

برامج عملية لتصبح أروع شخصية

محمود الضبع

دار الكنزي النشر والتوزيع

دار الكنزي للنشر والتوزيع
برامج عملية لتصبح أروع شخصية
تأليف: محمود الضبع
تصحيح لغوي: د / عبدالله حفني
تصميم غلاف: اسلام مجاهد
إشراف عام: محمد صلاح شديد
رقم الإيداع:
الرقم الدولي:
جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة
الطبعة الأولى: يناير ٢٠١٧

All Rights Reserved

Alkanzy for Publishing and Distribution

+2 01146312878

Alkanzy.co@gmail.com

Facebook.com/Alkanzy.com

إهداء

لحظات يقف فيها المرء حائراً عاجزاً عن التعبير عما يختلج في صدره من تشكرات لأشخاص أمدوه بالكثير والكثير الذي أثقل كاهله، لحظات سارة لا بد أن ينطق بها اللسان ويعترف بفضل الآخرين عليه لأنهم وبصراحة كانوا الأساس المتين الذي بني عليه صرح العلم والمعرفة لديه، وأناروا سبيل بلوغهما. فأحمد الله تعالى الذي قدرني على شرب جرعة ماء من هذا العلم الواسع، والعلم لا يتم إلا بالعمل.. فأهدي ثمرة جهدي التي طالما تمنيت إهداؤها وتقديمتها:

إلى التي حملتني وهنا على وهن، وتألّمت لألمي، إلى من رعتني بعطفها وحنانها وسمعت طرب الليل من أجلي، إلى أول كلمة نطقت بها شفتاي أُمي الحبيبة.

إلى الذي عمل وكد وجد، حتى وصلت إلى هدي هذا، إلى
المصباح الذي لا يبخل إمدادي بالنور، إلى الذي علمني بسلوكه
خصالاً أعتز بها في حياتي والذي العزيز.

إلى خالي الدكتور حسين محمد عبدالوهاب.. فأسأل الله له مزيداً
من التقدم والنجاح.

إلى الاستاذ الفاضل أشرف عدلي الذي كتب لي جزءاً كبيراً
من هذا الكتاب وساعدني في تنسيقه، وقدم لي مزيداً من
النصائح والآراء التي استفدت منها في بحثي هذا، فأقدم له
شكري وامتناني.

إلى الدكتور الفاضل عبدالله حفني الذي راجع لي هذا الكتاب
مراجعة لغوية كاملة.

إلى الوجوه التي نراها قدراً ثم نمضي ونودعها دونما وداع.

كلمة الكاتب

ومازلت أواصل مسيرتي في الكتابة عن البرامج العملية؛ فقد كتبت كتابين قبل ذلك وهما (برامج عملية لتربية الأطفال) و(برامج عملية لاستمرار الحياة الزوجية) وها هو الكتاب الثالث الذي بين يديك الآن وهو (برامج عملية لتصبح أروع شخصية)

في البداية لابد أن تحفظ هذه القاعدة جيداً وهي أن ((إرضاء جميع الناس غاية لا تدرك)) بمعنى إذا سعت جاهداً بكل وسعك وجهدك واستخدامك لجميع السبل والطرق لإرضاء جميع الناس فلن تصل ولن تنجح في هذا الأمر ، لأن الناس مختلفون في الأفكار، والمعتقدات، والتقاليد، والطباع؛ وغير ذلك ، واستحالة أن ترضي جميع الناس جملة واحدة.

ولكن في المقابل فإن الله سبحانه وتعالى قد أمرنا بمعاملة الناس معاملة حسنة وأن نتكلم معهم بالقول الحسن كما جاء في

الآية الكريمة ((ادع إلي سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة))
 (١) وقال تعالى ((وقولوا للناس حسناً)) (٢) أي: كلموهم كلاماً طيباً، ولينوا لهم جانباً، ويدخل في ذلك الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بالمعروف، كما قال الحسن البصري في قوله: (وقولوا للناس حسناً) فالحسن من القول: يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر، ويحلم، ويعفو، ويصفح، ويقول للناس حسناً كما قال الله، وهو كل خلق حسن رضىه الله. (٣) فمطلوب من الإنسان أن يعامل الناس معاملة حسنة حتى في الدعوة إلى الله وأن يتكلم معهم بالقول الحسن الذي يقربهم منه، ولا ينفّرهم منه كما قال تعالى لنبيه ((ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك)) (٤). فإنه يعني بـ"الفظ" الجافي، وبـ"الغليظ القلب"، القاسي القلب، غير ذي رحمة ولا رأفة. (٥)

١ النحل: ١٢٥

٢ البقرة: ٨٣

٣ تفسير ابن كثير

٤ آل عمران: ١٥٩

٥ تفسير الطبري

وأيضاً فقد أرشدنا النبي - صلي الله عليه وسلم - الى ذلك الأمر حيث قال ((المؤمن يألف ويؤلف، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف، وخير الناس أنفعهم للناس))^(٦)

الذين ينفعون الناس بقضاء حوائجهم ؛ والوقوف بجانبهم ؛ ومعاملتهم المعاملة الطيبة ؛ والذين يساعدونهم في محنتهم وضائقتهم وغير ذلك ، فإذا دقت في القرآن الكريم والسنة النبوية ستجد أنهم أرشدونا لراقي الإنسان في معاملته وأخلاقه ، وسلوكه مع الناس سواء كانوا زوجاتنا أو أولادنا أو أصدقاءنا أو جيراننا ، أو غير ذلك ، وإذا طبقت المنهج القرآني ووصايا النبي - صلي الله عليه وسلم - في التعامل مع الناس فبلا شك ستكون أروع شخصية وهذا ما أريد أن أصل إليه ومن أجل ذلك كتبت هذا الكتاب الذي بين يديك.

^٦ الراوي : أبو هريرة | المحدث : الألباني | المصدر : السلسلة الصحيحة الصفحة أو الرقم : 426 خلاصة حكم المحدث : إسناده حسن

ففي هذا الكتاب أتكلم عن مجموعة كبيرة من البرامج العملية التي تؤهل الإنسان منا ليصبح أروع شخصية وليصبح من أحب الشخصيات.. ولا بد من توافر صفات الشخصية الرائعة في هذا الإنسان حتى يفوز بأروع شخصية، وإذا تكلمنا عن الشخصية الرائعة فهي شخصية محبوبة؛ وجذابة؛ وراقية؛ ومؤثرة بين الناس؛ فأروع شخصية في العالم هي شخصية قائدنا ونبينا محمد - صلى الله عليه وسلم.. الذي جذب الناس بأخلاقه؛ ومعاملته؛ ودعوته.. فتعالوا بنا لنقتدي بهذه الشخصية في أخلاقها؛ ومعاملتها؛ ودعوتها؛ وملبسها؛ ومشربها؛ ومأكليها؛ ونومها؛ وجلوسها؛ وقيامها؛ وصلاتها؛ وصيامها؛ ومعاملتها مع الناس جميعا.. اجهتدت لكتابة كل ما أشعر به، وكل موقف قابلني.. فعزمت وبحث جيدا لكي أصل في النهاية الى برامج عملية تساعد الواحد منا بأن يفوز ويستحق أروع شخصية؛ فمن هذه البرامج ما قمت بتأليفها؛ ومنها ما قمت بتعديلها وترتيبها؛ ومنها ما قمت باقتباسها؛

وكل ذلك جمعته وراجعته وذكرت له القصص والعبر
والمواقف والآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي توافق
الموضوع.

والآن تعالوا بنا لتعرف على هذه البرامج العملية التي
تساعدك بفضل الله تعالى لأن تحوز على شخصية رائعة محبوبة
من خالقها ثم من الناس؛ ولا بد أن تكون لديك قناعة داخلية
بأن (إرضاء جميع الناس غاية لا تدرك) فمهما تمتعت بالصفات
الحميدة والأساليب الجميلة فلا بد أن تلقى نقداً من بعض
الناس إما لحقدٍ؛ أو لحسدٍ؛ أو لعدم فهمٍ؛ أو غير ذلك.. والآن
أترككم لتستمتعوا بالقراءة في هذه البرامج العملية.

obeikandi.com

مقدمة

الحمد لله المجيب لكل سائل؛ التائب على عباده؛ ولم يجعل
بين العباد حائل؛ جعل ما على الأرض زينة لها؛ وكل نعيم سوى
الجنة لا محالة زائل؛ حذر الناس من الشيطان، وللشيطان منافذ
وحبائل؛ فمن سلم وجهه لله فذاك الكيس العاقل؛ ومن
استسلم لهواه فذاك الضال الغافل..

من للعباد غيره..؟؟!!

ومن يدبر الأمر..؟؟!!

ومن يشفي المريض..؟؟!!

ومن يجيب المضطر اذا دعاه..؟؟!!

ومن يرعي الجنين في بطن الحوامل..؟؟!!

من لنا اذا انقضى الشباب بنا وتقطعت بنا الأسباب
والوسائل..؟؟!!

ذاك هو الله وما خلا الله فهو باطل..؟؟!! ونصلى ونسلم على
الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم ثم أما بعد:-

فمن طبيعة النفس البشرية أنها تحب المدح، والثناء،
والشكر، والاهتمام.. فكل إنسان يحب أن يُمدح على صفة طيبة
فيه؛ أو يُشكر على عمل ومعروف قدمه للناس؛ أو يحظى بمزيد
من الاهتمام بمن حوله؛ فأنت أيها القارئ الذي تقرأ كلماتي الآن
أظن أنك توافقني على هذا الكلام.. انظر إلى نفسك.. وابحث
بداخلك عن صفة حميدة.. أو عمل جميل.. أو غير ذلك، ألا
تحب أن تُحمد على هذا العمل..؟؟!! ويثنى على أخلاقك..؟؟!!
وإذا قام فلان من الناس بمدحك؛ والثناء عليك؛ والاهتمام
بك؛ وتقديرك واحترامك أمام الناس؛ ألا تحب هذا الإنسان،
وتحترمه، وتثق فيه، وتريد أن يكون في قائمة أصدقائك

المفضلين.. أليس كذلك..؟!؟! فما بالك لو كنت أنت هذا الشخص الذي يتمتع بهذه الصفات فتمدح الناس.. وتهتم بهم.. وتُشنى على عملهم.. وتكون ذو شخصية مؤثرة؛ راقية في أخلاقها؛ جميلة في ملبسها؛ مثقفة في فكرها؛ متفائلاً؛ إيجابياً؛ مبدعاً في أعمالك.. الخ، فهذه الصفات يمكنك الفوز بأروع شخصية.

ولكن تعالي معي لنعرف معني الشخصية..؟!؟! فالشخصية.. هي مجموعة من المميزات والصفات والعادات التي ينفرد بها الشخص وتميزه عن غيره من الناس، ولذلك فإننا نجد أن كل شخص ينفرد بصفات ومميزات خاصة به، ولديه عادات وطقوس معينة تكون جزءاً من شخصيته المستقلة المتفردة.

وتتكون شخصية الإنسان من ثلاث دعائم وهي:-

أولاً- العقل : وهبنا الله العقل والذي ميزنا به عن سائر المخلوقات الأخرى، وجعل لنا التفكير والتأمل في حكمة الحياة.

ثانياً- الإرادة: تعتبر الإرادة إحدى دعائم الشخصية القوية، فبالإرادة التي لا تعرف الكلل، والعزيمة التي لا تفتر والحماس المتوقد والرغبة المشتعلة يستطيع كل إنسان أن يحقق آماله، وأهدافه وطموحاته، وأحلامه.

ثالثاً - العاطفة: خلق الله الإنسان ووهب له العاطفة التي لا يستطيع أن يعيش بدونها فهو يحب نفسه، ويحب من حوله، ويتفاعل معهم، لأنه اجتماعي بطبعه، يتأثر بالأحداث المحيطة حوله التي تصب في مجرى إحساسه، وعواطفه، فهو يتوق إلى كلمات الحب، والتقدير، والتشجيع، والإطراء، والإحسان..

والآن وبعد أن عرفنا مكونات الشخصية، هل لديك خطة لتغيير شخصيتك..؟! اعمل على أن تكون لك شخصية فذة، وإرادة قوية، وعاطفة متوقدة.

- اعمل على أن تكون لك صفات رائعة، وأخلاق ممتازة، وعادات ناجحة.

- حاول أن يكون تفكيرك سليماً، ومتزناً، وشخصيتك ناضجة، فعندها تتحول حياتك إلى حياة هادئة، ومتزنة. فكر دائماً في أفكار سعيدة، فعندها ستكون سعيداً، والعكس بالعكس.

- ساعد نفسك دائماً في أن تكون أفكارك رائعة، واجعل من نفسك مثلاً أعلى أ ونموذجاً حياً من المبادئ والقيم السامية.

- لا تستطيع أن تغير الكون من حولك، ولكنك تستطيع أن تغير طريقة تفكيرك، ومنهاج حياتك وحيث ان

الشخصية تتكون من مجموعة عادات، وهذه العادات إما أن تكون جيدة، أو عادات سيئة أو غير مستحبة .

الفصل الأول

(ابدأ بهذه البرامج تكن رائعاً)

- كن ذا عزيمة قوية.
- أطع ربك.
- نظم حياتك.
- قدر ذاتك.
- ابن شخصيتك.
- اعرف نفسك.
- جدد تفكيرك.
- غير نفسك.
- ابدأ من نقطة الصفر.
- برمج عقلك.

obeikandi.com

كن ذا عزيمة قوية

دعني أخبرك في البداية أن هذا الكتاب الذي بين يديك به برامج عملية لتصبح أروع شخصية ، وكيف تصبح أروع شخصية بدون أن يكون لديك إرادة وعزيمة قوية...؟! فمن خلال هذه العزيمة القوية يمكنك تطبيق هذه البرامج ، والتغير من نفسك ، والسعي للحصول علي أروع شخصية ، فإذا أردت أن تكون أروع شخصية ، كن ذا عزيمة وإرادة قوية وصلبة ، تستطيع من خلالها تطبيق هدف هذا الكتاب وهو أن تصبح أروع شخصية ..

تعتبر الارادة القوية، من أكثر الأمور المهمة التي يجب على المرء التحلي بها، فهي تسانئك في أصعب المواقف، لتنال نصراً أو تفوقاً، لم تحظ به مسبقاً، وكثير منا يرتبك، ويمنعه الخوف من العمل الجاد، والمحاولات الحثيثة للوصول إلى النجاح، فان كنت تريد أن تكون متفوقاً وذو شخصية رائعة،

عليك أن تبني لنفسك ارادة قوية، ارادة صلبة، ارادة من حديد، ولا يمكن أن يحدث ذلك، الا من خلال عدة أمور وجب التنويه عنها وهي:-

أولاً: توكل عل الله، فالتوكل على الله يجعلك مؤمناً بالتتائج، متيقناً بالنصر، فما عليك الا أن تقف، وتحاول، وتنابر، ودع النجاح يأتيك من عند الله، ويجب أن يكون ايمانك عميقاً، بأن الله لا يترك من يجد ويتعب، ومن يحاول الوصول إلى بر الأمان والأمان.

ثانياً: تحدث مع نفسك، واجعلها تواجه أكبر مخاوفها، وحاول التغلب عليها ذهنياً، ثم ابدأ بالعمل الجاد، وحاول قدر المستطاع التخفيف من وطأة الصعوبات، وقل دائماً " أنا قدها "، " أنا أستطيع "، ولا تدع كلمة ((ربما))، أو كلمة ((لو)) في قاموسك، واتخذ من الكلمات تلك التي ترفع العزائم وتشد الهمم.

ثالثاً: كن متفائلاً، فالتفاؤل يمنح صاحبه ارادة صلبة كالحديد، يجعلك تعتقد أن النجاح دوماً سيكون حليفك، وسيغدق عليك بالتفكير الايجابي، الذي يخدم مصالحك العليا، ويجعلك في المقدمة دوماً.

رابعاً: حدد أهدافك، ولا تمشِ على غير هدى، وأُنِر لنفسك ضوء تسير عليه، ولا تستعجل في اتخاذ القرارات، وكن حكيماً وصارماً، وادرس الموقف بجدية، ولا تمشِ في طريق لا يعرف آخره، واحذر مرافقة الصديق الذي يثبط العزائم، ولا الكسول الذي يجعلك كسولاً مثله، وارسو بنفسك على شاطئ الخير، وابتعد عن الطرق الملتوية في الوصول للأهداف.

خامساً: تخلص من السلبية التي بداخلك، ولا تجعل نفسك الأمانة بالسوء أن تهدمك، وحاول أن تحدد الطريق الأقرب للهدف، ولا تجعل الخوف والفشل يتسلل إلى داخلك،

فاذا عزمت فتوكل على الله، وكن على يقين أنك ستكون الغالب
بإذن الله.

سادسا: الارادة القوية لا يقويها وينميها الا الثقة بالله،
والرضا والقناعة، فالقناعة كنز لا يفنى، فكن دائماً راضياً بما
قسم الله لك، ولا تتعجل الأمور، وادع على الدوام.

وفي الختام، فان أكثر الأمور التي تقوي ارادتك وتجعلها
صلبة، هي رضا الوالدين، ودعوة جميلة منهما بالخير، والنجاح،
وتجعلك تسعد في حياتك، فاجعلهما بالقرب منك، واقبل عليهما
ببشراك دوماً.

يقولون: إن العزيمة قوة هائلة، علينا أن
نبحث عنها بداخلنا لنستخدمها في حياتنا.

أطع ربك

بعد العزيمة والارادة واتخاذ القرار عليك أن تبدأ بطاعة الله أولاً.. فحتى تكون سعيداً في حياتك، وحتى تكون أروع شخصية حقق هذا الجانب الايمانى.. وهذا الجانب يتحقق في عبادتنا الخالصة لله.. عز وجل؛ والعبادة كما قال العلماء هي ((طاعة طوعية وممزوجة بمحبة قلبية وتفضي إلى سعادة أبدية)) أو هي كما قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله ((كل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأفعال الظاهرة والباطنة) (مشملة) تمام الحب مع تمام الذل وهي المهنة الكبرى لكل إنسان))^(٧). قال الله عز وجل ((وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون))^(٨)

فالهدف من الخلق واضح وجليّ، ليس الهدف أن يسعى الإنسان لجاه أو مال أو لسلطة، أو يجعل جلّ همّه البحث عن

^٧ الموسوعة الفقهية ج ٢٥٦/٢٩.

^٨ (الذاريات : ٥٦)

مترفات الحياة، ويترك الهدف الحقيقي من خلقه ويتغاضى عن عبادته تعالى، فهو إذاً يستحق غضب الله عليه وسخطه وسوف يحيا حياةً بعيدةً كل البعد عن السعادة وراحة البال لقولة تعالى: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) ^(٩)، فإذا أراد الإنسان حياة مليئة بالسعادة والطمأنينة عليه بالبعد عن المعاصي وأن يسخر وقته لإرضاء الله، فينال بذلك خيرَي الدنيا والآخرة.

فالسعادة الحقيقية في الطاعة؛ والإيمان بالله تعالى؛ والرضا بقضائه وقدره؛ والعمل الصالح الخالص لله رب العالمين يوم أن تعبد الله كأنك تراه فان لم تكن تراه فانه يراك، وإذا حقق الإنسان منا هذا الجانب الأساسى وهو طاعة الله فبلا شك أنه سيكون سعيدا ومحبويا من الله عزوجل ومن الناس وسيكون ذو شخصية رائعة. ومطلوب من الإنسان أيضا أن يُخلص النية لله

^٩ طه: ١٢٤

في عمله حتى ينال محبة الله وإذا نال العبد محبة الله نال محبة الناس فمن أحبه الله أحب فيه الناس.. فعلى الإنسان طاعة ربه عز وجل.. من أداء الصلوات في أوقاتها؛ وإطعام الطعام؛ وإلقاء السلام؛ وصلة الأرحام؛ وصلاة الليل والناس نيام؛ وصيام بالنهار؛ وصلاة الضحى بالصباح؛ والإحسان إلى الوالدين؛ والإحسان إلى الجيران؛ ورحمة الضعفاء؛ ومواساة المحزون؛ وإعانة ذا الحاجة الملهوف؛ وكظم الغيظ عند الغضب؛ والعفو عمن ظلمك؛ والمسح على رأس اليتيم.. الخ، من الأعمال الصالحة التي تُقرب العبد إلى ربه.

فطاعة الله سبحانه وتعالى جميلة وواسعة فاسلك طريقها وتوكل على الله.. حتى يوفقك الله في حياتك ويساعدك على تحقيق أهدافك؛ والوصول إلى آمالك وأمنياتك؛ وتيسير أمورك وقضاء حوائجك؛ فهو يكسوك حينما تكون عاريا؛ ويشفيك حينما تكون مريضا؛ ويُطعمك حينما تكون جائعا؛ ويرويك حينما تكون ظمأنا.. فهو القادر على كل شيء.. وهو المعطى

وهو المانع وهو النافع وهو الضار سبحانه وتعالى.. فطاعة الله عز وجل هي مفتاح لكل خير.. ومفتاح لكل فلاح.. ومفتاح لكل نجاح.. حتى تحقق أهدافك وآمالك وأمنياتك وحاجاتك وحتى تفوز بأروع شخصية توكل على الله وأطع خالقك

وأخيراً.. أيها القارئ الفاضل أقدم لك نصيحتي مُتوجة بباقة ورد وأقول لك فيها ((توكل على الله أولاً وأطعه واستغفر من ذنوبك أولاً بأول.. واجعل بصمتك في كل شيء نافع ومفيد.. فعليك بالصلاة؛ والصيام؛ والصدقة؛ وقضاء حوائج المساكين؛ والإحسان إلى الناس.))

أقول لك: لا تغفل وتنس أن الله أرحم بك من أمك وأبيك؛

وقد تكوني أمّاً أو أنت الآن أباً وتعلم جيداً هذا الشعور

تجاه أولادك، لذا أطع ربك،، وابحث عما يرضيه.

نَظْم حَيَاتِكَ

لا شك حينما نعزم علي أمرٍ ما، نشعر بالهمة والحماسة، وعلي الفور نسعي للعمل في هذا الأمر، فكانت البداية هي العزيمة القوية ثم طاعة الله، لأننا حينما نرضي الخالق سبحانه جل جلاله تنتظم حياتنا ونشعر بسعادة داخلية لا مثيل لها.

فما أجهل أن تنظم حياتك..!!؟

وما أجهل أن تعيش بهدف تريد الوصول إليه..!!؟

وما أجهل أن تحقق الغاية التي خُلقت من أجلها وهي عبادة الله وحده..!!؟

وما أجهل أن تكون انساناً مُنظماً في حياتك..!!؟

وما أجهل أن تضع لنفسك خطة مستقبلية..!!؟

وما أجهل أن ترسم الهدف الذي تريده في صفحة بيضاء..!!؟

وما أجهل أن تنظم وقتك حتى لا يسرقك ويأخذك بعيدا عن
منالك..!!؟

وما أجهل أن تعيش بنظام في حياتك.. في وقتك.. وفي كل
شيء..!!؟

النظام شيء جميل.. يريح الإنسان.. ويقلل من توتره
وقلقه.. ويحقق له مزيدا من الانجازات والأهداف التي يريدها،
فحينما يضع الإنسان نظاما خاصا به في الحياة يسير على
خطاه.. فستراه ناجحا؛ متقدما؛ بارعا؛ مبدعا في عمله.. محبوبا..
مشكورا من ربه.. محققا لأهدافه وأمنيته.. مستريحا في نومه،
يعيش في سعادة وطمأنينة وأمن واستقرار ويمارس حياته
الطبيعية. أما الإنسان الفوضوي الذي لا هدف له..!! ولا
نظام له..!! تراه متأخرا ومقيدا؛ وغير موثوق فيه؛ وغير محققا

لأهدافه؛ وفاشلا في عمله؛ منبوذا من بعض أصدقائه...!! فأيهما
تختار لنفسك النجاح أم الفشل...!!؟!! التقدم أم التأخر...!!؟!!
الراحة أم التعب...!!؟!! السعادة أم الشقاء...!!؟!! حب الناس أم
كرهم لك...!!؟!!

انظر الي النبي - صلى الله عليه وسلم - كيف كانت حياته
منظمة - قال ابن كثير رحمه الله: " وكان من أخلاقه صلى الله
عليه وسلم أنه جميل العِشْرَة دائم البِشْرِ، يداعب أهله، وَيَتَلَطَّفُ
بهم، وَيُوسِّعُهُمْ نَفَقَتَهُ، وَيُضَاحِكُ نِسَاءَهُ... ويجتمع نساؤه كل
ليلة في بيت التي يبيت عندها رسول الله صلى الله عليه وسلم،
فيأكل معهن العشاء في بعض الأحيان، ثم تنصرف كل واحدة
إلى منزلها، وكان ينام مع المرأة من نسائه في شعار واحد، يضع
عن كَتِفَيْهِ الرِّدَاءَ وينام بالإزار، وكان إذا صلى العشاء يدخل

منزله يَسْمُرُ مع أهله قليلا قبل أن ينام، يُؤانسهم بذلك صلى الله عليه وسلم " انتهى ^(١٠)

أيها الإنسان فأنت بك مزيدا من الطاقة المُفعلة النشطة التي تصلح إن تُوجهها إلى حيثُ شئت.. فاختر لنفسك طريقا يحدد مستقبلا ناجحا، وكن منظما في حياتك، وفي وقتك، وفي مأكلك، وفي مشربك، وفي جلوسك، وفي قيامك، وفي كلامك وفي كل شيء. فمن البدائع في الكون من حولنا إن كل شيء يسير وفق حكمة بالغة ونظام محدد فلا وجود بما يسمى (بالفوضى في الكون) فالنظام والتناسق من أروع آيات القدرة الإلهية فانظر مثلا إلى الشمس فإذا هي تجرى في فلكها بنظام ليس له مثل وكذلك القمر..!!

فعلى الإنسان أن يجعل نظاما لحياته؛ بأن يجعل وقتاً لعبادة ربه؛ ويجعل وقتاً لخدمة دينه؛ ويجعل وقتاً لعمله؛ ويجعل وقتاً

^{١٠} " تفسير ابن كثير " (٢٤٢/٢).

لمشاركة الناس؛ ويجعل وقتاً للجلوس مع زوجته وأولاده؛ ويجعل وقتاً للترويح عن نفسه وممارسة اللعب والرياضة؛ ويجعل وقتاً للتثقيف والقراءة؛ فهذا هو الإنسان الرائع الذي يعطى كل بند حقه.. وما يترتب على ذلك الإنسان؛ فستراه ناجحاً؛ متقدماً للأمام؛ سعيداً؛ محبوباً؛ ورائعاً في شخصيته.. وهذا هو ما أريد أن أصل إليه في هذا الكتاب الذي بين يديك.

وهاهي الخطوات الأساسية والمهمّة التي يجب أن تبدأ بها إعادة ترتيب وتنظيم حياتك^(١١):

- أن تحدّد أولوياتك؛ ما الشيء المهم بالنسبة لك..؟! ما الذي تؤمن به..؟! ما الذي تعتقد أنه يستحق البذل والتضحية..؟! عندما تُطرح هذه الأسئلة على كثير من الناس ، تجدهم يندفعون بالإجابة: الدين ، المبادئ ، الأسرة... لكن مسار حياتهم وأفعالهم لا تدلُّ على ذلك أبداً..!! هل تريد أن

^{١١} مقالة - د/ياسر بكار - شبكة الألوكة الاجتماعية - 12/3/2007 ميلادي - ١٤٢٨/٢/٢٢ هجري.

تعرف ما هو مهم في حياتك..؟؟!! وما الذي يستحق التضحية في نظرك أنت..؟؟!! انظر كيف تقضي وقتك كل يوم، كيف تقدم عملاً على آخر ضمن جدول أعمالك، كيف تختار ما هو مهم وما هو أكثر أهمية..؟؟!!

- إن إجابتك عن هذه الأسئلة هو المحدّد الحقيقي لقيمك ولأولوياتك، وللأسف؛ كثيراً ما نُصدم عندما نكتشف الفرق الشاسع بين ما نعتقد أنه (أولوية) وبين ما نخبرنا به واقعنا الحقيقي..!!

- خطوة عملية : خذ ورقة وقلمًا، ورتّب القيم التالية حسب أهميتها وأولويتها في نظرك: العبادة، العمل، الاستقامة الشخصية، العائلة (الوالدان والزوجة والأطفال والصحة). قم بترتيب هذه القيم حسب أهميتها في نظرك. لاحظ الفرق - مثلاً - بين مَنْ يضع الاستقامة الشخصية فوق العمل، وبين مَنْ يضع العمل فوق الاستقامة؛ سيغيّر هذا الترتيب مسار حياتهما بالكامل..!! فالأول مستعد للتضحية بالعمل في سبيل

الاستقامة الشخصية ، في حين يضحّي الآخر بالاستقامة من أجل العمل...!! بعد الانتهاء من ترتيب القيم السابقة أتيقن أنك تُضي وقتك بطريقة تلائم ترتيب أولوياتك، ستكتشف - في الأغلب - بأنك بحاجة إلى إعادة التخطيط ليومك من جديد.

- حدّد أهدافك: حدّد ما الذي تودّ إنجازه...!!؟ ما الذي تودّ الحصول عليه...!!؟ تخيّل أنك تكتب قصة حياتك بعد عشرين سنة...!!؟ أو ثلاثين سنة...!!؟ ماذا ستروي فيها...!!؟ جرّب أن تكتب ما تودّ أن يقوله أصدقاؤك وأفراد عائلتك عنك يوم وفاتك، بعد عمر مديد في طاعة الله ان شاء الله...!!؟ ترى ماذا يريدون أن يقولوا عنك...!!؟

- تقوم فكرة وضع الأهداف على مبدأ أن الأشياء تُصنع مرتين: الأولى : في أذهاننا؛ عبر تكوين صورة واضحة التفاصيل لكل ما نودّ الوصول إليه ، وأيّ صورة ستأخذها حياتنا بعد سنة، أو خمس، أو عشر سنوات. والثانية : على أرض الواقع؛ عبر العمل الجاد الموجه.. تماماً كما يفعل المهندس المعماري الذي

يضع مخطّطاً كاملاً للبيت الذي يريد بناءه قبل أن يثبّت فيه مسماراً واحداً. .

قاعدة (٢٠ / ٨٠)

من الملاحظات الرائعة التي ستغير حياتك هي ما تعارف عليه الكُتّاب بقاعدة (20 / 80) إذ لاحظوا أن ٨٠٪ من أهدافنا وقيمنا تتحقق بواسطة ٢٠٪ من أعمالنا كل يوم، وسيكون في غاية الأهمية أن تحدد هذه الأعمال والنشاطات. ابدأ من اليوم، وقبل أيّ عمل، اسأل نفسك: هل يقع هذا العمل ضمن الـ (٢٠ ٪) من الأعمال ذات القيمة الكبرى...؟! ستجد بطريقة مذهشة أنك استبعدت عشرات النشاطات التي كانت تشغل وقتك وتفكيرك دون مردودٍ مُجْدٍ.

قاعدة (الخطوة المحددة نحو الهدف)

- في الطريق نحو الوصول إلى أي هدف لاحظ المتخصصون أن هناك أعمالاً يكون إنجازها أمراً في غاية الأهمية؛ بل محدداً وفارقاً بين مَنْ ينجح في أدائها وبين مَنْ لا ينجح ، وبين مَنْ يقوم بها ومَنْ لا يقوم بها، مثل هذه الأعمال أو (الخطوات المحددة) ستثقلك من مستوى إلى مستوى آخر متقدّم في طريقك نحو هدفك .

- مثال.. إن كنت تطمح أن تصبح باحثاً في جامعة مرموقة، فالخطوة المحددة هنا هي الحصول على شهادة علمية تقبلها الجامعة لمنحك وظيفة فيها، ولن يكون هناك أي وسيلة أخرى للحصول على هذه الوظيفة بدون تلك الشهادة العلمية ، وهنا أصبحت كل خطوة تقودك للحصول على الشهادة العلمية هي من الخطوات المحددة، وهذا يعني أن التركيز العقلي يجب أن يُصرف يوماً بعد يوم، وساعةً بعد ساعة، في هذا الاتجاه.

- التَّسْوِيفُ الإِيجَابِي : كي ترتب حياتك: هناك العديد من الأعمال والنشاطات التي تحتاج إلى تأجيلها والتَّسْوِيفُ في إنجازها. كيف تعرف أن هذه الأعمال تحتاج إلى تأجيل أم لا..؟! اسأل نفسك: هل لهذا العمل أثر مهم على المدى الطويل إن أنجز أو لم ينجز..؟! إن قضاء الأوقات في العبادة، ومع العائلة، وفي تنمية الذات، تترك أثراً عميقاً طويل المدى في حياتنا، في حين يترك قضاء الأوقات مع الأصدقاء إلى ساعة متأخرة في الليل، والتسكُّع في الأسواق، ومشاهدة التلفاز والبرامج التي لا فائدة لها، والانخراط في مشاريع لا تصبّ في هدفك الأساسي يترك كلُّ هذا أثراً ضئيلاً على المدى الطويل؛ ولذا يجب أن تسعى إلى تأجيلها والتَّسْوِيفُ فيها قدر الإمكان .

- ومع إشراقة كل يوم جديد، سيكون لدينا فرصة رائعة؛ لأن نعيد ترتيب حياتنا من جديد.. فرصة للتخلص من أعباء الفوضى، التي تذهب بأوقاتنا وجهودنا دون طائل.

نظم حياتك: ((أكل صحي؛ رياضة؛ نوم صحي؛ تمارين ذهنية (ألغاز، كلمات متقاطعة.. إلخ)؛ حسن التعامل مع الضغوط...))

٦ طرق تساعدك على الاتزان في حياتك:

فكر تفكيراً إيجابياً.

ضع جدولاً ليومك.

نظم وقتك والتزم بذلك. خطط للاجازه.

تعلم أن تقول لا.

مارس أسلوب حياة صحي.

قدر ذاتك

هل يعقل أن الانسان منا يعزم علي أن يصبح أروع شخصية، وتقديره الذاتي صفر..؟!!! ينظر لنفسه نظرة سلبية، نظرة احتقار، نظرة استهزاء، نظرة دونية، نظرة عدم ثقة، وغير ذلك كثير.. لو كان عازماً عزيمة قوية، وأدي العبادة التي أمره الله بها علي أكمل وجه باخلاص واثقان لتغيرت هذه النظرة عن نفسه، لأحسن الظن بربه وتوكل عليه في كل أموره.

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 تقيماً خاطئاً فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيئ 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 سلبين خاملين؛ إذ إن عطاءنا وإنتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا لذواتنا، فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تزداد ثقتك بنفسك، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تقل ثقتك 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 يوحي إلينا ذات ضعيفة؛ لأن التقدير والاحترام لأنفسنا ينبع من مصدر خارج أنفسنا وخارج تحكمنا.

إن حقيقة الاحترام والتقدير تنبع من النفس؛ إذ إن الحياة لا تأتي كما نريد فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد يوماً هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته

وتقديره وبالتالي يفقد معها ذاته، لذا لا بد أن يكون الشعور
بالتقدير ينبعث من ذاتك وليس من مصدر خارجي يُمنح لك .
والاختبار الحق لتقدير ذواتنا 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
فانه 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 الاعتراف 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 الرضى بقدر ما أدى من نجاحات. فهنا بناء التقدير الذاتي على ما يحصله من إنجازات .

التقدير الذاتي الشامل : يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبني أساساً على مهارة محددة أو إنجازات معينة. فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفع 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 سلبي؛ فإن زيادة الثقة

تؤدي إلى المبالغة بالرغم من المعنى الهش والفراغ 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 ذو 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 لتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه، ويرى نفسه بأنه ناجح في عيون الآخرين. كما أن تأثير العلاقات الاجتماعية الشخصية

تحدد بدرجة عالية بمقدرة الشخص على التسامح والاحترام،
والانفتاح الذهني والتقبل للآخرين .

نقص الذات:

تشير الدراسات أن قرابة ٩٥٪ من الناس يشكون أو يقللون من قيمة ذواتهم 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 ذواتهم ويقضون على ما لديهم من قدرات وطاقات. وقد يؤدي بهم ذلك إلى الاكتئاب والقلق وكثير من حالات الاكتئاب والانتحار لها علاقة بالازدراء الذاتي. وجيمس باتيل (١٩٨٠م) 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 ازدياد الذات يستجيبون إلى ظروف الحياة ومتغيراتها بأحدى طريقتين:

- الشعور بالنقص تجاه أنفسهم: يشكون في قدراتهم لذلك يبذلون قليل من الجهد في أنشطتهم، وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أفعالهم. وغالباً 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 جرح؛ 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 الثأر من العالم : فهم غالباً ما يعانون من مشاكل في أعمالهم وفي مسكنهم مما قد يسبب لهم في النهاية مرض نفسي- وعضوي ورغبة في محاولة الانتقام من العالم. وتراهم دائماً يبحثون عن الأخطاء، ولا يرون إلا السليبيات، ويجدون سروراً غامراً بالأخطاء الآخرين ومشاكلهم .

ويمكن ملاحظة هؤلاء بالتالي :

- استحقار الذات أو عدم معرفة الإجابة عند حصول الإطراء والثناء .
- الشعور بالذنب دائماً، 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 خوفاً من سخرية ورفض الآخرين .

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

ولكن كيف تنمي تقدير الذات لديك...!!؟

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 قدماً، انس عشرات الماضي واجعل ماضيك سراج 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 بُنيت وأسه مشاعرنا .

لمن أراد أن يحسن صورته الذاتية أن يكون مدركا لوضعه الحالي وعلاقته بنفسه ورؤيته لنفسه، فأجعل لك عادة وهي الملاحظة المنتظمة مع نفسك وانظر كيف تنظر إليها دائماً من وقت لآخر. فالأشخاص الذين يزدرون أنفسهم عليهم أن يتعهدوا أنفسهم من وقت لآخر وأن يغيروا نظرتهم السودائية 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 التغير 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 الموروثة التي مجدت الخوف، وعظمت الآخرين لدرجة استحقار الذات وجعلتنا سلبين منزوعي الإرادة .

لا بد أن نضع خطوطاً زمنية في حياتنا، ونقاطاً انتقالية معروفة، وعلامات واضحة لتقييم مسيرتنا في تطوير ذواتنا، عند هذه النقاط نلاحظ هل نحن إيجابيين أم سلبين، هذه المعلومات التي نتلقفها ونحملها بين جوانح أنفسنا هل تعطينا تصور واضح 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 ذواتنا خاطئة، وتصرفاتنا وسلوكنا مع أنفسنا غير صائبة وهنا يكون الظلم لهذه النفس التي هي أمانة عندك.

اكتب ما تريد تحقيقه، وضع الأهداف لتحقيق ما دونت، واجعل هنا وقت كاف لتحقيق هذه الأهداف، وهنا ملحظ ضروري لابد من ذكره وهو الحذر من التثبيط واليأس عند الإخفاق في محاولة تحقيق الأهداف، فلا شك إن الإنجازات الرائعة سبقها إخفاقات عديدة، فقط استمر لتحقيق هدفك مع معاودة الكرة عند حدوث الفشل، استعن بالله ولا تعجز، فالتعجز والخوف 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 حقاً يمكن

إنجازها، اما 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، أجعل 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 الماضي- قدماً 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 كيماويات، 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 نشيطين، يملكون الإيجابية مع ذواتهم، قادرين على منحك الثقة بذاتك واستنهاض الإيجابيات لديك، فمعاشرة الكسالى والخاملين يكسب المرء الخمول والكسل. والطباع تتقل بين الناس عن طريق المباشرة والخلطة فإن أردت أن تكون فعالاً، فأبحث عن ذوي الهمم العالية وأحرص على معاشرتهم فلعلك تكتسب من صفاتهم .

كن إيجابياً مع نفسك وحول نفسك، كل تفكير سلبي عن نفسك مباشرة استبدله بشيء إيجابي لديك. إن الذين يعانون من ازدراء ذواتهم 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، واعمل ما ترغبه نفسك وليس ما يرغبه الآخرون. إن الغالب في العمل الذي تؤديه عن حب هو العمل الذي ينجز ويتم، وثق تماماً عندما تعمل عملاً بدون حب ورغبة أن هذا العمل وإن أنجزته فلن يكون فيه إبداع. وإذا لم تكن قادراً على اكتشاف ما

تريد أن تعمله، أو لا تستطيع عمل ما تحبه، فاعمل ما بيدك الآن برغبة و متعة، أزرع هذه الرغبة والمتعة في عملك حتى تطرد الملل والسامة وتشعر بالارتياح

اعمل ما تقول إنك ستعمله، فمن الأمور الأساسية لقيمة الإنسان واحترامه لذاته هو احترام كلماته، والوفاء بعهده. عندما تقول إنك سوف تعمل أمراً فأعمله. إذا كنت حقاً تقدر قيمتك الذاتية فإنك لا تستطيع أن تتفوه بهذه الكلمة وتلتزم أمراً وأنت تعرف في قرارة نفسك أنك لن تستطيع عمل ذلك. إذا رغبت أن تخبر شخص ما بأنك ستؤدي عملاً ما فكن واثقاً 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 صالحاً صادقاً محباً للخير
وتفعل الخير... ابحث عن الإيجابيات التي لديك وتمسك بها .

كن على الوقت في كل شيء، فعندما يكون هذا سلوك
دائم في حياتك، تكن ذو شخصية مميزة، ويرى الناس أنك
صادقاً في وقتك، حريصاً كل الحرص على تقدير القيمة الزمنية،
حينئذ يبدأ الناس يثقون فيك ويكونون أكثر اطمئناناً في تعاملهم
معك. قد يبدو لك الأمر ليس بالشيء الكبير؛ لكنه أساسي لكي
تبدو قديراً 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 تخلو عن مسؤولياتهم،
فهذه سلبية لا تتبع، كن شجاعاً مع نفسك فليس أحد مسئول

عن خطئك أو إخفاقك؛ فلا تلم الآخرين بأنهم لم يحملوك
المسؤولية، فالمسؤولية تؤخذ ولا تطلب. (١٢)

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.

^{١٢} مقالة - مبارك بقله - موقع صيد الفوائد - الخميس ٦ / ١٠ / ٢٠١٦

تذكر

أنك أنت سيد الموقف في حياتك، مدرسة الكون بداخلك،
قدر ذاتك وتمتع بلحظاتك، قدر ذاتك واحترمها: فبقدر ما
تحترم نفسك يحترمك الغير. كن واثقا أن عيون الآخرين
المترصدة تلتفت الى مدى اهتمامك باحتياجاتك؛ وسلامتك؛
وعواطفك.

ابن شخصيتك

وحان الآن وقت البناء، بناء شخصيتنا كما نريد، كانت البداية عزيمة قوية، ثم طاعة الله، ثم وضع نظام لحياتنا، ثم تقدير ذاتنا ووضعها في مكانها التي تستحقه منا. فإذا كنا نعتقد أن معظم المشاكل السلوكية التي يعانيها أي إنسان، تعود لخلل ما في شخصية الفرد، وبالتالي فإن الحل يأتي من إصلاح الجانب المظلم من شخصية الفرد، فإن الدكتور (إبراهيم الفقي) أحد المتخصصين في معالجة السلوك البشري يحدد توازن الفرد في سبعة جوانب وهي: - (١٣)

• الجانب الروحي: الذي يتكون من العلاقة بالله وهذا ما تكلمت عنه في برنامج أطع ربك، ثم يأتي الانتماء إلى الدين والنفس، والوطن والعائلة، ويؤكد (الفقي) على أهمية تقوية هذا الركن لدفع الإنسان لتنمية قدراته الذاتية.

^{١٣} سيطر علي حياتك - د/ابراهيم الفقي - دار أجيال للنشر والتوزيع.

• الجانب الصحي : ويشمل الأفكار الصحية، والأكل

الصحي، وتحركات الجسم.

• الجانب الشخصي- : وتشمل التقدير الذاتي، والصورة

الذاتية، والإنجاز الذاتي، تلك النقاط التي تحدد الاتصال مع العالم الخارجي، ولكي يزيد الفرد من ثقته بنفسه عليه أن يقوي هذا الركن، وهذا هو التقدير الذاتي ونوع النظرة التي ينظرها الانسان لنفسه هل هي نظرة ايجابية بناءة أم نظرة سلبية هدامة، ولعلك قرأت البرنامج السابق وهو قدر ذاتك.

• الجانب العائلي : من خلال العلاقة الزوجية، وعلاقة

الآباء بالأبناء، والعلاقة مع العائلة، ودعم هذا الركن يحقق قيمة عالية في التنمية البشرية.

• الجانب الاجتماعي : حيث علاقات الفرد مع الأصدقاء

والأقارب، وكيفية التشاور، وترتيب حوار مع الآخرين.

• الجانب المهني : يذكر (الفقي) عن هذا الركن في محاضراته أنه لابد أن تتوافر في هذا الركن القيمة العليا، ولا بد أن تتوافر للشخص المرونة في حياته، والرغبة في التميز، وحب الاستطلاع، مع الالتزام وبهذه الطريقة يستطيع الإنسان فهم قانون التحكم الذي يتحقق من خلال تعدد البدائل أمام الفرد لحل المشكلة الواحدة.

• الجانب المادي: وهو القدرة على إيجاد نوع من أنواع التوازن بين الاحتياجات والموجودات لكي نتقي تطلع النفس إلى أشياء تفوق الإمكانيات.

اذن.. هذه الجوانب مهمة جداً في بناء شخصيتنا، فهي المبادئ التي يتمركز حولها الانسان، فاذا نجح في بنائها نجح في حياته، وعاش سعيداً ذو أروع شخصية.

وهناك خطوات تساعدنا للتخلص من ضغوطات العمل: وبناءً على ذلك فسوف نلقي الضوء على الخطوات التي

تساعد الموظف على التخلص من أسباب الروتين، من خلال النصائح التي تشمل الأركان السبعة التي تناولها الدكتور الفقي في بناء الشخصية المتوازنة الناجحة:-

١- كن مؤمناً فالإيمان بالله - تعالى - فهو ينبوع السعادة، ومصدر السكينة والطمأنينة، والشقاء والتعاسة، والنكد الدائم والأحزان المتوالية في الإعراض عن الإيمان بالله، والغفلة عن ذكره قال - تعالى -: ((الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ))^(١٤) وقال: ((وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى))^(١٥) فبعد ارتكاب المعصية؛ شقاء؛ وهم؛ وغم؛ وحزن؛ وضيق في الصدر؛ وضيق في الرزق؛ وسواد في القلب.. ولعلك قرأت ذلك بالتفصيل في برنامج (أطع ربك).

^{١٤} [الرعد: ٢٨]

^{١٥} (طه: ١٢٤)

٢- كن متسامحاً مع الذات ومع الآخرين؛ فالتسامح قوة وليس ضعفاً، وبداية النجاح تكون من خلال التسامح الذي يفيدك أنت أكثر ممن تسامحهم، ولذلك نجد أن ديننا الإسلامي دعانا إلى التسامح يقول الله - تبارك وتعالى ((وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ))^(١٦)

٣- باشر بالتخطيط الآن؛ فبعد فراغك من قراءة المقال قم وأخرج ورقة وقلمًا، وابدأ دوّن أهدافك في الحياة على المستوى البعيد والقريب، قم بالتخطيط لحياتك، قم بعمل خطة سنوية، وأخرى شهرية، وأخرى أسبوعية، وأخرى يومية لاستغلال كل دقيقة في يومك، استغل

١- ^{١٦} (آل عمران ١٣٤ - ١٣٥)

أوقات المواصلات والانتظار في إنجاز بعض المهام البسيطة، وعليك أن تضغط الواجبات التي يمكن إنجازها في أوقات واحدة.

٤- انطلق بعد التخطيط؛ فكن اجتماعياً في محيطك، ومد الجسور مع الآخرين، فإن الاستماع إلى الآخرين، ومشاركتهم الحديث والرأي، ومساعدتهم - أحياناً - في حل مشاكلهم يضيفي على النفس جانباً كبيراً من السعادة؛ وهذا ما سيأتي عنه الحديث بالتفصيل في برنامج (خالط الناس) لأن الإنسان اجتماعي بالطبع، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف، وقد قال - تعالى -: ((يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوباً وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا))^(١٧)، وليكن لك في رسول الله - عليه الصلاة والسلام - قدوة؛ فهو الذي كان يبدأ من لقيه بالسلام،

^{١٧} (سورة الحجرات: ١٣) (

وبوجه بشوش، ويعطي كل من جلس إليه نصيباً من وجهه، أي من النظر إليه، والاهتمام به، والابتسام له.

٥- تعلم فن الاسترخاء وممارسه بشكل يومي؛ إذ ينصح علماء النفس بأن يتعلم كل فرد فن الاسترخاء وممارسته في حياته؛ لأنه يقضي على التوتر والعصبية التي تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية بالجسم تتسبب في الإصابة بالأمراض الخطيرة كارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، إضافة إلى الأمراض النفسية وأهمها الاكتئاب.

٦- كن مبادراً دائماً؛ وهذا ما سنتطرق له في الشطور القادمة في برنامج (بادر ولا تتردد) فالمبادرة الذاتية تساعد على القضاء على الروتين، ومن الممكن أن تتدرب لتجعلها جزءاً من سلوكك من خلال الخطوات التالية: ((امنح نفسك مهلة من الوقت لتكون مبدعاً، وذلك من خلال توفير وقت محدد للتفكير في الأمور، وترى صورتها بشكل كامل، وتفكر في حلول جديدة للمشكلات

القديمة - انفتح على الأفكار الجديدة والغريبة - حاول التعرف على المبدعين، وتعلم منهم - حاول أن تكون أفكارك قابلة للتطبيق - ابتعد عن المثبتين لهمتك ولطموحاتك في حال عدم إقناعهم بأفكارك الجديدة المبتكرة - تحمّل المخاطرة في العمل بإحلال أفكار جديدة مبتكرة محل أفكار قديمة تقليدية - تعلّم الأساليب الصحيحة في التعامل والاتصال اللفظي وغير اللفظي مع الآخرين - ليكن لديك رسالة وهدف واضح محدد تعمل من أجله، على أن يكون هذا الهدف إيجابياً مرتبطاً بالوقت الحالي، لا يقوم على تسويق أو تأجيل))

٧- إياك والكسل؛ فالكسل حالة من الخمول وعدم الرغبة في الحركة، وقد ينشأ نتيجة الضغوط النفسية والعصبية، مع تراكم المسؤوليات، وتنوع الاهتمامات، وقد أشارت الأبحاث الميدانية إلى ازدياد احتمالات إصابة النساء بداء الكسل أكثر من الرجال، ومن النصائح المفيدة لمن

أصيب بداء الكسل ((وضع خطة أسبوعية أو يومية لإنجاز الأمور الأساسية - عدم استقبال النهار الجديد بصفته كابوساً ثقيلاً - التأكد والإصرار على تحقيق المزيد من النجاح في الأعمال والعلاقات - معرفة أن الكسل يؤدي إلى عواقب وخيمة كضيق الصدر والقلق والاكتئاب، وأن العمل يزيد المرء نشاطاً وحيوية))

٨- إياك والتسويف؛ فإن التسويف هو أحد الأسباب التي توقعك في فخ الرتابة، ومن نتائج التسويف ((الوقوع في أسر الشد العصبي والقلق والإرهاق - يضع الأغلال حولك، ويكبل خطاك، ويحول دون بلوغك أهدافك وغايتك - يخنق نموك الشخصي- والمهني، ويعيق حصولك على مكافآت تستحقها بجدارة - يدمر أحلامك في أن تنعم بحياة سعيدة تلفها الصحة والعافية ورغد العيش - يورث الحسرة والندم في وقت لا ينفع فيه الحسرة والندم - تراكم الأعمال، وصعوبة الأداء))

ولو دقت معي في كلام الدكتور (الفقي) أنه يسلط الضوء علي الجوانب المهمة والأساسية في بناء شخصية المرء، وان فقدنا جانباً منهم نشعر بالنقص والضييق في هذا الجانب، بل وحدوث المشكلات السلوكية التي تطرأ بشأن هذا الجانب، ومن المفترض أن أي انسان يريد الوصول لأروع شخصية لابد أن يحقق هذه الجوانب وترسخ في شخصيته، وهنا تأتي العزيمة القوية التي من شأنها ترفع هممتنا وتقوي عزمنا لنصل الي ما نريد وهو الوصول لأروع شخصية.

دراسة بريطانية تؤكد أن نجاحك في الحياة العملية يعتمد ١٥٪ على مهاراتك الدراسية والعملية و ٨٥٪ على شخصيتك وتعاملك مع الآخرين.

أمران يُحددان شخصيتك، صبرك حين لا تملك شيئاً، وتصرفاتك حين تملك كل

اعرف نفسك

حينما وقع نظرك علي عنوان هذا الكتاب، أظن أنك قد تصفحت فيه سريعاً وبعد ذلك قررت شراءه وأنت تعرف نفسك جيداً..مم تعاني..؟؟!! ومم تشكو..؟؟!! وما هي نقاط ضعفك وقوتك..؟؟!! وما تريد اصلاحه في نفسك..؟؟!! وما تريد تغييره في شخصيتك..؟؟!!

من أكبر الأخطاء الاعتقاد بأن الناس لابد أن يكونوا على نمط واحد، ونغفل التنوع الذي أراده الله ليصنع عالماً متكاملًا.. . فلقد أراد الله - سبحانه وتعالى - وشاء الله أن يكون منا القوى بدياً والقوى عقلياً، ومنا المتفوق رياضياً أو علمياً أو اجتماعياً، ولذلك ينبغي أن لا نقصر تصورنا ورؤيتنا لذواتنا على مفهوم واحد. وفي تتبع أحوال الآخرين بإمكانك أن تلاحظ كثيراً ممن يعرف الناس ولا يعرف نفسه ..!! إن معرفة الإنسان لنفسه هي المنطلق لقدرته على التعايش مع النفس؛ ما لها وما عليها،

فالنفس عالم هائل ضخم ، تكتنفها الطلاسم وتحوطها الألغاز والأسرار ، والكثير لا يتقنون قراءة أنفسهم بشكل جيد، قال تعالى: ((وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ))^(١٨) فقد يظن الإنسان نفسه أوسع الناس صدرًا ، وأطولهم حبلاً ، وأبعدهم أناة وحكماً ومدارة؛ وأفعاله تنم عن غير هذا.

إن ثمة دعوة ملحة تفرض نفسها كبديل عن بث التهم في كل اتجاه، مؤدى هذه الدعوة: ((أن افهم نفسك وأقبل عليها، فأنت بالنفس لا بالجسم إنسانُ. قبل أن نلقي بالتبعات واللوم على غيرنا ينبغي أن نلوم أنفسنا أولاً ، وليس معناه أن نكون قساة مع أنفسنا، مُفْرِطِينَ أو مَفْرَطِينَ، بل على العدل قامت السماوات والأرض، فالنظر في أدواء النفس هو أول سبيل البصيرة، وإلا فالعمى والتيه. ولذلك حاول أن تجتهد لتجد نفسك وتحقق

^{١٨} { الذريات : 21 }

ذاتك وتتعرف على قدراتك ..تعرف على ما تحبه وما يمكنك الإبداع فيه ..واصل إنجازك في المجال الذي تحبه، وتذكر أن الإنجاز يعين على مزيد من الإنجاز، وأن بداية الإنجاز تبدأ بالعزم على تنفيذ عمل ما.

وها هي خطوات بسيطة سهلة تساعدك في التعرف علي نفسك: - (١٩)

- اعرف المقياس أو المعيار الذي تقيس به الأمور، ولتكن لديك مسطرة تقيس بها، وإلاّ تشابكت عليك الأمور واختلطت، إذ لا بدّ للوعي من معايير يعتمد عليها وإلاّ لما قيل عنه إنه وعي.

- ليس هناك ضير من أحلام اليقظة إذا ما اقترنت بالعمل والإنجاز وحب الإتقان.

^{١٩} د/ خالد سعد النجار- موقع المختار الاسلامي - الخميس 5 :: محرّم 1438 هـ 06 :: أكتوبر 2016 م - بتصرف

• لا تسخر من إنجازاتك، ومن كل ما وصلت إليه، بل شجع نفسك بنتائجك، وتحفز لتحقيق المزيد من الطموحات، وهذا هو دور التقدير الذاتي لك.

• من المهم جداً الجرأة على التقييم الذاتي (أي قم أنت بذلك مع ذاتك) بعد كل مشروع أو مرحلة أو محطة استراحة .

• لا تجعل الأسف عند التعرّض للمواقف الصعبة هو كل أسلحتك. لأنك بالفعل قادر على التغلب على الأزمات بإذن الله تعالى؛ فالله يقويك ويعينك لتجتاز كل المحن والصعاب .

• لا تقلل من قدراتك - فلماذا تقارن نقاط ضعفك بنقاط قوة غيرك المبهرة...!! جرب العكس وسترى كم أنك بالفعل موهوب...!!

- قَرّر أن تواجه القرارات الصعبة بنفسك، ولا تؤجل قراراً يجب أن تتخذه.
- أكثر علماء النفس ومدرّبي الهندسة النفسية يؤكدون على أهمية المحادثة مع الذات، لذلك لا تنس هذه الفضيلة، فإن فيها بركات جمّة وخيرات كثيرة.
- عبّر عن ضيقك ولكن بشكل غير مبالغ فيه. وبغير انفعال زائد يقودك إلى الخطأ.
- لا تعامل نفسك بحدة أو بشدة، طالما أنك لم تقصّر في شيء.
- لا تكثر من توبيخ نفسك بالنقد المتواصل.
- ما يعطيك القوة والقدرة على العطاء والبقاء في حالة شعورية مريحة على الدوام هو المحافظة على ما يسمى (بخزان الطاقة) وهذا الخزان إذا أردنا أن نحيا الحياة الجميلة فلا بد له من منابع وموارد، وفي المقابل المحافظة على ما فيه

من طاقات، مع التنبه واليقظة للثقوب الصغيرة التي قد تسرب الكثير من الطاقة دون أن ندري.. والمقصود بالثقوب الصغيرة المشاكل البسيطة التي قد تتراكم عليك فتستنزف طاقتك (سداد بعض الفواتير، ترتيب مكتبك الخاصة، مراجعة طبيب الأسنان...)

- لا تتسرع في إصدار أحكامك على الآخرين.
- حاول أن ترى جوانب مشرقة مبهجة في حياتك وستجد حتماً، لأن الله هو خالق هذه الحياة وهو يهتم بك .
- لا تبحث عن الناقص عندك، بل اشكر الله على ما بين يديك من نعم؛ وتقدم للأمام.
- اقبل نفسك وشخصيتك جملة واحدة، واعترف بالنقاط السلبية فيك.. يقول " ديل كارنيجي " صاحب الكتاب المشهور (دع القلق وابدأ الحياة) والذي أفرد فيه فصلاً كاملاً بعنوان (كن نفسك) يقول فيه: " علمتني

التجربة أن أسقط فوراً من حسابي الأشخاص الذين يتظاهرون بغير ما هم في الحقيقة".

- تعرّف على مشاعرك السلبية من حقد، غيرة، حسد.. لا تنكرها، ولكن اعمل على تغييرها واطلب من الله عوناً على ذلك.

- اعرف كل نقاط قوتك، ولا تسمح لأحد بأن يجادلك بشأنها.

- لأننا راشدون فإننا نختار تلك الرسائل التي نقبلها عن أنفسنا وتلك التي نرفضها. فلا يوجد إنسان على وجه الأرض يمكنه أن يجعلك تشعر شعوراً متدنياً عن ذاتك، إلا إذا سمحت أنت له بذلك، ورضيت عنه .

- لا تقلّل من شأن نفسك أمام نفسك أو أمام الآخرين.

باختصار.. حينما تنظر في المرأة ألم تر وجهك جيداً.. اذا
كان به أثرية، أو أوساخ، أو حبوب، أو جرح، أو غيره.. فمن
الأفضل أن تأتي بورقة وقلم لتكتب عن نفسك.. نقاط ضعفك
وقوتك.. ما تكره وما تحب.. ما حققته وما تريد تحقيقه.. لكي
تعرف نفسك جيداً ويسهل عليك اصلاح ما هو خطأ..

من أجمل قواعد النجاح : لا تنتظر المدح من الآخرين لكي
تعرف قيمة نفسك، بل اعرف قيمة نفسك حتى لو لم يقدّر لها
الآخرون.

جدد تفكيرك

((عصفور في في اليد - مرة في في العمر - الربيع في في

باريس))

بالتأكيد أنك لم تلاحظ... أن كلمة (في) مكتوبة
مرتين في كل جملة.. أليس كذلك..؟! هل تعرف ماذا
حدث..؟! إنه طبقاً لخبرتك السابقة.. فقد تمت برجة عقلك
أن كلمة (في) لا تكتب 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..!!

ولكن اختلف معك في هذا الكلام؛ فحينما نختلف مع
شخص ما في الرأي، يتمسك كل منا برأيه الذي كوّنته خبراته

وتجاربه السابقة.. ولكن حاول أن ترى الصورة الحقيقية.. ليس كل ما تراه هو بالضرورة صحيح..!! لأنَّ ما تراه هو ما تمَّت 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 لمجرّد أنّه رأيك..!! أعد النظر في برمجتك السابقة ولا تفترض دائماً أنّ كل ما تراه صواباً..!!

ذات يوم طرحت موضوعاً للنقاش وهو (هل يصلح للرجل أن يتزوج امرأة أكبر منه سنًا..؟!) فاختلطنا واشتد النقاش وانقلب الي جدال، فمنهم من يقول رأيه طبقاً لخبراته السابقة ونشأته وتربيته وكمية المعتقدات التي ورثها من آبائه وأجداده، ومنهم من يتكلم بالعلم والدليل وواقع المجتمع والنظر للمجتمعات الأخرى، كل منهم يشعر بأن رأيه هو الصواب، لكن ان تقبلنا وجهة النظر ووضعنا أنفسنا مكان الآخر لهدأت نفوسنا.. واذا دققت في آرائهم الذي يتكلم بالعلم، والذي يتكلم طبقاً لمعتقداته المترسخة في ذهنه ومحفورة في عقله لعذرتهم.. ونلاحظ الخطأ الجسيم الذي قد يحدث منا وهو عدم تجديد التفكير والثبات علي رأي واحد وهو ما يترسخ في ذهننا.

الفيل والعُميان^(٢٠)

^{٢٠} المصدر - موقع دروس في التنمية البشرية - مايو ١٦، ٢٠١٤

هل سمعت هذه القصة من قبل...؟؟!! يحكى أن ثلاثةً من
العُميان دخلوا في غرفة بها فيل.. وطُلبَ 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...!! وتمسَّك كلُّ
منهم برأيه وذهبوا يتجادلون ويتَّهم كلُّ منهم الآخر بأنَّه
كاذب ومُدَّعٍ...!! بالتأكيد أنَّك لاحظت أنَّ الأول أمسك
بأرجل الفيل...!! والثاني بخرطومه، والثالث بذيله...!! كلُّ
منهم كان يعتمد على برمجته وتجاربه السابقة.. لكن.. هل
التفتَ إلى تجارب الآخرين...؟؟!!

من منهم على خطأ...؟؟!! 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 أحدنا 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.. فرأيهم قد يكون صحيحاً أو قد يكون
مفيداً لك.

مهم جداً: ابدأ صباحك.. بيوم سعيد.. جدّد نمط تفكيرك
للأحسن، دع ما يقلقك، وعش أجمل لحظاتك...!! لا تفقد
الأمل وابحث عن المكاسب ولو وسط الركاب ولا تنتظر المثالية
المطلقة؛ ولكن لا توقف السعي إليها وجدّد تفكيرك وغير سبل
تحقيق أهدافك.

غير نفسك

كل القضية علاجها من الداخل، من داخل أنفسنا، فإذا
غيرنا من أنفسنا بالداخل ظهر علينا التغيير بالخارج، اذن.. بداية
التغيير تبدأ من النفس ومن الأفكار التي نعتقد بها عن أنفسنا
وعن أولادنا وعن زوجاتنا وعن مجتمعنا، كل منا يحمل في رأسه
أفكاراً مترسخة في ذهنه، يتصرف من خلالها ومن طبيعة
الاقتناع بها، لكن المشكلة الكبرى لو أننا نحمل أفكاراً خاطئة
تؤدي بنا إلى الهلاك وإلى طريق الظلام.. فذات يوم جلس
بجوارى رجل وقال: منذ نصف ساعة قد أخذت قطعة من
الأفيون.. فقلت له لماذا؟! فقال: أشعر بألم في بطني..!! فقلت
في نفسي وهل الأفيون علاجاً لوجع البطن..؟! فتذكرت
البرنامج السابق (جدد تفكيرك) وهو أن هذا الرجل يحمل فكرة
في مخيلته الذهنية وهي (أن الأفيون علاجاً لألم البطن) هل تتفق
معه في هذا الكلام..؟! أظن أنك ستجيب علي هذا السؤال من

خلال ما يترسخ في ذهنك عن (الأفيون).. اذن.. بداية التغيير تبدأ من الداخل، ومما نعتقده في أذهاننا.

ليس منا من لم يخطئ يوماً ويقع في نفس الخطأ حتى يصبح هذا الخطأ عادة، ويتمنى دائماً أن يغير من نفسه حتى لا يقع في نفس الخطأ، ومن منا لا يريد أن يغير من طريقة حياته ليصبح شخصاً ناجحاً ذو شخصية رائعة كما نريد أن نصل إليها في هذا الكتاب، لذا فإن ثمة طرقاً عديدة نضعها بين يديك لتغيير الطبع السيئ لديك، والسلوك المعيب والفكر السقيم: ^(٢١)

١ - احمل شعارك في التغيير أينما كنت : إذا كنت جاداً في تغيير طباعك؛ وعاداتك؛ وأفكارك؛ وسلوكياتك؛ فليكن شعارك « ما ضعف بدن عما قويت عليه النية ». أي أن عزمك على فعل شيء أو تركه هو القوة الدافعة والمحركة، فإذا كان عزمك وتصميمك قويين استجاب البدن لأوامرهم وانصاع ،

^{٢١} مقالة - سعد القثمي - منتديات الاسلام اليوم - ٧ / ١٠ / ٢٠١٦ - بتصرف

وهذا ما بدأنا به هذا الكتاب الذي بين يديك، فإن شئت فارجع الي برنامج (كن ذا عزيمة).

٢ - اقرأ تجارب غيرك ممن قرروا ونجحوا : تجارب الذين حاولوا تغيير طباعهم ونجحوا تنفعك في معرفة الطرق التي استخدموها للوصول إلى التغيير، وفي الإرادة التي استقووا بها على إنجاز خطوات التغيير وبلوغ النتائج المذهلة.

٣ - تجربة واحدة ناجحة مغرية : إذا جربت أن تغير سلوكاً أو طبعاً معيناً، أو كسرت عادةً مألوفة فلم تعد أسيرها ولم تعد تستعبدك، فإن ذلك يعني أن لديك القدرة على تغيير سلوك آخر واجتناب عادة أخرى، كما يعني أن إرادتك قوية، وإنك أنت الذي تتحكم بنفسك وغرائزك وشهواتك، لا هي التي تتحكم فيك، ارجع الي برنامج (كن ذا عزيمة قوية) حتي تستفيد أكثر في هذا الجانب.

٤ - ابتعد عن خائري العزائم : الطبع يكتسب من الطبع، فكما أن معاشرة الضعفاء ومسلوبي الإرادة تنقل عدوى الضعف والانهار، فكذلك معاشرة الأقوياء وأصحاب العزائم تنقل بعض شحنات القوة والجرأة التي يتمتعون بها. فإذا كان صديقك خائر الإرادة مغلوباً على أمره لا يستطيع مقاومة طبع سيئ أو عادة سلبية أو خُلُق معين، فإنه قد يترك في نفسك فكرة أنك لست الوحيد المصروع، بل الصرعى كثيرون. ولهذا فأنت بحاجة إلى مصادقة ومسايرة الذين اقتحموا أسوار الضعف والتردد، وتمكنوا من مقاومة بعض أو جميع الطباع السيئة.

٥ - تغيير العادة السيئة بأخرى حميدة : كالرجل الذي يعتقد علاج ألم بطنه في قطعة أفيون يتعاطاها...!! يطرح بعض المهتمين بشؤون النفس والتحكم بها والقدرة على الإقلاع عن العادات السلبية المشينة أسلوباً عملياً لتغيير الطباع والعادات المستحكمة، وهو أن تستبدل العادات القديمة بأخرى جديدة حتى تنسخ الجديدة القديمة، ويقترحون أن تكون العملية

تدريجية، ذلك أن العادة المستحكمة لا تزول بسرعة وإنما تحتاج إلى شيء من الوقت. هذه العادات الجديدة جيدة وصحية ونافعة، ومع الإصرار والمواصلة والانتباه ستقلع عن عادتك القديمة، وهذا يعني الصبر علي ألم التغيير والمشكلات التي تطرأ بسببه، وسيأتيك لاحقاً في الفصول القادمة كلامي عن الصبر.

٦- ضع قائمة بالتغييرات التي ترغب بإحداثها : لعلك تتذكر معي برنامج (اعرف نفسك) ابدأ كل عملية تغيير في الطباع والسلوك بكلمة (أريد).. اكتب ذلك وتابعه وتذكره دائماً، فإذا كنت تعيش القلق قل: (أريد أن أتغلب على قلقي) ابحث عن سبل الخلاص منه. . ضع خطة ونفذها، فذلك يزيد في قدرة الوعي والإرادة والتحكم، ولا تنس أن بناء العادة السلبية استغرق زمناً وأنه جاء نتيجة الإهمال واللامبالاة وعدم التصدي لها في مهدها، ولذا. لا تغير عدة طباع دفعة واحدة. . ركز على طبع واحد ولا تنتقل إلى غيره حتى تطمئن أنك قد تغلبت عليه.

٧- لا تفكر في ضخامة العوائق : لو كان متسلق الجبال قد فكر في الصعوبات فقط لما استطاع أن يصل إلى سفح الجبل وليس إلى قمته، وهكذا أنت فلو كان اهتمامك منصباً على العوائق والعقبات التي تعترض طريق تغيير طباعك، وتبالغ في تصورها، وأنها ستفشل خطتك وستحول دون إمكانية التغيير فإن ذلك فعلاً سيحصل وسيثبط همتك. فكر بالعوائق ولكن بحجمها الطبيعي، وتذكر أن الكثير منها وهمي أو مخاوف نفسية.

٨ - التفت إلى ما لديك من قدرات : بمعنى (اعرف نفسك) لعلك تذكرت معي هذا البرنامج، وهناك نقطة جوهرية في إحداث التغيير أو التبديل أو التعديل في الطباع وهي أنك لا بد أن تعرف أن طبيعة كل إنسان غنية بالممكنات والمواهب والقدرات التي عليه أن يكشفها ويحسن استغلالها. إن الذين غيروا طباعهم وثاروا على نقاط ضعفهم هم الذين وضعوا أيديهم على مكان القدرة في شخصياتهم ووظفوها

أفضل توظيف، وبإمكانك أنت أيضاً أن تشق طريق التغيير مثلهم.

٩- تبديل بعض الاستعدادات الوراثية : حتى الاستعداد

الوراثي - كما يرى بعض علماء النفس - خاضع لقانون التغيير وذلك بتبديل العوامل التي تخضع لها وتحسينها. فلو ورث شاب المزاج الحاد عن أبيه فلا يستسلم، فإنه إذا اتبع خطة وقائية لتجنب الانفعال، واعتياد التوازن والاعتدال، فإنه سيتغلب على حدية المزاج، وهذا ما شاهدته كثيراً في مصر وخاصة في الريف بين القبائل والعائلات، فمنهم ورث الطبع وحدة المزاج عن آبائه وأجداده فترسخت في شخصيتهم ولم يحاولوا التغيير منها لأنهم يعتقدون أنها وراثية بحته لا يمكن تغييرها...!!

١٠ - اعتماد الاعتدال والتوازن : الطباع السيئة أو العادات

القبیحة غالباً ما تكون نتيجة إما إفراط، أي (إسراف ومغالة وتجاوز)، وإما تفريط، أي (تقصير وإهمال وتهاون). واعتماد

قاعدة العدل والوسطية في الأمور كلها كقاعدة حياتية عامة، فهي طريق آخر ومهم من طرق تبديل الطباع ونبد الفاسد منها. إن الشراهة في الأكل، عادة سيئة، لكن الاعتدال في تناول الطعام هو الحل الأمثل للتخلص منها، والحب الشديد والبغض العنيف تطرف، والحب المتوازن والبغض المعتدل هو الذي يجنبك الخسائر في كلا الحالين "أحب حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما."

١١ - افتح باب النقد واستقبله : الآخرون مرايانا . نرى في وجوههم انعكاس أعمالنا، فإذا رأوا خصلة أو عادة أو طبيعة مُحَلَّة ارتسم ذلك على وجوههم امتعاضاً وكراهة مما يدعوننا إلى ألا نكرر ذلك مستقبلاً. والنقد سواء كان ذاتياً، أي (محاسبة) أو موضوعياً، أي (تسديداً ونصيحة)، مطلوب لتعديل ما اعوج من سلوكنا، وما من إنسان شاباً كان أو كبيراً إلا وهو بحاجة إلى النقادين معاً لإجراء التحولات في عاداته وسلوكه.

انتبه

جزء غير يسير من تفكيرك يجب أن تُسلطه على ذاتك
ليرصد أحاسيسك ودوافعك وتصرفاتك وينتقدها بعيداً عن
نقد الآخرين ، فهذا مصنع التسامي والنضج.

ابدأ من نقطة الصفر

الصفر هو البداية.. وفي نفس الوقت مهم جداً، فتراه يُستخدم في جميع الأرقام الحسابية من ١ الي ١٠ وكل رقم يضاف اليه يعطينا ناتجاً مختلفاً عن الرقم السابق.. اذن.. البداية من الصفر مهمة جداً.. فهي الأساس وهي القاعدة التي نبني عليها كل هذا الصرح الذي يدل علي شخصيتنا.

" تذكر أنك لن تفوز في لعبة لم تشارك فيها من الأساس " لا يهم أين تقف الآن..؟؟!! ، والعوائق المادية والنفسية التي تشعر بها ، فكل ذلك سيتغير ، لا تقل أنك ستنتظر حتى تتغير نفسيتك للأفضل ، أو حتى تزول كل مصائب الدنيا من رأسك ، وبعدها تعدني أنك ستبدأ فوراً..!! هل تظن أن حياة الناجحين تخلو من المصاعب..؟؟!!

الناجحون.. اكتسبوا عادات النجاح ، ومارسوا هذه العادات مراراً، بل آلاف المرات ليصلوا إلى ما أرادوا هم

الوصول إليه ، لذلك هم الآن لا يشغلهم النجاح لأنهم يعيشون كل ما يجذبهم إليه .

الناجحون .. أيقنوا بأن عليهم أن يبدأوا بالخطوة الأولى للتقدم للأمام ، بغض النظر عن الشهادات العليا التي اكتسبوها ، والهدوء الرائع الذي يعيشون به ، وأنهم بدأوا يشقون طريقهم في الحياة من القاع ، باختصار كل ذلك لم يكن أصلاً ، بل هم أوجدوه بالعمل ، وهذا ما عليك فعله . عليك تغيير المعادلة ، أنت لست ما أنت عليه ، لا تقل أنك لا تملك الإمكانيات والقدرات الكافية للتحليق في سماء المجد ، ولا تقل أنك إنسان بسيط تطمح لاستلام راتبك في نهاية كل شهر لتنفقه على الفواتير التي تتراكم عليك أو مصاريف أسرتك التي لا تنتهي ، دعنا نتوقف عن ذلك ، ونفكر في قيادة حياتنا بصورة أفضل وأكثر عملية. إن الفاشلين أناس لم يكلفوا أنفسهم عناء الخروج من القاع الذي ألقوا أنفسهم فيه ، فحياتهم لا تعنيهم ، وهم غير جادين لتغييرها ، كما أنهم يجلبون التعاسة لمن حولهم ، فيزيدون

من معاناة الآخرين المرتبطين بهم ، إنهم لو أدركوا بالفعل ما
سيجروه لأحبائهم من التعاسة والشقاء ، لما كانوا أوقعوا
أنفسهم في كل ذلك. لتبدأ الآن حياتك الجديدة. (٢٢)

تذكر أنك لن تفوز في لعبة لم تشارك فيها من الأساس...!!!
عش حياتك منذ هذه اللحظة وكأنك لا تعرف شيئاً..
وكانك لم تتعلم أي شيء من أحد، ابدأ من نقطة الصفر لتصبح
نظيفاً، نقياً، حينها ستنضج على الفور، وستصبح أروع
شخصية.

حقيقة لا يعلم كثير من الناس أن غالبية متاعبهم
ومشاكلهم وراء أفكارهم، وقد تستطيع تلخيص الحل لكل
ذلك في (غير أفكارك تتغير حياتك)

٢٢ مقالة - احمد يوسف - منتديات الاسلام اليوم - ٢٠١٦ / ١٠ / ٦

برمج عقلك

أحيانا عندما يعتاد الإنسان علي سماع شئ معين من التلفاز؛ أو من الانترنت؛ أو من الراديو؛ أو غير ذلك ، فانه ربما قد يكتسب هذا الشئ- ويقلده..!! هل تذكرت معي الرجل الذي قد برمج عقله بأن قطعة (الأفيون) التي يتعاطاها تخفف من ألم بطنه..!! ومثال آخر: إذا سألت شاباً أو فتاة عن حكم العلاقة بين الشاب والفتاة في الجامعة كصديقين أو مجرد علاقة بريئة كما يقولون..!! فسيجيبك الكثير من الشباب عن هذا الأمر أنها مجرد علاقة بريئة أو علاقة أخوية..!! فمن أين اكتسب هؤلاء الشباب هذه الأفكار..؟؟؟ من التلفاز أو الانترنت لما بهما من المسلسلات والأفلام العربية والأجنبية والبرامج الاعلامية التي تتحدث عن هذا الموضوع؛ وأيضا مشاهدة ما يحدث في الجامعة؛ وما يشاهدونه في الأفلام الأجنبية أو أفعال الغرب وغير ذلك...، وهذا الكلام محفور في أذهان

الشباب وعقولهم وأصبحت أفكار يثها لمن حوله ويجيب بها
عن من يسأله...!!

ومثال آخر.. إذا سألت شاباً عن طبعه وسلوكه عن
حدوث المشكلات... يقول لك: (مشكلتي أنني عصبي) يا
أخي الفاضل أسالك سؤالاً: هل ولدت بهذه العصبية أم أنك
اكتسبتها..؟؟ أم أنك أقنعت نفسك علي مر السنين بأنك
عصبي..؟؟ أي نعم أنك قد يكون بك جينات وراثية عصبية
من الأب أو الأم أو من أجدادك وأسلافك ، لكن هذا لا يمنع
أنك قد تغير من نفسك وتقلل من هذه العصبية؛ لكن قد يقول
قائل (أن الطبع يغلب التطبع) وهذا لمن لا يريد التغير؛ لمن لم
يرد التغير عن أفكاره وما يعتقده من معتقدات خاطئة عن
الحياة العملية.

فاذن غير أفكارك... تتغير حياتك إلى الأفضل ، وتصبح
ذو شخصيه رائعه ، محبوبه ، جميله ، أنيقه ، جذابه. كل ذلك يبدأ

من برجة عقلك؛ لما يحتويه من أفكار ومفاهيم ومعتقدات قد تكون غير صحيحة. فالأغلبية لديهم خطط، دراسية كانت أم عملية؛ وكل شخص يتميز عن غيره بخطّطه وأهدافه وكلنا نتمنى - خطّة - تقودنا للنجاح.. بعد الاستعانة بالله سبحانه وتعالى..

أهدافنا كثيرة منها (الشخصية؛ العائلية؛ الدراسية؛ المهنية؛ الصحية؛ الاجتماعية؛ الأخلاقية؛ الثقافية.. وغيرها.. في الواقع..!! بإمكاننا عمل الكثير في آن واحد.. بإمكاننا صنع النجاح والتميز الكبيرين.. بإمكاننا عمل المستحيل.. بإمكاننا أن نكون ((كيفما نريد..!!)) وبإمكاننا اقتناء وعمل ما نريد..!!

فقط.. هي برجة لـ عقلنا الباطن..!! فالعقل الباطن يعمل على تفسير وتخزين حديث الإنسان مع نفسه لفترة زمنية طويلة (سلبياً كان أم إيجابياً..). فلقد جعل الله تعالى

لكل إنسان قدره على التحكم بتصرفاته وما ييدر منه من ردّة فعل؛ نتيجة لتفكيره وحديثه الداخلي مع نفسه.. فلو قمت ببرمجة عقلك ايجابياً ، ستجد أن كل أمورك إيجابيّة؛ وعلى العكس فلو قمت ببرمجتها سلبياً ، ستجد أن أمورك سلبية.. كأن تقول " أنا عصبي " فيتبرمج عقلك على أن تكون عصبياً ؛ فيقوم العقل الباطن بحفظ هذه الكلمة لفترة طويلة ولا شك بأن ذلك سيظهر في ردّة فعلك...!!

لذا يقال دوماً..

راقب أفكارك ، لأنها ستصبح أفعالاً. راقب أفعالك ، لأنها ستصبح عادات.

راقب عاداتك ، لأنها ستصبح طباعاً. راقب طباعك ، لأنها تحدّد مصيرك.

كما أن للعقل الباطن والحديث الداخلي دور كبير في تحديد حالتك اليوميّة ، إن كنت تريده سعيداً أم عبوساً..

لأنّك أنت من تحدّد يومك ، يروي أحدهم ، بأنّه تعرّف على شخص ، يعجب النّاس لأمره ، فلقد كان دائماً لديه ردّاً إيجابيّاً لكل سؤال حيث كان القدوة لموظّفيه ، فكان يحمّسهم دوماً ففي أحد الأيام ، ذهب رجلٌ إليه متعجّباً ، وقال له: " لا يمكن أن تكون إيجابيّاً هكذا طوال الوقت ، فكيف تفعلها"

فردّ عليه: "أستيقظ كل يوم ، وأقول لنفسى- ، عندك خيارين ، إمّا أن تكوني في مزاج جيّد أو العكس..!! فطبعاً ، أقوم باختيار الخيار الأول،" فلتعلم يا قارئى.، بأن حياتك بين يديك.، لن تتغيّر إلا بأمرك وإرادتك وبعزمك فالخيار كلّ بين يديك.، إن كنت تريد أن تكون ضحيّة لموقف.. أو أن تكون إيجابياً فتعلّم منه..!! لذا فمن الضروري عمل "برمجة لذواتنا" Update" ولقلوبنا Delete" لا للمصطلحات المتشائمة.

فعقلنا ، كجهاز الحاسوب ، ما عليك إلا أن ترسل له الأوامر وسيقوم بتنفيذها ، وإن لاحظت أي رسالة سلبية.. قم باستبدالها بأخرى ايجابية.. حتى يقوم العقل بـبرمجتها. ولتكون حياتك أفضل وأكثر راحة.. نفسيًا؛ فكريًا، وجسديًا، ما تحتاجه ، هو إرادة ذاتية + قلب قوي.

القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن:

- ١ - يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.
- ٢ - يجب أن تكون رسالتك إيجابية.
- ٣ - يجب أن تدل رسالتك علي الوقت الحاضر.
- ٤ - يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها.
- ٥ - يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات.

خطة ليكون التحدث مع الذات ذو قوة إيجابية:

- (١) دَوِّن علي الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية لها تأثير عليك. مثل (أنا عصبي... أنا ضعيف). والآن مزق هذه الورقة التي بها الرسائل السلبية وألق بها بعيداً
- (٢) دَوِّن خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيكَ القوة وابدأ بكلمة (أنا). مثل (أنا ذاكرتي قوية – أنا إنسان ممتاز).
- (٣) دَوِّن هذه الرسائل الإيجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك.
- (٤) والآن خذ نفساً عميقاً واقرأ الرسالة الواحدة تلو الأخرى إلي أن تستوعبهم جيداً.
- (٥) ابدأ مرة أخرى بأول رسالة وخذ نفساً عميقاً واطرد أي توتر داخل جسمك - اقرأ الرسالة الأولى عشر- مرات بإحساس قوي - اغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم افتح عينيك.

(٦) ابدأ من اليوم واحذر ماذا تقول لنفسك، احذر ما الذي الذي تقوله للآخرين، واحذر ما يقوله الآخرون لك.

(٧) لو لاحظت أن رسالة سلبية قم بإلغائها بأن تقول (إلغي) - وقم باستبدالها برسالة أخرى إيجابية .

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. الاعتقاد: (مولد التحكم في الذات) قام طبيب بعلاج مريض له بأن جعله يعتقد أن علاجه في قرص (أسبرين) من الممكن أن يكون الاعتقاد سبباً في الفشل والحد من تصرفاتنا في الحياة، ويمكنه أيضاً أن يكون سبباً رئيسياً للنجاح، وتحقيق أهدافنا.

الفصل الثاني

(برامج تقربك من الناس أكثر وأكثر)

- أحسن الترحيب.
- حَدِّث الناس بما يهمهم.
- أنصت اليهم.
- اقنعهم.
- اجعلهم يحبونك.
- دعهم يرون جمالك.
- خالط الناس.
- أضحكهم ولو دقيقة.
- تقبل الناس.
- كن كريماً.
- ارحم من حولك.
- قم بزيارتهم.
- سامح الجميع.

obeikandi.com

أَحْسِن الترحيب

قد يأتيك صديق لك يزورك في بيتك، يسأل عنك، ويأنس بك، ويريد أن يستشيرك في أمر ما، أو معه مشكلة يصعب حلها، أو قد تكون الزيارة في الله ولا يريد منك شيئاً، فقدم له شيئاً يسعده، وأحسن له الترحيب والبشاشة، ولا تشعره أنه ضيف ثقيل قد ضيق عليك واسعاً.

كنت أذهب لزيارة شخص ما من حين لآخر.. وكانت تُشدني فيه صفةً جميلةً في هذا الشخص وهى حسن الترحيب والاستقبال بمن هو قادم إليه.. فكنت أشعر بسعادة في داخلي واهتمام بشخصيتي..!!؟ فكان هذا الشخص حينما أذهب لزيارته أرى في وجهه الابتسامة، وعبارات الترحيب والاستقبال الحار.. حتى انجذب قلبي إليه ورغبت في زيارته مرات عديدة، فنتج عن ذلك أننى أحبته في الله ووضعت ثقتي فيه واستشرته في أمور عديدة تخصني واقتديت به في أخلاقه

وتدينه؛ فانظر إلى النتيجة كيف كانت..؟؟!! وما هو السبب الذي أوصلنى إلى تلك النتيجة..؟؟!! انه حُسن الترحيب الجيد بالأشخاص ، فقدم ما بوسعك من الأشياء الجميلة نحوهم بتقديرهم وإشعارهم بأهميتهم..!!

فالوصول إلى أروع شخصية قد يكون سهلاً حينما أشرح لك كلاماً نظرياً.. ولكن قد يكون صعباً عملياً من وجهة نظرك.. ولكن ليس هناك صعباً بالعزيمة والإصرار والإرادة القوية التي تحرك النفوس..!! وتشد الهمم إلى المعالي، فكل أمر يسهل تحقيقه بالتوكل على الله؛ والإرادة القوية؛ والنية الصادقة؛ وإتباع الأساليب والطرق الصحيحة التي تحقق لنا أهدافنا وآمالنا..!!

عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها قالت: إِنَّا كُنَّا أَزْوَاجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عِنْدَهُ جَمِيعًا لَمْ تُغَادَرْ مِنَّا وَاحِدَةٌ، فَأَقْبَلَتْ فَاطِمَةُ عَلَيْهَا السَّلَامُ تَمْشِي، لَا وَاللَّهِ مَا تُخْفَى مَشْيُهَا مِنْ

مُشِيَّة رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَمَّا رَأَاهَا رَحَّبَ قَالَ:
(مَرْحَبًا بِابْنَتِي) ثُمَّ أَجْلَسَهَا عَنْ يَمِينِهِ، أَوْ عَنْ شِمَالِهِ، ثُمَّ سَارَّهَا،
فَبَكَتْ بُكَاءً شَدِيدًا، فَلَمَّا رَأَى حُزْمَهَا: سَارَّهَا الثَّانِيَةَ، فَإِذَا هِيَ
تَضْحَكُ، فَقُلْتُ لَهَا أَنَا مِنْ بَيْنِ نِسَائِهِ: خَصَّكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِالسَّرِّ مِنْ بَيْنِنَا، ثُمَّ أَنْتِ تَبْكِينَ، فَلَمَّا قَامَ رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَأَلْتُهَا عَمَّا سَارَّكَ، قَالَتْ: مَا كُنْتُ لِأُفْشِيَ-
عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سِرَّهُ، فَلَمَّا تَوَفَّيْتُ قُلْتُ لَهَا:
عَزَمْتُ عَلَيْكَ بِمَا لِي عَلَيْكَ مِنَ الْحَقِّ لَمَّا أَخْبَرْتَنِي قَالَتْ: أَمَّا الْآنَ
فَنَعَمْ، فَأَخْبَرْتَنِي قَالَتْ: أَمَّا حِينَ سَارَّني فِي الْأَمْرِ الْأَوَّلِ فَإِنَّهُ
أَخْبَرَنِي أَنَّ (جِبْرِيلَ كَانَ يُعَارِضُهُ بِالْقُرْآنِ كُلَّ سَنَةٍ مَرَّةً وَإِنَّهُ قَدْ
عَارَضَنِي بِهِ الْعَامَ مَرَّتَيْنِ وَلَا أَرَى الْأَجَلَ إِلَّا قَدْ اقْتَرَبَ فَأَتَقِي
اللَّهَ وَاصْبِرِي فَإِنِّي نَعَمَ السَّلَفُ أَنَا لَكَ) قَالَتْ: فَبَكَيْتُ بُكَائِي
الَّذِي رَأَيْتِ، فَلَمَّا رَأَى جَزْعِي سَارَّني الثَّانِيَةَ، قَالَ: (يَا فَاطِمَةُ أَلَا

تَرْضَيْنَ أَنْ تَكُونِي سَيِّدَةَ نِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ، أَوْ سَيِّدَةَ نِسَاءِ هَذِهِ
الْأُمَّةِ^(٢٣)

فصفة الترحيب والاستقبال صفة محمودة وجميلة، إذا
اتصف بها أحد الناس لاقى قبولاً من كثير من الناس، ومحبة في
قلوبهم، وراحة في نفوسهم تجاه هذا الشخص.. فاحرص أيها
الإنسان القوى الإيمان على أن تكون ممن يتصفون بهذه الصفة
التي تقربك من الناس وتجذبهم اليك؛ فإذا جاءك أحد إلى بيتك
فاستقبله استقبالا حاراً مُتوجاً بأحب العبارات.. وقدم إليه ما
يُسره ويُسعد به دون مبالغة أو تكلفة تؤدي إلى إرهاقك أو
استدانتك للناس، فقدم ما تستطيع تقديمه بدون إفراط ولا
تفريط.. فخير الأمور الوسط.. والنبي - صلى الله عليه وسلم -
كان دائماً وسطياً في كل أموره.. كان مُيسراً على الناس.. ويختار

^{٢٣} رواه البخاري (٥٩٢٨) ومسلم (٢٤٥٠).

لهم الوسط في الأمور بشرط ألا يخالف شرع الله ولا يؤدي إلى
أذى أحد من الناس أو غير ذلك...!!

من مهارات التعامل مع الناس : استقبل الآخرين بالابتسامة؛
وابحث عن الاهتمامات؛ والأهداف؛ والخبرات المشتركة بينهم؛
فذلك يُفرحهم ويسمح لك التواصل معهم..

حَدِّثِ النَّاسَ بِمَا يُهِمُّهُمْ

بعد أن تُحسِّنَ ترحيبه وتقدم له ما يسعده ويألفه قلبه، وكل ذلك علي قدر استطاعتك، فاسأل عن أحواله وأخباره، وحدثه بما يهيمه ويشغل باله وساعده وتفاعل معه بمشاعرك وأحاسيسك وكل جوارحك.

أحيانا يجلس بجوارك صديق لك وهو عنده أمر يُهمه، كالترتيب لمشروع معين؛ أو الخوض في أمر ما، وأنت تعرف هذا الأمر فكل إنسان لديه أمر يُهمه ويحبه فهو يريد أن تسأله الناس عن هذا الأمر.. ماذا فعلت..؟! وإلى أين وصلت في هذا الأمر..؟! فهو يريد أن يتحدث معك في هذا الموضوع ويعرض إنجازاته..؟! فهو يريد أن يفضفض معك ويحكي لك ما بداخله، فتراه يجلس بجوارك ويتكلم بكلمات مهمة مع نفسه.. فأنت في هذه الحالة شاركة مشاعره واعرض عليه المساعدة وقدم له نصحك، وأشعره بأنك مهتم به وتتابع

أخباره.. فبهذا الفعل يُقرب الناس من بعضها.. وتنجذب
القلوب الى بعضها.. والشخص الذي يتابع أخبار الناس ويهتم
بأمرهم فهذا بلا شك أنه له مكانة خاصة في قلوب الناس..
يسأل عنهم ويتابعهم.. فهم يحبونه ويستشيرونه في أمورهم
العامة والخاصة ويثقون في رأيه ويحبون مجالسته.. وبهذا الأمر
يكون هذا الشخص قد حاز على أروع شخصية.. ومن الطبيعي
أن إرضاء جميع الناس غاية لا تُدرَك.. لأننا كبشر- ناقصون..
فالكمال لله وحده سبحانه وتعالى.. ولكن على الإنسان أن يجتهد
قدر استطاعته ليجذب القلوب ويصل إلى محبة الخالق أولاً؛
وشيئاً طبعياً إذا أحب الله عبداً أحبته الخلق.

وأحيانا أخري يجلس بجوارك شخص ويخرج هاتفه
ليتصل على أحد الناس ويبدأ يتحدث معه عن هذا الأمر الذي
يُهمه وبعد أن ينتهي من اتصاله ربما يهمهم مع نفسه بالكلمات..
ففي هذا الوقت أحيانا يريد الشخص أن يتجاذب معك
أطراف الحديث.. لتسأله عن حاله.. عن ما يشغله وما يهمه،

وما يحبه، ليفرغ ما بداخله من كلام وغير ذلك لأنه فقط يريد أن يشعر بأهميته وأهمية ما يفعله ويقوم به.. وقد يكون قد التمس فيك الصدق والأمانة وشعر بالراحة النفسية تجاهك؛ فكن أنت من الأشخاص التي تُحدث الناس عن ما يهمهم في حياتهم حتى تفوز بأروع شخصية، فهذا الأمر قد لا يكلفك شيئاً؛ بل هو دافع من داخل نفسك يدفعك لأن تسأل عن فلان وأحواله؛ وأخباره؛ وانجازاته؛ وأهدافه.

فهذا الأمر في غاية الأهمية.. فكل إنسان لديه أمر يحبه.. يريد أن يُحدث الناس عنه.. فإذا ذهبت لزيارة صديق لك.. أو أن صديقاً جاء ليزورك.. فلا تنس أن تسأل عن أخباره وانجازاته.. وأموره العامة لكن إن كان هناك أموراً خاصة لديه، فلا تتدخل فيها إن لم يأذن لك بذلك، أو أن يُحدثك هو عن هذا الأمر الخاص به..!!؟ أو أن يطلب مشورتك ورأيك في هذا الموضوع.. فتدخل الإنسان فيما لا يعنيه، يُنفر القلوب، ويُضيّق النفوس، ويؤدي إلى ما لا يحمد عقباه؛ بل قد يصل إلى

كره الناس لهذا الشخص الذي يتدخل فيما لا يعنيه، وتبتعد عنه
الناس وتكره مجالسته وتنفر من رؤيته؛ فاللهم اجعلنا ممن
يحبونك ويحبون من يحبونك ويحبوننا من يحبونك فاللهم آمين.

نصيحة:

تدرب علي فن التحدث؛ فالكلمة الطيبة تفتح الآذان؛
حدث الناس بما يهمهم، وأوحي اليهم أنهم ناجحون وطيون
وأنهم جديرون بالتقدير.

أنصت اليهم

بعد أن أحسنت الترحيب به وتحدثته عما يهمه ويشغل باله وقلبه سيحكي لك ما في قلبه، ففي هذه الحالة أنصت اليه جيداً واسمع منه كل كلمة يقولها ولا تقاطعه في الحديث أبداً، فهذا يزيد الثقة في نفسه، وترتفع درجاتك عنده في الرصيد العاطفي وهو حب هذا الشخص لأنه يسمعي جيداً.

لو أنك كنت تتحدث مع شخص ما في موضوع معين؛ وهذا الشخص غير منصت اليك، وغير متبته لحديثك، فهو ينظر يمينا ويساراً، وتراه يعبث بشعره تارةً؛ وبساعته تارةً أخرى؛ أو أنه انقطع منك وتحدث مع شخص آخر، فماذا يكون شعورك في هذه الحالة...؟؟ ألم تشعر بعدم الاهتمام...؟؟ وأن الشخص الذي أمامك غير مهتم لحديثك...؟؟ والعكس اذا كنت تتحدث مع شخص آخر وهذا الشخص منصت اليك جيداً ويسمعك جيداً؛ ونظراته موجهة اليك...؟؟ ألم تشعر في

هذه الحالة بالاهتمام والتقدير من هذا الشخص وأنه يشعر بك
ويقدرك...!! ألا ينجذب قلبك الى هذا الشخص وتجه وتريد أن
تحكي له كل أسرارك ومشاكلك.. أليس كذلك..؟؟!! ماذا لو
كنت أنت هذا الشخص الذي تتمتع بهذه الصفة الجميلة ألا
وهي (الانصات)؛ فقليلا ما تجد أحد من الناس يتمتع بهذه
الصفة الرائعة..؟؟!!

يعرف الاستماع بأنه: " مهارة معقدة يعطي فيها الشخص
المستمع المتحدث كل اهتماماته، ويركز انتباهه إلى حديثه،
ويحاول تفسير أصواته، وإيماءاته، وكل حركاته، وسكناته " (٢٤)

ويعرف الاستماع بأنه: عملية إدراك للإشارات أو الألفاظ
المنقولة عن طريق الأذن والتي تكون جملاً تحمل دلالة معينة. فهو
عملية إنصات إلى الرموز المنطوقة ثم تفسيرها، فالاستماع إذن

^{٢٤} مقالة - دكتور / وحيد حامد عبد الرشيد - مجلة المعلم - منتديات السبورة - قشم السبورة

الدينية - 16-05-2011

هو تعرف الرموز بالأذنين وفهم وتحليل وتفسير ونقد وتقويم
للأفكار والمعاني التي تثيرها الرموز المتحدث بها"

ويعرف بأنه "عملية إنسانية مقصودة تهدف إلى:
الاكتساب، والفهم، والتحليل، والتفسير، والاشتقاق، ثم البناء
الذهني"

عن جرير بن عبد الله رضي الله عنه قال : قال لي رسول الله
صلى الله عليه وسلم في حجة الوداع: " استنصت الناس " ثم
قال: لا ترجعوا بعدي كفاراً يضرب بعضكم رقاب بعض " (٢٥)

الإنصات.. فن له معايير وجودة، وله مقومات
وإمكانيات، لا يعرفها كثير من الناس.. قد تكون متحدث
جيد، ولكن في نفس الوقت قد لا تعرف كيف تستمع
للآخرين..؟! وكيف تقرأ حركات الشفاه وتعبيرات

٢٥ ((منفق عليه)).

الوجه..؟؟!! وكيف تتمكن من فك شفرة نبرات الصوت
والولوج ببحر من أمالك..؟؟!!

الإنصات الجيد سلوك حضاري، وهو أحد عناصر
عملية اتصالك الصحيح مع من حولك أن تصغي لمحدثك،
يعني أن تقدم الاهتمام والتقدير لما يطرحه من أفكار وقضايا،
حتى لو كان يختلف معك في الآراء، ولا تندesh حينما ترى
محدثك يرتاح إليك، ويهتم بما تطرحه عليه. وهذا هو السر في أن
الخطباء يهتمون في توجيه نظراتهم، والكلام إلى من يصغي إليهم
جيداً، ويتلقى الأفكار منهم بكل اهتمام. أضف إلى ذلك أن
الإنصات الجيد يمنح صاحبه نوعاً من الهيبة، ويجعله يبدو في
أعين الناس أكثر حكمةً وذكاءً. فضلاً عن أن مَنْ يتحلى بقوة
الإصغاء ويدرب نفسه على إتقانه يضمن حواراً راقياً واعترافاً
حقيقياً بالآخر.

• لا تهمل المشاعر غير اللفظية للمتحدث،
كاحمرار الوجه؛ ورفع الصوت؛ ولغة العيون. استمع، ركز،
ثم ناقش...!! فهذا يكون نقاشك غنياً ومهنياً وعلى طريقة
حوارية دقيقة، وتجعل المتحدث إليك يشعر بالارتياح
وبأنك تريد الاستماع إليه، وتهتم بقضيته.

• إذا حضرت في وسط الحديث لا تتدخل مباشرة
فيكون كلامك ثقیل الظل، بل انتظر حتى يستأنف الموضوع
ويتم إخبارك به، ومن ثم استأذن لتأخذ دورك في الكلام.

• من أهم مقومات فن الإصغاء عدم مقاطعة
المتحدث، ومقاومة الرغبة الفورية في التحدث. فالمقاطعة
المتكررة تعطي انطباعاً سيئاً عنك في المجموعة، وتغضب
الآخر وتجعله غير سعيد بالتحدث معك، حتى ولو كنت
تقاطع لتكمل جملة الشخص المتكلم نفسه.

• ليس من اللائق أبداً أن تكرر عبارة: (ماذا قلت...!!؟)، أو (ماذا كنت تقول...!!؟) فهذا يعني عدم التركيز معه.

• إذا كنت تعتقد بأن انشغالك في تجهيز ردود على كلام محدثك وسرحانك ولو لبرهات قصيرة يمر من دون ملاحظته فاعتقاده خاطئ، لأن عينيك سرعان ما تكشف ذلك بسهولة .

• نستطيع أن نتعرف على الأفراد الذين لا يتمتعون بإنصات جيد من خلال سلوكيات واتجاهات معينة: التركيز على مظهر المتحدث وملبسه، التظاهر بالإنصات وهو على عكس ذلك، الامتنعاض إذا كان يحتاج الموضوع إلى تركيز وجهد، صياغة الردود والاستجابات خلال حديث المتحدث، وأخيراً الاعتقاد بمعرفة ما يدور في رأس المتحدث.

- أن تتحلى بروح الدعابة فهذا شيء جميل، لكن لا تسرف بها كثيراً بينما الآخر يتحدث، أو تحولها إلى سخرية، فهذا يفقدك أهميتك ويجعل الآخرين لا يحملونك على محمل الجد.

- لا تستخف بكلام الآخر أو توجه إليه عبارات مثل: (ما أسخف كلامك..!!؟)، (بديهي ما تقول فكلنا نعرفه..!!؟) .

- لا تنتقد المتحدث بطريقة كلامه أو تجربته أمام مجموعة من الناس.

- احترم مشاعر المتحدث مهما كانت ولا توبخه .

- هناك بعض التصرفات غير اللائقة التي يجب تجنبها أثناء تحدث أحدهم إلينا منها: العبوس؛ المشي؛ أو إدارة الظهر له؛ السكوت التام والتجرد من أي تعابير؛ قضم الأظفار؛ أو قصها؛ أو تنظيفها؛ العبث بالشعر؛

الدندنة لبعض الترانيم؛ مشاهدة التلفزيون؛ أو اللعب على الكمبيوتر؛ أو اللهو بأشياء أخرى؛ النظر إلى الساعة بشكل متكرر؛ أو الظهور بمظهر الملول الذي نفذ صبره؛ قراءة جريدة أو مجلة؛ التأؤب المتكرر أو النوم في مكاننا؛ النظر في كل مكان خارج إطار الحدث (السماء، السقف، النافذة، الأغراض من حولنا).. الضحك لأنك تذكرت أمراً آخر.

وأخيراً.. حتي تفوز بأروع شخصية لابد أن تعلم أن الإنسان ابن حاجته ومصلحته، فحينما تنصت لمحدثك من أجل أن تتعلم منه الأشياء التي تفيدك في حياتك، فإنك سوف تفعل ذلك وبإتقان، ولذلك أنصت لتتعلم وليس بالضرورة لتتقن الآخرين .

نصيحة // أنصت إلى حديث الناس واستمع إليهم بانتباه
من غير مقاطعة؛ يحبك الناس.

اقنعهم

قد يطلب منك هذا الصديق رأيك في أمر ما، أو أنكم قد تناقشتم في موضوع معين، هو يري الموضوع بوجهة نظره، وأنت تراه بوجهة نظرٍ أخرى، وقد يقول لك من الشبهات ما لا تستطيع الرد عليها، ولكن حينما تُحدثه كن مُقنعاً له بالدليل وليس برفع الصوت والصراخ في وجهه.

كثيراً ما نقوم في بيوتنا مع أولادنا وزوجاتنا باصدار الأوامر والتعليمات دون أن نقنعهم بهذه الأوامر والتعليمات... فتري الأب يشير باصبعه السبابة الي ابنه الصغير ويقول له: افعل كذا ولا تفعل كذا.. وكثيراً من الناس اذا كانوا في نقاش وحوار مع أحد أصدقائهم تراهم يتحدثون الكلام ولا يستطيعون الاقناع.. تري كلامهم غير مفهوم وغير مسموع وغير مُقنع..!!

أظن أنك تعرضت في يوم من الأيام للحديث مع شخصٍ ما في موضوع معين وأردت أن تُقنعه..؟؟ فربما يسألك أسئلة لا تستطيع الرد عليها...!! ولكن ماذا تفعل..؟؟ وكيف تتصرف..؟؟ وكيف تقنع الناس بحديثك وموضوعك وكلامك..؟؟ فمطلوب من الواحد منا حينما يحدث أحد بموضوع معين ، أو يعطيه نصيحة معينة فعليه أن يُقنعه بما يقول...!!

فحتي تفوز بأروع شخصية بين الناس، كن مُقنعاً في كلامك مع الناس ومن حولك، بل؛ كن مُقنعاً لتلاميذك في المدرسة، وكن مُقنعاً لأولادك وزوجتك في البيت..حينما تتحدث معهم في موضوع ما، أو تريد أن تُوصل رأياً معيناً للناس فكن مُقنعاً لهم..ولكن كيف يقتنعوا بكلامك وبرأيك..؟؟!!

في حياتنا اليومية (أسرية - مهنية - اجتماعية...) يُعدُّ الإقناع فناً مهماً جداً من فنون مهارات الاتصال التي لا غنى عنها، وهو وسيلة لبلوغ الأهداف وتحقيق النجاح، فالطبيب يحتاجه لإقناع المريض، والأم تحتاجه لإقناع الأبناء، وكذا المعلم والسياسي والداعية والحرفي... ولك أن تتخيل ما يمكن أن يحدث لو لم يستطع الطبيب إقناع المريض بأخذ العلاج، أو لو فشلت الأم في إقناع أطفالها بالصحيح والخاطئ من السلوك، أو لو أحبط المعلم في كل محاولة لإقناع الطلاب بأهمية الدراسة والتحصيل.. لهذا فإن مخاطبة العقول والقلوب فن لا يجيده إلا من يمتلك أدواته. فإذا كنت تريد أن تكون أكثر إقناعاً، وتجعل الآخرين يفكرون بقول (نعم) عوضاً عن (لا)، ولتضمن أن يصبح الأشخاص أكثر تجاوباً مع ما تحاول قوله.

عن أبي أمامة رضي الله عنه قال: إن فتى شاباً أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله، ائذن لي بالزنا، فأقبل القوم عليه فزجروه، قالوا: مه مه، فقال: " ادنه " فدنا منه قريباً،

قال: فجلس، قال: "أتجبه لأمك؟" قال: لا والله جعلني الله فداءك، قال: "ولا الناس يحبونه لأمهاتهم" قال: "أفتجبه لابنتك؟" قال: لا، والله يا رسول الله جعلني الله فداءك، قال: "ولا الناس يحبونه لبناتهم" قال: "أفتجبه لأختك؟" قال: لا والله جعلني الله فداءك، قال: "ولا الناس يحبونه لأخواتهم" قال: "أفتجبه لعمتك؟" قال: لا والله جعلني الله فداءك، قال: "ولا الناس يحبونه لعماتهم" قال: "أفتجبه لخالتك؟" قال: لا والله جعلني الله فداءك، قال: "ولا الناس يحبونه لخالاتهم" قال: فوضع يده عليه وقال: "اللهم اغفر ذنبه، وطهر قلبه، وحسن فرجه" فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء.^(٢٧)

إن هذا الشاب قد جاء والغريزة تتوقد في نفسه، مما يدفعه إلى أن يكسر حاجز الحياء، ويخاطب النبي صلى الله عليه

^{٢٧} الراوي: أبو أمامة الباهلي | المحدث: الألباني | المصدر: السلسلة الصحيحة الصفحة أو

الرقم | 1/712: خلاصة حكم المحدث: إسناده صحيح

وسلم علناً أمام أصحابه، وأدرك النبي صلى الله عليه وسلم
المربي المعلم لديه جانباً لم يدركه فيه أصحابه فما هو؟ لقد جاء
هذا الشاب يستأذن النبي صلى الله عليه وسلم ولو كان قليل
الورع عديم الديانة لم ير أنه بحاجة للاستئذان بل كان يمارس ما
يريد سرّاً، فأدرك صلى الله عليه وسلم هذا الجانب الخير فيه،
فماذا كانت النتيجة: " فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء
"

وها هي بعض من العوامل التي تساعدك على أن تكون
محاوراً فعالاً ومنصفاً، بحيث تحاول أن تُقنع الطرف الآخر
بوجهة نظرك برضا ودون التسبب في جرحه أو إحراجة:-

- استخدم الكلمة الأكثر إقناعاً في العالم وهي (لأن)، ففي
أغلب الأحيان نحن نقبل بما يأتي بعدها من دون التوقف
للتفكير فيه، فهي تؤدي إلى تجاوب تلقائي، لهذا إذا أردت بلوغ
مرادك استخدم كلمة (لأن) لتزيد من درجة إقناعك .

- في بعض الأحيان وحسب نوع الموقف، قد يكون من الأفضل إقناع الأشخاص بشكل خاص تجنباً لتشتت المسؤولية، لهذا عليك جعل كل طلب فردياً وخصوصاً، من أمثلة ذلك جمع التبرعات للجمعيات الخيرية .

- وبما أننا نعيش في عصر الثورة التكنولوجية، ففي بعض الأحيان أيضاً وحسب الموقف يمكنك الاستفادة من النفوذ الاجتماعي عبر الفيسبوك، فكلما ارتفع عدد الأشخاص الذين يعلقون رأى أشخاص أكثر أن ما نُشر- مقبول أكثر اجتماعياً وكانوا على استعداد أكثر للمشاركة . ومن أمثلة ذلك استفادة الشركات الكبرى وترويج إعلاناتها ومنتجاتها، وأثر ذلك على المبيعات .

- وفي مجال العمل وعند الرغبة في زيادة راتبك، عليك أن تعلم لكي تحصل على ما تريد، عليك أن تُعطي أصحاب العمل ما يريدونه، يجب أن تكون الأفضل وتُقدم لهم ما لا يستطيع أي

شخص آخر تقديمه . عليك أن تتأكد أنهم يعرفون قيمة ما تُقدمه لهم وما يمكن أن يحصل إذا استبعدوك .

- تصرف بشكل ثابت في العمل أو في علاقة أو في أي تواصل اجتماعي، بحيث أن تكون متفقاً معهم علي مبادئك وقراراتك وأهدافك حتي يستطيعوا فهمك، وهنا سيعرف الآخرون ما يمكن أن يتوقعوه منك، وكيف عليهم أن يتصرفوا للحصول على ردود فعل معينة منك، وبهذه الطريقة تتمكن من جعلهم أكثر مرونة. تفيد هذه الطريقة في التعامل مع الأطفال أيضاً .

- ابدأ أي نقاش باستخدام الصوت الأجل الذي يجب الناس سماعه أكثر من أي شيء آخر وهو اسم الشخص، وستجد أيضاً أن أي جدال أو صراع سيتبدد وستحصل بعض التنازلات من الطرف الآخر .

- نوعية وعمق العلاقات مع الأشخاص قد يكون له أثر كبير في استجابتهم لك وتقبلهم لرسالتك .

وها هي مجموعة من الأسرار التي تساعدك في اقناع الآخرين: - (٢٨)

١ - ابدأ بإنجاز المهمة : لكي تضمن اقتناع الآخرين بدورهم في إنجاز المهمات، ابدأ أنت في إنجازها ثم اعهد إليهم بإتمامها . فإذا أردت أن يساعدك ابنك في تنظيف السيارة، شمر عن ساعديك وابدأ بالتنظيف ثم اطلب منه أن يكمل بعدك .

٢ - استخدم كلمة " تخيل " : حين ترغب في إقناع شخص بأداء مهمة ما، اجعله يتخيل كيف سيكون الحال إذا ما وافق على إنجاز هذه المهمة ومدى المعاناة التي

سيتكبتها إذا ما رفض القيام بها . على سبيل المثال : قل له :
أعلم أن الوقت قد تأخر كثيراً ، وعليك لك أن تتخيل كيف
سنصبح غداً مرتاحين وسعداء إذا ما انتهينا من إنجاز هذه
المهمة الليلة .

٣- أشعره بمرارة الخسارة : يميل الإنسان إلى
الاعتناع بفعل شيء ما إذا أوضحت له حجم خسارته إذا ما
أحجم عن القيام به بدلاً من أن توضح له الفوائد التي
ستعود عليه جراء فعله . فإذا رغبت في إقناع صديقك بأن
يذهب معك في رحلة للتنزه على الشاطئ ليلاً ، قل له :
سيفوتك منظر الغروب الرائع إذا أصررت على عدم
مرافقتي إلى الشاطئ ."

٤- كن سباقاً في العطاء : يميل الناس إلى رد العطاء
والكرم والجميل إلى أهله ، فابدأ دائماً بفعل التصرفات
الحسنة التي تروق للآخرين وستجدهم يردون إليك مثلها

وأفضل . فبادر بتقديم يد العون والمساعدة للآخرين
لترغّمهم على رد الجميل حين تحتاج المساعدة .

٥ - اطلب أكثر مما تحتاجه بالفعل : يشعر الناس ببعض
الذنب إذا ما طلب منهم أحد معروفًا ورفضوا القيام به،
ويشعرون برغبة في قبول القيام بأي طلب آخر يتبعه ما دام في
مقدرتهم إنجازه . فقد يطلب الطفل من والده أن يصطحبه إلى
النادي مثلاً، فإذا رفض الأب طلبه، سيطلب الابن أن يذهب
للتنزه في الحديقة العامة، وبهذا لا يستطيع الوالد أن يرفض
الطلب الثاني للابن وينال الابن ما كان يريد في الأساس .

٦ - ارسم البسمة على وجهه : حافظ على حَسِّك الفكاهي
مع الآخرين لكي ترق مشعرهم وتفتح قنوات اتصال وتفاهم
بينكم وتسهل استيعابهم لأفكارك وبهذا يكون حديثك معهم
أكثر إقناعًا .

٧- استبدل " أنا " بـ " نحن " :خاطبهم بضمير الجمع بدلاً من المفرد، وستكون أكثر إقناعاً وتلزم الآخرين بمشاركتك في المهمة التي تتحدث معهم بشأنها .على سبيل المثال قل : ((علينا باتباع التعليمات ليحصل كل منا على تقارير جيدة آخر الشهر)).

٨- استرجع الإنجازات السابقة ذات الصلة: من أفضل أساليب الإقناع أن تؤكد للشخص أهمية وجدوى أن يبقى على وتيرته ويستمر في أفعاله الناجحة السابقة .أقنع موظفك بأداء المهمة الحالية كأن تقول له : ((لقد نجحت في إتمام مثل هذه المهمة من قبل ، وأنا متأكد من أنك ستنجزها هذه المرة على نحو أفضل من المرة السابقة))

٩- اختر الوقت المناسب :أحياناً قد يرفض الآخرين طلبك ليس لأنه يصعب عليهم إنجازه وإنما لأنك أخطأت اختيار الوقت المناسب لتقديمه .فاختر أفضل الأوقات لتطلب فيها ما تريد؛ على سبيل المثال : ((عقب إبداء الشكر للآخر وتلقي الرد على شكرك إياه .يمكنك مثلاً أن تقول : أشكرك على دعوتي

لحضور حفلك الرائع)) وبعد أن تتلقى من الآخر ردًا على هذا الشكر قل له : ((إنه لمن دواعي سروري، في الحقيقة أن نكون أصدقاء، وآمل أن تسدي إليّ معروفًا ما))

وأخيراً.. فهذه بعض التقنيات التي تُعدُّ غيضاً من فيض، فالإقناع بحر عميق له أدوات وتقنيات كثيرة، ولكن السؤال المهم هو: ماذا لو فشلت كل الطرق ولم يقتنع الآخرون بما تريد أن تقوله..؟! في هذه الحالة أقول لك عليك أن تغير موقفك، فلا يمكنك إقناع أي شخص بفعل شيء ما لم يرغب به، لهذا يتوجب عليك تحسين عَرْضك أو أن تراه من وجهة نظر الطرف الآخر... ضع نفسك مكانه، وفكر فيما يدفعه للعناد وعدم الاقتناع، فربما عليك إقناع نفسك بحجته، وإدراك اعتراضاته.. امتلك القدرة على الإصغاء والمساومة، فهي أيضاً أداة للإقناع مثلها مثل الأدوات الأخرى، فالطريقة الأسهل لإقناع الآخرين تكمن في إعطائهم ما يريدون .

كن مُقنعاً وأنت تُبدي وجهة نظرك.. لا تفرضها عليهم
بالقوة.. دعهم يبحثون عنها

ويؤمنوا بها.

اجعلهم يحبونك

شخصٌ محافظٌ علي صلواته الخمس في جماعة ، كان لا يترك فرضاً ؛ ورغم ذلك كان الناس من حوله لا يحبونه؛ فعزمت أن أعرف السبب الذي أوصل الناس لكره هذا الرجل .. !! رغم أنه يصلي صلواته الخمس في جماعه وملتزم أمام الناس ولكن ما من أحدٍ حوله إلا وشكالي منه ؛ ويقول لي أني لا أحب هذا الرجل .. !! فاندعشت وتعجبت ، وصممت أن أعرف السبب؛ فأخذت أحدث الناس وأسألهم لماذا لا تحب هذا الرجل ..؟! هل أخطأ في حقك يوماً ما..؟! هل سبك وشتمك في يوم من الأيام..؟! فماذا فعل معك..؟؟ هل أذاك في شي ..؟؟ وسألت أكثر من شخص فكانت الاجابه واحدة وهي (أن معاملته غير طيبة وسلوكه بذيئ مع الناس) اذن؛ واجب علي الإنسان أن يحقق الجانب الإيماني مع ربه، ثم ينظر

بماذا يأمره ربه..؟ وبماذا ينهاه حتى يستطيع التواصل مع الناس
ويصل إلي أروع شخصية..!!؟

نحن نعيش الآن في عالم قلت فيه القيم الإنسانية كالطيبة
والرحمة، الا من رحم ربي طبعاً، بل إن من يتصف بالطيبة
والإنسانية أصبح لا يُلقى اهتماماً أو احتراماً بالقدر الذي يناله
من يتصف بالأنانية والتعجرف، كما أن انخراط الناس
وانشغالهم في أعمالهم أنساهم أهمية التربية الخلقية والقيم البشرية
لهم ولأبنائهم، ولكن لك أن تعلم أن أول خطوة في طريق
النجاح والسعادة هو تحديد قيمك ومبادئك في الحياة، ومن
المؤكد أننا يجب أن نرجع إلى الدين كي نأخذ منه الأخلاق
والقيم والمبادئ السامية.

كما أن التحلي بالأخلاق الحميدة ليس أمراً صعباً مطلقاً
بل هو إعادة تقييم لسلوكك وتعاملك مع الآخرين وتصحيح
ما تجده غير لائقاً وعلى سبيل المثال: كن مُحِباً للآخرين وتعامل

معهم بمثل ما تحب أن يعاملوك به، وكن حريصاً على الخير للجميع فكل هذه الأشياء الصغيرة سوف تحول حياتك وحياة الآخرين من حولك إلى حياة سعيدة وجميلة وستصبح إنساناً يتمتع بقدر عالي من الأخلاق الرفيعة، وإنساناً ذو شخصية رائعة.

ولكن كي تكون إنسان خلق ومحبوب عليك أن تعرف بعض المفاهيم والأفكار والخطوات التي تساعدك على الوصول إلى ذلك بسهولة ويسر وذلك من خلال: ^(٢٩)

١ - ماذا يعني لك الشخص الخلق الصالح..؟

بعض الناس يظنون أن الشخص الخلق هو فقط من لا يؤذي الآخرين، ولكن هذا يكون صحيح إلى حد ما حيث أن الإنسان الخلق هو فعلاً لا يؤذي الآخرين ولكنه يكون أيضاً

^{٢٩} موقع ثقف نفسك - وهو أكبر صفحة ثقافية عربية على الفيس بوك أكثر من ٢٤ مليون متابع على صفحات مواقع التواصل الاجتماعي. - www.ThaqafNafsak.com

مصدر خير وسعادة بالنسبة للآخرين وقد تكون لست إنساناً
سيئاً ولكن هل أنت إنسان خلوق..!!؟

- هل تعرف ما أهمية الإنسان ذو الأخلاق في جعل العالم
مكاناً أفضل لنحيا به..!!؟ وهل بإمكانك القيام بما يقوم به تجاه
المجتمع والعالم..!!؟

- ما هي أكثر الصفات التي تجذبك..!!؟ وأين أنت من
هذه الصفات..!!؟

- فكر في رد فعل أصحاب الخلق تجاه أفعال وسلوك
الآخرين معهم في كل المواقف وتعلم منهم كيف تتحكم في رد
فعلك في أي موقف تواجهه..!!؟

- فكر في الطرق التي يمكنك بها تطبيق هذه الصفات،
وكيفية تطبيقها في العمل والعلاقات الشخصية والنظام الغذائي
وأسلوب الحياة بشكل عام..!!؟

٢ - انظر دائماً للجانب الإيجابي من كل شيء:

فهناك حكمة تقول " أن تضيء شمعة خير لك من أن تلعن الظلام " فلا تكن مستسلماً للعقبات والذلل ؛ بل عليك أن تحاول إيجاد حل لكل مشكلة بشكل سريع ؛ ولا تعباً بمن يحاولون إحباطك ؛ بل اطلب منهم أن تتعاونوا سوياً في تذليل العقبات وتطبيق التغيير الإيجابي الذي تريد.

٣ - كن محباً وصديقاً لكل من حولك:

بغض النظر عن جنسهم ؛ أو سنهم ؛ أو ديانتهم ؛ أو ثقافتهم ؛ فإن اختلفنا في هذه الأمور إلا أننا جميعاً لدينا مشاعر وأحاسيس يجب أن نقدرها.

٤ - لا تحاول أن تنصح إنساناً عندما يكون في حالة غضب:

بل عليك أن تكون هادئاً وتكتفي بالنظر إليه ولا تقول: إني أفهمك بل قل له: كيف أستطيع مساعدتك...؟

٥ - لا تقارن نفسك بالآخرين:

فقد تنظر إلى من هم أكثر منك توفيقاً في الحياة وتبدأ في المقارنة التي لن تفيدك بشيء؛ إلا أنها سوف تفقدك طاقتك وحماسك ووقتك؛ فبدلاً من ذلك حاول أن تستغل قدراتك ومواهبك التي منحها الله لك وأن تبدأ طريقك نحو النجاح والتميز.

٦ - حاول أن تقوم بعمل خيري:

كل يوم ولو كان بسيطاً، حاول أن تصل إلى الناس البسطاء والذين لا تعرفهم وقدم إليهم يد العون.

٧ - احترام الكبير:

يوماً ما سيصبح الشاب شيخاً؛ فأنت اليوم شاباً قوياً ذو صحة؛ ولكنك غداً ستصبح كهلاً ضعيفاً، ولذلك عليك أن تبحث عن المسنين وأن تقدم لهم المساعدة؛ بأن تساعد أحدهم على عبور الطريق؛ أو حمل الحقائب عنهم؛ أو غير ذلك، حيث أن كبار السن دائماً ما يعانون من مشاكل صحية؛ كمشاكل الرؤية؛ والسمع؛ والتذكر؛ ولذلك فمساعدتك لهم سوف ترقق قلبك وسوف تدفعك بقوة إلى أن تكون شخصاً ذو أخلاق عالية ورقيقة.

٨- تعامل برحمة ولطف مع أصحاب الإعاقات العقلية:

فهم لديهم مشاعر يجب المحافظة عليها وهم إخوة وأخوات لنا، وتخيل لو أنك ولدت بنفس الإعاقة كيف كنت ستحب أن يعاملك الآخرون...؟! لذلك عليك أن تراعي مشاعرهم وأحاسيسهم وأن تمنحهم ابتسامة كبيرة وأن تظهر لهم المحبة في عينيك، وعند تعاملك معهم لا تحاول لمسهم لأن

ذلك قد يخيفهم، كما أنه عليك ألا تتبته لمن حولك ممن يضحكون أو يسخرون من تعاملك مع متحدي الإعاقة بل ركز جيداً معه واحرص أن يكون الوقت الذي تقضيه معه وقت ممتع لكليهما، وسيأتي لاحقاً كلامي عن الرحمة في البرامج القادمة وهو برنامج (ارحم من حولك).

٩ - كن مجاملاً لأصدقائك:

وكذلك للأشخاص الذين لا تعرفهم وتعامل مع الجميع بأسمى مراتب الاحترام الذي قطعاً سيكون نفس الأسلوب الذي سيعاملونك به.

١٠ - كن مستمعاً ولا تكن متكلماً:

عندما يتحدث إليك أي شخص فاستمع إليه جيداً ثم وجه إليه بعض الأسئلة حول الموضوع الذي يكلمك عنه

وبذلك يعلم أنك متبها له ومركزاً فيها يقول، لعلك تذكرت
معى برنامج (أنصت اليهم)

١١ - لا تحاول الحصول على الاهتمام بالصوت العالى أو
بالأسلوب اللفظ:

اقنعم^(٣٠)، وهذا هو مرتبط الفرس، عندما تكون فى مشادة
كلامية مع أحد أصدقائك، ومن الأفضل أن تفكر جيداً قبل أن
تقول أى شىء وكن حريصاً على أن تصلا لحل وأن تخبر من
أمامك أنك لا تريد أن تخسره بأي حال من الأحوال.

١٢ - شارك الآخرين فى احتفالاتهم وانتصاراتهم وفوزهم:

بمعنى قم بزيارتهم وهذا برنامج ستقروؤه فى السطور
القليلة القادمة، فحتى وإن لم تكن سعيداً بهذه الانتصارات

^{٣٠} كما تكلمت بالتفصيل فى برنامج (اقنعمهم).

فمشاركتك أفراحهم سوف تزيد من أواصر المحبة والود
بينكم، وبشرط أن تكون هذه الاحتفالات والانتصارات بعيدة
عما يخالف الشرع الحنيف.

أقول لك

أجمل طريقة تجعل الأطفال يطيعونك هي الحب.. اجعلهم
يحبونك وبعدها سيكون توجيههم سهلاً جداً.. فبالضرب
والخوف سيتعقد كل شيء...!!

دعهم يرون جمالك

كيف تصبح جميلاً...؟؟!! كيف تصبح جميل المظهر...؟؟!!
كيف تصبح جميل الجسم...؟؟!! كيف تصبح جميل الروح...؟؟!!
ربما ما تراه أنت جميلاً يراه غيرك على العكس تماماً مما تراه،
حتى أنت نفسك فإن تقديرك للجمال ما هو إلا إنعكاس
مجموعة تجارب وخبرات وتوجيهات تراكمت في ذاكرة دماغك
على مر السنين، فأنت وأنت لا زلت في المهد صغيراً لم تكن تميّز
بين الأشياء بعد، فكان الجمال والقبح متساويان في نظرك، كما
أننا نلاحظ أن قيم الجمال عند أقوام معيّنة هي نفسها قيم القبح
عند أقوام آخرين، والعكس صحيح، ولكن السؤال المطروح
هو كيف تكون جميلاً في مقاييس البيئة التي تعيش فيها...؟؟!!

لا يختلف اثنان أن الجمال الحقيقي هو جمال الروح، لأن
الجمال الداخلي لا يفنى.. أمّا جمال الجسد فهو يتناقص إلى أن

يتلاشى كنتيجة طبيعيّة لتقدّم العمر أو التعرّض لحادث ما،
ورُبّ قائل يصّر على السؤال: كيف أكون جميلاً بمظهري...!!؟

للإجابة على هذا السؤال اتّبع النّصائح التالية:

- التغذية الجيّدة والإكثار من تناول الفاكهة الغنيّة
بالفيتامينات، والتي تعمل على إضفاء الرونق والجاذبية على
الجلد والوجه والعينين.

- الحرص على الحصول على قدر كاف من النوم والراحة
دائماً، وتجنّب الإرهاق والسهر.

- الحرص على الاهتمام بالنظافة العامة وحسن المظهر.

- التّطيّب بعطر مناسب، لأن الرائحة الجميلة جزء من
الجمال بشكل عام .

- اختيار قصّة الشعر والتسريحة المناسبة لشكل الوجه، وقد
قالوا: الشعر ثلثي الجمال .

- معالجة البثور والطفح الجلدي وكل مشاكل البشرة بعد
مراجعة طبيب مختص وتحت إشرافه .

- ممارسة الرياضة لأنها تعمل على بث الحيوية والنضارة في
الجسم، والمواظبة على تدليك الوجه والجسد بشكل دوري .

- استخدام الكريمات والمستحضرات التجميلية الموثوقة
والمجربة والتركيز على الخلطات الطبيعية، كدهن الوجه بأية
فاكهة مهما كانت، أو مسح الوجه والبدن بزيت الزيتون وغيرها
من الزيوت المفيدة. وهذا بلا شك من أسباب انجذاب الناس
إليك.

وقبل ذلك كله أرشدنا النبي - صلي الله عليه وسلم -
وقال ((ان الله جميل يحب الجمال)) فالله سبحانه وتعالى يحب
العبد الجميل، النظيف، المهتم بمظهره وملبسه حينما يدخل
المسجد ليصلي أو يجلس من الناس وغير ذلك، فعدم الجمال
والزينة والنظافة قد ينفر الناس منك...!!

ومضة

قمة جمالك حينما يستفيد من حولك بعطائك، دعهم يرون
فيك التفاؤل، والتوجيه، والحسن، والرقي، والمثابرة تكن جميلاً
محبوباً رائعاً

خالط الناس

كان أحد أصدقائي الذي تعرفت عليه مؤخراً لا يحب أن يخالط الناس، يحب المكوث في البيت، ولا يذهب حتي عند أقاربه، فلما يُحدثني أنصت له جيداً، فكانت حجته أن بعض الناس لا يرحب به جيداً، كما تكلمت سابقاً عن أهمية حُسن الترحيب، فجاءته عقدة من مخالطة الناس فقرر ألا يخالطهم، فكان يجلس مع اثنين من أصدقائه هم الوحيدون الذين يرتاح اليهم ويحكي لهم همومه وآلامه، لكنه تأذي من مخالطة الناس وشعر أن جميع الناس سيئون للغاية وهذا ما يعتقده هو في مخيلته الذهنية عن مخالطة الناس.

الشخصية الرائعة المحبوبة المشكورة من الناس هي الشخصية الاجتماعية بل ومشكورة من النبي - صلى الله عليه وسلم - حينما قال (المؤمنُ الذي يخالطُ الناسَ ويصبرُ على أذاهم أعظمُ أجراً من الذي لا يخالطُهم ولا يصبرُ على أذاهم). قال

حجاجٌ خيرٌ من الذي لا يخالطهم.) فهنا دليل على مخالطة الناس، والاحتكاك معهم، والسؤال عنهم، ونصحهم إلى الصواب، وتحذيرهم من الشر، ودعوتهم إلى الخير.. كل ذلك يحتاج إلى أن تكون اجتماعياً والانسان بطبعه اجتماعيا في قلبه حب الخير.. فما أروعك اذا كنت من الشخصيات الاجتماعية التي تخالط الناس وتصبر على أذاهم.. ولا يرتجف قلبك حينما تقرأ (ويصبر على أذاهم) لا بل هذا يجعلك شخصية رائعة بين الناس ومحبوبة عندهم.. لأن الذي يخالطهم يدعوهم إلى الخير.. يدهم على الصواب.. يساعدهم.. يقول لهم الكلمة الطيبة.. يستمع إلى مشاكلهم والناس بفطرتها تحب هذا النوع من الشخصيات.. رغم أذى الناس وليس كل الناس طبعاً.. فهناك من الناس تحب أن تجلس معها وتسمع إليها.. وهناك من الناس من لا تحب أن تراها من سوء خلقها، وبذاءة لسانها، وهذا هو النوع من الناس الذي يجب عليك أن تصبر على أذاه حتى تحصل على الأجر الوفير من الله تعالى.

وقد ثبت عن النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ:
((الْمُؤْمِنُ الَّذِي يَخَالُطُ النَّاسَ وَيَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ أَعْظَمُ أَجْرًا مِنَ
الَّذِي لَا يَخَالِطُهُمْ وَلَا يَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ. قَالَ حُجَّاجٌ خَيْرٌ مِنَ
الَّذِي لَا يَخَالِطُهُمْ.))^(٣١)

جاء في الموسوعة الفقهية: إِنَّ الْمُخَالَطَةَ فِيهَا اكْتِسَابُ
الْفَوَائِدِ، وَشُهُودُ شَعَائِرِ الْإِسْلَامِ، وَتَكْثِيرُ سَوَادِ الْمُسْلِمِينَ
وَإِيصَالُ الْخَيْرِ إِلَيْهِمْ وَلَوْ بِعِيَادَةِ الْمَرْضَى وَتَشْيِيعِ الْجَنَائِزِ وَإِفْشَاءِ
السَّلَامِ وَالْأَمْرِ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّهْيِ عَنِ الْمُنْكَرِ وَالتَّعَاوُنِ عَلَى الْبِرِّ
وَالْتَّقْوَى وَإِعَانَةِ الْمُحْتَاجِ وَحُضُورُ جَمَاعَاتِهِمْ وَغَيْرُ ذَلِكَ مِمَّا يَقْدِرُ
عَلَيْهِ كُلُّ أَحَدٍ. اهـ.

^{٣١} الراوي : عبدالله بن عمر | المحدث : أحمد شاكر | المصدر : مسند أحمد الصفحة أو الرقم :

| 7/94 خلاصة حكم المحدث : إسناده صحيح

فكن اجتماعياً مع تلاميذك في المدرسة.. كن اجتماعياً مع
مرؤوسيك في العمل.. كن اجتماعياً مع مرضاك في المستشفى..
كن اجتماعياً مع جيرانك.. كن اجتماعياً مع الناس في الشارع..
كن اجتماعياً مع أقاربك؛ بحيث تزورهم وتسال عنهم، وتتفقد
فقيدهم، وتعود مريضهم.. فكن اجتماعياً وانظر الى النتيجة
كيف تكون رائعاً حينما يذكروك الناس بالخير ويحمدون
صفاتك..!!؟ ستكون سعيداً حينما يلتف الناس حولك
ويستشيرونك في أمورهم.. ويحكون لك مشاكلهم.. أليس بهذا
كله جيد بأن يُطلق عليك أروع شخصية..!!؟

فمن سُننِ الفِطرة أنَّ الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان
يُفضل العيش والحياة ضمن مجموعة من الأشخاص؛ فتكوّنت
الأسرة ثم العائلة الكبيرة ثم القبيلة ثم المجتمع، وذلك لأنَّ
الإنسان اجتماعي بطبعه لا يستطيع الحياة وحيداً في معزلٍ عن
النّاس؛ لذلك كان الطرد من القبيلة أو القرية قديماً والسجن
الانفرادي طرقاً للعقاب والقصاص.

يُطلق لفظ الشخص الاجتماعيّ على ذلك الشخص الذي يمتلك القدرات والمهارات بالفطرة أو بالتمرين والتدريب على تكوين سلسلةٍ من العلاقات الجيدة في محيطه سواءً في العمل أو مكان الدّراسة أو بين الأهل والأصدقاء، كما يمتلك القدرة للمحافظة على استمراريّة هذه العلاقات رغم ما تمرُّ به من أزماتٍ وصعاب، إضافةً إلى أنّ الشخص الاجتماعيّ يستطيع التّكيف مع محيطه بكل سهولةٍ ويُسرٍ، ويوجد الطرق للتواصل والتفاهم مع الأشخاص مهما كانت عقليّاتهم وأفكارهم وتوجهاتهم، كما أنّه يمتاز بالمرح والبشاشة وخفة الظّل ويلقى القبول من الكثيرين .

وهذه هي طرق عملية تساعدك لأن تكون شخصاً اجتماعياً: - (٣٢)

^{٣٢} مقالة بعنوان (كيف تصبح شخصاً اجتماعياً..؟) رانيا سنجق - موقع موضوع اقرأ عربي - ٢١ يوليو ٢٠١٥

- فإذا مللت من كونك انطوائياً ونبعت رغبةً من داخلك بأن تكون اجتماعياً؛ فعليك التعرف إلى الأسباب التي جعلتك انطوائياً، واجه نفسك بها بكل صدقٍ ودون إلقاء اللوم على الآخرين، ثمّ ضع الحلول العاجلة والآجلة للقضاء على هذه الأسباب التي عزلتك عن المجتمع وابدأ بالعودة إلى محيطك بروح جديدة .

١- عزّز ثقتك بنفسك وتحدث إليها بإيجابية، وابتعد عن فعل كلّ ما يثير اشمئزاز الناس من حولك أو سخريتهم، اقبل التغيير في سلوكك وكلامك وهندامك وطباعك فهذه الأمور تكون عادةً سبباً أساسياً للعزلة .

٢- تخلص من السُّمنة ومارس الرياضة إذا كنت تعاني من زيادة الوزن .

٣- اهتم بمظهرك الخارجى ونظافتك الشخصية وأناقتك وعطرك؛ فهي تزيد من ثقتك بنفسك وتجعلك تُقبل على الناس وتحادثهم .

٤- عود نفسك على التحدث إلى أشخاص جدد كل يومٍ من محيطك أو أثناء تسوقك أو ممارستك للرياضة ولو ببضع كلمات .

٥- أكثر من القراءة والمطالعة والاهتمام بأحداث العالم لتجد لنفسك فسحةً للحديث أمام الآخرين فيكون كلامك موزوناً وصحيحاً، وتنال القبول لدى الآخرين .

٦- اصغِ إلى الآخرين باهتمامٍ دون مللٍ أو ضجر، تحدّث إليهم بالطريقة التي تناسب مع كل شخصٍ حسب عُمره وثقافته وجنسه .

٧- تعامل مع الآخرين بتواضع ولّين ورّفق؛ فلا تتباهى
بمالك أو جمالك أو علمك وتجعل نفسك محور الكون وتُلغي
وجود الآخرين .

٨- تجنب كثرة اللّوم والعتب والمحاسبة الشّديدة على كل
قولٍ وفعل مهما صغُر أو كَبُر؛ فالشخص المتسامح المتغافل عن
زَلّات الآخرين محبوبٌ لدى الجميع .

من الناس من لا يخالط البشر ولا يحتك بهم.. اما خوفاً
من أذاهم كما ذكرت ذلك في قصة صديقي الذي تعرفت عليه
مؤخراً.. واما طبعاً فيه منذ الصغر.. فهو تعود على الانطواء..
فكثيراً من الناس لا تعرفه ولا تعرف اسمه.. بل والناس تنتقده
فيقولون هذا رجل انطوائي.. وقد يطلقون عليه أنه متكبر
ومتعالى على الناس.. فربما لا يكون كما يعتقدون؛ ربما به مشكلة
نفسية تجبره للجلوس في المنزل؛ أو أنه تعود منذ الصغر كما
قلت؛ أو يوماً من الأيام أودى من بعض الناس السيئين فقرر

الاعتزال والانطواء.. ولكن علينا بسعة الصدر وتحمل الناس حتى نفوز بهذه الشخصية الرائعة..

واعلم أن هناك أناس القرب منهم ومخالطتهم أمر محمود.. وأناس مخالطتهم تجلب لك الشر وسوء السمعة.. الخ، فيجب الحذر من هذه النوعية من الناس، وانظر الى الشرع لكي تتعامل مع هؤلاء الناس.. ومن جانب آخر نحن كأباء علينا تشجيع أبنائنا على مخالطة الناس وأن نكون اجتماعيين وعلينا أن نحذرهم من مخالطة الناس السيئين وأصدقاء السوء..

قالوا

من خالط الناس وعرف اختلاف مبادئهم = قلّ أن يُخدع؛
أقسم إبليس لآدم أنه من الناصحين، فأكل من الشجرة فلما
عوتب، قال: ما ظننت أحدا يحلف بالله كاذباً

أضحكهم ولو دقيقة

لكى تكون شخصاً رائعاً.. كن شخصاً مرحاً أولاً.. فالمرح صفة جميلة قليلا من تكون فيه.. كن مرحاً بين زوجتك وأولادك؛ فمن الناس اذا دخل بيته دخل متجهماً مكشراً وجهه وأنيابه وكأنه يريد أن يقاتل أحداً، بل قد تراه مرحاً بين أصدقائه في العمل.. كثيراً حزينا في بيته..

إذا فُتح باب المنزل سكت الأولاد خوفاً من شتمه؛ وصراخه؛ وضربه.. فهو يشتم ويصرخ ويضرب اذا حاولت أن تمزح معه.. هل عرفت كيف ينظر الناس الى هذه الشخصية المتجهمة..؟؟! وكيف يننون انطباعاً في عقولهم عن هذه الشخصية..؟؟!

فما بالك اذا كنت عكسه تتصف بالمرح والمزاح اللطيف الذى يدخل السرور على الانسان، أظن أن كل انسان منا يقرأ هذا الكلام خطر بباله شخصاً محبوباً مرحاً يحب أن يجالسه

ويسمع منه...!! هل تتمنى أن تكون مثله في مرحه ومزاحه اللطيف...!!؟ أظن ستكون الاجابة (نعم).. وما الذى يمنعك أن تكون مرحاً...!!؟

حينما أقول لك (كن مرحاً) لا أطلب منك أن تنفق الأموال لتكون مرحاً.. ولا أن تسافر الى بلد ما لتأخذ دورة في المرح...!! بل من نفسك ومن قناعتك؛ ابدأ الآن، فاذا جلست في مجلس بين أصدقائك فاذكر لهم موقفاً طريفاً بدون مبالغة، ولا كذب، ولا استهزاء، ولا سخرية على أحد.. فكن مرحاً من خلال كلامك وأسلوبك..

كن مرحاً تكن رائعاً؛ تكن محبوباً؛ تكن مقبولاً؛ تكن أروع شخصية.. فما أجمل أن تكون مرحاً بين زوجتك وأولادك...!!؟ وما أجمل أن تكون مرحاً بين تلاميذك في المدرسة ؟!! وما أجمل أن تكون مرحاً بين رؤسك في العمل...!!؟

ممارسة العلاقات الإجتماعية بين الناس تتطلب أن يكون لدى الفرد عدة مهارات تمكنه من الإستحواذ على إنتباه من حوله، وإيصال أفكاره وكلماته بطريقة سهلة وبسيطة تمكن الجميع من فهمه، وإبداء ردود أفعال ذكية في المواقف المختلفة تجعل الشخص يخرج منها بشكل لائق. وذلك يتطلب أن يتمتع الشخص بروح مرحة وذكاء إجتماعي وأن ينمي في نفسه مهارات التعامل مع الآخرين، وسرعة الإستجابة وردود الأفعال .

أخرج أحمد عن أنس - رضي الله عنه - أن رجلاً من أهل البادية كان اسمه زاهراً - رضي الله عنه، وكان يُهدي النبي صلى الله عليه وسلم، إذا أراد أن يخرج، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم « إنَّ زاهراً باديتنا ونحن حاضروه »، وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحبُّه وكان رجلاً دميماً، فأتاه رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو يبيع متاعه فاحتضنه من خلفه ولا يبصره الرجل، فقال: أرسلني من هذا...؟ فالتفت، فعرف النبي

صلى الله عليه وسلم فجعل لا يَأْلُو ما أَلْصَقَ ظهره بصدر النبي
صلى الله عليه وسلم حين عرفه، وجعل رسول الله صلى الله عليه
وسلم يقول: « من يشتري العبد...؟ » فقال: يا رسول الله إذن
والله تجدني كاسداً، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم « لكن
عند الله لست بكاسد أو قال: لكن عند الله أنت غالٍ ».^(٣٣)

وأخرج الترمذي في الشمائل (ص ١٧) عن الحسن - رضي
الله عنه - قال: أتت عجوز النبي صلى الله عليه وسلم فقالت: يا
رسول الله ادع الله أن يدخلني الجنة، فقال: « يا أم فلان، أنَّ الجنة
لا تدخلها عجوز » قال: فولَّت تبكي. فقال: « أخبروها أنها لا

^{٣٣} وهذا إسناد رجاله كلهم ثقات على شرط الصحيحين ، ولم يروه إلا الترمذي في
الشمائل ، ورواه ابن حبان في صحيحه؛ كذا في البداية . وأخرجه أيضاً أبو يعلى
والبزار. قال الهيثمي: ورجال أحمد رجال الصحيح، وأخرجه البزار والطبراني عن
سالم بن أبي الجعد عن رجل من أشجع يقال له أزهر بن حرام الأشجعي رجل بدوي،
وكان لا يزال يأتي النبي صلى الله عليه وسلم بطُرْفَة أو هدية — فذكر بمعناه. قال
الهيثمي : رواه البزار والطبراني ورجالهم موثقون — اهـ.

تدخلها وهي عجوز، إن الله تعالى يقول: { إنا أنشأناهن إنشاءً
فجعلناهن أبكاراً } (٣٤)

ولكي يكون الشخص مرحاً عليه أن يُدرّب نفسه على
عدّة أشياء، حيث يكون الشخص المرح على معرفة واسعة بأمور
كثيرة بمن حوله، فالأشخاص قليلي المعرفة يتعرّضون للعديد
من المواقف المحرجة، بينما الشخص الواسع المعرفة يمكنه أن
يخرج من مواقف كثيرة قد تكون محرجة لولا مهارته وسرعة
إستجابته التي يحدّدها معرفته بالموضوع، كذلك عليه أن يجعل
الإبتسامة جزء من أسلوب كلامه، لأن التبسم يعطي إنطباع
بالود دائماً ويجعل الآخرين أكثر إستعداداً للتفاعل مع المزحات
أو التعليقات التي يبديها المرء، في نفس الوقت الشخص المرح
يكون أسلوب حياته بسيط، فهو لا يتعالى أن يمزح مع من هم
أقل منه إجتماعياً ويبدي المرونة والمودة لغيره في جميع الأوقات،

^{٣٤} (سورة الواقعة، الآية : ٣٦).

ولا يعطي تعليقات تجرح مشاعر الآخرين أو تركز على سلبياتهم، بل يكون محبوباً من الجميع.

إذا أردت أن تكون مرحاً عليك بتغيير نظرتك للحياة، فالتشاؤم لا يفيد، ومهما كانت الظروف عصيبة عليك بالتعامل معها ببساطة وحكمة في ذات الوقت، حيث أن الفرق بين المرح والرعونة بسيط وقد يقع الأشخاص في مواقف محرّجة إذا قاموا بالتعامل بأسلوب هزلي في مواقف جادة، عليك أن تحرص على التخلص من التوتر داخلك والمساعدة على تخليص من حولك من التوتر أيضاً. الشخص المرح لا يُضيع وقته في كثرة الحديث في كلام لا طائل منه، بل يمتلك مهارة الخروج من موضوع بشكل مُضحك ليدخل في موضوع آخر هام وبطريقة تجعل من حوله يشعرون بعدم ضياع الوقت.

وأخيراً.. الشخص المرح ليس تافهاً، فإن كنت كثير الكلام أو قليل الكلام احرص على أن يكون حديثك مناسباً

للموقف والوضع حولك، فلا يمكنك المرح في العمل بنفس
أسلوب المرح مع أصدقائك، كذلك تجنّب الحديث في مواضيع
قد تمس مشاعر الآخرين دائماً؛ وكن سبب في تلطيف الأجواء
حيثما كنت.

نصيحة

كن مرحاً تكسب الأصدقاء ، فبعض الناس ينحازون
للعقل، والبعض ينحازون للجمال، لكن الجميع ينحازون
للمرح.

تَقْبِلُ الناس

كن (مُتَقَبِّلًا) كن مُتَقَبِّلًا لذاتك أولاً، ولشخصيتك، ولأسرتك، ولمواهبك، ولقدراتك، ولعملك.. فكونك تكون مُتَقَبِّلًا، فهذا يساعدك كثيرا لأن تكون أروع شخصية.. كثيرا من الناس غير مُتَقَبِّلًا لذاته فهو كان يريد أن يكون شخصية غير شخصيته الحالية، فيظل يدور حول نفسه ولا يتقدم خطوة واحدة للأمام، فبداية النجاح وبداية الانجاز والوصول الى القمة والى أروع شخصية أن تكون مُتَقَبِّلًا لذاتك؛ ولن حولك؛ ولعملك ؛ ولأسرتك ولقدراتك؛ ولمواهبك، ثم بعد ذلك تبدأ في تغيير الأشياء التي لا تحبها، وتتطور من مواهبك وقدراتك بما تحب وبما تشاء..

لأن كل انسان لديه قدراته الخاصة؛ ومواهبه الخاصة؛ وميوله الخاصة؛ وطبعه الخاص؛ وأسلوبه الخاص.. فالناس معادن أى يختلفون حتى فى الآراء.. وكل مرحلة لها خصائصها

النفسية، والتكوينية الخاصة بها.. فمثلاً مرحلة الطفولة تختلف عن مرحلة المراهقة.. فحينما يرى الأب سلوك ابنه قد تغير في مرحلة المراهقة فينزعج ويضيق صدره وتراه غير مُتَقَبِلًا تماماً لهذا الأمر.. فنقول له: تقبل ابنك كما هو، ثم بعد ذلك ابدأ في تغيير الوضع واجلس معه واسمع لما يقوله لك حتي تتعرف علي حاجاته التي يرغبها..

وكذلك الزوج والزوجة قبل الزواج كانوا يتفنون في الأساليب الجميلة والكلام المعسول (وفرة الخطوبة بها مخالفات يرفضها الشرع).. ثم بعد الزواج بفترة بدأ الأمر يتكشف شيئاً فشيئاً.. وتظهر طباع الزوج التي لم تكتشفها زوجته في فترة الخطوبة، وكذلك الزوج يرى من زوجته عاداتها وتقاليدها التي تربت عليها والتي لم يتعرف عليها قبل فترة الزواج.. ويصبحان غير متقبلان لبعضهما البعض.. ولكن نقول لهما: كونا مُتَقَبِلَانِ لبعضكما.. ثم ابدأ في تغيير حياتكما الى الأفضل بالطرق العملية التي تتفقان عليها..

أيها القارئ الحبيب.. كن مُتَقَبِلًا للناس؛ من طباعهم؛ وعاداتهم؛ وتقاليدهم^(٣٥)؛ حتى لا تُصدم بالواقع، وحتى تصل الى أروع شخصية محبوبة مشكورة من معظم الناس.. لأنك ان كنت داعياً؛ أو معلماً؛ أو طبيباً؛ أو غير ذلك فستعرض لأناس كثيرين كل منهم له طبعه الخاص وعاداته وثقافته وفهمه.. الخ، فكن مُتَقَبِلًا لهم وتعامل معهم على قدر عقولهم وأذهانهم وأفهامهم.

كن مُتَقَبِلًا للمجتمع الذي تعيش فيه لأنك قد ترى أشياءً في مجتمعك الذي تعيش فيه لا تعجبك، وأحياناً قد أشياءً قد تغضب الله تعالى وتخالف سنة نبينا محمد - صلى الله عليه وسلم. وان رأيت ما يخالف الشرع فابتعد عنه وحاول بقدر الامكان أن تغير ما تراه منكراً ولكن بأدب وذوق رفيع

^{٣٥} مع نصحك لهم في الأمور التي تخالف الشرع والدين

وبحكمة عالية، وقبل ذلك كله أن تكون متعلما أى عالما بأحكام
الشيء الذى تريد تغييره..

هل سألت نفسك لماذا أقول لك كن مُتَقَبِلًا لمجتمعك..!!؟
لأنك ان تقبلت مجتمعك بما فيه، خالطت الناس بمعاملة
حسنة وطيبة، وان خالطت الناس بمعاملة حسنة التف حولك
الناس، وربما تأثروا بأخلاقك وكلامك وصاروا يقتدون بك..
لكن ان لم تكن متقبلا وليس معنى أن تكون متقبلا أنك توافق
المنكر وتشاركهم فى المنكر.. لا لا.. بل تكون متقبلا بمعنى أن
تكون فاهما فى عقلك أن هذا الشيء قد يحدث من أى انسان
وقد يحدث فى أى مجتمع وقد يحدث فى أى أمة.. الخ، فلذلك
تقبل الأمر وابدأ فى اجراءات الاصلاح والتغيير.

من الحكمة

أن تتقبل اختلاف الناس، ولكن احذر ممن
سيستغلك، واستفد ممن سيعلمك، واثبت أمام من
سيختبرك، واهتم بمن يستخرج أفضل ما لديك، كن خصيم
نفسك وانتقدها برأفه.

كن كريماً

الكرم يعني: سخاء الإنسان وبذله للمال لمن يحتاجه من الآخرين، واعتناؤه بإكرام الضيف والإحسان إليه. وفي مقابل الكرم البخل والشح، وهو من أسوأ الأخلاق لدى العرب، حتى كانوا يُسمون البخيل فاحشاً؛ من شدة كرههم لهذه الخصلة.

من منا لا يتمنى أن يتعامل مع الكرماء...؟؟!! لو فكر المرء قليلاً لا بد وأن يتذكر العديد من المواقف التي تعامل بها مع شخص كريم وأسهم ذلك الشخص بإسعاده، إما مادياً أو معنوياً، وفي الوقت الذي نشعر فيه بالسعادة والراحة عند تعاملنا مع الشخص الكريم، فإن الشخص الكريم نفسه وحسب ما ذكر موقع **“Life Hack”**، فإن هذا الكرم ينعكس إيجاباً على صاحبه أيضاً، فمن ميزات الشخص الكريم أنه ناجح في كل مجالات حياته سواء العملية أو الشخصية..

عن سهل بن سعدٍ قال: جاءت امرأةٌ إلى النبي (صلى الله عليه وسلم) ببردةٍ فقالت يا رسول الله: أكرسوك هذه. فأخذها النبي (صلى الله عليه وسلم) محتاجًا إليها فلبسها، فرآها عليه رجلٌ من الصحابة، فقال يا رسول الله: ما أحسن هذه فاكسنيها، فقال: « نعم »، فلما قام النبي (صلى الله عليه وسلم) لأمه أصحابه، قالوا: ما أحسنت حين رأيت النبي (صلى الله عليه وسلم) أخذها محتاجًا إليها ثم سألته إياها، وقد عرفت أنه لا يُسأل شيئًا فيمنعه. فقال: رجوت بركتها حين لبسها النبي (صلى الله عليه وسلم) لعلي أُكفن فيها. ^(٣٦)

كما كان رسول الله ﷺ حريصًا كل الحرص على الكرم والعطاء، حتى قبل وفاته وهو على فراش الموت...!! فقد بلغ بهذا الفعل درجة من الكرم لا يدانيها كرم أحد في العالمين، فقد قالت عائشة - رضي الله عنها -: اشتدَّ وجع رسول الله ﷺ

^{٣٦} أخرجه البخاري (٦٠٣٦)

وعنده سبعة دنائير أو تسعة، فقال: " يَا عَائِشَةُ، مَا فَعَلْتَ تِلْكَ الذَّهَبُ.. ؟ " فقلتُ: هي عندي. قال: " تَصَدَّقِي بِهَا ". قالت: فَشُغِلْتُ بِهِ، ثم قال: " يَا عَائِشَةُ، مَا فَعَلْتَ تِلْكَ الذَّهَبُ ؟ ". فقلت: هي عندي. فقال: " ائْتِنِي بِهَا ". قالت: فَجِئْتُ بِهَا، فَوَضَعُهَا فِي كَفِّهِ، ثم قال: " مَا ظَنُّ مُحَمَّدٍ أَنْ لَوْ لَقِيَ اللَّهُ وَهَذِهِ عِنْدَهُ.. ؟ " (٣٧)

وفيا يلي سنستعرض لعددٍ من الصفات التي تجعل النجاح حليفاً للكرماء - : (٣٨)

- السعادة: من الصعب أن تجد شخصاً كريماً ليس سعيداً في حياته، أو على الأقل يستطيع التعامل مع مشاكله ولا يسمح لها بسلب سعادته. فالشخص الذي يكون على استعداد لمنح

^{٣٧} ابن حبان: كتاب الرقائق، باب الفقر والزهّد والقناعة (٧١٥)، وأحمد (٢٤٦٠٤) وقال شعيب الأرنؤوط: حديث صحيح. ومصنف ابن أبي شيبة ١٣٤/٨، ١٣٥، والطبري: تهذيب الآثار (٢٤٨٥).

^{٣٨} مقالة علي الشبكة العنكبوتية - علاء علي - ala.abd@alghad.jo

جزء من وقته ومن ممتلكاته ومن مواهبه يكون أسعد إنسان والأكثر قدرة على التصالح مع نفسه أولاً ومع الآخرين ثانياً. الجميع يتمنون أن يشعروا بأهميتهم وبصمتهم على هذا العالم، بينما الكرماء يدركون بأن تلك البصمة لا تأتي إلا عن طريق العطاء ومساعدة الآخرين .

- الاسترخاء: من أكثر الأمور التي تجلب التوتر والضغط تكون عبر شعور الإنسان بحاجته لشيء ما، أو عندما يشعر بالحسد تجاه أشخاص يشعر بأنهم يمتلكون ما يستحق هو امتلاكه، وبالتالي فإنه يقوم بخيارات خاطئة في محاولة منه لتعويض النقص الذي يشعر به. بينما نجد بأن الكرم يعد حالة هادئة يشعر بها المرء نظراً لكونها لا تعتمد على مقدار ما يملكه المرء من مال أو ممتلكات فمهما كان ما لديه قليل، فإنه مستعد لمشاركته مع من هو في حاجة له، وبالتالي فإن هذا ينعكس إيجاباً عليه .

- العمل بجِد: يدرك الشخص الكريم بأن الحياة عبارة عن أخذ وعطاء، وبالتالي فعندما تعطي كل طاقتك فبالأكيد سيكون النجاح حليفا لك. وبالتالي فإن الشخص الكريم على استعداد لمنح وقته للشيء الذي يعمل به، لأنه يدرك أن نجاحه لا يعود بالفائدة عليه فحسب، بل سيعود بالفائدة على الآخرين، لأنه سيمكنه من أن يكون أكثر فعالية بتقديم المساعدة لمن يحتاجها .

- الحرية: أقوى سجون العالم لم تُبنَ بالحجارة أو الحديد، وإنما هي تلك التي بُنيت بأحجار الحسد والأنانية والطمع. فهذه الصفات تتحول لسلاسل تكبل يدي صاحبها وتمنعه من تحقيق أي نجاح. والحل الوحيد لكسر تلك القيود يكون عبر الاتصاف بالكرم، وذلك لأن الشخص الكريم يجد نفسه حراً باختياراته، لأنها لا تعتمد على منافسة الآخرين ولا على مقدار ما يحتفظ بها يملك لنفسه، فمجرد السعادة الناتجة عن العطاء، يمكن أن تحرر المرء للتقدم في هذه الحياة بحرية وبدون أي قيود.

لو نظرت حولك ستجد بأن الكرماء يمتلكون أكثر من حاجتهم من كل شيء يطمحون له، حتى لو كان هذا من وجهة نظرهم، ولكن هذا الإحساس وحده يعد كفيلاً بأن يضمن لهم الحرية التي نسعى جميعاً خلفها.

وهذه مجموعة من النصائح يقدمها الشيخ محمد شامي

شبهة^(٣٩):

- أكرم والديك حتى في الكلام معهما، أو مع أحدهما، فلا تقل لهما كلمة حتى تفهم كلمتك، فإن كانت كلمة كريمة فتكلم بها، وإن كانت غير كريمة فلا تخرج من فمك، واجعل هذه الآية نصب عينيك عند كلامك مع والديك أو أحدهما "وقل لهما قولاً كريماً"^(٤٠) وأكرم والديك في كل أمر من الأمور، واجعل هذا منهجك لأن ذلك مما أوصاك به ربك.

^{٣٩} محمد بن شامي ، من مواليد مدينة بيش بمنطقة جيزان عام 1375 هـ

^{٤٠} الاسراء : ٢٣

- إذا رأيت ذا الشبهة المسلم أو عرفته فأكرمه لوجه الله تعالى سواء كان في الطريق؛ أو في العمل؛ أو في الأماكن العامة؛ أو في المستشفى؛ أو في السوق أو غير ذلك.

- إذا رأيت أو عرفت أهل القرآن: فأكرمه لوجه الله تعالى "أكرمه بالكلمة الطيبة؛ أو المساعدة؛ أو الجوائز لحفظة كتاب الله عز وجل وغير ذلك " "أسأل نفسك ماذا قدمت للقرآن وأهله من الأكرام والكرم.

- إذا رأيت أو عرفت السلطان المقسط "العادل" فأكرمه لوجه الله تعالى واعلم أن إكرامك لهؤلاء هو من إجلال الله تعالى وقد قال صلى الله عليه وسلم "إن من إجلال الله إكرام ذي الشبهة المسلم وحامل القرآن غير الغالي فيه والجافي عنه وإكرام

ذی السلطان المقسط " (٤١) " أسأل الله أن يجعلني وإياك ممن يجعل
الله تعالى

- إذا جاءك الضيف فأكرمه " كرامته واجبة " ضيافته
الواجبة يوم وليه " ٢٤ ساعه " والضيافة المندوبة أن تكمل له
ثلاثة أيام وما بعد ذلك فهو صدقة، وقد قال صلى الله عليه
وسلم " من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه جائزته
يوم ليلة والضيافة ثلاثة أيام فما بعد ذلك فهو صدقة، ولا يحل
له أن يثوي عنده حتى يخرجه " (٤٢)

- كن كريماً جواداً " كن أكرم من في حَيْك؛ وقريتك؛
ومدينتك؛ وأهلك؛ وجلسائك وغيرهم " وقد قال النبي صلى

٤١ الراوي : أبو موسى الأشعري عبدالله بن قيس | المحدث : أبو داود | المصدر : سنن أبي
داود الصفحة أو الرقم | 4843 :خلاصة حكم المحدث : سكت عنه [وقد قال في رسالته لأهل
مكة كل ما سكت عنه فهو صالح)

٤٢ الراوي : أبو شريح العدوي الخزاعي الكعبي | المحدث : البخاري | المصدر : صحيح
البخاري الصفحة أو الرقم | 6135 :خلاصة حكم المحدث (: صحيح)

الله عليه وسلم " أحسن الناس وأجود الناس " ^(٤٣)، واعلم أن الإكرام لا يفقر أحداً وإن البخل لا يُغني أحداً " بل في الحديث أن الملكين يقولان " اللهم أعط منفقاً خلفاً وأعط ممسكاً تلفاً.

- كن كريماً بالمال؛ وكن كريماً في خُلقك ؛ وفي حديثك؛ وفي تبسمك؛ وابتسم في وجه أخيك ولا تكن عابساً فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم " تبسمك في وجه أخيك صدقة " ^(٤٤)

^{٤٣} الراوي : أنس بن مالك | المحدث : البخاري | المصدر : صحيح البخاري الصفحة أو الرقم | 6033 :خلاصة حكم المحدث] : (صحيح)

^{٤٤} الراوي : أبو ذر الغفاري | المحدث : ابن حجر العسقلاني | المصدر : تخريج مشكاة المصابيح الصفحة أو الرقم | 2/293 :خلاصة حكم المحدث] : (حسن كما قال في المقدمة)

ومضة قلم :

كُنْ جَوَادًا كَرِيمًا لَا لِأَنَّ الْفَقِيرَ يَحْتَاجُ مَالَكَ،
وَلَكِنْ لِأَنَّكَ تَحْتَاجُ لِمَا تُطَهِّرُ بِهِ نَفْسَكَ.

ارحم من حولك

وهذا يذكرنا بالتعامل مع أصحاب الاحتياجات الخاصة، وأصحاب الحالات الخاصة، والمعاقين، وكبار السن والأطفال، بل وحتى الحيوانات التي نتعامل معها علي مدار اليوم.

يعتبر الرفق واللين والرحمة والتسامح من أهم القواعد الأساسية في معاملة الناس والدخول إلى قلوبهم وكسبهم والتأثير فيهم.. وذلك لأن فطرة الإنسان وطبيعته تميل إلى حب الخير؛ والفضيلة؛ والرفق؛ واللين؛ والرحمة؛ والتسامح.. فهو يعيش مع بشر لهم مشاعر وأحاسيس وعواطف فضلاً عن عقول وإرادات؛ لا مع حيوانات وبهائم بل حتى هذه الحيوانات لا تفضل أن يتعامل معها الناس بالعنف والشدة وإنما تفضل الرفق واللين والرحمة... خذ على سبيل المثال: القطط مثلاً فهذه إن عاملتها بالعنف والشدة والقسوة والغلظة فلربما واجهتك بالخدش والتكشير عن أنيابها. ولكنك لو قمت - عوضاً عن

ذلك - بتمرير راحة يدك على شعرها بعطف ورحمة وشفقة
لأحست بالأمن والأمان منك وراحت تداعبك في هدوء
وارتياح فرحة مسرورة بك وبتعاملك.. بل حتى (القطط
المتوحشة) حينما تعامل معاملة لينة رفيقة وتتعود على ذلك
تتحول بالفعل تدريجياً من قطط غير أليفة إلى قطط أليفة^(٤٥)!!!
وإذا كان الأمر هكذا بالنسبة للحيوانات والبهائم فكيف
بالناس الذين هم مكرمون على كل الخلائق والكائنات؟؟؟
أليس خليقاً بالإنسان أن يتعامل مع الناس في حياته مستعملاً
معهم الرفق واللين والرحمة والتسامح.

إن جميع البشر - بطبيعتهم - لا يميلون إلى الذين
يستخدمون سلاح العنف والشدة والقسوة والتسقيط والإقصاء
والتصفية ؛ بل يميلون إلى الذين يستخدمون الرفق؛ واللين؛

^{٤٥} فن التعامل مع الناس .. لمحات سلوكية في أخلاقيات العلاقات الإنسانية : رضا علوي سيد
أحمد، (ص ١٣٨) و (ص ١٣٩ ، ١٤٠)

والرحمة؛ والتسامح؛ ويشعرون بالاستقرار والاطمئنان والوئام
والسعادة..

ولنا في رسول الله - صلي الله عليه وسلم - أسوة حسنة
من خلال تعامله مع الناس وخاصة أعدائه إذ تكشف لنا مواقفه
الإنسانية الشاخرة التي جسدها - صلي الله عليه وسلم - على
الواقع العملي. يقول الله تعالى في كتابه الحكيم: { لقد كان لكم
في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجوا الله واليوم الآخر وذكر
الله كثيرًا }^(٤٦) .. ويخاطب الله تعالى رسوله - صلي الله عليه
وسلم - في القرآن الكريم بقوله عز وجل: { فبما رحمة من الله
لنت لهم ولو كنت فظًا غليظ القلب لانفضوا من حولك فاعف
عنهم واستغفر لهم وشاورهم في الأمر فإذا عزمت فتوكل على
الله إن الله يحب المتوكلين }^(٤٧).

^{٤٦} (سورة الأحزاب ، الآية : (٢١))

^{٤٧} (سورة آل عمران ، الآية : (١٥٩))

لقد آذى المشركون رسول الله - صلي الله عليه وسلم -
 بشتى أنواع الأذية فقابلهم - صلي الله عليه وسلم - بالعطف
 والحنان والرفق واللين فلم يدعو عليهم بنزول العذاب والهلاك
 بل أخذ يستغفر لهم ويدعو لهم بالرحمة ويقول: " اللهم اهدي
 قومي فإنهم لا يعلمون " ^(٤٨) لقد كان رسول الله - صلي الله عليه
 وسلم - بالفعل ليناً رقيقاً ولم يكن فظاً غليظاً مع أي أحد ليس
 فقط كنبي في تعامله خلال دعوته بل كزوج مع زوجته؛ وكأب
 مع أولاده؛ وهكذا كان قائداً وزعيماً سياسياً ناجحاً بكل المعايير
 والمقاييس مع أصحابه وجنده؛ بل حتى مع الذين ناصبوه أشد
 العدا والحرب وعاملوه بالقسوة والشدة والمقاطعة والحرمان
 شهدوا على أخلاقه العالية وفضائله النبيلة (والفضل ما شهد
 به الأعداء) وهكذا كان رسول الله - صلي الله عليه وسلم -
 عذب اللسان رحب الجنان دائماً وأبداً.

^{٤٨} إعلام الوری بأعلام الهدی : الفضل بن الحسن الطبرسي ، (ص ٨٣ ، الركن الأول ب
 (٤).

أما في مجال تبليغ رسالته السماوية فرغم كل الضغوطات والصعوبات القاسية التي تعرض لها من قومه ومعارضتهم الشديدة لدعوته حتى شنوا عليه الحروب في بدر وأحد وغيرهما وهو من عُرف بينهم قبل ذلك ب (الصادق الأمين) رغم كل ذلك لم يعهد أنه - صلي الله عليه وسلم - تعامل بفظاظة وقسوة وغلظة مع أحد منهم طيلة حياته المقدسة وكان دائماً يحظى بأخلاق عالية جداً ولذلك كان يعامل المسلمين بل حتى أعداءه بالمحبة والرفق واللين والأخلاق الحسنة فكان بأخلاقه العظيمة يكسب أعداءه ويحولهم إلى أصدقاء ويزيد من محبة أصدقائه له.

لقد عاش النبي - صلي الله عليه وسلم في قومه أربعين سنة لم يُعرف عنه أنه أذى أحداً بل كان الوحيد الذي لقب من بين العرب بالصادق الأمين ولكن ما إن أعلن دعوته حتى بدأت مضايقاتهم له ومقاطعاتهم وحروبهم التي استمروا عليها مدة عشرون عاماً تحمّل وصبر خلاهما هو وأصحابه الجوع

والشدائد والمصائب وحوصروا في شعب أبي طالب وهاجروا إلى يثرب وكم من محاولات عديدة قاموا بها لقتله وتصفيته - صلي الله عليه وسلم - ولكن الله تعالى حفظه ورعاه وحماه ورغم كل ذلك استطاع النبي - صلي الله عليه وسلم - أن يبنى دولته المباركة ويتنصر على مشركي مكة في جميع الحروب التي شنّها عليه بقوة الأخلاق قبل قوة السلاح حتى جاء في الروايات أنّه: " لما دخل النبي - صلي الله عليه وسلم - مكة كانت إحدى الرايات بيد (سعد بن عباد) وهو ينادي: اليوم يوم الملحمة اليوم تسبى الحرمة أذل الله قريشًا فسمع أبو سفيان ونادى: يا رسول الله أمرت بقتل قومك...!! إن (سعدًا) قال كذا وإني أنشدك الله وقومك فأنت أبر الناس وأرحم الناس وأوصل الناس فوقف النبي - صلي الله عليه وسلم - وقال بل اليوم يوم الرحمة أعز الله قريشًا وأرسل إلى (سعدًا) وعزله عن اللواء وقال

لعلي - رضي الله عنه - : خذ منه الراية وناد فيهم وأخذ علي - رضي الله عنه - اللواء وجعل ينادي: اليوم يوم المرحمة " (٤٩)

وهكذا كان رسول الله - صلي الله عليه وسلم - في تعامله مع الناس في حياته المباركة حتى في ظروفه القاسية والصعبة.. رؤوفاً ورحيماً وليناً وعطوفاً ومتسامحاً بكل معنى الكلمة.. وهل هناك حقاً.. في التاريخ قائداً بهذه العظمة وبهذا الخلق السامي غير رسول الله - صلي الله عليه وسلم - فلكي يزيّن الإنسان تعامله مع الآخرين ويكسبهم إلى جانبه عليه - دائماً وأبداً - أن يتخلق بالرفق واللين والتسامح والرحمة معهم؛ ويدع الغلظة والعنف والتصلب والشدة، وليعلم أن الرفق واللين وسيلته إلى النجاح في معاملة الناس؛ فهذا النجاح الذي

^{٤٩} (شجرة طوبى : محمد مهدي الحائري ، (ج ٢ ، ص ٣٠٣).

يشكل جانباً هاماً من جوانب السعادة في حياته، وهذه هي الشخصية الرائعة التي نتكلم عنها.

همسة

"كن رحيماً لكى يرحمك الله، إذا رأيت نملة في الطريق
فلا تدهسها، وابتغ بذلك وجه الله، عسى أن يرحمك كما رحمتها"

قم بزيارتهم

من هم الذين تقوم بزيارتهم..؟؟!! إنهم المرضى الذين يرقدون في المستشفيات ؛ بل منهم من هم منذ سنوات وهو علي السرير الأبيض ، إنهم المرضى ؛ والأيتام ؛ والمسنين ؛ والفقراء ؛ والموتى الذين يسكنون القبور، والأصدقاء، والأقارب، والجيران.

- تذكر دائماً أن هناك ملايين من الناس في هذا العالم يتمنون أن يكونوا في مكانك.
- قم بزيارة مُستشفى أطفال ، دار أيتام ، دار مُسنين في أسرع وقت.
- قم بزيارة بعض المرضى في احدي دور المسنين فان ذلك سيجعلك تنسي أحزانك.

• قم بزيارة عنابر الاطفال في احدي المستشفيات وبعدها لن تبدو مشاكلك بهذا السوء

• قم بزيارة أحد الفقراء لتسأل عن حاله؛ ولتطمئن عن أخباره؛ وقدم له هدية تسعده بها وتسعد بها أولاده ((وبمناسبه هذا الموضوع أنه ذات يوم ذهبت أنا وصديقي (أشرف) لزيارة رجل فقير.. فدخلنا بيته فاذا هو متواضع وأقل من أناس كثيرين فتبادلنا أطراف الحديث مع بعضنا البعض وظل يحدثنا عن معيشته التي ضاقت وظروفه القاسية وديونه التي يريد أن يسددها وغير ذلك ، فسمعت لشكواه وما كنت أظن أنه بهذه الحالة أبدا ، فالبيوت اسرار..!! كم من أناس يلبسون الثياب النظيفة التي توحى بأنهم ميسوري الحال، وهم في الحقيقة فقراء، يعانون من المرض، وتطاردهم الهموم، وتؤرقهم الديون، فيا أيها الانسان اذا أردت أن تعرف الفقراء علي حقيقتهم فزرهم في بيوتهم واسمع لشكواهم وهنا ستعرف الحقيقة المرة.

• قم بزيارة القبور لتذكر الآخرة ، ولتعلم أنك في يوم من الأيام ستكون مثل هذه الناس في مثل هذا المكان ، فنسأل الله أن يحسن لنا الختام.

• قم بزيارة أحد الأصدقاء الذين يرتاح قلبك اليهم وتحبهم في الله.

• قم بزيارة أقاربك، أعمامك، وأخوالك، وعماتك، وخالاتك، وصلة أرحامك جميعاً.

ملحوظة

إذا أردت أن تعرف فضل الصحة قم بزيارة المرضى؛ وإذا أردت أن تعرف فضل النعمة فقم بزيارة الفقراء؛ وإذا أردت أن تعرف فضل الحياة فقم بزيارة المقابر.

سامح الجميع

لكي تكون من أروع الشخصيات، ومن أجمل الشخصيات، ومن أحب الشخصيات، ومن أفضل الشخصيات (كن شخصاً متسامحاً) كما ذكرت سابقاً أن مخالطة الناس بها أذى..!! فمنهم من يشتمك؛ ومنهم من يستهزئ بك؛ ومنهم من يكون فظ القلب في كلامه معك؛ ومنهم من يفضحك أمام الناس؛ ومنهم ينشر سرك الذي أمتته له؛ ومنهم من ينصحك أمام الجميع.. الخ.. فاذا ظللت أتكلم عن أذى بعض الناس عند مخالطتهم لم أنته.. ربما أحد الناس اذا حَدَثَ معه هذا الأذى لم يتحمل، وضاق صدره، وانفعل، وعلا صوته، واحمر وجهه، وخاصم الناس.. ومع العلم أن أذى بعض الناس ربما يكون من انسان جاهل يعذر بجهله، أو رجل أحمق، أو سفیه ينبغي تجاهله، أو حاسدا يريد تشويه سمعتك.. الخ، فماذا تكسب اذا خاصمت الناس في كل صغيرة وكبيرة..!!؟ أو

عاتبت رجلا جاهلا على فعلته معك.. ما المانع أن تكون متسامحا..؟! اترك الأمر لله، ولا تشغل بالك وقلبك بما يفعله الناس ضدك من شر وفعل لا يليق بك (فكن متسامحا تكن رائعا)، حتى بعضهم اذا رأاك تسامحت أحس بالضيق وجاء اليك معتذرا يطلب منك العفو، والعفو لا يطلب الا من الله، فأنا أقصد يطلب منك أن تسامحه في حقك أنت.. فما أجل أن تكون متسامح القلب نقيًا خاليًا من الشوائب.

واعلم أيها القارئ الفاضل.. ربما يخطيء في حقك زوجتك؛ أو ابنك؛ أو صديقك؛ أو جارك؛ أو زميلك في العمل..!! فحينئذ ماذا تفعل اذا أخطا في حقك أقرب الناس اليك..؟! هل ستغلق الأبواب..؟! وتقطع جميع العلاقات..!! كيف تصبر على انهاء العلاقات بينك وبين أقرب الناس اليك.. اذا وضعت رأسك على الوسادة عند النوم فأظن أنك تفكر فيمن قطعت العلاقة بينك وبينه وهو أيضا.. فحينئذ تشعر بالقلق والتوتر والغضب يظهر على وجهك.. وتشعر أنك

بحالة نفسية تحتاج الى طبيب نفسى يعالجها...!! ولماذا هذا كله...!!؟

نحن نتكلم عن أروع شخصية.. نتكلم عن التسامح والمتسامحين وقلوبهم الجميلة النقية.. ألا تحب أن تكون منهم ايها الغالى...!!؟ فلكى تصل الى أروع شخصية فكن متسامحاً حتى تصفو النفوس؛ وترتاح العقول من التفكير وتهدىء القلوب الغضبي..

فلا يُوجد إنسانٌ كامل ، كُل إنسان لديه جوانب ايجابية وأخرى سلبية مهما كان جميلاً في نظرك ورائعاً ، لديه جانب سلبي أيضاً سيخطئ هو وهي وذاك وأنا وأنت ، جميعنا نرتكب الأخطاء وبإستمرار.. فصفةُ الكمال لله وحده ، جلّ وعلا ، فمن يبحث عن إنسانٍ كاملٍ سيطول بحثه فنحن نُكمل بعضنا بعضاً ، أنا أخطئ، وأنت تُصيب وهي توجّه، هكذا سنعيش ، هكذا سنمضي ، هكذا سنكون أفضل ، لا بأس أن تنصح ولكن برفق

، النصح ليس أن تكون شرساً وقاسياً سيكُون حينها العكس
تماماً ، من أخطأ يستحق فرصة أخرى ليحاول ، ليتغيّر جميعنا
نستحق فرصة لنحاول ونحاول ونحاول ، فنحن بشراً فصفة
المثالية غير موجودة ، لا تظن بأنك مثالي وترى الآخرين أقل
منك.. أنت مثلهم لا فرق بينكم ، جميعنا متشابهون وسنبقى
متشابهون نشارك الحزن ، والفرح ، والشمس ، والقمر ،
والسماء ايضاً ، وستشارك التراب يوماً ، لا تغترّ بنفسك كثيراً
وتنسى بأنك ستموت يوماً إن رأيت من أحدهم عيباً ، فكن له
ناصحاً ، لا ناقدًا جارحاً فهو انسان ولديه قلب ومشاعر ، فلا
تؤذي ذلك القلب إن كان الله يغفر ، فمن نحن كي لا نغفر..
!!؟

ويتجلّى عفو الرسول (صلى الله عليه وسلم) حينما ذهب
إلى الطائف ليدعو أهلها إلى الإسلام، ولكن أهلها رفضوا
دعوته، وسلطوا عليه صبيانهم وعبيدهم وسفهاءهم يؤذونه
(صلى الله عليه وسلم) هو ورفيقه زيد بن حارثة، ويقذفونهما

بالحجارة حتى سال الدم من قدم النبي (صلى الله عليه وسلم)،
فنزل جبريل - عليه السلام - ومعه ملك الجبال، واستأذن
النبي (صلى الله عليه وسلم) في هدم الجبال على هؤلاء
المشركين، لكن النبي (صلى الله عليه وسلم) عفا عنهم، وقال
لملك الجبال: (لا بل أرجو أن يُخْرِجُ الله من أصلابهم من يعبد
الله وحده، ولا يشرك به شيئاً)..، نعم إنها أخلاق الرحمة المهداة
(صلى الله عليه وسلم) وما أحوجنا إلى التمثل بأخلاقه.

نصيحة

لا تترك أي شيء في قلبك ضد أحد، سامح واغفر وتجاهل
وأحسن الظن، فالحياة لحظات تستحق أن تعيشها براحة
واطمئنان وسعادة.

obeikandi.com

الفصل الثالث

(ما أروعك اذا طبقت هذه البرامج..!!؟)

- اجذب الناس.
- كن وسيماً.
- تعامل بذكاء.
- اكظم غيظك.
- اصبر ولك الأجر.
- تعامل بمرونة.
- بشر ولا تنفر.
- تواضع.
- تميز بالحكمة.
- قدم لهم اهتماماً.

اجذب الناس

حينما أتكلم عن أروع شخصية أتكلم عن صفة من صفاتها ألا وهي الجذب.. جذب الناس.. وجذب التلاميذ الى مدرستهم.. وجذب الزوج الى زوجته.. وجذب الزوجة الى زوجها.. وجذب الرؤوسين الى مديريهم.. وجذب الرئيس الى شعبه.. واذا تذكرت معي ودققت جيداً في هذا الكلام لوجدت أن جذب الناس يأتي من المخالطة والاحتكاك بالناس، ومعرفة ظروفهم، وأحوالهم، وطابعهم، وعاداتهم، وتقاليدهم، حتي نستطيع التعامل معهم بذكاءٍ وحكمة.

حينما أقول لك كن جذاباً.. فكن جذاباً بعملك، وكن جذاباً بأخلاقك، وكن جذاباً بمظهرك وملبسك، وكن جذاباً بتواضعك مع الناس، ربما في يوم من الأيام قابلت أحد الشخصيات الجذابة، فالمعظم منا قابل مثل هذه الشخصية الجذابة.. حينما يرى انساناً مهذباً يركب بجوارك في سيارة

المواصلات منظره ومظهره جميل.. ألا ينجذب قلبك اليه وتحب التعرف عليه..!!؟ أو ترى انساناً مهذب في طريقة كلامه وروعة أسلوبه ألا ينجذب قلبك اليه وتريد أن يكون في قائمة أصدقاءك المفضلين..!!؟

ما المانع أن تكون أنت هذه الشخصية الجذابة..!!؟ كان التلاميذ في المدرسة حينما يسمعون أن مُعلماً جديداً أخلاقه طيبة ومعاملته حسنة قد جاء الى المدرسة فرحوا وسعدوا.. واذا غاب عنهم في يوم من الأيام لظرف ما حزنوا وسألوا عنه..!!

حتى تصل الى أروع الشخصيات فكن جذاباً.. اياك اياك أن تكن جذاباً مع الناس خارج المنزل.. منفراً لأهلك في البيت وأقرب الناس اليك..!! فهناك أشخاص لهم دور مهم في المجتمع فهم يختلطون كثيراً مع الناس.. ويحتاجون لأن يكونوا جذابين لغيرهم.. كامام المسجد والداعية فكيف يجذب الناس وهو بعيد تماماً عن الشخصية الجذابة..!!؟ فهو يحتاج الى أن

يكون جذاباً في معاملته وأخلاقه وأسلوبه وملبسه ونصيحته حتى يصل الى أروع شخصية.

فانظر الى النبي - صلى الله عليه وسلم - كيف كان جذاباً للناس في أخلاقه ومعاملته ودعوته - عن أنس رضي الله عنه قال : ((كان رسول الله صلى الله عليه وسلم من أحسن الناس خُلُقًا، فأرسلني يوماً لحاجة، فقلت: والله لا أذهب، وفي نفسي- أن أذهب لما أمرني به نبيُّ الله صَلَّى الله عليه وعلى آله وسلَّم، قال: فخرجت حتى أمرَّ على صبيان وهم يلعبون في الشُّوق، فإذا رسول الله صَلَّى الله عليه وآله وسلَّم، قابضٌ بقفاي من ورائي، فنظرت إليه وهو يضحك، فقال: يا أنيس...!! اذهب حيث أمرتك، قلت: نعم، أنا أذهب يا رسول الله . قال أنس: والله لقد خدمته سبع سنين أو تسع سنين ما علمت قال لشيء -

صنعتُ: لم فعلتَ كذا وكذا..!!؟ ولا لشيء تركتُ: هَلَّا فعلتَ
كذا وكذا..!!؟))^(٥٠)

فالإنسان منا يحتاج الى أن يكون جذاباً للناس.. فيكون
جذاباً في أخلاقه مع الناس.. وحُسن المعاملة مع جيرانه..
والتاجر في تجارته وصدقه وحلفه باليمين.. وهذا بلا شك اذا
أخلص النية لله أخذ الأجر الوفير من الله عز وجل.

والمرأة المسلمة أيضاً مطالبة بأن تكون جذابةً في لباسها
الشرعى الساتر لبدنها كما وضح الشرع شروط الزى الاسلامى
الصحيح.. لا كما تعتقد بعض النساء أنها تجذب الرجال اليها
بلباسها الضيق الفاتن..!!

فأقول.. هناك من الشخصيات من تكون جذابة وتأخذ من
الحسنات أكوماً.. وهناك من الشخصيات أيضاً من تكون

^{٥٠} (رواه مسلم : ٢٣١٠)

جذابة وتحمل من الأوزار جبالات!! فأى الشخصيات أنت منهم...؟!!

ومن مقومات الشخصية الجذابة: (٥١)

١ - المظهر العام الأنيق للشخص، فيجب أن تولي الاهتمام الكافي لحسن المظهر والأناقة والنظافة الشخصية والحرص على وضع عطر هادىء، وأن تبدو مبتسمين دوماً لأن الابتسامة تعرف طريقها الى القلوب.

٢ - اتباع آداب المجالسة.. فعندما تجلس مع أحد.. اعطه كل اهتمامك ولا تتشاغل عنه بالنظر بعيداً عنه، قلل من الحركة والالتفات وانتبه لحركاتك.. اجعل كل اهتمامك حديثه معك فقد يسألك عن نقطة فلا تستطيع الاجابة عليها. وعند الزيارة كن خفيفا ولا تطيل الجلوس خاصة اذا كنت أنت الزائر الوحيد

^{٥١} كتاب موسوعة الصحة والسعادة ، للاعلامية سلام الحاج ، من لبنان

في مجتمع عائلي متجانس، ولا تكثر من زيارتك الا اذا دعاك حتى لا تبدو شخصا مزعجا مما يندم على أنه تعرف عليك، واجلس في المكان الذي يختاره لك. ولا تستعمل هاتفك المحمول أثناء اجتماعكما الا عند الضرورة وليكن الرد مختصرا. وان دعاك للطعام حاول بقدر الامكان الاعتذار وان أصر عليك، لا تكثر من الطعام ولا تأكل بسرعة ولا تتحدث وبفمك طعام وان قدم لك القهوة أو الشاي احرص على ألا تشرب الا بعد أن يشرب هو من كوبه، فقد يكون فيه ما تكره فيقع في حرج شديد. وابتعد عن الفضول بقراءة ما حولك من صحف ومجلات ولا تمد يدك لأي شيء تقع عليه عينيك فهذه صفات ذميمة. واجلس معتدلا ولا تمد رجليك. ولا تسبقه الى الدخول عند الحضور، أو تخرج قبله .

٣- اتباع آداب الحديث، حاول أخي الكريم أن تكون مستمعا أكثر من أن تكون متحدثا، فكر جيدا في صفة كلامك قبل أن تنطق به، وانتق مفرداتك، ولا ترفع صوتك، تحدث

بشكل هادىء وطبيعى ولا تقاطع محدثك بحديثك. لا تكثر من الاعتراضات حتى ولو كنت على حق. ابتعد عن الغيبة والنميمة وكثرة الانتقادات. لا تتحدث كثيرا عن نفسك. ولا تكثر الحديث عن عملك وحياتك الخاصة فتبدو ثرثارا ليست لديك اي خصوصية، بل ابحث عن مجالات الحديث العامة المشتركة ولا تسأل عن أمور جليستك الخاصة وان حاول هو الحديث عنها بل حاول أنت الابتعاد عنها.

٤ - المحافظة على حقوق الصحبة. فمن السهل أن نكسب حب الناس، لكن من الصعب هو أن نحافظ على هذا الحب. ان من أهم حقوق رفاقك عليك هو المحافظة على ما يدور بينك وبينهم وأن تحفظ لهم الود والاحترام، وأن تبتعد عن المزاح الثقيل، والكلام الجارح، فالأدب والتهديب مطلوب مع جميع الناس حتى الأقارب.. فمن يزرع الحب يحصد الحب، والناس كالمرآة لا يعكسون الا ما يقع أمامهم. وابتعد عن الأنانية وحب الذات فهي تجعلك منبوذاً. واضبط أعصابك وابتعد عن

الغضب، فالحلم مصدر سعادة لأنه يقربك من الناس في الدنيا ومن الله في الآخرة. واعلم أنه لا توجد سعادة بلا تعب، ولا يوجد نجاح بدون جهد، فحتى حب الناس مخوف بالمصاعب، فليس باستطاعتنا أن نتصف بكل الصفات الجليلة ولكن يمكن أن نأخذ منها، وكلما رغبنا في الاستزادة علينا أن نضاعف العمل .

وهناك خطوات لكسب قلوب الناس: - (٥٢)

كلنا يرى أهمية تأثير المغناطيسية الشخصية في النجاح في الحياة اليومية .. المهنة، العمل، العائلة، والأشغال اليومية . فقد تذهب للتسوق، لشراء أشياء محددة، ترى في تهذيب البائع ولطفه ما يرغمك على القدوم لذلك المكان مرة ومرة أخرى كلما احتجت تلك السلعة .. حتى لو كان الطريق للمكان بعيد ..

^{٥٢} مقالة بعنوان (كيف تكون شخصية جذابة ومؤثرة .. ؟) د عوض مرضاح - موقع السكينة - 18 سبتمبر، ٢٠١٣ - بتصرف .

فلن تفضل الذهاب لمكان أقرب . ونفس الشيء يحصل للشخص الذي يذهب إلى الفندق أو المطعم ويعامله شخص ما بطريقة تجعله يعزم على تكرار زيارة هذا المكان بدلاً من زيارة غيره كذلك مع الأطباء.. المحامين.. العلماء.. الأساتذة والمعلمين بكل أنواعهم في الحياة العائلية الخلاف أو الاتفاق، غالباً ما تنشأ لنفس السبب، الأب، الأم، الزوجة أو الزوج قد يكون له مغناطيسيته الشخصية التي قد تجمع العائلة مع بعضها. المغناطيسية الشخصية تستطيع خلق الجمال حول الإنسان.. تستطيع جذبه. تستطيع أن تجعله جذاباً لأقرانه نافعاً لهم.. ومن أبرز تعاريف الجاذبية الشخصية هي تلك السمات الظاهرة والخفية والتي تكون سبباً في جعل الآخرين ينجذبون إليك دون وعي أو تخطيط مسبقاً ويتأثرون بهذه الشخصية وتكون بمثابة القائد لهم.

وإليك أهم خطوات الشخصية الجذابة:

١ - عدم البوح بالمتاعب الخاصة: فالحزن والألم والضيق، عناصر موجودة أصلاً في الإنسان ولا يمكن له التخلص منها، ولكن لا بد إخفائها أو تقليلها قدر الإمكان حتى لا يسأم الآخرون لأنهم غير مجبرين على المشاركة في أحزاننا

٢ - فهم الآخرين: ومن المستحسن محاولة فهم مشاكل الآخرين، وأن تكون شخصاً مجاملاً ليس فقط في المناسبات الكبيرة، بل في الصغيرة أيضاً، كما يجب احترام أحزان الآخرين، وإبداء السرور في أفراحهم.

٣ - علم الاستماع: فالاستماع للآخرين يكسبك جاذبية، لأن الشخص الذي يتقن فن الاستماع للآخرين يكون محبوباً منهم.. كما يجب أن تترك للآخرين حرية الحديث، ثم تشارك فيه بعد ذلك، كما تكلمت سابقاً في برنامج (أنصت اليهم).

٤ - عدم التعالي على الآخرين: ويعتقد الكثيرون في قرار أنفسهم أنهم لا يقلون عن الآخرين في أي شي لذلك فالتعالي عليهم قد يؤثر على علاقتهم بك، ويتمثل ذلك في طريقة كلامك والتصرف غير اللائق منك، بينما التواضع يكسب صاحبه دائماً محبة الناس.

٥ - إظهار الإعجاب في الوقت المناسب: ان كل إنسان يجب أن يتلقى المديح ولكن ليس إلى درجة النفاق، فالإنسان يحتاج إلى المجاملة وإظهار الإعجاب الذي يحدد الثقة في النفس، ولكن يفضل أن تظهر هذا الإعجاب في محله بكلمة مخلصة في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة.

٦ - التفاؤل المعقول: والمتفائل محبوب جداً، فهو يجعل الآخرين يرون العالم بمنظار الواقع، ولكن هذا التفاؤل يجب أن يكون في حدود المعقول، وأن لا يتطرق إلى الخيال، والمتفائل لا

يعترف باليأس، ولكنه يجدد دائماً الأمل في حل مشاكله وفي حدود الإمكانيات الموجودة.

إذا سماءك يوماً تحجبت بالغيوم أغمض جفونك تبصر-
خلف الغيوم نجوم

والأرض حولك إذا ما توشحت بالثلوج ... أغمض جفونك
تبصر تحت الثلوج مروج

٧ - تقبل ملاحظات غيرك: من الجيد استقبال ملاحظات
ونقد الآخرين برحابة صدر، إذا صدرت عن أناس مخلصين لا
يبتغون سوى المساعدة الحقيقية لك، وقد تصدر هذه الملاحظات
من أناس حاقدين، ولكن في الحالتين من المستحسن أن تتقبل ما
يوجه إليك من ملاحظة أو نقد بابتسامة ومهما كان الشمن . مع
ما يفرضه ذلك من التحكم بالعقل والسيطرة على المشاعر.

٨ - التفكير بنفسية مرحة: وعند التفكير في موضوع ما.. من الأفضل أن تكون نفسك مرحة وهادئة، ليتسنى لك البت في الأمور بطريقة سلسلة وغير معقدة، أما عندما تكون نفسك كئيبة فلا تحاول أن تحسم في أمر ما، حتى لا يشوب النتيجة الخوف والقلق.

٩ - التفكير والتصرف بنفسية الخير: فحتى تكون جذاباً، لا بد أن تتصرف دائماً بنفسية الخير، وإذا كنت تتحلى بجميع الصفات السابقة، فانك بدون صفة الخير ستفقد عنصر هاماً من عناصر الجاذبية.

١٠ - الصراحة: إن الصراحة صفة أساسية من صفات الجاذبية، فهي واجبة التفكير مع النفس، وفي التفاؤل مع الغير.. أما الشخص ذو الوجهين أو المحب لذاته والمساكس لغيره فهل سيكون برأيك.. جذاب.....!!؟

١١ - أظهر اهتمامك بالآخرين: عليك أن تُدرك هذه

الحقيقة الإنسانية وهي أن اهتمامك بالآخرين، وإظهارك هذا الاهتمام سيكون أفضل وسيلة لكسب احترام الآخرين وودهم وحبهم لك، بينما اهتمامك بنفسك فقط، وعدم إظهار الاهتمام بالآخرين سيجر عليك جيشاً من الأعداء الذين سينظرون إليك بكل تفاهة وسخافة...!! وهذا ستجده مفصلاً في برنامج (قدم لهم اهتماماً).

لقد أجرت (شركة تليفونات بنيويورك) دراسة تحليلية للوقوف على الكلمة التي تستخدم في المحادثات التليفونية أكثر من سواها فهل استنتجتها...؟ نعم إنه ضمير المتكلم (أنا). لقد استخدمت هذه الكلمة (٣٩٩٠) مرة في (٥٠٠) محادثة تليفونية...!! وإذا كنت في شك من هذا، فأجب عن هذا السؤال: عندما تتأمل صورة جماعة من الناس أنت من بينهم، فإلى من ترسل النظر أولاً...؟! فلماذا يبدي الناس اهتماماً بك، مادمت أنت لا تهتم بهم أولاً...؟ وكيف تحاول جذب أنظار

الناس إليك، دون أن يتجه نظرك أولاً إليهم...؟ فالناس تحب من يهتم بها نفسياً وعاطفياً ومعنوياً، جرب هذه الوصفه وسترى كيف ينجذب الناس إليك، اهتم بشريك حياتك وأفراد أسرتك وتفقد زملائك وأصدقائك في محيط عملك وإدارتك، ولا تنسى جيرانك وليكن شعارك المبادرة، وتقدم إليهم ولا تنتظر مجيئهم إليك.

١٢ - كن هادئاً تصنع المعجزات : وستقرأ بالتفصيل عن الهدوء في السطور القادمة باذن الله في برنامج (هدئ أعصابك) فالهدوء سمة من سمات النجاح، والهدوء تعبير عن شخصية قوية متماسكة، والهدوء عنوان لإنسان واع ومتحضر...!! وبالعكس تماماً ذلك الإنسان الذي يثور لأتفه الأسباب، ويهيج لأسخف الأمور، انه يعبر عن إنسان ضعيف الشخصية، ضعيف العقل وضعيف الإرادة . يقول علماء النفس إن الإنسان الذي يغضب لأتفه الأسباب هو إنسان ركيك الشخصية تماماً كالشجرة الضعيفة التي تؤثر عليها أبسط هبة من الريح، أما

الإنسان القوي كالشجرة القوية أصلها ثابت وفرعها في السماء
تمتد جذورها إلى أعماق الأرض، حيث تزداد ثباتا كلما عصفت
الرياح بها. والإنسان الهادئ هو الذي يستطيع أن يفوز بقلوب
الآخرين، وينال إعجابهم. والحقيقة... إن العنف يولد العنف،
وان الغضب يولد الغضب، أما الهدوء فانه يطفى الغضب، فكن
هادئا في تعاملك مع الآخرين، استخدم لباقتك مع المسيئين
إليك، تكلم بعبارات رزينة وودية، فهذا هو أقصر- الطرق
لكسب الآخرين، ونيل إعجابهم.

١٣ - اهتم بشكلك ومظهرك: أينما ألقيت بنظرك في الكون
والطبيعة، لمست حالة جمالية رائعة، في السماء وما بها من
شموس، وأقمار ونجوم، ومجرات، و...، في الأرض وما بها من
بحار، وأنهار، وجبال ووديان، وكائنات، و...، ومن ذلك
يتضح أن من الآثار الإلهية في الكون والحياة: الفن والذوق
والجمال فضلا عن الترتيب، والتنسيق، والنظام. من هنا فإننا
مطالبون بالحفاظ على مظهرنا والذوق، وانعكاسها على أنفسنا،

لأنها من آثار خالقنا وبارئنا ومصورنا الذي أمرنا أن نتخلق بالأخلاق الجميلة، وقد جاء في الحديث الشريف: ((إن الله جميل يحب الجمال))^(٥٣) وفي البرنامج الذي في الصفحة القادمة أو التي هي بعد القادمة أتكلم فيه عن الوسامة والجمال والنظافة، فاهب معي لتقرأ هذا البرنامج لعلك تستفيد منه.

ويمكنك أن تمتلك ذوقاً فنياً.. من خلال ما يلي:

- أن يكون لديك رغبة قوية في التذوق الفني للأشياء.
- وإثارة لهذه المهارة فيك.
- واستخدام عقلك وحواسك جيداً.
- والاستفادة من تجارب الآخرين في هذا المجال، ومن أهم الأمور التي ينبغي أن تستخدم فيها الذوق والفن

^{٥٣} سبق تخريجه

والجمال هو المظهر العام لشخصيتك، من هيكلك الجسمي، إلى هندامك، إلى طريقة لباسك.. فهذه تضيفي على شخصيتك مزيداً من الرشاقة والجمال.

١٤ - لغة الجسد من أسرار جاذبيتك : إن الناس تتأثر بكلماتك بنسبة ٧٪ وتأثرهم بنبرة صوتك ٣٨٪ وأما تأثيرك عليهم من خلال لغة جسدك فنسبة ذلك ٥٥٪، فطريقة مشيتك الواثقة في غير غرور، واستخدامك لحركة يديك باعتدال فليست جامدة أو أنها تتحرك بغير توازن وتعابير وجهك وتفاعل مع الطرف المقابل وإشعارهم بأنك معه ولو لم تتكلم بكلمة، فمن خلال لغة جسدك تستطيع أن تشعره بقوة التواصل الرائع بينك وبينه.

وهناك خطوات معينة للتواصل بلغة الجسد:-

- احرص على قياس المسافة بينك وبين الطرف الآخر أثناء وقوفك أمامه، فلا تكن قريباً جداً فيزعج لهذا القرب ، ولا تباعد عنه فيشعر بأنه غير مرغوب فيه.
- توافق مع نبرة صوته فإذا كانت نبرة صوته عالية، فخطابه قريباً من ذلك ليشعر بمشاركتك له نفسياً والعكس كذلك.
- تواصل معه بعينيك، أي انظر إليه بشكل عام ولا تركز على عينيه أثناء الحديث.
- تعلم فن المجازاة الجسدية، بحيث إذا كان الشخص واقفاً لتكن كذلك واقفاً مثله ، وإذا جعل رجلاً على أخرى فيستحسن أن تفعلك ذلك مثله ، لما لذلك من أثر إيجابي على العقل الباطن الذي يثمر الألفة والانجذاب إليك.

كن وسيماً

رأيت الشباب والفتيات يترددون علي الصيدليات وأماكن بيع الإكسسوارات التجميلية ، فالشباب يهتمون جداً بشعورهم فهم يشترون الكريمات وزيوت الشعر ويسعون دائماً للتخلص من الحبوب التي تظهر في الوجه وكل ذلك ليظهروا بمظهر لائق وشكل وسيم أمام الناس ، ووأيضاً الفتيات يشتري كريمات تفتيح البشرة وصبغات الشعر لكي يحصلن علي الوسامة والجمال والنظافة؛ والجمال شي مهم جداً وهذا مشروع في الدين، ولكن عند المرأة لابد وأن يكون له ضوابط وهي قد وضعها الشرع الحنيف؛ فلا تخرج المرأة وهي متزينة بأدوات الزينة والتجميل في وجهها ومن ثم تخرج إلي الشارع ، فالوسامة والجمال هما أمران مطلوبان في الدين ، لذلك يجب علينا الاهتمام بمظهرنا ولكن في حدود المعقول فلا إفراط ولا تفريط ، وعلي المرأة أن تتزين بما شاءت ولكن في بيتها ولزوجها؛

فالحصول علي النظافة والجمال والوسامة فبلا شك يجعلك مقبولا عند الناس ومحبوياً وذو شخصية رائعة وجميلة.

والحصول علي الجمال هدف يسعى إليه كل شاب وفتاة، هذا ليس بعبء أو بحرام وكما قال النبي - صلي الله عليه وسلم - في الحديث الشريف ((لا يدخل الجنة مَنْ كان في قلبه مثقالُ ذرَّةٍ من كِبَرٍ. قال رجلٌ: إِنَّ الرَّجُلَ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ ثَوْبُهُ حَسَنًا وَنَعْلُهُ حَسَنَةً. قال: إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ. الْكِبَرُ بَطَرُ الْحَقِّ وَغَمَطُ النَّاسِ)) (٥٤)

^{٥٤} الراوي : عبدالله بن مسعود | المحدث : مسلم | المصدر : صحيح مسلم / الصفحة أو الرقم : 91 | خلاصة حكم المحدث : صحيح

وهناك بعض الطرق التي تجعل من الانسان شخصاً وسيماً

وتُسلط عليه الأضواء أينما كان وأينما وجد :^(٥٥)

• الجسم الرشيق من أساسيات الجمال، فالرشاقة لها دور كبير في إعطاء الانسان مظهراً جميلاً.. لما ينعكس علي مظهرك العام في أن تصبح شخصاً وسيماً، الجسم النحيل المتوسط الرشيق يكون أجمل من الجسم الممتلئ، لذلك إذا كنت ترغب في تمتلئ شكلاً وسيماً عليك الحصول علي جسداً رشيقاً وتخلص من وزنك الزائد، إذا كنت سميناً فممن خلال ممارسة الرياضة بشكل مستمر وتنظيم غذائك بما يضمن لك الحصول علي جسم نحيف متوسط، فإذا حصلت علي الجسم الرشيق كنت وسيماً .

• لكي تكون وسيماً يجب أن تمتلك ثياباً جميلة، فللثياب دور هام في ظهور الشخص بمظهر رائعاً، فالثياب النظيفة

^{٥٥} مقالة بعنوان (كيف أصير وسيماً ؟..) - Ahmed Shaban – موقع اقرأ عربي - ٩ يوليو ٢٠١٤ .

المرتبة المتناسقة تعكس علي مظهرك الخارجي جمال ووسامة، لذلك اهتم بملابسك واحرص علي أن تكون من النوع الفاخر كما يجب أن تتناسب مع سنك ولون بشرتك ويجب ان تكون متناسقة مع بعضها البعض، فالملابس الجميلة تجعلك أكثر وسامة، وهذا يرجع الي ظروف وامكانيات كل شخص.

• لكي تكون وسيماً يجب أن تمتلك شعراً جميلاً، فالشعر له مكانته في الشكل الخارجي وله دوره في جعل الشخص أكثر وسامة وجمال، لذلك عليك أن تهتم بشعرك وتختار له ما يناسبه من الكريمات والشامبو، كما يجب أن تحرص علي أن تمتلك تسريحة لشعرك خاصة بك فهذا يجعلك أكثر وسامة، وللأسف أن بعض الشباب وخاصة المراهقين يقومون بعمل تسريحة لشعرهم مُنفرة وهو يظنون أنها جمالية، ولكن هذا له دافع نفسي- في علم النفس يمكن فهمه وتحليله.

• البشرة الصافية.. النقية الخالية من الحبوب تجعل شكلك جميلاً وتجعل منك شاباً وسيماً، هناك العديد من الشباب

من يعاني من سوء بشرته بسبب الحبوب التي يطلق عليها (حب الشباب) مما يجعلهم في حالة نفسية كبيرة، لذلك إذا كنت تعاني من مثل هذه الحبوب عليك أن تتخلص منها لتحصل علي بشرة نقية تنعكس علي مظهرك الخارجي فتصبح وسيما ذو شكل جميل .

• استغل بعض عيوبك التي تعكر مزاجك، ولا تستطيع أن تتركها أو التخلص منها في خدمتك في أن تصبح وسيماً، هناك الكثير من الشباب ممن يعانون من مشكلة ضعف النظر مما يجبرهم علي ارتداء النظارات النظرية، وفي القدم كان الشخص الذي يرتدي نظارات كان يتم السخرية منه، ولكن الآن مع تطور العلوم والتكنولوجيا وظهور أنواع جديدة وموديلات رائعة من النظارات أصبح بإمكانك من استغلال النعمة التي كنت تعاني منها إلي نعمة تحسد عليها وذلك من خلال تغيير نظراتك القديمة بواحدة أخرى حديثة حسب الموديل وبإطار

رائع يجعل منك شخصا وسيما، وبهذا تكون قد استثمرت ما كنت تعاني منه في الوصول إلي ما كنت تهدف إليه .

- النظافة الشخصية، أهم عامل من عوامل الحصول علي الشكل الوسيم، فيجب أن تكون صاحب ثياب نظيفة وتحرص علي تقصير أظافر يديك وأن تكون صاحب رائحة عطرة .

هام جدا

كن وسيماً، كن ذكياً، كن ناجحاً، ما الذي يمنعك...!!؟
تلك صفات مجانية، لا تحتاج منك أكثر من الإرادة، لتجني
الكثير من المميزات الهائلة والرائعة.

تعامل بذكاء

هل سمعت يوماً عن إنسان يجيد التصرف مع الناس ..؟؟
بمعني اذا كنت تريد حلاً لمشكلة ما بين شخصين متخاصمين ،
فإذا سألت كيف نصلح بينهم يقولون لك اذهب إلي فلان فانه
مقبول عند الناس ويستطيع التعامل معهم ..؟؟ ولكن هل
سألت نفسك لماذا هذا الشخص بعينه....؟؟ فقط لأنه يتعامل
مع الناس بذكاء ، فهو يفهم أحوالهم ، وظروفهم ، وطباعهم ،
وتقاليدهم ، ومفاتيح شخصيتهم ، ويستطيع التعامل معهم
والتأثير عليهم والتعامل معهم بذكاء ؛ فأحياناً تأخذ الرجل
العصبية في التعامل فينسي لمن حوله عند التعامل معهم فتتفر منه
الناس ويطلقون عليه أنه فظ القلب وقاس في التعامل ، بل
حتى الأطفال قد يتصرف معهم بعصبية وبدون حكمة.

فحتي نحصل علي أروع شخصيه نحتاج إلي أن نتعامل
بذكاء مع الناس ، نتعامل بذكاء مع الأطفال ، ومع كبار

السن، والمرضي ، وذوي الاحتياجات الخاصة ، وأصحاب
الديانات الأخرى.... الخ

يقول الدكتور ساجد العبدلي^(٥٦) ((منذ أشهر وأنا أتعامل
بشكل مستمر مع أحد مطاعم الوجبات السريعة في منطقتي،
وإذا بالبائع المسؤول عن خدمة السيارات يخرج ليأخذ مني
الطلب، فترة طويلة وليس بيني وبين هذا الإنسان سوى السلام
المقتضب والابتسامة، وفي الأيام الأولى ترديد الطلب الذي
حفظه مع الوقت، فصار يأتيني به ما إن يرى سيارتي قد توقفت
أمام المحل، منذ أيام، وأنا هناك، انتهت إلى أني لا أعرف اسم
الرجل مطلقاً، فبادرت إلى سؤاله عن اسمه معذراً عن
تقصيري وتأخري في السؤال، فأجابني وعرفني بنفسه وعرفته

^{٥٦} طبيب اختصاصي في الصحة المهنية - جامعة برمنجهام في بريطانيا - ١٩٩٩. وممارس
معتمد للبرمجة اللغوية العصبية، وقد قدم العديد من الدورات التدريبية في مجالات التطوير
الذاتي، وفنون كتابة المقال الصحفي ويقوم بتقديم الاستشارات الفردية والجماعية في مجال
ضغوطات الحياة والعمل. وهو استاذ مشارك في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي - ٢٠٠٨م -
مادة سيكلوجية القراءة ويعمل حالياً رئيساً للمركز الطبي لإحدى شركات البتروكيماويات في
منطقة الخليج العربي.

في المقابل بنفسى، سؤالى الذى جاء متأخراً، وأعترف بهذا، عن اسم ”مصطفى“، وهذا هو اسمه كما أخبرنى، لم يكن حاجة ما، فأنا لا أظن أن علاقتى به ستتجاوز يوماً إطار العلاقة البسيطة القائمة بيننا منذ أشهر، لكننى فى تلك اللحظة التى انتبهت فيها إلى كونى أجهل اسمه، شعرت بأن من واجبى نحوه كإنسان أتعامل معه طوال هذا الوقت، أن أعرف اسمه لأناديه به، ولا يزال بارقاً فى ذاكرتى كيف أن فى لحظة سؤالى له عن اسمه، أشرق وجهه بابتسامة امتنان، على الرغم من أنى لم أقدم له شيئاً كثيراً، بل لم أقدم له أكثر من حقه على كأخ فى الإنسانية، يقوم بعمله نحوى على أكمل وجه ويتعامل معى تعاملأ طيبأ...))

كل الناس، كائناً من كان هم وفى أى منصب كانوا يعملون أو وظيفة يؤدون، بحاجة إلى أن يستشعروا التقدير ممن حولهم، وهذه الحاجة بالذات هى من الأهمية بمكان أن علماء النفس والسلوكيات، ومن أشهرهم البروفيسور (أبراهام ماسلو) صاحب النظرية الشهيرة ”هرم الحاجات الأساسية“،

قد جعلوها واحدة من حاجات الإنسان الأساسية التي لا يمكن له أن يحيا دونها، بل ووضعوها مباشرة بعد حاجته للطعام والشراب والمأوى والأمان الوظيفي والاجتماعي. وهذا ما نراه فعلاً، دون الحاجة للعودة إلى أية دراسات، فعند استشعار الإنسان بتقدير من حوله له أولاً كإنسان، وثانياً لقيمة وأهمية عمله وأدائه وعطاءه ونتاجه، فإنه يزداد بهجة وسرورا، ويزداد أيضا عملا وعطاء وإنتاجا، ويشعر حينها بأنه قد نجح في حياته، سواء أكان ذلك في العمل أو المنزل أو في المجتمع عموماً، وأفصح في تحقيق ما يصبو إليه.

هذا الأمر المبني على الدراسات النفسية والسلوكية والاجتماعية، وقبل ذلك على مشاهداتنا وتعاملاتنا اليومية مع الناس من حولنا، أقصد أهمية تقدير الإنسان واحترامه، وكذلك الكثير من الأمور الأخرى غيره، كأهمية التبسم في وجوه الآخرين، وتقديم كلمات الشكر والثناء، وأهمية الاعتذار عن الخطأ دون تردد في الوقت والمقام المناسبين، وغير ذلك من

المهارات، تمثل جميعها جسورا يمكن لنا أن نمر فوقها إلى تواصل طيب ومثمر مع الناس من حولنا، مما سيقود في المحصلة إلى نجاح علاقاتنا معهم واستقرارها، هذا بغض النظر عن طبيعة وحجم هذه العلاقات.

إدراك هذه الحقائق، وإجادة التعامل بمفرداتها، وحسن استخدامها مع الآخرين، ليس بالأمر الصعب جداً، لكنه في ذات الوقت ليس بالأمر الهين أبداً، وإنما يحتاج إلى أن يتعلمه الإنسان بعناية واهتمام حتى يجعله جزءاً من ثقافته وعاداته اليومية، لينطبع بعدها في سلوكه فيصبح دأبه الدائم.

أغلب الناس يعرفون ما يسمى بالذكاء العقلي (IQ)، ولكن القلة من الناس هي التي تعرف أو سمعت عن الذكاء الوجداني، أو العاطفي (EQ)، وتعريف هذا الذكاء باختصار، هو قدرة الإنسان على تعريف وتحديد وتقييم مشاعره وعواطفه

والسيطرة عليها، وكذلك التعرف على تحديد وتقييم مشاعر الآخرين وإحسان التعامل معها.

والذكاء الوجداني قد أصبح محل اهتمام العلماء والمختصين في السنوات الأخيرة، ولهذا فقد أخضعوه للكثير من البحوث والدراسات، ليجدوا مثلاً، أن غالبية من يفقدون أعمالهم ووظائفهم، لا يفقدونها لضعفهم في باب الذكاء العقلي أو المهارات العملية أو الحرفية، وإنما لضعفهم في المقام الأول في مهارات التواصل والاتصال وتقدير الآخرين وإحسان التعامل معهم، والتي تمثل جميعها صلب الذكاء الوجداني وأهم مهاراته.

ابتسموا في وجوه الناس، ونادوهم بأسمائهم المحببة إليهم، وأشعروهم بالتقدير والاهتمام، واجعلوا ألسنتكم رطبة بكلمات الشكر والثناء للكبير منهم والصغير، حتى عند أبسط الأشياء، ولا تترددوا في الاعتذار عند وقوعكم في الخطأ أو الزلل تجاه أي منهم، وانظروا بعد ذلك كيف ستصبح علاقاتكم

بهم أكثر بهاءً وجمالاً، وانظروا كيف سيقبلون عليكم
ويوالونكم.

عن أبي أمامة - رضي الله عنه - قال : إن فتى شاباً أتى
النبيَّ - صلى الله عليه وسلم - فقال : يا رسول الله، ائذن لي
بالزنا...!!!، فأقبل القوم عليه فزجروه، وقالوا: مه مه، فقال:
ادنه، فدنا منه قريباً، قال: فجلس، قال: أتحبه لأملك..؟، قال: لا
والله، جعلني الله فداك، قال: ولا الناس يحبونه لأمهاتهم، قال:
أفتحبه لابنتك..؟، قال: لا والله، يا رسول الله جعلني الله فداك،
قال: ولا الناس يحبونه لبناتهم، قال: أفتحبه لأختك..؟ قال: لا
والله، جعلني الله فداك، قال: ولا الناس يحبونه لأخواتهم، قال:
أفتحبه لعمتك..؟ قال: لا والله، جعلني الله فداك، قال: ولا
الناس يحبونه لعماتهم، قال: أفتحبه لخالتك..؟ قال: لا والله
جعلني الله فداك، قال: ولا الناس يحبونه لخالاتهم قال: فوضع
يده عليه وقال: اللهم اغفر ذنبه وطهر قلبه، وحصّن فرجه، فلم

يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء^(٥٧)؛ وفي رواية أخرى:
وقال : اللهم طهر قلبه، واغفر ذنبه، وحصّن فرجَه، فلم يكن
شيء أبغض إليه منه - الزنا .

لقد انتفض الصحابة عند سماع الاستئذان في الزنا من
الشاب، فزجروه: " مه ..مه "، ولكن النبي - صلى الله عليه
وسلم - عالج بطريقة أخرى وذلك بيان مفاسد مطلبه، وسوء
عواقبه، وفي هذا إرشاد للمعلمين والمربين والدعاة باللطف
بالجاهل قبل التعليم، فذلك أنفع له من التعنيف، ثم لا وجه
للتعنيف لمن لا يعلم، فالإقناع برفق وحكمة هو الباب
الصحيح لصرف العقول والقلوب عن المخالفات..

ولم ينظر النبي - صلى الله عليه وسلم - إلى ذلك الشاب
على أنه فقد الحياء والخير، بل تفهم حقيقة ما بداخله من شهوة،

^{٥٧} الراوي : أبو أمامة الباهلي | المحدث : الهيثمي | المصدر : مجمع الزوائد الصفحة أو
الرقم | 1/134 خلاصة حكم المحدث : رجاله رجال الصحيح .

ولمس جانب الخير فيه، فتعامل معه - صلى الله عليه وسلم - بمنطق الإقناع العقلي مع الشفقة والحب، فأثابه إلى رشد، وأرجعه إلى طريق العفة والاستقامة، حتى أصبح رافضاً للرديلة، كارهاً لها.

وقد احتوى هذا الموقف على الأسلوب العاطفي في الدعوة والتربية من قبل النبي - صلى الله عليه وسلم - مع هذا الشاب، وظهر ذلك في: ادنه، فدنا منه قريباً، فجلس، فوضع يده عليه ودعا له بقوله: ((اللَّهُمَّ اغفر ذنبه وطهر قلبه، وحسن فرجه، ولا شك أن الحديث العاطفي في مواطن ومواقف كثيرة يكون مفتاحاً مهماً للإقناع)).

ولم يكتف النبي - صلى الله عليه وسلم - بالإقناع بالأسلوب العاطفي، بل ضم إليه الإقناع بالأسلوب العقلي بقوله: أتجبه لأمك...؟!، أفتجبه لابنتك...؟! أفتجبه لأختك...؟! أفتجبه لعمتك...؟! أفتجبه لخالتك...؟!، وكان

يكفي قوله: أتجبه لأمك...!!، لكنه عدّد محارمه زيادة في الإقناع،
ودلالة على أن ما قد يأتي من النساء لا تخلو أن تكون أما، أو بنتاً،
أو عمّة، أو خالة لأحد من الناس.

همسة

سُئِلَ فاندام.. أنت ممثل وبطل كاراتيه.. فلماذا تدربت على
الباليه وهي للنساء..؟! قال: أخذت منها المرونة، تعامل بذكاء
وخذ من كل شيء ما يخدم حياتك بشرط ألا يخالف الشرع
والدين.

اكظم غيظك

تخيل نفسك أنك في مطعم أنت وزوجتك وأولادك...!!
وفجأة حينما جاء الجرسون ليقدم لك الطعام سقط من يديه
طبق من الطعام علي ملابسك النظيفة فماذا تفعل..؟ وكيف
تتصرف..؟ هل سيكون الغضب والانتقام قد شفا
غليلك...!!؟ هل ستقوم بسبه أو بشتمه..!!؟ أو اهانتة ،
وتقول له: أنت غبي ، أنت أعمي ، أنت لا تصلح أن تكون
جرسونا؛ أم أنك سوف تكظم غيظك وتبتسم له...؟ بلا شك
سوف يكون رد الفعل في هذا الموقف صعبا علي النفس ؛ فأنت
أمامك أمرين فاختر واحدا منهما فاما أن تغضب وتنتقم منه ،
وهذا بلا شك عاقبته الندم ، وإما أن تكظم غيظك وتأخذ
الأجر من الله؛ وهذا بلا شك تؤجر عليه ويجب الناس فيك؛
ويجعلك شخصية محبوبة ورائعة.

فإذا أردت أن تكون شخصية رائعة في تعاملك مع من حولك فكن حليماً، ولتعلم بأن صفة الحلم هي من صفات الله عز وجل ، ومن أسمائه الحسنی: الحليم يقول الإمام الغزالي رحمه الله تعالى: ((الحليم هو الذي يشاهد معصية العصاة ، ويرى مخالفة الأمر ثم لا يستفزّه غضب ، ولا يعتریه غیظ ، ولا يحمله على المسارعة إلى الانتقام مع غاية الاقتدار عجلةً وطيشً ، كما قال الله تعالى) وَلَوْ يُوَٰخِذُ ٱللَّهُ ٱلنَّاسَ بِظُلْمِهِمْ مَا تَرَكَ عَلَيْهَا مِنْ دَابَّةٍ وَلَكِنْ يُؤَخِّرُهُمْ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى فإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ) ^(٥٨) الله تبارك وتعالى هو رب العالمين ، فهو يربي العبد ، فإذا أساء العبد وعصى ربه عز وجل فالله تعالى حليم لا يعجل ، يؤخره الله تعالى حتى يتوب ، ويسبغ عليه نعمه لعله أن يشكر الله تعالى ، وينبّهه تبارك وتعالى بين الحين والآخر ببعض الابتلاءات وبيعض المصائب ، قال تعالى:

^{٥٨} (المقصد الأسنى - الغزالي- الطبعة الأولى ، ١٤٠٧ - ١٩٨٧- الناشر : الجفان

والجابي - قبرص)

{ وَلَنَذِيقَنَّهِمْ مِنَ الْعَذَابِ الْأَذْنَىٰ دُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ }^(٥٩) وما هذا إلا لأنه ربُّ يريد الخير لخلقه، لأنه ما خلق الخلق ليعذبهم ، وقال تعالى: (مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِن شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا).^(٦٠)

فيا من يتعامل مع الناس في الشارع، وفي العمل، ومع أسرته في البيت، فلا يسعك إلا أن تتحلّى بصفات ربك عز وجل ، والتي من جملتها صفة الحلم ، فعليك بهذه الصفة عندما تربي أسرتك أيها المربي ، وكذلك المعلم مع تلاميذه، فلا تعالج الأمور في ساعة الغضب وكن حليماً..

فخلّق الحلم يحبّه الله تعالى: هذا الخلق في الإنسان يحبه الله تعالى ، كما جاء في حديث الأشجّ بن عبد القيس: ((إِنَّ فِيكَ خَصْلَتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللَّهُ: الْحِلْمُ وَالْأَنَانَةُ))^(٦١). وعن أنس بن مالك

^{٥٩} السجدة : ٢١

^{٦٠} النساء : ١٤٧

^{٦١} الراوي : عبدالله بن عباس | المحدث : مسلم | المصدر : صحيح مسلم الصفحة أو الرقم 17 : 17 خلاصة حكم المحدث : صحيح

رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((التَّائِيَّ مِنْ
الله ، والعجلة من الشيطان ، وما أحد أكثر معاذير من الله ، وما
من شيء أحبَّ إلى الله من الحلم))^(٦٢)

خُلِقَ الْحِلْمُ مِنْ صِفَاتِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ: هذا الخلق من
صفات الأنبياء والمرسلين عليهم الصلاة والسلام ، وطبعاً هم
أزواج لزوجات ، وآباء لأبناء ، ومن كان حليماً مع الآخرين
فمن الطبيعي أن يكون حليماً مع أهل بيته ، لقوله صلى الله عليه
وسلم: ((خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي))^(٦٣) فالْحِلْمُ
صفة الكَمَلِّ من الرجال وهم الأنبياء والمرسلون عليهم الصلاة
والسلام فهذا سيدنا هود عليه الصلاة والسلام يدعو قومه إلى
الله تعالى ، فردُّوا عليه: ((إِنَّا لَنَرَاكَ فِي سَفَاهَةٍ وَإِنَّا لَنَظُنُّكَ مِنَ
الْكَاذِبِينَ * قَالَ يَا قَوْمِ لَيْسَ بِي سَفَاهَةٌ وَلَكِنِّي رَسُولٌ مِنْ رَبِّ

^{٦٢} الراوي : أنس بن مالك | المحدث : المنذري | المصدر : الترغيب والترهيب / الصفحة أو
الرقم | 2/359 :خلاصة حكم المحدث : رجاله رجال الصحيح
^{٦٣} الراوي : عائشة أم المؤمنين | المحدث : المنذري | المصدر : الترغيب والترهيب الصفحة
أو الرقم | 3/95 :خلاصة حكم المحدث : إسناده صحيح أو حسن أو ما قاربهما.]

الْعَالَمِينَ * أَلْبَلَّغُكُمْ رِسَالَاتِ رَبِّي وَأَنَا لَكُمْ نَاصِحٌ أَمِينٌ.)) (٦٤)
 فشتائم هؤلاء الجُحَّال لم يَطِشْ لها حِلْم سیدنا هود عليه السلام ،
 لأن الشُّقَّةَ بعيدة بين رجل اصطفاه الله تعالى وجعله قدوة
 للآخرين ، وبين أقوام سفهاء أ فجهل الجاهلين عليه ما أخرجه
 عن دائرة حلمه ، بل خاطبهم بأسلوب لطيف بقوله: ((يَا قَوْمِ
 لَيْسَ بِي سَفَاهَةٌ)) تنبه إلى كلمة: { يَا قَوْمِ } . وتنبه إلى آخر كلامه
 لقومه: { وَأَنَا لَكُمْ نَاصِحٌ أَمِينٌ.)

وهذا سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم - ((كَانَ عِنْدَ
 بَعْضِ نِسَائِهِ أَقَارَسَلَتْ إِحْدَى أُمَّهَاتِ الْمُؤْمِنِينَ بِصَحْفَةٍ فِيهَا طَعَامٌ
 ، فَضَرَبَتْ الَّتِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَيْتِهَا يَدَ الْخَادِمِ ،
 فَسَقَطَتِ الصَّحْفَةُ فَانْفَلَقَتْ أَفْجَمَعَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 فَلَقَ الصَّحْفَةَ ، ثُمَّ جَعَلَ يَجْمَعُ فِيهَا الطَّعَامَ الَّذِي كَانَ فِي الصَّحْفَةِ
 ، وَيَقُولُ: غَارَتْ أُمُّكُمْ ، ثُمَّ حَبَسَ الْخَادِمَ حَتَّى أَتَى بِصَحْفَةٍ مِنْ

عِنْدِ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا أَفَدَعَ الصَّحْفَةَ الصَّحِيحَةَ إِلَى الَّتِي كُسِرَتْ
صَحْفَتُهَا وَأَمْسَكَ الْمَكْسُورَةَ فِي بَيْتِ الَّتِي كُسِرَتْ)) (٦٥) تصوّر إلى
مدى الحلم الذي تحلّى به سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم ،
وضع نفسك في هذا الميزان ، لو أن أُخْتُكَ أرسلت إليك طعاماً
في إناء ، وكانت علاقتها مع زوجتك غير جيدة ، وكسرت
الزوجة الإناء وكفأت الطعام ، فما هو موقفك...!!؟

كظم الغيظ أمده قصير ، ولكن نتائجه من أجل ما يكون
، كظم الغيظ خلُق من أخلاق المتقين ، والحلم خلُق من أخلاق
المتقين. نعم كن حليماً وعالج بعد ذلك الخطأ بأسلوب حكيم ،
لأن معالجة المشكلة في ساعة الغضب في الغالب الأعمّ نتائجها
غير مرضية ، أما معالجتها بعد موجة الغضب في ساعة الهدوء
فعواقبها حميدة بإذن الله تعالى.

^{٦٥} الراوي : أنس بن مالك | المحدث : البخاري | المصدر : صحيح البخاري الصفحة أو
الرقم | 5225 :خلاصة حكم المحدث] : صحيح.

خُلِقَ الحلم من صفات الصالحين: خُلِقَ الحلم كذلك هو صفة من صفات الصالحين من خلق الله تعالى ، لأن العبد الصالح حريص كل الحرص على أن يكون مُصْلِحاً لغيره ، وإصلاح الغير يكون بالحال أكثر من القول ، لأن القول تراه البصائر، أما الحال والسلوك فتراه الأبصار أو الأثر الأكبر في النفوس يكون لما تراه الأبصار لا البصائر. لذلك ترى الصالحين من سماتهم الحلم ، فهذا المأمون ، كما يقول عبد الله بن طاهر : كنا عند المأمون يوماً، فنادى بالخادم: يا غلام، فلم يجبه أحد، ثم نادى ثانياً، وصاح يا غلام، فدخل غلام تركي وهو يقول: ما ينبغي للغلام أن يأكل ولا يشرب ، كلما خرجنا من عندك تصيح يا غلام يا غلام...!! إلى كم يا غلام...!!؟ فنكس المأمون رأسه طويلاً، فما شككت أنه يأمرني بضرب عنقه، ثم نظر إليّ فقال: يا عبد الله...!! إن الرجل إذا حَسُنَتْ أخلاقه ساءت أخلاقُ خَدَمه، وإذا ساءت أخلاقه حَسُنَتْ أخلاقُ خَدَمه، وإنا لا نستطيع أن نُسيءَ أخلاقنا لَتَحْسُنَ أخلاقُ خَدَمِنا.

هذه نظرة الذين يعملون لما بعد الموت ، كما يقول صلى الله عليه وسلم : ((الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ أَوَّلُ الْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَتَّى عَلَى اللَّهِ))^(٦٦) أما الذي يعمل لما قبل الموت فلا يفكر أن يكون حليماً أبداً ، بل ينتقم لنفسه مباشرة ، أما الذي يفكر بيوم القيامة فيذكر قول الله تعالى : { وَسَارِعُوا إِلَى مَعْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ }^(٦٧) هذا شأن الذي يفكر فيما بعد الموت ، لأنه حريص على أن يكون قريباً من مجلس سيدنا رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يوم القيامة ، والحريص على ذلك يتصف بصفة الحلم ، وذلك لقوله صلى الله عليه وسلم : (إِنَّ مِنْ أَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبَكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَحْسَنُكُمْ أَخْلَاقًا، وَإِنْ أَبْغَضَكُمْ إِلَيَّ وَأَبْعَدَكُمْ مِنِّي

^{٦٦} الراوي : شداد بن أوس | المحدث : الترمذي | المصدر : سنن الترمذي الصفحة أو الرقم :

| 2459 خلاصة حكم المحدث : حسن.

^{٦٧} آل عمران : ١٣٣

مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ الثَّرَاوُونَ وَالمُتَشَدِّقُونَ وَالمُتَفَيِّهُونَ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ قَدْ عَلِمْنَا الثَّرَاوُونَ وَالمُتَشَدِّقُونَ، فَمَا الْمُتَفَيِّهُونَ؟
قَالَ: الْمُتَكَبِّرُونَ (٦٨)

وصية سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم - بالحلم : من
خلال هذا رأينا النبي صلى الله عليه وسلم يوجّه الأمة لخلق
الحلم ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَرْجَسَ الْمُزَنِيِّ - رضي الله عنه - أَنَّ
النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ : (السَّمْتُ الْحَسَنُ أَوَّلُ التُّؤَدَةِ
، وَالْاِفْتِصَادُ ، جُزْءٌ مِنْ أَرْبَعَةٍ وَعِشْرِينَ جُزْءًا مِنَ النَّبُوَّةِ) (٦٩)

^{٦٨} الراوي : جابر بن عبدالله | المحدث : الألباني | المصدر : السلسلة الصحيحة الصفحة أو الرقم | 791 :خلاصة حكم المحدث : إسناده حسن
^{٦٩} الراوي : عبدالله بن سرجس | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح الجامع. الصفحة أو الرقم | 3692 :خلاصة حكم المحدث : حسن

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ) (٧٠)

وصفة الحلم لها فوائد عدّة دنيوية وأخروية ، ومن أهم فوائده:-

١ - صفة تكسب المرء محبة الله ورضوانه.

٢ - صفة تكسب المرء القرب من سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم - كما جاء في الحديث الشريف: (إِنَّ مِنْ أَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبَكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَحَاسِنُكُمْ أَخْلَاقًا) (٧١)

^{٧٠} الراوي : أبو هريرة | المحدث : البخاري | المصدر : صحيح البخاري الصفحة أو الرقم : 6114 خلاصة حكم المحدث : صحيح
^{٧١} الراوي : جابر بن عبد الله | المحدث : الألباني | المصدر : السلسلة الصحيحة الصفحة أو الرقم : 791 خلاصة حكم المحدث : إسناده حسن

٣- - صفة تجعل الملائكة عوناً لك. روى مسلم عن أبي هريرة - رضي الله عنه - (أَنَّ رَجُلًا قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ لِي قَرَابَةً أَصْلُهُمْ وَيَقْطَعُونِي، وَأُحْسِنُ إِلَيْهِمْ وَيُسَيِّئُونَ إِلَيَّ، وَأَحْلُمُ عَنْهُمْ وَيَجْهَلُونَ عَلَيَّ، فَقَالَ: لَئِنْ كُنْتَ كَمَا قُلْتَ فَكَأَنَّمَا تُسِفُّهُمْ الْمُلَّ، وَلَا يَزَالُ مَعَكَ مِنَ اللَّهِ ظَهِيرٌ عَلَيْهِمْ مَا دُمْتَ عَلَى ذَلِكَ) (٧٢)

٤- - صفة تجعل المرء قوياً على نفسه ، ويدخل تحت قوله تعالى: { وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ } (٧٣). ومن انتصر على نفسه انتصر على غيره.

٥- - صفة تجعل القلوب متألّفة متماسكة ومتحابّة ، لأن النفوس مجبولة على حبّ من يحسن إليها.

^{٧٢} الراوي : أبو هريرة | المحدث : ابن حبان | المصدر : صحيح ابن حبان الصفحة أو الرقم | 451 :خلاصة حكم المحدث : أخرجه في صحيحه
^{٧٣} العنكبوت : ٦٩

وأخيراً أقول لكلّ انسان - إن كان ربّ أسرة أو سيكون، أو موظفاً أو سيكون، أو غير ذلك، اتّصف بصفة الحلم في تعاملك مع أسرتك حتى تكون ناجحاً في توجيه الأسرة ، ومع من حولك حتي تكون محبوباً وذو شخصية رائعة ، فخلق الحلم لا يظهر إلا في ساعة الغضب

ورحم الله من قال :

يخاطبني السفيه بكل قُبْحٍ *** فأكره أن أكون له
مجياً

يزيد سفاهةً فأزيد حلماً *** كعودٍ زاده الإحراق
طيباً

همسة قرآنية

(فأسرّها يوسف في نفسه ولم يُبديها لهم {

النفوس الكبيرة تتغافل لبقاء الودّ. لا تواجه أخاك بكُلِّ ما في قلبك، اكظم غيظك إرضاءً لله وحِفاظاً على أخيك.

اصبر ولك الأجر

قد يُصاب الإنسان بالمرض ، وقد يُصاب بالهموم والأحزان ، وقد يتتابه الضيق أحياناً ، وقد يقابل أناساً سيئين في هذه الحياة ، وقد يكون فقيراً ، وقد يكون مُستداناً ، وقد يكون في ضائقة مالية ، وقد يكون في مصيبة كبيرة ، فماذا يفعل الإنسان إذا أصابه شئ من هذا القبيل...؟ فكيف يتصرف..؟؟ بعض الناس حينما يصاب بشئ من هذا القبيل تراه يحزع، ويشكو، ويمل، ويأس، ولا يرضي بما قدرة الله له.. والنتيجة أن لا شي يتغير...!!، بل فقد أجر الصبر وازداد هماً وحرزاً.. وفي المقابل أناسٌ صابرون محتسبون وذلك عند الله تعالى، والنتيجة أنهم ينشرحون صدرًا ، ويزدادون بهجةً وسعادة رغم الذي أصابهم ، فما أجمل الصبر..!! وما أجمل الرضا..!!

الحياة مليئة بالمشكلات؛ ومليئة بأناس ذو أخلاق سيئة؛ ومليئة بمواقف صعبة؛ ومليئة بمواقف صادمة لم نتوقع

حدوثها؛ ففي هذه الحالة ما علينا الا أن نصبر...!! فالإنسان
الرائع الذي يصبر عند الشدائد؛ ويصبر حينما يبتلي؛ ويصبر
حينما يؤذي، ويصبر حينما تضيق به الدنيا...!!

الصبر من الأخلاق الحميدة التي يتميز بها العظماء
والناجحين، وهي صفة الأنبياء والمرسلين. كما أنها شرط
أساسي للنجاح في أي أمر من أمور الحياة؛ وليس من السهل
التحلي بهذه الخصلة الجميلة، خصوصاً في هذا العصر - الذي
يعرف تسارعاً في التكنولوجيا والإبتكارات المصحوبة بكثرة
الإنشغالات وتزايد متطلبات الحياة؛ والصبر قيمة يمكن
تعلمها والتدرب على اكتسابها مع الوقت؛ ومع الصبر سوف
تتفاجئ كيف ستتغير جودة حياتك.

الصبر هو القدرة على كف النفس وتهدئتها عند المواقف
الصعبة وفي مواجهة تقلبات الحياة، وتعني القدرة على تحمل

الأقدار وتقبلها بنفس ثابتة، هادئة ورزين، وببنفس تؤمن بأن لا فائدة من الجزع والشكوى والعتاب.

إن التحلي بخلق الصبر يكسبك قدرات مهمة من بينها أنك تصير أكثر مقاومة للإنفعالات المفاجئة كالغضب والخوف والتوتر؛ مما يسمح لك أن تقيم الأحداث والمواقف بهدوء، ويساعدك على إيجاد الحلول المناسبة، إنه يجعلك أكثر تحكماً بحياتك، ويضعك في موقف القائد المسير، كما يجعلك تنظر للحياة من وجهة مختلفة لأنك تكون قد تقبلت طبيعة الحياة الممتزجة بالسعادة والشقاء، بالفرح والترح، واللذائذ والآلام. الصبر ضروري من أجل التقدم في الحياة والرقى، من أجل تحقيق انجازات مهمة في الحياة، وفي التعامل والإحتكاك مع مختلف أنماط الناس، إنه يزين شخصيتك ويطور قدراتك التواصلية وقدراتك في مواجهة المواقف الصعبة والمحرجة.

فعند مواجهة تحديات الحياة، تستشعر حدود صبرك، وتعرف قيمة هذا الشعور؛ وعندما تشعر بثقل وضغط الإنشغالات تفقد قدرتك على الصبر والمحافظة على الهدوء؛ إذا كنت ترغب في خفض التوتر وتصبح أكثر هدوءاً، ضع الخطوات ٩ التالية في التطبيق: ^(٧٤)

- ابحث عن أسباب فقدانك للصبر: هناك مجموعة من الأسباب التي تفقدك القدرة على الصبر وهي تختلف من شخص لآخر وحسب المواقف، سيأتي فيما بعد في برنامج (اكظم غيظك) وضرريت مثلاً وقلت تخيل نفسك في مطعم وعند تقديم الجرسون للطعام وقع عليك فماذا تفعل...!!، بالنسبة لك ربما تكون إحدى هذه الأسباب التي تفقدك الصبر وكظم الغيظ، أو أن شخص ما في حياتك يفقدك الصبر، أو قد يكون مجموعة التزامات كأن تنتظر الآخرين أو أن تكون متأخراً

^{٧٤} موقع غير حياتك - بتصرف.

على سبيل المثال، وقد تكون ناتجة عن التعب، الجوع أو نقص في النوم أو الإرهاق، حدد المشكلة وابحث عن حل لها.

- اجعل نفسك تنتظر: ضع نفسك في مواقف تضطر فيها للإنتظار، وجرب أن تصبر على هذا الموقف وتحافظ على هدوئك قدر الإمكان، حاول أن تضع نفسك في مواقف مشابهة، هذا التدريب طريقة جيدة لتطوير القدرة على الصبر، يمكنك أيضاً أن تؤجل مشاهدة برنامج تتابعه، أو رحلة تقوم بها، سوف تجد قريباً بأنك كلما جربت تطبيق هذا التدريب كلما صرت أكثر صبراً على الأمور.

- كن متعوداً على الإزعاج: غالباً ما نعتقد أننا يجب أن نكون في منطقة الراحة لدينا؛ حيث لا نشعر بالإزعاج أو المضايقة، وعندما نجرب أشياء خارجة عن منطقة الراحة والهدوء لدينا، نفقد الصبر سريعاً ونبدأ بالتذمر والغضب، وهذا ما يحدث مع بعض الناس لمجرد سماعه صوت السيارة أو

الطائرة ينزعج...!! على العكس تماماً يجب أن تخرج من منطقة الراحة لديك، لتستكشف أموراً جديدة، وكذلك لتختبر قدرتك على الصبر. علينا أن نتعود على الأمور التي لا تريحنا حتى نستطيع أن نتعلم قليلاً من الصبر.

- قم بالتنفس العميق: عندما تفشل في كل الأمور، جرب أن تأخذ نفساً عميقاً لتشعر بالراحة والاسترخاء، هذه العملية البسيطة لها القدرة على تهدئة العقل والجسد، وكذلك تخفيف التوتر.

- اجعل حياتك بسيطة: لا تستطيع فعل أكثر من شيء في الوقت الواحد...!! إن عقلنا لا يستطيع التركيز على العديد من الأمور في نفس الوقت، لأن هذا يسبب التشوش الذي بدروه يضعف التركيز، وبتركيز ضعيف فإن القدرة على الصبر سوف تكون أيضاً كذلك. لا نستطيع أن نبرهن على قدرة كبيرة على الصبر ونحن مرهقين بسبب الكثير من الأشياء التي علينا

فعلها، والأماكن التي علينا زيارتها، والكثير من الناس الذين علينا زيارتهم.

إذن.. خذ وقتك لتعيش حياتك، قم بإدارة وقتك وحدد أولوياتك بحكمة، تخلص من الأمور التي تضيع وقتك لكي تجعل حياتك بسيطة، أعد صياغة جدول أعمالك اليومي.

- كن واقعياً: فلتكن لديك رؤية واقعية للحياة، فالأمور لا تجري دائماً كما نود وبالسريعة التي نتوقعها، ولا تنس أنك لا تستطيع أن تتحكم في كل الأمور، وتذكر أن الأسرع لا يربح دائماً في السباق، والأشجع لا يحقق دائماً النصر.. بدل أن تفقد الصبر بسبب مواقف لا تستطيع السيطرة عليها، جرب أن تحدد الأمور التي تستطيع أن تتحكم بها، على سبيل المثال / إذا تأخر القطار عن الوصول جرب أن تجد وسيلة أخرى لتعود إلى المنزل. من الأفضل أن تذهب على قدميك بدل أن تسقط في

الشعور بالغضب والتوتر. يمكنك أيضاً أن تستفيد من ذلك الوقت بالمطالعة وتعلم شيء جديد بدل التذمر والغضب.

- تقبل كل النتائج: الصبر يتطلب أن تكون مستعداً لكل النتائج بأن تتقبلها كيفما كانت، وتقتنع بذلك، عليك أن تتقبل الفشل وأن تفهم أنه من الممكن أن تعمل شيئاً وتعيد عمله.

- كن هادئاً عند المواقف: عند كل تجربة ستمر بها تتطلب الصبر، أول شيء تفعله هو ألا تتعجل في اتخاذ القرار، بل تمهل قدر الإمكان وخذ وقتك إن أمكن ذلك، ولا تدع المشاعر تسيطر عليك، انتظر قليلاً ولا تنفعل، حين إذن سترى أجوبة وتصرفاً مناسباً يوافق ذلك الموقف.

- لا تفقد احترامك لنفسك: وكذلك لا تسقط في فخ الإنفعال فتكون أنت الخاسر، فالصبر لا يعني أن تستسلم بل يعني أن تتصرف بحكمة تمكنك من معالجة الموقف بأقل الأضرار، ربما كلمة قد تخرج منك أثناء أحد المواقف قد تدمر

كل شئ بنيته؛ وربما كلمة تخرج منك قد تصلح كل شئ تم تدميره. وتذكر أن التغير يحتاج إلى الوقت ولاكتساب خلق الصبر، فلا بد من التدريب والعمل والتعلم، وما دامت الإرادة والرغبة قائمة سوف تكون انساناً صبوراً، وبالتأكيد ستصبح أروع شخصية.

أقول لك.. كن على يقين تام: أن هناك شئ ينتظرك بعد الصبر ليُبهرك ويُنسبك مرارة الألم ذاك وعدربي". وبشر الصابرين"

تَعَامَل بِمرونة

ما أجمل المرونة في التعامل مع الناس...!! ما أجمل المرونة في القول والفعل...!! ما أجمل المرونة في الجلوس والقيام...!! وما أجمل المرونة في كل شئ...!! تري بعض الناس فظاً في تعامله ، وفي قوله وفعله ، وفي جلوسه وفي قيامه ، وفي معاملته مع الناس ، وأقصد بالمرونة أن يكون الإنسان مرناً

وهيناً ورفيقاً في قوله وفعله ، ومعاملته مع الآخرين ، وإن كانوا أصدقاؤه ، أو زوجته ، أو أولاده ، أو والديه. وتظهر المرونة في التعامل مع الناس ، وفي المواقف الصعبة ، وفي حل المشكلات ، وفي نُصح الناس ، وفي كل شي ، فربما إنساناً قاسياً في التعامل ، غير مرن في قوله وفعله ، قد يُنفر الناس منه ، وخصوصاً اذا كان صاحب دعوة أو متديناً أو يُعرف عنه بالصلاح والتقوى... والمرونة أن يكون الإنسان سلساً مُتَقَبِلاً لكل الأمور ، يحل مشاكله بهدوء ومرونة ، يتصرف مع المخطئين بحكمة وبمرونة ، يفكر قبل أن يتكلم ، يستشير قبل أن يقرر ، فما أجمل الإنسان ان كان مرناً في أقواله وأفعاله وأخلاقه.. !!! فهذا يترك أثراً كبيراً عند الناس ، ويُقرب القلوب من القلوب ، ويُحبب النفوس إلى النفوس ، ويفوز بأروع شخصية بين الناس.

قال ابن فارس (في معجم مقاييس اللغة): (مرن) الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة . (وجاء

في لسان العرب: (مَرَنَ يَمْرُنَ مَرَانَةً وَمُرُونَةً: وهو لين في صلابته. وَمَرَنْتَ يَدَ فُلَانٍ عَلَى الْعَمَلِ أَي صَلَبْتُ واستمرت والمرانة: اللين).

فقد أفرد البخاري في صحيحه باباً بعنوان: (المداراة مع الناس) وأورد فيه حديثاً عن عُرْوَةَ بِنِ الزُّبَيْرِ أَنَّ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَخْبَرَتْهُ قَالَتْ: اسْتَأْذَنَ رَجُلٌ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: (اِئْذِنُوا لَهُ بِئْسَ أَخُو الْعَشِيرَةِ أَوْ ابْنُ الْعَشِيرَةِ فَلَمَّا دَخَلَ أَلَانَ لَهُ الْكَلَامَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ قُلْتُ الَّذِي قُلْتُ ثُمَّ أَلَنْتَ لَهُ الْكَلَامَ قَالَ أَيُّ عَائِشَةَ إِنَّ شَرَّ النَّاسِ مَنْ تَرَكَهُ النَّاسُ أَوْ وَدَعَهُ النَّاسُ اتَّقَاءً فُحْشِهِ). (٧٥)

فالمرونة.. خاصية ثابتة من خصائص الشريعة، ولكنها تعمل في المتغيرات، الوسائل، والأساليب، والفروع، والجزئيات“ فهي تتخذ من الثوابت قاعدة ومرتكزات (فالمرونة

^{٧٥} الراوي : عائشة أم المؤمنين | المحدث : مسلم | المصدر : صحيح مسلم الصفحة أو الرقم : 2591 خلاصة حكم المحدث : صحيح

حصيلة حركة في إطار ثابت، فهي ليست حركة مطلقة، وليست ثباتاً مطلقاً. وبذلك تكون المرونة هي الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، أي أن المرونة حركة لا تسلب التماسك، وثبات لا يمنع الحركة) (٧٦)

جاء في الحديث الشريف عن نبينا محمد صلى الله عليه وسلم " ما كان الرفق في شيء إلا زانه، ولا تُزَع من شيء إلا شانه " (٧٧). وفي الأثر " المؤمن كالصفصافة " والصفصافة نبات لين يتمايل مع الريح أينما هبت مال...!! هكذا يجب أن يكون الإنسان الواعي المتنور بنور الإيمان والصلاح؛ مرناً.. هيناً... سهلاً.. ليناً. وكما قال الله تعالى في نبيه - صلى الله عليه وسلم " ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك " والمرونة -

^{٧٦} (مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية للصوفي - ص ١٤١).

^{٧٧} الراوي : عائشة و أنس بن مالك | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح الجامع الصفحة أو الرقم | 5654 :خلاصة حكم المحدث : صحيح

ليست في القول فقط...!! بل في القول والعمل؛ في القول الهين
اللين من الكلام المحب للنفس، وكما تُحب أن يُقوله الناس
لك...!! وفي حُسن التعامل والتلطف أو ما يُعرف بـ "الأتيكيت"
"أو الذوقيات". وهو أسلوب حياة ونمط عيش راقٍ،
ومستوى وعي مرتفع.. لا يقدر عليه إلا من ابتغى في ذلك وجه
الله تعالى والدار الآخرة.

عن عائشة رضي الله عنها زوجة النبي صلى الله عليه
وسلم أنها قالت: ما خير رسول الله صلى الله عليه وسلم بين
أمرين إلا أخذ أيسرهما ما لم يكن إثماً، فإن كان إثماً كان أبعد
الناس منه وما انتقم رسول الله صلى الله عليه وسلم لنفسه إلا
أن تنتهك حرمة الله عز وجل)) (٧٨).

من المرونة في تحصيل القروض ما ذكره البخاري، عن
أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال:

^{٧٨} رواه مسلم (ج ١٥، ص ٨٣)

((كان تاجر يداين الناس، فإذا رأى معسراً قال لفتيانه: تجاوزوا عنه لعل الله أن يتجاوز عنا، فتجاوز الله عنه)) (٧٩).

تتسم مرونة الرسول - صلى الله عليه وسلم - في كتابة عهد صلح الحديبية في حديث البراء بن عازب رضي الله عنه قال: لما أحصر النبي عند البيت صاحبه أهل مكة على أن يدخلها فيقيم بها ثلاثاً ولا يدخلها إلا بجلبان السلاح: السيف وقرابة، ولا يخرج بأحد معه من أهلها ولا يمنع أحداً يمكث بها ممن كان معه قال لعلي: ((اكتب الشرط بيننا بسم الله الرحمن الرحيم هذا ما قاضى عليه محمد رسول الله)) فقال له المشر-كون: لو نعلم أنك رسول الله تابعتك ولكن اكتب محمد بن عبد الله فأمر علياً أن يمحاها فقال علي: لا والله لا أمحاها فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((أرني مكانها)) فأراه مكانها، فمحاها وكتب ابن عبد الله، فأقام بها ثلاثة أيام، فلما أن كان اليوم الثالث، قالوا

^{٧٩} رواه البخاري (ج ٣، ص ١٣)

لعلي رضي الله عنه: هذا آخر يوم من شرط صاحبك فأمره
فليخرج، فأخبره بذلك فقال: ((نعم)) فخرج))^(٨٠)

وهذه هي برامج عملية يقدمها الاستاذ (فؤاد بن عبدالله
الحمد)^(٨١) تساعدك علي أن تكون مرناً في التعامل مع الناس:

- اعقد العزم على أن تكون البسمة على محياك دائماً أو على
الأقل معظم الوقت.. يقال " ابتسم تبتسم لك الدنيا " ، وأجمل
من هذا ما قاله عليه الصلاة وسلم: " لا تحقرن من المعروف
شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق " ^(٨٢)

- أفشِ السلام على من عرفت ومن لا تعرف.. جاء في
الحديث عن نبينا محمد صلى الله عليه وسلم " أيها الناس أفشوا
السلام وأطعموا الطعام وصلوا بالليل والناس نيام تدخلوا

^{٨٠} رواه مسلم (ج ١٢ ، ص ١٣٦ - ١٣٨ .)

^{٨١} بكالوريوس نظم معلومات إدارية - جامعة الملك فيصل بالأحساء عام ١٤١٧ هـ.

^{٨٢} الراوي : أبو ذر الغفاري | المحدث : مسلم | المصدر : صحيح مسلم الصفحة أو

الرقم | 2626 : خلاصة حكم المحدث : صحيح

الجنَّة بِسَلَامٍ. (٨٣)

- لیکن حدیثك واضحاً مفہوماً لا بصوتٍ لا یسمعه أحد ، ولا بصوت یزعج منه كل أحد.. عن عائشة رضي الله عنها قالت: " كان كلام رسول الله كلاماً فصلاً يفهمه كل من یسمعه

(Λξ)''

١ - وعندما تكون في حوار مع الآخرين؛ ليكن الإنصات سمتك.. عن جرير بن عبد الله رضي الله عنه قال: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم في حجة الوداع: "استنصت الناس" (أي مُرهم بالإنصات). (٨٥)

٨٣ الراوي : عبدالله بن سلام | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح ابن ماجه
الصفحة أو الرقم | 1105 خلاصة حكم المحدث : صحيح

٨٤ الراوي : عائشة أم المؤمنين | المحدث : أبو داود | المصدر : سنن أبي داود.
الصفحة أو الرقم | 4839 خلاصة حكم المحدث : سكت عنه [وقد قال في رسالته
لأهل مكة كل ما سكت عنه فهو صالح]

٨٥ الراوي : جرير بن عبدالله | المحدث : البخاري | المصدر : صحيح البخاري
الصفحة أو الرقم | 7080 خلاصة حكم المحدث : صحيح

٢- إقبل الناس وتقبلهم ، وبغض النظر عن ما هم عليه من الهيئة.. فسمة المؤمن " حسن الظن بالآخرين " فحسن الظن من شعب الإيمان، والعامل يحسن الظن بإخوانه. يقول عمر بن الخطاب - رضي الله عنه: " لا يحلُّ لامرئ مسلم يسمع من أخيه كلمة يظنُّ بها سوءاً، وهو يجد لها في شيء من الخير مخرجاً. وقال أيضاً: لا ينتفع بنفسه من لا ينتفع بظنه ".^(٨٦)

٣- أحب لأخيك ما تحبه لنفسك وأكثر؛ فأنت بهذا تجذب الخير لك ولأخيك. يقول نبينا محمد صلى الله عليه وسلم:
(لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه) ^(٨٧)

٤- اقرأ في الذوقيات وفن التعامل مع الآخرين ، واحضر- واستمع للبرامج التدريبية وطبق ما تتعلمه لتصبح بعد ذلك عادة وسلوكاً في حياتك.

^{٨٦} الآداب الشرعية - ابن مفلح - ٤٧/١

^{٨٧} رواه البخاري ومسلم

هام جدا

المرونة في التعامل أمر هام لحياة زوجية سعيدة، وعلى الزوجين إدراك أن ظروف الحياة قد تضطربهم في بعض الأحيان للتنازل أو تغيير نمط وأسلوب المعيشة.

بشر ولا تنفر

الناس تحب الإنسان الذي يُبشرها بالأخبار السارة والأشياء الجميلة ؛ وتكره الإنسان الذي يُنفرها وينقل لها الأخبار السيئة والتي تحزنها وتنكد عليها ، فكن مُبشراً للناس بالأخبار الرائعة والجميلة ، ولا تُنفر الناس بالأخبار السيئة التي تحزنها ، وان اضطررت إلى ذلك فكن حكيماً عند إخبار الناس بالأخبار التي تحزنهم ، بحيث تفكر قبل أن تنقل الخبر لهم ، والتفكير في طريقة مناسبة لإبلاغهم. فنقل البشري إلى الناس يقربهم من بعضهم البعض ويؤلف بين القلوب ، ويزرع المودة والحب بينهم ، ويترتب على ذلك حب الناس لذلك الشخص الذي يبشرهم ، واعلم أن البشري ليست في نقل الأخبار فقط ، بل تكون في النصيحة ، حينما تنصح إنسان مذنّب ، عاص لله ، قد ارتكب جرماً ، فيجب عليك أن تكون رفيقاً معه ، مبشراً له بالخير حتى يستجيب لنصيحتك ، بل هناك نوع

من الناس قد تستخدم معه أسلوب التهديد والوعيد الذي ذكر في القرآن الكريم.

وقد ذكرت في القرآن الكريم آيات رائعة تحثنا علي التبشير وعدم التنفير؛ قال الله تعالى (والذين آمنوا وعملوا الصالحات في روضات الجنات لهم ما يشاءون عند ربهم ذلك هو الفضل الكبير* ذلك الذي يبشر الله عباده) ^(٨٨) الله عز وجل يبشر- عباده المؤمنين والصابرين والمختبين والمحسنين والمتقين. يبشرهم بالحق والرحمة، بالخير والذرية الصالحة، بالرضوان والجنان الوافرة. قال الرسول (صلي الله عليه وسلم): (يسرُوا ولا تعسرُوا، وبشروا ولا تنفروا). ^(٨٩)

وقال (صلي الله عليه وسلم) للصحابة: "أظنكم سمعتم أن أبا عبيدة قدم بشيء من البحرين؟..- أي مال- قالوا أجل

^{٨٨} الشوري : ٤٢

^{٨٩} الراوي : أنس بن مالك | المحدث : البخاري | المصدر : صحيح البخاري الصفحة أو الرقم | 69 خلاصة حكم المحدث : صحيح

يارسول الله. قال: فأبشروا وأملوا ما يسر-كم .. " (٩٠) وقد كان (صلي الله عليه وسلم) يحب البشارة والاسم الحسن والفأل الحسن والرؤيا الصالحة والخبر الطيب. فكن كالغيمة المحملة بالغيث أينما تحل تروي غيرك وتزيد خيره .

(وبشّروا)؛ يعني: اجعلوا طريقكم دائماً البشارة، بشّروا أنفسكم، وبشّروا غيركم؛ يعني: إذا عملت عملاً، فاستبشر- وبشّر نفسك، فإذا عملت عملاً صالحاً، فبشّر نفسك بأنه سيُقبل منك إذا اتّقيت الله فيه؛ لأن الله يقول: ﴿ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ﴾ (٩١)، وإذا دعوت الله، فبشّر- نفسك أن الله يستجيب لك؛ لأن الله - سبحانه وتعالى - يقول: ﴿ اذْعُرُونِي أُسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ (٩٢) ولهذا قال بعض السلف: مَنْ وُفِّقَ للدعاء، فليُبشّر-

٩٠ الراوي: المسور بن مخرمة | المحدث: مسلم | المصدر: صحيح مسلم الصفحة أو الرقم | 2961: خلاصة حكم المحدث: صحيح
 ٩١ (المائدة: ٢٧)
 ٩٢ (غافر: ٦٠)

بالإجابة؛ لأن الله قال: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾^(٩٣) فأنت بَشِّرْ نفسك في كل عملٍ.

وهذا يؤيده أن النبي - صلى الله عليه وسلم - كان يكره الطَّيِّرة، ويُعجبه الفأل؛ لأن الإنسان إذا تَفَاعَلَ نَشِطَ واستبشَّرَ، وحصل له خيرٌ، وإذا تشامَمَ فإنه يتَحَسَّرَ وتَضَيَّقَ نفسه، ولا يُقَدِّم على العمل، ويعمل وكأنه مُكره، فأنت بَشِّرْ نفسك، كذلك بَشِّرْ - غيرك، فإذا جاءك إنسان قال: فعلتُ كذا وفعلت كذا، وهو خائف، فبَشِّرْه وأدخِلْ عليه السرور، لا سيما في عيادة المريض، فإذا عُدْتَ مريضاً، فقل له: أبشِرْ بالخير، وأنت على خيرٍ، ودوام الحال من المحال، والإنسان عليه أن يصبر ويَحْتَسِبَ، ويؤَجِّرَ على ذلك، وما أشبه ذلك، وبَشِّرْه قائلاً: أنت اليوم وجهك طيِّب، وما أشبه ذلك؛ لأنك بهذا تُدخِلْ عليه السرور، وتُبَشِّرْه، فأنت اجْعَلْ طريقك هكذا، فيما تُعامل به نفسك، وفيما تعامل

^{٩٣} (غافر: ٦٠)

به غيرك، الزم البشارة، دُخل السرور على نفسك، وتدخل السرور على غيرك؛ فهذا هو الخير.

(ولا تُنفروا)؛ يعني : لا تنفروا الناس عن الأعمال الصالحة، ولا تُنفروهم عن الطرق السليمة، بل شجّعوهم عليها، حتى في العبادات لا تُنفروهم. ومن ذلك أن يُطيل الإمام بالجماعة أكثر من السُّنة، فإن معاذ بن جبل - رضي الله عنه - كان إذا صلى مع النبي - صلى الله عليه وسلم - صلاة العشاء، ذهب إلى قومه، فصلّى بهم تلك الصلاة، فدخل يوماً من الأيام في الصلاة، فشرّع في سورة طويلة، فانصرف رجل وصلى وحده، ف قيل: نافق فلان، فذهب الرجل للنبي - صلى الله عليه وسلم - ثم إن معاذاً أتى إلى رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فقال له: ((أفتأن أنت يا معاذ...!!؟))^(٩٤) وجاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: إني لأتأخّر عن صلاة

^{٩٤} الراوي : جابر بن عبد الله | المحدث : ابن حبان | المصدر : صحيح ابن حبان الصفحة أو الرقم | 2400 :خلاصة حكم المحدث : أخرجه في صحيحه

الصبح من أجل فلانٍ مما يُطيلُ بنا فما رأيتُ النبيَّ صلى الله عليه وسلم غضبَ في موعظةٍ قطُّ أشدَّ مما غضبَ يومئذٍ. فقال: يا أيها الناسُ إن منكم منفرين أفأيتكم أمَّ الناسَ فليوجزْ فإن من ورائه الكبيرَ والضعيفَ وذا الحاجةِ.^(٩٥)

كن مبشراً.. بالأخبار السارة ولا تتعود نقل الأخبار المنفرة. بشر الناس بصدق ولطف تأسرهم؛ وكن باعثاً للأمل والتفاؤل في نفوسهم تكسبهم، فالسلبية تमित القلب، دع نور البشارة يعمر قلبك ومن حولك. بشر-كم الله بقبول التوبة وبتوفيقيه.. بشركم الله بتقبل كل طاعة وعبادة قمتم بها في السر-والعلن.. بشركم برضوانه والنجاة من نيرانه.. بشركم بالجنة بلا حساب ولذة النظر إلى وجهه الكريم . فلنرحب بالبشارة ذوق نحييه في حياتنا.

^{٩٥} الراوي : عقبة بن عمرو بن ثعلبة أبو مسعود | المحدث : مسلم | المصدر : صحيح مسلم الصفحة أو الرقم | 466 :خلاصة حكم المحدث : صحيح

عزيزي الملتزم

نعم طوبى للغرباء، ولكن من قال لك أن الغريب يكون
فضلاً مع الناس..؟! تذكر قول الله : (وقولوا للناس حسناً) بشر
بأخلاقك ولا تُنفر بها.

تواضع

الناس تحب الإنسان المتواضع ، الذي يُشعرهم أنه قريب منهم ، ويشعر بمشاكلهم ، ويقدر ظروفهم ، ويسمع لشكواهم وأحاديثهم وهمومهم ، فحينما تكون قريباً من الناس ، تكون محبوباً ، رائعاً ، فكن متواضعاً مع الكبير والصغير ، والغني والفقير ، حتي مع الأطفال الصغار ، فلا تنكر عليهم بالكلام أو بالفعل ، أو بالحركة ، أو بالنظرة ، ولا غير ذلك ، الا اذا أردت توجيههم وارشادهم للصواب وهذا بلا شك يكون بالرفق واللين ومخاطبة العقول علي قدرها؛ فكن متواضعاً تكون رائعاً ، تكن جذاباً ، تكن محبوباً ، تكن ساحراً للقلوب ، تكن أروع شخصية، فاللهم اجعلنا من المتواضعين؛ واعلم أن هناك من الناس قد تكون شخصيته انطوائية وانعزالية؛ فيتهمونه بالتكبر والتعالي عليهم...!! وهو في الحقيقة يحتاج الي مخالطة الناس كما تكلمت سابقا في برنامج (خالط الناس).

عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: ((لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ، قَالَ رَجُلٌ: إِنْ الرَّجُلَ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ ثَوْبُهُ حَسَنًا، وَنَعْلُهُ حَسَنَةً، قَالَ: إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، الْكِبَرُ بَطَرُ الْحَقِّ، وَغَمْطُ النَّاسِ))^(٩٦) إِنَّ مِنْ أَكْثَرِ الصِّفَاتِ قَبَاحَةً فِي الْإِنْسَانِ هِيَ الْكِبَرُ، حَتَّى أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَانَا عَنْهُ، فَلَا يَوْجَدُ أَجْمَلُ مِنْ خُلِقَ التَّوَاضُّعُ فِي الْإِنْسَانِ، فَهُوَ يَجْعَلُهُ مَقْرَّبًا وَمَحْبُوبًا مِنْ قَبْلِ الْأَشْخَاصِ.

وهناك عدة طرق عملية تساعدنا لتخلق بهذه الصفة

الجميلة: - (٩٧)

١ - تَقَبَّلْ مَحْدُودِيَاتِكَ وَاعْتَرَفْ بِأَنَّكَ لَسْتُ الْأَفْضَلَ فِي كُلِّ شَيْءٍ أَوْ أَيِّ شَيْءٍ: فَمَهْمَا كُنْتَ مَوْهُوبًا، هُنَاكَ دَائِمًا

^{٩٦} الراوي : عبدالله بن مسعود | المحدث : مسلم | المصدر : صحيح مسلم. الصفحة أو الرقم : 91 خلاصة حكم المحدث : صحيح
^{٩٧} مقالة بعنوان (كيف أطبق خلق التواضع في حياتي .. ؟) - أريج علي - موقع اقرأ عربي - ٤ أكتوبر ٢٠١٥ .

شخصٌ يُمكنه القيام بالأُمور أفضل منك، انظر إليه وفكر
بطرقٍ لتحسين ذاتك .

٢- تعرّف على أخطائك: نحنُ نقومُ دائماً بالحكم
على الآخرين لأنّ ذلك أسهل بكثير من النظر إلى أنفسنا،
ولكن للأسف هو أمرٌ غير مقبول وضارٌّ بنا وبالأشخاص
من حولنا، فالحكم على الآخرين يُسببُ الفتنة في العلاقات،
ويعمل على منع العلاقات الجديدة من التكوّن، ورُبما أسوأ
من ذلك، فقد يمنعنا من محاولة تحسين أنفسنا .

كُن مُمتناً لما لديك: فكثيرٌ من الناس قد يرغبون بعيش
حياتك بدلاً منك؛ فانظرُ إلى الآخرين الذين لا يمتلكون نصف
ما تمتلكه أنت فقدّر ذلك وكُن مُمتناً لما لديك .

٣- لا تخف من ارتكاب الأخطاء: فارتكاب
الأخطاء وتقبلها هو جزءٌ لا يتجزأ من التواضع، تفهم بأنّ
الجميع يُخطئون بفترةٍ ما في حياتهم، وهذا لا يعني بأن تُصبح

شخصاً لا مُبالٍ، بالعكس عليك محاولة تفادي الأخطاء بقدر ما تستطيع.

٤ - تفادي الثثرة: لا بأس بأن يكون لديك احترامٌ وتقديرٌ لذاتك وشعورك بالفخر من إنجازاتك، ولكن لا أحد يُحبُّ الشخص الذي يحاول دائماً لفت الانتباه إلى نفسه وإنجازاته الخاصة، فإذا قام الشخص بعملٍ يستحقُّ المديح سيقوم الآخرون بذكره ومدحه .

٥ - لا تُعطي نفسك الفضل في كل شيء: نحنُ بشر- والله الفضل في كل شيء، والذي نحن فيه الآن له الفضل الكبير لتأثير الآخرين وتوجيهاتهم لنا، فعدّدْ لا يُحصى- من الناس قد ساعدوك لتكونَ الشخص الذي أنتَ عليه الآن .

٦ - قدّر الآخرين وقدّر مواهبهم وصفاتهم : تحدّى نفسك عن طريق النظر إلى الآخرين وتقدير الأشياء التي

يمكنهم القيام بها، وبشكلٍ أعم لنقدّر النَّاسَ على ما هم عليه .

٧- التوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين: بينما من الممكن أن تكون المنافسة صحيّة ومُحفّزة، فإنّه من المستحيل تقريباً أن يكون الشخص متواضعاً عندما يسعى باستمرار ليكونَ "الأفضل" أو محاولة التغلّب على غيره، وبدلاً من ذلك حاول النظر إلى نفسك أكثر لتقوم بتطويرها.

حكمة

أفضل الناس من تواضع عن رِفعة ،
وعفا عن قُدرة ، وأنصف عن قوة.

تميز بالحكمة

يحكي شاباً قصته مع أخوه المتدين فيقول: أنه ذات يوم مرض في شهر رمضان وقد أفطر في هذا اليوم ، فلما رآه أخوه ضربه ولكمه...!! فجاء يشكو من أخيه وهو مستنكرٌ تصرفه الذي يخلو من الحكمة والعلم ، ولكن للأسف أن هذا الشاب الذي ضربه أخوه بسبب افطاره في رمضان لعذر شرعي قد حُفرت حفرة في ذهنه وأثراً سلبياً في عقله نحو الملتزمين والمتدينين بشكل عام.. بسبب فقدان الحكمة والجهل بأساليب الدعوة ، فالله سبحانه وتعالى أمرنا بأن ندعو الناس بالحكمة والموعظة الحسنة ، لأن الحكمة والموعظة الحسنة تجعل الإنسان العاصي يستجيب لنصحك وكلامك.

و ذات يوم كنت جالساً في الصيدلية ، أبيع العلاج ، وكان معي صديقان متواجدان ، وقد اختلفوا في أمر وهو أن أحدهم يريد أن يشاهد مباراة لكرة القدم ، والآخر يريد أن

يشاهد شيخاً علي احدي القنوات الدينية ، فبدأت مشادة كلامية بينهم ، لأن كل إنسان متمسك برأيه فالذي يريد ان يسمع الشيخ قال للذي يريد أن يسمع مباراة كرة القدم : ماذا تستفيد من مشاهدة مباراة كرة القدم..؟! وبدأ يُحدثه ويُعنّفه ويُغلظ عليه في القول دون أن يقنعه بالرفق والحكمة ، والنتيجة أنه لم يستجب له..!! ، وبدأت المشادة الكلامية بينهم مرة أخرى، والنفوس قد شُحنت من بعضها بسبب أننا نفقد الحكمة في أقوالنا وأفعالنا ، وفي كل شي. فواجب علي الانسان أن يتميز بالحكمة في القول والفعل مع من يحدثه، وخصوصاً اذا كان هذا الانسان صاحب قدوة وصاحب مثل أعلي في نظر الناس؛ كامام المسجد، والاستاذ الجامعي، والمعلم، والوالدين، وكل انسان قائد في مجال عمله.

إنّ من أعظم الصّفات التي ينالها الإنسان في هذه الحياة الدّنيا ويظفر بها صفة الحكمة، بل إنّ سعي كثيرٍ من المفكرين والمؤرّخين والفلاسفة عبر التّاريخ هو الوصول إلى هذه المرتبة

من التّفكير والحدس والفراسة، فالحكمة هي اسم جامع لمعانٍ كثيرة، فقد تشتمل على معنى الفطنة والذكاء في النّظر في المسائل والمعضلات، وقد تعني الرّأي السّديد والحكم الموفّق الصّائب في الأمور بعد التّفكر والنّظر والموازنة بين المصالح والمفاسد وترجيح الرّأي الأصوب، وغالبًا ما ترتبط الحكمة بكبار السّن والشيوخ بسبب التّجارب الكثيرة التي يمرونها بالخبرات التي يكتسبونها عبر مراحل حياتهم الطّويلة بحيث تعمل على صقل شخصيّتهم وتعميق نظرهم إلى الحياة والكون والنّاس . وإنّ الحكمة هي من الخير الذي يعطيه الله لأناس مصطفين من عباده، فقد أتى الله سبحانه وتعالى عبده لقمان الحكمة، كما آتاها أنبياءه ومنهم داود وسليمان عليهما السّلام، قال تعالى (يؤتي الحكمة من يشاء ومن يؤت الحكمة فقد أوتي خيرًا كثيرًا)^(٩٨)

وإن كانت الحكمة في جانبٍ كبيرٍ منها منحة من الله تعالى لعباده إلا أنّ هناك جانباً مكتسباً، بحيث يستطيع أيّ إنسان أن يعظّم جانب الحكمة في حياته،

وحتى يكون الإنسان حكيماً في حياته عليه بما يلي: ^(٩٩)

١ - أن يقرأ في سير الحكماء والفلاسفة وأصحاب الرأى والمنطق السليم عبر التاريخ، فيطلع على طريقة تفكيرهم في الحياة وحواراتهم وكلامهم الذي يحتوي على الحكمة، بشرط أن يلاحظ الجانب المخالف للشرع ولا يتبعه.

٢ - أن يقوّي الإنسان الجانب الروحي في نفسه، فالإنسان المتعلّق بالمادّيات يتعلّق قلبه بمتع الدّنيا وزينتها فتلهيه عن النّظر في الكون واصطياد الحكم من أفواه النّاس،

^{٩٩} مقالة بعنوان (كيف تكون حكيماً في حياتك ؟..) - طلال مشعل - موقع موضوع اقرأ عربي - ٧ أكتوبر ٢٠١٥ .

بينما تعمل الرّوحانيّات التي تزيد بالزّهد في الحياة والتّقرب إلى الله تعالى بالعبادات والطّاعة على أن يكتسب الإنسان الحكمة .

٣- أن لا يتكبّر الإنسان عن الاستماع إلى آراء النّاس وأفكارهم مهما كان عمرهم أو خبرتهم في الحياة، فربّ حكمة تصدر من صغير في السنّ فيتلقّفها الإنسان ويستفيد منها في حياته وترشيد قراراته وتسديد حكمه على الأمور .

٤- أن يلتزم الإنسان الصّمت ما استطاع ويقلّل من الكلام، وكما قيل في الحكمة الشّهيرة إذا كان الكلام من فضّة فالسّكوت من ذهب، وفي الحديث الشّريف ((من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقلّ خيراً أو ليصمت))^(١٠٠)، فالسّكوت وقلة الكلام مما يكسب الإنسان الحكمة والرّأي السّديد .

^{١٠٠} الراوي : أبو هريرة | المحدث : البخاري | المصدر : صحيح البخاري الصفحة أو الرقم : 6475 خلاصة حكم المحدث : [صحيح]

حكمه

إذا كانت بصمة (إصبعك) تميز هويتك الشخصية عن الآخرين، فبصمة (لسانك) تميزك في قلوب البشر، فاجعلها بصمة مميزة بالحكمة، واللطف، والرحمة، والصدق.

قدم لهم اهتماماً

يحكي (ديل كانيجي) قصة في كتابه * كيف تؤثر في الناس
وتكسب الأصدقاء، قائلاً:

“كنت اقف في صف انتظار لتسجيل خطاب في مكتب
البريد في احدي شوارع نيويورك ، ولاحظت أن الموظف بدا
عليه السأم من عمله ، فقلت لنفسي- سأحاول ان اجعل هذا
الموظف يحبني ، فكيف يمكنني ذلك ؟ لكنني توصلت إلي الحل
بسرعة فقد بادرتة وهو يزن احد المظاريف بحماس: إن شعرك
جميل ، كم تمنيت أن يكون لي شعر مثله ، فاندesh الرجل في
بادئ الأمر ، ثم قال لي بعد أن رأي البسمة الهادئة علي شفتي في
تواضع: انه ليس جيداً كما كان من قبل ، فقلت له: انه لا يزال
يحتفظ بالكثير من بهائه وجماله ، ودخلنا في حديث بسيط ومرن
وكان آخر ما قاله هذا الرجل: لقد عبر الكثيرين عن إعجابهم
بشعري”

ثم يُعلق كانيجي علي هذه القصة قائلاً ((هناك قانون مهم جداً للسلوك الإنساني ، اذا أطعنا هذا القانون فاننا في الغالب لا نفع في أية مشاكل ، وهذا القانون هو: حاول أن تجعل الآخر يشعر بأنه ذو أهمية ، وقد قال (جون ديوي) من قبل ((أن الرغبة في الشعور بالأهمية هي أعمق الدوافع البشرية)) ، ويقول (وليم جيمس): ((ان أعمق المبادئ في الطبيعة البشرية هي التوق إلي التقدير)).

هل تعلمون أحداً من الصحابة أو حتى من العلماء التابعين أو تابعي التابعين كان يعيش هو وطلابه وحدهم منعزلين، يجتهدون فيما ينفعهم وحدهم، ولا يفكرون في حال الأمة ولا ينصحون لها، ولا يحسنون إليها، ولا يشفقون عليها؟..! لا تجدون ذلك أبداً، بل هم أشفق وأرحم الناس بالناس، هم الذين إن وجدوا الضعيف، وإن وجدوا الأرملة، وإن رأوا المحتاج أو المعتوه أو الأسير أو الفقير، فهم أول من يبادر إلى بذل الخير له والإحسان إليه، وحث الخلق على ذلك،

حتى كان الواحد منهم إذا اكتسى حلة يكسو غلامه، ويقول: هكذا علمنا رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، هكذا كان في عصر كانت الشعوب يستعبد بعضها بعضاً، ويستذل بعضها بعضاً. وأما اليوم فهل سمعنا عن بعض أرباب العمل وأصحاب الشركات والمؤسسات - مثلاً - من يشعر بالشفقة نحو عماله إلى حد أنه إن أكل أكلًا لذيذاً أو لبس لباساً نظيفاً، يتمنى مثل ذلك لعماله ولو أمنية بالقلب إلا من رحم الله...!! هؤلاء قوم لم يكونوا يتخطون أقرباءهم ولا جيرانهم ولا من حولهم من المجتمع، إلى من ورائهم، وهم إنما يتخطونهم بالخير والهدى والنور، ولكن نورهم وعلمهم شمل تلامذتهم، وجيرانهم، ومجتمعاتهم، وشمل حكاهم ومحكوميههم، حتى أصبحت حياتهم كلها خيراً ويمناً وبركة...!! الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تستوقفه المرأة العجوز في الطريق فيتحنى لها، ويقف ويستمع حتى يقضي حاجتها، ثم ينصرف. رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يجلس، وتأتي إليه المرأة تجادله في زوجها، وينزل الوحي

من السماء)): ((قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا
وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا))^(١٠١) انظروا إلى هذا
الاهتمام بأحوال الناس، وبواقع حياة الناس، لكي يأخذ بأيديهم
صلوات الله وسلامه عليه إلى الطريق القويم، وربّه تبارك وتعالى
من فوق عرشه العظيم يوحي إليه ويسدده ويوجهه ويبارك
خطواته وأعماله وأقواله، وهكذا كان أصحابه الكرام.^(١٠٢)

فما أجمل الاهتمام حينما يكون من زوج لزوجته
والعكس..؟! وما أجمله حينما يكون من أب حنون على
أولاده..؟! وما أروع ان كان من شخص رائع يهتم بمن
حوله..؟!!

فالاهتمام صفة جميلة ورائعة فهي تجلب لك محبة الناس..
ولكن قد تقتصر في هذا الجانب كثيراً فأنا أول المقصرين؛ فحينما
أتكلم عن الاهتمام أتكلم عنه بصفة عامة، فقد أرشدك بأن تهتم

^{١٠١} المجادلة: ١٠

^{١٠٢} موقع الشيخ سفر الحوالي - بتصرف.

بنفسك أولاً؛ بأن تهتم بمظهرك؛ وملبسك وطريقة كلامك؛ فهذا يجعلك من أروع الشخصيات التى تحب أن تجالسها الناس . وقد أرشدك أيضا اذا كنت أباً بأن تهتم بأبنائك بأن تسال عن أحوالهم؛ وأخبارهم؛ وتجلس معهم؛ وتحل مشاكلهم؛ وتعطيهم من الحب والحنان اللذان قد يفتقدانه.. وحينما أتكلم عن الاهتمام أرشد الزوج بأن يهتم بزوجته ويشكرها على صنيعها للمعروف حتى وان كانت أشياء بسيطة ولكن الشعور بالاهتمام كافٍ بأن يقرب القلوب من بعضها.. وفي نفس الوقت أن تهتم الزوجة بزوجها فى تقديم الحب له وتوفير الرعاية والراحة التى يتمناها الزوج، وأن تكون هي أيضا مهتمة بملبسها وبنظافة بيتها وبصحة أولادها.. كم هو جميل هذا الاهتمام!!؟

وأيضا من ناحية أخرى على الانسان أن يكون مهتماً بمن حوله من الناس أصدقاءه؛ وأقاربه؛ وجيرانه؛ بحيث يسأل عنهم اذا غابوا؛ ويزورهم اذا مرضوا؛ ويساعدهم اذا احتاجوا

اليه.. فمن أروع الشخصيات هى الشخصية التى تظهر اهتمامها
بمن حولها سواء كان الزوج لزوجته أو العكس؛ أو كان الأب
مع أبناءه؛ أو كان المعلم مع تلاميذه؛ أو كان الرجل مع
أصدقاءه وأحبابه وهكذا حتى يشعرون من حولنا بأننا نحبههم؛
ونهتم بهم؛ ونقدرهم ونساعدهم؛ ونتمنى لهم الخير والصلاح..

فبعد هذا كله ماذا نتوقع..؟! أظن من يطبق الاهتمام فى
حياته سيشعر بسعادة فى نفسه ومن حوله يشعرون بالسعادة
ويلتفون حوله؛ ويذكرونه بالخير فى مجالسهم؛ ويستشيرونه فى
أموارهم؛ ويأمنونه على سرهم؛ ويدعون له من الدعوات فى ظهر
الغيب؛ وان فقدوه ذات يوم سواء كان بسبب مرض؛ أو سفر؛
أو حتى موت حزنوا عليه وتأثروا بفقده ودعوا له من صالح
الدعوات.. فماذا تحتاج بعد هذا كله..؟! ألا تطبق هذا البرنامج
الجميل..؟!!

حتى تكون أروع شخصية مؤثرة فيمن حولها.. مقتديها
كثير من الناس.. فكن بطلا وابدأ من الآن..!!؟

نصيحة

الإهتمام، والاحتواء، والاحترام أجمل هدية تقدمها
لمن تحب.

الفصل الرابع

(برامج تجلب لك محبة الناس في الحال..)

- أحسن اليهم.
- ابتسم لهم.
- كن لطيفاً معهم.
- اعطِ ولا تخش من ذي العرش اقلالاً.
- تغافل عن زلاتهم.
- أصلح الخطأ برفق.
- اصنع معروفاً.
- كن ذا أسلوب جذاب.
- تشبه بالنحلة.
- كن كالنخيل.
- شجعهم.
- كن ذا خلق.
- قف بجانبهم.

أَحْسِنَ إِلَيْهِمْ

ذات يوم كان أحد الشباب يقوم بتوزيع ورق مطبوع بعد صلاة الجمعة وهذا الورق مكتوب عليه ((ساعدوا أهل سوريا)) وبدأ بالتوزيع من انسان لآخر، حتي وقعت الورقة في يد واحدٍ من الناس فأخذ الورقة منه ثم قذفها في وجهه أمام الناس؛ فسقطت الورقة من على وجهه الى الأرض فانحني بكل هدوء وتواضع وأخذ الورقة، والابتسامة لا تفارق وجهه؛ لأنه شاب صالح ملتزم قد تمرن علي كظم الغيظ والاحسان، فلم يكن أمامه الا الاحسان؛ وكظم الغيظ؛ وعدم الاساءة لهذا الرجل؛ فديننا يأمرنا بذلك والله سبحانه وتعالى يكافئ كل انسان علي فعله؛ قال تعالى ((ولا تستوى الحسنة ولا السيئة...))^(١٠٣) فعندما نتعامل مع الناس لا يعاملوننا كما نحب؛ بل يعاملوننا كما يحبون فليس كل الذي تقابله بابتسامة يقابلك

بابتسامة، وليس كل الذى قدمت اليه معروفاً قدم اليك معروفاً؛
لا بل قد تُحسن الى انسان ويسىء اليك فكن محسناً ولا تكن
مسيئاً.

فكن محسناً أيها الزوج مع زوجتك، وقدر تعبها وجهدها
نحو خدمتك، ولا تُنكر صنيعها ومعروفها عليك؛ فكن محسناً
معه فلا تشتمها وتشتم والديها، وإياك إياك وضربها.. وكذلك
أنتِ أيتها المرأة كوني محسنةً مع زوجك بأن تطيعيه؛ وتقديره؛
وتحترميهِ؛ وتلبى حاجاته التى يريدُها بشرط ألا تكون حاجته في
معصية الله. وأنتِ أيها الأب كن محسناً مع أولادك، وكن رقيقاً
في معاملتك معهم.. فلا تصرخ في وجههم؛ ولا تشتمهم بأمهم؛
ولا تضربهم الا اذا كان الضرب غير مبرح وللتأديب وبعد
اللجوء لجميع أساليب التربية السابقة، وهذا ما وضحته في
كتابى (برامج عملية لتربية الأطفال).

ذات يوم ذهبت الى طبيب بيطرى نصر-انى يعمل فى
تشريح الدواجن؛ وجاء اليه رجل وفى يديه دجادتين يريد أن
يشرحهما ويكتشف ما بداخلهما من مرض، ولكن العجيب أن
الرجل لم يذبحهما، بل جاء بهما على قيد الحياة؛ وهذا الطبيب
البيطرى قد مسك الفرخة وجذبها من رأسها جذبة عنيفة حتى
ماتت...!! فتألمت ألما شديداً لعدم احسانه؛ وعدم انسانيته لهذا
العمل المؤلم للقلب؛ فمن باب الاحسان أمرنا النبى - صلى الله
عليه وسلم - أن نذبح بالاحسان وأن نقتل بالاحسان!!

((وَأَنَا أَتصفحُ مواقع التواصل الاجتماعي شدتني الكثير
من الأخبار المتعلقة بالأعمال التطوعية، والتي باتت منتشرة في
الآونة الأخيرة وخاصة فيما يتعلق بمساعدة المحتاجين وذوي
الحالات الخاصة بالمجتمع، أخذتُ أشاهد الصور الموجودة
والأخبار التي تشرح ظروفها ووقت حدوثها وبقدر ما أعجبنى

^{١٠٤} عائشة بنت محمود النقبي - جريدة الرؤية - الثلاثاء، ١٢ كانون ٢/ يناير ٢٠١٦

كل هذا التلاحم المجتمعي والذي يبدو في أروع صوره والذي ليس بغريب على مجتمعاتنا الإسلامية التي تأمر شريعتها بالإحسان في كل شيء إلا أنني أحسست بشعور سيئ جداً وأنا أتمعن فيما خلف هذه الصور " تلك النظرات المكسورة لكل هؤلاء " والتي تختبئ خلف ابتساماتهم المتصنعة، تذكرت الآية التي يقول فيها رب العزة - عز وجل - (فسقى لهما ثم تولى إلى الظل)^(١٠٥)، أخذتُ أتأملها لدقائق طويلة وأنا أرى حال الإحسان في وقتنا الحالي، ومدى إخلاص النية في ظل الانفتاح الإعلامي اللاحدود والذي يُغري بالكثير والكثير!! تذكرت قصة سيدنا - موسى عليه السلام - مع فتاتي مدين - قصة التأدب حتى في الإحسان حيثُ قال ربُّ العِزَّة - عز وجل - (وسقى لهما ثم تولى إلى الظل) ولم يقل ذهب ليُخبر بإحسانه؛ أو يتفاخر؛ أو يطلب أجراً؛ أو حتى شُكراً؛ كما يحدثُ الآن في وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي!!

١٠٥ الآية ٢٤ من سورة القصص

الغريب أنّ النَّاسَ بالغوا في موضوع نشر صور إحسانهم لدرجة أنّه أصبح هوساً لدى البعض...!! ولا تندesh إن رأيت أحدهم يعطي عامل النظافة علبة عصير ثم يأخذ معه " سيلفي " وينشر هذه الصورة في جميع مواقع التواصل الاجتماعي تحت عنوان كبير جداً يقول فيه (يستحقون عطفنا...!!) فكم نحتاج في وقتنا الحالي أن نتعلم كيفية الإحسان إلى الآخرين دون جرحهم في كبريائهم...؟! وكما أنّنا يظن نفسه محسناً لكنه يسيئ إلى من أحسن إليه من حيث لا يدري...!! أتساءل أحياناً عن مدى جدوى نشر أفعال الخير إذا كان الهدف الأول منها وجه الله فقط...!! وأجد أنّ الناس ينقسمون في هذا الموضوع إلى فريقين، معارض للنشر لأنّه يرى أنّ في ذلك هدراً لماء وجه هؤلاء المحتاجين الضعفاء؛ ومؤيد يعتبر أنّ نشرها يُحفز الآخرين على العطاء ويهبهم دافعاً للاقتداء...!! وبين هذا وذاك يضع هؤلاء المساكين...!! لا أنكر أنني اتفق مع كلا الطرفين من حيث صدق النية ونزاهة المبدأ لكن هذا لا يمنع من الاعتراف

بوجود فئة اعتبرت هؤلاء الناس أسرع طريق للشهرة ومشروع ناجح للوصول للأضواء...!! كما أنَّ هذه الفئة مريضة جداً لدرجة أنهم لا يكثرثون بما قد يشعر به هؤلاء وهم يرون صورهم تنشر هنا وهناك وهم يأخذون صدقة أو مساعدة وكأن الفقر وحده غير كافٍ لخلق كل عذاباتهم ولا ينقصهم سوى هؤلاء الانتهازيين.

ومما قد يزيد انزعاجك أن الكثير مما يُنشر من مساعدات مبهرج ومبالغ في تغطيته بطريقة عجيبة حيث تكون الصور والتعليقات شيء والواقع شيء آخر مغاير تماماً...!! ليتنا ندرك أن الإحسان بدون من؛ أو أذى؛ هو من أخلاق الأنبياء وأقرب للقبول من الله.. كما أننا بإحساننا نحن بالواقع نصنع معروفاً لأنفسنا وليس لأحد، فهذا شيء نُقدمه لآخرتنا.. فلم يا ترى قد نتباهى أو نتنظر شكراً...!! وهذا ما يشرحه قوله تعالى (ثم تولى) حيث لم يقل ثم ذهب أي أنه تولى بكامل ما فيه حتى لا يرى حياءً من أحسن إليه عارياً أمامه فيُخرجه. لذا كان حرياً بنا بعد

أيَّ إحسان أن نتولى عن من أحسنا إليه بكل ما فينا حتى ذلك القلب الذي ينبض بداخلنا لا نجعله يتمنى الشكر أو الجزاء من أحد.

(("لنحسن إليهم ثم نتولى بعيداً إلى الظل حيث لا تسقط أعينهم علينا فنخرج حياءهم أو نخدش كرامتهم"))

فلكى تحصل على أروع شخصية بين الناس في الشارع؛ وبين زملائك في العمل؛ وبين أقرانك في المستشفى فكن محسناً في القول، والعمل، وفي معاملة الناس.. فلك الأجر العظيم من الله أولاً.. ولك الشكر والتقدير من الناس ثانياً. وحتى الحيوانات كن محسناً معها – وجاء في الحديث الشريف (ثتان حفظتهما عن رسول الله صلى الله عليه وسلم. قال (إنَّ الله كتب

الإحسانَ على كلِّ شيءٍ؛ فإذا قتلتم فأحْسِنُوا الْقِتْلَةَ؛ وإذا ذبحتم
فأحْسِنُوا الذَّبْحَ؛ وليُحَدِّثْ أَحَدُكُمْ شَفْرَتَهُ؛ فليُرِحْ ذَبِيحَتَهُ). (١٠٦)

^{١٠٦} الراوي : شداد بن أوس | المحدث : مسلم | المصدر : صحيح مسلم الصفحة أو
الرقم | 1955 : خلاصة حكم المحدث : صحيح

تذكر أخِيَّ

لن ينس الله خيراً قدمته؛ وهماً فرّجته؛ وعيناً كادت أن تبكي
فأسعدتها. عش حياتك على مبدأ كن مُحسناً حتى وإن لم تلق
إحساناً...!!

ابتسم لهم

من هم الذين تبتسم لهم..؟! والدك، أولادك، زوجتك، أصدقاؤك، جيرانك، الناس جميعاً..؟! نعم كلهم جميعاً ابتسم لهم ابتسامة صادقة اذا قابلتهم، أو جلست معهم، فالابتسامة لها مفعول السحر بين الناس، يكفي أنها تكون صدقة للانسان، كما أرشدنا النبي - صلي الله عليه وسلم - فقال ((تبسمك في وجه أخيك لك صدقة))^(١٠٧) واسمع مني هذه القصة التي تبين لنا أهمية الابتسامة في وجوه الناس، وكم هي رائعة..!! كنت جالساً ذات يوم أمام التلفاز أسمع الشيخ (محمود المصري) وكان بجوارى خالى (الدكتور حسين) فيقول لى أن هذا الرجل دائماً مبتسم وكذلك أناس كثيرون يريدون أن يسمعوا لهذا الشيخ..؟! لأنه بشوش الوجه، مبتسماً فى كلامه، وليس رافعاً لحواجبه قاضباً للوجه.. انظر الى الناس كيف تحب

^{١٠٧} الراوي: أبو ذر الغفاري | المحدث: الألباني | المصدر: صحيح الترغيب الصفحة أو الرقم | 2685 خلاصة حكم المحدث: صحيح

هذا النوع من الناس.. فماذا أنت لو كنت مبتسماً طليق الوجه
لين الجانب..!!؟

اعلم تماماً أن الانسان قد يمر في يوم من الأيام بظروف
قاسية، أو أنه تعرض لمشكلة عويصة، فأول شىء يظهر على
وجهه الحزن والتكشير، بل والرجل يأتى من العمل في ساعة
القيلولة بعد معاناة مع الناس، ومعاناة في المواصلات ويدخل
البيت والوجه عليه الحزن والتكشير وأنا والله قد ألتمس له
العذر فكلنا يحدث معنا هذا الأمر؛ وأحيانا بعض الزوجات لا
تقدر هذا التعب أو لا تشعر بما يشعر به زوجها من ألم وتعب
وكد.. لكن تعالو بنا لنحاول أن نكسر هذا الحزن وهذا التكشير
الذى قد يظهر على الوجه، ونستبدله بالابتسامه الصافية، فمع
العزيمة والتكرار ستصبح الابتسامه عادة وطبع فيك.

قد يقول انسان: تعودت على هذا الوضع ولا أستطيع
تغييره؛ فكما تعودت على تكشير الوجه عود نفسك على

الابتسامه فى وجوه الناس...!! قد تركب ذات يوم مع رجل فى وسائل المواصلات وتنظر الى وجهه وكأنه كارهٌ للعالم وما فيها.. ولكن لاحظْ أن هذا الرجل قد تكون طبيعه وجهه هكذا؛ أو قد تكون معه مشكله كبيره؛ أو قد يكون معه موضوع معقد لا يستطيع حله.. الخ؛ فلنلتمس له العذر.. وبالمقابل رغم هذا كله فهذا يؤثر فى الناس وتأخذ انطبعا أنه رجل قاسى وغازبٌ وصعب التعامل معه...!!

فان كان بإمكانك أن تبسم فابتسم فلن تحسر- شيئاً.. يقول - ديل كارنجى - عن الابتسامه ((أنها لا تكلف شيئاً ولكنها تعود بالخير الكثير، أنها تغنى أولئك الذين يأخذون؛ ولا تُفقّر أولئك الذين يمنحون؛ أنها لا تستغرق أكثر من لمح البصر- لكن ذكرها تبقى الى آخر العمر؛ أنها راحة للتعب وشعاع الأمل للبائس وأجل العزاء للمحزون)) (١٠٨)

^{١٠٨} (كيف تؤثر فى الناس وتكسب الاصدقاء)

إن أحسست يوماً.. بأنك مرهق من ركض السنين، وأن
ابتسامتك تختفي خلف تجاعيد الأيام، وأن الحياة أصبحت لا
تطاق.. إن شعرت أن الدنيا أصبحت سجنًا لأنفاسك، وإن
الساعات لا تعني إلا مزيداً من ألم، وإن كل شيء أصبح
موجعاً.. ارسم على وجهك ابتسامة من قهرٍ، واسكب من
عينك دمعاً من فرح.. إن طعنك صديق أو احتلك الضيق..
إن فقدت كل شيء جميل، وتحطم طموح على كف المستحيل..
افتح عينك للهواء والنور، لا تهرب من نفسك إلى الظلام.. عد
إلى النور واحضن عروقك المفتوحة وجراحك التي أصبحت
تحتاج لك أكثر.. أشعرها بوجودك.. واشعر أنت بوجودها..
تعلم فن التسامح وعش بمنطق الهدوء.. لا تجعل قلبك
مستودعاً للكُره 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..
أحمل ما في قلبك ريشةً ترسم بها لوحة يتذكرك بها الآخرون ولا
تجعله يحمل. رصاصة.. تغتال بها كل الجمال حولك مسكين
جداً أنت حين تظن أن الكره يجعلك أقوى.. وإن الحقد يجعلك
أذكى.. وإن القسوة والجفاء هما ما يجعلانك إنساناً محترماً..
تعلم أن تضحك مع من معك.. وأن تشاركه ألمه ومعاناته..
عش وتعايش معه.

عش كبيراً.. وتعلم أن تحتوي كل ما يمر بك.. لا تصرخ
عندما يتأخر صديقك.. ولا تجزع حينما تفقد شيئاً يخصك..
تذكر أن كل شيء قد كان في لوحة القدر التي قدرها الله لك..
قبل أن تكون شخصاً من بين ملايين البشر.. إن غضب
صديقك.. اذهب وصافحه واحتضنه.. وإن غضبت من
صديقك.. افتح له يديك وقلبك.. إن خسرت شيئاً.. فتذكر
أنك قد كسبت أشياء.. وإن فاتك موعد.. فتذكر أنك قد تلحق

موعداً آخر.. مهما كان الألم مريراً ومهما كان القادم مجهولاً..
افتح عينك للأحلام والطموح.. فغداً يومٌ جديد..

وغداً أنت شخص جديد لا تحاول أن تجلس وأن
تُضحك الآخرين بسخرية من هذا الشخص أو ذاك.. فقد تحفر
في قلبه جرحاً.. لن تشعر به.. وصديقك يعيش به حتى آخر يوم
في عمره.. فهل على الدنيا أقبح من أن تنام.. وأن ينامون
وصديقك.. يئن من جرحك..؟! ويتوجع من كلماتك..؟!
فكن قلباً وروحاً 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 اقرب
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..!!؟

همسة //

ابتسم، وانمض، وتخطى الصعاب بكل ايمان وثقة بالله، لأن
الحياة ستمضي بكل حلوها ومرها ولن يعود منها شيء، وإعلم
أننا في دار فناء وليست دار بقاء.

كن لطيفاً معهم

كان صديقي (عبدالله) من الشباب الملتزمين ونحسبه على خير ان شاء الله في المدينة الجامعية، وكان من الشباب المتحمسين لدعوة الناس وحثهم علي الخير، فكان يصلي الصلوات الخمس في جماعة وهدفه أن تلتزم الناس جميعاً.. فكان كل يوم يقوم بايقاظ الشباب في المدينة الجامعية لصلاة الفجر؛ ولكن كان من تحمسه وهمته العالية وعدم فهمه لطبيعة الناس كان يدق على باب الغرفة بشدة وبعنف حتى يستيقظ من بداخلها، فكان من الناس من يتقبل هذا الأمر ويستيقظ ؛ ولكن المفاجأة أن من الناس من لم يتقبل هذا الأمر وخرج من داخل الغرفة ووجد (عبدالله) أمامه فسب له الدين...!! والعياذ بالله، وقال له لم أذهب لأصلي الفجر ولا توقظني مرة أخرى...!!

أيها الحبيب.. كن لطيفاً مع الناس في المعاملة، فحتى تكن من أروع الشخصيات التي تحبها الناس؛ وتحب مجالستها؛ وتثق

في رأيها واستشارتها؛ فكن لطيفاً مع زوجتك ومع أولادك وحتى مع والديك.. فأطلب منك ان كنت أباً؛ أو مدرساً في مدرسة؛ أو طبيباً في مستشفى أو عيادة أو غير ذلك بأن تكون لطيفاً بمن حولك في قولك وفي عملك وفي كل شيء؛ حتي لا تنفر الناس منك ومن أفعالك، وخصوصاً ان كنت داعياً الي دين الله؛ أو أنك وضعت في مكان تتردد عليك فيه كثير من الناس، بألوانهم وأشكالهم وأجناسهم ومختلف طباعهم، فكن حذراً في كلامك وتصرفاتك، وحاول أن تقرأ كثيراً في فن معاملة الناس حتي تكون ناجحاً في التواصل مع الناس ومعاملة كل شخص علي حسب طبعه.

وقد قدّم لنا القرآن الكريم دروساً جميلة في فنون اللطف ومهارات الذوق فقال سبحانه في معرض العتب للحبيب اللهم صلي وسلم عليه: (عفا الله عنك لم أذنت لهم) ^(١٠٩) فهل رأيتم

لطفاً وذوقاً وأدباً مثل هذا..؟؟!! وهل سمعتم بمعاقبة أحسن من تلك..؟؟!! فمن تأمل في حال البشر يجد أن أغلبهم يباغت المخطيء بالتهديد ويتلقاه بالتهويل ثم يرسل النقد كسهم قاتل مسموم ، أما المولى سبحانه فقد بدأ بالعفو قبل المعاقبة..!! ومن الوصايا الجميلة ما أوصى به سبحانه موسى وهارون بأن يقولوا لفرعون قولاً ليناً..وهو القائل أنا ربكم الأعلى..!! فهل سمعتم بأطيب من هذا الكلام وأعذب من هذا الخطاب..!! إن الحديث عن موضوع اللطف ورقة الحديث وجمال الأسلوب ليس نافلة، بل هو ضرورة بالغة فالبشر- كائنات عاطفية والتعامل معهم يحتاج إلى تؤدة ورفق ولين ، واللطف زينة الإنسان وأقوى أسلحته وطريقه الميسر لاختراق القلوب وعقد الصفقات النفسية، والرجل اللطيف تنقاد له الصعاب ويتيسر- له العسير وتذلل له العقبات فتمنحه النفوس ودها وتهديه القلوب حبها ، واللطف ليس وسيلة من وسائل كسب العيش

أو المال إنما هي حالة من حالات السمو الإنساني ترتقي بها النفوس إلى مدارج الكمال والجمال. ^(١١٠)

شاب بولندي أسلم على يديه المئات في فترة وجيزة بالرغم من قلة العلم الشرعي وقرب العهد بالإسلام مما أثار انتباه أحد الفضلاء والذي التقاه في إحدى المدن الألمانية فسأله عن سر محبة الناس له مما بسط مهمته في الدعوة فأجابه: فقط تصرفت كمسلم...!! ^(١١١)

كن لطيفاً مع الجميع لا تعلم من هو من أمامك ؛ ولا تعلم أيضاً ما يمر به من أمامك ؛ لا تحتقر أحداً وتذكر أن عطفك ولطفك به سلامة قلبك وروحك ؛ فكلنا نمر بظروف أو بأمور تجعلنا نشعر ببعض الحزن أو الألم فهذا أمر طبيعي،

^{١١٠} د / خالد المنيف - شهادة بكالوريوس - كلية الشريعة - تخصص شريعة -

دكتوراه في علم النفس إلا داري
^{١١١} المرجع السابق

وكل أمر خير بإذن الله إن توكلنا على الله واستعنا به في أمور حياتنا.

أحياناً لا نخبر أحداً ولا نتحدث لأنه لا يوجد داعي لذلك، أو فقط لرغبتنا بعدم التحدث عما يخصنا؛ فالوقت الذي يحزن به الإنسان يصبح حساساً تجاه كل شيء تقريباً، فيتأثر عاطفياً بسرعة كبيرة وبمبالغة شديدة، لذلك يرى كلمة من هذا أو كلمة من ذاك أنها ”قسوة“ وقد تكون عادية لو سمعها وهو في مزاج عادي، لكننا نقول في هذه الأوقات أنهم لا يشعرون أو يحسون أو يراعون مشاعرنا...!!

فلنكن لطيفين مع الآخرين، فلا نعرف ظروفهم أو ظروف قلوبهم؛ فلنكن لطيفين معهم. أحياناً نكون لطيفين مع من نعرف ومع من لا نعرف.. وبلطفنا وبأخلاقنا التي أمرنا بها رسولنا عليه أفضل الصلاة والسلام نعطي من أماننا آملاً بالحياة، وتقديراً، وعطفاً كذلك. وهذا ما نحتاجه عندما نشعر

ببعض الحزن..؟؟!! فلتلطف الآخرين ونشعر بهم كما نريدهم
أن يشعروا بنا.

كلنا نعرف القصة المشهورة التي تقول أن رجلاً وأطفاله
ركبوا القطار، وكان أبناؤه مزعجين وقد تأذى منهم الركاب؛
وكانوا يقولون أن والدهم لا يحسن تربيتهم وغيره من هذا
الكلام الذي يقال في هذه المواقف...!!، فإذا بأحد الركاب
يتحدث ويخبره أن يربي ويراقب أبناؤه فقال: اعذرونا لقد
توفيت أمهم قبل قليل...!!، خجل الركاب وعذروهم وتغيرت
الصورة الذهنية التي كانوا يحملونها فوراً، فقط بكلمة واحدة.
فنحن كذلك لا نعرف ظروف الآخرين فلنحسن التعامل
معهم. وتذكر، أن كل أمر من عند الله فهو خير، فقد نرى نحن
أمراً أنه حزن أو ظرف أو أي كلمة نطلقها على ذلك، لكنها خير

واختبار أو رفع درجات من الله، فكل أمر يحدث لنا فهو خير،
فالله يحبنا ولا يرغب أن يتعبنا.^(١١٢)

^{١١٢} العادات السبع الأكثر فعالية للناس – ستيفن . آر . كوفي – ص ٤١

ومضة قلم:

جميلٌ أن يكون لك قلبٌ أنت صاحبه.. ولكن الأجل أن يكون لك صاحبٌ أنت قلبه..

دراسة // دراسة قام بها مجموعة من الباحثين في اليابان عن السعادة أكدت أن اللطف كعامل وممارسة يومية يُحفز على السعادة. حيث قامت الدراسة على ١٧٥ مشارك طُلب منهم الكتابة عن عشرة أحداث أثرت على نفسيتهم بشكل إيجابي، وخرجت الدراسة بنتيجة أن الأشخاص الأكثر سعادة هم الذين يتخذون اللطف كنوع من الممارسة اليومية في حياتهم.

اعطِ ولا تحش من ذي العرش اقلالاً

الإعطاء والأخذ هما سمتا تدفق الطاقة في الكون. وإذا
توقف جريان أي منهما، سيتدخل عندها ذكاء الطبيعة ليعدل
الحالة. الكون يعمل من خلال التبادل الديناميكي في الإعطاء
والأخذ للسمات المختلفة لتدفق الطاقة في الكون. ففي رغبتنا
لإعطاء ما نريد، نبقى على الوفرة الكونية تُوزع في حياتنا. وما
نعطيه أكثر، نستلمه أكثر، لأننا نبقى وفرة الكون تتوزع في
حياتنا، فكل شيء له قيمة في الحياة يضاعف فقط حينما يعطى.

(وما أنفقتم من شيء فهو يخلفه) ^(١١٣).. وقال الله عز وجل:
أنفق أنفق عليك، وقال: يد الله ملاءى لا تغيضها نفقة، سحاء

الليل والنهار. وقال: أرأيتم ما أنفق منذ خلق السماء والأرض فإنه لم يَغْضُ ما في يده، وكان عرشه على الماء، ويده الميزانُ يَخْفُضُ ويرْفَعُ. ^(١١٤)

تدفق الحياة ليس إلا تفاعل منسجم لكل العناصر والقوى التي تُنظّم حقل الوجود. وهذا الانسجام هو تفاعل العناصر والقوى في حياتنا التي تعمل كقانون للإعطاء.

هي نيتك من وراء الإعطاء والأخذ بما يمثل الأهمية الأكثر، مقاصدنا يجب أن تكون دائماً لحلق السعادة، لأن السعادة هي سند الحياة واستقلالها وتوسعها، وهذا يتطلب الإعطاء الغير مشروط من القلب. ومزاولة قانون الإعطاء ببساطة يكون من خلال أنه إذا أردت البهجة، إعطِ البهجة للآخرين، وإذا أردت الحب، تعلم كيف تعطي المحبة، وإذا

^{١١٤} الراوي : أبو هريرة | المحدث : البخاري | المصدر : صحيح البخاري الصفحة
أو الرقم | 4684 : خلاصة حكم المحدث [: صحيح]

أردت الانتباه والتقدير، تعلم إعطائها، وإذا أردت الوفرة والمال، فالطريق الأسهل هي مساعدة الآخرين ليحصلوا على ما يريدون من وفرة مادية، والطريق الأسهل للحصول على كل ما تُريدُ هو أَنْ تُساعدَ الآخرين ليُصلوا لما يُريدون. وإذا أردت البركة لكلّ أشياءك في الحياة، تعلّم مباركة كلّ شخصٍ بشكل صامت بكلّ الأشياء الجيدة في الحياة.

أفضل طريقٍ لوضع قانونِ الإعطاء بالشكل العملي هو اتخاذ قرار في أن تعطي من تقابلة في أي وقت شيئاً، لئسَ مهماً أَنْ يكونَ هذا الشيء مادي. يُمكنُ أَنْ يكونَ زهرة أو تقدير أو تمني. فأشكال العطاء الأقوى هي الغير مادية، فالإهتمام والانتباه والموَدّة والتقدير والمحبة هي الأثمن فيما يُمكنُ أَنْ يعطي وهي لا تكلف شيئاً، فعندما تقابل شخصاً ما يمكنك أن ترسل له بشكل صامت البركة والتمني له بالسعادة والبهجة والمسرّة.

هذا هو العطاء الصامت والقوي. طالما تعطيه يصلك مثله، فطبيعتنا الحقيقية هي اليسر والوفرة، نحن أغنياء بطبيعتنا، والطبيعة تسندنا في كل حاجتنا ورغباتنا. ^(١١٥)

عن موسى بن أنس، عن أبيه، قال: ((ما سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم على الإسلام شيئاً إلا أعطاه، قال: فجاءه رجل فأعطاه غنماً بين جبلين، فرجع إلى قومه، فقال: يا قوم أسلموا، فإنَّ محمدًا يعطي عطاءً لا يخشى الفاقة) ^(١١٦)

وقال أبو هريرة رضي الله عنه: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم) (لو كان لي مثل أحد ذهباً ما يسرني أن لا يمرَّ عليّ ثلاث، وعندي منه شيء إلا شيء أرصده لدين) ^(١١٧)

^{١١٥} د/صلاح الراشد

^{١١٦} الراوي: أنس بن مالك | المحدث: مسلم | المصدر: صحيح مسلم الصفحة أو

الرقم | 2312: خلاصة حكم المحدث: صحيح

^{١١٧} الراوي: أبو هريرة | المحدث: البخاري | المصدر: صحيح البخاري الصفحة

أو الرقم | 2389: خلاصة حكم المحدث: صحيح]

وأهدت امرأة إلى النبي عليه الصلاة والسلام شملةً منسوجة، فقالت) (يا رسول الله، أكسوك هذه، فأخذها النبي عليه الصلاة والسلام محتاجاً إليها، فلبسها، فرآها عليه رجل من الصحابة، فقال: يا رسول الله، ما أحسن هذه! فأكسنيها، فقال: نعم، فلما قام النبي عليه الصلاة والسلام لأمه أصحابه، فقالوا: ما أحسنت حين رأيت النبي صلى الله عليه وسلم أخذها محتاجاً إليها، ثم سألتها إيّاها، وقد عرفت أنه لا يُسأل شيئاً فيمنعه، فقال: رجوت بركتها حين لبسها النبي صلى الله عليه وسلم لعلّي أكفن فيها) (١١٨)

العطاء.. أن تُقدم لغيرك ما تجود به نفسك.. من غير سؤالهم إياك.. العطاء.. أن تبادر بتقديم كل ما تستطيع لمن تحب، لتعطيه رسائل مباشرة وغير مباشرة بين الحين والآخر.. لتعلمه بمدى مكانته عندك.. ومدى تقديرك وحبك له..

^{١١٨} الراوي : سهل بن سعد الساعدي | المحدث : البخاري | المصدر : صحيح البخاري الصفحة أو الرقم | 6036 خلاصة حكم المحدث [: صحيح]

العطاء.. أن لا تعيش لأجل نفسك فقط.. العطاء.. هو المنح..
أن تمنح الآخرين مما لديك.. العطاء.. أن لا تنظر لقيمة ما
ستعطي.. ولكن أن تنظر إلى مقدار ما سيحدثه ومدى تأثيره..
العطاء.. مادي ومعنوي، والتنوع بينهما أمر جميل ولكن الأجل
لو قدمت كل منهما بفسن.. فتعطي عطاءً مادياً بقالب معنوي
صادق.. العطاء.. نهر لا يتوقف.. وبحر لا ينضب..!! العطاء..
أن تفرح بفرح من حولك لما قدمته لهم..

العطاء الحقيقي.. حينما تعطي ولا تنتظر أي مقابل..
العطاء الصادق.. حينما تعطي دون أن تشعر أنك مرغم على
ذلك.. أكبر مثال للعطاء في الكون.. فهو بلا توقف.. بلا
دوافع.. بلا أسباب.. بلا مقابل.. مادي ومعنوي.. كله تضحية
وتفاني وحب.. ولكن ليس أي معلم.. إنما المعلم الذي يتفاني
في توصيل المعلومة.. بتفاعل مع الطلاب، يسمع لهم.. يحاورهم
ويناقشهم.. يشرح ليس لأنه عمله فقط، ولكن لأن ذلك ما تملي
عليه إنسانيته وهو أن يقدم ما يستطيع ليغرس الفائدة في قلوب

وعقول طلابه.. أن تقدم النصح بكل صراحة لصديقك عندما يحتاج . أن تقدم له وجودك معه في أصعب اللحظات .. تسانده تساعده.. أن تجعل وجودك معه يغنيه عن كل شيء...!! أن تعطيه أذنًا وقلبًا ينصت لهومومه ومشاكله.. وفكرًا يعينه على حل تلك المشكلات. أن لا تجعله يبحث عنك عندما يحتاجك.. ولكن أن تكون بجانبه وقت حاجته لك.. أن تكون وقت فرحه أول المهنيين.. ووقت حزنه أول المستندين.. أن لا تنتظر مناسبة لتعبر عن مكانته عندك وحبك له.. فاجئه دائماً بهدية، رسالة، موقف لا ينساه، خاطرة تكتبها فيه، أو حتى (برسالة) تدخل به السرور على قلبه.. أن تقترح المساعدة وتبادر بها قبل أن يطلبها منك..

هل جربت يوماً.. أن تعطي يتيماً لمسة حنان..؟؟
اهتمام..؟؟ عطف..؟؟ هل جربت يوماً أن تفرح مسكيناً
بهدية أو عيدية..؟؟ أو أي شيء مما تجود به يداك ونفسك على
من حرم مما أعطاك الله..!! .. كل إنسان معطاء.. هو إنسان

محب.. ومن أحب سيعطي من أحبه كل شيء.. وأي شيء..
ليسعه.. وعلى اختلاف أنواع الحب.. فإنها تحتوي جميعاً على
العطاء.. فعطاء الحب يتضمن عطاء الأبوين والصدقة وعطاء
المعلم، فلو لم يحبوا لما أعطوا..!! وعطاء الحب.. أن تشعر
شريكتك أنك دائماً تريده.. وأن تشعره بحبك بلمسات
بسيطة، وأن تحسسه باهتمامك بكل ما فيه من تفاصيل، وبكل ما
يقول وكل ما يشعر به وكل ما يفكر به.. وأن يكون لديك
الشغف دائماً أن تبخر في أعماقه.. وتعرف المزيد عنه.. عطاء
الحب.. أن لا تبخل بإحساسك ولمساتك ووجودك واهتمامك
على من تحب، ولا حتى بكلماتك الرقيقة ومشاعرك الصادقة
تجاهه..!

- احرص علي تقديم المساعدات للآخرين.... أعط أكثر
مما تأخذ.... وتذكر دائماً ان السعادة في العطاء
- أعط أكثر لتأخذ أكثر... هذا هو احد قوانين الحياة...!!

- ابذل الحب.
- جرب لذة العطاء.
- تطوع.. أسرع بفعل الخير ، وتأدية الخدمات للآخرين..
- انس نفسك عن طريق الاهتمام بغيرك.. ان المتطوعين يمنحون غيرهم الحب والسعادة ويحصلون مقابل ذلك علي مكافأة لا يمكن الحصول عليها باي طريقه أخرى .
- شارك في الجمعيات الخيرية التي في بلدك
- خطط لإنشاء (أسواق خيريّه) ، (بنك الطعام) (بنك الزكاة) (بنك للفقراء) في مدينتك.
- خصص جزءاً من راتبك للقضايا الهامة الانسانيه والفقراء والمساكين
- حدد يوماً في الشهر أو السنة لزيارة الأطفال الفقراء والمرضي في المستشفيات

• قم بزيارة مستشفى للأطفال ، تبرع لصالح المرضى ، او تطوع لبعض الوقت للخدمات في دار لرعاية الأيتام والمسنين.. حاول أن ترسم البهجة علي أي وجه يتألم.. حاول ان تمسح الأحزان عن غيرك.. حاول أن تخفف من آلام الآخرين.. ستخرج من هناك وأنت تجد السعادة في قلبك

• تبرع بدمك لمن يحتاجه لتنقذ حياته.. تبرع بدمك ولو لمرة واحدة في العمر.

• ساعد حيواناً مريضاً علي الشفاء

• شارك في حملة لتنظيف وتطوير مدينتك .

وقد يظن البعض .. أن العطاء يعني فقط العطاء المادي، بل يمكن أن يكون العطاء معنوياً وله كبير الأثر؛ فإن أعطيت من وقتك فأنت تمنح جزءاً من عمرك؛ فإن كان لبر والدين أو زيارة مريض أو عمل خيري أو غير ذلك من رقائق الأعمال؛ فإن الله سيضاعف لك العطاء مضاعفة الوهاب ويهبك من

العطايا ما لم تكن تحسبه، ويظلك في ظل عرشه يوم لا ظل إلا ظله؛ سبحانه هو الكريم ذو الجلال والإكرام. "وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ" (١١٩)

حقيقة: العطاء الحقيقي هو أن نعطي من أنفسنا الحب ،
المودة ، الفرح ، الاحترام ، التحمل ، التسامح ، الأفكار ،
الأحلام ، الغايات ، التصورات ، المبادئ ، الدعاء ، الجمال ،
كلمات التشجيع ..

تغافل عن زلاتهم

ذات يوم كنت جالسا مع أصدقائي ، كنا نتذكر الأيام
الجميلة التي قضيناها في الدراسة ، والأماكن التي قمنا بزيارتها ،
وقال أحد الأصدقاء لصديقه: أتذكر يوم كذا، يوم أن سببت

^{١١٩} (سورة المزمل: ٢٠)

الدين ..؟؟!! وكان هذا الشاب قد هداه الله وسلك طريق
الإيمان والصلاح ، وجاء هذا الصديق ليذكره بأخطاء الماضي
أمام الناس ، فأحرجه وجرح مشاعره وابتسم ابتسامة فيها
خجل وجرح للمشاعر...!!

فكيف لك أن تحكم علي هذا الصديق الذي جرح
مشاعر صديقه...؟؟؟ أليس هذا الفعل ينفر القلوب من
بعضها..؟؟؟ أما الشخصية الرائعة الجميلة التي تحبها الناس هي
التي تتغافل عن الزلات والأخطاء ، لأن كل إنسان له أخطاء ،
فكن سائرا لعيوب الناس وأخطائهم ، وان أردت إصلاح الخطأ
والنصيحة فانصح في السر ولا تجهر به ، فاما أن تصنع لنفسك
شخصيه رائعة بالتغافل عن الزلات... وإما أن تصنع من
نفسك شخصيه مكروهه بأن تفتش عن أخطاء وعيوب الناس
وتفضحهم أمام الجميع.

لا يخلو شخص من نقص؛ ومن المستحيل أن يجد كل ما يريده أحدنا في الطرف الآخر كاملاً..؛ كما أنه لا يكاد يمر وقت دون أن يشعر أحدنا بالضيق من تصرف الآخر؛ ويجب على كل واحد منا تقبل الطرف الآخر؛ والتغاضي عما لا يعجبه فيه من صفات، أو طبائع؛ وكما قال الإمام أحمد بن حنبل: "تسعة أعشار حسن الخلق في التغافل".

التغافل لغةً: هو تعمد الغفلة، والمتغافل؛ هو من رأى من نفسه أنه غافل وليس به غفلة؛ التغافل: وهو تكلف الغفلة مع العلم والإدراك لما يتغافل عنه؛ تكرماً وترفعاً عن سفاسف الأمور؛ قال الحسن: ما استقصى كريم قط؛ وقال سفيان: ما زال التغافل من شيم الكرام؛ واعلم أن من الدهاء كل الدهاء؛ التغافل عن كل ذنب لا تستطيع العقوبة عليه؛ ومن عداوة كل عدو لا تقدر على الانتصار منه؛ فأما التغافل عن ما لا يعني فهو العقل؛ وقد قال الحكماء: لا يكون المرء عاقلاً حتى يكون عما لا يعنيه غافلاً.

دخل رجل على الأمير المجاهد قتيبة بن مسلم الباهلي؛ فكلّمه في حاجة له؛ ووضع نصل سيفه على الأرض فجاء على أصبع رجل الأمير؛ وجعل يكلّمه في حاجته وقد أدمى النصلُ أُصبعه؛ والرجل لا يشعر؛ والأمير لا يظهر ما أصابه وجلساء الأمير لا يتكلمون هيبة له؛ فلما فرغ الرجل من حاجته وانصرف؛ دعى قتيبة بن مسلم بمنديل فمسح الدم من أُصبعه وغسله؛ فقيل له: ألا نَحَيْتَ رجلَك أصلحك الله، أو أمرت الرجل برفع سيفه عنها...!!؟ فقال: خشيت أن أقطع عنه حاجته؛ فلقد كان في قدرة الأمير أن يأمره بإبعاد نصل سيفه عن قدمه، وليس هنالك من ملامة عليه، أو على الأقل أن يبعد الأمير قدمه عن نصل سيفه، ولكنه أدب التغافل حتى لا يقطع على الرجل حديثه، وبمثل هذه الأخلاق ساد أولئك الرجال.

(١٢٠)

^{١٢٠} مقالة بعنوان (الإسلام ومراعاة مشاعر الناس) - موقع اسلام ويب - د. بدر عبد الحميد هميّسه - 08/12/2011

من كان يـرجو أن يسود عشيرة

فعليه بالتقوى ولين الجانب

ويغض طرفاً عن إساءة من أساء

ويحلم عند جهل الصاحب

وها هو القدوة المثلي - أبو عبد الرحمن حاتم بن عنوان
بن يوسف البلخي -؛ الواعظ الناطق له كلام جليل في الزهد
والمواعظ والحكم؛ كان يقال له "لقمان هذه الأمة"؛ قال أبو علي
الدقاق: جاءت امرأة فسألت حاتماً عن مسألة؛ فاتفق أنه خرج
منها صوت في تلك الحالة فخرجت؛ فقال حاتم: ارفعي صوتك
فأوهمها أنه أصمّ فسرت المرأة بذلك؛ وقالت: إنه لم يسمع
الصوت فلقب بحاتم الأصم. انتهى^(١٢١)

^{١٢١} [مدارج السالكين ج ٢ ص ٣٤٤]

هذا الأدب الذي وقع من حاتم الأصم هو من أدب السادة؛ أما السوق فلا يعرفون مثل هذا الآداب؛ ولذلك تراهم لدنو همتهم يحصون الصغيرة؛ ويجعلون من الحبة قبة؛ ومن القبة مزاراً؛ وهؤلاء وإن أظهروا في الإحصاء على الآخرين فنون متنوعة من ضروب الذكاء والخداع؛ ولكنه ذكاء أشبه بإمارات أهل الحمق والترق الذين تستفزهم الصغائر عند غيرهم، ولا يلقون بالاً للكبائر عند أنفسهم، وأمثال هؤلاء لا يكونون من السادة في أقوامهم الذين عناهم الشاعر بقوله:

ليس الغبي بسيد في قومه **** لكن سيد قومه المتغابي
وقال الحسن ((ما استقصى كريم قط؛ قال الله تعالى عرف
بعضه وأعرض عن بعض))^(١٢٢)
وقال الشاعر:

^{١٢٢} [تفسير القرطبي ج ١٨ ص ١٨٨]

أحب من الأخوان كل مواتي

وكل غضيض الطرف عن هفوات

ومن المواقف الجليلة في أدب التغافل؛ ما ذكره ابن جريج
عن عطاء بن أبي رباح قال: إن الرجل ليحدثني بالحديث
فأنصت له كأن لم أسمعه قط وقد سمعته قبل أن يولد. (١٢٣)

وقال ابن الأثير متحدثاً عن صلاح الدين الأيوبي: وكان
صبوراً على ما يكره، كثير التغافل عن ذنوب أصحابه، يسمع
من أحدهم ما يكره، ولا يعلمه بذلك، ولا يتغير عليه. وبلغني
أنه كان جالساً وعنده جماعة، فرمى بعض المماليك بعضاً
بسرموز - يعني: بنعل - فأخطأته، ووصلت إلى صلاح الدين
فأخطأته، ووقعت بالقرب منه، فالتفت إلى الجهة الأخرى يكلم
جليسه؛ ليتغافل عنها. (١٢٤)

^{١٢٣} (تاريخ مدينة دمشق ج ٤٠: ص ٤٠١)

^{١٢٤} كتاب موسوعة البحوث والمقالات العلمية - علي بن نايف الشحود

حتى تتعايش مع الناس:

- تغافل عن سلوكياتهم.

- اضبط انفعالاتك.

- اعف عنهم واصفح.

- تقبّلهم كما خلقهم الله لا كما تريدهم.

- لا تنتظر منهم الكثير.

أصلح الخطأ برفق

النفس تنفر من الغلظة والقسوة والشدة في التعامل ،
وتحب من يرأف بها ويلين لها الجانب ... فكثير منا حينما نشاهد
خطأً من إنسان سواء كان كبيراً أو صغيراً تأخذنا العصبية
ونتصرف تصرفاً لا يليق بنا ولا يليق بالشرع الحنيف ، تري
بعض الناس إذا أخطأ الطفل الصغير يضربه ، ويعنفه ، ويقسو
عليه ، والنتيجة يكره الطفل معاملة الأب ويكذب عليه ويفعل
الخطأ دون أن يعلم...!!

وبعض الناس إذا رأى منكراً من إنسان ينصحه أمام
الناس والعامه ، ويشدد عليه في القول ويتهمه في نفسه والنتيجة
أنه لا يقبل هذا الإنسان النصيحة ويتمادي في الخطأ...!! ولكن
الناس تحب الإنسان الذي يتفهم مشاكلها ويساعدها في حل
هذه المشاكل ، ويصلح لها الخطأ برفق ولين ، وهكذا الإنسان

الرائع الذي يفوز بأروع شخصية، فواجب علي كل إنسان منا إذا شاهد خطأً من أي إنسان أن يصلحه برفق ورحمة ولين.

الخطأ سلوك بشري لا بد أن نقع فيه حكما كنا أو جهلاء...!! وليس من المعقول أن يكون الخطأ صغيراً فنكبره.. ونضخمه.. فلا بد من معالجة الخطأ بحكمة ورفق؛ 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 تقرأوها معي بتمعن، فانظر الي النبي صلى الله عليه وسلم كيف كان يعالج الأخطاء...!!؟ يروي أبو هريرة - رضي الله عنه - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صلى الله عليه وسلم - دَخَلَ الْمَسْجِدَ، فَدَخَلَ رَجُلٌ فَصَلَّى، فَسَلَّمَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَرَدَّ، وَقَالَ « : اَرْجِعْ فَصَلِّ فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ . » فَرَجَعَ يُصَلِّي كَمَا صَلَّى، ثُمَّ جَاءَ فَسَلَّمَ عَلَى النَّبِيِّ - صلى الله عليه وسلم، فَقَالَ: « : اَرْجِعْ فَصَلِّ فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ . » ثَلَاثًا، فَقَالَ: وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ مَا أَحْسِنُ غَيْرَهُ فَعَلَّمَنِي. فَقَالَ « : إِذَا قُمْتَ إِلَى الصَّلَاةِ

فَكَبَّرَ، ثُمَّ أَقْرَأَ مَا تيسَّرَ مَعَكَ مِنَ الْقُرْآنِ، ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ رَاكِعًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَعْدِلَ قَائِمًا، ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا، وَافْعَلْ ذَلِكَ فِي صَلَاتِكَ كُلِّهَا. (١٢٥)

في هذا الموقف يصبرُ رسول الله -صلى الله عليه وسلم- على جهل الرجل بأحكام الصلاة الصحيحة، ولم يسخر منه أو يُعَنِّفْهُ، إنما أمره ببساطة أن يُعيد الصلاة، ولم يُوضِّحْ له في المرات الثلاث الأولى كيفية الصلاة؛ أملًا أن يستطيع الرجل ذلك من نفسه فلا يشعر بجهله، ولكنَّ الرجل فشل في أداء الصلاة بطريقتها الصحيحة، هنا علَّمه رسول الله صلى الله عليه وسلم الصلاة بكلمات موجزة سريعة، ولم يُشِرْ أثناء تعليمه أي إشارة إلى سوء طريقته في الصلاة..

١٢٥ البخاري: كتاب صفة الصلاة، باب وجوب القراءة للإمام والمأموم في الصلوات كلها في الحضر والسفر وما يجهر فيها وما يخافت (٧٢٤)، ومسلم: كتاب الصلاة، باب وجوب قراءة الفاتحة في كل ركعة (٣٩٧)

لقد بدا واضحًا أن الرسول - صلى الله عليه وسلم -
يُدرِك أن مشكلة هذا الرجل الأساسية هي الجهل، وبالتالي فإن
الحل - ببساطة - هو العلم! ومن ثمَّ لم ينفعل أبدًا، إنما أوصل له
المعلومة في هدوء رحيم، وأدب جمّ.

وفي موقف آخر لطيف يرويه معاوية بن الحكم السلمي
رضي الله عنه ^(١٢٦) يتبدَّى لنا المنهج الثابت الذي يُعالج به رسول
الله صلى الله عليه وسلم مثل هذه الأخطاء، كما يتبدَّى لنا مدى
رحمة رسول الله صلى الله عليه وسلم بإنسان يجهل أمورًا في غاية
الشهرة، فيتجاوز عن جهله، ويسعى لتعليمه بكل أدب ورفق..

يقول معاوية بن الحكم السلمي - رضي الله عنه: بَيْنَمَا أَنَا
أُصَلِّي مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذْ عَطَسَ رَجُلٌ مِّنَ
الْقَوْمِ؛ فَقُلْتُ: يَرْحَمَكَ اللَّهُ. فَرَمَانِي الْقَوْمُ بِأَبْصَارِهِمْ؛ فَقُلْتُ:

^{١٢٦} معاوية بن الحكم السلمي - رضي الله عنه - كان يسكن بني سليم وينزل المدينة، له صحبة،
يُعدُّ في أهل الحجاز، وروى عن النبي - صلى الله عليه وسلم - الإصابة الترجمة (٨٠٦٤)،
وأسد الغابة ٤/٤١٤

وَأُكْلَ أُمِّيَاهُ...!! مَا شَأْنُكُمْ تَنْظُرُونَ إِلَيَّ؟ فَجَعَلُوا يَضْرِبُونَ
بِأَيْدِيهِمْ عَلَى أَفْخَادِهِمْ؛ فَلَمَّا رَأَيْتُهُمْ يُصَمِّتُونَنِي لِكِنِّي سَكَتٌ؛ فَلَمَّا
صَلَّى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَبِأَبِي هُوَ وَأُمِّي...!! مَا
رَأَيْتُ مُعَلِّمًا قَبْلَهُ وَلَا بَعْدَهُ أَحْسَنَ تَعْلِيمًا مِنْهُ؛ فَوَاللَّهِ مَا كَهَرَنِي ^(١٢٧).
وَلَا ضَرَبَنِي وَلَا شَتَمَنِي؛ قَالَ: «إِنَّ هَذِهِ الصَّلَاةَ لَا يَصْلُحُ فِيهَا
شَيْءٌ مِنْ كَلَامِ النَّاسِ إِنَّهَا هُوَ التَّسْبِيحُ وَالتَّكْوِينُ وَقِرَاءَةُ الْقُرْآنِ ^(١٢٨)

في هذا الموقف نرى بوضوح رحمة رسول الله صلى الله عليه وسلم بمعاوية بن الحكم رضي الله عنه، الذي كان جاهلاً إلى حدٍّ كبير بتعاليم الصلاة، وهذه الرحمة لفتت نظر معاوية رضي الله عنه حتى إنه ذكرها وعلّق عليها؛ فقال: "فَبِأَبِي هُوَ وَأُمِّي...!! مَا رَأَيْتُ مُعَلِّمًا قَبْلَهُ وَلَا بَعْدَهُ أَحْسَنَ تَعْلِيمًا مِنْهُ.."

^{١٢٧} ما كهرنى؛ أي: ما انتهرني. النووي: المنهاج ٢٠/٥

^{١٢٨} مسلم: كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب تحريم الكلام في الصلاة ونسخ ما كان من إباحة (٥٣٧)، والنسائي (١٢١٨)، وأبو داود (٩٣٠)، وأحمد (٢٣٨١٣)

وَكأنَّ معاوية كان يتوقَّع الزجر والتعنيف من رسول الله -
صلى الله عليه وسلم؛ لما رأى ثورة المصلِّين حوله، ومحاولتهم
إسكاته، فقال معاوية في سرور: فَوَالله مَا كَهَرَنِي وَلَا ضَرَبَنِي وَلَا
شَتَمَنِي. وكأنَّ هذه كانت أمورًا متوقَّعة.. لكنَّ رسول الله صلى
الله عليه وسلم لا يصدر منه القول السيئ، ولا يقسو على أحد
أبدًا..

وهذه هي مجموعة من القواعد التي تساعدك في اصلاح
الخطأ:

القاعدة الأولى: اللوم للمخطيء 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 وسلم - عشر- سنوات ما لامه على شيء
قط...!! فاللوم مثل السهم القاتل ما أن ينطلق حتى ترده الريح

علي 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.. إذن.. لا بد أن نزيل
الغشاوة عن عينه ليعلم أنه على خطأ؛ وفي قصة الشاب مع
الرسول - صلى الله عليه واله 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 وسلم: (فان الناس لا يرضونه لأمهاتهم)
ثم قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (أترضاه لأختك..؟؟)

قال: لا؛ فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: (فإن الناس لا يرضونه لأخواتهم)^(١٢٩) فأبغض الشاب الزنا.

القاعده الثالثة: استخدام العبارات اللطيفة في إصلاح الخطأ.

كلنا ندرك أن من البيان سحراً فلماذا لا نستخدم هذا السحر الحلال في معالجة الاخطاء؟! فمثلاً حينما نقول للمخطئ (لو فعلت كذا لكان أفضل.) (ما رأيك لو تفعل كذا..) (أنا اقترح أن تفعل كذا.. ما وجهة نظرك؛ أليست أفضل من قولنا.. يا قليل التهذيب والأدب.. ألا تسمع.. ألا تعقل.. أمجنون انت.. كم مرة قلت لك) .. فرق شاسع بين الأسلوبين.. إشعارنا بتقديرنا واحترامنا للآخر يجعله يعترف بالخطأ ويصلحه.

^{١٢٩} الراوي: أبو أمامة الباهلي | المحدث: الألباني | المصدر: السلسلة الصحيحة الصفحة 1/712 | خلاصة حكم المحدث: إسناده صحيح أو الرقم

القاعده 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

القاعده 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

القاعده السادسة: ما كان الفرق في شيء إلا زانه.. بالفرق نكسب.. ونصلح الخطأ.. ونحافظ على كرامة المخطئ.. وكلنا

يذكر قصة الأعرابي الذي بال في المسجد كيف عاجلها النبي صلى الله عليه وسلم بالرفق.. حتى علم الأعرابي أنه علي خطأ..

القاعده 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 الفكره فكرته هو..

القاعده الثامنة : عندما تنتقد اذكر جوانب الصواب..

حتى يتقبل الآخرون نقدك المهدب وتصحيحك بالخطأ، أشعرهم بالإنصاف خلال نقدك.. فالإنسان قد يخطئ ولكن قد يكون في عمله نسبة من الصحة، فلماذا نغفلها..!!؟

القاعده 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 الناس. القاعدة العاشرة: استفسر عن الخطأ مع إحسان الظن..

عندما يبلغك خطأ عن انسان فتثبت منه واستفسر- عنه مع حسن الظن به، فانت 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 تُربي ابنك ليكون كاتباً جيداً فدربه علي الكتابه، واثن عليه، واذكر جوانب الصواب، فإنه سيستمر بإذن الله..

القاعده الثانية عشر : تذكر أن الكلمة القاسية في العتاب لها
كلمة طيبة مرادفة تؤدي نفس المعني...!!

عند الصينيين مثل يقال .. ((نقطة من عسل تصيد ما لا
يصيده برميل من العلقم..)) ولنعلم أن الكلمة الطيبة تؤثر..
والكلام القاسي لا يطيقه الناس ..

القاعدة الثالثة عشر: اجعل الخطأ هيناً ويسيراً وابن الثقة في
النفس

الاعتدال سنة في الكون كله، وحين يقع الخطأ فليس ذلك
مبرراً في المبالغة في تصوير حجمه ..

القاعدة الرابعة عشر- : تذكر أن معظم الناس يتعاملون
بعواطفهم أكثر من عقولهم.

ينبغي علينا أن نستفيد من أخطائنا، وأن نتعامل معها بعقل رزين، ونكون أصحاب فن وتهذيب، فليس كل من يخطئ هو مجرم أو مذنب...!! ولكن نحن الذين أجرمنا في حق كل شخص، لأننا لا نعرف كيف نتعامل مع المخطئ...!!؟ ومن اليوم ضع أمامك هذه القواعد الذهبية من أجل حياة سعيدة وجميلة وشخصية رائعة.

كان من هدي النبي ﷺ مع أصحاب المعاصي الرفق، وكان يعظهم ويبين لهم الحكمة التي شرعها الله في تحريم الحرام.

اصنع معروفاً

قد سمعت عن شخص يتعاطي المخدرات ، لكن كان له جانباً في الخير ، ومعروفاً يصنعه ، فكان إذا علم بأرملة أو فقيرة ، أو مريضة ، أو يتيمة تستحق المساعدة، سارع في جمع المال لمساعدتها ، فذات يوم علمت بامرأة أرملة فقيرة تحتاج إلي مبلغاً من المال لكي تذهب الي الطبيب وقلت له علي هذه المرأة ، وبعد يومين جمع لي المال وأعطاني اياه وأوصلته فوراً لهذه المرأة.. !! فكم جميل صنع المعروف.. !! رغم أن هذا الرجل يرتكب شيئاً حرمه الله، فأسأل الله أن يتوب عليه ويعفو عنه.

فلكي تحصل علي شخصية رائعة كن صانعاً للمعروف ، ساعياً إلي الخير ، قاضياً لحوائج الناس المحتاجين منهم ، وغير المحتاجين ، فستشعر براحة بال ونفس مطمئنة ، و طاقة بدنية ، وبركه خفية ، وتيسير في كل أمورك وحاجاتك.

اشتملت شرائع الإسلام على كثيرٍ من التّوجيهات الأخلاقية للمسلمين، كما حثّ النّبي عليه الصّلاة والسّلام المسلمين على وجوهٍ كثيرة من أوجه الخير والمعروف، ومن هذه الأوجه الصّدقة على الفقير والمسكين، وتعاهد الأراامل واليتامى، وتفقّدهم، وحسن التّعامل مع الجار، وإمّاطة الأذى عن الطّريق، والإصلاح بين المتشاحنين، وغير ذلك الكثير من وجوه الخير والمعروف بين النّاس.

ومن فوائد عمل الخير والمعروف اعتبر الله تعالى عمل الخير والمسابقة إليه من صفات المؤمنين المتّقين (أولئك يسارعون في الخيرات وهم لها سابقون) ^(١٣٠)؛ فالمسلم المتّقى لربّه حريص على اغتنام فرص عمل الخير في الحياة، لما يعلم من فوائدها الجمة الكثيرة، ومن هذه الفوائد :

^{١٣٠} المؤمنون : ٦١

١- رضا الله سبحانه، إنّ أهمّ فائدة لعمل الخير والمعروف هي أنّها ترفع درجات المؤمن وتقربه إلى ربّه تعالى، ففاعل الخير يستزيد من الحسنات، وهذا يقربه من رضا ربّه والجنة.

٢- عمل الخير والمعروف يجعل الإنسان يكسب قلوب العباد ومحبتهم، فلعمل المعروف والخير أثرٌ عجيب في نفس الإنسان الذي يتلقّاه، وكما قال الشاعر: (أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم... فلطالما استعبد الإنسان إحصان

٣- عمل الخير والمعروف يغرس قيم المحبة والتكافل والتّعاقد بين الناس، فحين ترى الإنسان يمشي في حاجة أخيه ترى معاني الأخوة والمحبة متأصلةً في المجتمع يفوح عطرها أريجاً في أوصال المجتمع، فترى الإنسان يحبّ أخيه الإنسان، وترى الناس يعيشون بعيداً عن معاني الكراهية والبغض والشّحناء.

٤- عمل الخير والمعروف يوثق عرى المجتمع ويقوّيها، ففي الحديث الشريف المسلمون كالجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسّهر والحمّى؛ فالمسلم دائماً يشعر بحاجة أخيه المسلم وتراه يسارع لتبليتها وقضائها من دون سؤال، وهذا بلا شك يجعل المجتمع الإسلامي كجسد واحد وبنیان مرصوص.

٥- عمل الخير والمعروف يساهم في الأمن الاجتماعي والاقتصادي في المجتمع الإسلامي، فحين ترى الناس يتكافلون بينهم ويتصدّقون على فقيرهم ويسدّون دين مدينهم ويفرّجون همّ مكروبهم فإنّ المجتمع يستشعر معاني الأمان الاجتماعي، فلا يقلق أحد إذا حلّت به مصيبة من مصائب الدّنيا؛ لأنّه يعلم بأنّه يعيش في مجتمع متكافل متراحم لا ينساه ولا يتركه، وتساهم صناديق الزّكاة التي تعتمد على أموال المحسنين في سدّ حاجات المعوزين وتأمين الحياة الكريمة لهم.

٦- عمل الخير والمعروف هو سبب بقاء الأمم والحضارات
وسبب رئيسي في دوامها، فحين ترى الخير والمعروف في المجتمع
ترى الرقي والتقدم، وحين تغيب تلك المعاني يحلّ الفقر والبأس
وتضيع الأمم والدول وتتلاشى .

يقول د. مصطفى السباعي: للخير طريقان: بذل المعروف
أو نيّته، ومن لم يكن له نصيب في هذا ولا ذاك فهو أرض بوار."

(١٣١)

^{١٣١} هكذا علمتني الحياة - مصطفى السباعي .

كن ذا أسلوب جذاب

ذات يوم ركبت السيارة في المواصلات العامة ، فدخلت السيارة وألقيت السلام علي الناس ، فمنهم من رد السلام ومنهم من لم يرد...!! وفوجئت برجل يرد عليّ السلام بحرارة ويقول لي: تفضل...!! فقلت في نفسي:- من أين يعرفني هذا الرجل..؟؟ وبعد دقيقتين ركب رجل آخر فألقي السلام فرد عليه هذا الرجل السلام بحرارة وقال له: تفضل: فتعجبت من أسلوبه...!! ، واكتشفت أن أسلوبه هكذا مع كل الناس، فأنجذب قلبي إليه لأسلوبه الجذاب ، وأدبه الراقي، فكان إذا صدم رجلاً بجواره بذراعه عن طريق الخطأ ، اعتذر له علي الفور...!! فقلت في نفسي: ما هذا الأسلوب الجذاب...!! وما هذه الشخصية الرائعة...!! فعلاً؛ الأسلوب الجذاب مع الناس يجعل منك شخصية رائعة ومحبوبة وجميلة.

في كثير من الأحيان نعجز عن توصيل ما نشعر به تجاه الآخرين، أو حتى البوح بما ييارحنا من مشاعر وأحاسيس، قد يكون السبب في الأسلوب الذي نعتمده، فهو في الغالب يكون عبارة عن مجموعة من الكلمات التي لربما لم تناسب المحتوى الذي نتحدث عنه، وسنتناول في هذا المقام، حديثنا عن الأسلوب الجذاب، الذي يقوي أو اصر العلاقات المختلفة بين البشر، ويجعل التواصل أمراً سهلاً وكيف أجعل أسلوبى جذاب..!!؟

الأسلوب الجذاب في الحديث، أو في التعامل مع الآخرين، لا يوجد صعوبة في الوصول إليه، فمن يحبك ويحترمك، سيتفهم وجهات نظرك، وسيتبنى أفكارك، فقط عليك أن تكون سلسا في الحديث، لبقاً في التعامل لتنال ما تريد.

وإليك عزيزي القارئ مجموعة من الأمور التي تجعل أسلوبك جذاباً:-

١ - كن متفائلاً في كل أمور حياتك، فالتفاؤل يجعلك تشعر بالانسجام مع الآخرين، ويبقيك على تواصل معهم، ويقوي أواصر العلاقات المختلفة، وتساعدك على السيطرة على نفسك، وكبح جماح غضبك، وإنزعاجك، فكن متفائلاً دوماً، واسع لتكون ملهماً لمن حولك .

٢ - إبق هادئاً على الدوام، ولا تغضب، وإجعل لنفسك حداً، توقفها عند الشعور بالتهادي، وإحرص على أن تكون مجاملاً جيداً، وإحرص على الألفاظ الجيدة الحسنة، وكن لبقاً في تعاملاتك .

٣ - كن مستمعاً جيداً، فالمستمع الجيد هو الذي يُلقى إهتماماً من الناس، فكن أنت البادئ، وإجعلهم يمشون على حذوك، واحذر التجاهل، لأنه يجعلك تخسر- من حولك، وأقبل على المتحدث بالإهتمام، وأشعره بأن كل كلمة ينطقها، هي بمثابة جوهرة يجب الأخذ بها .

٤ - قل خيراً أو اصمت، فقولك للخير، يجعل الجميع يلتفتون حولك، وينصتون الى حديثك، فلا تبخل على من حولك بنصيحة جيدة .

٥ - إهتم بمظهرك، وشكلك، ونظافتك، فالعديد من الأشخاص تنجذب لهم، ولكن شكلهم يجعلك تشعر بالاشمئزاز، بسبب عدم الاهتمام بالشكل العام، فالطريقة الأكثر نجاعة، هي أن تكون جميلاً، في جميع أمور حياتك ..

٦ - الكلمة الطيبة صدقة، فهي تجعل الآخرين ينجذبون نحوك، وتساعدك على بسط سيطرتك على تفكير من حولك، فالكلمة الطيبة وردت في القرآن كأقوى سلاح لكسب الآخرين، وكسب حبههم، واهتمامهم .

٧ - الإبتسامة، إبتسامتك هي دليل قوي على قدرك، وعظم قيمتك، وهي تعطي أسلوبك نوعاً من الجاذبية، فالشخص يفضل أن يتحدث مع إنسان ما، وهو

يعلم جيداً أنه سيقابله بإبتسامة، أما الشخص العابس،
فتجد الجميع ينفضون من حوله، ويحاولون قدر المستطاع
الإبتعاد عنه، وعدم الإنجرار نحوه .

٨- قدم هدية لمن يهmk، فلا عجب أن الهدايا تقوي
العلاقات، وتجعل الشخص محبوباً بمن حوله، حتى وان
كانت قيمتها قليلة، فلا بأس ان كانت كذلك، فالهدية
بقيمتها وليست بسعرها .

أليست الألفاظ الحسنة تدل على أن صاحبها ذو ذوق
أدبي ورقي فكري...؟؟!! بلى.. ما أوضح الفرق بين من ينضح
حديثه بالخشونة؛ والألفاظ الجأفة؛ والمعاني الجارحة؛ وبين من
يقطر حديثه رقة وعذوبة...!! سلمت يدأك ؛ تعبتك معاي ؛ الله
يعطيك العافية ؛ الله يرضى عليك ؛ لا يحرملك الله الأجر ؛ جزأك
الله خير ؛ وغيرها كثير من الألفاظ العذبة ؛ الراقية ؛ الجميلة...!!

أَلَا تَرَوْنَ مَعِيَ كَمْ نَفْتَقِدُهَا فِي مُفْرَدَاتٍ أَحَادِيثِنَا الْيَوْمِيَّةِ...!!؟
فَقَرُّ مُدْمَعٍ نُعَانِي مِنْهُ لِأَبْسَطِ مَبَادِئِ صِيَاغَةِ الْكَلَامِ الْمُنَظَّمِ
الْمُتَسَسِّمِ بِالرِّقَّةِ وَالْمُعَبَّرِ عَنْ أَعْمَاقِ آيَاتِ الْحُبِّ وَالْعِرْفَانِ.

قَالُوا قَدِيمًا: قَلْبُكَ دَلِيلُكَ ؛ لَكِنَّهُمْ الْآنَ يَقُولُونَ وَبِقُوَّةٍ: لَفْظُكَ
دَلِيلُكَ؛ فَهَلْ هُنَاكَ أَبْلَغُ مِنْ تَعْبِيرِكَ وَإِمْتِنَانِكَ لَأَمْكُ أَوْ لَأَخْتِكَ
أَوْ لَزَوْجَتِكَ أَوْ لِصَدِيقِكَ إِلَّا أَنْ تَقُولَ أُحِبُّكَ.. أَشْكُرُكَ..
أَقْدِرُ مَعْرُوفَكَ مَعِيَ.. اللَّهُ يَسْعِدُكَ إِنْ طَرِيقَةَ حَدِيثِكَ مَعَ
الْآخَرِينَ تَكْشِفُ كَثِيرًا مِنْ جَوَانِبِ شَخْصِيَّتِكَ وَلَوْ كَانَ لِقَاؤُكَ
بِهِمْ قَدْ حَدَثَ مَرَّةً وَآحَدَةً؛ فَالْكَلِمَاتُ الْحُلُوهُ وَاللَّبَقَةُ كَفِيلَةُ بِأَنْ
تَفْتَحَ لَكَ فِي قُلُوبِ الْآخَرِينَ دُرُوبًا وَاسِعَةً مِنَ الْحُبِّ ؛ وَنَظَرَاتٍ
جَمَّةٍ مِنَ الْوَدِّ وَالْإِعْجَابِ..

إِذَنْ.. هَلْ تَعْجِزُ أَنْ تَصْنَعَ مِنْ لِسَانِكَ أَلْفَاظًا عَذْبَةً؛
وَحُرُوفًا رَقِيقَةً تُضْفِي عَلَى شَخْصِيَّتِكَ الْكَثِيرَ مِنَ التَّفَرُّدِ وَالتَّمْيِيزِ

والروعة..!!؟ فأنا لا أدعوك إلى التشدق وأضيق عليك ؛ لكن
ألا يمكنك أن تعود لسانك النطق بمثل تلك الألفاظ الناعمة
والرقيقة التي تجذب الناس اليك وتجعلك من أروع
الشخصيات..!! إجعلها تنساب من شفئك كما تنساب
القطرة من السماء.. عذبه ندية كنداوة حبات المطر.. حاول..
وستجد النتيجة رائعة.

وأخيراً، إن أردت أن تكون ذو أسلوب جذاب فعليك
أن تكون محبوباً بين الناس، وتحاول قدر المستطاع تجنب
المشاكل، فاجعل من حولك يفخرون بوجودك بجانبهم، وافتح
لهم المجال، ليكونوا مثلك، ولا تسع خدك للناس، وحاول ألا
تتطاول على الأقل منك شأناً، فهذا يجعلك جذاباً، وصاحب
شخصية قوية رائعة.

قيمة قرآنية "وقل لعبادي يقولوا التي هي أحسن" جمال
الأسلوب وانتقاء الكلمات يكون بقدر تقديرك لذاتك ورقى
روحك.

تَشْبِه بالنحلة

كن كالنحلة اذا أكلت أكلت طيباً، واذا وضعت وضعت طيباً، واذا وقعت لم تكسر- ولم تفسد.. فاذا جلست في مجلس فحاول أن تتكلم الكلام الطيب النافع السهل على القلوب.. واذا نصحت فلا تنصح أمام الناس، واذا عاقبت فلا تجرح ولا تكسر عظماً، واذا عاتبت فلا تمتص ماء الوجه كله، فالناس يلتفون حول من يبشرهم؛ ويحبهم؛ ويسمع حديثهم؛ ويرفق بهم؛ ويوجههم الى ما فيه الخير والصلاح.. كن دائماً كالنحلة في اختيارها للطيب من الطعام، بمعنى أن تكون قادراً على اكتشاف مميزات وإيجابيات الناس، فتشجعهم عليها؛ وتمدحهم على جمالها.. فدائماً ركز على الايجابيات والمميزات في كل شخص سواء كانت زوجتك؛ أو كان أخاك؛ أو كان ابنك؛ أو كان جارك.. حتى تسكن في قلوب الناس، لأن الناس بطبيعتها وفطرتها تكره من يثبت عليها العيوب والسلبيات رغم أننا

مخلوقون بهذا النقص.. لكن النفس البشرية تحب الجميل والرائع؛ تحب أن تمدح ويثنى عليها.

أنت دائماً غبى...!! أنت لا تفهم...!!؟ أنت لا تتحمل المسؤولية أبداً...!!؟ ظل هذا الأب يُعَدّد سلبيات ابنه حتى كره الابن الأب ودخل في دوامة الاكتئاب والضيق والعصية، فما الذى يمنعنا أن نركز على إيجابيات الأشخاص ومميزاتهم...!!؟ وان كان هناك خطأً أصلحناه برفق ولين.. ما المانع أن نمدح الأشخاص على طيبات أعمالهم وحسن أقوالهم...!!؟ هل نجد صعوبة في هذا الأمر...!!؟ هذه أشياء مهمة جداً تؤثر في نفوس البشر وتطبع صورة في أذهانهم، فهل سنترك صورة جميلة كلما تذكر الأشخاص صاحب الصورة دعوا له.. أم سنترك صورة قبيحة مؤلمة كلما تذكروها دعوا على صاحبها...!!؟ فكن كالنحلة تكن من أروع الشخصيات التي يلتف الناس حولها.

ما المانع أن تكون كالنحلة مع زوجتك بحيث تركز على
إيجابياتها ومميزاتها وتشجعها على ذلك...؟! ما المانع أيتها
الزوجة أن تكونى مع زوجك كالنحلة تقعين على الأشياء
الجميلة فيه...؟! ما المانع أيها الأب الكريم أن تكون مع أولادك
فى المنزل كالنحلة تنمى قدراتهم ومواهبهم وتشجعهم
عليها...؟!.. بحيث نشجع ميولهم وأهدافهم النافعة
والمفيدة...؟! ما المانع أيها القارئ الفاضل أن تكون مع
أصدقائك فى الدراسة، أو فى العمل كالنحلة الطيبة تأكل طيباً،
وتضع طيباً، وإذا وقعت لم تكسر ولم تفسد...؟!!

قال صلى الله عليه وسلم: (مثل المؤمن مثل النحلة، لا تأكل
إلا طيباً، ولا تضع إلا طيباً).^(١٣٢)

^{١٣٢} الراوي: أبو رزبن العقيلي لقيط بن عامر | المحدث: الألباني | المصدر: صحيح
الجامع، الصفحة أو الرقم | 5847: خلاصة حكم المحدث: صحيح

وقال أيضا صلى الله عليه وسلم (والذى نفس محمد بيده
ان مثل المؤمن لكمثل النحلة أكلت طيبا ووضعت طيبا ووقعت
فلم تكسر ولم تفسد) (١٣٣)

وصية حكيم لابنه في زمن الإنترنت: كن كالنحلة لا تقف
إلا على الطيب من الصفحات لتتفع بها نفسك أولاً ثم
الآخرين..

١٣٣ الراوي : عبدالله بن عمرو | المحدث : أحمد شاكر | المصدر : مسند أحمد. الصفحة أو
الرقم | 11/90 :خلاصة حكم المحدث : إسناده صحيح

كن كالنخيل

في يوم من الأيام قد تتعرض لموقف محرج من إنسان ما،
فماذا تفعل...؟؟ أو قد يسئ إليك شخص أمام الناس فكيف
تتصرف..؟؟!! أو قد يعلق أحد الناس علي ملابسك البسيطة
فتُجرح في نفسك...؟؟!! مواقف كثيرة قد نمر بها في حياتنا من
أشخاص سيئين أو حاقدين علينا أو يريدون التقليل من شأننا
أمام الناس ، أو جاهلين في تصرفاتهم.. الخ، وأنت أيها الأخ
الفاضل والأخت الفاضلة... ويا من تقرأوا هذا الكلام كونوا
كالنخيل مرتفعين عن إساءة الناس فتعودوا بالتمر عليهم...!!!

قد تمر بالإنسان مواقف يختزلها في ذاكرته من سوء
استقبال.. أو كلمه جارحة .. أو موقف يصطدم به.. أو موقف
يجرح فيه... والمسلم بطبعه العفو والصفح... قال الله
عز وجل (خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين) (١٣٤)

وأثنى الله عز وجل على أمة من الأخيار فقال تعالى (الذين
ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن
الناس والله يحب المحسنين) ^(١٣٥) فهذه منازل تجعل المؤمن
يتنازل عن حقوق له ويعفو عمن أساء له ويعفو عمن أساء
إليه لتدوم المحبة وتبقى الألفة.

والآية السابقة تشمل علي أربع قواعد في التعامل مع

الناس: - (١٣٦)

فأولها: أخذ العفو.

وثانيها: الأمر بالمعروف.

وثالثها: الإعراض عن الجاهلين.

^{١٣٥} آل عمران : ١٣٤

^{١٣٦} موقع طريق التوبة

ورابعها: الإستعاذه بالله من نزع الشيطان.. وقد روى عن جعفر الصادق أنه قال (ليس في القرآن أية أجمع لمكارم الأخلاق منها) والمسلم يتوضأ في اليوم خمس مرات ومن حق المسلمين عليه أن يغسل قلبه في كل يوم من الأحقاد والضغائن والكره، وهو كل يوم يفتح صفحة جديدة ليقابل من يراه بابتسامة وترحاب وكأن شيئاً لم يكن، فالمؤمنون إخوة متحابون ومن ذا لا يزل ولا يخطئ...؟؟!! وفي الصبح وعدم الحقد فتح للقلوب وكسب للنفوس وراحة للفكر..

فيا داعياً إلى جنان ربك.. يا من بذل الرخيص والغالي.. وضحي بأشياء كثيرة لكي تكون داعياً إلى ربك.. لا تذهب أجر دعوتك لأجل موقف حدث معك.. فأنت معرض للمواقف الكثيرة المحزنة منها والمفرحة.. وأنت تعلم بذلك قبل أن تخطي هذه الخطوة.. فعليك أن تتقبل ما يأتيك بقلب مرح.. بقلب صافي.. بقلب لا يوجد فيه للحقد مكاناً.. أخي

الفاضل كن مثل النخلة لا تثمر إلا الطيب.. ليس فيها من الحقد شيئاً..

كن كالنخيل عن الأحقاد مرتفعاً .. بالطوب يرمى فيلقى أطيّب الثمر

اجعل قلبك في نقاءه مثل الماء الصافي الذي لا يحجب عن رؤيته شيئاً.. كن محبوباً بعفوك وحلمك وإخلاصك.. تجد الناس منجذبين إليك.. تجد نفسك أنك قد كسبت قلوباً لم تفكر فيهم.. فكم للأخلاق من أثر على النفوس..!!؟
فالحمد لله الذي أدبنا وهذبنا.. وجعلنا مسلمين.. ملبين لدعوته.. مقبلين على طاعته..

خاطرة أدبية: المرء يعرف في الأنام بفعله.. وخصائل المرء
الكريم كأصله.. كن كالنخيل عن الأحقاد مرتفع.. بالطوب
يرمى فيقذف أطيب الثمر.

شجعهم

حينما يأتيك صديق لك أو ولد من أولادك ، أو أي إنسان يستشيرك في أمر هام هو قادم عليه ، ففي هذه الحالة كن مشجعاً له في هذا الأمر ان كان هذا الأمر خير وليس فيه شر وليس فيه ما يخالف الدين والشرع ، ولا تكن مثبطاً لهتمته وعزيمته ، فكثيراً ما نجلس بجوار أصدقاء يشبطون من عزيمتنا وهمتنا فأصبحنا نكره مجالستهم ، ولا نحكي لهم أسرارنا... ولكن ما المانع أن تكون شخصاً مشجعاً للناس ، تحب لهم الخير والصلاح والفلاح ، فتحب الناس مجالستك ويحبك الله ، فهذا موجود في السنة النبوية فقد قال رسول الله - صلي الله عليه وسلم (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت)) فالرسول صلي الله عليه وسلم أرشدنا إلي أن نتكلم بالخير وبما يفيد الناس ويشجعهم وينفعهم ، وإذا كان ليس لدينا خيراً نقوله فلنصمت فهو أهون من أن نتكلم الكلام القاسي الذي يجرح الناس في مشاعرهم ، ويقلل من شأنهم ،

ويشبط عزائمهم ، مما ينتج عن ذلك كرة الناس لك ، وعدم مجالستهم لك ، أو الهروب من المجلس الذي أنت فيه ، بل ولا يريدون مقابلتك حتى في الشارع الذي تسير فيه...!!

إن عامة الخلق جُبلوا على حب الشاء والتأثر والسعادة به، حتى إن مُدربي الحيوانات يقومون بتدليل ومكافئة الحيوانات التي يرعونها بتقديم الحلوى أو أي شيء تحبه اعترافاً وثناء على طاعتها لهم، كذلك الأطفال يشعرون بالمرح والسرور عندما يثنى عليهم ويمدحون، حتى يقال: إن القدرة نفسها تنمو بصورة أفضل لأولئك الذين يعشقونها، فالثناء والتشجيع يعطي المرء طاقة وحيوية، خاصة إذا تلقى هذا الثناء من إنسان يعرفه أو يعبر له عن شكره بما قام به من عمل؛ فيشعر بالرضا والانبساط. فالتشجيع سبب في نمو وازدهار الدول؛ إذ به تبرز المواهب، وهو أمر مندوب في الشرع استخدمه النبي صلى الله عليه وسلم مع أصحابه رضوان الله عليهم، وأثاره ملموسة

مشاهدة أمام كل من يستخدمه، ونتأجه أكثر من العمل بدون تشجيع، فكيف بالتثييط الذي هو على العكس تماماً!!؟^(١٣٧)

فقد روى البخاري بسنده عن ابن عمر - رضي الله تعالى عنهما - قال : كان الرجل في حياة النبي - صلى الله عليه وسلم - إذا رأى رؤيا قصها على رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ فتمنيت أن أرى رؤيا فأقصها على رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكنت غلاماً شاباً، وكنت أنام في المسجد على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم، فرأيت في النوم كأن ملكين أخذاني فذهبا بي إلى النار، فإذا هي مطوية كطي البئر، وإذا فيها أناس قد عرفتهم، فجعلت أقول: أعود بالله من النار، قال: فلقينا ملك آخر، فقال لي: لم ترع، وقصصتها على حفصة، فقصصتها حفصة على رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال صلى

^{١٣٧} محاضرة للشيخ محمد اسماعيل المقدم بعنوان : التشجيع وأثره في التربية .

الله عليه وسلم: نَعَمْ الرجل عبد الله لو كان يصلي من الليل، فكان بعد لا ينام من الليل إلا قليلاً.

الشاهد هنا من رواية هذا الحديث: ثناء رسول الله صلى الله عليه وسلم على ذلك الغلام ابن عمر، وتشجيعه عن طريق هذا الثناء، وهذا التشجيع أثمر استقامته على قيام الليل بعد ذلك، فيقول: نعم الرجل عبد الله لو كان يصلي من الليل فرغبه في قيام الليل، وأنه يكون سبباً للنجاة من عذاب النار الذي أريه في منامه، فكان عبد الله بن عمر منذ أن قال النبي صلى الله عليه وسلم هذه المقالة لا ينام من الليل إلا قليلاً.

كان الإمام البخاري رحمه الله تعالى يفعل ذلك - أي: التشجيع - مع الوراق، فقد كان يملي عليه الإمام الأحاديث وهو يكتب في الوراق، فكان يكثر جداً من الإملاء، فيخشى أن يمل الرجل رغم أنه كان يأخذ أجراً على هذا، فكان يلاطفه ويواسيه ويشجعه بالاستمرار كي لا يمل، يقول الوراق: فأمل

عليّ يوماً - أي: الإمام البخاري - أحاديث كثيرة فخاف مللي، فقال: طب نفساً فإن أهل الملاهي مع ملاهيهم، وأهل الصناعات في صناعاتهم، والتجار في تجاراتهم، وأنت مع النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه، يقول له: طب نفساً، وهذا تشجيع وثناء عليه، وتسلية له ومواساة على هذه المشقة التي يتحملها، طب نفساً، فإن أهل الملاهي مع ملاهيهم، ذهب كل مع من يحب، أهل الملاهي يجلسون مع الملاهي، وأهل الصناعات في صناعاتهم في طلب الدنيا، والتجار في تجاراتهم، وأنت لست مع الملاهي ولا مع الصناعات ولا مع التجار، وإنما أنت مع النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه. (١٣٨)

^{١٣٨} محاضرة للشيخ محمد اسماعيل المقدم بعنوان : التشجيع وأثره في التربية .

لمحة تربوية: في قلب طفلك زهور جميلة؛ حافظ عليها
بالمحبة؛ والخلق الكريم؛ والحوار الأنيق؛ والابتسامة العذبة؛
وفنون التشجيع؛ فهكذا ينمو انفعالياً بشكل جميل .

كن ذا خُلُق

الإنسان بالأخلاق يتجمل ، ما أجمل الأخلاق...!!؟ ، ما
أجمل الإنسان منا صاحب الأخلاق الرفيعة...!!؟ ، قال الله لنبيه
عليه الصلاة والسلام ((وانك لعلي خلق عظيم)) ، والأخلاق
كثيرة منها الصدق ، والأمانة ، والكرم ، والتسامح ، والرحمة ،
والعفو.. الخ

فمهما وصل الإنسان إلي مراتب العلم وكانت أخلاقه
سيئة فلا يساوي شيئاً ، لأن المطلوب الأول منا أن نحسن
أخلاقنا؛ وأن نربي نفوسنا قبل العلم حتي نجد ثمرة هذا العلم
علي شخصياتنا وعلي الناس أيضا ، فكم مرة سمعت من الناس
أنهم يمدحون صاحب الأخلاق الرفيعة حتى وان كان غير

متعلم...!!؟!! بلا شك كثير جداً...!! وكم مرة سمعت من الناس أنهم ينتقدون فلاناً لأن أخلاقه سيئة حتى وإن كان عالماً وفيلسوفاً...!!؟!! ، بلا شك الكثير من المرات...!! إذن فالأخلاق لها دور كبير في بناء المجتمعات والشخصيات ، فحتي ترتقي الأمم والدول لابد أن تعلم وتغرس الأخلاق الحميدة في شعوبها ، لأنه إذا سادت الأخلاق الكريمة والحميدة في المجتمع أصبح المجتمع راقياً ومتقدماً وآمناً... فواجب علي الإنسان منا التحلي بالأخلاق الحميدة في تعامله مع الناس وهذا أفضل بكثير؛ وهذا بلا شك يؤثر جداً في أصحاب القدوات كالمعلمين؛ والدعاة؛ والآباء ، فهذه الفئة يُقتدي بها في المجتمع ، فواجب عليهم قبل أن يأمرؤا الناس بالأخلاق أن يتحلوا بها ويُري أثرها عليهم.

قال تعالى: { هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ } ^(١٣٩)، فيمتن الله على المؤمنين بأنه أرسل رسوله لتعليمهم القرآن وتزكيتهم، والتزكية بمعنى تطهير القلب من الشرك والأخلاق الرديئة كالغل والحسد وتطهير الأقوال والأفعال من الأخلاق والعادات السيئة، وقد قال عليه الصلاة والسلام بكل وضوح: "إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق" ^(١٤٠) فأحد أهم أسباب البعثة هو الرقي والسمو بأخلاق الفرد والمجتمع.

قال تعالى (كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) ^(١٤١) فالمقصد هو تقوى الله بفعل أوامره واجتناب نواهيه، ولذلك يقول صلى الله عليه وسلم: "من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه

^{١٣٩} (الجمعة: ٢)
^{١٤٠} (البيهقي (21301)
^{١٤١} (البقرة: ١٨٣)

وشرا به " (١٤٢) فمن لم يؤثر صيامه في نفسه وأخلاقه مع الناس لم يحقق هدف الصوم.

ولما سُئِلَ الرسول صلى الله عليه وسلم: أي المؤمنين أفضل إيماناً..؟ قال صلى الله عليه وسلم: " أحسنهم أخلاقاً "

(١٤٣)

وقد سَمَى الله الإيمان برّاً، فقال تعالى: { لَيْسَ الْبِرُّ أَنْ تُولُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ } (١٤٤)، والبر اسم جامع لأنواع الخير من الأخلاق والأقوال والأفعال، ولهذا قال النبي صلى الله عليه وسلم: " البر حسن الخلق " (١٤٥).

١٤٢ (البخاري ١٨٠٤)

١٤٣ (الترمذي ١١٦٢ ، أبو داود ٤٦٨٢)

١٤٤ (البقرة: ١٧٧)

١٤٥ (مسلم ٢٥٥٣)

ويظهر الأمر بجلالة في قول النبي صلى الله عليه وسلم: "الإيمان بضع وستون شعبة، فأفضلها قول لا إله إلا الله، وأدناها إمطة الأذى عن الطريق، والحياء شعبة من الإيمان" (١٤٦)

الأدب لا يُباع ولا يُشترى..
بل هو قابع في قلب من تربى..
وليس الفقير من فقد الذهب..
إنما الفقير من فقد الأخلاق والأدب.

^{١٤٦} (مسلم : ٣٥)

قف بجانبهم

من أجمل الأشياء التي ترفع شأن المؤمن هي قضاء حوائج الناس، والقيام بخدمتهم، والوقوف بجانبهم، فذلك أوصي به النبي صلى الله عليه وسلم.

كان (سيد) قد أجري عملية جراحية في ركبته، وقد أمره الطبيب أن يلازم الفراش لمدة أربعون يوماً وآلا يمشي- علي قدمه التي بها الجرح الا بعد مرور ثلاثة أشهر؛ فكان (سيد) في أيامه الأولى من إجراء العملية يصعب عليه التحرك من مكانه وقضاء حاجاته بنفسه، فجاء صديقه (مصطفى) الذي عكف معه شهراً كاملاً يبيت عنده ويقدم له الطعام والشراب ويأخذ بيده ليقضي حاجته أعزكم الله، فكان يسليه، ويعينه، ويصبره، ويغير له ملابسه، فحينما قمت بزيارته تعجبت من أمر صديقه (مصطفى) لوفائه وصدقه وخدمته لصديقه (سيد) فكم علا

شأنه في نظري وقلت في نفسي: كيف يتحمل الجلوس كل هذه
المدة ليلاً ونهاراً...!!؟

فبلا شك أن خدمة الناس، وقضاء حوائجهم،
والوقوف بجانبهم هي أمر عظيم وجميل، وذلك أوصانا به نبينا
محمد - صلي الله عليه وسلم - وهذا سوف تري أثره في الدنيا
قبل الآخرة... فالذي يقضي حوائج الناس تراه محموداً ومحبوفاً
وسعيداً وتلتف من حوله الناس، فلنسعى لقضاء حوائج
الناس لنأخذ الأجر العظيم من الله عز وجل، ولنفوز بأروع
شخصية.

فقد حث الشرع الحنيف على نفع الناس، وقضاء
حوائجهم، والسعي إلى تفريج كرباتهم، وبذل الشفاعة الحسنة
لهم، تحقيقاً لدوام المودة، وبقاء الألفة، وزيادة في روابط الأخوة،
قَالَ تَعَالَى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجَوَاهُمْ إِلَّا مَن أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ
مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ

اللَّهُ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿١٤٧﴾ وَقَالَ تَعَالَى : ﴿مَنْ يَشْفَعْ شَفَاعَةً حَسَنَةً يَكُنْ لَهُ نَصِيبٌ مِّنْهَا﴾ ﴿١٤٨﴾

روى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث ابن عمر رضي الله عنهما: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "مَنْ كَانَ فِي حَاجَةٍ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ بِهَا كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ" (١٤٩)

وَبَيَّنَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّ نَفْعَ النَّاسِ مِنْ أَعْظَمِ الْأَعْمَالِ وَالْقُرْبَاتِ، روى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث أَبِي مُوسَى رضي الله عنه قَالَ: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا جَاءَهُ السَّائِلُ أَوْ طُلِبَتْ إِلَيْهِ حَاجَةٌ قَالَ: اشْفَعُوا

١٤٧ (النساء: ١١٤)

١٤٨ (النساء: ٨٥)

١٤٩ صحيح البخاري " برقم (2442) ، و "صحيح مسلم" برقم. (2580)

تُؤْجَرُوا وَيَقْضِيَ اللَّهُ عَلَى لِسَانِ نَبِيِّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا شَاءَ."

"(١٥٠)

وروى مسلم في صحيحه من حديث جابر رضي الله عنه:
أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ أَنْ يَنْفَعَ
أَخَاهُ فَلْيَفْعَلْ". (١٥١)

وروى مسلم في صحيحه من حديث أبي سعيد الخدري
رضي الله عنه قَالَ: "فَبَيْنَمَا نَحْنُ فِي سَفَرٍ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ إِذْ جَاءَ رَجُلٌ عَلَى رَا حِلَّةٍ لَهُ، قَالَ: فَجَعَلَ يَصْرِفُ بَصَرَهُ
يَمِينًا وَشِمَالًا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ كَانَ مَعَهُ
فَضْلٌ ظَهَرَ فَلْيَعُدْ بِهِ عَلَى مَنْ لَا ظَهَرَ لَهُ، وَمَنْ كَانَ لَهُ فَضْلٌ مِنْ
زَادٍ فَلْيَعُدْ بِهِ عَلَى مَنْ لَا زَادَ لَهُ، قَالَ: فَذَكَرَ مِنْ أَصْنَافِ الْمَالِ مَا
ذَكَرَ حَتَّى رَأَيْنَا أَنَّهُ لَا حَقَّ لِأَحَدٍ مِنَّا فِي فَضْلٍ" (١٥٢)

١٥٠ صحيح البخاري " برقم 1432 و "صحيح مسلم" برقم 2627

١٥١ صحيح مسلم " برقم 2199

١٥٢ صحيح مسلم " برقم 1728

قال النووي: " وفي هذا الحديث الحث على الصدقة، والجود، والمواساة، والإحسان إلى الرفقة، والأصحاب، والاعتناء بمصالح الأصحاب، وأمر كبير القوم أصحابه بمواساة المحتاج وأنه يُكْتَفَى في حاجة المحتاج بتعرضه للعطاء وتحريضه من غير سؤال." (١٥٣)

وأبواب نفع الناس كثيرة: كقضاء ديونهم، أو الصدقة على الفقراء منهم، أو تفريج كربهم، أو الصلح بينهم، أو إدخال السرور عليهم،.. وغيرها، روى البخاري ومسلم في صحيحيهما من حديث سَعِيدِ بْنِ أَبِي بُرْدَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ: عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " كُلُّ سُلَامَى مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ، كُلَّ يَوْمٍ تَطْلُعُ فِيهِ الشَّمْسُ قَالَ: تَعْدِلُ بَيْنَ الْاِثْنَيْنِ صَدَقَةٌ، وَتُعِينُ الرَّجُلَ فِي دَابَّتِهِ فَتَحْمِلُهُ عَلَيْهَا أَوْ تَرْفَعُ لَهُ عَلَيْهَا

^{١٥٣} شرح صحيح مسلم. (4/ 33) "

مَتَاعُهُ صَدَقَةٌ، وَالْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ خُطْوَةٍ تَمْشِيهَا إِلَى
الصَّلَاةِ صَدَقَةٌ، وَتُمِيطُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ" (١٥٤)

إذا أراد الله بالعبد خيراً؛ جعل قضاء حوائج الناس .. على
يديه، قال ﷺ:

(إن لله أقواماً اختصهم بالنعم لمنافع عباده) (حسنه المنذري
والألباني)

^{١٥٤} صحيح البخاري" برقم 2707 و"صحيح مسلم" برقم 1009 واللفظ له.

obeikandi.com

الفصل الخامس

(سينجذبون اليك كالمغناطيس...!!)

- انسان أنيق.
- انسان طموح.
- انسان ناجح.
- رجل ذا اتيكيت.
- الرجل الداعية.
- انسان يعيش حياته.
- انسان يعيش بسيطاً.
- انسان يعيش سعيداً.
- رجل ذو شخصية.
- رجل مع زوجته.

انسان أنيق

الشيخ (أسامة) من الشخصيات التي لمست فيها الأناقة في مظهرها وفي كلامها وفي حركاتها وفي نقاشها ، وحوارها ، وإيماءاتها ، فكان دائماً مبتسماً في وجوه الناس ، متواضعاً لهم ، مظهره جميل ، كلامه وأسلوبه جذاب ، متفاعل مع الناس كبيرهم وصغيرهم، فلما رأيته من بعيد لاحظت وددت أن أعرف عليه ، فتعرفت عليه وجلست معه ، ودار حديث بيني وبينه ، فأحبيته في الله ، ولاحظت أيضاً أن الناس تحبه وتنجذب إليه وتريد أن تتعرف عليه ، فعلاً هذا الرجل من وجهة نظري أطلقت عليه (أروع شخصية) ولذلك كتبت قصته في هذا الكتاب ، لأنني أشعر أنني أكتب عن الشيخ أسامة الذي توافرت فيه صفات كثيرة للشخصية الرائعة والتي قد تكلمت عنها في هذا الكتاب.

يُخطئ من يظن أن الأناقة لا تكون إلا في المظهر والشكل والهندام فقط، إن الأناقة عقد متلاصق الحلقات فإذا ما انفرطت فيه حلقة انفرط العقد بأكمله على أثرها، إن الأناقة لا تتجزأ، فالأنيق في مظهره يجب أن يكون أنيقاً في جوهره، وإلا لظهر الزيف المقيت على حركاته وتصرفاته، ولَبَّاتَ مثل الغراب الذي أراد أن يقلد الحمامة، فما استطاع أن يقلدها وما استطاع أن يعود مرة أخرى لطبيعته التي كان عليها.

فلكي تكون أنيقاً تحرّى النقاط التالية لكي تكون جزءاً من شخصيتك المتكاملة: (١٥٥)

أولاً: "خذوا زينتكم عند كل مسجد" (١٥٦) والمسجد هنا ليس داراً للعبادة كما هو معروف فقط، وإنما هو كل مكان يجتمع الناس فيه ويلتقون عنده، فاحرص على أن يكون هندامك

^{١٥٥} عبدالله الكسواني - مقالة بعنوان (كيف تكون أنيق..؟) - موقع موضوع اقرأ

عربي - ١٧ مايو ٢٠١٥

^{١٥٦} الأعراف: ٣١

وملابسك متناسقة وجميلة دون بذخ وتترف زائد، فالزيادة فوق الحد في الشيء نقصان.

ثانياً: فكما تحرص على أن تكون أنيقاً في هندامك، احرص أيضاً أن تكون رائحتك أنيقة، تطيب بعطر جميل، فرائحة العرق وأية رائحة كريهة تثلم أناقتك وتجرحها وتنفيها.

ثالثاً: كن أنيقاً في كلامك وخطابك ونقاشك وحوارك، فكما أن للشباب أناقتها، فان للحروف والكلمات والجمل والعبارات أناقتها كذلك.

رابعاً: احرص على أناقة حركاتك وإيماءاتك وانفعالاتك وأفعالك وردود أفعالك، فحركات الجسد يجب أن تكون أنيقة دوماً.

خامساً: وأهم من كل ما ذكرناه، احرص على أناقة روحك وأفكارك ومزاجك وطموحاتك وخيالاتك وأحلامك، واجعلها تنمو في فضاء كله خير ومحبة وعدل وإيثار

وعطاء وإنصاف. لكي تكون أنيقاً، انظر في أعماق روحك،
واستحضر الشخص الذي تحلم أن تكونه، واجعله يتجسد
واقعاً حقيقياً أمامك.

ليس من الرقي أن ترحل بصمت دونما سبب. كن أنيقاً
حتى عندما تذهب بعيداً كن مُقنعاً كن على قَدْر مسؤولية
الخروج كما فعلت عند الدخول لقلب ما...!!

انسان طموح

للطموح في نفس الإنسان نشوة لا يدركها إلا من جَرَّبها،
فالخاملون؛ واليائسون؛ والبائسون؛ ليس بإمكانهم إدراك هذا
الطموح؛ ذلك أنهم عاشوا حياتهم ليستهلكوا، وعاشوا ليكونوا
عالةً يعيشون كطفيلياتٍ على تجارب الآخرين .

يُعرَف الطموح: على أنه ذلك الحافز الذي يدفع الإنسان
لبلوغ هدفه ومبتغاه، والإنسان يتحدّد روحياً بحجم طموحه،
فأولئك الأشخاص أصحاب الهمّة العالية، والأرواح العظيمة
الذين نشاهدهم يومياً على شاشات التلفاز يقارعون المحتلين،
ويتصرون للمظلومين، ويحملون بداخلهم قضايا عادلة حتى
لو لم يتأثروا بها سلباً هم قطعاً أصحاب طموح عالٍ، وهمّة
تستقي من معين لا ينضب .

يحتاج صاحب الطموح إلى أركان أساسية يمكنه بها
استثمار هذا الحافز الذي يجول ويصول في روحه التواقّة إلى

الارتقاء والرفعة، ومن هنا فإن الإنسان لا يكون طموحاً إلا إذا

امتلك : (١٥٧)

- الثقة بالنفس: الثقة بالنفس من أهم مصادر الخير التي تجلب النفع العميم للإنسان؛ ذلك أنّ الثقة بالنفس تُعتبر من أهم الدلائل التي يمكن أن تقود الإنسان إلى ذاته وتُعرفه بها، فبعض الأشخاص قد استلذوا بالركوع أمام ذوات الآخرين ممن رضوا بهم أرباباً لدنياهم.

- احترام الذات: احترام الطَّمُوح لذاته هو سرّ طموحه، فهو يرى في نفسه، وقدراته، ومواهبه شيئاً عظيماً جداً، لهذا فإنه يسعى على الدوام إلى تطوير ذاته، وصقلها بالمعرفة المناسبة، احتراماً لها، فاحترامه لذاته لا يكون إلا بارتقائه بها إلى الدرجة التي تستحق أن تكون فيها فعلاً.

١٥٧ محمد محمد - مقالة بعنوان (كيف تكون طموحاً..؟) - موقع موضوع اقرا عربي - ١٨ أغسطس ٢٠١٥

- احترام الغير: الطُّمُوح البذيء سيكون وبالاً على نفسه وعلى كلٍّ من حوله، فالطُّمُوح بحاجة إلى حركة، وإبداع، وهذا لا يتسنى إلا بالتعاون مع الآخرين، خاصّةً أولئك الأشخاص الذين يطمحون إلى بناء إمبراطوريات اقتصادية هائلة، فهم أكثر حاجة للآخرين.

- الوعي والثقافة: كثير من الطموحين استطاعوا الوصول إلى مراتب عليا في مجالاتهم من خلال مخالفتهم لكل ما هو سائد ومتعارف عليه مما يعيق التقدم والنجاح كالعادات، والتقاليد، والسلطة العائلية، والسلطة المجتمعية، من خلال وعيهم، وإطلاعهم، وثقافتهم المرتفعة التي ليس لها مثيل، فالشخص الطموح يجب أن يكون واعياً ومثقفاً حتى يصل إلى هدفه الذي يسعى إليه.

- القضية العادلة أو الهدف: لا يمكن لكل ما سبق أن يوظف بشكل مناسب إذا امتلك الإنسان هدفاً، أو قضية عادلة

يسعى لكسبها، فلا طموح دون واحد من هذين الأمرين،
وسيفقد الطموح معناه مباشرة وفوراً إذا فُقد الهدف، أو
افتُقدت القضية العادلة، وعندها سيكون الإنسان مُعرضاً
لسؤال ناقص بحاجة إلى تكملة، وهو: طموح لماذا..؟؟!! أو
طموح لأجل ماذا..؟؟!!

الطموح... هو أن تخطط لحياتك بشكل يتعجب منه أغلب
الناس، كي تعيش بقية حياتك بشكل " لا يستطيع الوصول اليه
" أكثر الناس.

انسان ناجح

ذات يوم كان المكتشف المشهور (كريستوفر كولومبس)^(١٥٨) مدعواً على مأدبة طعام بحضور ملك البرتغال، وكان كثيراً من الحضور يضمرون له الحسد والكيد والعداء للمكانة التي وصل إليها ولنجاحه المنقطع النظير، وخلال تناول الجميع للطعام، أحب كولومبس أن يداعب الحضور، فتناول بيضةً مسلوقةً كانت على المائدة أمامه، وتوجه بالسؤال للحاضرين: من يستطيع منكم أن يوقف هذه البيضة بشكل عامودي على الطاولة...!!؟

^{١٥٨} (كريستوف كولومبوس) باللاتينية (Christophorus Columbus : 31) أكتوبر 20 - 1451 مايو 1506 رحالة إيطالي إسباني مشهور، ينسب إليه اكتشاف العالم الجديد) أمريكا. (ولد في مدينة جنوة في إيطاليا ودرس الرياضيات والعلوم الطبيعية (وربما الفلك أيضاً) في جامعة بافيا. عبر المحيط الأطلسي ووصل الجزر الكاريبية في 12 أكتوبر 1492 م لكن اكتشافه لأرض القارة الأمريكية الشمالية كان في رحلته الثانية عام 1498 م. بعض الآثار تدل على وجود اتصال بين القارة الأوروبية والأمريكية حتى قبل اكتشاف كولومبوس لتلك الأرض بوقت طويل. من شخصيته وحي أسم بلد: كولومبيا)

فبدأ كل واحد منهم يحاول أن يجعلها تقف عمودياً ولكن كل محاولاتهم باءت بالفشل، فسألوه: وهل تستطيع أنت..!!؟
فما كان من (كولومبوس) إلا وأن أزال القشرة من إحدى طرفي البيضة وأسندها أفقياً عليه، فقالوا له بصوت واحد: كان بإمكاننا أن نفعل ما فعلت، فأجابهم بكل هدوء: ولم لم تفعلوا..!!؟
وقد أصبحت عبارة "بيضة كولومبوس" مثلاً سائراً يقال عندما ينجز أحدهم أمراً ما، فيبدأ العاجزون بالانتقاد والقول: لو شئنا لفعلنا ذلك، إن الإنسان الناجح هو ذلك الإنسان الذي يفعل ما لم يفعله الآخرون، فالمهن كثيرة، ولكن الناجحون فيها قليلون، إن الإنسان الناجح يمتلك حس المبادرة دوماً، ولا يلحق الآخرين في سباتهم وتشاؤمهم واستسلامهم وعجزهم.

وها هي صفات الإنسان الناجح التي يمكنك التحلي

بها: (١٥٩)

أولاً: المبادرة.

ثانياً: المثابرة.

ثالثاً: عدم التأجيل.

رابعاً: إستغلال الوقت وتوظيفه وتقسيمه بالعمل والإنجاز
والترفيه والراحة.

خامساً: التعلم من أخطاء الآخرين.

سادساً: الجرأة بلا تهور، والإقدام بلا تسرع، والتفكير قبل
التدبير.

سابعاً: تطوير الذات والتجدد المبتكر والمبدع المستمر.

^{١٥٩} عبدالله الكسواني - مقالة بعنوان (كيف تصبح انسان ناجح .. ؟) - موقع موضوع اقرأ
عربي - ١٢ مايو ٢٠١٤

ثامناً: التفاؤل الدائم، تفاءلوا بالخير تجدوه، والحماس
الدؤوب، والنظر بإيجابية إلى الحياة.

تاسعاً: إقتناص الفرص وعدم التواكل والتكاسل وإهمال
المسؤوليات.

عاشرًا: الاستفادة من الفشل وعدم الإستسلام ومواصلة
المحاولة.

أحد عشر: الحصول على الراحة الكافية لإبقاء الجسم سليماً
والذهن صافياً.

إثنا عشر: عدم التأثر بالفاشلين؛ والمتشائمين؛ والمتخاذلين؛
والقنطين؛ واليائسين، والسير على خطى الناجحين والمتفائلين؛
والمبادرين؛ والمتحمسين؛ والواققين. إن علامات النجاح لا
يحددها كم لديك من المال ولا ما حصلت عليه من ألقاب، ولا
ما تملكه من سلطة أو جاه، إنما علامات النجاح هي كمية شعلة

الأمل والعطاء والثقة بالنفس والرضا عن الذات التي تشتعل في
روحك ولا تخبو في كل الظروف.

نصيحة: إذا لم تؤمن بقدرتك على النجاح في مهمتك التي
اخترتها فسوف تكون فرصة نجاحك ضئيلة جداً، إن ما يجعل
الناس يخشون التحديات هو نقص الإيمان بأنفسهم.

رجل ذا اتيكيت

الإتيكيت، أو حُسْنُ التَصَرُّفِ، هو فَنٌ يَشْمَلُ: (١٦٠)

- ١- الأَنَاقَةُ في المَظَهَرِ، كاختيار الزِيِّ الملائِمِ لِكُلِّ مُنَاسَبَةٍ.
 - ٢- اللِّبَاقَةُ في الحوارِ { نُطْقاً وإِصْغَاءً } كانتقاء عِبَارَاتِكَ بِعِنَايَةٍ، والإِنْصَاتِ باهتمام إلى مُحَدِّثِكَ.
 - ٣- اللِّبَاقَةُ في الحَرَكَةِ، سَوَاءً عِنْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ، أو كَيْفِيَّةِ المَشْيِ، أو الجُلُوسِ، إلخ.
- باختصار، إن الإتيكيت هو: فَنُ العَيْشِ بِطَرِيقَةٍ حَضَارِيَّةٍ. أو فَنُ حُسْنِ التَصَرُّفِ بِكُلِّ: أَنَاقَةٍ، وَلِّبَاقَةٍ، وَلِيَّاقَةٍ. وقد يظن البعض أن الإتيكيت، أحد مظاهر الحضارة الغربية،

^{١٦٠} فاطمة عبد العزيز الحارثي - موقع لها أون لاين(موقع "لها أون لاين" أحد أكبر المواقع الإنسانية العربية التي تخاطب المرأة. ويعنى بنشر الوعي في الجوانب الشرعية والتربوية والاجتماعية والفكرية والثقافية. وما يميز موقع لها أون لاين هو إنتاجه لمعظم المواد المنشورة فيه وخصوصيتها له وقيامه أسبوعياً بأعمال الترجمة المباشرة للعديد من المواد التي تهتم المرأة والأسرة.)

وصلتنا من ضمن سلسلة من العادات والتقاليد، التي استوردناها من أوروبا، ولكن مثل هذا الاعتقاد ينطوي على مغالطة كبرى، فتراثنا الإسلامي يشتمل على الكثير من القيم، التي أرساها السلف الصالح، وتَنَدَرَجُ كُلُّهَا في خانة "حُسْنُ التَّصَرُّفِ"، أو ما بات يُعرَفُ بالإتيكيت!!..

وإذا كان ما وصلنا من الغرب عن الإتيكيت، يَقْتَصِرُ- على المظاهر دون غيرها، كفن الملبس، أو فن المخاطبة، أو فن التصرف، في مختلف الحالات، وشتى المناسبات، ككيفية تناول الطعام، أو المشي، أو الجلوس، فإن ما حفل به تراثنا الإسلامي يذهب الى أبعد من ذلك بكثير، إذ هو يربط بين { حُسْنِ الخُلُقِ } و { حُسْنِ التَّصَرُّفِ }، ويرى أن { السُّلُوكَ اللائِقَ } لا يجب أن ينفصل { عن حُسْنِ السلوك }.

إن تراثنا الإسلامي يعتبر أن الآداب العامة، ليست سوى { مظهرًا } للأخلاق الحميدة، إذ لا يفيد أن يكون المرء أنيقاً في

ملبسه، لبقاً في حديثه، لائقاً في طريقة إمساكه بالشوكة
والسكين، ولا يتحلى بحُسن الخلق...!!

لقد حفل تراثنا الإسلامي بالكثير مما يتعلق بالآداب
العامة، ففي آداب الطعام على سبيل المثال، جاء في الحديث
الشريف: " يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ " (١٦١)

و في آداب اللقاء: " تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ صَدَقَةٌ " (١٦٢) إلى
غير ذلك من مظاهر الآداب العامة، وحُسن التصرف، التي
أوصانا بها الإسلام، كالإحسان إلى الجار، والناس عامة،
وإكرام الضيف، وتبادل الهدايا، وصلة الرحم، وبر الوالدين،
وخفض الصوت، وعدم المشي مرحاً، والاستئذان قبل دخول
البيوت، والمعاملة بالمعروف بين الزوجين، واحترام الصغير
للأكبر منه سناً، وعطف الكبير على من يصغره، إلخ.

^{١٦١} متفق عليه.

^{١٦٢} الراوي : أبو ذر | المحدث : ابن حبان | المصدر : صحيح ابن حبان. الصفحة
أو الرقم | 474 :خلاصة حكم المحدث : أخرجه في صحيحه

إن المصافحة مثلاً، وفقاً لمبادئ الإتيكيت الغربية، تعتمد على المستوى الاجتماعي لكل من المتصافحين، ومدى معرفتهما ببعضهما، ولكن في تراثنا الإسلامي، إن كل الناس سواسية. كما جاء عن رسولنا الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم): "ما من مسلمين يلتقيان فيتصافحان إلا غُفِرَ لهما" ^(١٦٣) من هنا يتضح أن الإتيكيت، أو حُسْنُ التَصَرُّف، لا ينبغي أن يقتصر على المظهر فقط، إنما يتعداه إلى الجوهر، وتحديدًا إلى الأخلاق. وإنما الأمم الأخلاق ما بقيت.

طبق الإسلام منذ بداياته التعامل بالاحترام والتوقير والتقدير مع الآخرين، ووضع في كل خطوة الإرشادات والتوجيهات التي توضح طريقة التعامل بأسلوب منظم يهدف من خلاله لإرساء وتدعيم العلاقات الإنسانية والاجتماعية في

^{١٦٣} الراوي : البراء بن عازب | المحدث : أبو داود | المصدر : سنن أبي داود ، الصفحة أو الرقم | 5212 : خلاصة حكم المحدث : سكت عنه [وقد قال في رسالته لأهل مكة كل ما سكت عنه فهو صالح]

المجتمع الإسلامي، وتعالوا بنا لتعرف على طريقة الاتيكييت
الاسلامي:

١ - فن التعامل مع الوالدين " وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا
إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ
كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا،
وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا
رَبَّيَانِي صَغِيرًا." (١٦٤)

وحديث النبي صلى الله عليه وسلم حينما أتاه رجلٌ فقال:
"إني أشتهي الجهاد ولا أقدر عليه"، فقال: "هل بقى من
والديك أحد..؟"، قال: "أمي"، فقال: "قابل الله في برها، فإذا
فعلت ذلك فأنت حاج ومعتمر ومجاهد." (١٦٥)

١٦٤ الاسراء : ٢٣

١٦٥ الراوي : أنس بن مالك | المحدث : المنذري | المصدر : الترغيب والترهيب ،
الصفحة أو الرقم | 3/292 خلاصة حكم المحدث : إسناده جيد

من فنون الذوق في التعامل مع الوالدين إجابتهم بالابتسامة والملاطفة وإشعار الأب بأنه سيد الموقف وفي حالة الحديث معهم لابد من النظر إليهم وعدم الانشغال عنهم، وعند تناول الطعام معهم لا يسبقهم الابن في تناوله، بل يقدم لهم الطعام ويفضلها بطييه على نفسه، والمجاملة دون معصية والاستئذان منها قبل دخول الحجرة.

فن التعامل مع المرأة، ويقول النبي صلى الله عليه وسلم: "(.. وإنك لن تنفق نفقةً تبتغي بها وجهَ الله إلا أُجِرتَ، حتى ما تجعلُ في فم امرأتك)"^(١٦٦)

١ - وكان الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) رغم انشغاله الشديد، يعطي لزوجاته الوقت الكافي لسماعهن والحديث معهن وملاطفتهن، وحتى غير

^{١٦٦} الراوي : سعد بن أبي وقاص | المحدث : البخاري | المصدر : صحيح البخاري ،
الصفحة أو الرقم | 6373 : خلاصة حكم المحدث : صحيح

النساء رعاها النبي، حيث يروي البخاري عن أنس قال: كان النَّبِيُّ عند بعض نسائه فأرسلت إحدى أمّهات المؤمنين بِصَحْفَةٍ فيها طعامٌ، فضربت النَّبِيَّ في بيتها يد الخادم فسقطت الصَّحْفَةُ فَأَنْفَلَقَتْ، فجمع النَّبِيُّ فَلَقَّ الصَّحْفَةَ ثُمَّ جعل يجمع فيها الطَّعام ويقول: "غَارَتْ أُمُّكُمْ". ثُمَّ حبس الخادم حتَّى أُتِيَ بصحفةٍ من عند النَّبِيِّ هو في بيتها، فدفع الصَّحْفَةَ الصَّحِيحَةَ إلى النَّبِيِّ كُسِرَتْ صَحْفَتُهَا، وأمسك المكسورة في بيت النَّبِيِّ كُسِرَتْ^(١٦٧) ولم ينهرها أمام الخادم، ولم يواجهه غيرها بعنفٍ، بل لطفها بقوله: "غَارَتْ أُمُّكُمْ"، وتأمل هذا التقدير لها في اختياره لفظ "أمكم"، فلم يقل: غارت الفتاة، أو غارت عائشة، أو ما شابه .

^{١٦٧} الراوي : أنس بن مالك | المحدث : البخاري | المصدر : صحيح البخاري ، الصفحة أو الرقم | 5225 :خلاصة حكم المحدث : صحيح

٢- آداب الزيارة: ذوق الإسلام الاستئذان في الدخول قال تعالى: "لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْنِسُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا"^(١٦٨)، ولكن هذه الآية تلمس ذوقاً معنوياً، وهو (الاستئناس)، ومعناها أبلغ من الاستئذان فهي تعني الاستكشاف والتعرُّف على رغبة أهل البيت في الزيارة من عدمها، وهو ذوق معنوي فوق ذوق الاستئذان المباشر.

٣- المشي في الطريق بأدب، يقول تبارك وتعالى: ((وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا))^(١٦٩)، فكان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا مشى أسرع دون الجري، فالرسول صلى الله عليه وسلم يعلمنا ألا نتسكع في مشيتنا وأن نحافظ على الذوق في الطرقات.

^{١٦٨} (النور: ٢٧)

^{١٦٩} الفرقان: ٦٣

٤ - عدم إيذاء شعور الآخرين: وكان الرسول -
صلى الله عليه وسلم - يحرص على عدم إيذاء شعور
الآخرين.. فكان يتحاشى أن يواجه الناس بالعتاب
المباشر، فيقول: " مَا بَالُ أَقْوَامٍ ..، ومن قوله أيضًا: إِذَا
كُنْتُمْ ثَلَاثَةً فَلَا يَتَنَجَّى رَجُلَانِ دُونَ الْآخَرِ، حَتَّى
تَخْتَلِطُوا بِالنَّاسِ؛ فَإِنْ ذَلِكَ يُحْزَنُهُ)) (١٧٠)

٥ - التعامل مع الخادم: وقد عمل الإسلام على
إلغاء ظاهرة الرقيق والعبيد، وبيان أهمية عتقهم، ولكنه
في حال كان للشخص خادم فقد أشار إلى طريقة
التعامل معه، مدلاً على ذلك بقول النبي - صلى الله
عليه وسلم (: لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: عَبْدِي وَأَمَتِي، كُلُّكُمْ

^{١٧٠} الراوي : عبدالله بن مسعود | المحدث : البخاري | المصدر : صحيح البخاري ، الصفحة

أو الرقم | 6290 :خلاصة حكم المحدث] : صحيح]

عَبِيدُ اللَّهِ، وَكُلُّ نِسَائِكُمْ إِمَاءُ اللَّهِ، وَلَكِنْ لِيُقْلَ: غُلَامِي
وَجَارِيَّتِي، وَفَتَايَ وَفَتَاتِي)) (١٧١)

٦- اختيار الاسماء والألقاب: وحتى في اختيار
الأسماء والألقاب، كان لذوق الإسلام كلمة،
ولأسلوب النبي موقف، فقد جاءه مرة رجل أسمه
أصرم، فقال رسول الله: "مَا اسْمُكَ..؟" قال: أنا
أصرم. فقال رسول الله: "بَلْ أَنْتَ زُرْعَةٌ" (١٧٢) وجاء
رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فسأله النبي: "مَا
اسْمُكَ..؟" قال: "حَزَنٌ". قال النبي: "أَنْتَ سَهْلٌ". (١٧٣)

الإتيكيت في السلام: حرص النبي صلى الله عليه وسلم
على ترطيب اللقاء ببذنه بالسلام بقوله: (يُسَلِّمُ الرَّاَكِبُ عَلَى

^{١٧١} الراوي: أبو هريرة | المحدث: مسلم | المصدر: صحيح مسلم، الصفحة أو الرقم: 2249 خلاصة حكم المحدث: صحيح |
^{١٧٢} الراوي: أسامة بن أذري | المحدث: الألباني | المصدر: صحيح أبي داود، الصفحة
أو الرقم: 4954 خلاصة حكم المحدث: صحيح
^{١٧٣} الراوي: المسيب بن حزن | المحدث: البخاري | المصدر: صحيح البخاري، الصفحة
أو الرقم: 6190 خلاصة حكم المحدث: صحيح]

الماشي، وفي رواية: يُسَلَّمُ الصغيرُ على الكبيرِ والماشي على القاعدِ، والقليلُ على الكثيرِ) (١٧٤)

٧- وفي الكلام صار الصحابة رضي الله عنهم على هذا المنوال، فيروى أن أحد الأشخاص حلم ذات يوم بأن أسنانه كلها تساقطت فانزعج، وطلب مفسراً للأحلام...!! فقال له (إن جميع أقربائك يموتون قبلك، فتشاءم الرجل، ثم أحضر مفسراً آخر فقال نفس القول فزاد تشاؤمه، حتى جاء الثالث وكان ابن سيرين، فقال (إنك ستكون أطول أقربائك عمراً إن شاء الله تعالى) فأحسن إليه بجائزة برغم أن مضمون الآراء الثلاثة واحد...

٨- السلوك: أمرنا الرسول صلى الله عليه وسلم أن ندخل ونخرج من البيت بالتلطف وحسن التصرف،

١٧٤ الراوي: أبو هريرة | المحدث: الألباني | المصدر: صحيح الأدب المفرد، الصفحة أو الرقم | 764: خلاصة حكم المحدث: صحيح

إذا دخلت دارك أو خرجت منها، فلا تدفع بالباب دفعا
عنيفا، أو تدعه ينغلق لذاته بشدة وعنف ، فإن هذا
مناف للطف الإسلام الذي نتشرف بالانتساب إليه، بل
أغلقه بيدك إغلاقا رقيقا، ويأتي المعنى فيما روته السيدة
عائشة رضي الله عنها من قول رسول الله صلى الله عليه
وسلم ((إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا ينزع
من شيء إلا شانه)). (١٧٥)

٩- الجلوس في الطريق: نهى النبي صلى الله عليه
وسلم عن الجلوس في الطريق فقال: (إياكم والجلوس
في الطرقات) فقالوا: ما لنا بد، إنما هي مجالسنا نتحدث
فيها. قال: (فإذا أبيتم إلا المجالس؛ فأعطوا الطريق
حقه). قالوا: وما حق الطريق..؟ قال صلى الله عليه
وسلم: (غض البصر، وكف الأذى، ورد السلام، وأمر

١٧٥ الراوي : عائشة أم المؤمنين | المحدث : مسلم | المصدر : صحيح مسلم ، الصفحة أو
الرقم | 2594 :خلاصة حكم المحدث : صحيح

بالمعروف، ونهى عن المنكر). (١٧٦) كذلك الأمر
بالاستئذان (الاستئذان ثلاث فإن أذن لك والا فارجع)

(١٧٧)

العلاقات .. يبحث الرسول صلى الله عليه وسلم، على
العلاقات الودية بين المسلمين فيقول: ((مَنْ عَادَ مَرِيضًا، أَوْ زَارَ
أَخَاهُ فِي اللَّهِ نَادَاهُ مُنَادٍ: أَنْ طِبْتَ وَطَابَ مَمْشَاكَ وَتَبَوَّاتَ مِنَ
الْجَنَّةِ مَنْزَلًا)) (١٧٨)

١٠ - اتيكيت البشاشة: إن من المعروف أن
تلقى أخاك بوجه طلق، تهادوا تحابوا. وبين صلى الله

١٧٦ الراوي : أبو سعيد الخدري | المحدث : مسلم | المصدر : صحيح مسلم ، الصفحة أو
الرقم | 2121 :خلاصة حكم المحدث : صحيح
١٧٧ الراوي : أبو سعيد الخدري | المحدث : مسلم | المصدر : صحيح مسلم ، الصفحة أو
الرقم | 2153 :خلاصة حكم المحدث : صحيح
١٧٨ الراوي : أبو هريرة | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح الترمذي ، الصفحة أو
الرقم | 2008 :خلاصة حكم المحدث : حسن

عليه وسلم إتيكيت تقديم الورود: (من عرض عليه
ريحان فلا يرده، فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة) (١٧٩)

١١ - الإتيكيت أثناء زيارة المريض: إذا
دخلتم على المريض، نفسوا له في الأجل فإن ذلك لا يرد
شيئاً وهو يطيب بنفس المريض.

قناعة سلبية: يخطئ من يظن أن إلتيكيت هو أن تتفوه
بكلمات انجليزية أو فرنسية أو أن تأكل بيدك اليسرى أو ترقق
صوتك وتبرز مفاتنك...!! فمفهوم الإتيكيت أشمل من ذلك.

^{١٧٩} الراوي : أبو هريرة | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح الجامع ، الصفحة أو الرقم :
6393 خلاصة حكم المحدث : صحيح

الرجل الداعية

هل أنت رجل داعية..؟؟؟ وهل أنت امرأة داعية..؟؟؟
هل تكون حريصاً علي دعوة الناس إلي الإسلام..؟؟ ولو
بكلمة واحدة...!! أو بخلق معين تتعامل به مع الناس...!! أو
غير ذلك من الأساليب الدعوية، فالدعوة إلي الله أمر جميل
ورائع ، فسبقك بها الأنبياء، ومن بعدهم الرسل، والخلفاء،
والتابعين، والأولياء، والصالحين، فمهنة الدعوة إلي الله مهنة
جميلة ورائعة تصنع من الإنسان شخصية رائعة وجميلة ومحبوبة
من الناس.

يؤمن المسلمون أنّ الإسلام هو آخر الرسالات
السماوية، كما أنّ المسلمين يؤمنون بأنّ سيدنا - محمد صلى الله
عليه وسلم - هو نبي الله، وهو خاتم الأنبياء والمرسلين. إنّ الله
أرسل الجن والإنس لعبادته، ومن أهم الأسس الإسلامية هي
الإيمان بوجود الله وحده لا شريك له، وكذلك الإيمان بجميع

الرسل والأنبياء الذين أرسلهم الله تعالى إلى البشرية قبل سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، كالنبي إبراهيم وموسى والمسيح عيسى ويوسف، وغيرهم كثير ممن تم ذكرهم في القرآن أو لم يتم ذكرهم، والإيمان بكتبهم ورسائلهم التي بعثهم الله لكي ينشروها للناس، كالطوراة والإنجيل .

أرسل الله سبحانه وتعالى سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم - داعياً ومبشراً ونذيراً، فلقد كانت من أهم مهامه الأساسية هي الدعوة كما قال الله تعالى: { يا أيها النبي إنا أرسلناك شاهداً ومبشراً ونذيراً، وداعياً إلى الله بإذنه وسراجاً منيراً } ^(١٨٠)، فقد قام بها رسول الله خير قيام حتى لقي ربه تاركاً جيلاً من الصحابة - رضي الله عنهم - الذين عملوا وبذلوا قصارى جهدهم لنقل رسالة الإسلام . ويعتبر المسلمون الآيتين (لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِنْ

دِيَارِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ، إِنَّمَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ قَاتَلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَأَخْرَجُوكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ وَظَاهَرُوا عَلَىٰ إِخْرَاجِكُمْ أَنْ تَوَلَّوْهُمْ وَمَنْ يَتَوَلَّهُمْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ^(١٨١) وَالْآيَةُ (لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ)^(١٨٢) أَساسًا للتعامل مع غير المسلمين .

ويبيّن القرآن أهميّة احترام الأديان الأخرى؛ كاليهودية والمسيحية، وذلك من خلال اعتبارها ديانات منزلة سابقًا على رسل وأنبياء لقد بعثهم الله لهداية البشر. والمسلمون يؤمنون أنّ الكتب السماويّة أنزلها الله على أنبيائه، لكنهم لا يؤمنون بقدسية النسخ الحالية بسبب ما حُرّف منها، وأن الكتب المقدسة ضاعت مع مرور الزمن لأسباب مختلفة، مثل التأخر في تدوينها أو وفاة حفظتها، ولذلك جعل أتباعها لا يميّزون بين ما هو صحيح وما هو غير الصحيح.

^{١٨١} الممتحنة : ٨

^{١٨٢} الكافرون : ٦

ويمكنك أن تدعو الناس للإسلام بأن تكون قدوةً ونموذجاً حسناً، وأكبر قدوة حسنة هو رسولنا الكريم، قال تعالى { وإنك لعلی خلق عظیم } ^(١٨٣) الأسلوب الحسن في الكتابة والتحدّث والنقاش، وبالأسلوب يتمكّن المسلم أن يبلغ القصد بأقل التكاليف وأيسرها. والتعرف على الشخص المدعو، ومعرفة أفكاره وتصوّراته ومشكلاته، فتلك وسيلة للتقرّب منه ومحادثته ومعرفة نفسيته. والتأكد من معاني العقيدة الإسلامية، وأن يحاول أن يزرع الإيمان بالله في قلبه. والصبر على الدعوة؛ فلا يستعجل المسلم النتائج عندما يدعو الناس إلى الإسلام، ولا يصيبه اليأس. والتضحية في سبيل الله، مثل التضحية بالوقت، والتضحية بالجهد.

كن داعية إلى الله أينما ذهبت بكلامك، وأخلاقك،
وأقوالك، وأفعالك، ونشرك للخير لأن الدال على الخير كفاعله،
وكن نموذجاً مُشرفاً لدينك ووطنك والناس أجمعين.

انسان يعيش حياته

قد تجلس بجوار إنسان وتتجاذب معه أطراف الحديث ،
فيقول لك: ماذا سأفعل في المصاريف إذا تزوجت..؟! ومن
أين سأصرف علي أولادي..؟! وإذا حدث لهم مرض ماذا

سأفعل .. !!؟ ومتي سأبني لهم البيت .. !!؟ وهل سأكون صحيحاً حينما يتزوجون .. !!؟ ويظل يطرح في الأسئلة المستقبلية التي لا اجابه لها ولا علم لها الا عند الله سبحانه وتعالى فهو وحده العالم ما سوف يكون .. !! بل قد يفكر الإنسان في الماضي وأخطاء الماضي وزلات الماضي .. وتراه مكتئباً ، يائساً ، نادماً ، خائفاً ، قلقاً ، متوتراً ... ولكن لماذا هذا كله .. !!؟ أيها الأخ الفاضل عش حياتك، وحياتك هي اللحظة الراهنة ، اللحظة التي تعيشها لأن فأترك همومك وراء ظهرك .. ، وتوكل علي الله ولا تعجز وعش حياتك بحلوها ومرها ، بجملها وروعها ، ومشاكلها ، وكل ما فيها ، فكلما تقلبت الحياة أصبحت رائعة .

في ربيع ١٨٧١ التقط شاب كتاباً وقرأ فيه ٢٢ كلمة كان لها أبعد الأثر في تكييف مستقبله، كان الشاب طالبا يدرس الطب في مستشفى مونتريال العام بكندا وحين أوشك على دخول الإمتحان النهائي ساوره القلق على مستقبله ولم يدر ماذا

يفعل، ولا كيف يكتسب خبرة ولا كيف يكسب رزقه فيما لو تخرج. لكنه بفضل الله ثم بفضل هذه الكلمات الإثنتين والعشرين أصبح أشهر طبيب في جيله فهو الذى أسس مدرسة جون هوبكنز للطب ذات الشهرة العالمية وترجع زمنا على كرسى الأستاذية فى الطب بجامعة (أكسفورد) وأنعم عليه ملك انجلترا بلقب (سير)، وحينما توفى نُشرت سيرته فى مجلدين كبيرين من ١٤٦٦ صفحة، ذلك هو "سير أوسلر".

وهذه الكلمات الإثنتين والعشرون التى قرأها فى ربيع ١٨٧١ فى كتاب للأديب الإنجليزى الكبير "توماس كارليل" هى: "ليس علينا أن نتطلع إلى هدف يلوح لنا باهتاً على البعد، وإنما علينا أن ننجز ما بين ايدينا من عمل واضح بين" وانقضت على تخرج طالب الطب اثنتان واربعون سنة، وفى ذات يوم وقف يخاطب طلبة جامعة بيل وأعزى نجاحه كله إلى ما سماه "الحياة فى حدود اليوم"، قبل أن يلقى كلمته فى جامعة بيل ببضعة أشهر عبر الأطلنطى على عابرة محيط ضخمة، حيث

شاهد القبطان يقف فوق برج الباخرة ويضغط زراً فتجلبجل آلات السفينة ويحجب جانب منها خلف حاجز حديدى ولا يبقى منها إلا ما يلزم السفينة فى يومها وقد وقف الدكتور أوسلر يشرح ذلك لطلبته:

" وكل منكم أروع بنياناً من عابرة المحيط الضخمة، فعليكم أن تتعلموا السيطرة على آلاتكم فلا تبقوا منها إلا ما يلزم لرحلة اليوم، فليتصور كل منكم نفسه واقفاً فوق البرج وليتخيل أنه ضغط زراً فيسمع صوت الأبواب الحديدية وهى تغلق على الماضى (الماضى الذى لم يعد له وجود) ثم ليضغط زراً آخر فتسدل ستائر حديدية على المستقبل (المستقبل الذى لو يولد بعد) وبذلك يضمن السلامة فى يومه هذا، عودوا أنفسكم العيش فى حدود اليوم."

هل كان الدكتور (أوسلر) يعنى أنه لا ينبغى لنا أن نستعد للغد أو نفكر فيه...؟ كلا...!! فقد مضى فى خطبته تلك فقال "

أن أفضل الطرق للإستعداد للغد، هى أن نركز كل ذكاءنا
وحماسنا فى إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون.. هذا هو
الطريق الوحيد الذى نستعد به للغد...!! (١٨٤)

((اللحظة الراهنة هي فقط حياتك، أما اللحظة التي
مضت فقد انتهت، واللحظة التي ستأتي لا يمكن التأكيد
بمجيئها، لأن الانسان مُفرضٌ للموت في أية لحظة...!!))

إذن: ماذا نملك...؟! اللحظة الراهنة فقط...!! من هنا
كان على الانسان أن يعمل في حدود اللحظة الراهنة، لا اللحظة
التي ستأتي لأنها قد لا تأتي أبداً.. ولا اللحظة الماضية لأنها قد
مضت إلى غير رجعة. ولكي يعيش الانسان في حدود اللحظة
الراهنة فإن عليه أن ينقطع فوراً عن التفكير في الماضي والمستقبل

^{١٨٤} دكتور نور — مقالة بعنوان (عش في حدود يومك) - موقع جرعات تغيير -
الأربعاء، ٢٧ يونيو، ٢٠١٢

يجب أن يفكر في هذه اللحظة التي بين يديه ويغلق جميع الأبواب بوجه ما فاتته وما سيأتيه، لأن كلا من الماضي والمستقبل ليس إلا عدماً محضاً.

قم واغتنم الفرصة بين العدمين؛ فإن النجاح في الحياة ينحصر في نقطتين: حصر التفكير في الحاضر؛ والعمل ضمن حدود اللحظة الراهنة. كما إن الفشل في الحياة يتعلق بأمرين: التفكير في الماضي أو المستقبل.. عش لحظتك.. لا تعش في خط الزمن (الماضي - المستقبل) (الحياة عبارة عن لحظة + لحظة + لحظة الواعي الانساني) فلا بد أن يعيش الانسان منا حاضره.. فاذا عاشه سيصنع مستقبلاً رائعاً وقوياً. من يعيش في الماضي سيصاب بالاكئاب أو الحزن؛ من يعيش في المستقبل سيصاب بالقلق والهـم...!!

يقول خبراء الطاقة في العالم ومن ضمنهم الدكتور (د. صلاح الراشد) ((ان أخطر ثلاثة أمور تفسد المجتمعات هي:

العيش في الزمن (ماضي؛ مستقبل) اذا شعرت بهذا فخذ نفس عميق.. وعش حياتك - وكذلك (الاسقاطات).. يخطيء فيسقطها على الغير - (والاضطرابات النفسية).. عدم الشعور بالسلام الداخلي ..!! فعش حياتك.. ولا تتذكر الماضي.. ان كان خيراً فيحزنك فراقه وهو لك خير.. وان كان شراً فيحزنك ذواقه وهو لك خير أيضاً.. دع المستقبل.. عش لحظتك.. وستسعد في حياتك وتنجز فيها.. وستعمر حياتك بالايمان والعمل الصالح.

أقول لك: عش يومك، استفد من تجارب الماضي بدون أن تحمل آلامها معك، خطط لمستقبلك من غير أن تعيش مشاكله وهمومه، ثق بخالقك الذي يعطي للطائر رزقه يوماً بيوم، هل سمعت عن طائر يملك حقلاً أو حديقة. !!!، إنه اليقين بالله والتوكل عليه والثقة بما عنده.

انسان يعيش بسيطاً

للقلوب مفاتيح لا تُفتح إلا بها، ومن أهمّها البساطة، ولعل أول ما يطبع داخل ذاكرة الإنسان عند لقائه بغيره هي البساطة. إنها معنى لكل ما هو ضد التكلف والتصنع، ومعنى لكل سلوك لا يريد صاحبه به ثناء من الناس، ولا مقاماً عندهم. فكل فاقد لوصف حسن تجده يجب أن يُوصَف به، فالبخيل يتمنى أن يصفه الناس بالكرم، والجبان يهوى أن يُعرف بين الناس بالشجاعة، والضعيف يكره وصفه بالضعف.

والبساطة عكس ذلك؛ إذ يبدو المرء بها للناس على صورته الحقيقية، بلا تزييف ولا خداع. والتكلف باب من يسلكه لا بد حتماً أن يصل به إلى الكذب والرياء، فهو إظهار لغير الحقيقة، وهو سلوك يعني أن صاحبه قد جعل كل همه انطباع الناس عنه لا حقيقته هو. والتكلف صفة يصعب الاستمرار عليها؛ لأنه إن لم يكن الأمر فيه سجية وطبعاً؛ فقد

يفعله في موقف أو أكثر أو يوم أو أكثر، ولكنه لن يستطيع الاستمرار عليه، ومن ثم فسيعود المتكلف حتمًا إلى أول أمره، وسيبدو للناس على حقيقته يومًا، فإنه من السهل أن تخدع بعض الناس بعض الوقت، ولكن من المستحيل أن تخدع كل الناس كل الوقت.

والتكلف ضعف؛ لأن المتكلف لا يستطيع أن يواجه الناس بأخلاقه الحقيقية، وردود أفعاله الطبيعية فيتصنع لهم ليرضيهم بما ليس فيه، ويتزين بأخلاق ليست من سجيته، ولو كان قويًا لواجه الناس بحقيقته، ولكنه يؤثر التلون بحسب ما يقتضيه الموقف إثارة للراحة ومراعاة للناس. والمتكلف يحصد دائمًا في النهاية غضب الناس، ومقتهم، وسخطهم؛ لأن المتكلف لا بد أن يظهر للناس بعدما يزلّ به لسانه، أو تكشفه أفعاله عند المحن، فعندها تظهر الحقائق، فيمقتهم كل من اجتهد هو في إرضائه، فإن المتكلف لن يحصد خيرًا بحال. ولا شيء أحب إلى الله وإلى الناس من أن يكون الإنسان نقيًا يُظهر من الأقوال

والأفعال ما يبطنه حقاً، ولا يكذب ولا يرائي، ولا يخادع ولا يتكلف. (١٨٥)

نتساءل كثيراً عن الأسباب التي تجعلنا نواجه بعض صعوبات الحياة ومعها صعوبة التأقلم مع المحيط الاجتماعي بأدق تفاصيله، خصوصاً حين يتعلق الأمر بالتكيف داخل المجموعات البشرية التي تختلف نوعية أفرادها باختلاف السياق والتي تتطلب منا التفاعل .

أعتقد أننا نفتقد في أحيان كثيرة إلى عنصر - لا يقل أهمية عن باقي العناصر والتي بتوفرها نضمن على الأقل فرصة عيش حياة بقليل من الخسائر النفسية والمادية وامتلاك الاحساس بالسعادة بكل تجلياتها، سعادة يبحث عنها الجميع، الأزواج بين

^{١٨٥} موقع نبي الرحمة (موقع الهيئة العالمية للتعريف بالرسول صلى الله عليه وسلم ونصرتة موقع إسلامي عالمي تعريفي يهدف إلى التعريف بالرسول محمد صلى الله عليه وسلم ، وتقديم سيرته وأخلاقه وإنجازاته إلى الناس كافة بصورة واضحة قائمة على الحقائق الموثقة، والأرقام المحددة، والحوار الهادف. ويتبع الموقع للهيئة العالمية للتعريف بالرسول صلى الله عليه وسلم ونصرتة، وهي إحدى الهيئات المستقلة ذات الشخصية الاعتبارية المنبثقة عن رابطة العالم الإسلامي، ومقرها مدينة الرياض في المملكة العربية السعودية .

أطفالهم داخل أسرهم الصغيرة؛ والأصدقاء فيما بينهم وغيرها من الأمثلة العديدة.. نفتقد في حقيقة الأمر إلى البساطة التي قال عنها ((سيدريك)) في قولته الشهيرة ((أنها جوهر السعادة))

الحديث هنا عن البساطة في أسلوب العيش حين يتحتم علينا أن نكون بسطاء في تعاملاتنا اليومية عند احتكاكنا بالآخرين قدر الإمكان دون تعقيد، بعيدا عن أي تكلف وتصنع وتقمص شخصيات أخرى لا تشبهنا على الإطلاق.

الجميل في الأمر، هو أن تعيش على طبيعتك كما أنت دون تصنع، أن تعيش بسلوكك المعتاد بطباعك التي تغلب تطبعك...

أن تكون بسيطاً، لا يعني ذلك أن تفكر ببساطة متناهية، تحتم عليك تقبل أي شيء وأن تعيش كذلك بأبسط الأشياء وتقبلها كصدقة ممنوحة من القدر بعد أن تمر بأياد مسؤولي هذا البلد.. في حين هي حق من حقوقك!!

أن تكون بسيطاً بمعنى أن تتعامل بسلوكك اليومي المعتاد، أن تتجنب سلوكا ليس كالذي تريد من خلاله تحقيق معادلة الحضور الاجتماعي المزيف...!! وفي الواقع لست أنت.. بل تتقمص شخصية أخرى مؤقتة لا تدوم، لحظية يزول بريقها سريعا...!! أن تكون بسيطاً عكس أن تتصنع في سلوكك الإعتيادي.. أن تكون بسيطاً يعني أن تتحدث لغتك بنفس الطريقة التي تتحدث بها دائما دون تكلف أو تصنع...!!

ولكن ما هي البساطة:

البساطة.. أن تنظر إلى ما أعطاك الله بعين الرضا فلا تجزع؛ ولا تيأس لأنك سوف تخسر...!!

البساطة.. أن لا تنظر إلى من فوقك بل انظر إلى من هو أدنى منك، وسوف تكتشف أن الله أنعم عليك بنعم كثيرة.

البساطة.. أن تعيش يومك كما هو؛ بحلوه؛ ومره ، وسوف تكتشف أن الدنيا لا تستحق منك كل ذلك .

البساطة.. ألا تسرف في مأكلك؛ ومشربك؛ بل كن وسط
والعدل مطلوب في كل شي.

البساطة.. هي العطاء والعطاء هو البساطة بأن تعطي إلى
أبعد الحدود؛ وبغفوية؛ وبمشاعر صادقة تصدر منك بعيد عن
التكلف والتصنع.

البساطة.. أن تقدم يد العون والمساعدة لكل من يحتاج اليك
وبقدر امكانياتك.

البساطة.. هي أن تتفوه دائما بالكلمة الطيبة؛ والمشاعر
الصادقة الجياشة، فعندما تشعر بشعور ما تجاه من حولك فقدم
لهم ما تشعر به، كهدية مثلا، وسوف يكون ما شعرت به أعظم
من هدايا العالم.

البساطة.. أن تعيشها بكل حرف فيها وبكل معانيها فسوف
تشعر بأنك سعيد لأنك عشت حياتك ببساطة.

البساطة.. هي أن تسعى لطموحك وهدفك وحتى اذا لم
تصل إليه تذكر أنك اجتهدت وهذا ماكتبه الله لك.

البساطة.. أن تشارك أحبابك همومهم وأحزانهم، لأن ذلك
سوف يشعرهم بأن الدنيا بها قلب صادق محب ولا تزال بخير.

نصيحة: عش حياتك ببساطه، اضحك، تعلم، اكسر- كل
الفروقات بينك وبين الآخرين، ولا تُشعرهم بأنك أعلى أو
أفضل منهم، كن بسيطاً، محباً، متسامحاً مع نفسك ومع غيرك.

انسان يعيش سعيداً

ما أجمل أن تكون سعيداً...؟؟!! ومسروراً في حياتك.. مع زوجتك ومع أولادك، ومع أقاربك، ومع جيرانك، ومع والديك.. ما أجمل أن تكون سعيداً وتُشعر الناس من حولك بالسعادة.. فهناك من يكون سعيد الوجه حزين القلب..!! فحتى تصل الى السعادة الحقيقية عليك بطاعة مولاك وسنة نبيك.. فالسعادة الحقيقية ليست بجمع الأموال.. وبناء القصور.. وشراء السيارات الفارهة.. والزواج من امرأة فائقة الجمال.. لا.. بل السعادة في طاعة الله.. لتكن سعيداً أطع خالقك، فاذا أطعت مولاك باخلاص واثقان أصبحت سعيداً، وإذا أصبحت سعيداً، أصبحت شخصية رائعة.. فاذا أصبحت شخصية رائعة.. صرت شخصية محبوبة وودودة ومشكورة من خالقها ثم مشكورة من الناس.. وطبعاً ليس كل الناس فاضلاء جميع الناس غاية لا تدرك فيكفيك أن تكون سعيداً بداخلك مطمئناً في قلبك محفوظاً من الله لا يحدث لك شيء الا بأمر الله..

فكن سعيداً مع زوجتك.. وكن سعيداً مع أولادك، وان
لم تترك بأولاد لأنه قد يكون خير لك ((وعسى أن تكرهوا
شيئاً وهو خير لكم))^(١٨٦) وكن سعيداً بقدراتك ومواهبك..
وكن سعيداً بمن حولك..

حاول دائماً أن تكون سعيداً.. لأن الشعور بالسعادة
يجعلك راضياً بمن حولك وراضياً عن عملك.. فتلقائياً
تتصرف بأمور سعيدة وجميلة ورائعة لكونك تشعر فقط
بالسعادة.. فإذا كنت سعيداً شعر من حولك بالسعادة وبثت في
نفوسهم الأمل والتفاؤل.. لدرجة أن انساناً ربما يقول لك لو
رأيتك أشعر بالتفاؤل.. فاحمد ربك فهو صاحب الفضل أولاً في
ذلك الأمر.. وإذا كنت سعيداً والتف الناس حولك فهم
يؤمنوك على أسرارهم، ويستشيرونك في أمورهم ويثقون في
كلامك، ويثقون في قدراتك ومواهبك، ويتمنون أن يكونوا

^{١٨٦} البقرة : ٢١٦

مثلك.. فى سعادتك.. وفى تفاؤلك.. وفى نظرتك الايجابية
للحياة فى منهجك وسلوكك مع زوجتك وأولادك والناس
جميعاً.. الخ

فالسعادة لا تتطلب أموالاً عديدة، ولا قصوراً جميلة.. بل
هى موجودة فى طاعتك لربك، واتباعك لسنة نبيك وحسن
معاملتك للناس، فحتماً اذا كنت مطيعاً لله طاعة خالصة ومتبعاً
لسنة نبيك محمد صلى الله عليه وسلم ستكون سعيداً وستشعر
بالسعادة فى قلبك وقد سبق لنا الحديث فى هذا المجال فى الفصل
الأول من هذا الكتاب.. فلا يشعر بلذة هذه السعادة الا أنت..
رغم كل الصعوبات والظروف الصعبة التى تمر بها.. وأزمة
المال التى أصابتك.. والمرض الذى سكن جسدك، رغم كل هذا
ستشعر بالسعادة اذا كنت ممن يتقون الله فى كل شئ.. فكن
سعيداً تكن رائعاً.

يقول شيخ الاسلام ابن تيمية رحمه الله (والعبد كلما كان
أذل لله وأعظم افتقاراً اليه وخضوعاً له كان أقرب اليه وأعز له
وأعظم لقدره فأعظم الخلق أعظمهم عبودية لله....) (١٨٧)

والسعادة قد تكون موجودة فينا: (١٨٨)

فإذا كنت تريد السعادة فلا تبحث عنها بعيداً، فإنها فيك،
في تفكيرك المبدع، في إرادتك، وفي تصميمك على بلوغها . إذا
سألتك: هل تبحث عن السعادة وتريدها..؟! فحتماً ستجيبني
بالإيجاب، وهنا سأقول لك إن السعادة حقاً موجودة وقريبة،
ولها قانون أساسي يحكمها وهو: قانون التفكير ومتطلباته .
فتفكيرك بالسرور، الحب، الصحة، الغنى، السلام.. سيجذب
إليك كل ما يوافق ما تفكر فيه، وعلى العكس إذا سيطرت
عليك أفكار المرض، خمود المهمة، الحزن.. فإنك لن تبني جداراً
بينك وبين السعادة، بل ستجذب إليك المصائب أيضاً. لذا

١٨٧ (الفتاوى ج ١ ص : ١٥٤)

١٨٨ د ساجد ٢٠١٣-١٢-٠٣

عليك بالدرجة الأولى بأن تجتهد في تغيير عاداتك فيما يتعلق بالتفكير وحتى الكلام فتحولهما من السلبية إلى الإيجابية، ومن الهدم إلى البناء، لتحصل على السلام الداخلي وكل ما من شأنه أن يجلب لك السعادة. ورغم أن ذلك لن يتم في يوم واحد، إلا أن تصميمك على إحداث التغيير في نفسك سيمكنك من أن تتغير بالفعل وفي وقت أقل. عندها فقط ستصل إلى قناعة تامة بأن أفكارك هي التي تلد كل شيء، وستستشعر بأنها قادرة على جذب كل ما يماثلها.

- إذن، فمما لا شك فيه أنك مسؤول عن أفكارك، وجذب ما ترغب وما تخاف أيضا. وربما تجذب ما تخافه أكثر مما ترغب فيه، لهذا وجب عليك أن تكافح وتطرد الخوف وتردد دائما (لن أخاف شيئا، فالروح داخلي متيقظة، وسأتسلح بالحذر والحكمة وروح التبصر)

- كما يجب عليك أن لا تجعل كلمة (لكن) تعترض سعادتك، فإن سُئلت عن حالك مثلاً تعود التصريح بجملته (أنا بخير والحمد لله) وليس (أنا بخير... ولكن..)، بمعنى أنك يجب أن تسكت شكوكك بتأكيد الأمل بالنجاح، لأن تلك الشكوك التي تساورك قد تدفعك للعودة عدة خطوات للوراء .

- جرب أيضاً أن تصمت لحظة عند كل صباح لتقوم بتجميع أفكارك وسط الهدوء والسكينة، وستجد أنك لن تستطيع حل مشاكلك أو معالجة آلامك إلا بذلك .

- اشكر الله على ما منحك، ولا تحرص على استحضار الذكريات السيئة المؤلمة متناسياً ما أفاء الله عليك من خير .

- وَجّه تفكيرك المبدع نحو الكائن البعيد الذي تريد أن تصيره، فنحن غالباً نصير ما نتأمله .

- لا تتمرد حين تضطرك الحياة إلى اتباع نظام خاص
وتحرمك مما تحب، وتفرض عليك ما تكره، ولكن هناك أشياء
لا ينبغي القبول بها ولا اعتيادها أو الخضوع لها، وما عليك إلا
أن تعي الموقف جيداً .

- اكتسب السيطرة على تأثراتك، ولا تجد عذراً لعصبيتك
مثلاً باضطرابات الغدة الدرقية . وعوضاً عن ذلك مرّن نفسك
على الابتسام حين تشعر بالكثرة التي ترتسم على شفّيتك،
وحول الكلمة التي تسبب القتال إلى كلمة حب وسلام. واعلم
أنك تخطو إلى الشيخوخة يوماً مقابل كل دقيقة من الغضب
والعصية .

- تعلم أن تحب الناس، وامدح كل ما هو أهل للمديح .

- ارَضْ بيومك كما جاءك.. بدلاً من الحسرة على شيء لم يحدث، فالإبداع الحقيقي هو في فك طلاسم الحاضر في مظاهره غير المتلاحمة .

- حاول ألا تفرض رأيك، واعتصم بالصمت عند إثارة نقاش لتوفر على نفسك المتاعب، واعف عمن يسيء إليك، فالعفو قوة هائلة تستطيع الاستفادة منها .

- إياك والتطير (التشاؤم)، ولا تفكر إلا بما يعود عليك بالخير .

- لا تسمح لنفسك أن تعيش متشنجاً دون فائدة، راقب حركاتك وارخ يديك ولا توتر عضلاتك، وتعلم فنون الاسترخاء .

وأخيراً.. انتصر على نفسك ولا تدع لليأس سبيلاً إليها،
فكما أن الإنسان لا يستطيع أن يكون فارساً دون أن يركب
جواداً ولو قرأ مئات المجلدات عن الفروسية، فإنك لن تستطيع
التوصل إلى السعادة ما لم تُطبق قوانينها يومياً ولو قرأت كل ما
كتب عن ذلك . وكن على يقين بأنك في يوم ما ستطبق قوانين
السعادة دون أن تفكر بها لأنها وبكل بساطة ستصبح جزءاً من
طباعك، فبالتمرن على الحداة مثلاً يصبح المرء حداداً ..

تذكر القواعد الخمس البسيطة لتكون سعيداً :

- حرر قلبك من الكراهية .
- تحرير عقلك من الهموم .
- عش ببساطة .
- اعط أكثر .
- توقع الأقل .

رجل ذو شخصية

يحبّ كل منا أن يكون شخصاً مميزاً في كل شيء من مواقف؛ وخبرات؛ وأفعال؛ وحتى السلوكيات، فمن خلال تصرفاتك تعكس طريقة تفكيرك وخبرتك، وتحدّد ملامح شخصيتك ويكون الآخرون عنك صورة ورأياً معيناً، وتكون ضمن الذين يستطيعون أن يرسخوا في الأذهان فترانا نتذكر كل كلماتهم حتى لو كانت بسيطة، ونحب أن نقضي- أطول وقت برفقتهم فنكون على استعداد أن نستمع لهم مرة أخرى، وهؤلاء الأشخاص هم من يطلق عليهم أصحاب الشخصية الساحرة والجدابة والرائعة .

ولكن كيف تكون صاحب شخصية...؟؟! فهي نقاط بسيطة تساعدك للوصول للشخصية الرائعة:-

١- أن تعرف نفسك جيداً وتفهمها وتقديرها وان شئت أن تتوسع في هذا المجال فارجع الى الفصل الأول في برنامج

(اعرف نفسك)، فعندما تكون فاهماً لذاتك أولاً، وتصرفاتك، وانفعالاتك، وقدرتك على التعامل مع الآخرين، سيجعلك تستطيع معرفة الآخرين وفهمهم جيداً لتعرف بالتالي كيف تتعامل معهم بطريقة ذكية ومحترمة...؟!!!

٢- احرص دائماً على أن تكون شخصاً يمتلك معنويات عالية وإيجابية، لتعود بالنفع على نفسك وشخصيتك أولاً وثانياً على من يحيطون بك، فالشخص الإيجابي الذي يمتلك أفكاراً خلاقية عادةً ما يحب الناس أن يبقوا بجانبه ويلتفوا حوله، على العكس من الإنسان المشائم الذي ينفر الجميع منه ومن أفكاره، وأهم الأمور التي تساعد على رفع المعنويات وشحنك بالطاقة الإيجابية هي ممارسة الرياضة، فعدا عن فوائدها الصحية للإنسان إلا أن لها فوائد على المستوى النفسي- أيضاً، بحيث تُخفف من التوتر والقلق والاضطراب، وتجعلك في حالة استرخاء كبير لأطول فترة ممكنة .

٣- اهتم بالأشخاص الذين تحبهم ولهم مكانة كبيرة في حياتك، فالجميع يحب من يهتم به ويرعاه ويستمتع له ويحاول أن يفهمه .

٤- احرص دائماً على تطوير ثقافتك ومعلوماتك في شؤون مختلفة من الحياة، فهذا يزيد من مشاركة الآخرين لرأيك ونقاشك وأخذهم له بعين الاعتبار، لأنه كل ما يُبنى على أساس من الثقافة والعلم يكون منطقي ومُقنع .

٥- اهتم بنفسك وصحتك ومظهرك، لأنه الإطلالة الأولى لك تكون بمثابة رسالة أو صورة مبدئية عنك لدى الآخرين، فاحرص على أن تكون هذه الرسالة أو الصورة جميلة ومتألقة .

٦- وأخيراً.. كن شخص خفيف الظل وصاحب نكتة، فالأشخاص يحبون من يضحكهم لينسيهم ولو قليلاً همومهم . بشرط أن تمزح علي حق ولا تضحك القوم وأنت كاذب في كلامك .

ومضة قلم:

يمكن بالتأكيد صناعة الشخصية اذا امتلك الشخص
الرغبة في أن يكون مؤثراً وذا بصمة باقية في قلوب الآخرين.

رجل مع زوجته

- هل تريد استعادة الأيام الجميلة في حياتك...؟؟ اذهب واقضي شهر عسل مرة ثانية...!!
- إذا كنت تعتقد أن حياتك العاطفية غير مستقرة فاقراً كتاباً ممتعاً يتحدث عن الحياة الزوجية، وإن شئت فارجع الي كتابي (برامج عملية لاستمرار الحياة الزوجية)
- ودّع زوجتك عندما تذهب الي عملك، فهذا له أثر نفسي جميل ورائع، ويساعد علي استقرار الحياة الزوجية.
- اختر لشريكة حياتك الملابس التي تحب أن تراها بها وهي ترتديها.
- ضع في المطبخ لزوجتك كتاب طبخ مفتوحاً ومُزيناً بصورة الأطباق.
- اغتنم الفرصة كي تقضي مع زوجتك وقتاً ممتعاً في مكان تحبانه،، فتأملان ما حولكما وتسترجعان أسعد الذكريات.

- اقترَب من زوجتك واهمس في أذنها وقل لها أنك سعيد بالارتباط بها وإنها من أهم أسرار سعادتك.

هام جداً:

حُسن التعامل الزوجي، وفن معالجة المشاكل الأسرية، لا علاقة له بشهادة الزوجين العلمية، أو منصبهما الوظيفي. فالاصلاح سعادة

obeikandi.com

الفصل السادس

(انتهاز الفرصة قبل أن تندم...!!)

- صارع نفسك.
- تحدث بلباقة.
- تفاعل.
- أبداع في أفكارك.
- فكر بإيجابية.
- كن قائداً.
- تميز في كل شيء.

صاح نفسك

ما أجمل الصراحة حينما تكون من شخص رائع..!!؟

ما أجملها حينما تكون من انسان ملتزم..!!؟

ما أجملها حينما تكون من انسان ذي مبادئ وأخلاق..!!؟

ما أجملها الصراحة حينما تكون بين زوجين عاشقين، يريدان

استقرار واستمرار حياتهما الزوجية..!!؟

ما أجملها الصراحة حينما تصارح صديقك الذى تحبه

وتخاف عليه..!!؟

الصراحة.. شىء جميل ورائع، فكن صريحاً مع نفسك

أولاً بأن تصارحها بعيوبها وأخطائها.. اسأل نفسك وقل لها هل

معاملتى مع الناس طيبة..!!؟ اسأل نفسك أيها الزوج وقل لها

هل أعامل زوجتى بما يرضى ربى عزوجل..!!؟ وأنت أيتها

الزوجة اسألى نفسك وقولى لها: هل أطع أوامر زوجي..!!؟

لابد من المصارحة مع النفس أولاً؛ بأن تكتشف عيوبك
وأخطاءك وتقصيرك مع الآخرين، ثم ابدأ في التعديل
والتصحيح.. ثم كن صريحاً في أقوالك.. وليس معنى المصارحة
في القول بأن تجرح مشاعر الآخرين وتقول لهم
(أنا صريح في كلامي..!!).

لا.. بل المصارحة أن تصارح بدون أن تجرح
المشاعر.. وبدون أن تنفر الناس منك.. وبدون أن تصرخ وتشتم
وتلعن.. وبدون أن تضرب وتكسر عظماً وتخدش لحماً.. فحينما
يصارح الزوج زوجته بعيب فيها فليراعى مشاعرها ويصارحها
بالطريقة المناسبة التي تناسب قدراتها ومشاعرها، وفي الوقت
المناسب الذى يناسبها ويشعر أنها ستسمعه وتستجيب
لكلامه.

وحينما يصارح الأب ابنه المراهق فليتفهم طبيعته
وخصائصه النفسية حتى يصارحه بعيبه وخطئه.. وحينما

يصارح المعلم تلميذه فلا يصارحه أمام أصدقائه من التلاميذ..
فكم من مصارحة فى العلن حطمت مواهب جميلة للتلاميذ
وقدرات فائقة لهم...!!؟

أيها القارئ الفاضل.. كن صريحاً فى أقوالك مع الناس
فلا تغش ولا تنافق أحداً.. وكن صريحاً فى مبادئك وأخلاقك ما
دمت تسير على خطى الحبيب محمد - صلى الله عليه وسلم.

لعل مفهوم الصراحة قد وصل الى أذهاننا حتى لا نسيء
تطبيق الصراحة.. وأحياناً حينما يكون الانسان صريحاً سواء
صراحة مباشرة أو صراحة غير مباشرة قد يفهم كلامه على
سبيل الخطأ.. ويتهمك الذى تصارحه بأنك تكرهه أو أنك
تحسده.. وهذا ما يظهر من أصحاب القلوب القليلة الايمان
التي لا تريد أن تطور من نفسها؛ أو فى نفسها شىء من الكبر
والعجب التي تمنعها من أن تقبل صراحتنا. وأحياناً أخرى حينما
يكون الانسان صريحاً فى التزامه مع نفسه وربه بأنه قد يطبق سنة

من سنن النبی - صلی الله علیه وسلم، أو غیر ذلك قد یتهم
ویقذف ویشتتم ویوبخ من بعض الناس...!!

عند کل انسان منا قدرات ومؤهلات لا یعرفها، أو
یعرفها ولكن یتخوف من استخدامها شعورًا منه بعدم تحقیق
نتیجة إيجابية إذا تم استخدامها، وفي الواقع إذا حاول کلٌ مِنّا
استخدام هذه القدرات، سيجد نفسه قادرًا على کل شیء، وغالبًا
یتجه الكثير منا إلى إقناع نفسه بعدم قدرته على تحقیق أى شیء،
مستخدمًا فی ذلك العديد من الحجج أو المواقف التي قد تحدث
للآخرین، ویفشلون فیها لإقناع نفسه فی النهاية بأنه عاجز عن
فعل الشیء، وهذا هو أخطر ما یعانى منه فئة كثيرة من المجتمع،
وخاصة فئة الشباب وهذا ما یعرف باسم "مرض انعدام الثقة
".

وعن هذا الموضوع یحدثنا الدكتور " محمد عبد العلیم"،
استاذ الطب النفسی، قائلًا ((کثیر من الشباب یعانون من فقد

الثقة أو انعدامها، وخصوصاً مع الانهيار الذى يشاهدونه لكيان الدولة، وهو ما يؤثر على أى شاب لديه طموح للوصول إلى هدف معين، فيصاب بانعدام ثقة فى من يساعده على تحقيق أهدافه، وكذلك حينما يريد أن يساعد نفسه يصاب بحالة من تحطيم النفس والإحباط)).

ويضيف " عبد العليم " أن انعدام الثقة، هى أخطر مشكلة يمكن أن تواجهك فى حياتك، لأنها تدمرك وتدمر كل طاقة إبداع لديك، فعليك أن تتوقف عن احتقار نفسك، والتكرار عليها ببعض الألفاظ التى تدمر شخصيتك مثل (أنا فاشل، أنا غبى. ويضيف أيضاً ويقول ((من يعانى هذا التفكير الهدام غالباً ما يرى نفسه إنساناً حقيراً، كذلك يرى نظرة الأصدقاء أو الأهل السلبية لذاته، وعدم الاعتماد عليه فى الأمور الهامة أو عدم إعطائه الفرصة لإثبات ذاته يؤثر عليه تأثيراً كبيراً)).

ويرى الدكتور محمد عبد العليم، أن الحلول بسيطة جداً
لمثل هذه الحالات وتتوقف على الشخص نفسه، وهو يتحدث
بصراحة مع النفس حول أسباب المشكلة التى يعانىها، هل
ترجع نتيجة لحادثة فى الصغر..؟؟!! هل بسبب استهزاء الآخرين
بقدراته وسلوكياته..؟؟!! وهو ما نتج عنه العزلة وفقدان الثقة
فى التعامل مع الناس..؟؟!! هل ما زال هذا التأثير قائم حتى
الآن..؟؟!! أسئلة كثيرة حول هذا الموضوع، حاول أن تسأل
نفسك وتتوصل إلى الحل، كن صريحاً مع نفسك ولا تحاول
تحميل الآخرين أخطائك، وذلك لكى تصل إلى الجذور الحقيقية
للمشكلة، لتستطيع حلها، وحاول ترتيب أفكارك واستخدم
ورقة وقلم واكتب كل الأشياء التى تعتقد أنها ساهمت فى خلق
مشكلة عدم الثقة لديك، تعرف على الأسباب الرئيسية
والفرعية التى أدت إلى تفاقم المشكلة، وابتعد تماماً عن المقارنة،
ولا تسمح لنفسك إطلاقاً أن تقارن نفسك بالآخرين حتى لا
تكسر ثقتك بقدرتك.

تذكر

إنه لا يوجد إنسان عبقرى فى كل شىء، فقط ركز على إبداعاتك وحاول تطوير هوايات الشخصية، وحدث نفسك حديثاً إيجابياً كل يوم، وابدأ يومك بتفاؤل، وحدد ما الذى ستقوم بعمله، ليجعلك فى وضع أفضل، وكنتيجة لذلك حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون. ^(١٨٩)

كي لا تعيش أحماً "صارع نفسك بالحقيقة" اخرج من كهفك، وإلا فلن تكون الشمس من نصيبك .. النصيحة موجه لي، قبلك أنت ..

^{١٨٩} سيد احمد — مقالة في جريدة اليوم السابع - بتصرف

تحدث بلباقة

التحدث بلباقة من وسائل الاتصال الفعال بين الناس ،
فإذا رأيت انساناً يتكلم بأسلوب جذاب ولبق في موضوع معين
، ألا تحب ذلك الإنسان وتشعر أنه متعلم ومثقف وراقٍ في
فكره وأخلاقه... !! فحتى تفوز بأروع شخصية تحدث بلباقة
مع الناس، بمعنى أن يكون كلامك منظماً ومرتباً، وأن تتلفظ
بألفاظٍ سهلة يفهمها من هو أمامك ، بحيث تخاطب الناس
علي قدر عقولها وفهمها.

فالرجل الداعية مطلوب منه أن يكون لبقاً في حديثه
ليجذب الناس إلى الأخلاق الحميدة والآداب الجميلة ، وكذلك
مطلوب من المعلم أن يجذب طلابه، وهذا مطلوب من كل فرد
في المجتمع في مجاله وتخصصه ، فاللباقة في الكلام تزيد من
فاعلية الاتصال والتواصل بين الناس..

وحتى تكتسب الطلاقة في الكلام هناك تمرين رائع
لاكتساب الطلاقة واللباقة، فهذا التمرين من أروع التمارين التي
تضمن لك اكتساب اللباقة وسرعه البديهة وطلاقة اللسان..

التمرين عبارة عن الجلوس في أى مكان تحبه، ثم تنظر الى
أى شئ في مستوى نظرك، ثم تقوم بالتحدث عن هذا الشئ
الذى قررت أن تتحدث عنه وذلك لمدة ثلاثين ثانية متواصلة
دون توقف ودون انقطاع ولو بكلام ليس له معنى.. فالمهم
ليس كيف المهم هو الكم.

ضوابط هامة للقيام بهذا التمرين:

- (١) الجلوس في مكان تحب أن تجلس فيه.
- (٢) اختيار أى شئ، ثم تقوم بالتحدث عنه.
- (٣) لا تحضر الشئ الذى ستتحدث عنه في ذهنك بل يجب
أن يكون فجأة.

(٤) التحدث عن هذا الشيء لمدة ثلاثين ثانية دون توقف.

(٥) لا يهم أن يكون كلامك ذو معنى المهم أن يكون بدون

توقف.

(٦) يفضل القيام بهذا التمرين يومياً حتى تصل الى

المستوى الذى ترغبه.

ملحوظة: الكلام الغريب عديم المعنى الذى كنت تتحدث به
سيقل يوماً ما، حتى تجد نفسك قادراً على التحدث لمدة ثلاثين
ثانية وأكثر بطلاقة وفي نفس الوقت بلباقة.

• ربما يكون الكلام غير مرتب
وتظهر عليه العشوائية ولكن هذا ليس هو الغرض.

• وتكرار هذا التمرين أكثر من مرة سوف يجعلك فى يوم من
الأيام لبقاً، لأن كمية الكلمات الغير نافعة ستقل مع

الأيام واللباقة أيضا تفتقر بدرجة كبيرة إلى سعة الإطلاع وهذا التمرين يفتح المجال لذلك.

• ومن ثمرات هذا التمرين:

(١) سرعة البديهة: ومثال على ذلك: رجل قابل الشيخ عبد الحميد كشك رحمه الله وقال له يا شيخ لقد رأيت في المنام أنك توفيت فرد عليه الشيخ مباشرة وبدون أدنى تفكير قائلا (يبقى استريحت من وشك يا اخي). وشك يعنى وجهك بالمصرى.

(٢) طلاقة اللسان وهذه لا تحتاج إلى تعليق.

(٣) التركيز: لأنه مطلوب منك أن تخرج كلاما متواصلا بدون أى توقف وهذه يتطلب تركيزا شديدا.

(٥) الذكاء الشديد: لأن الشخص المتقن لهذا التمرين يستطيع الخروج من أى مأزق وبسهولة لأنه في الأصل مدرب على ذلك..

أيها الانسان: تحدث بلباقة، وانتقد بأدب، وحاور بهدوء، وتجنب الاتهام وتبادل الشتم مهما أساء لك الطرف الآخر، فالله أعلم بالخبايا ومكنون الكلام.

تفائل

ربما تجلس بجوار إنسان ما ، زميلك في العمل ، أو صديقك في النادي، أو حتى قابلته في المواصلات ، تتجاذبون أطراف الحديث مع بعضكم البعض ، فيظل يحكي لك عن المتاعب والهموم والأحزان ومشاكل البلد ، ومشاكل المواصلات ، ومشاكل كل الحكام والرؤساء ، ومشاكل الزوجات والأبناء وهذا وذاك !! حتى تشعر أنت بضيق في الصدر واكتئاب في النفس .. وصداع في الرأس ... !! ولماذا هذا كله ..؟؟ فالمشاكل لا تنتهي ، والمتاعب لا تنتهي ، اذن فلماذا التشاؤم ..؟؟!! ، والنفس البشرية بطبيعتها تحب الخير والتفاؤل ..؟؟ وتكره الشر- والتشاؤم ، لا يحب الإنسان أن يجلس بجانب إنسان متشائم ويكره الدنيا وما فيها بل ويكره ملابسها التي يلبسها ..

كن متفائلاً.. تُبشّر الناس بالخير والأخبار الحسنة ، فبهذا
يجبك الناس ويثقون فيك وفي استشاراتك وفي نفس الوقت
تفوز بأروع شخصية محبوبة ، متفائلة ، طموحة ، وبها روح
التفاؤل والأمل.

يسيطر التّشاؤم على حياة الكثير من النّاس عندما
يواجهون مصاعب الحياة المختلفة وتحدياتها، وتراهم يقفون في
محطّات كثيرة من محطّات الحياة ليسيّطّر عليهم التّشاؤم، فتري
عزيمتهم قد فترت، وقواهم قد ضعفت، وسيطر اليأس على
قلوبهم ونفوسهم، وإنّ علاج ذلك التّشاؤم يكون بعلاج
أسبابه، وبزرع روح التّفاؤل في حياة الإنسان، فالتّفاؤل هو
نقيض التّشاؤم، فهو الحالة التي تجعل من الإنسان شخصاً محبباً
للحياة، يتطلّع إليها من منظورٍ إيجابيّ، ولا يرى الفشل في الحياة،
ولكنّه دائماً يرى الأمل والنّجاح مهما خفت نوره، فكيف
للإنسان أن يزرع التّفاؤل في حياته حتّى لا يجد التّشاؤم حالةً من
الفراغ في قلبه فيستولي عليه..

ولا شكّ بأنّ لزرع التّفاؤل في نفس الإنسان أساليب
تنطلق من إرادة الإنسان في الحياة نذكر منها: أن ينطلق الإنسان
في صباح كلّ يومٍ وهو مفعّم بالحيويّة والنشاط، وأن لا يجعل
روح التّشاؤم تسيطر عليه، بل يمدّ نفسه بروح التّفاؤل فتكون
خير قوّة له وزاد لتحقيق طموحاته وتطلّعاته، وإذا واجهته
الصّعاب فلا يستسلم لذلك لعلمه بأنّ هذا من سنّة الحياة، وأنّ
الحياة تستدعي من الإنسان الصّبر في أحيانٍ كثيرة، كما أنّ بعض
المواقف قد تستدعي قوّة النفس وإرادتها لمواجهةها

فالرسول - صلى الله عليه وسلم من صفاته التّفاؤل،
وكان يحبّ الفأل ويكره التّشاؤم، ففي الحديث الصحيح عن
أنس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (لا
عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة) ^(١٩٠).
والطيرة هي التّشاؤم.

^{١٩٠} متفق عليه

وإذا تتبعنا مواقفه - صلى الله عليه وسلم - في جميع أحواله، فسوف نجد لها 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 سراقه، فيقول الرسول - صلى الله عليه وسلم - مخاطباً صاحبه وهو في حال ملؤها التفاؤل والثقة بالله: (لا تحزن إن الله معنا، فدعا عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم فارتطمت فرسه - أي غاصت قوائمها في الأرض - إلى بطنها) (١٩١)

ومنها تفاؤله - صلى الله عليه وسلم وهو في الغار مع صاحبه، والكفار على باب الغار وقد أعمى الله أبصارهم فعن أنس عن أبي بكر - رضي الله عنه قال: (كنت مع النبي صلى الله عليه وسلم في الغار، فرفعت رأسي، فإذا أنا بأقدام القوم،

١٩١ متفق عليه.

فقلت: يا نبي الله لو أن بعضهم طأطأ بصره رأنا، قال: اسكت
يا أبا بكر، اثنان الله ثالثهما^(١٩٢)

ومن الأمور التي تجعل الإنسان أكثر تفاؤلاً بالحياة أن
يعيش سلاماً داخلياً مع نفسه، فمن تصالح مع نفسه قبل أن
يتصالح مع الناس انتشرت روح التفاؤل في جسده وقلبه، فتراه
إذا خرج من بيته وواجهته مصيبةٌ أو مشكلة قال بلسان المتفائل
لعله خير، وهو بذلك يعبر عن التصالح والسلام الداخلي الذي
يعيشه في قلبه، كما يعبر عن الإيمان بالله تعالى الذي بين حقيقة
هذه الحياة الدنيا، وأنه سوف يكون فيها ابتلاءات ومنغصات،
وأن الصبر على ذلك كله مما يعين الإنسان على تجاوز تلك
الابتلاءات.

فعلى من يريد أن يزرع التفاؤل في حياته أن يتعد عن
الكلمات السلبية التي تزرع التشاؤم في القلب وقد يتداولها

^{١٩٢} متفق عليه.

الكثير من الناس مثل كلمة مستحيل، ولا يمكن، لن يحدث ذلك، ولن أرى خيراً، بل يعودّ نفسه على سماع الكلمات التي تحمل البشري والتفائل للنفس، والتي تكون دافعاً للبذل والعطاء في هذه الحياة.

إنّ الاعتناء بنفسك هو من أهم الأمور التي تساعدك على الشعور بالثقة، ولا نقصد هنا أنه من الضروري أن تحصل على أحدث الأجهزة والتقنيات وآخر الموضة والصرعات، بل المقصود أن تهتم بنفسك وتبحث عما يريحك. فمثلاً: بعض الأشخاص يحبون ممارسة الرياضة يومياً وغيرهم لا يحب. مهما كان النهج الذي تتبعه في حياتك سواء على صعيد الطعام أو اللباس أو ممارسة الرياضة، فالمهم في النهاية أن تكون راضياً عن نفسك عندما تنظر في المرآة. وهذا أيضاً سينعكس على نظرة الآخرين لك.

في النهاية.. ثقتك بنفسك تتجسد في كيفية تواصلك مع الناس. أن تستطيع أن تثق بنفسك بصورة جيدة لا تنافي أقوالك وأفعالك.. اهتمامك بنفسك يعطيك قوة أكثر في مواجهة تحديات الحياة والضغوطات التي تواجهك يومياً.

رسالة

تفاءل ولو كنت في عين العاصفة، لا تغلق نافذة الأمل ولا باب الرجاء وتذكر دائماً أن لك رباً يقول للشيء ﴿كُنْ فَيَكُونُ﴾
التفاؤل مثل الهواء النقي كلما استنشقتَه ازدادت سعادة؛
والتشاؤم مثل الهواء الملوّث كلما استنشقتَه ازدادت همّاً؛ تفاءل
فربك قريب يسمع دعاءك ويفرح بك.

أبداع في أفكارك

أحياناً نكون مُبدعين ومبتكرين ولكن هناك عوائق تمنعنا من الابداع والابتكار مثل ظروف البيئة التي نعيش فيها، فربما نُشجع على الابداع؛ وأحياناً قد نقتل الابداع والابتكار الذى فى نفوسنا بجهلنا.. فهناك أطفال لديهم من الابداع والابتكار ولكن قد يكون السبب فى قتل الابداع والابتكار الذى بداخلهم والديهم أو معلمهم فى المدرسة أو ربما لم يجدوا الوسائل والامكانيات اللازمة التى تساعدهم على الابداع والابتكار.. وما أجهل أن يُستخدم هذا الابداع فى خدمة الدين وخدمة الاسلام.. فهناك من الناس من يبدع ويبتكر أن يضر- غيره من الآخرين، بل وقد شاع الأمر بين الأطفال والمراهقين على الانترنت.. فقد يفكر المراهق بأن يكون مُحترفاً فى الابداع والابتكار ويبتكر وسيلة أو طريقة كيف يسرق بها حساب صديقه على موقع التواصل الاجتماعى، ويُبدع أيضاً كيف يتجسس على صفحة صديقه وغير ذلك كثير...!!

ما أجل أن يكون الانسان منا مُبدعاً ومُبتكراً تجاه من
يحبّه، فيمكن للزوج أن يكون مُبدعاً تجاه زوجته بأن يبدع في
كلامه معها، وأن يبدع في أسلوبه معها بحيث يبتكر من
الأساليب التي تزيد من حبها له، وأيضا الزوجة مطلوب منها
أن تكون مُبدعة في طريقة طهيها للطعام وطريقة تنظيمها
للبيت.

فكن مُبدعاً أيها الانسان في بيتك وخارج بيتك، حتى في
عملك كن مُبدعاً وقدم كل ما هو جديد وما هو نافع للناس..
فما أجل أن نكون مُبدعين ومُبتكرين في مجتمعنا، فالناس تحب
المبدع والمبتكر الذي يقدم كل جديد ونافع للناس فهم يشترقون
الى أعماله ويتابعونه لحظة بلحظة لكى يستفيدوا من ابداعاته
وابتكاراته.

الإبداع لغة.. هو الاختراع والاتيان بشئ جديد لم يأتي به
الغير. وبتعبير آخر هو إنتاج شيء جديد لم يكن موجوداً من قبل

على تلك الصورة، والمبدع هو المحدث أو المنشئ - وفي القرآن الكريم (بديع السماوات والأرض سبحانه) ^(١٩٣) أي خالقهما على غير مثال سابق.

أما إصطلاحاً.. فقد اتفق على أن الإبداع هو نوع من التفوق العقلي، إذ هو العملية التي تؤدي إلى إبتكار أفكار جديدة، فالإبداع عملية الإتيان بالجديد، ورؤية ما لا يراه الآخرون، والقدرة على حل المشكلات بطرق غير مألوفة. وقد عُرف الإبداع: "على أنه قدرة الفرد على الإنتاج إنتاجاً يتميز بأكبر قدر من الطلاقة الفكرية، والمرونة التلقائية، والأصالة"

والإبداع في الأدب هو إظهار طلاقة تعبيرية وقدرة على التفكير السريع في الكلمات المتصلة والملائمة لموقف معين. وهناك أساليب وطرق لتنمية الإبداع وهي:

^{١٩٣} البقرة : ١١٧

• العصف الذهني: يمكن اعتبار العصف الذهني وسيلة للحصول على أكبر عدد من الأفكار من مجموعة من الأشخاص خلال فترة زمنية وجيزة، وتعتبر إستراتيجية العصف الذهني من أكثر الأساليب شيوعاً من حيث الإستخدام بغرض حل المشكلات بطرق إبداعية.

• أسلوب الاسترخاء الذهني والبدني: يظن معظمنا أن مشاعرنا هي التي تحكم سلوكنا ولكن العكس صحيح، إن سلوكنا قد يحدد حالتنا الذهنية مما يجعل محاولتنا للإسترخاء البدني وسيلة ناجحة للإسترخاء الذهني الذي هو أساس التفكير الإبداعي.

وها هي بعض أساليب التوصل الى حالة الإسترخاء الذهني:

- كن مرتاحاً ولتكن ملابسك فضفاضة.

- ركز على تنفسك وتنفس بعمق وببطء.

- إغمض عينيك وتخيل أنك في مكان هادئ جميل، تخيل
المنظر وأنصت إليه.

- الذكر وقراءة القرآن من أهم وسائل الإسترخاء.

• أسلوب الأسئلة الذكية: الإبداع هو الإجابة في عمل
شئ ما إجابة بالغة، فالجودة تظهر نتيجة لإكتساب مهارات
معينة وإتقان أعمال خاصة وأدائها بشكل يختلف عن أداء
الأفراد الآخرين، وابتكار شئ ما فيها بشكل ملحوظ بحيث
يجلب إهتمام الغير. والإبداع لا يشمل ميادين الأدب والفنون
الجميلة فحسب، بل يشمل جميع الإختصاصات وميادين الحياة
المختلفة وتشير البحوث على أن كل انسان يمكن أن يكون
مبدعا إذا ما حصل على ما فيه الكفاية من تراكم المعلومات في
الميدان الذي يعمل فيه، وتفرغ بوقته في هذا الميدان بالتفكير
والتأمل والبحث. فالشخصية المبدعة اليوم ليست لغزا لا يُحل
وليست صندوقا لا يمكن فتحه وكشف أمره، والتفكير

الإبداع ليس حديثاً فلقد وُجد منذ آلاف السنين، فالإبداع لا غنى عنه في عالم سريع التغير، ونحتاجه لصنع الأحداث، فهناك على الدوام أمور ينبغي القيام بها ومشكلات تتطلب الحل، وثمة فرص مطلوب إكتشافها وتطويرها ومجازفات ينبغي التخطيط لها. تُولد الأفكار في لحظة خاطفة وقد تتلاشى من مخيلتك الى الأبد ما لم تسارع بتدوينها، وقد تظهر الأفكار المثمرة في أغرب الأوقات ولن تبزغ هذه الأفكار دائماً وأنت تعالج المشكله المتعلقة بها، ولكن قد تواتيك ومضة من الإستبصار في الوقت الذي تكون فيه مشغولاً بأعمال أخرى، أو مشتركاً في محادثة أو منصتاً إلى محاضرة أو قائماً بالتدريس أو عاكفاً على قراءة كتاب أو مسترخياً بالمنزل. وحتى لو بدت هذه الفكرة لحظة ورودها واضحة تماماً أو مهمة للغاية بحيث يستحيل نسيانها، فهناك دائماً احتمال أن تضع منك فيما بعد، لذلك حينما تأتيك تلك الفكرة أكتبها مباشرة حتى تستفيد منها مستقبلاً.

التجربة والدراسة وسؤال العديد من الأفراد والمؤسسات والمكتشفين كل ذلك يؤكد عدم وجود طريقة واحدة للإبداع ، كما أنه لا يوجد وقت معين أو مكان معين له. حسب دراسة تشير الى أين ومتى تأتي الفكرة الجديدة بالترتيب: في الحمام - أثناء الاستحمام - أثناء الذهاب للعمل - قبل أو بعد النوم - أثناء إجتماع محل - أثناء القراءة - أثناء التمارين الرياضية - المشي ليلا - أثناء الإستماع الى خطبة - أثناء العمل.

وهناك مجموعة من العوامل التي تعيق الإبداع وتقلل من درجة الإهتمام بالمهارات الإبداعية بصورة خاصة ومن هذه المعوقات:

المعوقات النفسية: الخضوع للطرق المألوفة في الحل ومقاومتنا للتغيير الإيمان بأن قوى خارجية تتحكم بنا مثل القوانين، نقص الثقة بالنفس وبأفكارنا وتصوراتنا الخوف من

الخطا والتقرير والسخرية دم الجرأة، وإعلان الرأي المخالف،
العزلة ، وعدم الإنفتاح على الآخرين.

المعوقات الذهنية: إلتصاق فكرة وجود إجابة واحدة
صحيحة للمشكلة فقط، لسماح للآخرين أن يقرروا لنا ما هو
صواب وما هو خطأ، إصدار الأحكام المسبقة وغير
المدروسة، ضعف الملاحظة والنظر للأمور نظرة سطحية، القيود
وقلة الحرية الفكرية.

معوقات بيئية (الأسرة والمدرسة)

- استخدام عبارة هذا عيب .
- الضرب مقتلة للابداع.
- السخرية تعيق الابداع.
- عدم الانتباه والانصات للطفل.

- غياب التشجيع المناسب.

- صراخ المدرس بوجه التلميذ.

يقولون: استنشاق عبير الورد له تأثير رائع على الذاكرة وينشط خلايا المخ المسؤولة عن الإبداع، لذلك فالمؤلفين والمبدعين لا يمكنهم الاستغناء عن الزهور.

فكر بإيجابية

أحيانا تجلس بجوار شخص لديه عقلية سلبية ، إذا جلست معه لمدة عشر دقائق، تشعر أن عقلك سوف ينفجر من كثرة مشاكله، وهمومه، وخوفه وقلقه من المستقبل ، فهو دائماً يفكر بسلبية، ويشكي همومه وأحزانه لجميع الناس ، تراه لا يُقدم علي أي شئ جديد خوفاً من المستقبل وخوفاً من الذي سوف يترتب علي هذا العمل ، وخوفاً من كلام الناس ، وخوفاً من أشياء كثيرة ؛ فإذا قابلت أحد الأشخاص السلبيين فبماذا ستحكم عليهم...؟! وما هي وجهة نظرك فيهم...؟! أظن أنك سوف تقول أن هذا الشخص تفكيره سلبي ولم يفكر بإيجابية ويترتب علي هذا الشخص أنه غير ناجح ؛ وغير منجز في عمله؛ وغير مطلع علي كل جديد ، تراه مترخياً ، كسولاً ، مصاباً باليأس والإحباط ، علي وجهة الحزن والاكتئاب ، ولماذا هذا كله...!! قد يقتل الإنسان نفسه بما يحمله من تفكير سلبي...!! فواجب علي الإنسان السوي الطموح أن يفكر بإيجابية في كل

الأمر حتى يستطيع أن يتواصل مع الناس وبهذا قد يحوز علي أروع شخصية وهذا ما أريد أن أصل إليه.

إذا كانت لديك عقلية سلبية حول الأشياء التي تقلقك أو تخيفك، فلن تستطيع أن تنفذ عملك بثقة؛ لذلك ستبقى عالقاً في الاحتمالات السيئة التي في عقلك وهذا سيقودك إلى أن تغير قرارك دائماً وعدم قدرتك على اتخاذ الإجراء المناسب، لذلك فكونك إنساناً سلبياً يتحدث عن الأشياء السلبية التي ممكن أن تحصل سيجعل الآخرين قلقين حول إمكانية النجاح في أي مشروع.

حتى لو كنت مساهماً بشيء كجزء من فريق أو كنت قائداً له، فكر واكتب كل الاحتمالات الجيدة التي ممكن أن تحصل وناقشها مع الآخرين فهذا سيجعلك أكثر ثقة وسيُقرب الآخرين منك.

هذه الثقة ممكن أن تقودك إلى أهم الإنجازات وفرصة عظيمة للنجاح؛ وعندما يتحدث فريقك عن الاحتمالات السلبية الممكنة حاول أن تكتشف كيف يمكنك تجنب حدوث هذه الأشياء أو كيفية تحويلها إلى نتائج إيجابية، قم بمناقشة هذه الأمور مع الآخرين وساعدهم على الوصول إلى هذه النتيجة والوصول للنجاح.

والإيجابية صفة يتم زرعها في الواحد منا منذ صغره عبر والديه؛ ومدرسيه؛ والمحيط الذي يعيش فيه؛ لذلك تستطيع أن ترى بوضوح كيف أن هناك شعبا بأكمله يتمتع بتلك الصفة، بينما شعب آخر يتسم بالسلبية، وهي عكس الإيجابية . فالأمر ببساطة خاص بالصورة الذهنية والانطباع العام الذي كوّنه المرء منا عن نفسه، خلال سنوات عمره الطوال، وعن مخزون الكلمات والأفعال التي تعرّض لها.

خذ عندك مثلاً طفل يخرج من بيت يؤمن بأحقية الطفل في التجربة والخطأ، ويرى أن أكبر ميزة يمكن تقديمها للطفل هي منحة الفرصة تلو الأخرى في سبيل التعبير عن نفسه، واكتشاف مواهبه؛ الطفل هنا لا يسمع سوى كلمات التشجيع، والحث الدائم على فعل الشيء الجيد، دون التعرض لشخصيته ولا بنائه النفسي أو الفكري بأي سوء.

يختلف الأمر يقيناً بين هذا الطفل، وآخر تربى على أن الخطأ لا يمرّ دون عقاب، حتى وإن كان خلفه اجتهاد يستحق الشكر والثناء، مما ينمي لديه اتجاهها للزهد في التجريب أو إعطاء الاقتراحات الجديدة، ومن ثم التفكير بشكل مبدع مختلف، هو يرى أن الطريق الآمن هو الطريق الذي سلكه من قبله، وبالتالي يكفيه دائماً العيش على هامش الحياة..!!

إنها جريمة كبيرة.. تلك التي يرتكبها معشر المرين تجاه أبنائهم عندما يزرعون فيهم صفات السلبية والرضا بأقل

القليل، ثم يذهبون لنقدهم بعد ذلك وتوجيه أصابع الاتهام إليهم.

وهناك سؤالاً.. قد يتبادر إلى ذهنك الآن وهو: هب أنني ولدت لأبوين لم يدركا أهمية شحذ همتي والدفع بي إلى الأمام وتحسين صفة الإيجابية لدي، حتى أصبحت أفقر إلى تلك الصفة الهامة، مما أثر عليّ في حياتي، أليس هناك حل نستدرك به هذا الخلل؟!..!!

والإجابة: نعم هناك خطوات ونصائح ستأخذ بيدك إلى

تمثل تلك الصفة الهامة وهي:

- فرق بين ضعف الإرادة وضعف القدرة: معظمنا إذا واجهته مشكلة ولم يستطع تخطيها فهو لا يوجه إصبع الاتهام نحو همته وإرادته، وإنما يُلقي باللوم علي من لديه القدرات والامكانيات.

فنقول مثلاً: " للأسف لم أولد غنياً، ولا أملك ما لا كافياً
"، أو " ليس لي قريب في مركز مرموق في الدولة كهذا أو ذاك "
أو ربما يقول في يأس وقلة حيلة " لا أستطيع " وهذه الحجج في
الغالب ليست صحيحة، وقد رأتنا في معظم الأحيان بريئة، وإنما
الأمر يتعلق بالإرادة والهمة والحماسة.

فالشخصية الإيجابية لا تركز إلى الاستسلام بحجة عدم
القدرة، وإنما تواجه نفسها دائماً، وتوقظ همتها إذا ما وجدت
لديها ميلاً للكسل والدعة . فهي تحب عند الفشل أنها قصرت
في أداء المطلوب، وأنها ستتهتم بتدارك الأخطاء لاحقاً.

إن غياب الإرادة هو شائعة كثير من الكسالي واليائسين،
وعندما تغيب الإرادة تغيب بدورها الإمكانيات، فكيف
تكتشف إمكانيات التخطيط والإبداع والرؤية السليمة لديك
وأنت لم تتسلح بالإرادة التي تدفعك إلى التنقيب داخل نفسك
واستخراج مواهبها...!!؟

- اخرج من دائرة الموقف إلى دائرة التأثير: عندما يحدث للمرء منا موقف سيئ، نكون أمام أحد أمرين: إما أن نقف أمام الموقف ونبكي، وإما أن نتوجه بسرعة إلى الانتقال لدائرة التأثير، ونبدأ في البحث عن الطريقة المثلى للتغلب على هذا الموقف أو المشكلة . أو بشكل آخر أنت مخير بين أن تفكر من الداخل إلى الخارج، أو من الخارج إلى الداخل...!! إما أن تسيطر المشكلة أو الأزمة عليك، وتبدأ في التشعب بداخلك، وإما أن تسيطر أنت على المشكلة، وتقوم بقصّ أطرافها قبل أن تكبر وتصبح أكبر من روحك.

النبي صلى الله عليه وسلم له رؤية بديعة لهذا الأمر، فنراه يقول في الحديث الشريف: " لا تقل لو أني فعلت كذا وكذا، ولكن قل قدّر الله وما شاء فعل ". فعندما تقع في مشكلة أو كبوة تخلّ سريعاً عن " لو " التي تدفعك إلى اللوم الدائم، فعليك أن تعبر هذه الكبوة والمشكلة، وابدأ فوراً في استعراض الحلول.

- سيطر على هوى النفس: البحث عن الراحة والخمول هو مطلب الجسد، ومعظمنا إذا لم يقاوم ميل نفسه إلى الدعة والكسل كان أبعد ما يكون عن المبادرة والإيجابية . كما أن النفوس قد يصيبها الشطط والجنوح فتطلب ما حرم الله؛ أو ما خالف العُرف والقانون، فالشخص الإيجابي هنا هو الذي يملك زمام نفسه، ويحصنها ضد الأهواء والمطامع، ويجبرها على خوض المعارك والصعوبات.

إن معظم من خسروا في معارك الحياة، كانت خسارتهم أول الأمر ذاتية، فتعثرهم أمام شهوة أو مطلب غير مشروع أخرجهم عن جادة طريق التفوق والنجاح، وأخذهم إلى دوامة الفشل والكبوات الدائمة . والانتصار على النفس لا يكون على طول الطريق، فكوننا بشر يجعلنا قد نخطئ كثيرا، لكن الإيجابي هو الذي يُصحح مواقفه دائما، ويستفيد من أخطائه.

- اقرأ نفسك جيداً: كل شخص منا يمتلك قدرات ومهارات ومواهب، كما أن لديه أيضاً عيوباً ومشكلات وثغرات، الشخص الإيجابي هو الذي يقف على نقاط قوته ويحاول تنميتها دائماً، ويقف كذلك على عيوبه ويحاول جبر خللها، ومعالجتها. وقراءة المرء منا لنفسه تحتاج إلى بصيرة؛ وحكمة؛ وهاتان الصفتان يمكن للمرء تنميتها من خلال القراءة والجلوس بين يدي المحنكين أصحاب الخبرة والحكمة، والسماح للآخر ممن نشق برأيه في نقدنا وقول رأيه فينا.

- لا تُصدّق كل ما يقال لك عن نفسك: الشخصية الإيجابية تقبل النقد، وتنظر بتأمل بداخلها إذا ما نبهها أحد إلى خلل أو عيب فيها، لكن هذا لا يعني أنها مزعزة الوجدان؛ أو رخوة الثبات. ومن خلال نظرة متأملة نرى أن كثيراً من السليين كوّنوا سلبيتهم من خلال تصديقهم لما يقال لهم عن أنفسهم، وأيضاً كثير من المعتدّين برأيهم وصلوا إلى هذه الصورة من خلال الثناء المبالغ فيه. إن الشخص الإيجابي لا

يمل من الجلوس مع نفسه بين فترة وأخرى، فينظر إليها نظرة شاملة متفحصة، كي يقف على الأبعاد الحقيقية لشخصيته، بعيدا عن رؤية الآخرين له.

- أدرُ بذكاءٍ أصولك الثابتة: الجميع لديه ٢٤ ساعة في اليوم، وكلنا؛ ما عدا أصحاب الإعاقة؛ نملك يدين؛ وعينين؛ وقدمين؛ وعقلا. الشخص الإيجابي ينطلق في الحياة ويتميز من خلال الإدارة الجيدة لوقته، والتعامل الحازم مع مؤهلاته الشخصية، وتوظيفها بشكل جيد سليم، الشخص السلبي لا يرى هذه الأصول، هو فقط يرى أنه بحاجة إلى رصيد في البنك؛ وأبٍ غني؛ وأهل يحتلون مراكز مرموقة في أجهزة الدولة.!!

وبلا شك نقول أن الوضع الجيد يساعد المرء على صنع التأثير الذي يريجوه بشكل أفضل مما لو كانت ظروفه سيئة، لكن بغض النظر عن جميع الظروف التي تواجهنا، فالشخص

الإيجابي يُعرَف بأنه لا يستسلم للظروف السيئة، لكنه يستثمر
وبنجاح الظروف الجيدة أو المساعدة . فهو يبذل ما عليه في جميع
الأحوال، ويدير إمكانياته بشكل مميز.

١ - افهم فلسفة الفشل: أجب عن الأسئلة الآتية من
فضلك..!!؟

- أثناء دراستك كم شخص مجتهد، ذاكر دروسه
وبذل جهده ورسب..!!؟

- كم شخص ممن قابلتهم خطط جيدا وفعل ما عليه
من أجل إنجاح مشروعه وخسر بخسارة موجهة..!!؟

٢ - كم ممن رأيتهم يتسمون؛ ويحبون الناس؛ ويتواضعون
للجميع؛ لكنهم مكروهون ولا يحبهم أحد..!!؟
أسئلة غريبة.. أليس كذلك..!!؟

ومنع غرابتها أنها تتحدث عن معادلة غير منطقية، فمما هو رؤية وفهماً أن لكل مجتهد نصيب، وأن من جدّ وجد، وليس من المنطقي أن تكون نهاية المذاكرة رسوباً، ولا نتيجة التخطيط والاجتهاد فشلاً ذريعاً، كما أن الشخص صاحب الخلق الحسن، والتواضع الجَم لا يُعقل أن يكرهه الجميع، فقد نسمع كثيراً أن بعض الطلاب حينما يختبرون ويأتون في النتيجة وينظر المجتهد أن زميله الغير مجتهد قد تفوق عليه في الدرجات...!! فيندهش هذا المجتهد، ولكن نقول له أن الله سبحانه وتعالى يحفظ لك جهدك وتعبك ولن يُضيعه أبداً..

لكن نسأل هذه الأسئلة لنبلغك شيئاً هاماً وهو أن الشخص الإيجابي يدرك جيداً أن هناك حقائق في الحياة وقوانين، وعندما يتعثر في تحقيق نتيجة ما، يبدأ أول ما يبدأ في مراجعة أطراف المعادلة . فالحسارة تعني أن هناك شيئاً خطأ وقعت فيه أثناء الإعداد أو التحضير، والرسوب يعني أن هناك تقصيراً من جانبي، ونفور الناس مني لعله من سوء سلوك مني تجاههم،

فيبدأ فوراً في تصحيح الأخطاء وتعديل الخلل، الفشل الحقيقي هو استسلامك للإخفاق، وعدم تعلمك الدرس، وتركك للحكمة التي أرسلها الله لك كي تستفيد منها.

الإيجابي يقوم فوراً بعد الإخفاق، فيفتش عن الشيء الخطأ الذي ارتكبه ومن ثم يقوم بإصلاحه، قد يكون العيب فيّ أنا، أو ربما في الغير، الشاهد أن هناك خللاً وخطأً قد حدث، والواجب عليك أن تبدأ في البحث عن الحل.

- كن مستعداً لتحمل المسؤولية دائماً: الشخصية الإيجابية تتحمل مسؤولية تصرفاتها، سواء كانت إيجابية أو سلبية، جيدة أو سيئة، ستجني جائزة أو تستوجب عقاباً، الأمر في جميع الأحيان واحد عند الشخص الإيجابي، وهو اعتراف كامل بالمسؤولية والنتائج، والتعهد بمواصلة الجهد إما لقطف المزيد من الإنجازات، أو لتصحيح الخطأ والإخفاق، السليبيون

وحدهم هم من يتهربون من مسئولية أعمالهم، ولا يتحملون
نتائجها، ويتهربون من الاعتراف بتقصيرهم أو خطأهم.

القرب من السعادة.. مرتبط بالأفكار الإيجابية التي نزرعها في
أذهاننا، والأفكار الإيجابية تنشأ إذا توقفت عن التفكير في الماضي،
عيش حياتك الآن.

كن قائداً..

أحياناً قد يشعر الإنسان منا أنه تائه في هذه الحياة ، لا يدري إلى أين يذهب ..؟؟ ولا يدري أين هو ..؟؟! تراه مشتبك الفكر والعقل ، لا يستطيع التفكير ، فيشعر وكأن الدنيا تدور به ، ويشعر أن أهدافه لن تتحقق؛ ويشعر أن أعماله لن تكتمل؛ ويشعر أنه غير منجز لأي عمل من أعماله ، فالحقيقة يحتاج الإنسان منا بأن يكون قائداً لنفسه ، بأن يعرف نفسه أولاً ، ويحدد أعماله وأهدافه ، لأنه إذا كان قائداً لنفسه استطاع ببساطته أن يدير شئون حياته، واستطاع أيضاً أن يحقق أهدافه وأحلامه ، فقيادة الذات مهمة جداً لكل فرد منا ، وإذا كنت قائداً لذاتك ، كنت ناجحاً ورائعاً.

(١٩٤) القيادة الذاتية هي ببساطة أن تعي وتقر بأن كل واحد منا مسؤول عن تصرفاته وأفعاله في العمل، بغض النظر عن الدور الذي يقوم به، أو المركز الوظيفي الذي يشغله. فمن دون القيادة الذاتية قد تعجز تماماً عن تعلم كيفية التمتع بعملك إلى أقصى حد، لأنك تركز أكثر على الخارج (الآخر)، وليس على الداخل (ذواتنا). إذن فلنكني تصبح قائداً عظيماً عليك في المقام الأول أن تقود ذاتك يومياً، ولن تكون قائداً للآخرين إلا عبر تطبيق ما تنادي به أولاً.

يأتي في المقام الثاني، فهمك لماهية الهندسة البشرية النفسية في العمل، والتي تعرف بأنها: العلم الذي يدرس تأثير الذكاء العاطفي للموظفين وعلاقتهم ببعضهم في العمل - ويعرف الذكاء العاطفي بأنه: القدرة على معرفة المشاعر الخاصة ومعرفة

^{١٩٤} موقع جريدة الجزيرة (صحيفة يومية تصدر عن مؤسسة الجزيرة للصحافة للطباعة والنشر ومقرها الرياض، أسسها الشيخ عبدالله بن محمد بن خميس و) الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله الربيعي) عام 1960 م الموافق لعام 1379 هـ يرأس تحريرها الآن خالد المالك.

مشاعر الآخرين، والقدرة على تحفيز أنفسنا وإدارة انفعالاتنا؛ سواء مع ذواتنا أو مع الآخرين - فالإحساس بالتوتر وخيبة الأمل وعدم الرضى يمكن أن يتراجع إذا عملنا على تنمية الذكاء العاطفي، عندها ستتحسن الإنتاجية، والإحساس بالرضى في العمل .

اعمل على إيجاد ذلك القابس الداخلي الذي يمنحك إذا ما ضغطت عليه شعوراً بالرضا وتحقيق الذات، عن طريق شحن إرادتك الذاتية، وإعطاء المزيد من القيمة لعملك، كي تستطيع الاستمتاع بمهنتك وحياتك، فالعمل لناس كثير ليس مالا فقط ، إنما غذاء عاطفي وروحي وشغف ونجاح . اصغِ إلى روحك وافتح لها المجال لتتفتح... وهذا ما يأتي في المقام الثالث .

أما المقام الرابع، يركز على أهمية رسم مسارك الشخصي، أي خطة الحياة التي تتبعها، لأنها ستبين لك مدى أهمية معرفتك لما تريده أولاً، وامتلاك صورة واضحة عن النتائج المرجوة. كما

عليك أيضاً أن تضع خطة للعودة إلى السكة الصحيحة فيما إذا انحرفت عن المسار الذي رسمته . وتذكر دائماً أن النجاح يبدأ في التفكير بالنجاح .

وفي المقام الخامس تأتي أهمية التواصل مع الغير، وذلك عن طريق الاستماع الجيد واستيعاب وجهات نظر الآخرين قبل إصدار الأحكام وإثارة الجدل. فهذا الأمر من شأنه أن يخدمك جيداً فيما يتعلق بالتأثير على الآخرين والتواصل معهم .

في المقام السادس، تأتي المهارات والسمات القيادية، التي يجب عليك تعلمها وتطويرها والتحلي بها، ومنها (القيادة تبدأ بالقائد - القيادة أساسها المرونة - القيادة تعني التحلي بالصلافة وهي رمز الأمان - القيادة هي أن تفهم بأننا جميعاً مختلفون - القيادة هي العمل المستمر لتحسين الذات - القيادة تعني امتلاك رغبة شديدة في القيادة..) وأن تدرك تماماً أن الارتقاء في

مجال تطوير المهارات القيادية في مكان العمل يكمن في مساعدة الآخرين في تحقيق النتائج المرجوة التي يبتغونها .

أما المقام السابع، فيركز على أهمية تأمين خدمة عالية الجودة للعملاء، فخسارة عميل واحد تكلف كثيراً، وخدمة العملاء الجيدة تتحقق بمعاملة الناس باحترام وبلطف وتعاطف وإبداء الاهتمام بهم. كما أنها مؤشر واضح يدل على ارتفاع معنويات فريق العمل .

وأخيراً.. اعلم أنك مُعرضٌ لتغيرات كثيرة في مجال العمل وفي حياتك الشخصية، وهذا التغير يحصل دائماً ويومياً، والتحدي يكمن في كيفية التعامل معه، وبذل الجهد والتحرك، ما يعني أن تتعلم دوماً أشياء جديدة.. والخيار بيدك لتحسين الأمور حتى تصمد وتستمر .

معلومة: القيادة ليست أن تكون في مقدمة الترتيب، بل أن
تكون في مقدمة التأثير.. !! كن مؤثراً تكن قائداً..!!

تميز في كل شئ

من أروع الشخصيات هو الانسان المتميز والمبدع؛ المتميز في مجال عمله؛ المتميز في شخصيته؛ المتميز في تعامله مع الناس؛ المتميز في أخلاقه؛ حتي تفوز بأروع شخصية فكن متميزاً...!! ولكن كيف تكون متميزاً في حياتك...!!؟، الملايين من الناس رأوا التفاحة تسقط، لكن واحد فقط تساءل عن سبب سقوطها هو (نيوتن)، هذا هو معنى أن تكون متميزاً، متفرداً في رؤيتك للأمور، أن تكون متميزاً يعني أن تنظر للحياة بشكل مغاير عن الطريقة المعتادة، أن تفكر في الأمور بشكل مختلف، أن تعمل بشكل مختلف فهذا هو التميز.

عرف العالم التربوي رنزولي (التميز) بأنه تمتع الفرد بقدرات فوق المعدل العادي، والتمتع بالقدرات الإبداعية، وقدرات العمل والإنجاز. وعرف مكتب التربية الأمريكي عام ١٩٧٢ م الأفراد المتميزون بأنهم الأفراد المؤهلون بدرجة عالية،

والذين يتميزون بدرجات عالية من الأداء، وفي تعريف آخر عرف الفرد المتميز بأنه صاحب الأداء العالي مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها في قدرة أو أكثر.

الباحث عن المجد، هو في الحقيقة انسان باحث عن التميز والتفرد، وحتى تكون مبدعاً ورائعاً لا بد أن تكون أولاً متميزاً، والجميل أن الناس بالفطرة متميزون، لكن البعض يخاف من أن يكون كذلك، فيذوب مع الناس، اذن..لا تفكر هكذا ولا تقمع قدرتك على التميز، واتخذ القرار الشجاع بأن تكون متميزاً ورائعاً.

عندما يُقرر شخص شيئاً؛ في الأغلب أكثر الناس يتبعونه خوفاً من أن يظهروا غير طبيعيين ومختلفين، جرب أن تفعل شيئاً آخر، ربما ذلك الشيء سيفاجئهم ويذهلهم، وسيتفوق على اختيارهم لأنك ستفعل شيئاً مغايراً عن الذي حسبوا أنه هو

الصواب. ابحث عن التميز في كل شيء، وأظهر للعالم بأنك انسان متميز، لا تدع الخوف يوقف بحثك عن التميز.

يقول الله تعالى في كتابه الكريم: " كنتم خير أمة أخرجت للناس " (١٩٥)، وفي آية أخرى: " وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون " (١٩٦)، وقال عليه الصلاة والسلام: ((إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه)) (١٩٧)، فأمتنا أمة متميزة، وقد حثنا القرآن الكريم ورسولنا محمد - صلى الله عليه وسلم - على التميز والإخلاص في العمل وإتقانه، فعلى المؤمن السعي دائماً للتميز في كل أمر من أمور حياته، وذلك من خلال عمله بما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، من توجيهات للإخلاص، وإتقان العمل، وبذل للجهد دون رقيب، مع إخلاص النية لله تعالى، والتوكل عليه في كل هذه الأمور،

١٩٥ آل عمران : ١١٠

١٩٦ التوبة : ١٠٥

١٩٧ الراوي : عائشة أم المؤمنين | المحدث : الألباني | المصدر : السلسلة الصحيحة ،

الصفحة أو الرقم | 1113 : خلاصة حكم المحدث : ذكر له شواهد

فبذلك يكون قد وضع قدمه على أولى درجات التميز، فمع وجود الرغبة، وبغض النظر عن العمر وعن الظروف المحيطة، ثم البدء في تطوير أدائه وتفكيره، ومسايرة كل ما هو جديد من أبحاث وتجارب وخبرات وإبداعات تتناسب مع عقيدتنا، وحسن تخطيط مع تحمل الصعاب والأزمات في سبيل ذلك، والإيمان بأهمية دوره في الحياة، مع التحلي بثقة كبيرة بالنفس، فبهذا كله يستطيع أن يحقق درجات عالية من الأداء، ليصبح فرداً متميزاً..

ما المانع أن تكون متميزاً في مجال عملك؛ أو في مجال تخصصك..؟! بعض الناس تتكاسل وتتراخي في مجال عملها وتمنع أن تقدم المزيد؛ والأفكار الابداعية التي تكون بداخلها؛ بسبب أنها تخاف من نقد الناس لها، أو سخرية الناس من تميزه وابداعه؛ أو تحبب بعض الناس له؛ ولكن قدم الابداع والتميز في مجال عملك ولا تلقي بالاً لمن يريد احباطك وتأخيرك.

الفشل : هو التوقف عن المحاولة.

النجاح : هو الاستمرار في المحاولة.

التمييز : هو الاستمرار عندما يتوقف الآخرون.

الفصل السابع

(ضع بصمتك قبل أن ترحل...!!)

- بادر ولا تتردد.
- اترك أثراً.
- تحمل الصعوبات.
- ازهد في الدنيا.
- اكسر الوهم.
- ثق بنفسك.
- تخلص منه بسرعة.
- كم عمرك الآن...!!؟

obeikandi.com

بادر ولا تتردد

التردد.. آفه ، إن ابتلي به أحد الناس أصيب بالفشل ، والتعب ،
والحزن ، والتأخر..!! ولكن المبادرة فيها من الخير من السعادة
والراحة والنجاح حتى وإن فشلت المبادرة في أولها فحتماً سوف
تنجح، لأن أي نجاح يسبقه فشل ومحاولة وتجربة وعزيمة وإصرار
ومبادرة.

كان لي صديق قلما يقبل علي أمر يتردد فيه فظل سنوات
وهو علي حاله ولم يتقدم خطوة واحدة إلي الأمام ، فهو يتردد
من الإقدام علي الأمور خوفاً من النتائج ، أو خوفاً من المستقبل
، أو غير ذلك ولكن علي الإنسان المبادرة ولا يتردد ، فالله
سبحانه وتعالى يقول في كتابه : ((فإذا عزمتم فتوكل علي

الله)) (١٩٨)

وواجب علي الإنسان إذا عزم علي أمر من الأمور أن يتوكل علي الله ، ولا يهمله الفشل أو الأخطاء التي تقابله ، فالله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملاً ، قال تعالى " إنا لا نضيع أجر من أحسن عملاً " ^(١٩٩) فالمبادرة صفة من صفات الناجحين الرائعين ، فكن إنساناً مبادراً تكن إنساناً رائعاً.

(المبادرة) لفظٌ جميل، ومعنى عظيم توحى بالجديّة، وتشعر بالعزيمة، وتنبئ عن علوّ الهمة والتأمل في كتاب الله وفي السّنة النبوية يجد (المبادرة، أو ما يماثلها وتقاربها من الألفاظ (كالمسارعة، والمسابقة) كثيرة، ولكن (المسارعة) في القرآن أكثر و(المبادرة) في الحديث أكثر، أما (المسابقة) فقد وردت فيهما على السواء. ^(٢٠٠) وأهل اللغة يقولون: " المسارعة إلى الشيء المبادرة

^{١٩٩} الكهف : ٣٠

^{٢٠٠} نظرة النعيم ٨ / ٣٣٨٨

إليه^(٢٠١). وقد تجتمع لفظة (المسارعة) و(المسابقة) في آية واحدة ويوصف بذلك أصحاب الإيمان والخشية كما في قوله تعالى ((أُولَئِكَ يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ هَا سَابِقُونَ))^(٢٠٢)

وفي صحيح البخاري من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعتُ رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: ((من أنفق زوجين من شيء من الأشياء في سبيل الله، دعي من أبواب - يعني: الجنة - يا عبد الله هذا خير، فمن كان من أهل الصلاة دعي من باب الصلاة، ومن كان من أهل الجهاد دعي من باب الجهاد، ومن كان من أهل الصدقة دعي من باب الصدقة، ومن كان من أهل الصيام دعي من باب الصيام، وباب الريان. فقال أبو بكر: ما على هذا الذي يدعى من تلك الأبواب من ضرورة،

^{٢٠١} لسان العرب ٨ / ١٥١

^{٢٠٢} (المؤمنون: ٦١..)

وقال: هل يدعى منها كلها أحد يا رسول الله...؟، قال: نعم، وأرجو أن تكون منهم يا أبا بكر. (٢٠٣)

إنها مبادرة وطموح، وهمّة عالية تدعو أبا بكر - رضي الله عنه - للتفكير في الإسهام في مجالات الخير كلّها، وإنما تجتمع أعمال البرِّ وأنواع المبادرات في عظام الرجال كأبي بكر الصديق رضي الله عنه.

لما كانت المبادرة صفة محمودة ذكرت في القرآن الكريم في عدة مواقف وهناك موقف ربما يدهش الكثير لغرابته ولروعته، ذلك الموقف هو موقف النملة المبادرة صاحبة القرار والمسؤولية التي صاحت في معشر النمل قائلة: (يَا أَيُّهَا النَّملُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِّنْ قَوْلِهَا...) (٢٠٤) ولعل بقية النمل شاهد نفس الموقف

(رواه البخاري) ٢٠٣
النمل: ١٨ ٢٠٤

ولكن ردة الفعل اختلفت .. فكانت هي المبادرة التي تحملت
المسؤولية فاستحقت بذلك أن تذكر في القرآن الكريم.

كن مُبادراً .. تعني أن حياتك يجب أن تكون نتاج
قراراتك، قراراتك التي تتحملها أنت، أنت فقط تتحمل
مسؤولية اتخاذها.

كن مبادراً .. تعني أن حياتك يجب أن تكون نتيجة قيم
أنت تؤمن بها، ولديك اليقين الكامل فيها وتعيش حياتك وفقاً
لها، ولديك الاستعداد أن تموت من أجلها، ألم تسمع قصة بلال
بن رباح رضي الله عنه (أحدُّ أحد) ؟ وعلى سبيل المثال، من كان
الصدق يمثل قيمة عالية عنده، فهو يعيش حياته وفقاً لذلك،
ولا يكذب مهما كان الأمر، ومهما كان الصدق مرأً، ولأنه إنسان
مبادر فإنه يقول الصدق مهما أحيط بمجتمع كاذب.

أن تكون مُبادراً .. يعني أنه لا يجب بأي حال من الأحوال
أن تكون حياتك نتيجة لقرارات انفعالية، تخضع للمزاج أو

المشاعر أو ما يريده أو ما قد يقوله الآخرون، أن تكون مبادراً.. يعني أن تنبذ قوانين الفيزياء في التعامل مع البشر، بمعنى أن قاعدة.. ((لكل فعل رد فعل مساوٍ له في القوة ومضاد له في الاتجاه..)) تنطبق عند التعامل مع الآلة، ولا تنطبق أبداً في التعامل مع البشر، بل يجب أن تخضع لقوانين الفعالية العالية، وأولها أن تكون مبادراً، فكم شخصاً قام بتصرفات وأعمال وهو غير راضٍ عنها وندم عليها لاحقاً..!!؟، ولكنه قام بها حتى لا يشذ عن الجماعة أو حتى يحقق تطلعات الآخرين، وأحياناً يشعر بالغضب والانفعال؛ لأنها لا تتفق مع مبادئه، ولكنه يستسلم لعملها، لهذا نقول أن حياتك يجب أن تكون مبنية على قرارات خاضعة للمبادئ لا لما يريده الآخرون، فإن كان ما يريده الآخرون يتفق مع المبادئ، فالحسن زاد حسناً، وإن لم يكن فـ (قل هذه سبيلي أدعو إلى الله على بصيرة أنا ومن اتبعني).

كن مُبادراً .. ابحث في حياتك عن أمور تحتاج إلى تغيير وتقويم، لا تنتظر أحداً يأتي من الخارج ليغيرك، لا تنتظر صدمة

أو حادثة توقظك، بل بادر بتغيير حياتك للأفضل ثم طور ما غيرته ليكون أفضل ما يكون.

إن مما يؤسف جمود بعض الناس في روتين قاتل دون تغيير أو مراجعة أو محاسبة فهؤلاء دينصورات العصر- الحديث لا يتأثرون؛ ولا يتغيرون؛ ولا يتطورون؛ ولا يتكيفون؛ ولا يلاحظون المتغيرات الكثيرة من حولهم. ولا عجب إن قلنا لك أن هناك من هم أسوأ من ذلك.. إنهم من يتغيرون ولكن للأسوأ.. إما بتقليد أعمى؛ أو لمجرد لفت الأنظار؛ أو في محاولة لإثبات الوجود؛ بتقليعات غريبة أو شرقية لا تمت لديننا ولا لقيمنا بصلة.

كن مُبادراً.. فكر في أمر يهمك ويهم مجتمعك، كن متميزاً في مجال يجذبك ويستهويك.. اعرضه على ميزان الشرع والعقل والقيم والأخلاق والبيئة فإن وافقها فهو مما يجدر بك الاستمرار بل والتميز فيه.

كن مُبادراً .. ابحث عن هواياتك أو تعلم هوايات سامية .. اقرأ كتاباً نافعاً .. احضر دورة مفيدة .. جالس المفكرين وأصحاب الرأي والمشورة والتفكير .. استخدم طاقات عقلك لإيجاد حلول مختلفة لمشاكل معاصرة .. فكر في تحسين وضعك الديني والمادي والوظيفي والأسري .. اكتب أهدافاً تود تحقيقها قصيرة وبعيدة المدى .. اجعل أهدافك نصب عينيك .. بادر في التحرك خطوة للأمام نحو تحقيق أهدافك. كن مُبادراً .. كن اليوم أفضل من أمس .. بادر ولا تتردد... (٢٠٥)

قال عمرو بن العاص رضي الله عنه:

ثلاث لا أناة فيهن؛ المبادرة بالعمل الصالح ودفن الميت

وتزويج الكُفء^(٢٠٦).

اترك أثراً

^{٢٠٥} مقالة بعنوان (كن مبادراً) - موقع جريدة آفاق بالكويت - العدد ١٠٧٦
^{٢٠٦} العقد الفريد - ابن عبدربه الأندلسي - ص ١١٩ - ج ٢ - ط ١ - ١٤٠٤ هـ - دار الكتب العلمية - بيروت .

حينما دققت وفكرت لدقائق مع نفسي ثم قلت لها: ما الذي قدمته..؟؟!! ما هو الأثر الذي تركته في هذه الحياة..؟؟!! ما هي الأفعال التي يتذكرني بها الأشخاص بعد مماتي..؟؟!! اذا مات الإنسان تأثر من حوله بوفاته حزناً عليه ، فترى الناس وهم في الجنازة حزينين علي هذا الميت وكذلك أهله وأولاده وزوجته يتأثرون بوفاته ، ثم تهدأ النفس يوماً ما بعد يوم ، فتمر الأيام والأسابيع والشهور والسنون ويبقي الأمر طبعي جداً.. لقد نُسي الميت.. لا اله الا الله ، ولكن إذا كان له أثر ينتفع به بعد الممات فيتذكره الناس ويدعون له بالرحمة والمغفرة ، ويكون في قلوب الناس ويصبح شخصية توفت وتركت أثراً بعدها.

لنتوقّف لحظة..!! نراجع أنفسنا.. الطريق الذي سلكناه.. هل تَرَكْنَا مَنْ أَثَرُ..؟؟!! نَعَمْ أَثَرُ..!! نحن في هذه الدّنيا في رحلة سفر..!! وعلينا.. أن

نترك فيها أثر قبل أن نرحل..
ربما لن يكون أثرنا كبيراً.. مجرد زرع ابتسامة في روح شخص
ما.. ستجعل لنا أثراً في روحه.. مجرد سقاية شتلة...!! ستجعل
لنا أثراً في شاكلها وجمالها..
لنرحل.. ويكن لنا أثر: وإن من أهم ما يترك الأثر.. الكلمات..
!! ذلك اللسان الذي يترك الكثير من المعاني..
إن الكلمة الطيبة.. يخلد ذكرها في روح أشخاص سمعوها..
هم لن ينسوها أبداً...!!

الأثر.. يكون في أفعال صغيرة ابتسامة، مساعدة، لعب،
صداقة.. ولكنها تترك أثراً عميقاً...!! أثر حب ومودة وتفاؤل..
فلنكن دوماً نزرع الأثر: فلنخلق في سماوات العطاء.. إن
الأفعال الصغيرة تغدو كبيرة..! يوماً بعد يوم..! سوف
نرحل.. وسينقى ذكرنا..! فلنفكر ماذا فعلنا وأعطينا في هذه
الدنيا..! ولنفكر في ما سوف نعطي..!

كل يوم .. فلتزَيْنِ جدارَ غرفتك .. فلتَرَأِ جع كل يومٍ ما
قمتِ به بالأُمسِ من أثرٍ ..
ولتكتبِ بالزاوية الأخرى آثارك لليوم ..! آثارٌ صغيرة تزرع
الكثير . فلنكن ذواتِ أثر:"

لا تَمُتْ في الظل وكن ذا أثر لا ندري إن كان من
الأفضل، أم من الأسوأ أن يعيش الإنسان ويموت في الظل،
حيث لا يعلمُ بحياته أحدٌ، ولا يدري بموته أحد، هكذا ببساطة
أتى ومشى واغتذى وارتوى، وفعل في الحياة ما فعل، ثم رحل،
لم يأخذ شيئاً من الحياة، ولم يصف شيئاً إليها ..!

هنا يدرك المرء أن ما قدّمه لنفسه من خير هو كل ما
سيرحلُ به : ((وَمَا تَقْدُمُوا لَأَنفُسِكُمْ مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ
هُوَ خَيْرٌ وَأَعْظَمُ أَجْرًا))^(٢٠٧)

^{٢٠٧} ((المزمّل: ٢٠)).

لكنَّ اللهَ - تعالى - لا يريدنا أن نرحلَ هكذا دون أثرٍ، وإلا لما استحثَّنا النَّبِيُّ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - لتركِ عملٍ لا ينقطعُ بالموتِ، ((إذا مات الإنسان انقطع عنه عمله إلا من ثلاثة: إلا من صدقةٍ جاريةٍ أو علمٍ ينتفع به أو ولدٍ صالحٍ يدعو له))^(٢٠٨) لذا؛ لا تدعُ نفسك في الظلِّ، بينما ينيرُ غيرُك الحياةَ بعلمهم وعملهم، بل سابقُ وسارُعُ وأضف لرصيدك شيئاً يبقى، ولو مجرد كلمةٍ حقٍّ تُقرأُ فتُنقل فتؤثر فتؤجر، لو خرج كلُّ المتقاعسين من الظلِّ، وحملوا بأيديهم قناديلَ الهدى والدَّعوةِ إلى الخير والإصلاح والعودةِ إلى الله، لتغيَّرت أحوالُنا كثيراً.. فلينظرُ كلُّ منَّا لنفسه، وليسألها: ما الذي تركته لمن خلفي...؟! إن لم تجد شيئاً يستحقُّ فاعملْ على إيجادِ شيءٍ ذي قيمةٍ، لا تحقرنَّ شيئاً من الأعمال، فلربما كانت هي الأعظم أثراً، إن كلمةً مؤثرة تكتبها، أو نصيحةً هينة تُسديها، أو بطاقةً لطيفة تهديها، أو ابتسامةً صغيرة تُبديها قد تكون ذات أثرٍ كبيرٍ فاعلِ على من حولك...!!

^{٢٠٨} ((رواه مسلم ١٦٣١)).

لا تدع الأيام تنساب من بين يديك دون أن تضع لمسة لك بها،
ولو في محيطك الصغير؛ عائلتك، أصحابك، جيرانك، اغتنم
الفرص فهي لا تتكرر كثيراً، لا تمت دون أن تضيء شمعة لمن
سيأتي بعدك، أو تبذر بذرة لشجرة يستظل بها من يخلفك، ازرع
زهرة صغيرة، وإن لم تستطع زرعها فارسمها، ولون بألوانها
المشرقة حياة أناس لم يروا في الحياة إلا جانبها المظلم، كن ذا أثر
في حياتك، كن ذا أثر.

نصيحة: أينما توقفت سفينة حياتك .. اترك أثراً
نافعاً... وامضِ وشعارك: (واجعل لي لسان صدق في الآخرين).

تحمل الصعوبات

ألم تسمع كيف كان النبي - صلي الله عليه وسلم -
يتحمل الصعوبات..؟! ألم تسمع كيف كان - صلي الله عليه

وسلم - يتحمل أذي المشر-كين من سب ، وشتم ، وافتراء ،
وكذب ..!!؟!! انه كان أروع شخصية يُضرب بها المثل في كل شي
، ما من أحد في هذه الدنيا إلا وتقابله الصعوبات والعوائق في
طريقه ، مشكلات في البيت ، ومشكلات في العمل ، مع
الأصدقاء ، ومع الجيران؛ وهكذا،، فالحياة مليئة بالصعوبات
والعوائق والتحديات التي تعيقنا من الوصول إلى أهدافنا ، أو
الوصول إلى ما نريد تحقيقه ، فما العمل اذن..؟ وكيف السبيل..
!!؟!! فما علينا إلا أن نتحمل هذه الصعوبات لكي نحقق ما نريد
، فلا تستسلم ، ولا تيأس فيجب عليك مواكبة المسير ، وتخطي
الحواجز الصعبة ، فمن شأنك أن تجعل من نفسك شخصية
رائعة ، صبورة ، متحملة للعوائق والصعوبات التي تواجهك
في العمل ، أو في البيت ، أو في الشارع ، بل في كل مكان.

فلن تذوق حلاوة النجاح إلا بالتعب ،. والمشقة
والمثابرة ، وتحمل الصعوبات ، فهذه الصعوبات تعلم الإنسان
كثيراً وتعلمه أشياء جميلة ونافعة ، فهي تكشف لنا من حولنا ،

ونتعلم أيضا من أخطائنا ، لنحاول مرة أخرى ، وتقوي من شخصيتنا بحيث يصبح الإنسان قادرا علي مواجهة التحديات والصعوبات مرة أخرى ، فيا أيها الإنسان لتكن شخصاً رائعاً فكن ممن يتحملون الصعوبات في هذه الحياة.

رجل له ستون عاماً ، منذ أن كان طفلاً يبلغ السادسة من عمره ، شجعه والده للعمل الحر في مجال المعمار ، ولم يدخل المدرسة حتي ليتعلم القراءة والكتابة، وهو أب لأربعة بنات ، زوج منهم ثلاثة وتبقت الرابعة، فيقول هذا الرجل: كم تحملت الصعوبات منذ أن كنت طفلاً وحتى الآن..!!؟ ، فقد أصابه مرض في ركبته فهم يأخذ الحقن والمسكنات لكي يواصل عمله اليومي ، فلم يستطع أن يترك هذا العمل الحر ، لأنه ليس متعلماً، وفي نفس الوقت قد بلغ من العمر عتياً ، فيقول: إن تركت هذا العمل فماذا أعمل..!!؟ فأنا لست متعلماً ولا أجد عمل أي شيء ولا أجد القراءة والكتابة ، حتي أقوم بعمل يناسبني، وبعد هذا كله فان هذا الرجل راض عن ربه وعن رزقه وقدره الذي

قدرة الله له ، فكم تحمل هذا الرجل من الصعوبات التي قابلته
في هذه الحياة ، فكم هو رائع هذا الرجل..!!؟

يقول الشيخ محمد الغزالي رحمه الله: (إن مصاعب الحياة
تتمشى مع همم الرجال) علوًّا وهبوطاً
كثيراً ما توقفت أمام كبوات الحياة التي تقابلني ساخطاً،
متسائلاً - في جهل - لماذا توجه لي دائماً الحياة ضربات قوية،
أترنح من ثقلها وشدتها، أتساءل ويتساءل معي الكثيرون ممن لا
يفقهون فلسفة القضاء والقدر لماذا تضرب العواصف العاتية
حياة أشخاص، بينما تمر كالنسيم على أشخاص آخرين لكنني
حينما تجولت في سيرة الحبيب صلى الله عليه وسلم توقفت كثيراً
أمام أحب البشر إلى رب البشر - والمصائب تنهال عليه فقومه
يكذبونه وهو الناصح لهم، وأصحابه يُقتلون أمام عينيه، ويُتهم
في عرضه وشرفه. وهو أشرف وأكرم وأفضل. خلق الله حينها
أدركت أن الصواعق لا تضرب إلا قمم الجبال الشاخنة، وأن
المنحدرات لا تذهب إليها إلا المياه الراكدة المحملة

بالأوساخ وأن المرء يتلى على قدر دينه كما بين الحبيب صلى الله عليه وسلم، إن الحياة تُعطي لكل واحد من روادها ما يطبق على حمله، والقيام به وكلما علا المرء وارتفع كلما وجهت له الحياة أقوى وأعنف ما لديها، إن العظماء يولدون من أرحام أمهاتهم، والحياة تتربص بهم، توجه لهم كل يوم صيحة حرب، أو نذير معركة إن الصك الذي يجب أن يُوقع عليه كل طموح، هو التزام بالصمود والشموخ أمام مشكلات الحياة ومصائبها، والاستئساد أمام ما توجهه له من بلايا وعوائق، فكن جبلا يا صديقي.. ولا ترهبنك ضربات الصواعق العاتية فقد ثبت في تاريخ الأبطال أن النصر- في الحياة يحصل عليه من يتحمل الضربات لا من يضر بها) (٢٠٩)

حقيقة

من لا يستطيع تحمل الصعوبات الصغيرة لا يستطيع تحقيق
أشياء عظيمة.

ازهد في الدنيا

ربما رأيت شخصاً معه المال والعقارات وغير ذلك ، وإذا جلست معه واستمعت له أو سمعت عنه ، فقد تجده زاهداً في الدنيا غير متعلق بأمور الدنيا ، يخدم الناس ويقضي- حوائجهم بدون مقابل ، ينفق من ماله ويتصدق ، يساعد المحتاجين ، يأكل ويشرب ويتمتع بماله في الدنيا ، ولكن يعلم أن كل هذا زائل ، ولا تهمه هذه المتع ، فهو يرغب في الحياة الآخرة ، يرغب أن يحسن الله ختامه ، يرغب أن يغفر الله له ذنوبه...!! فمن كان زاهداً في الدنيا أحبه الله ، ومن أحبه الله أحبه الخلق ، ولكن الزهد ليس كما يفهمه البعض بأن يلبس القديم من الثياب. ولا يتطهر ، أو لا يغتسل ، أو لا يخالط الناس ، بل ان الزهد بأن تتمتع بكل نعم الدنيا المباحة من غير تعلق بالدنيا ، مع طاعة الله أولاً ، بإيتاء أوامره واجتناب نواهيه.

إذا رأيت إنساناً زاهداً فيما عند الناس ، لا يتذلل لهم ،
يتعفف في حاجاته ، يقضي حاجته بنفسه مادام مستطيعاً ، يُعامل
الناس كأنهم بشر - وليس لأنهم ذو مناصب عليا ، أو أنهم
أصحاب أموال ويريد أن ينتفع بما عندهم ، فهذا النوع من
الناس تُحبه الناس وتشكر فيه ، فمن كان زاهداً فيما عند الناس
أحبه الناس ، وإذا أحبه الناس كان من الشخصيات المحبوبة
والمؤثرة والرائعة.

وهذا موجود في سنة نبينا محمد - صلى الله عليه وسلم -
عن سهل بن سعد الساعدي - رضى الله عنه - أنه قال: جاء
رجلٌ إلى النبي - صلى الله عليه وسلم - فقال: يا رسول الله:
دَلِّني على عمل إذا عملته أحبَّني اللهُ وأحْبَبني الناسُ؛ فقال: "

ازهد في الدنيا يحبك الله، وازهد فيما في أيدي الناس يحبك
الناس".^(٢١٠)

قال الحافظ ابن رجب: ومعنى الزهد في الشيء
الإعراض عنه لاستقلاله واحتقاره وارتفاع الهمة عنه، يقال:
شيءٌ زهيدٌ أي قليل حقير، وقد تكلم السلف ومن بعدهم في
تفسير الزهد في الدنيا وتنوعت عباراتهم عنه، وفي الحديث "
والزهادة في الدنيا ليست بتحريم الحلال ولا إضاعة المال؛
ولكن الزهادة في الدنيا أن لا تكون بما في يديك أوثق مما في يد

^{٢١٠} حسن [أخرجه ابن ماجه (٤١٠٢)، والعقيلي في "الضعفاء" (١١/٢)، والطبراني في
"الكبير" (٥٩٧٢)، وابن عدي في "الكامل" (٤٥٨/٣)، والحاكم (٣١٣/٤)، وأبو نعيم في
"الحلية" (٢٥٢/٣-٢٥٣)، والقضاعي في "مسند الشهاب" (٦٤٣)، والبيهقي في
"شعب الإيمان" (١٠٥٢٣)] عن أبي حازم، عن سهل بن سعد الساعدي - رضى الله عنه - ،
فذكره مرفوعاً. قال النووي في "الأربعين" (ح ٣١): "حديث حسن رواه ابن ماجه وغيره
بإسناد حسنة". لكن تعقبه ابن رجب في "شرحه للأربعين" وقال: وفيه نظر، ثم بين ما في
الحديث من نقد إسنادي معتبر وإن كان المعني حسناً.

الله، وأن تكون في ثواب المصيبة إذا أنت أصبت بها أرغب فيها
لو أنها بقيت لك" (٢١١)

وقال أبو مسلم الخولاني - رضى الله عنه -: ليس الزهادة
في الدنيا بتحريم الحلال ولا إضاعة المال، إنما الزهادة في الدنيا
أن تكون بما في يد الله أوثق منك بما في يديك، وإذا أُصبت
مصيبةً كنت أشد رجاءً لأجرها وذررها من إياها لو بقيت
لك (٢١٢)، وأن يكون مادحك وذامك في الحق سواءً (٢١٣)

(وصار المتأخرون كثيراً ما يقرنون بالفقر معنى الزهد،
والزهد قد يكون مع الغنى وقد يكون مع الفقر؛ ففي الأنبياء
والسابقين الأولين من هو زاهد مع غناه كثير، والزهد المشروع

٢١١ صحيح موقوف [أخرجه الترمذي في الزهد (ح ٢٣٤٠)، وابن ماجه في الزهد
(ح ٤١٠٠)، من رواية عمرو بن واقد عن يونس بن حليس عن أبي إدريس الخولاني عن أبي
ذر عن النبي - صلى الله عليه وسلم -، وقال: غريب لا نعرفه إلا من هذا الوجه، وعمرو بن
واقد منكر الحديث، قال ابن رجب: "قلت الصحيح وقفه كما رواه الإمام أحمد في كتاب
الزهد". يعني الصحيح أنه من كلام أبي إدريس الخولاني.
٢١٢ أخرجه أحمد في "الزهد" (٩٦). وانظر "جامع العلوم والحكم" (ص ٢٨٩) بتصرف
٢١٣ انظر: "جامع العلوم والحكم" (ص ٢٨٩) بتصرف، ط ١ دار المعرفة - بيروت ١٤٠٨.

ترك ما لا ينفع في الدار الآخرة، وأما كل ما يستعين به العبد على طاعة الله فليس تركه من الزهد المشروع^(٢١٤)

قال عمرو بن العاص :

ما أبعد هديكم من هدي نبيكم، أما هو: فكان أزهد الناس في الدنيا، وأما أنتم: فأرغب الناس فيها.^(٢١٥)

^{٢١٤} انظر: "مجموع الفتاوى" (ج ١١ ص ٢٨).

^{٢١٥} المستدرك على الصحيحين - ج ٤ - ٦٥٥٢ - ٨٦٩٢

اكسر الوهم

كنت أعمل في صيدلية لبيع الدواء ، وكان يأتيني رجل ويقول لي: قس لي الضغط...!! فأقول له: لماذا تريد أن تقيس الضغط..!!؟ فقال لي: أشعر بالصداع..، فقيست له ضغطه وكان مضبوطاً..، ثم جاءني بعد يومين.. وقال لي: قس لي الضغط..!!، ثم كررت سؤالي له لماذا تريد أن تقيس الضغط..!!؟ فقال لي: أشعر بتنميل في أصابعي..!! ثم جاءني مرة ثالثة وقال لي: قس لي الضغط..!! ثم سألته نفس السؤال ، لماذا تريد أن تقيس الضغط..!!؟ فقال: أشعر أن عيني ملتهبة...!! فجلست معه وتكلمت معه وقلت: مما تشكو..!!؟ فقال لي: إني أخاف من ارتفاع وانخفاض الضغط، فكان دائماً يتوهم أن به صداع ، أو عيني ملتهبة ، أو أصابعه بها تنميل ، فاكتشفت أنه موهوم بالمرض ، إذا أحس بالصداع ذهب إلي الطبيب؛ وإذا شعر بالدوخة ذهب إلي الطبيب..!! ثم يأتي بعد فترة ويقول لي أنه شعر بالتحسن وليس بي أي مرض..!! ثم تحدثت معه

وقلت له: اكسر هذا الوهم ، وعش حياتك، وغير أفكارك التي تعتقدها في نفسك ، حتي تفوز بأروع شخصية.

يذكر أن هناك ثلاثة كبيرة تابعة لشركة بيع المواد الغذائية.. وفي يوم من الأيام دخل عامل إلى الثلاثة.. وكانت عبارة عن غرفة كبيرة عملاقة... دخل العامل لكي يجرد الصناديق التي بالداخل... فجأة وبخطأ أغلق على هذا العامل الباب.. طرق الباب عدة مرات ولم يفتح له أحد...!! وكان في نهاية الدوام وفي آخر الأسبوع.. حيث ان اليومين القادمين عطلة.. فعرف الرجل أنه سيهلك.. لا أحد يسمع طريقه للباب...!! جلس ينتظر مصيره.. وبعد يومين فتح الموظفون الباب.. وفعلاً وجدوا الرجل قد توفي.. ووجدوا بجانبه ورقة.. كتب فيها.. ما كان يشعر به قبل وفاته.. وجدوه قد كتب..: ((أنا الآن محبوس في هذه الثلاثة... أحس بأطرافي بدأت تتجمد.. أشعر بتنمل في أطرافي.. أشعر أنني لا أستطيع أن

أتحرك..أشعر أنني أموت من البرد)) وبدأت الكتابة تضعف شيئاً فشيئاً حتى أصبح الخط ضعيف..الى أن انقطع...!!

العجيب أن الثلاجة كانت مطفأة ولم تكن متصلة بالكهرباء إطلاقاً..!! في وجهة نظرك ما الذي قتل هذا الرجل..؟؟ لم يكن سوى الوهم الذي كان يعيشه..!! كان يعتقد أنه في الثلاجة وأطرافه تتجمد...!! إذن الجو بارد جداً تحت الصفر...!! وأنه سوف يموت...!! واعتقاده هذا جعله يموت حقيقة...!! لذلك أيها الانسان العاقل لا تدع الأفكار السلبية والإعتقادات الخاطئة عن نفسك أن تتحكم في حياتك...!! نجد كثيراً من الناس قد يحجم عن عمل ما من أجل أنه يعتقد عن نفسه أنه ضعيف، وغير قادر، وغير واثق من نفسه...وهو في الحقيقة قد يكون عكس ذلك تماماً...!! حقاً إنها القناعات لكن تباً للمستحيل.

أم طه.. امرأة في السبعين من عمرها لا تجيد القراءة والكتابة... تمت ذات يوم أن تكتب بيدها لفظ الجلالة حتى لا تموت وهي لا تعرف كتابة لفظ الجلالة، فتعلمت الكتابة والقراءة، ثم قررت أن تحفظ كتاب الله. وخلال سنتين استطاعت (أم طه) الكبيرة في السن أن تحفظ كتاب الله عز وجل كاملاً.. لم يمنعها كبر سنها ولا ضعفها؛ لأن لها هدف واضح. . في حين أن الكثير يتعذر ويقول: أنا ذاكرتي ضعيفة وحفظي بطيء وهو في عز شبابه.. حقاً إنها القناعات.

أحد الطلاب في إحدى الجامعات في (كولومبيا) حضر- محاضرة مادة الرياضيات. . وجلس في آخر القاعة ونام بهدوء .. وفي نهاية المحاضرة استيقظ على أصوات الطلاب. . ونظر إلى السبورة فوجد أن الدكتور كتب عليها مسألتين فنقلهما بسرعة وخرج من القاعة، وعندما رجع البيت بدء يفكر في حل هاتين المسألتين. . كانت المسألتان صعبتين، فذهب إلى مكتبة الجامعة وأخذ المراجع اللازمة. . وبعد أربعة أيام استطاع أن يحل المسألة

الأولى. وهو ناظم على الدكتور الذي أعطاهم هذا الواجب الصعب...!! وفي محاضرة الرياضيات اللاحقة استغرب أن الدكتور لم يطلب منهم الواجب. فذهب إليه وقال له: يا دكتور لقد استغرقت في حل المسألة الأولى أربعة أيام وحللتها في أربعة أوراق تعجب الدكتور وقال للطالب: ولكنني لم أعطيكم أي واجب...!! والمسألتيان اللتان كتبتهما على السبورة هي أمثلة للمسائل التي عجز العلماء عن حلها...!! ان هذه القناعة السلبية جعلت الكثير من العلماء لا يفكرون حتى في محاولة حل هذه المسألة. ولو كان هذا الطالب مستيقظا وسمع شرح الدكتور لما فكر في حل المسألة. ولكن رب نومة نافعة.. وما زالت هذه المسألة بورقاتها الأربعة معروضة في تلك الجامعة حقاً بسبب هذا الطالب...!! إنها القناعات...!!

كان هناك اعتقاد بين رياضيي الجري. أن الإنسان لا يستطيع أن يقطع ميل في أقل من أربع دقائق. وان أي شخص يحاول كسر الرقم سوف ينفجر قلبه...!! ولكن أحد الرياضيين

سأل هل هناك شخص حاول وانفجر قلبه فجاءته الإجابة
بالنفي...!! فبدأ بالتمرن حتى استطاع أن يكسر الرقم ويقطع
مسافة ميل في أقل من أربعة دقائق. في البداية ظن العالم أنه
مجنون أو أن ساعته غير صحيحة لكن بعد أن رأوه صدقوا الأمر
واستطاع في نفس العام أكثر من ١٠٠ رياضي... أن يكسر ذلك
الرقم...!! بالطبع القناعة السلبية هي التي منعتهم أن يحاولوا من
قبل.. فلما زالوا القناعة السلبية من عقولهم استطاعوا أن
يبدعوا.. حقاً إنها القناعات..

اخواني وأخواتي في حياتنا توجد كثير من القناعات
السلبية التي نجعلها شناعة للفشل.. فكثيراً ما نسمع كلمة:
(مستحيل أصعب ألا أستطيع...) وهذه ليست إلا قناعات
سلبية ليس لها من الحقيقة شيء.. والإنسان الجاد المتوكل على
الله (يستطيع التخلص منها بسهولة...!!)

من فضلك:

اكسر حاجز الوهم .. جرب أن تعيش نضالك الحقيقي
النابع مما تؤمن به ولو مرة واحدة لتذوق حلاوته كل مرة .. أَلْجَم
كل صوت يطالبك بالعزوف عن قرارك ..

ثق بنفسك

الثقة بالنفس قد يعاني منها الصغار والكبار ، الرجال والنساء ، وقد تؤثر عليها التربية والنشأة ، والبيئة التي يعيش فيها الإنسان ، وغير ذلك كثير ، وفي وجه نظري أن البرمجة الذاتية للإنسان لها دور كبير في الثقة بالنفس؛ فإذا برمج الإنسان عقله الباطن أنه فاشل ، وغير قادر علي النجاح، وغير قادر علي مواجهة الآخرين، وغير قادر علي التحدث أمام الناس، فبالتالي سيحدث زعزعه داخلية ، تؤثر علي سلوكه الظاهري ، والعكس أيضا..

ذات يوم وأنا في الجامعة في محاضرة لدكتور في كليه التربية، فقد قال الدكتور: في المحاضرة القادمة نحتاج أن يخرج كل طالب ليتكلم خمس دقائق ويشرح موضوعا ما ، فمن يستطيع أن يخرج...!!؟ فرفع خمسة طلاب أيديهم ومنهم أنا من ٢٥٠ طالب، والباقي خجول وغير قادر علي مواجهة الناس .

يفقد الثقة بنفسه ، يبرمج عقله الداخلي أنه غير قادر علي تحقيق هذا العمل ، فتحدث زعزعه في الثقة وخوف وخجل وتوتر وغير ذلك.. وبفضل الله برمجت عقلي بأشياء ايجابية وقد أثني الدكتور والطلاب علي إلقائي للمحاضرة.. فالثقة بالنفس مكتسبة أكثر من أنها فطرية فلا بد من المواجهة والتجربة حتى وان أخطأت أو فشلت؛ ولكن اكسر- حاجز الخوف والتوتر وزعزعه الثقة.

في يوم الجمعة دخلت المسجد لأصلي الجمعة ، وبعد أن صليت ركعتين وجلست أنتظر الخطبة ، وفجأة تأخر الخطيب ولم يأت...!! فنظر المؤذن يميناً ويساراً علي الكثير ؛ ولكن كانت الاجابة بالرفض والخوف من صعود المنبر.. وبعد أن احتار المؤذن في عدم وجود أحد ليخطب الجمعة قمت أنا من نفسي- وصعدت إلي المنبر وألقيت السلام عليهم ، ومع العلم أنني لم أجهز لخطبة الجمعة ولم يكن في ذهني أي موضوع للإلقاء...!! ، أذن المؤذن للأذان الثاني ظللت أفكر في نفسي- وأقول لها ماذا

ستقول وعن أي شيء ستتحدث..؟؟؟ فظلت الأفكار تراود ذهني وتطرح علي كثيرا من الأسئلة ولكن كانت الاجابة في نفسي (ستنجح ان شاء الله) فتكلمت وخطبت الجمعة وتمت علي خير ، فالثقة بالنفس مكتسبة بدرجة كبيرة، فيجب علينا أن نكتسب هذه الثقة لكي ننجح في حياتنا ، وحتى نفوز بأروع شخصية بين الناس .

من الأشياء الرائعة والجميلة هي أن يشعر الانسان بالثقة؛ بأن يكون واثقاً من نفسه؛ وقدراته؛ ومهاراته؛ وابداعاته؛ وقبل ذلك كله أن يكون واثقاً في الله سبحانه وتعالى؛ بحسن الظن فيه؛ والرضا بقضائه وقدره؛ بعض الناس لديه زعزعة في الثقة بنفسه؛ فهو يقلل من شأن نفسه؛ ويقلل من قدراته؛ ويقلل من مهاراته؛ فهو يحقر من شأن نفسه؛ وتراه دائماً يائساً؛ مُحْبَطاً من الحياة..؟؟!! ولماذا هذا كله..؟؟!! فمن أروع الشخصيات الشخصية الواثقة بربها ويترتب علي ذلك الثقة بنفسها؛ لأنه يؤمن بأن كل أمر هو من عند الله.

الثقة بالنفس هو شعور باحترام الذات وقيمة النفس، والقدرة على مواجهة صعوبات الحياة والتأقلم مع الأجواء. ومن أسباب النجاح الشعور بالثقة بالنفس إذ لا يمكن أن تتحقق الأولى بدون تحقق الثانية. فالثقة بالنفس كالجناحين لا يمكن لطائر الطيران بدونهما، والثقة بالنفس قدرة مكتسبة أكثر من كونها فطرية، إذ أنها لا تشكل إلا (٦ في المئة) سلوك فطري والباقي مكتسب نتيجة التربية والمنشأ.

إن كل انسان يمتلك بداخله طاقة ابداعية مُذهلة، لكن المشكلة الوحيدة التي تقف أمامه وتعيق اكتشافه لهذه الهبة هو ضعف ثقته بنفسه، فمتى تخلص من هذه المشكلة ستخرج منه هذه الطاقة وتتجلى للوجود، ومن ثم ستبدأ أبواب النجاح بالإنفتاح والترحيب به ضمن قائمة الأشخاص الناجحين في حياتهم، وستجعله أكثر ليونة وتأقلماً في هذه الحياة المليئة بالعقبات.

وقبل الشروع في تقديم الجرعة الشافية لهذا الداء، لا بد لنا من فهم أسباب انعدام الثقة بالنفس، فكلمنا ازدادت معرفتنا بالداء كلما اقتربنا أكثر من الدواء، ونذكر منها: ((الشعور بالدونية)) ((أي أنه يقلل من شأن نفسه))، وبأنك مراقب من الجميع حتى في أبسط تصرفاتك، الخوف من إنتقاداتهم، التشاؤم السيئ، الخوف من أن ينتج عنك تصرف غير ملائم، تهويل الأمور والمواقف، الإحساس بالضعف وقلة الحيلة، وأخطر ما قد يسبب هذه العلة هو احتقار الذات وعدم الشعور بالإحترام الذاتي والتي ينتج عنها برجة سلبية للذات، فالذات حساسة للكلمات التي نلفظها ونؤمن بحقيقتها)).^(٢١٦)

وهناك مجموعة من العوامل التي تدعم الثقة بالنفس لدى الفرد يقدمها لنا الدكتور (محمد سيد رمضان)^(٢١٧)، يمكن أن نستقيها من خلال المنهج النبوي؛ وهي كالآتي:

^{٢١٦} موقع الرأي السعودي - 29 مارس ٢٠١٣
^{٢١٧} دكتوراة في علم النفس ، وخبير نفسي وتربوي/ مصر

١ - تغيير الأسماء القبيحة : كان الرسول يدرك بحكمته

السامية أهمية الاسم الحسن في تدعيم الثقة بالنفس، فكان يعجبه الاسم الحسن ويتفائل به، ويكره الاسم القبيح ويغيره، وفي رواية نافع عن بن عمر في صحيح مسلم: أن ابنة لعمر كان يقال لها عاصية فسمّاها رسول الله جميلة، وفي رواية أخرى عند الإمام مسلم أيضًا: أن رسول الله غيّر اسم عاصية فقال: " أنت جميلة".

٢ - النهي عن تحقير الذات : ففي الحديث الذي رواه

البخاري ومسلم وغيرهما عن عائشة قال رسول الله: " لا تقولن أحدكم: خبثت نفسي، ولكن ليقل: لقست نفسي.. ومعنى لقست أي: غثت أو ضاقت؛ وفي هذا الحديث نهى عن تحقير الإنسان لنفسه. ويكره للمسلم وصف نفسه بالصفات القبيحة حتى ولو كان صادقًا، وليس ذلك من التواضع، ويعلق على الحديث السابق ابن حجر قائلًا: (إن المرء يطلب الخير حتى بالفأل الحسن، ويضيف الخير إلى نفسه ولو بنسبة ما، ويدافع

الشر عن نفسه ما أمكن، ويقطع الوصلة بينه وبين أهل الشر
حتى في الألفاظ المشتركة)

٣ - الرسائل الإيجابية : كان من هديه - صلي الله عليه وسلم -
أن يُوجه الرسائل الإيجابية إلى من حوله من الصحابة ليلفت
نظرهم إلى الإيجابيات التي لديهم، والصفات الحسنة التي
تميزهم؛ هذا مما يكون له أكبر الأثر في تكوين مفهوم إيجابي عن
الذات، وأيضًا له فائدة عظيمة في لفت النظر إلى أهم الإيجابيات
والمميزات التي يتحلّى بها الشخص، ويعتبر هذا حجر الزاوية في
توظيف هذه الطاقات، وحسن استثمارها .

ومن أقوال النبي في هذا الباب : قوله لعبد الله بن مسعود
رضي الله عنه: " إنك غلام معلم "، وقوله لأبي موسى
الأشعري رضي الله عنه: " لقد أوتيت مزمارة من مزامير آل
داود ".^(٢١٨) وقوله لأشج عبد القيس رضي الله عنه: " إن فيك

^{٢١٨} الراوي : أبو موسى الأشعري | المحدث : ابن حبان | المصدر : صحيح ابن
حبان ، الصفحة أو الرقم | 7197 : خلاصة حكم المحدث : أخرجه في صحيحه

لخلصلتين يجبهما الله، الحلم والأناة." (٢١٩) وكان من هديه توزيع الألقاب على من حوله من صحابته، ففي الحديث الذي رواه البخاري ومسلم وغيرهما عن ابن عباس: "لو كنت متخذاً من الناس خليلاً لاتخذت أبا بكر خليلاً"، وفي سنن الترمذي عن عقبة بن عامر قال رسول الله: "لو كان بعدي نبي لكان عمر بن الخطاب"، وفي مسند أحمد عن عقبة بن عامر أيضاً: "لو كان من بعدي نبي لكان عمر بن الخطاب". وهكذا يقوم النبي بتوزيع الأوسمة والنياشين على صحابته عبر الألقاب المختلفة التي تعبر عن أهم ما يميزهم وما يتصفون به، وقد توارثت الأمة هذا في تاريخها، فنحن نجد في كتب التراث ألقاب مثل: "حبر الأمة - أمين الأمة - أمين السر - إمام أهل السنة، وهكذا..."

٤. مدح النفس بضوابط : ومن أقوال المصطفى -

صلي الله عليه وسلم - في هذا الباب: "وأنا سيد ولد آدم

^{٢١٩} الراوي : أبو سعيد الخدري | المحدث : ابن حبان | المصدر : صحيح ابن حبان ، الصفحة أو الرقم | 4541 :خلاصة حكم المحدث : أخرجه في صحيحه

يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا فَخْرَ وَأَنَا أَوَّلُ مَنْ تَنْشَقُّ عَنْهُ الْأَرْضُ وَلَا
فَخْرَ) (٢٢٠)

وقد قال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه عن نفسه:
(والله لقد علم أصحاب رسول الله أني من أعلمهم بكتاب الله
تعالى، وما أنا بخيرهم" (٢٢١)، وقال: "والله الذي لا إله غيره ما
أنزلت سورة من كتاب الله إلا أنا أعلم أين نزلت، ولا أنزلت
آية من كتاب الله إلا أنا أعلم فيمن نزلت، ولو أعلم أحدًا أعلم
بكتاب الله مني تبلغه الإبل لأتيته." (٢٢٢)

وأما إذا كان هناك نهى عن تركية النفس لقول الله عز
وجل: (فَلَا تَرْكُوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى) (٢٢٣)، وقوله تعالى
: (أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يَزْكُونَ أَنْفُسَهُمْ بَلِ اللَّهُ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ وَلَا

٢٢٠ الراوي : عبدالله بن عباس | المحدث : أحمد شاكر | المصدر : مسند أحمد ؛
الصفحة أو الرقم | 4/187 : خلاصة حكم المحدث : إسناده صحيح
٢٢١ حلية الأبرار وشعار الأخيار - تلخيص الدعوات والأذكار المستحبة في الليل والنهار.

٢٢٢ تفسير ابن رجب الحنبلي - ج ١
٢٢٣ (النجم : ٣٢)

يُظْلَمُونَ فَتِيلًا^(٢٢٤)، إلا أن العلماء اعتبروا هذا النهي عن التزكية إن كان على سبيل الإعجاب أو الرياء، واستثنوا من ذلك ما كان على سبيل التحدث بنعمة الله. ففي تفسير الألوسي: نزلت الآية في قوم من المؤمنين كانوا يعملون أعمالاً حسنة، ثم يقولون صلاتنا وصيامنا وحجنا، وهذا مذموم فنهى عنه إذا كان بطريق الإعجاب أو الرياء، أما إذا لم يكن كذلك فلا بأس به، ولا يُعَدُّ فاعله من المزكين أنفسهم؛ ولذا قيل المسرة بالطاعة طاعة، وذكرها شكر، ولا فرق في التزكية من أن تكون عبارة، أو تكون إشارة.

٥ - **توظيف الطاقات** : قدم سيدنا زيد بن ثابت - رضي الله

عنه - إلى المدينة وهو ابن إحدى عشرة سنة وما أجازته النبي في بدر ولا في أحد، وأجازته النبي في الخندق، وكان حينئذ ابن خمس عشرة سنة، ولما رده النبي عن الجهاد أسر سيدنا زيد لأمه

^{٢٢٤} (النساء : ٤٩)

أن يتقرب إلى رسول الله ويلزمه، فأخذه رجال من قومه إلى الرسول، وقالوا له هذا ابننا زيد بن ثابت يحفظ سبع عشرة سورة من كتاب الله ويتلوها صحيحة كما أنزلت على قلبك، وهو فوق ذلك حاذق يجيد الكتابة والقراءة، ويريد أن يتقرب إليك ويلزمك فاسمع منه إذا شئت، فسّر - به النبي لحفظه وحسن تلاوته وووعيه وفهمه لآيات القرآن، فتخصص في القرآن وأصبح المرجع الأول فيه لأمة محمد بعد وفاة الرسول. وهذا نموذج من النماذج العديدة في السنة التي تعبر عن حسن فهم الإنسان لطاقاته وإمكانياته؛ كما حدث من سيدنا زيد بن ثابت - رضي الله عنه - الذي أسر إلى أمه بما يريد، كما يعبر عن مدى قدرة المجتمع المسلم على اكتشاف المواهب وتوظيف القدرات، فقد ذهبوا به إلى رسول الله ليقوم بتوظيف طاقاته التوظيف الأمثل، وهذا أسوتنا رسول الله رغم أنه رد سيدنا زيد بن ثابت في أمر إلا أنه أجرى له اختباراً ووظفه التوظيف

المناسب له الذي جعل منه شخصاً متميزاً بعد ذلك في حياة الأمة.

٦ - عدم توجيه الرسائل السلبية : قال النبي - صلي الله عليه وسلم - لسيدنا أبي ذر رضي الله عنه لما عيّر رجلاً بأمه: " إنك امرؤ فيك جاهلية " ^(٢٢٥)، وقال شراح الحديث كلمة " فيك " تعني خصلة أو خلق؛ ففي فتح الباري: أي خصلة من خصال الجاهلية، وفي النووي على مسلم وعون المعبود وفيض القدير: أي خلق من أخلاقهم. وفي هذا نتعلم من الرسول القاعدة التربوية التي تقول: " سفّه السلوك ولا تسفه الشخص. " وأيضاً كان من هديه (فلتر) الرسائل السلبية، أي منع وصولها إلى الصحابة حتى لا تؤذيهم، فعندما قال سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه بشأن سيدنا حاطب بن أبي بلتعة: يا رسول الله دعني أضرب عنق هذا المنافق لقد خان الله ورسوله والمؤمنين،

^{٢٢٥} الراوي : المعرور بن سويد | المحدث : مسلم | المصدر : صحيح مسلم ؛ الصفحة أو الرقم | 1661 :خلاصة حكم المحدث : صحيح

فما كان من رسول الله إلا أن قال: "مه يا عمر.. إنه من أهل بدر، لعل الله قد اطلع على أهل بدر فقال افعلوا ما شئتم قد غفرت لهم". وفي رواية "وجبت لكم الجنة"، وهذا في خطأ كان ظاهره الخيانة العظمى، فكيف بما هو دون ذلك..!!؟

بين الثقة والغرور: بين الثقة والغرور شعرة كما يقولون، فالثقة أمر فاضل يقع في الوسط بين رذيلتين؛ بين عدم الثقة من جهة والتعالي أو الغرور من جهة أخرى، فالشخص غير الواثق بنفسه يرى في نفسه عدم الكفاءة والقصور، ويقلل من شأن قدراته ومواهبه، ويقارن نفسه بالآخرين فيشعر أنه أقل منهم، أما المغرور فيرى في نفسه الكفاءة، وأن لديه مواهب وقدرات إلا أنه يراها أكبر من حجمها الحقيقي، ويقارن نفسه بمن حوله فيشعر أنه أفضل منهم، فيتعالى عليهم وربما يحتقرهم، وفي الحديث: "الكبر بطر الحق وغمط الناس" ^(٢٢٦) وعادة ما يكثر

^{٢٢٦} الراوي: عبدالله بن مسعود | المحدث: مسلم | المصدر: صحيح مسلم، الصفحة أو الرقم | 91 خلاصة حكم المحدث: صحيح

المغرور من قول " أنا "؛ فهو ينسب الفضل لنفسه لا لربه . أما
الواثق بنفسه فيرى في نفسه الكفاءة، وأن لديه مواهب
وقدرات، ولكنه يراها في حجمها الحقيقي، ولا يرى نفسه أنه
أقل من الآخرين أو أفضل منهم، بل إن لديه إمكانيات ليس في
غيره وفي الآخرين إمكانيات قد لا يتصف بها هو، كما أنه دائماً
حريص على أن ينسب الفضل لله فيما يملك وليس لنفسه،
وصدق الله العظيم إذ يقول: " وأما بنعمة ربك فحدث." حبذا
لو تعلمنا -وتعلم معنا كل المهتمين بعملية التربية- كيفية إعداد
جيل واثق بنفسه متصل بربه قادر على إسعاد نفسه وتحقيق
الآمال لأُمته.

وها هي ٢٥ خطوة تساعدك في الحصول على الثقة

بنفسك:-

- ١- ثق بنفسك أو على الأقل تعايش مع نفسك بالثقة حتى
تصبح حقيقة.

- ٢- لا تُردد كلمة (أنا فاشل) تجاه ما لم تستطع إنجازه.
- ٣- لا تُعط فرصة أبداً للوهم أن يخلخل عزيمتك وإرادتك.
- ٤- اشغل نفسك بالتفكير في أي شيء نافع خوفاً من تسلق الأفكار الهدامة إلى مخيلتك.
- ٥- اشغل نفسك بالعمل لقتل كل وقت يمكن أن يأتيك فيه الإحساس بالفشل.
- ٦- لا تنقل إخفاقاتك للآخرين وحافظ على هدوءك.
- ٧- تذكر أن الشيطان حريص ليحزن المرء المسلم بأي شكل من الأشكال فإذا أحسست بهجماتك فاستعذ بالله منه.
- ٨- شارك في صياغة العمل الخيري، نظم وقتك، جدول أعمالك، تنزه، زر صديقاً، اقرأ، اكتب، أبرز قدراتك
- ٩- اصرف نظرك تماماً عن فكرة وقوعك تحت مراقبة الآخرين.
- ١٠- لا تُعط الأشياء أكبر من حجمها وتهول الأمور فوق طبيعتها
لئلا تجعل فشلك أمر فيك لازم والخسارة حليف لك دائم.

- ١١ - تذكر أن الانغماس في التفكير بأنك لا تستطيع التغلب على مشاكلك يجعل فشلك أمر مسلم به في أي قضية تحاول علاجها، وتصبح واقفاً على أرضية مهزوزة لا تثبت عليها وتتملكك الأفكار السلطوية.
- ١٢ - شعورك بالضعف أو ترديدك لعبارة (أنا فاشل) يجعل ذلك جزء من شخصيتك تنبني عليه أسباب مواقفك السلبية مستقبلاً.
- ١٣ - خوفك من حصول موقف خلاف المعتاد، يلومك عليه الآخرون ويشل قدرتك ويخدر طاقاتك.
- ١٤ - لا تذكر عبارات التوبيخ، وكلمات النقد الجارحة، والمواقف السيئة في حياتك.
- ١٥ - تجاهل المصادر الخارجية التي حولك واصنع أنت القرار.
- ١٦ - تأكد بأنك لك هدفاً وغاية عظيمة لا تستوقفها توافه الأمور وعوارض الحوادث.
- ١٧ - أحب نفسك ولا تحتقرها ولا تجعل من نفسك جلاداً لنفسك...!!

١٨ - أزل فكرة أنك مظلوم، أو أنك مُهمش، أو أنك ناقص عن غيرك، بل أشعر نفسك بالاعتزاز والإرادة القوية والعزيمة الماضية.

١٩ - لا تصنع لنفسك محيط عداوة، وجو من الشكوك وسوء الظن بالآخرين، وترصد مكيدة، وتحين انتقام، بل غض الطرف وتجاوز.

٢٠ - لا تقف عند التجربة الأولى، واعلم أنك على خير ما دام أنك تجاهد نفسك، وأعلم أن المثوبة على قدر النصب.

٢١ - ان لم تصل لهدفك فاجعل دأبك التحدي واتخذه طريقاً يوصلك إليه.

٢٢ - الزم الدعاء وتحين أوقات الاستجابة.

٢٣ - احرص على ما ينفعك واستعن بالله" كما قال رسولنا صلى الله عليه وسلم.

٢٤ - لا تنس أن قوة علاقة المسلم بالله حبل متين وحصن منيع،

قال الله عز وجل "ومن يتق الله يجعل له مخرجاً" (٢٢٧)

٢٥ - أداء الفرائض والإكثار من نوافل الطاعات تخلق فيك العزيمة والثبات، وطمأنينة الحاضر وتفاؤل المستقبل.

الثقة بالنفس ليست الاعتقاد بأن الجميع سيعجب بك، بل الثقة بالنفس هي اعتقادك بأن إعجاب الناس أو عدمه لن يؤثر على شخصك.

تخلص منه بسرعة

هو الإحباط ..!! والاحباط هو حالة شعورية تطرأ على الشخص حين يتعرض لضغوط اجتماعية؛ أو نفسية؛ لا يستطيع مواجهتها؛ فتؤدي به إلى التوتر والاستسلام للشعور بالعجز، ويتكرر هذا الإحساس حين يتعرض الإنسان لمضايقات في الطريق العام، أو الاختلافات في العمل مع الرؤساء أو الزملاء، وحتى بعد عودته إلى منزله قد يدخل في مشاحنات أسرية، تؤدي به إلى الانسحاب والانطواء والشعور باليأس؛ فإذا أصابك التوتر بسبب الفشل في مهمة ما، ووصل بك إلى حد قد شعرت معه بالاستسلام والرغبة في العزلة والتفوق داخل همومك.. فمعنى ذلك أنك وقعت في شباك الإحباط؛ والمواجهة هي طريق الخلاص.

وها هي مجموعة من الإرشادات يقدمها لنا الكاتب
الأخصائي النفسي (د/ وليد الزهراني) ^(٢٢٨) والتي تحاول الخروج
بك من هذه الحالة التي تعوقك عن الإنجاز وربما تأسرك في
سجن الهموم والأحزان:-

١. كن شجاعاً بالاعتراف بوجود مشكلة تعاني
منها؛ فالاعتراف نصف الطريق إلى الحل.

٢. كن موضوعياً في تشخيص المشكلة، فحدد بدقة
نوعها وظروفها وأسبابها، ثم ضعها في حجمها الحقيقي
فلا تضخمها لئلا تصاب بالإحباط واليأس، ولا تقلل من
حجمها فتصاب باللامبالاة.

٣. كن صبوراً ولا تتعجل الإحباط، فإن تمكنك من
حل مشكلة أو تحقيق هدف يتطلب وقتاً لذلك.

^{٢٢٨} معالج نفسي في مستشفى قوى الأمن ، و حاصل على دبلومات من علاج النفسي السلوكي
من أيرلندا - مصر - البحرين، و صاحب عيادة نفسية الالكترونية ، فضلاً عن كونه محاضر
سابق في جامعة الملك سعود، ومتخصص في علاج المشاكل النفسية والأسرية والزوجية
ومشاكل الإدمان.

٤. فكر في تجارب الآخرين الصامدة، وتعلم كيف قاوموا الظروف الصعبة والحالات الحرجة التي مرت بهم، واعلم أن العقبات التي تواجهك في حياتك يمكن أن تكون درجات في سلم النجاح.

٥. إذا داهمك الإحباط وأنت بصدد عمل شيء ما عليك بالتوقف عنه فوراً، وخذ قسطاً من الراحة، ثم عد له، وستلاحظ أن هناك أفكاراً جديدة تنهال عليك.

٦. أما إذا وقعت في حالة الإحباط فعلاً فلا تنكرها أو تتهرب منها؛ فالإنكار يمنعك من حل المشكلة التي تواجهك، وكذلك محاولة إيجاد التبريرات لبعض المواقف والتصرفات لجعلها تبدو منطقية لن تنجح كل الوقت.

٧. إذا شعرت برغبة في البكاء وأنت على هذه الحالة فلا تتردد ولا تكابر بحبس دموعك، ولكن تذكر دائماً أن

دوام الحال من المحال، وأن بعد العسر يسرا، وأن الوقت
كفيل بإنهاء هذه الحالة المزاجية السيئة.

٨. حاول التركيز على التنفس في هذه الأوقات،
وأدخل الزفير من أنفك وأخرجه من فمك بعد حبسه عدة
ثوانٍ، فهذا سوف يساعدك على تغيير حالتك المزاجية.

٩. قم بالحديث مع صديق أو واحد من أفراد
العائلة أو حتى مع اختصاصي نفسي، وإن تعذر ذلك أبحر
داخل نفسك بصدق وافتح ملف عقلك الذي يكمن
داخلك، وحاول التعبير عن مشاعرك بالكتابة فهذا يقلل
من حدتها.

١٠. درّب نفسك على استيعاب المشاكل اليومية؛
وذلك عن طريق استرجاع الذاكرة بأن هذا الموقف المحبط
قد ألمّ بك من قبل وأمكن التغلب عليه.. إذن فأنت قادر
على التغلب عليه أيضا هذه المرة.

١١. فكر في الأشياء التي تقوم بها على نحو دائم، وتذكر أنك قمت بتطوير أسلوبك فيها، وتعلم أن كل شيء في الحياة بالممارسة يتطور، بالتأكيد أول محاولة تكون غير مأمونة العواقب، ولكن المحاولة التالية ستنجح بإذن الله.

١٢. لا تلجأ للتعميم فإن أحفقت في عمل شيء فمن المؤكد أنك ستنجح في غيره، ولا تقم بالتفسير الداخلي لأي موقف محبط مررت به، فإن هذا سوف يزيد من تفاقم المشكلة أكثر وأكثر.

١٣. راجع أفكارك باستمرار إن أردت أن تتحكم في سلوكياتك، فربما يحيطها شيء من الترقب وتوقع السيئ، واعلم أن الأفكار السلبية التي تكونت لديك مسبقاً هي التي تخلق مشاعرك واتجاهاتك نحو الأشياء والأشخاص؛ فمثلاً إذا كنت تفكر أن زملاءك في العمل لا يحبونك فهذه

الفكرة سوف تجعلك تتصرف معهم بعنف، وسيزيد شعورك بعدم الرغبة في العمل.

١٤. لا تقارن نفسك بالآخرين أبداً، وتقول إنهم يتطورون بشكل سريع، فكل شخص له أسلوب حياة، ونجاحك الحقيقي حين تفعل ما تتمناه بطريقة الخاصة.

من أكثر الأشياء التي تشعرك بالإحباط في العمل إذا لاحظت أنك تعمل بكفاءة، ولكن رؤساءك في العمل يحتفون بزميل آخر لمجرد أن لديه (واسطة)، حينها على الفور سوف يتسلل إليك الإحباط، ولكن فكر أنك تفعل ما عليك ويكفيك فخراً أن الجميع يذكرك بعملك، ولا يذكرك عن طريق (الواسطة) التي جئت من خلالها.

١٥ - تعلم مهارات اجتماعية، مثلاً التواصل والإنصات، وتعرف على هواياتك، وأعط لها وقتاً لكي تخرج إلى النور، فهذا سيعزز ثقتك بنفسك.

١٦ - ليكن إيمانك بالله جل شأنه هو أملك ورجاءك في التغلب على كل العقبات والصعاب، وكن حسن الظن بالله وأكثر من الدعاء.

احذر أن يستولي عليك الإحباط فتصبح صفراً في الحياة؛ اصبر، وقاوم، وتحمل؛ فالعثرة التي تسقطك؛ أحياناً تنعشك أزماناً.

كم عمرك الآن...!!؟

يُحكى أن رجلاً يدعى (شفيق جبر) كان مولعاً بالسفر مُغرماً باللهو وحدث أنه زار ذات يوم إحدى المدن ..وقد كان ضمّن برنامجه زيارة لمقبرة المدينة ..وبينما هو يسير بين القبور متأملاً قد رق قلبه وسكنت روحه وإذ به يجد لوحة على أحد القبور وقد كُتب عليها (فلان بن فلان ولد عام ١٩٣٤ ومات سنة ١٩٨٩ ومات وعمره شهران...!!) امتلكته الدهشة ونال منها العجب ..فتوجه نحو حفار القبور وسأله عن هذه المفارقة...!! رد عليه حفار القبور قائلاً: (نحن في مدينتنا نقيس عمر الإنسان بقدر إنجازاته وعطاءاته وليس بحسب عمره الزمني، فرد عليه صاحبنا وكان ذا دعابة وطرافة: إذا وافني الأجل في مدينتكم.. فاكتبوا على قبري : (شفيق جبر) من بطن أمه إلى القبر...!!

تذكرت^(٢٢٩) هذه الطرفة وأنا أرى الكثير من الناس
للأسف أمثال (شفيق جبر) رضوا بأن يكونوا مع الخوالف .. لا
يقدمون ولا يؤخرون .. لا إنجازات تذكر .. ولا عطاءات
تشكر .. أوقات ضائعة .. وحياة مملّة .. حالهم أشبه ما يكون
بالمشجع .. كثير الصياح دائم الانتقاد .. لا يتورع عن الشتائم ..
ولا يتعفف من السباب .. يعيش حياة هامشية لا أثر له ولا
ذكر .. وقد شبه أحدُ الفلاسفة هؤلاء البطالين بـ (الترمومتر)
وبالتأمل لوظيفة هذه الجهاز فإن أقصى ما يفعله هو قياس درجة
الحرارة .. !! فهو مجرد آلة لا تملك قراراً ولا تأثيراً ولا تغير حالاً
ولا تبدل واقعاً؛ وكثير من البشر حالهم أشبه بالترمومتر. فهو لا
يملك أية خطة للحياة ونتيجة هذا أنهم أصبحوا جزءاً من خطة
الآخرين .. !! إن سُئل أجاب وإن تُرك غط في نوم عميق .. إن
حضر فهو كقطعة أثاث، وإن غاب لم يُسأل عنه .. أينما توجهه لا

يأت بخير، يلعنُ الظلامَ والنورَ، ويلوم الناسَ ونفسه، ويتأفف من كل شي فهو الضحية الشهيد.

وعكس (الترمومتر) هناك الجهاز الأكثر إيجابية والأعظم نفع وإيجابية وهو الترموستات (منظم الحرارة) حيث إنه لا يكتفي بالملاحظة والملاحظة؛ وإنما يتحرك بكل إيجابية لتعديل درجة الحرارة رفعا أو خفضا حسبما هو مطلوب؛ وكذلك بعض الأشخاص نراه عظيم التأثير دائم التفاعل .. متيقظا لما يدور حوله متنبها لما يحدث في محيطه يتفاعل مع الأحداث ويغيرها .. ليس لديه وقت للتوقف أو التفكير في سقطات الماضي؛ لا يذعن لأزمة ولا يستكين لمصيبة.. يقاتل لتحقيق أهدافه.. ويجاهد لتحسين حاضره.. لا يهب إرادته لكائن من كان .. مؤمنٌ بحقه الكامل في أن يعيش ليفوز وأن يربح معركة الحياة أهدافه واضحة لا يساوم عليها وخططه جلية لا يتراجع عنها.. همة عالية تستسهل الصعب ونفس محلقة لا تهاب الجليل، وما المرء إلا حيث يجعل نفسه، فكن طالباً في الناس أعلى

المراتب، فاختر لنفسك أن تكون رقباً فاعلاً؛ وعنصرًا مؤثراً؛
ورقباً صعباً في معادلة الحياة. (٢٣٠)

كم عمرك..؟؟ عشرون!! يعني منذ عشرين سنة وأنت
تسير متجهاً إلى قبرك..؟؟ ثلاثون!! أربعون!! كل هذا
وأنت تسير حثيثاً إلى قبرك، رويدك؛ تمهّل أو تزوّد.

obeikandi.com

الفصل الثامن

(من فضلك ركز في هذه البرامج)

- هدى أعصابك.
- ثقف نفسك اجتماعياً.
- أحسن استخدام الجوال.
- اطمئن ولا تقلق.
- اقرأ دائماً.
- دع روحك تصل.
- تعامل بحكمة مع المشكلات اليومية.
- دع الأمور تجري.

هدى أعصابك

حينما أتكلم عن الهدوء.. أتكلم عن هدوء النفس
وهدوء الجسد؛ فما أجمل أن تكون هادىء النفس مرتاح البال..
ومن أين يأتى هذا الهدوء..؟!!!

قبل أن أذكر لكم من أين يأتى هذا الهدوء..؟!!! أسألكم
سؤالاً وأقول: ما الذى يجعل الانسان غير هادىء البال مُشوش
العقل..؟!!! من وجهة نظري انها متقلبات الحياة؛ فبعضنا يحمل
هم المصاريف ويسأل نفسه.. من أين سأنفق على أولادي
غداً..؟!!! وبعضنا يحمل هم المستقبل فهو يفكر فى أشياء قد
تحدث أو لا تحدث..؟!!! وبعضنا يحمل هم الدنيا فهو يفكر فى
هذا وذاك ويجرى هنا وهناك..؟!!! ولكن دع الأمر لله عزوجل هو
المحيى، وهو المميت، وهو الرزاق؛ وهو النافع؛ وهو الضار؛

وهو الشافى؛ وهو المعطى؛ وهو المانع.. ما عليك الا أن تأخذ
بالأسباب وتتوكل على الله (ومن يتوكل على الله فهو حسبه) (٢٣١)

والنوع الثانى من الهدوء هو هدوء الجسد والجوارح..
بمعنى أن يكون الانسان هادىء فى كلامه لا يرفع صوته عند
الحديث؛ ولا يخرج الكلمة التى تؤذى مشاعر الآخرين؛ وأن
يكون هادئاً فى تعاملاته وتحركاته؛ فيتصرف بهدوء واتزان؛ غير
متسرع فى الحكم على الناس؛ وغير متسرع فى اتخاذ القرار
فيستشير الناس ويستخير الخالق.

فما أجملها هذه الشخصية الهادئة؛ المتزنة؛ الحكيمة؛
الرزينة؛ فتلتف حولها الناس ويثقون فى هذه الشخصية ويتمنون
أن يكونوا مثل هذه الشخصية.

السكينة والوقار شكلان لمعنى واحد هو الهدوء الناتج
عن السلام والاستقرار النفسى. ولكن السكينة أمر داخلى فى

٢٣١ الطلاق : ٣

القلوب، والوقار أمر خارجي تابع لها يظهر في الجوارح، فإن كان القلب ساكناً آمناً مستقرّاً، ظهر ذلك في الجوارح فلا تتحرك إلا بهدوء وسلام. ولقد نص القرآن الكريم على أن الله تعالى أنزل عليه (صلى الله عليه وسلم)، وعلى من معه السكينة في أكثر من موضع: قال تعالى ((إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَىٰ وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا)) (٢٣٢) وقال: ((إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ۖ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ)) (٢٣٣) وقال تعالى: ((لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ

٢٣٢ (الفتح: ٢٦).

٢٣٣ (التوبة: ٤٠).

وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا)) (٢٣٤) إِنْ النَّاظِرَ لَسِيرَةِ مُحَمَّدٍ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يَجِدُ أَنَّ قَلْبَهُ كَانَ مَطْمَئِنًّا سَاكِنًا هَادِئًا مُسْتَقَرًّا، ذَلِكَ أَنَّهُ لَمْ تَكُن الدُّنْيَا هِيَ كُلُّ شَيْءٍ فِي حَيَاتِهِ، وَأَخْبَرَ عَنْ شَأْنِ الدُّنْيَا لَدِيهِ بِمَا قَالَ وَمَثَلٌ لِأَصْحَابِهِ: « مَا لِي وَالدُّنْيَا، إِنَّمَا مِثْلِي وَمِثْلُ الدُّنْيَا كَرَائِبٍ اسْتَظَلَّ تَحْتَ شَجَرَةٍ ثُمَّ تَرَكَهَا » (٢٣٥). لَقَدْ صَوَّرَ مُحَمَّدٌ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) (صَلَّتْهُ بِالدُّنْيَا كَرَجُلٍ يَسِيرُ فِي طَرِيقٍ طَوِيلٍ يَرِيدُ أَنْ يَبْلُغَ غَايَةَ مَا، فَوَجَدَ شَجَرَةً فَجَلَسَ تَحْتَهَا سَاعَةً يَسْتَظِلُّ ثُمَّ يَعَاودُ سِيرَهُ، وَهَكَذَا كَانَ فَعْلِيًّا فِي الدُّنْيَا، فَلَمْ تَكُنْ كُلُّ شَيْءٍ فِي حَيَاتِهِ، وَلَمْ تَكُنْ تَسِيطِرُ عَلَيْهِ، بَلْ كَانَ يَتَعَاطَلُ مَعَهَا بِاعْتِدَالٍ؛ مِمَّا أَوْرَثَهُ الطَّمَأْنِينَةَ وَالِاسْتِقْرَارَ. وَجَاءَ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ أَمْرُ اللَّهِ تَعَالَى لَهُ وَالْمُؤْمِنِينَ مَعَهُ بِالتَّحَلِّيِ بِالسَّكِينَةِ وَالْوَقَارِ، فِي سُلُوكِهِ وَتَصَرُّفَاتِهِ جَمِيعَهَا.

٢٣٤ (الفتح: ١٨)

٢٣٥ أخرجه الترمذي (٢٣٧٧)، وابن ماجه (٤١٠٩)، وأحمد (٣٧٠١)

قال تعالى: ((وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۚ إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ
 الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا)) (٢٣٦) أي بلا تكبر ولا تجبر،
 وامش متواضعًا وقورًا هادئًا ساكنًا. وحينما وصف له ربه
 صفات عباد الرحمن الصالحين قال: ((وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ
 يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا
 سَلَامًا)) (٢٣٧)

في مُعترك الحياة.. تخرج لنا الكثير من المشاهدات الغريبة،
 وهذه المشاهدات تكون صوراً ذهنية في عقول الكثير فيعتقد أنها
 هي الصحيحة أو أنها هي الحق المطلق، ومنها اعتقاد الكثير أن
 الرجولة تكمن في العصبية والصراخ والشتائم وغير ذلك من
 الأفعال السلبية بل ويرون أن الهادئ هو شخص بارد لا مشاعر
 له وربما أيضاً ينتقصون من رجولته ويتقنون مواقف الكيسة

(الإسراء: ٣٧) ٢٣٦

(الفرقان: ٦٣) ٢٣٧

والهادئة. وعندما نتأمل السيرة النبوية نجدها تحرص على العكس تماماً مما نشاهده الآن فهي تنادي بالهدوء والروية وتنأى عن العصبية والهمجية وتصف المؤمن بأنه كيس فطن. وعندما يقول النبي صلى الله عليه وسلم للأشج (أشج عبد قيس) (إن فيك خصلتين يحبهما الله ورسوله الحلم والأناة)، فهنا يصف النبي صلى الله عليه وسلم هذا الصحابي بالحلم والهدوء والصفح والتأني في الأمور. ومن وجهة نظري المتواضعة إن الذي كثر أمراضنا وزاد فينا السكر والضغط والقولون العصبي هي الشدة التي انتهجناها والعصبية التي تبينناها جهلاً منا بخطورتها علينا وعلى علاقاتنا ووهمنا بأنها هي حقيقة الرجولة المطلقة. وأنا أعتبر أن أكبر كرم فاض به الله عليّ هو هدوء الطباع وهذه النعمة جعلت الكثير يتهمني بالبرود وغيره، لكنني أسمعها من قائلها وأضحك كثيراً لأنني أعرف أن الأصل هو الهدوء والروية. ولكن علينا أن نفرق قليلاً بين هدوء الطباع وبين البرودة وقت الأزمات، فهناك فرق كبير بينهما، فالنبي

صلى الله عليه وسلم كان طوال الوقت هادئاً ولكن إذا صار خطب جلل كان حازماً وربما يرى الغضب في وجهه فهو هنا صلى الله عليه وسلم يكون صارماً في الأوقات التي تحتاج ذلك وهي قليلة، ومن ثم يعود إلى هدوئه المعروف عليه الصلاة والسلام. والهدوء حتماً قد يكتسبه الإنسان الذي يفقده وبكل سهولة، ودليل ذلك قول النبي صلى الله عليه وسلم (إنما الحلم بالتحلم وإنما الصبر بالتصبر) (فيما مكانك أن تكون هادئاً إذا واجهت نفسك بعدة أسئلة لماذا أغضب، وهل ما يغضبني يستحق الغضب لأجله، وهل بإمكانني أن لا أغضب، وماذا أخسر عندما أغضب؟ وإذا أجبت بصدق عليها ستكون هذه هي بداية رحلة هدوئك) (٢٣٨)

وها هي صفات الرجل الهادئ مُفصلة وواضحة يمكنك التعرف عليها:

١- أعصاب الهادئ وعضلاته مرنة شديدة ، وهي تحتفظ دوماً بتوازن عادي ، ودرجة معتدلة من الراحة والاسترخاء ، وذلك مما يسهل عليها أداء وظائفها الطبيعية في داخل الكيان الجسمي .

٢ - الهادئ يفكر باستقامة ، نحو هدف يلتقي عنده جميع الأفكار الفرعية. ويظل انتباهه منصّباً على ما ينفذ من قرارات، ولا يبذر طاقته الفكرية سدى .

٣ - استقامة الهادئ تبدو في عاداته ، وتتمثل في مسلكه اليومي ، فهو يبدأ عمله في ساعة موقوتة ، ويسير فيه دون إسراع ، ويشغل بما يعود بالنفع عليه وعلى غيره ، وينال أقصى ما يستطيع من إنتاج بأقل ما يمكن من التعب .

٤ - الهادئ يستفيد من أيام راحته وساعات فراغه ، لأنه يعيش متملياً من حاضره ، ولا يرهق نفسه بأحزان الماضي ، ولا بمخاوف المستقبل .

٥ - الهادئ يمتنع بطبيعته من إظهار تبرمه في حضور الآخرين ، كما يمتنع عن إبراز انهماكه بهم . وهو يصغي لما يلقى إليه دون أن يبالغ في التعجب أو التواضع أو الامتنان أو أي رد فعل داخلي .

٦ - الهادئ يسيطر على ما قد يشعر به من فراغ صبر ، أو غضب ، أو حدة ، ويحتفظ في جميع محادثاته ، باعتدال موزون كي يتمكن من التأثير في رؤسائه والخاضعين له .

٧ - الهادئ يتكلم بدقة ووضوح وإيجاز . وليس لكلامه تدفق العجول الذي يريد التخلص من عبء يرهقه ، ولذا ، يفهم كلامه كل من يسمعه .

٨ - حضور الهادئ يشيع الطمأنينة في نفوس الحاضرين ، ويجعلهم يشعرون معه بأنس ، وإقبال على الحياة .

٩ - لا يتقبل الشخص الهادئ شيئاً مما يعرض عليه من أفكار وآراء ، إلا ويحيل النظر فيه ، ويثبت من صحة ما يوحى إليه ، كائناً من كان الموحى . ولا يوافق أحد إلى فرض اقتناع عليه ، أو انتزاع قرار منه ، فهو في يقظة دائمة تتيح له تدبر الآراء ، وتأمل العواقب .

١٠ - المفاجآت ، والمعاكسات ، وخيبة الأمل ، والصدمات وما إليها من الأحداث لا تفصل عن الحياة ، أشياء لا تزعزع كيانه ، ولا تضعضع توازنه . فهو يبتعد عن مواطن الضجة والصخب ، دون أن ينفق طاقاته في النواح والعيول والارتباك والشكوى ، ويتخذ بكل هدوء ، التدابير الضرورية لمقاومة المفاجآت ، وتحويل الأحداث ونزع ما فيها من أذى ، وينصرف إلى ما تبقى له من وسائل العمل والإنتاج .

١١ - إذا حدث للهادئ خطب رهيب يشل جهود أعوام أو يقضي على آمال جسام ، لا يذهب به الحزن في مجاهل لا رجعة له منها ، ولا يوغل به العذاب في عتمة التشاؤم الخاذل المخذل ، وإنما يحتفظ بثقة في نفسه ، ويستجمع قواه لتلافي النتائج السيئة ، وبناء مستقبل يرضى عنه .

١٢ - الهادئ يتألم موضوعياً لا ذاتياً ، بمعنى أنه لا يعطف على نفسه في الملهمات الكبار ، ولا يحنق من أجلها ، وإنما يعيد النظر دوماً في الماضي ، وبكل روية وأناة ، إلى أن يستعيد قوته رويداً رويداً ، وتشتد معنوياته ، فيستأنف خوض معركة الحياة وهو مسلح بالعبير الماضية ، والمواقف السابقة ، حتى إذا واجه معارك جديدة ، قال في نفسه : "

لقد عرفت غيرها من قبل "

أحياناً قد تجد أن الكلمات التي تخرج من فمك ليست هي
الكلمات التي قصدت أن تقولها ، لكي لا يحدث هذا؛ هدي
أعصابك؛ وقلل توترك قبل أن تفتح فمك.

ثقّف نفسك اجتماعياً

الحديث عن الثقافة الاجتماعية أمر لا بد أن نتطرق له في كلماتنا، حتى تنتشر بين الناس، وتصبح عادة لديهم، فالشخص المحبوب اجتماعياً هو شخص يعيش أجمل لحظات حياته بين الأشخاص الذين يحبهم، وهم يفضلونه عن الأشخاص الآخرين المحيطين بهم، وهذه هي أبرز الطرق التي تساعدك كإنسان لتكون قادراً على أن تكون مثقفاً اجتماعياً، وهي ما يلي: (٢٣٩)

- شارك الآخرين في مناسباتهم: أكثر الأمور التي تساعدك في التقرب من الآخرين، وتقرب الناس منك، هي قدرتك على المشاركة في كافة المناسبات الاجتماعية التي تحدث في محيطك، فهذا يجعل الناس يشعرون بالراحة تجاهك، وأي أمر قد يحدث معك ستجد الناس قريبين منك، يقدمون لك المساعدة .

٢٣٩ محمد محمد - موقع موضوع اقرا عربي (موضوع كوم ، موسوعة إلكترونية بأياد عربية ، أخذت على عاتقها مهمة إثراء المحتوى العربي على الإنترنت ، وجذب معرفة الكتب والعقول ، إلى ميدان الموسوعات الإلكترونية ، وهي مرخصة لشركة " موضوع ليمتد)

- تقبل النقد البناء: لا بأس بالقليل من النقد البناء الذي يساعدك لتكون شخصية أفضل، فلا تفتعل المشاكل من أجل هذا النقد، بل حاول أن تكسب هذه الخطوة في صالحك، واعمل على بناء شخصيتك القوية التي يحبها الناس من حولك، والافتداء بك كما حدث مع العديد من الأشخاص حول العالم، فهناك العديد من الأمثلة التي تجلت في قدرتها على بناء نفسها، على الرغم من معارضة الآخرين لها، ليصبحوا ذات يوم أشخاص قادرين على التغيير .

- اصفح عن الآخرين عند الزلات: اصفح عن الآخرين عند الزلات واستقبل الإساءة بقلب رحب، وحاول أن تتقبل الأعذار التي تقدّم لك بعد الإساءة، فلو كنت غير مهما عند هذا الشخص لما عاد إليك متوسلاً لك أن تسامحه أو تصفح عنه، وتأكد أن الشخص الذي يسامح الآخرين على زلاتهم يسامحه الله على أخطائه، ويغفر له ذنوبه حتى لو كانت مثل زبد البحر .

- لا تنتظر أن يشرك أحدهم على المعروف: اصنع المعروف أبداً ودوماً، واترك الجزاء عند الله سبحانه وتعالى، فهو الأقدر على أن يجازيك بالطريقة التي تحلم بها، ولا تقلل من قدر المعروف بين الناس، لأنك بذلك قد نشرت ثقافة الحب والألفة بين الآخرين دون أن تقصد، والخير في أمة محمد - صلى الله عليه وسلم - باق إلى يوم الدين .

١. توقف عن نقد الآخرين: النقد الذي توجهه للآخرين قد لا تجد عليه الشناء كما تعتقد، فلا أحد يحب أن يقوم سلوكه أي شخص لا يعنيه الأمر، خاصة إن لم يسألك أحدهم عن رأيك، فحاول أن تحتفظ بأرائك لنفسك، واحترم وجهات النظر، ولا تُكذب الآخرين أو تختلف معهم لمجرد الاختلاف في وجهات النظر، وحاول أن تكون بروح مرحة وتتقبل من الناس المحيطين بك الرأي الذي لا تريد أن تسمعه منهم، وتخيل أنك في مكان الأشخاص

الذين تنتقدهم باستمرار، فتأكد أنك لن تستطيع أن تتحمل، وستتضرر من التدخل في حياتك .

٢. احترم مشاعر الآخرين: تعامل مع الآخرين بطريقة جيدة، وحاول أن تكون مع الناس في أوقات الحزن والفرح، فواسي المريض والذي يعاني من ضائقة مالية على سبيل المثال، ولا تكن غريباً عن الأشخاص المحيطين بك، فإن كنت لا تحتاجهم اليوم قد يجعلك القدر يحتاجهم في الغد، ولا تنظر للآخرين نظرة أقل من نظرة احترام وتقدير، وتأكد أن لكل شخص حياته وشخصيته التي يحاول أن يبينها أمام أفراد أسرته، مهما كان وضعه المادي أو الاجتماعي ضعيفاً .

٣. عامل الآخرين كما تحب أن تُعامل: لو أردت أن يعاملك الناس بطريقة جيدة مبنية على الاحترام والتقدير، فلا تنتظر من الآخرين فعل ذلك ما دمت غير قادر على التعامل مع الناس بنفس الطريقة، فالحياة سلف ودين، وما

تقدمه اليوم ستجده جالساً أمامك في الغد، وهذا ما أودعه الله في الإنسان الذي يعتقد اليوم أنه أفضل من جميع الخلائق، ويتعامل بتكبر على الناس المحيطين به، وتشاء أقدار الله أن يصيبه الضر في حياته، وهذا الشخص لا ينظر إليه أحد بعين العطف أو الشفقة؛ لأنه كان متكبراً في يوم من الأيام .

٤. اصنع المعروف ولا تنتظر المقابل: قدم المعروف للأشخاص الذين يأتون إليك طلباً للمساعدة، ولا ترد أحداً طرق بابك، واستنجد بك؛ لأنك لا تعلم ما يخفيه عنك المستقبل، وهذا أمر يجب ألا يغيب عن بالك، فالحياة دولة بين الناس، ولا يمكن أن يبقى حالك على نفس الحال، وتوقع أن يمسك الضر- في مستقبلك، وهذا أمر يجب أن تضعه في الحسبان حتى تعيش واقعاً هائلاً، وكن على استعداد لتقديم المساعدة لكل أطراف المجتمع ما دمت قادراً على ذلك، ولا تتواطأ مع الذين يعتقدون أنك أفضل

من الناس من حولك؛ لأن ذلك قد يؤثر بك، ويولد عندك
الغرور .

٥. واجه نفسك بأخطائك قبل أن تواجه
الآخرين: فالكثير من الآخرين يحاولون تصيد الأخطاء
للأشخاص المحيطين بهم، ولذلك فإن من أكثر الأمور التي
يجب أن تقوم بها لكي تكون محبوباً بين الناس أن تواجه
نفسك بأخطائك، وحاول الاعتراف بها، ولا تترك الآخرين
يمسكون عليك الأخطاء؛ لأن هذه الخطوة هي أولى
خطوات الوقوع في الخطأ، فالوقوع تحت رحمة الناس أمر
مؤسف حقاً، وبعض البشر لا ينظرون إلى الأمور الجيدة،
بل يتصيدون الأمور السيئة، ويحاولون نشرها على الرغم
من الكثير من الأفعال الجيدة التي سبق أن قمت بها
لأجلهم، ولكن زلة واحدة قد تلقيك في غياهب العلاقات
الاجتماعية، وتجعلك منبوذاً من الجميع .

٦. حاول ألا تلفت النظر لمجرد قيامك بأمر طيب:
فالتعامل بهذه الطريقة تجعل من حولك يظنون أنك قاصد
الفعل من أجل الشهرة، ولا أخفيكم الأمر فإن مثل هذه
الشخصيات في الغالب تكون شخصيات غير مرغوب بها،
حتى لو كان القصد من أفعالها التعامل مع الآخرين من
منطلق المحبة والأخوة والألفة، وللمزيد من التعاطف من
الناس المحيطين، فإن أردت أن تكون مثقفا بثقافة اجتماعية
حاول أن تكون بين الناس كأنك نسمة من الهواء، لا تترك
إلا هواء طيبا، وحاول أن تكون خفيفا في تعاملاتك، ولا
تظن أن كثرة الحديث عن الأفعال الخيرة التي تقوم بها يحمل
من مكانتك أو يزيد من شعبيتك، فهذا لا يؤثر بك إلا
سلبا.

أَحْسِن استخدام الجوال

الجوال جهاز فرض نفسه على الدنيا بأسرها، لما له من براعة في التواصل مع الغير في أي مكان وزمان، مما يوفر الوقت والجهد. ورغم أنه وسيلة عصرية إلا أنه لا يخرج استعماله عن منظومة الآداب الإسلامية التي تتسم بها شخصية المسلم، بل لا نبالغ إذا قلنا أن حُسن استخدام هذا الجهاز من حُسن سمت المسلم، لما فيه من آداب كثيرة تتعلق بأحكام الاستئذان، التي هي مكون قيمي من مكونات الشخصية الإسلامية وآدابها.

اتصالك بشخص على الجوال لا يقتضي - بلزوم رده عليك، فقد يكون المُستقبل قد ضبط جهازه على وضع صامت، أو ربما في مكان به ضوضاء شديدة قد لا تمكنه من سماع رنات هاتفه، أو في حالة نفسية أو انشغالية يصعب معها الحديث مع أحد.. أو غيرها من الأعذار التي ينبغي أن نتلمسها للناس، وفي الأثر : ((إذا بلغك عن أخيك الشيء تنكره فالتمس له عذراً

واحداً إلى سبعين عذراً، فإن أصبته، وإلا قل لعل له عذراً لا أعرفه.)) (٢٤٠)

الانفراد بالحديث مع شخص بالجوال معناه أنك قد اقتنصت جزء من وقته، وأقحمت نفسك في دائرة أحداثه، واستحوذت على فكره، ولكن أيضاً لا ترى حاله بالعين المجردة، فربما يكون في اجتماع مهم، أو أمام آلة دوارة، أو في حالة نفسية سيئة لا تسمح بالحديث.. ولذلك ينبغي الاختصار قدر الإمكان، والتعبير عن المقصود بأوجز الكلمات، خاصة وأن الثروة معيبة في حق الفضلاء، فإن كان الموضوع الذي تتحدث فيه يحتاج إلى إطالة فينبغي أن تستعلم أولاً من محدثك، هل هو في وقت يسمح له بالشرح والإسهاب، لأن الاسترسال في الكلام مع وجود ما ينغص لدى المستمع يشتمل فكره ويفوت المقصود من الحديث معه.

^{٢٤٠} قول لجعفر بن محمد، أخرج الإمام البيهقي بسنده في شُعب الإيمان إلى جعفر بن محمد

تجنب الاتصال في الأوقات التي لها خصوصية، كأوقات الصلاة، وغالبا ما تستمر من الأذان وحتى نصف ساعة بعده، فكثيرا ما نسمع الألحان ومختلف الرنات في المساجد، وهذه ظاهرة لا تليق بحرمة المساجد، وكل هذا بسبب اتصال الثقلاء الذين لا يراعون حرمة الوقت والمكان . من الأوقات الحرجة - أيضا - فترات النوم التي غالبا ما يعتاد الناس الراحة فيها، كجوف الليل ووقت القيلولة، وهذا ما أشارت إليه الآية - ولو من بعيد ((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهْرِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَھُنَّ طَوَافُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ { (٢٤١)

الجوال من أيسر- الوسائل العصرية لتدعيم تواصلك
بالآخرين، فمجرد الاتصال على زميل أو جار أو صديق مسافر
لتطمئن على سلامة وصوله إلى مقصده إنما هو تعبير عن
وضعك الآخرين في بؤرة اهتمامك، الأمر الذي يزيد من محبتك
لديهم. ويندرج تحت هذا الأمر الاتصال بالزوجة وأنت في
مكان عملك لتطمئن على أحوالها، وتسألها عن أي أغراض
تحتاجها لشترها لها وأنت في طريق العودة، ويا حبذا لو تخللت
المكالمة بعض الكلمات الرقيقة والدعوات الجميلة، فكل هذا من
شأنه أن يزيل الجفوة بين الزوجين، ويذهب ملل الحياة الزوجية
الذي يعاني منه الكثيرون، أما الأولاد - وخاصة في سن المراهقة
- فيرضيهم غاية الرضا أن يكونوا في قائمة سلم أولوياتك،
وما أجمل المكالمة قبل دخولهم لجنة الامتحان بدقائق تشحن فيها
همتهم، وتذهب بها رهبة الموقف، وما أروعها - أيضا - من
مكالمة فور خروجهم من الامتحان لتطمئن بها على مستوى
الامتحان.. وغيرها الكثير من المكالمات في مواقف متعددة

تسعد من حولنا، وتدعم تواصلنا معهم، فأجمل شيء نمنحه لمن حولنا، الاهتمام بأمورهم قبل أمورنا، وإيثار أحوالهم على أحوالنا، وقد مدح الله تعالى الأنصار العظماء إبان الهجرة بقوله عز وجل: ((وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ))^(٢٤٢) وقال - صلى الله عليه وسلم ((ما من شيء في الميزان أثقل من حسن الخلق))^(٢٤٣) وقد قال - صلى الله عليه وسلم ((ليس شيء أطيع الله تعالى فيه أعجل ثوابا من صلة الرحم، وليس شيء أعجل عقابا من البغي وقطيعة الرحم))^(٢٤٤) كان أحد الفضلاء يستخدم طريقة رائعة لتأليف القلوب، حيث يخرج من جيبه زجاجة عطر ويعطر محدثه، فاقتبسها أحدهم وشحن جواله بالعديد من الفلاشات الدعوية والأنشودات الجميلة ومقاطع تلاوة القرآن العذبة، وكان يحرص على إهدائها للغير عن طريق الجوال بخاصية البلوتوث .

^{٢٤٢} (الحشر : ٩)

^{٢٤٣} (صحيح الجامع : ٥٧٢١)

^{٢٤٤} (صحيح الجامع : ٥٣٩١)

من أجمل السلوكيات الدعوية المنتشرة بين الإخوة المسلمين، الحرص على إيقاظ بعضهم البعض في صلاة الفجر برنات الجوال، ووالله ما أجملها من صفة، وما أحلاه من تعاون، فتجد الأخ وهو في طريقه للمسجد فجرًا لا يبخل على مجموعة من إخوانه برنات جواله، في تعاون على الخير، اقتداء بكلام الحبيب - صلى الله عليه وسلم - ((كل معروف صدقة، والدال على الخير كفاعله))^(٢٤٥) وقوله - صلى الله عليه وسلم ((من سن سنة حسنة، عمل بها بعده، كان له أجره، ومثل أجورهم، من غير أن ينقص من أجورهم شيء))^(٢٤٦)

تعرف على جوالك.. فلا تبخل على نفسك في أوقات فراغك بالتعرف على إمكانات جوالك، والخدمات العديدة التي قد تنتفع بها من خلاله، فكثير من الناس لا يعنيه من الجوال إلا الاتصال واستقبال المكالمات، وبالتالي تنحصر معرفته

^{٢٤٥} (صحيح الجامع : ٤٥٥٦)

^{٢٤٦} (صحيح الجامع : ٦٣٠٦)

بجهازه في حدود مفتاح الغلق والفتح، حتى أن البعض يعسر-
عليه إضافة رقم جديد إلا بشق الأنفس، وقد يستعين بصديق
أو مار بالطريق لكي يسجل له الاسم، وهذا عين الغبن، وقمة
الكسل، في حين أن التدريب على هذه الأمور لا يكلف شيئاً،
وشين بالمرء أن يستجدي العلم ويظهر بمظهر الأمي الجاهل
وهو يقدر على المعرفة، وعلى الجانب الآخر هناك من يقرأ القرآن
من الجوال الذي أغناه عن حمل المصحف، وأعلم أخ داعية قد
اكتشف في جواله خاصية قراءة ملفات (PDF) فما كان منه إلا
أن أضاف للجوال كل خطبه للجمعة ومحاضراته الدعوية،
وصار يلقيها قراءة من الشاشة عوضاً عن الذاكرة.. وغيرها من
الأفكار والخدمات التي وفرتها التقنية الحديثة، وahan دورنا أن
نستفيد منها غاية الاستفادة لتوفير الوقت والجهد .

ومضار الجوال أشهر من أن تذكر، ومعصية الله عز
وجل قد تكون بالجوارح وقد تكون بآلة مساعدة، فقبيح بالمرء
- مثلاً - أن يسجل مكالمات للمتحدث معه وهو لا يعلم، فقد

ينبسط المرء في الكلام ثقة بالمستمع، وقد قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم ((إنما المجالس بالأمانة))^(٢٤٧) أي أن المجالس الحسنة إنما هي المصحوبة بالأمانة، أي كتمان ما يقع فيها من التفاوض في الأسرار، فلا يحل لأحد من أهل المجلس أن يفشي - على صاحبه ما يكره إفشاؤه. ^(٢٤٨)

^{٢٤٧} (صحيح الجامع : ٢٣٣٠)
^{٢٤٨} د/ خالد سعد النجار

اضاءة

جوالك لن يُدفن معك لكن ليس هذا هو المهم؛ الأهم
الذي لا يمكن تجاهله أن كل ما فيه سيكون حجة لك أو عليك
في قبرك فراجع محتواه.

اطمئن ولا تقلق

وها هي مجموعة من النصائح التي يقدمها لنا الدكتور صلاح الراشد^(٢٤٩)، لكي نعيش حياة رائعة خالية من الهموم والأحزان وبعيدة عن القلق والتوتر، ولكي نحصل علي أروع شخصية:

- عش حاضرك: أكثر القلق سببه الندم على الماضي أو الخوف من المستقبل. هذان بُعدان أنت تفقد السيطرة عليهما. استفد من تجارب الماضي وخطط لتوقعات المستقبل .
- واجه المخاوف: معظم المخاوف لا حقيقة لها. كن شجاعاً في مواجهة المصاعب. روض نفسك لتقبل الأسوء ثم اعمل على أن لا يكون ذلك الأسوأ. " اعملها وتوكل "

^{٢٤٩} مدرب نفسي واجتماعي ومفكر عربي ، كويتي ، صاحب مركز الراشد للتنمية البشرية ومؤسس منظمة سلام انترناشونال.

- تقبل الواقع: رؤيتك هي واقعك. اعرف ما يقلقك ثم ادرسه جيداً. قم بعدها باستشارة والاستشارة ثم اتخذ قراراً ولا تندم عليه .

- تذكر أخطار القلق: أمراض جسدية كالقلب؛ والبشرة؛ والمعدة؛ الصدر؛ الرأس؛ الظهر؛ والالتهابات؛ والعجز؛ وأمراض نفسية.. الخ.

- اشغل نفسك بالمفيد: " متى توفر الوقت للتفكير بسعادتك أو بشقائك فإنك في الغالب تشقى "!!.. اطرِد القلق بتناسي نفسك. وجه اهتماماتك إلى الناس والعمل والأهداف الطموحة .

- آمن بمبدأ التسليم: لا تصطدم مع الأمر المحتوم. العاهات والبلاءات تساعدنا إلى حد كبير غير متوقع.. ما من عظيم إلا وهو قمة في التسليم .

- تعلم فن النسيان: تعلم كيف تنسى لتعيش. لا تقبل أن تكون آلة تنديد. لا تتخذ موقفاً من كل حادثة تمر. دع الأمور تجري في أعنتها.. استصغر الحوادث المؤلمة والمزعجة .

- اصنع الابتسامة: الابتسامة عنوان ومفتاح السعادة والشيء لا يأتي إلا بالجهد، ودليل الجهد الابتسامة، والابتسامة صدقة مكتوبة .

- تدرب على الاسترخاء الاسترخاء يضعف القلق لأنه يريح العقل.. استخدم تمارين الاسترخاء .

-أصل معاني الحب: الحب هو رأس الأمر، تعلم كيف تحب ربك، ودينك، ووطنك، ونفسك، وأهلك، و(المسلمين) والحياة والخلق جميعاً .

- اتّبع الوصفة الإيجابية: ابدأ بالذكر في بداية اليوم؛ فبداية اليوم هو كل اليوم، ذكر نفسك بالإيجابيات التي تملكها وبث في نفسك روح التفاؤل والإيجاب. استمر في فعل ذلك أياماً .

- الإيجابيات العشر: ابتكر طرقاً للتجديد.. التجديد يحافظ على التوازن الشخصي..

الإيجابيات العشر التالية مدخل لمواقع التجديد :

١ - تفاعل: حتى ولو أحاطت بك السلبيات؛ فالتفاؤل من الإيمان والتشاؤم من الشيطان، وبالتفاؤل تبنى النفوس .
٢ - تحمس: أوجد الحماس في الأعمال اليومية والمتكررة، وابتكر أبداع .

٣ - تحدث عن النجاح: وامدح الناجحين واثنى عليهم.. أكثر من ذلك .

٤ - أوجد البيئة الإيجابية: انتبه لمن تصاحب.. رافق الناجحين.. تجنب السلبيين.. بث الإيجابية في الآخرين .

٥ - جدد ما حولك: أبداع فيما حولك.. ضع لمسات إيجابية.. اخرج من المألوف.. علق اللافتات الإيجابية .

٦ - شارك الناس: لا تكن متفرجاً.. تبادل وجهات النظر..
لا تحقر أحداً أبداً.

٧ - خطط للنجاح: ضع برنامجاً لغاياتك؛ وأولوياتك؛
وطموحاتك.. خطط حتى ولو لم تنفذ.. كن طموحاً واترك
لنفسك الفراغات.. تعلم تقول " لا ".

٨ - لا تستجب للمغالطات: انتبه للمغالطات الاجتماعية
وجمع من الأمثال العربية والإعلام وبعض أقوال المشاهير

٩ - اهتم بنفسك: اسمع لنفسك أن تشعر وتمتع.. لا
تحقرها، ولا تكبتها.

١٠ - اصدق مع نفسك: لا تكذب ولا تخادع نفسك..
تعلم والإخلاص والدعاء واحتساب الأجر.

قال الشيخ الشعراوي: لا تخف من تدابير البشر فأقصى ما يستطيعون فعله هو تنفيذ إرادة الله أطمئن ولا تقلق؛ فأنت في كنف الرحيم؛ ثق به ولن يخذلك.

اقرأ دائماً

ذات يوم زاراني أحد الأصدقاء في منزلي ورأى مكتبتى والكتب التي هي علي المكتب ، ثم قال لي: ما هذه الكتب كلها..؟؟!! أليديك وقت لتقرأ..؟؟!! كتب ايه التي تقرأها..؟؟!! وماذا تستفيد منها..؟؟!! فقلت له: هذا علم وثقافة تفيد الإنسان في حياته..!! ولكنه لم يكن مهتماً بالقراءة بل كان منهمكاً في عمله ويسعى جاهداً لتجهيز شقته التي سوف يتزوج فيها.

المشكلة أن بعض الناس يظنون أن القراءة لا تفيد..!! بل انهم يهتمون الإنسان الذي يقرأ بأنه ليس له وظيفة أو عمل يشغله..!! ولكنني أقول له ان الإنسان المتعلم المثقف هو المتقدم فكرياً وعلمياً واجتماعياً ، فالأمم يعلو شأنها بالعلم ، وأيضا الأشخاص يعلو شأنهم بالعلم والاطلاع والثقافة؛ فحينما أطلب منك أن تكون أروع شخصية فلا بد أولاً أن تقرأ وتتطلع علي كل ما يؤهلك لتكون أروع شخصية ، فربما لا تكون من

أصحاب القراءة وعندك القدرة علي استماع العلم عن طريق
الفيديوهات والأشرطة المسجلة وغير ذلك فلا بأس به، فكلما
قرأت أكثر كلما تقدمت أكثر وأصبحت رائعاً .

الذين يقرأون يتعلمون أسرع بكثير ممن لا يقرؤون ، قابلت
ذات يوم صديقاً لي وهو مهندس ورجل أعمال ، أحببت
إهدائه مجموعة من الكتب التي تتحدث في التنمية البشرية
والتطوير الذاتي ، لقد تفاجأ كثيراً وأبدى لي استغرابه لأنه لم
يتوقع مثل هذه الهدية، سألته عن سرّ دهشته ، أخبرني أنه منذ أن
انتهى من دراسته الجامعية لم يقرأ كتاباً واحداً ، وليس لديه
مكتبة في البيت (طبعاً أولاده على مشارف الدخول للجامعة)
لقد أبدى لي أسفه الشديد إذ لم يغرس هذه العادة الرائعة في
نفوس أولاده .

فإن أول كلمة خاطب بها جبريل (عليه السلام) سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم - هي كلمة: (اقرأ)، في قوله تعالى : ((اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ))^(٢٥١) وهذا له دلالة كبيرة وعميقة في اكتشاف أهمية القراءة للعلم والمعرفة. وإذا تأملنا بعض مواقف السيرة النبوية نجد اهتماماً كبيراً جداً بقضية القراءة، منها : موقف فداء الأسرى في بدر؛ فقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يطلب من الأسير المشرك الذي يريد فداء نفسه من الأسر تعليم عشرة من المسلمين القراءة والكتابة...!!، وفي هذه الحادثة دلالة واضحة وهامة على أهمية القراءة والكتابة، لأنها احتياجات ضرورية لأي أمة تريد النهوض والتقدم.^(٢٥٢)

^{٢٥١} (العلق : ١ - ٥).

^{٢٥٢} د. حذيفة السامرائي - موقع صيد الفوائد

القراءة من أهم وسائل التعلم الإنساني التي يكتسب بها العديد من المعارف والعلوم والأفكار، كما أن ليس هناك أمة من الأمم سادت وتربعت على عرش الحضارة بدون هذه الأدوات ، ونحن أمة اقرأ فمن المفروض أن يكون مسلماً لدينا هذه البديهيات .

إنك بالتأكيد لا تنس وجبة غدائك كل يوم ، تقوم بتغذية جسدك ، وهذا شيء رائع ألكن الأدهى أنك نسيت الشيء الأهم والمسئول عن إدارة جسدك بطريقة ترتقي بك وتجعل منك إنساناً حضارياً ومواكباً للتطور العلمي السريع ، والذي ينطلق بسرعة لا يمكن وصفها هذه الأيام ، ففي كل ١٠ دقائق هناك بحث يرى النور عن اختراع أو ابتكار جديد ، وما خفي أعظم .

في المجتمعات الغربية ينظرون للتعليم على أنه الثروة والمال ، ونسبة القراءة لديهم تقارب الأربعين كتاباً في السنة للشخص ، بينما هي ربما لا تتجاوز الكتاب أو الكتابين في عالمنا

العربي ، كما تقوم أسبانيا وحدها وهي من الدول الفقيرة في الاتحاد الأوروبي بإنتاج أكثر مما ينتجه العالم العربي ، هذه أرقام مخيفة ، أمة إقرأ لا تقرأ ، وتعاني من أمية مقنعة ، فتزايد الدارسين في الجامعات لا يعكس تطوّر في الثقافة والعلوم...!!!

معلومة: القراءة التي تكون بعد إجهاد عقلي وإنهاك جسمي قليلة النفع، شحيحة المردود، والقراءة بعد الراحة أكثر فائدة وأعمق أثراً.

دع روحك تصل

في كتاب القصر العاري يحكي الكاتب (نوصرات بيزيشكا) قصة الرجل الغني الذي كان يشق طريقه عبر الأدغال في إفريقيا؛ وبرفقته مجموعة من البسطاء يحملون له أمتعته؛ وقد كان الرجل الغني في عجلة من أمره حيث كان يسير مواصلاً ليله بنهاره لكي يصل في ثلاثة أيام، وعند طلوع صباح اليوم الثالث وفي وقت أخذ تدلت فيه خيوط الشمس الساحرة وتراقصت الأشجار لحظتها على تغريد الطيور لم يملك مرافقوه حينها إلا أن توقفوا مع تلك الأجواء الخلابة؛ رغم إلحاح الغني على مواصلة المسير وتهديده لهم بعدم دفع أجرتهم؛ ولكنهم لم يعيروه، وعندما يؤس من إقناعهم سألهم عن سر جلوسهم، فكان الجواب منهم يفيض حكمة ويسموروعة وجمالاً عندما قالوا: ((لقد وصلت أجسادنا ولكن علينا انتظار أرواحنا التي مازلت في منتصف الطريق...!! ولا زالت كلمات ذلك الرجل الحكيم ترن في أذاني، وتحرك مشاعري وذلك عندما أنهيت زيارتي له

بسرعة معتذرا بالانشغالات والارتباطات فقال لي موجهاً وناصحاً:
خالد: تأكد أن كل أهل القبور دفنوا ولم تنقض أشغالهم...!!

للأسف أصبحت حياتنا في ركضٍ دائم؛ وفي حالة
مستمرة من اللهث، جدول حافل بالأعمال ويوم مشبع
بالارتباطات؛ وعقل قد أنهكته التطلعات؛ وروح تاهت مع
ضغط تراكم الإنجازات؛ وساعات قد أثقلتها المواعيد فلا
وقت لاسترداد النفس وإراحة الجسد...!!

فكم من شاب أطلق لساقيه الريح في مضمار العمل ممنياً
نفسه بالمناصب العليا...!! وكم من تاجر أفنى العمر يحرس
الدرهم والدينار ويجتهد في مضاعفة الثروة...!! وكم من امرأة
أنكرت ذاتها وأنفقت عمرها كحاملة أسيّة ومصب لهموم الغير
ترعى كل من حولها وقد أهملت نفسها...!!

وسوف يستفيق الثلاثة في صباح يوم قريب وهناك على
شاطئ الأيام ستشرق شمس الحقيقة وسيعلمون عندها أن

سفينة الحياة قد مخرت عباب الزمن وتركتهم وما انتبه أحد منهم!!.. المتأمل في حال الناس يجد أنهم يعيشون لهدفين الأول: تحقيق ما يريدون، والثاني: الاستمتاع به؛ والقلة الحكيمة هم من يحقق الهدف الأخير!!.. فنحن نتعامل للأسف مع الحياة بنظام (المحطات) فكثير ما نؤجل لحظات الفرح؛ وأوقات الأنس لمحطة مستقبلية، وهذا أسلوب فظيع وصفه (ديل كارنيجي) بأنه من أكثر الأشياء مأساوية بقوله: ((من الحق أن نوغل في التفكير في المستقبل وأن يستغرقنا الحلم بحديقة الأزهار السحرية في الأفق البعيد وقد أغمضنا العين عن الاستمتاع بالأزهار المفتحة على عتبات نوافذ منازلنا!!.. إن العمر قصير والزمن محدود ونحن أحوج ما نحتاج أن نعطي نكهة جميلة عذبة لحياتنا وأن نضيف لكثير من تفاصيل حياتنا قيمة إيجابية ومعنى جميل كما هي ملعقة السكر وما فعلها في كأس الليمون الحامض!!..

وقد عبر عن هذه الفكرة الخلاقة أحد الحكماء بقوله :
(من المستحيل أن تضيف أياماً إلى حياتك ولكن ما تقدر عليه
هو أن تضيف حياة إلى أيامك، ما أروعها من عبارة وأثمنها من
نصيحة...!! أيها الأخ العزيز لا تدع فرصة للاستمتاع بمباهج
الحياة؛ فالسعيد هو الذي يلحظ الأشياء الصغيرة ويستمتع بها
كثيراً...!! استرجع شريط ذكرياتك وستجد أن الأشياء
البسيطة؛ وليست المناسبات المهمة؛ والأحداث الكبيرة هي التي
أبقت أعظم مشاعر سعادة عشتها ولازلت تحتفظ بها...!!

تأمل في أسرتك وصغارك، أصدقائك، هواياتك،
استمتع بالحياة دون أن تفقد نفسك أو تكون خالياً من
الإنجازات...!! أبقِ عينيك مفتوحة، فلا تغفل عن العطاء، ولا
تنس الوقوف مع لحظات الأُنس وتذوقها باحترافية عالية،
واجعل في قلبك مكاناً سرياً تحتفظ به بأحلامك، وتسير نحوها
بتأن وروية، وستجد أن في تفاصيل الحياة كما لا يحصر- من

لحظات الأنس والمتعة فاغتنمها واحرص على أن لا تسبق
روحك فربما تتباعد المسافة بينكما فتفقدوها...!! (٢٥٣)

لو تسنى لي أن أعيش حياتي مرة ثانية: - لجعلت للأخطاء
في حياتي نصيباً أكبر من نصيبها في حياتي الأولى - ولما أخذت
كل أموري محمل الجد - ولمتعت ناظري بمشهد الغروب -
ولأكثر قليلاً من مغامراتي وتصرفاتي الجنونية - كم كنت
سألعب مع الصغار وأشارك الطير في تغريدها، هذا لو كان
طريق الحياة في أولها ولكن انظر لحالي عجوز في الخامسة
والثمانين...!!)) الكاتب الشهير (خورخ لويس)

تعامل بحكمة مع المشكلات اليومية

من منا في واقع حياته وإختلاطه مع الناس لم يمر بمشكلات ومصائب كثيرة تشغل باله ليل نهار..؟؟!! وتكون هما وحملًا ثقيلاً على القلب لا يمر عليه يوماً إلا وتكون قد أشغلت بالك وأتعبته في التفكير الكثير فيها..؟؟!! ولهذا كن أنت مستعداً لها ولمواجهتها بكل قوة سواء كانت مشكلاتك مع كل أفراد أسرتك أو مع أصدقائك أو مع الجيران أو مع أيّا كان ممن تتعامل معهم ويفضل إتباع الآتي حتى لا تزداد مشكلاتك معهم:- (٢٥٤)

١. لا تغضب لأنه عندما تغضب تنطلق منك الكلمة في لحظة غضب؛ فتدمر وتفسد كل شيء وتسبب لك الندم الشديد وإزدياد المشكلة..!! أكثر المشكلات لا تحل

٢٥٤ نور نينوي - منتديات الاسلام اليوم

وتزداد سوءاً بسبب عدم التفاهم بين الأطراف اللذين فيها وكلا يقتنع بأنه على حق دون أن يتفاهم مع الطرف الآخر، ولا حتى يحاول أن يفهمه.

٢. قبل أن ننطق بأي كلمة يجب أن نفكر فيها جيداً وإن لم يفد فسكوت أفضل حتى لا تزداد الأمور سوءاً ونبالغ في الشدة والحزم دون لين وأسلوب طيب.. فكلما كنت قاسياً أنفرت من حولك منك وتسببت في كره الناس وكثرة المشاكل حولك.

٣. عدم تقبل النصيحة وعدم الإستشارة.. فكلما لم تتقبل نصيحة الغير ولم تستشر- أحد تسببت في إزدياد المشكلات حولك فلن يفلح أحد لم يستشر- أصحاب الرأي السديد ولست ملاكاً حتى لا تتقبل نصيحة غيرك اللتي تنقذك في بعض الأحيان.

٤. فساد الأخلاق.. كلما فسدت أخلاقك كلما تسببت في كره الجميع لك وتسببت في الإكثار من المشكلات حولك.
٥. عدم التعامل مع الناس بأي إحترام... إن لم تحترم غيرك لن يحترمك أحد.
٦. التكبر.. كلما تكبرت كلما صغرت في أعين الغير وزاد إحتقارهم لك.
٧. الخلو بنفسك والتفكير بهدوء دون تسرع.. كلما خلوت بنفسك وفكرت بهدوء دون تسرع إستطعت أن تحل مشكلاتك وتصلح علاقتك مع الآخرين.
٨. الصلح والتسامح... كلما تخاصمت مع شخصٍ ما، حاول أن تتصلح معه وإن أخطأ في حقك واعتذر وسامحه حتى تسود المودة والألفة ولا تزيد المشكلات.

نصيحة:

إذا خططت لنفسك جيداً وفق معايير الخطط الذكية لن
تؤثر عليك المشكلات والأزمات اليومية وستعتبرها اما لبنات
في البناء أو معاول للهدم.

دع الأمور تجري

- استخدم روح الدعابة.
- تسلح بروح الفكاهة والمرح.
- واجه تحديات الحياة بضحك.
- لا تمنع نفسك من البكاء إذا شعرت أنك بحاجة إلي ذلك.. دع دموعك تنهمر ولا تحجل.
- لا تتخرج من البكاء مثل الأطفال.. ابك ، لتخرج ما بك.
- أطلق مشاعرك.
- أظهر انفعالاتك.
- أعلن عن ألمك.
- أخرج كل ما بداخلك من احباطات وترسبات ،، ولا تدعها تتجمع في ذاتك.

- تذكر أن معظم الأمراض النفسية والعضوية ومنشأها المشاعر السلبية والمتراكمة.
- ضع حداً لضغوطك.
- ضع حداً لأحزانك.
- لا تعرض نفسك للتوترات والضغوط.
- تدرب علي ازالة التوتر والهموم والأحزان أولاً بأول.
- تخلص من همومك وأحزانك وآلامك أولاً بأول.
- اطرّد من ذهنك أي أفكار سلبية أو حتى مزعجة.
- درب نفسك علي طرد الذكريات المؤلمة والخواطر غير السارة.
- تعامل مع الاحباطات الصغيرة فوراً.

"فأسرها يوسف في نفسه" أدفن الكلمات الموجهة في
داخلك؛ أغلق عليها بوابة النسيان؛ لا تُبح بها تلميحات ولا
تعريضاً..

خاتمة

وبحمد البارئ ونعمة منه وفضل ورحمة نضع قطراتنا الأخيرة بعد رحلة بين تفكر وتعقل في.. (برامج عملية لتصبح أروع شخصية) وقد كانت رحلة جاهدة للارتقاء بدرجات العقل ومعراج الأفكار؛ فما هذا الا جهد مقل ولا ندعي فيه الكمال؛ ولكن عذراً أنا بذلنا فيه قصارى جهدنا فان أصبنا فذاك مرادنا؛ وان أخطئنا فلنا شرف المحاولة والتعلم ولا نزيد على ما قال عماد الاصفهاني:

((رأيت أنه لا يكتب انسان كتابا في يومه إلا قال في غده لو غير هذا لكان أحسن، ولو زيد كذا لكان يستحسن، ولو قدم هذا لكان أفضل، ولو ترك هذا لكان أجمل، وهذا من أعظم العبر وهو دليل على استيلاء النقص على جملة البشر..))

وأخيراً بعد أن تقدمنا باليسير في هذا المجال الواسع

آملين أن ينال القبول ويلقى الاستحسان.. وصل اللهم وسلم
على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم..

الفقير الى الله /

محمود الضبع

Mahmoudahmed556636@yahoo.com

٢٠١٦ / ١٠ / ١٢