

الجزء الثاني

خواطر لتطوير الذات

obeikandi.com

## وصايا رمضان

١- عندما تذهب لصلاة التراويح احرص على ألا تغلق بسيارتك مخرج السيارات الأخرى.. فلا داعي لأن تضع حسنات الصلاة بسيئات إيذائك لأخيك المسلم، وتعطيلك لمصالحه إن أراد الخروج ولم يستطع بسببك، فاحرص على أن تقف في الأماكن المخصصة وإن كانت بعيدة قليلاً عن المسجد، (وخذها فرصة تمشي وتهضم الفطور!).

٢- لا تجعل صلاة التراويح تمنعك عن صلاة الفجر، فصلاة الفجر فريضة والتراويح سنة، والفرص أولى وأهم وأكثر ثواباً من السنة، وأنا بصراحة أتعجب كيف أن المساجد في الصلوات الخمس لا تمتلئ بالشكل الذي تمتلئ به في صلاة التراويح!. فتجد المصلين إلى خارج المسجد في التراويح ولا يتعدون الصف أو الصفين في صلاة الفجر!. وهذا خلل في فقه الأولويات.. وأتمنى من كل قلبي أن أرى المساجد في الفجر ممتلئة إلى الخارج!.

٣- لا يكن صيامك كصيام العموم (صيام عن الأكل والشرب فقط) ولكن حاول أن ترتقي إلى صيام الخواص وهو صيام باقي الجوارح، فلسانك يصوم عن الغيبة والنميمة، وعينك تصوم عن النظر فيما لا يحل، وأذنيك تصوم عن سماع كل ما هو محرم، فإن

وصلت إلى هذه المرحلة فحاول أن ترتقي إلى صيام خواص الخواص وهو صيام القلب!. بحيث يصوم قلبك عن الحسد والكراهة والبغض ويصوم عن كل خاطرة ليس منها فائدة لآخرتك.

٤- إقلاعك عن التدخين طوال فترة الصوم دليل على قدرتك على الإقلاع للأبد، الأمر فقط يحتاج إلى اتخاذ قرار من طرفك ورمضان هو أفضل الأوقات لاتخاذ هذا القرار.

٥- المسلسلات وما أدراك ما المسلسلات!.. اسمحوا لي أقول بالعامية (يعني حبكت المسلسلات في رمضان؟).. أقترح أن تأخذ أسماء ما يعجبك من مسلسلات ثم تشتريها بعد رمضان، أو تتابعتها خلال إعادة القنوات لها طوال العام!.

٦- الأسواق.. لا أريد أن أبدو متشجدا ولكن أقترح تجنب الأسواق في الفترة المسائية فما يحدث فيها لا يليق بهذا الشهر الفضيل.. ومن أراد شيئا من الأسواق فليذهب في الفترة الصباحية (فالأمور أهدأ وأجمل).

٧- الكسل والخمول والمزاجية والعصبية... والله إن رمضان بريء من هذه الصفات.

اللهم تقبل صيامنا وقيامنا وصلاتنا وطاعاتنا.. إنك أنت الودود الكريم.

Ahmad\_y\_shabab@yahoo.com

## حذاء غاندي

يحكى أن غاندي كان يجري للحاق بقطار، وقد بدأ القطار في السير، وعند صعوده القطار سقطت إحدى فرديتي حذائه، فما كان منه إلا أن أسرع بخلع الفردة الثانية وربماها بجوار الفردة الأولى على سكة القطار!! فتعجب أصدقاؤه وسألوه "ما حملك على ما فعلت، لماذا رميت فردة الحذاء الأخرى" فقال غاندي - بكل حكمة- "أحببت للفقير الذي يجد الحذاء أن يجد فرديتين فيستطيع الانتفاع بهما، فلو وجد فردة واحدة فلن تفيده".

ما رأيكم في سرعة بديهة غاندي وفي حكمته؟

قواعد كثيرة تبنى على تلك القصة:

١- عدم الانشغال بتوافه الأمور.. فما المشكلة في فقد حذاء؟ وإني لأتعجب ممن يذهب إلى مكة للعمرة فيفقد حذاءه عند الخروج فيقضي كل طريق العودة في سب وشتم الأوضاع وأخلاقيات الناس وانتشار السرقة وتقصير الجهة الفلانية وووو... هون عليك يا أخي، إنه مجرد حذاء، فاحمد الله أن أنعم عليك ومنحك القدرة على شراء غيره، واحمده قبل ذلك أن أنعم عليك بنعمة المشي أصلاً!! واعتبر فقدان الحذاء ابتلاء من الله لك، واعتبره صدقة لمن أخذه وهون على نفسك، فلا داعي لأن تضيع

ما كسبته من حسنات العمرة في السب والشتم وبذاءة الحديث!.

٢- عدم الحزن على ما فاتك أو ضاع منك، فما كان قد كان ولن ينفع الندم على ما فات.

٣- اتخاذ القرارات في الحياة بناء على المبادئ وليس على الشهوات والمزاج، فتصرف الكثير من الناس في موقف مماثل هو الغضب والثوران بل ويمكن محاولة إيقاف القطار وتعطيل الناس من أجل حذاء الأخ ولكن غاندي وضع جانباً مزاجه واتخذ قراره بناء على مبدأ الإيثار.. الإيثار لمن في القطار حتى لا يعطل مصالحهم والإيثار للفقير الذي سيجد الحذاء في يوم من الأيام فينتفع به.

٤- تحويل المحن إلى منح.. فلو اعتبرنا أن فقدان حذاء غاندي محنة له فقد حولها إلى منحة لغيره.. فانظر وتأمل وطبق تلك القاعدة في حياتك.

٥- سرعة البديهة وهي خصلة تجدها عند من اعتاد اتخاذ القرارات في الحياة بصورة عقلانية وبتأن.. فعند الطوارئ تجد عقله مبرمج للتفكير بصورة صحيحة فيتخذ قراراته بصورة صحيحة وتلقائية.

ملحوظة: السعادة الحقيقية هي في أن تعيش لغيرك وتضع

مصالحك ورغباتك جانبا .. هذا أمر صعب أليس كذلك؟...ولكن  
من قال إن السعادة الحقيقية سهلة المنال؟.

غاندي من الشخصيات العظيمة في التاريخ وإني منذ فترة  
وأنا أريد مشاهدة الفيلم الذي أنتج عن حياته، فقد رأيت مقاطع  
منه وهو فيلم مليء بالحكم والمواعظ....أنصح بشراء إما الفيلم أو  
كتاب عن حياة هذا الرجل...والحكمة ضالة المؤمن فأنى وجدها  
فهو أحق بها...وفي حياة هذا الرجل الكثير من الحكم.

Ahmad\_y\_shabab@yahoo.com



## خفف دمك.. ثقل أجرك

يقول العلماء: إذا كنت تشعر بفتور وأردت أن تجدد إيمانك فقم بعمل صالح لم تقم به من قبل.

والأعمال الصالحة كثيرة لا تعد ولا تحصى.. واليوم أقدم لكم عملاً من أعظم هذه الأعمال.

هل تبرعت ببعض من دمك يوماً ما؟

إخواني وأخواتي، هناك الكثير من المرضى لا تنقصهم الأموال ولا تنقصهم الأدوات الطبية في المستشفيات، ولكن فقط ينقصهم جرعات من الدم للقيام بعمليات جراحية قد تنقذ حياتهم.

فأنت إذا تبرعت بدمك فأنقذت حياة شخص.. فإن كل أعمال هذا الشخص اللاحقة تأتي في ميزان حسناتك بإذن الله.

إذا أنعم الله عليك بصحة وعافية وجسد سليم والحمد لله فاحمد الله على هذه النعم بأن تتبرع ببعض من دمك للمحتاجين.. فالله يقول (لئن شكرتم لأزيدنكم) فالتبرع بالدم واحدة من أساليب شكر نعمة الصحة ليديهما الله عليك بإذن الله.

لا تتبرع لمرة واحدة فقط...ولكن اجعلها عادة في جدولك أن تتبرع كل ثلاثة أشهر، فأحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل.

الموضوع كله لا يأخذ أكثر من ٣٠ دقيقة منذ تعبئة الاستمارة  
وأخذ تحليل دم أولي ثم عملية التبرع نفسها إلى الراحة مدة ٥  
دقائق.

التبرع ببعض من دمائنا له فوائد صحية أيضا فهو يجدد الدم  
لديك والتحليل التي تؤخذ تساعد على معرفة وضعك الصحي أولاً  
بأول.

جدد إيمانك وصلتك بالله وبالمسلمين واذهب اليوم إلى  
المستشفى وتبرع ببعض من دمك.

[www.thakafa.net](http://www.thakafa.net)



## فيتامينات للعقل

● تكرر الخاطرة يحولها إلى فكرة، وتكرر الفكرة يحولها إلى خطة والخطة، تتحول إلى عمل، وتكرر العمل يحوله إلى عادة. عاداتك ستحدد نجاحك أو فشلك في الحياة؛ لذلك (راقب كل خاطرة فالخواطر ستحدد مصيرك).

● العقول العظيمة تشغل وقتها بالحديث عن الأفكار والأهداف، والعقول العادية تشغل وقتها بالحديث عن الأشخاص، والعقول الصغيرة تشغل نفسها بالحديث عن الأشياء.

● لا أحد يستطيع أن يفضبك أو يحزنك أو يحبطك دون إذنك، ما تشعره في داخلك ليس بسبب ما يحدث حولك، وإنما بسبب تحليلك أنت للأمور، غير طريقة تحليلك للحدث ستتغير مشاعرك وانفعالاتك عن الحدث نفسه مثلاً، مشادة كلامية تؤدي إلى أن الشخص الذي أمامك يؤدي مشاعرك بكلام جارح، حل الأمر بأنه أهانك، وانتقص من قدرك، فسيكون شعورك الغضب منه، حل الأمر على أن الشخص يمر بظروف صعبة في حياته جعلته يقول هذا الكلام؛ فستشعر بالشفقة عليه! تحليل عقلك سيغير من مشاعرك للموقف نفسه.

● تعلم أن تتقبل ما لا تستطيع تغييره، وأن تركز على ما

تستطيع التأثير فيه، الكلام عن الحكومات وعن السياسة الدولية لن يفيد. بينما الحديث عمّا تستطيع عمله لتطوير نفسك أو بيتك أو الحي الذي تعيش فيه هو المطلوب، وهو الذي سيؤثر في حياتك إيجابياً.

● لا يوجد فشل وإنما توجد تجارب في الحياة.

● أمران سيجعلانك أكثر حكمة: الكتب التي تقرؤها، والأشخاص الذين تلتقي بهم (من أصدقائك).

● بين كل فعل وردة فعل توجد مساحة، في تلك المساحة تتحدد شخصيتك، بين زحمة السير وردة فعلك مساحة ستقرر فيها إن كنت ستغضب أو تصبر، بين كل سبة أو شتمة من شخص وردة فعلك مساحة ستقرر فيها إن كنت سترد السب أم ستحلم، لا تعش حياتك بنظام (أوتوماتيكي) بحيث تكون ردود فعلك هي نفسها التي تعودت عليها منذ الصغر، وسع المساحة (الزمن) بين ما يحدث حولك وبين ردة فعلك.. واستغل تلك اللحظات في التفكير في ردة الفعل، واجعل قرارك مبنياً على مبادئك وليس على مزاجك أو شهواتك.

Ahmad\_Y\_shabab@yahoo.com



## كيف تزيد من خشوعك في الصلاة؟

١- حدد زيادة الخشوع كهدف واضح لهذا العام، واجعل له علامات، فإذا كنت من النوع الذي يبكي إذا خشع فاجعله هدفاً محدداً لعامك الحالي (أن أبكي في الصلاة مرة كل يوم مثلاً).

٢- اعلم أن الخشوع في القلب والقلب كالعضلة يجب تمرينها لتكبر وتقوى، فلا تتوقع أن يأتيك الخشوع في يوم وليلة، وإنما يجب أن تعلم أن الأمر يحتاج إلى تدريب مستمر لكي تدرّب عضلة القلب على الخشوع.

٣- اذكر الله خلال اليوم في كل ساعة ولو دقيقة.. فمن كان قلبه لاهياً عن الله طوال اليوم من الصعب أن ينتقل فجأة إلى الخشوع في الصلاة.. فذكر الله خلال اليوم ممهّدات للخشوع.

٤- توضأ لكل صلاة وادعُ الله خلال الوضوء أن يطهر قلبك كما طهر بدنك وأن يرزقك قلباً خاشعاً.

٥- ضع أجود أنواع المسك أو العود بعد الوضوء.. فالرائحة الطيبة تساعد على الخشوع.

٦- اذهب إلى المسجد بعد الأذان مباشرة (والأفضل أن تكون في المسجد وقت الأذان)، أما بالنسبة للنساء فالمطلوب الصلاة في

وقتها دون تأخير وحبذا لو خصصت المرأة لنفسها ركناً في البيت تجعله لعبادتها، هادئاً ومهياً .

٧- عندما تخلع نعليك حين دخول المسجد تصور أنك خلعت الدنيا من قلبك وقل دعاء دخول المسجد .

٨- صل ركعتين قبل الفريضة وادعُ الله في السجود أن يجعل الصلاة قرة عين لك .

٩- عند الإقامة ردد مع المؤذن ثم ادع الله أن يحسن وقوفك بين يديه .

١٠- عند التكبير تصور أنك ترمي الدنيا وما فيها خلف ظهرك، وحاول أن تتخيل أنها قد تكون آخر صلاة في حياتك .

١١- بطئ من جميع حركات الصلاة ومن سرعة القراءة... بطئ السرعة إلى نصف ما اعتدت عليه سواء في القراءة أو في حركة الركوع والسجود.. فخشوع...

١٢- عند السجود تذكر ارتباطك بالأرض فمنها خلقت وإليها تعود .

١٣- تعلم الأدعية والأقوال المختلفة في الصلاة ونوعها حتى تتغلب على الملل والروتين .

١٤- بعد الصلاة استغفر الله ثلاثاً، الأولى لتقصيرك في أداء الصلاة كما يجب، والثانية لتقصيرك عن حمد الله أن أذن لك أن تصلي بين يديه، والثالثة لذنوبك أجمعين .

أؤكد لك: إن واضبت على هذه الأمور فستجد فرقاً كبيراً في  
صلاتك خلال أسبوع أو أقل بإذن الله.

اللهم ارزقنا قلباً خاشعاً، ولساناً ذاكراً، وعلماً نافعاً.

Ahmad\_y\_shabab@yahoo.com



## كيف تقلع؟

أحببت أن أهدي هذا المقال لكل من قيده عاده سيئة في حياته، وأنا بفضل من الله أحتفل هذا الشهر بمرور خمس سنوات كاملة على إقلاعي عن التدخين بكل أنواعه في شهر مارس عام ٢٠٠٠م، وأدعو الله الذي أنعم علي بالإقلاع عنه أن ينعم عليكم بالإقلاع عن كل ما يضر حياتكم ويعيق تقدمكم.

الإقلاع عن أي عادة عبارة عن حرب تتضمن عدة معارك وعدة جبهات، وأهديكم أدناه الأسلحة التي ستعين في الانتصار على تلك الحرب بإذن الله.

١- قانون الجاذبية: عندما يقلع الصاروخ من الأرض يحتاج إلى قوة كبيرة جدا ويستمر في استخدام القوة إلى أن يخرج من الغلاف الجوي، ويحلق في منطقة تتعدم فيها الجاذبية، عندها تتعدم الجاذبية وينطلق الصاروخ تلقائياً دون الحاجة إلى قوة دفع، كذلك هي العادة: تحتاج إلى قوة دفع شديدة في البداية للتخلص منها، ثم تأتي نقطة (قد تكون بعد ثلاثة أسابيع أو بعد شهر) تتعدم فيها الجاذبية ويتخلص الإنسان من العادة ولا يحتاج بعدها إلى قوة الدفع السابقة فيسير في حياته بحرية، ادرس عادتك وقدر كم من الوقت تحتاج لكسر حاجز الجاذبية؟

وضع خطة تشغل حياتك ووقتك بالكامل في تلك الفترة الحرجة إلى أن تكسر الحاجز، خذ إجازة، غَيِّر من نظام مكتبك أو بيتك، ابدأ هواية جديدة، اشترك في دورة تدريبية، كل هذه أدوات دفع تساعد على الوصول إلى مرحلة انعدام الجاذبية.

٢- قد تعود إلى العادة بعد محاولات كثيرة للإقلاع وذلك لأن قوة الدفع التي استخدمتها لم تكن كافية لتخرجك من جاذبية العادة... فلا تياس وأعد بناء جيشك وغير من خطتك وحاول مرة أخرى... إلى أن تجد نفسك قد أشعلت قوة الدفع الكافية.

٣- العادة توفر لك شيئاً معيناً قد توفر حلاً وهمياً للقلق أو لملء الفراغ أو للمساعدة على التركيز، حدد بالضبط ما الذي توفره لك العادة؟ ثم أوجد بديلاً يسد هذا الفراغ؛ فمثلاً قد يتجه بعضنا للأكل بشراسة للهروب من المشاكل والضغط اليومية، أوجد لنفسك طريقة أخرى للهروب من الضغوط اليومية مثل: تعلم اليوجا، استمتع بحمام دافئ، العب رياضة، شاهد برنامجك التليفزيوني المفضل، إلخ.. المهم أن تقوم بأمر يسد الفراغ الذي تركته العادة.. من الصعب الإقلاع عن أي عادة دون إيجاد بديل.. اكتب خطتك البديلة التي ستستعين بها فور إقلاعك عن العادة.

٤- إحاطة نفسك بأصدقاء يشاركونك اهتماماتك الحسنة والابتعاد عن الذين كنت ترتكب معهم السيئ (وهذه نقطة مهمة جداً في الإقلاع، فالبيئة لها دور كبير، والصاحب صاحب). وإياك أن

تقول لنفسك إنك قوي وتستطيع الإقلاع مع البقاء في وسط البيئة السيئة فهذا مدخل من أقدم مداخل الشيطان، وإذا جاءك هذا الخاطر فقل للشيطان (كان غيرك أشطر)، فإذا كنت من مدمني (الشات) والمواقع الإباحية على الإنترنت مثلاً، فقم بحل جذري مثل فصل الإنترنت من منزلك لفترة شهر كامل حتى تخرج العادة من نظامك ...

٥- كسر الروتين في حياتك، فالعادات ترعى وتبت وتبقى في الحياة الرتيبة الروتينية، فاخرج عن المألوف خاصة في الفترة الحرجة التي تجد فيها الرغبة الشديدة للعادة، مثلاً، ينصح بالإقلاع عن التدخين في فترة الإجازة عندما تكون في جو مختلف عما اعتدت عليه، ويكون الجو ليس فيه ضغوط نفسية كثيرة.

٦- اقرأ الكتب المتخصصة في الإقلاع عن العادات السيئة (وهي كثيرة في الأسواق)، قد تساعدك جملة واحدة في كتاب على الإقلاع إلى الأبد عن عادة لاصقتك سنوات عديدة، دائماً أنصح بكتاب (أيقظ قواك الخفية) فبسبب هذا الكتاب أقلعت عن التدخين.

٧- أولاً وأخيراً (الدعاء) ادع الله في كل وقت... وخاصة في السجود في ثلث الليل الأخير أن يخلصك الله من أسر تلك العادة السيئة. بالتوفيق للجميع ولا تنسوننا من دعائكم بظهر الغيب.

Ahmad\_y\_shabab@yahoo.com

## كيف تتحكم في غضبك؟

أوصني يا رسول الله فقال -صلى الله عليه وسلم-: لا تغضب.

كلنا يتمنى أن يصبح إنساناً حليماً وقوراً بطيء الغضب، ولكن

كيف؟

أول خطوة هي معرفة سر الغضب، يكمن الغضب في سببين

لا ثالث لهما:

١- الشعور بفقدان السيطرة على شخص أو موقف أو حوار معين.

٢- الشعور بالإهانة أو عدم الاحترام من شخص أو موقف معين.

فكر في المرات التي غضبت فيها، وسترى أنه لا يكاد يكون هنالك

موقف غضبت فيه إلا وسيرجع السبب إلى أحد هذين الأمرين.

فَهْمُ هذا السر هو أول خطوة في التحكم في غضبك.

عادة يسبق الغضب حالة من ارتفاع ضغط الدم وشيء من

الحرارة في الجسم، فكلما شعرت بأنك على وشك الغضب حدد

أحد السببين أعلاه ثم قم بالآتي:

إن كان السبب شعوراً بفقدان السيطرة:

الشعور بفقدان السيطرة هو أفضل وقت، وأحسن حالة

لاستشعار عبوديتك لله، لن أنسى يوماً كنت أوصل فيه الحبيب علي

الجفري للمطار، وكنا في السيارة قد تأخرنا كثيراً عن موعد إقلاع الطائرة وكان عنده موعد مهم جداً في اليمن يجب عليه حضوره فقال لي: (سر بسرعة لا تعرضنا فيها للخطر ولا نسيء الأدب مع السائقين الآخرين!).. فاتصل به أحد معاونيه وأبلغه أن الطائرة أقلعت، فما كان منه إلا أن بدأ يردد: قدر الله وما شاء فعل في كل هدوء، فسألته عن سر هدوئه في ظل هذا الظرف؟ فقال: نحن يا أحمد عبيد، يسيرنا الله كيف يشاء! هذه إخواني قمة العبودية، وقمة التوكل على الله، وهذا خلق نبوي قلما أراه في البشر خاصة هذه الأيام.. فكما يقول الغزالي: (غضبك دليل على أنك تريد أن تسير الأمور على مرادك لا على مراد الله).

جرب صدق العبودية لله في حياتك وستشعر بارتياح نفسي عجيب، ولن تغضب عندما تشعر أنك فقدت السيطرة، فالسيطرة وإن فقدتها فهي ما زالت بيد الله سبحانه.

أما إن كان غضبك بسبب شعور بالإهانة أو عدم الاحترام: فالسر في علاج ذلك هو حسن الظن، اعلم أن أغلب الحالات التي كنت تعتقد أن شخصاً يريد إهانتك لم يكن الأمر كذلك.. فقد يكون:

- ١- هذا هو أسلوبه في الحديث الطبيعي فطبعه الغلظة.
- ٢- يمر بظروف صعبة جعلته يتكلم بأسلوب غير مناسب.

٣- فَهَمَّ أمر معين بشكل خاطئ جعلته يهاجمك.. إلخ من الأعدار التي يمكن أن تلتمسها لأخيك.. إن أحسنا الظن بالناس سوف تنتهي نصف المشاكل والمشاحنات بين الناس!.

جرب صدق حسن الظن في تعاملك مع الناس، وستشعر بارتياح نفسي ولن تأخذ الأمور بشكل شخصي أو بعصبية.

ملحوظة: الكلام السابق لا يقصد به الغضب لله فهو أمر محمود.. وإنما يقصد الغضب للنفس أو الغضب ظاهراً لله ولكن باطناً للنفس.

[www.thakafa.net](http://www.thakafa.net)



## كيف تتواضع؟

المشكلة الكبرى في مرض (الكِبَر) أنه داء خفي قلما يشعر به المريض، فإذا سألتك الآن: هل أنت متكبر؟.. فأعتقد أن الغالبية العظمى سيجيبون بارتياح: بالطبع لا لست متكبراً.. وأنا هنا أتساءل هل هذا تقويم دقيق؟.. ما الكبر؟.. ما علاماته؟..

سأختصر عليكم الطريق وأسرد لكم بعض صفات المتكبر (إذا أجبت بنعم على عدد من هذه الأسئلة فاعلم أن فيك كِبَرًا خفياً يجب معالجته).. وصراحة لقد اكتشفت في نفسي خللاً كبيراً بعد المرور بهذا الاختبار البسيط.. والمطلوب من كل واحد الصراحة مع نفسه فلا أحد يراكَ!.

١- عندما تواجه بنقد من شخص ما، هل تغضب أو تشعر بعدم ارتياح؟ أو تبدأ بالدفاع عن نفسك فوراً وبأي وسيلة كانت؟

٢- هل تقاطع حديث الناس عندما لا تعجبك نقطة أو قول معين؟

٣- هل تشعر بقلق ونوع من الخوف وأنت أمام شخص أعلى منك مكانة في الشركة أو في المنصب؟

٤- هل تشعر بخوف لإبداء رأيك أمام الناس خوفاً من أن لا يوافقوك الرأي؟

- ٥- هل تتحدث أكثر مما تسمع؟
- ٦- هل طريقة تعاملك مع مديرك عكسية تماما لطريقة تعاملك مع من هم دونك في العمل؟.. فتتعامل مع الناس على حسب مناصبهم وليس على أساس أنهم أناس سواسية؟
- ٧- هل تأخذ الأمور بشكل شخصي عندما يجادلك أحد في مجلس؟
- ٨- هل تغضب أو تتوتر عندما لا يؤيدك الناس ولا يتفقون مع وجهة نظرك؟
- ٩- هل دائما ترغب في سماع المدح؟ وتبذل جهدك لكي يمدحك الناس؟
- ١٠- هل دائما تقارن نفسك بغيرك وتشعر بارتياح عندما تكون مع من هو دونك، وتشعر بتوتر عندما تكون مع من هو أفضل منك حديثا أو موهبة؟
- إخواني أبشركم بأني أول الساقطين في هذا الاختبار.. وقد اكتشفت بعده أن مسألة الكبر مسألة خطيرة وصدق الرسول -صلى الله عليه وسلم- حيث قال: "لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر".!

ويأتي السؤال المهم: كيف أتواضع؟.. باختصار اعكس العبارات

السابقة وسيكون لديك منهج واضح للتواضع.. لا تقاطع الناس ولكن أنصت إليهم فقولك ليس أهم من قولهم، استمع أكثر مما تتحدث.. لا تفرق (في شعورك الداخلي) عند تعاملك مع طبقات الناس المختلفة، (لا تتعامل مع السعودي بطريقة ومع الهندي بطريقة أخرى!)، اعمل من أجل الله وليس من أجل سماع مدح الناس.. فمدح الناس فقط يغذي الكبر الذي في داخلك.

ختاماً تذكر.. إذا لم ينعكس تواضعك أمام الله إلى تواضع عملي وواضح أمام خلق الله فاعلم أن تواضعك أمام الله فيه خلل، وفيه نقص، وهو تواضع وهمي.. فالتواضع الحقيقي أمام الله يستوجب التواضع مع خلقه.. فتدارك نفسك قبل فوات الأوان.

انظروا إلى سيرته -صلى الله عليه وسلم- أكثر خلق الله تواضعاً، مع الأصدقاء والنساء والأطفال حتى مع الأعداء كان يغلب على خلقه التواضع مع جميع الناس صلى الله عليه وسلم.

[www.thakafa.net](http://www.thakafa.net)



## ماذا تريد أن تكون في العام القادم؟

صفة مشتركة ستجدها في كل المبدعين بلا استثناء وهي "وجود أهداف نبيلة تتعلق بها النفس وتخطط من أجل تحقيقها"، لا يكفي أن يكون هنالك هدف ولكن ليتحول هذا الهدف إلى إبداع مطلوب تعلق النفس وحب هذا الهدف بحيث يعمل الإنسان من أجله وهو مستمتع.. تجد هذه الصفة موجودة في كل المبدعين من دعاة وتجار ومخترعين وغيرهم.. لذلك يفضل أن تكون أهدافك التي تضعها في مجال تحبه.. فمثلا من يحب الرسم ينبغي أن تكون أهدافه في مجال الرسم والفن ومن يحب إقناع الآخرين ينبغي أن تكون أهدافه في المبيعات أو في المحاماة مثلا.. وهكذا.

وهناك أربعة عناصر أساسية مطلوب أن تتوافر في الهدف الموضوع لتكون مثمرة:

١- أن يكون الهدف محدداً ويمكن قياسه فلا يكن هدفك "أن أصبح غنياً" ولكن ليكن "هدفني أن أحصل على دخل مادي يساوي كذا ريال مثلاً".

٢- أن يكون الهدف صعباً وفيه تحدٍ ولكن في الوقت نفسه ليس مستحيلاً.

٣- أن يكون له علاقة بأهدافك الكبرى في الحياة.

٤- أن يكون محدد الوقت.. فتقول مثلاً: "هدفي أن أفتح محلاً تجارياً في مجال الديكور المنزلي في العام القادم"، فلا تترك الهدف مفتوح المدة أبداً فإن ذلك يدعو للتكاسل والتأجيل.

وأقترح أن تبدأ بتنفيذ خطوة واحدة نحو الهدف (مهما تكن الخطوة صغيرة) في اليوم نفسه الذي كتبت فيه هدفك.. فاتخاذ الخطوة الأولى دائماً تحفز على الاستمرار.. فإذا وضعت هدفاً أن تفتح محل رسوم تشكيلية مثلاً.. اخرج وابدأ بأخذ فكرة عن أسعار إيجار المحلات التجارية.. أو ادخل الإنترنت وابدأ بحثاً في الموضوع..الخطوة الأولى هي الأهم فلا تهملها وابدأها فوراً.

رسالة للوالدين: حاولوا معرفة توجه أولادكم وماذا يحبون، ووجهوهم بحيث يكون مجالهم في الحياة هو ذلك المجال الذي يحبون.. وتجنبوا توجيهه أو إجبار الأولاد على مجالات لا يحبونها.. فعدم حب المجال الذي أنت فيه من أكبر العوائق للإبداع فيه، قد تتجح في مجال لا تحبه ولكنك لن تبعد فيه!.

أقترح على الجميع الجلوس في مكان هادئ مدة نصف ساعة لكتابة أهدافكم بالتفصيل للعام القادم، فقد تكون هذه الجلسة نقطة تحول في حياتك.

Ahmad\_y\_shabab@yahoo.com



## هل تبحث عن السعادة؟ (١)

بالتأكيد نعم!. فمن الذي لا يبحث عنها؟ كلنا نريد أن نكون سعداء، ولكن المشكلة تكمن في أن الكثير منا يبحث عنها في المكان الخطأ، ولأضرب على ذلك مثلاً أوضح من الشمس في رابعة النهار.

دائماً أقف مبهوراً أمام قصة ذلك المغني الأسطورة، ملك الروك أند رول، الشاب الذي قلب موازين الغناء وسبب رجة وضجة لم يكن لها مثيل في زمانه، إلفس بريسلي، ودعوني أسرد لكم ما كان لدى إلفس من نعم: شاب جميل الشكل، بصحة وعافية، غني جداً، لديه من النساء ما يريد وأوتي زوجة من ملكات جمال العصر، شهرته وصلت مشارق الأرض ومغاربها، لديه من البيوت والسيارات والجواهر والملابس ما لا يعد ولا يحصى، باختصار أوتي -بمفهوم الدنيا- كل شيء، نعم كل شيء، ومع ذلك، مع كل هذه النعم، مع كل هذه المتع، هل تعلمون كيف مات إلفس؟ مات -أعاذنا الله وإياكم- في حمام بيته من جرعة مخدرات زائدة!! مات كئيها حزينا وحيدا مهموما!! كيف؟ كيف يمكن لمن ملك الدنيا وما فيها أن يموت بهذه الطريقة؟ السبب أن إلفس -وغيره كثير- بحث عن السعادة في الأماكن الخطأ.. بحث عنها خارج نفسه.. بحث عنها في الماديات فقط لاغير.. فكانت النتيجة اكتئاب و فراغ ليس له مثيل.. وإني أرى قصة إلفس تتكرر في عدد لا بأس به من

شباب المسلمين المترف.. شباب أوتي الدنيا وما فيها ومع ذلك بات  
حزينا كئيبا!

فما الحل إذن؟ كيف لكل واحد منا أن يحصل على تلك  
السعادة المنشودة؟.



## هل تبحث عن السعادة (٢)

أمل أن نكون وضعنا بما لا يترك مجالاً للشك أن متع الدنيا الظاهرة لا تسبب السعادة، بل إن الاستزادة منها قد تؤدي إلى عكس المرجو وتسبب اكتئاباً وحزناً، وضرربنا على ذلك مثل المطرب إلفس بريسلي.

والآن ما الحل؟ الحل يتلخص في كلمات ابن تيمية الجميلة التي يجب أن تعلق بحروف من ذهب في غرفة كل شاب وشابة، يقول ابن تيمية -بعد أن زج به في السجن من قبل أعدائه-:

ما يصنع أعدائي بي؟! أنا جنتي وبستاني في صدري أنى رحى، فهي معي لا تفارقني، أنا حبسي خلوة، وقتلي شهادة، وإخراجي من بلدي سياحة.

فأدنتين رئيسيتين من هذا الكلام الرائع:

١- البحث عن السعادة يجب أن يكون في الداخل.. داخل النفس.. السعادة لن تأتي بكثرة السيارات والنساء والقصور، وإن أحسست بنشوة عند الحصول على هذه الأشياء فما هي إلا متعة زائفة أو مؤقتة تتبعها عادة حالة فراغ واكتئاب، فكم من غني مات كئيها وكم من فقير عليل معدم مات سعيداً!.

٢- تحويل المحن إلى منح، الاستفادة من أي تجربة يمر بها الإنسان وهو المبدأ النبوي (تفاءلوا بالخير تجدوه).

ولأضرب مثلاً واقعياً جداً في حياتنا اليومية.. أنت في السيارة والشوارع زحمة ويبدو أنك ستكون في السيارة مدة ٣٠ دقيقة قادمة، فأمامك عدة خيارات: إما أن تقضي الوقت في شتم ولعن وسب كل من يأتي أمامك في الشارع.. أو أن تبدأ في الشكوى على سوء تنظيم الطرق وعلى جهل السائقين.. وهذان خياران سيؤديان إلى رفع ضغط الدم والعصبية والغضب.. وهذه ظواهر أبعد ما تكون عن السعادة التي نبحث عنها.. أو لديك خيار آخر.. أن تستفيد من هذه التجربة في اختبار وتدريب خصلة الصبر لديك.. فبدون زحمة كيف يمكن أن تختبر صبرك وحلمك على الناس؟! الأمر لك ويبيدك أنت الخيار في كيفية التفاعل مع الظروف من حولك.

ليس معنى ذلك أن السعيد لا يحزن ولا يغضب ولا يقلق أبداً! فهذا مستحيل.. وإنما هو الذي يكون في أغلب أوقاته وأحواله مطمئن وسعيد.. أما حالات القلق والحزن وغيرها فتأتي وتمر مرور الكرام دون إطالة.

اللهم إنا نسألك السعادة في الدارين... في الدنيا والآخرة...

Ahmad\_y\_shabab@yahoo.com

obeikandi.com