

## الفصل السادس

### قصة لها مغزى

عندما كان عمره شهرين، وقع الفيل الأبيض الصغير في فخ الصيادين في أفريقيا، وبيع في الأسواق لرجل ثري يملك حديقة حيوانات متكاملة، بدأ المالك على الفور في إرسال الفيل إلى بيته الجديد في حديقة الحيوانات وأطلق عليه اسم "نيلسون".

وعندما وصل المالك مع نيلسون إلى المكان الجديد، قام عمال هذا الرجل الثري بربط أحد أرجل نيلسون بسلسلة حديدية قوية، وفي نهاية هذه السلسلة وضعوا كرة كبيرة مصنوعة من الحديد الصلب، ووضعوا نيلسون في مكان بعيد في الحديقة. شعر نيلسون بالغضب الشديد جراء هذه المعاملة القاسية وعزم على تحرير نفسه من هذا الأسر، ولكنه كلما حاول أن يتحرك ويشد السلسلة الحديدية أحس بالألم شديد، فما كان منه بعد عدة محاولات إلا أن تعب ونام. وفي اليوم التالي استيقظ الفيل نيلسون وكرر ما فعله بالأمس محاولاً تخليص نفسه، ولكن دون جدوى، وهكذا حتى يتعب ويتألم وينام..

ومع كثرة محاولاته وآلامه وفشله، قرر نيلسون أن يتقبل الواقع الجديد، ولم يعد يحاول تخليص نفسه مرة أخرى، وبذلك استطاع المالك الثري أن يبرمج الفيل نيلسون تماماً كما يريد.

وفي إحدى الليالي عندما كان نيلسون نائماً ذهب المالك مع عمّاله وقاموا بتغيير الكرة الحديدية الكبيرة بكرة صغيرة مصنوعة من الخشب، وكان من الممكن أن تكون فرصة نيلسون لتخليص نفسه، ولكن الذي حدث هو العكس تماماً فقد برمج الفيل على أن محاولاته ستعود عليه بالفشل وستسبب له الآلام والجراح، وكان مالك الحديقة يعلم تماماً أن الفيل قوي للغاية، وأنه قد برمج تماماً بعدم قدرته وعدم استخدام قوته الذاتية ويعرف أنه قد برمج على تقبل واقعه الجديد على أنه غير قادر على تغيير واقعه وفقد إيمانه بقدراته الذاتية.

وفي يوم زار الحديقة فتى صغير مع والدته وسأل المالك هل يمكنك يا سيدي أن تشرح لي كيف هذا الفيل القوي لا يحاول سحب الكرة الخشبية وتخليص نفسه من الأسر، فرد الرجل بالطبع أنت تعلم يا بني أن الفيل نيلسون قوي جداً ويستطيع تخليص نفسه في أي وقت وأنا أيضاً أعرف هذا، ولكن الأهم أن الفيل لا يعلم ذلك ولا يعرف مدى قدراته الذاتية.

هذه القصة من أحد كتب الدكتور إبراهيم الفقي.

## مشكلات وحلول لطلاب الثانوية العامة

### اعتقادك الخاطئ عن قدراتك غير المحدودة

لابد أنك تذكر هدفنا من هذا الكتاب وهو حصولك على درجة عالية في الثانوية العامة، لذلك لابد لنا أن نبدأ بحل المشكلات والصعوبات التي ستواجهك، ربما تشعر بها وربما لا تشعر بها، أو لا تنتبه لها ومن أهم هذه الأمور وأكثرها تأثيراً، وأكثرها خفية:

إن أي طالب كان في الصفوف السابقة ذا درجات متوسطة أو عادية بشكل عام يكون قد ترسخت لديه أي في عقله الباطن "اللاوعي" أن هذه هي مقدرته وطاقته العقلية وهو لن يستطيع أن يفعل أكثر من ذلك، فإذا كان له هدف كبير كدخول فرع عال في الجامعة قد يفكر بإعادة الثانوية العامة سنة أخرى. وهنا نكون قد طرحنا مشكلتين:

الأولى: التفكير السلبي بقدرتك العقلية والطاقية.

الثانية: هو رغبتك بتلافي ذلك بإعادة الثانوية العامة.

ولكن لو أردنا أن نتكلم قليلاً عن المشكلة الأولى وهي الأكثر خفية عليك أن تعود بذاكرتك لما تعلمته بالعقل الباطن.

إن العقل الباطن لا يعرف الحقيقة من غيرها ولكن يحفظ قواعد ثابتة يعمل عليها ، وقد كتبنا كيف تستطيع وضع هذه القواعد وتنظيمها بعملية الاسترخاء والخيال المنظم لذلك عليك أن تبحث في خيالك عن هذا الشعور أو هذا الإحساس السلبي ، ثم تعمل على إزالته بالطريقة التالية:

في كل يوم من مرة إلى ثلاث مرات أو أربع عليك أن تذكر جملاً إيجابية وأنت في وضع استرخاء تام والعقل الواعي شبه غائب كما تعلمت سابقاً كمثال على هذه الجملة الإيجابية عليك أن تردد ((إن الإنسان لديه قدرة هائلة وطاقة عالية، وكل عقل بشري يحوي قدرات خارقة، وأنا كأني إنسان آخر لدي قدرة خارقة وعبقرية فائقة ولكن ما عليّ من الآن إلا أن أستخرجها للوجود وأمشي على الطريق الصحيح للوصول إلى الهدف المنشود فذاكرتي خارقة وذكائي بجميع أنواعه فائق وأنا من الآن سأبدأ بإظهار هذه القدرات)).

وعليك مع هذا الإيحاء ، صنع خيال منظم كأن تشاهد نفسك وأنت في حصة الرياضيات ، وزملاؤك من حولك وأنت تجلس على المقعد والمعلم يحل مسألة فإذا بك تقف وتعطيه إحدى أجوبة هذه المسألة بشكل سريع وذلك بحساب آني، ومن الصور أيضاً أن تبتكر طريقة حل جديدة لمجرد تركيزك الكبير مع المعلم الذي ذهب بخيالك للوصول إلى حل جديد ، أو كثير من الأمور والصور والخيال الذي تستطيع أنت أن تصنعه ما عليك إلا فهم هذا الموضوع

أو هذه النقطة ومراقبة شخصيتك وأفكارك وأفعالك حتى تستطيع أن تجد الحل المناسب لمواجهة هذا الأمر، أذكر أنني كنت أستغل وقت ركوبي الميكروबाص وأتدرب على العمليات الحسابية كالضرب والجمع والقسمة وبذلك كنت أكتسب مهارة مع الوقت وأحافظ على تركيزي من التشتت بل أدربه على التركيز لمدة طويلة.

إذاً لا تعتقد أن قدراتك محدودة بل قدراتك خارقة ولديك ما لدى الخوارزمي ونيوتن وأديسون وابن سينا وماري كوري، واعلم أنه لديك ذخيرة من العلم في عقلك على DNA لأنه عندما خلق الله آدم عليه السلام علمه الأسماء فالله سبحانه تعالى إما لقنه إياها وإما جعلها في عقله مباشرة، وهذا الثاني هو الصحيح، لأن الله يقول في القرآن الكريم "إنما أمره إذا أراد شيئاً أن يقول له كن فيكون" إذا هناك علم أزلي في عقولنا توارثناه عن آدم عليه السلام، وهذا الموضوع مثار في المحافل العلمية أي وجود العلم الأزلي المتوارث من الآباء والأجداد و محمول على مورثاتنا، ولكن يختلف الناس في طريقة استخراجهم وربما لا يستفيدون منه أبداً، فهل فكرت يوماً بقدرات العقل غير المحدودة، وهل فكرت كيف تستخدم هذه القدرات، وهل فكرت كيف تخرج عن المؤلف في مجتمعك.

أما المشكلة الثانية وهي إعادة الثانوية العامة

يجب في هذا الأمر تقسيم الطلاب إلى عدة فئات

فمنهم من يقرر إعادة الثانوية العامة قبل أن يبدأ بالسنة الدراسية الأولى. ومنهم من يقرر ذلك خلال العام الدراسي. والمتبقي منهم يفكر في ذلك خلال الامتحانات.

إن كل هؤلاء مخطئون خطأً فادحاً، والدليل موجود والأمثلة كثيرة فما الذي جعل الطالب الذي حصل على درجة عالية جداً من السنة الدراسية الأولى أن يفعل ذلك مؤكداً أنه لم يكن يفكر في إعادة الثانوية العامة ولكن جلّ هممه هو تحقيق درجة عالية لكي لا يضطر لدخول فرع لا يحبه أو لإعادة الثانوية العامة وخسرانه سنة من عمره. فخياران أحلاهما مرّاً، ولكن أفضلهما هو الجهد والاجتهاد وللحصول على أعلى الدرجات في العام الدراسي الأول، ومؤكّد أنّ هذا الطالب كان شعاره {إنه لا يوجد شيء في العالم يستطيع إنسان فعله إلا واستطيع فعله}.

وقد قمت بإحصائية بسيطة حيث قمت بمراجعة علامات الطلاب المعيّدين، وما لحظناه أن أغلبهم كان يحصل على درجة قريبة من درجته في السنة الأولى أو على درجة أقل، وقليل منهم ما كان يحصل على درجة أعلى من الدرجة الأولى بمقدار جيد.

ولما سألنا الطلاب المعידين كانت إجاباتهم متقاربة وهي: إن في إعادة ملل كبير يتفشى بين الطلاب ولا سيما المعيدين، ولذلك قد يصيب الأغلبية منا والأقلية هم من ينجون من هذا الشعور السلبي المؤثر على الدراسة والتحصيل، فما من سبب يدعوك لأن تفكر بإعادة الثانوية العامة فلو أنك بذلت كل طاقتك واجتهدت للوصول إلى هدفك وفهمت فصول هذا الكتاب فهماً عميقاً وقمت بتطبيق ما فهمته من هذا الكتاب على نفسك، فلا بد أن تحصل على درجات عالية فلا تظن أن هذا الأمر مستحيل أو صعب فإن هذا الأمر سهل ولكن كل هدف له طريق لتصل إليه. فعليك أن تعرف هذا الطريق. لذلك هذا الكتاب يساعدك في إيجاد ذلك الطريق ويقدم لك تجارب أناس تفوقوا في هذا المضمار. ما عليك إلا الأخذ به وفهمه حتى يكون لديك تجربة قبل أن تذهب إلى هدفك.

## الجمال السلبية والجمال الإيجابية

هل تساءلت ماذا يعني هذا العنوان؟

إن الجمال السلبية، أخي القارئ، هي الجمال التي تزيد من العقبات في طريقك إلى النجاح وتحقيق الهدف، بل هي العقبات نفسها، وأما الجمال الإيجابية والتي ستوجه إلى عقلك الباطن، هي الجمال التي تشكل الدفع الرباعي لك في طريقك إلى الهدف المراد.

والآن، أخي القارئ، قمت أنا بالبحث عن بعض الجمل السلبية  
والجمل الإيجابية وسأوردها لك. وهذه الجمل تترد على ألسنة  
ومسامع طلاب الثانوية العامة عادة، بل في كل المراحل الدراسية  
ولكننا نحن في صدد معالجة هذه المرحلة مع العلم أن هذا  
الكتاب هو شمعة مضيئة لكل طالب فيه يحقق النجاح إنشاء الله.

### أما الجمل السلبية

في السنين الدراسية التي تسبق الثالث الثانوي وفي بعض  
الجلسات للأصحاب قد يأتي ذكر هذا الصف من أناس آخرين  
يكبرونك سناً. وهنا تكون مشكلة عظيمة، فمثلاً، لا بد أنك  
سمعت من الأصحاب قبل الثانوية العامة أنها صعبة، مملة، فيها  
تحديد مصير، فهنا ضغط نفسي توتر دائم لا يساعدك على  
الدراسة وإلى ما هنالك من الجمل السلبية، فاحذر، رعاك الله،  
من هذه الجمل لأنها إذا زرعت في عقلك اللاواعي (الباطن) فإن  
إنباتها سيسد طريقك للوصول إلى الهدف المنشود.

إياك أن تأخذ بها، ودائماً إذا سمعت هذه الجمل إما أن  
تتسحب من المجلس أو تغير الموضوع أو حاول رفض هذه الأمور في  
داخلك، واعلم أن هذا الشخص الذي يقول هذه الجمل هو دائماً  
يبحث عن المبررات لإبعاد شبهة التقصير عنه. كن حريصاً من هذا  
النوع من الجمل ودرب نفسك على معرفة الجملة السلبية من

الإيجابية بشكل سريع وستجد نفسك مع الزمن وقد أصبح هذا الأمر صفة فيك لا تتطلب منك أي مجهود. إن من الجمل السلبية أيضاً التي تدور بين الأصحاب في المدرسة:

مليت ، أشعر بالملل ، متى سينتهي هذا العام ، إن هذا المعلم لا أحبه ، وهذه المادة أكرهها ، وهذا الصف صعب إن من حولي وترقبهم لي يخلق لي توتراً ، أنا لا أعرف أن أدرس في هذه الظروف ، إن إرادتي ضعيفة لذلك لا أستطيع أن أستيقظ على صلاة الفجر ، إنني أحب مشاهدة التلفاز لذلك فأنا أضيع الكثير من الوقت في مشاهدة قنواته ، أو سأشاهد التلفاز في وقت راحتي ولكن هذه ليست طريقة للاستراحة ، إنني أحب الحاسوب فهو يأخذ من وقت الدراسة كثيراً ولكني مع ذلك لا أستطيع التخلي عنه ، أنا لا أستطيع أن أبقى في المنزل مدة طويلة دون أن أخرج وأتسلى فقد اعتدت على السهرات ليلاً مع الأصحاب.

ملاحظة: "طبعاً نحن نتكلم عن حالنا الواقع فأنا لا أستطيع أن أقول لكم أن تمارسوا هواياتكم براحتكم بل أقول مارسوها ولكن بنظام وبوقت محدد ومعلوم فهي بالنهاية ترفه وترغب بالاستمرار".

إذا أحببت فتاة فلعل عزيمتي تزداد على الدرس - وهذا ما لا أظنه - ، أنا أسافر بعيداً كل يوم حتى أصل إلى المدرسة ، فهو يؤثر على مزاجيتي ، أنا أكره الدراسة إلى متى سنظل ندرس ، لا تضع

أي لوم على الآخرين ولا تضع أي عذر لعدم نجاحك لأنه في النهاية ليس لك أو لغيرك إلا المجموع النهائي.

على كم حصلت؟ السؤال الذي سيقوله لك الناس وتساءلك عنه المفاضلة والجامعات كم حصلت من الدرجات؟

هل أصبحت الآن تستطيع تمييز الجمل السلبية؟

إذا كان جوابك نعم، فمؤكد أنك أصبحت تعرف ما هي الجمل الإيجابية والسلبية أيضاً.

أنصحك بالبحث عن الجمل السلبية والجمل الإيجابية في كل يوم تذهب فيه إلى المدرسة وتقابل الأصحاب.

نلاحظ: بعض الناس إذا قرؤوا كتاباً لا يستطيعون فهمه حق الفهم والعمل على تطبيقه، لذلك قد تجد أناساً يقولون لك إن هذا الكتاب مجرد كتاب، فهذه الجملة السلبية قد تخلق بينك وبين هذا الكتاب نزعة تبعدك عنه، مع العلم أنه الوسيلة الأكثر كفاءة لإيصالك إلى ما تبغي، فأنا أكتب من وحي تجربتي القريبة والمستمرة والتي طالما راقبتها وراقبت من حولي بدقة ومتابعة، وقرأت الكتب في هذا المجال، فمن وقت قريب سابق كنت أجلس على مقاعد هذه المرحلة الدراسية،

لكننا نعرف أنه من النادر أن نجد أباً أو أمّاً أو معلماً يعلمون ابنة أو طالبة أموراً تتعلق بالبارسيكولوجيا مثل تطوير ذكائه،

زيادة قدرته على الحفظ، التحكم بالجمل الإيجابية والسلبية و إلى ما هنالك من هذه الأمور، ولكن هذا الكتاب سيعلمك الكثير من الأمور التي ستحتاجها بل سيكون المعين لك، اقرأه وكرر ذلك وفكر بمحتواه وستجد النتائج إن شاء الله محققة.

أما الجمل الإيجابية فهي كثيرة، وهذه بعضها حتى يصبح لديك القدرة على فصل الكلام الإيجابي عن السلبي وبذلك تستطيع معرفة الأشخاص الذين يكثرون من الكلام السلبي والأشخاص الذين يتكلمون الكلام الإيجابي فتتقرب منهم.

الجمل الإيجابية: في هذا العام الدراسي لن أكل أو أمل في سبيل الوصول إلى الهدف، سأعمل جاهداً على ذلك، سأقرأ دروسي في وقتها وأكتب وظائفها كلها، وأتابع مدرسي من لحظة دخوله حتى خروجه من الصف، وأشاركه في الصف مشاركة تظهر قدرتي وعبقريتي وتركيزي، سأعمل على ألا أتأخر عن المعلم في الكتابة، بل سأسبقه في حل المسائل، سأكون دائماً أكثر قدرة من المعلم على إعطاء النتائج الحسابية، مع العلم أن المعلم غالباً يكون قد حفظها من تكراره لها ولكني سأكون أسرع منه في ذلك وسأحضر دروسي، سستسيطر على تفكيري فكرة واحدة هذا العام هي النجاح والتفوق.

إن هذا العام أجمل أيام الدراسة في حياتي وأمتعها، إنني أحب

كل المعلمين لذلك هم يحبونني ويقدرونني ، إنني معروف بين المدرسين وليس طالب خمول كسول ، إنني أحب كل المواد الدراسية أحب الرياضيات والفيزياء والكيمياء وعلم الأحياء والعربي والإنكليزي ، وأكثر من ذلك مقرر الديانة.

إن انتظار أهلي لي وتشديد يدهم عليّ "إذا كان ذلك موجود" أمر رائع يبين لي كم هم مهتمون بي ، أما إذا كانوا غير متشددين فإن عدم تشددهم عليّ يعني أنهم يحملوني المسؤولية كاملة ، فهذا مستقبلي وعليّ تحديده.

أنا لدي قدرة عظيمة. إنني أستطيع أن أتوافق مع جميع الأجواء الدراسية فلا أهتم للضجيج إن كان موجوداً ، وأحب الهدوء إن كان موجوداً ، ولا أكرث للمشكلات أو للأمور الاجتماعية التي ربما تحصل في العائلة الواحدة ، فهذه أمور تحصل يومياً في كل بيت ولكن غالباً ما تزول ، إن إرادتي قوية وهناك أمور كثيرة تدل على ذلك ، كمتابعتي لدروسي هذه تحتاج لإرادة قوية ، عملي باستمرار للوصول إلى هدفي ومحاولتي المستمرة في تحسين شخصيتي وتطوير مقدراتي العقلية للوصول إلى هدفي ، هذا ناتج عن إرادة قوية.

وهنا يجدر بنا أن ننبه إلى أمر مهم جداً. يمكنك أن تنسى أمر الإرادة القوية ، ويمكنك الاستيعاض عنها بالبرمجة لعقلك الباطن ،

ابحث عن ذلك وجربه ستجد أن هذا صحيح، ولكن الأمر يتعلق بالأفكار التي زرعت في عقلك الباطن، لذلك ما عليك إلا أن تقتلع هذه الأفكار السلبية، واستبدالها بأفكار إيجابية بالطريقة التي ذكرناها سابقاً، التكرار في حالات الاسترخاء التام وقبل النوم للجمل الإيجابية.

جرب مثلاً أن توجه إلى عقلك الباطن صورة مفعمة بالحياة بأنك ستستيقظ صباحاً في ساعة معينة، اخلق هذه الصورة في ذهنك وحدد الساعة وجرب ذلك اليوم، وما أن يطلع صباح الغد ستعرف ما سيحصل، وستتعجب أنك ستستيقظت في الساعة نفسها التي حددتها، ونسبة تحقق ذلك تزداد كلما كان إيمانك وتصديقك كبيرين كما أسلفنا.

### من أكبر المهالك وأخطر المزالق

"في سعة الأخلاق، كنوز الأرزاق"

شكوت إلى وكيع سوء حظي فأرشدني إلى ترك المعاصي

وأخبرني بأن العلم نور ونور الله لا يهدى لعاصي

إن الجنس هو المقصود بذلك، فسواء كانت الرغبة في مصاحبة فتاة أو الرغبة في النكاح غير الشرعي، أو ممارسة العادة السرية والاكتفاء بالنظر إلى العورات.

## العلاقات الكاذبة

سنناقش هذا الموضوع قسماً قسماً وبالعلم والمنطق وحتى العواطف، أما صحبة فتاة وإغراقها بالكلام المعسول أو هي تغرقك بنفس الكلام، وخلق هذا الكلام لو نظر إليه كل شخص بعين فاحصة وقلب نقى وتفكير سليم لعرف أن ذلك مضيعة للوقت وإسراف للطاقة التي تحتاجها لدعم قدراتك العقلية وليس لإضعافها، ومن يدري ماذا سيحدث في هذه العلاقة، ولو نظرنا إلى تجارب الكثير من الأشخاص من حولنا فستعرف وتعلم أن كلامي صحيح، فغالباً ما تجد هؤلاء بعواطف متقلبة وطاقة ضعيفة وتركيز قليل، وحافضة أضعف، والسبب هذه العلاقة، فإما أن يكون بعاطفة الفرح لأنه سمع بعض الكلام الجميل منها وإما أن يكون بعاطفة الحزن وذلك لحدوث مشكلات بينهما، ولو نظرت إلى هذه المشكلات لرأيتها مشكلات تافهة وهي تتج برغبة الطرفين بالمهاترة، هذه إن كانت علاقتهم مجرد كلام قد يكون على الهاتف أو في المدرسة أو في أي مكان عام، ولكن إذا كانت أكبر من ذلك فإني أبشر هذا الشخص بسوء العاقبة وبالإحصاء ستجد ذلك وحتى أننا لا نريد الإحصاء، بل انظر إلى من حولك إلى أصدقائك وربما يكون لك تجربة شخصية في ذلك، وكلنا يعلم أن هذه الأمور تستحوذ على تفكير الشخص وتشغل فكره وتشتت تركيزه، وبالنهاية فإن في هذه المرحلة وهذا السن نسبة كبيرة جداً

من الطلاب وبخاصة الشباب ليسوا مؤهلين مادياً وعلمياً للزواج فلماذا مضيعة الطاقة والوقت إن كانت الطاقة هي وسيلة الدفع الرباعي على طريق قد تكون وعرة للوصول إلى هدفك المنشود.

وفق ذلك كله إذا كان رب الكون وخالقه ومنشئهُ ورحيمه وملكه أمرنا بذلك أي عدم إقامة علاقات غير شرعية.

فإذا كان الرب العظيم، والخالق العليم، والذي يعلم السر وما يخفى، ويعلم ما تخفي الصدور، بل يعلم عن كل ذرة في هذا الكون مقرها ومستقرها بل ومسار حياتها فكيف لنا أن نأتي بمعتقدات وشرائع يعقولنا الصغيرة ونفوسنا الشريرة غير أوامر الله جل وعلا. بينما تجد الناس المتفوقين والناجحين وحتى المشاهير لا يهتمون في هذا الأمر، انظر إلى أديسون. بل انظر إلى نوبل واسأل كم كان له من العمر لما فكر بالزواج أو الحب للزواج ولا تنتظر إلى الأشخاص الذين يصورهم كاتب الفيلم أنهم ناجحون وأخلاقهم سيئة، قال رسول الله ﷺ "إنما بعثت لأتمم مكارم الاخلاق" وهذا أظنه كافٍ لحسم المسألة ولإقناعك بالأمر السليم القوي.

احذر من الوقوع في الخطأ، وكن مرناً ولا تكن عصياً، وابحث دائماً عن المكان الذي ستنتظر إليه وإلى ماذا ستنتظر وابحث عن المكان الذي ستمشي إليه و المكان الذي ستجلس فيه، وابحث عن الكلام الذي ستقوله وعن الكلام الذي تحتاج

إلى سماعه، وابتحث عن الشيء الذي ستلمسه أو تمسكه وابتحث عن من تجاور أو تقارب أو تصادق أو ترافق وابتحث عن الوقت إن فقد واستغله إن وجد وكن مديراً ناجحاً لوقتك وكن صياداً ماهراً لأهدافك واجعل الرصاصة إن خرجت لن تعود بأقل من عصفورين، ولا تكن كالذي ضاع على المريخ واكتشف في وجوده هناك أن للمريخ إحداثيات جغرافية تجعل أفضل التقنيات الحديثة تفقد الاتجاهات الصحيحة، وكيف إذا كان لا يملك منها إلا آلة كان يستخدمها الفايكنغ في إبحارهم في المحيط هذا إن كان ينفذ ذلك على المريخ .

### العادة السرية

إنما الامم الأخلاق ما بقيت فإن هم ذهب أخلاقهم ذهبوا

أما عن العادة السرية كلنا نعرف أن نسبة عالية جداً من الشباب، شباناً وشابات يقومون بهذه العادة، وإنها لعادة إذا قمت بها أدمنت عليها كالمخدرات، وإذا زدت الجرعة ازدادت رغبتك بها ولكن إذا أردت أن تشفى من المخدرات فعليك أن تدخل للمشفى فيقوم الأطباء بإعطائك جرعات متناقصة على فترات زمنية متباعدة حتى يعتاد جسمك على عدم تناول المخدرات، وهكذا هي العادة السرية فإذا اعتدت عليها أصبحت أفكارك تتشد إليها، وإذا كنت اليوم بمعصية كهذه فالله جلّ وعلا أعلم بماذا

ستكون غداً، فإذا كانت المخدرات تحتاج إلى الطبيب فإن في هذه العادة أنت طبيب نفسك، ولو أردنا نقاش هذا الموضوع بالعلم والمنطق الواضح للرأي أنه موضوع محسوم لا جدال فيه، فإن مساوئه كثيرة ومحاسنه قليلة، بل معدومة غير ذلك كله أنه لا يوجد في مجتمعاتنا من يواجهه بالتوعية والإرشاد إلا القليل ربما يستحي المرشدون عن كتابة شيء من هذا القبيل ولكن لا يستحون عندما يرتلون فواحش الشعر وغيره.

و من أضراره حسب ما بينت الدراسات العلمية

١- العجز الجنسي، سرعة القذف، وضعف الانتصاب وفقدان الشهوة.

٢- الإنهاك والألم والضعف: فهو يسبب إنهاكاً كاملاً لقوى الجسم ولاسيما للأجهزة العصبية والعضلية، وكذلك مشكلات كآلام الظهر والمفاصل والركبتين، إضافة إلى الرعشة وضعف البصر وذلك كله قد لا يكون ملحوظاً في سن مبكرة إلا أنه وفي سن متقدمة قليلاً تبدأ القوى تخور ومستوى العطاء في كل المجالات يقل تدريجياً حتى في هذا المجال.

يقول أحد علماء السلف: "إن المنى غذاء العقل، ونخاع العظام وخالصة العروق" وتقول إحدى الدراسات الطبية: "إن مرة قذف

واحدة تعادل مجهود من ركض ركضاً متواصلاً لمسافة عدة كيلو مترات" فكم كيلو متراً ركضت حتى الآن!!!!!!؟؟؟؟....

٣- الشتات الذهني وضعف الذاكرة: ممارسة العادة السرية يفقد القدرة على التركيز الذهني وتتناقص لديه قدرات الحفظ والاستيعاب حتى ينتج عن ذلك شتات في الذهن وضعف في الذاكرة وعدم القدرة على مجاراة الآخرين وفهم الأمور فهماً صحيحاً.

٤- استمرار ممارستها بعد الزواج.

٥- شعور بالندم والحسرة بعد ممارستها.

من الآثار النفسية التي تخلفها هذه العادة السيئة، الإحساس الدائم بالألم والحسرة، حيث يؤكد أغلب ممارسيها على أنها وإن كانت عادة لها لذة وقتية، تعود عليها الممارس وغرق في بحورها دون أن يشعر بأضرارها وما يترتب عليها. إلا أنها تترك لممارسيها شعوراً بالندم والألم والحسرة فوراً بعد الوصول أو القذف وانتهاء النشوة لأنها على الأقل لم تضيف للمارس جديداً.

٦- تعطيل القدرات وذلك يتولد للرجبة الدائمة في النوم أو النوم

غير المنتظم لتعويض مجهودها.

ومن الآثار غير الملموسة:

١- إفساد خلايا المخ والذاكرة: إن العادة السرية ليست فعلاً يقوم

بها الممارس بشكل مستقل من دون أن يكون هناك محرك ويباعث

ومصدر له، بل إن لها مصادر مثل: الصور والأفلام أو المناظر الحقيقية وعقل الممارس نفسه الذي يصور خيلاً جنسياً يدفع إلى تحريك الشهوة، ومن خصائص هذا الخيال أنه لا يتوقف عند حد ولا يقتصر عند قصة واحدة. فهو خيال متجدد ومتغير يوماً بعد يوم، تتغير فيه القصص والمغامرات.

ودعنا نتخيل جوازاً إن خلايا الذاكرة هي عبارة عن مكتبة لشرائط الفيديو هل يمكن أن تتخيل كم سيكون حجم الشريط "الخلايا" المخصصة فقط للخيال الجنسي مقارنة للخلايا المخصصة بالمعلومات الدراسية أو غيرها من المعلومات النافذة؟!.

ب- سقوط المبادئ والقيم: "كيف يتحول الخيال إلى واقع" ينساق بعض الممارسين للعادة السرية، وراء فكرة ورأي خاطئ مفاده أن ممارستها مهم جداً لوقاية الشاب من الوقوع في الزنا والفواحش.

وإننا في زمن تكثر فيه الفتن والإغراءات ولا بد للشباب والفتاة من ممارستها من أجل إخماد نار الشهوة وتحقيق القدرة على مقاومة هذه الفتن، فلأن الحقيقة المؤلمة عكس ذلك تماماً ولكي نتحقق من ذلك ما عليك إلا أن تبحث عن القصص الواقعية التي حدثت مع الشباب والشابات سواء كانوا من حولك أو في الكتب والمجلات أو على الإنترنت، ومن يقول إن ممارستها تساعد في عدم

الانزلاق بأمور أكبر من ذلك فهذا مخطئ لأنه لو اجتمعت نساء العالم في مكان واحد وفي ليلة واحدة ولشخص واحد ما إن جاءت الليلة التالية إلا وقد اشتعل جسمه بالشهوة من جديد، فتركها هو أفضل وسيلة لإخمادها.

ج- زوال الحياء والعفة.

د- تعدد الطلاق والزواج والفواحش.

ومن الآثار المستقبلية:

١- التعليم والحصول على وظيفة جيدة:

يعلم الجميع أن ظروف الحياة من عمل وكسب وتعليم وغيره لم تعد بذلك الشيء السهل، فالقبول بالجامعات أصبح يتطلب معدلات مرتفعة والحصول على وظيفة جيدة أصبح يتطلب هو الآخر معدلات تخرج مرتفعة، بمهارات وخبرات عملية، إضافة إلى اللغة الإنكليزية والحاسوب فما رأيك؟!

٢- رعاية الأهل والذرية:

إن مدمن العادة السرية يكون كل همه منصباً على إشباع تلك الغريزة وإنفاق المال والوقت من أجل توفير ما يشبع له هذه الرغبة، وبالتالي فهو قد ينصرف عن رغبته ومسؤولياته، قال تعالى: "ولا تقرّبوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلاً" الآية ٣٢- الإسراء.

وقال سبحانه في وصف للمؤمنين "الذين هم لفروجهم حافظون" (المؤمنون آية 5) إذاً، ثلاث نقاط إرضاء للرب وتلافياً لكل الأضرار السابقة هل توفرت القناعة بضرورة ترك ومحاربة هذا البلاء وشعور الرغبة في الانتصار على هذا الإدمان.

**وللانتصار عليه عليك بالتالي:**

١- اللجوء إلى العزيز القدير ليعين على الانتصار على العادة السرية فما عليك إلا مجاهدة النفس على أداء الصلوات الخمس والاستمرار بالدعاء، والطلب من رب العزة والجلال ولاسيما في السجود. على أن يعينك ويمنع ويصرف عنك هذا البلاء، وأن ينصرك على شيطان نفسك الأمانة بالسوء.

أعوذ بك من همزات الشياطين وأعوذ بك أن يحضرون "اللهم أغني بحلالك عن حرامك، وبطاعتك عن معصيتك ومن فضلك عن سواك".

"ربنا لا تزغ قلوبنا بعد إذ هديتنا، وهب لنا من لدنك رحمة إنك أنت الوهاب" التوبة المتكررة والمستمرة وذكر نفسك بها ومن أراد الاستزادة حول هذا الموضوع عليه بكتاب:

"الانتصار على العادة السرية" دراسة أعدها رامي خالد عبد الله خضر.

## الخوف من الامتحان

"الخوف ذو حدين حده لك أن كنت تخاف من النقص وتطلب الزيادة، وحده عليك إن كنت استعداديت بكل قدراتك وتشعر بالنقص، ثق بنفسك واجعله لك وليس عليك "

كنت ممن أثر عليهم هذا الأمر في الثانوية العامة، ولكن ليس كثيراً وكنت أسأل نفسي دائماً ما هو الطريق؟ أو ما هي الوسيلة لتجاوز الخوف من الامتحان أو الخوف من التحضير غير الجيد؟ أو الخوف من النتيجة كنت دائماً أفكر بهذا الأمر، فأنظر من حولي أشاهد أصدقائي أبحث عن سلوكهم، وكنت أحلل وأقارن لأصل إلى نتائج مرضية. وذهبت إلى الجامعة، ولكن ما زال السؤال يراودني، وبدأت أبحث عنه في المكتبات وفي الحياة العملية وفي الأنترنت.

قرأت كثيراً وسمعت آراءً مختلفة ولكن إذا أردت أن أختصر كل ذلك للتخلص من الخوف فعلي ذكر قول الله تعالى "قل اعملوا... فسيرى الله عملكم" وعليّ بالإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره. فهذا موجز للحل، أما إذا أردنا أن نناقش الموضوع. فلو حولنا هذا الأمر إلى معادلة لكانت المعادلة: إذا خفت أكثر ساءت نتيجتك أكثر فإذا أردنا موازنتها بعكس النتيجة قلنا: "عليك أن تسترخي أكثر لتكون نتيجتك أفضل" إن الخوف يؤثر في نتيجتك لذلك محاربته ورفضه أفضل من التعامل معه وإنه يكون لأكثر من سبب منها:

١- أن تخاف لسوء تحضيرك للامتحان

٢- أو تخاف أن تخطئ في الامتحان فتقل درجتك وتنقص،

٣- أو تخاف من ألا تحقق ما كان يتوقعه منك أهلك والناس

من حولك.

٤- أو تخاف لأنك تخاف وهذا سببه العادة لدى الطلاب وهي

الخوف من الامتحان ويمكنك التغلب على هذه بالإيحاء الإيجابي

**ومظاهر الخوف عديدة منها:**

تغير في فيزيولوجية بعض أعضاء الجسم وتختلف من شخص

لآخر فمنهم من يتركز خوفه في بطنه أو أعلى معدته ومنهم من

يتركز خوفه في ركبتيه ومنهم في كفيه ، أو يتغير لونه أو قد

تصل إلى درجات عالية كارتخاء العضلة الحابسة للبول في المثانة

وانسياب البول منها ، وإلى ما هنالك من ظواهر فيزيولوجية.

إن كل هذه الظواهر يتحكم بها الدماغ وهو الذي يرسل

الأوامر لتفعل هذه الظواهر ، وهذا الدماغ يرسل الأوامر هذه والتي

نتجت عن أفكار سلبية استحوذت على عقلك الباطن فلم تجعلك

تفكر بطريقة منطقية سليمة كما أوردت سابقاً.

**كيف تتخلص من الخوف:**

فإذا أردت التخلص منها عليك الاستمرار بالإيحاء في نفسك

كما ذكرنا سابقاً بجمل إيجابية لإزالة تلك الأفكار السلبية

كأن تقول لنفسك مثلاً.. إنني قادر على حل هذا التمرين.

وسأخرج لحله ولماذا أخاف؟ ومن سيخيفني حتى إن لم أعرف حله فماذا سيحصل؟.. لا شيء. كلنا نفتقر إلى العلم هذا في الحصة الدراسية، أما في الامتحان وقبل أن تذهب إليه عليك بالإيحاء كالتالي: إنني فعلت ما استطعت فعله فدرست واجتهدت بحسب قدراتي وإمكاناتي، فما عليّ إلا أن أتوكل على الله أعظم وكيل العالي القدير، وأن أدخل على الامتحان، وأن أمارس تمرين للاسترخاء. ثم تبدأ بالحل سؤالاً سؤالاً وجملة جملة، وحتى إذا واجهك سؤال لم يكن حله جاهزاً، اتركه وانتقل إلى غيره حفاظاً على الوقت وأنا أضمن لك إذا عدت إليه بعد ذلك أو عند انتهائك من حل الأسئلة ستجد حله موجوداً، ولكن ما عليك إلا التركيز والاسترخاء والتذكر بأن الله لن يضيع لك جهد، واجعل حركات جسمك مناسبة وعضلاتك مرتخية وتنفس بعمق.

وتأكيداً على ذلك سألت أحد المتفوقين والذي حصل على

٢٣٠ درجة في الفرع العلمي: كيف كنت تواجه الخوف؟

قال لي ببساطة: كنت أحاول دائماً أن أسيطر عليه ولا أجعله يسيطر علي، ففي الأيام التي تسبق الامتحان كنت كلما شعرت بالخوف أمارس بعض تمارين الاسترخاء وعندما كنت أذهب إلى الامتحان أحاول دائماً أن أردد في نفسي جملاً إيجابية وأن أقرأ

قليلاً من القرآن، وأذكر بعض الأدعية والتي كانت تريحني كثيراً وكنت أحاول أيضاً ألا أتكلم مع زملاء كثيراً قبل أن أدخل إلى الامتحان، لأن الخوف مرضٌ وعندما كنت أدخل إلى الامتحان كنا عادة ندخل قبل ثلاث أو أربع دقائق من تسليم الأوراق، كنت أعتنم هذه الفترة لكي أختلي بنفسى فأغمض عيني وأحاول أن أمارس تمارين استرخاء وأردد جملاً إيجابية، وأن أذكر بعض الأدعية، فهذا كان يريحني جداً، وعندما استلم ورقة الامتحان كنت أضعها على المقعد مباشرة وباسترخاء تام، وأضع ورقة الحل عليها من الأعلى وأظهر فقط السؤال الأول مؤكداً لنفسي قدرتي على الحل، فكثيراً ما كنت أشعر عند نظرتي الأولى للسؤال أنني غير قادر على حله، ولكنني كنت أواجه ذلك بأن أؤكد لنفسي أنني قادر على حله، وأن هذه الظاهرة هي ظاهرة عادية، ولكن عندما كنت أدخل في تفاصيل السؤال كان يذوب هذا الشعور السلبي بعدم قدرتي على الحل وما أن أبدأ بحل السؤال الأول واستغرق في التركيز للإجابة على هذا السؤال حتى أنسى خويفي وأي شيء آخر.

إن هذا السؤال الذي طرحته على أحد الطلاب المتفوقين، طرحته على أكثر من طالب متفوق، وكانت الإجابات متقاربة.

والذي يجدر ذكره هو: "أن الخوف سلاح ذو حدين فحد يقتل

الخائف والآخر يقتل الخوف وضعف الإرادة" فالشخص الذي لا يسيطر على خوفه ، فإنه سينمو ويكبر ويشكل عائناً في سبيل تحقيق الهدف المنشود. ولكن إذا استطعت السيطرة على خوفك ، فاعلم أنه سيكون عون لك لتحقيق هدفك ودليل ذلك في الآتي :

### كيف تجعل الخوف خادماً المطيع :

سألت أحد الطلاب المتفوقين فقلت له : كيف كان برنامجك الدراسي من حيث عدد الساعات ، قال والبسمة على وجهه : كنت أدرس من ١٥ إلى ٢٠ ساعة يومياً ، وكنت أدرس أكثر من ذلك أحياناً. في هذه اللحظة تملكنتي الدهشة لقدرة هذا الشخص وإرادته التي كانت تدفعه للدراسة بهذا القدر من الساعات ، قلت له : ماذا كنت تفعل؟ قال غالباً كنت أصلي الصلوات الخمس في المسجد فتكون هذه الأوقات هي راحة واسترخاء وشحن ، فقد كنت أذكر جملاً إيجابية تساعدني على الاستمرار وتبرمجني عليه مثل الدعاء لله بالتوفيق والتفوق ، وكنت أغتم بعض الدقائق لكي أحفظ القرآن.

وقلت له أيضاً : ألم يكن يساورك شعور بالتعب أو النعاس؟

قال لي : بلى نعم.

ولكن كلما أردت أن أنام أتاني شعور الخوف وقال لي : انهض وادرس بجد حتى تحصل على درجات عالية ، ويكون لي

الخيار الجيد لاختيار الفرع الأفضل.

إن الخوف له أسباب كثيرة ومظاهر كثيرة. وله نتائج سيئة وكثيرة، مما جعل الباحثين والكتاب يفردون فصولاً في كتبهم تذكر هذه الأمور الثلاثة وفصلوا فيها تفصيلاً تاماً فلم أريد أن أعيد ما ذكره السابقون، فمؤكد أن كل طالب لديه الكثير من ذلك ولكنني ذكرت الشيء المهم منه، وما أريد قوله وهو أهم شيء فليس للخوف فقط ولكن لكل الحالات النفسية. عليك بالتفكير الموضوعي، أي تراقب نفسك، تصرفاتك، ونتائج هذه التصرفات، وتراقب أعمال الآخرين ونتائج هذه الأعمال. وتحاول بشكل مستمر تحليل شخصيتك ومعرفة نقاط الضعف فيها، ثم تعمل على إزالة هذه النقاط، وأن تحاول التفكير بطرق إزالتها، الموضوع سهل فليس عليك إلا أن تبحث عن هذه النقاط وتضعها في ذهنك. فما إن فكرت فيها جيداً ستستيقظ يوماً وتجد حلاً لها في ذهنك. إن موضوع التفكير بشخصيتك وبأفعالك، وتحليلها موضوع مهم جداً لأنه أفضل طريقة للتخلص من كل ما هو سلبي والوصول إلى ما هو إيجابي، وفي هذا الكتاب لم نرد إلا أن نضعك على بداية الطريق، وأن نذكر بعض الأمور المهمة بشيء من المعالجة.

وأحب أن أذكر شيئاً هاماً عن الخوف، إذا كانت نتائج المادة الأولى أو أي مادة (النتائج المتوقعة) سيئة فإياك أن تكون غنيمة سهلة

للخوف فتضعف أمامه إياك أن تتراجع عن هدفك اجعل المواجهة بينك وبين الخوف مواجهة مستميتة وتحدياً صارماً لا رجعة فيه وقرر في قرارة نفسك أنك ستكمل وأنك فعلت كل ما في وسعك واترك الباقي على الله "قل اعملوا" تذكر النحلة وإصرارها على الحياة بحرية، إياك والاستسلام لهذا العدو، أو الضعف أمامه فقوته في توازن مع قوتك إذا ضعفت زادت قوته، وإذا زادت قوتك ضعف وانهزم بل يصبح خادماً مطيعاً لك تأكد من ذلك وجربه وسترى النتيجة.

### التواصل مع الزملاء

هناك مشكلة أخرى أحب أن أطرحها وهي التواصل مع الزملاء في شهر العطلة الذي يسبق الامتحان، والكلام عن ماذا درست وماذا فعلت وماذا ستدرس وماذا ستفعل وما هو برنامجك وكم ساعة درست، أنا لا أعرف من هو صديقك أو زميلك ولكن أعتقد حتى لو كان صديق حقيقي فإن هذه الأسئلة وهذا الكلام يشبه المتحول الذي لا تعرف له أطراف فهو أحياناً يساعد ويدفع، وأحياناً أخرى يفرر ويرجع وأحياناً تظنه يساعد، وينتج أنه لا ينفع، لا أريد أن أخوض فيه كثيراً لأنه كما أسلفت كالمتحول ليس له وجه أو قفا. ولكن ما أريد أن أقوله احذر منه وافعل ما بوسعك للوصول إلى هدفك ولا تنظر إلى ما يفعله الآخرون الذين درسوا أكثر أو أقل، افعل ما بوسعك فقط، فإذا زدت تعبت وأرهقت نفسك ،

والنتيجة الساعة التي زدتها اليوم في دراستك أنقصتها غداً لراحتك ، وإذا أنقصت شعرت بالخوف والندم وأرهقت نفسك أيضاً ، إذاً عمل بما يميله عليك عقلك وزد من عدد ساعات دراستك حسب قدرتك وطاقتك وبما يتناسب مع مستواك ومحتواك العلمي وليس بشكل عشوائي ولكن بشكل ممنهج ومنظم.

### إياك وكلل القلب

وهناك موضوع آخر لن أفضل فيه كثيراً وسأختصره بقول "القلوب إذا كلت عميت" فإياك وكلل القلب حاول أن ترفه نفسك من وقت إلى آخر لا تجعل دراستك متواصلة لفترات طويلة استقطعها بفترات قصيرة للراحة والترفيه حتى لو كانت خمس دقائق عشر دقائق وليس أكثر وإذا تعبت وشعرت بالإرهاق والنعاس يمكنك أن تنام عشرين دقيقة لا تجعلها أربعين بل عشرين قد تقول كيف ذلك لن أستطيع فعل ذلك ، إنني عندما قرأت ذلك في كتاب للدكتور رون فراي وهو يتكلم عن نفسه ، مباشرة في اليوم التالي جربته وتحققت أنني أستطيع ذلك ولكن تحتاج إلى رغبة وتصديق من داخلك ، يعني عندما تأتي لتفعل ذلك بدلاً من أن تُشغل نفسك بكيف سأفعل ذلك ، استرخي على سريرك وكرر سأنام ٢٠ دقيقة سأنام ٢٠ دقيقة..... وهكذا ولكن اجعل هذه الدقائق في أوقات محددة من كل يوم وإن لم تستطع فعل ذلك في

المررة الأولى فستفعله فى المررة الثانية وأنا قلت لك ٢٠ دقيقة ولىس ٤٠ لأنه فى الثانية تستىقظ متعباً ومرهقاً.

ومن الموضوعات المهمة التى يجب أن نذكر

## شهر رمضان

فى هذا الشهر يبدأ الطلاب بإحاكة الجملة السلبية "جوعان ، عطشان، غير قادر على الدراسة غير قادر على التركيز أو الحفظ، امتلأت معدتي ولا أشعر برغبة فى الدراسة، إن هذا المسلسل جميل وهذا أحلى".

الكثير من الجملة السلبية التى ستحاك فى هذا الشهر من قبل الطلاب، ولكنك أخی القارئ، تعلمت شيئاً آخر، وهو ما معنى الجملة السلبية وتعلم ما مدى خطرها وتعلم كيف تتعامل معها بعدم ذكرها، وذكر الجملة الإيجابية بدلاً منها، بل إن رمضان شهر كريم فى البركة فى الوقت والرزق، بل إن المعدة إذا امتلأت قعد الجسم عن العمل وزاد الخمول بحيث تفتنم الأوقات التى تكون فيها مرتاحاً جسدياً ونفسياً، مثل وقت السحور حتى ذهابك إلى المدرسة، بل اعلم أن الصيام يزيدك صحة وينظف جسدك من السموم العالقة فى مسالكك العصبية، واحذر من أن تقرط بالطعام عند الإفطار بل تناول إفطاراً خفيفاً وبعد فترة تتبعه بوجبة

خفيفة وربما قبل أن تنام وجبة خفيفة أيضاً (خفيفة ١٩) هكذا  
تعلمنا من لقمان الحكيم الذي كان يقول لابنه:

"يا بني إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة  
وقعدت الأعضاء عن العبادة" "إياك ثم إياك أن تقع في شرك الجمل  
السلبية التي يصيغها الفاشلون ليبرروا فشلهم وضعفهم".

