

الفصل التاسع

همسة إلى من نحب

٥٧. أوقف جهاز التليفزيون

٥٨. ابتعد عن المتشائمين

٥٩. ازهد في الدنيا يبحك الله

٦٠. اضحك من قلبك

٦١. اهرب من التدخين

٦٢. اعط وقتك وتفكيرك

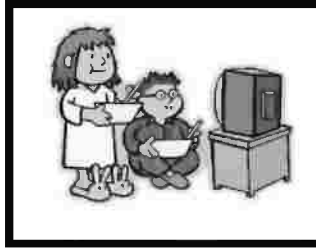
٦٣. نظف حديقة عقلك

٦٤. تفضل على من شئت

(٥٧) أوقف

أوقف جهاز التلفزيون الخاص بك وأنت جالس في المنزل لمدة ساعة على الأقل كل يوم لكي ترى ما يتوجب عليك فعله في مراجعة شئونك وخطط حياتك وأسرتك .

انظر إلى ما يحتاجه البيت وما يحتاجه الأبناء، ولا تدع هذا الجهاز يسرق منك وقتك، وحدّد بالضبط ما الذي تريد أن تشاهده، ولا تترك نفسك فريسة للقنوات المتعددة التي تتسابق على أن تجعلك أسيرًا لها .



ولا تنس يا بني أن تنتقل بين هذه القنوات التي لا حصر لها هو سرقة لوقتكم الثمين الذي تستطيع أن تتجز فيه الكثير والكثير من الأعمال العظيمة .

وأخيراً: أذكرك بأنك إن تمكنت أن تحدد بدقة ما تريد أن تشاهده فقط أصبح هذا الجهاز وبرامجه جزءاً من تخطيط حياتك الذي تتحكم أنت فيه .

أما إذا جلست أمامه ممسكاً الريموت كنترول وبدأت في التجول بين هذه القنوات المتعددة دون أن تدري ماذا تريد فقد أصبحت أنت وحياتك كلها ضمن مخطط القائمين على القنوات والبرامج، وهذه ليست بحال من الأحوال من صفات الناجحين.

إن الكثير من البرامج التي تعتمد على نسبة المشاركة العالية لجذب الإعلانات لا تهتم كثيراً بالمضمون الذي تبثه في خيانة واضحة وصريحة لضمير الأمة، ولا أنسى عندما ذهبت لمقابلة أحد المسؤولين أثناء الإعداد للبرنامج التلفزيوني (من أسرار الحياة) عندما قال لي بوضوح: إن المهم هو الإعلانات والراعي ولا يهم ماذا تقول ؟

إن الاهتمام بالإعلام الهادف للربح على حساب الإعلام الهادف لبناء الإنسان مبدأ خطير، ولا أنسى أبداً موقف الإعلام من مشاجرة بذيئة بين اثنين من المصريين حيث قاما بسب بعضهما بأبشع الألفاظ، وأصبحت هذه المواد البذيئة هي المادة الأكثر شهرة على التليفونات المحمولة للشباب، وظلت القنوات التلفزيونية على مدى شهور طويلة تبث هذه المادة يومياً في استخفاف بعقول الناس بحجة أن

هذه المادة الإعلامية هي المطلوبة جماهيريًا .

أرجوك يا بني لا تسمح لأحد أن يأخذك في رحلة لهذا المستقع، وارتفع بما يليق بك من قدر .

شيء آخر هام جدًا أريد أن أنبهك إليه، وهو البرامج الحوارية المسائية التي تستقطب عدداً غفيرا من المشاهدين، لقد سألت عدداً كبيراً جداً ممن حضروا معي البرامج التدريبية المختلفة عن مشاعرهم العامة الغالبة بعد مشاهدة البرامج الحوارية هل تكون إيجابية أم سلبية ؟ فجاءت الإجابات كاسحة لتؤكد سوء الحالة العامة بعد مشاهدة هذه البرامج في الأغلب، فأوضحت لهم السبب في ذلك وهو أنك تشاهد مناقشة العديد والعديد من المشكلات بلا حلول، ولا تستطيع وأنت تجلس في بيتك أن تفعل شيئاً حيالها وهو ما يتسبب في نمو نقاط الضعف على حساب نقاط القوة في شخصيتك وطريقة استجابتك لظروف الحياة المختلفة .

إن إثبات ضرر التليفزيون على الصحة العامة لا يحتاج إلى أدلة جديدة، وخطره الأشد على الأطفال وتكوين شخصياتهم ليس محل شك، ولكني هنا أتحدث إليك من منظور آخر وهو ضياع الوقت بالإضافة إلى تدهور الصحة، وإليك بعضاً مما جاء في الدراسات الحديثة في هذا الشأن:

لقد أصدرت جمعية طب الأطفال الأمريكية - على سبيل المثال - أكثر من مرة في التسعينيات من القرن الماضي، آخرها في عام ١٩٩٩م - بيانات صارمة تؤكد على عدم السماح للأطفال الأصغر من عامين بمشاهدة التلفزيون على الإطلاق، وعلى منع وجود أجهزة التلفزيون والأجهزة الإلكترونية المشابهة في غرف الأطفال، وألا تطول مشاهدة الأطفال الأكبر من عامين للتلفزيون عن ساعتين في اليوم، شريطة أن تكون البرامج المشاهدة من النوعية المناسبة لهم تخدم تنمية عقولهم وتفتح مواهبهم .

(٥٨) ابتعد

ابتعد عن المتشائمين والمتخاذلين والمحبطين فإنهم كالأمرض المعدية، وكلما أردت أن تندفع إلى الأمام خطوة في همة وقوة وحماس جذبك إلى الخلف خطوات بالكسل والخمول والتثبيط . وقد قال الله ﷻ فيهم محذراً المؤمنين الصادقين من الضرر الذي يوقعه هؤلاء المتخاذلون المحبطون بين الصفوف: (لو خرجوا فيكم ما زادوكم إلا خبالاً) ^(١) وقال عنهم الحبيب ﷺ: "إنهم جليس السوء الذي يشبه نافخ الكير الذي لا يرجى منه خير، فإذا أن يحرق ثوبك أو تشم منه رائحة خبيثة " .

وتذكر قول الفيلسوف:

احذر من مجالسة العاجز فإن من سكن إلى عاجز أمده من جزعه، وعوده قلة الصبر، وأنساه ما في العواقب، وأن من دلالة العجز كثرة الإحالة إلى المقادير .

إن المتأمل في حياتنا سيجد مفارقات مضحكة تنم عن خلل في ميزان الأمور، فنحن نخاف من الفراشة، ولا نبالي بالثعبان، ونرتعد من النملة، ونغفل عن

¹ سورة التوبة، آية ٤٧ .

العقرب، فلو ركب أحدنا وسيلة المواصلات وقام آخر بالعطس إلى جانبه فإن الأول يسرع بإخراج منديل أو جريدة ليضعها أمام فمه وأنفه خشية أن يصيبه ضرر من هذه العطسة التي قد تكون سبباً فيما بعد لنزلة برد تقعدنا عن الحركة وتعطل حياتنا لمدة أسبوع، وتظل صورة من عطس إلى جوارنا عالقة في الأذهان لفترة طويلة ونحن في حالة توقع دائم بالإصابة بالبرد، وفي الوقت نفسه وبعدها بلحظات قليلة وقد يكون في وسيلة المواصلات نفسها من يبث سموم التوتر أو القلق أو الاكتئاب كالذي يحدث كل يوم وفي كل لحظة عندما يسأل أحدهم: هل سمعت ما حدث بالأمس؟ أو: هل رأيت برنامج كذا بالأمس؟ فيرد عليه: لا، لم أسمع شيئاً، فيتبرع السائل بالإجابة من خلال مجموعة متكاملة من الإحباطات، ويلخص لك الواقع كله في جملة واحدة تقول: استمتع بالسيئ لأن القادم أسوأ، أو: الدنيا ما فيهاش خير، أو: ليس هناك شيء له طعم الآن، وهكذا من سلسلة الجمل السوداء في قاموس اليأس، باب القلق والتوتر والاكتئاب .

إذا عطس أحد يا بني إلى جانبك فقل يرحمك الله، ثم قل بسرعة دعاء النبي ﷺ: "الحمد لله الذي عافانا مما ابتلاك به وفضلنا على كثير ممن خلق تفضيلاً"، فلن

يضررك شيء بإذن الله، ولكن الذي أريدك أن تتنبه إليه جيداً وتكون يقظاً دائماً بشأنه هو ذلك الإنسان المحبط والمتشائم والمتوتر .

واسمع يا بني إلى هذه القصة المؤثرة ..

في عام ١٩٨٩ ضرب زلزال مدمر أرمينيا، وكان من أقسى زلازل القرن العشرين، وأودى بحياة أكثر من خمسة وعشرين ألف شخص خلال عدة دقائق، ولقد شلت المنطقة التي ضربها تماماً، وتحولت إلى أنقاض، وعلى طرف تلك المنطقة كان يسكن فلاح مع زوجته، تخلخل منزله ولكنه لم يسقط، وبعد أن اطمأن على زوجته تركها بالمنزل وانطلق راکضاً نحو المدرسة الابتدائية التي يدرس فيها ابنه والواقعة في وسط البلدة المنكوبة، وعندما وصل إلى هناك إذا به يشاهد مبنى المدرسة وقد تحول إلى حطام، فوقف مذهولاً واجماً، لكن وبعد أن تلقى الصدمة الأولى ما هي إلا لحظة وتذكر جملته التي كان يرددتها دائماً لابنه ويقول له فيها: مهما كان (سأكون دائماً هناك إلى جانبك)، وبدأت الدموع تنهمر من عينيه، وما هي إلا لحظة ثانية حتى بدأ يستنهض قوته وإرادته، ويمسح الدموع ببيديه، ويركز تفكيره ونظره نحو كومة الأنقاض ليحدد موقع الفصل الدراسي لابنه، وإذا به يتذكر أن الفصل كان يقع في الركن الخلفي ناحية اليمين من المبنى، ولم تمر غير لحظات

إلا وهو ينطلق إلى هناك ويجثو على ركبتيه ويبدأ بالحفر وسط يأس وذهول الآباء والناس العاجزين، حاول البعض أن يجروه بعيداً قائلين له: لقد فات الأوان، لقد ماتوا، فما كان منه إلا أن قال لهم: هل ستساعدوني؟! واستمر يحفر ويزيل الأحجار حجراً وراء حجر، ثم أتاه رجل إطفاء يريد أن يتوقف لأنه بفعله هذا قد يتسبب بإشعال حريق، فرفع رأسه قائلاً: هل ستساعدني؟!، واستمر في محاولاته، وأتاه رجال الشرطة يعتقدون أنه قد جن، وقالوا له: إنك بحفرك هذا قد تسبب خطراً وهدماً أكثر، فصرخ بالجميع قائلاً: إما أن تساعدوني أو اتركوني، وفعلوا تركوه، فاستمر يحفر ويزيح الأحجار بدون كلل أو ملل بيديه النازفتين لمدة يوم ونصف اليوم، وبعد أن أزاح حجراً كبيراً ظهرت له فجوة يستطيع أن يدخل منها فصاح ينادي: (أرماند)، فأتاه صوت ابنه يقول: أنا هنا يا أبي، لقد قلت لزملائي، (لا تخافوا فأبي سوف يأتي لينقذني وينقذكم لأنه وعدني أنه مهما كان سوف يكون إلى جانبي).

مات من التلاميذ ١٤، وخرج ٣٣ كان آخر من خرج منهم (أرماند)، ولو أن إنقاذهم تأخر عدة ساعات أخرى لماتوا جميعًا، والذي ساعدهم على المكوث أن المبنى عندما انهار كان على شكل المثلث، نقل الوالد بعدها للمستشفى، وخرج بعد عدة أسابيع. والوالد اليوم متقاعد عن العمل يعيش مع زوجته وابنه المهندس الذي أصبح هو الآن الذي يقول لوالده: **مهما يكون يا أبي سأكون دائمًا إلى جانبك.**

دوما ما يلقي الناس اللوم على الظروف لما وصلوا إليه من حال – إني لا أؤمن بالظروف.. إن الأفراد الذين ينجحون في هذا العالم هم الأفراد الذين ينهضون ويبحثون عن الظروف التي يريدونها، فإن لم يستطيعوا إيجادها فإنهم يخلقونها.

جورج برنارد شو

(٥٩) ازهد

ازهد في الدنيا يحبك الله، وازهد فيما عند الناس يحبك الناس .

هذه هي الوصية التي قدمها النبي ﷺ للرجل الذي جاءه يسأله قائلاً: دلني على عمل إذا عملته أحبني الله وأحبنى الناس، فكانت هذه الإجابة الموجزة والنصيحة الرائعة لخيري الدنيا والآخرة . إلا أنني سأتوقف معك هنا لبرهة لكي أوضح لك يا بني المقصود الحقيقي لكلمة "ازهد في الدنيا" والتي تسبب سوء الفهم وسطحية التأويل في تأخر كثيرين عن الركب وتخلفهم عن القيادة والريادة .

إن الزهد يا بني ليس أن تعيش على هامش الدنيا فقيرًا معدماً عالة تنتظر ما يجود به عليك ذوو الفضل من الجادين الفاعلين في الحياة والمؤثرين في مجرياتها بأخذ أسباب القوة من علم وعمل، ولكن الزهد الحقيقي هو أن تملك وتزهد، وأن تكون الدنيا وزينتها في يديك لا في قلبك.

ولكي تتذكرني دائماً دعني أقسم لك الزهد إلى نوعين:

الزهد الإيجابي وهو أن تكون غنياً زاهداً مثلما كان عظماء الصحابة أبو بكر، وعثمان، وعبد الرحمن بن عوف، وطلحة بن عبيد الله، ولكن كانت أموالهم في أيديهم، ولم تكن في قلوبهم وأعمالهم الخيرية لم تتوقف يوماً وما منعوا أحداً خيراً، وكانوا خير مثال لما يجب أن يكون عليه المسلم القوي كما قال النبي ﷺ: " اليد العليا خير من اليد السفلى " .

والثاني يا بني هو الزهد السلبي، وهو أن تعتزل الدنيا ونعيمها، وأن تعيش فقيراً محتاجاً تفقر إلى كل نقاط القوة والمنعة في الحياة، وهذا بكل تأكيد ليس مراد النبي ﷺ وإلا لما رأينا أحداً من الصحابة يستطيع أن يجهز جيشاً بمفرده كما فعل عثمان بن عفان عندما جهز جيش العسرة، ولا أن يترك أحدهم تركة من الذهب تقطع بالفئوس عند وفاته كما حدث مع عبد الرحمن بن عوف .

إن مرضى العقول الذين فهموا خطأ مراد النبي ﷺ هم أولئك الذين اقتصر تطبيقهم للزهد على افتراض الطرق والأرصفة يبيعون بعض الأشياء البسيطة والصغيرة مستعطفين المارة بمظهرهم الإسلامي المصطنع من لحى طويلة وثياب قصيرة متناسين جوهر الدين وفطنة المؤمن وذكاءه وأخذه بأسباب القوة، فكانوا بذلك شر سفراء للإسلام، وعبئاً على الدعوة وسبباً في عزوف البعض من ذوي الديانات الأخرى عن الدخول في الإسلام .

إذا كان الزهد يعني الفقر

فلماذا امتدح الله المنفقين ؟

وقال النبي ﷺ: "ذلك فضل

الله يؤتيه من يشاء" .

(٦٠) اضحك

اضحك من قلبك كلما سنحت الفرصة لذلك، فالضحك المتزن من الأعماق يساهم في تخفيف الضغوط وتقليل التوتر، ويعطي للوجه بريقه ولمعانه، وقد كان النبي ﷺ والصحابة يضحكون، وقد روى البخاري في الأدب المفرد: (كان أصحاب النبي ﷺ يتبادحون بالبطيخ فإذا كانت الحقائق كانوا هم الرجال). والمعنى يا بني أن الصحابة على علو قدرهم ومنزلتهم كانوا كسائر البشر المتوازنين في حياتهم، فكانوا يضحكون ويتسامرون حتى أنهم كانوا يمازحون بعضهم البعض برمي قشر البطيخ دون ضرر أو إصابة .

لقد كان عمر بن الخطاب رضي الله عنه على ما عرف عنه من الصرامة والشدة يمازح الجارية ويقول لها: "خلقني خالق الكرام، وخلقك خالق اللئام". فتحزن فيبادر بالقول: "أوليس الله ﷻ هو خالق الكرام واللئام؟!".

ويروى عن أحد الصحابة الأجلاء وهو النعيमान بن عمرو الأنصاري أنه كان خفيف الظل مرحًا ضاحكًا، ولكي لا يتسرب إلى نفسك أنه كان رجلاً ليس ذا شأن،

فأقول لك: إن هذا الصحابي الجليل شهد بيعة العقبة الثانية، غزوة بدر، وأحد، والخندق، لقد كان من خير الصحابة من الأنصار ومع كل ذلك إلا أنه كان ضاحكا صاحب مواقف طريفة، لقد كان التجار يحضرون إلى المدينة فيأخذ منهم ويذهب إلى النبي ﷺ ويقول: هذا أهديته لك ولم يكن قد دفع الثمن فيأتي التاجر، ويطلب من النعيمان أجر ما أخذه فيأخذه إلى النبي ﷺ ويقول له: ادفع يا رسول الله ثمن ما أحضرته لك، فيسأل النبي ﷺ: أولم تهده لي فيرد النعيمان: إني أحببت أن تأكل منه ولم يكن معي ثمنه. فيضحك النبي ﷺ ويأمر للتاجر بالثمن .

وروي عن أم المؤمنين أم سلمة رضي الله عنها قالت: خرج أبو بكر الصديق ﷺ في تجارة إلى بصرى قبل موت النبي ﷺ بعام، ومعه نعيمان وسويبط بن حرملة، وكانا قد شهدا بدرًا، وكان نعيمان على الزاد، فقال له سويبط، وكان رجلًا مزاحًا: أطعمني. فقال: لا حتى يجيء أبو بكر ﷺ، فقال: أما والله لأغيظنك، فمروا بقوم فقال لهم سويبط: تشترون مني عبدًا؟ قالوا: نعم. قال: إنه عبد له كلام، وهو قائل لكم: إني حر، فإن كنتم إذا قال لكم هذه المقالة تركتموه، فلا تفسدوا على عبدي، قالوا: بل نشتريه منك. قال: فاشتروه منه بعشر قلائص، قال: فجاءوا فوضعوا في عنقه عمامة

أو حبلاً، فقال نعيمان: إن هذا يستهزئ بكم، وإني حر، لست بعبد، قالوا: قد أخبرنا خبرك فانطلقوا به، فجاء أبو بكر رضي الله عنه، فأخبره سويبط فأتبعهم، فرد عليهم القلائص، فلما قدموا على النبي ﷺ أخبروه، قال: فضحك النبي ﷺ وأصحابه منها حولا..

إن الضحك المتزن يا بني لا يتعارض أبداً مع الهيبة والوقار، المهم هو كيف نضحك ومتى.

وقد تحدث العلماء كثيراً في فوائد الضحك من الناحية الطبية البدنية والنفسية، فقالوا إن الضحك يفيد الجسم والعقل وله مفعول السحر ومن فوائده الكثيرة: تتلأأ عيناك عندما تضحك وتصبح أكثر وسامة، يحقق السعادة والسلام النفسي، يمنحك التجدد ويزيد من قدرتك على التأمل والاسترخاء. يقلل من الضغوط ويحد من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

- يقوي جهاز المناعة ووسائل الدفاع الطبيعية الموجودة في الجسم. يفيد مرضى التهاب الشعب الهوائية وأزمات الربو عن طريق رفع نسبة الأكسجين في الدم الذي يدخل للرئة ..

- يزيد من قدرتك على التحدث إلى الآخرين بلباقة، ويطور من شخصيتك وقدرتك على القيادة .
- يجعلك تبدو أكثر شبابًا، وينمي روح المشاركة وروح العمل الجماعي. يعطي الشخص الثقة بالنفس وينمي القدرات الإبداعية.
- يزيد من مرونة أو عية القلب ويقوي عضلات البطن.
- يرفع من روحك المعنوية ويخرجك من دائرة الروتين والأفكار السلبية.
- يجعلك تفكر بشفافية.
- يرفع من مستوى أدائك العقلي ومن قدرتك على الاحتفاظ بالمعلومات لأطول فترة ممكنة ويقوي الذاكرة ويجدد الطاقة.. يذكرك دائمًا بالصورة الأشمل والأعم في حياتك؛ أي يمنحك الفرصة لكي تفكر بشكل جيد وتخطط لمستقبلك ... تتصل بالآخرين على نحو أعمق.
- يقلل من الشخير لأنه يساعد على عدم ارتخاء عضلات الحنجرة.

(٦١) اهرب من التدخين

اهرب من التدخين هروبك من الأمراض المعدية، وليس فقط من التدخين بل أيضاً من مجالسة المدخنين .

التدخين يا بني هو وباء هذا القرن، وعلى الرغم من إجماع الأطباء في العالم كله على الأضرار الشديدة والتي لم تعد محلاً لأي شك إلا أن التدخين في دول العالم الثالث ما زال في تزايد مستمر .

في العديد من البرامج التدريبية كنت أقوم بعمل استبيان حول سبب البدء بالتدخين فكانت إجابات جميع المدخنين لا تخرج عن سببين:

الأول: تقليد بعض الكبار والمشاهير.

الثاني: الشعور بضعف في الشخصية ونقص في الرجولة في مرحلة ما.

إن المدخن يا بني- مع شفقتي عليه واحترامي لأدميته – يعترف ضمناً بفقدانه الثقة بنفسه في أخطر مراحل حياته وعدم قدرته على التصدي لضغوط الحياة بقدرة الفاعل المبادر، وتصوره الواهم أن التدخين سوف يعيد له ثقته بنفسه .

ما أردت أن أخبرك به أيضاً يا بني أن تجربتي الوظيفية والتعامل مع كثيرين ممن تورطوا في بعض الجرائم أو غرقوا في بحور الإدمان أقرؤا جميعهم بأن البداية كانت لذات الأسباب السابقة، وكان التدخين هو نقطة السقوط الأولى .

لم نسمع يوماً ما عن مدمن للمخدرات بأنواعها المختلفة ولم يكن يدخن، فكن يا بني يقظاً واعياً ليس لنفسك فحسب بل لكل أصدقائك ومحبيك .

والآن بعد أن اطمأنتت عليك فإنني أنبهك إلى ما هو أشد خطورة على الرغم من عدم الانتباه له، إنه التدخين السلبي الذي يعرض الجالس مع المدخن لنفس المخاطر التي يتعرض لها المدخن، وتذكر يا بني أن النيكوتين المحروق مادة عالقة؛ ولذلك فإنها تبقى عالقة في الأماكن المغلقة وفي الملابس والستائر وغيرها .

اسمع مني هذه الواقعة الحقيقية الطريفة .

لأنني من أشد المتجنبيين للتدخين والمدخنين حال تدخينهم فإنني أثناء الاستعداد لحفل الزفاف طلب من النجار صنع لوحة صغيرة من الخشب ووضعها في غرفة الاستقبال مكتوباً عليها (شكراً لعدم التدخين)، وتعرضت بسببها للكثير من الانتقادات

من أهل زوجتي ومن أصدقائي وأقربائي الذين حضروا لتهنئتي بالزواج، وقد كانت انتقادات فكاهية لطيفة، وكنت أتقبلها بصدر رحب وأضحك معهم، كانوا يقولون لي: أنت فاكِر نفسك راكب في المترو، ممكن تكتب الغرامة كام؟ حاول تكتب جنبها: التدخين يعاقب بالقانون .

وبعد فترة من الزمن، أصبح لدي في المنزل قانون يعرفه الجميع بأن من يحضر إلى منزلي يزيدني شرفاً، ولكن إذا أراد التدخين فلا بد أن يخرج إلى الشرفة ولو في عز البرد.

ما أجمل الثبات على القواعد الصحيحة يا بني .



وأخيراً: فقد وجدت رسماً
كاريكاتورياً لطيفاً فأردت أن
أشاركك فيه يتحدث عن فوائد
التدخين.

(٦٢) أعط

أعط وقتك وتفكيرك للذين تحبهم فقط ولا تعط لحظة واحدة من تفكيرك لمن لا يستحقون ذلك، وكل ما ينبغي أن تنشغل به هو أن تدعو لهم بالهداية، وأن تحمد الله عز وجل على معافاتك مما ابتلاهم به من الغل والحقد والحسد .

إن استدعاء الناس الذين سببوا لنا آلاماً في الماضي لا يزيدنا إلا هما ونكدًا، بل إن من تقنيات العقل العجيبة المذهلة أن العقل لا يستطيع استرجاع الحدث دون مجموعة المشاعر المرتبطة به، فإذا قمنا بالتفكير في شخص سيئ الطباع فإن مخازن الذاكرة الأليمة تنشط على الفور وتفتح الأبواب في هجوم متواصل من المشاعر الحزينة والمحبطة التي رافقت التعامل مع هذا الشخص هذه هي حكمة الله في خلقه .

العجيب في حياة الناس أننا نفكر دائماً فيما لا نريد ونتفنن في ذكر ما لا نحب والاستعاضة في الحديث عما نخاف منه وليس ما يشعرونا بالطمأنينة.

ستضحك معى كثيراً على الأمثلة التى سأذكرها لك الآن عندما تسأل زوج تزوج حديثاً عن أماله وتصوراته للعلاقة بين زوجته ووالدته، يجيبك ببساطة أتمنى ألا تكون العلاقة بينهما سيئة.

وإذا سألت رجلاً أو امرأة عن حياتهما الصحفية يجيبان : نتمنى ألا نصاب بالأمراض الخطيرة على الأقل.

وإذا سألت زوجة فى أيام شهر العسل عن طموحاتها فتقول لك أتمنى ألا يصيب الملل حياتنا الزوجية.

وإذا سألت مريضاً يرقد فى المستشفى بماذا تدعو الله عز وجل يجيبك أدعو الله عز وجل ألا يطول رقادى فى المستشفى وهذا لاعب بالفريق لا يلعب بشكل أساسى مع أنه يتدرب جيداً فيقول لك إن كل أماله ألا تطول فترة جلوسه احتياطياً.

هذا هو المرض الذى يعانى منه كثيرون.

مساكين هؤلاء الذين يفكرون دائماً فيما يخافون ولا يرغبون.

(٦٣) نظف

نظف حديقة عقلك يومياً ولا تدع الفرصة لنمو الحشائش الضارة .

إن العقل يا بني يشبه تماماً الحديقة الرائعة الواسعة المترامية الأطراف تأتيها الرياح من كل مكان، وتشرق عليها الشمس وتغرب كل يوم، ويزورها القمر بمراحله المختلفة كل ليلة، وتتعرض لكل طقس حسناً كان أم سيئاً، فتارة يكون مشمساً دافئاً، وتارة يكون بارداً ماطرًا، وأخرى يكون عاصفًا متربًا، والفارق يا بني بين البشر هو في التعامل مع هذه الأجواء المختلفة وردود الأفعال تجاهها .

إن مفتاح عقلك بيدك، فلا تتركه لأحد يعبث به، ولا تسمح لأحد أن يدخل إلا بإذنك، فلن يكون هناك أحرص على حديقة عقلك منك، ولن يرعى أحد أشجارها وثمارها إلا أنت، ولا يعرف أحد ماذا تحتاج الحديقة إلا أنت أيضاً، أما إذا سلمت مفاتيح العقل عن قصد أو دون قصد إلى آخرين فإنك لن تستطيع بعدها السيطرة على حياتك التي يقودها هذا العقل، ولكي أوضح لك الأمر فإن لكل امرئ منا قسمين في عقله؛ الأول: هو كنوز الذاكرة السعيدة، وهو الذي يحتوي جميع

الذكريات الجميلة التي مررت بها في حياتك. والثاني: هو مخازن الذاكرة الأليمة التي تضم جميع المشاعر والمواقف السلبية والسيئة التي واجهتها من قبل .

وعندما يحدث موقف معين فإننا دون أن ندري نعطي إشارة للعقل لكي يفتح أحد القسمين، والعجيب أن العقل اللاواعي ينفذ الأمر بدقة دون مناقشة، فإذا طلبت منه فتح المخازن الأليمة قام بتجميع أكبر قدر ممكن من الأحداث السيئة المشابهة للموضوع الذي تفكر فيه ووضعها لك في ملف واحد، ثم وضعها أمامك على الطاولة، فإذا الدنيا وقد اسودت أمامك وتحولت حياتك إلى جحيم، وإذا طلبت منه كنوز الذاكرة السعيدة فإنه يفتح لك صفحة النقاؤل والراحة والحلول بدلاً من المشكلات والأمل بدلا من اليأس .

أعلم يا بني أن هذا الكلام قد يكون مألوفاً، ولكن ما يحدث في حياة البشر يثبت أن هذا هو السهل الممتنع الذي يخفى على كثيرين، وسوف أضرب لك مثلاً من الحياة نقابله كل يوم .

عند إصابة إنسان بكسر في ذراعه أو رجله فإن جميع المحيطين به سيهرعون إلى المستشفى لتضميد الجراح والكسور من خلال عمل الجبيرة وخياطة الجرح وخلافه، ثم يظل في رعاية الجميع حتى يشفى المريض ولم نسمع يوماً أن هذا المريض بعد شفائه قام بفتح الجرح مرة أخرى، أو أنه سمح لأحد أن يفتح جراحه مرة أخرى، والسؤال الذي أسأله دائماً في محاضراتي وبرامجي التدريبية عن السعادة هو ما رأيكم في الإنسان الذي قام بفتح الجرح بعد شفائه أو الذي سمح لشخص ما بفتح ذلك الجرح مرة أخرى ؟ فتكون الإجابة بصوت عال جداً، وبشكل جماعي وباستغراب واستنكار شديد: مجنون طبعاً!!!

فأقول .. إليكم هذه الأحداث التي تحدث أمامنا في كل لحظة وفي كل مكان .

تزوجته بعد قصة حب كبيرة، وبذلت الكثير من التضحيات في سبيل الزواج منه، وساعدته لكي يصل إلى أعلى المناصب، وبعد كل ذلك تنكر لجميلها وأذاقها صنوف العذاب، وانتهى الأمر بطلاقهما، ونظراً لأنها كانت زوجة صالحة حنونة أمينة فقد أبدلها الله عز وجل زوجاً آخر وضعها في عينيه، ورزقت منه ذرية طيبة، وتحولت حياتها إلى جنة بفضل صبرها وإيمانها ويقينها، وباتت تحمد الله

عز وجل على نعمه التي لا تعد ولا تحصى، وتسأله دوام نعمته وقد نسيت تمامًا أيام الشقاء والتعاسة التي عاشتها مع زوجها الأول .

وفي ليلة من ليالي السمر الدافئة تتجمع الصديقات عند الزوجة السعيدة، فإذا بإحداهن تقول لها: هل تتذكرين زوجك الأول ؟ لقد كان أبعد ما يكون عن الإنسانية والأدب والإخلاص والعرفان بالجميل . وهنا يفتح الجرح الملتئم على مصراعيه وتعود المشاعر السيئة مع أحداثها، هل تذكرين عندما اعتدى عليك بالضرب؟ هل تذكرين .. ؟ هل تذكرين .. ؟ ويقوم العقل اللاواعي دون مناقشة بفتح ملف مخازن الذكريات الأليمة، ويتجول في جميع القصص المشابهة لهذه الزوجة وغيرها .

ولكي أطمئن على تكوين مناعتك ضد هذه الأمور الخطيرة فسأروي لك قصة أخرى تحدث معنا يوميًا .

تخرج في الجامعة، وكان شابًا طموحًا جادًا في عمله فالتحق بوظيفة جيدة، ولكنه اصطدم منذ اليوم الأول بمدير له مواصفات كثيرة لا تطاق، ومنذ اليوم

الأول فهم الشاب أن التعامل مع هذا المدير السيئ الخلق لن يصل أبدًا إلى وضع جيد، وتوقع الشاب أن تكون تقاريره متدنية - من وجهة نظره - وأن الاستمرار في هذا العمل صعب، وبالفعل تعرض صاحبنا إلى مجموعة لا حصر لها من المشكلات، وواجه الكثير من الظلم، ولكنه صبر على ذلك كله وضغط على نفسه، وقام بتطوير قدراته حتى من الله عليه بوظيفة مرموقة جدًا حصل فيها على أضعاف ما كان يحصل عليه من عمله الأول فضلًا عن أنه عمل لفترة وجيزة كموظف، ثم حصل على ترقية ليصبح مديرًا مرموقًا .

وفي رحلة من رحلات العمل يقابل أحد زملائه القدامى الذي عاش معه فترة الظلم القديمة التي عاشها صاحبنا في عمله الأول، وإذا به يفتح الملفات المغلقة للجروح القديمة ويسترجع معه أحوال المدير الظالم والأيام السوداء التي عاشها تحت رئاسته، وكيف أوشكت حياته وقتها على الانهيار، وهنا يقوم اللاواعي بتنفيذ الأمر بكل دقة فيفتح ملفات الذكريات الأليمة بمشاعرها ويدمي الجرح مرة أخرى حتى ولو حاولنا نسيان ذلك .

إن جروح القلب يا بني تحتاج إلى رعاية أشد من جروح البدن، فإذا ذهبت الجروح وعادت للقلب صحته وعافيته فلا داعي لفتحها مرة أخرى .

إن الجميع قد حكموا على من يفتح جراح البدن بعد التئامها بأنهم مجانين، فماذا عن الذين يفتحون جراح القلب بعد التئامها؟! (تذكر يا بني أن الماضي للتعلم وليس للتألم).

(٦٤) تفضل

تفضل على من شئت تكن أميره

واحتمج إلى من شئت تكن أسيره

واستغنِ عن شئت تكن نظيره

هذه هي أحد النصائح الذهبية التي يقدمها لك الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه لتفهم من خلالها علاقات الناس في الحياة^(١).

أنت صاحب الاختيار للنموذج المناسب في هذه النماذج الثلاثة: الأمير والأسير والنظير، ولا شك أن كلا منا يمر بهذه الشخصيات الثلاثة في تعامله مع الآخرين، ويمكن أن نتصور أن حياتك تنتقل بين هذه الدوائر الثلاثة، وجميع من تتعامل معهم في الحياة يقيمون في دائرة منهم، ويمكن أن تتعرف على شخصيتك في الحياة وقوة تأثيرك

(١) كتاب نهج البلاغة .

من خلال عدد الموجودين في كل دائرة، وأنت لا تستطيع أن تكون أميراً طوال الوقت، فإن لم تستطع أن تكون أميراً لأطول فترة ممكنة فلتكن نظيراً، وضع في اعتبارك أننا لا نعيش في الحياة بمفردنا، ولابد أن نحتاج إلى الآخرين ويحتاجون إلينا، ولكن كلما قلت مساحة الاحتياج للآخرين كلما زاد الشعور بالقوة الشخصية والعكس صحيح.

وللشيخ الشعراوي- رحمه الله- تعليق جميل على ذلك، فكلنا في الحياة نحتاج إلى بعضنا البعض بدرجات متفاوتة، ولا يستطيع بشر كان أن يستغني عن باقي البشر ..

نحن لسنا بشراً في رحلة
روحانية، ولكننا أرواح في
رحلة بشرية
ستيفن كوفي

يقول الشيخ: إن عليّة القوم في جلوسهم معاً يتضجرون بشدة إذا مر بينهم من يعمل في مهنة السباكة أو الصرف الصحي ويمنعونه من الدخول والاقتراب من مجلسهم، فإذا ما حدث عطل ما في دورات المياه نتيجة مشاكل في

الصرف فإنهم يهرولون إلى هذا العامل الذي كانوا يتضجرون من وجوده بالأمس.

وكلما زادت مساحة احتياج الناس إليك فلا تتعالى ولا تتكبر ولا تتذمر أيضاً، فهذا فضل كبير من الله عليك لكي يختبرك فيما آتاك، ولا تظن أن كلمة الإمام علي بأن

تفضلك على إنسان يجعل منك أميراً عليه أنك في مرتبة أعلى، وإنما قصد من ذلك بأنك سوف تمتلك حينها زمام القيادة طالما كنت قادراً على العطاء، فالناس دائماً تضع في المقدمة وتسلم زمام القيادة للذين لديهم القدرة على العطاء المادي والمعنوي وليس الذين ينتظرون عطاء الآخرين .

وأخيراً: يا بني فكلما وجدت نفسك في منطقة الأمير، فقل: اللهم لك الحمد على نعمك التي لا تعد ولا تحصى، اللهم إنا نسألك دوام نعمتك وتماها وكمالها والشكر عليها، وأكثر من قول: ما شاء الله لا قوة إلا بالله .

وإذا وجدت نفسك كثيراً في منطقة النظير فقل: اللهم اكفنا بحلالك عن حرامك، وأغننا بفضلك عن سواك .

أما إذا ما وجدت نفسك كثيراً في منطقة الأسير، فقل: اللهم لا تكلني إلى نفسي طرفة عين ولا إلى أحد من خلقك، اللهم إنا نسألك الهدى والتقى والعفاف والغنى.

وعليك بكثرة الاستغفار فإنه مفتاح كل خير، وحل لكل أزمة، يقول الحق سبحانه على لسان نبي الله نوح عليه السلام: (فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا)^(١)

(١) سورة نوح، آية ١٠٠ .