

الفصل الثاني

obeikandi.com

قبل الانطلاق

الفرق بين ما نقوم به حالياً وبين
إمكاناتنا الحقيقية قد يحل
معظم مشكلات العالم.

غاندي

تكررت زيارات أحمد إلى عمه في مزرعته، وصار المشي
والمحافظة على البيئة جزءاً من نشاطهم الأسبوعي، وفي جلسة هادئة
على قمة الجبل قال العم لأحمد:

قبل أن ننطلق إلى عالم الإنجاز، عالم الحب والسعادة والنجاح،
نحتاج إلى استعداد مكثف، أتذكر حديثنا عن القدرات في أول لقاء؟
- لا أتذكر شيئاً مما قلته لي في أول زيارة، كأنك في ذلك اليوم
تتحدث عن طلاس بدأت تتضح معالمها، وتنجلي غوامضها،
هل يعقل أن يكون لدينا قدرات ومع هذا نهملها ونحن في
أمس الحاجة إليها؟

- نعم، يا أحمد، أكثر الناس لا يهتم بتنمية قدراته، بل إنه يعمل
على إضعافها بممارسات خاطئة كالعزوف عن ممارسة عادات
حسنة تنمي العقل والبدن والعواطف، وتحافظ عليها.

- هل يمكن أن تأتي بمثل يوضح ما تعنيه؟
- مثال ذلك القراءة تبقي العقل متوقداً والفكر متجدداً،
وتهديك تجارب الآخرين، وكالرياضة تزيد الجسم قوة وصحة

بدنية ونفسية، وتضيف أعوامًا بإذن الله إلى رصيدك الصحي، وعكسها الكسل الذي يحطم مجاديف الحياة الكريمة، فكّر في الصحة بوصفها رصيدًا في بنك تودع فيه، وتسحب منه متى ما تشاء. هل سبق وزرت أحد المستشفيات؟ كثير من مراجعيه جلبوا المرضى أو الإعاقة لأنفسهم وبأموالهم وبمحض إرادتهم نتيجة الجهل والكسل والشراسة في الأكل والتدخين، أو التهور في قيادة السيارة، كم أتألم حين أرى مريضًا يمشي بثقل وكأنه مقيد بسبب السمينة المفرطة، وما ينتج عنها من أمراض كثيرة كان يمكن أن يتفادها لو كان لديه الوعي والخبرة في وقت مبكر، لكن من المفيد أن نتحدث عن القدرات البدنية والفكرية والعاطفية بشيء من التفصيل في هذه الجلسة.



لنكن أقوىاء

لم أكن مقتنعًا بضرورة وجود هدف ووضع خطة مكتوبة لتحقيقه، لكن كلامك المنطقي وتجربتك الناجحة أفنعتني، لكن من أين أبدأ؟

- ضع خطة للوصول لما تريد مستعينًا بالله ثم بخيالك وما لديك من خبرة مهما كانت بسيطة، عليك أن تهتم بالأداة التي توصلك إلى الهدف، وعلبك أن تتذكر ثلاثة أشياء:

١. الاقتناع بأن لديك قدرات وعلبك البحث عنها.

٢. تنمية قدراتك البدنية والذهنية والعاطفية.

٣. الصبر الذي تحتاج إليه لهذه المسيرة الطويلة.

الناجحون والناجحات في كل مكان، لديهم اقتناعات ثابتة بقدراتهم، ولا تظن أن النجاح حصراً على أسر معينة أو أفراد قلائل يتمتعون بقدرات غير عادية، الفرق بين الناجح وغيره هو أن الأول اهتدى إلى بعض قدراته ونماها واستثمرها بالصبر والمثابرة، واستثمر الوقت استثماراً أفضل، أما الآخر فلم يستدل إلى تلك القدرات، فكان نصيبها الإهمال والنسيان.

- أشعر يا عم، بحماس غريب للبداية والانطلاق، وأخشى أن يكون شعوراً مؤقتاً في حضرتك فقط، القيود الكثيرة تمنعني من اللحاق بركب الناجحين.

- تذكر يا أحمد، ما قلته لك في أول لقاء: إن أفضل البدايات أبسطها وأقلها تكلفة وسرعة في التطبيق، أعرف شخصاً مضى على ممارسته الرياضة أربع سنوات، وحين سألته عن السبب قال: الإرادة والبساطة، وأضاف: لدي حذاء رياضي في السيارة، وهذا كل ما أريده، أنطلق من البيت أو قريباً منه، وأمشي سريعاً ومعى ما أستمع إليه من محفزات أو ترفيه مسجل في هاتفي المحمول. البداية البسيطة في تناول الجميع، تذكر هذه الكلمات جيداً: «إذا وجدت الرغبة والإرادة وجدت الطريقة» المهم أن يكون لديك الرغبة الصادقة في التغيير للأحسن، حتى ولو عارضك كل من في البيت أو المدرسة أو الشارع.

سأعطيك مثلاً يزيدك اقتناعاً بأهمية تنمية القدرات: الدول المتقدمة قليلة، وتُعدّ على الأصابع، والسبب هو أن أكثر شعوب دول العالم مكبلية بثقافة مبطنة مقيدة لا تستخدم إلا القليل من قدرات أبنائها، ونحن من تلك الدول النامية. في الدول المتقدمة يهتمون بأمور كثيرة نهملها كالترية والتعليم والصحة والفنون واحترام الإنسان وحرّيته وحرية الآخرين. يكتسبون في بيوتهم ومدارسهم عادات تريدهم قوة، وهذا ما سوف نتطرق إليه في جلسة قادمة بإذن الله.

- أنا في حيرة من أمري!

- لا ألومك، فرص النجاح كثيرة، لكن القليل يعلمون بوجودها، ومن يعلم قد لا تكون لديه القدرة على الصبر، ولم يحقق الإنسان النجاحات الكبيرة إلا بميزة الصبر والإصرار، وعدم التخلي عن الهدف مهما كانت العقبات، وفي هذا اليوم سوف نبدأ بالأهم وهو الصحة التي من دونها لا يمكن أن يستمتع الإنسان برحلته الطويلة في الحياة.



الصحة

- في البداية أهنتك على هذا التحسن الكبير في لياقتك البدنية ومواصلة المجيء إلى هنا. كم أسعد بهذه الزيارات المتكررة، ودعني أسألك: هل رسمت هدفاً، وهل وضعت خطة لتحقيقه؟

- أنا الذي أشكرك على حسن استقبالك، وعلى ما توليني من رعاية ونصح، وأبشرك أنني رسمت أكثر من هدف، وقد لاحظ الأهل مقدار التغير الذي طرأ على سلوكي وسرهم ذلك، ولدي خطط كثيرة سوف أنفذها بإذن الله، وسترى يا عمي، ما يسرك.

- أسعدتني بما قلته، والآن دعني أحدثك عن بعض أسرار احتفاظي بالحيوية والصحة على الرغم من تقدمي في السن.

تجاوزت الستين عاماً والحمد لله، لا أشكو من مرض، أمارس جميع أنشطتي بحيوية الشباب وهمته، ومن أهم أسباب تمتعي بالصحة في هذه السن المتقدمة هو الانضباط الذي تعلمته منذ الصغر، أحرص على زيارة الطبيب مرة كل عام للكشف الطبي، كما كنت أفعل خلال الأربعين عاماً الماضية، وهذا مطلوب لكل إنسان، وأذهب للتبرع بالدم مرة أو مرتين في العام، وخصوصاً بعد التقاعد، وأذهب مرتين في العام لتنظيف الأسنان وفحصها، لا صحة إلا بتخطيط وجهد

وانضباط، ولو لم تكن كذلك لكان معظم الناس أصحاء، ولفقدت المستشفيات معظم مراجعيها.

في حياتي الخاصة أضع الصحة في سلم أولوياتي، أستثمر فيها الكثير من الجهد والوقت، أسدد الأقساط الواجبة علي للمحافظة عليها في كل يوم، حين التحقت بالشركة قبل أربعين عامًا رأيت الرجال والنساء يمارسون شتى أنواع الرياضة، بدأتها في ذلك الوقت، ولم أتركها في حياتي، أمارسها خمس مرات في الأسبوع على الأقل، مدة ساعة في كل مرة، أتناول الغذاء الصحي، أقلل من تناول اللحوم والدهنيات والسكريات والكربوهيدرات، وأقاطع المشروبات الغازية مقاطعة كاملة، أنام مبكرًا وأستيقظ مبكرًا، لا أدخن، وأتجنب الجلوس مع المدخنين، أرثي لحال كل مهمل لصحته؛ لأنه سيجد النتائج أمامه مستقبلاً، أكره المسكرات والمخدرات، وأعتبرها من أسباب الضعف البشري، ومعوقات الحياة المنتجة للصحة ومن أسباب تفكك الأسر، وجميعنا مقصرون في التحذير من شرورها وخصوصًا في المدارس قبل الوقوع في براثنها، وهنا أود أن أنه إلى أن من أهم أسباب الوقوع في المسكرات والمخدرات بعض الأصدقاء، وخصوصًا أن الشاب يريد أن يكون مقبولاً أمام زملائه وأصدقائه الذين يسهلون له الطريق إليها، وينعتونه بالخوف والتخلف لو لم يُجارِهم، وبعض أنواع المخدرات تسبب الإدمان منذ المرة الأولى كالهروين، والمخدرات عمومًا تُفقد الشخص احترامه وتقديره لذاته، ويصبح عبدًا لها مهما أنكر ذلك،

وهو يعني ذلك في أعماق نفسه، والتدخين هو البوابة التي يلج منها الشاب إلى عالم المسكرات والمخدرات.

- لا يزال التدخين نقطة ضعفي، حاولت تركه مرارًا، ولم أفلح.

- مع الاستمرار في ممارسة الرياضة ستتركه، فالصحة والمرض لا يجتمعان.

- لكن المشاغل يا عم، تمنعني من الرياضة، وتجبرني على التدخين لأسيطر على الضغوط الكثيرة.

- سأروي لك قصة رواها لي أحد زملائي القدامى، وهو الآن

رجل أعمال ناجح، ومشاغله كثيرة، لم تكن صحته على ما

يرام، وحين حدثته عن أهمية الصحة قال: كنت في مهمة إلى

الولايات المتحدة الأمريكية، ولأنني كنت مرهقًا، وأشكو من

قلة النوم وزيادة الوزن، والحالة النفسية السيئة، فقد ذهبت إلى

طبيبة في مستشفى مشهور، شكوت لها حالي وكثرة الالتزامات

وضغوط العمل، أخذت الطبيبة ورقة، وكتبت عليها الرقم

واحد وعلى يمينه عشرة أصفار، ثم قالت: ما رأيك في هذا

الرقم؟ قلت لها: رقم كبير ليت حسابي في البنك يحوي مقداره

من الدولارات، مسحت الرقم واحد، ثم قالت: ماذا تعني

لك بقية الأصفار؟ لم يبقَ لك سوى أصفار لا تساوي شيئًا

دون الرقم واحد الذي يسبقها، هذا الرقم هو (صحتك) كل

ما تملك من مال ومنصب وجاه وأسرة لا تساوي شيئًا من

دون الصحة. متطلبات الحياة ومتعتها الجميلة في حاجة إلى

صحة العقل والبدن لتستمتع بها، إهمال الصحة هو فاتورة مؤجلة بالغة التكاليف يدفع ثمنها المهمل فيما بعد، وقد يقعه الكسل والإهمال حتى يصبح عائلاً على من يجب. الإنسان جُبِلَ على الكسل وعلى التسويف والحرص على اللذة الآنية على حساب المتع الكثيرة الدائمة.

- لم أفهم يا عم، ما تعنيه باللذة الآنية على حساب المتع الكثيرة الدائمة؟

- سأضرب لك مثلاً يوضح ما أعنيه: تدخين سيجارة يُعدّ لذة بالنسبة إلى المدخن يمتد أثرها دقائق، ومن يأكل بشراهة يشعر بلذة الأكل في أثناء جلوسه إلى المائدة، لكن هذه المتع المؤقتة تورث أمراضاً تحرم صاحبها من نعمة الصحة التي يجب أن يتمتع بها الإنسان في أغلب مراحل حياته.

من جرّب الحياة الصحية لن يختار بديلاً عنها، بل سيتغلب على جميع الصعاب التي كان يعدّها عائقاً أمام تحقيقها، كعدم ممارسة الرياضة لعدم توافر الوقت أو المكان، الصحة في حاجة إلى شيئين أساسيين: قليل من الأكل، وكثير من الحركة، جرب يا أحمد، المشي مدة خمس وأربعين دقيقة كل يوم، ثم أخبرني بالنتيجة، المشي من أفضل أنواع الرياضة وأكثرها فائدة، تعلم العادات الصحية، أتراني كيف أجلس منتصباً، وأقف منتصباً، وأمشي سريعاً ما أمكن ذلك، لا نشاط إلا بتمارين مستمرة، تبدأ بسيطة سهلة، ثم تزداد قوة وصعوبة،

لكن نتائجها مبهرة على جميع الأصعدة، الجهل والإهمال هما أشدّ أعداء الصحة.

نصيحة مهمة أخرى يا أحمد، لا تكثر من الجلوس على المقعد، ولا تجلس مدة طويلة دون أن تنهض، وتمشي، وتتحرك.

الجلوس أصبح من أهم أسباب كثرة الأمراض التي نعانيها، خصوصاً مع وجود الحاسبات والأجهزة المحمولة والهواتف.



حين نشترى الداء

- كم وزنك يا أحمد؟، وكم طولك؟
- وزني ثمانون كيلو جراماً، وطولي مئة وسبعون سميتراً.
- لديك أكثر من عشرة كيلوجرامات زائدة، تحملها معك أينما ذهبت، وللسمنة أضرار كثيرة بعضنا يجهلها وبعضنا الآخر يستهين بها، وأسوأها السمنة المفرطة التي تغلف البطن، وتمنع القلب والكبد والكلى من أداء دورها المنوط بها، فالشحوم تخنقها وتعبها.

نشترى بأموالنا ما يمرضنا؟ لست أتحدث عن التدخين أو المسكرات أو المخدرات، فهذه معروف ضررها، لكن ما أتحدث عنه هو داء العصر (السمنة) هذا الداء الذي صار يفتك بما لا يقل عن ثلاثين في المئة من سكان المملكة، والسبب هو كثرة ما نأكل دون أن نكون في حاجة إليه، السمنة مسؤولة عن الكثير من الأمراض التي تدهم الإنسان، وخاصة في سن متقدمة، لقد أحصى الأطباء أكثر من ستة وأربعين مرضاً تسببها السمنة، ومن أخطرها أمراض القلب وداء السكري والكلى والمفاصل والعمود الفقري وزيادة مستوى الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام وبعض أنواع السرطان عند الرجال والنساء.

- هل لنا أن نتوقف قليلاً؛ فقد بدأت أشعر بالتعب من كثرة المعلومات التي تمطرني بها يا عم.

- صدقت، كان الواجب أن يكون الحديث من جانبيين، وليس مني فقط، أنت الأهم وكان يجب أن تكون مشاركاً لا مستمعاً، وهذا الأسف ما يقع فيه الكثير من المتحدثين.

- لنصغ لهذا الصوت القادم من بعيد يا عم، يا له من صوت جميل يبعث على الراحة والطمأنينة!، أتدري ما هو؟

- إنه صوت الحجل المحبب إلى نفسي، هذا الطائر الصبور الذي يجاهد للبقاء على الرغم من قسوة الطبيعة وجهل الإنسان وأنايتيه، إنه واحد من الطيور المستوطنة التي لا تزال باقية في هذه المنطقة من العالم، الإنسان بجهله وقصر نظره يقضي على كل جميل في بيئته.

لن أطيل عليك يا أحمد، لكن أودّ أن أذكر لك أن من أهم أسباب إهمالنا لعلاج السمّة هو الجهل بأخطارها، وملابسنا تخفي الكثير من زوائد الجسم، ولا تبين ذلك، أنا لم أغير مقياس ثيابي منذ أربعين عاماً، أصر على إنقاص وزني بدلاً من زيادة المقاس. والسمّة لا تأتي بين يوم وليلة، لكنها تضيف أرطالاً من الشحوم على مدى سنوات حتى تصبح سمّة مفرطة.

من أكثر الناس الذين ألح عليهم بالتخلص من السمّة أهل بيتي، وزوجتي بشكل خاص، التي ترد علي دائماً: «ليتك ترى غيري

من النساء» فأرد عليها: نعم، ولكن مقياسي هو الوزن المثالي الذي يتناسب مع طولك، ويوجد معادلة لمعرفة الوزن المثالي، وقد وجدت أن أفضل وسيلة لإقناع من أتحدث إليه ليتخلص من الوزن الزائد وممارسة الرياضة هي (القدوة) أمارس الرياضة أمامهم، وأتناول الأكل الصحي في كل مكان، وأحتفظ بوزني قريباً من الوزن المثالي، وصدق من قال: «القدوة خير موعظة».

- لو كان للرياضة كل هذه الفوائد لما تركها الناس، ألا ترى سباقهم المحموم لكل ما يمكن أن يزيدهم قوة؟
- الجهل يا أحمد، بفوائدها جعلها مهملة، نحن نتاج ثقافة مغرقة في الجهل بفوائد الرياضة وبأضرار السمّة، ثقافة منعت الرياضة في مدارس البنات بحجج واهية، وحصرتها في مدارس البنين في ساعة واحدة في الأسبوع بلا أهداف ولا ملاعب مهيأة ولا تجهيزات مناسبة، الواجب أن تكون حصّة رياضية يومية تثقيفية وتمارين يتعلمها الطلبة والطالبات ليمارسوها في المدارس وفي أوقات فراغهم حتى تصبح عادة تمارس مدى الحياة، يقول البير كامو في كتابه (صلاة إلى بتول): «إن الشيء القليل الذي عرفته من الأخلاق تعلمته من ملاعب كرة القدم وعلى خشبة المسرح».



الرياضة

- هل رأيت جاري أبا علي؟
- نعم، رأيته، وقد رثيت لحاله؛ فهو يمشي ببطء، ورأيت في يده العصا، كم بينك وبينه من السنين؟
- أما زحكه كثيرًا، هو يقول: إنني أكبر منه، وأنا أقول: إنه أكبر مني، لكن الحقيقة أننا متقاربان في السن، لكن الفرق بيني وبينه، هو ما أتيح لي من الفرص حتى أرى نماذج مختلفة من الناس، واكتسبت عادات أعانتي في كبري، كنت أنهض باكراً لأمارس الرياضة وغيري يغط في نوم عميق أو يجلس يحتسي القهوة والتمر والشاي المحلى، كنت أنهي أكلي قبل أن أشبع، أما أبو علي فكان يأكل حتى التخمة ويظنه زيادة في الصحة.
- خلق الله الإنسان ليعمر الأرض، وهي لا تُعمر إلا بالفكر المتوقد والجهد والعمل، وأكثر الناس صحة وسعادة هم العاملون المنتجون الذين يعيشون في حركة دائمة، يقول ﷺ: «لو قامت القيامة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها»، هذه هي الثقافة العميقة التي جاءت بها الأديان، فالعبادة عمل وأمل وإنتاج، واستمتاع بالنتائج، أما الكسل والتواكل وعدم استثمار الوقت فمن أسباب تأخر المسلمين عن بقية شعوب الأرض.

الرياضة عندي عبادة أمارسها لأقوى بها على العمل والعبادات الأخرى، ألم يقل الرسول ﷺ: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير».

- لم أعلم أنها بهذه الأهمية يا عم؟

الرياضة ليست مهمة للبدن فقط، بل مهمة للصحة النفسية أيضًا، أكثر الناس صحة نفسية هم الممارسون للرياضة العاشقون للعمل، وهي ليست مهمة للرجل فقط دون المرأة، بل إن المرأة تحتاج إليها كما يحتاج إليها الرجل، فهي معرضة لداء السممة أكثر من الرجل.

مارست الرياضة منذ صغري، ولم أتركها في حضر أو سفر، لا أسافر إلا ومعي ملابس الرياضة، ومنها ملابس السباحة، وحين أتحدث في محاضراتي عن الرياضة وأهميتها، أجد أن أكثر الحضور لا يمارسونها، وأسبابهم التي يسوقونها غالبًا هي: إما عدم وجود الوقت أو المكان المناسب أو سوء الأحوال الجوية، وهنا أسألمهم سؤالاً محددًا: هل لديكم وقت للأكل والعمل والنوم والعبادة؟ فيجيبون: نعم، ثم أسألمهم: هل لديكم وقت لمشاهدة التلفاز أو قراءة بريدكم الإلكتروني؟ فيجيبون: نعم. حينها أقول لهم: لن تجدوا وقتًا لأي نشاط مهما كان مهمًا إلا إذا كان ضمن برامجكم اليومية، فما تحرصون على إنجازه يوميًا يصبح من الأمور التي لها أولوية؛ لذا تجدون له الوقت، وما ليس من الأولويات لن تجدوا له الوقت، فالوقت يضع في أمور أخرى ليست ذات أهمية.

- مثل ماذا ياعم؟
- كالتلفاز والشبكة العنكبوتية والأحاديث المكررة في مجالسنا، ولعب الورق والقتيل والقال.
- ألا ترى يا عم، أنك وقعت فيما تحذر منه دائماً وهو التعميم كقولك الشبكة العنكبوتية، فأنا من المحبين لها وفيها المفيد والمضر والمعلومة الطبية والبحث المفيد وتلاقح الأفكار، وفيها الجوانب السلبية أيضاً، وقسوت يا عم، في حكمك على التلفاز، ففيه الكثير من الفوائد والمعلومات والأخبار والفنون الجميلة.
- صدقت، من الظلم أن أقرن الشبكة العنكبوتية بالأحاديث المكررة في المجالس ولعب الورق، فالشبكة العنكبوتية فيها ثروة من المعلومات تضم معظم ثقافة العالم، كنت أعني في حديثي الاستخدام السيئ للشبكة، وليس البحث وتلاقح الأفكار، أما التلفاز والسينما فتصنع ثقافة بلد بأكملها، أحسنت يا أحمد، وأراك تتعلم بسرعة فائقة كم أنا سعيد بذلك! تذكر يا أحمد، أننا بشر نصيب ونخطئ، كنت أحاول أن أبين أن الوقت موجود، لكن المشكلة في إدارته وفي وضع الأولويات.
- أما السبب الثاني الذي أسمع دائماً لعدم ممارسة الرياضة فهو سوء الأحوال الجوية.
- معهم حق يا عم، فالصيف شديد الحرارة والشتاء شديد البرودة، أجواؤنا لا تساعد على ممارسة الرياضة!

- «لا يوجد طقس سيئ، لكن توجد ملابس سيئة»، هذا المثل يردده سكان الدول الإسكندنافية الذين لم يكن الطقس عائقاً أمامهم لممارسة الرياضة، رياضة المشي السريع يمكن أن تمارسها في كل فصول السنة، تذكر عبارتي السابقة: إذا وجدت الإرادة تذلت الصعاب.

وإليك يا أحمد، بعض الخطوات التي قد تعينك على ممارسة الرياضة بشكل منتظم، وأرجوك سجلها في دفتر ملاحظاتك:

اجعل لصحتك الأولوية على ما عداها، واكتب في مفكرتك أهم العادات التي تؤثر في الصحة سلباً وإيجاباً، وما العوامل التي تساعدك على العيش بصحة جيدة، كالرياضة والعمل والغذاء الجيد، واكتب في خانة العادات السيئة التدخين والسمنة والكسل.

- رددت الصحة والرياضة كثيراً يا عم، حتى مللت من سماعها.
- أعرف ذلك، ولولا أهميتها، وما أعطتني من فوائد لما كررتها، أرسم هدفاً أو أهدافاً للمحافظة على الصحة، كأن تفقد مقداراً من الوزن خلال مدة محددة، (ضع ميزاناً في المنزل لهذا الغرض)، وكأن تمشي يومياً عدداً من الكيلومترات في مدة محددة. الأهداف تحفزك على المضي في طريق الصحة والسعادة والنجاح، ولا تيأس إن لم تَرَ النتائج بسرعة، فلو كانت المحافظة على الصحة بهذه البساطة لحافظ عليها الجميع، فكر في النتائج بعد سنوات، وليس أياماً أو أشهراً.

- مضى على لقائنا الأول بضعة أشهر، وفي كل مرة أسمع فيها مفردة الرياضة أعاهد نفسي على ممارستها، ثم أنسى ذلك.

أصعب الأمور بدايتها، وما لم تحدد وقتاً للبداية، وتلتزم به، فمن الصعب أن تبدأ، وأفضل وقت لبدء الرياضة هو اليوم، ولتكن البداية بسيطة غير مكلفة، فالبداية هي الأصعب، لكن حال بدء العمل سترى التغيير الإيجابي، وستندم على ما فات، فلا تؤخر الأعمال المفيدة إلى الغد؛ لأنه من السهولة نسيانها، ومن هذه العادات البسيطة تصبح ناجحاً، وقد تصبح مثلاً يحتذى لغيرك، وقائداً يشار إليه بالبنان.

- رفع الله من قدرك يا عم، أجد في كلامك الكثير من التحفيز وشحذ الهمم، لكن الملل يتسلل إلى نفسي مع مرور الوقت وتأخر النتائج.

- حاول أن تنوع في تمارين الرياضة؛ كي يتجدد النشاط، وحتى تستفيد جميع عضلات جسمك، كتعلم رياضة جديدة تفيد في إبقاء عقلك متوقفاً، وتبعد شيخ الشيخوخة. فأنا على سبيل المثال، أبدأ رياضة الصباح بالتمارين السويدية والاسترخاء والمشي داخل البيت بحسب الوقت المتاح، وفي المساء أمارس رياضة المشي السريع أو الدراجة الهوائية أو السباحة، ومن أسباب طرد الملل وتعميم الفائدة أن تشرك من تحب في الرياضة، قد تكون زوجة أو جاراً أو زميل عمل أو ابناً أو بنتاً، أو صديقاً تأنس بحديثه، وهنا تكون الفائدة مضاعفة،

والالتزام أكثر، ويمضي الوقت سريعاً دون أن تشعر به. كان لي قريب زاد وزنه حتى خفت عليه، صار كسولاً وبدأت تضاريس جسمه تبرز في أماكن مختلفة، يمضي معظم وقته في البيت بين الأكل والتلفاز، رأيت مساحة الألم واليأس على محياه، لم أتمكن من إقناعه بالرياضة إلا بمشاركته في المشي خمس مرات في الأسبوع، ولم أتركه إلا بعد أشهر، وبعد أن فقد معظم الزيادة في وزنه، وصار يتحدث عن الفوائد التي جناها من الرياضة، وفي كل مرة أراه أطمئن إلى وضعه وإلى استمراره في ممارسة الرياضة.

- ولكن هل هي بهذه الصعوبة التي جعلت القلة فقط يمارسونها؟

- كثير من الناس يمارسون الرياضة، ويلتزمون بغذاء متوازن مدة قصيرة يفقدون خلالها بعض الوزن، لكن حال تحقيق ذلك يركنون للكسل وكثرة الأكل مرة أخرى، وهنا يكسبون الوزن أسرع مما فقدوه، والحل هو أن تجعل الرياضة ونوع الأكل أسلوب حياة يمتد بامتداد سنوات عمرك، أعرف شاباً زاد وزنه عن مئة كيلوجرام وقبل زواجه بأشهر بدأ حمية قاسية فقد خلالها أكثر من أربعين كيلوجراماً، وعاد إلى وزنه الطبيعي، وصار مظهره ممتازاً، بل نقص عمره سنوات، لكن بعد الزواج بسنة رأيت، وقد كسب كل ما فقدته من الوزن، بل ربما زاد عليه

عددًا من الكيلوجرامات، لقد ضعفت إرادته أمام الأكل، وأقعده الكسل، وقد لا يكون عارفاً بأضرار السمينة أصلاً، والحل هو ألا يكون فقد الوزن قاسياً ومؤقتاً، بل أسلوب حياة، علينا أن نفكر في النتائج الجميلة التي تنتظرنا.

إذا وضعت الصحة في قمة أولوياتك، فستكون الرياضة ضمن جدولك، وحين تخطط للوقت وأفضل طرق استثماره ستكون الرياضة حاضرة، لن يمنعك عن ممارستها صيف لاهب ولا شتاء قارس. الرياضة ليست ترفاً يمارسها الرياضيون فقط، أو من أصيب بداء السكري أو بزيادة الوزن، وليست لطبقة من المجتمع دون أخرى، بل هي للجميع، ووسيلة فعالة لعلاج كثير من أمراض العصر ومنغصاته، البدنية منها والنفسية.

ابدأ من اليوم، والنجاح سيقودك إلى نجاحات أخرى كثيرة، الحياة جميلة مع الصحة وتنظيم الوقت، ولا تنسَ أن تشرك الآخرين، وتساعدهم على اكتشاف الكنز، كنز الصحة والنجاح والسعادة. الرياضة هي الطبيب الذي لا يكلفك شيئاً، ويعينك على منع وقوع الأمراض قبل بدايتها، وهذه أفضل وأسرع وأرخص الوسائل التي أهملها الكثير من الناس في كل مكان من العالم.



صور جميلة تلوح في الأفق

عاد أحمد بعد أسبوعين، وذهب إلى مزرعة عمّه مباشرة، لكنه لم يجده، بحث عنه في كل مكان، وانتظره كثيرًا لكن دون فائدة، وقبل أن يعود إلى الرياض قرر أن يبحث عنه في مكانه المفضل؛ مكتبة البلدة، وجده منهمكًا في قراءة مجلة علمية، سلم عليه، وجلسا يتحدثان:

- هذه مكتبة جميلة، كيف بُنيت، وحُوفظ عليها بهذا الترتيب وهذا النظام؟ وهل يقام فيها أنشطة ثقافية؟
- هذه المكتبة أوقفها أحد أعيان البلدة، وهي صدقة جارية إلى يوم القيامة، وقد خصص لها من المال ما يكفي لممارسة نشاطها الاجتماعي والثقافي، ولها دور في نشر الثقافة والوعي، يتسابق الميسورون لبناء المساجد، وهذا شيء جميل، لكنهم ينسون أهمية بناء المكتبات ودور إيواء ذوي الإعاقة والمحتاجين، كيف حالك يا أحمد؟

- بخير والحمد لله، كيف تراني أنت؟
- أرى في عينيك ضياء، وفي تقاطيع وجهك إصرارًا، وفي وقفتك شموخًا ونشاطًا لم أعهده فيك من قبل، قل لي: ماذا تغير في حياتك؟

- لقد بدأت في وضع دروسك ونصائحك موضع التنفيذ، بدأت أستثمر وقتي استثمارًا مختلفًا، بدأت في ممارسة الرياضة، وتجنبنا الذهاب إلى الأصدقاء في كل ليلة.

- وهل واجهتك صعوبات في تغيير بعض عاداتك؟
- واجهت الكثير، وخصوصاً من الأصدقاء الذين افتقدوني، صرت أذهب إليهم مرة في الأسبوع، ولم أعد أشاركهم في كل ما يفعلونه، وخصوصاً تلك الآفة المسماة: الشيشة، كنا نتسلى بتدخينها كل ليلة، كنت أنا وزملائي نظنها أقل ضرراً من التدخين، لكن قرأت أنها أشدّ ضرراً منه، ومع الأسف زملائي لا يريدون أن يصدقوا ذلك.
- لماذا لا نكمل حديثنا ونحن في الطريق إلى المزرعة؟



حين تصفو الحياة

- أراك يا عمي، ترهق نفسك بالعمل في هذه المزرعة، وتستهلك الكثير من طاقتك وجهدك.

- الأرض يا أحمد، تعلمنا الكثير مما لا نتعلمه في الكتب ولا في المدارس، وأنا أستمتع كثيرًا بالعمل في فلاحه الأرض وتشجيرها.

تذكر يا أحمد، أن العمل يهب الصحة، وأن الكسل هو أشد أعداء النجاح، ورحلة الحياة في حاجة إلى عمل، وظلمة الطريق في حاجة إلى أنوار، ومتع الحياة وجمالها في حاجة إلى ضوابط، ومن أكثر الأخطاء التي يرتكبها الإنسان هو إساءته إلى صحته وصحة مجتمعه، وكم أسعدتني ببذك الخطوتين السابقتين، وهما اهتمامك بالصحة وممارسة الرياضة، وهذا دليل على قوة إرادتك وعزمك على تطوير ذاتك.

كنت أعرف أنك من المدخنين، وإن لم تصرح لي بذلك، كنت أعرف هذه الحقيقة من سعالك المتواصل ولهائك وأنت تصعد الجبل، لكنني كنت متفائلًا، وأعلم أنك ستترك التدخين إلى غير رجعة، وفي سبيل إقناعك وإقناع كل مدخن، وحتى من لم يبدأ التدخين بعد، سأذيع سرًا أذكره للمرة الأولى: في بداية عملي في الشركة كان لي زميل في أحد الأقسام المجاورة، وكان من أذكى الموظفين وأنشطهم، إلا أنه كان يدخن سجائر الآخرين، لم يكن مدخنًا منتظمًا، بل كان يتركه

أيامًا حتى يجد من يدخن، فيطلب منه سيجارة، يمد يده في اتجاه زميله المدخن، وقد أفرد إصبعيه؛ السبابة والوسطى، ما يعني: «سيجارة لو سمحت»، وقد أقنعني أن أعمل مثله، بل كان في البداية يطلب السيجارة لي ليكفيني الحرج، لكنني تفوقت عليه، وأصبح التدخين عادة لا أستغني عنها، بل صرت أشتري الدخان، وأتركه في مقر العمل لا يعلم به سوى المقربين من الزملاء. وبعد سنوات دخلت في صراع لتركه؛ لعلمي أن الصحة والتدخين لا يجتمعان، ولا يجتمع التدخين والرياضة. أخذت أبحث عن البدائل، فجربت السيجار، لكنني كرهت رائحته، وجربت الغليون، لكنني لم أجده مناسبًا ولا عمليًا، وصرت أذهب لجاري لأدخن عنده الشيشة، فوجدتها أشد ضررًا، صرت أدخنهما معًا، عشت في صراع امتد سنوات، حتى جاء يوم قررت فيه ترك التدخين للأبد، فقممت بالخطوات الآتية:

أخذت أقرأ عن أضرار التدخين، حتى اقتنعت أنه لا توجد عادة أسوأ منه، أكثر ما أفنعني تقرير عن مرضى القلب الذين تُجرى لهم عمليات القسطرة والقلب المفتوح، حيث وجد أن ثمانية من كل عشرة مرضى هم مدخنون، والتفسير العلمي هو أن كريات الدم الحمراء المكلفة بنقل الأكسجين من الرئة إلى بقية أجزاء الجسم، حين تأتي إلى رئة المدخن لا تجد في الرئة ما يكفي من الأكسجين، فالمدخن يخلط الهواء النقي الذي يدخل رئته بأول وثاني أكسيد الكربون في أثناء التدخين، فلا تجد الكريات الحمراء كفايتها من الأكسجين، ليعود بعضها خالي الوفاض وتموت في الشرايين، وهذا يسهم في

انسداد الشرايين لدى المدخنين، أما غير المدخن فيأخذ كل حاجته من الأكسجين، وحين تأتي الكريات الحمراء إلى الرئة تجد ما يكفي من الأكسجين، فتأخذه وتوزعه على بقية أجزاء الجسم، ألا ترى كيف يلهث الرياضي، ويسحب الهواء لرتتيه بقوة لأنه في حاجة إلى المزيد منه، آخر أضرار التدخين التي قرأتها هو تسببه في نصف حالات سرطان المثانة تقريباً، حيث يمتص الجسم الكثير من السموم المسرطنة مع كل سيجارة يدخنها، وتذهب تلك السموم إلى مجرى الدم، وتلفظ الكليتان بعضها مع البول، ولكن البول يتجمع لساعات في المثانة قبل طرحه خارج الجسم؛ لذا فإن بطانة المثانة تصبح عرضة للمواد المسببة للسرطان، ويزداد الخطر مع زيادة التدخين ومع التقدم في السن.

- اذكر لي الخطوات بالتفصيل، فإنني لا أزال أحنّ إلى السيجارة، خصوصاً حين أجلس مع زملائي المدخنين.

- سجلت في ورقة صغيرة أهم مساوئ التدخين، ووضعتها في جيبِي، وكلما فكرت في التدخين أخرجت الورقة، وقرأت ما فيها من آثار سيئة، صحية ودينية ومالية واجتماعية، وكنت كلما فقدتها أكتب غيرها.

جعلت الصحة وأهميتها محور اهتمامي، وصار لها الأولوية، بدأت أفكر فيها بعد سن الخمسين والستين، بدل التفكير في متعة التدخين الآنية.

ركزت على ممارسة الرياضة، وصرت أبتعد عن الجلوس مع المدخنين.

حددت يوماً لترك التدخين، ولم أبحث عن بدائل للتدخين، بل زدت إصراراً على تركه، وأظهرت احتقاراً كبيراً للسيجارة، وكرهت الشركات المصنعة للتدخين والمسوقة له.

واليوم أكملت ثلاثين سنة لم أفكر فيها في أي نوع من أنواع التدخين، وكم حمدت الله على هذا القرار، بل أصبحت من أكثر الداعين إلى تركه، ولا أنسى ثناء أحد الأصدقاء الذي ما إن يراني حتى يرفع يديه بالدعاء، ويقول لي: لا أنسى فضلك أبداً، أنت سبب تركي التدخين، حين حذرتني منه، وقلت لي: «من يدخن، ولا يحاول تركه هو إنسان لا تهمة صحته وضعيف الإرادة، وليس لديه بعد نظر. تصور لو أن طفلاً أخذ في كل يوم عشرة ريبالات، وأحرقها أمامك، ستنهره في المرة الأولى، وقد تضربه في المرة الثانية؛ لأن ذلك عبث وتبذير، فما بالك بمن يدفع مدخراته ومدخرات أطفاله إلى شركات السموم ليهدم أفضل ما يملك، صحته وصحة من يحب». ومما أقنعني بتركه هو ما عرفته فيما بعد عن العدد الهائل من المواد المسرطنة التي تحويها كل سيجارة، والتي تترك آثارها في كل مكان تمر عليه بدءاً بفم المدخن ورثته وانتهاء بالكلى والمثانة.

- تصديقاً لكلامك يا عم، حاولت إقناع أحد أصدقائي المدخنين بأن نتركه، فكان جوابه: انظر إلى فلان صار له خمسون عاماً، وهو يدخن ولم يُصب بأذى، ثم أضاف: الأعمار بيد الله.
- مشكلتنا يا أحمد، في ثقافتنا، التواكل صار لدينا أسلوب حياة، وغياب المنهج العلمي في تفكيرنا جعلنا نخضع في الحكم على

الأمر، إذا أردت أن تعرف أضرار التدخين فخذ شريحة كبيرة من المدخنين، وخذ مثلهم من غير المدخنين من الفئة العمرية نفسها ممن يعيشون في البيئة نفسها، وراقبهم حتى سن متقدمة، ثم ارصد النتائج، وهكذا تكون الدراسات العلمية الموثقة، أما الحالات الفردية فلا يُعتدّ بها، ثقافتنا بعيدة كلّ البعد عن منطق العلم وما يطرحه من حلول، ثقافة المشافهة تعمينا عن البحث عن الأسباب الحقيقية لما نعانیه، وتمنعنا عن الأخذ بالطرق العلمية للوصول إلى الحل، أما قول زميلك: (الأعمار بيد الله) فهذا تواكل سوف أتحدث عنه حين أطرّق للثقافة في جلساتنا القادمة.

- صدقت يا عمي، في كلّ ما تقوله، لكن ترك عادة متأصلة صعب للغاية، لقد بدأت التدخين في سن الخامسة عشرة، وأنا الآن على مشارف الثلاثين، لقد عاشت معي هذه العادة في السراء والضراء، أدخن في أوقات الفرح وفي أوقات الحزن، أدخن حين أكون مشغولاً، وحين أكون بلا عمل، كيف لي أن أتركها إلى الأبد؟

- سجل ما قلته لك قبل قليل، وعدّ إليه أكثر من مرّة، وتوكل على الله، واعقد العزم على تركه، وابحث عن البدائل الجميلة التي تشغل فراغك، وتعود عليك بالفائدة، وسوف نتحدث اليوم عن واحدة منها.



أبواب ونوافذ لحقول المعرفة

القراءة للعقل مثل الرياضة
للجسم

جوزيف أديسون

هواية أخرى يا أحمد، شغلت وقتي، وأسعدتني، وزودتني
ب خبرات الآخرين وتجاربهم، معها أمضي معظم أوقاتي، أطلع نتاج
عقول جبارة، من مفكرين وقادة، وأدباء وفلاسفة، ومعظم ما
أصبت من نجاح على المستوى الشخصي والمهني كان بتوفيق الله،
ثم بما اكتسبته من عادة القراءة. فتحت لي القراءة نوافذ كثيرة أطل
منها على مروج الحب والتسامح، وعلى حب العمل وإتقانه، واحترام
الوقت واستثماره، نقلتني الكتب إلى أماكن لم أطأها، وإلى تجارب لم
أخضها، ومكنتني من محاوره عقول جبارة والتحدث إليها، صار
العام الواحد في حياتي يعادل أعوامًا، وصارت حياتي ثرية منتجة على
أكثر من صعيد.

في بداية تجربتي مع القراءة كنت أتعب من كثرة الجلوس، وقلمًا
أنهي الكتاب الذي بدأته، لكنها كالياقة البدنية، أخذت أكتسبها شيئًا
فشيئًا حتى تمكنت منها. كنت أقول لجلسائي والطلبة الذين يتذمرون
من عدم قدرتهم على القراءة: «رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة» ألا
ترون سباق المسافات الطويلة، هل تعتقدون أن المشاركين فيه لم
يبدلوا جهدًا في سبيل اكتساب اللياقة ومن ثم المشاركة؟

- لكن ما دخل القراءة في نجاحك؟ نجاحك نتيجة الجهد والتعب، أعرف الكثير ممن لا يعرفون حتى مبادئ القراءة والكتابة، ومع هذا تجدهم من أنجح الناس في أعمالهم.
- هؤلاء يا أحمد، قلة ثم ليس النجاح في بذل الجهد فقط، لكنه توازن ومعرفة واطلاع على أحدث ما توصل إليه العقل البشري، القراءة من أهم أسباب الحصول على مراتب متقدمة في الدراسة والعمل، وهي التي تؤهل الإنسان، وتمكنه من الإسهام في خدمة المجتمع، وجدت أن ما يميز المتفوقين في الدراسة عن غيرهم هو عامل القراءة، بل إن الفرق بين الشعوب المتقدمة والنامية هو تأصيل عادة القراءة منذ الصغر في البيت والمدرسة، حين أسافر إلى دولة متقدمة أحاول زيارة بيوت مواطنيها، أجد غرف أطفالهم مليئة بالكتب والصور وخصوصاً قصص الأطفال، سواء أكانت خيالية تنمي روح الإبداع، وتزرع الأحلام الجميلة، أم واقعية توسع الأفق، وتزود الطفل بقصص من واقع الحياة. تعلم القراءة يبدأ في سن مبكرة، ثم ينمو مع الطفل ومعه تنمو عادة القراءة حتى يصبح الطفل قارئاً متميزاً ثم كاتباً، ولو تتبعنا معظم قادة العالم المتميزين وعلمائهم وأدباءهم وفلاسفتهم لوجدنا أن الصفة المشتركة بينهم هي حبهم الشديد للقراءة، فإن أردت النجاح بتفوق على جميع الأصعدة الأسرية والعملية والاجتماعية وشغل وقت فراغك بما يفيد فعليك بعادة القراءة.

سئل أحد الحائزين على جائزة نوبل، وكان في الثانية والثمانين من عمره: متى تقرأ؟ أجاب: بل اسألني: متى لا أقرأ؟ فأنا أقرأ في كل وقت أجد فيه متسعاً للقراءة، ولا أغادر البيت إلا ومعني كتاب.

- والآن يا عم، تعددت وسائل القراءة، فقد سهّلت الأجهزة الحديثة تحميل الكتب وقراءتها في أوقات الانتظار.

- أحسنت، وهذا عامل مهم فات على معظم أبناء جيلي.

شيء مهم أكرره دائماً لمن يقول: لا وقت عندي أقول له: «إذا خلا جدولك اليومي من وقت تخصصه للأمور المفيدة، كالقراءة فستخسر رهان الحياة السعيدة المنتجة».

- أشكرك يا عم، سوف أحاول، وسوف أبدأ بأبنائي وزوجتي.

- أحسنت يا أحمد، عود صغيرك على القراءة في سن مبكرة، ولا تفرض عليه قراءة ما لا يستهويه، فقد يكره القراءة بسببه، بعض الآباء يفرض على ابنه قراءة ما يعزز أفكاره فقط، شجّعته على المشاركة في مجلات الأطفال وقراءة القصص المليئة بالصور في سن مبكرة، خذه إلى المكتبات بدلاً من محال بيع الكماليات أو الأطعمة الجاهزة، ضع جوائز لمن ينهي قراءة كتاب، فالقراءة في هذه الأيام صعبة جداً لكثرة المغريات، لكن سيظل في المجتمع قراء ومبدعون، ولعلك يا أحمد، تكون منهم. يجب أن يكون في كل بيت مكتبة صغيرة في تناول كل أفراد الأسرة، واستفد من معارض الكتب وزيارة المكتبات لشراء ما يناسب.

أعرف شاباً أثرت فيه القراءة كثيراً، كنت أراه يجلس وحيداً مهموماً يخاف من أشياء لا وجود لها، لا يشارك في الحديث، زاد وزنه كثيراً، وأهمل مظهره، بعد عام رأيته وقد تغير فيه كل شيء، بدأ يمارس الرياضة، ويقبل على الحياة، صار من أكثر الشباب أناقة وحسن مظهر، صار يناقش، ويبدى رأيه، وينقد الكثير مما كان يؤمن به، تخلص من الكثير من الخوف ومن القيود التي كانت تكبله، انتقل من العيش في الماضي إلى العيش في الحاضر، التقيته في إحدى المكتبات، وسألته عن سبب ما طرأ على حياته من تغيرات جذرية؟ أجاب: هذه هي السبب، وأشار إلى مجموعة من الكتب يحملها معه، سألته: لكنك كنت قارئاً منذ الصغر؟ أجاب: كنت أقرأ كتباً من صنف واحد، كانت تعزز اقتناعي بما أعرفه من قبل، وما يتناقضه الناس هنا فقط، لم تكن تضيف جديداً، أما الآن فأقرأ في كل شيء، في الأدب والسير الذاتية وفي تطوير الذات وفي الفلسفة، وفي النقد وفي المقارنة. وأضاف: لا أزال في مقتبل العمر، وسترى إنتاجي الفكري في يوم ما إن شاء الله. باركت له، وتمنيت له كل نجاح، وزاد إيماني بأهمية القراءة ودورها في تقدم الشعوب، حين سألت شاباً ناجحاً يعمل مديراً في أحد أقسام المستشفيات الكبيرة: ما أهم شيء أسهم في نجاحك؟ أجاب: في المرحلة الجامعية تعرفت إلى زملاء قارئین أخذوني معهم إلى عالم القراءة، ودلوني على بعض الكتب المفيدة، وكنت قبل ذلك أقضي معظم وقتي في اللهو واللعب فقط، وأكتفي من المذاكرة بالملخصات التي تضمن لي النجاح فقط.

- لكن إذا كانت القراءة بهذه الأهمية، فلماذا تهمل في المدارس؟
- مع الأسف كان من الواجب أن تصبح القراءة من أهم العادات التي يمكن أن ينميها التعليم بين الطلبة والطالبات؛ لتسهم في إثراء الوطن والدفع به إلى مصاف الدول المتقدمة، وجبذا لو تم الاستغناء عن بعض المواد التي تنفر الطلبة من القراءة، واستعيض عنها بقراءة حرة لكتب محبة للطلبة حتى يكتسبوا هذه العادة المهمة (*).
- أطلت عليك في هذا اليوم، ولنكتفِ بما ذكرته لك عن التدخين والرياضة والقراءة، ولنأكل ما أحضرناه، ونشرب الشاي، ونتأمل جمال هذا المنظر الممتد أمامنا.
- أرجو الله أن يعينني على تطبيق بعض هذه الدروس المهمة.
- من الضروري أن تحاول يا أحمد؛ لأنه مع التطبيق ستتغير أمور كثيرة في حياتك وحياة غيرك.
- أنت تتحدث عن أمور هي عندي من الكماليات، أنا أبحث في كل يوم عن لقمة العيش، وألهت كثيرًا في سبيلها، ثم لا يوجد من بين كل من حولي شخص بنفس الصفات التي تتحدث عنها، سأصبح مختلفًا عنهم في سلوكي.

(*) وفي كثير من مدارس الدول المتقدمة يستعير الطالب كتابًا كل أسبوع، يختاره من مكتبة المدرسة، وفي نهاية الأسبوع يناقش ما قرأ مع زملائه قبل أن يعيده ليستعير غيره وهكذا.

- اختلافك يا أحمد، يعني التميز، وعليك أن تعلم أن المتميزين على مستوى العالم قلّة، اطرق أبواب النجاح بصبر وحكمة، فإن فتحت لك أبوابها فادلف إليها دون تردد، ولن تفتح لك أبواب النجاح بيسر وسهولة، لكن الطرق المتواصل سيعطي نتائج إيجابية، أما بحثك عن لقمة العيش بكل همة ونشاط فهو دليل على طيب معدنك وحرصك وصبرك، وما ذكرته لك سيكون عوناً لك على مزيد من النجاح ومزيد من الثروة.

