما أنت عليه حقيقة.

2- احتفظ بأسرارك الخاصة:

كن محافظًا على معلوماتك الشخصية ولا تجعل حياتك كتابًا مقروءًا للجميع.

3- لا تقلل من إنجازاتك:

فعندما تقول: أني كنت محظوظًا فإن ذلك يفقدك بعض من مكانتك، وكن متواضعًا ولكن بفخر، وعندما يقول شخص ما: هذا عظيم وافقه ثم قل: شكرًا، لقد عملت بجد وهذا بفضل الله أولاً وآخرًا

4- اعترف بأخطائك بسرعة ولباقة:

فلحل أي مشكلة عليك أولاً: بالاعتراف بالخطأ... وثانياً: عليك بتحديد المشكلة... وثالثاً: عليك بوضع الحلول المناسبة لك والمتاحة أمامك... رابعاً: إيجاد حلول بديلة، خامساً: الاستعانة بمن هم لديهم خبرة في الأزمت ولديهم عقلية الحلول البسيطة الغير معقدة (أي لديهم الحكمة في زمام الأمور)، فالذين يتظاهرون بأنهم على حق دومًا يفقدون الاحترام، لأن الناس يرونهم على أنهم مخادعون.

5- لا تقلل من شأنك:

فالإنسان يفقد احترام الآخرين عندما يقلل من شأنه، وتوقف عن قول أشياء مثل: هذا قد يكون خطأ.

6- ابتعد عن الاعتذار المتكرر:

فالاعتذار عن الخطأ أمر ممتاز، ولكن لا تبالغ في ذلك.

7- لا تكن من محبي استغلال الآخرين:

فإن حاولت جاهداً في التأثير على الآخرين سيشعرون بذلك وستفقد الاحترام.

8- خذ أكثر القرارات بنفسك:

فإن عادة الإكثار من سؤال الناس عن رأيهم يعكس عدم تأكّدك من قرارك وهذا يقلل من احترامهم لك.
لأن السؤال يزيد العلم حيث يقول الحق سبحانه وتعالى (واسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون)

9- دائماً قدر قيمة الوقت:

فالذين يتسكعون ويضيعون وقتهم يفقدون احترام الآخرين.

10- احتفظ بهدوتك:

فالذين ينفعلون كثيراً يفقدون الاحترام.

فإن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً فيما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيء عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو تجعلنا سلبيين خاملين؛ إذ إن عطاءنا وإنتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا لذتنا، فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي تملكها

تجاه نفسك بقدر ما تزداد ثققتك بنفسك، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تقل ثققتك بنفسك .

وقد يتجه بعضنا إلى أن يستمد تقديره الذاتي من الآخرين، فيجعل قيمته الذاتية مرتبطة بنوع العمل، أو بما لديه من مال، أو إكرام وحب الآخرين له وهو من غير شعور يضع نفسه على حافة هاوية خطيرة لإسقاط ذاته بمشاعر الإخفاق، وهذا يوجي إلينا ذاتًا ضعيفة؛ لأن التقدير والاحترام لأنفسنا ينبع من مصدر خارج أنفسنا وخارج تحكمننا .

إن حقيقة الاحترام والتقدير تنبع من النفس؛ إذ أن الحياة لا تأتي كما نريد فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد يومًا هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره وبالتالي يفقد معها ذاته، لذا لا بد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك أي من الداخل وليس من مصدر خارجي يُمنح لك. والاختبار الحق لتقدير ذاتنا هو أن نفقد كل ما نملك، وتأتي كل الأمور خلاف ما نريد ومع ذلك لا نزال نحب أنفسنا ونقدرها ونعتقد أننا لا زلنا محبوبين من قبل الآخرين. فلو اخترنا لأنفسنا التقدير وأكسبناها الاحترام فإننا اخترنا لها الطريق المحفز لبناء التقدير الذاتي .

ما معنى تقدير الذات؟

عندما نتكلم عن التقدير الذاتي فإنه يقصد به الأشخاص الذين لديهم شعور جيد حول أنفسهم. وهناك كثير من التعريفات لتقدير الذات، والتي

تشارك في طريقة معاملتك لنفسك واحترامها، فهو مجموعة من القيم والتفكيرات والمشاعر التي نملكها حول أنفسنا. فيعود مصطلح التقدير الذاتي إلى مقدار رؤيتك لنفسك، وكيف تشعر اتجاهها.

العلاقة بين تقدير الذات والنجاح:

هناك اتفاق بين الباحثين عن وجود علاقة بين تقدير الذات والنجاح، ولكن الاختلاف القائم هو عن طبيعة هذه العلاقة، فهل لابد أن يكون الشخص متفوق في تحصيله العلمي لكي يكون لديه الإيجابية في تقدير ذاته. أو أن الثقة بالذات تسبق التفوق العلمي. والحقيقة أنها علاقة تبادلية، مع أنه لابد من الاعتراف بأن الاعتداد بالذات مطلب لكي يتم التفوق في الحقل العلمي، وهذا التفوق بالتالي يؤدي إلى زيادة الثقة بالذات. فكل منهما يغذي الآخر.

ومن هنا يقسم علماء النفس التقدير الذاتي إلى قسمين: المكتسب والشامل:

التقدير الذاتي المكتسب: هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل الرضا بقدر ما أدى من نجاحات. فهنا بناء التقدير الذاتي على ما يحصله من إنجازات.

التقدير الذاتي الشامل: يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبنياً أساساً على مهارة محددة أو إنجازات معينة. فهو يعني أن الأشخاص

الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام، وحتى وإن أغلق في وجوههم باب الاكتساب .

والاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يكمن في التحصيل والإنجاز الأكاديمي، ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول: إن الإنجاز يأتي أولاً ثم يتبعه التقدير الذاتي. بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل والتي هي أعم من حيث المدارس تقول: إن التقدير الذاتي يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والإنجاز .

ويقول المؤيدون للتقدير الذاتي المكتسب: على أحسن الأحوال التقدير الذاتي الشامل لا معنى له، وعلى أسوأ الأحوال التقدير الذاتي الشامل ذو تأثير سلبى؛ فإن زيادة الثقة تؤدي إلى المبالغة بالرغم من المعنى الهش والفرغ الذي يعيشه، أو يؤدي إلى عدم الثقة في التعامل مع الآخرين وهذا يؤدي إلى الشك الذاتي. بينما التقدير الذاتي المكتسب بإمكانه الاهتمام بذاته، فهو ينمو طبيعياً وخصوصاً عندما ينجز شيئاً ذا قيمة. بينما الشامل فهو زائف، يحتاج لمن يفعل ما لديه، فلا بد من تدخل المعلم والوالدين والأشخاص المحيطين به. ليس فقط مجرد تشجيع وإنما خداعهم بجميع ما يفعلونه إنه يستحق التقدير والثناء .

ولكننا يجب أن لا نغفل أن للعلاقات الاجتماعية أثراً في إكساب النفس الثقة، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي والنجاح الاجتماعي. وهذا النجاح يشمل الاعتراف في المظهر، والنجاح العلمي، والقدرة على تكوين

علاقات اجتماعية جيدة. إذ يحتاج الشخص إلى قدر من القبول والاحترام الاجتماعي لتتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه، ويرى نفسه بأنه ناجح في عيون الآخرين. كما أن تأثير العلاقات الاجتماعية الشخصية تتحدد بدرجة عالية بمقدرة الشخص على التسامح والاحترام، والانفتاح الذهني والتقبل للآخرين.

صفات نقص الذات :

تشير الدراسات أن قرابة 95% من الناس يشكون أو يقللون من قيمة ذاتهم وهم بهذا يدفعون الثمن عملياً في كل حقل يعملون فيه، فهؤلاء الذين يقارنون أنفسهم بالآخرين ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم وأنهم ينجزون ما يسند إليهم بيسر، فهم بهذه النظرة يدمرون ذاتهم ويقضون على ما لديهم من قدرات وطاقت. وقد يؤدي بهم ذلك إلى الاكتئاب والقلق وكثير من حالات الاكتئاب والانتحار لها علاقة بالازدراء الذاتي. وجيمس باتيل (1980م) كان من الأوائل الذين قرروا قوة الترابط بين الاكتئاب والازدراء الذاتي، فلقد اكتشف إنه عند ازدياد الاكتئاب؛ فإن تقدير الذات يقل، والعكس بالعكس ولهذا من العلاج لحالات الاكتئاب تنمية المهارات الفردية في رفع مستوى تقدير الذات والمحافظة على الحالات المزاجية لديه. وعادة الأشخاص الذين لديهم ازدراء الذات يستجيبون إلى ظروف الحياة ومتغيراتها بإحدى الطريقتين:

- الشعور بالنقص اتجاه أنفسهم: يشكون في قدراتهم لذلك يبذلون قليلاً من الجهد في أنشطتهم، وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمالهم. وغالبًا ما يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما، ويمنحون الثناء للآخرين في حالة حدوث النجاح. وعند الثناء عليهم يشعرون بارتباك في قبول هذا الثناء والإطراء، فالمدح يسبب لهم جرحًا؛ لأن لديهم شعور بأنهم يكذبون أو أنهم دجالون في حياتهم. وهذا الشعور مدمر، مهلك لهم؛ فعند شتمهم أو إهانتهم لا يدافعون عن أنفسهم لأنهم يشعرون أنهم يستحقون ذلك .

- الشعور بالغضب وإرادة التآمر من العالم: فهم غالبًا ما يعانون من مشاكل في أعمالهم وفي مسكنهم مما قد يسبب لهم في النهاية مرض نفسي وعضوي ورغبة في محاولة الانتقام من العالم. وتراهم دائمًا يبحثون عن الأخطاء، ولا يرون إلا السلبيات، ويجدون سرورًا غامرًا لأخطاء الآخرين ومشاكلهم. ويمكن ملاحظة هؤلاء بالتالي :

- استحقار الذات أو عدم معرفة الإجابة عند حصول الإطراء والثناء..
- الشعور بالذنب دائمًا، حتى ولو لم يكن هناك علاقة بالخطأ.
- الاعتذار المستمر عن كل شيء.
- الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة أو العمل وإن كان الآخرين يرون ذلك .

- عدم الشعور بالكفاءة في دور الأبوة أو في دور الزوجية .
- يميلون إلى سحب أو تعديل رأيهم خوفًا من سخرية ورفض الآخرين .

-وأظهرت الدراسات أنهم يحملون أنفسهم على التميز فتراهم يمشون ببطء مطأطئين رؤوسهم، إنهم يبدون غرباء على العالم، يحاولون الانكماش على أنفسهم فلا يريدون للعالم أن يراهم.

صفات الواثقين في ذاتهم :

الأشخاص الواثقون من ذاتهم تجدهم سريعين في الاندماج والانتماء في أي مكان كانوا، فلديهم الكفاءة، والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحدي، ولقد أظهرت الدراسات أن هؤلاء الأشخاص الأكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم هم الأكثر إنتاجية، والأكثر سعادة ورضى بحياتهم، وليس بالضرورة أن يعتقدوا أنهم الأفضل فهم ليسوا ملائكة وليسوا كاملين، ولا يملكون أداة سحرية لذلك؛ ولكنهم متفائلون وواقعيون مع أنفسهم، وأقوياء في مواجهة عثرات النفس.

ومن البديهي أنهم لا يتحكمون في كل شيء ولكنهم يتحكمون في مشاعرهم واستجاباتهم اتجاه القضايا والأحداث. ولا يشترط لهذه الاستجابة أن تكون دائماً إيجابية؛ ولكن لا بد أن تكون مستمرة، فبناء النفس رحلة طويلة شاقة، قد تواجه الأشواك والهضاب والتلال وتواجه السهول والأودية ولا بد من الارتفاع والانخفاض في هذه الرحلة الشاقة، وإن أردت أن تنجز هذه الرحلة بنجاح فاستمر في المسير ولا تتوقف حتى تنتقل من بيئتك إلى بيئة

أكثر سعادة واستقرارًا. ولا شك أن نهاية الرحلة ممتعة تنسيك آلام السفر والتعب، فلا تتوقف عن السير.

طرق تنمية تقدير الذات:

يؤثر تقديرك لذاتك في أسلوب حياتك، وطريقة تفكيرك، وفي عملك، وفي مشاعرك نحو الآخرين، وفي نجاحك وإنجاز أهدافك في الحياة، فمع احترامك وتقديرك لذاتك تزداد الفاعلية والإنتاجية، فلا تجعل إخفاقات الماضي تؤثر عليك فتقودك للوراء أو تقيّدك عن السير قدمًا، انسَ عثرات الماضي واجعل ماضيك سراجًا يمدك بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا والأحداث، إذ يعتمد مستوى تقديرك لذاتك على تجاربك الفردية. وهذه بعض الطرق الفعالة والتي تساعدنا على بناء أنفسنا إذا نحن استخدمناها. ومن المهم أن نعرف أننا نستطيع أن نختار الطريق الذي نشعر معه بالثقة ونستطيع من خلاله أن نعبر عن ذاتنا والذي بنيته وأُسسه مشاعرنا.

لمن أراد أن يحسن صورته الذاتية أن يكون مدركًا لوضعه الحالي وعلاقته بنفسه ورؤيته لنفسه، فاجعل لك عادة وهي الملاحظة المنتظمة مع نفسك وانظر كيف تنظر إليها دائمًا من وقت لآخر. فالأشخاص الذين يزدرون أنفسهم عليهم أن يتعهدوا أنفسهم من وقت لآخر وأن يغيروا نظرتهم السوداء نحو أنفسهم، وهنا يتحتم عليهم أن يتزودوا بالعلم والمهارة اللازمة

ليتقدموا إلى الأمام. فمعظم الأشخاص من غير شعور يتبعون المخطوطات التي كتبت في عهد الطفولة بدون تحليل أو تحدي. إن أرادوا التغيير عليهم أن يمزقوا هذه الموروثات السلبية، ويزيلوا ما علق في أذهانهم من ترسبات الطفولة والتي تؤسس عدم احترام النفس واستحقار الذات، لا بد من إظهار التحدي لهذه الأساطير المورثة التي مجدت الخوف، وعظمت الآخرين لدرجة استحقار الذات وجعلتنا سلبيين منزوعي الإرادة .

لا بد أن نضع خطوطاً ومعدلات زمنية في حياتنا، ونقاط انتقالية معروفة، وعلامات واضحة لتقييم مسيرتنا في تطوير ذاتنا، عند هذه النقاط نلاحظ هل نحن إيجابيين أم سلبيين، هذه المعلومات التي نتلقفها ونحملها بين جوانح أنفسنا هل تعطينا تصورًا واضحًا عن حقيقة أنفسنا، إن المأساة الحقيقة للذين يزدرون أنفسهم هو جهلهم بحقيقة أنفسهم، فهم لا يعرفون قدراتهم، ولا يدركون أبعاد إمكانياتهم. وكثير من هؤلاء من يصاب بالذهول والدهشة عند حصول بعض المعرفة عن نفسه وعن الإمكانيات والقدرات التي يملكها. إننا لا بد أن نحاول اكتشاف أنفسنا ونعرف حقيقتها حتى نحكم عليها فكما قيل الحكم على الشيء فرع عن تصوره، فإذا جهلنا أنفسنا فلا بد أن تكون أحكامنا على ذاتنا خاطئة، وتصرفاتنا وسلوكياتنا مع أنفسنا غير صائبة وهنا يكون الظلم لهذه النفس التي هي أمانة عندك.

اكتب ما تريد تحقيقه، وضع الأهداف لتحقيق ما دونت، واجعل هنا وقتًا كافيًا لتحقيق هذه الأهداف، وهنا ملحظ ضروري لا بد من ذكره وهو الحذر

من التثبيط واليأس عند الإخفاق في محاولة تحقيق الأهداف، فلا شك أن الإنجازات الرائعة سبقتها إخفاقات عديدة. فقط استمر لتحقيق هدفك مع معاودة الكرة عند حدوث الفشل، استعن بالله ولا تعجز، فالعجز والخور ليست من صفات النفوس الأبية ذات الهمم العالية.

المراجعة المستمرة للوسائل المستخدمة لتحقيق هذا الأهداف، فهل هذه الوسائل مناسبة وملائمة لإنجاز الهدف؟ أعد مراجعة أهدافك من فترة إلى أخرى لترى هل حقًا يمكن إنجازها، أما أنها غير منطقية وغير واقعية، أو لا يمكن تحقيقها في الوقت الحاضر فترجى إلى وقت لاحق، يمكنك عرض أهدافك على أحد المقربين لديك والذي تثق في مصداقيته وعلميته فتطلب منه المشاركة في كيفية تحقيق هذه الأهداف، الاستفادة من تجارب الآخرين توفر لك الوقت والجهد. وهنا لا تنس أن تكافئ نفسك عند تحقيق هدف معين، وأكبر مكافئة تمنحها لنفسك هي الثقة بأنك قادر على الإنجاز وتحقيق أشياء جيدة، اجعل تحقيق هذا الهدف يزيدك ثقة بنفسك.

اكتشف اللحظات الإيجابية، اقض بعض الوقت مع نفسك في التركيز فيما لديك وفيما أنجزت، وليس فيما تريد أو فيما تفكر أن تنجزه أو تفعله. افتخر بنفسك عندما ترى إنجازاتك، واحذر من الغرور والكبر، افتخر بنفسك بالقدر الذي يجعلك تقدر وتحترم ذاتك، وبالقدر الذي يمنحك المضي قدمًا لتحقيق أهدافك؛ بقدر ما تستطيع أحرص على استغلال الظروف

الإيجابية؛ فاستغلالك للأوقات الإيجابية تمنحك طاقة للقضاء على الأوقات السلبية أو غير المنتجة في حياتك.

كن مشاركاً فعالاً، فالنشاط العملي ضروري جداً لبناء الذات، والاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير النفس وإكسابها الثقة، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات، وهي كالرياضة للجسم، فعند ممارسة الرياضة فإن الجسم ينتج كيمائيات، ويطلق هرمونات تساعد على ارتياح وهدوء العقل، كذلك الممارسة الفعالة مع الآخرين ومشاركتهم أعمالهم تمنح النفس الارتياح، والشعور بالرضا. هنا لا بد أن تكون المشاركة مع أناس فعالين نشطين، يملكون الإيجابية مع ذاتهم، قادرين على منحك الثقة بذاتك واستمهاض الإيجابيات لديك، فمعاشرة الكسالى والخاملين يكسب المرء الخمول والكسل. والطباع تنتقل بين الناس عن طريق المباشرة والخلطة فإن أردت أن تكون فعال، فأبحث عن ذوي الهمم العالية وأحرص على معاشرتهم فلعلك تكتسب من صفاتهم .

كن إيجابي مع نفسك وحول نفسك، كل تفكير سلبي عن نفسك مباشرة استبدله بشيء إيجابي لديك. إن الذين يعانون من ازدياد ذاتهم دائماً تذهب أفكارهم إلى سلبياتهم ويغفلون أو يتناسون عن إيجابياتهم، فيحطمون أنفسهم ويقضون على قدراتهم وطاقاتهم. ولا يخلو إنسان من إيجابيات وسلبيات فالكمال لله عز وجل .. ولكن يظل هناك السعي الدؤوب والمستمر للوصول أو الاقتراب من الكمال البشري. والنظرة السلبية الدائمة للنفس

تحول دون الوصول إلى الكمال البشري، فهي تشعر بعدم القدرة وإن بذل ما بذل فيتولد لديه اليأس وبالتالي يتخلى عن بناء ذاته؛ وهذا مزلق خطير. اعمل ما تحب وأحب ما تعمل، اكتشف ما تريد عمله، واعمَل ما ترغبه نفسك وليس ما يرغبه الآخرون. إن الغالب في العمل الذي تؤديه عن حب هو العمل الذي ينجز ويتم، وثق تمامًا عندما تعمل عملاً بدون حب ورغبة أن هذا العمل وإن أنجزته فلن يكون فيه إبداع. وإذا لم تكن قادرًا على اكتشاف ما تريد أن تعمله، أو لا تستطيع عمل ما تحبه، فاعمل ما بيدك الآن برغبة ومتعة، ازرع هذه الرغبة والمتعة في عملك حتى تطرد الملل والسامة وتشعر بالارتياح.

اعمل ما تقول أنك ستعمله، فمن الأمور الأساسية لقيمة الإنسان واحترامه لذاته هو احترام كلماته، والوفاء بعهدده. عندما تقول أنك سوف تعمل أمرًا فاعمله. إذا كنت حقًا تقدر قيمتك الذاتية فإنك لا تستطيع أن تتفوه بهذه الكلمة وتلتزم أمرًا وأنت تعرف في قرارة نفسك أنك لن تستطيع عمل ذلك. إذا رغبت أن تخبر شخصًا ما بأنك ستؤدي عملاً ما فكن واثقًا بأن لديك الوقت الكافي، والإمكانات والمصادر لعمل ذلك.

كن أنت ولا تكن غيرك، فليس هناك شخصين متشابهين في كل شيء، افتخر بذاتك فليس أحد لديه كل ما لديك من صفات ومعاني، عش حياتك باحترام وتقدير فأنت تملك شخصية فريدة.

انظر إلى نفسك بصورة إيجابية، تأمل الصفات الإيجابية التي تملكها فأنت قد تكون صالحًا صادقًا محبًا للخير وتفعل الخير... ابحث عن الإيجابيات التي لديك وتمسك بها .

كن على الوقت في كل شيء، فعندما يكون هذا سلوك دائم في حياتك، تكن ذا شخصية مميزة، ويرى الناس أنك صادق في وقتك، حريص كل الحرص على تقدير القيمة الزمنية. حينئذ يبدأ الناس يثقون فيك ويكونون أكثر اطمئنانًا في تعاملهم معك. قد يبدو لك الأمر ليس بالشيء الكبير؛ لكنه أساسي لكي تبدو قديرًا في أعين الآخرين .

اتخذ مسؤولياتك، الشعور بالمسؤولية في الأمور الصغيرة يمكنك بتحمل المسؤولية في القضايا الكبيرة. أشعر بالمسؤولية ولو مع نفسك فإن هذا يمكنك من النجاح، وهذه أولويات سلم النجاح. لا تنظر إلى الآخرين كيف تخلُّو عن مسؤولياتهم، فهذه سلبية لا تتبع، كن شجاعًا مع نفسك فليس أحد مسؤول عن خطئك أو إخفاقك؛ فلا تلم الآخرين بأنهم لم يحملوك المسؤولية، فالمسؤولية تؤخذ ولا تطلب.

حاول عمل أشياء جديدة ودع لنفسك أن تخطئ.

أنشئ توقعات واقعية عن نفسك، وجزء أهدافك الكبيرة إلى أجزاء صغيرة.

امنح الدعم للآخرين وتعلم كيف تتقبل الدعم منهم.

دع لنفسك الحرية في الاختبار والحركة والنمو والنجاح.

وسوف أقدم لك عزيزي القارئ بعض النصائح لرفع روحك المعنوية:

إليك هذه النصائح التي تساعد في الحفاظ جيداً على روحك المعنوية حتى تحرز التفوق وكل ما تطمح إليه...

1 - لا تقلل من قيمة ذاتك في نظر نفسك بمقارنة نفسك بالآخرين، ذلك لأن البشر مختلفون ولكل شخص ما يميزه.

2 - لا ترتب أهدافك وفقاً لما يعتبره الآخرون مهماً. تعرف فقط على ما هو الأفضل لك.

3 - لا تسلم بالأشياء الأقرب إلى قلبك بل حكم عقلك في كل اختيار. وأحب ما تحب أبغض ما تبغض.

4- لا تضيع الحياة من بين أصابعك بالعيش مع خيالات في الماضي أو للمستقبل. بل استمتع بكل لحظة تعيشها كما هي ولكن في إطار ما يرضى الله.

5- لا تستسلم ولا تتوقف عن المحاولة والعطاء مهما تراكمت عليك الأعباء والواجبات،

فليس هناك يأس أو توقف طالما أنك تحاول.

6- لا تخشى الاعتراف بأنك أقل من ممتاز، فقط حاول الوصول للامتياز، تعلم المغامرة والمجازفة والانطلاق بالمجازفة. أننا نتعلم أن نكون شجعان بأن نتيح لأنفسنا فرصة التجريب والمغامرة.

اشبه أنتَ لهم نَظْمَ هَبْدُ

7- لا تسلم بكون الحب والصدق والشفافية عملات مستحيلة للإيجاد، فأسرع طريقة لتلقي الحب هي إعطاء الحب وأسرع طريقة لفقد الحب البخل به وأفضل طريقة للاحتفاظ بالحب هي إعطاؤه جناحان يطير بهما.

8- لا تستبعد تحقيق أحلامك، فالإنسان بدون الأحلام يكون بدون الأمل وبدون الأمل سيكون بدون هدف.

الخلاصة

كلما زاد احترامك لذاتك وتقديرك لها،
كلما ازداد مقدار سعادتك وشعورك
بأنك تستحق الأفضل دائماً ☺

من منا لا يواجه مشكلات؟!

افتراضي من منا لا يواجه مشكلات؟

بالطبع لا أحد، كلنا نواجه المشكلات بصفة يومية في حياتنا.

سواء مع أصدقائنا، مع عملنا، مع أسرتنا، أو مع أي شخص أو أي حالة.

وكل ما نواجه المشاكل نشعر أن الحياة أصبحت أسوأ ما تكون عليها، ونبدأ بالاكتناب والضجر.

وأحياناً نتمنى الموت من كثرة المشكلات. وهذا طبعاً مرفوض.

إن أهم شيء في وجود مشكلة هي النظر لهذه المشكلة هل أنظر إليها على أنها بسيطة ومؤقتة وجاءت لكي تعلمني شيئاً جديداً لم أتعلمه من قبل أم جاءت لكي تدمرني وتحبطني... إلخ

كل شخص لابد وأن يفعل التالي:

- النظر للمشكلة على أنها هدية من الله سبحانه وتعالى وأنها مؤقتة ومقدرة وجاءت لتعلمنا شيئاً جديداً لم نكن نعلمه من قبل.

- النظر للمشكلة على أنها صودا

صودا! ازاي؟

نعم انظر إليها على أنها صودا.

هل لاحظت أنك حين تسكّب المياة الغازية في الكوب ترى الصودا تفور إلى أعلى الكوب وإذا انتظرت قليلاً تجد المياة الحقيقية قليلة وتنخفض الصودا. هذا ما أقصده بالضبط، تكون المشكلة في بداية أمرها كالصودا كبيرة أمام عينك وصعبة في السيطرة عليها، ولكنها في حقيقة الأمر ستروق وتهبط بعد قليل مع الوقت وتستطيع حلها والسيطرة عليها فلا تقلق.

- إن أهم خطوة للتخلص من المشاكل هي المواجهة وليست أي مواجهة بل السريعة والفعالة.

ولحل أي مشكلة علينا أولاً الاعتراف بوجود المشكلة ثم تحديد المشكلة ثم وضع الحلول المناسبة لحل المشكلة ورؤية الحلول البديلة المتاحة ثم اختيار أفضل هذه الحلول ثم تنفيذه.

كثير من الناس يقول هذه مشكلة صعبة، لن أقدر على حلها، سوف أتركها مع الوقت لتحل أو تسهل من حدها.

وهذا بالطبع خاطئ فكلما تركت المشكلة بدون حل وتفكير فيها كلما ستكبر وتزداد مع الوقت كالجرح عندما لا تهتم به يؤلمك مع كل استخدام لمنطقة الجرح.

واعلم جيداً أن لكل مشكلة حل وقُل في نفسك إن شاء الله سوف أحل هذه المشكلة

وربنا كبير وواثق فيه انه بيديني الخير دائماً، أقنع عقلك الباطن بأنك قادر على حل كل شيء.

بعد أن واجهت المشكلة تأتي الخطوة التي تلها في الأهمية وهي التفكير في حلول منطقية.

لا تفكر في حل المشكلة و فقط، بل فكر في حلول منطقية لها تكون فعالة وتقتلع المشكلة من جذورها.

فبعض الناس تفكر في حلول مؤقتة. تخفي المشكلة وتُغطي عليها وسرعان ما تظهر المشكلة مرة أخرى.

هذه حلول بالطبع غير صحيحة فهي تجعل المشكلة تتكرر مرة أخرى تلو الأخرى مع الوقت.

الصحيح هو التفكير في حل منطقي يقضي على المشكلة نهائياً ويمنعها من الظهور.

فمثلاً إذا كنت كثير المشاكل مع زوجتك بسبب إهمالك لمنزلك على سبيل المثال، ابدأ بالاهتمام بها وبالأطفال وهكذا.

ولا تقول لها فقط سوف أهتم وأعدك بهذا ثم تعود ولا تهتم مرة أخرى وتتكرر المشكلة من جديد وهكذا.

بمجرد أن تحدد ما هي الحلول المناسبة لمشكلتك، أسرع في تنفيذها.

ولكن قبل التنفيذ تأكد من أن هذه الحلول هي الفعالة لمشكلتك ولن يترتب عليها مزيد من المشاكل. أو ترك زيول للمشكلة لتبدأ منها المشكلة من جديد.

فكر في الحل بطريقة جيدة وفي هدوء ثم نفذه على الفور وقبل هذا استعن بربك فهو القادر على حل كل مشاكلك.

انتبه أنت لم تظن هباً

أهم ما في الأمر لمواجهة مشكلاتك أن لا تشعر بالاكتئاب.
إذا شعرت بالاكتئاب وجعلت شعور الحزن والضجر يُسيطر عليك وعلى تفكيرك، فتأكد تمامًا أنك لن تقدر على حل شيء.
سيكون تفكيرك مُشوشًا للغاية وإلى أبعد الحدود.
وكلما فكرت في حل، تذكرت المشكلة وقلت لا لن تُحل هذه المشكلة. أنا فاشل، أنا أتمنى الموت، أنا سئمت من الحياة.. إلخ وتبدأ بلعب دور الضحية.
هذه عادة خاطئة للغاية، فكر في حل دون أن تشعر بالاكتئاب واعلم أن الجميع يواجه مشكلات فليست المشكلة في أنك تواجه مشكلات المشكلة الحقيقية هي شعورك بالاكتئاب والضجر وعدم قدرتك على حل مشكلاتك.

الخلاصة

ليست المشكلة في المشكلة
المشكلة في نظرتنا للمشكلة

هل أنت جزء من المشكلة أم الحل؟

اصطدمت سيارتان، فاجتمع الناس من كل مكان، وتوقفت السيارات، وازدحم المكان. فانقسم الناس عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: الأغلبية صامتة دفعها الفضول لتتفرج، وربما أيضاً فضل الوقت الذي لا تعرف كيف تستفيد منه.

والفريق الثاني فريق التنظير، الذين بدأوا بسبب السائقين على تهورهما وعدم التزامهما بقواعد المرور، وراح بعضهم يشتم إدارة المرور لعدم وضعها الإشارات الضوئية ليعرف كل سائق حقه، وأخذ بعضهم يقرر الحق مع مَنْ وعلى مَنْ، واختلفوا وارتفعت أصواتهم.

أما الفريق الثالث فذهب يعمل في صمت. اتصل بعضهم ليخبر شرطة المرور، وبعضهم استدعى الإسعاف، وآخرون ذهبوا يحاولون فتح أبواب السيارتين لإخراج الركاب، وسخَّر بعضهم سيارته لنقل بعض المصابين إلى أقرب مستشفى.

وعندما وصلت شرطة المرور، أخذ فريق المنظرين يتكلم ويحكي بغير علم، ويحاول كل فرد أن يصل إلى ضابط الشرطة ليخبره برأيه في الحادث. وجاءت سيارة الإسعاف فلم تستطع الوصول إلى السيارتين إلا بشق الأنفس.

لقد كان بعض الناس جزءًا من المشكلة في حين كان آخرون جزءًا من الحل. وهكذا تجري الأمور في كل نواحي الحياة.

تقع في مشكلة أو أزمة أو مصيبة أو كارثة فيأتيك المتفلسفون ليس لهم هم إلا أن يفرغوا ما عندهم من كلمات التقرير في أذنيك، إضافة إلى قائمة طويلة من النصائح التي ربما تعرفها قبل أن يولدوا.

وفي المقابل يأتيك من يضع نفسه تحت تصرفك، طالبًا منك أن تأمره لينفذ لك ما تريد، وبعضهم يقوم بعمل ما يراه مناسبًا حتى قبل أن تطلب منه. وقد حدثني قريب لي أنه عندما توفي والده، جاءه من أقاربه من ذهب يسأله كيف حصلت الوفاة، وكيف لم يتصرف بسرعة فيأخذه إلى الطوارئ، وكأنهم أشد حرصًا على أبيه منه، ثم ذهبوا يقترحون عليه أن يدفنه في مقبرة كذا، وأن يفعل كذا وكذا.

وفي مقابل هذا يقول: ما إن سمع أحد زملاء العمل بالخبر حتى ترك العمل وجاءني يسعى، ولما رأني متأثرًا أخذ يواسيني، ثم أخرج من جيبه رزمة من المال ودفعها إليَّ قائلاً: لعلك لا تملك مبلغًا كافيًا لتغطية بعض المصاريف. وأقسم على ألا أردّها إليه إلا بعد أن يصبح لدى فائض، ثم أقسم بأنه لا يعرف كم المبلغ وأن على أن أعدّه بنفسه!

من أراد النجاح فعليه أن يكون ماهرًا بطرق امتصاص سخط الناس فيحوّل انتقاداتهم السلبية إلى مساهمات إيجابية.

والشركات الناجحة تحاول أن تجعل زبائنها جزءًا من الحل بدلاً من أن يكونوا جزءًا من المشكلة.

فبعض السيارات يتم تعديل تصميمها من خلال استبيانات رأيي عملها الشركات المصنّعة، لتعلم عن طريقها المزايا التي يود مستخدمي السيارات أن يروها في سياراتهم وتلك التي لا يريدونها.

وتفعل ذلك أيضًا شركات برمجيات الحاسوب، فتطلب من الناس موافقتها بما يريدون أن يروه في برامجها.

وأيضًا فإن كثيرًا من المزايا التي يطلبها المستخدمون تكون متوفرة في الإصدارات الحالية من البرامج لكن الناس يجهلون ذلك نظرًا لضخامة البرامج وكثرة مزاياها.

ومن يستخدم الحاسوب يعرف العبارة التي تظهر أمامه عند حدوث خطأ في البرنامج وتساءله إن كان يريد أن يرسل رسالة إلى الشركة.

وإذا كان أكثرنا لا يكثر هذه الرسالة فقد سمعت من شخص كان يعمل في أمريكا أن شركته يأتها عشرات الآلاف من هذه الرسائل التي تساعد على اكتشاف أسباب الأخطاء.

وهذا العدد ليس بكثير على برامج يبلغ عدد مستخدميها مئات الملايين. وفي عالم الطيران استطاعت شركة بوينغ أن تحصل على رضا زبائنها المحتملين فأشركت معها في مرحلة تصميم الطائرة 777 مهندسين من

انتبه أنت لهم تظن هباً

شركات خطوط الطيران التي كان متوقعاً أن تشتري الطائرة، فصارت الطائرة وكأنها مصممة حسب طلبهم.

الخلاصة

سأفعل ! سأكون ! سأستطيع ! سأحقق حلمي ! سأواظب على
ما أفعله.. سأتمهل وأنجز ما بين يدي ! سأحل المشاكل ! سأدفع
التمن ! لن أتخلى عن حلمي حتى أرى حلمي يبتعد ! سأظل
متيقظاً ! نشيطاً ! شاعراً بالإنجاز...
فتذكر دائماً أن: المشاكل ليست علامات وقوف، لكنها خطوط
إرشادية ☺

كيف تتعامل مع عثرات الحياة

كان الطبيب الساحر يسير مع تلميذه في غابة أفريقية ورغم لياقته العالية إلا أن الطبيب كان يسير بحذر ودقة شديدين. بينما كان التلميذ يقع ويتعثر في الطريق... وكان كل مرة يقوم يلعن الأرض والطريق ثم يحقد على معلمه. وبعد مسيرة طويلة وصلا إلى المكان المنشود... ودون أن يتوقف التفت الطبيب إلى التلميذ واستدار وبدأ في العودة. قال التلميذ: لم تعلمني اليوم شيئاً يا سيدي. (قالها بعد أن وقع مرة أخرى).

قال الطبيب لقد كنت أعلمك أشياء ولكنك لم تتعلم. كنت أحاول أن أعلمك كيف تتعامل مع عثرات الحياة قال التلميذ: وكيف ذلك؟ قال: بالطريقة نفسها التي تتعامل بها مع عثرات الطريق.. فبدلاً من أن تلعن المكان الذي تقع فيه... حاول أن تعرف سبب وقوعك أولاً.

إضاءة

الكثير من الناس يلعنون الدنيا والظروف ويتهمون الآخرين على إخفاقاتهم وينسون أنفسهم.

فبدل من أن نلقي اللوم على الآخرين فعلينا أن نبحث عن سبب إخفاقنا. فاللوم آفة خطيرة وما عليك إلا الاتعاظ من أخطائك.

لا تخف من الفشل في أي عمل تقوم به لأنك لا يمكن أن تتغير إلا إذا فشلت وتعلمت من فشلك.

قم دائماً بتحليل أخطائك التي ارتكبتها حتى لا تكررهما مرة أخرى.

وأن تخطئ مرة " ... لا يعني... أنك إنسان سيء فالمهم أن تتعلم من أخطائك " وليت كل واحد منا يتعلم من عثراته حتى لا يكررها.

كذلك تعلم من خبرات وأخطاء الآخرين حتى توفر على نفسك الوقت والجهد.

أيضاً عليك بالصبر الصبر فعندما تمر بالإنسان أوقات عصبية.. ومصائب كثيرة..

لا يستطيع فيها فعل شيء.. يكون في غاية الضعف.. والهزيمة...!

يتضجر ويسخط.. وكأن هذه الابتلاءات ليست من عند الله..! وأنها ليست خيراً له..

ولكنه ينسى شيئاً..! فعله قبله الكثير..! وأولهم الأنبياء.. وبالأخص نبينا محمد صلى الله عليه وسلم.. ألا وهو الصبر...!

- نعم..

الصبر على الابتلاءات ما هي إلا امتحان للعبد...! وأنها سبب لتكفير ذنوبه..!
وقد صبر نبينا محمد عليه الصلاة والسلام وهو أفضل الخلق.. على الأذى
الذي ناله من الكثير من قريش وغيرهم.

ولما لا نصبر نحن..؟! ألا تريدون الجنة؟؟

ألا تعلمون ما حصل لآل ياسر من التعذيب من قبل المشركين بسبب
إسلامهم..؟!!

فصبروا.. فنالوا بصبرهم الجنة..

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "صبراً آل ياسر فإن موعدكم الجنة"
فكثيراً ما نسمع عبارات: حياتي تحطمت، ومستقبلي انتهى، أنا عاوز أموت
وارتاح.. إلخ

وهي عبارات تدل على يأس الإنسان وفقدانه التحكم وشعوره بعدم القدرة
على النهوض بعد الأزمات.

وبالرغم من أن كل منا يتعرض في حياته لظروف صعبة، وعثرات، وحالات
ضعف فكر تعيقه عن تحقيق أهدافه وأحلامه.

ولكن ما يميز الأشخاص الأقوياء هو قدرتهم على النهوض وتحويل الصعوبات
إلى فرص وتحقيق النجاح.

والأمم كذلك تتعرض للنكبات والهزائم والكوارث في مراحل من تاريخها، ولكن تلك التي تمتلك العزيمة والتصميم والتخطيط والعمل الجاد هي التي تتمكن من تجاوز الأزمات والهوض سريعاً،

وما حدث لليابان وألمانيا بعد الحرب العالمية الثانية أفضل مثال على ذلك. وفي نفس الوقت، لا يعرف التاريخ عظماء حققوا النجاح والتألق، إلا بعد مرورهم بظروف صعبة وشاقة وأوقات غاية في المرارة، وكانت قوتهم النفسية مع ذلك حاضرة وتحولت لمحرك داخلي حقق لهم النجاح الذي يصبون إليه، وربما أكثر.

الهوض السريع من العثرات والفضل هو إحدى عناصر القوة الشخصية التي تتيح للشخص التكيف الفعال في وجه الشدائد والمحن والصدمات والإحباطات وضغوط الحياة، وتمكنه من التعامل معها بطريقة تساعده على تحويل العوامل السلبية إلى تحديات وفرص يخرج منها أكثر قوة وثباتاً. هل رأيت أشخاصاً نشأوا في ظروف صعبة جداً ومليئة بمشكلات ومصاعب جمّة، ومع ذلك تجاوزوا ظروف طفولتهم وتعلموا كيف يحمون أنفسهم من الآثار السلبية لها وتحقيق حياة مليئة بالإنجاز.

فبينما يعتقد البعض خطأً أن الفضل والمصائب تنتقل بالوراثة أو العدوى، إلا أن هذا الاعتقاد غير صحيح، فإذا حدثت في أسرة شخص ما مصاعب وأزمات وأوضاع صعبة، إلا أن ذلك لا يعني أنه قد كُتب عليه هو أن يعيش حياته تحت سيطرة ذلك الوضع.

إن الخروج من بينات صعبة ليس قليل الحدوث، فقد وجد عالم النفس خلال عشرين سنة من الدراسات أن أطفال مدمني الكحول أو المصابين بأمراض نفسية أو الأسر المحطمة لا يصبحون مدمنين أو مرضى نفسيين في الغالب.

إن أي مشكلة يمر بها الإنسان لها حل، وكل أزمة ممكن تجاوزها إذا تعامل معها الإنسان التعامل الصحيح، حتى أن بعض المشكلات الشائكة قد يكون مجرد مرور الزمن أفضل سبل العلاج لها.

فقد تظهر الحياة وكأنها توجه سهامها لك، وقد تشعر أنك أينما اتجهت فسوف تصيبك في مقتل، توقف وخذ نفساً عميقاً وفكر: هل الأمور فعلاً بهذا السوء؟ هل ثمة إيجابيات في حياتك؟ فستجد الكثير بلا شك.

الصلابة والقوة النفسية هي أساس قدرة الإنسان على النهوض من الأزمات والارتداد السريع بعد العثرات والانطلاق في آفاق الإنجاز والنجاح.

وهي تتحقق بالالتزام بتحقيق الأهداف والشعور الداخلي بالتحكم في الظروف المحيطة.... كما تتحقق كذلك بتحدي المصاعب واتخاذ القرارات الحاسمة التي يجب على المرء اتخاذها وعدم الاستمرار في العذاب الذاتي والاعتقاد أنه ليس بالإمكان أفضل والوقوع تحت سيطرة اليأس والشعور بالعجز.

فالشعور بالتحكم الداخلي دفع الكثيرين ممن تعرضوا لمصاعب جمة في حياتهم للاستمرار في محاولة التأثير في الأحداث من حولهم، بدلاً من الركون للسلبية، وانتظار المزيد من التدهور والانحدار.

انظر إلى المدى البعيد ولا تكن أسيراً لظروف الحاضر الصعبة وكن متفاناً بالمستقبل، وتخيل دائماً أن غدك سيكون أفضل من يومك.

فالتفاؤل قوة عظيمة دافعة لتوجيه نظرك إلى المستقبل وعدم البقاء سجيناً للماضي وإلى وضع الأهداف والبحث عن الوسائل لتحقيقها وهو متطلب رئيسي للارتداد السريع من التعثر وتحقيق النجاح.

ومن أهم العوامل المساعدة على النهوض من الأزمات التخلص من نظر الإنسان لنفسه على أنه ضحية، ولكني أجعل لك نظرة إيجابية تشعر معها بالقدرة على مقاومة صعوبات الحياة وأزماتها.

إن نظرة "الضحية" تعطي الإنسان الأعذار لكي يتوقف عن العمل ومواصلة بذل الجهد والالتزام بتصحيح الأخطاء.

فلا تلتفت إلى من يصورك على أنك ضحية للمصائب وأنتك غير قادر على تجاوزها، وتوقف عن لوم الذات، وإنكار مشكلات وصعوبات حياتك والهروب من التفكير فيها، فهذا لا يزيد الأوضاع إلا سوءاً، فالاعتراف بوجود المشكلة والتصميم على التعامل معها هو ما سيصنع الفارق.

الذين استطاعوا الخروج من الظروف الصعبة والفشل كانوا صريحين وأمناء مع أنفسهم في تحديد نقاط ضعفهم والمبادرة والتحكم في المشكلات وبذل أقصى قدراتهم لحلها.

لا شيء يساعد الإنسان على تحقيق أهدافه، بعد توفيق الله، مثل الصبر والمثابرة، والإرادة.

فالمثابرة واستمرار المحاولة هي ما تجعل الضعيف المثابر ناجحًا والقوي الكسول فاشلاً.

تذكر دائمًا أن الذين يصعدون للقمّة هم أولئك الذين يرفضون الاستسلام لمصاعب الحياة والركون للأمانى بأن حياتهم ستكون أفضل، والذين يستمرون في المحاولة والتعلم من الأخطاء، والبعد عن التشكي ولوم الظروف أو الآخرين.

عود نفسك الاستقلالية عن ظروفك البيئية الصعبة بالتفكير الإيجابي والثقة أن بإمكانك أن تعمل الكثير من خلال استثمار قدراتك التي وهبك الله إياها، والعمل على أن تكون لك إسهامات إيجابية في تغيير حياتك، وحياة من حولك إلى الأفضل.

كن مشاركًا فاعلاً في مجتمعك وأسرتك، لا تقصر أهدافك على النواحي المادية (مع أهميتها بالطبع) ولكن تجاوز ذلك لأهداف تقدم فيها إضافة إيجابية لمجتمعك.

انتبه أنت لهم تظن هباءً

وفي نفس الوقت لا تتأخر في البحث عن المساعدة عندما تحتاجها... أشعر
الآخرين حولك، ممن تثق بهم، بما لديك من مشكلات، ولا تكبت الأمور
بداخلك، فهناك من يهتم بك ويرغب في مساعدتك لتجاوز ما قد يعترض
حياتك من أزمات.

قد تخرج من الأزمة أو المشكلة ببعض الجروح والإصابات (النفسية)
وبعضها قد يستمر معك بقية حياتك، فنادرًا أن يخرج الإنسان دون ذلك،
ولكن مالا يصيبك في مقتل يجعلك أكثر قوة وقدرة على التعامل مع
المستقبل بثقة وتفاؤل وأمل.

فإن ثقتك بالله عز وجل وحسن الظن به والتوكل عليه وبذل جميع الأسباب
الممكنة سوف يعينك على تجاوز جميع المصاعب والنهوض من العثرات
ومصائب الحياة.

وتذكر دائمًا قول الشاعر:

ومن يتهيب صعود الجبال....يعش أبد الدهر بين الحفر

النهوض بعد العثرات والفشل هو قدرة الشخص
على التعامل مع الصعوبات والإحباطات بطريقة
تساعده على تحويل العوامل السلبية إلى تحديات
وفرص يخرج منها أكثر قوة وثباتاً

الخلاصة

فن التعامل مع المخطئ

المخطئ سلوك بشري لا بد أن نقع فيه حكماء كنا أو جهلاء.. وليس من المعقول أن يكون المخطئ صغيراً فنكبره.. ونضخمه.. ولا بد من معالجة المخطئ بحكمة وروية وأياً كان الأمر فإننا نحتاج بين وقت وآخر إلى مراجعة أساليبنا في معالجة الأخطاء..

ولمعالجة الأخطاء فن خاص بذاته.. يقوم على عدة قواعد.. أرجو منكم أن تقرأها معي بتمعن..

'!:' القاعدة الأولى '!:'

اللوم للمخطئ لا يأتي بخير غالباً:

تذكر أن اللوم لا يأتي بنتائج إيجابية في الغالب فحاول أن تتجنبه.. وقد وضع لنا أنس رضي الله عنه أنه خدم الرسول صلى الله عليه وآله وسلم عشر سنوات ما لامه على شيء قط..

فاللوم مثل السهم القاتل ما إن ينطلق حتى ترده الريح على صاحبه فيؤذيه ذلك أن اللوم يحطم كبرياء النفس ويكفيك أنه ليس في الدنيا أحد يحب اللوم..

!!! القاعدة الثانية !!!

أبعد الحاجز الضبابي عن عين المخطئ:

المخطئ أحياناً لا يشعر أنه مخطئ فكيف نوجه له لوم مباشر وعتاب قاس وهو يرى أنه مصيب..

إذا لابد أن نزيل الغشاوة عن عينيه ليعلم أنه على خطأ وفي قصة الشاب مع الرسول صلى الله عليه وآله وسلم درس في ذلك حيث جاءه يستسمحه بكل جرأة وصراحة في الزنا فقال له الرسول صلى الله عليه وسلم: (أترضاه لأمك؟؟) قال: لا. فقال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: (فإن الناس لا يرضونه لأمهاتهم) ثم قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: (أترضاه لأختك؟؟) قال: لا. فقال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: (فإن الناس لا يرضونه لأخواتهم) فأبغض الشاب الزنا.

!!! القاعدة الثالثة !!!

استخدام العبارات اللطيفة في إصلاح الخطأ"

كلنا ندرك أن من البيان سحراً فلماذا لا نستخدم هذا السحر الحلال في معالجة الأخطاء..

فمثلاً حينما نقول للمخطئ

(لو فعلت كذا لكان أفضل..)

(ما رأيك لو تفعل كذا..)

(أنا أقترح أن تفعل كذا.. ما وجهة نظرك)

أليست أفضل من قولنا.. يا قليل التهذيب والأدب.. انت مش سامع.. انت

مش بتفهم.. انت مجنون.. كام مرة قلت لك..

فرق شاسع بين الأسلوبين.. إشعارنا بتقديرنا واحترامنا للآخر يجعله يعترف

بالخطأ ويصلحه

!!!: القاعدة الرابعة:!!!

ترك الجدل أكثر إقناعاً:

تجنب الجدل في معالجة الأخطاء فهي أكثر وأعمق أثراً من الخطأ نفسه

وتذكر.. أنك بالجدال قد تخسر.. لأن المخطئ قد يربط الخطأ بكرامته

فيدافع عن الخطأ بكرامته فيجد في الجدل متسعاً ويصعب عليه الرجوع

عن الخطأ فلا نغلق عليه الأبواب ولنجعلها مفتوحة ليسهل عليه الرجوع.

!!!: القاعدة الخامسة:!!!

ضع نفسك موضع المخطئ ثم ابحث عن الحل:

حاول أن تضع نفسك موضع المخطئ وفكر من وجهة نظره وفكر في

الخيارات الممكنة التي يمكن أن يتقبلها واختر منها ما يناسبه.

':':': القاعدة السادسة':':':

ما كان الرفق في شيء إلا زانه:
بالرفق نكسب.. ونصلح الخطأ.. ونحافظ على كرامة المخطئ.. وكلنا يذكر
قصه الأعرابي الذي بال في المسجد كيف عالجهما النبي صلى الله عليه وسلم
بالرفق.. حتى علم الأعرابي أنه على خطأ..

':':': القاعدة السابعة':':':

دع الآخرين يتوصلون لفكرتك:
عندما يخطئ الإنسان فقد يكون من المناسب في تصحيح الخطأ أن تجعله
يكتشف الخطأ بنفسه ثم تجعله يكتشف الحل بنفسه والإنسان عندما
يكتشف الخطأ ثم يكتشف الحل والصواب فلا شك أنه يكون أكثر حماساً
لأنه يشعر أن الفكرة فكرته هو..

':':': القاعدة الثامنة':':':

عندما تنتقد اذكر جوانب الصواب:
حتى يتقبل الآخرون نقدك المهذب وتصحيحك بالخطأ أشعرهم بالإنصاف
خلال نقدك..
فالإنسان قد يخطئ ولكن قد يكون في عمله نسبة من الصحة لماذا نغفلها؟.

':': القاعدة التاسعة':':

لا تفتش عن الأخطاء الخفية..

حاول أن تصحح الأخطاء الظاهرة ولا تفتش عن الأخطاء الخفية لأنك بذلك تفسد القلوب.. ولأن الله سبحانه وتعالى نهى عن تتبع عورات المسلمين

':': القاعدة العاشرة':':

استفسر عن الخطأ مع إحسان الظن:

عندما يبلغك خطأ عن إنسان فتثبت منه واستفسر عنه مع حسن الظن به فأنت بذلك تشعره بالاحترام والتقدير كما يشعر هو بالخجل وأن هذا الخطأ لا يليق بمثله.. كأن نقول وصلني أنك فعلت كذا ولا أظنه يصدر منك.

':': القاعدة الحادية عشر':':

امدح على قليل الصواب يكثر من الممدوح الصواب..

مثلاً عندما تربي ابنك ليكون كاتباً جيداً فدربه على الكتابة واثن عليه واذكر جوانب الصواب فإنه سيستمر بإذن الله..

':': القاعدة الثانية عشر':':

تذكر أن الكلمة القاسية في العتاب لها كلمة طيبة مرادفة تؤدي المعنى نفسه..

عند الصينيين مثل يقول..

نقطة من غسل تصيد ما لا يصيد برميل من العلقم..

ولنعلم أن الكلمة الطيبة تؤثر.. والكلام القاسي لا يطيقه الناس..

':': القاعدة الثالثة عشر':':

اجعل الخطأ هيناً ويسيراً وابن الثقة في النفس لإصلاحه..

الاعتدال سنة في الكون أجمع وحين يقع الخطأ فليس ذلك مبرراً في المبالغة

في تصوير حجمه...

':': القاعدة الرابعة عشر':':

تذكر أن الناس يتعاملون بعواطفهم أكثر من عقولهم.

رحمة النبي في التعامل مع المخطئ:

الأخلاق الإسلامية عبارة عن المبادئ والقواعد المنظمة للسلوك الإنساني،

والتي يحددها الوحي لتنظيم حياة الإنسان على نحو يحقق الغاية من وجوده

في هذا العالم على الوجه الأكمل والأتم.

ويتميز هذا النظام الإسلامي في الأخلاق بميزتين:

الأولى: أنه ذو طابع إلهي، بمعنى أنه مراد الله - سبحانه وتعالى.

الثانية: أنه ذو طابع إنساني؛ أي: للإنسان مجهود ودخل في تحديد هذا النظام من الناحية العملية، وهذا النظام هو نظام العمل من أجل الحياة الخيرة، وهو طراز السلوك وطريقة التعامل مع النفس والله والمجتمع.

وهو نظام يتكامل فيه الجانب النظري مع الجانب العملي منه، وهو ليس جزءاً من النظام الإسلامي العام، بل هو جوهر الإسلام ولبُّه وروحه السارية في جميع نواحيه؛ إذ النظام الإسلامي - على وجه العموم - مبنيٌّ على مبادئه الخلقية في الأساس، بل إن الأخلاق هي جوهر الرسائل السماوية على الإطلاق؛ فالرسول - صلى الله عليه وسلّم - يقول: ((إنما بُعثت لأتَمِّم مكارم الأخلاق)). فالغرض من بعثته - صلى الله عليه وسلّم - هو إتمام الأخلاق، والعمل على تقويمها، وإشاعة مكارمها، بل الهدف من كلِّ الرسائل هدف أخلاقي، والدين نفسه هو حسن الخلق.

ولمَّا للأخلاق من أهمية نجدها في جانب العقيدة؛ حيث يربط الله - سبحانه وتعالى - ورسوله بين الإيمان وحسن الخلق؛ ففي الحديث لما سُئِلَ الرسول: أي المؤمنين أفضل إيماناً؟ قال: ((أحسنهم أخلاقاً)).

وعلى الرغم من أن النبي - صلى الله عليه وسلّم - كان يُعرَف بين قومه من قبل الرسالة بالصادق الأمين، فكان اصطفاء الله - عز وجل - له زيادة على هذه الأخلاق، فكان موصيلاً أميناً بصورة الأخلاق المطلوبة على وجه الأرض من قبل السماء، ولأن الأخلاق لا تظهر على حقيقتها إلا بالاختلاط بالناس والاحتكاك بهم، كانت الأمثلة الواقعة في حياته الشريفة - صلى الله عليه

وسلّم - أعظم مثل وقدوة على قضية الأخلاق وحسن المعاملة من الجانب العملي إلى البشرية.

قد وضحت عشرات المصادر أخلاقه وتعاملاته مع غير المسلمين في الدعوة، ومع كل المستويات الثقافية والعلمية والأدبية المختلفة:

1- مؤامرة لاغتيال النبي - صلى الله عليه وسلّم :-

كان من أثر هزيمة المشركين في وقعة بدر أن استشاطوا غضبًا، وجعلت مكة تغلي ضد النبي - صلى الله عليه وسلّم - حتى تأمر بطلان من أبطالها أن يقضيا على مبدأ هذا الخلاف والشقاق والذل والهوان - في زعمهم - وهو النبي - صلى الله عليه وسلّم.

كان عمير بن وهب من قريش، وكان ممّن يؤذي رسول الله - صلى الله عليه وسلّم - وأصحابه بمكة، فلمّا أُصيب أصحاب بدر جلس مع صفوان بن أمية في الحجر بعد وقعة بدر بيسير، وكان ابنه وهب بن عمير في أسارى بدر، فذكر أصحاب القليب ومصابهم، فقال صفوان: والله إنّ في العيش بعدهم خيرًا، قال له عمير: صدقت والله، أمّا والله لولا ذين عليّ ليس له عندي قضاء، وعيال أخشى عليهم الضيعة بعدي، لركبتُ إلى محمد حتى أقتله، فإنّ لي قبيلهم علة؛ ابني أسير في أيديهم.

فاغتنمها صفوان وقال: على دينك، أنا أقضيه عنك، وعيالك مع عيالي، أواسهم ما بقوا، لا يسعني شيء ويعجز عنهم، فقال له عمير: فاكنتم عني شأنِي وشأنك، قال: أفعل، ثم أمر عمير بسيفه فشجذ له وسلّم، ثم انطلق

حتى قدم به المدينة، فبينما هو على باب المسجد ينيخ راحلته رآه عمر بن الخطاب - وهو في نفرٍ من المسلمين يتحدّثون ما أكرمهم الله به يوم بدر - فقال عمر: هذا الكلب عدو الله عمير ما جاء إلا لشر.

ثم دخل على النبي - صلى الله عليه وسلّم - فقال: يا نبي الله، هذا عدو الله عمير قد جاء متوشحًا سيفه، قال: ((فأدخِله عليّ))، فأقبل إلى عمير فلَبَّبه بحمالة سيفه، وقال لرجالٍ من الأنصار: ادخلوا على رسول الله - صلى الله عليه وسلّم - فاجلسوا عنده واحذروا عليه من هذا الخبيث؛ فإنه غير مأمون، ثم دخل به، فلمَّا رآه رسول الله - صلى الله عليه وسلّم - وعمر أخذ بحمالة سيفه في عنقه قال: ((أرسله يا عمر، ادنُ يا عمير))، فدنا وقال: أَنْعِمُوا صباحًا، فقال النبي - صلى الله عليه وسلّم -: ((قد أكرمنا الله بتحية خيرٍ من تحيتك يا عمير، بالسلام؛ تحية أهل الجنة)).

ثم قال: ((ما جاء بك يا عمير؟))، قال: جئت لهذا الأسير الذي في أيديكم، فأحسنوا فيه، قال: ((فما بال سيف في عنقك؟))، قال: قبَّحها الله من سيوف، وهل أغنتُ عنَّا شيئًا؟! قال: ((اصدقني، ما الذي جئت له؟))، قال: ما جئت إلا لذلك، قال: ((بل قعدت أنت وصفوان بن أمية في الحجر، فذكرت ما أصحاب القليب من قريش، ثم قلت: لولا دين عليّ وعيال عندي لخرجت حتى أقتل محمدًا، فتحمل صفوان بدينك وعيالك على أن تقتلني، والله حائلٌ بينك وبين ذلك)).

قال عمير: أشهد أنك رسول الله، قد كنَّا يا رسول الله نكذِّبُك بما كنت تأتينا به من خبر السماء، وما ينزل عليك من الوحي، وهذا أمرٌ لم يحضره إلا أنا وصفوان، فوالله إني لأعلم ما أتاك به إلا الله، فالحمد لله الذي هداني للإسلام، وساقني هذا المساق، ثم تشهَّد شهادة الحق، فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلّم -: ((فَقِهِوا أَحَاكِمَ فِي دِينِهِ، وَأَقْرئُوهُ الْقُرْآنَ، وَأَطْلِقُوا لَهُ أَسِيرَهُ)).

وأَمَّا صفوان فكان يقول: أبشروا بوقعةٍ تأتِيكم الآن في أيامِ تُنْسِيكم وقعة بدر، وكان يسأل الركبان عن عمير، حتى أخبره راكبٌ عن إسلامه، فحلف صفوان ألا يكلمه أبدًا، ولا ينفعه بنفعٍ أبدًا، ورجع عمير إلى مكة وأقام بها يدعو إلى الإسلام، فأسلم على يديه أناس كثيرون.

2- رفق النبي - صلى الله عليه وسلّم - بالشاب الذي يريد أن يزني: وذات يومٍ دخل شابٌّ على نبي الطُّهرِ والفضيلة يستأذنه في أمرٍ جليل، فقال: يا رسول الله، ائذن لي بالزنا.

أمر عجب، يستأذن أطهرَ البشر في صنع أرذل الخطايا، أما يستحي؟! أما يرعوي؟! لقد نالَه من الصحابة - رضوان الله عليهم - ما يتوقَّع لمثله من التقريع والتأنيب، يقول أبو أَمَامَةَ: فأقبل القوم عليه فزجروه، وقالوا: مه مه، وأَمَّا النبي - صلى الله عليه وسلّم - فقد أدرك أن مشكلة الشاب وانحرافه لن يُقَوِّم بالزجر والوعيد والتقريع، فقال له: ((ادنه))، فدنا منه

الشابُ قريبًا فقال له: ((أتحبُّه لأَمِّك؟)). فانتفض الشاب غَيْرَةً على أمِّه وقال: لا والله، جعلني الله فداءك، فقال له: ((ولا الناس يحبونه لأمهاتهم))، ومضى النبي يستثير كوامن الغَيْرَةِ الممدوحة في صدر الشاب: ((أفتحبُّه لابنتك؟))، فأجاب الشاب: لا والله يا رسول الله، جعلني الله فداءك، فأجابه النبي بمنطقية المري: ((ولا الناس يحبونه لبناتهم)).

ثم جعل رسول الله يستلُّ بحكمته ومنطقه دَخْنَ قلبه، ويُطْفئ نار شهوته بتعداد محارمه: ((أتحبُّه لأختك... أتحبُّه لعمتك... أتحبُّه لخالتك؟))، هل تحب أن تراهنَّ وقد تعرَّضن لمثل ما تريده من محارم الآخرين؟! فالناس يكرهون هذه الفعلة في محارمهم، كما كرهها هو في أهله.

فلمَّا استبشع الشاب فعلة الزنا طلب - صلى الله عليه وسلَّم - له سببًا آخرًا من أسباب الهداية يغفل عنه الآباء والمربُّون. ألا وهو دعاء الله الذي يملك أَرْزَمَةَ القلوب ومفاتيحها، فقال: ((اللهم اغفر ذنبه، وطهر قلبه، وحصِّن فرجه)). واستجاب الله له، يقول أبو أمامة: فلم يكن الفتى بعد ذلك يلتفت إلى شيء.

قصة بليغة تضمَّنت دروسًا متعدِّدة في التعامل مع المخطئ، أولها الدعاء له والحنوُّ عليه، والسماح له بالتعبير عن كوامنه. واستجاشة الخير الذي لا يخلو منه قلب خاطئ أبدًا، وفيها دعوةٌ لنا لِرُجوع أنفسنا، ونغيِّر من طريقتنا في التعبير عن ضجرنا من أخطاء أبنائنا وأصدقائنا، فالسبُّ والشتم الذي

نكيله للمخطئين لن يكون سبباً في إصلاحهم وتهذيب سلوكهم وتعريفهم بأخطائهم.

3- رفقه - صلى الله عليه وسلم - مع مَنْ تكلم في الصلاة:

ولنتدبّر موقفاً آخر يقصُّه علينا معاوية بن الحكم - رضي الله عنه - فقد دخل المسجد يوماً يصلي مع الصحابة خلف النبي - صلى الله عليه وسلم - فعضّ رجلٌ أماًه، فشمتّه معاوية وهو يصلي، ولما كانت الصلاة لا يصلح فيها شيء من كلام الناس استنكر الصحابة فعله، وهم في صلاتهم، يقول معاوية: "فحدقني القوم بأبصارهم"؛ لاستغرابهم من رجلٍ يتحدث وهو في الصلاة.

لكن الموقف ازداد تعقيداً حين استنكر معاوية أنظارهم، وجعل يقول لهم وهو في صلاته: "وا ثكل أمياه! ما لكم تنظرون إليّ؟!". فزاد استنكار الصحابة لكلامه في الصلاة، "فضرب القوم بأيديهم على أفخاذهم"، وأخيراً فهم معاوية مرادهم: "فلمّا رأيتهم يسكتونني سكتُ".

وحين انتهت الصلاة لنا أن نتخيّل الأنظار وهي تتوجّه إلى معاوية تلومه، ومثل هذا يتمنى - كما يقولون - لو تشقُّ الأرض وتبتلعه قبل أن تلتهمه العيون بنظراتها العاتبة القاسية، الجميع يرقب فعل النبي - صلى الله عليه وسلم - مع هذا الرجل الذي جهل ما يعرفه أطفال المسلمين عن حرمة الصلاة وبطلانها بكلام الناس فيها.

يقول معاوية: فلمَّا انصرف رسول الله دعائي، بأبي هو وأمي، ما ضربني ولا كهرني ولا سبَّني، ما رأيت معلمًا قبله ولا بعده أحسن تعليمًا منه. قال: ((إن هذه الصلاة لا يصلح فيها شيء من كلام الناس، إنما هو التسبيح والتكبير وقرآءة القرآن)).

4- رفق النبي - صلى الله عليه وسلّم - بيمين بال في المسجد:

وبينما النبي جالسٌ ذات يوم بين أصحابه في مسجده، إذ دخل أعرابي فصلى ركعتين ثم قال: اللهم ارحمني ومحمدًا ولا ترحم معنا أحدًا، فقال رسول الله: ((لقد تحجَّرت واسعًا))، ثم ما لبث أن عرضت له حاجته، فتنجَّى وتبوَّل في ناحية من المسجد، فثار إليه الصحابة ليقعوا به بسبب هذه الفعلة الشنيعة، وهو الذي دعا عليهم قبل قليل بالحرمان من رحمة الله، ثم هو لا يدرك حرمة المساجد! أمَّا يدري أن طهارة المكان شرطٌ من شروط صحَّة الصلاة؟ كيف يجعل من ميدان الطُّهر محلًّا لقضاء حاجته؟!

رأى النبي هبَّة الصحابة في وجه الأعرابي، وأدرك أن مثل هذا الأعرابي جاهلٌ بأحكام المساجد، غير قاصد هتك حرمتها، فقال: ((لا تُزرموه، دعوه)): وذلك حتى لا يتأذى بحبس بوله وانقطاعه، وأرشدهم إلى حلِّ بسيطٍ تصغر بمثله كلُّ مشكلة مهما كبرت في عيون أصحابها، فقال: ((هريقوا على بوله سجلاً من ماء أو ذنوبًا من ماء؛ فإنما بعثتم ميسرين ولم تبعثوا معسرين))، ثم لما أتَمَّ الرجل حاجته دعاه رسول الله - صلى الله عليه وسلّم - فقال له

مَوْجِبًا وَنَاصِحًا: ((إن هذه المساجد لا تصلح لشيء من هذا البول ولا القدر، إنما هي لذكر الله - عزَّ وجلَّ - والصلاة وقراءة القرآن...)).
وفي هذا الحديث: "الرفق بالجاهل وتعليمه ما يلزمه من غير تعنيف ولا إيذاء، إذن لم يأت بالمخالفة استخفافاً أو عناداً، وفيه دفع أعظم الضررين باحتمال أخفهما لقوله: ((دعوه)).

5- رفق النبي - صلى الله عليه وسلم - بِمَنْ قال له: اعدل يا محمد: عن جابر بن عبد الله - رضي الله عنه - أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - كان يقبض للناس في ثوب بلال يوم حنين يعطيهم، فقال إنسان من الناس: اعدل يا محمد، فقال - صلى الله عليه وسلم -: ((ويلك، إذا لم أعدل فَمَنْ يعدل؟! لقد خبت وخسرت إن لم أعدل))، قال: فقال عمر - رضوان الله عليه: دعني يا رسول الله أضرب عنقه، فقال - صلى الله عليه وسلم - معاذَ الله أن يتحدث الناس أني أقتل أصحابي، إن هذا وأصحاباً له يقرؤون القرآن لا يجاوز حناجرهم، يمرقون من الدين كما يمرق السهم من الرمية، فإن له أصحاباً يحقر أحدكم صلاته عند صلاتهم، وقراءته عند قراءتهم، يمرقون من الدين كما يمرق السهم من الرمية، يخرجون على حين فرقة من الناس، يقتلهم أوَّلَى الطائفتين بالحق، آيتهم المخدج - يعني: ذا الثدية))، فكان الأمر كما أخبر؛ فإن الرجل المذكور وأصحابه خرجوا على أمير المؤمنين علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - بعد حرب صفين.

6- رفق النبي بالأعرابي الذي جذبته من ملابسه:

في الصحيحين عن أنس بن مالك قال: كنت أمشي مع رسول الله - صلى الله عليه وسلّم - وعليه برد نجراني غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجَبَذَهُ جَبَذَةً، حتى رأيت صفح أو صفحة عنق رسول الله - صلى الله عليه وسلّم - قد أثرت بها حاشية البرد من شِدَّةِ جَبَذَتِهِ. فقال: يا محمد، أعطني من مال الله الذي عندك، فالتفت إليه فضجك ثم أمر له بعطاء.

وفي "مسند البزار" وأبو الشيخ بسندٍ فيه ضعف: أنه - صلى الله عليه وسلّم - جاءه أعرابي يومًا يطلب منه شيئًا فأعطاه - صلى الله عليه وسلّم - ثم قال له: ((أحسنْتُ إليك؟))، قال الأعرابي: لا، ولا أجملت، قال: فغضب المسلمون وقاموا إليه، فأشار إليهم أن كفُوا، ثم قام ودخل منزله وأرسل إلى الأعرابي وزاده شيئًا، ثم قال: ((أحسنْتُ إليك؟)) قال: نعم، فجزاك الله من أهل وعشيرة خيرًا، فقال له النبي - صلى الله عليه وسلّم -: ((أنتك قلت ما قلت وفي نفس أصحابي شيء من ذلك، فإن أحببت فقل بين أيديهم ما قلت بين يدي: حتى يذهب من صدورهم ما فيها عليك))، قال: نعم، فلمَّا كان الغد أو العشي جاء فقال النبي - صلى الله عليه وسلّم -: ((إن هذا الأعرابي قال ما قال فزدناه، فزعم أنه رضي، أكذلك؟))، فقال الأعرابي: نعم، فجزاك الله من أهل وعشيرة خيرًا، فقال - صلى الله عليه وسلّم -: ((إن مثلي ومثل هذا الأعرابي كمثّل رجل كانت له ناقة شردت عليه، فاتّبعها الناس فلم يزيدوها إلا نفورًا، فناداهم صاحب الناقة: خلّوا بيني وبين ناقتي: فإني أرفق

اتَّبِعْ أَنْتَ لَمْ تَنْظُرْ هَبْدٌ

بِهَا وَأَعْلَمَ، فَتَوَجَّهَ لَهَا صَاحِبُ النَّاقَةِ بَيْنَ يَدَيْهِ، فَأَخَذَ لَهَا مِنْ قُمْامِ الْأَرْضِ،
فَرَدَّهَا هَوْنًا حَتَّى جَاءَتْ وَاسْتَنَاخَتْ، وَشَدَّ عَلَيْهَا رِجْلَهَا وَاسْتَوَى عَلَيْهَا، وَإِنِّي لَوْ
تَرَكْتُكُمْ حَيْثُ قَالَ الرَّجُلُ مَا قَالَ فَقَتَلْتُمُوهُ دَخَلَ النَّارَ)).

الْخِلَاصَةُ

تَعَامَلْ مَعَ الْمَخْطِئِ أَوْ مَعَ مَنْ أَسَاءَ إِلَيْكَ بِمَا يَرْضَى اللَّهُ
عَنْكَ أَوْلًا وَأَخْرًا

الضمير

يعني إيه ضمير؟.. عمرك سألت نفسك السؤال دا؟ إيه اللي بيخلي الواحد لو ساب صلاة يتضايق؟
إيه اللي يخلي واحد لما يشوف قدامه حد بيتقطع إيداه يتضايق؟ وإيه اللي بيخليه لما يشوف ناس بتموت أو حتى يسمع عنهم يضايق؟
طيب إيه رأيك لو العكس؟ إيه اللي يخلي الواحد لما يسبب الصلاة يبقى عادي بالنسبالة مش متضايق... إيه اللي يخليه لما يشوف حد بيموت قدامه ما يتأثرش؟
الإنسان لو اتضايق أو لأ فأكيد دي لهما علاقة بمشاعره وإحساسه.. طيب إيه اللي بيحرك المشاعر؟ الضمير! ويعني إيه ضمير؟

الضمير: هو مجموعة الأسس والقواعد والمبادئ اللي الإنسان مبني عليها..
واللي اكتسبها من 3 حاجات:-
1) جينات وراثية من سلالة عيلته.
2) الواقع اللي اتربى فيه وهو صغير لحد لما بدأ يكتسب خبرته في الحياة بنفسه.
3) البيئة المحيطة بيه اللي بدأ يكتسب منها خبراته بنفسه.

خلينا نضرب شوية أمثلة:-

الصعايدة وشيلهم السلاح وتعودهم على ضرب النار والأخذ بالثار اللي ممكن الأم تربي طفلها الرضيع لحد ما يكبر ويأخذ بحق ابوه بعد أكثر من 20 سنة.. مهما عملت علشان تحاول تقنع حد فيهم إن دا تصرف غلط مش هيعرف يفهمك لأن الثأردا مبدأ عنده اتربي عليه.. خرج للدنيا لقاها.

واخواننا في فلسطين.. أكيد مقياس خوفهم من الموت مش زي مقياس أي حد فينا.. الناس دي اتعودت من البيئة اللي شايفينها على الاستشهاد بصدر رحب هو عايش كدا مولود كدا متعود على كدا!

نفس الموضوع اللي يخلي الجزار يدبح الخروف أو حتى الفرخة وهو مش خايف.. أصله متعود وهو برضه نفس الموضوع اللي يخلي المجرم يقتل بكل بساطة علشان يسرق ساعتها بنقول عليهم قلمهم ميت!

وكمان باختلاف الثقافة... الدول بتختلف مبادئهم - طبعا ما هي الدولة هي البيئة المحيطة - زي مثلا موضوع رمي الزبالة في الشوارع!

في بلد ما كان في طفل عنده 5 سنين مع أمه في الشارع وكان بياكل حاجة ولما خلصها مسك الورقة... بص يمين... بص شمال وأخذ في البكاء.. لما أمه بصت له فهمت إنه مش لاقى سلة قمامة يرمي فيها الورقة!

الطفل اتضايق.. مبدأ عنده اتكسر!

لك أن تتخيل أي مبدأ من المبادئ مهما كان.. يبيحي عن طريق ال 3 حاجات دول وتتجمع كل المبادئ مع بعض عشان يشكلوا ما يعرف بال " ضمير " اللي لما أي مبدأ من المبادئ دي حصل وتم كسره الإنسان يحس إنه متضايق! كل مجموعة من الناس المشتركة في المبادئ بيبقوا جوا صندوق مقفول يكاد يكون مستحيل الخروج منه..

عمرك سمعت عن حد غير مبادئه؟

- أيوة أشخاص ناجحة خرجت برآ الصندوق!

طيب عمرك سمعت عن حد اختار مبادئه وهو بيبيني نفسه؟

- صعب جداً لأنه ما كانش على دراية كافية بالواقع!

معنى كدا إن أي حد - حتى الناجحين - لما يبدأ يحس بنفسه هيلاقى فيه شوية مبادئ عنده مالوش يد في وجودها لكن ليه مطلق الحرية إنه يغيرها... إنه يخرج برآ الصندوق وهو دا التحدي!

بعض الناجحين قرروا استثمار شوية أطفال... بمعنى هنجيهم نزرع فيهم كل المبادئ الكويسة.. مش هنحط لهم مبدأ وحش عشان لما بيعي الوقت ويفوقوا لنفسهم.. يلاقوا عندهم كل المبادئ الكويسة فيزودوا عليها فيوصلوا لأحسن مستوى من النجاح!

ولكن للأسف أثبتت التجربة فشلها.. فطبيعة الإنسان والفطرة بتقول إن الإنسان يحب التجربة واكتساب الخبرة بنفسه وانك مهما عملت حاجة لإنسان هو مش مقدر قيمتها

انتبه أنت لهم تظن هباً

ومش طالعة من جواه.. تأكد إن الحاجة دي مش هيحافظ عليها! لأنه (مش عايز) في الأساس الناجح هو من يمتلك القدرة على التغيير للأفضل باستمرار وليس من أصبح الأفضل فترة من الزمن!
طيب انت فين من دا كله؟ يا ترى تقبل تفضل في صندوق تعامل معاملة البضائع وغيرك برآ الصناديق يتحكم فيها كما يشاء؟
تقبل إن في حد غيرك يكون شايف بُعد آخر من الأبعاد وانت مش شايفه؟
ابدأ من الآن.. اكتسب قدرة التغيير!
غير مبادئك من دلوقتي.. واعرف انه طريق النجاح!

إزاي؟

- لكل إنسان طريقته.. اكتشف طريقتك بس خلي بالك من عنصر الوقت..
الإقلاع عن عادة سيئة محتاج أكثر من 21 يوم!
وأخيراً حبيت أعرض شوية مبادئ يمكن نكون عارفينها بس مش حاسينها
بالدرجة الكافية!

1- الرضا

- إنك في الحقيقة عبد ولست إنساناً حرّاً.. أيوة انت عبد.. خادم.. لله وحده
سبحانه وتعالى كام منا حاسس دي بقلبه؟
حسها بقى جاهد نفسك عليها!

بالإسلام.. بالحدود في الشريعة من حرام وحلال.. الحاجة دي غلط خلاص
ما تعملهاش وانت راضي ما تقولش ليه ما تقولش اشمعنى ما تقولش
نفسى!

2- الإيمان واليقين

مراحل اليقين:

أ- الإيمان بوجود الله التام كرؤية أحدكم الآخر... وأنه ملك السماوات
والأرض وهبيجي يوم وتقف قدامه ويسألك عن حياتك كلها عملت فيها إيه...
يا ترى وصلت للمرحلة دي فعلاً؟؟ حاسس بيها؟؟

ب- الخوف من الله واليقين بعذابه الشديد لأن معظم الناس يعيشون على
(إن الله غفور رحيم) وينسون (إن الله شديد العقاب)... البكاء بكاء
الضعيف الجبان الخائف!
يا ترى انت هنا؟؟؟

ج- حب ربنا جداً جداً... هل انت متخيل حب الله ليك عامل ازاي؟ يقينك
بقد إيه هو كريم وببضعاف الأجر وقد إيه هو رحيم وببغفر السيئات حتى لو
كانت لا تحصي.. البكاء بكاء الحبيب.. المشتاق.. يا ترى وصلت لذي؟

3- الإخلاص في النية

1- مرحلة اتخاذ القرار بتحدي النفس والشيطان أصعب عدوين ليك والعزم على البدء.

2- مرحلة تطويع النفس.. ازاي أعمل حاجة ثقيلة عليّ لسًا ومش حاسس إني متعود عليها أو باحيتها؟

3- مرحلة عدم الرضا عن النفس والخوف من أي عمل بتعمله يكون مش خالص النية حتى لو بالفعل هو خالص النية ودي أسمى وأعظم المراحل لأن الإنسان لو حس للحظة إنه راضي عن نفسه يبقى بدأ في السقوط.

4- التخلص من أمراض القلوب

" لو يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه " ... يا ترى انتَ كدا؟
أي شيء في إيدك مهما كان ترضى تتنازل بيه لحد كل اللي تعرفه عنه إنه إنسان زيك؟ هتكون مبسوط ومش متضايق ولو ذرة في المية؟ - هل وصلت للمرحلة دي؟

5) التفرقة بين العبادة والعادة:

حاسس بكل كلمة بتتعبد بيها؟ حاسس بالصلاة؟ حاسس بمعاني القرآن اللي بتقراه؟ ولا اتعودت عليها؟ ممكن فمك يتحرك بيها ومخك مش فاهمها؟

حاسس بـ " بسم الله الرحمن الرحيم؟ " حاسس إنك بتذكر اسم مالك الكون كله قبل أي عمل بتقوم بيه؟ - حاسسها فعلاً؟
ويا ترى "السلام عليكم" اللي فقدنا ثوابها من كتر ما بقت كلمة دارجة.. الناس تسلم على صحابها بالبوس والأحضان... وتيجي للناس اللي ما تعرفهاش تقول لها سلام عليكم زي ما تكون كلمة تلقائية للكلام مع الغريب مع إن صاحبك هو أولى الناس انك تلقي عليه السلام والملائكة يردوا وراك!!!

6) الشهوات الزائفة – العادات السيئة

في حجات احنا فاكرينها صح وهي غلط.. شهوات كتير في الدنيا زي ما قلنا معاناة في الصندوق لكن لو رجعنا لأصلها هنلاقيها ما تنفعش بعضها مضر جداً بالصحة والتاني مضر نفسياً سواء على المدى القريب أو البعيد ... بس اللي أكيد إن مهما كانت الشهوات دي بتمتعك دلوقتي في زائفة ومشاكلها هتظهر بعدين.. بس عشان هي زائفة مش هتحس بيها غير وقت الندم.. احذر الانخداع وراء الشهوات.. ازاي؟
- اخرج براً الصندوق.

7) أنا وحش هو دا نصيبي

(إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)

- لازم تفرق بين الإصرار على الذنب وبين الانخداع وراء الشهوات
- يعني ممكن يكون كل اللي انا فيه دا ومخدوع وراء الشهوات؟ أيوة طبعاً دا مش ممكن دا أكيد.
 - أكبر عدوين ليك زي ما قلنا هما نفسك والشيطان مش هتخرج برأ الصندوق يعني مش هتخرج ويفضل يوريك حاجات حلوة جواً الصندوق عشان تفضل قاعد ويثبت لك كلمة في مخك - أنا مولود فاشل - أصعب مرحلة انك تتسلق جدار الصندوق دا وتخرج منه.
 - لأنك أول ما تخرج هتلاقي سلسلة من النجاحات مش هتقدر توقفها.

- كلمتين: استغفر الله بتخلصك من الذنوب اللمم (البسيطة يعني).
- ولو انت بتعمل حاجة كبيرة فليك بطاقة تانية وهي التوبة ولها 3 شروط
 - وقفها.. خلاص كفاية كدا بطل بقى.
 - تضايق من نفسك جداً انك عملتها وكل لما تفتكرها تقعد تلوم نفسك
 - تعزم إنك مش هتعملها أبداً طول ما انت عايش تاني
 - تخيل إن كل اللي قلناه دا عشان يتحقق لازم ما توقفش عن المحاولة
 - ممكن يبجي من أول مرة.. الثانية.. الألفين.. على حسب شخصيتك.. بس أهم حاجة انك تبدأ.

يعني مثلاً قول كدا " استغفر الله العظيم " 3 كلمات..

يا ترى في اليوم هتفتكر تقولها كام مرة؟ بدمتك مش غريبة انك تنساها
فعلاً؟

دول 3 كلمات ما خدوش ثانية لكن هتنساهم هتنساهم..

ودا أكبر دليل على إن الباقي هتنساهم.

- لأن في عدوين شغالين عليك تمام.. ومش هيبطلوا أبداً..

دا آدم نفسه تمكنوا منه ونزلوه من الجنة.. وانت عاوز تفقد الأمل في نفسك
عشان حاولت شوية وما نفعتش؟

طيب اسمع يا سيدي اللي بيحاول وبيجاهد نفسه انه لازم يوصل!

بس في شرط وهو انه ما يوقفش المحاولة أبداً طول ما هو عايش وينسى
كلمة ما فيش أمل يعني يوم ما يبجي يموت ويقابل ربه يقول له يا رب أنا
كنت باحاول.. فيه رحمة أكثر من كذا؟!!

مثال للثقة في النفس والعزيمة والإصرار أكثر من العالم إديسون بقى في ال

9999 محاولة اللي جربهم قبل لما يخترع الللمبة لما قال له شخص انت فاشل

لأنك عملت 9999 محاولة وما اخترعتش الللمبة

- رد عليه وقال له أنا مش فاشل أنا عندي 9999 محاولة اقدر أقول لك

بيهم ازاي الللمبة ما تنورش

لأنه فعلاً لا يوجد تجربة فاشلة... بل يوجد تجربة منتهية

انتبه أنت لهم تظن هباً

فلا يوجد نجاح بدون تجارب! والتجربة الثانية لكي تبدأ لابد للتجربة الأولى
أن تنتهي وهكذا سنة الحياة!

الخلاصة

ابدأ حالاً.. صحح مبادئك يصح ضميرك تخرج
براً الصندوق.. تحس بمعنى الحياة الحقيقي!

النجاح

ما معنى النجاح؟

النجاح يعني الإيمان.

والنجاح يعني الحصول على مال وفير، لشراء كل ما نريد من بيت جميل وسيارة حديثة والعيش مع زوجة صالحة، وبنين أصحاء.

والارتقاء إلى أعلى المناصب والابتعاد عن الخوف والتردد والفسل.

النجاح يعني احترام الذات والثقة بالنفس والحصول على احترام الآخرين.

النجاح يعني الفوز دائماً في كل شيء وهذا هو الهدف لكل إنسان في هذه الحياة.

الجميع يسعى وراء النجاح والجميع يريد أن يعيش أفضل حياة.

ولا أحد يتمنى أن يعيش بالشقاء أو يكون على هامش الحياة.

الإيمان أساس نجاح كل عمل وقديماً قيل: بأن الإيمان يحرك الجبال.

طبعاً هناك من يقول: كيف يحرك الإيمان الجبال.... هذا غير معقول ولا

منطقي، هؤلاء الناس إيمانهم ضعيف وإرادتهم أضعف الإيمان قوة قادرة

على عمل كل شيء الإيمان قوة في الشخصية في التفكير في الإرادة في عمل

المستحيل وتحقيق الأهداف.

انتبه أنت لهم تظن هباءً

الإيمان بالله إنك تؤمن بأن كل شيء في هذا الوجود هو من صنع الخالق وهذا لا نقاش فيه لأن الفاعل الحقيقي في الكون هو الله سبحانه وتعالى ويتفرع من هذا الإيمان ثقة وقوة في النفس قوة في الإدارة قوة على تحقيق النجاح وهكذا حتى تصل إلى تحقيق الأهداف التي رسمتها.

الإيمان بالشيء يدفعك دائماً إلى القول بأنني قادر على عمل كذا وكذا وبالتالي فما دمت قادراً على العمل إذن ستقوم بعمله دون تردد ويدفعك إيمانك القوي لعمله ما دمت تؤمن به.

في الجانب الآخر هناك أناس إيمانهم بعمل الأشياء ضعيف وبالتالي فهم لن يكونوا كذا وكذا دون أن يحاولوا أن يعملوا لتحقيق هذه الأمنيات وتحويلها إلى واقع ملموس.

يقول أحد الأشخاص: كان لي صديق قرر أن يعمل بتجارة مواد التجميل وكان كل ما يملكه لا يتعدى ما يعادل 1000 دولار أمريكي نصحه بعض الأهل والأصدقاء بعدم المغامرة في هذا العمل. كون مواد التجميل متوفرة بكثرة والمنافسة شديدة، والأسواق راكدة، ورأس ماله صغير لا يسمح المخاطرة به، لكن هذا الصديق كان عنده إيمان قوي وإرادة صلبة، بأنه سوف ينجح مهما كانت الظروف، وكان عنده الثقة بالنفس بأنه لن يفشل.

بل أن كلمة فشل وخسارة محذوفة من ثنايا فكره.

بدأ عمله بالتعرف على معامل مواد التجميل والقائمة عليه، وطلب منهم مساعدته بإعطائه بضاعة برسم البيع وتعهد بالسداد في أوقات محددة واستعمل تفكيره وأرادته وإيمانه، وبدأ يوزع هذه البضاعة على مناطق الأرياف والمناطق البعيدة عن المدن.

ودارت الأيام وأصبح صديقي من كبار تجار مواد التجميل.

وله عملاء دائمون يبحثون عنه بعد أن كان هو الذي يبحث عنهم.

صديقي هذا أصبح الآن يتعامل بمبالغ خيالية، وحقق لنفسه ولعائلته كل ما يريد من بيت جميل وسيارة حديثة ورصيد جيد من المال في البنوك.. كل هذا تم بسبب الإيمان والثقة والإرادة والتفكير لذلك كن مؤمناً بالنجاح تحصل عليه.

ولا تكن متردداً وخائفاً وغير واثق من نجاح العمل الذي تنوي القيام به...

وإلا فالنتيجة سوف تكون الفشل والخسارة.

دع تفكيرك وإيمانك يعملان لصالحك ولا تدعهما يعملان ضدك.

دع عقلك يعمل كمعمل أفكار متواصل، ينتج أفكاراً جديدة كل ساعة تحت

أشراف الإيمان والإدارة والتصميم.

ولا تدع للخوف والتردد مجالاً لدخول معمل أفكارك.

دائماً ابدأ نهارك بالتفاؤل والتصميم على النجاح

وسأعطي مثلاً يوضح ما يحصل لكل إنسان صباح كل يوم:

- لنفرض أن عقل الإنسان هو عبارة عن معمل يديره اثنان من المديرين:

- الأول اسمه منتصر.
- والثاني اسمه منهزم.
- ولنرى كيف يدير السيد منتصر المعمل صباح كل يوم:
- يحمد الله أنه ما زال يعيش.
- يحمد الله على الطقس سواء كان حار أم بارد ويتأقلم معه فوراً.
- يقوم فوراً بالتخطيط لتنفيذ أعمال ذلك اليوم دون تأخير أو تقديم أعذار.
- يفكر أفكاراً جديدة لتطوير عمله وحياته للأفضل.
- لا يؤجل عمل اليوم إلى الغد.
- ليس في برنامج عمله ذلك اليوم ما هو غير ممكن.
- ينظر للحياة والناس نظرة تفاؤل ويتعامل بإيجابية في كل أموره.
- والآن لنرى السيد منهزم كيف يدير المعمل صباح كل يوم:
- كونه ما زال يعيش لا يعني له شيء.
- يسخط على الطقس الحار أو البارد ويجعله عذراً لعدم تنفيذ بعض الأعمال المقررة لذلك اليوم خوفاً من الحر أو البرد يسبب له المرض.
- ليس عنده خطط لأعمال ذلك اليوم وإنما يترك الأمور تجري وحدها تحت قيادة الروتين ولكل حادث حديث.
- لا يفكر أبعد من سنتيمتر أمام عينيه ويدع الآخرين يفكرون له.
- دائماً أعمال يومه مؤجلة للغد وربما لا تنفذ مطلقاً.
- مستحيل، غير ممكن، لا أستطيع، لا يوجد،

كلمات يرددها باستمرار عند تكليفه بأعمال تحتاج لتنفيذ فوري.
- ينظر للحياة والناس نظرة تشاؤم ويتعامل مع الجميع بسلبية في كل أموره.
هذا العقل والذي فرضنا أنه معمل أنت صاحبه ومالكه أي شخص تختاره
ليكون مديرًا لمعملك، السيد منتصر أم السيد منهزم؟
بالتأكيد سوف تختار السيد منتصر حتى يحقق لك النجاح والأمان
والسعادة.

بينما السيد منهزم يحقق لك الفشل والخسارة والخوف والشقاء.
المعمل موجود عند كل إنسان والمديران منتصر ومنهزم موجودان عند كل
إنسان منا أيضًا.

والمطلوب دائمًا اختيار المنتصر للإدارة وتسريح المنهزم من هذه الإدارة
ولكن بعض الناس ما زال متمسكًا بالسيد منهزم في إدارة معمل تفكيره
بقولهم دائمًا:

- ليس لدى مال لأعمل كذا وكذا.
- ليس لدى صحة وقوة فأنا مريض.
- عمري أصبح لا يسمح لي بأعمل كذا وكذا.
- مؤهلاتي العلمية ليست عالية وخبراتي العملية لا تؤهلني لعمل كذا.
- لا أستطيع المنافسة في السوق.
- ليس عندي إمكانيات لأغامر.
- أخاف من المجهول ولا أحب المخاطرة.

- أخاف من الفشل والخسارة.
 - لا أقدر على عمل كذا وكذا.
 - مستحيل أن أنجح، ليس عندي حظ.
 - الجو العام لا يساعد على العمل.
 - ظروف في صعوبة وإمكانياتي محدودة.
- وكثيرمن هذه الأعذار السلبية والتي تؤدي بصاحبها إلى البقاء في مكانه دون أن يتقدم للأمام، وبالتالي يضع المسؤولية في فشله وعدم نجاحه على الدنيا والحظ السيء.
- كيف نساعد هذا الشخص على طرد السيد منهزم من معمل أفكاره واستخدام السيد منتصر بدلاً عنه؟
- إن كان سبب فشله قلة المال والموارد نقوله له: هل السماء تمطر ذهباً؟ وهل الأمانى والأحلام تورث غنى وثروة؟
- المال مثلما هو موجود بين أيدي الآخرين فهو يمكن أيضاً أن يكون بين يديك، المال يجري بين أيدي الناس كجريان الأنهار، هذا يشتري وذلك يبيع، هذا ينتج وذلك يستهلك، هذا يزرع وذاك يأكل، هذا ينسج وذاك يخيط وغيره يلبس.
- إنها سنة الحياة: كل فرد فيها يعمل لراحة غيره، وكل إنسان يكمل الآخر في عمله وأمور حياته.

إذن المال موجود، والمطلوب استخدام عقلك وتفكيرك للحصول عليه بما يرضي الله وضميرك، ودون ضرر لأحد.

استخدم كل إمكانيات السيد منتصر المدير في معمل أفكارك وحتماً ستجده يوصلك إلى ما يضمن النجاح لك.

فدائماً اسأل نفسك ما هو النجاح لدي؟
ولكن دعني أذكرك دائماً أن:

النجاح هو تحقيق أحلامك.. هو استغلالك الأمثل لطاقتك.. هو العلاقات الطيبة هو تحقيق ما تريده وتوده.. هو التعلم من الماضي والاستفادة منه.. أو هو نتيجة فشل متكرر أو هو التغلب على العادات السلبية.. هو أن تكتشف ذلك.

أن تعريف أو ماهية النجاح مختلف من شخص إلى آخر فحدد ما هو النجاح بالنسبة لك.. اعرف طريقك وإلى أين أنت سائر؟ ماذا تريد بالضبط؟

حدد ماذا تريد من نفسك من علاقاتك من ربك من مهنتك.. ماذا تريد من الحياة.. اعرف إلى أين أنت ذاهب وإلا ذهبت لمكان مظلم وأنت في وسط المحيط فوجه السفينة وإلا بقيت تصارع الأمواج.
سامح...

اشبه أنتَ لهم نَظوَ هبْدُ

لا يوجد شخص عظيم إلا وتجده متسامحًا.. وأفضل وسيلة للانتقام هي النجاح والتسامح... سامح نفسك وأطلب من الله أن يسامحك واسأله قلبًا متسامحًا،

سامح الواقع سامح والديك وأهلك وإخوانك ومدرسيك واطلب منهم أن يسامحوك، سامحهم وستكون في أول سلم النجاح. تقبل...

تقبل الماضي والحاضر وتقبل نفسك كما هي، تقبل جسدك كما هو... إذا كان لا يعجبك تقبله كما هو تقبل الناس كما هم... تقبل والديك وأصدقاءك وأهلك، تقبل الحياة والأحداث كما هي... أرض بالوقت الحاضر والماضي الرضا التام وسلم الأمور للخالق، تكن إنسانًا إيجابيًا تلقائيًا ينطلق نحو النجاح والتغيير الذي يريده.

وعندما سألت نفسي ما أسباب النجاح في الحياة..؟

- وجدت الجواب داخل الغرفة

- السقف يقول: الطموح عالي...

- النافذة تقول: تأمل الغد...

- الساعة تقول: الوقت من ذهب إن لم تستفد منه ذهب...

- المرأة تقول: فكر بإمكانياتك قبل أن تنفد...

- الباب يقول: ادفع بقوة للحصول على الهدف...

- التقويم يقول: تابع خطتك أولاً بأول...

- والأرض قالت: اسجد وصلّ وادع الله بالتوفيق أنه وليّ الأمر والتدبير...



النجاح ما هو إلا هزيمة ترتدي ثياب النصر ☺

هل أنت ناجح في حياتك؟؟

وهل أنت ناجح في حياتك؟؟ بالفعل أم بالقول!

دعني أسألك سؤالاً: هل أنت ناجح في حياتك؟؟

هل ورد في ذهنك يوماً هذا السؤال؟

هل جلست يوماً لتسأل نفسك وتبحث عن الجواب بصدق،

لسؤال مهم جداً في حياتك "هل أنا ناجح" فما كان الجواب؟

قبل البحث عن إجابة، لا بد أن تفهم ما هو النجاح، كيف ترى النجاح،

هل هو الوصول لأهدافك؟

هل النجاح هو المال، أو الصحة، أو التعليم،

هل النجاح هو شهادة تعلقها على الجدار، هل النجاح هو قوة تفتخر بها،

هل النجاح هو سلطة تتمتع بها،

أم أن النجاح هو أن تصبح أغنى أغنياء العالم؟

للأسف أغلب الناس يربطون النجاح بالهدف،

فعندما يكون هدفك تحصيل شهادة معينة، النجاح يكون مرتبط

بتحصيلك الشهادة من عدمه، وقد يكون هدف شخص آخر أن يصبح غنياً

أو قوياً أو صاحب سلطة،

فيصبح كل تفكيره نحو الهدف، ويجعل من الوصول للهدف نجاحًا، ويسمى عدم تحقيق الهدف فشلًا.

خطأ يقع فيه الجميع... حيث أن النجاح ليس له علاقة بالهدف كمفهوم متكامل.

قد يكون الكلام غريبًا بعض الشيء، ولكنه في منتهى البساطة، النجاح هو التوازن، عندما يكون هدفك تحصيل شهادة، فالنجاح هو أن تكون مستحقًا للشهادة بالفعل، عندما تتعب وتخطئ وتتعلم من خطئك وتكتسب خبرة وتتعلم لغات وتتعرف على أساليب جديدة للدراسة والقراءة، وقتها سمّ نفسك ناجحًا، لأنك حتى وإن لم يحالفك الحظ في الوصول للشهادة أو في الحصول على تلك الورقة التي نسميها شهادة، فعليك أن تفخر بنفسك، وتعرف أنك نجحت.

فالنجاح ليس هو النهاية، ولكنه هو امتلاك الكفاءة، فإن كنت تملك الكفاءة وكسبت كل العلم الذي كنت تريد فهذا نجاح، أما الورقة، ليست سوى ورقة، لا قيمة لها إذا كانت في أيدي الجاهل، وتكون ذات قيمة كبيرة إذا كانت في أيدي الشخص الذي يستحقها.

الفرق بين شخص حصل الشهادة بالغش وشخص آخر حصلها بمجهوده، كالفرق بين الليل والنهار... الأول مظلم بجهله والثاني مستنير بعلمه.

انتبه أنت لم تظن هباً

وعندما تصل لمرحلة العمل، حتى ولو كنت بدون شهادة، ولكن تملك كل المؤهلات فلن تخشى على نفسك، لأنك ستحصل على إعجاب وتقدير الجميع.

وأينما قدمت أوراقك ستجد مكانك محجوز، السبب أنك تملك العلم في عقلك وليس مجرد ورقة، ليست سوى صورة لصاحبها، فإن كان جاهلاً كانت عبئاً عليه، وإن كان عالماً كانت مفتاحاً لكل الأبواب التي يطرُقها. قد يرى البعض الأمر قريب من الأحلام، ولكني أقول أنه واقع صحيح، مهما كانت الاستثناءات ومهما كثرت، فمن يستحق النجاح يبقى دائماً هو من يتعب لأجله، ومن لا يستحقه هو من لم يتعب لأجله.

وفي النهاية لا يصح إلا الصحيح، فمهما كانت لديك شهادات في يديك، سيبقى العلم الذي في عقلك هو الفاصل بينك وبين كل أهدافك. والأمر صحيح في كل الجوانب، حتى الجانب الديني، "إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً"

والفاصل هنا هو العمل المتقن، وإن لم ينصفك الزمن وكانت الظروف قاسية، فالله لن يضيع أجرك.

بالتالي لا يجب الاهتمام بالنتيجة فالأمر أن تصن نفسك وتتعب على نفسك والنتيجة، ستكون مرضية، حتى ولو طال الزمن.

الآن بعد كل ما سبق، دعني أعيد السؤال: هل أنت ناجح؟

في النهاية ستجد نفسك تسأل هل أنا فعلاً أقوم بما على فعله؟

وهل أقوم به على أكمل وجه؟

هل أنا متكاسل أم مجتهد؟

الناجح في أي مجال هو من يتعب أكثر من الآخرين، ليبقى دائماً خارج السرب، لا أحد ينافس، يبقى دائماً يبحث عن العلم وليس عن الشهادة.

ولو طبقنا هذا الأمر على الحياة عموماً، سنجد الحياة أصبحت مختلفة عن ما كانت عليه من قبل، فلو أردت أن تكون سعيداً في حياتك، ابحث عن السعادة في داخلك وليس في شيء آخر،

اتعب واجبر نفسك على عدم الشكوى، على الصبر، على أن ترضى بنصيبك وأن تعمل واجبك، لتصل للرضا الكامل والقناعة التامة، لتجد بعدها أنك أغنى الناس، لأن القناعة هي الكنز الحقيقي، ولو كنت تملك أموالاً كثيرة ولم تكن قنوعاً، ستكون تعيساً في حياتك.

ودعني أنبهك لجزء هام جداً حتى لا تقع فيه في يوم ما، ألا وهو النجاح السلبي:

في إحدى الدورات التدريبية قام المدرب بتوزيع بالونات على كل متدرب، ثم طلب المدرب نفخ البالونات وربطها! - فعلاً قام كل شخص بنفخ وربط البالونة.

جمع المدرب الجميع في ساحة مدورة ومحدودة وقال:

لدى مجموعة من الجوائز وسأبدأ من الآن بحساب دقيقة واحدة فقط وبعد دقيقة سيأخذ كل شخص ما زال محتفظه بيالونته جائزة!!

انتبه أنت لهم تظن هباً

بدأ الوقت، وهجم الجميع على بعضهم البعض كل منهم يريد تفجير بالونة الآخر حتى انتهى الوقت، فقط شخص واحد ما زال محتفظ ببالونته - العبرة:

وقف المدرب بينهم مستغرباً وقال:

لم أطلب من أحد تفجير بالونة الآخر؟

ولو أن كل شخص وقف بدون اتخاذ قرار سلبي ضد الآخر لنال الجميع الجوائز ولكن التفكير السلبي يطغى على الجميع، كل منا يفكر بالنجاح على حساب الآخرين!!

بإمكان الجميع النجاح ولكن للأسف البعض يتجه نحو تدمير الآخر وهدمه لكي يحقق النجاح!! هذه حقيقة في حياتنا الواقعية للأسف! - الحكمة:

كف عن الحسد فنجاحك لا يستوجب عليك أن تسعى لفشل غيرك.



النجاح سلام لا تستطيع أن ترتقيها ويدك في جيبيك

الدنيا والآخرة

إن الحياة هي دار مؤقتة يعبر من خلالها الإنسان إلى دار البقاء، وهي الدار الآخرة فالإنسان يعمل في حياته من أجل دنياه وأخراه.. فالحياة الدنيا هي دار اختبار وامتحان للعبء.. وعليه أن يجتاز هذا الاختبار للوصول إلى نعيم الآخرة.. ونتيجة هذا الاختيار بيد الإنسان، وعليه أن يعمل بجده ويختار بين العمل الصالح والعمل الطالح.. فالحياة الدنيا ما هي إلا متاع.. وعلى الإنسان أن يتمتع نفسه فيها، وفقاً لما شرعه الله، ويلتزم طاعة خالقه.. حتى ينال ثواب الآخرة"

قال تعالى(ذلك متاع الحياة الدنيا والله عنده حسن المآب)

حوار (خيالي) بين شاب من أهل الدنيا، وشاب من أهل الآخرة!!

دنيا: ازيك يا صاحبي، وحشتني!!

آخرة: الحمد لله، وانت كمان!!

دنيا: يا بختك ارتحت قوي، الدنيا بقت صعبة جداً، أنا باحسدك!!

آخرة: صعبة؟ انت شايف كدا؟ شايف اللي انا فيه راحة؟؟!

دنيا: آه طبعاً، الواحد مطحون، ومش مرتاح، والههم راكبه على طول!

انتهت لهم نطق هبأ

آخرة: هم إيه اللي راكبك، والله ما انت فاهم حاجة، كنت باقول زيك ويا ريتني ارجع واعيش كل الهموم بس ارجع، أنا اللي باحسدك!!

دنيا: ياه للدرجة دي، طب ليه بتقول كدا، دا انا فاكرك مرتاح!!

آخرة: عارف يا صاحبي أنا كنت شايف الدنيا دي غلط قوي، كنت ناسي حاجة اسمها موت، موت يعني هتقابل ربك، مش موت يعني ترتاح، مش قادر أوصف لك لما فجأة كنت قاعد وما كنتش تعبان ولا باشتكي من أي حاجة، وفجأة ظهر قدامي ملائكة. وجسمي عامل زي اللي اتخدر، مش عارف اعمل حاجة، وملك الموت وقف عند راسي، كنت عايز اقول له اديني خمس دقائق بس أصلي ركعتين توبة لربنا عن أي غلطة، بس خلاص كان فات الأوان، شفت روجي طالعة قدام عينيا، مش عارف أمسكها، ولا عارف أقول لها ارجعي هتروحي تقولي لربك إيه!! (بيبيكي)

دنيا: طب وقبرك!!

آخرة: ياااه ما تفكرنيش، أول لما كلكم سبتوني ومشيتو كنت سامعكم وانتم ماشيين. كنت عايز أقولكم، اصبروا ما تسيبونيش لوحدي، بس ما كنتش قادر أنادي، فجأة ظهر لي ملكين قوموني. وبدأوا في سؤالي، أسألهم ما فيش

أسهل منها، بس مش أي حد يجاوب عليها!!

دنيا: طب قولي إيه أكثر حاجة ندمان عليها!!

آخرة: (بكاء شديد). أول حاجة ندمان عليها الصلاة، ندمان قوي على كل فرض فات مني، كنت باكسل كثير واطنش والنوم واخذ نص يومي، إزاي ما كنتش باصلي؟

إزاي ما كنتش باقابلة؟

ماحدث بقالي غيره والله، هو كان بينادي عليّ كل يوم خمس مرات وانا ولا فارق معايا، أنا مش عارف يوم القيامة هاقول له إيه، أصحابي اللي كانوا بيخلونني ما اصليش راحوا فين دلوقتي، نسيوني ومش نفعني بحاجة، الدنيا اللي كانت بتاخدني قوي وتشغلي ساعة الصلاة، راحت فين؟

راحت لغيري ورمطني في التراب، ندمان قوي على إني لما ناداني ما قُلتش حاضر يا رب!!

دنيا: طب والقرآن احكي لي عامل معاك إيه في القبر؟!

آخرة: ببكاء شديد القرآن كان آخر اهتمامي، كان إيه اللي هيجصل لي لو كنت قرأت كل يوم فيه صفحة واحدة، كانت فين دماغي؟! أنا باشوف ناس معايا هنا، القرآن مونسهم في القبر أحلى ونس، وانا قاعد في وحشة القبر لوحدي، وانت مش عارف يعني إيه وحشة قبر!!

دنيا: طب والقيام والصدقات والأعمال دي كنت بتعملهم؟!

آخرة: القيام، ياه أنا بعض الأرض ندم إن ربنا كان بيبقى في السما الدنيا وما كنتش باصلي حتى ركعتين ينوروا لي قبري، ما كنتش بارفع إيدي أدعيه، في ناس معايا قبورهم نورها مش هيبجي في بالك وكل دا علشان كانوا بيقوموا

انتبه أنت لهم تظن هباً

في الضلمة يصلوا، والصيام والصدقات، كنت للأسف باضحك على أهلها،
باقول مضيعين دينهم وفلوسهم على إيه، طلوعوا أذكي مني، بيحوشوا ليوم
الحسنة فيه بتفرق، أنا اللي ضعت يا صاحبي والله أنا اللي ضعت!!
دنيا: انصحني طيب!!

آخرة: اوعى تغرك الدنيا، اوعى تفتكرها دائمة، أنا رُحت في غمضة عين،
خليك مع ربنا ما تعملش زي، والله هو بيبحك قوي لكن احنا فاكرين الدنيا
بتحبنا أكثر، خليك حريص على الحسنة. ما تكسلش عن طاعته، والله اللي
انت بتضيع نفسك علشانهم زايلين ومش نافعيناك، والله ما حد باقي لك غير
ربك، قرب منه، الدنيا لا تسوى جناح بعوضة والله، خلي يوم موتك لقاء
شوق مش لقاء خوف، قدامك لسا تصلح، لكن أنا خلاص راحت عليّ،
فهمت ليه أنا اللي بحسدك؟.

- القبر من أول ليلة إلى 25 سنة

في أول ليلة في القبر

يبدأ التعفن على مستوى البطن والفرج.. سبحان الله البطن والفرج أهم
شيئين صارح بني آدم وحافظ عليهما في الدنيا.
في الحاجتين اللي خسر الشخص الله عز وجل بسببهما سيتعفنا في أول يوم
في القبر.

بعد ذلك يبدأ الجسم يأخذ لون أخضر فبعد ذلك سيأخذ الجسم لون واحد فقط.

ثاني يوم في القبر

تبدأ الأعضاء تتعفن الطحال والكبد والرئة والأمعاء.

ثالث يوم في القبر

تبدأ تلك الأعضاء تصدر روائح كريهة.

بعد أسبوع

يبدأ ظهور انتفاخ على مستوى الوجه: أي العينين واللسان والخدود.

بعد عشرة أيام

سيطراً نفس الشيء أي انتفاخ لكن هذه المرة على مستوى الأعضاء: البطن والمعدة والطحال...

بعد أسبوعين

سيبدأ تساقط على مستوى الشعر.

اتَّبِعْ أَنْتَ لَمْ تَنْطَوِّ هَبْدٌ

بعد 15 يوم

يبدأ الذباب الأزرق يشم الرائحة على بعد 5 كيلو متر ويبدأ الدود يغطي الجسم كله.

بعد ستة شهور

لن تجد شيئاً سوى هيكل عظمي فقط.

بعد 25 سنة

سيتحول هذا الهيكل إلى بذرة وداخل هذه البذرة ستجد عظم صغير ويسمي: عجب الذنب هذا العظم هو الذي سنبعث من خلاله يوم القيامة.

هذا هو الجسم الذي طالما حافظنا عليه..

هذا هو الجسم الذي عصينا الله عزوجل من أجله.

الله الشاب وملك الموت

روي أن شاباً كان يجلس في مجلس سيدنا سليمان عليه السلام، ودخل عليهم ضيقاً لم يعرفه الشاب.

وكان هذا الضيف يرمق الشاب بنظرات حادة، وما إن قام الضيف حتى سارع الشاب بسؤال سيدنا سليمان: من هذا الضيف؟ فقال له: إنه ملك الموت جاء على هيئة بشر.

عندها اشتد خوف الشاب وطلب من سيدنا سليمان أن ينقله عبر الريح التي سخرت له إلى أقصى الأرض لكي يبتعد عن الموت وعن ملك الموت ولما ألح الشاب على سيدنا سليمان وافق على نقله إلى تلك المنطقة وقيل أنها في الهند.

ولم يكتف الشاب بذلك بل دخل إلى مغارة صغيرة هناك، وبعد سويقات عاد ملك الموت إلى سليمان عليه السلام.

فبادره سيدنا سليمان لم كنت ترمق ذلك الشاب بنظرات حادة؟؟

فقال ملك الموت: لقد أمرني الله تعالى أن أقبض روحه في مغارة صغيرة في الهند ولما زرتك ووجدته عندك تعجبت من ذلك وقلت في نفسي كيف يمكن لهذا الشاب أن يصل إلى هناك بهذه السرعة لأقبض روحه في ذلك المكان وفي ذلك الوقت، ولما ذهبت إلى هناك وجدته جالساً في المغارة فقبضت روحه.

قال تعالى: (قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِكُمْ ^ط ثُمَّ تَرُدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ)

سبحان الله اللهم أمتنا على طاعتك

اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً، واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً
وابتسم وعش حياتك وكن قريباً من الله فنحن عابرو سبيل في هذه الدنيا.

فتاة الدنيا

يحكى أن فتى قال لأبيه أريد الزواج من فتاة رأيتها، وقد أعجبتني جمالها،
وسحر عيونها... فرد عليه الوالد وهو فرح ومسرور، وقال أين هذه الفتاة،
حتى أخطبها لك يا بني؟، فلما ذهب ورأى الأب هذه الفتاة أعجب بها، وقال
لابنه اسمع يا بني هذه الفتاة ليست من مستواك وأنت لا تصلح لها، هذه
يستحقها رجل له خبرة في الحياة وتعتمد عليه مثلي، فاندesh الولد من
كلام أبيه وقال له:

كلا بل أنا سأزوجها يا أبي وليس أنت، فتخاصما وذهبا لمركز الشرطة ليحل
لهما المشكلة وعندما قصا للضابط قصتهما قال لهم أحضروا الفتاة لكي
نسألها من تريد الولد أم الأب؟؟

ولما رآها الضابط انهبر من حسنهما وفتنته وقال لهم هذه لا تصلح لكما بل
تصلح لشخص مرموق في البلد مثلي، وتخاصم الثلاثة وذهبوا إلى الوزير
وعندما رآها الوزير قال هذه لا يتزوجها إلا الوزراء مثلي وأيضاً تخاصموا
عليها، حتى وصل الأمر إلى أمير البلدة وعندما حضروا، قال أنا سأحل لكم
المشكلة أحضروا الفتاة، فلما رآها الأمير قال:

بل هذه لا يتزوجها إلا أمير مثلي، وتجادلوا جميعًا ثم قالت الفتاة أنا عندي
الحل!!

سوف أركض وأنتم تركضون خلفي، والذي يمسكني أولًا أنا من نصيبه
ويتزوجني، وفعلاً ركضت، وركض الخمسة خلفها الشاب والأب والضابط
والوزير والأمير.

وفجأة وهم يركضون خلفها سقطت الخمسة في حفرة عميقة، ثم نظرت
عليهم الفتاة من أعلى، وقالت: هل عرفتم من أنا؟؟؟؟
أنا الدنيا!!

أنا التي يجري خلفي جميع الناس ويتسابقون للحصول عليّ ويلهون عن
دينهم في اللحاق بي حتى يقع في القبر ولم يفُز بي..

لهم والعسل يا شيخ؟؟

يحكى أن رجلاً كان يتمشى في أدغال أفريقيا حيث الطبيعة الخلابة وحيث
تنبت الأشجار الطويلة، بحكم موقعها في خط الاستواء وكان يتمتع بمنظر
الأشجار وهي تحجب أشعة الشمس من شدة كثافتها، ويستمتع بتغيريد
العصافير ويستنشق عبير الزهور التي تنتج منها الروائح الزكية.

وبينما هو مستمتع بتلك المناظر سمع صوت عدو سريع والصوت في ازدياد
ووضوح والتفت الرجل إلى الخلف وإذا به يرى أسدًا ضخماً الجئة منطلقاً

بسرعة خيالية نحوه ومن شدة الجوع الذي ألم بالأسد أن خصره ضامر بشكل واضح.

أخذ الرجل يجري بسرعة والأسد ورائه وعندما أخذ الأسد يقترب منه رأى الرجل بئراً قديمة فقفز الرجل قفزة قوية فإذا هو في البئر وأمسك بحبل البئر الذي يسحب به الماء وأخذ الرجل يتأرجح داخل البئر وعندما أخذ أنفاسه وهدأ روعه وسكن زئير الأسد وإذا به يسمع صوت زئير ثعبان ضخم الرأس عريض الطول بجوف البئر وفيما هو يفكر بطريقة يتخلص منها من الأسد والثعبان إذا فأرین أسود والآخر أبيض يصعدان إلى أعلى الحبل ويقرضان الحبل وانهلح الرجل خوفاً وأخذ يهز الحبل بيديه بغية أن يذهب الفأرين وأخذ يزيد عملية الهز حتى أصبح يتأرجح يميناً ويساراً بداخل البئر وأخذ يصطدم بجوانب البئر، وفيما هو يصطدم أحس بشيء رطب ولزج ضرب بمرفقه وإذا بذلك الشيء عسل النحل حيث تبني بيوتها في الجبال وعلى الأشجار وكذلك في الكهوف فقام الرجل بالتذوق منه فأخذ لعقة وكرر ذلك ومن شدة حلاوة العسل نسي الموقف الذي هو فيه وفجأة استيقظ الرجل من النوم فقد كان حلماً مزعجاً!

قرر الرجل أن يذهب إلى شخص يفسر له الحلم وذهب إلى عالم وأخبره بالحلم فضحك الشيخ وقال: ألم تعرف تفسيره؟؟

قال الرجل: لا.

قال له الأسد الذي يجري وراءك هو ملك الموت، والبئر الذي به الثعبان هو قبرك، والحبل الذي تتعلق به هو عمرك، والفأرين الأسود والأبيض هما الليل والنهار يقصون من عمرك.... قال الرجل: والعسل يا شيخ؟؟ قال هي الدنيا من حلاوتها أنستك أن وراءك موت وحساب! اللهم إنا نعوذ بك من الفتن؛ ما ظهر منها وما بطن..

همسة أخيرة:

قصة عجيبة تقشعر لها الأبدان

قال أحدهم ركبنا أنا وخالي سيارتنا وأخذنا طريق العودة بعد أن صلينا الجمعة في مكة وبعد قليل ظهر لنا مسجد مهجور كنا قد مررنا به سابقاً أثناء قدومنا إلى مكة وكل من يمر بالخط السريع يستطيع أن يراه، مررت بجانب المسجد وأمعنت النظر فيه....

ولفت انتباهي شيء ما سيارة فورد زرقاء اللون تقف بجانبه... مرت ثواني وأنا أفكر ما الذي أوقف هذه السيارة هنا؟ ثم اتخذت قراري سريعاً...

خففت السرعة ودخلت على الخط الترابي ناحية المسجد وسط ذهول خالي وهو يسألني: ما الأمر؟ ماذا حدث؟ أوقفنا السيارة في الأسفل ودخلنا المسجد وإذا بصوت عالي يرتل القرآن ويقرأ من سورة الرحمن فخطر لي أن ننتظر في

انتبه أنت لهم تظن هباءً

الخارج وأن نستمتع لهذه القراءة لكن الفضول قد بلغ بي مبلغه لأرى ماذا يحدث داخل هذا المسجد المهذوم ثلثه والذي حتى الطير لا تمر به.

دخلنا المسجد وإذا بشاب وضع سجادة صلاة على الأرض وفي يده مصحف صغير يقرأ فيه ولم يكن هناك أحد غيره.....

وأؤكد لم يكن هناك أحد غيره قلت السلام عليكم ورحمة الله وبركاته فنظر إلينا وكأننا أفزعناه، ومتعجبًا من حضورنا قال وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته سألته صليت العصر؟ قال لا قلت لقد دخل وقت صلاة العصر ونريد أن نصلي ولما هممت بإقامة الصلاة وجدت الشاب ينظر ناحية القبلة ويبتسم لمن ولماذا؟ لا أدري وفجأة سمعت الشاب يقول جملة أفقدتني صوابي تمامًا قال بالحرف الواحد أبشر.. وصلاة جماعة أيضًا.

نظر إليّ خالي متعجبًا... فتجاهلت ذلك ثم كبرت للصلاة وعقلي مشغول بهذه الجملة أبشر..... وصلاة جماعة أيضًا من يكلم وليس معنا أحد؟ المسجد كان فارغًا مهجورًا.... هل هو مجنون؟

بعد الصلاة... أدت وجهي لهم ونظرت للشاب وكان ما زال مستغرقًا في التسييح ثم سألته كيف حالك يا أخي؟ فقال بخير والله الحمد قلت له سامحك الله... شغلتي عن الصلاة؟ سألتني لماذا؟ قلت وأنا أقيم الصلاة سمعتك تقول أبشر.. وصلاة جماعة أيضًا.

ضحك ورد قائلًا وماذا في ذلك؟

قلت لا شيء ولكن مع من كنت تتكلم؟

ابتسم ثم نظر للأرض وسكت لحظات وكأنه يفكر.... هل يخبرني أم لا؟

تابعت قائلاً ما أعتقد أنك بمجنون...

شكلك هادئ جداً... وصليت معانا وما شاء الله.

نظرتي... ثم قال كنت أكلم المسجد....

كلماته نزلت عليّ كالقنبلة، جعلتني أفكر فعلاً.. هل هذا الشخص مجنون!

قلت له نعم؟ كنت تكلم المسجد؟ وهل رد عليك المسجد؟

تبسم ثم قال ألم أقل لك أنك ستهمني بالجنون؟ وهل الحجارة تتكلم؟ هذه

مجرد حجارة تبسمت وقلت كلامك صحيح وطالما أنها لا ترد ولا تتكلم... لم

تكلمها؟ نظر إلى الأرض فترة وكأنه ما زال يفكر... ثم قال دون أن يرفع عينيه

أنا إنسان أحب المساجد كلما عثرت على مسجد قديم أو مهدم أو مهجور

أفكر فيه أفكر عندما كان الناس يصلون فيه وأقول لنفسي يا الله كم هذا

المسجد مشتاق إلى أن يصلي فيه أحد؟ كم يحن لذكر الله.. أحس به...

أحس أنه مشتاق للتسبيح والتهليل يتمنى لو آية واحدة تهز جدران

وأحس أن المسجد يشعر أنه غريب بين المساجد.. يتمنى ركعة.. سجدة

ولو عابر سبيل يقول الله أكبر... فأقول لنفسي والله لأطفئن شوقك..

والله لأعيدن لك بعض أيامك.. أدخل فيه... وأصلي ركعتين لله ثم أقرأ فيه

انتبه أنت لم تظن هباءً

جزءًا كاملاً من القرآن الكريم لا تقل إن هذا فعل غريب.. لكفي والله.. أحب المساجد.

دمعت عينايا.... نظرت في الأرض مثله لكي لا يلحظ دموعي... من كلامه.... من إحساسه.... من أسلوبه.. من فعله العجيب..

من رجل تعلق قلبه بالمساجد... ولم أدر ما أقول له واكتفيت بكلمة جزاك الله كل خير. سلمت عليه وقلت له لا تنساني من صالح دعائك ثم كانت المفاجأة المذهلة وأنا أهم بالخروج من المسجد قال وعينه ما زالت في الأرض أتدري بماذا أدعو دائماً وأنا أغادر هذه المساجد المهجورة بعد أن أصلي فيها؟

نظرت إليه مذهولاً.... إلا أنه تابع قائلاً اللهم يا رب، اللهم إن كنت تعلم أنني أنست وحشة هذا المسجد بذكرك العظيم وقرآنك الكريم لوجهك يا رحيم. فأنس وحشة أبي وأمي في قبورهم وأنت أرحم الراحمين.

حينها شعرت بالقشعريرة تجتاح جسدي وبكيت وبكيت كطفل صغير.

أخي الحبيب أختي الغالية أي فتى هذا؟ وأي بر بالوالدين هذا؟ كيف رباه أبواه؟ وأي تربية؟ وعلى أي شيء نربي نحن أبناءنا؟ كم من المقصرين بيننا مع والديهم سواء كانوا أحياء أو أمواتاً؟ نسأل الله حسن العمل وحسن الخاتمة، اللهم آمين.

هل سأل أحدنا نفسه يوماً.. ماذا بعد الموت؟ نعم ماذا بعد الموت؟ حفرة ضيقة.. ظلمة دامسة.. غربة موحشة.. سؤال وعقاب وعذاب وإما! جنة أو نار.

الخلاصة

اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً واعمل
لآخرتك كأنك تموت غداً

وهل جزاء الإحسان إلا الإحسان

في كليه الطب جامعة الإسكندرية تدخل الدكتورة المدرج رقم 7
الدكتورة: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته جميع الطلبة في صوت واحد:
وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته
الدكتورة: ازيكم عاملين إيه؟ كل عام وانتم بخير وصحة وسلامة... النهاردا
أول يوم دراسي في الترم الثاني ومن حسن حظي إني هاكون معاكم الترم دا...
قبل ما أعرفكم بنفسي أو أقول أي حاجة...
أحب أقولكم إن أي حد ظروفه صعبة أو مش هيعرف يشتري الكتاب بتاعي
يكتب لي ورقة بعد المحاضرة ويبعثها لي مكتبي وأنا هاعفيه من شراء الكتاب
بإذن الله.
فرد أحد الطلاب قائلاً: إزاي يا دكتورة... دا كل الدكاترة اللي قبل حضرتك
قالوا لنا اللي مش هيشترى الكتب هيسقط في أعمال السنة.
الدكتورة بابتسامة: أنا ماليش دعوة بحد أنا باتكلم عن كتابي أنا.
رد أحد الطلاب ضاحكاً: كدا يا دكتورة كل الطلبة هتبقى ظروفها صعبة
ومافيش حد هيشترى الكتاب خالص.

ضحكت الدكتورة قائلة: ما فيش مشكلة أنا مسامحة وهاحكي لكم قصة حلوة بما إنها أول محاضرة ليّ معاكم وانا مش باحب اشرح فيها بحب اتعرف فيها على الطلبة اللي عندي.

ثم بدأت تقص عليهم

من 20 سنة قبل انتو ما تتولدوا وتشرفوا على الدنيا كان فيه سواق ميكروباص اسمه أحمد عبد التواب عنده بنت في أولى طب في سنكم بالظبط.

عم أحمد سواق الميكروباص لابنته: خدي يا فاطمة السندوتشات دي معاكِ عشان تفطري بيهم.

فاطمة بعد أن ضحكت: من الترم الأول وانت بتقول لي خدي السندوتشات واخدها وارجع بيها تاني... سندوتشات إيه بس يا بابا هو انا لسّا في المدرسة دا أنا في أولى طب.

عم أحمد: ودا ما له ومال الأكل يا بنتي خديهم معاكِ ابقي افطري بيهم

فاطمة: يا بابا يا حبيبي مش هينفع والله ... لو حد من زملائي شافهم هيضحك عليّ.

عم أحمد: طب خدي يا بنتي الخمسين جنيه دول معاكِ افطري وانتِ جاية هاتي غدا معاكِ واعمليه.

انتبه أنت لهم تظن هباً

فاطمة: حاضر يا أحلى بابا في الدنيا ... أنا عارفة إن من يوم وفاة ماما الله يرحمها وانت مش بتاكل غير من إيدي.

عم أحمد: أكلك شبه أكل أمك الله يرحمها رغم انها ماتت وانت عندك خمس سنين وما علمتكيش أي حاجة.

فاطمة بابتسامة: مش انت قلت لي انك انت اللي علمتها يا حج تعمل الأكل كله علشان ما كانتش بتعرف تطبخ... وانت اللي علمتني برضه يبقى لازم عمايلي تبقى حلوة زمها.

ضحك عم أحمد وقال: مافيش حد زي مامتك بس أنا باجبر بخاطرك بس.

ضحكت فاطمة قائلة: طبعاً طبعاً ماهي حبيبة القلب من زمان.

عم أحمد: هي القلب ذات نفسه يا بنتي ... المهم يلا بقى زمان الميكروباص الموتور بتاعه سخن براً ... أنا مشغلها من ساعتها ... يلا عشان أوصلك.

فاطمة بعد أن اتجهت مع والدها إلى الميكروباص ثم ركبت: كل سنة يا بابا بتيجي توصلي لحد باب المدرسة والسنة دي باب كلية الطب ... الحمد لله إني قدرت أحقق حلمك وحلم ماما الله يرحمها.

عم أحمد: الله يرحمها يا رب ... تحيي آجي آخذك الساعة كام يا بنتي؟

فاطمة: لسا مش عارفة عندي محاضرات إيه وهاطلع إمتي ... هابق اطلع من الكلية واجيلك في الموقف.

عم أحمد: خلاص يا فاطمة يا بنتي هاستناك إن شاء الله.

نزلت فاطمة على كليتها وذهب عم أحمد بسيارته القديمة موقف اسكندرية
دمنهوور لياخذ دوره

عم جلال السواق قائلاً لعم أحمد: إزيك يا ابو الدكتور.

عم أحمد بابتسامة: الحمد لله يا عم جلال يا راجل يا طيب... أنا دوري
الكام؟

عم جلال: دورك الخامس إن شاء الله يا اسطى.

عم أحمد: إن شاء الله.

عم جلال: النهاردا مافيش عجل (ميكروباصات) كتير لأن الجو وحش
وهمطر النهاردا كتير.

عم أحمد: يلا الحمد لله... المطر دا رزق... فرصة اشتغل النهاردا واسهر
شوية.

عم جلال: ربنا معاك يا أحمد.

وتمر الساعات وتخرج فاطمة من الكلية وتذهب الموقف إلى والدها الذي
يأخذها في الميكروباص مع الركاب ليوصلها لبيتهم الصغير جداً في دمنهور...

وفي الطريق تحدث فاطمة والدها وتقول له... أنها تحتاج 350 جنيه في الغد
لكي تشتري بعض الكتب ولشراء جهاز قياس الضغط وبالطو أبيض...

فيرد عم أحمد قائلاً: لازم بكرة بكرة يا بنتي؟

فاطمه: آه والله يا بابا الدكاترة اللي طلبوا منا كدا.

انتبه أنتَ لهم تظنَّ هباءً

عم أحمد وهو لا يعرف كيف يدبر المبلغ: ربنا يسهل الحال يا بنتي خلاص
روحي البيت اتغدي انتِ وذاكري وانا هاسهرشوية في الشغل.

فاطمة بخوف: بلاش النهاردا يا بابا الجو وحش وشتا جامد.

عم أحمد: ربنا هو الحافظ يا بنتي.

ثم أنزل الركاب في موقف دمنهور وأوصل فاطمة إلى المنزل وذهب إلى الموقف
مرة أخرى.

موقف دمنهور كان خاليًا تمامًا من السيارات التي تذهب إلى الإسكندرية
والركاب كثيرون...

حمل عم أحمد الميكروباص واتجه إلى موقف اسكندرية فوجد الموقف
خاليًا من السيارات أيضًا لسوء الأحوال الجوية.

ظل عم أحمد يحمل الركاب في سيارته من العصر حتى الساعة الثانية
صباحًا..

حتى لم يوجد أي ركاب في موقف اسكندرية لينقلهم لدمنهور فاضطر أن
يمشي بسيارته فارغة دون أي ركاب بعد أن جمع لابنته فاطمة 200 جنيه
من الفلوس التي طلبتها منه.. وفي الطريق وقف أحد الرجال مرتدبًا بدلة
سوداء وقميصًا أزرقًا وكرافتة بيضاء يشاور لسيارة عم أحمد وكأنه
يستغيث به... وقف عم أحمد بالميكروباص.

فقال له الرجل: ممكن توصلني دمنهور وهادي لك اللي انت عاوزه

فأسرع عم أحمد قائلاً له: اركب يا استاذ الله يكرمك بس من المطر دا ونتفاهم جوا.

ركب الرجل بجانب عم أحمد في الأمام فقال له الرجل: ماعلش يا اسطى أنا مش معايا فلوس ممكن توديني لحد البيت وهاحاسبك والله. لم ينظر عم أحمد إلى بدلة الرجل الغالية ولا لشيأكته وأناقته ويتساءل كيف لرجل مثله يلبس أغلى الملابس وليس معه أي فلوس.. وإنما قال له: فلوس إيه بس يا أستاذ ربنا يحفظك.

إن شاء الله هاوصلك لحد باب بيتك ومش محتاج أي حاجة والله.. الدنيا لسًا بخير يا بيه.

نظر الرجل باستغراب لعم أحمد وقال له: وانا مروح طلع عليّ شوية بلطجية سرقوا عربيتي ورموني مكان ما لقيتني كدا.

عم أحمد بدهشة: معقولة... طب نروح نعمل محضريا أستاذ.

رد الرجل قائلاً: محتاج بس أروح البيت أغير هدومي واطمن زوجتي واولادي واطلع على القسم أعمل محضر بالواقعة.

عم أحمد: مش مهم العربية ومش مهم أي شيء المهم إنك بخير... الفلوس بتروح وتيجي يا أستاذ.

وبينما يمشي عم أحمد بسيارته... وجد بعض الركاب على الطريق يلوحون له.. فوقف عم أحمد يستأذن الرجل الذي يركب بجانبه قائلاً: هاستأذذك أشوفهم بالمرّة الله أعلم بظروفهم.

اتجه أحد الركاب إلى عم احمد وقال له: بالله عليك خدنا معاك لحد كفر الدوار معنا حريم وأطفال والجو وحش..

نزل عم أحمد من الميكروباص فوجد العدد كثيرًا أكبر من حمولة الميكروباص.. فنادى للنساء والأطفال وخصص لهم الثلاث كراسي الأخيرة.. وخصص للرجال المقعدين الذين خلفه.. ثم ركب الميكروباص قائلًا: توكلت على الله.

ثم سألهم عم أحمد قائلًا: إيه اللي وقفكم في الحطة المقطوعة دي يا جماعة فرد أحدهم قائلًا: كنا في موقف اسكندرية وما كانش فيه أي عربيات لحد ما جات عربية، صاحبها ربنا ينتقم منه حملنا كلنا زي ما انت شايف كدا فوق بعض وبدل الأجرة ما هي ب 3 جنيه قال لنا الراكب هيبقى ب 10 جنيه واللي مش عاجبه ما يركبش... وانت زي ما انت شايف الجو وحش ومطرة ومعانا حريم وأطفال فركبنا معاه.

وبعد ما خرجنا من إسكندرية وعلى أول الطريق الزراعي وقبل ما ندفع الأجرة ليه سير العربية اتقطع... وفضلنا واقفين وهو يحاول يركب أي سير للعربية مش عارف نزلنا وقفنا مش لاقين أي عربية لحد ربنا ما رزقنا بيك. عم أحمد بحزن: لا حول ولا قوة إلا بالله.. ليه الاستغلال دا.. إن ريك لبالمرصاد. اهو العربية بتاعته اتعطلت وهينام على الطريق للصبح في المطر وما أخذش أجرته.

أوصل عم أحمد الركاب إلى مدينة كفر الدوار ورفض أن يأخذ أجرة السيارة قائلاً للركاب ادعوا لبنتي الدكتورة فاطمة.

نظر الرجل الذي بجانب عم أحمد بدهشة بعد أن نزل الركاب ونظر إلى ابنته التي علق صورتهما على سيارته قائلاً: هي دي بنتك الدكتورة فاطمة؟ فرد عم أحمد: أيوة يا بيه هي دي بنتي فاطمة.

فقال له الرجل: بس دي صغيرة.

فقال له عم أحمد: أيوة أصلها لسنا في أولى طب السنة دي.

ثم أوقف عم أحمد سيارته أمام إحدى ثلاجات المياه التي على الطريق ثم شرب منها وركب السيارة مرة أخرى.

فسأله الرجل: ليه نزلت شربت من التلاجة دي ما انت معاك مية في العربية أهو!!

رد عم أحمد: التلاجة دي أنا اللي عاملها من 3 سنين صدقة جارية على زوجتي لازم آجي اشرب منها دايمًا كل ما اعدي من قدامها.

نظر الرجل نظره إعجاب واحترام لعم أحمد قائلاً: الله يرحمها يا رب

ثم وصل الاثنان إلى مدينة دمنهور واتجه إلى بيت الرجل ليوصله إلى باب بيته.

قال له الرجل: استناني بالله عليك يا أحمد هاغير هدومي واجي معاك القسم أعمل بلاغ بسرقة العربية.

عم أحمد: حاضر أنا في انتظارك يا بيه

انتبه أنت لهم تظن هبأ

دخل الرجل وبعد أقل من دقيقة سمع عم أحمد صوت الرجل وهو يصرخ
الحقني يا عم أحمد الحقني..

ركض عم أحمد إلى البيت مسرعًا: في إيه يا بيه.. في إيه؟
الرجل وهو مرعوب: أنبوبة الغاز مسربة وزوجتي واولادي غايبين عن الوعي
انقلهم معايا للعربية بسرعة...

فأخذ عم أحمد الطفلين مسرعًا إلى الميكروباص وحمل الرجل زوجته إلى
السيارة واتجهوا إلى مستشفى دمنهور.. وتم إنقاذهم.. خرج الرجل بعد أن
حمد الله كثيرًا وهو يقول لعم أحمد: أنا مديون ليك بحياتي أنا تحت أمرك
في أي وقت..

ثم أخرج بعض الفلوس لعم أحمد فرفضها عم أحمد قائلاً: يا بيه والله ما
انا واخذ حاجة... حتى لو ما كانتش عربيتك مسروقة أو حصل اللي حصل ما
كنتش هاخذ منك فلوس برضه.. عارف ليه يا بيه؟

فاستغرب الرجل قائلاً: ليه يا عم احمد؟

فقال عم أحمد: أنا اشتريت الميكروباص دا من 20 سنة.. زوجتي فرحت بيه
جدًا الله يرحمها واتفتت معايا إن كل يوم وانا مروح آخر حمولة تبقى لوجه
الله علشان ربنا يحفظني ويحفظ طريقي ويبعد عني ولاد الحرام..

ولما سألتها ليه آخر حمولة؟ قالت لي عشان الليل وحش وصعب على
الغريب.

الله يرحمها يا رب... عارف يا بيه اللي يشوف الميكروباص بتاعي مهكع كدا يقرف يركب فيه ويقول مش هيطلع من الموقف أساساً... بس الحقيقة إني من يوم ما اشتريت الميكروباص دا وهو ما عطش غير مرتين والله يا أستاذ من 20 سنة.

الرجل وهو في دهشة: ياه انت راجل جميل جداً يا عم احمد.. طيب ممكن تقول لي اسمك إيه بالكامل لو مش عاوز تاخد فلوس أكيد مش هترفض إني أكون أخوك.
فرد عم أحمد قائلاً: دا شرف لي يا بيه والله ... أنا اسمي أحمد عبد التواب اسماعيل أحمد.

فقال له الرجل مبتسماً: وبنتك اللي كانت في الصورة دي اسمها فاطمة؟
قال عم أحمد: أيوة يا بيه.
الرجل: عندك أولاد غيرها؟
عم أحمد: لا يا بيه؟
الرجل: طيب انت عرفت بيتي يا عم أحمد ممكن تبقى تيجي تزورنا أنت وبنتك بما إننا بقينا أهل.

عم أحمد: إن شاء الله هنيجي علشان نتطمئن على المدام والأولاد.
الرجل: إن شاء الله هاستناك
ثم ذهب عم أحمد إلى فاطمة ابنته وقص لها ما حدث.. فقالت له فاطمة:
معقولة يا بابا ما جمعتش غير 200 جنيهه من 350 جنيهه.. وكمان ربنا يرزقك

الرزق دا كله وترفض تاخده وتقول لأ دا أنا ممكن اسقط بكرة في الكلية في أعمال السنة.

عم أحمد: اسمعيني يا بنتي.. اللي وصلك لكلية الطب وحفظك لي.. حمولة آخر الليل اللي باطلعها لله دي..

ومش معنى إن كان رزقها كثير إني أبص على رزق أنا طلعتة لله وانا عارف إنه هيعوضني أضعافه... وبعدين النبي صلى الله عليه وسلم يقول:

" مَنْ سَتَرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ، سَتَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ نَفَسَ عَنْ أَخِيهِ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا، نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَإِنَّ اللَّهَ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا دَامَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ "

فاطمة بعد أن شعرت أنها أخطأت: صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم... سامحي يا بابا بس أنا خايفة بكرة قوووي.. ونفسي أفرحك بي واخليك تشوفني أكبر دكتورة.

عم أحمد: إن شاء الله خير يا بنتي... روجي كليتك بكرة وادفعي الـ 200 جنيه وسيبها على ربنا.

فاطمة: ونعم بالله يا بابا.

ثم جاء اليوم الثاني وذهبت فاطمة إلى كليتها وفي المحاضرة الأولى... دخل أحد العمال واستأذن من الدكتور الذي يشرح المحاضرة وقال: الطالبة فاطمة أحمد عبد التواب اسماعيل أحمد.

فقامت فاطمة وهي خائفة: أنا

فقال لها: اتفضلي معايا عميد الكلية عاوزك.

اتجهت فاطمة إلى غرفة عميد الكلية وهي مرعوبة... لماذا أرسل لها عميد الكلية؟

كانت ضربات قلبها تتسارع ويعلو صوتها لدرجة أنها كانت تسمعها حتى وصلت إلى غرفة عميد الكلية وقال لها: انتِ فاطمة أحمد عبد التواب اسماعيل أحمد.

فقالته: أيوة؟

فقال لها وهو يبتسم: أنا عارف باباك مش هو بيشتغل على ميكروباص في موقف اسكندرية دمنهور؟

فقالته له باستغراب: أيوة... لكن حضرتك عرفت ازاي... بابا جواله حاجة؟.

فقال لها عميد الكلية: الحقيقة لأ بس أولادي وزوجتي اللي كان هيجرالهم حاجة لو ما كنتش قابلت باباك امبارح بالليل بعد عربيتي ما اتسرفت.

فقالته له فاطمة بدهشة: هو حضرتك الراجل اللي ركب مع بابا امبارح

وزوجتك وأولادك كانوا هيتخنفوا من أنبوبة البوتاجاز!!

فابتسم عميد الكلية قائلاً: أيوة أنا شُفِت بقى.

وهاستناك تشرفينا النهاردا انتِ وبابا في البيت.

فاطمة بعد أن أصبحت في قمة سعادتها... إن شاء الله حاضريا افندم.

وبعد أن شكرها كثيراً استأذنته فاطمة للذهاب لتكمل المحاضرة وبينما هي

في اتجاهها لتخرج من باب غرفته قال لها: فاطمة

انتبه أنت لهم تظن هباً

فنظرت له قائلة: أفندم.

فقال لها: دي كتب السنة دي ودا بالطودا جهاز قياس الضغط خديهم ولو احتجت أي حاجة أنا زي بابا بالظبط فاهمة؟. فخرجت منه فاطمة كثيرًا وحاولت تكرارًا رفض الكتب وما قدمه لها ولكنه رفض وأصر بشدة.

بعد أن قصت الدكتورة لطلبة المدرج قصة بنت سواق الميكروباص قالت لهم: دلوقتي بقي نتعرف ببعض... أنا الدكتورة فاطمة أحمد عبد التواب اسماعيل أحمد... بنت سواق الميكروباص

إضافة

وهل جزاء الإحسان إلا الإحسان!؟

الإحسان دليل على النبل، واعتراف بالفضل، وعرفان للجميل، وقيام بالواجب، واحترام للمنعّم، ينبئ عن الصفاء، وينطق بالوفاء، ويترجم عن السخاء؛ بالإحسان يظهر الحب، ويُخطب الودّ، وتكسب النفوس، ويُهيمن على القلوب.

الإحسان عطاء بلا حدود، وبذل بلا تردد، وإنعام دون منّ، وإكرام لا يلحقه أذى، والله تعالى أي إحسان إلا إحسانه، وأي إنعام إلا إنعامه، وأي كرم إلا

كرمه، وأي جود إلا جوده، وأي فضل إلا فضله، وأي لطف إلا لطفه، وأي عطاء إلا عطاؤه، وأي برٍ إلا بره، خلق الإنسان في أحسن تقويم وصوره فأحسن صورته، وامتد إليه إحسانه وهو نطفة في ظلمات ثلاث، وعمّه بإحسانه طفلاً، وأنبتته نباتاً حسناً، ورباه بنعمه وأحسن مثواه؟، وأحسن إليه شاباً يافعاً وعاقلاً راشداً، وشيخاً مسنّاً ووصى الإنسان بوالديه إحساناً، وأمره الله تعالى بالإحسان مع كل شيء وإلى كل شيء، وفي كل شيء، ورتب عليه عظيم الأجر، وبديع القدر، ووافر الإكرام.

{ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا } ... { إبراهيم: 34 }.

دعاك إلى الإحسان لأنه أحسن إليك: { وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ } ... { القصص: 77 }.

{ هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ } ... { الرحمن: 60 }.

الإحسان من أفضل منازل العبودية، بل هو حقيقتها ولها وروحها وأساسها، وهو أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك.

فهو لب الإيمان، وروح الإسلام، وهو يدخل في سائر الأقوال والأفعال والأحوال، وأعظم درجات الإحسان هي الإحسان مع الله جل وعلا،

ثم إحسان المرء مع نفسه وأهله وسائر المخلوقين، حتى يشمل اليهائم والعجاوات، يقول صلى الله عليه وسلم: (إن الله كتب الإحسان على كل شيء، فإذا قتلتم فأحسنوا القتلة وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبحة).

اتَّبِعْ أَنْتَ لَمْ تَنْظُرْ هَبْءُ

وقد ورد في الحديث الصحيح: (أن امرأة بغياً رأت كلباً في يوم حار يُطيف ببئرٍ، قد أدلع لسانه من العطش فنزعت له بموقها فغفر لها).

وكل قوانين التعامل ترجع إلى الإحسان، فهو يشمل محيط الحياة كلها في علاقات العبد بربه، وعلاقاته بأسرته، وعلاقته بالجماعة، وعلاقته بالبشرية جميعاً، بل وعلاقته بسائر المخلوقات.

والمحسن محبوب من المخلوقين، ومحبوب من الخالق، ولذلك كانت منزلة المحسنين عند الله تعالى عظيمة، ومرتبتهم كبيرة، ودرجاتهم عالية، قال تعالى: { هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ } ... [الرحمن:60]. أي ليس من جزاء لإنعامي عليكم بالإيمان والتوحيد إلا الجنة، ويبين تعالى أنه مع المحسنين بتوفيقيه وحفظه وتأبيده، فقال:

{ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ } ... [النحل:128].

وأعلن جل وعلا محبته للمحسنين في أكثر من آية فقال: { وَاللَّهُ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ } ... [آل عمران: 134]، وأخبر تعالى أن رحمته قريبة من المحسنين،

فقال: { إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ } ... [الأعراف:56].

وظمأن المحسنين بأن إحسانهم محفوظ، وعملهم مشكور، وفعلهم مبرور،

فقال تعالى: { فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ } ... [هود:115].

بل أدخل السرور عليهم، وأعلن البشارة لهم، فقال في آيات كثيرة: { وَبَشِّرِ
الْمُحْسِنِينَ } [الحج:37].

بل لقد أعطى على الإحسان ما لم يعط على غيره فقال تعالى:
{ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَىٰ وَزِيَادَةٌ وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ
الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ } ... [يونس:26].

فهو تعالى يخبر أن من أحسن في الدنيا بالإيمان والعمل الصالح أبدله الله
الحسنى في الدار الآخرة، وأسكنه الجنة وأعطاه ما لا عين رأت ولا أذن
سمعت ولا خطر على قلب بشر، وزاده مقابل إحسانه زيادة عظمي أكمل
مما مضى، وأجمل مما ذكر، وهي النظر على وجهه الكريم جل وعلا، وتأمل
هذا الجزاء البديع والمنزلة الرفيعة التي استحقتها المحسن لأنه عاش عمره،
وقضى حياته وهو يعبد الله كأنه يراه، ويرقبه في كل حركة وسكنة وكأنه
مائل أمامه يستحي منه، ويخاف بطشه ويخشى عقابه، ويقدره حق قدره
فحقق الله له الرؤية، وأنعم عليه بأن كشف له الحجاب لينظر إلى وجهه
الكريم في جنات النعيم.

ليس الإحسان غداء ولا شراباً ولا كساءً،
بل هو مشاركة الناس في آلامهم.
جرجي زيدان.

الخلاصة

القدر

نجد اليوم مقولةً منتشرةً جدًا بين الناس، تدعو إلى سوء الظن بالله سبحانه دون إدراكٍ أو قصد، المقولة هي:

"أن أريد، وأنت تريد، والله يفعل ما يريد"

دعونا نتحدث بشكل مفصل عن هذه المقولة

عندما تخطط لشيء ما، أو تريد فعل شيء ما، ولا ينجح معك، وتفشل فيه، هذا الأمر لا يتعلق بأن الله أراد الفشل لما اخترته أنت، أو أن الدنيا أو القدر يقفان في وجه أحلامك، ولا يتعلق الأمر بأن أحلامك ما هي إلا نصيب ولن يتحقق منها إلا ما يريده الله، وللأسف تخبر نفسك بأنك مهما فعلت وتمنيت لن تحصل إلى نصيبك.

كل هذه أفكار ومعتقدات خاطئة جدًا عن الله سبحانه فمثلاً، عندما يقوم شخص بفعل جميع المتطلبات اللازمة للحصول على شيء ما (كالنجاح في العمل أو الدراسة أو أي شيء آخر) ثم بعد ذلك يقول بأنه خائف من الدنيا وغدرها وتقلبات القدر، فمن الطبيعي جدًا ألا يحصل مراده، لسوء ظنه بالله سبحانه. فلا الدنيا ولا القدر لديهم القدرة على مخالفة مشيئة الله وسنته (أي قوانينه)

قال الله في حديثه القدسي: (أنا عند حسن ظني عبدي بي فليظن بي ما يشاء، إن ظن بي خيراً أعطيته وإن ظن بي شراً أعطيته)
عندما لا تنجح في الحصول على ما تريد، فالحقيقة هي أنك لم تتبع "القدر" الصحيح لفعل هذا الشيء..
وهنا السر في "القدر": وهو أنه لا يوجد نهائياً ومطلقاً تعارض بين اختيار الله واختيار الإنسان، فقد اختار الله للإنسان ما اختاره الإنسان لنفسه.

- وللتوضيح

اختيار الله هو عينه ما يختاره الإنسان لنفسه، ولهذا فالإنسان مسؤول تماماً عن اختيارته وإرادته للأشياء...
ويوجد فرقٌ بينهما وبين مشيئة الله وقدره، فمشيئة الله وقدره هما لكل ما فيه صلاحٌ للإنسان وخيرٌ وسعادة له في الدنيا والآخرة.
فإذا توافق اختيار الإنسان وإرادته لشيءٍ ما مع مشيئة وقدر الله، سيتحقق ما يريده العبد مهما كان.
" القدر " يأتي بمعنى " المعايير "، أي الطريق والطريق هو المنهج (أي افعل ولا تفعل) فإذا اتبعت المعايير -القدر الذي وضعه الله-
بشكل صحيح لفعل الشيء، ستنجح وبكل تأكيد في فعله، ولكن إن لم تتبع القدر الذي وضعه الله، ستخفق.

اتَّبِعْهُ أَنْتَ لَمْ تَخْلُصْ هَبْهُ

الله سبحانه بعلمه الكامل الأزلي وحكمته وضع القدر الذي فيه كل الخير والسعادة والفلاح للإنسان في الدنيا والآخرة. وفيه جميع الأقدار اللازمة لعمارة الأرض واستمرارها والاستخلاف فيها. قال الله تعالى: (مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ) تلك الحسنه هي الحصول على النتيجة التي يريد بها الإنسان جزاءً من الله لمن تبع قدره.

وأما إذا لم يتبع الإنسان هذا القدر وابتعد عنه، فلن يحصل النتيجة التي يريد بها، وسيحصل عندها البلاء... والبلاء هنا لم يأتِ لأن الله نفسه أراد ابتلاء العبد، بل لأن العبد نفسه لم يتبع ما قدره الله له لفعل الشيء... حيث يقول الله تعالى (وما ظلمناهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون)

وقال الله تعالى: (ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ).

وهنا علل الله ظهور الفساد بما فعل الناس من ذنوب وسيئات، وأيضاً بابتعادهم عن فعل القدر الصحيح الذي وضعه الله لعمارة الأرض وسلامها. ولكل شيء -مهما كان- قدر، فهناك قدر للصحة، وقدر للغنى ولالثراء وللرزق، وقدر للعلاقات مع البشر، وقدر للنجاح، وللسعادة والطمأنينة... والله سبحانه وتعالى إذا ما توكل عليه العبد حق التوكل، فسيلهمه الله (إما بالحدس والإلهام، أو الرؤيا) بالقدر الصحيح للأشياء.

وهناك طرق لمعرفة قدر الأشياء: كالقراءة والتأمل.

عندما يفشل الإنسان في فعل ما يريده، فلأنه لم يتبع (أو لم يعلم بعد)
القدر الصحيح، ولا يعني ذلك أن الله أراد له الفشل والوقوع في الخطأ.
قد شرع الله في ديننا صلاة الاستخارة، وذلك لأن الإنسان سيبقى جاهلاً ما
لم يعلمه الله.

وقد يريد الإنسان اختيار شيء لا يتوافق مع حقيقته وشخصيته وتؤدي في
النهاية إلى خسارته، ولذلك تعد صلاة الاستخارة من العبادات التي تعيد
الإنسان إلى حقيقته، ولا يتحقق ذلك ما لم يتوكل على الله حق توكله.

- بعد توضيح جميع النقاط اللازمة

أعود إلى هذه المقولة " أنا أريد، وأنت تريد، والله يفعل ما يريد " .

هل ما زلت تظن أن الله سيخذلك؟ ولن يحقق لك ما تريده؟

الله سيحقق دائماً دائماً ما تريده أنت أيها الإنسان وسيعطيك كل ما ترغبه
وتريده مهما كان.

سيرزقك، سيسعدك، ويمنحك جميع العلاقات الرائعة التي تحلم بها مع
أهلك وزوجك وأصدقائك، وسيمنحك الصحة والغنى والطمأنينة.

- ولكن بشرط واحد: اتبع ما أمرك الله سبحانه به (وللتأكيد، لأن ما أمرك

الله به هو نفسه القدر وهو سنة الله في الأرض)

اتَّبِعْ أَنْتَ لِمَ تَنْطَوِّعُ هَبْدُ

انطلق، خطط لحاضرك ومستقبلك وتمنَّ واحلم بما تريده وتوكل على الله دائماً وثق به.

الخلاصة

تذكر دائماً هذه الخاتمة:

أنا أريد، وأنت تريد، والله كريم رحيم يؤتينا دائماً

ما نريده.. ☺

عيش حياتك.. وتفاءل!

تفاءل فالله معك والملائكة يستغفرون لك والجنة تنتظرك...

امسح دموعك بحسن الظن بربك واطرد همومك بتذكر نعم الله عليك...
لا تظن بأن الدنيا كملت لأحد فليس على ظهر الأرض من حصل له كل
مطلوب...

كن كالنخلة عالية الهمة بعيدة عن الأذى إذا رُميت بالحجارة ألق رطبها..
هل سمعت أن الحزن يعيد ما فات!! وأن الهم يصلح الخطأ!! فلماذا الحزن
والهم؟!!

لا تنتظر المحن والفتن بل انتظر الأمن والسلام والعافية إن شاء الله...
أطفئ نار الحقد من صدرك بعفو عام عن كل من أساء لك من الناس..
القرآن والذكر والاستغفار أدوية ناجحة لكل هم وضيق... حتى إذا لم تكن
شعر أنك تريد أن تبتمس فتظاهر بالابتسامة حيث إن العقل الباطن لا
يستطيع أن يفرق بين الشيء الحقيقي والشيء غير الحقيقي، وعلى ذلك فمن
الأفضل أن تقرر أن تبتمس باستمرار.

حديث شريف يقول "وخيرهما الذي يبدأ بالسلام"... فلا تنتظر الغير وابدأ
أنت...

إن الذات السلبية في الإنسان هي التي تغضب وتأخذ بالثأر وتعاقب بينما الطبيعة الحقيقية للإنسان هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين...

بهذه الطريقة ستصل لأعلى مستوى من النجاح، وستكون في طريقك للسعادة بلا حدود.

وتفائل دائماً فالتفاؤل ذلك السلوك الذي يصنع به الرجال مجدهم، ويرفعون به رؤوسهم، فهو نور وقت شدة الظلمات، ومخرج وقت اشتداد الأزمات، ومتنفس وقت ضيق الأزمات،

وفيه تُحل المشكلات، وتبتعد الهموم، وهذا ما حصل مع رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما تفائل وتعلق برب الأرض والسموات؛ فجعل الله له من كل المكائد والشُرور والكُرب فرجاً ومخرج فالرسول صلى الله عليه وسلم من صفاته التفاؤل، وكان يحب الفأل ويكره التشاؤم،

ففي الحديث الصحيح عن أنس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة) وإذا تتبعنا مواقف صلى الله عليه وسلم في جميع أحواله، فسوف نجدنا مليئة بالتفاؤل والرجاء وحسن الظن بالله، بعيدة عن التشاؤم الذي لا يأتي بخير أبداً.

فمن تلك المواقف ما حصل له ولصاحبه أبي بكر رضي الله عنه وهما في طريق الهجرة، وقد طاردهما سراقعة، فيقول الرسول صلى الله عليه وسلم

مخاطبًا صاحبه وهو في حالة مألها التفاؤل والثقة بالله: (لا تحزن إن الله
معنا)

(تفاؤلوا بالخير تجرؤوا) ...

ما أروعها من كلمة وما أعظمها من عبارة، إنها كلمة تلخص نتائج التفاؤل،
فالمتفائل بالخير لا بد وأن يجده في نهاية الطريق، لأن التفاؤل يدفع بالإنسان
نحو العطاء ونحو التقدم ونحو النجاح، إن التفاؤل يعني الأمل والإيجابية
والإتزان،

يعني كل ما في قائمة الخير من ألفاظ تنطق بمفهوم التفاؤل، والتفاؤل لكي
يصل بك إلى شاطئ السعادة والنجاح، لا بد وأن يقترن بالجدية والعمل
بإتقان وبمزيد من السعي والفعالية...

ويعتبر التفاؤل تعبيرًا صادقًا عن الرؤية الإيجابية للحياة، فالمتفائل ينظر
للحياة بأمل وإيجابية للحاضر والمستقبل وأيضًا للماضي حيث الدروس
والعبر..

ورغم كل التحديات والمصاعب التي يواجهها الإنسان في الحياة، فإنه لا بد
وأن ينتصر الأمل على اليأس والتفاؤل على التشاؤم، كانتصار الشمس على
الظلام،!!

إذا سماؤك يومًا تحجبت بالغيوم *** أغمض جفونك تبصر خلف الغيوم

نجوم

انتبه أنت لم تظن هباً

تفائل فرغم وجود الشر هناك الخير، تفائل فرغم وجود المشاكل هناك الحل، تفائل فرغم وجود الفشل هناك النجاح، تفائل فرغم قسوة الواقع هناك زهرة أمل،!!

يقول د. ابراهيم الفقي: تفاءلوا (هذه هي الفكرة) بالخير (هذه هي الوسيلة) تجدوه (هذه هي النتيجة).. معنى ذلك أنه إذا كنت متفائلاً فإن نتائجك ستكون من نفس نوع أفكارك وهذا هو قانون نشاطات العقل الباطن أي أن الأمر الذي تفكر فيه يتسع ويتزايد من نفس نوع الأفكار الأساسية. فإذا أردت أن تنجح لابد أن تغير الأفكار وتفكر بفكرة تساعدك على النجاح.

وأخيراً عليك أن تكرر عبارات التفاؤل والقدرة على الإنجاز، (أنا قادر على، سأكون أفضل، أستطيع الآن أن أفعل) وابتعد عن ترديد عبارات الكسل والتشاؤم، (أنا غير قادر.. لم أعد أتحمّل، أنا على غير ما يرام، ليس لدى أمل في الحياة)

- لا تشتكي من الظروف المحيطة بك، بل حاول أن تستثمرها لصالحك.

الخلاصة

الإصرار على التفاؤل قد يصنع ما كان

مستحيلاً.

- وليم شكسبير

الأمل

يُحكى أن قائدًا هُزِمَ في إحدى المعارك، فسيطر اليأس عليه، وذهب عنه الأمل، فترك جنوده وذهب إلى مكان خالٍ في الصحراء، وجلس إلى جوار صخرة كبيرة.

وبينما هو على تلك الحال، رأى نملة صغيرة تَجُرُّ حبة قمح، وتحاول أن تصعد بها إلى منزلها في أعلى الصخرة، ولما سارت بالحبة سقطت منها، فعادت النملة إلى حمل الحبة مرة أخرى. وفي كل مرة، كانت تقع الحبة فتعود النملة لتلتقطها، وتحاول أن تصعد بها... وهكذا.

فأخذ القائد يراقب النملة باهتمام شديد، ويتابع محاولاتها في حمل الحبة مرات ومرات، حتى نجحت أخيرًا في الصعود بالحبة إلى مسكنها، فتعجب القائد المهزوم من هذا المنظر الغريب، ثم نهض القائد من مكانه وقد ملأه الأمل والعزيمة فجمع رجاله، وأعاد إليهم روح التفاؤل والإقدام، وأخذ يجهزهم لخوض معركة جديدة.. وبالفعل انتصر القائد على أعدائه، وكان سلاحه الأول هو الأمل وعدم اليأس، الذي استمده وتعلمه من تلك النملة الصغيرة.

- حكى الرسول صلى الله عليه وسلم لصحابته قصة رجل قتل تسعة وتسعين نفسًا، وأراد أن يتوب إلى الله -تعالى- فسأل أحد العباد الزهاد: هل

تجوز لي التوبة؟ فأجابته ذلك العابد: لا. فاغتاض الرجل وقتله وأكمل به المئة، وبعد أن قتله زادت حيرته وندمه، فسأل عالماً صالحاً: هل لي من توبة؟ فقال له: نعم تجوز لك التوبة، ولكن عليك أن تترك القرية التي تقيم فيها لسوء أهلها وتذهب إلى قرية أخرى أهلها صالحون؛ لكي تعبد الله معهم. فخرج الرجل مهاجراً من قريته إلى القرية الصالحة، عسى الله أن يتقبل توبته، لكنه مات في الطريق، ولم يصل إلى القرية الصالحة. فنزلت ملائكة الرحمة وملائكة العذاب، واختلفوا فيما بينهم يأخذوه، فأوحى الله إليهم أن يقيسوا المسافة التي مات عندها الرجل، فإن كان قريباً إلى القرية الصالحة كتب في سجلات ملائكة الرحمة، وإلا فهو من نصيب ملائكة العذاب.

ثم أوحى الله -سبحانه- إلى الأرض التي بينه وبين القرية الصالحة أن تَقَارِي، وإلى الأخرى أن تَبَاعِدِي، فكان الرجل من نصيب ملائكة الرحمة، وقبل الله توبته؛ لأنه هاجر راجياً رحمة سبحانه، وطامعاً في مغفرته ورحمته. [القصة مأخوذة من حديث متفق عليه].

- ما هو الأمل؟

الأمل هو انشراح النفس في وقت الضيق والأزمات؛ بحيث ينتظر المرء الفرج واليسر لما أصابه، والأمل يدفع الإنسان إلى إنجاز ما فشل فيه من قبل، ولا يمل حتى ينجح في تحقيقه.

الأمل عند الأنبياء:

الأمل والرجاء خلق من أخلاق الأنبياء، وهو الذي جعلهم يواصلون دعوة أقوامهم إلى الله دون يأس أو ضيق، برغم ما كانوا يلاقونه من إعراض ونفور وأذى؛ أملاً في هدايتهم في مقتبل الأيام.

الأمل عند الرسول صلى الله عليه وسلم: كان النبي صلى الله عليه وسلم حريصاً على هداية قومه، ولم ييأس يوماً من تحقيق ذلك وكان دائماً يدعو ربه أن يهديهم، ويشرح صدورهم للإسلام.

وقد جاءه جبريل -عليه السلام- بعد رحلة الطائف الشاقة، وقال له: لقد بعثني ربي إليك لتأمرتي بأمرك، إن شئت أطبقت عليهم الأخشيين (اسم جبلين)، فقال صلى الله عليه وسلم: (بل أرجو أن يُخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئاً) [متفق عليه].

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم واثقاً في نصر الله له، وبدا ذلك واضحاً في رده على أبي بكر الصديق، أثناء وجودهما في الغار ومطاردة المشركين لهما، فقال له بكل ثقة وإيمان: {لا تحزن إن الله معنا} [التوبة: 40].

أمل نوح -عليه السلام-: ظل نبي الله نوح -عليه السلام- يدعو قومه إلى الإيمان بالله ألف سنة إلا خمسين عاماً، دون أن يمل أو يضرجر أو يسأم، بل كان يدعوهم بالليل والنهار.. في السر والعلن.. فرأى وجماعات.. لم يترك طريقاً من طرق الدعوة إلا سلكه معهم أملاً في إيمانهم بالله: {قال رب إني

دعوت قومي ليلاً ونهاراً. فلم يزد هم دعائي إلا فراراً. وإني كلما دعوتهم لتغفر لهم جعلوا أصابعهم في آذانهم واستغشوا ثيابهم وأصروا واستكبروا استكباراً. ثم إني دعوتهم جهاراً. ثم إني أعلنت لهم وأسررت لهم إسراراً} [نوح: 5-9].

فأوحى الله -تعالى- إليه أنه لن يؤمن معه أحد إلا من اتبعه، فصنع السفينة، وأنجاه الله هو والمؤمنين.

أمل يعقوب -عليه السلام-: ابتلى الله -سبحانه- نبيه يعقوب -عليه السلام- بفقد ولديه: يوسف وبنيامين، فحزن عليهما حزناً شديداً حتى فقد بصره، لكن يعقوب -عليه السلام- ظل صابراً بقضاء الله، ولم ييأس من رجوع ولديه، وازداد أمله ورجاؤه في الله -سبحانه- أن يُعِيدَهُمَا إِلَيْهِ، وطلب يعقوب -عليه السلام- من أبنائه الآخرين أن يبحثوا عنهما دون يأس أو قنوط، لأن الأمل بيد الله، فقال لهم: يا بني اذهبوا فتحسسوا من يوسف وأخيه ولا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون} [يوسف: 87]، وحقق الله أمل يعقوب ورجاءه، وَرَدَّ عَلَيْهِ بَصْرَهُ وَوَلَدِيهِ.

أمل موسى -عليه السلام-: ظهر الأمل والثقة في نصر الله بصورة جليّة في موقف نبي الله موسى -عليه السلام- مع قومه، حين طاردهم فرعون وجنوده، فظنوا أن فرعون سيدركهم، وشعروا باليأس حينما وجدوا فرعون

على مقربة منهم، وليس أمامهم سوى البحر، فقالوا لموسى: {إنا لمدركون} [الشعراء: 61].

فقال لهم نبي الله موسى -عليه السلام- في ثقة ويقين: {قال كلا إن معي ربي سيهدين} [الشعراء: 62].

فأمره الله -سبحانه- أن يضرب بعصاه البحر، فانشق نصفين، ومشى موسى وقومه، وعبروا البحر في أمان، ثم عاد البحر مرة أخرى كما كان، فغرق فرعون وجنوده، ونجا موسى ومن آمن معه.

أمل أيوب -عليه السلام-: ابتلى الله -سبحانه- نبيه أيوب -عليه السلام- في نفسه وماله وولده إلا أنه لم يفقد أمله في أن يرفع الله الضر عنه، وكان دائم الدعاء لله: يقول تعالى: {وأيوب إذ نادى ربه أي مسني الضر وأنت أرحم الراحمين} [الأنبياء: 83]. فلم يُخَيِّب الله أمله، فحقق رجاءه، وشفاه الله وعافاه، وعوّضه عما فقده.

الأمل والعمل:

الأمل في الله ورجاء مغفرته يقترن دائماً بالعمل لا بالكسل والتمني، قال تعالى: {فمن كان يرجو لقاء ربه فليعمل عملاً صالحاً ولا يشرك بعبادة ربه أحداً} [الكهف: 110].

اتَّبِعْ أَنْتَ لِمَ تَنْظُرُ هَبْدُ

وقال عز وجل: {إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ} [البقرة: 218].
فلا يقول الإنسان: إن عندي أملاً في الله، وأحسن الظن بالله، ثم بعد ذلك نراه لا يؤدي ما عليه تجاه الله من فروض وأوامر، ولا ينتهي عما نهى الله عنه، والذي يفعل ذلك إنما هو مخادع يضحك على نفسه.
روي أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (حسن الظن من حسن العبادة) [أبوداود وأحمد].

فضل الأمل:

الأمل يدفع الإنسان دائماً إلى العمل، ولولا الأمل لامتنع الإنسان عن مواصلة الحياة ومجاهدة مصائبها وشدائدها، ولولاه لسيطر اليأس على قلبه، وأصبح يحرص على الموت، ولذلك قيل: اليأس سلم القبر، والأمل نور الحياة.

وقيل: لا يأس مع الحياة، ولا حياة مع اليأس.

وقال الشاعر:

لا خير في اليأس، كُلُّ الخَيْرِ فِي الأَمَلِ
أَصْلُ الشَّجَاعَةِ والإِقْدَامِ فِي الرَّجْلِ

والمسلم لا ييأس من رحمة الله؛ لأن الأمل في عفو الله هو الذي يدفع إلى التوبة واتباع صراط الله المستقيم، وقد حث الله -عز وجل- على ذلك، ونهى عن اليأس والقنوط من رحمته ومغفرته، فقال تعالى: {قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعاً إنه هو الغفور الرحيم} [الزمر: 53].

وإذا فعل المسلم ذنباً فهو يسارع بالتوبة الصادقة إلى ربه، وكله أمل في عفو الله عنه وقَبُول توبته. والأمل طاقة يودعها الله في قلوب البشر؛ لتحثهم على تعمير الكون، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة (نخلة صغيرة)، فإن استطاع أن لا تقوم حتى يغرسها فليغرسها) [أحمد].

وقال حكيم: لولا الأمل ما بنى بنينا، ولا غرس غارس شجراً. ولولا الأمل لما تحققت كل الإنجازات التي وصلت إليها البشرية، وذلك لأن المخترع لم يتمكن من تحقيق إنجازه من أول مرة في أغلب الأحيان، وإنما حاول تحقيقه مرة بعد مرة دون يأس أو ملل، ولذلك قيل: الأمل يُنَبِّي الطموح والإرادة، واليأس يقتلها. فليحرص المسلم على الأمل في كل جوانب حياته، وليتمسك به تمسكه بالحياة، ولا يستسلم لليأس والقنوط أبداً.

وقد قال الشاعر:

أَعْلَلُ النَّفْسَ بِالْأَمَالِ أَرْقُبُهَا

مَا أَضْيَقَ الْعَيْشَ لَوْلَا فُسْحَةُ الْأَمَلِ

فالإنسان يصبر على ضيق العيش في الدنيا على أمل أن يفرج الله همومه، ويوسع عليه، ولولا ذلك لضاق الإنسان بمعيشته، يقول الله -سبحانه-: {ولاً

تَيَأَسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ}

[يوسف: 87].

همسة الختام:

ما يمكن الحاجة الي بتتمناها ♥ تحصل قريب جدًا

مستغرب ليه؟! خلي عندك أمل

ثق إن حلمك في يوم هيتحقق ♥

هتتحل وهتفرج ومش هتبقى عارف إزاي أصلًا اتحلت، اطمن وسيبها على

ربك بيدبرهالك ♥

فلا تحزن.. فوالله الذي يخلق من العدم يعد لك أشياء ☺ لم تخطر ببالك

لينسيك مرارة الصبر..

أبشر ♥

اطمن واضحك من قلبك ♥♥

فالحمدُ لله حينَ نحزنُ، وألحمدُ لله حينَ تضيقُ بنا الدنيا، الحمدُ لله حينَ

نبتهج، والحمدُ لله حينَ نمرض. ☺

اطمئن! سيَجبر الله كسرَكَ..

فكم من كرب مر بك، وكنت تظنه نهاية العالم وقد صار الآن مجرد

ذكري ♥♥

ربنا يريح قلبك ويغفر لك ويحقق كل أحلامك ♥ ويرزقك بأحلى خبر وأحلى

فرحة في حياتك.

بس قول أمين.

الخلاصة

كن واثقاً أن

الله أحسن من أن يرى روحك متعلقة بشيء ولا يعطيه لك...

فقط: إن كان يعلم أن لك فيه خير في دينك ودنياك

أو أن يحميك منه إن علم أن فيه شر لك في دينك ودنياك

فقط... فكر ☺

فن السعادة

همسة البداية:

كلنا بندور على السعادة صح؟؟

السعادة مش في اللي معاك

السعادة في اللي جواك

السعادة مش في قصر عالي ولا طوب غالي

عايز تعيش ما تعانيش وما تشكيش

اشتغل فيها بس اوعى تنشغل بيها

وحط من اللي عندك عنده (الله).... دا كل اللي عندك مش من عندك دا

من عنده (الله)

ولما تروح عنده هتقول يا ريتي حطيت كل اللي عندي عنده

الدنيا امتحان ركز في ورقتك وما تنشغليش باللي حواليك انشغل باللي عليك

يكفيك شر اللي حواليك.

وانشغل بالدين يكفيك شر الشياطين وتفوز يوم الدين ما هو مالك يوم

الدين.

وهتسأل على الدين مش على الدكاكين ولا على الفدادين

وازاي ننشغل عنه وكل النعم منه والرزق ليك ضامنه

ما من فاه إلا الله كفاه
ارضيه وانشغل بيه دا هو خلقك ليه
تعبت من كل حاجة وهتسيب كل حاجة ومش واخذ معاك حاجة بس
نسيت أهم حاجة
فاعمل لنفسك حاجة تنفعك في وقت الحاجة
والأمر بجد خطير دا العمر قصير وفيه تحديد مصير
يا جنة يا نار دا جد مش هزار
والأمر عجله واوعى تأجله
لأنك في ثانية تبقى فحتى ثانية
وساعتها تقول يا ريت
بس هل يا ريت تنفع؟؟ طبعاً ما تنفعش لأن اللي بيروح ما بيرجعش واللي
بينزله ما بيطلعش
فاللي ينشغل بالي معاه عن مولاه هينزل وما فيش حاجة معاه
واللي ينشغل بالي معاه علشان مولاه فداه يا هناه
علشان كدا بنخرج في سبيل الله ☺

السعادة:

أ- هي شعور بالرضا في جميع أفعال الله والارتياح بصاحبه بهجة واستمتاع
بالحياة.

انتبه أنت لم تظف هبأ

فهناك من يربط السعادة بكثرة المال وهناك من يربط السعادة بكثرة الأولاد وهناك من يربطها بالزواج وبالجاه و..... إلخ.، لذلك كل شخص يربط السعادة بشيء معين يحتاجه.

قام علماء النفس بدراسة حول أسباب ومصادر السعادة فوجدوا أن أي إنسان على وجه الأرض يستطيع أن يحقق السعادة لنفسه وأن يصنعها بيديه، إن السعادة لن تلاحقك أينما أنت إلا إذا أنت طلبتها وسعيت للحصول عليها.

ب- هي الثقة بالله ثم السعي للحصول على السعادة، ثق تمامًا أنك أنت تستطيع أن تصل للسعادة من واقعك الحالي بقدراتك وإمكانياتك العقلية الهائلة التي أعطها الله لك.

لاحظ أنه بدون الإيمان بالشيئين السابقين لن تستطيع أن تحرك طاقاتك لكي تصل إلى السعادة

تمرين ذهني بسيط جربه الآن: ابتسم من قلبك ثم أغمض عينيك وتذكر شيء سعيد مر عليك في حياتك وجعلك تبتسم وأدخل عليك سعادة، ثم تخيل لا زلت داخل هذا الموقف وتعيشه الآن وفكر فيه جيدًا، تأكد أنك سوف تشعر بشعور رائع ومن شأن هذا أن يجلب لك أفكار أخرى تسبب لك السعادة.

قم بعمل هذا التمرين وسوف تتأكد بإذن الله من هذا الكلام.

الآن سوف شرح لك ماذا فعلت: لقد قمت بإصدار أمر إلى المخ بالتفكير بشيء إيجابي وعندما تخيلت نفسك داخل الموقف الذي تفكر فيه فبذلك أنت عززت من ذلك التفكير الإيجابي فأصدر المخ أوامره بتهيئة الجسد لاستقبال المزيد من الأفكار الإيجابية وأصدر الجسم هرمونات من شأنها أن تجعلك تشعر بالارتياح والهدوء، وهو الذي يجعلك تشعر بالسعادة والاطمئنان، ثم قام المخ بعد ذلك تلقائياً بجلب أفكار وأشياء أخرى تجلب لك المزيد من الراحة والارتياح النفسي.

هذا يسمى قوة التفكير... هل رأيت أنه مجرد التفكير بأنك سعيد فإنك سوف تجلب السعادة لك!!!

هل تعلم بأن هناك أشخاص كثيرون جداً يقومون بنفس التمرين ولكن بالتطبيق على أفكار سلبية وبذلك سوف تحدث معهم نفس الخطوات ولكن النتيجة سلبية تماماً ويقومون بذلك من غير قصد أحيانا لذلك غير من طريقة تفكيرك واجعلها إيجابية دائماً... عن طريق الثقة في الله أولاً.

هناك أشخاص تكمن سعادتهم في شكر الله عز وجل وعبادته وطاعته فبذلك يزيدهم الله من النعم وإن نعم الله علينا لا تعد ولا تحصى وروى مسلم:

" إن الله تعالى ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها أو يشرب الشربة فيحمده عليها "

فإذا رضي الرب على العبد أرضى العبد وأسعده... يقول تعالى: (ولسوف

يعطيك ربك قرضي)

السعادة هي رحلة وليست محطة تصلها بل تمتع بكل لحظة تعيشها تجد السعادة لكي تجد السعادة فأنت بحاجة لأن تكون ذاتك لا أن تتظاهر بما ليس فيك، إنك في حاجة لأن تتحرر من توقعاتك الناتجة عن معتقداتك، عما يجب أن تكون عليه الحياة حتى لا تحكم على الآخرين على غير أساس من الواقع بأن لديهم قصورًا أو أنانية دائمًا تذكر أنك قبل أن تحكم على أي شخص اسمع منه ولا تسمع عنه...

أنك بحاجة لأن تكفّ عن الحياة داخل ذكريات الماضي... فمن غيرك يعرف ما تريده أو تحتاجه.

إذا كنت في انتظار وقوع شيء أو مواجهة شخص يحبك حتى تصبح حياتك أفضل، فمن الأحرى بك أن تجد مقعدًا مريحًا لتجلس عليه... فلن يأتي أحد ولن يحدث شيء شكل حياتك بالكيفية التي تسعد أنت بها وتمكنك من اتباع قدراتك وميولك المفضلة فكل مشكلة تقابلنا هي بمثابة عقبة وحجر عثرة في طريق حياتنا، فلا تقلق...

فإن السعادة كلمة خفيفة على اللسان، حبيبة إلى قلب كل إنسان، وهي شعور داخلي يحسه الإنسان بين جوانبه يتمثل في سكينه النفس، وطمأنينة القلب، وانسراح الصدر، وراحة الضمير، وما من إنسان إلا وهو يسعى إلى

تحقيقها في حياته، فأكثر الناس يظن أن السعادة في المال والثراء، ومنهم من يتصور أن السعادة في أن يكون له بيت فاخر وسيارة فاخرة، ومنهم من يعتقد أن السعادة في كثرة الأولاد والأحفاد، أو تكون له وجاهة في المجتمع، أو يتبوأ أعلى المناصب، ويظنها البعض الآخر في أن يتزوج امرأة ذات مال وجمال ودلال.. وللناس فيما يعشقون مذاهب،

يا متعب الجسم كم تسعى لخدمته ::: أتعبت جسمك فيما فيه خسران
أقبل على الروح واستكمل فضائلها ::: فأنت بالروح لا بالجسم إنسان

إن هذه المتع متع دنيوية زائلة من عاش لأجلها وأكثر منها ولم يبتغ غيرها لم يذق طعم السعادة الحقيقية وليس له في الآخرة من حظ ولا نصيب، فالسعادة ليست في مال يجمعه الإنسان وإلا لسعد قارون، وليست في طلب الوزارة والمنصب ولو كانت كذلك لسعد هامان وزير فرعون، وليست في متعة دنيوية ما تلبث أن تنقضي بل السعادة الحقيقية في طاعة الله، والبعد عن معصيته التي هي سبب في الفوز الأبدي (فَمَنْ زُحِجَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ) سورة آل عمران(185)،

وذلك بأن يسير الإنسان في هذه الدار على الصراط المستقيم، وأن يتبع الرسول الكريم، وأن يتقي الله ويراقبه في السر والعلانية، والغيب والشهادة، فبذلك يفوز الإنسان ويسعد...

ولست أرى السعادة جمع مال ::: ولكن التقي هو السعيد

إن القليل من الناس هم الذين عرفوا حقيقة السعادة فعملوا من أجلها وجعلوا مقامهم في الدنيا معبراً للأخرة ولم تلهيهم الدنيا وزينتها عن الآخرة (مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا نُوفِ إِلَيْهِمْ أَعْمَالَهُمْ فِيهَا وَهُمْ فِيهَا لَا يُجْسُونَ * أُولَئِكَ الَّذِينَ لَيْسَ لَهُمْ فِي الْآخِرَةِ إِلَّا النَّارُ وَحَبِطَ مَا صَنَعُوا فِيهَا وَبَاطِلٌ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ)هود:15-16]

وقال تعالى: (مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلَاهَا مَذْمُومًا مَدْحُورًا * وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَعْيًا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا *)

وقال تعالى: (مَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الْآخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِي حَرْثِهِ وَمَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ نَصِيبٍ)

إن من أراد أن يحقق السعادة في حياته فليلتزم بالأسباب التي من قام بها حصلت له السعادة والحياة الطيبة في دنياه وأخراه وقد ذكر الشيخ

عبد الرحمن السعدي رحمه الله جملة منها في كتابه الوسائل المفيدة في الحياة السعيدة ومن أهمها ما يلي:

1- الإيمان والعمل الصالح:

قال تعالى: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} [سورة النحل: 97].

وقال أيضًا: {فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ (123) وَمَنْ أَعْرَضَ عَنِّي فَسَأَكُونُ مِنَ الَّذِينَ يَخُوفُونَ} [سورة النحل: 123].

فالحياة الطيبة تكون لأهل الإيمان والعمل الصالح وأما غيرهم حتى وإن تمتعوا بالملذات المحسوسة فإنهم في ضيق ونكد؛ لأن مدار السعادة على القلب وراحته وصدق من قال:

لبيت تخفق الأرواح فيه ... أحب إليّ من قصر منيف

ولبس عباءة وتقر عيني ... أحب إلّ من لبس الشفوف

بل إن المؤمن الذي يرجو ما عند الله حتى وإن ضيق عليه في الدنيا وامتنح فيها فإنه بإيمانه وعمله الصالح يشعر بسعادة غامرة، ولهذا يذكر ابن القيم رحمه الله أنه سمع شيخ الإسلام ابن تيمية قدس الله روحه يقول: إن في الدنيا جنة من لم يدخلها لا يدخل جنة الآخرة، وقال لي مرة (يعني شيخ الإسلام): ما يصنع أعدائي بي؟ إن جنّتي وبستاني في صدري إني رحمت فبي

معي لا تفارقني، إن حبسي خلوة وقتلي شهادة وإخراجي من بلدي سياحة. وكان يقول في محبسه في القلعة: لو بذلتُ ملاء هذه القلعة ذهبًا ما عدل عندي شكر هذه النعمة، وقال لي مرة: المحبوس من حبس قلبه عن ربه تعالى والمأسور من أسره هواه. ولما دخل إلى القلعة وصار داخل سورها نظر إليه وقال فضرب بينهم بسور له باب باطنه فيه الرحمة وظاهره من قبله عذاب.

يقول ابن القيم: (وعلم الله ما رأيتُ أحدًا أطيب عيشًا منه مع ما كان فيه من ضيق العيش فهو من أطيب الناس عيشًا وأشرحهم صدرًا وأقواهم قلبًا وأسرهم نفسًا تلوح نضرة النعيم على وجهه)

وهذا الكلام يخص العبد الراضي عن أفعال الله ويعلم أن الخير له فيها.

2- الإحسان إلى الخلق بالقول والعمل وأنواع المعروف فإن الله يدفع به الهموم والغموم عن العبد، ويعاملك الله وفق معاملتك لعباده قال الإمام ابن القيم رحمه الله: "من رفق بعباد الله رفق الله به، ومن رحمهم رحمه، ومن أحسن إليهم أحسن إليه، ومن جاد عليهم جاد عليه، ومن نفعهم نفعه، ومن سترهم ستره، ومن منعهم خيره منعه خيره، ومن عامل خلقه بصفة عامله الله بتلك الصفة بعينها في الدنيا والآخرة، فالله لعبده حسب ما يكون العبد لخلقه".

قال تعالى: {لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاةِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا} [سورة النساء: 114].

3- الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة مما تأنس به النفس وتشتاقه، فإن ذلك يلهي القلب عن اشتغاله بالقلق الناشئ عن توتر الأعصاب، وربما نسى بسبب ذلك الأسباب التي أوجبت له الهم والغم، ففرحت نفسه وازداد نشاطه.

4- اجتماع الفكر كله على الاهتمام بعمل اليوم الحاضر، وترك الخوف من المستقبل أو الحزن على الماضي، فيصلح يومه ووقته الحاضر، ويجد ويجتهد في ذلك. قال صلى الله عليه وسلم: (المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف احرص على ما ينفعك، واستعين بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء، فلا تقل لو آتي فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان) رواه مسلم.

5- الإكثار من ذكر الله، فإن ذلك من أكبر الأسباب لانسراح الصدر وطمأنينة القلب، وزوال همه وغمه، قال تعالى: {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}. [سورة الرعد: 28].

6- أن ينظر الإنسان إلى من هو أسفل منه ولا ينظر إلى من هو أعلى منه في الرزق والصحة وغيرها وقد ورد في الحديث عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (انظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ) رواه مسلم.

فهذه النظرة يرى أنه يفوق كثيرًا من الخلق في العافية وتوابعها، وفي الرزق وتوابعه، فيزول قلقه وهمه وغمه، ويزداد سروره واغتباطه بنعم الله.

7- السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم، وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور، وذلك بنسيان ما مضى، ومعرفته أن اشتغال فكره بما مضى من باب العبث والمحال.

8- تقوية القلب وعدم التفاته للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة؛ لأن الإنسان متى استسلم للخيالات وانفعل قلبه للمؤثرات من الخوف والأمراض وغيرها، أوقعه ذلك في الهموم والغموم والأمراض القلبية والبدنية والانهيار العصبي.

9- الاعتماد والتوكل على الله والثوق به والطمع في فضله، فإن ذلك يدفع الهموم والغموم، ويحصل للقلب من القوة والانشراح والسرور الشيء الكثير.

10- أنه إذا أصابه مكروه أو خاف منه فليقارن بينه وبين بقية النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية، فإنه سيظهر له كثرة ما هو فيه من النعم وتستريح نفسه وتطمئن لذلك. أسأل الله سبحانه وتعالى أن يوفقني وإياكم

لتحقيق هذه الأسباب لنحيا حياة طيبة في الدنيا ونفوز بجنة ربنا في الأخرى
وصلي الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

وإضافة للعشرة نقاط السابقة يمكننا البحث عن السعادة من خلال:

♣ البحث عن السعادة ♣

في يوم من الأيام كان شخص اسمه (جيم) حزينًا دائمًا مكتئبًا ضعيف الأمل
يحب السعادة لكنه لا يحظى بها، يحب الناس جميعًا يسمع هموم الناس
لكن لا أحد يسمعه ويسمع هممه، وفي ليلة من الليالي نام على فراشه ووضع
رأسه على الوسادة فقال لنفسه لم أنا حزين، لم لا أبحث عن السعادة،
ومن تلك الليلة قرر(جيم) أن يبحث عن السعادة!! فجمع امتعته وسلك
طريقه بحثًا عن السعادة فمر عليه خمسة أيام ولم يجد ما يبحث عنه،
فنفذت أمتعته وجاع (جيم) وهو يمشي فرأى كوخًا دخل إليه، لم يجد أحدًا
فقال لنفسه سوف أنتظر فانتظر(جيم) إلى أن يأتي أحد، حل الغروب ولم
يأت أحد، وبعد ساعات أتى رجل، فقال الرجل ل(جيم):

ماذا تفعل في كوكي؟

قال (جيم): أنا كنت مسافر ونفذت أمتعتي، ورأيت الكوخ ودخلت إليه،
فانتظرت إلى أن يأتي أحد..

فقال الرجل: هل أنت جائع؟؟

قال (جيم) نعم كثيراً..

فأحضر الرجل الطعام لـ(جيم) وقال تفضل يا ابني كل حتى تشبع، فأخذ

(جيم) يأكل.. فسأله الرجل: إلى أين أنت مسافراً يا بني؟؟

قال(جيم): أنا مسافر أبحث عن السعادة، فأنا حزين دائماً أحب الناس

جميعاً، أسمع هموم الناس، لكن!! لأحد يسمعي..

فقال الرجل: هل تريد السعادة؟؟

قال (جيم): نعم...

فقال الرجل: سوف أدلك على الطريق وأنت سوف تذهب!!

فقال (جيم): سوف أكون مديناً لك كل حياتي..

فقال الرجل: في إحدى الغابات توجد امرأة حكيمة اذهب إليها، وقل لها

ماذا تريد؟؟ فقال (جيم): شكراً.

نام (جيم) عند الرجل وفي الصباح ذهب إلى المرأة الحكيمة، وفي نصف

الطريق تعب (جيم)، وجلس ليرتاح، وهو جالس رأى (جيم) دخاناً يعلو

السماء، فذهب نحوه فرأى العجوز جالسة، وتحوم بالقرب من النار، فقال

لها (جيم): هل أنت المرأة الحكيمة؟؟

قالت: نعم أنا هي..

قال(جيم): أنا جئت أبحث عن السعادة، وفي نصف الطريق رأيت كوخاً،

ودخلت إليه ولم أجد أحد، فانتظرت وأتى رجل كبير في السن وقلت له (أنا

أبحث عن السعادة)، فبعثني إليك.

فقالت العجوز: نعم أنا عندي باب السعادة..

فقال (جيم): نعم، دليني عليه؟؟؟

قالت العجوز: صف لي نفسك؟؟

قال (جيم): أنا حزين دائماً أحب الناس، أسمع هموم الناس، أساعد الناس ولكن لا أحد يسمعي..

قالت العجوز: عليك بسماع هموم الناس لكن لا تجعلها تسيطر عليك، اسمع هموم الناس واتعظ منها..

وعليك بالإيمان بالقدر، ولا يوجد أحد يستطيع أن يغير قدره..

تعلم من أخطائك اجعل أحد شريكك في حياتك، فهذا يقلل من همك..

حاسب نفسك على الأخطاء، فهذا يجعلك مرتاح البال..

اعترف بخطئك، فهذا لا يجعلك تندم...

فقال (جيم): شكراً لقد عرفت ما هي السعادة....

فرجع جيم وهو سعيد مرتاح البال لأنه حقق هدفه ووجد السعادة!!!!!!!

السعادة لاتأتي إلينا وحدها نحن نذهب إليها ونبحث عنها فنجدها، نحن من

نصل إليها بالنجاح والتفوق والوصول إلى أهدافنا وأحلامنا، يجب أن نجعل

أملنا قوياً جداً فإذا أخطأنا نصحح الخطأ ونعيد الأمل من جديد.

سر السعادة الأمل سر السعادة التفوق وتحقيق الأحلام والوصول إلى

أهدافنا.

♣ كيف نحقق السعادة ♣

إننا جميعًا نتطلع إلى السعادة ونبحث عنها.

ولكن السعادة ليست هدفًا في ذاتها... إنها نتاج عملك لما تحب، وتواصلك مع الآخرين بصدق...

إن السعادة تكمن في أن تكون ذاتك، أن تصنع قراراتك بنفسك، أن تعمل ما تريد لأنك تريده، أن تعيش حياتك مستمتعًا بكل لحظة فيها... إنها تكمن في تحقيقك استقلاليتك عن الآخرين، وسماحك للآخرين أن يستمتعوا بحرياتهم، أن تبحث عن الأفضل في نفسك وفي العالم من حولك...

إنه لمن السهل أن تسير في الاتجاه المضاد، أن تتشبث بفكرة أن الآخرين ينبغي أن يُبدوا غاية اهتمامهم بك، أن تلقي باللائمة على الآخرين وتتحكم فيهم عندما تسوء الأمور، ألا تكون مخلصًا، وتهمك - عبثًا - في العلاقات والأعمال بدلًا من الالتزام، أن تثير حنق الآخرين بدلًا من الاستجابة، أن تحيا على هامش حياة الآخرين، لا في قلب أحداث حياتك الخاصة.

لكنك في الواقع تعيش حياة غير سعيدة عندما لا تحيا حياتك؛ حيث يأتي إليك إحساس بأن حياتك لا غاية منها، ولا معنى لها، وأن معناها الحقيقي يفقد مضمونه عندما تتفقدته عن قرب وبدقة...

إن أول شيء يلزمك التغلب عليه هو ذلك الاعتقاد السخيف بأن هنالك من سيدخل حياتك كي يحدث لك التغييرات اللازمة.

لا تعتمد على أي شخص قد يأتي لينقذك، ويمنحك الدفعة الكبرى لكي تنطلق، ومهزم أعدائك، ويناصرك ويمنحك الدعم اللازم لك، ويدرك قيمتك، ويفتح لك أبواب الحياة...

إنك الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يلعب دور المنقذ الذي سوف يحرر حياتك من قيودها، وإلا فسوف تظل دائماً تعيش في دور الضحية... إنك تستحق السعادة، ولكنك أيضاً تستحق أن تحصل على ما تريد... لذا.. انظر إلى الأشياء التعيسة في حياتك، سترى أنها عبارة عن سجل لعدد المرات التي فشلت فيها حتى تكون ذاتك..

ولأن الإحساس بالسعادة هو أن يحب المرء الطريقة التي يشعر بها؛ فإن كونك غير سعيد يعني أنك لا تحب الطريقة التي تشعر بها... إن تحقيق السعادة يتطلب منك أن تخوض - دائماً - بعض المخاطر التي تكون صغيرة، ولكنها هامة في ذات الوقت...

إذن كيف نحقق السعادة؟

إن تحقيق السعادة يكمن في حب الطريقة التي تشعر بها، وأن تكون منفتحاً على المستقبل بدون مخاوف... إن تحقيق السعادة هو أن تقبل ذاتك كما هي الآن.

انتهب أنت لهم نطق هباً

إن تحقيق السعادة ليس في تحقيق الكمال، أو الثراء، أو الوقوع في الحب، أو امتلاك سلطة ونفوذ، أو معرفة الناس الذين تعتقد بوجود معرفتهم، أو النجاح في مجال عملك... إنما في الرضا عن أفعال الله في جميع الأحوال. إن تحقيق السعادة يكمن في أن تحب نفسك بكل خصائصها الحالية - ربما ليس كل أجزاء نفسك تستحق أن تحبها - ولكن جوهرك يستحق ذلك... إنك تستحق أن تحب نفسك بكل ما فيها الآن.

إذا كنت تعتقد أنه لك أن تكون أفضل مما أنت عليه، كي تكون سعيداً وتحب نفسك، فأنت بذلك تفرض شروطاً مستحيلة على نفسك... إنك الوحيد الذي يعرف نفسه بالطريقة التي ترغب أن تعرفها بها. اعرف أخطاءك، واعمل على إصلاحها ولا تسمح لوجودها أن يصبح عذراً تلتمسه لعدم حبك لذاتك كما هي.

همسة:

(إن تحقيق قدر من السعادة يعتمد في المرتبة الأولى على قوة العلاقة بين العبد وبين الله سبحانه وتعالى - فكلما وثقت العلاقة بالله جل في علاه ازدادت سعادتك دون أن تطلبها لأنك ستشعر بها دائماً)...
(لذلك: معرفتي بأن أفضل إمكانياتي تكمن فقط في داخلي.. جعلتني أقبل ذاتي كما هي)

أخيراً سأخبرك حقاً - كيف تكون سعيداً -

قال الألباني رحمه الله:

يغنيك عن الدنيا مصحف شريف، وبيت لطيف، ومتاع خفيف، وكوب ماء ورغيف، وثوب نظيف، العزلة مملكة الأفكار، والدواء في صيدلية الأذكار، وإذا أصبحت طائعا لربك، وغناك في قلبك، وأنت آمن في سربك، راضٍ بكسبك، فقد حصلت على السعادة، ونلت الزيادة، وبلغت السيادة، واعلم أن الدنيا خداعة، لا تساوي هم ساعة، فاجعلها لربك سعيا وطاعة. أتحنن لأجل دنيا فانية؟! أنسيت الجنان ذات القطوف الدانية؟! أتضيق والله ربك! أتبكي والله حسبك!!! الحزن يرحل بسجدة والبهجة تأتي بدعوة.

الخلاصة

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
(مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سَرْبِهِ، مُعَافٍ فِي جَسَدِهِ،
عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا)

الابتسامة ☺

الابتسامة بوابة الحب، وطريق المودة والقرب، ولوحة الجمال، وزينة النساء والرجال، الابتسامة عمل لا يستر، وفعل لا ينكر، تلقى عدوك بالابتسامة فتشعل في قلبه مصباح الحب لك بعد ظلمه، وتجمل في عينه ملامحك بعد غضبه.

الابتسامة مصيدة التسلل فلا تسجل عليك أي هزيمة، بالابتسامة ينظر المحبان إلى طريق واحد، ينسى كل منهما العتاب، ولا يذكرانه إلا كالسراب، تتجاوز الحدود، فإذن بالابتسامة تصل إلى قلبك وأنت تحدث صديقك بالهاتف! هي أقوى حكومة في الأرض، وأكبر رشوة للقلب! هي قبلة الحب في محراب النشيد! بالابتسامة تلتقي الأرواح وتحلو الأفراح.

قال الشاعر:

منك الجمال ومني اللحن الشادي يا قبلة الحب في محراب إنشادي
وحدي أغنيك تحت الليل منتظرًا لقيا السلام وأشواق الهدى زادي
هنا أناجيك والأطيف تدفعي في عالم الحب من واد إلى واد
وحدي أناجيك من خلف الشجون فيا نجية الحب نادي لوعي نادي

البسمة مملكة الجمال، ومخفية الأعمار، ومهدئة الأعباء والأثقال.
هي ورب الكعبة نور يتلألأ، وريحانة تهتز، رفيقة الطريق، وهازمة الضيق.
مع البسمة تذكر الحسنات، وتخفى السيئات، وتنسى الزلات، وتقال العثرات.
البسمة حركة الأوداج، ولكن معها تتحرك الأمواج وتتسامح أفواج.

معنى الابتساماة:

الابتساماة رسالة بلا خوف الابتساماة رسالة لما يحمله قلبك لا يحتاج إلى علم واجتهاد.

عن أبي ذر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
(لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طليق)) أي متهلل
بالشر والابتساماة لأن الظاهر عنوان الباطن فلقياه بذلك يشعر لمحبتك له
وفرحك بلقياه والمطلوب من المؤمنين التواد والترحاب ولا ننسى أن:
(تبسمك في وجه أخيك صدقة)) كان الرسول صلى الله عليه وسلم
ضحاكًا بسامًا.

معنى ابتساماة

ا: أجر

ب: بيان للحال

ت: تأثير متبادل

س: سعادة وسرور

ا: استرخاء

م: مدخل إيجابي للحوار

ه: هجر وإقبال أي هجر للتشاؤم وإقبال على التفاؤل

لذلك تُعدّ الابتسامة إحدى لغات الجسد التي منحها الله لبيني الإنسان، وهي وسيلة من وسائل الاتصال غير اللفظي..

وهي عبارة عن إنفراج الشفتين وبروز الأسنان مع إنبساط الأسارير نعم.. الابتسامة طريق مختصر لكسب القلوب ومفتاح لهداية الكثيرين وباب يوصل إلى النفوس، وهي وسيلة حياة

للتعبير عما يجول في خاطر الإنسان

لابتسامة سلاح قوي يُستخدم للاقتراب وحسن التوجيه والتودد

للآخرين، وهي تعبير صادق ورونقُ جمال وإشراقه أمل تميّز بها الإنسان عن باقي الكائنات الحية لتضفي على وجهه قمة الراحة وذروة الانشراح ونهاية الانبساط.

الابتسامة هي مفتاح القلوب المغلقة، وسبيلٌ للتعبير عن الحب والصدّاقة، وهي أسلوب يصل به الإنسان لاحترام الناس وحبهم، وفي ديننا الإسلامي الحنيف، جعل الله سبحانه وتعالى الابتسامة صدقةً يُثاب عليها الإنسان، وهذا إن دلّ على شيءٍ فإنما يدلّ على عظمة ما تفعله الابتسامة في القلوب،

فقد حث الرسول عليه الصلاة على الوجه البشوش المبتسم، الذي يبث الأمل في نفوس الآخرين، ويمنحهم التفاؤل وحب الحياة، فقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام: " تبسمك في وجه أخيك صدقةً "، فيا لها من عظمة، ويا لها من منحة إلهية، جعلت من الابتسامة سبيلاً للجنة. والابتسامة تعتبر طريقةً راقيةً لإزالة الحواجز بين الأشخاص، دون أن تُذهب الهيبة، أو تسبب حدوث مشاكل. كما أنها تُذهب غيظ القلوب، وتصلح بين المتخاصمين، وتقرب وجهات النظر، فقد كان الرسول عليه الصلاة والسلام بسامًا، يدخل إلى بيته مبتسمًا، ويلاقى أصحابه بابتسامة، وقد كان الصحابة عليهم الصلاة والسلام مثله أيضًا، يقتدون به وفي أخلاقه السمحة. ومن روائع الابتسامة أنها تحبب الناس بالشخص الذي يلتزم بها، لأن التجهم ينفر الناس، ويبث في قلوبهم التشاؤم، ويجعلهم يأخذون طاقةً سلبيةً كبيرةً، على عكس الابتسامة التي تبث الطاقة الإيجابية، لذلك يجب الحفاظ على الابتسامة حتى في أحلك الظروف، وعدم تركها أبدًا، كما أن التقطيب والتكشير والعبوس يسبب في تجعد الوجه، وانقباض القلب، وذبول العينين، على عكس الابتسامة التي تزيل همّ القلب، وتشعل الحماسة في النفس والروح، وتعزز من قدرة جهاز المناعة على مقاومة الأمراض، لأن الابتسامة تساهم في إفراز هرمونات السعادة، التي تقوي مناعة الجسم. والابتسامة أيضًا فيها تسليمٌ ورضي بقدر الله تعالى، وحسن التوكل عليه، وحسن الظن به، لأن الشخص الذي يسلم أمره لله ويبتسم في وجه الحياة يعلم أن كل ما يصيبه هو خير

ومنحة من رب العباد، أما التقطيب فلن يفيد في أي شيء، وإنما يسبب الشعور بالحزن والكآبة دون أي فائدةٍ ترتجي. الإنسان العاقل هو الذي يحافظ على ابتسامته، ويوزعها في وجوه الخلق، ليحيي بها الهمم، ويزيل الهم والتعب عن الجميع، ويجب أيضاً أن يبتسم في وجهه في المرأة، في كل صباحٍ ومساءً، ليشعر أن على هذه الأرض ما يستحق العيش لأجله. وأن هذه الحياة هي اختبارٌ حقيقي لقدرة الإنسان على عمل دورٍ فاعلٍ فيها، حتى ولو كان هذا العمل بسيطاً، كأن يبتسم في وجه غيره، ليشعل فيهم حب الحياة، والأمل، والتفاؤل.

فنون البسمة:

1- ابتسم كما كان يفعل حبيبك محمد صلى الله عليه وسلم.
يقول جرير بن عبدالله رضي الله عنه: ما رأي رسول الله صلى الله عليه وسلم إلا ابتسم في وجهي، تأمل! ما هو الشيء الذي خلد في ذاكرة هذا الصحابي؟ إنها البسمة الحلوة الدائمة من رسول الله صلى الله عليه وسلم. ويقول ابن عباس رضي الله عنهما: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجوداً أبشاً، أي بشوشاً مبتسماً. وجعل النبي صلى الله عليه وسلم حركة الابتسامة صدقة يثاب عليها الإنسان إذ قال: تبسمك في وجه أخيك صدقة. فلو لم تملك المال كي تنفقه صدقة في سبيل الله، فإن البسمة وسماحة النفس صدقة عظيمة، وكيف لا تكون صدقة، وبها تبهج من أمامك، وتشرح

صدره، وتدخّل السرور عليه، وتخفف بها من معاناته، وتكون هي البوابة للمحبة والمودة؟.

2- تصدق بالبسمة في كل مكان:

احمل هذه الهدية الحلوة " البسمة " في كل مكان، ولا تخرجها في أوقات محددة، ولا لأناس معينين! بل عود نفسك البسمة الحلوة في كل مكان، أثناء اللقاءات الحارة، والاجتماعات الساخنة، والحوارات الحادة، حول بها اللقاء إلى متعة، وأسر، وحب، وإخاء، مهما حدث أو حصل.

فالمسلم لا يحمل في ثناياه إلا الحب للآخرين. وفي إحدى الدراسات العلمية وجد أن الابتسامة لها تأثير كبير على الراحة النفسية، ولذا يحب الناس الأطفال لأنهم أكثر تبسّمًا!

3- وزع الابتسامة بفن!:

وأول البسمات الجميلات حتى يكون رضاك على أمر ربك، وما اختاره الله لك، فتطمئن، وتفرح، وترضى بأمر الله.

ابتسم وأنت ترى جمال الكون، وسحر الطبيعة، ورفرفة الطيور، وحركة الأمواج، ووداع الشمس، ونسمة الهواء.

ابتسم وأنت تسمع شدة العصفير، وتحس بنسمة الهواء الجميل!.

انتبه أنت لهم تظن هباً

ثم ابتسم لوالديك، فهما أحق الناس بالبسمة "وصاحبهما في الدنيا معروفاً".

أقبل عليهما بالبشر والبسمة واختم يومك معهما مبتسماً فرحاً.

وابتسم لأحبائك وإخوانك وجيرانك وأقربائك، ابتسم ولو كنت تتحدث معهم بالهاتف! فإن الكلام سحر، والبسمة مادته! وجرب ما استطعت أن تبتسم في وجه من خالفك، وأغضبك، وأساء إليك!.

قال الله تعالى: (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي

بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم)

وأخيراً لا تبتسم.. نعم لا تبتسم أمام فتاة رأيتها أثناء مشاهد عابرة، أو مشهد مقصود عاينته، احترم ابتسامتك في الحلال الطيب، ولا تستثمرها فيما لا يرضي الله، أتعرف لماذا؟

لأن الله طيب لا يقبل إلا طيباً، ولأن الله جميل يحب الجمال، ولا أحسبك يا صديقي إلا طيباً تحب الجمال، ولا تنس أن البسمة صدقة، "وإنما يتقبل الله

من المتقين".

من الآن كن مبتسماً وشاكراً لله على ما أودع بك من خيرات.

وكان الحياة فيك ابتسام وكان الجمال فيك ممثل

همسة:

"الابتسامة لا تكلف شيئاً ولكنها تعود بالخير الكثير.

لَوْنِ حَيَاتِكَ

هل أصبحنا مثل ما نريد، أو كما حلمنا يوماً؟

أم على أمل أن نُصبح!

هل نفعل ما نحب في حياتنا؟

وما هو نتاج أوقاتنا في هذه الحياة؟

نعبرُ السنين وتسرقنا مشاغل الحياة وحين تُصبح أولويتنا هي في جانب واحد " العمل والارتزاق " والمثابرة على احتواء كل تفاصيل العمل من باب الحرص على الواجب والأمانة، حتى وإن لم يوافق ميولنا أو مواهبنا الإبداعية، لأنه فقط ما اقتضته الضرورة في الحياة يعني عمل للعيش فقط.

لكن ليس عيشًا سهلًا أبدًا، بل أراه عيشًا بتبرم ومرارة من كل الظروف والواقع وكل ما حولنا لا يناسبه من الوقت والزملاء والرؤساء ويمكن أن يصبح الفرد مقصرًا دون أن يُدرك، وقد يشعر بالفراغ لأنه لا يجد نفسه في عملة، كيف نتغلب على صعوبة هذا الواقع، الحل يتمثل بسد هذا الفراغ وكل أبعاده، وتفرغ كل الضغوطات والكبت الذي يتولد مع مختلف الظروف وليس في العمل فقط (ممارسة هواية) سواء كانت هذه الهواية إبداعية فنية أو أدبية، رياضية، أو حرفية ويمكن أيضًا ابتكارها بمحض

الميول وهذا بحد ذاته يعوض عن سأم الفرد بممارستها وتساعد على التخلص من نمط الحياة والروتين اليومي، ولو عدنا إلى عدِّ إيجابيات الهواية فهي كثيرة قياساً بحالة الفراغ التي نعيشها فهي تعوض عن سأم العمل، وتبهج النفس، تنعش العقل والفكر الإبداعي، مُتنفس عن توترات الحياة اليومية وتعيد الاتزان النفسي، الارتقاء بالمهارات وتبعد عن اكتساب عادات سيئة والنقطة المهمة والأهم هي تحقيق ذات الفرد فيها لأنه يكون حُر في اختيار لون الهواية التي هي بذاتها تعطيه مساحة من الحرية في خلق أو إيجاد الوقت لممارستها دون تقيد في توقيت معين، مما يجعل طاقات الفرد تصب في اتجاه سليم وعملي ومؤثر في روتين الحياة الذي تكسره الهواية للوصول إلى حالة التشبع دون ملل مما يعطي للفرد ثقة أكبر بنفسه وذاته وحتى سلوكه الإنساني لأنها انعكاس لجزء مخفي يظهر في أوقات مستقطعة عن كل مشاغل الحياة الأخرى وأخيراً الهواية انبعاث لرغبة ذاتية تُعبر عن الذوق والاختيار لذا لنحب حياتنا ولنفعل ما نحب، نستقطع من الوقت الثمين لأنفسنا فقط وقتاً نحب فيها ذاتنا وندلها بلمسات نصنعها باشتياق دائم.

عندما تفتحم حياتك ظروف صعبة وتترك أمامها ذابلاً ضعيفاً..

عندما تختفي منها ملامح الفرح فتتفاجأ بحياتك يملأها الحزن..

عندما تقسو عليك الحياة وتجرك الهموم والالام..

عندها...

لا تتوقف وتغلق على نفسك الأبواب وترتدي ثياب السواد..

انظر إلى الحياة من خلال نافذة ملونة...

ستجد أن هذا الكون..

واسع ومبهر وجميل..

ستجد أن الحياة رائعة بجميع الألوان..

كل يوم..

هو صفحة من لوحة حياتنا..

لوحة حياتك لك أنت فقط!!

اختر أنت ألوانها واستمتع..

ولا تدع الظروف والأشخاص يؤثرون عليها..

فيفسدون تناسق ألوانك....



عليك أن تلون حياتك.. بألوان التفاؤل..

والسعادة.. والفرح ☺

القناعة

ما هي القناعة؟

سؤال دائماً يأتي في أذهاننا وتختلف إجابته من شخص إلى شخص آخر... القناعة هي الرضا بما قسم الله، ولو كان قليلاً، وهي عدم التنطع إلى ما في أيدي الآخرين، وهي علامة على صدق الإيمان. يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: (قد أفلح من أسلم، ورُزق كفافاً، وقنَّعه الله بما آتاه) [مسلم].

قناعة الرسول صلى الله عليه وسلم:

كان صلى الله عليه وسلم يرضى بما عنده، ولا يسأل أحداً شيئاً، ولا يتطلع إلى ما عند غيره، فكان صلى الله عليه وسلم يعمل بالتجارة في مال السيدة خديجة -رضي الله عنها- فيربح كثيراً من غير أن يطمع في هذا المال، وكانت تُعرض عليه الأموال التي يغنمها المسلمون في المعارك، فلا يأخذ منها شيئاً، بل كان يوزعها على أصحابه.

وكان صلى الله عليه وسلم ينام على الحصير، فرآه الصحابة وقد أثر الحصير في جنبه، فأرادوا أن يعدوا له فراشاً ليناً يجلس عليه؛ فقال لهم: (ما لي وما للدنيا، ما أنا في الدنيا إلا كراكب استظل تحت شجرة، ثم راح وتركها).

[الترمذي وابن ماجة].

لا قناعة في فعل الخير:

المسلم يقنع بما قسم الله له فيما يتعلق بالدنيا، أما في عمل الخير والأعمال الصالحة فإنه يحرص دائماً على المزيد من الخيرات، مصداقاً لقوله تعالى: {وتزودوا فإن خير الزاد التقوى} [البقرة: 197]. وقوله تعالى: {وسارعوا إلى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والأرض أعدت للمتقين} [آل عمران: 133].

فضل القناعة:

الإنسان القانع يحبه الله ويحبه الناس، والقناعة تحقق للإنسان خيراً عظيماً في الدنيا والآخرة..
ومن فضائل القناعة:
القناعة سبب البركة:
فهي كنز لا ينفد، وقد أخبرنا الرسول صلى الله عليه وسلم أنها أفضل الغنى، فقال: (ليس الغنى عن كثرة العرض، ولكن الغنى غنى النفس) [متفق عليه].
وقال الله صلى الله عليه وسلم: (من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا) [الترمذي وابن ماجه].
فالمسلم عندما يشعر بالقناعة والرضا بما قسمه الله له يكون غنياً عن الناس، عزيزاً بينهم، لا يذل لأحد منهم.

أما طمع المرء، ورغبته في الزيادة يجعله ذليلاً إلى الناس، فاقداً لعزته، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (واَرْضَ بما قسم الله لك تكن أغنى الناس) [الترمذي وأحمد].

والإنسان الطماع لا يشبع أبداً، ويلح في سؤال الناس، ولا يشعر ببركة في الرزق، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا تُلْحِقُوا (تلحوا) في المسألة، فوالله لا يسألني أحد منكم شيئاً فتُخْرِجُ له مسألتَهُ مِنِّي شيئاً، وأنا له كاره، فيباركُ له فيما أعطيتُهُ) [مسلم والنسائي وأحمد].

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (اليد العليا خير من اليد السفلى، وابدأ بمن تعول، وخير الصدقة عن ظهر غنى، ومن يستعفف يعْفَهُ اللهُ، ومن يستغن يغْنِه اللهُ) [متفق عليه].

القناعة طريق الجنة:

أوضح الرسول صلى الله عليه وسلم أن المسلم القانع الذي لا يسأل الناس ثوابه الجنة، فقال: (من يكفل لي أن لا يسأل الناس شيئاً وأتكفل له بالجنة؟)، فقال ثوبان: أنا. فكان لا يسأل أحداً شيئاً. [أبو داود والترمذي وأحمد].

القناعة عزة للنفس:

القناعة تجعل صاحبها حرًّا؛ فلا يتسلط عليه الآخرون، أما الطمع فيجعل صاحبه عبدًا للآخرين. وقد قال الإمام علي -رضي الله عنه-: الطمع رق مؤبد (عبودية دائمة).

وقال أحد الحكماء:

من أراد أن يعيش حرًّا أيام حياته؛ فلا يسكن قلبه الطمع.
وقيل: عزم من قنع، وذل من طمع.
وقيل: العبيد ثلاثة: عبد رِقِّ، وعبد شهوة، وعبد طمع.

القناعة سبيل للراحة النفسية:

المسلم القانع يعيش في راحة وأمن واطمئنان دائم، أما الطماع فإنه يعيش مهمومًا، ولا يستقر على حال.
وفي الحديث القدسي: (يا ابن آدم تفرغ لعبادتي أملأ صدرك غنيًّا، وأسدِّ فقرك. وإن لم تفعل، ملأت صدرك شغلًا، ولم أسدِّ فقرك) [ابن ماجه].
وقال أحد الحكماء: سرور الدنيا أن تقنع بما رزقت، وغمها أن تغتم لما لم ترزق، وصدق القائل:

هي القناعة لا ترضى بها بدلاً
فيها النعيم وفيها راحة البدن
انظر لمن ملك الدنيا بأجمعها
هل راح منها بغير القطن والكفن

وإليكم بعض المواقف لهذا الخلق الكريم:

- أُهْدِيَتْ إِلَى السَّيِّدَةِ عَائِشَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا- سَلَالًا مِنْ عَنْبٍ، فَأَخَذَتْ تَتَصَدَّقُ بِهَا عَلَى الْفُقَرَاءِ وَالْمَسَاكِينِ، وَكَانَتْ جَارِيَتِهَا قَدْ أَخَذَتْ سَلَةً مِنْ هَذِهِ السَّلَالِ وَأَخْفَتْهَا عَنْهَا، وَفِي الْمَسَاءِ أَحْضَرْتَهَا، فَقَالَتْ لَهَا السَّيِّدَةُ عَائِشَةُ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا-: مَا هَذَا؟ فَأَجَابَتْ الْجَارِيَةُ: ادْخَرْتُهُ لِنَآكَلِهِ. فَقَالَتْ السَّيِّدَةُ عَائِشَةُ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا-: أَمَا يَكْفِي عَنقُودًا أَوْ عَنقُودَانِ؟

- ذَهَبَ الصَّحَابِيُّ الْجَلِيلُ حَكِيمُ بْنُ حَزَامٍ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَسَأَلَهُ أَنْ يُعْطِيَهُ مِنَ الْأَمْوَالِ، فَأَعْطَاهُ. ثُمَّ سَأَلَهُ مَرَّةً ثَانِيَةً، فَأَعْطَاهُ. ثُمَّ سَأَلَهُ مَرَّةً ثَالِثَةً، فَأَعْطَاهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. ثُمَّ قَالَ لَهُ مُعَلِّمُنَا: (يَا حَكِيمُ، إِنَّ هَذَا الْمَالَ خَصِرٌ حَلْوٍ (أَيُّ أَنَّ الْإِنْسَانَ يَمِيلُ إِلَى الْمَالِ كَمَا يَمِيلُ إِلَى الْفَاكِهِةِ الْحَلْوَةِ اللَّذِيذَةِ)، فَمَنْ أَخَذَهُ بِسَخَاوَةِ نَفْسٍ (بِغَيْرِ سَوْأَلٍ وَلَا طَمَعٍ) بَوْرَكَ لَهُ فِيهِ، وَمَنْ أَخَذَهُ بِإِشْرَافِ نَفْسٍ لَمْ يَبَارِكْ لَهُ فِيهِ، وَكَانَ كَالَّذِي يَأْكُلُ وَلَا يَشْبَعُ، وَالْيَدِ الْعَلِيَا (الَّتِي تَعْطِي) خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى (الَّتِي تَأْخُذُ). [مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ].

فعاهد حكيم النبي صلى الله عليه وسلم ألا يأخذ شيئاً من أحد أبداً حتى يفارق الدنيا. فكان أبو بكر الصديق -رضي الله عنه- يطلبه ليعطيه نصيبه من المال، فيرفض أن يقبل منه شيئاً، وعندما تولى عمر -رضي الله عنه- الخلافة دعاه ليعطيه فرفض حكيم، فقال عمر: يا معشر المسلمين، أشهدكم على حكيم أني أعرض عليه حقه الذي قسمه الله له في هذا الفياء (الغنيمة)، فيأبى أن يقبله.

وهكذا ظلَّ حكيم قانعاً، لا يتطلع إلى المال بعد نصيحة رسول الله صلى الله عليه وسلم، التي تعلَّم منها ألا يسأل أحداً شيئاً؛ حتى إنه كان يتنازل عن حقه، ويعيش من عمله وجهده.

- كان سلمان الفارسي -رضي الله عنه- والياً على إحدى المدن، وكان راتبه خمسة آلاف درهم يتصدق بها جميعاً، وكان يشتري خوصاً بدرهم، فيصنع به أنية فيبيعها بثلاثة دراهم؛ فيتصدق بدرهم، ويشتري طعاماً لأهله بدرهم، ودرهم يبقيه ليشتري به خوصاً جديداً.

قصة قصيرة

يحكى أن ثلاثة رجال ساروا في طريق فعثروا على كنز، واتفقوا على تقسيمه بينهم بالتساوي، وقبل أن يقوموا بذلك أحسوا بالجوع الشديد، فأرسلوا أحدهم إلى المدينة ليحضر لهم طعاماً، وتواصوا بالكتمان، حتى لا يطمع فيه غيرهم، وفي أثناء ذهاب الرجل لإحضار الطعام حدثته نفسه بالتخلص من

صاحبيه، وينفرد هو بالكنز وحده، فاشترى سمًا ووضعها في الطعام، وفي الوقت نفسه، اتفق صاحباها على قتله عند عودته؛ ليقترسا الكنز فيما بينهما فقط. ولما عاد الرجل بالطعام المسموم قتله صاحباها، ثم جلسا يأكلان الطعام؛ فماتا من أثر السم.. وهكذا تكون نهاية الطامعين وعاقبة الطمع.

الخلاصة

العبد حر إذا قنع والحر عبد إذا طمع

فن النقد الإيجابي

النقد الإيجابي عملة نادرة، فقد يستغرق الإنسان عمراً طويلاً وزمناً مديداً كي يجد شخصاً يقدم له نقداً إيجابياً بنأً. وليس النقد الإيجابي هو الثناء والمديح والتزكية ولكنه بذل جهد لوصف العمل وذكر سلبياته وإيجابياته بوجه منضبط. فهو الذي يدفع المركبة إلى الأمام ويعطي الإنسان قدرة على الإنتاج والتطور.

النقد البناء يكون حول فكرة موضوعية يمكن قياسها. فالدخول إلى النيات والمقاصد ليس من النقد البناء. ولإيجاد نقاط تواصل لابد أن يكون النقد حول نقطة جوهرية واضحة ويكون البناء عليها تأصيلاً وتفريعاً.

الناقد الصادق يتجه نقده إلى نقد الفكرة وليس نقد الشخص، فلا يكون هدفه إسقاط الآخرين أو إبراز ذاته من خلال نقده. واعلم أنه من السهل جداً انتقاد الآخرين واكتشاف الأخطاء وإبرازها، ولكن من الصعب بمكان إكمال البناء وإتمام النقص وسد الثغرات.

النقد البناء ما كان بعيداً عن الهوى والتعصب والأحكام المسبقة، بل لابد أن يكون هناك تجرد وإنصاف ومحاولة بناء نقدك على أصول شرعية أو عقلية كي ينضبط الأمر لديك. كثير من الجدل يبرز ويظهر بسبب أن النقد كان سببه الجهل أو الهوى والتعصب فلكي يكون نقدك مقبولاً ومحترماً لابد

أن يكون مبنياً ومرتكزاً على أصول علمية صحيحة بعيدة عن الجهل والهوى.

إذا كان النقد يسبب فتنة أو يحدث منكرًا أعظم من السكوت فالتزام الصمت وترك النقد هو الأولى؛ لأنه ليس من الحكمة أن تنتقد كل ما يحدث ويطرأ. والناس لو سكتوا عن أشياء كثيرة وتغاضوا عن قضايا سلبية لماتت في مهدها ولما حدث لها انتشار. ونحن نرى من أراد أن ينشر فكرة ما أن يطلب من الآخرين نقده.

الناقد الصادق لا يتعسف في عباراته ويغلظ في أقواله؛ بل ينتقي أعذب الألفاظ وأحسنها. فلكي يكون نقدك بناءً لا بد أن يكون هناك درجة من التواضع والاحترام للآخرين، واحتمال أن يكون الصواب مع الآخرين والخطأ معك. فأنت لا يمكن أن تملك الحقيقة المطلقة دائمًا، فإن كان لديك الحق في بعض القضايا لا يعني ذلك امتلاكك للحقيقة المطلقة. والحق لن يقبل إذا كان مصحوبًا بتعالٍ وازدراءٍ للآخرين فالكل يظن أنه يملك الحقيقة.

عند نقدك للآخرين لا تظن أنهم قد يستجيبون لنقدك حتى وإن كان في صورة جميلة زاهية. فكثير من الحالات يمتنع الإنسان عن قبول الملحوظات التي يظهرها له الناس بسبب تصوره أن الأمر على خلاف ما يعتقدونه الناس أو أن هناك مبررات أخرى.. لذلك عليك فقط تقديم النقد البناء الهادف.

واعلم أن عملية النقد كحالة نفسية، تمثل بحد ذاتها راحة للشخص المنتقد بغض النظر عما يتجه به نقده، إلى البناء أو الهدم. وعما يتصف به،

الإيجابية أم السلبية. وفي معرض ضغوط الحياة اليومية، نرى أن الناس على اختلاف مشاربهم وفئاتهم، من الأمي وحتى الأكاديمي يميلوا إلى النقد كتعبير نفسي، من (حمود ابن مريمَة) إلى (إينشتاين).

ونحن في معرض بحثنا هذا لن نتعرض لشرح معنى نواحي النقد، البناءة أو الهدامة لأنها على الأرجح معروفة للقراء. ولن نتعرض لشرح آلياتها وكيفيةها لأن ذلك قد يطول على سبيل الأمثلة والشرح، بالإضافة إلى كونه قد أضحى واضحًا هو الآخر من خلال كثرة ما قيل عن ذلك وما كتب عنه. ولكننا سنتعرض إلى ثالث الأثافي في مفهوم النقد، ألا وهو الشخص المنتقد ونحدد من خلال شخصيته، نوع نقده ووجوبه.

بناء مما تقدم نقول.. إن المنتقدين هم أشخاص أربعة: شخص ينتقد نقدًا بناءً عن وعي وموضوعية وإدراك، وشخص ينتقد نقدًا بناءً ولكن من دون وعي وإدراك، وشخص ينتقد نقدًا هدامًا دون وعي وإدراك، وشخص ينتقد نقدًا هدامًا ولكن عن وعي وإدراك.

الشخص الأول: الذي ينتقد نقدًا موضوعيًا بناءً عن معرفة ووعي وإدراك: هذا الشخص يرى الخطأ أو المشكلة ويستطيع بثقافته وخبرته ومعرفته أن يحدد أبعادها وحقيقتها وماهيتها وهل هي موجودة فعلاً أم أنها وهمية أو غير صحيحة؟؟ وإلى أي مدى هي موجودة فعلاً؟؟ وما مدى تأثيرها وضررها وآثارها؟؟، ثم بعد ذلك ومن خلال وعيه الوطني والذاتي وأخلاقياته، يحدد

نوعية النقد وكيفيته وهل توقيته مناسب؟؟ وما هو الضرر الذي قد يحدثه ذلك النقد نفسه؟؟ هل هو أكبر من المشكلة ذاتها أم أقل من ضررها؟؟؟ تمامًا مثل العمل الجراحي، فكلما كان الطبيب ماهراً وبارعاً ومطلعاً في مهنته، كلما كان أقدر على تشخيص الداء والعلّة والعلاج الأمثل، فربما يكون الداء يستوجب عملاً جراحياً، ولكن حالة الجسم لا تسمح بذلك، فيؤخذ دواءً وعلاجاً آخرًا. وهذا النوع من الأشخاص هو الذي يكون المجتمع والدولة بحاجة إليه.

الشخص الثاني: هو الشخص الذي ينتقد نقدًا بناءً، ولكنه نقد غير موضوعي وليس عن وعي وإدراك.. ربما ليلفت إليه الأنظار على أنه مواطن صالح أو مثقف أو ما شابه، فهو قد يرى المشكلة ولكنه لا يستطيع أن يحدد أبعادها الحقيقية وماهيتها بدقة وما مدى تأثيرها. أو لا يستطيع تحديدها هي نفسها بالأصل. وهذا الشخص يجب عليه الوقوف في نقده عند حدود معرفته ووعيه وأن لا يغامر بالغوص والدخول في متاهات نقده البناء، كي لا يتحول إلى نقد هدام. وهو هنا كالطبيب المبتدئ في بداية الدراسة.

الشخص الثالث: هو الشخص الذي يمارس النقد الهدام، ولكن من دون وعي وإدراك، فيردد كل ما يسمعه ويصدقه من غير أن يكلف نفسه

عناء البحث والتدبير فيه وإسقاطه على محك الواقع والمنطق والتمييز العقلاني، أو أنه يرى الخطأ الصغير شيئاً كبيراً وجريمة فظيعة، فيعطيه حجماً أكبر من حجمه ويعالجه على طريقة الذي يستخدم مدفعاً لقتل فأر أو كالطبيب الذي يعطي كمية دواء أكثر من الجرعة المطلوبة، فيؤدي إلى مضاعفات خطيرة. وبدلاً من أن يعطي النتيجة المرجوة، ويقضي على المرض، فإنه يقضي على المريض نفسه. وربما يكون هذا الخطأ وهمياً، أو هذا المرض لا وجود له، فيعطي الدواء والجسم سليم تماماً وليس بحاجة له. هذا الشخص يجب توعيته وتنبهه إلى خطئه هذا وشرح الملابسات والحقائق له بشكل واضح.

الشخص الرابع: هو الشخص الذي ينتقد نقداً هداماً عن وعي وإدراك، فهو عدو الشعب والمجتمع لأنه يعمل على تخريب الشعب والمجتمع من خلال بث الفوضى وتزييف الحقائق وإطلاق الأكاذيب، وفي الغالب يكون هذا الشخص حاقداً معقداً مريضاً، وبالدرجة الأولى حسوداً لا يحب الخير لمجتمعه ولا لوطنه وهو إما أنه ينتقد لمجرد النقد على مبدأ (خالف تُعرف) أو ينتقد لغايات وعقد دفيئة في نفسه، فلا يهيمه الأذى الذي يلحقه بالمجتمع بقدر ما تهيمه غاياته وأهدافه، حتى ولو كانت خاطئة وغير مقبولة ولا تمثل مصالح المجتمع وتطلعاته. وهذا النوع يجب تجنبه تماماً بعد كشفه، ومحاربته، فهو من النوع الذي ينتقد أي شيء لأي شيء ودائماً تكون أفكاره

وطروحاته غريبة ومستهجنة وغير منطقية ولا يعجبه شيء ولا يرضى بشيء. يتحين الفرصة مترقبًا متحفزًا لظهور ولو خطأ صغير بسيط، ليشن هجومًا كاسحًا لا هوادة فيه، مشرّحًا ومقطعًا الأوصال. وهذا الشخص (ليس لرضاه موضع تعرفه.. ولا لسخطه مكان تحذره).

إن هؤلاء الذين يمثلون هذا الصنف أو الفئة من المنتقدين، يماثلون تمامًا حالة ذلك الرجل الذي رأى امرأته على السلم فقال لها: أنت طالق إن صعدت وطالق إن نزلت وطالق إن بقيت في مكانك. ومفهوم الطلاق بالثلاثة للحالات الثلاثة نراه للأسف الشديد منتشرًا في بعض الأوساط وبعض الإذاعات والمحطات الخاصة، وليس له غاية إلا تدمير المجتمع من خلال تدمير الدولة أو الأشخاص، وحتماً عن سوء نية.

من معرض ما تقدم نقول.. إن عملية النقد تستلزم في سياق طرحها، عملية أخرى ومفهومًا آخرًا وهو المساءلة التي هي من أهم مبادئ وأساسيات النجاح، سواء للفرد أو الأسرة أو المؤسسة أو المجتمع والدولة، المساءلة هي غير النقد، ولكنها السبب أو الأداة التي ينبثق منها النقد ويخرج من رحمها. فالمساءلة هي عملية تقييم للأداء والسلوك والعمل، هل هو صحيح أم خاطئ؟؟ هل هو ناجح أم فاشل؟؟ جيد أم سيء؟؟. بينما النقد هو عملية الإشارة إلى الخطأ الظاهر عن عملية المساءلة وتوضيحه وتبيان أسبابه وعوامله. بأن النقد يجب أن يكون ناتجًا عن المساءلة التي يجب أن تكون موضوعية وجادة. والمساءلة يجب أن تبدأ من المواطن الذي هو أصغر

وحدة في المجتمع. وعبرة أصغر وحدة في المجتمع تحمل في طياتها مفهوم الإصلاح الجذري الدقيق والمفهوم الميكانيكي الحساس، فعندما نريد إنتاج حاسوب أو إصلاحه، يجب أن نعرف أصغر وحدة أو قطعة فيه وندخل إليها.. عندما نريد إصلاح أو حتى إنتاج سيارة، يجب أن يكون لدينا إمام بأصغر قطعة ميكانيكية أو كهربائية فيها.. عندما نريد علاج شخص ما، يجب أن يكون لدينا على الأقل معرفة بتكوين أصغر وحدة فيه وهي الخلية. وبناء عليه فإننا إذا أردنا إصلاح مجتمع ما، فيجب أن نبدأ من أصغر وحدة فيه وهي الفرد، وبما أن الفرد الذي هو في المجتمع أصغر وحدة فيه، يختلف عن أصغر وحدة في أي شيء أو جسم آخر، بأن له عقل، فيجب أولاً وبداية أن يكون الإصلاح ذاتياً، أي أن يقوم كل فرد من هذا المجتمع بإصلاح نفسه، انتقلاً إلى الوحدة الأكبر وهي الأسرة، فالأكبر والأكبر، وصولاً إلى أكبر وحدة. ومن هنا يأتي الكلام عن بداية المساءلة من أصغر وحدة في المجتمع وقيام كل مواطن بمساءلة نفسه، وربط ذلك بالضمير والوجدان، لأن الأمر يتعلق بأصغر وحدة في المجتمع أولاً، وثانياً لأن من صفاتها أنها تمتلك العقل، ووجود العقل يستوجب رقابة الضمير. وفي ذلك مرتبط الفرس. ذلك كله يقودنا في سلسلة منطقية عقلانية، إلى مفهوم آخر يمكن من خلاله أن نعبّر إلى منهج الانتقاد والمساءلة الصحيحين.. وهذا المفهوم هو الشفافية.... فهل أنا أتصرف بشفافية؟؟؟

سؤال لو سأله كل فرد في المجتمع لنفسه وأجاب عنه بكل صراحة وصدق، لتوضحت أسباب وعوامل المشاكل الحياتية اليومية، لأن الشفافية هي الصراحة والأمانة والوضوح والدقة، هي تعني الواقع بذاته... تعبر عنه وتجرده من أية عواطف وميول وتوجهات، وعكسها الغموض والضبابية. عندما نقول زجاجًا شفافًا أي أنه يرينا ما خلفه وما يستره بوضوح، وكلما كان الزجاج شفافًا، كلما أرانا ما خلفه بوضوح، حتى نعتقد أنه لا يوجد أمامنا زجاج، والعكس صحيح أيضًا، فكلما كان الزجاج مزخرفًا وامتوجًا، كلما ازدادت غشاوته وصعوبة تمييز ما خلفه، فنضطر للدخول في متاهات التأويل والتخمين والاستنتاجات التي قد تصح وقد لا تصح.

لذلك نقول أن الشفافية هي أن يجرد المرء نفسه أمام نفسه.. يخلع الأقنعة المتعددة التي تغطي وجهه، وكل قناع مخصص لمناسبة أو لغاية وغرض، ويخلع القشور التي يغلف بها نفسه.

و الشفافية بالدرجة الأولى هي شفافية الضمير ونقول هنا، الضمير وليس العقل، لأن العقل ليس من الضرورة أن يحرم الحرام ويحلل الحلال، بل هو في الأساس للتمييز والإدراك وخلق الأفكار. هو قد يميز الخطأ من الصواب، والحلال من الحرام، ولكن ليس من الضرورة أن يحلل ويحرم.. يقوم ويصوب، بل ربما يقدم الأفكار الجهنمية ولكنها خبيثة وضارة أبلغ الضرر.

بينما الضمير بالإضافة إلى دوره في تمييز الخطأ من الصواب، فإنه يمنع ارتكاب الخطأ وفي حالة تم ارتكاب الخطأ فإنه يبدأ بالوخز واللوم والتنبيه

والتقريع ليلاً نهاراً حتى يتم العدول عن هذا الخطأ. وكلما كان الضمير شفافاً، كلما كانت قدرته على تنقية الشوائب والأخطاء (الأخلاقية) الآتية من العقل أكبر.

وعندما يبدأ الفرد منا بالشفافية مع ضميره ونفسه، فإنه تلقائياً سيتحول إلى الوسط المحيط به، فالوسط الذي يليه وهكذا. ولا يجوز أن نبدأ بالشفافية مع غيرنا قبل أن نبدأها مع أنفسنا، ولا يجوز أن ننتقد غيرنا قبل أن ننتقد أنفسنا، مطبقين الحكمة القائلة " من نصب نفسه للناس إماماً، فليبدأ بتعليم نفسه وتأديبها قبل تعليم الناس وتأديبهم، ومعلم نفسه ومؤدبها أحق بالطاعة من معلم الناس ومؤدبهم ".

بناء عليه، لا يجوز لمن يرتكب الخطأ مع نفسه أو مع غيره أو مع مجتمعه، أن يوجه النقد للدولة أو المؤسسات... لا يجوز لمن يرمي كيس النفايات أمام حاوية النفايات على الشارع، أن ينتقد. لا يجوز لمن يهدر المياه وهو يسمع ويرى الإعلانات في التلفاز تنبه على ضرورة المياه، أن ينتقد. لا يجوز لمن يسرق الطاقة الكهربائية أو المائية لبيته ومكان عمله محملاً الدولة الخسائر، أن ينتقد الدولة... لا يجوز لمن يسيء إلى المرافق العامة والخدمات التي تضعها الدولة، أن ينتقد. لا يجوز لمن يتهرب من دفع الضرائب للدولة أن ينتقد. لا يجوز لمن يخل بأمن الدولة والشعب، أن ينتقد ولا بأي شكل من الأشكال.. لا يجوز لكل مستهتر وغير مبال أن ينتقد.

فلنعم هذه الأسئلة وغيرها على أنفسنا ونحاول الإجابة عليها بصدق وشفافية، فنكون بذلك قد بدأنا الخطوة الأولى.

وحنًا لابد وأن يكون نقدك لأخيك، أو لأي إنسان آخر نقدًا بالسر وليس بالعلانية أمام الناس، أي بينك وبينه ☺

ولا تنقده أمام الآخرين، فحتى لو كان نقدك هادفًا وهادئًا وموضوعيًا إلا أنَّ النقد في حضور الآخرين ممَّن لا علاقة لهم بالأمر قد يدفع الطرف الآخر إلى التشبُّث برأيه، أو الدفاع عن نفسه ولا نقول عن خطئه. ولذا جاء في الحديث: " مَنْ وَعظَ أَخاهُ سِرًّا فَقَدْ زانَهُ وَمَنْ وَعظَهُ علانية فقد شانَهُ "

همسة:

لا يختلف اثنان على أن النقد والتوجيه محوران مهمان في حياة الإنسان كيف لا ومهما نستطيع أن نعرف الكثير من عيوب النفوس البشرية ونتجاوز العديد من مشاكل الحياة اليومية فالإنسان في خضم هذه الحياة تواجهه عدة أمور يجب التعامل معها بصورة سليمة وحكيمة حتى لا تنعكس على حياته بشكل سلبي وغير صحي كما تقول القاعدة (إذا كانت المدخلات خاطئة لا تكون المخرجات صحيحة) ولا شك ولا ريب بأن رسالة النقد والتوجيه في الحياة رسالة جليلة وعظيمة إذا كانت مبنية على أساس الإصلاح والتوجيه وبدون أدنى شك فالنقد الهادف والبناء يعتبر من أقوى

الوسائل الإيجابية في عملية التربية والتعليم ومن أبرز معوقات النقد من خلال وجهة نظري الشخصية المتواضعة أمرين:

البيئة الفاسدة والناس الحاقدة ولا يمكن أن يتقدم المجتمع ويتطور وفيه هذين الصنفين فالمجتمع المتقدم يقدر النقد القائم على لغة الحوار الراقي الذي ينفع الإنسان ويخدم الأوطان والإنسان ليس معصومًا من الخطأ ولا يوجد شخص على وجه الأرض لا يقع في الخطأ لذا عندما يضل الإنسان الطريق يحتاج إلى توجيه وإرشاد بطريقه سليمة تحفظ له كرامته ولا تمس مشاعره والإنسان الذي يكره والتوجيه ولا يحب مواجهته إنسان غير حضاري ينقصه الكثير حتى يطور نفسه والإنسان المتحضر: هو من يجعل النقد جزءًا من حياته كيف لا وبالنقد الهادف والبناء نستطيع أن نعرف عيوب الإنسان ونعالج عيوب الزمان.

والإنسان المتحضر لا يهرب من النقد ولا يحمل في قلبه الحقد وما أجمل ما قال الشاعر:

لا يحمل الحقد من تعلقه ولا ينال العلام من طبعه الغضب

فالإنسان المتحضر يقول وجهة نظره مع سلامة صدره.

والإنسان المتحضر يعرف أن النقد والتوجيه ظاهرة صحية في العلاقات الإنسانية.

والإنسان المتحضر: هو من (يوقد شمعة ويمسح دمعة).

والإنسان المتحضر: يعلم بأن الحوار ثقافة وليس لقافة.

والإنسان المتحضر: يختلف مع الآخرين في الرأي ولكن لا يخسرهم.
والإنسان المتحضر: يعلم بأن الحوار ينهي الخلافات ويحل المشكلات.
والإنسان المتحضر: يعلم بأن الاهتمام بالمظهر يؤدي إلى إهمال الجوهر.
والإنسان المتحضر: يجمع بين نقاء السيرة وطهارة السريرة.
والإنسان المتحضر: عندما ينقد الآخرين ينقدهم من باب النصيحة وليس من أجل الفضيحة.
والإنسان المتحضر: عندما ينقد الآخرين ينقدهم على أخطائهم وليس في أشخاصهم.
والإنسان المتحضر: عندما ينقد الآخرين ينقدهم من باب التحذير وليس من التحذير
والإنسان المتحضر: عندما ينقد الآخرين ينقدهم من أجل التغيير وليس من التغيير.
والإنسان المتحضر: يقف مع الحق لتوجيه الخلق.
والإنسان المتحضر: يقف مع الإنصاف في وجه الإجحاف.
والإنسان المتحضر: يهتم بالانتماء أكثر من الولاء.
والإنسان المتحضر: يملك الحماس في خدمة جميع الناس.
والإنسان المتحضر: هو من ينشر الفضيلة ويقمع الرذيلة.
يقول أحد العلماء (عندما تريد أن تنتقد الآخرين فإن أمامك أمرين إما أن تنتقد الشخص نفسه أو أنك تنتقد كلامه وفكرته بغض النظر عن قائلها)

وهذا هو عين الصواب وعلى الإنسان العاقل قبل أن ينتقد الآخرين أن ينتقد نفسه أولاً فكيف تحاسب الآخرين قبل أن تحاسب نفسك؟ وقدِيمًا قالوا (إذا كنت تمارس النقد يجب عليك أن تقبله)

وما أجمل النقد: عندما يكون هدفه الإصلاح وغايته النجاح.

وما أجمل النقد: عندما يكون أساسه الصدق وشعاره خدمة الخلق.

وما أجمل النقد: عندما يكون له قيمة وفي نفوس الناس له شيمة.

وما أجمل النقد: عندما تكون النيات فيه سليمة والكلمات فيه جميلة.

وما أجمل النقد: عندما يسوده الاحترام ويقوده النظام.

وما أجمل النقد: عندما ينطق الإنسان بكلمة حق يتجلى فيها الصدق.

وما أجمل النقد: عندما يكون شمسًا مشرقة لا نارًا محرقة.

وما أجمل النقد: عندما يكون على النفس لطيفًا ولا يكون عليها عنيفًا.

وما أجمل النقد: عندما يكون مبنياً على الصراحة وبعيداً عن الوقاحة.

وما أجمل النقد: عندما يكون ساحة للعواطف وليس ساحة للعواصف.

وما أجمل النقد: عندما تظهر فيه الحقائق بالأدلة والوثائق.

وما أجمل النقد: عندما يكشف الخلل ويعالج الأخطاء.

وما أجمل النقد: عندما تكون الصراحة عنوانه والنصيحة برهانه.

وما أجمل النقد: الصريح الخالي من التجريح.

وما أجمل النقد: عندما يؤمن الإنسان بثقافة الاختلاف مع كل الأطياف.

وما أجمل النقد: عندما يجمع بين التغيير والتأثير.

وما أجمل النقد: عندما يكون بصورة ساخرة ولكنها غير جارحة.
وما أجمل النقد: عندما يكون في حينه وما أقبحه في كل حين.
ومن الأساليب الخاطئة في النقد: التركيز على السلبيات وتجاهل ذكر الإيجابيات.

ومن الأساليب الخاطئة في النقد: التعجل في نقد الرجال.
ومن الأساليب الخاطئة في النقد: التحول الكبير في حال الاختلاف من لغة الاحترام إلى نغمة الانتقام.

الخلاصة

كن واثقاً أن الهدف من النقد هو الوصول إلى أفضل النتائج وليس الوصول إلى الاختلاف

فن العتاب

يعتبر العتاب فن من أهم فنون التعامل مع الآخرين ولكن العتاب لا يكون أسلوباً فعالاً إلا إذا استخدم في الوقت المناسب ومع الشخص المناسب الذي يتقبل العتاب اللطيف بصدر رحب ويجب على كل إنسان أن يتقن هذا الفن وخاصة الفتيات وذلك لأن الفتيات أكثر خجلاً ولكن لكي يكون لديك القدرة على التعامل مع الآخرين وخاصة في المواقف التي تتطلب عتاباً إليك بعض الإرشادات التي تمكنك من اكتساب الموقف:

حدد عتابك:

فلا يجب أن يزيد عتابك عن حد معين، ولا تحول كلامك لنوع من التوبيخ، ولا تكرر ما تقول ولا تلح كثيراً، حتى لا يتحول كلامك لنوع من الهجوم غير المحبب

لا تتهاون:

بينما لا يجب أن يزيد عتابك عن حد معين، يلزم أيضاً أن لا ينقص عن الحد الذي يجعله فعالاً، فالتهاون أحياناً يؤدي إلى استسهال الأمر من قبل صديقك، ومن ثم تتمادي في عدم مراعاة ما يضايقك.

لا توجه اتهامًا مباشرًا:

فلا يجب أن تضع صديقك موضع المتهم، فيضطر للدفاع عن نفسه بطريقة تبدو وكأنه يبرئ نفسه من تهمة مؤكدة مما يؤدي خسارة صديقك جزئيًا أو كليًا.

ضع النقاط على الحروف:

عندما تعاتب صديقك حدد بدقة الأشياء التي ضايقتك منه، بمعنى أن تضع النقاط على الحروف، مع التأكيد عند عتابك أنك متماسك بتلك الصداقة، وأن عتابك ما هو إلا من باب البقاء على تلك الصداقة.

كن مهذبًا:

فلا تستخدم أبدًا كلمات خارجة عن الأدب، وانتقِ ألفاظك بعناية، حتى لا تخرج صديقك ربما لا تنسى كلماتك.

كن هادئًا:

لا ترفع صوتك، وتكلم بهدوء ودون انفعال، وتذكر أنك تعاتب ولا تتشاجر

الخلاصة

العتاب ما هو إلا جزء من المحبة الصادقة

افتح قلبك لله

-نعم - افتح قلبك لحب الله تعالى؛ فلقد حان الوقت الآن لتعرف معنى الحب، لتذوق حلاوة الحب، لتتعمق بهذا الدفاء والإحساس الراقى بالود، فאלله ودود معك؛ وأنت من اليوم لا بد أن تقابل هذا الود بخطوة نحو التواصل الجيد مع الله تعالى.

أليس هو سبحانه من سقاك وأطعمك؟!،

أليس هو سبحانه من وقف بجانبك عندما تخلى عنك الصديق والحبیب؟!،

أليس هو سبحانه من وهبك نعمة الرؤية والتحدث والعقل؟!،

أليس هو من أغناك وآواك وهداك إلى صراطه المستقیم؟!،

يقول تعالى في كتابه الكريم: (أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى * وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى *

وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَى) صدق الله العظيم (سورة الضحى)

إنه جل جلاله ما قصد خلقك إلا ليحسن لك؛ وينعم عليك؛ ويعطيك؛ ويرزقك؛ ويكرمك؛ ويقوم بأمرك؛ ويرفعك؛ ويفتح عليك أبواب البركة والخير الوفير..

وما حرمك في الدنيا من شيء إلا ليعطيك خيراً منه في الدنيا أو في الآخرة، وما شد على يدك إلا ليريك طريق الحق والهداية لتتبعه؛ وما ضيق عليك إلا ليفرجها لك أكثر من ذي قبل لتشعر بقيمة ما في يدك.

يقول تعالى: "أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ * وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ * الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ * وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ * فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ * وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ" صدق الله العظيم (سورة الشرح).
 يقول العارف بالله ابن القيم رحمه الله: " مساكين أهل الدنيا خرجوا منها وما ذاقوا أحلى ما فيها، فقيل له: وما أحلى ما فيها؟، قال حب الله عزوجل"
 -نعم- افتح قلبك لحب الله تعالى.. فلقد حان الوقت الآن لتعرف معنى الحب، لتذوق حلاوة الحب.

- ألم يمتلئ قلبك بعد بحب الله تعالى والرغبة في وده ووصاله؟!
 فانظر إلى بداية نشأتك منذ كنت جنينًا في بطن أمك.. من أنبتك وسواك من العدم؟ وزودك بغذائك وتنفسك وأنت في رحم أمك؟ من صنع أجهزتك الحيوية وأعضائك؟ من عدل وضعك وهياً الجسم لإخراجك؟
 وحين كنت وليدًا وظهرت للوجود. من أخرجك للنور؟ ومن قام بأمرك؟ من علم أمك إرضاعك وهداك لصدرها لتتغذى؟ من منحك صوتًا ووعيًا لتصرخ وأنت رضيع حتى يعلم أبويك أنك تتألم من شيء أو تطلب شيئًا؟ من أعطاك حواسك الخمسة؟ وكان رفيقًا بك فجعل جسدك كثير المرونة حتى إذا وقعت لم تتأذى؟ من غرس في قلب والديك الحب لك والرفق بك؟! وفي مرحلة الطفولة وأنت لا زلت غضبًا ضعيفًا. من سخر لك والدين لتلبية جميع احتياجاتك؟ من منحك نعمة التعلم والفهم؟؛ وطور من قدراتك

ومهاراتك؟ ومن أنمى جسدك كلما تقدم سنك بشكلٍ منظم ودقيق؟
وحين بلغت الشباب. من طور عقلك فأصبح يدرك ويحلل ويستنبط ويربط
بين الأمور؟ ومن أمر والديك بإحسان تربيتك وجعلهم مسؤولون عنك؟ ومن
سن القواعد وبين لك الحلال والحرام ليحفظ لك حيويتك وشبابك
ويحميك من الموبقات والزلات وإهدار طاقتك وصحتك النفسية والجسدية
فيما لا يفيد؟ وبالرغم من رعونة الشباب واجترارك الكثير من الذنوب؛ من
منحك الفرصة بمضاعفة حسناتك فجعل الحسنة التي تعملها بعشرة
أمثالها ويزيد وجعل السيئة بمثلها ويعفو ويتوب عليك؟

وعند الأربعين. رفض أيضاً أن يتركك تتعد عن رحمته؛ فأمرك بالدعاء
لنفسك ليحقق لك كل ما ترغب فيه وتسعى إليه؛ وكانت لك ذنوباً كثيرة في
شبابك فابتلاك بالمحن ليطهرك ويرفعك ويزكك؛ وذهبت إليه لتسأله
حاجتك وظننت أنك بعيد عنه لذنوبك؛ فنزل إليك بجلاله وعزته وقدرته في
السماء الأولى كل ليلة ليسمعك ويلبي نداءك ويغفر لك ويعفو عنك ويجيب
دعاءك.. ويقول لك عبدي إني قريب.. فاطلب ما تشاء .

وفي الشيخوخة. من بعث لك الكثير من الرسائل ليعلمك بأن النهاية اقتربت
ويجب أن تدرك ما فاتك قبل فوات الأوان؟ فأشاب شعرك وأرخی جلدك
وأضعف جسدك وأحنى ظهرك - أن انتبه - فأنت تدنو من النهاية وأنا أريد
أن تفعل شيئاً أي شيء لأرحمك؛ وأنت تقول كيف يرحمني بعد كل ما أذنبت
في حياتي الماضية؛ فيلطف بك أيضاً وهو "اللطيف" ويقول لك ولكل من

أسرف في الدنيا في القرآن الكريم: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) "سورة الزمر - الآية 53": وهي من أكثر الآيات فرحًا في القرآن فهي بشارة لكل المذنبين بالمغفرة والرحمة.

فماذا تفعل بعد كل هذا؟! أليس هذا وقت التواصل مع خالقك والاعتراف بفضله وطلب وده؟!

ألم تحبه حتى الآن سبحانه وترغب في أن تقترب أكثر منه وتتواصل جيدًا معه؟!

يقول تعالى في الحديث القدسي: "عبيدي أخرجتكم من العدم إلى الوجود وجعلت لك السمع والبصر والعقل.. عبيدي أسترک ولا تخشاني، أذكرك وأنت تنساني، أستحي منك وأنت لا تستحي مني، مَنْ أعظم مني جودًا وَمَنْ ذا الذي يقرع بابي فلم أفتح له، ومن ذا الذي يسألني ولم أعطه، أبخيلٌ أنا فيبخل عليَّ عبيدي؟

جملة ترددت في عقلي:

أبخيلٌ أنا فيبخل عليَّ عبيدي؟.. أبخيلٌ أنا فيبخل عليَّ عبيدي؟
أبخل الله تعالى عليك يومًا بنعمه.. لتبخل عليه بودك له واتصالك الجيد معه؟!

إن تواصلك الجيد مع الله تعالى هو مفتاح سعادتك وفلاحك في الدنيا

اتَّبِعْ أَنْتَ لَمْ تَنْظُرْ هَبْءُ

والآخرة؛ وبدون هذا التواصل تحرم الخير؛ الكثير من الخير؛ والنجاح في حياتك.. وما تكليفه لك سبحانه وتعالى بالعبادة إلا لتستقيم أمورك، وما تكليفه لك بالذكر والدعاء إلا ليسر لك كل شؤونك ويعطيك ويحسن إليك. فكل ما أعطاك من تكاليف هي في الحقيقة لصالحك ولخيرك؛ فأنت لست ببالغ نفع الله تعالى فتفغعه ولست ببالغ ضرره فتضره؛ فأنت المحتاج لربك الذي لا تستطيع الاستغناء عنه وهو الغني عنك كل الغنى.. فلماذا تحرم نفسك روعة ومتعة التواصل مع خالقك العظيم?!

يقول الله عز وجل: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ * إِنْ يَشَأْ يُذْهِبْكُمْ وَيَأْتِ بِخَلْقٍ جَدِيدٍ * وَمَا ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ بِعَزِيزٍ) (من الآية 15 إلى 17 سورة فاطر)

ويقول العارف بالله ابن القيم رحمه الله " في القلب شغف لا يلمه إلا الإقبال على الله، وفي القلب وحشة لا يزيلها إلا الأُنس بالله، وفي القلب خوف وقلق لا يذهبُه إلا الفرار إلى الله"

لذا فروا إلى ربكم.. وتأنسوا بقربه. وأقبلوا على حبه.. فوالله لا حب إلا حبه تعالى.. ولا أنس إلا بلقائه سبحانه.. ولا راحة إلا في معيته وحفظه. سأل رجل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الساعة فقال صلى الله عليه وسلم (ما أعددت لها) قال: يا رسول الله.. ما أعددت لها من كثرة صلاة ولا صيام إلا أنني أحب الله ورسوله، فقال رسول الله: المرء مع من أحب.

فافتح قلبك لحب الله تعالى؛ فلقد حان الوقت الآن لتعرف معنى الحب؛ لتذوق حلاوة الحب؛ لتتذوق هذا الدفء والإحساس الراقى بالود.. فالله ودود معك؛ ومن اليوم ستكون حياً وتقابل هذا الود باتصال جيد مع خالقك العظيم.

- ما هي صفات من يحب الله: هو عبد ذاهب عن نفسه متصل بربه؛ إن تكلم فعن الله؛ وإن سكت فمع الله؛ وإن تحرك فبأمر الله؛ وإن نطق فبالله ومع الله)

فلماذا لا تجرب معي روعة هذا الاتصال؟! تقدم وارتق في حياتك بهذه التجربة المؤنسة.

أعلم أنني سأجد منكم من يقول: (نحن نحب الله.. ومن منا لا يحبه؟!).

فلماذا نجرب شيئاً نحن نفعله?!.

وسأسألکم بأمانة - نعم - تحبونہ؛ ولكن هل أحببتموه كما ينبغي لجلاله وعظمتہ؟!.

وهل تواصلتم معه كما يليق بوجه لكم ورحمته بكم؟!، وهل أتيتم بأفعال وطاعات تدل على صدق محبتكم له?!.

-لقد انشغلتم كثيراً عن التواصل الجيد معه سبحانه بتلبية متطلبات

"الأنا": فهي تريد المال وتريد السلطة وتريد الذرية وتريد وتريد وتريد؛

وأنتم مشغولون في تلبية كل طلباتها دون كلل أو تقصير؛ وهي لا تشبع أبداً،

وأنتم مستمرون في محاولة إشباعها دون جدوي، لعل وعسى تدركون الرضا عن حياتكم وعن تحقيقكم لجميع أهدافكم.

-وانشغلتم كذلك بالناس؛ فمنكم من يريد إرضاءهم؛ ومنكم من يتعذب من محاولة التقرب من قلوب بعضهم؛ ومنكم من يعيش ليلاً ونهاراً ملتصقاً بالناس من خلال المناسبات الاجتماعية الكثيرة واللقاءات المستمرة؛ ولا يشعر بالراحة إلا بوجود الآخرين حوله!.

لقد جربتم التواصل مع "الأنا" الداخلية؛ فماذا كانت النتيجة؟!.

وتواصلتم لسنين طويلة مع الناس فماذا أخذتم؟

لقد جربتم في حياتكم هذان النوعان من التواصل وعرفتم نتائجهما، فلماذا لا تجربوا معي شيئاً جديداً يؤنسكم، ويدفع الوحشة من قلوبكم -تواصل آخر- يبعدكم عن التغييب في حياتكم ويسلمكم لنوع جديد من الراحة والهدوء والسلام الداخلي اللازم لتوازنكم النفسي والعقلي والجسدي والروحي على السواء.

- وانتهوا:

أنا لا أقول لكم ابتعدوا عن الناس أو عن طلب الرزق وتحقيق أهدافكم في الحياة، بل أقول لكم أقتربوا من الله فلا تشغلكم الحياة وطلباتها وناسها عن ذكره سبحانه وإخلاص العبادة له ومحاولة القرب منه جل وعلا، فبقربكم من الله تعالى تصلون لكل أحلامكم وتحظون بمآرأبكم كلها دون مشقة كبيرة

أو صراع مع الحياة، ولماذا نختار دومًا الطرق الصعبة للوصول للنجاح والرضا، والطريق المفروش بالورود والرياحين أمامنا ينادينا أن أقبلوا وأنهلوا من نبع كل خير.. وهذا هو الطريق إلى الله.

- فكيف نتواصل جيدًا مع خالقنا العظيم؟.

"الطاعة... " الثبات على الطاعة

الثبات على طاعة الله تعالى؛ وذلك باتباع أوامره واجتناب نواهيه دون تقصير أو تكاسل أو تهاون، عليك من اليوم محاولة الثبات على طاعة ربك وذلك من خلال الإرتفاع من منزلة "النفس اللوامة " إلى منزلة " النفس المطمئنة " لتكون مؤمنًا حقًا. والنفس اللوامة؛ هي تلك النفس المترددة بين المعصية والطاعة المعاتبة لصاحبيها واللوامة له على أفعاله وأقواله ونياته، فهي تلوم صاحبيها إذا قصر في الطاعة لله؛ وتنهاه عن معصية يوشك على اقترافها حتى يذعن للحق ويرجع للصواب ويستغفر ربه، هذه النفس تراجع أعمالها باستمرار وتلوم نفسها على ما قصرت في جنب الله، لكنها للأسف لم يرقّ صاحبيها لمرتبة الثبات على طاعة الله، فتراه يقع في المعصية وتراه يتوب ويرجع للحق، وليس هذا ما يجعلنا نتواصل جيدًا مع خالقنا.

ما نحتاجه لتواصلنا الجيد مع خالقنا جل وعلا هو بلوغ منزلة " النفس المطمئنة " الثابتة على الحق، المنفذة لشريعة الله في الأرض ومطبعة لأحكامه وسننه دون تقصير أو تهاون، القائمة في كل وقت وبأي زمان ومهما اختلف

انتبه أنت لم تظن هباً

المكان بما يرضي ربها ويثبت عقيدتها، تلك النفس التي رضيت بقضاء ربها وقدره وعلمت أن كل فعل الله خير؛ وما أصابها لم يكن ليخطئها وما أخطأها لم يكن ليصيبها؛ فاطمأنت برضى الرحمن عنها وتواصلت جيداً معه سبحانه؛ فاستحقت أن تدخل في عباده الصالحين واستحقت أن تدخل جنته.

يقول تعالى في محكم كتابه: (يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي) "سورة الفجر - آية 27 إلى الآية 30" صدق الله العظيم.

وأرجو منك لا تتحجج بقولك أن محاربة المعصية أمرٌ صعب وأنك لا تقدر على بلوغ منزلة " النفس المطمئنة "، وأنك "إنسان" وغير معصوم من الخطأ، فهل حاولت وفشلت؟!..

وهل كررت المحاولة مرات ومرات؟.

ثق تماماً أن من يحاول ينجح.. فهذه مجاهدة النفس وأجرها كبير عند ربك جل وعلا، وهذه المجاهدة تبلغ رضا ربك وتواصلك الجيد معه.. فلا تحرم نفسك عظيم أجر هذه المجاهدة، وتقرب لربك بحب وبخشية تجد مفاتيح الجنة بين يديك.

لذا عليك من اليوم أن تأخذ قرارك، هل تريد تواصلًا ضعيفًا بينك وبين الله تعالى فتبعد عنه بتذبذبك مرارًا وتكرارًا بين الطاعة والمعصية؟!.

أم تريد تواصلًا جيدًا مع خالقك بالثبات على طاعته؛ فتدخل في عباده

الصالحين وتدخل جنته بإذن الله تعالى!؟

هذا القرار الذي ربما قد يكون بدايتك نحو بلوغ جنة في السماء وجنة على

الأرض، والمؤمن الفطن من يفتح قلبه على مصراعيه لحب الله تعالى.. لحبه

"بصدق" بالثبات على طاعته.

يقول الشاعر:

تعصي الإله وأنت تزعم حبه *** هذا محال في القياس شنيع

لو كان حبك صادقًا لأطعته *** إن المحب لمن أحب مطيع

فعليك دائمًا أن تفتح قلبك لله وأن تجعل قلبك عامرًا بذكر الله سبحانه

وتعالى، وممتلئًا بحب الله، طاعة الله، والخوف من الله،

افتح قلبك للعالم

فالعالم واسع جميل إذا نظرت إليها بعين الرضا والجمال

افتح قلبك للناس

فالناس طيبون لك ولغيرك إذا عاملتهم بطيبة وصفاء

ودائمًا عامل الناس بمعاملتك،، وليس بمعاملتهم

والتمس لهم الأعذار دائمًا

افتح قلبك للعمل

فالعمل سيمدك بالنشاط والحركة ويغنيك عن سؤال الناس

انتبه أنت لهم تظن هباءً

فإن أحببت عملك سيحبك، وإذا أعطيته سيعطيك

افتح قلبك للأمل

فالأمل موجود في كل مكان، به نحياء، وبه تستمر الحياة

افتح قلبك لنفسك

فأنت إنسان بارع، نشيط، ذكي، محب للخير، محب للناس

وستظل هكذا إذا فتحت قلبك لنفسك ولحبك كي يعم الجميع ولروحك

المرحة كي تسعد الآخرين

افتح قلبك

ففتاح القلب معك، وبه تستطيع أن تدخل في
ساحات الدنيا الجميلة وترى النور الساطع والنسيم
الليل افتح قلبك وروحك وعقلك لله وحياتك
تفتح لك الدنيا أبوابها



كيف تكسب احترامك لنفسك؟!

بعضنا يجهل هويته ولا يعلم من هو؟ هل هو صادق أم كاذب؟ طيب أم شرير؟

مؤمن أم منافق؟ والإجابة بسيطة جداً! عليك أولاً أن تنظف العالق فوق السطح لتعرف ما هو في العمق!

من أنا؟!

أنا إنسان أحبني الله تعالى بكل الإمكانيات والقدرات التي أستطيع أن أعرف بها على طريقي، وفطرتي سليمة 100%.. ولدي من الاثنان الضدان (الخير والشر) وببيدي أنا الإنسان أن أتجه لهذا الاتجاه أو ذاك الاتجاه فكليهما في يدي، وأنا المسيطر على كافة المعاملات الإنسانية التي تجري من خلالي.

من أنا؟!

أنا "إنسان" أدرك أن الخير أمامي والشر أمامي وعليّ أن أختار طريقي وأنا المسؤول على النتائج المترتبة على كل معاملاتي على اختلاف أنواعها مع الحياة وسأحاسب أمام الله تعالى.. لذا لا مفر أمامي إلا أن أكون إنساناً! وعبداً لله ☺

انتبه أنت له تظن هباءً

فإذا أصبت.. أستمري في الطريق الصحيح ولا أحمدي عنه مهما كانت الظروف والظغوط.

وإذا أخطأت.. أرجع بسرعة وأعمل على تصحيح الأخطاء وتلافيها في المستقبل.

فانا أعلم أنني إنسان قد أصيب وقد أخطئ وهذا لا ينقص من قدري شيئاً، وذلك لأنني أتوب وأرجع إلى الله.

والآن لتعرف كيف تستطيع أن تكسب احترامك لنفسك.. عليك أن تعمل عليها وتروضها وتصلحها من خلال اتباع هذه الإرشادات:

1- لتحترم نفسك يجب أولاً أن تحترم الآخرين

فلا يعقل أن أحترم نفسي وأنا أتكلم مع "فلان" وكأنني أحبه وأحب له الخير ومن ورائه أدم له وأشوه صورته وسمعته، وأتدخل في حياته وخصوصيته دون أذنه وبما لا يليق.. فكيف أحترم نفسي؟!.

احترم الآخرين وحياتهم وخصوصياتهم.. حتى لا تشعر بتأنيب الضمير تجاههم وبالتالي تشعر بصغرك، وبعدم احترامك لنفسك فكما تزرع تحصد، وكما تدين تدان، وانشغل بالله عن خلق الله.

2- تعامل مع نفسك

كن صادقاً في كل معاملاتك بصرف النظر عن آراء الآخرين، فأنت تستطيع أن ترضي نفسك ولكن من الصعب مهما حاولت أن ترضي جميع الناس..

فكن نفسك واصنع من حياتك معزوفة متقنة الأداء وفقاً لرؤيتك وشخصيتك لا وفقاً لأراء الآخرين واحتياجاتهم منك... فمن لا يتقبلك بما أنت عليه فعليه أن يتقبلك من الآن.. فلن يجد سواك، أما الصورة التي يرسمها الآخرين لك فهي لا تلزمك ولا تخصك فهم أحرار بما يصنعوه بأفكارهم وخيالاتهم، وأنت حر لأنك أنت.. أنت.

3- الأخلاق: كن خلوقاً ودوداً

أخلاقك هي جواز سفرك لاحترام نفسك.. فالإنسان بلا أخلاق (لا إنسان) يقول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم: (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق) فهل خلقك الإسلام وهل أنت على طريق نبيك صلى الله عليه وسلم؟!.. انتبه يا أخي انتبه يا أخي.. الأخلاق هي ما تجعلنا أناساً أفضل بشراً أفضل مؤمنين على الدوام.

4- لا تنتقد ولا تلم ولا تحقر

بعضنا يعلم قصة خلق سيدنا آدم عليه السلام وكيف أن الشيطان حقر من كون سيدنا آدم عليه السلام خلق من طين والشيطان نعوذ بالله منه خلق من نار. فكيف كان جزاؤه؟!..

عزيزي القارئ: لا تنتقد فتنتقد.. ولا تلم فتجد من يلومك.. ولا تحقر من شأن غيرك فتجد من يحقر من شأنك، وقد يعاقبك الله تعالى ويجعلك تحقر

انتبه أنت لهم تظن هباً

من شأن نفسك بالداخل والله شديد العقاب. يقول تعالى في محكم كتابه:
(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ
مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْبَسُوا أَلْسِنَةً وَلَا تَتَّبِعُوا الْأَلْقَابَ بِئْسَ
الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ) (الحجرات:11)
صدق الله العظيم.

5 - لا تحقق أهداف غيرك في الحياة حقق أهدافك أنت

لا تدخل كلية معينة لترضي العائلة.. ولا تزوج فلانة لأن المصلحة تقتضي ذلك.. ولا تلتحق بوظيفة أو منصب ما لأن والدك كان يحلم طوال عمره بهذا المنصب.

تعرف على أهدافك أنت في الحياة وحقق ما تريده لحياتك لا ما يريدوه الآخريين منك.

لا تعيش في عباءة غيرك.. احترم نفسك واصنع مستقبلك بفكرك وجهدك وطموحك أنت.

6 - لترى جمال شخصيتك انسى الماضي وابدأ من جديد

انفض الأفكار والمعتقدات السلبية التي شغلت بها نفسك طوال حياتك
وابدأ صفحة جديدة مع نفسك صفحة تقدير واحترام واستحقاق لبداية
جديدة نظيفة..

ارفض هذا الشخص القديم وابدأ من خلال جوهرك الداخلي (فطرتك
السليمة) وابدأ على بركة الله واستعن به ولا تعجز استعن بالقوي لنصرتك
وكن صادقاً في البداية الجديدة ليوفقك الله تعالى في هذا المشوار واستغفره
عن كل الخطايا والذنوب.. ولا ترجع للسطح ثانية إلا ومعك الإنسان
الجديد.. وستسألني من هو؟ سأجيبك هو أنت!

أليست الأجابة أبسط مما تتصور كن أنت.. أنت، وانفض عنك كل أخطاء
السنين فأنت تستحق أن تكرم هذا الشخص الذي ظلمته لسنين طويلة..
إنه يستحق هذا العناء.

وإليك طريقتان لتنظيف الماضي لتبدأ من جديد:

الطريقة الأولى: التحدث الحر.. Free Talking

التحدث الحر.. إنه يشبه عملية التداعي الحر.. لكنه أكثر فعالية.
هي طريقة قد يستحي البعض من فعلها، لكن لو علم فوائدها.. لما جعل
للخجل طريقاً في كيانه.

الطريقة هي كالتالي:

تخصص في اليوم نصف ساعة.. تترك فيها كل مشاغلك وأعمالك.. تدخل في غرفة تحس بها بالراحة النفسية، تقفل الباب.. بحيث تنفرد مع نفسك.. لا أحد يزعجك..

اجلس.. وتخيل أن شخصاً مثلك بالتمام والكمال.. يجالسك..

ابدأ موجهها الكلام نحوه.. متحدثاً عن نفسك..

ابدأ بالكلام.. عن أكثر شيء يزعجك طوال حياتك.. من الشخص الذي تشعر أنه يسيطر عليك، وتود أن تنهي سيطرته، ماهي أكثر الأحداث التي تؤلمك في حياتك.. تكلم وفضفض. لا تجعل أية مبادئ أو أخلاق تتحكم في كلامك.. تكلم بكل حرية.. لا يهم إن انفعلت وبدأت بالسباب والصراخ فهذه هي أهم أجزاء التمرين إنها المشاعر المكبوتة. تخرج وتجذب معها سلبياتها على شكل سباب أو صراخ أو تعبير بجمل منفصلة.

جميل لو يكون بجانبك كرة تقذفها بقوة على الجدران أثناء نوبات الغضب الناتجة عن الفضفضة، إنها تحسسك بالراحة أكثر

(هذه أمثلة على ما يفعله الممارسون لهذه العلاجات. القصد من ذلك لا

تجعل أي شيء يمنحك من التعبير.. افعل ما بدا لك..)

تكلم وتكلم وعبر..

حتى تحس بأن مستوى الانفعال قد خف.. والكلام.. بدأ يصعب بناؤه..

هنا.. تحس بالفعل أنك مرتاح أكثر..

عليك أن تقوم بهذا التمرين وتواصل عليه لمدة (أسبوعين) على الأقل..
سوف تخرج من الغرفة وأنت شخص آخر.. شخص مختلف.. لأنك تخلصت
من هموم جاثمة على نفسيتك من سنين.

الطريقة الثانية: الكتابة الحرة.. Free Writing

الكتابة الحرة..

إنها نفس الفكرة لكنك تستبدل التكلم في التعبير، بالكتابة على الورق.
قد يكون للأطباء النفسيين أساليب مختلفة في كيفية كتابة مرضاهم قد
يعطونهم.. قائمة من الأسئلة تتعلق بحياتهم.. ويحللون أجوبتهم.. لكن نحن
نستخدم الطريقة العامة.. التي تقوم بمبدأ جلب المخفي عبر سحب
الظاهر..

أي كلما كتبنا أكثر.. وعبرنا أكثر.. بادئين بما نتذكره.. كلما أخرجنا من
الأعماق ذكريات وأحاسيس مجهولة ومنسية، مربوطة مع بعضها البعض.
طريقة الكتابة لا تعتمد لا على أدب ولا على ثقافة.. ولا على أخلاق.. تمسك
القلم بخفة، أي لا تضغط على القلم بقوة.. ولا تكن متوترًا.. تكتب ما بدا
لك.. أخرج من أعماقك.. بادئًا من أكثر شيء يزعجك في حياتك.. سواء كان
ذلك شخصًا أو حكومة أو موقفًا.. أو حتى صفة في نفسك..
المهم.. لا تجعل أي شيء يقف أمام تعبيرك.. اكتب ما بدا لك.

اكتب مثلًا.. عن نوباك الطيبة أو السيئة التي مرت عليك طوال حياتك..

انتبه أنت لهم تظن هباً

هل تحققت أم لا اكتب عن مواقف حسست أنك فيها خائب وجبان.. اكتب عن شخص تكرهه، اكتب شعورك الحقيقي تجاهه، وحاول أن تجد حقيقة كرهك له ما هو مصدره وهكذا.. كل يوم.. مع الكتابة المتجددة..

تجد المواضيع تكثر.. والتعبير يكثر.. ويزيد..

وهكذا حتى تكمل (أسبوعين).. هي مدة علاج السطح واكتشاف روعة الجواهر.

بالنسبة للشخص العادي يكفيه أداء هذا التمرين أو الذي قبله مرة كل سنة.

عزيزي القارئ..



لا يكفي أن نرغب في احترام أنفسنا بل يجب أن نقوم بما يدل على احترامنا لأنفسنا وذاتنا.. كن إنساناً.. كن نفسك، وافعل ما يدل على ذلك ولكن بما يرضي الله أولاً

الحياة

الحياة هي دار مؤقتة يعبر من خلالها الإنسان إلى دار البقاء،
وهي الدار الآخرة فالإنسان يعمل في حياته من أجل دنياه وآخرته
فالحياة الدنيا هي دار اختبار وامتحان للعبد.
وعليه أن يجتاز هذا الاختبار للوصول إلى نعيم الآخرة
ونتيجة هذا الاختيار بيد الإنسان، وعليه أن يعمل بجد ويختار بين العمل
الصالح والعمل الطالح..

فالحياة الدنيا ما هي إلا متاع.. وعلى الإنسان أن يتمتع نفسه فيها، وفقًا لما
شرعه الله ويلتزم طاعة خالقه.. حتى ينال ثواب الآخرة
قال تعالى (ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حَسَنُ الْمُنَآبِ)

تخليلوا الحياة كوب شاي

تخيل أن لديك كأس شاي مر

وأضفت إليه سكرًا... ولكن لا تحرك السكر

فهل ستجد طعم حلاوة السكر؟

بالتأكيد لا...



أمعن النظر في الكأس لمدة دقيقة... وتذوق الشاي

هل تغير شيء!

هل تذوقت الحلاوة؟

لا أظن!!

● ●

ألا تلاحظ أن الشاي بدأ يبرد ويبرد
وأنت لم تتذوق حلاوته بعد!

● ●

إذا محاولة أخيرة..

ضع يديك على رأسك وقم بالدوران حول
كأس الشاي وادعُ ربك أن يصبح الشاي حلواً

● ●

طبعاً كل ذلك من الجنون...

وقد يكون سخفًا...

فلن يصبح الشاي حلواً...

بل سيكون قد برد ولن تشربه أبداً....

● ●

وكذلك هي الحياة... فهي كوب شاي مر

والقدرات التي وهبك الله إياها والخير الكامن داخل نفسك هو السكر...
الذي إن لم تحركه بنفسك فلن تتذوق طعم حلاوته وإن دعوت الله مكتوف

الأيدي أن يجعل حياتك أفضل فلن تكن أفضل إلا إن عملت جاهداً
بنفسك...

وحركت إبداعاتك بنفسك...

لتصل...

لتنجح...

لتصبح حياتك أفضل...

وتتذوق حلاوة إنتاجك وعملك وإبداعك

فتصبح حياتك أفضل شاي يعدل المزاج...

الحياة.... اختيار

الحياة.... لوحة بتستلمها فاضية.... وترسمها بألوانك المفضلة

الحياة.... لحظة فيها ابتسامه من القلب

الحياة.... حرية شخصية

الحياة.... وصول لهدف

الحياة.... معركة.... مش لازم دايمًا تكسبها... وخسارتها بتقويك مش بتضعفك

الحياة.... صدفة.... كل حاجة فيها صدفة

الحياة.... مش سياسة وثورة

الحياة.... ضمير.... بإيدك تفعله أو تبطله

الحياة.... إيمان "بفكرة... بأمل... بهدف"

الحياة.... إنك ما تستناش مقابل لأي شيء ولو جه بيبقى مفاجأة حلوة

الحياة.... قُبلة وقبلة

الحياة.... حياة الحياء

الحياة.... ضحكة ودمعة

الحياة.... دايرة.... وبتعيد نفسها مع كل جيل

الحياة.... تأتي من بين يديه...وتعود بين يديه...الله

الحياة.... براءة...وأحياناً بنفثها

الحياة.... فرحة

الحياة.... حقيقة...أو وهم بإيدك تخليه حقيقة

الحياة.... تأمل

الحياة.... حب

الحياة.... ناس في حياتك

الحياة.... صحبة حلوة

الحياة.... اختلاف وأحياناً ائتلاف

الحياة.... حياة وحركة

الخلاصة

نظرتك للحياة هي التي

تشكل الحياة لديك ☺

علمتي الحياة!

وفي الحقيقة علمني الله ☺

الدرس الأول: علمتي الحياة أنني إذا كنت على صواب؛ فلا أخاف من معارضة المعارضين أو لؤم اللؤماء أو كيد الكائدين؛ فما دام الحق معي - فالله معي - فإذا كان الله معي.. فمن علي؟! - وإذا كان علي.. فمن معي؟!، فلا أخاف إلا الله تعالى.

الدرس الثاني: علمتي الحياة أن التسامح من شيم الكرام، وأن القوة في التسامح، فإذا أردت أن تكون قويًا تسامح مع من ظلمك، وأحسن لمن أساء إليك، فوالله ما شعرت بقوة أكثر مما شعرت وأنا أنسامح مع من ظلمني وأعطي من حرمني، فهنالك تكمن قوة الإنسان. ولولا تسامح الله جل جلاله معنا ما أبقى على الأرض من شيء.. وهو القوي ونحن الضعفاء إليه، فمالنا لا نتسامح؟! اصفحوا واغفروا لإخوانكم لعل الله يصفح عنكم ويغفر لكم.

الدرس الثالث: علمتي الحياة أن لا أتظاهر بما ليس في، أن أكون نفسي، مهما كانت الظروف ومهما اختلفت المواقف والأحداث، فإذا كنت نفسي

اتَّبِعْ أَنْتَ لَمْ تَنْظُرْ هَبْءُ

فماذا سأخسر؟!، أما إذا كنت آخرًا فمهما كسبت فسأخسر الكثير..
سأخسر نفسي وهي كل ما أملك لأكون أنا... فكن نفسك واعتز بما أنت
عليه في كل الأحوال.

الدرس الرابع: علمتني الحياة أن أكون ثابتًا في الشدائد حتى لو كنت
أتوجع من الداخل، فثقتي بالله تعالى يجب أن لا تتزعزع: ثقة تجعلني قويًا:
ومؤمنًا أنه مهما حدث لي سواء طيب أو سيء من وجهة نظري فهو خير لي
ومنحة من الله تعالى؛ حتى ولو كنت لا أعرف الحكمة من الأمر في هذا
الوقت، أنه مهما اشتدت بي الأزمة فإن الله تعالى سيرشدني للمخرج
وسيكون رؤوفًا بي؛

نعم سيكون رؤوفًا بي - فقط - إذا صبرت واحتسبت وثبت عند الشدة.

الدرس الخامس: علمتني الحياة أن المعرفة قوة فهي ما تصنع الوعي، وأن
الوعي قوة فهو ما يزيد الإدراك والتفهم لكل ما حولنا، فإذا أردت أن تكون
قويًا؛ كن واعيًا لما يحدث حولك من تطورات في شتى المجالات، ولا تكن أبدًا
في الصفوف الخلفية، فكأنك تعيش منعزلًا في عالم وحدك حيث لا رؤية، لا
سمع، لا كلام.. حيث لا وعي ولا حياة.

الدرس السادس: علمتني الحياة أن أكون أمينًا، أمينًا مع نفسي أولًا ثم مع من حولي.

لذلك عليك أن تكون أمينًا، أمينًا مع نفسك أولًا ثم مع من حولك، تعرف على قدراتك وإمكانياتك ومهاراتك ولا تعطِ نفسك حجمًا أكبر من اللازم ومبالغًا فيه؛ كذلك لا تعطِ نفسك حجمًا أقل من اللازم وتقلل من شأنك، كن أمينًا مع نفسك.. قدر ذاتك تقديرًا صحيحًا، لتوجه نفسك التوجيه الصحيح في الحياة، واطلب المعالي من الأمور وتمنَّ من الله تعالى؛ فإذا كنت ترى أن توقعاتك من نفسك تفوق إمكانياتك وقدراتك الحالية، فإن الله يحب من يطلب المعالي من الأمور، وثق تمامًا أن الله لن يخذلك أبدًا ولن تكون بدعائه يومًا شقيًّا... فرحم الله امرئ عرف قدر نفسه.

الدرس السابع: علمتني الحياة أن جلسة في خلوة مع الله تعالى بالدنيا وما فيها، فربما تطلب حبيبًا وتبحث في كل مكان عنه فقد تجده وقد لا تجده.. ومعك الحبيب ومعك الودود الذي تلاقيه بمعاصيك فيتودد إليك بالمغفرة والعفو، ومعك الجبار الذي يجبر خاطرك إن تخلى عنك القريب والبعيد، ومعك الكريم الذي يعطيك إذا أغلقت كل الأبواب في وجهك، ومعك السميع الذي يسمعك إذا ناديته فيقول لك لبيك عبدي.. لبيك عبدي.. لبيك عبدي؛ ولك ما سألت.

اتَّبِعْ أَنْتَ لَمْ تَنْظُرْ هَبْءُ

فاجلس في قرب الله - في قرب الحبيب - فوالله لا حبيب سواه، ولا مستحق للحب سواه، يملأ حبه قلبك فلا يملؤه فقط بل ويشعرك بالإشباع النفسي والعاطفي.

الدرس الثامن: علمتي الحياة أن كل شيء قائم فيما على قانون العطاء، فإذا كنت تريد المال تصدق بالمال؛ وإذا كنت تريد الصحة فابذل الصحة؛ وإذا كنت تريد الرفعة ساهم في رفعة غيرك وفي عون إخوانك، فإذا أعطيت أعطاك الله، أما إذا بخلت فلا تتوقع العطاء من الله أو من أي كائن على وجه الأرض، فمن كرم الخالق علينا أنه يمدنا دائمًا بعطياه والنعم التي لا تعد ولا تحصى...

يقول تعالى في كتابه الكريم: (فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى * وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى * فَسَنِيَرُهُ لِلْيَسْرَى * وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى * وَكَذَّبَ بِالْحُسْنَى * فَسَنِيَرُهُ لِلْعُسْرَى)

(من الآية 4 إلى 9 سورة الليل)،

وفي صحيح مسلم عن أبي هريرة" قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ما من يوم يصبح العباد فيه إلا وملكان ينزلان فيقول أحدهما: اللهم أعط منفقًا خلفًا، ويقول الآخر اللهم أعط ممسكًا تلفًا) .

الدرس التاسع: علمتني الحياة أن أرى الجمال في كل ما حولي، وأن أوجه عيني لكل ما هو جميل، وبذلك أستطيع أن أحيأ وأن أعمل وأن أسامح وأن أغفر وأن أبدع، أستطيع أن أكون شيئاً جميلاً في الحياة ☺
وأعجب من أناسٍ أزاخوا عينوهم عن رؤية الجمال؛ وما نظروا إلا لكل خطأ ولكل قبح ولكل جريمة ولكل ذنب، فما استطاعوا العمل وما استطاعوا النوم وما استطاعوا الغفران وما استطاعوا الحياة.... فقل لنفسك أي رؤية تفضل؟

الدرس العاشر: علمتني الحياة أن لا أقترب كثيراً من الناس وأن لا أبتعد كثيراً عن الناس، وأن لا أقترب إلا إذا كان الاقتراب لن يجرح خصوصياتي ولن يجعل الآخر له ميزة التدخل في شؤوني، وأن لا أبتعد إلا إذا كان في الابتعاد راحة وبعد عن المشاكل، ومسافة الاقتراب أو الابتعاد يجب أن تتحدد بشكل وقتي وحالي طبقاً لتغير الظروف والأحوال.
لذا قنن علاقاتك وفق معاييرك، ولا تدع الآخرين مهما كانت منزلتهم لديك من أن يسيطروا على حياتك وفقاً لمبدأ العشم أو القرب أو الصداقة أو حتى الحب، اقترب أو ابتعد في مسافة إجتماعية تحددها بنفسك حتى لا تندم في النهاية أو تضطر لخسارة علاقاتك مع الآخرين.

الدرس الحادي عشر : علمتي الحياة أن لا أضيع وقتي فيما لا يفيد؛ فالوقت ثابت ومحدود ولا نستطيع إيقافه أو زيادته مهما حاولنا؛ فاليوم 24 ساعة والعقارب تدور ولا تتوقف؛ كذلك من المستحيل أن ترجع للوراء ولو لثانية واحدة، فإذا أنجزنا جعلنا للوقت قيمة ومعنى؛ وإذا لم ننجز ذهب الوقت هباءً وضاع بلا رجعة.

ولضمان عدم هدر الوقت! - علينا أن نجعل لأنفسنا قائمة ندون فيها جميع مهام اليوم ونراقب إنجازنا لهذه المهام؛ ولا نبالغ في وضع هذه القائمة حتى لا نحبط من عدم إنجاز مهامنا؛ كذلك لا نضع مهامًا بسيطة لا تحقق أهدافنا على المدى الطويل.

يقول ابن مسعود رضي الله عنه: "ما ندمت على شيء، ندمي على يوم غربت شمس، ونقص فيه أجلي ولم يزد فيه عملي"

ويروي عن الحسن البصري قوله: " ما من يوم ينشق فجره إلا نادى منادٍ من قبل الحق: يا ابن آدم، أنا خلق جديد، وعلى عملك شهيد، فتزود مني بعمل صالح فإنني لا أعود إلى يوم القيامة." وفي القرآن الكريم يظهر الله تعالى ندم الغافلين على ضياع الوقت حيث لا ينفع الندم.. فيقول تعالى: "حتى إذا جاء أحدهم الموتُ قالَ رَبِّ ارْجِعْني لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ

كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ"

[المؤمنون 99-100] صدق الله العظيم.

الدرس الثاني عشر: علمتني الحياة حتى تكون أكثر حظاً من الآخرين عليك أن تعمل بجد أكثر من الآخرين..ولكن في الاتجاه الصحيح؛ فالحياة تمنح لمن يريد الحياة ولن يعمل ليستحقها؛ فهل يستوي عطاء الله لشخصٍ سهر الليالي وعمل وقدم الكثير من الوقت والجهد والتضحيات ليحظى بأحلامه وبين آخر فضل النوم والكسل والعمل دون إتقان ليلهو ويرتاح باقي يومه؟

فكما تزرع تحصد.. ولا تقل لي عملت ولم أجد حصاد عملي!؛
فقد تكون عملت بالاتجاه غير الصحيح وجاهدت طوال سنوات باتباعك طريقاً خاطئاً... حتى وإن كنت غير مدرك لهذا...
لذا ببساطة اتبع الطريق الصحيح وجاهد في الاتجاه الصحيح لأحلامك..
لتكن أكثر حظاً في الحياة.
فكيف أحدد الاتجاه الصحيح؟..

حدده بمعرفتك الصحيحة لما عندك سواء كان ذلك مال أو خبرة أو موهبة أو مهارات وقدرات معينة؛ فليس منا أحد ما لا يملك إحدى هذه الأشياء؛
وابدأ انطلاقتك وأنت متوكل على الله سبحانه وتعالى

الدرس الثالث عشر: علمتني الحياة أن التفاؤل من سمات الشخصية الناجحة والتي تأخذ من الحياة على قدر ما تريد؛ أما التشاؤم فهو من صفات الشخصية الفاشلة والمتذبذبة؛ ضعيف الثقة في نفسه وفي الله

تعالى؛ وأنه لكي تكون ناجحًا عليك أن تكون متفائلًا؛ فالتشاؤم يفوت عليك كل فرص النجاح.. ومن الحمق أن تفعل ما يقوض نجاحك وتقدمك في الحياة

يقول إدوارد ستيشن: (هناك متفائل واحد فقط... ولقد كان موجودًا منذ أن جاء الإنسان الأرض، وهذا المتفائل هو "الإنسان" نفسه.

الدرس الرابع عشر: علمتي الحياة أن هناك نوعان من الناس، نوع صادق النصيحة يضع يدك على أخطائك لتصحيحها وذلك ليرشدك لطريق الصواب؛ وأسميم (الداعمون أو المساندون)؛ وهؤلاء يدفعونك للنمو والتطور والإنجاز بفضل إرشادهم لك.

ونوع آخر من الناس منتقد وغير أمين؛ ينتقدك كثيرًا ليضعف ثقتك في نفسك ويُشكك في اختياراتك ويُخوفك من التقدم في أي شيء؛ وأسميم (المنتقدين أو المحقرين للآخرين)؛ وهؤلاء يتلذذون بفشلك ويعوضون بانتقادهم لك عن نقص بداخلهم من رؤيتهم نجاحك.

أما النوع الأول فهو نوع مطلوب في حياتك ليساعدك على المضي قدمًا وتحقيق نجاحاتك؛ أما النوع الثاني فتستطيع القضاء على تأثيره بلصق صفة "التفاهة" به و"محدودية الفكر"؛ كما عليك أن تنقل هذا الشخص (المنتقد أو المحقر) من دائرة المهمين بالنسبة لك لدائرة المبعدين والغير

مرغوب في حديثهم أو لقاءهم؛ حتى تلغي تأثيرهم عليك.. امنعهم من انتقادك أو ابتعد عنهم ما استطعت.

الدرس الخامس عشر: علمتني الحياة أن من شاور عاقلاً أخذ نصف عقله.

ليس عليك أن يقتنع الناس برأيك ولكن عليك أن تقول للناس ما تعتقد أنه حق...

سقوط الإنسان ليس فشلاً ولكن الفشل أن يبقى حيث سقط... لا تلم نفسك على ما مضى فاللوم آفة كبيرة، بل اتعظ من أخطائك وليكن لك هدفاً جديداً.

الابتسامة أقل كلفة من الكهرباء وأكثر إشراقاً منها

الدرس السادس عشر: علمتني الحياة أن السعادة ليست في نيل الأماني

وبلوغ الأهداف وإنجاز كل الخطط والأمال لأن ذلك مستحيل...!!

وإنما السعادة الحقيقية في رضا الله والقناعة بواقع الحال بعد التخطيط والعمل وبذل المستطاع لبلوغ الأمل...

الدرس السابع عشر: علمتني الحياة أنه لا توجد مهمة صعبة بعدما

تقسمها إلى خطوات صغيرة...

انتبه أنت لهم تظن هباءً

الدرس الثامن عشر: علمتي الحياة أنه في كثير من الأحيان خسارة معركة تعلمك كيف تربح الحرب

الدرس التاسع عشر: علمتي الحياة أن مفتاح الفشل هو محاولة إرضاء كل شخص تعرفه وهذا من المحال.

الدرس العشرون: علمتي الحياة أن أكون كالسلحفاة في الطريق الصحيح....خيرًا من أن أكون "غزلاً" في الطريق الخطأ

الدرس الحادي والعشرون: علمتي الحياة أن رسم الفرحة على وجه أي إنسان وخاصة الأطفال تفرحني أكثر من أن تفرحهم وهي أجمل ما في الحياة

الدرس الثاني والعشرون: علمتي الحياة أن كل يوم جديد هو عطاء جديد من الخالق وفرصة عظيمة لدخول الجنة.

الدرس الثالث والعشرون: علمتي الحياة أن أحيأ على ضوء شمعة بضمير أشرف من أن أحيأ بلا ضمير تحت أضواء قصر..!

الدرس الرابع والعشرون: علمتني الحياة..أن لا أثقل يومي بهموم الغد
فقد لا تأتي هموم غدي... وأكون حينها حرمت نفسي من فرحة الأمس وراحة
البال فيه.

الدرس الخامس والعشرون: علمتني الحياة أن يحسدك الناس أفضل
من أن يشفقوا عليك.

الدرس السادس والعشرون: علمتني الحياة أن أستفيد من تجاربي
وتجارب غيري وأعترف بأخطائي حتى لو لم يفعل الآخرون ذلك.
وأن أقول رأيي الصريح وأستمع إلى نقد ورأي الآخرين ولا أبن مواقف بناء
على رأي مخالفني.
وأن أفسح المجال لغيري ليعبر عن وجهة نظره ولا أعطِ لنفسي حق التكلم
نيابة عن غيري.

الدرس السابع والعشرون: علمتني الحياة إذا رأيت الناس يعجبون بك
فاعلم أنهم يعجبون بجميل أظهره الله منك... ولا يعلمون عن قبيح ستره الله
عليك .

الدرس الثامن والعشرون: علمتي الحياة ألا أكون محامياً على أخطائي
وعلى أخطاء الآخرين قاض.

الدرس التاسع والعشرون: علمتي الحياة أنه إذا كان لديك حلم...
فعليك أن تدافع عنه،
يعجز الناس في بعض الأوقات عن القيام بأمر يُريدونها... لذا يوهمونك
بأنك (عاجز مثلهم)، لذلك إذا أردت أمراً فقاتل لأجله.

الدرس الثلاثون: علمتي الحياة أنه يجب على تجاهل أي شيء يسلب
الفرحة... ما دام لا يمكن لأحد أن يحمل عنك حزنك فلا تسمح لأحد أن
ينتزع منك سعادتك.

الدرس الحادي والثلاثون: علمتي الحياة أن أكون في الحياة كلاعب
وليس كالحكم.

فالأول يبحث عن هدف والآخر يبحث عن خطأ

الدرس الثاني والثلاثون: علمتي الحياة أن الخطأ هو خطأ مهما كان
مصدره وأن الدفاع عن الخطأ هو خطأ جديد.

الدرس الثالث والثلاثون: علمتي الحياة بأن التسامح هو سلام مع الذات ومع الآخرين، وهو من أسمى الصفات الإنسانية

الدرس الرابع والثلاثون: علمتي الحياة أن هناك شيئان لا يجب أن تظلميها من الناس: الاحترام والاهتمام، فالاحترام يجب أن تفرضه بأسلوبك، والاهتمام يجب أن يفرض نفسه بنفسه.

الدرس الخامس والثلاثون: علمتي الحياة أن التنافس مع الذات هو أفضل تنافس في العالم، وكلما تنافس الإنسان مع نفسه كلما ازداد تطورًا بحيث لا يكون اليوم كما كان بالأمس، ولا يكون غدًا كما هو اليوم.

الدرس السادس والثلاثون: علمتي الحياة أنه ليس مهمًا كيف يراك الآخرين، المهم كيف ترى أنت نفسك.

الدرس السابع والثلاثون: علمتي الحياة أن لولا ظلمة الخطأ ما أشرق نور الصواب!!

الدرس الثامن والثلاثون: علمتي الحياة أنه ليس من العدل أن تطلب من الآخرين ما لست أنت مستعدًا لفعله وأن أفعل ما أقول

انتبه أنت لهم تظن هباً

الدرس التاسع والثلاثون: علمتي الحياة بأن أساس صحتك وسعادتك هي صحة قلبك لذا عليك دائماً أن تبحث عن الذي يريحه ويسعده ويحافظ على شبابه لعمر أطول

الدرس الأربعون: علمتي الحياة أن الحياة التي أعيشها هي عبارة عن كتاب من الاختبارات، وكل يوم أملاً صفحة فيه والله وحده هو الذي يعرف كم عدد صفحاته.

الدرس الحادي والأربعون: علمتي الحياة أنني إذا كنت بلا طموح فجسدي بلا روح فالطموح هو الروح في الجسد والعطر في الزهرة والأمل في الحياة

الدرس الثاني والأربعون: علمتي الحياة أن الصداقة تفاهم وليست اتفاق.. تسامح وليست نسيان.. والصداقة الحقيقية قوة وذكريات حتى لو فقد التواصل!

الدرس الثالث والأربعون: علمتي الحياة أن الخطأ الوحيد في حياتي هو الخطأ الذي لم أتعلم منه شيئاً.

الدرس الرابع والأربعون: علمتني الحياة إنه مش عيب إنك تقرب من ربنا
لما تحتاج حاجة، بس العيب إنك تبعد لما يفتح عليك

الدرس الخامس والأربعون: علمتني الحياة إنك تحترم كل الناس دا مش
معناه إنك ضعيف، دا معناه إن فيه ناس تعبت في تربيتك

الدرس السادس والأربعون: علمتني الحياة أن لدى كل واحد منا من
العيوب والأخطاء ما يجعله يتوقف عن السخرية من الآخرين والتهكم على
أفعالهم والتفرغ لإصلاح نفسه أولاً

الدرس السابع والأربعون: علمتني الحياة أنه عندما يغيب المنطق يرتفع
الصراخ...

الدرس الثامن والأربعون: علمتني الحياة أن لا ننخدع بالمظهر الخارجي
للشخص، فالمظاهر خداعة، وأن لا تحكم على الآخرين من موقف واحد
فقط.. وأنه بالفعل «الناس معادن».

هناك شخص كالذهب أصيل لا يتغير بحسب الظروف والمواقف، يقف
بجانبك في أوقاتك السعيدة ويقف معك في مواقف الحياة الصعبة.

انتبه أنت لهم تظن هباً

الدرس التاسع والأربعون: علمتني الحياة أن أفضل رصيد لك هو عمل الخير وحسن الخلق مع الآخرين ومحبة الناس.

الدرس الخمسون: علمتني أخيراً أن أصبر وأجتهد وأتوكل وألا أنسى قول الله تعالى: " لئن شكرتم لأزيدنكم"، فتعلمت أن أجعل الشكر زاداً للتقوى فمن يتق الله يجعل له مخرجاً...

لذلك:

أرقى ما يتعلمه الإنسان هو:

- أن يتعلم.. أن يستمع لكل رأي ويحترمه وليس بالضرورة أن يقتنع به
- أن يتعلم.. أن يبكي فالبكاء راحة للنفوس بشرط أن يمسح دمعته قبل أن يراها الآخرون.
- أن يتعلم.. أن لا يسرف بحزنه وفرحه لأن الحياة لا تكون على وتيرة واحدة
- أن يتعلم.. أن لا يتدخل فيما لا يعنيه حتى ولو بالإشارة
- أن يتعلم.. أن الصداقة عطاء ثم عطاء ولكن من الطرفين
- أن يتعلم.. أنه عندما يغيب المنطق يرتفع الصراخ
- أن يتعلم.. أن يتحمل المسؤولية مهما عظمت طالما تصدى لها بكل إرادته الحرة ويتحمل كافة نتائجها

- أن يتعلم.. أن يحزن كثيرًا عندما يقول وداعًا لأي صديق فقد يكون وداعًا لا لقاء بعده

- أن يتعلم.. أن لا تكون نهاية علاقته مع الصديق هي بداية كرهه له فقد تنتهي المحبة ولكن يبقى التقدير والاحترام

- أن يتعلم.. أن يكون النجم الذي يقضي عمره من أجل بث النور للجميع دون أن ينتظر من أحد رفع رأسه ليقول شكرًا

- همسة

في إحدى المطارات كانت سيدة تنتظر طائرتها

وعندما طال انتظارها - اشترت علبة بسكويت وكتابًا تقرأه بانتظار الطائرة وبدأت تقرأ...

وأثناء قراءتها للكتاب جلس إلى جانبها رجل وأخذ يقرأ كتابًا أيضًا

وعندما بدأت بتناول أول قطعة بسكويت كانت موضوعة على الكرسي إلى جانبها فوجئت بأن الرجل بدأ بتناول قطعة بسكويت من نفس العلبة التي

كانت هي تأكل منها

فبدأت تفكر بعصبية بأن تلكمه لكمة في وجهه لقله ذوقه

وكلما كانت تتناول قطعة بسكويت من العلبة كان الرجل يتناول قطعة أيضًا

وكانت تزداد عصبيتها

ولكنها كتمت غيظها

انتبه أنت لم تظن هبأ

وعندما بقي في العلبة قطعة واحدة فقط نظرت إليها وتساءلت "ترى ماذا سيفعل هذا الرجل قليل الذوق الآن؟"
لدهشتها قسم الرجل القطعة إلى نصفين ثم أكل النصف وترك لها النصف الأخر

فقالت في نفسها "هذا لا يحتمل"

كظمت غيظها مرة أخرى وأخذت كتابها وبدأت بالصعود إلى الطائرة وبعد أن جلست في مقعدها بالطائرة فتحت حقيبتها وإذ بها تتفاجأ بوجود علبة البسكويت الخاصة بها كما هي مغلقة بالحقيبة!!

كانت الصدمة كبيرة وشعرت بالخجل الشديد

عندها فقط أدركت بأن علبتها كانت طوال الوقت في حقيبتها وبأنها كانت تأكل من العلبة الخاصة بالرجل!!

فأدركت متأخرة بأن الرجل كان كريماً جداً معها وقاسمها علبة البسكويت الخاصة به دون أن يتذمر أو يشتكي!!

وازداد شعورها بالخجل حيث لم تجد وقتاً أو كلمات مناسبة لتعتذر للرجل عما حدث من قلة ذوقها!

كذلك علمتني الحياة أن هناك دائماً أشياء إذا فقدناها لا يمكننا استرجاعها:

لا يمكنك استرجاع الحجر بعد إلقائه

لا يمكنك استرجاع الكلمات بعد نطقها

لا يمكنك استرجاع الفرصة بعد ضياعها

لا يمكنك استرجاع الشباب بعد رحيله

لا يمكنك استرجاع الوقت بعد مروره

لذلك عزيزي القارئ الكريم...

احرص دائماً على أن لا تتسرع بالحكم على الأشياء...

واحرص على أن لا تضيع فرصة أو لحظة حلوة قد لا تتكرر



عندما تعلمك الحياة دروساً لا تنسها أبداً... فهي في الحقيقة تقويك فكرياً في جميع مواقف الحياة المختلفة

إرادة التغيير

مما لا شك فيه أن أي إنسان سوي يعيش على الأرض يطمح إلى تغيير واقعه للأفضل، وهذا بهدف الشعور بالأمان النفسي والاستقرار الوجداني، ولعل الذي يميز الإنسان الناجح عن غيره هو أنه استطاع أن يتغلب على العقبات التي تعترض طريقه في مشواره نحو تحقيق أهدافه، وهذا بفعل قوة كامنة لديه استطاع أن يستثمرها من أجل الاستمرار في النجاح والتميز، أما الذين يدعون الفشل فهم توقفوا عند أول عقبة اعترضت طريقهم نحو النجاح، واستسلموا لها، وبالتالي صاروا إلى ما صاروا إليه.

وحديثنا في هذا الموضوع هو عن هذه القوة التي إن تم استثمارها بطريقة صحيحة نصل إلى النجاح والتميز، وإذا ما عطلناها فسنحكم على أنفسنا بالفشل، الحديث عن إرادة التغيير.

وفي هذا الموضوع سنتناول مفهوم كل من الإرادة والتغيير، وما المقصود بالاستعداد للتغيير، مع بيان مستويات التغيير وذلك بهدف تبصير القارئ بواقعه ومن أجل أن يصنف نفسه من حيث هذه المستويات مع توجيهه لكيفية الارتقاء إلى مستوى التغيير الذي يطمح إليه.

ماذا يقصد بالإرادة؟ وقوة الإرادة؟

- الإرادة هي قوة كامنة داخل الشخص تدفعه إلى إحداث تغيير عن طريق تحقيق الأهداف التي يطمح للوصول إليها، وبدون استثمار هذه القوة فسيتوقف هذا الشخص عند أول عائق يعترض طريقه.

- أما قوة الإرادة فهي المثابرة على القيام بعمل ما، برغم العوائق والمصاعب التي تعترض القائم بهذا العمل، وهذا يدل على أن الأمر يحتاج إلى استمرارية في السير نحو إنجاز هذا العمل.

التغيير: هو عملية التحول من حالة واقعية إلى حالة منشودة؛ ولذلك على الشخص الذي يريد أن يحقق أهدافه أن يتعرف أولاً على واقعه وقيمه وذلك حتى يتمكن من تحديد وجهته نحو التغيير.

الاستعداد للتغيير: هو مدى رغبة الفرد في الانتقال من الوضع الحالي إلى وضع أفضل في المستقبل.

مستويات التغيير:

المستوى الأول: وعنوانه اللامبالاة، حيث أن الفرد لا يعي بواقعه ولا يستطيع تقييمه، وربما يعرف أنه يحتاج للتغيير إلا أنه يفضل وضعه الحالي. مثال: مدخن السجائر، لا يرى أن التدخين يسبب له أي مشكلة، بل يستمر

انتبه أنت لهم تظن هباً

ويستمع بالتدخين، ويستنكر أي نصيحة من الآخرين حول الإقلاع عن التدخين.

المستوى الثاني: لا يدرك أن واقعه يحتاج إلى تغيير إلا بعد حدوث المشكلة، مثل الطالب المستهتر الذي لا يذاكر دروسه ولا ينتظم في الدراسة، فهو لا يدرك أنه بحاجة إلى التغيير إلا بعد رسوبه في الامتحان النهائي.

المستوى الثالث: يعرف أن واقعه يحتاج للتغيير، ولكن هذا التغيير مؤقت ووقتي حسب الحاجة، مع عودته لوضعه الأصلي مرة أخرى، أي أن تغييره طبقاً للظروف المحيطة به.

ومثال على ذلك السائق المتهور في قيادته للسيارة، فهو لا يلتزم بسرعة الطريق إلا إذا تواجد في مكان به كاميرات مراقبة.

المستوى الرابع: يعرف أن واقعه يحتاج إلى التغيير وأن لديه بعض المشكلات التي يحتاج أن يعالجها ولكنه يرى أن قدراته وإمكانياته لا تمكنه من إحداث التغيير ويستسلم ظناً منه أنه لا يريد أن يتعب نفسه من أجل سراب.

مثل الطالب الذي لا يحب مادة الرياضيات، فعند أول مسألة رياضية لا يستطيع حلها، تجده يحدث نفسه بأنها مادة صعبة وأن قدراته أقل من أن

يتقنها، وبالتالي تصبح عنده مادة الرياضيات عقدة لا يستطيع الفكك منها.

المستوى الخامس: يعرف أن واقعه يحتاج إلى التغيير ويبحث عن الاستراتيجيات والوسائل التي تمكنه من إحداث تغيير وبالفعل يبدأ في التطبيق إلا أنه يفشل في إحداث تغيير ويزعم أنه حاول إلا أنه أخفق وبالتالي يجد أنه ليس في حاجة للبحث عن حلول أخرى، وهو في الحقيقة لم يضع استراتيجيات صحيحة، أو أن هذه الاستراتيجيات غير كافية لإحداث تغيير. فمثلاً الزوجة التي تشكو من عناد طفلها، تحاول تلبية رغباته ظناً منها أنها تعالج العناد، إلا أن طفلها يزيد من عناده. وبالتالي تستسلم وتزعم بأن حال ابنها لن ينصح أبداً، مع أنها في الحقيقة لم تستخدم معه الأسلوب التربوي الصحيح لمعالجة هذا العناد.

المستوى السادس: يعرف أن واقعه يحتاج إلى تغيير ويضع الوسائل والطرق اللازمة لإحداث التغيير ولكنه لا يضع في حسابه تبعات هذه الوسائل والنتائج المترتبة عليها، هل هي حلول ناجحة أم هي حلول كارثية قد تزيد واقعه سوءاً وأماً.... مثلاً الزوجة التي تعاني مع زوجها، فهي لا تفكر في إيجاد آلية للحوار، بل يهددها تفكيرها إلى طلب الانفصال عن زوجها، ولكنها لا تدرك تبعات ذلك الانفصال على أولادها.

المستوى السابع: يعرف أن واقعه يحتاج إلى تغيير ويحدد الطرق والوسائل التي تمكنه من إحداث هذا التغيير ويفاضل بينها من أجل اختيار أيسرها وأقلها تكلفة من حيث الجهد المبذول، إلا أنه لا يقتنع بها، وبالتالي ربما يتوقف عن تطبيق تلك الممارسات وينتكس مرة أخرى.

فمثلاً الطالب الذي يريد الدراسة في إحدى الجامعات الأجنبية ولكنه ضعيف في اللغة الإنجليزية، تجده يحدد الحلول التي تمكنه من تحسين مهاراته في اللغة وذلك من خلال حضور دورات تعليمية، إلا أنه في الحقيقة لا يحب الالتزام بالحضور، وبالتالي تجده في النهاية يحجم عن هذا الأمر ويتراجع عن محاولته لتحسين مستواه في اللغة الإنجليزية.

المستوى الثامن: يعرف أن واقعه يحتاج إلى تغيير ويحدد الطرق والوسائل التي تمكنه من إحداث هذا التغيير ويختار أيسرها وبما يتناسب مع قدراته وإمكانياته، كما أن اختياره جاء بناء على توافق كل من العقل والقلب، كما لو كان شعاره "استفت قلبك" ثم يبدأ في التنفيذ بالفعل تبدأ عملية التغيير التي تظهر في حياته ويلاحظها عليه الآخرون.

ونذكر نفس المثال الذي عرضناه في المستوى السابع، حيث إن هذا الطالب توصل إلى حل آخر لتطوير مهاراته في اللغة الإنجليزية، ويكمن هذا الحل في الاستماع إلى دروس الفيديو على موقع يوتيوب، وهذا الحل يوافق ميوله: حيث أنه من هواة استماع مقاطع الفيديو على الإنترنت. وبالتالي ينجح هذا

الشخص في مسعاه نحو تطوير مهاراته اللغوية لأنه أوجد وسيلة للحل مناسبة لرغباته وميوله.

من خلال ما تقدم نرى أن أي شخص يمكنه إحداث تغيير في واقعه ويطوره للأفضل، ولكنه فقط يحتاج إلى إيقاظ القوة الكامنة بداخله وهي ما نسميها بالإرادة، ونذكر كلمة الملاك الأمريكي الشهير محمد على كلاي حينما قال "كرهت كل لحظة من التدريب، ولكني كنت أقول: لا تستسلم، اتعب الآن ثم عش بطلاً بقية حياتك."، فهو أدرك أن واقعه صعب ويحتاج لاستثمار القوة الكامنة بداخله من أجل إحداث هذا التغيير.

لذلك فالتغيير في الحياة أمر لا مفر منه... بدلاً من الخوف أو محاولة تجنب ذلك، أفضل طريق لنا هو قبوله، والتقدم والسماح له أن يكون قوة إيجابية وبناءة في حياتنا.

ونجد في حياتنا اليومية كثير من الناس يستسلمون أمام العديد من السلبيات المتأصلة في شخصياتهم، معتقدين أنهم عاجزون عن التغلب عليها، فيقفون مكتوفي الأيدي حيالها.

أما الأمر الأخطر فهو أن يظن المرء أن هذا الاستسلام يعني تسليمه لقضاء الله وقدره، مع أن بين الأمرين اختلافاً كبيراً جداً؛ إذ أن الاستسلام يعني

التوقف عن العمل وترك الأخذ بالأسباب الكونية والشرعية التي جعلها الله تعالى علاجًا لمواجهة مثل هذه السلبيات السلوكية.

أما التسليم فيعني الرضا بما كتبه الله تعالى بعد استنفاد الوسع وبذل الجهد في البحث عن أسباب المشكلة وطرق علاجها، ومن ثم العمل بها على الوجه الصحيح.

إن قدرتنا على تغيير سلوكياتنا غير المرغوبة أمر مهم جدًا في حياتنا، وأنت في تغيير سلوكك الخاص تُصبح حازمًا حقًا، بل ومؤكدًا لذاتك، لأنك تفوقت على نفسك، وهذا هو ما يُعين على ضبط النفس في أغلب الأحيان، أو دعنا نطلق عليه "إرادة التغيير"، التي تثمر احترامك الخاص لنفسك ولذاتك.

- الطريق من هنا:

• نحن نتغير لنحل مشكلاتنا بطريقة أفضل؛ وبالتالي نحيا حياة أفضل.. لذا لا بد لنا أن نتخيل هذه الحياة الفاضلة حتى يمكننا صنعها.

• بداية التغيير تبدأ من رغبتك فيه؛ فلن يمكنك أن تتغير إلا إذا رغبت أنت في ذلك، كما أن أي تغيير صاحبه غير جاد فيه فهو تغيير هش لا قيمة له.. فلسان الحال أبلغ من لسان المقال، وصوت الفعل أقوى وأعذب من صوت القول، ولا يمكن للتغيير أن ينجح ويستمر بالكلام والخطب ولكن بالممارسة والتطبيق.

• استعن بالله، فهو خير معين للمرء، والإنسان لا يمكن أن يكتب له النجاح دون توفيق الله عز وجل؛ فاسأل الله أن يعينك ويقوي ظهرك.. أكثر الدعاء

والاستعانة بالله تعالى ليرزقك التوفيق والسداد، ويسر لك طريق الصلاح،
فالموفق مَنْ وفقه الله، والخاسر مَنْ خذله الله تعالى.

• التغيير عملية تتطلب كثيرًا من المعرفة عن أنفسنا، وعن الهدف الذي
نتحرك في اتجاهه، وتتطلب أيضًا الكثير من المهارات؛ وعمومًا كلما ارتفعت
طموحات الفرد ومستواه الثقافي كلما كان استعداده للتغيير أكبر.

• لكل تغيير مقاومة جلية وأخرى خفية، فاحرص على التعرف عليها
واستمالتها وترويضها، ولا تهملها فيتعاظم أمرها ويزداد شرها.

• التغيير مشروط بقناعتك بأنه ممكن؛ فحدث نفسك أنه ممكن، وأنتك
بإذن الله تستطيع.. تخطي الخوف من التغيير.. الخوف من مواجهة موقف
جديد.. الخوف من الأخطاء، فالأخطاء ليست فشلًا بل محورًا لاتجاه جديد
ونتائج جديدة.

• إذا كنت جادًا في تغيير طباعك وعاداتك وأفكارك وسلوكك ليكن شعارك
"ما ضعف بدن عمًا قويت عليه النية".. أي أنّ عزمك على فعل شيء أو
تركه هو القوّة الدافعة والمحرّكة، فإذا كان عزمك وتصميمك قويين
استجاب البدن لأوامرهما وانصاع.

• هناك نقطة جوهرية في إحداث التغيير أو التبديل أو التعديل في الطباع،
وهي أنك لا بد أن تعرف أنّ طبيعة كلّ إنسان غنيّة بالإمكانات والمواهب
والقدرات التي عليه أن يكتشفها ويحسن استغلالها..

إنَّ الذين غَيَّرُوا طباعهم وثاروا على نقاط ضعفهم هم الذين وضعوا أيديهم على مكامن القدرة في شخصياتهم ووظَّفوها أفضل توظيف، وبإمكانك أنت أيضاً أن تشقَّ طريق التغيير مثلهم.

• إذا جَرَّبْتَ أن تغيِّر سلوكاً أو طبعاً معيناً، أو كسرت عادة مألوفة فلم تعد أسيرها ولم تعد تستعبدك، فإنَّ ذلك يعني أنَّ لديك القدرة على تغيير سلوك آخر واجتنب عادة سيئة أخرى، كما يعني أنَّ إرادتك قويَّة، وأنَّك أنت الذي بتَّ تتحكَّم بنفسك وغرائزك وشهواتك، لا هي التي تتحكَّم فيك.

• يطرح بعض المهتمين بشؤون النفس أسلوباً عملياً لتغيير الطباع والعادات المستحكمة، وهو أن تستبدل العادات القديمة بأخرى جديدة حتى تنسخ الجديدة القديمة، ويقترحون أن تكون العملية تدريجية، ذلك أنَّ العادة المستحكمة لا تزول بسرعة وإنَّما تحتاج إلى شيء من الوقت.. هذه العادات الجديدة جيِّدة وصحيَّة ونافعة، ومع الإصرار والمواصلة والانتباه ستقلع عن عاداتك القديمة.

• ابدأ كلَّ عملية تغيير بكلمة "أريد".. اكتب ذلك وتابعه وتذكره دائماً، فإذا كنتَ تعيش القلق قل: "أريد أن أتغلَّب على قلقي".. ابحث عن سبل الخلاص منه.. ضع خطَّة ونفِّذها، فذلك يزيد في قدرة الوعي والإرادة والتحكُّم، ولا تنسَ أنَّ بناء العادة السلبية استغرق زمناً وأنه ترسخ نتيجة الإهمال واللامبالاة وعدم التصدي لها في مهدها، ولذا لا تغيِّر عدَّة طباع دفعة واحدة، فذلك ليس سهلاً ولكنه ممكن... فعليك أن تركِّز على طبع

واحد، ولا تنتقل إلى غيره حتى تطمئن أنك قد تغلّبت عليه.... فتناول الدواء دفعة واحدة لن يشفي من الداء بقدر أخذه على جرعات وفق الوصفة الطبية، لذا فإن التدرج واستخدام استراتيجية تجزئة المشروعات أمر مهم لنجاح عملية التغيير.

• حتى الاستعداد الوراثي -كما يرى بعض علماء النفس- خاضع لقانون التغيير وذلك بتبديل العوامل التي تخضع لها وتحسينها.... فلو ورث شخص المزاج الحادّ عن أبيه فلا يستسلم، فإنّه إذا اتّبع خطّة وقائية لتجنّب الانفعال، واعتياد التوازن والاعتدال، فإنّه سيتغلّب على حدّيّة المزاج، فالموروثات إذا لم يُفسح لها المجال في أن تنمو وتستحكم، فإنّها تصاب بالضمور والتلاشي، وربّما كان الأب انفعاليّاً لأنّه لم يراقب سلوكه وعواطفه ولم يعالج حالة الانفعال لديه. ولكنّ الابن إذا وعي خطر الانفعال وكبحه في وقت مبكر فليس ضروريّاً أن يكون انفعاليّاً مثل أبيه.

• الطباع السيئة أو العادات القبيحة غالباً ما تكون نتيجة إمّا "إفراط" أي إسراف ومغالاة وتجاوز، وإمّا "تفريط" أي تقصير وإهمال وتهاون.... واعتماد قاعدة العدل والوسطية في الأمور كقاعدة حياتية عامّة، طريق مهم لتبديل الطباع ونبذ الفاسد منها.

• الوحدة قاتلة، وطريق التغيير طويل وشائك، لذا فأنت بحاجة إلى خليل مؤيد لأفكارك التغييرية، يؤانسك في وحشتك، ويخفف عليك غربتك، ويسليك عندما يضيق صدرك من نقد المعارضين وإساءة المقاومين.

• الطبع يكتسب من الطباع، فكما أنّ معاشره الضعفاء ومسلوبي الإرادة تنقل عدوى الضعف والانهيار إلينا، فكذلك معاشره الأقوياء وأصحاب العزائم تنقل بعض شحنات القوة والجرأة التي يتمتعون بها.

فإذا كان صديقك خائر الإرادة، مغلوباً على أمره، لا يستطيع مقاومة طبع سيء أو عادة سلبية أو خلق مشين، فإنه قد يترك في نفسك فكرة أنك لست الوحيد المصروع، بل الصرعى كثيرون.... ولهذا فأنت بحاجة إلى مصادقة ومعاشره ومسايرة الذين اقتحموا أسوار الضعف والتردد، وتمكّنوا من مقاومة طباعهم السيئة.

• تجارب الذين حاولوا تغيير طباعهم ونجحوا تنفعك في معرفة الطرق التي استخدموها للوصول إلى التغيير، وفي الإرادة التي استقووا بها على إنجاز أهدافهم وبلوغ النتائج المذهلة.

• هناك بعض الناس لا يحبون التغيير لخوفهم الشديد من التغيير، وأفضل أسلوب للتعامل مع هؤلاء هو عدم الالتفات إليهم، كما أن الزمن كفيل بإبعادهم عن طريقك "إما بالإقالة أو الاستقالة أو التقاعد أو الانتقال أو الموت أو... إلخ".

• نتائج التغيير لا تأتي سريعاً.. لا تتأفف.. لا تنسحب في منتصف الطريق.. كن صبوراً ولا تتعجل الثمار قبل نضوجها.. لا تغيير من غير مرونة، لذا احذر أن تلجأ إلى سياسة "إما... وإلا..." أي إما أن تقبل العملية التغييرية بالكامل وإلا

فلا تغيير، فالتغيير في الطباع يحتاج إلى وقت، ولكنك يمكن أن تتلمس آثاره الأولية كلما خطوت خطوة في اتجاه إصلاح ما فسد.

• كل تغيير له ثمن، فإما أن تدفع ثمن التغيير أو تدفع ثمن عدم التغيير، علمًا بأن ثمن التغيير معجل الدفع وثمان عدم التغيير مؤجل، والعاقل من أتعب نفسه اليوم ليرتاح غدًا.

إن بداية كل جديد هو أصعب ما في الأمر... لذا عندما تبدأ بأي من هذه النصائح ستشعر في البداية بعدم الرغبة في الاستمرار، لكن مع المثابرة ومقاومة الروح السلبية الكامنة فينا ستتمكن من الاستمرار وتتغلب على خمورك وأسلوب حياتك الفاتر وتستمتع بالقيام بما هو جديد ومختلف.. إن التجديد والتغيير هو أكثر الثوابت في حياتنا التي نحتاجها باستمرار كاحتياجنا للماء والهواء.. فلا تبخل على نفسك بالتجربة.. " تجربة التغيير".



يقول الله سبحانه وتعالى:

(إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)

تعلم قول كلمة لا

لا! كلمة بسيطة تغير حياتك!!

نعم.. لقد ارتكبنا ذلك الخطأ كثيراً، كنا مترددين ومهزوزين عندما تطلب الأمر اتخاذ قرار فقلنا، " نعم " بينما أردنا أن نقول، " لا " فوجدنا أنفسنا بلا وقت وبلا طاقة وبلا خطة أو نظام يساعدنا على مواصلة العمل ويحفزنا على الإنجاز، لقد حان الوقت لننبذ ترددنا ونبدأ في اتخاذ قرارات واضحة وصریحة، لماذا؟ لأنه غير مجد وغير محمود وغير منطقي وغير أخلاقي وغير مأمون أن يعيش الإنسان متردداً،

أحد الأسباب التي تجعلك تسلك سلوكاً متردداً هو أنك لا تستطيع استخدام كلمة " لا "

في تعاملاتك اليومية الجادة وبشكل فعال، وإلى أن تسترد القوة التي تمنحك إياها كلمة " لا " وتوظفها في محادثاتك اليومية، ستبقى غائباً وتائهاً في مستنقعات التردد.

وسيعتبرك الآخرون شخصاً منقاداً، أو عديم الرأي.

وبكلمة أخرى، فإننا عندما نعجز عن أن نقول لا، نصبح موافقين دون أن نتفق، ومناققين دون أن نقصد، أي نصبح " نعميين " من أصحاب: " دائماً نعم ".

قوة " لا "

لقد حان الوقت لنتوقف عن ترددنا ونكون حاسمين لتنفيذ من قوة " لا " لقد تعودنا على أن نجيب ب " نعم " أمام أي شخص وتجاه أي شيء، فانتهي بنا الأمر إلى فقدان أنفسنا ووقتنا وفي بعض الحالات نتأجنا ومستقبلنا، نحن نمثل العدو الأول لأنفسنا عندما نجيب ب " نعم " على كل طلب أو اقتراح، ونقع ضحية قراراتنا النمطية عندما نجيب بنعم، فعندما نفشل في أن نقول للآخرين " لا " فإننا نقع تحت التأثير السلبي للموافقة الدائمة، وندعو الآخرين لاتخاذ قرارات والقيام بأعمال والتصريح بأقوال لا توافق رغباتنا.

استخدم قوة نموذج " لا " لتحويل ال " لا " الداخلية غير المنطوقة إلى " لا " خارجية منطوقة ومسموعة وصریحة، وشديدة اللهجة فكثيراً ما نفكر ونحاول ونتمنى لو أننا نستطيع أن نقول " لا " بملء أفواهنا لكننا لا نلبث أن نتراجع عن " لا " ونقول " نعم " لنعيش بعد ذلك صراعاً عنيفاً في داخلنا ومع وضد أنفسنا، إن مفتاح النجاح هو أن نقول " لا " بثبات وبأسلوب يمكن أن يسمع ويؤخذ مأخذ الجد، ويتكون نموذج " لا " من العناصر التالية:

- الهدف..

إنه الهدف من الطلب الذي نتلقاه والذي علينا أن نستجيب له ب " لا " أو "نعم"، هذا الطلب هام للغاية وهو المفتاح أو البوابة، الطلب هو كل ما

انتبه أنت لهم تظن هباً

تحتاج أن تعرفه لتحديد بعد ذلك لماذا تم عرضه، ومدى اتفاهه مع الأهداف الرئيسية التي وضعتها لتحقيقها. يشكل الفهم الجيد لغرض أو أغراض الطلب بداية جيدة ومثالية للتعامل مع عملية الاتصال، ويمكنك هنا أن تنظر في ما يلي:

- هل الطلب آمن أم خطير؟
- هل يتفق مع أهداف المنظمة؟
- هل يتفق مع أهداف الشخصية أو العائلية؟
- ما مدى تأثير هذا الطلب على سعادتك الشخصية سواء بالسلب أو الإيجاب؟

ففي كل الأحوال يجب أن يكون هدفك وهدف اتصالاتك وتعاملاتك هو المحافظة على أهدافك وسعادتك ورضاك والدفاع عن مصالحك وقراراتك وأهدافك.

- الاختيارات..

بعدما تدرك طبيعة أو هدف الطلب، يأتي دور الاختيارات المتاحة أمامك، الاختيارات هي القائمة التي تختار منها طريقة تحقيقك لأهدافك وأغراضك، الاختيارات هي الجانب العملي للهدف، فأنت تختار ما يناسب الهدف من طرق وأساليب يمكن أن تساهم في تحقيقه، مثال هذه الاختيارات هو أن تنظر في قرار ما إذا كنت ستعين موظفًا للقيام بالعمل، أم ستقوم به بنفسك للتوفير أو الإتقان أو لعدم توفر الموظف البديل.

متى؟

تحدد كلمة متى التوقيت والإطار الزمني الذي يحتاجه الهدف كي يصل إلى منتهاه أو يتم تحقيقه، وتحدد "متى" أيضاً الموعد الأخير الذي يتم فيه تسليم العمل المطلوب كاملاً، لكي تحدد متى يتم تحقيق العمل المطلوب، اطلب تاريخاً ووقتاً محددين، ليتم تسليم العمل أو المهمة أو المشروع كاملاً خلالهما، استفسر أيضاً عما إذا كان ذلك الوقت محدداً وثابتاً أم يمكن تجاوزه ببضعة أيام أخرى تقديماً أو تأخيراً، اكتشف ما إذا كان ذلك الإطار الزمني يناسب أولوياتك التي وضعتها لنفسك أم لا.

- الروابط العاطفية..

رفض الطلب أو الرد بـ "لا" ليس مجرد عملية عقلية أو عملية بحتة، بل هو عملية عاطفية أيضاً، لأن مشاعرك تنمو وتنضج من خبرة لأخرى فتشعر بارتياح تجاه موضوع معين، بينما تشعر بنفور شديد غير مفسر تجاه موضوع آخر.... وتنمو تلك الأحاسيس من خبرة لأخرى ومن تجربة لأخرى لأن مشاعرك توجهك دون أن تطلب منها ذلك.

- الحقوق والواجبات..

الحقوق هي تلك الأشياء والمكتسبات الفعلية التي تطلبها وتحصل عليها بغض النظر عن ما إذا رفضت أو وافقت على الطلب، فالحقوق تؤكد لك ما

إذا كان الطلب عقلانيًا وقانونيًا أم لا، أما الواجبات فهي الأعمال والأفعال والالتزامات التي تتولي مسئوليتها بنفسك، وهي أشياء يجب أن تتعلمها جيدًا، فهي المهام القانونية والأخلاقية والعقلية التي يتوقع منك الناس أن تلتزم بها في حياتك.

- دافع عن أصولك ومكتسباتك..

تحمل قدرتك على الرفض خطرًا داهمًا على جميع أوجه الأمان لديك، فالرفض مهم بالنسبة لسلامتك الجسدية والصحية، وهو مهم أيضًا للدفاع عن أصولك الشخصية التي تكمن في المساحة الفكرية والعقلية والروحية والعاطفية لديك، فقول كلمة " لا " يحميك ويحقق لك السلامة، وليس من الضروري أن تحقق لك كلمة " لا " السعادة لكن عدم قولها سيجلب لك القلق والندم وربما التعاسة.

سياسات الرفض..

تتيح لك سياسات الرفض أن تتخذ قراراتك لمرة واحدة فقط في كل نوع من المواقف، حيث يتم الرجوع لسياساتك السابقة والتي كونتها في كل موقف مشابه، تتيح لك سياسات الرفض أيضًا اتخاذ القرارات المعقدة بشرعه، ثم الانتقال إلى القرارات الأكثر تعقيدًا التي تواجهها خلال كل يوم من أيام عملك.

وباختصار فإنه من الأفضل أن تقول " لا " من أن تقول " نعم " وتعني بها "لا" إذ يصبح الرفض ذا معنى عندما يبني على أساس القيم والمعتقدات، ومن الأشياء المهمة في عملية الرفض أو الموافقة... الصدق مع النفس في تحديد تلك المعتقدات والقيم حيث إن الرفض والموافقة سيسريان على الجميع ولن يتأثرا بكون صاحب الطلب زوجًا أو طفلاً أو زميلاً أو صديقاً أو حتى مديرًا، باختصار فإن قوة نموذج " لا " ترتبط بالأخلاق ارتباطاً وثيقاً، حيث أن الأخلاق جزء من الحقوق والواجبات، ولذلك يجب أن تعرف حقوقك جيداً، وتعرف سياسات الشركة التي تعمل فيها، أو سياسة العائلة التي تنتمي لها، وكن حاسماً، وتقدم بلا تردد.

تحويل " لا " الصامتة إلى " لا " صارخة..

يُجمع معظم الناس على أنهم ينطقون " لا " في أنفسهم ودواخلهم وبشكل حاسم جداً وفي كل لحظة، مثل " لا ... لن أتقبل إبداءك لي أو " لا ... لن أتحمل ذلك بعد الآن أو " لا لن تسير الأمور بتلك الطريقة ".

لكن المشكلة أنك عندما تردد هذه ال " لا " بشكل حاسم جداً في أعمالك، لا تستطيع ترجمتها إلى " لا " منطوقة وحاسمة وعالية النبرة ومسموعة للجميع.

فلماذا؟..

لأنك لا تجيد توصيل الداخلي (حاجتك للرفض) بالخارجي (الرفض الفعلي) للعديد من الأسباب... أنت ترفض داخليًا وتقبل خارجيًا ومظهرًا لأنك لا تريد أن تظهر سيئًا أو لأنك تريد أن تحوز على إعجاب شخص ما. ويواجه الأطفال هذه المشكلة عندما يضطرون إلى الموافقة على أشياء يرفضونها بهدف الحصول على صداقات الآخرين.

وهناك بعض الأشخاص ممن يقولون " نعم " عندما يكونون مرهقين وغير قادرين على الرفض لأنهم سيضطرون إلى تفسير أسباب رفضهم وتعليل أسباب " لاءاتهم " فيحجمون عن الرفض وينصاعون للضغوط ويتنازلون عن مبادئ وأفكار تعمل داخلهم.

كيف ستقول "" لا ""؟؟

" لا " هي الكلمة السحرية التي تحميك، وتقف ضد الظلم، وتعبّر عن الحرية، هناك من يستخدمون " لا " للتعبير عن الرفض القاطع دون تردد، فهم يعرفون عواقب النطق بـ " لا " ويعرفون جيدًا أن " لا " هي أفضل شيء يمكنهم قوله في الوقت الحالي.

تخيل نفسك تقول " لا " ... إذا وجدت أنك غير قادر حتى على تخيل نفسك في ذلك الموقع، إذن فقدرتك على الرفض تنحدر تقريبًا إلى الصفر، حاول رسم صورة عقلية لذلك الموقف وذلك الشخص الذي ستقول له " لا "

اتبع إجابات تلك الأسئلة، وستجد نفسك قادرًا على قول " لا " وأنت تعني بها الرفض القاطع.

صياغة وصناعة "لا" التي تعني: "لا"

أنت تريد جملة لبقة تعبر بها عن رفضك القاطع وليس المتردد. فلتكن " لا " هي الكلمة الأولى في جملة الرفض، وأتبعها بجملة تعززها وتقويها، ثم اتبعها بجملة تبقمها ولا تخفف من أثرها.

بعد تكوين الجمل المثالية للتعبير عن الرفض، ابدأ في تحويل كل إجاباتك لتصبح بنفس قوة نموذج " لا " الذي أوضحنا أنه يتكون من:

• الهدف أو الغاية: هل تبدأ جملة الرفض بكلمة " لا "؟

• الاختيارات: هل تعلم أن هناك اختيارات لـ " لا " تساعدك على تحقيق

الهدف من وراء الرفض؟

• متى: هل تعبر جملة الرفض عن الرفض المؤقت أم الدائم؟

• العواطف: هل تقبلت ما نويت أن تقوله أم لا؟

• الحقوق: هل وضعت في اعتبارك حقوقك وواجباتك الداخلية، والعواقب

التي تتبع الرفض؟

كيف يقول الناس " لا "؟

أنت تقول لا طبقًا لما تمليه عليك شخصيتك وخبراتك، وتقديرك للموقف،

انتبه أنت لم تظن هباً

وفهمك للعواقب، تساعدك قوة نموذج " لا " على تحديد الموقف بدقة. وتحديد العواقب السلبية أو المحايدة أو الايجابية للرفض، وتساعدك في ذلك بالطبع خبراتك السابقة والحالية.

شخصيات الرفض محدودة، وسنعرض فيما يلي حصراً لأنواع شخصيات الرفض ووصفاً مختصراً لها مع أمثلة من طرق الرفض التي يستخدمونها ومدى شيوعها.

- المباشر:

يبدأ جملة الرفض بـ " لا " ولا يضيف شيئاً بعدها، ولا يضع أعذاراً لذلك الرفض مما لا يعطي أية مساحة للتفاهم أو التفاوض، ويعتبر الشخص المباشر من أكثر مستخدمي " لا " ثبوتاً ورسوخاً وثقة، فهو لا يضيع وقته في تقديم الأعذار وتبرير القرار، بل يرفض بشكل مباشر، ويتضمن حضوره أيضاً نبرة صوته والاتصال العيني المباشر.

- غير مباشر:

يقرر ويقرر أن يقول " لا " ويعبر عن رفضه الشديد، ولكن قد ينتهي به الأمر إلى الظهور بمظهر المتردد فتجده مثلاً، يقول " لا " أعتقد أنني سوف أستطيع وربما يفعل الأسوأ فيقول: "حسناً" ويبيدي موافقته المترددة، ثم لا يلتزم بها لأنه لم يقصدها أبداً. وبالنسبة للحضور فالشخص غير المباشر نوعاً غير

مريح، وهو لا يلتزم بالموضوع ذاته ويتحدث كثيراً في المواضيع الخارجية، كي يخفي تردده، ويظهر غير المباشر بمظهر المتردد لأنه لا يستطيع إخفاء نبرة صوته الضعيفة، ودرجة الصوت غير الحاسمة أو حتى تفادي نظرات الآخرين.

- المهذب:

يستخدم أفضل المصطلحات للتعبير عن رفضه، فهي الأكثر تهذيباً، والأكثر حسماً في الوقت ذاته، كما يهتم بما هو مطلوب منه، ويهتم بصاحب الطلب ذاته، ويستخدم عبارات رفض بسيطة في الوقت ذاته مثل، " لا... أشكرك " وبالنسبة للحضور، يعتبر الشخص المهذب من أكثر الشخصيات احتراماً وثقة وعطفاً وهو كثيراً ما يستخدم نبرة صوت دافئة.

- المفصل أو التفصيلي:

هذا الشخص يعرف سبب الرفض جيداً، فيبدأ في ذكره وتعزيز إجابته به، فتجده على سبيل المثال يقول، " لا.. لن أشترك في مشروعات إضافية لأنني أملك من المشاريع ما لا يتحمله وقتي "، بالنسبة للحضور فإن من يهتم بالتفاصيل يعتبر محايداً وعقلانياً. ولديه القدرة على تعزيز قراراته بتبريرات مقنعة بشكل كافٍ.... وعادة ما يستخدم المفصل نبرة صوت هادئة ولكنها مليئة بالحياة.

- الملهم:

يرفض دون أن يتسبب في جرح أو إغضاب أحد، فتجده على سبيل المثال يقول " أشكرك في التفكير بي للقيام بتلك المهمة ولكني غير متحمس تمامًا لذلك العرض، ولذلك فلن أشارك فيه للأسف، بالنسبة للحضور، فالملهم يعتبر من الشخصيات المريحة والهادئة والواثقة والمراعية للآخرين في ذات الوقت ودائمًا يستخدم الملهم نبرة صوت هادئة وواثقة.

- الجشع:

يجد راحتته وضالته في الرفض فهو يشعر بسيطرته على الآخرين ومن تعبيراته المفضلة: " لا بالطبع.. كيف تفكر بهذه الطريقة؟ أم أمر غير مقبول " أو " أنت تعرف جيدًا استحالة هذا الأمر وهذه الطريقة أو " لا... لست مستعدًا للمساعدة في ذلك... اعمل وحدك". بالنسبة للحضور، يعتبر الجشع من الشخصيات البغيضة، ولكنه واثق وثابت لما يتميز به من صرامة، وهو يتميز أيضًا بمكانته وإمامه بمجريات الأمور، وهو يميل للانانية في بعض الأوقات، وعادة ما يستخدم الجشع نبرات صوت المختلفة، وغالبًا ما تكون درجة صوته عالية ومرتفعة.

وبالعودة إلى المستويات الرئيسية الثلاثة ودرجات فإننا نصنفهم إلى سادة الرفض، والمترددین والأشخاص " النعميين " الذين يقولون " نعم " دائمًا.

وبعدما عرفت العديد من وسائل الرفض، وأنواع ونبرات الرفض المختلفة سيكون من السهل عليك تطبيق اللغة المستخدمة والتعامل بها، ويمكننا تحديد شخصيات الرفض في ثلاثة فقط:

-المباشر والمفصل والمهذب وهم سادة الرفض.

- الجشع ويعتبر من سادة الرفض لكنه يستخدمه بشكل سيء وسلي ومليء بالكبر والتحدي.

- غير المباشر ويعتبر من الشخصيات المترددة التي تصل إلى حد " النعمية" وتتمنى لو تقول لا ولا تستطيع أو نادرًا ما تستطيع.

وفوقتًا ومساحة لاتخاذ القرار..

يمكن لعملية اتخاذ قرار الرفض أن تكون مضيعة للوقت، وفر مساحة جيدة وصحية لاتخاذ قرارات سليمة هذه المساحة تكون آمنة من الجانب العقلي، والروحي والعاطفي والفسولوجي وتكون موحية لعملية اتخاذ القرار ذاتها، سادة الرفض يعيشون دائمًا في تلك الحالة، توفير مساحة صحية وآمنة لاتخاذ القرارات ليس كافيًا فلا بد من توفير وقت كاف لعملية اتخاذ القرار فكم من الوقت يكفيك لاتخاذ قرار ما؟! عادة ما تتوقف إجابة هذا السؤال على القرار ذاته عندما تواجه الخطر، يتراوح وقت اتخاذ القرار ما بين ثانية ودقيقة مثلًا وعندما لا تواجه أخطارًا معينة، يتراوح وقت اتخاذ القرار من دقيقة أو دقيقتين إلى يوم أو يومين أما عندما يواجهك قرار من

شأنه تغيير - وليس تهديداً - حياتك فربما تحتاج إلى يوم أو شهر أو عام لاتخاذ.

عندما تؤدي "" لا "" إلى "" لا "" ولا تحقق أية نتيجة...

من الممكن ألا يستجيب المستمع إليك، وحتى إذا استخدمت قوة نموذج "لا" واتبعت سياسة " لا " يحدث ذلك عندما يكون ردك على الطالب مخالفاً لتوقعاته وأمانيه وعندما يكون هو أيضاً قادراً على قول " لا " وهناك عدة حالات لا يصلح فيها الرفض:

1. عندما لا يريد أحد الاستماع إليك.

2. عندما يكون الرفض مع من لا يثقون بك.

3. عندما تشعر بالضعف أو تكون في حالة من القوة الزائفة.

وهناك مواقف أخرى كثيرة لا يعمل الرفض فيها، مثل المواقف التي قلت فيها " لا " ثم قلت " نعم " عندما يحدث ذلك بشكل منتظم، يتوقف الآخرون عن الاكتفاء بكلمة " لا " التي أصدرتها ويشرعون في مفاوضاتك لأنك تظهر بمظهر المتردد.

توقف عن استخدام.. " ربما " " أو " " من المحتمل "

تشكل " الريماءات " أو " المحتملات " خطراً بالغاً لأنها تدفع المستمع إلى القفز إلى استنتاجات سريعة ليست بالضرورة متوافقة مع رغباتك وتطلعاتك في عملية اتخاذ القرار، تتسبب " الريماءات " أيضاً في التضليل ويكون استخدامها أحياناً غير أخلاقي عندما تقول " ربما " وأنت تعني " لا "

فتضلل صاحب الطلب والمستمع الذي لا يعرف هل تعني " لا " أم " نعم " وكما يعيش سادة الرفض دائماً في مساحة آمنة تكفل لهم اتخاذ القرارات السليمة يعيش المترددون دائماً في مساحة من " الربماوات " التي لا تكفل لهم سوى القلق والخوف من الحسم وعدم القدرة على الجزم.

المترددون...

من المعروف أن من يتردد هو في الأساس شخص ضعيف، ومن المؤكد أننا نعرف العديد من المترددين وغير الحاسمين والذين ربما نكون نحن منهم، ويعتبر أي شخص لا يستطيع اتخاذ قراراته أو يردد على الدوام عبارات مثل " ربما... سوف نرى " متردداً من الدرجة الأولى، كما يعتبر الشخص المتأرجح نفسياً وذهنياً ولا يستطيع القيام بخطوات إيجابية متردداً من ذات النوع، ومن السلوكيات الأخرى التي تدل على التردد، الاضطراب والارتباك عند الوقوع تحت ضغط الاختيار، أو تحاشي الالتزام بقرارات معينة.

أنواع المترددين..

هناك ثلاثة أنواع من المترددين ربما أنك تعاملت معهم من قبل أو مع بعض أنماطهم، وهذه بعضها:

1. المتردد الهش: هو من لا يستطيع اتخاذ قرار.

2. المتردد: هو غير واضح وغير مباشر في رفضه حتى إن الآخرين قد يسمعونه يقول " ربما " أو من يقوم بتجميع المعلومات ويستطيع اتخاذ قرار ولكنه لسبب أو لآخر يؤجل اتخاذ القرار إلى أن يتخذه شخص آخر، فعلي سبيل المثال، أنت تستطيع اتخاذ القرار بمفردك، ولكنك تفضل - لسبب أو لآخر - أن تقول، " سوف أراجع ذلك الأمر مع مديري ".

3. المتردد الذكي: هو من يرجئ اتخاذ القرارات إلى أن تتوفر لديه جميع المعلومات المطلوبة. فيقوم باتخاذ القرار السليم وعادة ما يثمر التردد السليم عن قرار سليم في زمن ليس بالطويل، أما إذا استهلك ذلك الأسلوب زمناً أكثر مما هو معقول أو مطلوب فإنه يتحول إلى تردد هش.

إذا كنت تريد الحسم وقيادة الآخرين، عليك أولاً أن تمتلك من الحسم والحزم والقيادة ما يكفيك للحسم في حياتك، " يعرف التردد بشكل غير مباشر بأنه " عدم القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة في اللحظات التي تتطلب ذلك، يمكن تعريف التردد أيضاً على أنه " تأجيل اتخاذ القرارات إلى أجل غير مسمى " يمكن أيضاً معرفة التردد من أفعاله، حيث أنه يفضل ألا يفعل شيئاً ثم يشرع في التعديل على الآخرين ممن يقومون بعمله وبشكل نهائي يمكنك تعريف التردد على أنه " شخص لا يفعل شيئاً ويترك الفعل للآخرين أو للزمن أو للوهم وهو يعتقد أن الوهم هو الأمل.

قل "" لا "" بأعلى صوت..

" نعم " يمكنك التغلب على التردد، يمكنك اتخاذ قرارات أفضل معتمداً على سلسلة من الأسئلة التي ستقودك إلى " لا " واضحة أو " نعم " واضحة أو التزام واضح بما يجب أن يحدث إلى أن تتخذ قراراً، استخدم قوة نموذج " لا " لتغلب على التردد وتتعلم الحسم، اسأل نفسك واسأل الآخرين أسئلة تكفي الجوانب الخمسة من نموذج " لا " لتحديد أفضل القرارات التي يمكن اتخاذها، إن لم تفعل ذلك ستقع في دائرة التردد مرة أخرى.

تردد كما شئت..

متى يكون التردد صحيحاً ومهماً؟ عندما تحتاج معلومات إضافية تساعدك في اتخاذ القرار أو عندما لا يتوقف اتخاذ القرار عليك وحدك، بل تحتاج إلى سلطة أعلى أو رأى فريق العمل مثلاً، أما إذا كنت وحدك صاحب القرار وهناك من ينتظرون رأيك، فلا تتردد فتقع في دائرة الجمود وعدم الحسم. سادة الرفض هم سادة الموافقة أيضاً..

يعرف سادة الرفض متى يقولون " لا " ويعرفون أيضاً متى يقولون " نعم "، ويعرف سادة الرفض أيضاً لماذا يقولون " لا " ولماذا يقولون " نعم " هم لا يقعون في دائرة التردد، ولا يقولون " نعم " إلا عندما يعنون " نعم " قل "" نعم "" بنبرة عالية وواثقة...

أنت تريد جملة لبقة تعبر بها عن موافقتك.. ابدأ في تحويل كل إجاباتك فتكون بنفس قوة نموذج " لا " الذي يتكون من:

- الهدف: هل تبدأ جملة الموافقة بكلمة " نعم "؟
- الاختيارات: هل تعلم أن هناك اختيارات ال " نعم " تساعدك على تحقيق الهدف من وراء الموافقة؟

- متى: هل تعبر جملة الموافقة عن التوقيت السليم للموافقة؟
- العواطف: هل تقبلت ما نويت أن تقوله أو لا؟
- الحقوق: هل وضعت حقوقك وواجباتك ومواردك الداخلية والعواقب التي تتبع الموافقة في اعتبارك؟
أخلاقيات كلمة "" نعم ""

1. هل ستتابع تحقيق نتائج الموافقة وقول كلمة " نعم "؟
 2. هل تحققت احتياجات الآخرين بشكل عادل؟
 3. هل سيتوفر الأمن للجميع وهل سيستفيد الآخريين مثلما تستفيد؟
 4. هل سيتحقق الهدف في وقته وبالشكل المطلوب؟
 5. عندما تقول: " نعم " هل تشعر بالرضا عن نفسك وقبولك لموافقتك وهل تتحمل المسؤولية الكاملة تجاه قراراتك؟
- هل كانت إجابات تلك الأسئلة جميعها " نعم "؟ إذا كانت الإجابة عن ذلك السؤال بالإيجاب، إذن فثق بقرارك فهو صحيح، أما إذا ظهرت " لا " في الإجابة عن واحد من تلك الأسئلة، فراجع قرارك فلربما تكون على خطأ.

والآن قد تعلمت طرقًا جديدة للسؤال، وللتفكير في القرارات ولمساعدة فرق العمل على التقدم والتطور من خلال الخطوات الإيجابية، اكتشف هذه الطرق الجديدة التي ستمكنك من:

1. إعادة كلمة " لا " إلى قاموس حياتك وعلاقاتك دون تفقد صداقاتك وتعكر صفو حياتك وتخلي عن تطلعاتك.

2. تفعيل " لا " لتساعدك في طريق حياتك وتساعدك وتحفظ لك مالك ووقتك وأطفالك وصحتك وسعادتك.

3. إثبات شرعية كلمة " لا " والتخلص من الاتقاد الخاطيء بأن كل " لا " يجب أن تناقش وتجادل حتى تصبح " نعم ".

4. تذكر عبارات لبقة ومنمقة تمكنك من إتمام عملية الرفض والإصرار عليه عندما تشعر أن الرفض هو الحل الوحيد.

وبهذا يمكنك اكتشاف كل السبل والوسائل لترويض كلمة بسيطة بإمكانها تغيير مسار حياتك، إنها كلمة " لا "، ولكي تصبح " لاءاتك " قوية وفاعلة ومتجة قل لها، " نعم ".



كن صريحاً مع نفسك ومارس التواصل
مع ماتريد وطلب به.

في النت

في النت: الكل رومانسي والكل متحضر والكل مثقف والكل أبيض والكل نقي
في النت: الكل فارس والكل شجاع والكل يطالب بالديمقراطية
في النت: الكل لديه شفافية والكل مصاب بتشابه الأفكار والكل يتغنى بتوارد
الخواطر والكل متأثر بكاتبه المفضل لإعجاب وإبهار الناس به
في النت: الكل ضحية العادات والكل ظلمته الظروف والكل تزوج ابنة عمه
رغمًا عنه والكل زوجته لا تقدر مواهبه المدفونة!
في النت: كل الأشياء قابلة للرهان لديهم فيتراهنون على القلوب ويتراهنون
على النساء ويتراهنون على الأعراض ويتراهنون على الكبائر!!
في النت: كل الأحلام وردية وكل الوعود وردية وكل الحكايات وردية وكل
الليالي وردية ووحده الواقع أسودًا!
في النت: لا تتعمد الغياب لتقيس مساحة فراغك لديهم ولا تنتظر ليلة ظلماء
يتم افتقارك بها فكل ليالي النت خافتة الإضاءة ظلماء!
في النت: يفشل أصحاب الوجوه الواحدة والقلوب الواحدة في المحافظة
على الكثير وينجح أصحاب الأقنعة المتعددة والقلوب المتعددة في الكثير!
في النت: يتفننون بتسلق (سلالم) الأرواح و (سلالم) الأكتاف و (سلالم)
الظهور وخسران كل شيء من أجل الوصول لقمة وهمية!

في النت: يمارسون الخيانة كوجبة سريعة على طريق مهجور ويستسهلون
قذف المحصنات الغافلات كشربة الماء الهنية!

في النت: لا ينتظرون الطوفان كي يضيعوك تحت أقدامهم فهم يرتفعون
عليك قبل الطوفان!

في النت: حواراتهم لا تشبههم ومناقشاتهم لا تشبههم وكتاباتهم لا تشبههم
ومبادئهم لا تشبههم وصورهم لا تشبههم!

في النت: يعيشون من أول محادثة فكل إضافة جديدة (صيدة) وكل رسالة
خاصة (صيدة) وكل وردة في رد (صيدة)!

في النت لا يعترفون بالحب بلا مكالمات ولا بالمكالمات بلا مواعيد ولا بالمواعيد
بلا لقاءات ولا باللقاءات بلا معصبة!

في النت: كلهم (المتني) وكلهم (أبو فراس) وكلهم (حاتم الطائي) وكلهم في
الحب (بن الملوح)

في النت: الحكايات في الجيوب والأحلام في الجيوب والوعود في الجيوب
ويبيعون الأحلام الملوثة في طرقات النت كبائع الحلوى المتجول!

في النت: لا يتقدم العمر بأحد فلا يوجد رجل مسن ولا توجد امرأة قبيحة
فكلهن ملكات جمال وكلهم فرسان قبيلة!

في النت أنت لديهم (أون لاين) مادامت صلاحيتك سارية المفعول وتتحول
إلى حالة (أوف لاين) أبدية حين تنتهي صلاحيتك ومصالحهم!

اشبه أنتَ لهم تظنَّ هبأُ

في النت: أنت صديقهم مادمت معهم فإن غبت عن أعينهم نستك أعينهم
وتذكرتك بالسوء ألسنتهم!

في النت: أنت الوفي ما دمت أمامهم فإن غيبتك عنهم لظروفك أو جروحك
فأنت الحاقد وأنت الجاحد وأنت الناكرو أنت الخائن بأعينهم!

في النت: الثمار ليست على بذورها فلا تنتظر أن تحصد ما زرعت فقد تزرع
الوفاء وتحصد الخيانة وتزرع الصدق وتحصد الخذلان!

في النت: كلهم في البدايات إخوة لم تلدهم أمك وكلهم في النهايات ذئاب
طريق جائعة!

في النت: لا تشوه رموزك ولا تقترب من كاتبك المفضل أكثر من اللازم كي
يبقى رمزك رمزك ويبقى مفضلك مفضلك

في النت: العالم كله في جهازك والعالم كله في غرفتك والعالم كله بين يديك
لكنك لا تملك منه شيئاً!

فالنت جاء لنا بالدنيا كلها / لكنه لم يمنحنا منها ما تمنينا

وأريد أن أسألك سؤالاً:

هل فكرت لماذا مواقع التواصل مجانية..!؟

الجواب:

عندما لا تدفع ثمن البضاعة فاعلم أنك أنت (البضاعة)!!!

فانتبه للأمر وتفكر فيه..

الموبايل من أخف ما يكون حملاً ووزناً بالدنيا ولكن قد يكون من أثقل ما يكون وزراً وحملاً بالأخرة فلنحسن استخدامه.

" عبارة تختصر الكثير "

إن جوجل، والفيس بوك، وتويتر، والواتساب، وجميع برامج التواصل، بحرٌ عميق، ضاعت فيه أخلاق الرجال...!! وسقطت فيه العقول!! منهم الشاب.. ومنهم ذو الشيبة..

وابتلعت أمواجه حياء العذارى... وهلك فيه خلقٌ كثير.

فاحذر التوغل فيه، وكن فيه كالنحلة، لا تقف إلا على الطيب من الصفحات، لتتفح بها نفسك أولاً ثم الآخرين.

لا تكن كالذباب يقف على كل شيء، الخبيث والطيب، فينقل الأمراض من دون أن يشعر.

إن الإنترنت سوقٌ كبير، ولا أحد يُقدم سلعته مجاناً! فالكل يريد مقابلًا!

فمنهم من يريد إفساد الأخلاق مقابل سلعته...!! ومنهم من يريد عرض فكره المشبوه...!! ومنهم طالب الشهرة...!! ومنهم المصلحين.. فلا تشتري حتى تتفحص السلع جيداً..

واعلم أن هذا الشيء يُتاجر لك في السيئات والحسنات، فاختر بضاعتك قبل عرضها.. فإن المشتري لا يشاور.

وعليك قبل أن تعلق أو تشارك فكر إن كان ذلك يُرضي الله تعالى أو يغضبه..

لا تُعول على صداقة من لم تراه عينك...!!
ولا تحكم على الرجال من خلال ما يكتبونه.

فإنهم متنكرون!!

فصُورهم مدبلجة...!!

وأخلاقهم مجملة...!!

وكلماتهم منمقة...!!

يرتدون الأقنعة...!!

ويكذبون بصدق...!!

فكم ممن تسمى رجل دين والدين منه براء...!!

وكم من جميل هو أقيح القبحاء...!!

وكم من كريم هو أبخل البخلاء...!!

وكم من شجاع هو أجبن الجبناء...!!

إلا من رحم ربي

وإياك أن تستعير اسما، فإن الله تعالى يعلم السر وأخفى.

لا تجرح من جرحك، فأنت تمثل نفسك وهو يمثل نفسه... وأنت تمثل

أخلاقك وليس أخلاقه... فكل إناء بما فيه ينضح.

انتق ما تكتب... فأنت تكتب والملائكة يكتبون، والله تعالى من فوق الجميع

يحاسب ويراقب.

إن أخوف ما أخافه عليك في بحر الإنترنت الرهيب هو مشاهدة الحرام، ولقطات الفجور والانحراف، فإن وجدت نفسك قد تخطيت هذه المحرمات، فاستفد من هذا النت في خدمة نفسك والتواصل مع مجتمعك.
إن من أهم مداخل الشيطان الغفلة والشهوة وهما عماد الإنترنت...
واعلم أن هذا الشيء لم يخلق لغفلتك إنما لخدمتك... فاستخدمه ولا تجعله يستخدمك وابن به ولا تجعله يهدمك.. واجعله حجةً لك لا حجة عليك..

الخلاصة

لا تجعل أي شخص يحتل عقلك...

واجعل الله نصب عينيك

متى يبكي القلب!؟!

يبكي القلب

عندما تموت مشاعر من تحب
تبحث عنه بعينك فتجده بعيداً عنك..
قد لغيت من عالمه ومن حياته ومن تفكير..
وأصبحت بالنسبة له ذكرى..
تحاول أن تجمع أفكارك وتصدق..

يبكي القلب

عندما يغيبون عنك وفجأة يتذكرونك لحاجة في نفوسهم..
وحيثما تلبسها بقلب صادق لهم..
تتفتح عينك لتجد نفسك قد لغيت من قائمة حياتهم بعدما حققوا مرادهم

يبكي القلب

عندما لا يتحمل البعد فيؤثر الصمت..
خوفاً من ردود عكسية قد تصدمه

يبكي القلب

عندما لا تستطيع أن تساعد مريضاً ولا تغيث مسكيناً ولا تقدم خدمات
عجز هو عنها.

يبكي القلب

عندما يرى عيون الشفقة موجّهة نحوه.
لحدث ما في حياته معاقاً كان أو به عاهة فيجد نظرات الشفقة موجّهة
إليه.

يبكي القلب

عندما يستهان بمشاعرك..
فتجد نفسك أضحوكة وعلى لسان الكل لا تحترم ولا يعمل لك أي حساب في
حياتك.. وحينما تتحدث تجد السخرية في حديثك والتعليقات الساخرة..
والغمزات المتبادلة وكأنك مجرد من المشاعر.

يبكي القلب

عندما تصارع أمواج الحياة فتعيش في صراع داخلي في نفسك..
لتجد نفسك في دوامة الأمس واليوم والغد وتحاول الخروج ولكن لا تستطيع

اتبهِ أَنْتَ لَمْ تَنْطَوِّ هَبْدُ

يبكي القلب

عندما تعيش الحب... العتاب... الشوق...

وفجأة تأتيه صفة قوية يصحو من خلالها على آثار فقدان كل شيء قد

اعتاد عليه

ويبكي.. ويبكي.. ويبكي....

حتى يصل إلى الفشل.. الإحباط.. الموت



حقاً يبكي القلب عندما يتذكر أنه بعيد عن ربه
غارقاً في تفاهات الدنيا ناسياً ربه الذي أنعم عليه
بكثير من النعم.... حينها يبكي حقاً القلب ♥

بِكَلِمَاتٍ

تغيير بسيط في ترتيب الحروف،، يغير الكثير في حياتنا وفي حياة غيرنا

بِكَلِمَاتٍ!!

تستطيع أن تجعل إنساناً يتوب ويرجع إلى الله

بِكَلِمَاتٍ!!

تجعل إنساناً يدخل في الدين الإسلامي

بِكَلِمَاتٍ!!

تشجيع تجعل إنسان يبدع ويكون مميّزاً

بِكَلِمَاتٍ!!

تقتل العطاء في الموظف الذي يعمل لديك وتدمر عملك

بِكَلِمَاتٍ!!

تنهي علاقة سنوات مع أعز أصدقائك

بِكَلِمَاتٍ!!

تقضي على معاناة إنسان وتجعله إنساناً سعيداً

بكلمات!!

تحول إنسان فاشل إلى إنسان مبدع

بكلمات!!

تدمر حياة أسرة كاملة وتشتت أفرادها

بكلمات!!

تجعل زوجتك أسعد إنسانة

بكلمات!!

تحولين زوجك إلى رجل عظيم

بكلمات!!

تحول ابنك إلى شاب منحرف

بكلمات!!

تسترجع إنسانًا غاليًا خسرتَه

بكلمات!!

تحول مجرمًا إلى إنسان صالح

بكلمات!!

تحول عدوك إلى حبيب

- كلمات غيرت حياة إنسان:

جلس رجل أعمى على إحدى عتبات عمارة ووضع قبعته بين قدميه وبجانبه لوحة مكتوب عليها: (أنا أعمى أرجوكم ساعدوني).
فمر رجل إعلانات ووقف ليرى أن قبعته لا تحتوي إلا على قروش قليلة فوضع المزيد فيها ومن دون أن يستأذن الأعمى أخذ لوحته وكتب عليها إعلانًا آخرًا.

وعندما انتهى أعاد وضع اللوحة عند قدم الأعمى وذهب بطريقه.
وفي نفس ذلك اليوم مر رجل الإعلانات بالأعمى ولاحظ أن قبعته قد امتلأت بالقروش والأوراق النقدية.

فعرف الأعمى الرجل من وقع خطواته فسأله إن كان هو من أعاد كتابة اللوحة وماذا كتب عليها؟

فأجاب الرجل: لم أكتب شيئًا غير الصدق فقط أعدت صياغتها وابتسم وذهب. ولم يعرف الأعمى ماذا كتب عليها لكن اللوحة الجديدة كتب عليها:
(نحن في فصل الربيع لكنني لا أستطيع رؤية جماله).

- بكلمات لا أكثر يعني بدون مجهود تغير الكثير في من حولك

بائع غسل يسأل بائع خل:
ما بال الناس يزدحمون عليك ويشترون منك ويتركونني مع أنني خفّضت
سعر العسل وساويته بسعر الخل.. والخل الذي تبيعه طعمه حامض
ورائحته قوية منقّرة؟؟
و أنا أبيع العسل.. ولاياتيني أحد...!!
قال له: أنا أبيع الخل بلسان من غسل وأنت تبيع العسل بلسان من خل!!

- إخوة -

حقًا، إنها الكلمة الطيبة التي تفتح للناس أبواب الأرزاق وأبواب القلوب...
ومع أنها لا تكلف المرء منا شيئًا، فإن كثيرين يضنّون بها على خلق الله، مع
أن الرسول صلى الله عليه وسلم حببنا في الكلمة الطيبة فقال: الكلمة
الطيبة صدقة فكلامك الطيب وألفاظك الحسنة وتعاملك الكريم مع الناس
هو ما يأسر القلوب وإن كنت تبيع الخل...
فكم نحن بحاجة إلى الكلام المعسول الطيب فيما بيننا مع النية الحسنة
حتى تنجلي القلوب وتتصافي..
وهكذا رأينا كيف أن بائع الخل يلتفت من حوله الناس، ويشترون منه بينما
انفضّ الناس عن بائع العسل وتركوه، والسبب واضح:
«اللسان العسل» أي صاحب الكلم الطيب

و«اللسان الخل» أي صاحب الكلم الخبيث.
فليراجع كل منا سلوكياته، وليدقق في ألفاظه وكلماته ويتأني قبل أن تخرج
الكلمة من فمه إلى أذان الآخرين... فامتلك الناس بأخلاقك... وكن بانعًا
للعسل بلسان من عسل؟!!

- تأثير الكلمات على الحياة اليومية لدينا وخاصة في النصيحة:
 - واحد دخل المسجد موبايله رن راحوا مزعقين له ما دخلش المسجد تاني.
 - واحد كان معدي على قهوة خبط التريزة الكويتية وقعت اتكسرت ١٠٠ حته فصاحب القهوة قاله فداك يا باشا فبقى زبون القهوة.
 - واحد صاحبي عنده غضروف في رجله فطبيعي انه بيصلي على كرسي لما يصلي في المسجد... الناس انتقدته أكثر من مرة وقالوا انت شاب إزاي تصلي ومن على كرسي وزعقوا له... من ساعتها ما بيدخلش المسجد وبيصلي في البيت وهو قاعد.
 - سيدنا عمر شاف ناس مولعين نار فنادى فيهم (يا أهل الضوء) ولم يقل يا أهل النار خوفًا من أن الكلمة تجرحهم..
 - سيدنا الحسن والحسين رضي الله عنهما شافوا راجل كبير بيتوضا غلط... فكروا إزاي ينصحوه فقالوا نُريدك أن تحكم بيننا من الذي لا يُحسن الوضوء وبدأوا يتوضوا ولما شافهم الراجل ضحك وقال أنا الذي لا أحسن الوضوء.

- النبي صلى الله عليه وسلم قال

(حُرْمَ عَلَى النَّارِ كُلِّ هَيْبٍ لَيْنٍ سَهْلٍ قَرِيبٍ مِنَ النَّاسِ)

الحقيقة احنا عايزين إعادة تأهيل في طريقة النصيحة إلا من رجم ربي
انصح بالطريقة اللي تخلي اللي قدامك يقتنع من غير ما تخرجه... ناس كتير
عملت الغلط علشان الناس اللي نصحتها عشان أسلوبهم كان مُستفزز..
وناس كتير عملت الصح عشان اللي بينصحهم ابتسم وهو بيتكلم...
رب كلمة رماها اللسان أهلكت حياة إنسان.

الخلاصة

يقول الحق سبحانه وتعالى:

(أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ

طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ)

كلام الناس

مشكلة أتعبتنا اسمها كلام الناس!

[نعيبُ زماننا والعيبُ فينا ... وما لزماننا عيبٌ سوانا]

حياة الإنسان من الأساس هي عبارة عن مجموعة كبيرة من الأحداث والمواقف التي يمر بها خلال حياته حيث أنه من الطبيعي أن يتعرض الإنسان في حياته لمواقف متعددة ومختلفة فمنها ما يكون محببًا إلى نفسه ومنها ما يكون مصدرًا للحزن والقلق وأيضًا تختلف تلك المواقف والتي يمر بها الإنسان باختلاف مراحل حياته، حيث تكون بعض تلك المواقف التي مر بها والتي كانت سببًا مباشرًا في تعرضه لكلام الناس الأمر الذي قد يؤثر في حياته تأثيرًا سلبيًا إذا ما قام بالاستسلام إليهم وترك نفسه فريسة لتأثير ذلك الكلام عليها وبالتالي فإنه في تلك الحالة قد يصبح وضعه أسوأ بكثير مما كان عليه نتيجة تأثير كلام الناس السلبي على نفسه.

إذا فلابد للإنسان أن يكون إيجابيًا منذ البداية وأن يركز اهتمامه على البحث عن تلك الطرق التي تجعل من كلام الناس وتعليقاتهم الكثيرة عليه مصدرًا قويًا يعمل على دفعه للأمام لا أن يقوم بدفعه إلى الخلف، وأن يقوم بتحويل ذلك الكلام إلى طاقة إيجابية دافعة له تعود عليه بالنفع سواء في

انتبه أنت لم تظن هباً

عمله أو في حياته الاجتماعية وأن يقوم بدراسة ذلك الكلام ليس لشيء وإنما ليعمل على التحسين من نفسه، حيث يعد ذلك الإنسان والذي لا يقاوم الانحدارات التي يمر بها في حياته بكل حكمة واستبسال بل أن يقوم بسماع ذلك الكلام السلبي من الناس بإهماله، ووضعه خلف ظهره وأن يجعل ذلك الكلام مقومًا وناصحًا له وأن يعمل على استغلال كلام الناس السيء في حقه لإصلاح ذلك الخطأ الذي وقع به والذي كان سببًا مباشرًا في تعريضه لكلام الناس السلبي عنه.

وبالتالي فلن يكون هناك احتمال لوقوعه به مرة أخرى وهنا فقط استطاع الإنسان أن يحول أمرًا سلبيًا إلى أمر إيجابي له مع العلم أنه في النهاية لا يستطيع إرضاء الناس بشكل كامل، حيث لا بد أن يدرك الإنسان حقيقة هامة وهي أن إرضاء الناس هو في حد ذاته غاية لا يتم إدراكها في الغالب إذا كيف ينسى ويتجاهل كلام الناس وما هي تلك العوامل المساعدة له في ذلك.

- [كلامُ الناس] -

مشكلةٌ تُورقُ النفس والوجدانُ والله.. فنجد:

المطلقة.. تخشى كلام الناس..!

الأرملة.. تخشى كلام الناس..!

العاطل عن العمل.. يخشى كلام الناس..!

الفقير.. يخشى كلام الناس..!

العانس.. تخشى كلام الناس..!

الناس.. يخشون من بعضهم كلام الناس..!

تتعدد الأمثلة والمشكلة واحدة!!! هل هو خوفٌ من الناس!

أم خوفٌ من الشكل الذي سنظهر عليه أمام الناس! أم خوفٌ من ردة فعل أولئك الناس! أم خوفٌ ورهبةٌ من المستقبل المجهول! أو عدم ثقته في نفسه أو فيما عند الله من خير عظيم.

انظر ماذا حدث لجحا من كلام الناس:

يقال بأنه في يومٍ ما كان جحا وابنه يمشيان مع حمارهما فانتقدوهما الناس...!

لأنهم لم يستغلوا الحمار كوسيلةٍ للنقل!!! عندما ركب "جحا" هو وابنه "الحمار" ورأهما الناس وقالوا: "انظروا إلى هذين القاسيين، ركبا كلاهما على الحمار، ليس لديهما رافة"، فنزل الابن من على "الحمار"، وبقي أباه، فلما رأوهما قالوا: "انظروا إلى هذا الأب الظالم يجلس مرتاحًا على الحمار، وابنه يمشي على قدميه"، فنزل "جحا" من فوق "الحمار"، وجعل ابنه يركب على "الحمار"، ورأهما الناس فقالوا: "انظروا إلى هذا الابن العاق، يترك أباه يمشي على قدميه، وهو مرتاح على الحمار"، فأنزل "جحا" ابنه من على "الحمار"، وسارا على قدميهما مع "الحمار"، فقالوا: "انظروا إلى هذين

انتبه أنت لهم تظن هباً

الأحمقين، يسيران على قدميهما، ويتركان الحمار يسير وحده"، فحمل "جحا" وابنه "الحمار"، فضحك الناس وقالوا: "انظروا إلى هذين المجنونين يحملان الحمار بدلاً من أن يحملهما"!.

- ومن هنا ندرك:

بأن إرضاء الناس غاية لا تُدرَك فهل يُعقل.. بأن يخسر إنساناً حلمه وطموحه.. ويتخلى عن تحقيق أهدافه ورغباته من أجل إرضاء الناس!!!

الإنسان الذي لديه نقص هو من يتتبع عيوب الآخرين ويترك نفسه التي يجب أن يُقومها ويعودها على عدم التدخل بشؤون الغير!

[من راقب الناس مات هماً] أما من يخاف من كلام الناس فهذا بالتأكيد صاحب [شخصية متزعزعة]!

لو كان على أتم الثقة من نفسه ويمشي بالطريق الذي يراه صحيحاً وغير مخالف لقيم الإسلام السامية... فلن يهمله أي شيء من كلام الناس....!

كما قال الشاعر: [واثق الخطوة يمشي ملكاً]

عليك أن تجمع ريش الطيور.. أو تمسك لسانك

ثار فلاح على صديقه وقذفه بكلمة جارحة، وما إن عاد إلى منزله، وهدأت أعصابه، بدأ يفكر باتزان: كيف خرجت هذه الكلمة من فمي؟! سأقوم وأعتذر لصديقي، بالفعل عاد الفلاح إلى صديقه، وفي خجل شديد قال له: أنا آسف فقد خرجت هذه الكلمة عفوًا مني، اغفر لي.

وتقبل الصديق اعتذاره، وبعد رجوعه لمنزله قال لنفسه: كيف تخرج مثل هذه الكلمة من فمي ولم يسترح قلبه لما فعله..

فالتقي بشيخ القرية واعترف بما ارتكب، قائلاً له: أريد يا شيخي أن تستريح نفسي، فأني غير مصدق أن هذه الكلمة خرجت من فمي،

قال له الشيخ: إن أردت أن تستريح املاً جعبتك بريش الطيور، واعبر على كل بيوت القرية، وضع ريشة أمام كل منزل، في طاعة كاملة نفذ الفلاح ما قيل له، ثم عاد إلى شيخه.

قال له الشيخ: الآن إذهب اجمع الريش من أمام الأبواب، عاد الفلاح ليجمع الريش فوجد الرياح قد حملت الريش، ولم يجد إلا القليل جداً أمام الأبواب، فعاد حزيناً!!

عندئذ قال له الشيخ: كل كلمة تنطق بها أشبه بريشة تضعها أمام بيت أخيك، ما أسهل أن تفعل هذا؟! لكن ما أصعب أن ترد الكلمات إلى فمك. إذن عليك أن تجمع ريش الطيور.. أو تمسك لسانك..

تذكروا قول الله تعالى: (ما يلفظ من قول إلا لديه رقيب عتيد)

- إضاءة -

اتقوا ربكم!

تحسبون بأن الكلام سهل!

انتبه أنت لهم تظن هباءً

ولكنكم نسيتم بأن الحقوق عند رب العالمين محفوظة لكل عبد لا تضيع ولا تُنتهك..

* همسة

القلوب ملكٌ لله سبحانه وتعالى،، ومن أراد أن يمتلك قلوبَ الناس،، فليسع لإرضاء الله أولاً،، فهو سبحانه من يملك القلوب ويجعلها ترضى على من رضي الله عنه بقوله وعمله

قال تعالى: [وتخشى الناس والله أحق أن تخشاه] صدق الله العظيم

* همسة

لا تهتم لما يقال عنك فأنت تعرف من أنت والله أعلم بحالك ونيتك ولا تقلل من قيمتك بتبرير أفعالك
فسر الفشل في الحياة هو محاولة إرضاء الجميع."

الخلاصة

كلام الناس غاية لا تدرك
وكلام الله غاية لا تترك

صادقوهم قبل أن تفقدوهم

إنه من حكمة الله تعالى في خلقه هو التدرج في الحياة.. من بداية الزواج بين الزوجين مرورًا بتكوين الجنين والولادة وسن الطفولة حتى الشباب إلى مرحلة النضج والرجولة وانتهاء بالشيخوخة. فكل مرحلة من هذه المراحل لها خصائصها ومميزاتها وعبوبها. ونظرًا لحساسية مرحلة الشباب أو المراهقة فيجب علينا أن نعي جيدًا أهمية هذه المرحلة لخطورتها. فهي مرحلة الانتقال من سن الطفولة وعدم تحمل المسؤولية وتلقي الأوامر دون نقاش إلى سن التكليف والمسؤولية وإبداء الرأي. ويحدث خلالها تغيرات جسدية ونفسية ويجب على الوالدين أن يعيا تلك المرحلة وكيفية التعامل معها حتى تمر هذه المرحلة العمرية بسلام بلا مشاكل نفسية تؤثر سلبيًا على حياة الولد مستقبليًا.

ومن سماحة الاسلام وعظمته انه وضع العلاج القويم لتلك المرحلة. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم ((مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ، وَأَضْرِبُوهُمْ عَلَمَهَا، وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرٍ وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ)) فهنا يتضح لنا من حديث رسول الله عليه الصلاة والسلام أن الفرق بين سن الطفولة أو بمعنى أدق الفرق بين سن التعليم والتكليف هو ما بين السابعة

والعاشرة.. وأنه يجب على الوالدين التفريق بين الأبناء في المضاجع في هذا السن.. وذلك نظراً لبدء التغيرات النفسية والجسدية في الظهور. فالإسلام وضع أربع محاور مهمة لتربية الأطفال والتعامل مع المراهقين. وتتلخص هذه المحاور في تربية الجسم وتربية النفس وتربية الروح وتربية العقل..

ومن هنا يتضح لنا أيضاً أن نربي أبنائنا على الطاعة والافتداء بالصالحين والتعاون والتراحم والتكافل.. ومن ذلك أيضاً يتوجب على الوالدين تفهم طبيعة واحتياجات مرحلة المراهقة فيجب عليهم توفير الحب والأمان والاحترام وإثبات الذات والمكانة الاجتماعية والتوجيه الإيجابي. فيتوجب على الأهل هنا تهيئة المراهق للمرحلة العمرية الجديدة وذلك عن طريق:-

إعلامه بأنه ينتقل من مرحلة إلى أخرى من حيث التكليف والمسئولية والتفاعل مع المجتمع ومن حيث الحقوق والواجبات.

إن هناك تغيرات جسدية وعاطفية وعقلية واجتماعية تحدث في نفسيته وفي بناءة. وهنا يأتي دور الأب المهم خاصة مع الأبناء الشباب ودور الأم يكون أهم مع الفتيات حيث أن هناك أموراً خاصة يعتبرها الولد أو تعتبرها الفتاة محرجة ولا تستطيع أن تتحدث إلى شخص آخر سوى الأم.

أن يعلم المراهق الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة والطهارة والاعتسال.

التفهم الكامل لما يعاني منه المراهق من خلق وعصبية وتمرد وامتصاص غضبه.

إشاعة روح الشورى في الأسرة وإشراكه في اتخاذ القرار وإشعاره أنه الآن أصبح له رأى يحترم ويسمع ويؤخذ به إن كان صائبًا ويراجع فيه إن جانبه الصواب.

ومن ضمن المشكلات الدائمة التي تواجه الآباء والأمهات هي مشكلة الحوار فيما بينهما.. فالمراهق لا يتقبل أي أوامر أو نصائح أو توجيهات من الأب أو الأم وهنا ننوه عن بعض النصائح لتفادي تلك المشكلة التي تؤرق الكثير من أولياء الأمور وتجعلنا نعالج هذه المشكلة بهدوء وروية. فمن أجل حوار تربوي مع المراهق على ولي الأمر أن يراعي:

تفهم احتياجات ابنه المراهق بصورة علمية أي أن يبحث عن المعرفة حول تلك الاحتياجات كي يستطيع تقدير الموقف الذي يكون فيه ابنه فهذا سيشعر المراهق بالتقدير والمساندة وأن من حوله بالفعل مهتمين به ويحبونه.

قدم لطفلك قدوة حسنة في السلوك والتفكير والوجدان تلك القدوة تجعل حياة طفلك مدرسة ينشأ فيها بأفضل صورة.

استخدام الحزم لا استخدام القسوة.. فأحيانًا نقسوا على أبنائنا دون أن نشعر وتبرز تلك القسوة في ملامح وجوهنا أو ردود فعلنا الغاضبة فقط لأن هؤلاء الأبناء لا يقدمون المستوى الجيد من الرضا في أنفسنا وهذا تربويًا

خاطئ، علينا أن نتقبل أبناءنا كما هم بإمكانياتهم وطاقاتهم الممكنة، وعلينا بدلاً من محاسبتهم والقسوة بشأن أمورهم علينا أن نوضح لهم حدود إمكانياتنا المادية والاجتماعية والثقافية كي لا يتخطوها اقتناعاً ليس رهبة. اعتماد أسلوب الحوار مع ابنك بصيغة التبادلية والأخذ والعطاء لا بصورة الأوامر والنواهي تلك الصيغة الفوقية التي تشعر المراهق بعدم تقدير الذات وبالإهانة.

الابتعاد عن مناقشة الأمور مع المراهق وقت الغضب، لأن الانفعالات الحادة تجعل التفكير والوجدان في حالة مغلقة لا تستقبل أي نقاش أو اقتراح أو نصيحة.

حل مشكلات المراهق لا تأتي إلا بالمصاحبة وهو حل تربوي نصت عليه الدراسات التربوية وأمر به سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام عندما أمرنا أن نصاحب أبناءنا في تلك المرحلة ليشعر الابن أن والديه قريبين منه كمصاحبة رفاقه، وأنهم يريدون مصلحته في المقام الأول والأخير فقد ذكر في الأثر عن أمير المؤمنين عمر بن الخطاب ((لاعبوهم سبغاً وأدبوهم سبغاً وصادقوهم سبغاً ثم اتركوا لهم الحبل على الغارب)).

منح المراهق بعض الخصوصية في هذه المرحلة كإعطائه المصروف بشكل شهري وهذا أفضل من أن يأخذ هذا المصروف بشكل يومي فهو إنسان وصل لمرحلة زمنية تحتاج للشعور بالاستقلالية والانتماء الاجتماعي معاً،

والانتماء لن يتحقق عند المراهق إلا من خلال الاهتمام الإيجابي من قبل الوالدين.

وفي الختام أنصح الآباء والأمهات بمصادقة أبناءهم والإجابة عن كل استفساراتهم واحتواءهم بشكل كامل ((صادقوهم قبل أن تفقدوهم)) فنحن لا نضمن من سيجيب على تلك الاستفسارات ومن سيحتويهم إذا فقدناهم وإلى أي طريق سيوجههم وساعتها لن ينفعنا الندم ولن نستطيع أن نسترد ما فقدناه مهما فعلنا إلا من رحم ربي وهداه إلى الطريق الصواب..

- وعلينا أن لا ننسى دائماً أن هناك ما يسمى ب♣ قانون الحب ♣
كثير من مشاكلنا الزوجية يكون سببها إلى عدم إشباع الزوج زوجته أو الزوجة زوجها بالحاجات الأساسية التي يحتاجها كل رجل وامرأة في مختلف مراحل حياتهم الزوجية. مع العلم أن هذه الحاجات ليست مقتصرة على الأزواج لوحدهم بل هي هامة لكل إنسان كبير وصغير طفل ومراهق موظف ومدير وزبون. وللأسف نجد كثيراً من الرجال أو النساء مغيبين فعلياً عن فهم هذه الحاجات، وإذا ناقشت بعض الرجال مثلاً وقلت لهم أنتم لم تعطوا زوجاتكم ما يحتاجون من الحاجات الإنسانية الأساسية فكيف تطلبون منهم أن يقدموا لكم الحاجات الإنسانية الأساسية!! ستجدهم يردون نحن لم نقصر معهم أعطيناهم بيوتاً وسيارات وخدمًا ونطعمهم

أفضل الأطعمة والأشربة.. إلخ. وكأن الحياة الأسرية والزوجية تقتصر على الطعام والشراب والمال والرفاهية!!

لذلك أعزائي القراء إن من أساسيات الحب الذكي والذي يرغبه كل واحد منا لكي تعم السعادة في بيته، أن تتعلم معي قانون الحب!! وكيفية تطبيقه في علاقتك مع زوجك.... فما هو قانون الحب؟

يمكننا أن نلخص قانون الحب بالحاجات الإنسانية التي وضعها العالم "ماسلو" في الهرم التالي والتي يوضح أهم الحاجات الإنسانية التي يحتاج أن يشبعها كل إنسان وبالأخص كل زوجين. وإذا لم تشبع أحد هذه الحاجات ستنشأ المشاكل بين الطرفين لأن أحد الأطراف يسعى لإشباع أحد هذه الحاجات الإنسانية الأساسية.

أول حاجة يحتاجها كل إنسان وخاصة الزوج والزوجة هو: (الحاجات الفسيولوجية) والتي تتمثل بالطعام والشراب والنفس والراحة والنوم والجنس. وهذه الحاجات الفسيولوجية نادرًا ما نجد الأزواج يقصرون فيها مع زوجاتهم، وبالعكس نجد كثيرًا من الأزواج يجتهدون فيها كثيرًا وفي تلبيةها للزوجات، ويبالغون بها على حساب الحاجات الأخرى وكأنها هي الأساس والأهم في الحياة الأسرية. فهل الحياة الزوجية يا ترى هي مقتصرة على ذلك فقط.

وثاني حاجة يحتاجها الزوج أو الزوجة من أجل الوصول للحب الذكي وتحقيق الاستقرار الأسري، هو: (حاجة الأمن والسلامة). فالمرأة تسعى لأن تكون آمنة في بيتها فلا تحب أن تتعرض للضرب أو الإهانة أو الصراخ من زوجها، ولا يجوز في الحب الذكي أن تسمع الزوجة من زوجها كلمات التهديد (بالزواج الثاني)، ولا يصح أن يرجع الزوج لبيته سكراناً من شرب الخمر ويقوم بضربها وإهانتها، وفي الصباح عندما يعود لوعيه يقول لها أنا أسف لم أكن واعياً لتصرفاتي!!

وفي الجهة المقابلة الرجل يسعى لأن يشعر بالأمان في بيته عندما يعود إليه ويحب أن يشترك لبيته وزوجته. فلا يحب الزوج أن يشعر بأنه مهان في بيته من قبل زوجته، أو يتعرض للتحقيقات شبه اليومية من زوجته عن تأخره والأماكن التي كان فيها قبل عودته للبيت، ولا يجوز في الحب الذكي أن تشك الزوجة في زوجها باستمرار كما لا يصح أن يترك الزوج أبواب الشك مفتوحة أمام أعين زوجته بل يطلب منه أن يغلقها مباشرة ولا يتمادى حتى لا يدخل الشيطان بينهما، قال تعالى: (ولا تتبعوا خطوات الشيطان).

وأما الحاجة الثالثة والتي يحتاجها الزوج أو الزوجة من أجل الوصول للحب الذكي وتحقيق الاستقرار الأسري، فهو: (حاجة الانتماء والحب). فالمرأة تحتاج أن تسمع كلمات الحب والمدح والغزل من زوجها، وتشترق أن

تلاحظ زوجها ينتمي إليها فلا يوجد في حياتها إلا زوجته، وتحب أن تشاهد زوجها يرفع من قيمتها أمام الضيوف والأقارب وأهل الزوج وأهلها فلا يفضح عيوبها أمام الناس، وهذا كله من أساسيات قانون الحب ومن أساسيات الحب الذكي والذي يجلب لنا الاستقرار الأسري.

كما أن الرجل يحتاج لأن يشعر بأن زوجته تنتمي إليه حق الانتماء فهي تدافع عنه في المجالس المختلفة، ولا تسمح لأحد أن يتناول عليه في غيابه، كما يحب الرجل أن يسمع من زوجته كلمات المدح في رجولته وعظيم إجازاته الوظيفية والأسرية والعلمية، ومن أهم بنود الحب الذكي هنا أن تقصر المرأة حينها على زوجها فقط فانتماي يجب أن يكون له وحده فهو زوجي وأبو عيالي وشريك حياتي ومقر استقراري..

أعزائي القرائي فليسأل كل واحد منا نفسه السؤال التالي: (هل أشبعنا نحن كأزواج أو زوجات الطرف الآخر بحاجة الانتماء والحب حق الإشباع؟)، إذن فليراجع كل منا نفسه ويقوم سلوكه لمصلحة بيته وزوجته وأولاده، ولنبدأ بعد قراءة هذا المقال بالتغيير والبدء بتطبيق قوانينه وبنوده وعندئذ ستشعر بالسعادة الزوجية.

وأما الحاجة الرابعة والتي يحتاجها الزوج أو الزوجة من أجل الوصول للحب الذكي وتحقيق الاستقرار الأسري، فهي: (حاجة تقدير الذات).

تخيل معي نفسك وأنت تجلس في مجلس عام وحولك عدد من الأشخاص، وبينما أنت تتكلم معهم ظهر أحدهم وقال لك اخرس أنت لا تفهم في هذه المواضيع لماذا تتحدث فيها!! ممكن أن تصف لي شعورك في هذا الموقف، وكيف سيكون نسبة تقديرك لذاتك في نفس الموقف؟! ستكون النسبة منخفضة والشعور سيء.

فيا ترى كم مرة قام تصرف بعض الرجال بهذا الأسلوب مع زوجاتهم، وكم مرة أهانوهم وأضعفوا من تقديرهن لذواتهن. فالمرأة بحاجة من زوجها أن يحترم ذاتها، ويقدها ويستشيرها في الأمور المختلفة ويسمع رأيها بشغف ويحترم كلامها حتى لو لم تعجبنا نحن كرجال، كما لا يجوز في الحب الذكي شتم الزوجة وانتقاص شخصيتها.

إنهن بحاجة لأن نجالسهم ونشركهم في الحوار والنقاش وفي طرح الحلول لمشاكلنا العائلية أو طرح الآراء الناجحة لزيادة الحب والاستقرار الأسري. وهذا كله ينطبق على الزوج والذي يحب أن تُقدّر ذاته من قبل زوجته فلا يسمع الشتائم منها، أو يسمع كلمات الإحباط مثل: (عمرك ما بتصير قد حالك..)، ولا يجوز بأي حال أن تستثني المرأة زوجها من مواضيع البيت ومهامه وذلك عندما تشكل المرأة حزنًا يضم كل أولادها ويبقى الزوج المسكين خارج اللعبة بحيث يكون مصير الزوج أن يأكل ويشرب وينام فقط ولا دخل له في ترتيبات البيت ومسيرته. وهذا إن تم فإنه يقتل الحب بين الزوجين تدريجيًا.

كما لا يصح في الجهة المقابلة أن يعطي الرجل كل مهام البيت لزوجته ويخرج هو خارج اللعبة بحجة أنه يسعى لتقدير ذاتها، فتقوم الزوجة بتوصيل الأولاد للمدرسة وإرجاعهم، وشراء احتياجات البيت واستقبال الضيوف وتدريس الأولاد وتنظيف البيت إلخ... فهذا الفهم خاطئ.

وأما الحاجة الخامسة والأخيرة والتي يحتاجها الزوج أو الزوجة من أجل الوصول للحب الذي وتحقيق الاستقرار الأسري، فهي: (حاجة تحقيق الذات).

بداية كل واحد منا يحب أن يحقق ذاته في أمر معين، ويحتاج إلى من يساعده أحياناً. فالرجل مثلاً درس في الجامعة وأكمل دراساته العليا وترقى في عمله وفتح شركة، وسافر وأخذ دورات تدريبية تخدم عمله وتقوي شخصيته وتزيد من كفاءته وفي النهاية شعر بأنه قد حقق ذاته بهذه الأمور لحد ما.

وكذلك الزوجة تحتاج لمن يساعدها في تحقيق ذاتها فهي مثلاً تحب أن تحصل على رخصة قيادة للسيارات، أو تحب أن تكمل دراساتها أو تحب أن تعمل لكي تشعر بالإنتاج وتحقيق الذات، أو تحب أن تؤلف كتاباً ما... إلخ فعلياً كأزواج أن نساعد بعضنا في تحقيق ذاتنا حسب رغبات كل منا. كما علينا أن نلاحظ أن تحقيق الذات مستمر عبر مراحل عمر الإنسان المختلفة فهو لا ينتهي إلا بالموت، فكلما حقننا ذاتنا في أمر ما أو هدف ما، قمنا بوضع

هدف جديد لنبدأ مسيرة التقدم لتحقيق ذاتنا فيه. وهذا من سنة الله عز وجل في البشرية فلولاها لما تقدم الإنسان وانتهى الإبداع والطموح وكُنَّا أناسًا عاديين نولد ونأكل ونشرب ثم نموت كما يموت الآخريين!!

تلکم أهم الحاجات الأساسية التي يحتاجها كل الأزواج (الحاجات الفسيولوجية، حاجة الأمن والسلامة، حاجة الانتماء والحب، حاجة تقدير الذات، حاجة تحقيق الذات) لذلك وجب علينا أن نسعى لتحقيقها كي نضمن نموًا متكاملًا لحياتنا الأسرية.

والسؤال الأخير الذي أود أن أطرحه الآن على إخواني وأخواتي القراء: (بعد أن استوعبت معي قانون الحب وبنوده، ما هو الحب الحقيقي برأيك؟ فكر كثيرًا قبل أن تجيب لأن البعض سيقول الحب الحقيقي يكمن في (حاجة الانتماء والحب)، وآخر سيقول يكمن في (حاجة تقدير الذات)...إلخ. لأن كل منا ينظر من زاوية تهمة وربما تكون هي المفقودة في حياته الزوجية. والجواب الصحيح على السؤال السابق هو (أن تكون معطيًا لكي هذه الحاجات الخمس للطرف الآخر) فهنا يكمن سرُّ الحب الحقيقي الذي يغيب عن أذهان كثير من الناس للأسف فالحب الحقيقي أن تكون ملبياً للطرف الآخر بالطعام والشراب والمسكن والجنس تشعره بالأمان وتنتهي إليه حق الانتماء وتقدر ذاته وتسمع لكلامه وتستشيريه وتساعدته على الوصول لأهدافه.

اتَّبِعْهُ أَنْتَ لَهُ تَطَوَّعٌ هَبْدٌ

همسة:

الحب الحقيقي هو حبك لله فإن أحببته أحبك وإن أحبك جعل جميع
الخلائق تحبك فهذا حقاً هو الحب الحقيقي.

الخلاصة

يقول الحق سبحانه وتعالى:

(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا
إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ
لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)

ما هي الأنثى؟

يقولون... كل أنثى امرأة... لكن ليس كل امرأة أنثى،، هذه حقيقة منطقيه لا

جدال فيها

والأنثى هي امرأة بلا مقاييس فهي ليست ملكة جمال!! فملكة جمال العالم قد تكون أجمل وأكمل كيان جسماني أو مظهر في العالم، لكنها ليست أنثى فالموصفات العالمية للجمال تتم بالسنتمتر والبوصة والكيلو غرام وهذا كلُّه يصلح لبناء هيكل من الخارج يطلق عليه منزل وهو ليس بمنزل أو صنع سيارة ولكنه لا يصلح لصناعة أنثى.. لأن الأنثى لا تُصنع..

لا ملابس ولا مبتكرات ولا حتى نوع من أنواع العطور يجعل من امرأة ما أنثى... إن الأنوثة سر أوضعه الله فيها... يولد مع امرأة ما فيجعلها كالمغناطيس تشد إليها الرجال تمامًا مثل ملكة النحل عندما تطير وتطلق عطرها الأنثوي..

فيتسابق إليها ذكور النحل ويطبرون خلفها حتى يسقطون ولا يحصل عليها إلا واحد منهم.

وكلمة أنثى مثل كلمة شخصية...

كلمه واحدة مركبة من الجمال والجاذبية والسحر والغموض والقوة وأحيانًا الضعف أو بعبارة أخرى... الضعف القوي..

انتبه أنت لهم تظن هباً

فالأنثى قد تكون فتاة ما،، في مكان ما،، وهما الله ذلك السحر الخفي الذي يفرق بين المرأة والأنثى!!!

إن الأنثى لها ذلك الحضور القوي للمثل الكبير وللنجمة اللامعة.. إنه يشبه أيضاً الفارق بين الورد الطبيعي والصناعي.. كلاهما ورد ولكن للأول عبير واضح وللآخر صمت واضح إذا صح التعبير...

الأنوثة.....!!!!

هي شيء في امرأة ما يجعلها مميزة ويجعلها ملكة عالمها...

- يقول الدكتور عائض القرني متحدثاً عن الأنثى:

- الأنثى: كالقهوة، إذا أهملتها أصبحت باردة، حيث تختفي مشاعرها.

- عندما تصمت الأنثى أمام من تُحب، تأتي الكلمات على هيئة دموع!!

- الأنثى: في البداية تخاف أن تقترب منك، وفي النهاية تبكي حين تبتعد عنها... لذا قليل من يفهمها.

- الأنثى: لا تريد منك المستحيل، هي فقط تريدك أن تكون مثل الرجل الذي تتمناه أنت لشقيقتك.

- نصف جمال الأنثى في ردود أفعالها، احمرار الخدين، التماع العينين، وضباع الحديد في حركة اليدين المتعانقتين خجلاً.

- الأنثى: إما كيد عظيم، أو حب عظيم!. وأنت من يحدد أيها الرجل، فإن مكرت بها مكرت بك، وإن أحببتها عشقتك.

- تَعَشَّقُ الأُنْثَى وَرَدَّةً حَمْرَاءَ، تَأْتِيهَا عَلَى حِينِ فَجَاءَةٍ، وَتَرْضِيهَا فِي لِحْظَةٍ غَضَبٍ.
- بِقَدْرِ مَا تُحِبُّ الأُنْثَى هِيَ تَغَارُ، لِذَا أَيُّ أُنْثَى تَجُنُّ غَيْرَةَ، هِيَ تَجُنُّ حُبًّا.
- الأُنْثَى: تُحِبُّ أَنْ تُعَامَلَ كَطِفْلَةٍ دَائِمًا مَهْمَا كَبُرَتْ.
- لَا تَطْرُقُ بَابَ قَلْبِ الأُنْثَى، وَأَنْتِ لَا تَحْمَلُ مَعَكَ حَقَائِبَ الأَهْتِمَامِ.
- عِنْدَمَا تَغَارُ الأُنْثَى: ارْسَمِ قُبْلَةً عَلَى يَدَيْهَا، دَعِهَا تَشْعُرُ بِأَنَّهَا نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ لَدَيْكَ.
- الأُنْثَى: الِهَادئَةُ، النَّاعِمَةُ أَكْثَرَ ضَجِيجًا بِقَلْبِ الرَّجُلِ.
- الأُنْثَى: وَإِنْ قَسَتْ؛ فَإِنَّهَا لَا تَخْلُو مِنْ مَشَاعِرِ العُطْفِ، وَالرَّأْفَةِ.
- لَا يَحْتَمِلُ جُنُونُ الأُنْثَى وَغَيْرُهَا، إِلا رَجُلًا أَحَبَّهَا بِصِدْقٍ.
- لَيْسَ عَيْبًا أَنْ يَتَعَلَّمَ الرَّجُلُ مِنْ قَلْبِ الأُنْثَى شَيْئًا يَجْعَلُهُ أَكْثَرَ إِنْسَانِيَّةً، وَرَقَّةً.
- الأُنْثَى: تَخْشَى الخِيَانَةَ، وَالفَقْدَانَ، وَالغِيَابَ، وَلَا تَسْتَطِيعُ بِسَهُولَةٍ نَسِيَانَ غَائِبِ أَحَبَّتِهِ، تَظَلُّ تَرَاقِبَهُ مِنْ بَعْدِ.
- الأُنْثَى: تَسْتَطِيعُ أَنْ تَرْبِيَ طِفْلًا بِلَا أَبٍ، لَكِنْ لَا يُمْكِنُ لِلرَّجُلِ أَنْ يَرْبِيَ طِفْلًا بِلَا أُمٍّ.

- لِذَلِكَ عَزِيزِي القَارِئُ أَقُولُ لَكَ:

- مَتَى كُنْتُ رَجُلًا تَكُنْ لَكَ "امْرَأَةً".

- متى كُنْتُ ذَكَرًا تُكُنْ لكَ "أنثى".

- متى كُنْتُ مَلِكًا تُكُنْ لكَ "أميرة".

- وجه الشبه بين المرأة وكأس الزجاج

إن هذه المرأة الشفافة الرقيقة تربطها أشياء تتشابه مع كأس زجاج..
بداية هذا التشابه أن هذا الكأس قوي ويتحمل ظروف كثيرة لكن بلحظة
قد يكون قابلاً للكسر السريع..

وهذه المرأة تجدها قوية مربية ولكنها في لحظة من اللحظات تصيها حالة
من الضعف الشديد المؤدي للكسر.

من جهة أخرى إن هذا الكأس إن وضعت فيه عسلاً فأنت ستشرب العسل.
وإن وضعت فيه شراباً مرّاً فأنت ستشرب المرلا محالة.

وان وضعت فيه مشروباً حارّاً فستجني الحرارة، وبالعكس إن وضعت بارداً
فلك البرودة.

فكل شي تريد أن تشربه تصنعه أنت بيدك لتضعه داخل هذا الكأس ومن
ثم تشربه.

ومن جهة المرأة فهي ليست ببعيد عن هذا الكأس فان أعطيتها الحلو
ستجني الحلو.

وان عاملتها بالمرستجني المر.

المرأة صورة حية للوعاء أو الكأس ما تعطيها إياه تعيده لك بنفس الصورة.

ولا تنتظر أن تشرب شرابًا حلو إن وضعت في هذا الكأس المر.
أيضًا.. المرأة إذا أصابها خدش من الصعب أن تصلحه.. المرأة مخلوق رقيق.
(ولكنها تقف شامخة أمام الصعاب!)
المرأة هادئة، وتنقلب إلى بركان عند غضبها.
بوجهة نظري أرى المرأة مخلوقًا عظيمًا تضحي بحياتها من أجل من تحب.
لذلك:

المرأة إذا ذبل عقلها ومات... ذبل عقل الأمة بكاملها وماتت
العالم بلا امرأة... كعين بلا نظر... كحديقة بلا أزهار... كالشمس بلا أشعة
المرأة أمل كل رجل في الحياة
المرأة... أحلى هدية أعطيت للرجل في هذه الحياة
المرأة هي... زهرة الربيع... وفتاة الدنيا... وروح الحياة
المرأة... المنبع الفيض للحب في هذه الحياة
المرأة يمكنها أن تخلص كل الإخلاص إذا أتيت لها بالاهتمام والوفاء
المرأة... منبع السعادة... والأنس... والسرور
عندما تسمو عاطفة الحب عند المرأة تصبح حنانًا
المرأة أثنى جوهرة نزعت من تاج الطبيعة لتكون زينة للرجل وسعادة له
قلب الفتاة وردة لا يفتحها إلا الحب
المرأة كالقمر تعكس ضوء الرجل الذي تحبه
المرأة مخلوق رقيق شفاف... أجمل شيء في الحياة

تسقي الورود بالماء ولا تسقي النساء بالجفاء ♡

من منا لا يحب الورود، بل أكثرنا يعشقها ويعشق رائحتها ومنظر تفتيحها
وينسى همومه عندما يراها.

فمثلما تحتاج الورود الماء والهواء لتنمو وتفتح تحتاج النساء الحب لتبدو
حقاً وردة

نعم.... تسقي النساء حباً لأن النساء ورود وريحان الحياة،
عند الحديث عن المرأة لا بد وأن نعرف كيفية التعامل معها في خلال
مؤسسة الزواج:

((التعامل مع المرأة)) هو:

حب + حنان + وفاء = عطاء

- عليك والحب الصادق لها

المرأة دونه كالوردة دون ماء، تموت مشاعرها

- أيضاً عليك بالحنان

ومن غير الحنان تعيش المرأة تائهة، لا تعرف إلى من تلجأ بعد والديها لتواجه
مصاعب الحياة.

ونجد أن رومانسية المرأة تجعلها أكثر احتياجاً للحنان، رغم أنها تعتبر مصدر
الحنان.

لكن إذا لم تشعر أن الرجل يبادلها نفس المشاعر، لن تستطيع أن تعطي كل ما بداخلها لتسعده وتسعد من حولها

- وعليك أيضًا بالوفاء

والوفاء هو دافع المرأة للإبداع، وهنا يأتي معه الأمان، فعندما تشعر المرأة بالوفاء والأمان تبدع في عملها وبيتها لإرضاء زوجها وحبيب قلبها، وتكون وردة متفتحة وأية من الجمال.

- ولا تنسِ العطاء...

ولا أقصد هنا العطاء المادي، بل عطاء الأحاسيس والمشاعر، عطاء الروح للروح وهو أن تشعر المرأة بأن قلب زوجها وعينه هما ملاذها الأول والأخير ونيح الأمل لها لأنها ستجد فيهما كل ما تحتاجه من تشجيع وإرضاء لغروها وتشعر بالدفء بقربيهما

- ولا تنسِ أن وراء كل رجل عظيم امرأة

ولا تنسِ قول الله تعالى متحدثاً عن الزواج أنه آية من آياته حينما قال (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)

ونجد أنه قد ينتقل الرجل من حب إلى آخر، ومن حالة عاطفية إلى أخرى

ولكن هناك امرأة لن ينساها الرجل أبداً، تعرفوا عليها!

المرأة المنتمية: هي المرأة التي تنتمي إلى واقع هذا الرجل وحياته، تشاركه وتحضره في كل لحظة وتشعر بكل تفاصيل حياته من أفراحه وأحزانه وأفكاره وخططه، هي من تعيش في قلب الحدث وكل اللحظات التي تمر بالرجل، هذه المرأة التي تشعر الرجل بأنها منتمية إلى عالمه الخاص هي امرأة لا ينساها الرجل لأنها مرتبطة بجميع ذكريات حياته.

المرأة الصبورة: الرجل لا ينسى امرأة صبرت وتحملت شاركت أحداثاً وضغوطات معه، بل كانت طوق النجاة والحضن الدافئ الذي يلجأ إليه في الأزمات، هي المرأة التي ترفع عنه همومه وتعلم جيداً متى يجب أن تكون حاضره وما الذي يجب أن تقوله بحنان وحب وتصبر حتى على الصعوبات وتتعامل معها بحكمة، فهذه المرأة لا يستطيع الرجل نسيانها مهما كان.

المرأة المستمتعة: يحب الرجل أن يتشارك المتعة مع زوجته ويرضى حين تكون مستمتعة معه في لحظات كثيرة ومختلفة، حتى في أدق التفاصيل وأصغر الأمور وأن لا معنى لحياتها من دونه، هذه المرأة يصعب أن ينساها الرجل فهي ستجعل من كل لحظة بينهما ذكرى جميلة وممتعة تبقى للأبد.

المرأة الذكية: المرأة الذكية هي التي تعرف جيداً كيف تتعامل مع الرجل الشريك وتفهيم أن لكل رجل طبيعته وعقله الخاص به فتعلم متى تتحدث

إليه ومتي تطلب منه شيئاً تحتاجه ومتي تصمت وتستمع وليس هذا فحسب بل وتعلم كيف تجعل زوجها يظهر ويبرز ويتقدم للأمام لأنها تدعم الثقة في نفسه وتعزز شخصيته دائماً، هذه المرأة لا ينساها الرجل فهي شريكة نجاح قائم ويشعر بأنه يفكر بشكل أعمق وأوضح حين يكون معها.

المرأة الأنثى: المرأة الأنثى تجعل من شريك حياتها رجلاً، وكلما زادت أنوثتها شعر الرجل برجولته أكثر فأكثر فهي دون أن تحاول أن تبرز تلك الأنوثة أو حتى تلفت النظر إليها من حديتها أو ملابسها فإنه يشعر بها عندما يجلس معها، هي أنوثة داخلية حقيقية يشعر بها الرجل ولا يراها، هذه المرأة يحبها الرجل ويحب رقتها ولا يتمكن من نسيانها.

المرأة الجوهرة: الرجل لا ينسى امرأة تتمتع بجمال ودفء داخلي وشخصية مستقرة متصالحة مع نفسها وتفضل الهدوء والاستقرار ولا تتوه وسط الزحام وتكون المرجع والعقل المشارك والزهرة الجميلة وسط أشواك وضغوط الحياة، تلك المرأة تحتوي الرجل فيعطي هذا الجمال الذي لا يراه سواه، اهتماماً خاصاً لأنها تنفرد وتميز به.

المرأة العفوية: يحب الرجل تلك المرأة التي تتصرف وتفكر بعفوية، فلا تتكلف ولا تتصنع في كلامها وتصرفاتها فيشعر أن حياته معها كتاب مفتوح

يبادلها فيه الصراحة والوضوح ليكون على قدر ذلك الصفاء وتلك البراءة فالرجل يفضل أن تكون شريكته برينة وعفوية أكثر من كونها جميلة.

المرأة الحنونة: المرأة الحنونة هي امرأة ذات مشاعر فياضة وأحاسيس مرهفة تستطيع أن تغرق الرجل في بحر من الحنان والعطف يشعر معها وكأنها ليست الزوجة والحبيبة فقط، بل هي الأم أحياناً، فالرجل في حقيقته طفل كبير ولكن مع فارق أن متطلبات هذا الطفل تفوق كثيرًا متطلبات طفل صغير فهو ينتظر من شريكته أن تغمره كلياً بالحنان والعطف الدائم.

المرأة المعطاءة والمضحية: هذه المرأة تترك أثرًا لا ينسى لدى الرجل فهو يشعر بوجودها وبأنها حاضرة دائمًا لتمده بكل ما تملك وكل ما تستطيع، تقدم التضحيات وتعطي من دون حساب، الرجل بطبعه يرغب دائمًا بأن يكون صاحب الحق في الحصول على كل ما يمكنه الحصول عليه دون شروط مقابلة ودون مصالح متبادلة وهو يكره المرأة التي تدون تضحياتها وعطائها لتحصره بها من وقت لآخر.

المرأة القوية الضعيفة: يحب الرجل أن تعلم المرأة متى يجب أن تكون قوية ومتى عليها أن تضعف ويفضل شريكة تمده بالقوة ويستمد منها الصلابة ولكنه لا يحبها قوية في كل الظروف حتى يشعر بقوته، ولا يحبها ضعيفة دائمًا حتى لا يشعر بسلبيتها

كنت دائماً منذ الصغر اسأل نفسي هذا السؤال: لماذا تبكي النساء بسهولة!!؟

سأل ولد صغير أمه لماذا تبكين؟

أجابت: لأنني امرأة

رد الصغير: لم أفهم

عانقته أمه قائلة: ولن تفهمه أبداً وأنت لن تبكي أبداً

فيما بعد سأل الولد الصغير أباه لماذا تبكي أمي؟

أجاب أبوه: كل النساء تبكي بدون سبب!

عندما أصبح راشداً سألت حكيمًا، لماذا تبكي النساء بسهولة؟؟؟

أجاب الحكيم: عندما خلقت المرأة احتاجت أن تكون حالة خاصة،

لقد خلقت كتفها قوية بدرجة كافية لتحمل عليها ثقل العالم،

وجعل لها ذراعين ناعمتين وحنونتين لتعطي الراحة،

وأعطاها الله القوة الداخلية لتحمل ولادة الأطفال، وتحتمل رفضهم لها

عندما يكبرون وأعطاها صلابة لتحتمل أعباء أسرتها وتعنتي بهم وتبقى

صامدة في أصعب الظروف ودون تذمر..

و أعطاها محبةً لأطفالها لا تنتهي ولا تتغير حتى لو عادوا إليها وسببوا لها

الألم.. وأعطاها الله القوة لتسمح لها أن تستمر عندما يتخلي عنها الجميع،

والطيبة لتعنتي بأسرتها وأمراضهم ومتاعيمهم لقد أعطاها الله الإحساس، أن

تحب أطفالها بدون شروط حتى عندما يجرحوها بعمق.

انتبه أنت لهم نظف هبأ

وفي النهاية أعطاه الله الدموع لكي تخرجها فترمي أحمال هذه المسؤولية الكبيرة..

و تستطيع أن تواصل الرحلة... وهذه هي نقطة ضعفها الوحيدة، وتبكي عندما تحتاج أن تبكي.

هل تفهم يا بني أن جمال المرأة ليس في الملابس التي ترتديها، ولا في وجهها، ولا في طريقة تسريح شعرها.

إن جمال المرأة يكمن في روحها وأخلاقها ومدى تدينها ☺



المرأة الصالحة تشبه الأم والأخت والصديق.

الأم

إذا حدثتني عن الحبِّ والحنان، أشرت لقلب أمي، وإذا أخبرتني عن الطمأنينة والسعادة قلت حزن أمي، فالأمّ نعمة أنعمها الله علينا، هي زهرة أيامنا وعبير صباحنا، هي بسملة السنين وجمال الحياة، فمنها نستمدُّ قوتنا وإصرارنا،

الأم هي المعجزة التي وهبها الله عز وجل للبشرية، وهي من وُضعت الجنة تحت أقدامها، ومن تعبت لتحضن جنينها بعد احتوائه تسعة أشهر بعد الثقل الذي صاحبها أثناء الحمل، لم تتأثر بما تركه الحمل من علامات مزعجة على جسدها وما رافقه من سهرٍ طويل، فهي التي لم تشتك بل قابلت التعب بالحب.

الأم زهرة الحياة، رضاها يحدّد المصير، لا راحة في الدنيا دون ابتسامتها، ولا جنة في الآخرة عند غضبها، تُعلم العطاء بأفعالها، وهي التي تُقدم دون أن تأخذ، ولا تنتظر إلا أن ترى النتيجة بالتقدم والنجاح لأبنائها، هي الصانعة للأجيال والمثابرة، ومصدر الحنان ينبع من قلبها دون توقف، وهي نموذج من الرحمة، وكتلة من الصبر، قدّرها عظيم لا يُقدّر بثمن، ومكانتها كبيرة لا يمكن وصفها. هي من نشتك لها الهم بعد الله، ودعاؤها يهزّ السماء لشدة قوته على الرّغم من أن صوتها رقيقٌ وحنون، هي صانعة الرجال ومربية

لغيرها من الأمهات، وهي أساس الاستمرار في هذا الكون، وسبب الإحساس بالأمان هو وجودها، وغيابها مؤلمٌ ومظلمٌ، باختصار لا حياة دونها.

الأم كلمة صغيرة وحروفها قليلة لكنّها تحتوي على أكبر معاني الحب والعطاء والحنان والتّضحية، وهي أنهار ولا تجف ولا تتعب، متدفّقة دائماً بالكثير من العطف الذي لا ينتهي، وهي الصّدر الحنون الذي تُلقي عليه رأسك وتشكو إليه همومك ومتاعبك. الأم هي التي تعطي ولا تنتظر أن تأخذ مقابل العطاء، وهي التي مهما حاولت أن تفعل وتقدّم لها فلن تستطيع أن تردّ جميلها عليك ولو بقدر ذرة صغيرة؛ فهي سبب وجودك على هذه الحياة، وسبب نجاحك، تُعطيك من دمها وصحّتها لتكبر وتنشأ صحيحاً سليماً، هي عونك في الدّنيا، وهي التي تُدخلك الجنّة، فقد أتى رجلٌ رسولَ الله صلى الله عليه وسلّم فقال: إني أشتهي الجهادَ ولا أقدرُ عليه، قال: هل بقي من والدَيْك أحدٌ؟ قال: أمِّي، قال: فأبل الله في برّها، فإذا فعلت ذلك فأنتَ حاجٌّ ومعتمِرٌ ومجاهدٌ، فإذا رضيتَ عنك أمُّك فاتق الله وبرّها. فالأم:

مطعم إذا جعت مستشفى إذا مرضت حفلة إذا فرحت ملجأ إذا حزنت منبه إذا نمت، دعوات سماوية إذا غبت.

10 حاجات أمك مخبياها عنك لازم تعرفهم:

1- أمك عيظت بسببك ودموعها نزلت كثير بس انت ما شفهاش ولا مرة وكنت فاكر ساعتها إن ما حدش حاسس بيك

- 2- أمك كانت نفسها في حنة الأكل اللي ادتها لك بس سابتها لك وهي فرحانة
 - 3- أمك عارفة انك بتحب حبيبتك أكثر منها... ولسًا بتحبك برضه أكثر من حبيبتك.
 - 4- أمك راقبتك كثير وبصت عليك وانت نايم... بحق وحقيقي مش مشهد في فيلم.
 - 5- أمك قلها اتكسر بجد لما شافتك بتعيط وموجوع... بس ضحكت قدامك عشان تضحكك.
 - 6- أمك اتخبطت واتعورت واتلستت كذا مرة وهي بتطبخ لك بس ما بينتلکش وكان عندها الأهم إن الأكل يعجبك ولا لأ.
 - 7- بنسبة 90% من احترام قرابيك وإعاجيم بيك بسبب الكلام الحلو والمدح اللي بتقوله أمك عنك من وراك قدامهم.
 - 8- أمك بتحبك أكثر من أي حد في الدنيا وممكن كمان أكثر من أبوك.
 - 9- أمك مستعدة تعمل اللي فوق دا كله 100 مرة وتفضل مخبية عليك
 - 10- أمك مش مستنية مقابل للحاجات دي كلها ولا عاوزه تمسك مايك وتقول شوفوا يا ناس أنا باعمل ايه... أصلها بتحبك عشان بتحبك مش عشان مستنية حاجة منك.
- أمك هي معنى كل حاجة حلوة في حياتك، اللهم احفظ أمهاتنا جميعاً وارحم من مات منهم.

وخذ بالك:

رفقًا بأملك إذا كبرت! رفقا بها فهي تعيش في غربه الزمن، وغربة الفقد كونوا معها لا عليها!!

ارفقوا بها: فإنها تعيش في زمن ليس بزمنها، فأصعب محطات الحياة أن ينفرد أحد من أهل جيل دون سواه بسبب رحيل الكل بالموت، أو بسبب الانفراد في بقعة نائية بسبب مرض أو غيره...

رفقًا بها إن ضاقت نفسها، فحياتها لاتطيب إلا مع: جيلها..
تحملوا منها الانتقاد المستمر، فأنتم لا تعلمون بماذا تشعر....?
رفقًا بها:

حاولوا أن تخلقوا لها أجواءً تبعث السعادة بداخلها بدلًا من النفور منها، عيشوا معها جميل ماضيها، أنصتوا لها اسمعوا منها... استشيروها فيما يخصكم!

رفقًا بها فهي تحتاج إلى الرعاية والاهتمام، وإلى كلمة لينة واهتمام خاص لا يشعرها بضعفها، بل يشعرها بكرامتها وقيمتها.

رفقًا بها لا تهملوها ولا تتركوها وحيدة لتحدث نفسها... وحين تنزل دمعها فهي حقًا تتألم.. وجودها بيننا نعمة وخير،
رفقًا بها:

فسيأتي يوم (تشتاقون) لها ولن تجدوها وسيأتي يوم ستندم يوم لا ينفع الندم رفقًا بها فهي طعم (الحياة)

- فهل يا ترى بها أحسنت؟! -

تدخل المنزل وتنادي: أين أمي؟ وأنت تعلم أنها موجودة!

رغم أنك لا تريد شيئاً منها!

كأنها وطن!! ووجودها سر الأمان لديك

فكيف يمكنك أن تدخل نفس المنزل يوماً ما وتنادي أمي.. أمي

وهي غير موجودة! فكيف يكون الأمان!



في العالم شيء واحد خير من الزوجة.. هو: الأم

همسات تأملها

النوم: ملك لا يُرْفَضُ له أمر
الجوع: لا يرحم أحداً
الهَمّ: سيف بارد في الضلوع الدافئة
القلق: كرسي هزاز يتحرك في نفس المكان
الثقة: قطار يحملك للأمام
السكوت: يذهب أحياناً ويمهلك صاحبه أحياناً
القناعة: كتز لا يفنى
الحقد: اشتعال داخلي دون نار ولا دخان
التشمت: مقدار نقص الثقة بالنفس
الغرور: قباحة المنظر والمعشر
الصدق: مفتاح لأقسى القلوب
الظلم: ظلمات يوم القيامة
الخيانة: نهاية البداية
التسامح: بداية لمن يدرك ذلك
الصدّاقة: عملة نادرة ولكنها موجودة
الخوف: هو اللاقرار

الأمانة: حمل ثقل ثمنه الجنة
الرحمة: من صفات الله التي أهداها للبشر
البخل: من بخل على نفسه بالعلم أولاً
الغضب: مفتاح الجنون
الكرهية: مرض لا بد من علاجه
التشاؤم: نقص الإيمان بالله
الصبر: مفتاح الفرج
الحرمان: هو أن تقرأ كُلَّ شيء إلا القرآن
اهرب حيث شئت فلا تنسى:
﴿ إِنَّ إِلَى رَبِّكَ الرَّجُوعُ ﴾ ...
واعمل ما شئتَ فمِنَّا كتابٌ:
﴿ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا ﴾ ..
اليوم: يُقبل منك ﴿ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ ﴾ ..
وغداً: لن يُقبل منك ﴿ مِلءُ الْأَرْضِ ذَهَبًا ﴾

- تأملها:

أسوأ الأزمنة

زمن تختلط فيه أوضاع الحكم على الناس..

انتبه أنت لهم تظن هباً

يصبح الصغير كبيراً.. ويصبح الكبير صغيراً.. ويغدو فيه الجاهل عالماً..
ويصبح العالم جاهلاً.. ويموت فيه أصحاب المواهب.. ويقفز على قمته
الجهلاء

أسوأ الأوطان

وطن يعبد فيه غير الله

أسوأ المشاعر

أن يصبح مصيري في يد غيري... وأن أنام خائفاً من أن أمسي.. ومنزعجاً من
يومي.. ومتحسراً على ما هو آتي

أسوأ الشعوب

شعوب تمسك بها النيران من كل جانب ولا تحاول حتى أن تصرخ... وتحيط
بها الأزمات من كل مكان ولا تحاول حتى أن ترفض.. ويحكمها الشر وترضى
وأيضاً شعوب لا تعرف العدل

أسوأ العقول

عقل يرفض كل شيء أو يقبل كل شيء ولا يوجد وسط ولا اعتدال
يذكرني بمحطات القطارات... باب للدخول.. وباب للخروج.. ولا يبقى فيها
أحد.

أسوأ الذكريات

إنسان أحببته ولا تتمنى أن تراه وتلك الذكريات التي أمتني وتعلمت منها كثيرًا

أسوأ صداقة

أن يكون قلبك ممتلئًا بكل الشوق والحنين.. وتلقى شعورًا معاكسًا وبرودًا
قاتلاً من الذين حفرت أسماءهم على لوح الصداقة الحقيقية أي أن أسوأ
صداقة هي تلك الصداقة التي تخدعك.

أسوأ المواقف

أن تكون مُحِبًّا غير محبوب وعندما يتحكم الموقف بك ولا تتحكم فيه

أجمل الأزمنة

زمان يعرف قدرتي.. ينصفني إذا أعطيت ويعاقبني إذا أخطأت.. لا مكان فيه
لحاقد أو مزيف أو دجال وزمان يعرف فيه الجميع قدر الله وقدر الحياة
وقدر الإنسانية

أجمل الأوطان

وطن يعطيني بقدر عطائي ولا يخذلني في حبي

انتبه أنت لهم تظن هباءً

أجمل المشاعر

لحظة تتمنى أن تعيشها ألف مرة ولا تشيع منها أبدًا

أجمل ابتسامة

ابتسامة ساحرة تصل إلى القلب فتجعلك تنسى الألم وتبتسم

أفضل صديق

صديق لا ينساك.. لأنه حقًا يحبك

من أصعب الأشياء

أن يخونك لسان عقلك في موقف أنت في أشد الحاجة له

من أصعب الأمور

أن تفقد صديقًا أو صديقة من رفاقك ولا تعرف سبب فقدهم.. وهل هم

أحياء أم أموات

ومن أصعب الأمور على النفس: موت صديق أو قريب أو أخ أو حبيب

أفضل الشعوب

شعوب تحكم بالعدل بالحكمة... وتقوم الحكام بالعدل.. وتطفئ النيران قبل أن تكبر.. وترفع كبارها وتعلي شرفاءها

أفضل العقول

عقل لا يمل البحث عن الحقيقة

أفضل القلوب

قلب مليء بالإيمان ولا يغيب عنه الصدق

- تأملها:

- نحن لا نملك تغيير الماضي ولا رسم المستقبل.. فلماذا نقتل أنفسنا حسرة؟! على شيء لا نستطيع تغييره؟

الحياة قصيرة وأهدافها كثيرة فانظر إلى السحاب ولا تنظر إلى التراب..
إذا ضاقت بك الحياة فعليك بعلام الغيوب وقل الحمد لله على كل شيء
سفينة (تايتنك) بناها مئات الأشخاص وسفينة (نوح) بناها شخص واحد
الأولى غرقت والثانية حملت البشرية.. التوفيق من الله سبحانه وتعالى نحن
لسنا السكان الأصليين لهذا الكوكب (الأرض)!! بل نحن ننتمي إلى (الجنة)

اتَّبِعْهُ أَنْتَ لَمْ تَنْظُرْ هَبْدُ

حيث كان أبونا آدم يسكن في البداية لكننا نزلنا هنا مؤقتًا لكي نُؤدِّي اختبارًا قصيرًا ثم نرجع بسرعة.. فحاول أن تعمل ما بوسعك للحاق بقافلة الصالحين التي ستعود إلى وطننا الجميل الواسع ولا تضيع وقتك في هذا الكوكب الصغير.

- الفراق:

ليس السفر ولا فراق الحب حتى الموت ليس فراقًا سنجتمع في الآخرة

- الفراق هو:

أن يكون أحدنا في الجنة والآخر في النار... جعلني ربي وإياكم من سكان جنته.. والحياة ما هي إلا قصة قصيرة!!

(من تراب. على تراب. إلى تراب) (ثم حساب فثواب أو عقاب)

أعجبني قول الشيخ طنطاوي عليه رحمة الله حينما قال:

كلنا أشخاص -عاديون- في نظر من -لا يعرفنا-..

وكلنا أشخاص -مغرورون- في نظر من -يحسدنا-..

وكلنا أشخاص -رائعون- في نظر من -يفهمنا-...

وكلنا أشخاص -مميزون- في نظر من -يحبنا-...

وكلنا أشخاص -سيئون- في نظر من -يحقد علينا-...

- لكل شخص نظرتة!!!

فلا تتعب نفسك لتحسن صورتك عند الآخرين -يكفيك رضا الله عنك-

"رضا الناس غاية لا تدرك ورضا الله غاية لا تترك"

-فاترك ما لا يدرك وأدرك ما لا يترك.

وأعجبني غاندي حينما أجاب على بعض الأسئلة في الحياة:

- (1) أصل كل الشرور: الأنانية
- (2) ما يجعلك سعيدًا في الحياة: أن تكون مفيدًا للآخرين
- (3) أخطر إنسان في الحياة: الكذاب
- (4) أجمل هدية في الحياة: التسامح
- (5) أفضل ملجأ في الحياة: هو الله
- (6) أهم أشخاص لك في الحياة: هم الأهل
- (7) أجمل شيء في الحياة: هي المحبة
- (8) أهم تسلية في الحياة: العمل
- (9) أكبر سر في الحياة: هو الموت
- (10) أسمى المشاعر في الحياة: السلام الداخلي
- (11) أفضل معلمين في الحياة: هم الأطفال
- (12) أجمل يوم في الحياة: هو اليوم
- (13) أسهل شيء في الحياة: أن تغلط
- (14) أكبر عقبة في الحياة: الخوف
- (15) أكبر خطأ في الحياة: أن تتنازل عن مبادئك
- (16) أكبر هزيمة في الحياة: الإحباط
- (17) الشيء الأساسي في الحياة: التواصل مع الآخرين

- 18) أسوأ علة في الحياة: المزاجية
- 19) الشعور الأسوأ في الحياة: الحسد
- 20) الشيء الأهم في الحياة: أن يكون لك بيت
- 21) الطريق الأسرع للهدف: الخط المستقيم
- 22) الحماية الأكثر فاعلية في الحياة: التفاؤل
- 23) القوة الأكثر فاعلية في الحياة: الإيمان
- 24) (إذا قابلت الشر بالشر فمتى ينتهي الشر؟

- تأملها:

الإنسان أصله.. رحمة.. أم.. خلق لها.. ولم يفعلها
الإنسان أصله... لحظة... تجعله في سابع السموات... أو في أسفل السافلين
الإنسان أصله.. فم واحد وأذنان.. ولكنه يتكلم أكثر مما يسمع
الإنسان أصله.. عين.. ترى ما تريد رؤيته أو عقل يصل إلى ما وراء الكون
الإنسان أصله.....كلمة....قد تحيي العالم...وقد تميته
الإنسان أصله... نصف روح... تسعى للقاء النصف الآخر... وقد يُخطئ في
إيجاده
الإنسان أصله.....سيدنا آدم... لا عرق ولا دين ولا شيء يجعله يختلف مع
آخر

الإِنسان أصله.....رأى...إِما يقوله ويكون قائداً...أو يدور على رأى غيره ويبقى

تابعاً

الإِنسان أصله.. نطفة.. يضعها الله حيثما يشاء

الإِنسان أصله.....تسامح.. أم قسوة

- تأملها:

توجهت إلى حكيم لأسأله عن شيء يحيرني.

قلت: "ما المدهش في البشر؟" فأجابني: البشر

بعضهم يملؤون من الطفولة.. يسارعون ليكبروا.. ثم يتوقفون ليعودوا

أطفالاً ثانيةً

يضيِّعون صحتهم ليجمعوا المال.. ثم يصرفون المال ليستعيدوا الصحة

يفكرون بالمستقبل بقلق.. وينسون الحاضر.. فلا يعيشون الحاضر ولا

المستقبل.

مرّت لحظات صمت..

ثم سألت: "ما هي دروس الحياة التي على البشر أن يتعلّموها؟"

فقال: عليهم أن يتعرفوا على الله في كل شيء

عليهم أن يتعلّموا أنهم.. لا يستطيعون جعل أحدٍ يحبهم.. كل ما يستطيعون

فعله هو جعل أنفسهم محبوبين.

عليهم أن يتعلموا ألا يقارنوا أنفسهم مع الآخرين
عليهم أن يتعلموا التسامح ويجربوا الغفران..
عليهم أن يتعلموا أنهم قد يسببون جروحاً عميقة لمن يحبون في بضع دقائق فقط.
عليهم أن يتعلموا أن الإنسان الأغنى ليس من يملك الأكثر، بل هو من يحتاج الأقل.
عليهم أن يتعلموا أن هناك أشخاص يحبونهم جداً..ولكنهم لم يتعلموا كيف يظهرها أو يعبروا عن شعورهم
عليهم ان يتعلموا أن شخصين يمكن أن ينظرا إلى نفس الشيء ويروه بشكلٍ مختلف..
عليهم أن يتعلموا أنه لا يكفي أن يسامح أحدهم الآخر.. لكن عليهم أن يسامحوا أنفسهم أيضاً!
اغتنم لحظاتك مع من تحب فأنت لا تعلم متى سيرحل.

- تأملها -

إذا رأيت علاقة ناجحة بين اثنين فاعلم أنه ليس شرط أنهم متفوقون في جميع الأمور ولكن تأكد أن واحداً منهم يتحمل الآخر

إذا رأيت شخصًا يسامحك كثيرًا

فاعلم أنه:

يحترمك لدرجة كبيرة

ولا يريد أن يخسرك

فلا تتماذى بأخطائك

الناس أذواق مختلفة..

فلو أن ذوقك مثل هذا وذاك؟

لأنعدمت لذة إعجابك بأحدهم

ثم فقدت أنت بصمتك!

- اهتم بذوقك فهو تعبير

يشرح: من أنت..؟

النملة إذا وضعت إصبعك أمامها

وهي تسير لا تقف!

بل تحاول تغيير اتجاهها

وتستمر في طريقها،

فَمَا بِالْأَحْدَنَّا!

يَضْرِبُ بِرَأْسِهِ إِذَا حَصَلَ لَهُ عَائِقُ!

ولا يُفكّر في تغيير طريقه؟!

مَا دامت الإمكانات تَسْمَح والهدف يُقبل!

الابتسامة لا تشتري لك خبزاً...!! لكنها تشتري لك أرواحاً!"
فسبحان من جعل الابتسامة في ديننا عبادة نُؤجر عليه...

المريضُ سيُشفى، والغائبُ سيعود،

والحزينُ سيفرح، والكربُ سيُرفع، والأسيرُ سيُفك، وعد الله حق، إنَّ مع
العسرِ يسراً.

في مكة نختلطُ رجالاً ونساءً ويبقى بيننا الأدبُ الرياني..

فلماذا لا يبقى أدبنا معنا خارج مكة؟

فالدِين لكلِّ مكانٍ وِزْمَان

النباتات لا تملك العقل: ولو غطيها بصندوق فيه ثقب، لخرجت من هذا

الثقب متبعدة للضوء، فما بالناس لا نتبع النور ونحن نملك العقول.

عش عفويتك تارگاً للناس إثم الظنون، فلك أجرهم ولهم ذنب ما يعتقدون

النهاية السعيدة فقط: هي الوقوف على باب الجنة في انتظار إذن الدخول،

اللهم إنا نسألك الجنة بلا حساب ولا سابق عذاب ♥

انتبه لأسلوبك في الاعتذار فانتزاع السهم من الجرح أوجع من اختراقه

حاسِبُونِي عندما أخطئ، لا تذهبوا لغيري فَتَشْكُو مِنِّي! لِ نَكُنْ أَكْثَرَ وُضُوحًا
وأقل غيبة

الأم تستطيع العناية ب 10 أبناء، ولكن الغريب أن 10 أبناء.. أحيانًا
لايستطيعون العناية بأم واحده! اللهم ارزقني برّها وسامحيّ إن أخطأت في
حقها"

من عاش خادمًا تحت قدم أمه وأبيه.. عاش سيّدًا فوق رؤوس قومه!
بروا بأبائكم قدر ما تستطيعوا

- تأملها:

الدنيا مدرسة

مديرها الزمن

و أستاذها القدر

وتلاميذها نحن البشر

نتقابل غرباء

ونعيش أصدقاء

وإن حان موعد الفراق

فلا تقل الوداع بل قل إلى اللقاء

ناس تعرف الحب وتجهل معناه

و ناس تجرّبه وما تقدرش تنساه

وناس عايشة فيه ومش حاساه
وناس عاشت عمرها كله مش لاقياه

- تأملها:

عندما ترى شخصاً لا يتكلم وإن تكلم يتكلم بسرعة... فاعلم أنه: كتوم...!!
عندما ترى شخصاً لا يبكي... فاعلم أنه: ضعيف...!!
وعندما ترى شخصاً ينام أكثر من نصف يومه... فاعلم أنه: يتألم...!!
وعندما ترى شخصاً يضحك كثيراً وعلى شيء شبه تافه... فاعلم أنه:
حزين...!!

وعندما ترى شخصاً يبتسم دائماً بشكل متكرر... فاعلم أنه: مقهور...!!
وعندما ترى شخصاً يتشاجر معك دائماً... فاعلم أنه: يحبك...!!
وعندما ترى شخصاً لم يعد يهتم لأحد... فاعلم أنه: خُذل من الكثير...

- تأملها:

كل إنسان

يمكنه "نقش" اسمه في المكان الذي يريده إلا القلوب،،
فإنها لا تقبل النقش فيها إلا لمن "نبضت" لهم حباً واحتراماً

- تأملها:

- حكمة غاندي

لوسقطت منك فردة حذاء واحدة فقط.. أو مثلاً ضاعت فردة حذاء واحدة فقط، ماذا ستفعل بالأخرى؟

يُحكى أن غاندي كان يجري بسرعة للحاق بقطار... وقد بدأ القطار بالسير وعند صعوده القطار سقطت من قدمه إحدى فردتي حذائه فما كان منه إلا خلع الفردة الثانية وبسرعة رماها بجوار الفردة الأولى على سكة القطار!!!... فتعجب أصدقائه وسألوه: ما حملك على ما فعلت؟، لماذا رميت فردة الحذاء الأخرى؟

فقال غاندي الحكيم: أحببت للفقير الذي يجد الحذاء أن يجد فردتين فيستطيع الانتفاع بهما!... فلو وجد فردة واحدة فلن تفيده! ولن أستفيد أنا منها أيضاً...

نريد أن نعلم أنفسنا من هذا الدرس:

أنه إذا فاتنا شيء فقد يذهب إلى غيرنا ويحمل له السعادة فلنفرح لفرحه ولا نحزن على ما فاتنا! فهل يعيد الحزن ما فات؟

- تأملها:

في الطب الشرعي..

انتبه أنت لهم تظن هبأ

لما يبيجوا يفحصوا الإنسان اللي مات بسبب نزيف حاد، نتيجة طعنة سكينه في بطنه مثلاً بيلاقوا إن غلاف القلب مجروح وبيطلع دم والسبب غريب جداً.. يقول الأطباء أنه عند موت شخص وهو في آخر لحظات حياته والدم بيخلص منه، والقلب ما بقاش فاضل جواه غير شوية دم صغيرين جداً، بيقوم منقبض بقوة شديدة علشان يطلع شوية الدم اللي فاضلين للدماغ في محاولة يائسة لإنقاذها.. (٢٤)

فمن شدة الانقباضة دي بيقوم معور نفسه في سبيل إنقاذ الدماغ..

- ولما تفكر فيها كويس وتتأملها هتلاقي دا بالضبط اللي بيحصل في الواقع دايمًا بنجح القلب وندوس على عواطفنا في سبيل ارضاء عقلنا وزي ما الإنسان دا في عالم الطب بيموت لأن المحاولة دي بتكون يائسة جداً..

ففي عالم الواقع برضه بنموت إنسانياً ونفسياً لما بنقرر ندوس على القلب في سبيل ما نظنه العقل والمنطق والحكمة.. "

- تأملها:

كل اللي انطلقوا وواقفين في المحاكم لبعض كانوا عاملين فرح وبيرقصوا كل اللي بيعايروا بعض كانوا في يوم من الأيام أصحاب والمعايرة دي كانت فضفضة وأسرار بيحكوها لبعض عشان في ثقة

كل اللي شمتان في ابتلاء عندك كان بيواسيك عليه زمان وانتو حبايب
كل اللي ماشي ببوظ في سمعتك قدام الناس كان بيقول لك زمان اللي
بينتلكم عليك دا غيران منك يا صديقي
كل اللي فضحك كان زمان بينصحك وعامل حبيبك وخايف عليك
كل اللي شتمك كان زمان بيشتتم اللي يشتمك ويجيب سيرتك
كل اللي قلب عليك فجأة كان أقرب حد ليك
كل اللي قال عمري ما هاسيبك سابك ونسيك دلوقتي
كل اللي بيحسدك كان بيقول لك قول الأذكار كل يوم وربنا يحفظك!!
علشان كدا اختارصح من الأول كل شخص يدخل حياتك
لأن في النهاية لا تلم إلا نفسك ☹



قبل ما تقول كلام حس بشعور اللي بيسمعه
وتأمل كلامك قبل أن تتكلم به

خذها نصيحة

(1)

الزم الابتسامة المشرقة

(فمهي بوابتك لكسر الحاجز الجليدي مع من حولك)

(2)

عليك بكلمة الثناء الصادقة

(جامل ولكن دون نفاق أو تملق)

(3)

ابتعد عن الجدل

(فالجدال طريق لعناد الطرف الآخر)

(4)

تعامل مع الآخرين كما ترغب أن يعاملوك

(لا تكن فظ وغليظ في التعامل مع الآخرين، فما تزرعه اليوم تجنيه غداً)

(بمعنى كما تعامل الآخرين تعامل)

(5)

التمس لغيرك الأعذار

(دومًا اقبل لهم الأعذار وابتعد عن العتاب)

(6)

لا تغضب مهما كان السبب

(فالغضب دائمًا نتائج سلبية)

(7)

سلم على كل من تقابله سواء تعرفه أو لا تعرفه

(أسوة بما وجهنا به الرسول صلوات الله عليه وسلامه بإفشاء السلام)

(8)

تهادوا تحابوا

(أهد من حولك ولو بأقل القليل فالهدية لها مفعول سحري رائع على الغير)

(9)

تعلم كيف تنصت

(فالآخرين يحبون دومًا من يسمعهم)

(10)

فكر بنفس مرحة

(انشر حولك التفاؤل والأمل دومًا وابتعد عن التشاؤم)

(11)

لا تكن كالذبابة

(كن خفيًا دومًا في كل شيء فلا تزيد ولا تنقص)

(12)

اجعل الآخرين يظنون دومًا أن الفكرة فكرتهم

(أعطهم انطباع أن ما اقترحته أو تفكر به، هم أيضًا شركاء فيه وهو مبني على آرائهم)

(13)

تواضع مع الكل

(فالطبيعة البشرية تنفر دومًا من المغرور والمتعالي)

(14)

تعلم أن تسامح دائمًا

(ادفع بالقول الطيب تجبر من أمامك على أن يوقرك)

(15)

قدم النصيحة بأسلوب لبق يجذب الآخرين
(وجه ما تريد ولكن بصورة تجعل من أمامك لا ينفر منك)

(16)

كن مع الآخرين في السراء قبل الضراء
(شاركهم الأحزان قبل الأفراح)

(17)

تعلم ألا تنتقد الآخرين
(فالحديث يزول ويبقى أثره في العقل الباطن)

(18)

لا تضحك كثيرًا في غير المواقف التي تحتاج ذلك
(فالضحك في بعض الأحيان يفقد المهابة والوقار)

(19)

تعلم أن تكون حليمًا صبورًا
(فهما صفتان يحبهما الله)

(20)

كن كالنحلة

(تقف على كل زهرة فتأخذ منها رحيقها دون أن تؤذيها)

همسة الكاتب لكل من قرأ هذا الكتاب:

أخي الكريم.

لا تفسد فرحتك.. بالقلق...

ولا تفسد عقلك.. بالتشاؤم...

ولا تفسد نجاحك.. بالغرور...

ولا تفسد تفاؤل الآخرين.. بإحباطهم...

ولا تفسد يومك.. بالنظر إلى الأمس...

وكن قويًا بدون قسوة،

كن طيبًا بدون سذاجة،

كن جريئًا بدون حماقة،

كن متواضعًا بدون وضاعة،

كن واثقًا بدون غرور

كن خلاقًا



همسة الخاتمة:

وعبد يعلم أن هذه الحياة القصيرة منتهىها إلى ساعة يقف فيها وحده بين يد
ملك الملوك... يخاطبه وحده بغير
ترجمان ولا واسطة...
ويوقفه بين يديه ويقول له عبدي!
أتذكر يوم كذا.. ساعة كذا..؟
يوم أن أغلقت على نفسك الأبواب واستترت من أعين خلقي واستحييت من
نظرهم إليك وواجهتني بما لا يرضيني من عمل...!!
عبدي...! أين كان نظري منك؟!
عبدي...! لما جعلتني أهون الناظرين إليك؟!
عبدي...! استحييت من خلقي ولم تستحِ مني؟!
عندما يوقفني بين يديه ويقول لي...
عبدي...! أوجدتك من العدم... وأعطيتك النعم... وأكرمتك بلا إله إلا الله
نشأت عليها تدهدهك عليها أمك وترضعك عليها حتى أدركتها وأدركت كل
حرف بها... ثم نشأت وقمت قوياً بما أعطيتك من نعم وبما أودعتك من
خيرات... وأيضاً خالفتني!!
أين كان نظري منك!

كيف واجهت نعي!

هل أدبت حق شكرها!

هل وظفتها فيما يرضيني عنك!

هل طلبت قربي في هذه الأيام التي أبحثها لك!

قل معي عزيزي القارئ الكريم

اللهم امنحني القوة لأقاوم نفسي... والشجاعة لأواجه ضعفي واليقين

لأتقبل قدرتي... والرّضا ليرتاح عقلي... والفهم ليطمئن قلبي...

اللهم لك أذل... وبك أعز... وإليك أشتاق... بتوحيديك أعتقد وعليك

أعتمد... ورضاك أبتغي... وسخطك أخاف... ونقمتك أستشعر... وعفوك

أرجو... ومعك أطمئن...

وإياك أعبد... وإياك أستعين... يا أرحم الرّاحمين...



المراجع:

• المراجع الورقية:

- 1 كتاب لا تحزن للدكتور عائض القرني
- 2 كتاب المفاتيح العشرة للنجاح للدكتور ابراهيم الفقي
- 3 كتاب التنمية البشرية في ظل السيرة النبوية للكاتب معين القحيف

• المراجع الألكترونية:

- 4 موقع يلا نعيش صح mem0o.wordpress.com
- 5 موقع إفتي. نت efty.net
- 6 منتدى العبير الطاهر alabeeraltaher.com
- 7 موقع beopen.com
- 8 موقع that.iwaha.com
- 9 موقع دكتورة أماني محمد dramany.com
دكتورة أماني محمد باحثة وكاتبة في علوم ما وراء الطبيعة والتنمية البشرية،
وخبرة واستشارية لدى كبرى مواقع التنمية البشرية الأجنبية على الإنترنت

http://www.selfgrowth.com. ممارسة للعديد من علوم الطاقة ومعالجة بالطاقة،
ومؤسسة ومديرة أول شبكة إخبارية إيجابية على الإنترنت http://www.arabnet5.com،
ومديرة موقع الأخبار الشامل 'طريق الأخبار' http://www.akhbarway.com،
وموقع المقالات المتميز http://www.articleslist.net،
والدليل الطبي http://www.edoctoronline.com
وللتواصل معها يمكن زيارة موقعها http://www.dramany.net

10- موقع makalcloud.com

11- موقع د. نهلة نور الدين للطب النفسي وتطوير الذات kenanaonline

12- موقع صيد الفوائد saaid.net

13- موقع وياك weyak.net

14- مقال (قل لأ) للكاتبة جانا كيمب

http://sst5.com/Writers.aspx?us=53

15- الصديق الرائع (جوجل)

● المراجع الصوتية:

16- سلسلة بداية الهداية للشيخ الدكتور حازم شومان

17- حلقات أيها المرشد للحبيب على الجفري



الفهرس

- 6.....إهداء
- 8.....نبذة مختصرة عن الأآب
- 11.....مقدمة
- 14.....أنت لم تخلق عبثاً
- 21.....أنت عابس ليه؟!!
- 29.....ماذا تريد من الحياة؟؟
- 40.....لماذا نقاوم التغيير؟
- 48.....لا تلعب دور الضحية
- 60.....تذكر أنك إنسان
- 65.....لماذا البأس؟!.. ابئسم للحياة
- 82.....ما الذي ينفصك
- 93.....لماذا تعصي الله؟
- 99.....عابز بس مش قادر

- الإساءة 108
- كيف ننسى ونودع الماضي؟! 116
- كن أنت وهذا بلقي 122
- هل عقلي مبرمج؟؟ 126
- التحدث مع الذات 130
- احترام الذات 145
- من منا لا يواجه مشكلات؟! 162
- هل أنت جزء من المشكلة أم الحل؟ 166
- كيف نتعامل مع عثرات الحياة 170
- فن التعامل مع المخطئ 178
- الضمير 194
- النجاح 204
- هل أنت ناجح في حياتك؟؟ 213
- الدين والآخره 218
- وهل جزاء الإحسان إلا الإحسان 233
- القدر 249

- 254..... عيش حياتك .. وثقاعل!
- 258..... الأمل
- 267..... فن السعادة
- 285..... الابتسامه
- 293..... لَوْنِ حَيَاتِكَ
- 296..... الفناعة
- 303..... فن النقد الإيجابي
- 317..... فن العتاب
- 319..... افتح قلبك لله
- 330..... كيف نلّسب احترامك لنفسك؟!
- 338..... الحياه
- 342..... علمتني الحياه! وفي الحقيقه علمني الله
- 361..... إرادة التغيير
- 373..... تعلم قول كلمه لأ
- 391..... في النت
- 397..... منى يبلي القلب؟؟!

اتَّبِعْ أَنْتَ لَمْ تَنْطِقْ هَبْدٌ

- 400..... بَلَلَمَاتٍ
- 406..... كَلَامِ النَّاسِ
- 412..... صَادِفُوهُمْ فَبَلْ أَنْ تَفْقِدُوهُمْ
- 424..... مَا هِيَ الْأُنثَى؟
- 436..... الْأُمُّ
- 441..... هَمْسَاتٌ نَأْمَلُهَا
- 459..... خِزْفًا نَصِيحَةً
- 464..... هَمْسَةُ الْخَائِمَةِ:
- 466..... الْمَرَاجِعُ:

