

# ضرب اللجباط

د. شريف صلاح الدين

طبعة ٢٠١٧

صلاح الدين، شريف

كتاب ضد الإحباط/ شريف صلاح الدين - ط٢ - . الجيزة: أطلس  
للنشر والإنتاج الإعلامي، ٢٠١٦ .

٣٦٠ ص، ٢٠ سم

تدمك: ٣ ٤٥٦ ٣٩٩ ٩٧٧ ٩٧٨

١- الإحباط النفسى

أ - العنوان

١٥٧,٢

# خسرنا للإحباط

د. شريف صلاح الدين

ob  
e  
i  
k

الكتاب : ضد الإحياط

المؤلف : د. شريف صلاح الدين

الغلاف : طارق فوزي

الناشر : أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي ش.م.م

٢٥ ش وادي النيل - المهندسين - الجيزة

atlas@innovations-co.com

[www.atlas-publishing.com](http://www.atlas-publishing.com)

تليفون : ٣٣٠٤٢٤٧١ - ٣٣٤٦٥٨٥ - ٣٣٠٢٧٩٦٥

فاكس : ٣٣٠٢٨٣٢٨

\*\*\*\*



معرضنا يجلس (للأدوية)  
سرنا ٣٣٠٢٧٩٦٥

عادل المصري

معرضنا يجلس (للأدوية)  
سرنا ٣٣٠٢٧٩٦٥

إنتاج  
ش.م.م

نوران المصري

رقم الإيداع

٢٠١٦/١٧٥٨٧

الترقيم الدولي

٩٧٨-٩٧٧-٢٩٩-٤٥٦-٣

الطبعة الثانية

طبعة ٢٠١٧

om

## إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام  
على سيد الأولين والآخرين النبي الصادق الأمين وعلى آله وصحبه  
أجمعين.

اللَّهُمَّ عَلَّمْنَا مَا يَنْفَعُنَا، وَانْفَعْنَا بِمَا عَلَّمْتَنَا، وَزِدْنَا عِلْمًا يَا ذَا الْجَلَالِ  
وَإِكْرَامِ.

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا  
قَوْلِي.

إلى كل هؤلاء الذين أبدوا إعجابهم بكتابي (خطوة بخطوة نحو حياة  
رائعة) و(مهارات العلاقات اليومية)، فألهب إعجابهم حماسي ودفعتني  
إلى كتابة هذا الكتاب ..

إلى كل الذين قابلتهم في استشارات فكانت فقرة أو أكثر من هذا  
الكتاب سبباً بفضل الله عز وجل وتوفيقه في تحسين حياتهم وتجاوز  
أزماتهم ..

إلى كل المشاهدين الذين تابعوا برامجي التليفزيونية وقاموا بالاتصال  
بي على الهواء مباشرة للاستفسار عن طرق فعّالة لتجاوز الإحباط  
واليبأس ..

إلى كل الذين حضروا البرامج التدريبية المتنوعة، وطلبوا مني أن تكون مواد هذه البرامج موجودة في كتب حتى يستفيد منها كل من حالت ظروفه الخاصة بينه وبين حضور تلك البرامج..

إلى جمهور المساجد الذين أشرف دائماً بلقائهم في ندوات متعددة للتأكيد على أن الفهم الصحيح للدين هو السبيل إلى الفوز في الدنيا والآخرة ..

إلى كل الأصدقاء والأحباب الذين طلبوا مني أن تكون لقاءاتي معهم مدونة في مذكرات صغيرة تفيدهم في فهم حياتهم بشكل أفضل والاستفادة من قدراتهم وتوجيه طاقاتهم ..

إلى كل هؤلاء جميعاً .....

أشكركم على دعمكم .... لقد كنتم بحق مصدراً للإلهام ودافعاً للإنجاز .

- في صفحات هذا الكتاب
- قوة تدفعك دائماً للأمام
- وسلم يرتقي بك إلى أعلى
- وشارة تمنحك القيادة
- ويد تساعدك على النهوض

- وحاجز يمنعك من السقوط
- وصوت يناديك للمبادرة
- وضوء يرشدك في الظلام
- في كلمات قصيرة ....
- هذا الكتاب يساعدك على صنع الفارق

•••

obseikan.com

## مُقَدِّمَةٌ

لا يوجد إنسان واحد في هذا الوجود لم يتعرض للإحباط مرات عديدة في حياته، فالتناس على اختلاف أجناسهم وأعمارهم ومستوياتهم الاجتماعية يتعرضون للإحباط بأشكال مختلفة، لا فرق بين الكبير والصغير .. الرجل والمرأة .. الغني والفقير .. العالم والجاهل .. الجميع يتعرض لهذا المرض الخفي المتسلل ..

- عندما يعجز الجسد عن الوفاء باحتياجات العقل ..
- عندما لا نحصل على الترقية ..
- عندما لا ندخل الكلية التي حلمنا بها ..
- عندما نذهب إلى أعمالنا ونحن نظن أن فرص التطوير معدومة ..
- عندما نفقد القدرة على تلبية احتياجاتنا الضرورية ..
- عندما نصل إلى طريق مسدود بشأن أهدافنا ..
- عندما يتقاعس أقرب الأصدقاء عن الوقوف إلى جانبنا ..
- عندما يتحدث الناس عننا بسوء ونحن نحاول مساعدتهم ..
- عندما نخدع من أقرب الناس إلينا ..
- عندما تبعد المسافة بين مكاننا والمكان الذي نريد الوصول إليه ..
- عندما يرفض الأبناء توجيهات الآباء الصادقة ..
- عندما يثق الزوج في كلام الحقائق ولا يصدق نصيحة زوجته ..
- عندما يشعر المدرس أن طلابه لم ولن يفهموا شيئاً ..

- عندما تكون لدينا فكرة عبقرية ولكن الآخرين يسخرون منا ..
  - عندما ننتظر طويلاً ونصبر كثيراً ثم نحصل على لا شيء ..
  - عندما ندخر من أموالنا ثم نفاجاً أن ما ادخرناه لا قيمة له ..
  - عندما نشعر أن كل ما تعلمناه من أخلاقيات قد ذهب سُدى ..
  - عندما تقومين بإعداد الطعام ثم يأكل الجميع دون كلمة شكر ..
  - عندما تبذلين ما في وسعك لتربية الأبناء وتتشتتهم ثم ينشغل الجميع عنك في أسرهم الجديدة الصغيرة ..
  - عندما تنهار القدوة فنشعر أننا كنا نسير خلف السراب ..
- هناك جملة واحدة فقط تصف كل هذه الأحداث وغيرها كثير مما

يسبب لنا الإحباط في حياتنا وهي:

عندما تكون  
الرغبات أكبر من  
الإمكانات أو تكون  
النتائج مخالفة  
للتوقعات تبدأ  
الخطوة الأولى في  
النفق المظلم.

عندما تكون الرغبات أكبر من  
الإمكانات أو تكون النتائج مخالفة للتوقعات  
تبدأ الخطوة الأولى في النفق المظلم.

هذا الإحباط هو البحر العميق الذي  
يغرق فيه من لا يجيد السباحة، أو من لا  
يدرك خطورة ارتفاع منسوب الماء دون أن  
يدري.

الإحباط هو ذلك المرض الذي لا نعرفه

ولكننا نعرف آثاره، إن أدق الأجهزة الطبية لن تستطيع اكتشاف مكان

وجود الإحباط، هذه الأجهزة الرائعة التي تستطيع التوصل إلى دقائق الفيروسات والميكروبات، لا تستطيع - مع الأسف - اكتشاف الإحباط، ولكننا بكل تأكيد نرى مظاهره وآثاره.

أحد المهام الرئيسية للشيطان أن يدخل الإنسان في منطقة الإحباط؛ لأن وجودنا في هذه المنطقة الخطيرة سهل جداً المهمة الشيطانية، حيث يدفعنا إبليس إلى حيث يريد دون جهد ولا عناء، يقول الحق سبحانه: ﴿... وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا﴾ [الفرقان ٢٩].

إن اليأس لا يقوم إلا استناداً على جدران الإحباط، والشيطان لا يدفعنا إلى اليأس مباشرة، ولكنه يعمل من خلال مجموعة من الحيل التي تصل بنا إلى اليأس، الحزن والخوف والخذلان... كل هذه الحيل وغيرها تؤدي إلى اليأس، يقول الحق سبحانه على لسان يعقوب عليه السلام وهو ينصح أبناءه: ﴿وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَّاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف ٨٧].

إن الخطورة الكبرى من الخذلان والإحباط ثم الاكتئاب واليأس هو نزيف القدرات البدنية والذهنية، وهي التي تشكل القوام الرئيسي للإنسان وتدفع بقوة نحو تحقيق الأهداف، فإذا ما فقدنا هذه القدرات فإننا نصبح كائنات روتينية نمطية، تعاني كثيراً لأسباب تافهة وتفقد الدافع والحافز للانطلاق والتطوير.

إذا همس إليك صديق أو قريب بأنه يشعر بالعجز والاستسلام، ولاحظت عليه زيادة الرغبة في العزلة، فأنت أمام ضحية من ضحايا الإحباط، وسيكون أمامك في الغالب سلوك أحد طريقتين؛ إما أن تحاول مساعدته على التغلب على حالة الإحباط التي تداهمه، وإما أن تدخل معه في الحالة وسوف تظهر عليك الأعراض بالتدريج.

الانتباه والتركيز وفهم الموقف جيداً - خاصة بعد قراءة هذا الكتاب-  
سيجعل التدخل إيجابياً، وستكون فرص الخروج من الأزمة كبيرة جداً.

### **طريقة قراءة هذا الكتاب؛**

يتضمن الكتاب مواقف حياتية يومية تتكرر في كل زمان ومكان، ثم عرض أحد الطرق الإيجابية للتعامل مع هذه المواقف في ضوء خبرات عملية أثبتت -بفضل الله سبحانه- نجاحها وفعاليتها.

يمكن قراءة الصفحة من بداية الفقرة ثم قراءة الموقف الحياتي للاستفادة من التطبيق...

كما يمكن قراءة الصفحة بداية من الموقف الحياتي ثم قراءة الفقرة بعد ذلك ...

نظراً لأن الهدف الرئيسي من هذا الكتاب هو التغلب على الإحباط من خلال نظرة مختلفة للتعامل مع الأمور فإن القارئ فقط هو من سيحدد كيف سيقراً الكتاب ...

الجديد في هذا الكتاب أنك إذا قرأت الكتاب بداية من الفقرة ثم الموقف الحياتي أو العكس فإنك ستصل بأقصى سرعة إلى النتيجة الإيجابية المنشودة ...

## **كيف يؤثر هذا الكتاب في حياتك ويمنحك القوة والثقة؟**

تهتم كتب التطوير الذاتي في معظمها بتحسين حالة قارئ الكتاب من خلال إرشاده إلى أساليب جديدة وطرق فعّالة تحقق الهدف المطلوب ...  
**أما في هذا الكتاب فإننا نتجاوز هذا الهدف إلى أهداف أخرى أكثر من رائعة:**

- تتقلك قراءة هذا الكتاب إلى منطقة الربرة، وهي منطقة مرتفعة عن العامة وتتميز بطقس حياتي جميل، وتستطيع أن ترى من خلالها ما لا يراه الآخرون.
- سيكتمل لديك بعد الانتهاء من قراءة الكتاب جهاز المناعة القوي جداً المقاوم للإحباط.
- سيرتفع منسوب الثقة بالنفس لديك فوراً مع الانتهاء من صفحات الكتاب الأولى، وسيستمر ذلك بشكل كبير جداً كلما قرأت أكثر.
- منذ اللحظة الأولى التي تصاحب اختيارك لمادة هذا الكتاب، سيكون لديك أفكار متميزة وقراءة مختلفة للأحداث اليومية.

## ١- الفرصة المتجددة

- سيكون وجودك بين عائلتك وأصدقائك أمراً هاماً جداً بالنسبة لهم نظراً لما تضيفه لهم من خبرات حديثة ومعلومات قيّمة.
- ستكون فور قراءتك للكتاب اليد القوية التي تساعد الآخرين على النهوض من كبواتهم.
- ستكتسب مهارة اختصار موضوعات طويلة في حِكْم قصيرة شديدة التأثير واستخدام القصص للتأثير في الآخرين وإقناعهم بما تريد.
- إذا كنت شاباً فسيستمتع الشيوخ أيضاً بالجلوس معك نظراً لخبرتك الرائعة وحِكمتك البالغة رغم أنك ما زلت شاباً، وإذا كنت شيخاً فسيتهاافت الشباب على الجلوس معك لأنك ما زلت تحمل قلباً شاباً قادراً على الإجابة عن تساؤلاتهم بشكل عصري وطرق مبتكرة وأساليب مبهرة.

**باختصار شديد فإن هذا الكتاب سيجعل منك شخصاً أكثر من رائع.**



عندما نستيقظ من نومنا كل صباح فإننا بذلك نكون قد حصلنا على فرصة ذهبية تتجدد يومياً، لا يشعر بها كثير من الناس ..

عندما نفتح أعيننا يهمس في آذاننا صوت حكيم يدرکه كل ذي عقل قادمًا من بعيد يقول لنا: يا ابن آدم .. أنا يوم جديد وعلى عملك شهيد فاغتنم مني فإني إن ذهبت لا أعود إلى يوم القيامة.

في كثير من البرامج التدريبية الخاصة بالسعادة والتفائل والتجديد والتطوير وتجاوز أزمات الحياة، فإنني غالباً ما أبدأ هذه البرامج بمجموعة من النقاط التي تساعد المتدربين على الاندماج في البرنامج بقوة وفعالية.

- إذا استيقظت من نومك صباحاً ..... فقد حصلت على ١٠٠٪ من السعادة مقارنة بمن لم يحصل على هذه الفرصة!!
- إذا فتحت عينك صباحاً .. فوجدت كل من تحبهم إلى جانبك فأنت محظوظ للغاية الآن؛ لأن كثيرين في نفس اللحظة فقدوا إنساناً عزيزاً عليهم ..... مرة ثانية هذه ١٠٠٪ من السعادة.
- تحركت رجلاك ويداك وأبصرت عيناك وذهبت لتتوضأ لتصلي لخالقك، فإذا كل أعضائك تعمل بصورة ممتازة، وغيرك في نفس التوقيت كان لزاماً عليه أن يذهب إلى المستشفى فوراً لوجود خلل ما في جزء من جسده .. مرة ثالثة هذه ١٠٠٪ من السعادة.

- وجدت كوباً من الماء ورغيفاً من الخبز ولديك القدرة على الأكل والشرب، غيرك الآن ... بعضهم ليس لديه ما يأكله أو يشربه والبعض الآخر لديهم الكثير والكثير ولكن تمنعهم حالتهم الصحية من الأكل والشرب، وما زلت أذكر عبد الحليم حافظ الذي تجاوزت شهرته الآفاق وتعلق بكلماته الرقيقة القاصي والداني، وكان يحلم بشرب كوب صغير من الشاي الذي يشربه الفقراء قبل الأغنياء صباح مساء، ولكن كان يمنعه مرضه ... مرة رابعة هذه ١٠٠٪ من السعادة.
- فتحت دولا بملايسك لتستعد للخروج، وكان لديك الفرصة لاختيار اللون والشكل ... غيرك يحلم بملابس واحدة دون اختيارات تقوم فقط بستر العورة ولا يهتم كثيراً لا بالنوع ولا بالتناسق ولا بالألوان ... مرة خامسة هذه ١٠٠٪ من السعادة.
- بعد كل ما سبق فقد هممت الآن بالخروج من المنزل ... يا إلهي! إن لديك منزل تعود إليه، ثم تغلق بابك لتشعر بالأمن التام، ثم تنام قرير العين .... في نفس هذا التوقيت هناك الملايين في بلدك وخارجها لا يجدون ملجأً آمناً يأوون إليه .... مرة سادسة هذه ١٠٠٪ من السعادة.
- إذا كان سبب خروجك هو الذهاب إلى العمل، فأنت محظوظ للغاية؛ لأن لديك عملاً، وهناك الآن ملايين البشر عاطلون ويعيشون عالية على ذويهم، وبصرف النظر عن المقابل المادي

لهذا العمل فإن الأمر يقبل التطوير إذا ما رغبت أنت في ذلك  
... مرة سابعة فقد حصلت على ١٠٠٪ من السعادة.

- أما إذا كنت تخرج للقاء الأصدقاء أو الأقارب أو قضاء بعض  
مصالح الأسرة، فالحمد لله أن لديك ذاكرة جيدة تعرف من أنت  
وإلى أين تذهب وماذا تريد، ولديك القدرة على العودة إلى  
منزلك دون مساعدة، في نفس هذا الوقت يفقد الكثير  
ذاكرتهم فلا



يعرفون أين  
يذهبون ولا مَنْ  
هؤلاء الذين مِنْ  
حولهم!! من  
جديد هذا سبب  
إضائي للسعادة.

- الآن وأنت في أي

مكان تستطيع الاطمئنان على من تُحب من خلال الهاتف  
المحمول الذي أصبح متاحاً لمعظم الناس، بل أصبح التسابق الآن  
في الشكل والموديل .... كم من الناس انقطعت بهم السبل  
ففقدوا القدرة على الاتصال بذويهم لسبب أو لآخر، لقد كنا  
نطمئن على الأهل والأحباب الغائبين عنا من خلال خطابات  
تصل إلينا عبر البريد أو مع أحد القادمين من هناك، وكنا

نجلس معاً ونحن نقرأ الخطاب ونشم رائحته فتتساقط الدموع  
من فرط الشوق إليهم .... هذا سبب إضافي جديد لتشعر  
بسعادة بنسبة ١٠٠٪.

### **أبدأ بهذه المقدمة في البرنامج التدريبي ثم أقول لهم:**

إن المكان الوحيد الذي لا توجد فيه مشكلات هو المقابر، تحت  
الأرض، أما الحياة فوق الأرض فلا بُدَّ من بعض المشكلات التي نحاول  
التغلب عليها أو التوافق معها؛ لأن مفهوم الحياة أصلاً هو فن التعامل مع  
الأفراح والأحزان، مع الخير والشر، مع المنح والمحن.

إذاً نحن نعرف مسبقاً أن لكل منا مشكلة تختلف عن الآخر، حتى  
هؤلاء الذين ألتقي بهم وهم في حالة مزاجية غير جيدة ولا يعرفون لماذا  
.... بعد حوار قصير معهم يتبين لي أن مشكلتهم الكبيرة أنهم ليس لديهم  
مشكلة.

أقول للمتدربين بشكل جماعي: إنني أستطيع حل أي مشكلات  
تواجههم في حياتهم - مهما كانت صعبة - بشرط التنازل عن اثنين أو  
ثلاثة من أسباب السعادة التي ذكرتها، وعندها سأتدخل فوراً لحل  
مشكلاتهم.

يبدأ المتدربون في استعراض أسباب السعادة الموجودة في حياتهم دون  
أن يلتفتوا إليها، وأترك لهم خمس دقائق لمراجعة الورقة، ثم أطلب من  
أحدهم أن يتقدم إلى مكاني ويستعرض أمام زملائه ثلاثة أشياء يكون

مستعداً تماماً للتنازل عنها، لكي ننفذ ما وعدناه به من حل مشكلته فوراً  
.....

في جميع البرامج التدريبية بلا استثناء.. لم يتقدم أحد، وكانت هذه  
نقطة انطلاق في قمة الروعة لتغيير طريقة التفكير في الحياة ومواجهة  
التحديات.

### **مواقف حياتية:**

يعتبر هذا الموقف الحياتي من أكثر المواقف التي سوف تحتاج إلى  
التعامل معها عند مقابلة المحبطين والمتشائمين.

ستقومون أنتم بنفس الدور الذي أقوم به أنا مع المتدربين في البرامج  
التدريبية.

الخطوة الأولى: أن تؤكدوا مبدأ أنه لا توجد حياة بلا مشكلات.

الخطوة الثانية: أن تعددوا أسباب السعادة كما ذكرتها وسيجد معظم  
الناس أنهم ينعمون بها.

الخطوة الثالثة: أن تطلبوا منهم التنازل عن اثنين أو ثلاثة منها.

الخطوة الرابعة: أن تلفتوا نظرهم إلى النعم الجليلة التي ننعمن بها ولا  
نشعر بها إلا عندما نفقدها، وأن السبيل الوحيد للحفاظ عليها هو  
مداومة الشكر عليها.

## ٢ - البداية المتألمة

كثيراً ما يتعثر الناس في الأحجار التي تواجههم في الحياة ولكن العجيب حقاً أن يتعثر البعض في الأحجار التي من خلفهم.

كثيراً ما يتعثر  
الناس في الأحجار  
التي تواجههم في  
الحياة ولكن العجيب  
حقاً أن يتعثر البعض  
في الأحجار التي من  
خلفهم.

هذا هو اليوم الجديد في العام أو في الوظيفة أو الزواج أو المشروع، فلا تتسفل أبداً بما كان خلفك ولا تتحرك للأمام وأنت مكبل بقيود الماضي، واجعل تفكيرك مُركزاً في الحاضر وتخطيطك موجهاً إلى المستقبل.

على الرغم من تفوق الغزالة على الأسد في السرعة إلا أن الأسد غالباً ما يلحق بها لسبب واحد فقط .....

هذا السبب هو أن الغزالة تجري وتحاول الهرب وهي تنظر إلى الخلف أما الأسد فإنه يجري وهو ينظر إلى الأمام، وعلى الرغم من تفوق دافعية الغزالة للهرب عن دافعية الأسد في اللحاق بها نظراً لتعدد الفرص لدى الأسد للحصول على طعام، ووجود فرصة واحدة فقط للغزالة لأنها إما أن

تنجو أو تموت، ومع كل ذلك فإن تركيزها على النظر إلى الخلف يؤدي إلى فقدان كل مقومات القوة لديها ومن ثم الوقوع في براثن الأسد.

تذكر أن الماضي للتعلم وليس للتألم.

تذكر أن الماضي

للتعلم وليس للتألم.

وأنه ليس مهماً

من أين أنت قادم ..

المهم إلى أين أنت

ذاهب.

وأنه ليس مهماً من أين أنت قادم .. المهم إلى أين أنت ذاهب.

### مواقف حياتية:

عندما يلتحق صديقك بعمل جديد ويهمس في أذنك بالمخاوف التي تراوده بسبب بعض الأخطاء التي ارتكبها في الماضي ....

سيكون لديك الآن تجاوب مثير مع مخاوفه ورد إيجابي محفز، مما سيجعل منك إنساناً مميزاً يبحث عنه الآخرون دائماً.

منك إنساناً مميزاً يبحث عنه الآخرون دائماً.

إن ذكر قصة الغزالة والأسد بأسلوب مشوق سيجعل الفكرة التي تريد مساعدة صديقك من خلالها أسرع وصولاً إلى قلبه، وبمجرد أن تداهمه بعض آلام الماضي ستكون هذه القصة هي أول شيء يتبادر إلى ذهنه، وبالطبع لن تكون القصة فقط هي الحاضرة في الموقف، بل ستكون أنت أيضاً ونصيحتك القيمة ضيوف الشرف كلما حدثت مواقف مشابهة.

### ٣- التجارب والأخطاء

يخلط الناس بين التجارب والأخطاء على الرغم من الفارق الكبير بينهما، فالتجارب هي خوض غمار شيء لا نعلم نتيجته مسبقاً، أما الأخطاء فهي فعل شيء خاطئ ونحن نعلم نتائجه السلبية.

يخلط الناس بين التجارب والأخطاء على الرغم من الفارق الكبير بينهما، فالتجارب هي خوض غمار شيء لا نعلم نتيجته مسبقاً، أما الأخطاء فهي فعل شيء خاطئ ونحن نعلم نتائجه السلبية.

قبل ممارسة أي عمل جديد لا بدَّ أن نسأل سؤالاً بسيطاً هادئاً:

هل ما نقوم به هو تجربة أم خطأ؟

إن المهمة الأولى والرئيسية للعقل البشري هي الوصول للحقائق قبل وصول الجسد.

عندما تغرق سفينة في البحر وقبل استقرارها في قاع البحر يدرك العقل البشري أن النهاية محتومة في لحظات، على الرغم من عدم الوصول إلى النهاية بعد!

وإذا سقط إنسان من فوق مبنى عالي، فإن العقل يدرك قبل وصول الجسد إلى الأرض أن النتيجة الحتمية هي الوفاة أو على الأقل كسور شديدة في العظام.

عندما نستمع إلى الذين يدخنون بشراهة يقولون لك كانت تجربة ثم صارت عادة، وهؤلاء الذين وقعوا ضحايا المخدرات كانت إجابتهم مطابقة، والذين شربوا الخمر أيضاً كذلك.

إن هذه التي أحببت رجلاً متزوجاً أو ذاك الذي سمح لنفسه بالدخول في علاقة عاطفية محكوم عليها بالفشل أو هؤلاء الذين يرتكبون أنواعاً معينة من المعاصي .. الجميع سيقولون لك: كنا نريد أن نجرب.

الفارق كبير جداً بين التجربة التي لا نعلم نتائجها مسبقاً والخطأ الذي نستطيع بكل سهولة التنبؤ بالمشكلات والكوارث التي سيؤدي إليها.

يقوم الأطفال في السن الصغير ببعض الأعمال الخطيرة نظراً لعدم اكتمال عقولهم، فقد يقومون باللعب في الأسلاك الكهربائية أو في النار أو القفز من مكان عالٍ وهم غير مدركين للمخاطر، وفي هذه المرحلة فإننا نمنعهم من هذه الممارسات التي تعتبر في قاموس الأطفال تجربة ولكنها في قاموس الكبار والعقلاء انتحار.

أما الكبار فإن العقل يخبرهم بمجرد التفكير في الأقدام على أفعال معينة بأن هذه الأفعال تكون نتائجها الحتمية هي ....

### مواقف حياتية:

يقوم أبناؤنا أحياناً بمناقشة بعض الأخطاء على أنها تجارب ...  
بعد قراءة هذه الصفحة القصيرة .. نستطيع بناء حوار إيجابي مع  
أبنائنا يعتمد بشكل موضوعي على التفرقة الواضحة بين التجارب  
والأخطاء، بحيث نتقبل بسهولة فكرة التجربة، ونقاوم بشدة فكرة  
الأخطاء.

إن المدخل الرئيسي لإقناع الأبناء هنا هو توضيح دور العقل في معرفة  
النتائج قبل وصول الجسد، لقد كانت هذه الطريقة عظيمة التأثير في  
الحوار بشرط أن يكون الحوار هادئاً بنأءً، وسيكون استخدام الأمثلة  
وسيلة مضمونة بإذن الله في زرع الفكرة في عقول الأبناء بحيث  
يستطيعون بسهولة تقييم المواقف مبكراً من خلال سؤال قصير مميز من  
كلمتين..... هل ما فعله فلان أو فلانة كان تجربة أم خطأ؟



## ٤- المشكلات كالشمس

المشكلات كالشمس لها شروق وغروب، فلا تحاول حل المشكلات وقت الظهيرة حيث تبلغ أوج قوتها وحرارتها.

المشكلات كالشمس لها شروق وغروب، فلا تحاول حل المشكلات وقت الظهيرة حيث تبلغ أوج قوتها وحرارتها.

عندما تظهر مشكلة ما في الأفق تتعالى الأصوات من هنا وهناك بأنها مشكلة كبيرة ويقول البعض: ليس لها حل، ويبدأ صاحب المشكلة في التخبط والدوران في دائرة مفرغة.

لا ينصح أحد بالوقوف في الشمس في وقت الظهيرة حيث يشتد لهبها ولكننا ننصح دائماً بالتعرض للشمس عندما تهدأ حرارتها ويكون ظل الإنسان أطول

منه، وكذلك المشكلات يمكن التفاعل معها بشكل جيد والوصول إلى أفضل الحلول في حالة الهدوء النسبي أو بعد فترة مناسبة من بدايتها.

**كلمة السر في حل أي مشكلته هي:**

لا تسأل نفسك أبداً ما المشكلة ولكن اسأل نفسك دائماً (ما الحل؟) أو (ماذا أريد؟).

## مواقف حياتية:

تتوتر العلاقة بين الزوجين ويصل الغضب إلى ذروته بينهما، فتطلب الزوجة الطلاق ويهم الزوج بالتنفيذ .....

في هذا الجو المشحون تستطيع بعد قراءة هذه الصفحة، التدخل لكي تشرح للزوجين في هدوء فكرة شروق وغروب الشمس وعلاقتها بالمشكلات ..

ستجد لديك الكثير من الحكمة لكي تمسك بزمام الأمور في هذا التوقيت الصعب، بحيث توضح للزوجين ضرورة التوقف لحظة في الظل حتى تهدأ ذروة حرارة الشمس ويمكن بعد ذلك التعامل معها بكفاءة أعلى للوصول إلى نتائج أفضل، سيكون حينئذ التوفيق بين الزوجين أسهل وأقرب، وسيتمكن كلاهما من سماع الآخر بشكل أكثر هدوءاً ومنطقية، والتراجع المتدرج عن العناد والتصلب، وسيفقد الشيطان قوته التي يستمدّها من ذروة المشكلة الحارقة، وهي التي تمهد الطريق لحدوث الشقاق الزوجي، ومع ضعف الشيطان يبدأ الزوجان في تذكر المواقف الجميلة بينهما .... ثم يك ون الصلح والوفاق.

فإذا حدث بينهما بعد ذلك ما يُعكّر صفو الحياة الزوجية، فإن فكرة شروق الشمس وغروبها ستساعدهم كثيراً على تجاوز مشكلات الحياة وضغوطها.



## ٥- حاصل ضرب

الإنتاج في الحياة ينتج من حاصل ضرب القدرة والرغبة من جهة والإرادة والوقت من جهة أخرى.

الإنتاج في الحياة  
ينتج من حاصل  
ضرب القدرة  
والرغبة من جهة  
والإرادة والوقت من  
جهة أخرى.

لكي تصل إلى أفضل إنجاز ممكن في الحياة لا بُدَّ من الاطمئنان على هؤلاء الأربعة: القدرة والرغبة ثم الإرادة والوقت. كثيرون ممن بدءوا أعمالاً هامة ولم يستطيعوا الوصول إلى أهدافهم، كانت الأزمة الكبرى التي أعاقتهم هي عدم اكتمال المربع الذهبي.

نحن نستطيع بكل سهولة ويسر التحكم في قدراتنا ورغباتنا وإرادتنا ولكن الوقت هو ما يستوقفنا لبرهة.

من أجمل النصائح التي قرأتها عن الوقت ما قاله (جاكسون براون) لابنه آدم في كتابه (إرشادات الحياة الصغيرة): "لا تقل يوماً ما: ليس عندي وقت لفعل أشياء مهمة .. فإن لديك نفس الوقت الذي كان لدى أديسون وجراهام بل ونيوتن وجيمس واط وغيرهم".

## قانون باريتو:

يقول باريتو: إن الإنسان يحقق ٨٠٪ من إنجازاته في الحياة من خلال ٢٠٪ من الأنشطة التي يقوم بها.

نستطيع بسهولة تطوير حياتنا إلى الأفضل إذا تم التركيز على محاولة زيادة وتحسين الـ ٢٠٪ الفعّالة من أوقاتنا.

ولكي نستطيع الاستفادة من هذا القانون فإننا نقوم بتقسيم الأنشطة اليومية إلى النشاطات اليومية عالية المردود والنشاطات اليومية منخفضة المردود.

أما الأنشطة عالية المردود فإنها تلك التي تستهلك قليلاً من الوقت ولكنها مع ذلك تعود بالكثير من الفوائد المادية والمعنوية على صاحبها، والأمثلة كثيرة على ذلك، ومنها على سبيل المثال وليس الحصر:

- ممارسة رياضة المشي لدقائق معدودة يومياً.
- قراءة آيتين من القرآن الكريم يومياً مع تفسيرهما.
- قراءة حديث نبوي واحد مع شرحه يومياً.
- التفرغ لذكر الله ٥ دقائق صباحاً ومساءً.
- الالتحاق بدورة أو برنامج تدريبي للارتقاء الوظيفي.
- قراءة صفحة واحدة من كتاب مهم يومياً.
- القيام باتصال هاتفي واحد لصلة الرحم يومياً.

- زيارة مريض أو يتيم.

أما الأنشطة منخفضة المردود فهي تلك الأنشطة التي تستهلك كثيراً من الوقت ولكنها مع ذلك تعطي عائداً مادياً ومعنوياً محدوداً للغاية، ومنها على سبيل المثال:

- الجلوس أمام مسلسلات التلفزيون لمدة ساعة أو أكثر يومياً.
- امتداد المكالمات التلفونية إلى أكثر من ٣ دقائق.
- الجلوس مع الأصدقاء على المقهى لأكثر من نصف ساعة.
- قراءة الجريدة لمدة تزيد عن ربع ساعة يومياً.
- ألعاب الكمبيوتر لأكثر من ربع ساعة يومياً.
- الألعاب الموجودة على الموبايل.
- الألعاب التي تحقق نتائج تصاعديّة مثل المزرعة السعيدة.

### مواقف حياتية:

تأمل حياة أخيك الأكبر أو الأصغر فتجده هائماً على وجهه، وقد بدأ نشاطاً وظيفياً أو تجارياً، ولكنه لم يتمكن من تحقيق ذاته ولم يحقق النجاح الذي يصبو إليه ....

ستتمكن أنت بعد قراءة هذه الصفحة بسهولة من تشخيص الداء ووصف الدواء، فستعلم بدقة .. كيف وأين توجه سهام نصيحتك؟ مفتاح القوة في التأثير الإيجابي في الآخرين هو مراقبة المربع الذهبي الذي يتكون من:

القدرة - الرغبة - الإرادة - الوقت

والمجرد الاطمئنان على حضور القدرة والرغبة والإرادة، يتبقى  
العنصر الأكثر وضوحاً وبساطة وهو عنصر الوقت.

الخطوة الأولى في توجيهك لأخيك هي أن تشرح له فكرة قانون باريتو  
وكيف يمكن الاستفادة من هذا القانون عن طريق فهم الأنشطة اليومية  
مرتفعة المردود والأنشطة منخفضة المردود.



## ٦- نبحت عن ونهرب من

تنقسم حياتنا إلى قسمين، ما نبحت عنه وما نهرب منه، وأخطر ما يواجه البشر هو السير عكس الاتجاه، حيث يكون ما نبحت عنه خلفنا وما نهرب منه هو الذي أمامنا .

تنقسم حياتنا إلى قسمين، ما نبحت عنه وما نهرب منه، وأخطر ما يواجه البشر هو السير عكس الاتجاه، حيث يكون ما نبحت عنه خلفنا وما نهرب منه هو الذي أمامنا .

الكل في الحياة يجمع على أننا نهرب من القلق والتوتر، ولكننا مع ذلك نفعل كثيراً من السلوكيات التي تبدو وكأنها بحث دؤوب متفانٍ عن القلق والتوتر، إننا نعشق الأعمال الدرامية التي تجتهد في بث القلق والتوتر بداعي الإثارة والتشويق.

إننا نهرب من المرض ونبحث عن الصحة ومع ذلك وعلى الرغم من اليقين في الضرر الكبير الذي يلحقه التدخين بالصحة فإن كثيرين يدخنون ليس لشيء إلا لتقليد البعض أو محاولة الظهور بمظهر الواثق.

الكل يعلم أن الغضب المفرط عواقبه وخيمة، وأن الهرب منه قدر المستطاع هو شيء محمود، إلا أن معظم الناس لا يكلف نفسه عناء الاهتمام

بهذا الموضوع للقيام ببعض التدريبات البسيطة التي تساعد على ضبط النفس وتخفض مستويات الغضب إلى أدنى مستوياتها.

كثيراً ما يشكو لي البعض عن أشياء تسبب لهم التوتر والقلق والغضب وهم يعلنون أنهم حاولوا مراراً وتكراراً التخلص من هذه الضغوط ولم يستطيعوا، وعندما كنا نبدأ البرامج العلاجية، كان الأمر بالنسبة لهم يبدو صعباً بعض الشيء؛ لأن التركيز في هذه المرحلة الأولى غالباً ما يكون على الآخرين إلا أن الرغبة الحقيقية في تطوير نمط الحياة جعلهم يستجيبون لما يجب فعله لتخفيف هذه الضغوط.

إن الوسيلة الأولى لتخفيف الضغوط هي التدريب العقلي، فلا يمكن الوصول إلى نتائج إيجابية دون بذل جهود ذاتية، فالتركيز على الآخرين يفقدنا القدرة على التحكم في أنفسنا، كما أنه يفقدنا أيضاً القدرة على اكتشاف نقاط قوتنا الشخصية التي تتيح لنا التعامل مع المواقف المختلفة.

وكلنا في الحياة نبحث عن السكينة والطمأنينة والحب والارتقاء الشخصي والمادي، ونفعل كل ما من شأنه أن يجعلنا نفقدهم جميعاً.

أبرز الأمثلة التي توضح السعي وراء التوتر على الرغم من أنه أحد أهم الأسباب في الإصابة بالأمراض العصرية، رغبة الكثيرين في متابعة المسلسلات التلفزيونية التي تتميز ببث التوتر والقلق الشديدين، والدافع

العجيب الذي يحرك هؤلاء المساكين من وجهة نظرهم هو حب الإثارة والتشويق، وهم يجهلون تماماً أنهم يسيرون عكس الاتجاه.

في جميع برامج التدريب على استراتيجيات مواجهة الضغوط الشخصية والمهنية، والتي أقوم بتدريبها فإنني دائماً أروي هذا الخبر الذي ورد في الصحف المصرية منذ فترة.

وفاة مشجع مصري حزناً على هزيمة برشلونة !!!!!!!

لا خلاف مطلقاً على أن الأعمار بيد الله سبحانه وتعالى، ومع ذلك فإننا أيضاً لا نشك في أن المنتحر يتدخل بسوء سلوكه في إنهاء حياته، وذلك كله طبعاً بإرادة الله عز وجل.

ولأن شر البلية ما يضحك فإنني أتناول الموضوع كالتالي:

مع التسليم بأن أجل الإنسان محدد بدقة متناهية، ولا يستطيع كائن أن يتقدم عنه أو يتأخر، إلا أن التعليق سيكون مركزاً على جملة (حزناً على هزيمة برشلونة)

إذا كان الحزن والتوتر الشديد على هزيمة برشلونة سيكون سبباً في وفاة مشجع، فلا بُدَّ أن يكون ترتيب الذين يموتون حزناً على هذه الهزيمة كالتالي:

- وفاة المدير الفني لفريق برشلونة.
- وفاة الجهاز الفني للفريق.

- وفاة جميع لاعبي الفريق.
  - وفاة رئيس النادي.
  - وفاة مشجعي برشلونة من الجمهور الإسباني.
  - وفاة بعض مشجعي النادي من أوروبا.
  - وفاة بعض اللاعبين والإداريين في العالم العربي.
  - وفاة .....
  - وفاة .....
  - الآن نستطيع بكل قوة وشجاعة أن نقول لهذا المشجع المصري المسكين: تعالَ فقد حان الوقت المناسب ..... !!
- إننا ننعتمد السير عكس الاتجاه ونتعجب من الحوادث الناتجة عن ذلك.
- علينا دائماً التأكد من وجود ما نهرب منه خلفنا وما نبحث عنه
- أمامنا طالما كان خيار التحرك في أيدينا وليس خارجاً عن إرادتنا.

## مواقف حياتية:

أثناء جلوسك مع بعض أصدقائك أو أقاربك، ستسمع حواراً عن إصابة البعض بمرض ضغط الدم المرتفع أو بعض الأمراض الأخرى المرتبطة بالتوتر .. وسيكون تعليق الجميع أن المرض ابتلاء من رب العالمين. أما أنت بعد قراءة هذه الصفحة فسيكون تعليقك على الموضوع مثيراً للإعجاب حيث ستقول:

إن الأمراض هي بكل تأكيد ابتلاء من الله سبحانه وتعالى، إلا أننا ومن خلال بعض الأخطاء المتكررة في أسلوب حياتنا نساهم بشدة في إيجاد بيئة خصبة لهذه الأمراض ...

قص عليهم حكاية المشجع المصري، وكيف تسبب التوتر والحزن الاختياريان للذان وضعهما هذا الرجل أمامه في إنهاء حياته.

اسأل أصدقاءك عن أحوالهم مع مباريات الكرة ومع المسلسلات؟

أحد أكبر الأخطاء هو السير عكس الاتجاه الذاتي!!



## ٧ - الأمن اليومي

عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: مَا خَرَجَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ بَيْتِي قَطُّ إِلَّا رَفَعَ طَرَفَهُ إِلَى السَّمَاءِ فَقَالَ: "اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَضِلَّ أَوْ أُضِلَّ أَوْ أَزِلَّ أَوْ أُزَلَ أَوْ أَظْلَمَ أَوْ أُظْلِمَ أَوْ أَجْهَلَ أَوْ يُجْهَلَ عَلَيَّ".

عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: مَا خَرَجَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ بَيْتِي قَطُّ إِلَّا رَفَعَ طَرَفَهُ إِلَى السَّمَاءِ فَقَالَ: "اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَضِلَّ أَوْ أُضِلَّ أَوْ أَزِلَّ أَوْ أُزَلَ أَوْ أَظْلَمَ أَوْ أُظْلِمَ أَوْ أَجْهَلَ أَوْ يُجْهَلَ عَلَيَّ".

عندما يتعطل الأمن في الأرض أو تصيبه وعكة فهناك نوع آخر من الأمن لا يتأثر بالأحداث ولا بالأشخاص ولا بالزمان ولا بالمكان، إنه الأمن الإلهي.

إن الله عز وجل هو القيوم الذي لا تأخذه سنة ولا نوم ولا يخفى عليه شيء في الأرض ولا في السماء، يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور.

الشكوى من اختفاء الأمن والقلق الدائم الذي يسيطر علينا هو بسبب أحد هؤلاء الثمانية الذين يتعوذ منهم النبي صلى الله

عليه وسلم، فإذا كان لديك اليقين فلن يصيبك مكروه بإذن الله مع هذا الدعاء.

يقول الشيخ الشعراوي رحمه الله: "لا تقلق من أفعال البشر، فإن أقصى ما يمكن أن يفعلوه معك هو تنفيذ إرادة الله فيك".

### مواقف حياتية:

الحوار الشائع هذه الأيام هو انتشار الجرائم بأشكالها المختلفة، وما من مجلس سوف تجلسون فيه إلا وهذه الأخبار تتصدر الحديث، وسيعرب كل الحضور عن مخاوفهم على الأبناء أثناء ذهابهم إلى المدرسة أو النادي، أو حتى نزولهم إلى الشارع لتلبية بعض الأمور الأسرية ...

سيستفيض الحضور في الحديث عن ضعف الأمن وعدم قدرته على السيطرة على الجريمة أو الحد منها، أما أنت فستكون أكثر يقيناً وشعوراً بالأمن، وسيكون تعليقك سريعاً وبسيطاً ومؤثراً أيضاً بعد قراءتك لهذه الصفحة.

تذكّر وذكّرهم بأن اليقين هو الضامن الأول للدعاء ..... فليحفظوه  
أولاً ثم يساعدوا أبناءهم على حفظه.



## ٨ - أحوال الدنيا الأربعة

الدنيا على أربع، الحسن والأحسن والسيء والأسوأ، فاحمد الله عز وجل في الحسن يتفضل عليك بالأحسن، واحمد الله عز وجل في السيء يحول بينك وبين الأسوأ ويتفضل عليك بالحسن.

كثيراً ما تسمع من الناس جملة: هذا أسوأ ما يمكن أن يحدث ...  
وهذه عبارة شديدة الخطورة؛ لأنها تعني أن كل ما دون ذلك هو خير، وأن ما حدث هو الشر الأعظم، هنا سيكون الشيطان قريباً جداً ليحول بينكم وبين الحمد لله عز وجل، وسينتصر الشيطان في هذه الحالة بكل تأكيد.  
يقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه:  
"ما أصبت بمصيبة إلا كان لله عليّ"

فيها أربع نعم، أنها لم تكن في ديني، وأنها لم تكن أكبر منها، وأنني لم أُحرم الرضا عند نزولها، وأنني أرجو ثواب الله عليها".

لا تتعجل بالنظر إلى ما ضاع منك وتأمل بهدوء فيما بقي لديك .

## مواقف حياتية:

عند الأزمات والشدائد يملكنا غالباً الشعور بأن هذه من أصعب الأزمات التي من الممكن أن يمر بها إنسان، وقد تكون المصائب شديدة فعلاً وعندها تجد الناس يجلسون حول المصاب في صمت ولا يستطيعون الحديث إليه ومحاولة التخفيف من آلامه ..

أما أنت فسيكون لك موقف مختلف ومميز تماماً، بعد قراءة هذه الصفحة وعلمك بما قاله عمر بن الخطاب رضي الله عنه سيكون لك رؤية مختلفة للحدث وتستطيع البدء بأي من النعم الأربعة، وفقاً للموقف الذي يعاني منه المصاب.

وستجد في صفحات الكتاب القادمة مواقف أخرى للتعامل مع من يتعرضون لأزمات حياتية مختلفة.

الحمد لله

## ٩- الضيف الثقيل

المشكلات كالضيف الثقيل يقتحم حياتنا دون إذن، والحلول كالضيف العزيز لا بُدَّ له من دعوة صادقة وترحيب كبير.

المشكلات  
كالضيف الثقيل  
يقتحم حياتنا دون  
إذن، والحلول  
كالضيف العزيز لا  
بُدَّ له من دعوة  
صادقة وترحيب  
كبير.

يقول الخبراء: إن المشكلات لا يمكن حلها بنفس الطريقة التي حدثت بها، بل لا بُدَّ من السير في طرق مختلفة عكس ما حدثت المشكلة.

إننا لا نستطيع التنبؤ بشكل دقيق بحجم المشكلات ولا بخط سيرها، فهي تأتي غالباً فجأة وتفرض نفسها علينا، ولا بُدَّ أن نتعامل معها كضيف ثقيل غير مرغوب في زيارته وعلينا استقباله رغماً عنا لأنه لا ينتظر الإذن بالدخول.

أما الحلول فإنها في الغالب لا تأتي تلقائياً، ولكن لا بُدَّ من فتح الأبواب والشبائيك والصلاة والدعاء والابتهاال إلى الله سبحانه وتعالى حتى تفضل علينا الحلول بالزيارة.

عندما أقوم بشرح هذا المفهوم في البرامج التدريبية، خاصة في مواجهة الضغوط الحياتية يقول لي البعض بأنهم من واقع الخبرة يتركون الأمور حتى تحل المشكلات نفسها تلقائياً.

هذه ولا شك إحدى طرق التعامل مع المشكلات، ولكن الفارق كبير للغاية بين من يترك الأمور حتى يأتيه الحل كما حدثت المشكلة وبين من يجتهد في فتح الأفاق لاستقبال الحلول، فتكون البدائل أكثر والحلول أبداع.

تبقى كلمة هامة جداً وهي اليقين بأن العبد مسئول عن التفكير والله عز وجل يتفضل علينا بالتدبير.

### **مواقف حياتية:**

يخبرك قريبك بمشكلة كبيرة واجهته في عمله مع زميل أو مدير وهو يرى أن هذه المشكلة ليس لها حل وأن عليه الانتظار ....

سيكون فهمك للحكمة الموجودة في أعلى الصفحة بالتمييز بين الضيف العزيز والضيف الثقيل مدخلا رائعاً للحديث مع قريبك عن الفارق الكبير بين الطريقة التي حدثت بها المشكلة والطريقة التي يمكن حلها بها، ستذكر له تلك الحكمة الرائعة التي قالها (أينشتاين) إن الجنون أن نكرر فعل شيء بطريقة معينة ثم ننتظر نتائج مختلفة، وستخبره بأن الانتظار كثيراً ما يكون أحد الحلول الجيدة، ولكن سيأتي



الانتظار في الغالب بحل واحد فقط، أما البحث عن طرق مختلفة عن الشكل الذي بدأت به المشكلة فسوف يتيح الفرصة أمام العقل للتوصل إلى حلول عديدة جيدة.

## ١٠ - ولادة الفكرة

الفكرة كالطفل الصغير تماماً لا يستطيع أحد التنبؤ بمستقبله، ولكنه على كل حال يحتاج للغذاء لكي ينمو ويكبر.

الفكرة كالطفل الصغير تماماً لا يستطيع أحد التنبؤ بمستقبله، ولكنه على كل حال يحتاج للغذاء لكي ينمو ويكبر.

كثير من الأفكار القيمة تخطر على عقولنا صباح مساء ونحن لا نلقي لها بالاً على الرغم من إمكانية تحسينها وتطويرها، إننا ننسى دائماً فكرة أن الفكرة كالطفل الصغير تحتاج إلى الرعاية والاحتضان حتى ينشأ قوياً فتياً فاعلاً وإلا فلا أمل لمستقبل مشرق واعد.

الذين يتفهمون هذه الرؤيا يستطيعون تحقيق نجاحات كبيرة من استغلال الأفكار المهمة بعد رعايتها وبلورتها ووضعها موضع التطبيق.

أحد أعظم الحروب العسكرية التي شهد لها القاصي والداني، حرب أكتوبر/ رمضان، بدأت بفكرة بسيطة للغاية تلقفتها أذن واعية لتضعها موضع التنفيذ متحدياً بذلك فكرة خط بارليف المنيع الذي قالت عنه الاستراتيجيات العسكرية: (الخط الذي لا يقهر).

كان المجدد الطيب يتبول على الرمل، فلاحظ أن الماء تسبب في هبوط الرمل ... تساءل في بساطة! هل يمكن فعل ذلك مع الساتر الترابي (خط بارليف)؟

على الرغم من ترده لفترة في البوح بهذه الفكرة خشية السخرية منه إلا أنه استجمع قوته وأخبر ضابط الوحدة العبقري بما خطر على باله، فتلقف الضابط العبقري الفكرة وأخذ يبحث عن كيفية تحويل هذا الحلم إلى حقيقة.

وتوالت بعد ذلك جهود الجميع، كل في مجاله لتحقيق الحلم.

الفكرة باختصار هي التي خطرت ببال المجدد الطيب عن إحداث فجوات في الساتر الترابي عن طريق استخدام المياه المتدفقة.

سجل أفكارك فوراً على الورق في مفكرة صغيرة وتأمل أفكارك كل فترة لترى أيّاً من هذه الأفكار قد حان وقت تطويره والاستفادة منه.

### مواقف حياتية:

- يهمس ابنك أو ابنتك في أذنيك قائلين: بابا .. ماما ..
- لماذا لا يمكن تشغيل جهاز التكييف بالبطارية؟
- لماذا لا تطير السيارة؟

- كيف يمكن الجمع بين الموبايل والسخان الكهربائي في جهاز واحد؟

- لماذا لا يصنعون ملابس مكيفة للصيف والشتاء؟

- لماذا لا يخترعون قلمًا يكتب بسرعة كبيرة ليكتب ما نفكر فيه حتى نستفيد أكثر من الوقت؟

- كيف نستطيع معرفة وزن شيء ما دون أن نلمسه؟

عندما تسمعون هذه الأسئلة أو غيرها فلا تعتبرونها سخيفة، بل امتدحوها وصفقوا لهم، وقولوا لهم: البركة فيكم أنتم، إن كل المبدعين والمكتشفين كانوا وهم في نفس أعماركم يسألون هذه الأسئلة العبقريّة، ثم اعتبروا الفكرة هي مولودهم الذي ينبغي الحفاظ عليه وحمايته ورعايته حتى ينمو ويصبح شاباً فتياً ورجلاً ناضجاً يفيد كل من حوله .. وستكون قراءة هذه الصفحة وتأمل الحكمة الموجودة بها عن العلاقة بين الفكرة



والطفل فرصة جيدة لذلك، ثم الحديث معهم عن حرب أكتوبر وكيف تحولت فكرة بسيطة إلى أعظم نصر عربي في التاريخ الحديث.

## ١١ - الأسئلة الخاطئة

الإجابات الصحيحة على الأسئلة الخاطئة أحد أكثر الأسباب في إفساد حياة البشر، فالعقل البشري لا يعود أبداً لتقييم السؤال، وإنما يكفي بتقييم الإجابة.

الإجابات  
الصحيحة على  
الأسئلة الخاطئة أحد  
أكثر الأسباب في  
إفساد حياة البشر،  
فالعقل البشري لا  
يعود أبداً لتقييم  
السؤال، وإنما يكفي  
بتقييم الإجابة.

في كثير من البرامج التدريبية التي أقوم بتدريسها أسأل هذا السؤال:

أيهما أخطر على حياة البشر؟

الإجابات الصحيحة عن الأسئلة الخاطئة

أم الإجابات الخاطئة عن الأسئلة الصحيحة

تتنوع الإجابة في البرامج التدريبية بين

الأولى والثانية.. الذي لا شك فيه أن الذي

يدمر الحياة بمختلف أنشطتها هو الإجابات

الصحيحة عن الأسئلة الخاطئة.

### نماذج للأسئلة الخاطئة:

- لماذا لم يعد زوجي يحبني مثل بداية زواجنا؟

- لماذا يكرهني المدير؟

- لماذا أنا سيء الحظ في معظم الوقت؟
- لماذا لا يثق أبي أو أمي في قراراتي؟

### نماذج للأسئلة الصحيحة:

- كيف أجعل زوجي يحبني مثل أيام الزواج الأولى أو أكثر؟
- كيف أجعل المدير يعجب بعملتي ويفخر بأدائي؟
- ما الأفعال التي تجعل حظي جيداً إذا فعلتها؟
- كيف أقنع أبي وأمي بآرائتي؟

عندما نسأل سؤالاً خاطئاً فإن العقل يفترض صحة السؤال ولا يعود لتقييمه، وكل الدور الذي يقوم به العقل هو البحث عن إجابة لهذا السؤال بصرف النظر عن صحة السؤال أو خطئه.

### مواقف حياتية:

هذه النماذج من الأسئلة الخاطئة ستذكر أمانك دائماً، إنك كنت تسمعها في الماضي دون تعليق، أما الآن وبعد قراءة هذه الصفحة فإنك أصبحت كالبوصلة التي تحدد الاتجاه الصحيح، فالسؤال الصحيح أهم من الإجابة الصحيحة.

عندما يشكو إليك موظف أو زوجة أو ابن من موقف ما، فستكون مهمتك الأولى هي التأكد من صحة السؤال قبل الشروع في الإجابة، ثم شرح هذا المبدأ للشاكي حتى يحصل على حلول إيجابية.



## ١٢ - المرأة الصادقة

لكل إنسان مرآة صادقة عليه أن يبحث عنها، هذه المرآة ترشده إلى قيمته وقامته الحقيقية دون زيادة ولا نقصان.

لكل إنسان مرآة صادقة عليه أن يبحث عنها، هذه المرآة ترشده إلى قيمته وقامته الحقيقية دون زيادة ولا نقصان.

بدون هذه المرآة الحقيقية لا يمكن للإنسان غالباً أن يكتشف مقوماته، فنحن لا نستطيع وصف لون أعيننا أو شكل أنوفنا أو طريقة سيرنا دون مرآة، وإذا كانت هذه الأشياء بسيطة وواضحة ونحن لم نستطع وصفها دون مرآة فما بالنا بالأشياء العميقة.

إننا نضحك كثيراً عندما نذهب إلى

الملاهي وننظر إلى أنفسنا في المرآة، فنرى

أنفسنا قصاراً جداً أو العكس أو نرانا ذوي وجوه كاريكاتورية مضحكة

للغاية، هذه المرايا تسعدنا وتضحكننا ولكنها لا تعطينا أبداً صورة حقيقية

عن أنفسنا وكذلك كثير ممن يحبوننا أو لا يحبوننا، لا يقدمون لنا صورة

حقيقية عن قدراتنا أو مواهبنا.

الأب والأم هم أغلى وأروع مَنْ في الوجود ولكنهم غالباً لا يمثلون بالنسبة لنا مرآة صادقة، وهم إما يروننا صغاراً أكثر من اللازم أو عمالقة أكثر من اللازم، إلا أن السعادة تبقى دائماً في تقبيل أيديهم وأقدامهم.

### مواقف حياتية:

تحضر إليك أم وتتحدث عن ابنها قائلة:

إنه لا يسمع كلامي ولا كلام أبيه ويريد أن يلتحق بكلية .....

ونحن نراه متميزاً في .....

بعد قراءة موضوع المرأة الصادقة وأثرها في اكتشاف الموهبة الحقيقية للأبناء والفرق بين المرأة الصديقة والخادعة.

ستكون نصيحتك دائماً للآباء والأمهات أن يكتشفوا مبكراً قدرات الأبناء وأن تكون مراقبتنا لهم بهدف التوصل إلى نقاط قوتهم ومحاولة صقلها، فقد يكون أعظم ما يتميزون به هو قدرتهم على الفك والتركيب، أو بناء علاقات اجتماعية جيدة، أو جرأة وقدرة على اتخاذ القرار، أو قوة الملاحظة وسرعة البديهة، أو الرسم .....

ستكون لديك القدرة بعد قراءة هذه الصفحة على توجيه الأبناء  
والأمهات على التمييز بين رغباتهم وبين مواهب أبنائهم وقدراتهم،  
والتركيز على أن ما يصنع نجومية الأبناء هو مواهبهم وقدراتهم وليس  
رغبات آبائهم وأمها تهم.



## ١٣ - الحب والتعلق

كثيراً ما نفقد القدرة على التمييز بين الحب الصادق والتعلق على الرغم من سهولة ذلك.

المفتاح السحري للتفرقة بينهما أن الحب الحقيقي الصادق يسهل الإيداع في خزائن الحب عند الآخرين وليس فقط من نحب، أما التعلق فيعتمد على السحب من خزائن الحب عند الآخرين وإيداعه عند من نتوهم أننا نحبه فقط.

الحب يصلح  
الحياة والتعلق  
يفسدها.  
ابحثوا عن الحب  
الحقيقي في حياتكم  
وستجدون لذة الأيام  
وروعة الحياة.

إذا وضعنا هذا المعيار البسيط أمامنا فإننا نستطيع بسهولة معرفة مكاننا من الحب الحقيقي، فالمحب الحقيقي تزداد جداً قدرته على العطاء في جميع الاتجاهات ويسمو قلبه وترق مشاعره مع كل الناس، أما المتعلق فترق مشاعره فقط مع من يظن أنه يحبه وتقسو مشاعره مع من سواه.

الحب الحقيقي لا يدفع إلى الانتقام إذا واجهته بعض المشكلات من الطرف الآخر مهما زادت حدة هذه المشكلات، أما التعلق فإنه يدفع مباشرة تجاه الانتقام عند شعورنا بالغضب ممن نظن أننا نحبه.

ابحثوا عن الحب الحقيقي في حياتكم وستجدون لذة الأيام وروعة الحياة الحب يصلح الحياة والتعلق يفسدها .

### مواقف حياتية:

يتحدث إليك صديقك المقرب عن ارتباطه العاطفي بزميلته في الجامعة أو في العمل، وأنه يرى فيها كل آماله وأحلامه، وأنه لا يطيق الدنيا بدونها، وأن ص ورتها لا تفارق خياله، وأن ..... .

بعد قراءة هذه الصفحة سيكون رأيك مختلفاً تماماً عن كل من تحدث معه صديقك من قبل، سيشعر الصديق من حديثك أنك قد بلغت درجة عالية من النضج، حيث ستحدث إليه عن آمياتك الطيبة له بتوجيه هذه العاطفة إلى الطريق الصحيح، فإن لم يكن هناك سبيل إلى هذا الطريق القويم فإن حديثك عن الفارق الجوهرى بين الحب والتعلق سيكون له أكبر الأثر في توضيح الصورة الحقيقية للمشاعر التي يمر بها الصديق .

السؤال الهام الذي يحتاج الصديق إلى الإجابة عنه بصدق هو:



هل هذه العلاقة العاطفية الجديدة أضافت رصيلاً جيداً لعلاقاتك بمن حولك وخاصة المقربين، أم أن هذه العلاقة الجديدة سحبت رصيلاً من علاقاتك الجيدة بالآخرين؟

## ١٤ - الكنوز والمخازن

لدينا في عقولنا منطقتان؛ كنوز الذاكرة السعيدة، ومخازن الذاكرة الأليمة، ونحن من نختر أين يكون مجلسنا معظم الوقت.

كثير من الناس لا يعرفون كيف يغيرون حالتهم عن طريق تقنيات بسيطة، إننا نستطيع فعل ذلك بكل سهولة فقط عندما يحدث الاقتناع بإمكانية تغيير الحالة في ثوانٍ معدودة.

لدينا في عقولنا  
منطقتان؛ كنوز  
الذاكرة السعيدة،  
ومخازن الذاكرة  
الأليمة، ونحن من  
نختار أين يكون  
مجلسنا معظم  
الوقت.

في برامج التدريب على مهارات تغيير الحالة الشخصية إلى الأفضل أقوم بفعل ذلك، ويتعلم المتدربون كيف يتمكنون من تحقيقه في حياتهم وحياة من حولهم.

السر الكامن الذي لا يعرفه كثيرون هو أن مخزن العواطف والمشاعر موجود

لدينا في منطقة لا تعرف معنى الزمان ولا المكان، فإذا ما وضعتها تحت تأثير الزمان والمكان الذي تريده فإن العقل ببساطة عجيبة يستطيع استحضار المشاعر المطلوبة.

## التمرين:

أغمض عينيك وتذكر أجمل ثلاثة أحداث في حياتك وتأمل فيها، ثم اختر اثنين تعتقد أنهما الأجمل، ثم ركّز على حدث واحد هو الأجمل، اذهب بعقلك إلى الحدث وتذكر المكان والزمان والأشخاص والرائحة والجو والملابس وكل ما يحيط بالحدث.

أغمض عينيك وتذكر مواقف صعبة وأزمات كبيرة في حياتك واذهب إلى هناك وتأمل في كل شيء كما فعلت في المرحلة الأولى من التمرين.

المفاجأة الكبرى أن الوجه والجسم يستجيبان تماماً للوضع الذي اخترته ووضعت نفسك فيه، ولا يستطيع أبداً أن يكتشف أن هذا الحدث



ليس واقعياً ولا أنه يحدث الآن، كل ما هناك أن العقل قام بالتأثير على الجسم عن طريق اختيارك للمنطقة التي تذهب إليها.

هذا باختصار هو الاختيار بين الجلوس في منطقة كنوز الذاكرة السعيدة أو مخازن الذاكرة الأليمة.

## مواقف حياتية:

عندما تجلس إلى والدتك وهي تشعر ببعض الإحباط نتيجة للإيقاع السريع وتعاقب مشكلات الحياة، سيكون رد فعل عدد كبير ممن جلست معهم الوالدة هو كالاتي:

هنعمل أيه؟ آدي حال الدنيا .. مفيش إلا الصبر .. ربنا يعيننا على  
الأيام ال .....، أهى أيام بنقضيهها وخلص ....

أما أنت فسيكون وجودك مختلفاً تماماً، حيث ستتجاذب معها أطراف  
الحديث وتذهب بها رويداً رويداً إلى منطقة كنوز الذاكرة السعيدة دون  
أن تشعرها بأنك تتعمد فعل ذلك.

فكرة يا ماما لما كنا في .....

افتكرت الموضوع ده امبارح وفضلت أضحك والناس بيستغربوا  
وشكلهم بيسألوا .. أنا بضحك على إيه؟

عارفة يا ماما كل ما افتكر الموقف ده أرجع عشرين سنة وأقول ربنا  
يبارك لك ... إنتي علمتينا حاجات كتيرة جميلة وكنت سابقة زمانك ...  
عارفة فيه كتب حديثه طلعت دلوقت بتتكلم الكلام بتاعك وبتقول عليه  
نظريات حديثة وطرق متطورة ...

تصوري يا ماما الكلام بتاعك الجميل بيقولوه دلوقت على إنه حاجات  
جديدة واختراعات ..

بس وحياتك عندي أنا قلت لكل أصحابي إن الكلام ده قالته أمي منذ  
عشرين سنة ....

جرب هذا التدريب مع الأم .. الأب .. الخالة .. العمه .. الأصدقاء ..

- سيكون قدر الاندهاش كبيراً عندما ترون النتائج المذهلة ..

- ستتغير الحالة العامة تماماً في غضون عشر دقائق على الأكثر.
- سيكتشف الآخرون كم يكون المكان سعيداً بوجودكم فيه بعد قراءتكم لهذه الصفحة.



## ١٥ - القناعة ليست دائماً كنزاً لا يفنى

خدعونا فقالوا: أن القناعة كنز لا يفنى ....

خدعونا فقالوا:  
أن القناعة كنز لا  
يفنى ....

القناعة التي هي كنز لا يفنى إنما هي قناعة بالقدرات التي منحنا الله عز وجل إياها، وليست أبداً قناعة الإنجازات التي قمنا بتحقيقها.

عندما تسأل إنساناً كسولاً خاضعاً متواكلاً لماذا أنت هكذا؟ يقول لك في بلاد: إنني راضٍ عن حياتي وعن قسمتي ونصيبتي.

المفتاح الهام جداً في الموضوع هو أن الرضا بالقدرات التي منحنا الله عز وجل هو الرضا الجميل، أما التوقف عن الإنجازات والادعاء بأن هذا هو نوع من الرضا فهذا فهم خاطئ لمعنى الرضا.

الرضا الجميل المحمود هو الرضا بالقدرات ..

والرضا القبيح المنبوذ هو الرضا بالإنجازات ..

لا تكونوا أبداً راضين عن إنجازاتكم واحرصوا دائماً على التطور الدائم من خلال البحث الدائم عن الأفضل لكم ولبن حولكم.

## مواقف حياتية:

تشكو إليك شقيقتك من زوجها قائلة:

إنه يرفض التطوير، وكلما لاحت فرصة في الأفق لتحسين أوضاعنا

الاقتصادية يقول لي: إنني راضٍ بقدري وقانع برزقي ....

ستكون أنت بحق الآن الإنسان الذي تبحث عنه شقيقتك ..

فهي في الغالب قد تحدثت مع أبيك أو أمك في نفس الموضوع من

قبل، وستكون الإجابة التقليدية لهما هي:

أخبريه يا ابنتي بأننا مطالبون بأن نعمل لديانا كأننا نعيش أبداً، وأن

نعمل لأخرتنا كأننا نموت غداً ..

أخبريه أن لا ينسى نصيبه من الدنيا ...

أما أنت فإنك سوف تختلف عن الجميع، ستعطي شقيقتك طريقة

جديدة تماماً لإقناع زوجها بضرورة السعي الجاد لتحسين حياتهم، وذلك

بالتفرقة بين الرضا بالقدرات والرضا بالإنجازات، وستعطيها قوة كبيرة

للحوار مع زوجها حول المطلوب وهو الرضا الجميل (بالقدرات)،

والمرفوض وهو الرضا القبيح (بالإنجازات).

الرضا الجميل هو الرضا بالوضع الذي خُلِقنا عليه، وليس لنا يد فيه، ولا نملك القدرة على تغييره، فنحن لا نملك تغيير لون بشرتنا وشكل أنوفنا وأعيننا ولا طولنا أو قصرنا، ولا نملك كذلك اختيار آبائنا وأمهاتنا ولا نوع مواهبنا....

كل هذه الأمور من القدرات التي لا دخل لنا فيها، وهذه ما نحتاج فيها إلى القناعة التامة، أما الإنجازات فهذه ما نصنعها نحن، ولا بُدَّ أن نشعر دائماً بعدم القناعة في الإنجازات وعدم الرضا بما وصلنا إليه حتى نحقق الأهداف التي تزين حياتنا، وتُثري حياة من حولنا.

يقول النبي ﷺ: "إذا قامت القيامة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع ألا تقوم حتى يغرسها فليغرسها".

إنها روعة الحياة... تتحقق في عدم الرضا أو الاكتفاء من الإنجازات.. ليس فقط حتى اللحظة الأخيرة في عمر الإنسان، ولكن للحظة الأخيرة في عمر الكون كله.



## ١٦ - أنواع الحديث

الحديث عن الأشخاص هو نوع من المرض وعن الأحداث هو نوع من الفراغ وعن الأفكار هو قمة العبقرية.

الحديث عن  
الأشخاص هو نوع  
من المرض وعن  
الأحداث هو نوع  
من الفراغ وعن  
الأفكار هو قمة  
العبقرية.

إذا أردت أن تختبر نفسك فانظر إلى لقاءاتك مع أصدقائك وفي العمل، فإذا كان الحديث الغالب على لقاءاتك هو حديث عن الأشخاص، فهذا بلا أدنى شك مرض مدمر يحتاج إلى علاج فوري، ولكنه يحتاج أولاً إلى تشخيص، وأن يعترف صاحب المرض بحاجاته إلى العلاج.

وإذا كان الحديث الغالب على لقاءاتك

هو حديث عن الأحداث الواقعة من حولك واستفاضة في الشرح والتحليل، فأنت غالباً تضيع وقتك ولا تشعر بقيمة تلك اللحظات الثمينة التي تمر عليك وتذهب دون عودة.

أما إن كان الحديث عن الأفكار فهنيئاً لك فأنت على طريق العبقرية  
وسيفتح العالم لك الأبواب لأنك تستثمر الوقت بشكل رائع، وستتذكر  
كلماتي هذه عما قريب.

### **مواقف حياتية:**

عندما تدخل على مجموعة من الأصدقاء والأقارب، فتجد الحوار  
ممتداً حول الأشخاص أو الأحداث، والجميع مشغول بالحديث ....  
سيكون موقفك نموذجياً ورائعاً، حيث ستقوم بأحد أمرين:

إما أن توضح لهم مباشرة ما قرأته في هذه الصفحة، إذا كانت  
العلاقة بينك وبينهم تسمح بذلك، أو أنك ستتمكن مباشرة - دون  
توجيههم - من تحويل دفة الحوار من الأشخاص أو الأحداث إلى الأفكار  
وهذه هي العبقرية الكاملة .. ويبقى عليك المهارة في الانتقال السهل إلى  
منطقة الأفكار دون أن يشعر الآخرون بأنك تتعمد ذلك.



## ١٧ - نعمت لا نضمها

ليس الألم الجسدي دائماً شيئاً سيئاً، فالأمراض الخبيثة والفتاكة تبدأ غالباً دون أي آلام تذكر.

ليس الألم  
الجسدي دائماً شيئاً  
سيئاً، فالأمراض  
الخبيثة والفتاكة تبدأ  
غالباً دون أي آلام  
تذكر.

لا تتذمر دائماً من الآلام التي قد  
تعرض لك وتذكر أن الأمراض الفتاكة  
التي تصيب البشر غالباً ما تبدأ دون آلام  
تذكر، إن هذه الآلام علامة على حدوث  
شيء ما خطأ بداخلك وأنت بحاجة  
للعرض على طبيب أو تدخل بطريقة ما أو  
تغيير شيء ما.

إن الألم هو جرس الإنذار الذي رفض أن يتعرض جسمك لشيء  
يضره دون أن ينبهك إلى مصدر الخطر.

إذا غيرنا رؤيتنا للحياة من خلال تعديل البوصلة بهذا التغيير البسيط  
فإننا سنزيد من مساحة الرضا والسعادة في حياتنا.  
فقط تذكروا نعمة الألم.

## مواقف حياتية:

في بعض الأمراض البسيطة التي تسبب ألماً شديداً، كالصداع المؤقت أو ألم الأسنان أو آلام البطن أو غيرها من الآلام، فإننا ننسى هذه الحكمة الخالدة.

إذا قابلت شخصاً يتألم بسبب مرض بسيط أصابه، فسيكون لديك شيء جديد تقوله لهم بعد قراءتك لهذه الصفحة.

ذكره فوراً بهؤلاء الذين ذهبوا إلى المستشفى لإجراء بعض الفحوصات العادية فاكتشفوا مرضاً لم يكن في الحسبان، عافانا الله وإياكم من كل سوء، فليحمد الله على نعمة الألم الذي يخبره مبكراً بأن هناك شيئاً ما خطأ ويحتاج إلى التدخل.



## ١٨ - الطائرة والصواريخ

العلاقة بيننا وبين من يزعجوننا تشبه تماماً العلاقة بين الطائرة الحربية ومنصة إطلاق الصواريخ، فالتركيز على أنفسنا وقدراتنا يمنحنا الفرصة للنجاة.

العلاقة بيننا وبين من يزعجوننا تشبه تماماً العلاقة بين الطائرة ومنصة إطلاق الصواريخ، فالتركيز على أنفسنا وقدراتنا يمنحنا الفرصة للنجاة.

إذا كان من يزعجوننا في الحياة يمثلون الطائرات التي تعمل جاهدة على إصابتنا في مقتل، ونحن نملك منصات إطلاق الصواريخ التي تستطيع إسقاط هذه الطائرات أو على الأقل إجبارها على الذهاب بعيداً فإن القوة كلها تكون في منصات الإطلاق، وعلينا ألا نضيع لحظة واحدة بعيداً عن نقاط قوتنا حتى نستطيع استثمارها بشكل جيد.

لأننا كثيراً ما نهمل مصادر قوتنا فإننا لا ندرك قوة منصات إطلاق الصواريخ التي بأيدينا، إنها فقط تحتاج إلى تعديل الاتجاه أو بعض التنبؤ بتحركات الطائرات التي تحاول إصابتنا.

اجعلوا التركيز دائماً على ما يمكنكم فعله وليس فيما يمكن للآخرين فعله. لا تستهينوا بما تملكون من أفكار وطرق تمكنكم من كسب الموقف في النهاية.

## مواقف حياتية:

بعد قراءتك لهذه الصفحة المميزة ستستطيع بكل بساطة وسهولة الإجابة عن السؤال الصعب:

- مش عارفة أعمل إيه معاه!

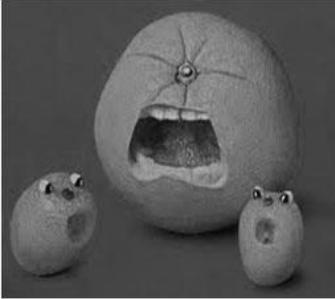
- مش عارف أعمل إيه معاه!

هذا السؤال الذي يحير الكثيرين، ستكون إجابته غالباً عند معظم الناس مركّزة على الطرف الآخر، وهو المشكو منه ....

أما أنت الآن بعد قراءتك للموضوع فإنك كالعادة ستكون متميزاً، ستقوم بتوضيح فكرة العلاقة بين الطائرة ومنصة إطلاق الصواريخ، وأن الطريق المثالية للتعامل مع المشكلات هي التركيز على منصة الإطلاق وليس على الطائرات.

هنا ستتغير تماماً استراتيجيات الشاكي، حيث سيركز على نقاط قوته وليس على نقاط قوة المشكو منه، وعندها سيعرف المكان الذي سيضع فيه إيداعات القوة وليس إلى المكان الذي يسحب كل إيداعات قوته، فيشعر معه بالضعف الشديد.

إنك ستقوم بدور شاحن التحفيز الذي يبحث عنه الجميع.



## ١٩ - لعبة الزمن

الشیطان یلعب معنا لعبة الزمن، يأخذنا خارج الحاضر إما لنحزن على الماضي أو لنخاف من المستقبل؛ لذا فإن أهم أوصاف أهل الجنة أنهم لا خوف عليهم ولا هم یحزنون.

لقد كشف إبليس اللعين خطته لإغواء البشر تفصيلاً عندما قال:

الشیطان یلعب

معنا لعبة الزمن،

يأخذنا خارج

الحاضر إما لنحزن

على الماضي أو

لنخاف من المستقبل؛

لذا فإن أهم أوصاف

أهل الجنة أنهم لا

خوف عليهم ولا هم

یحزنون.

﴿قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ ثُمَّ لَأَنْهَنَّهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ﴾ [الأعراف ١٦، ١٧].

الخطة بسيطة للغاية، الشيطان لا

يريدنا شاكرين لله عز وجل، تقتله كلمة

الحمد لله.

- إن الهدف الأكبر للشيطان هو

ألا نتمكن من قولها، فما السبيل إلى ذلك؟

إنها لعبة الزمن، فإذا كان حالاً سعيداً وأيامنا جميلة فإن الشيطان يدفعنا دفعاً للخوف من المستقبل لأن خطة الحزن لا تجدي حينئذ، فبيدأ الشيطان بالهمس في آذاننا:

- لماذا أنتم مطمئنون على حالكم الجيد ووضعكم الطيب؟
- ألم تروا فلاناً الذي فقد كل أمواله في لحظة بعد أن كان غنياً مثلكم؟
- ألا ترين فلانة وقد طلقها زوجها أو تزوج عليها بعد أن كانت تعيش في سعادة وهناء؟
- ألم ترى هذا الذي فقد عمله بعد أن كان ذا منصب مرموق؟
- لماذا أنت مطمئناً على صحتك؟ أتذكر فلاناً الذي أصيب بمرض كذا وكذا؟

ويستمر الشيطان في تخويفنا من المستقبل حتى نفقد القدرة على قول الحمد لله.

وإذا كان حالنا بائساً كئيباً فإن الشيطان لن يجد فائدة من تخويفنا من المستقبل القاتم، ولكنه بداء شديد يسحبنا إلى الماضي لنحزن على عدم التوفيق والحظ العاثر الذي تسبب فيما نعاني منه وقتئذ.

فيهمس الشيطان في آذاننا ولكن بطريقة أخرى:

أتذكر صديقك ذاك الذي كان فاشلاً في دراسته وكنت أنت متفوقاً  
نجيباً؟ انظر أين أنت الآن وأين هو؟!

إلى أين ذهب بك جدك واجتهادك؟ هذه الدنيا التي ترى أنت أنها  
عادلة!

أتذكرين زميلتك فلانة؟ وهي التي كانت لا تتورع عن فعل شيء في  
الجامعة! لقد كان الجميع ينظرون إليك وقد كنت مثلاً يحتذى في الأدب  
والأخلاق، وما هي حياتك الآن وتلك حياتها؟ أين العدل؟

تقولين لي: إن ثوابي كبير والصبر جميل .... إذاً استكملي حياتك  
البائسة ودعيها تنعم بحياتها السعيدة! هذه هي طريقة الشيطان في  
التعامل معنا، حتى نفقد الشعور الداخلي بأعظم الكلمات .. الحمد لله  
رب العالمين.



في الحالتين فإن الشيطان  
يبدع في لعبة الزمن ويفوز علينا  
كثيراً على الرغم من خطته  
البسيطة المعروفة.

قولوا: اللهم لك الحمد على  
كل حال، وفكروا دائماً فيما  
لديكم قبل أن تفكروا فيما ضاع منكم.

## مواقف حياتية:

لقد أصبحت بعد قراءة هذه الصفحة، أحد القلائل الذين يعلمون جيداً خطة الشيطان (لعبة الزمن) وكيف يمكن مواجهتها .. سيكون وجودك هاماً للغاية بجوار من يشعر بالخوف أو الحزن، بمجرد أن تفضح لهم الأعيب الشيطان، ويدركون كم تسببت هذه الخطة الجهنمية في حرمانهم من الاستمتاع بقول الحمد لله رب العالمين.

عندما يشكو لك صديق أو قريب من الحزن أو الخوف، سيكون لديك الحكمة الكافية لكي تتقذه من لعبة الزمن وتعيده إلى الحاضر مرة أخرى لكي يعمل بجد لبناء المستقبل الذي يريده وستخبره بالحكمة الخالدة:

إن صناعة الغد تبدأ من استثمار اليوم.



## ٢٠- احفظ الله يحفظك

كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا فَقَالَ: "يَا غُلَامُ إِنِّي أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ؛ أَحْفَظَ اللَّهُ يَحْفَظَكَ أَحْفَظَ اللَّهُ تَجِدَهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعْنَتْ فَاسْتَعْنِ بِاللَّهِ، وَأَعْلَمُ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجِصَّتِ الصُّحُفُ".

تأملوا كلمات هذا الحديث كلمة كلمة، وستجدون فيه حلًا لكل مشكلاتكم وتجاوزًا لجميع أزماتكم.

﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة ٥١].

### مواقف حياتية:

احفظ الله يحفظك

كلنا يقرأ هذه الكلمات الرائعة التي تمثل منهجًا كاملاً للتعامل مع أحداث الحياة المختلفة، ولكن قلما نوجه هذه الكلمات لتخفيف الضغوط الواقعة علينا أو على من نحب.

يحضر إليك زميل أو قريب ويتحدث معك باستفاضة عن قسوة مديره في العمل، وأن هذا المدير قادر على إلحاق الأذى بالموظفين، وأن الذهاب إلى العمل كل يوم يكون محفوظاً بالمخاطر بسبب هذا المدير والخوف الشديد من احتمال التعرض لأذاه ....

ستستمع أيضاً إلى كلمات مألوفة من قبيل (هذا المدير قرصته والقبر)!

بعد قراءتك لهذه الكلمات من الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم ووعيتها جيداً، سيكون ردك على صديقك أو قريبك رداً قوياً منطقياً مقنعاً وواقعياً في الوقت نفسه، حيث ستبين له أن الذين يتعرضون للأذى من هذا المدير الفظ القاسي هم من يؤمنون يقيناً بقدرته على إلحاق الأذى بهم في كل وقت، أما من لديهم اليقين الكامل بكلمات هذا الحديث الجامع فلن يتمكن هذا المدير ولا غيره من ضرهم ولا نفعهم إلا بإذن الله .

ستقول لهم أيضاً إن من أسماء الله الحسنى (الضار - النافع)، فإذا ما ظن البعض أن هناك من البشر من يقدرون على ذلك، فإن الله عز وجل يقول في حديثه القدسي:

أنا عند ظن عبدي بي .

## ٢١ - المدير المزعج

قل لهم:

راقبوا دائماً ظنكم في الله وفي أسمائه الحسنی وصفاته العُلا. يستطيع المدير أن يسبب لك بعض الإزعاج في العمل بطرق شتى ولكنه لا يستطيع أبداً أن يسبب لك أي نوع من الإزعاج في بيتك بين أسرتك ولا قبل نومك إلا إذا سمحت أنت بذلك.

يستطيع المدير أن يسبب لك بعض الإزعاج في العمل بطرق شتى ولكنه لا يستطيع أبداً أن يسبب لك أي نوع من الإزعاج في بيتك بين أسرتك ولا قبل نومك إلا إذا سمحت أنت بذلك.

عندما أسأل في برامجي التدريبية التحفيزية عن قدر الرضا لدى الموظفين عن مديريهم، فإن النسبة غالباً لا تتجاوز ٢٠٪ على أفضل تقدير، وعلى الرغم من ذلك فإن ٩٠٪ من الذين لديهم بعض التوتر في العلاقة مع مديريهم أقروا بأن هذه العلاقة السلبية تفرض نفسها عليهم خارج نطاق العمل وتتجاوز كل الحدود حتى إلى ما قبل النوم وفي بعض الأحلام أيضاً!!

المشكلة بسيطة للغاية .. إن التحدي الذي يواجهنا هو فصل مفتاح التفكير في المدير عند باب العمل مباشرة فينقطع التيار الكهربائي الذي يسبب التوتر بمجرد الخروج من العمل.



الأمر بكل تأكيد ليس بهذه السهولة وهو يحتاج إلى تدريب وتعود، ولكن النتائج مضمونة تماماً بإذن الله.

بمجرد الخروج من العمل تناسى المدير الذي يسبب لك

التوتر وكذلك زملاء العمل الذين لا يضيفون على حياتك الوظيفية قدرًا من الألفة والسعادة، واطمئن فسوف تجدهم في الصباح الباكر أمامك مجدداً، وذلك يكفي تماماً ولا نحتاج إلى المزيد.

### مواقف حياتية:

تذهب إلى شاطئ البحر في عطلة الصيف مع أسرتك، وتبدأ في تجاذب أطراف الحديث مع بعض الجيران في المصيف، ويدور الحديث حول أمور شتى، من أحوال البلد السياسية والاقتصادية ثم الرياضية إلى بعض مشكلات الأبناء الدراسية، واختلاف هذا الجيل عن أجيالنا التي كانت تفهم معنى الاحترام والالتزام وصعوبة التعامل مع الشباب الآن و..... و.....

ثم تتطلق القنبلة !!!

يقول لك محدثك: إن أجمل ما في المصيف على الإطلاق هو التخلص من رؤية المدير .. إن هذا المدير يسبب لي ألماً كبيراً في حياتي ... إن مجرد ذكر اسمه يصيبني بالتوتر والصداع .. إنك لا تصدق ما يفعله ليس معي فقط ولكن مع كل المصلحة .. إنه مصدر إزعاج للجميع .. إنه مثل عفريت العلبة الذي يخرج لك من أي مكان .. ثم يواصل متندراً ضاحكاً: إنني أخشى أن ينزل لي من الحنفية عندما أغسل وجهي في الصباح .....

بعد قراءتك لهذه الصفحة ستكون بحق القائد الذي يمد يد العون لمحدثك ولغيره ممن يعانون هذا المرض.

### أسأله بوضوح:

إلى كم شخص تحدثت عن مديرك بهذه الطريقة الكوميديّة؟

سيجيبك بكل تأكيد، إلى أبي وأمي وزوجتي وخالتي وعمي وأصدقائي ...

هنا ستعي تماماً كيف تتعلق مشكلة هذا المسكين دون أن يدري، فكلما ذكر المدير ولو على سبيل التهكم والسخرية، كلما ازداد الموضوع عمقاً لديه دون أن يدري، فالعقل الباطن يتشبع بال تكرار، والعادات تترسخ بالمدائمة عليها .

أخبره بأننا إذا أردنا أن نحفظ شيئاً كررناه، وأن الهدف من تكرار الإعلان هو الاقتناع به وتشبيته ...

وأنت بتكرار الموضوع في كل وقت وإلى أي أحد تقوم دون أن تدري ببناء سياج من حولك يتحكم فيه المدير من كل جانب، فتشعر تماماً أنك أسير له .

إذا أردت أن يقتصر تأثير المدير عليك في مكان ووقت العمل فقط، فلا تحكي شيئاً مما دار في العمل إلا إذا كنت تطلب الرأي أو المشورة، أما الحديث على وجه الاستمتاع أو التندر فإنه يقودك دون أن تدري إلى سجن المدير!!

تذكروا مرة أخرى أننا نحفظ آيات القرآن بكثرة ترديدها حتى نستطيع فعل ذلك دون وعي منا .

التكرار يعني القدرة على التذكر دون وعي .

هذا هو ما نفعله كثيراً مع المدير السيء .



## ٢٢ - النجاح المفاجئ

النجاح والمفاجأة نقيضان قلما يجتمعان، فإذا اجتمعما فاعلم أنه نجاح خادع أو أنه كان أمراً متوقفاً.

الذي يفهم قوانين الكون جيداً، غالباً لا يفاجأ بالنجاح لأن كل جهد صادق مخلص لا بُدَّ له من نتيجة ولكن النقطة الفارقة أننا لا نعرف بالضبط أين ستكون النتيجة.

إن النجاح له مقدمات بديهية هي:

- الوقت - الجهد -  
الإصرار .

وله كذلك مسلمات ثلاثة

هي:

- الرغبة في الإنجاز .
- القدرة على الإنجاز .
- الاعتقاد بإمكانية الإنجاز .



فإذا كنت واثقاً من وجود المقدمات ومطمئنًا إلى رصيدك من المسلمات فالنجاح وشيك، كل ما عليك أن تستعد له وتظر إلى أبعد من ذلك حتى لا يكون نجاحاً واحداً بل سلسلة من النجاحات المتتالية.

### مواقف حياتية:

يقول لك أحد التجار إنه نجح نجاحاً كبيراً في صفقة لم تكن متوقعة...

وأنه لم يبذل جهداً يذكر في هذه الصفقة ومع ذلك فقد نجح فيها نجاحاً كبيراً، على عكس الصفقة الماضية التي بذل فيها جهداً كبيراً .

هذه المعادلة الغريبة التي هي محل تعجب الآخرين، ستكون أنت قادراً على فك طلاسمها وإقناع التاجر أن ما حدث ليس فيه شيء غريب بالنسبة لك، بل أن الأمر طبيعي جداً.....

لقد بذلت مجهوداً كبيراً في صفقة معينة، تطلب منك ذلك قدراً عالياً من الوقت والإصرار والتركيز، والقاعدة الكونية الثابتة أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

إذا فالنتيجة قادمة لا محالة وفقاً لهذا القانون، وكل ما هناك أننا لا نعلم على وجه الدقة متى وأين تكون النتيجة.

قل له إن الله عز وجل يختبرنا في مكان وتوقيت النتيجة، ليرى مدى ثقتنا في موعوده ومدى صبرنا على تأخر النتيجة أو اختلاف مكانها.



## ٢٣ - الرقم السري

الخطوة الأولى في طريق قهر الإحباط وبلوغ القمة ... أن تعرف رقمك السري.

يبدل كثير من الناس جهوداً مضيئة للوصول إلى الأحلام ولكنهم لا يتمكنون من الوصول في الموعد المناسب، وقد لا يصلون أبداً لأنهم ذهبوا إلى هناك دون أن يحفظوا رقمهم السري.

الخطوة الأولى  
في طريق قهر  
الإحباط وبلوغ القمة  
... أن تعرف رقمك  
السري.

المفتاح السحري للوصول السريع أن نضع الأهداف في منطقة التميز والتفرد ونركز عليها، ولا نضع أهدافنا كلها في منطقة التجربة، فالله عز وجل قد منح كل

إنسان مقومات للنجاح تختلف عن الآخرين وكل ما علينا هو البحث عن هذه المقومات وتطويرها مبكراً، هذه هي بصمتك في الحياة وسيكون من السهل جداً الاستفادة منها لتحقيق ما تريد في الوقت الذي تريد.

الرقم السري هنا هو الذي يمنحك المفتاح المباشر لفتح خزائن النجاح والتفوق.

إن هذا الأمر يشبه كثيراً الرقم السري في بطاقة الفيزا، إننا نحفظه مرة واحدة ثم نستخدمه طوال عمرنا للحصول على ما نريد.



### **مواقف حياتية:**

عندما يفكر قريبك في الإقدام على عمل جديد .. سيقول له الجميع: مبروك.

وربنا معاك.

أما أنت فستكون رؤيتك مختلفة وأكثر عمقاً، ستبحث معه عن كلمة السر الخاصة به، هل يعرفها أم لا .

## الأسئلة السهلة التي تستطيع من خلالها التوصل إلى كلمة السري:

- هل العمل الجديد متوافق مع شخصيتك أم لا ؟
  - هل كنت تشعر بالتميز عند الحديث عن هذا العمل مع الآخرين؟
  - هل تشعر بالحماس وأنت مقبل على هذا العمل؟
  - هل تشعر بالشوق إلى العمل في حالة الابتعاد عنه لفترة؟
  - كيف يمر عليك الوقت في هذا العمل .. ثقيلًا بطيئًا أم خفيفًا سريعًا؟
  - هل امتدحك بعض أصحابك أثناء أدائك لعمل مشابه؟
- هذه هي الأسئلة التي تقودنا إلى الوصول إلى كلمة السر.



## ٢٤ - النصيحة

النصيحة في الماضي مثل الطعام الفاسد لا تسمن ولا تغني من جوع،  
والنصيحة في العلقن مثل الثياب البالية لا تمنح جمالاً ولا تستر عورة.  
عندما تسمع جملة لماذا فعلت كذا؟ كان ينبغي عليك فعل كذا ...

اعلم على الفور أن أحدهم يقدم طعاماً فاسداً ويحاول إجبار الآخر

على تناوله، لقد حدث الأمر بالفعل ..  
من فضلك قل لي ماذا أفعل الآن وليس  
ماذا كان عليّ أن أفعل.

النصيحة في  
الماضي مثل الطعام  
الفاسد لا تسمن ولا  
تغني من جوع،  
والنصيحة في العلقن  
مثل الثياب البالية لا  
تمنح جمالاً ولا تستر  
عورة.

وعندما ترى إنساناً يقدم نصيحة  
قيمة صادقة أمام الناس فتذكر فوراً أن  
هذه النصيحة العلنية أشبه بالثياب  
الخفيفة الممزقة التي نتبرع بها إلى  
المحتاجين في برد الشتاء القارس.

لكي تكون رائعاً، احرص على أن تكون

نصيحتك في الحاضر والمستقبل، وأن تكون بينك وبين من تنصح.

## مواقف حياتية:

تشكو إليك جارتك من ابنتها التي لا تتجاوب مع النصيحة، وتعتمد أن تفعل عكس ما يطلب منها ..

تكمل جارتك قائلة: لقد فعلت ابنتي كذا وكذا .....

أنا أعلم أنني لن أستطيع إقناع ابنتي عندما نكون بمفردنا؛ لذا فقد ذهبنا إلى بيت أختي وجلسنا معاً، أنا وهي وأختي وبناتها، وقمنا بمواجهتها بأخطائها، وقلنا لها: كان المفروض أن تفعلي كذا بدلاً من كذا، وأن تقولي كذا وليس كذا .....

سيعلق الجميع على هذا الموقف بقولهم: استمري معها في المحاولة ولا تيأسي.

أما أنت فستكونين مختلفة تماماً بعد قراءة هذه الصفحة ...

ستشرحين لها أن النصيحة لكي تكون فعالة، لا بُدَّ أن تكون في الحاضر والمستقبل، فلا تقولين لها لماذا فعلت ذلك وكان من المفروض أن تقولي وتفعلي كذا وكذا، ويفضل أيضاً أن تكون بينك وبين ابنتك وليس أمام الآخرين حتى تحولين بينها وبين الحرج ولكي تجد لنفسها مخرجاً يحفظ لها ماء الوجه.



## ٢٥ - الأمل مثل البحر

الأمل مثل البحر كل ما علينا هو أن نأخذ الناس إلى الشاطئ، وهناك سيكتشفون أنه ليس له نهاية.

الأمل مثل  
البحر كل ما علينا  
هو أن نأخذ الناس  
إلى الشاطئ،  
وهناك سيكتشفون  
أنه ليس له نهاية.

المحبطون واليائسون هم أكثر من تقابلهم في هذا الزمان، ولأنك لا تملك إسعادهم جميعاً، فإن كل ما عليك هو أن تزرع في نفوسهم الأمل، وذلك وحده كفيلاً بتحقيق المعجزات. إن الأمل بحر ليس له نهاية ولكن الكلام عن البحر فقط لا يعطي صورة صادقة عنه،

إن هؤلاء المحبطين يحتاجون لمن يأخذ بأيديهم إلى الشاطئ، وبمجرد وقوفهم على شاطئ الأمل والتنفس بعمق كما نفعنا عند الذهاب إلى البحر سيغير من حياتهم تغييراً جذرياً.

كلمة تشجيع واحدة في لحظة يأس عند إنسان محبط تساوي ملايين الدنيا في ميزان حسناتك وطوق النجاة لعزيز أشرف على الفرق.

## مواقف حياتية:

في هذا الموقف بالذات لن أقول لك من ستقابل اليوم؛ لأن أغلب الناس الذين ستلقاهم يحتاجون بشدة إلى هذه السلعة الغالية .. الأمل...

إن الأمل هو مفتاح كل نجاح، وهو عنوان السعادة ..

والياس هو العدو الأول والأكبر للإنسان، والذي تتطلق منه كافة المشكلات ..

اليأس من الإصلاح، اليأس من الشفاء، اليأس من النجاح، اليأس من الحصول على وظيفة، اليأس من العثور على زوج مناسب.....

عندما نقابل أحداً من هؤلاء فإننا نظن أن المطلوب منا إيجاد حل للمشكلة التي يعانون منها، وهذا خطأ كبير جداً ...

إننا لا نملك الحلول، ولكننا بكل تأكيد نملك الأمل الذي يفتح لهم آفاقاً كبيرة للتوصل إلى حل لمشكلاتهم.

إن الأمل يشبه إلى حد كبير كوب الماء الذي نقدمه لمن ضل طريقه وهو يبحث عن الغذاء، بكل تأكيد فإن كوب الماء لن يفيئه عن الغذاء، ولكنه يعينه على مواصلة البحث عن الغذاء لفترة أطول، فإذا كنا نملك الغذاء فإن ذلك رائع جداً، أما إذا كنا لا نملك تقديم الغذاء فإن كل ما علينا هو تقديم كوب من الأمل يضمن المواصلة لفترة أطول.

ولكن .. كيف نفضل ذلك؟

ستتحدث معهم عن أيوب عليه السلام وقد ذهبته صحته وأولاده وانفض الناس من حوله، ولكنه أبداً لم يفقد الأمل في الله عز وجل حتى قال عنه سبحانه:

﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذَكَرَى لِلْعَابِدِينَ﴾ [الأنبياء ٨٣، ٨٤].

ويوسف عليه السلام يتعرض لمؤامرة من إخوته وأقرب الناس إليه فيلقى في الجُبِّ، ثم يتعرض لظلم أكبر فيدخل السجن عقاباً على عفافه، ولكنه أبداً لم يفقد الأمل وقال فيه سبحانه: ﴿إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِمَّا نَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ اقْتُلُوا يُوسُفَ وَأَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهَ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِن بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ﴾. يوسف [٨-٩].

﴿ثُمَّ بَدَأْ لَهُمْ مِن بَعْدِ مَا رَأَوُا الْآيَاتِ لَيْسَجْنَهُ حَتَّىٰ حِينٍ﴾ [يوسف ٣٥].

ويعقوب عليه السلام يفقد ولديه لفترة ولكنه أيضاً ظل متعلقاً بالأمل في الله ووضع القاعدة الذهبية للأمل قائلاً: ﴿يَا بَنِيَّ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِن يُّوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُّوا مِن رُّوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْيَأُ مِنَ رُّوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف ٨٧].

وزكريا يفقد الأمل في أن يكون له ولد، بعدما اشتعل الرأس شيباً وامرأته عاقرة وقد بلغ من الكبر عتياً، فإذا به يتعلم درساً عظيماً في الأمل من السيدة مريم الطاهرة العذراء، حيث يخبرنا المولى عز وجل: ﴿فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا زَكَرِيَّا كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَا مَرْيَمُ أَنَّى لَكَ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ فَنَادَتْهُ الْمَلَائِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيحْيَى مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿

[آل عمران ٣٧-٣٨-٣٩].

ويونس عليه السلام يغضب ويتوتر فيفقد الأمل، فيلقى في البحر ويلتقمه الحوت، فيتذكر في هذه الظلمات الثلاث، الليل والبحر وبطن الحوت أن هناك أملاً كبيراً في النجاة طالما أن المهيمن القادر الذي بيده مقادير الأمور يسمع كلامنا ويرى مكاننا، فينادي يونس: ﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ ﴿

[الأنبياء ٨٧-٨٨].

اقرأ هذه الآية وشرح له معناها:

﴿لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةً لِأُولَى الْأَلْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَى وَلَكِنْ تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾  
[يوسف ١١١].

إن هذا القصص القرآني ليس للتسلية ولكنه للاعتبار، فالأحداث تتكرر والمشكلات تتشابه والحلول قريبة ولكننا نضل الطريق.  
الآن ستكونون بعد قراءة هذه الصفحة مستودعاً متحركاً للأمل، تقدمونه إلى كل محتاج، فتتحسن حياته وتتولد لديه القدرة على مواجهة اليأس والقوة الدافعة للتغلب على الإحباط.



## ٢٦ - السعيد يعطي وينسى

السعيد يعطي وينسى ويأخذ ولا ينسى، والتعيس يأخذ وينسى ويعطي ولا ينسى.

المعادلة بسيطة ولا تحتاج إلى عبقرية، إذا سمعت من يقول دائماً إنني فعلت معهم كذا وكذا وانتظرت منهم أن يفعلوا كذا وكذا، تأكد أنك تقف أمام شخص يفتقد إلى السعادة في حياته،

فهو يعطي ثم ينتظر بشغف ولهفة من يرد له الجميل والعطاء.

وإذا رأيت من يفعل الخير يميناً ويساراً، ولا يذكر ذلك ولا ينتظر مقابل من أحد، فتأكد أنه يتمتع بمساحة كبيرة من السعادة والاطمئنان في حياته.

السعيد يعطي  
وينسى ويأخذ ولا  
ينسى، والتعيس  
يأخذ وينسى ويعطي  
ولا ينسى.

أعلم أنكم ستقولون لي أن الغالبية العظمى من البشر هم من النوع الأول، وأن هذا طبيعي وأنا أعرف ذلك جيداً.

السؤال هو كم حجم السعداء في الوجود مقارنة بالتعساء، هذه هي النسبة نفسها، الغالبية العظمى من البشر مع الأسف الشديد يعانون من التعاسة بسبب عدم فهم هذه المعادلة البسيطة.

أخلصوا النية لله في فعل الخير وانتظروا النتائج ممن عملتم له. التنفيذ لن يكون سهلاً وطبيعياً إلا بالتدريب المتواصل، ولكنه مضمون النتائج.

ابدءوا الآن.

### مواقف حياتية:

إن هذه الصفحة ترشدك إلى العلاقة بين المنة أو الامتنان، تستطيعين تقسيم الناس إلى منان وممتن.

تجلسين مع زوجك فتجدينه في حالة مزاجية سيئة... تسألينه عن السبب، فيقول لك: أتذكرين فلاناً؟ فتقولين له نعم، فيقول: أتذكرين ما فعلناه معه؟ فتقولين: نعم!

يقول لك: هذا الذي فعلنا معه كذا وكذا، إنه لم يفكر حتى الآن في رد الجميل على الرغم من الفرص السانحة....

ولأنك قرأت هذه الصفحة بتمعن فإن موقفك سيكون أكثر هدوءاً،  
وسيكون ردك عليه بسيطاً وعميقاً في الوقت نفسه:

ستقولين: إننا فعلنا ذلك معه لوجه الله تعالى، والله مُطَّلِعٌ علينا، وأجرنا  
قد وضع بإذن الله في ميزان  
حسناتنا، وأن صاحبك هذا مهما  
كافأنا على ما فعلناه معه، فلن  
يبلغ معشار معشار ما عند الله  
عز وجل.



حبيبي إنني أحب أن تكون  
أعمالنا في مساعدة الآخرين لوجه  
الله سبحانه وتعالى، فإذا شعر  
الآخرون بالامتنان وقدموا لنا  
الشكر أو كافؤنا .. فيها ونعم، وإن تتكروا لنا فإن حقنا قد تم إيداعه  
كاملاً غير منقوص في ميزان حسناتنا عند من لا تضيع عنده الودائع.

●●●

## ٢٧- السعادة كالهواء

السعادة كالهواء تماماً لا يشك أحد في وجودها ولكننا نتجاهلها، حتى إذا حرمنا منها شعرنا بالاختناق.

السعادة هي المحرك الرئيسي لكل تصرف يقوم به الإنسان في كل زمان ومكان، العجيب أننا نلهث من أجل تحسين الوضع المادي وبناء أسرة وتحقيق الذات بالفوز بمنصب مرموق والحفاظ قدر المستطاع على صحة جيدة، ونسى في زحمة الحياة أننا نفعل كل ذلك من أجل تحقيق السعادة النسبية في الدنيا.

السعادة كالهواء  
تماماً لا يشك أحد  
في وجودها ولكننا  
نتجاهلها، حتى إذا  
حرمنا منها شعرنا  
بالاختناق.

عندما تقابل إنساناً لديه كل هذه الوسائل التي تؤدي حتماً إلى السعادة، إذا جاءت مجتمعة ووجدت وجهه عابساً كثيباً فاعلم أنه تائه في الطريق؛ لأنه انشغل في الوسائل عن الغاية وبذل قصارى جهده لتحقيق الوسائل على أنها غايات فلم ينعم بالسعادة التي بين يديه.

المرض الأكبر الذي يؤدي إلى فقدان السعادة في حياتنا هو:

تصورنا أن السعادة تأتي من الخارج إلى الداخل فمنح بذلك فرصة للآخرين لكي يعوقوا سعادتنا لأننا ملكتناهم مفاتيحها، أما تفهمنا لكون السعادة تتبع من داخلنا منطلقاً لننعم بها أولاً ثم نسعد من حولنا؛ لأننا سعداء فإن حياتنا سوف تكون أفضل وأروع كل يوم.

إننا لا نشعر بالنعم لأنها موجودة باستمرار، أما فقدان النعم لساعة أو ساعات فإنه يقلب حياتنا إلى جحيم.

- ماذا يحدث عندما يصيبك بعض الألم في أسنانك أو صداع في رأسك؟

- ماذا يحدث عندما تنقطع الكهرباء أو المياه عن المنزل؟

- بماذا نشعر عندما نفقد أحداً ممن نحبه؟

لقد كانت النعم موجودة بين أيدينا ولكننا لم نستشعر وجودها إلا بفقدنا.

### مواقف حياتية:

يتعرض معظمنا في مرحلة ما من مراحل العمر لسؤال ذاتي وهو:

متى أنعم بحياتي وأمتلك من الصحة والمال والمنصب والأسرة ما

يحقق لي ذلك؟



قبل قراءتك لهذه الصفحة، ستشعر  
بعد سؤالك هذا السؤال لنفسك، أن  
السعادة هي حلم بعيد المنال، لا يمكن  
الوصول إليه ..

فإذا تمكنت من الحفاظ على صحتك  
.. فالمال قد لا يتيسر، وإذا حققت الصحة  
والمال.. فقد لا تحصل على المنصب، وإذا  
حصلت وفقت في الحصول على الثلاثة  
فقد لا تحصل على الأسرة السعيدة .....

أما بعد قراءة هذه الصفحة فإنك ستعلم يقيناً أن السعادة بين يديك  
في كل لحظة، وسيكون لديك تفسير مقنع حول:

لماذا لا يشعر هؤلاء الذين يمتلكون كل شيء بالسعادة؟

إن السبب الوحيد لعدم الحصول على السعادة هو الخلط بين الوسائل  
والأهداف.

الصحة والمنصب والمال والأسرة، كلها وسائل لتحقيق السعادة وليست  
هي السعادة، فإذا انشغلت بهذه الوسائل على اعتبار أنها هي السعادة  
فلن تحصل عليها أبداً.



## ٢٨ - سر القراءة

القراءة للاستمتاع أشبه بالتدريب استعداداً للمباريات التي يتحدد وفقاً لنتائجها مكانة اللاعب، أما القراءة للاستفادة والاستمتاع فهي المباريات الحقيقية التي تحدد قيمة اللاعب في سوق اللاعبين.

القراءة للاستمتاع أشبه بالتدريب استعداداً للمباريات التي يتحدد وفقاً لنتائجها مكانة اللاعب، أما القراءة للاستفادة والاستمتاع فهي المباريات الحقيقية التي تحدد قيمة اللاعب في سوق اللاعبين.

رائع أن نتدرب على القراءة من خلال مواد متنوعة بصرف النظر عن ماهية هذه المواد التي نقرأها، وذلك على سبيل التدريب والترغيب في القراءة.

أما الاختبار الحقيقي لنا فيبدأ عندما نغير الاتجاه من مجرد القراءة العادية إلى القراءة الدافعة للأمام والرافعة إلى أعلى والداعمة لمكانتنا في الحياة، ولذلك فإننا نستطيع بسهولة تقييم المواد التي نقرأها من خلال الأسئلة البسيطة التالية:

- ماذا أضافت هذه المادة التي قرأتها إلى شخصيتي؟
  - إلى أي مدى يمكن تحقيق استفادة مادية أو معنوية؟
  - كيف يمكن تطوير هذه المادة المقروءة من خلال بصمتي؟
  - ما هي وجهة نظري في ارتباط هذه المادة بمواد أخرى مشابهة؟
- بكل تأكيد لن تجد إجابة منطقية شافية لهذه الأسئلة عندما نضيع أوقاتنا في قراءة حظك اليوم وأخبار الطلاق والزواج للفنانين والفنانات والجرائد الصفراء وأخبار الفضائح والحوادث وغيرها من الأخبار التي تمتلئ بها صفحات الجرائد اليومية.
- أما إذا استطعنا الجمع بين القراءة للاستمتاع والاستفادة فإننا بذلك نكون على قمة الحياة.



## مواقف حياتية:

تخبرك زميلتك في العمل عن عشق ابنتها لقراءة روايات الجيب أو قصص (أجاثا كريستي) أو (أرسين لويين) .. إنها تقضي جزءاً كبيراً من وقتها مع هذه الكتب لدرجة أنها لا تسمعي أحياناً وأنا أنادي عليها ... سيقول لها البعض: إن القراءة إحدى الهوايات التي تزيد الثقافة وتبني شخصية الإنسان....

أما أنت فبعد قراءتك لهذه الصفحة، فإن رأيك سيكون أكثر حكمة. ستقولين لها أن القراءة بلا شك هي إحدى الهوايات الرائعة المفيدة، ولكنها تمر بمرحلتين:

الأولى: قراءة للاستمتاع والهدف الرئيسي من هذه المرحلة هو تنمية الرغبة في القراءة واعتبارها أحد المهارات الهامة جداً في حياتنا. وفي هذه المرحلة الأولى لا نتدخل فيما يقرأ الأبناء إلا بشكل عابر وغير مباشر للاطمئنان فقط على ما يقرءونه.

الثانية: قراءة الاستفادة، وهذه المرحلة الثانية لا تبدأ إلا بعد الاطمئنان تماماً على ارتباط أبنائنا بالقراءة، فنبدأ بالمتابعة والتوجيه

المباشر نحو ما يحقق لهم الفائدة في مجال دراستهم أو عملهم أو مهاراتهم الشخصية.

ولكي يكون حديثك مع زميلتك عملياً وواقعياً، فإنك ستوجهينها إلى تذكير ابنتها بأن القراءة في تنمية المهارات الشخصية مثل الثقة بالنفس وتقدير الذات والقيادة وفنون التواصل والحوار والتأثير، هذه المهارات تجعل صاحبها نجمة متألقة في كل زمان ومكان.

أما القراءة في التخصص فإنها لا تحقق فقط فرص الارتقاء الوظيفي السريع، بل أيضاً خلق بدائل وظيفية إضافية تساعد على خفض أسباب التوتر والضغط المهنية.



﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾. [الإسراء ٧٠].

إن الله عز وجل كرم بني آدم أعظم تكريم فلا تجعلوا نظرتكم إلى البشر مختلفة، ولا يكن اللباس أو المظهر هو أساس الحكم على الناس، ولا يكن كذلك المال والوظيفة هما الفيصل في طريقة التعامل مع البشر.

الله عز وجل ينفخ الروح التي هي من أمره سبحانه في المؤمن والكافر والبر والفاجر، ويرزق الجميع مع معاصيهم ويغفر بالليل والنهار ما كان منهم.

إن الحكم على الناس وتقسيمهم ومحاولة الاطلاع على ما في قلوبهم أمر شاق ومرهق، ولن يفضي إلى شيء، بل إنه يورث الضغينة والحقد.

يروى عمر بن الخطاب رضي الله عنه أن رجلاً على عهد النبي ﷺ كان اسمه عبد الله وكان يلقب حماراً، وكان يضحك رسول الله ﷺ، وكان النبي ﷺ قد جلده في الشراب فأتى به يوماً فأمر به فجلد فقال رجل من القوم: اللهم العنه ما أكثر ما يؤتى به، فقال النبي صلى الله عليه من القوم: اللهم العنه ما أكثر ما يؤتى به، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "لا تلعنوه، فوالله ما علمت أنه يجب الله ورسوله".

دخل الحاجب على معاوية بن أبي سفيان قائلاً: رجل في الخارج له حاجة يطلب مقابلتك ويقول: إنه أخوك يا أمير المؤمنين، نظر إليه معاوية باندهاش وقال: ألا تعرف إخوتي؟ فقال الحاجب: هكذا يقول الرجل، فأذن له معاوية بالدخول وسأله: أيُّ إخوتي أنت؟ فقال الرجل: أخوك من حواء، فقال معاوية: رَجِمِ مقطوعة، والله لأكونن أول من يصلها، ثم أمر له بعاجته.

### مواقف حياتية:

يلقاك رجل تبدو عليه علامات الصلاح الظاهرية، وهو يشعر أنه يتميز عن كثير من الناس بصلاحه، فيبدأ بإصدار الأحكام على الناس ويحاول منحهم درجات إيمانية، ويبني طريقة المعاملة معهم وفق هذه الدرجات، ويظن أنه على حق....

هنا يأتي دورك وقد تزودت بالوقود اللازم من الحكمة بعد قراءتك لهذه الصفحة.

سيكون رأيك أننا نعامل جميع الناس بشكل جيد لأنهم بشر، ونحن لا نعلم شيئاً عن الخواتيم، وأنا كمؤمنين نفضل الخير في من هو أهله ومن ليس أهله... فإن كان أهله فهو أهله، وإن لم يكن أهله فتحن أهله.



## ٣٠ - الذهب والتراب

فرق بين التراب المغلف بالذهب والذهب المغلف بالتراب.

كثير منا يتسرع في الحكم على النتائج والأعمال والمواقف، فهناك ما يعطي مردوداً سريعاً برأقاً زائفاً، ثم ما يليث أن يعتريه الصدأ فيصبح لا قيمة له بعد فترة.

فرق بين التراب  
المغلف بالذهب  
والذهب المغلف  
بالتراب.

وهناك ما يحتاج إلى كثير من الجهد الصادق لاكتشاف معدنه وجوهره النفيس، ولكن هذا الجهد الصادق وإن كان قد احتاج إلى بعض التضحيات إلا أن استمرار نجاحه مضمون والفوز معه مأمون بإذن الله.

أقول هذا دائماً للمقبلين على الزواج وللباحثين عن شريك في الأعمال التجارية والمرضى الذين يذهبون إلى الأطباء والمديرين الذين يبحثون عن مستشارين لهم.

قال النبي ﷺ: "أَيُّهَا النَّاسُ، إِيَّاكُمْ وَخَضْرَاءَ الدِّمَنِ".

- قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمَا خَضْرَاءُ الدِّمَنِ؟

- قَالَ: "الْمَرْأَةُ الْحَسَنَاءُ فِي مَنْبِتِ السَّوِّءِ".

إنها تعني باختصار التراب المغلف بالذهب.

أجدادنا قالوا لنا قديماً:

على الأصل دور.. إنه الذهب الذي قد يكون مغلفاً بالتراب.

### مواقف حياتية:

عندما يتقدم شخص لخطبة ابنتك أو شقيقتك، ثم تبدو وقد أُعجبت به وتساءلك عن رأيك فيه ..

سيكون رأي الكثيرين ظاهرياً، حيث ينظرون إلى المقومات المادية من منزل وسيارة ومنصب إجتماعي، وسينظر الذين لديهم رؤية أعمق قليلاً إلى مظاهر التدين الظاهري، فهو يصلي ويصوم وقد يكون ذا لحية ويشترط عليها النقاب، فنبدأ التقييم بأن هذا هو الذي قال عنه النبي ﷺ: "إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه، إلا تفعلوه تكن فتنة في الأرض وفساد كبير".



أما أنت فستتحدث بشكل عام عن الفرق بين التراب المغلف بالذهب،  
والذهب المغلف بالتراب.

فإن كان الخاطب ذهباً نقياً خالصاً .. فهذا رائع.

أما إذا لم يكن الأمر بهذا الوضوح فلا بُدَّ أن نبذل قصارى جهدنا لنفوز  
بالذهب المغلف بالتراب، ولا نقع في فخ التراب المغلف بالذهب .

- وكيف نختبر ذلك؟

- الغضب:

- كيف تكون ردود أفعاله عند الغضب من الآخرين؟

- الظلم:

- هل لديه استعداد لظلم آخرين تحت أي ظروف؟

- الكذب:

- هل يغلب على حديثه العادي الصدق أم الكذب؟

- الأهل:

- كيف يتحدث عن أهله بخير أم بسوء؟

هذه الأربعة هي أسهل وأسرع الطرق بالتفرقة بين الذهب المغلف  
بالتراب والتراب المغلف بالذهب.



## ٣١ - الفكرة الأخيرة

لا يدرك كثير من الناس أهمية الفكرة الأخيرة قبل النوم، يقول العلماء: إن النصف ساعة الأخيرة التي تسبق النوم هي أكثر الأوقات تأثيراً في حياتنا، وعلى الرغم من ذلك فإن اهتمامنا بهذه الفترة هو الأقل مقارنة بأوقات اليوم الأخرى.

أحد الخسائر الكبيرة التي مُنيت بها ثقافتنا التقليدية البسيطة لصالح الثقافة المعاصرة المعقدة، هي اختفاء حدوتة قبل النوم التي كنا لا نستطيع النوم بدونها، وكانت الأمهات تتفنن في رواية القصص الواقعية والخيالية حتى ينام الأبناء، وقد كنا أحياناً نتظاهر بالرغبة في النوم من أجل سماع حدوتة قبل النوم، أعلم أنكم تقولون الآن: ما هذا الكلام المضحك عن حدوتة قبل النوم في ظل انشغال الأبناء حتى اللحظة الأخيرة قبل نومهم بالموبايل والسماعات والفييس بوك وألعاب الفيديو وغير ذلك من مغريات الحضارة الحديثة.

يقول العلماء: إن هذه الفترة يكون فيها العقل الباطن مستعداً لتخزين الخبرات والمشاعر والأحكام والمعلومات التي يتلقاها من الحواس، ويعتبرها أوامر مباشرة وصريحة بتثبيت هذه المعلومات، وتتميز هذه الفترة على وجه التحديد بعدم القدرة على التمييز بين الحقيقة والخيال، ولقد فهمت الآن

فقط كيف كنا نتقبل دائماً فكرة أن الأسد يتكلم والفيل يرد عليه والثعلب والزرافة والقرود وكل الحيوانات، لقد كانت الأمهات تضحك عندما لا يكون الأطفال قد دخلوا بالفعل في هذه المنطقة من النعاس، حيث يرد الأطفال على القصة قائلين: يا ماما هي الزرافة بتتكلم؟! أو هو الثعلب بيعرف يكتب؟! أو هو الفأر يعرف يصاحب الحصان؟! لقد تذكرت الآن وأنا أقرأ كلام العلماء أن استفسار الأطفال بهذه الطريقة تعني أنهم لم يدخلوا في مرحلة الجاهزية للنوم بعد.

إن هذه الفترة الهامة جداً هي المناسبة جداً لزرع الأفكار الإيجابية في عقول الأبناء، حتى وإن لم تكن من خلال حواديت قبل النوم فمن الممكن من خلال أي وسيلة أخرى مثل أفلام الكرتون الهادفة. إن القيم التي يفتقدها المجتمع اليوم يمكن زراعتها بدقة خلال هذه المرحلة الهامة قبل النوم، إن قيم مثل الأمانة والإخلاص والحب والعطف والتفاني والكرم والإيثار والصدق والطموح وغيرها، نستطيع بكل تأكيد أن نؤسس لها إذا ما ركّزنا على هذه الفترة.

### **ما العلاقة إذاً بين الإحباط وفكرة قبل النوم؟**

نظراً لأن هذه الفترة الحساسة للغاية يتقبل فيها العقل الباطن للأفكار دون مناقشة أو تنفيذ، على الرغم من أن هذه هي طبيعته عموماً أثناء اليوم، إلا أن العقل الواعي يقوم في أثناء ساعات اليوم المختلفة بمناقشة الأمور والحكم على مدى معقوليتها، أما خلال هذه الفترة الساحرة فإن العقل

الواعي المسئول عن التقييم والتنفيذ يكون في حالة دخول تدريجي إلى النوم، وهنا تدخل المعلومات والأفكار مباشرة إلى العقل الباطن الذي يمثل المخزن الكبير جداً لكل ما يخص حياة الإنسان.

أما بشأن الإحباط فإن جميع الأفكار المحبطة التي نفكر فيها قبل النوم مباشرة ترسخ في عقلنا الباطن بنفس القوة، والحل الناجح جداً لهذه المشكلة أن نراقب بدقة ما نشاهده أو نسمعه أو نقرؤه أو نفكر فيه

قبل النوم لأن هذا سيكون بكل تأكيد أحد المكونات الأساسية للشخصية.



### مواقف حياتية:

يشكو زوجك أو ابنتك أو أي من صديقاتك من الضيق أو التوتر بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة، إنهم لا يعرفون سبباً منطقياً لهذا الضيق، إنها حالة من الضيق والإحباط تلازمنا دون أن ندري لماذا!!!

سيكون لديك الآن فهم عميق لسبب المشكلة ووصفة سحرية غير مكلفة للعلاج.

أما السبب المباشر والأكيد فهو الفكرة الأخيرة، اسألهم فوراً بثقة متناهية عن النصف ساعة الأخيرة قبل النوم .. كيف كانت حالتهم المزاجية؟ ما هو نوع الحوار مع من حولهم؟ ما هو البرنامج الأخير الذي شاهدوه قبل النوم؟ ما هي آخر مكالمات تليفونية؟ ما هي آخر فكرة دارت براءوسهم قبل النوم؟

أما العلاج فهو بكل بساطة التركيز على فكرة إيجابية قبل النوم، والتأكد من محو جميع الأفكار السلبية، ولعل الوسيلة الأسرع والمضمونة النتائج فهي أدعية وأذكار النوم.



## ٣٢ - تصحيح وليس اكتشافاً

اكتشاف الأخطاء شيء رائع ولكنه لا يشكل سوى شيء قليل في ميزان النجاح، أما النجاح الكامل والحقيقي فهو امتلاك القدرة على تصحيح تلك الأخطاء.

اكتشاف الأخطاء  
شيء رائع ولكنه لا  
يشكل سوى شيء  
قليل في ميزان  
النجاح، أما النجاح  
الكامل والحقيقي  
فهو امتلاك القدرة  
على تصحيح تلك  
الأخطاء.

عندما يخبركم أحد بأنه تمكن من اكتشاف خطأ جسيم أو أخطاء يقع فيها، فليكن سؤالكم له بأقصى سرعة ممكنة: وماذا فعلت بعد اكتشاف تلك الأخطاء؟

في كثير من البرامج التدريبية الخاصة بالتحفيز الشخصي، بعد السؤال عن الأخطاء وإجاباتهم لي بأنهم قد تمكنوا من اكتشاف الأخطاء التي وقعوا فيها، يكون سؤال التالى هو: وماذا فعلتم مع هذه الأخطاء؟

غالباً ما تكون الإجابة (تعلمت من أخطائي ومش هعمل كده تاني).

هذا هو الخطأ الثانى ....

لدينا خطأ أول حدث بالفعل واعترفنا به ...

ولدينا خطأ ثانٍ أكبر وهو وقوعنا في وهم تصورنا لتصحيح الخطأ بعدم ارتكابه ثانية في المستقبل.

إن الأخطاء التي وقعت منا وأدركنا أننا كنا على خطأ، لا بُدَّ لعلاجها من إجراء فوري الآن وليس بعد دقيقة واحدة.

### مواقف حياتية:

كثيراً ما يخطئ أبناؤنا ونحن نحاصرهم بهذه الأخطاء، ونطلب منهم الاعتراف بالخطأ والتقصير ونركز جهودنا في هذا الاتجاه....

بمجرد اعتراف أبنائنا بالأخطاء فإننا نعتبر أن الهدف قد تحقق...

عندما يحصل الأبناء على درجات متدنية في المدرسة أو الجامعة ونلومهم على ذلك .. يقولون لك: لقد أخطأنا ولن نكرر الخطأ مرة ثانية! هذا ليس كافياً ..

لا بُدَّ أن يقول لنا الأبناء كيف يمكنهم عدم الوقوع في الخطأ مرة أخرى.

اجعل الأبناء يضعون خطة عمل مكتوبة تشرح الطريقة التي يمكن من خلالها تلافي الأخطاء وتحقيق الإنجازات.

## على سبيل المثال:



- لم نكن نراجع الدروس بشكل يومي، مما تسبب في تراكم الدروس وبالتالي صعوبة التمكن من فهمها جيداً ...

إذا الخطوة الأولى هي المراجعة بشكل يومي ومحاولة عمل ملخصات سريعة بالنقاط الرئيسية التي تساعدنا في المراجعة بعد ذلك.

- كنا نصنف بعض المواد على أنها مواد صعبة وأخرى سهلة، ولذلك كنا نهرب مذاكرتها!!
- الآن فهمنا أننا نحن من نجعل المادة صعبة أو سهلة طبقاً لطريقة تفكيرنا فيها .

- لم أكن مقتنعاً بأهمية استخدام الخرائط الذهنية في المذاكرة! الآن أنا أقوم بالتدريب على استخدام الخرائط الذهنية في حياتي العامة، حتى أعتاد عليها مما يسهل استخدامها في المذاكرة.

- لم أكن أعرف بشكل دقيق الفرق بين الأفكار الرئيسية والشرح لهذه الأفكار.

الآن أصبحت أفهم بشكل جيد أن معظم المواد الدراسية تتكون من أفكار رئيسية للدرس، ثم شرح لهذه الأفكار، وأنا الآن أقوم بالقراءة خارج

المواد الدراسية، ثم التدريب على استخراج الأفكار الرئيسية بحيث يسهل فعل ذلك أثناء المذاكرة.

بهذه الطريقة في التعامل مع الأخطاء، تصل الرسائل إلى أبنائنا بأن اكتشاف الخطأ والاعتراف به لا يشكل سوى خطوة واحدة بسيطة، تعقبها خطوات كبيرة في طريق التميز والروعة.



## ٣٣ - ليس حكماً قضائياً

التعامل اليومي مع الآخرين لا يكون داخل محكمة تصدر أحكاماً نهائية في كل لحظة، فتديننا أو تبرئنا ثم تضعنا في السجون أو تطلق سراحنا، لا تسير الحياة أبداً بهذه الطريقة ولا يكون رأي الناس فينا بمثابة حكم قضائي غير قابل للنقض.

إن الذين يسيرون في الحياة وهم يعتمدون على نظرية (المحكمة) فهم إما حاكمون أو محكوم عليهم، هؤلاء يعانون توتراً شديداً وخلافاً دائماً



مع كل من حولهم ويفقدون كل سبل الاستمتاع بالحياة، فإذا كانوا في منصة القضاء فهم يتوهمون أن أحكامهم نهائية لا يملك أحد الطعن عليها ويتعلقون بفكرة (الأحكام المقدسة)، وعندما يقوم أحد بالدفاع عن من صدرت عليهم الأحكام يعتبرون المدافع خصماً ويشنون عليه حرباً لا هوادة فيها.

وإذا كان هؤلاء المساكين في قفص الاتهام فإنهم يعتبرون القاضي - وفقاً لطريقتهم- خصماً شخصياً، وأن حكمه سيكون واجب النفاذ، وأن كل من في الوجود قد استمع إلى القاضي وعرف الحكم وقائم على تنفيذه.

إن آراء الناس فينا ليست سوى وجهة نظر صاحبها أو أصحابها وليست بالضرورة هي وجهة نظر الجميع، ونحن نستطيع في كل لحظة تطوير أنفسنا وتصحيح توجهاتنا وتحسين طريقة تعاملنا مع الآخرين، فتتغير تبعاً لذلك وجهات نظرهم وتختلف أحكامهم.

إننا نشبه تماماً المباني العتيقة التي تبدو أحياناً خارج الزمن بما تراكم عليها من أتربة وما اعترأها من ضغوط ومآسٍ، إلا أنها تكون دائماً مستعدة لصيانتها وإجراء بعض الترميمات وطلاء واجهتها، فتبدو رائعة بطرازها الفريد وتصميمها المتميز مع عبق الماضي الذي منحها خبرات مواجهة الرياح والأعاصير وتحملها لحر الصيف وبرد الشتاء، إننا مثل ذلك تماماً، فكل يوم يمر علينا يزيدنا خبرة وروعة والفارق الوحيد بين الناس هو في القناعة بفكرة قابلية حياتنا للترميم من عدمه.

عندما يبدي الآخرون فينا رأياً سلبياً، فأدركوا على الفور أن هذا الرأي ليس حكماً قضائياً واجب النفاذ، ولكنه بعض من الأتربة الناتجة عن الرياح والزوابع وتقلبات الطقس، وكل ما نحتاجه الآن هو بعض الترميمات البسيطة ثم طلاء المبنى بألوان زاهية.

### مواقف حياتية:

عندما يبدي

الآخرون فينا رأياً سلبياً، فأدركوا على الفور أن هذا الرأي ليس حكماً قضائياً واجب النفاذ، ولكنه بعض من الأتربة الناتجة عن الرياح والزوابع وتقلبات الطقس، وكل ما نحتاجه الآن هو بعض الترميمات البسيطة ثم طلاء المبنى بألوان زاهية.

تخبرني إحدى الأمهات أن شاباً أرسل إليها خالته ليستأذنها في زيارتهم للتعرف على ابنتها؛ لأنه يريد إكمال نصف دينه.

وفي اليوم المحدد كانت الأسرة كلها تعمل كخلية النحل انتظاراً لهذا الضيف العزيز الذي يريد أن يخاطب الابنة .. ووصل الضيف مع والدته وشقيقته وجلس الجميع يتبادلون أطراف الحديث ثم تناولوا الحلوى التي أعدت خصيصاً لهذا اللقاء، انصرف الضيوف على وعد استمرار التواصل بينهم.

مرت الأيام بطيئة مملة على الأم وابنتها، فلم يتصل الشاب أو والدته خلال الأسبوع، فقامت الأم بالاتصال بخالة

الشاب، وهي التي كانت سبباً للتعارف أو الوسيط بينهما، قالت الخالة:

لقد أخبروني أنه كان لقاءً عائلياً ودياً دافئاً، وأنهم شعروا بكثير من الراحة والسعادة!!

تقول الأم: لقد ساءت حالة ابنتي النفسية جداً وفقدت شهيتها للطعام ولم تعد ابتسامتها تملأ وجهها كما كانت في السابق و .. و .. قلت لها على الفور إنه مرض (نظرية المحكمة)، لقد تصورت ابنتك نفسها داخل قفص الاتهام، وظلت تنتظر بعين التوجس والحذر إلى هذا الشاب (القاضي) الذي إما أن يصدر حكماً بأنها تصلح كزوجة (بريئة) أو أنها لا تصلح كزوجة (مدانة).

إنني أعرف بكل تأكيد أن هذا شعور عادي، ويحدث في كل يوم ملايين المرات، وأنا نبحث دائماً عن قبول الآخرين لنا، بل أن لدينا غريزة غاية في القوة والإلحاح وهي غريزة الجوع إلى تقدير الآخرين...

ولكن فهمنا لفكرة الترميم الذاتي وطلاء الواجهة الشخصية يجعلان من الأمر أكثر سهولة وأجدي في التعامل.

البداية مع الأم كانت من خلال حديث النبي ﷺ الذي رواه المغيرة بن شعبة قائلاً: خطبت امرأة على عهد رسول الله ﷺ فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "أنظرت إليها؟". قلت: لا، قال: "فانظر إليها فإنه أجد أن يؤذم بينكما".

إن أمر القبول هذا مسألة ربانية لا يتدخل فيها أحد، وهي لا تتعلق بما لدينا بقدر ما تتعلق بما يراه الطرف الآخر وما يبحث عنه، وأخبرت

الأم أنني ما زلت أذكر ذلك المدرب الفرنسي الرائع (برونو ميتسو) الذي كان مدرباً لنادي العين الإماراتي لكرة القدم (أحد أجمل الأندية الإماراتية)، وقد كنت حينها مدرباً للكرة الطائرة بالنادي، وكنا نرى (ميتسو) ذلك المدرب الرائع ذو الإنجازات المتعددة في دول الخليج ومعه زوجته السنغالية التي كانت أشبه بقطعة الشوكولاتة بدون حليب.. لقد كانت سوداء وليست سمراء، وهذا ليس طعناً فيها وإنما وصف للمشهد، فالتفاضل عند المولى عز وجل بالتقوى والعمل الصالح ليس إلا، هذا الرجل ميتسو ذو البشرة الشقراء والعيون الزرقاء والشعر الطويل المناسب على كتفيه يتزوج هذه المرأة!! لا بُدَّ أنه يرى ما لا نراه.

تضحك الأم وتقول: سبحان الله.. له في خلقه شئون.

الآن ما هي الترميمات اللازمة للموقف والطلاء اللازم للشخصية؟

الإجراء الأول الآن هو أن يكون اللقاء المبدئي خارج المنزل وبدون أي رسميات، بحيث يرى الخاطب من يريد خطبتها دون أن تعلم هي بذلك حرصاً على مشاعرها، ويمكن أن تقوم الأم أو الشقيقة الكبرى باصطحابها لقضاء بعض الأغراض المنزلية أو ليكون ذلك في مكان العمل بشكل تلقائي دون أن توضع الابنة تحت ضغط التقييم الرهيب.

أما فكرة طلاء الشخصية فهي التركيز على ما نملك تطويره من شخصيتنا سواء في طريقة ارتداء الملابس أو الحديث أو التفكير الإيجابي.

## ٣٤ - وسيلة المواصلات

المعلومات والمعارف في حياتنا هامة للغاية، ولكن تبقى طريقة توصيل المعلومات إلى من نريد هي الأكثر أهمية.

ما زلت أذكر المرحلة الإعدادية ثم الثانوية ثم الجامعة، وكيف كنا نرتاح إلى طريقة مدرس ما في الشرح وتثبيت المعلومات في رؤسنا، وكيف كنا نعاني من طريقة مدرس أو دكتور آخر في عدم قدرته على توصيل المعلومات على الرغم مما يتمتع به من مادة علمية ممتازة.

المعلومات  
والمعارف في حياتنا  
هامة للغاية، ولكن  
تبقى طريقة توصيل  
المعلومات إلى من  
نريد هي الأكثر  
أهمية.

في أحد مؤتمرات الإعلام التي شرفت بالتدريب فيها على تنمية مهارات

المتحدثين الإعلاميين في جهات مختلفة، همس في أذني أحد المشرفين على المؤتمر قائلاً:

إنني أتعجب من تفاعل الحضور مع الدكتور .... وعدم التفاعل بذات القدر مع الدكتور.... على الرغم من أستاذية الثاني والقدر الهائل من المعلومات والخبرات التي يملكها مقارنة بالأول ....

قلت له: السر الذي لا يعلمه كثيرون أن الأول يعتمد على غزارة المعلومات ويفترض توحيد وسلامة أجهزة الاستقبال لدى الحضور.

أما الثاني فيعلم أن الوزن الأكثر قيمة هو قدرة أجهزة الاستقبال لمن نتحدث إليهم على فهم الرسائل بصرف النظر عن سهولة هذه الرسائل أو تعقيدها.

اجعلوا اهتمامكم بوصول الرسائل سليمة واضحة إلى من نريد هو الأولوية الأولى قبل فحوى الرسالة نفسها.

هذه قصة قصيرة لمدرس عبقرى يبتكر طريقة جديدة لشد انتباه الطلاب إلى المادة التي يقوم بتدريسها.

كان مدرس اللغة العربية يعاني دائماً من شكوى الطلاب من صعوبة اللغة العربية وهو يحاول إقناعهم بعكس ذلك لفترة ولم يفلح.

انتقل المدرس إلى مدرسة جديدة وعقد العزم منذ اللحظة الأولى أن يغير قناعات الطلاب الراسخة بصعوبة اللغة العربية.

بدأ المدرس الحصة الأولى له في المدرسة الجديدة بالسؤال التالي:

ما رأيكم في مادة اللغة العربية؟ هل هي سهلة أم صعبة أم صعبة جداً؟

تراوحت إجابة الطلاب بين الصعبة والصعبة جداً!!



لم يعلق المدرس  
على الإجابات، ولكنه  
أخرج من حقيبته  
علبة هدية أنيقة  
مكتوب عليها  
(الطالب العبقري)،

ثم أخرج لوحة ورقية مرسوم عليها زجاجة و بداخلها دجاجة!

قال المدرس: قبل أن نبدأ دروس اللغة العربية، أرجو أن يخرج كل  
طالب منكم ورقة وقلم ويكتب فيها، كيف يمكن وضع الدجاجة داخل  
الزجاجة بهذه الطريقة وكيف يمكن إخراجها؟ تابع المدرس قائلاً: هذه  
الهدية ستكون للطالب الذي يتوصل إلى الإجابة.

تعجب الطلاب كثيراً من هول المفاجأة!!

إن مدرسي اللغة العربية بصفة عامة لهم سمت خاص يحمل الكثير  
من الجدية والصرامة، وأن هذه هي المرة الأولى في حياتهم التي يرون  
فيها مدرساً للغة العربية يبدأ معهم بهذه الطريقة العجيبة!

لاحظ المدرس تعجب الطلاب ولكنه شجعهم على المضي قدماً في  
التفكير حول كيف دخلت الدجاجة وكيف يمكن لها الخروج؟

بدأ الطلاب واحداً تلو الآخر يقولون: ليس هناك طريقة إلا أن نقتل  
الدجاجة أو نكسر الزجاج!!

وكيف دخلت الدجاجة؟

واستمر المدرس يحفزهم للوصول إلى الإجابة ...

قال المدرس إنه يريد أن يعطي الهدية لأكثر الطلاب عبقرية في  
الفصل، حتى وإن لم يصل إلى الإجابة ... من سيقرب فقط من الإجابة  
سيحصل على الهدية ...

زاد الفضول عند الطلاب، ولكن لم يتمكن أحد أيضاً ..

ولما بلغ بهم اليأس مداه قال أحدهم:

يا أستاذ، إن الوحيد الذي يستطيع أن يشرح لنا الطريقة هو من وضع  
الدجاجة بالداخل.....

صفق المدرس بشدة وأمر الطلاب بالتصفيق لزميلهم لأنه أقرب  
الإجابات إلى الصواب..

وهنا وصل المدرس إلى ما يريد، فقال لتلاميذه: إن الذي وضع في  
ذهنه صعوبة مادة اللغة العربية هو الوحيد القادر على إخراجها .

بدأ المدرس بعدها بتدريس المادة، وكلما واجه الطلاب بعض الأجزاء الصعبة، ذكرهم مدرسهم العبقري بقصة الزجاجة والدجاجة فضحكوا وزاد تركيزهم لكي يفهموا هذا الجزء.

الرسالة القيمة الرائعة قد تصل بشكل خاطئ أو لا تصل أبداً إذا ركبت وسيلة مواصلات خاطئة.

الرسالة القيمة  
الرائعة قد تصل  
بشكل خاطئ أو لا  
تصل أبداً إذا ركبت  
وسيلة مواصلات  
خاطئة.  
راجعوا رسائلكم  
... خاصة لمن نختلف  
معهم كثيراً.

راجعوا رسائلكم ... خاصة لمن نختلف  
معهم كثيراً.

### مواقف حياتية:

يشكو كثير من المدرسين من غياب  
الطلاب وعدم رغبتهم في التعليم، ولذلك  
فإن أي جهود تبذل في تحسين التعليم  
ستبوء بالفشل في مجتمعاتنا العربية.

عندما يبدأ الحديث بهذه الطريقة،  
فإن معظم الحضور سيبادرون بالرد وكأنَّ

باباً من الشجون قد فُتح، يستفيض الجميع في التحسر على الماضي  
وعلى المعلم والتعليم، سيقولون لك: رحم الله أمير الشعراء شوقي وشعره  
الجميل:

قَمَّ لِلْمُعَلِّمِ وَفَهُ التَّبَجِيلُ ❖❖❖ كَادَ الْمُعَلِّمُ أَنْ يَكُونَ رَسُولًا

لقد رحل شوقي ورحل معه شعره الجميل .

أما أنت فستكون أكثر عمقاً وموضوعية، إن هؤلاء الطلاب يستجيبون لطريقة معينة من الشرح، إن هناك لغة جديدة يفهمونها ولا نفهمها، مصطلحات غريبة يعرفونها ولا نعرفها....

السؤال الأهم الآن:

هل هم المطالبون بمحاولة فهمنا؟!

أم أننا نحن المطالبون بالبحث عن الطريقة المثالية للوصول إلى عقولهم وقلوبهم؟

بعد قراءتك لهذه الصفحة وتأملك لقصة الدجاجة والزجاجة، وذلك المدرس الرائع الذي ابتكر طريقة غير مألوفة للوصول إلى قلوب الطلاب، سيكون وجودك بينهم هاماً لتعديل أفكارهم وتحسين قدراتهم.



## ٣٥ - الرياح والسفن

عندما تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن فإن أعظم ما يمكن للبحارة فعله هو الانشغال التام بما يمكن إنجازه وليس النحيب على سوء الحظ وقسوة الرياح.

عندما تأتي  
الرياح بما لا تشتهي  
السفن فإن أعظم ما  
يمكن للبحارة فعله  
هو الانشغال التام  
بما يمكن إنجازه  
وليس النحيب على  
سوء الحظ وقسوة  
الرياح.

كثيراً من نواجه في حياتنا رياحاً عاتية من سوء أخلاق بعض الناس، وتجبرنا هذه الرياح على التفكير بشكل خاطئ يزيد الوضع سوءاً؛ لأننا نركز على سلوك من أساء إلينا ونتمنى أن يتغير أسلوبهم، وأن تتحسن أخلاقهم، وذلك قريب الشبه جداً بانشغال البحارة في البكاء على قسوة الرياح وسوء الحظ.

الطريقة الأسرع في الوصول إلى أفضل الحلول هي الانشغال التام فيما

يمكن فعله معهم وهم على حالهم، والاستعانة بالله عليهم والدعاء لهدايتهم.

انتبهوا ...

لا تفقدوا قوتكم في محاولة تعديل الرياح التي تعاندكم، ولكن اجعلوا تركيزكم في الشراع الذي في أيديكم واجعلوا من الرياح المعاندة قوة لصالحكم.

### مواقف حياتية:

عندما تستقل وسيلة من وسائل المواصلات الشعبية سيترامى إلى ذهنك بعض من هذه الكلمات:

المرور زحمة، التعليم رديء، الجو حار ..... إلى آخره .

هؤلاء المساكين يركبون سفينة تتعرض لرياح عاتية، فيركزون تماماً على الرياح وينسون تماماً الشراع الموجود على ظهر السفينة.

أعتقد أنك الآن سيكون لك موقف مختلف، ستتمكن من تقديم بعض النصائح البسيطة إذا ما سمحت الظروف بذلك.

للتغلب على زحمة المرور فإنه من الممكن أن تقوم بالقراءة أو الحفظ أو التسبيح والتكبير والتهليل، فتحول محنة الزحام المروري إلى منحة كبيرة.



عندما أذهب أنا شخصياً إلى  
البرامج التدريبية أو المحاضرات،  
فإنني أضع في السيارة معي  
مجموعة من أسطوانات  
الكمبيوتر الخاصة ببرامج تطوير  
الشخصية، فإذا ما لاحت في  
الأفق بوادر اختناقات مرورية،  
فإنني أبدأ فوراً في الاستماع إلى  
هذه البرامج وأتناسى تماماً  
الازدحام المروري، حتى أنني أحياناً أشعر أنني قد وصلت أسرع من  
اللازم نتيجة انشغالي التام بالبرنامج.

أما إذا كنت أستقل وسائل المواصلات العامة فإنني لا أتحرك من  
المنزل إلا واضعاً في جيبتي ما أقرؤه طوال الطريق.

إننا بذلك نحول طاقتنا إلى ما يمكننا فعله وليس إلى ما لا يمكننا  
فعل شيء تجاهه.

## ٣٦ - خطوات مختلفة

الخطوة الخاطئة في الطريق الصحيح تستحق التهنئة والخطوة الصحيحة في الاتجاه الخطأ تتطلب العزاء والشفقة.

قبل أن نقوم بتهنئة شخص ما على بعض الخطوات الناجحة أو الشفقة على شخص ما نتيجة قيامه ببعض الخطوات غير الموفقة، لا بُدَّ أن ننظر إلى اتجاه الخطوات وأن نضع في اعتبارنا الحكمة الذهبية الخالدة:

الخطوة الخاطئة

في الطريق الصحيح

تستحق التهنئة

والخطوة الصحيحة

في الاتجاه الخطأ

تتطلب العزاء

والشفقة.

أن نكون سلحفاة في الطريق الصحيح خير من أن نكون غزالاً في الطريق الخطأ.

إن السلحفاة في الطريق الصحيح -

على الرغم من البطء الشديد - إلا أنها يوماً ما ستصل إلى غايتها، أما الغزال في

الطريق الخطأ فإنه يبتعد في كل خطوة عن أهدافه الرئيسية، ولكنه يقع فريسة للخداع

الكبير الناتج عن تشجيع الجهلاء

والمغرضين على حد سواء، والذين يبدون إعجابهم بسرعة الغزال ورشاقته دون النظر إلى الأهداف التي يسعى إليها.

الخطوات الخاطئة التي نقوم بها أثناء محاولات الابتكار والإبداع تستحق كل التهنئة، أما الخطوات الصحيحة في طريق تعلم الرقص مثلاً فإنها بكل تأكيد تستحق العزاء والشفقة.

### مواقف حياتية:

يقوم شابان لم يحصلوا على قدر مناسب من التعليم بابتكار لون جديد من ألوان الرقص.. تنهال عليهما الدعوة لإحياء الأفراح، تزداد الشهرة فيتهافت أصحاب المنتجات عليهما لعمل إعلان تليفزيوني .....

يتحدث الناس أمامك عن النجاح الباهر الذي حققه الشابان....

في نفس الوقت يسافر أحد المبدعين الشباب إلى الخارج للمشاركة في مسابقة عالمية للإبداع والابتكار، ويعرض الشاب اختراعه على اللجنة ولكن وبكل أسف فقد وقع في بعض الأخطاء الفنية البسيطة التي أدت إلى إخفاقه في الحصول على مركز متقدم...

رأى الناس سيكون غالباً تهنئة كبيرة للشابين على نجاحهما الباهر، وعزاء للمخترع المبدع على إخفاقه ..

أما أنت فستكون الآن أكثر إدراكاً لحقيقة النجاح، وستقوم فوراً بتهنئة المبدع العبقرى على إخفاقه في خطوة من خطوات النجاح وستذكره فوراً بـ (أديسون) الذي قام بمئات التجارب الفاشلة (الناجحة) التي مكنته في النهاية من التوصل إلى المصباح الكهربائي.



أما هذان الشابان المسكينان فإنك تعلم يقيناً أنهما يستحقان التعزية على نجاحهما حتى وإن لم يفهما ذلك!!

## ٣٧ - قليل من المشكلات

قليل من المشكلات يُصلح الحياة.

إن التطعيم الذي نحرص عليه لوقاية أبنائنا من الأمراض الخطيرة ما هو إلا تعريض جهاز المناعة الداخلي لبعض المشكلات في صورة ميكروبات صغيرة حتى يتدرب جهاز المناعة على مقاومته فيصبح أكثر

قوة وقدرة على مواجهة الميكروبات الكبيرة المدمرة.

قليل من  
المشكلات يُصلح  
الحياة.

كذلك الصعاب والمشكلات التي تواجهنا في الحياة، تقوم بدور عظيم في حياتنا تستحق الحمد عليها في كل حين،

فهي التي تتسبب في تحسين وتقوية قدرتنا على مواجهة الأوضاع الأكثر صعوبة، وكلما كانت الصعاب أشد كانت المناعة بعدها أقوى.

إننا نتعجب دائماً من أن بعض الأطفال الذين لا يحصلون على رعاية أسرية كافية ويمضون وقتاً طويلاً في الشارع يكونون في الغالب لديهم حالة صحية أفضل ممن يعيشون في أسر اجتماعية ذات مستوى مرتفع..

الإجابة بسيطة للغاية وهي أن هؤلاء الأطفال الذين يمضون فترات طويلة وهم بعيدون عن ذويهم يتعرضون إلى كثير من المواقف التي تتطلب قدراً كبيراً من الجرأة على اتخاذ القرار وبدائل أكثر للتعامل مع الأزمات.

هذا بالطبع ليس دعوة لترك الأطفال في الشارع ولكنه تفسير لما قد يخفى على كثيرين، والحل الأمثل هو تعريض الأطفال دائماً إلى بعض المواقف التي تجبر الطفل على تنمية خبراته الشخصية.

تذكروا دائماً أن:

البحار الهادئة لا تصنع بحاراً ماهراً.

البحار الهادئة لا  
تصنع بحاراً ماهراً.

### مواقف حياتية:

تجلس معك إحدى صديقاتك وتشكو من أطفالها قائلة: إنهم لا يجيدون اتخاذ القرارات المناسبة وأنا أعاني كثيراً من ذلك، خاصة في محاولة تصحيح اختياراتهم الخاطئة.



بعد قراءتك لهذه الصفحة ستمكنين من توجيه النصيحة إليها بشكل موضوعي وتجارب واقعية ..

إن هذه الشكوى من صديقتك ستتحوّل في ثوانٍ قليلة إلى اطمئنان وسعادة بعد جلوسها معك وسماعها كلماتك الخاصة بدور هذه القرارات

الصغيرة الخاطئة في صنع القرارات الصائبة مستقبلاً، إن فكرة التطعيم هي أكثر ما يوضح لصديقتك أن القرارات التي لا تعجبها من أبنائها، بقليل من الصبر والمراقبة الواعية ستتحول إلى هذا المصل الواقي الذي يحميهم من ضعف الشخصية مستقبلاً.

أخبريها أن عملية صناعة القرار هي عملية مركبة ومنتج نهائي، لا يكتمل إلا ببعض القرارات البسيطة الخاطئة إلى جوار بعض القرارات الموفقة، فلا تنزعجي كثيراً من هذه القرارات غير الموفقة طالما كانت ليس لها تأثير سلبي مؤثر.



## ٣٨ - التأثير والتغيير

الانشغال بالتأثير في الآخرين يدفعنا دائماً إلى تطوير قدراتنا والبحث الدؤوب عن طرق مبتكرة لتحقيق ذلك، ثم الحصول على قدر كبير من السعادة نتيجة لتبني هؤلاء الآخرين لوجهات نظرنا وأفكارنا ومعتقداتنا ..

أما الانشغال بمحاولة تغيير الآخرين، فغالباً ما يضعنا داخل دائرة صغيرة من البدائل ويجعلنا دائماً في موقع الضحية الذي يذل كل ما في وسعه لمحاولة التغيير ولكن مع الأسف فقد باءت جميع المحاولات بالفشل.

النتيجة الطبيعية لمحاولات التغيير المستمر هي الشعور بالتعاسة وفقدان الثقة بالنفس ووصف الآخرين دائماً بأنهم لا يفهمون، والحياة أليمة، وليس هناك أمل، وغير ذلك من الأحكام التي نصدرها دائماً عندما ننشغل بمحاولة التغيير.

إننا ننسى أن خير البشر رسول الله ﷺ لم يستطع تغيير أقرب الناس إليه وهو عمه أبو طالب، وعلى الرغم من دفء العلاقة بينهما وكل الأشياء الطيبة التي قام بها أبو طالب، حتى إن عام وفاته هو والسيدة خديجة رضي الله عنها سمي بعام الحزن لفقدانه ﷺ أقوى نصيرين له خلال فترة دعوته الأولى ..

على الرغم من كل ذلك وعلى الرغم من توسل النبي ﷺ له بأن ينطق كلمة التوحيد وهو على فراش الموت، إلا أن أبا طالب رفض الإيمان في موقف مؤلم رهيب، فإذا بالوحي ينزل ليضع القاعدة الأزلية الخالدة:

﴿إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾ [القصص 56].

﴿إِنَّكَ لَا تَهْدِي  
مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ  
يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ  
أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾  
[القصص 56].

ونوح عليه السلام يتعرض لموقف شديد مماثل وابنه الذي هو أقرب البشر صلة به يرفض الإيمان ويهلك على الكفر. يقول الحق سبحانه:

﴿وَقَالَ ارْكَبُوا فِيهَا بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَمُرْسَاهَا إِنَّ رَبِّي لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [هود 41].

﴿وَهِيَ تَجْرِي بِهِمْ فِي مَوْجٍ كَالْجِبَالِ وَنَادَى نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَعْزِلٍ يَا بَنِي آدَمَ ارْكَبْ مَعَنَا وَلَا تَكُنْ مَعَ الْكَافِرِينَ﴾ [هود 42].

﴿قَالَ سَآوِي إِلَىٰ جَبَلٍ يَعْصِمُنِي مِنَ الْمَاءِ قَالَ لَا عَاصِمَ الْيَوْمَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِلَّا مَنْ رَحِمَ وَحَالَ بَيْنَهُمَا الْمَوْجُ فَكَانَ مِنَ الْمُغْرَقِينَ﴾ [هود 43].  
﴿وَنَادَى نُوحٌ رَبَّهُ فَقَالَ رَبِّ إِنَّ ابْنِي مِنْ أَهْلِي وَإِنَّ وَعْدَكَ الْحَقُّ وَأَنْتَ أَحْكَمُ الْحَاكِمِينَ﴾ [هود 45].

﴿قَالَ يَا نُوحُ إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ أَهْلِكَ إِنَّهُ عَمَلٌ غَيْرُ صَالِحٍ فَلَا تَسْأَلْنِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنِّي أَعِظُكَ أَنْ تَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ﴾ [هود 46].

هذه هي أحد قواعد الحياة التي لا تتبدل، وتتنطبق على كل زمان ومكان.

### مواقف حياتية:

تسمع كثيراً من آباء وأمهات الجملة التالية:

لقد فشلنا في تغيير أبنائنا ..

لقد أصابنا الإحباط من هذا الفشل ..

هذا الموقف يُفقد الأبوين الثقة بالذات ويشعرهما بضياع جهودهما في تربية الأبناء، وكثيراً ما يتبادلان العتاب حول من الذي أخطأ في التربية ... الأب أم الأم؟!

بعد قراءتك لموضوع التغيير والتأثير، والمهمة الرئيسية لنا في الحياة، تستطيع بسهولة التخفيف من حالة الإحباط عند الوالدين من خلال قصة نوح عليه السلام مع ابنه، وقصة أبي طالب عم النبي ﷺ الذي رفض الإسلام وهو في الرمق الأخير من حياته، ويموت على الكفر.

إن واجبنا الدائم هو التأثير في أبنائنا من خلال القدوة الحسنة، وليس إهلاك أنفسنا على أعتاب محاولاتنا المستميتة لتغييرهم.

إننا بكل تأكيد نملك ونستطيع التأثير في الأبناء، ولا نملك أبداً تغييرهم.



## ٣٩- العقل قبل الجسد

الثقة بالنفس تبدأ بالعقل أولاً ثم الجسد، المهم هو فهم الأولويات.  
عاش العالم لفترات طويلة وهو ينظر إلى أن الثقة بالنفس تبدأ بالقوة  
البدنية ثم تنتقل إلى العقل، أما الآن فقد توارت إلى حد كبير القوة البدنية  
وبرزت بشكل لافت للنظر إلى القوة العقلية، وقد أصبح العالم الآن يدار  
بالأزرار، ويمكن لإعمار بلاد أو لخرابها أن يتم ذلك بلمسة زر واحدة.

لم يعد العالم المتقدم في حاجة لأن يرسل الجيوش إلى كل مكان ولكنه

الثقة بالنفس  
تبدأ بالعقل أولاً ثم  
الجسد، المهم هو فهم  
الأولويات.

أصبح يدفع بطائرات للتجسس بدون طيار،  
ويرسل أقماراً صناعية للإحاطة بتحركات  
من يريد، وينشئ المواقع التي تقدم خدمات  
مجانية على الإنترنت بهدف التجسس على  
العالم كله، بل ويضع شرائح متناهية في  
الصغر داخل أجهزة المحمول للتمكن من  
معرفة كل صغيرة وكبيرة بدافع ادعاء  
محاولة حماية العالم من المتطرفين.



في أحد البرامج التدريبية التي تشرفت بالتدريب فيها، قام الخبير المصري العالمي المهندس عادل عبد المنعم بتوضيح كيف يقوم موقع جوجل بتتبع أي إنسان لمجرد أنه يحمل تليفوناً محمولاً، وكيف يستطيع أن يصف بكل دقة جميع التحركات خلال يوم أو أسبوع أو شهر أو سنة، بل ويحدد الإشارات المرورية التي توقف فيها وزمن هذا التوقف.

لقد رأيت ذلك بعيني على مجموعة من الأفراد الذين لم يكونوا هم أنفسهم يتذكرون إلى أين ذهبوا في الأسبوع الماضي، فإذا بهذا العملاق الرهيب يجيب على كل هذه الأسئلة.

إنها ثورة العقل وليست سطوة البدن.

إذا كنا نريد اللحاق بهذا الركب المتقدم فعلى تدريب عقولنا قبل تدريب أجسادنا .

### **مواقف حياتية:**

ذوو الاحتياجات الخاصة في المجتمع، هم هؤلاء الذين ابتلاهم المولى سبحانه وتعالى في أجسادهم .. إنهم يشعرون دائماً بنقص قدراتهم

البدنية مما يتسبب في خفض روحهم المعنوية وبصعوبة اندماجهم في المجتمع ..

إننا غالباً ما نحاول تشجيعهم من خلال الصبر على الابتلاء، وأن هذا قدر الله سبحانه وتعالى ..

لدينا الآن طريقة جديدة مبتكرة للتحفيز وهي توضيح التغير الكبير في موازين القوة الإنسانية وتحولها من القوة البدنية إلى القوة العقلية .. وكيف يمكن للذين يعانون من بعض الإعاقات البدنية تصدر المشهد العالمي على كافة الأصعدة من خلال تنمية وتطوير قدراتهم ومواهبهم العقلية.

إن هذه الصفحة عظيمة الأهمية لكل أسرة ابتلاها المولى سبحانه بطفل معاق، أو من يعملون بشكل منتظم في هذا القطاع الهام والحيوي.

لقد تشرفت دائماً باستضافتي في البرنامج الرائع أبطال التحدي الذي يقدمه الإعلامي اللامع إيهاب حسانين، وهو أحد الأبطال من ذوي القدرات الخاصة ..

وقد كنا نقدم معاً فقرة منتظمة بعنوان (في بيتنا معاق)، وكان منهجنا الدائم في هذه الفقرة والبرنامج ككل مستوحى من هذه الصفحة، وذلك من خلال عرض نماذج لبعض ذوي القدرات الخاصة، أمثال (نك نيكولاس وبربارا جويرا) وغيرهم الذين استطاعوا التفوق على كثير من أهل السلامة البدنية والعافية الجسدية.



## ٤٠- قرارات

مكاننا اليوم هو نتيجة لأفكار وقرارات الأمس، ومكاننا في الغد سيكون نتيجة أفكار وقرارات اليوم .

مكاننا اليوم هو  
نتيجة لأفكار  
وقرارات الأمس،  
ومكاننا في الغد  
سيكون نتيجة أفكار  
وقرارات اليوم .

الإجابة بكل بساطة ... إنها أفكار  
وقرارات وخيارات الأمس هي التي دفعتنا  
إلى هنا، وسواء أعجبنا ذلك أم لا! فهذه  
هي النتيجة.

اللافت للنظر أن الغالبية العظمى من  
البشر لا ينظرون إلى هذه المعادلة  
البسيطة على ذلك النحو، فتجد الإجابة

دائماً هي إن بابا أو ماما أو المدرس أو المدير أو المدرب أو غيرهم هم  
الذين تسببوا في وجودي في هذا المكان الآن، ونادراً ما يعترف الإنسان  
بالواقع الذي لا يريد أن يراه، وهو أنه كانت هناك مجموعة من البدائل  
حتى مع الضغوط التي تعرضنا لها في بعض مراحل حياتنا، إلا أن  
قراراتنا كانت على هذا النحو الذي رسم جزءاً من خريطة المستقبل.

دعونا نجعل قرارات وأفكار الماضي ومكاننا الآن خلف ظهورنا،  
ولنستعد بكل جدية ونشاط للأعداد للمكان الذي سوف نكون فيه غداً،

وحتى لا تتكرر أخطاء الماضي فلا بُدَّ أن نستشعر مسؤوليتنا عن الأفكار والقرارات مهما تعرضنا إلى ضغوط.

### قصة قصيرة:

يذكر (باولو كويلهو) الحائز على جائزة نوبل هذه القصة ..

عندما كان الموسيقار (بيتهوفن) في مقتبل العمر، قرر أن يكتب بعض ارتجالاته على أغاني "برغولسي"، فكرس شهوراً لإنجاز هذا العمل، وأخيراً: تمكن من استجماع شجاعته لنشر هذه المؤلفات، فقام أحد النقاد بنشر صفحة كاملة في جريدة ألمانية، هاجم فيها موسيقى (بيتهوفن) بقسوة وشراسة ..

### قرار واختيار:

حافظ (بيتهوفن) على هدوئه، وتجاهل التعليقات، وعندما أصر أصدقاؤه على ضرورة قيامه بالرد على الناقد، قال لهم:

ما أحتاج إلى القيام به هو مواصلة عملي، فإذا كانت الموسيقى التي ألفتها بالجودة التي أعتقد أنها تتصف بها، فإنها ستتخطى النقد الذي وجهه الصحافي، وإذا كانت تمتاز بالعمق الذي أتوقعه منها، فستتخطى الجريدة نفسها وتتجاوزها، وإذا تم تذكر النقد القاسي لهذا العمل في المستقبل، فسيكون ذلك في معرض استخدامه كمثال على بلاهة النقاد لا غير.

وكان (بيتهوفن) محققاً إلى أبعد حدود، فإن هذا الناقد يذكر اليوم  
كتموذج لفشل وبلاهة كثير من النقاد وقصر نظرهم.

الحقيقة المؤكدة .. أن الضغوط التي قد نتعرض لها اليوم لن تكون  
معنا في مكاننا الذي سنكون فيه غداً.

### مواقف حياتية:

الحقيقة المؤكدة  
.. أن الضغوط التي  
قد نتعرض لها اليوم  
لن تكون معنا في  
مكاننا الذي سنكون  
فيه غداً.

يتحدث إليكم كثيرون عن أسباب  
تعثرهم أو فشلهم، والهدف الذي يدافعون  
عنه باستماتة هو أن هناك شخصاً ما هو  
السبب في وجودهم في هذا المكان الآن.



الذي تستفيدونه من قراءتكم لهذه الصفحة هو توضيح هذه المعادلة البسيطة للناس، هذه العلاقة الوطيدة بين خيارات وقرارات الأمس وبين مكاننا اليوم، والتي مهما تدخل فيها الآخرون فإن تأثيرهم يظل محدوداً مقارنة بقدرتنا على الاختيار بين البدائل المتاحة.

ستكون لديكم قصة قصيرة عن (بيتهوفن) تستطيعون من خلالها تأكيد وجهة نظركم في دور القرار والاختيار.

النصيحة الهامة التي ستقدمونها هي الاهتمام بقرارات وخيارات اليوم لأنها ستحدد بدقة متناهية أين سيكون مكاننا بالغد.



## ٤١ - الحركة الرائعة

ليست كل حركة للأمام هي حركة رائعة، شتان الفارق بين من تدفعه مخاوفه وبين من تجذبه أهدافه.

إننا نبدي إعجابنا بمن يتحرك بقوة وإصرار للأمام، ولكننا يجب أن نفرق بين نمطين من السلوك يختلفان تماماً وإن كان مسارهما قد يكون واحداً.

ليست كل حركة  
للأمام هي حركة  
رائعة، شتان الفارق  
بين من تدفعه  
مخاوفه وبين من  
تجذبه أهدافه.

الذي يتحرك بدافع من مخاوفه تجده يقفز يميناً ويساراً هرباً مما يخاف، وكلما زادت حدة المطاردة زادت معها الحركة للأمام والعكس صحيح، فكلما هدأت وطأة المخاوف قلت الرغبة في الحركة وفقد الإنسان دافعيته وإصراره.

أما الذي يتحرك بناءً على قوة جاذبية من أهدافه، فإن الطريق يكون واضحاً والحركة في اتجاهه تكون ظاهرة، وليس هناك ما يتسبب في ضعف الرغبة ولا فقدان الحافز للوصول، طالما كان الهدف مستوفياً للمواصفات السليمة، فلا بُدَّ أن يكون خاصاً بصاحبه .. قابل للقياس .. قابل للتحقيق .. واقعي .. محدد بوقت.

احرص دائماً على أن يكون سبب الحركة عندك هو أهدافك وليس مخاوفك كلما كان ذلك ممكناً .

### مواقف حياتية:

تستطيع بعد قراءتك لهذه الصفحة التنبؤ بأحوال الموظفين في المستقبل، إذا ما كنت مديراً أو مسؤلاً، فإن القراءة المبكرة لكفاءة وقدرة الموظفين على أداء أعمالهم تتوقف بكل تأكيد على سبب الحركة .

هل يتحرك الموظف في العمل بسبب خوفه من رئيسه، فإذا ما غاب الرئيس أو غفل عنه توقف عن العمل؟

أم أن هذا الموظف يعمل بدافع الوصول إلى أهداف شخصية ومؤسسية واضحة؟ منذ سنوات كنت أشغل منصب رئيس الأكاديمية الدولية لفن الحياة، وكان لدينا عدد من موظفي التسويق المسؤولين عن تسويق البرامج، ومن بين هؤلاء الموظفين كان أحدهم أكثر قدرة على الحديث وعرض البرامج، إلا أنني لاحظت أنه على الرغم من وسامته وأناقته وقدراته العالية في العرض والتقديم إلا أن إنتاجيته كانت ضعيفة .



لقد كان مشغولاً دائماً بإثبات مجهوده في المقابلات، وكان كثيراً ما يتصل بي ليثبت لي أنه في مقابلة مع رئيس شركة أو مؤسسة، ثم ينشغل جداً عند عودته إلى مقر الأكاديمية بإثبات تفاصيل المقابلة (المكان والزمان

والأشخاص)، وذلك حتى يعرف الجميع أنه فعل ما عليه، وعندما كنا نقوم بتدريب الموظفين على مهارات التسويق كان هذا الموظف يبلي بلاءً حسناً .

كانت هناك علامة استفهام كبرى لدينا حول أداء هذا الموظف!!!  
قررت الجلوس معه بشكل منفرد، وفي لقاء ودي للغاية لأرى السبب الرئيسي لعدم تحقيقه نتائج جيدة على الرغم من مظهره ومهاراته!  
قال لي هذا الموظف بالحرف الواحد: إنني أستطيع أن أبيع برامج التدريب ولكنني لا أشتريها!!!

سألته: لماذا إذاً تعمل في هذه الوظيفة وأنت غير مقتنع بها؟

رد الموظف قائلاً: إنني أحتاج إلى العمل!

لقد كان الدافع الرئيسي للعمل لدى هذا الموظف هو المخاوف من فقدان الوظيفة وليس الأهداف الكبرى الشخصية والمؤسسية .

نصحت هذا الموظف بالبحث عن عمل يتسق مع قناعاته حتى لو كان المقابل المادي متوسطاً، فإن القناعة بالعمل تجعل الارتقاء المتواصل سهلاً ميسوراً .

مع الأسف الشديد فقد قابلته بعد ذلك وسألته عن أحواله، فأجابني بأنه عمل في عدة وظائف ولكنه وبكل أسف لم يحقق النجاح والاستمرار في أي وظيفة .

قلت له: أجب عن السؤال الآتي:

اسأل نفسك يومياً .. هل تدفعني مخاوفي إلى العمل أم تجذبني أهدافي للعمل؟

## ٤٢ - مباراة مع الأمس

المباراة التي نحتاج إلى الفوز فيها دائماً هي مبارتنا مع الأمس. إننا نخوض يومياً مجموعة كبيرة جداً من المباريات التنافسية في شتى مجالات الحياة، فنحن نخوض مباريات دراسية ومهنية ورياضية ومادية وزوجية ....

المباراة التي نحتاج إلى الفوز فيها دائماً هي مبارتنا مع الأمس.

إلا أن المباراة الوحيدة التي يحكم عليها بالفوز النهائي أو الخسارة النهائية هي المباراة مع الأمس، فالوسيلة الأكيدة للتقييم هي النتيجة بيننا اليوم وبيننا في الأمس.

فإذا كنت فائزاً في المباراة فأنت في تطور مستمر، وأما إذا خسرت المباراة فأنت في تراجع مستمر.

ليس هذا في مباريات الحياة فحسب، بل إن خواتيم الأعمال هي الفيصل في مكانة العبد يوم القيامة، وباختصار شديد ووصف موجز فإن خواتيم الأعمال تعني بكل بساطة فوزنا في مباراة الأمس، هذا هو السبيل الوحيد للارتقاء الدائم والطريق الأمثل للفوز بجنة عرضها السماوات والأرض.

راجع نفسك دائماً للاطمئنان على نتيجة مباراتك مع الأمس!

### مواقف حياتية:

راجع نفسك  
دائماً للاطمئنان على  
نتيجة مباراتك مع  
الأمس!

في كثير من الاستشارات .. يشكو الأب  
أو الأم من الأبناء لأسباب عديدة، منها  
دراسية أو اجتماعية أو تربوية ..

غالباً ما يكون الوالدان في حالة  
مزاجية غير جيدة نتيجة التركيز في  
الشكوى!!

السؤال الذي أبدأ به دائماً هو: ما هي نتيجة مباراة الأبناء مع  
الأمس؟

تبدو الدهشة على وجه الوالدين، إنهما لا يشكوان من نتيجة مباراة  
رياضية، ولكن سؤالي لهما يبدو وكأنه استفسار عن مباراة رياضية.

المباراة التي أتحدث عنها مع الوالدين هي المقارنة بين الوضع الحالي  
والوضع بالأمس في نفس الموضوع ...

إذا قال الأب إن المستوى الدراسي للابن غير جيد، يبدأ الحل  
بالسؤال عن المستوى بالأمس، وهكذا في كل المستويات الدراسية  
والاجتماعية والدينية والتربوية، فإذا كان الوضع اليوم أفضل من الأمس

ولكنه ما زال لا يعجبنا، فإن التقييم يعتبر جيداً، ولا بدَّ أن ندفع في اتجاه استمرار التطوير طالما أنه قد بدأ بالفعل.

أما إذا كان الوضع في أمس أفضل من اليوم حتى وإن لم نشعر بالضيق أو التذمر، فهذا يعني أننا لم ندرك الخطورة التي تتسلل إلينا، وهي التي تخبرنا بأن التراجع قد بدأ بالفعل وعلينا أن نوقفه بأقصى سرعة قبل أن يصل إلى مراحل لا يمكن فيها السيطرة عليه.

إن الحديث مع الأبناء بهذه الطريقة يزيد الأمور وضوحاً، ويجعل الهدف قريباً والتطور الدائم سهلاً ميسوراً.

استخدام الحكمة البسيطة الموجودة في هذا الموضوع، يجعل من كلام الأبوين أكثر دقة وأشد وضوحاً .. كل ما يجب أن يفعله الأبوان هو وضع طريقة التقييم في مجالات الحياة كلها وهي ببساطة:

أن المباراة التي

نحتاج إلى الفوز فيها

دائماً هي مبارتنا مع

الأمس.

أن المباراة التي نحتاج إلى الفوز فيها

دائماً هي مبارتنا مع الأمس.



## ٤٣ - أوقات أشد خطورة

أكثر الأوقات نجاحاً هي أشد الأوقات خطورة.

أعرف أن العبارة قد تكون صادمة للبعض ولكن هذا ما لمستته بالفعل في كثير المواقف للأفراد والشركات، فعندما ننجح يحدث معنا تلقائياً مجموعة من الأعراض المصاحبة التي تتطلب قدراً عالياً من الحكمة في التعامل معها، ومنها:

أكثر الأوقات  
نجاحاً هي أشد  
الأوقات خطورة.

التغاضي عن العيوب والسلبيات وبالتالي عدم بذل جهد كبير في الإصلاح.

وعلاج هذا يتطلب الإجابة عن السؤال التالي: ما الذي يمكن فعله لكي نكون أكثر نجاحاً الآن؟

### مظاهر الخطورة:

- الرغبة في الراحة لفترة طويلة مما يعوق العودة بهمة وعزيمة على العمل بقوة مرة أخرى.

وعلاج هذا يحتاج إلى تحديد زمن بسيط للاستجمام ثم العودة بكل نشاط، يقول الحق سبحانه: ﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ﴾ [الشرح ٧].

- الغرور المواكب غالباً للنجاح وصعوبة إجبار النفس على التواضع.

العلاج السريع لهذا الشعور أن تسبق كلامك دائماً بكلمة (بفضل الله) فتتخذ نفسك مما حدث مع قارون الذي نسب الفضل في نجاحه إلى عبقريته هو ولم يذكر الله ولم يحمده على نجاحه ﴿قَالَ إِنَّمَا أُوتِيْتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي .....﴾ [القصص ٧٨].

- الاعتقاد الخاطئ بأن النجاح دائم ومضمون.

التغلب على هذا الاعتقاد يكون باليقين ب أن النجاح مرهون باستمرار الجهد والتحسين الدائم وليس من خلال بطاقة (ناجحون إلى الأبد).



## مواقف حياتية:

ستقابل في كل لحظة من لحظات الحياة شخصاً ما حقق نجاحاً مادياً أو اجتماعياً، وبمجرد أن تقوم بتهنئته على نجاحه سيقوم فوراً باستعراض عضلاته وإبراز كفاءته التي أوصلته إلى هذا النجاح ....

معظم هؤلاء الناجحين ينسون في غمرة الفرح بالنصر أن النجا: والتميز ليسا فقط مسألة بذل جهد إضافي، ولكنهما أيضاً توفيق من رب العالمين سبحانه وتعالى.

سيكون موقفك هاماً جداً للناجحين حيث ستذكرهم بقصة قارون وحواره مع قومه، وكيف كان غروره ونسبة النجاح إلى نفسه سبباً في تدميره هو وكنوزه.

المهم جداً وأنت تقدم هذه النصيحة أن تشعر من تنصحه أنك تتمنى له مزيداً من النجاح والتفوق وليس هدفك من نصيحتك التقليل من شأن إنجازاته.



## ٤٤ - لعبة الحياة

الحياة لعبة جميلة لا يستمتع بها إلا من يعرف قوانينها.  
الاسكواش إحدى اللغات الجميلة التي كنت أقضي وقتاً طويلاً في ممارستها في شبابي، وعندما كان بعض أصدقائي يرونني وأنا ألعب يقولون لي: ما هذه اللعبة التي تستحوذ على اهتمامك؟ إنها لا طعم لها .. ما فائدة ضرب كرة في الحائط بين لاعبين اثنين في مكان مغلق؟  
لقد كنت أتعجب من رأيهم .. كيف تكون هذه اللعبة قمة المتعة بالنسبة لي؟ وليس فيها أي متعة بالنسبة لآخرين!!

الحياة لعبة  
جميلة لا يستمتع بها  
إلا من يعرف  
قوانينها.

وعندما سافرت إلى دبي وعملت في التدريب بنادي الوصل أحد أجمل الأندية الإماراتية، كنت دائماً أشاهد الهنود والباكستانيين يلعبون الكريكيت، وكنت أتعجب جداً من اهتمامهم بهذه اللعبة وحجم الجمهور وحماسهم للعب، وكيف يتجمعون في أيام العطلات منذ الصباح الباكر لتنظيم المباريات.

إنني ما زلت أذكر حتى الآن بعد مرور أكثر من عشر سنوات، سيد شكيل وهو أحد السائقين العاملين في النادي، وكان يعرف مدى عشقي للاسكواش، عندما يستقبلني في اليوم التالي للعطلة ويحكي لي باستمتاع

شديد، كيف كانت مباراة الكريكت أمس، وماذا فعل وكيف يشعر أن لياقته البدنية لم تعد كما كانت و..و..

لقد كان يستمتع بشدة بالحديث عن اللعبة وينفعل وهو يشرح الأحداث التي جرت في المباراة، فكيف يكون حاله وهو يلعب؟ لقد عرفت السر!! لا يمكن أن يستمتع إنسان بلعبة معينة ما لم يعرف قواعدها وقوانينها وكيف يتحدد الفائز والخاسر.

الحياة لعبة بكل ما فيها من أهداف وتحديات وإصابات ومواقف وغير ذلك، ولا يستطيع أحد أن يستمتع بهذه الحياة إلا بعد فهم قوانين هذه اللعبة.

### أحد أهم قوانين الحياة:

إن الحياة عادلة تماماً .. من جَدَّ وَجَدَّ ومن زرع حصد ولكن الزمان والمكان للحصاد ليس بأيدينا نحن، ولكن بمشيئة الله عز وجل في المكان والزمان المحددين قبل أن نوجد في هذا الكون.

إن الحياة عادلة تماماً .. من جَدَّ وَجَدَّ ومن زرع حصد ولكن الزمان والمكان للحصاد ليس بأيدينا نحن، ولكن بمشيئة الله عز وجل في المكان والزمان المحددين قبل أن نوجد في هذا الكون.

### مواقف حياتية:

فكرة لعبة الحياة ستجعل دائماً الناس يلتفتون حول من يفهم قوانين اللعبة جيداً. هذا هو الذي يستطيع بسهولة استنباط الحكمة من المواقف المختلفة مما يشيع قدراً كبيراً من الطمأنينة بين الناس.

يقسم لك أحد الأصدقاء أنه بذل جهداً كبيراً صادقاً في موضوع معين، ولم يحصل على أي مقابل لهذا الجهد .... ستقول له فوراً ودون تردد: ألا تعرف أن أحد القوانين الهامة جداً في الحياة:

إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.  
وستتلو عليه قول الحق سبحانه:

﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِلْعَبِيدِ﴾  
[فصلت: ٤٦].



وسيعلم وقتها أن أحد أهم قوانين الحياة هي أن تحصل على مقابل لكل جهد أو عرق.  
سيرد عليك غالباً بقوله: لماذا إذا لم أحصل على النجاح مقابل الجهد الذي بذلته؟

أخبره أنت فوراً أنه هو السبب المباشر لعدم الحصول على حقه لأنه لم يفهم القانون الأكبر للوجود وهو الحديث القدسي الذي أخبر به الصادق المعصوم عليه السلام "أنا عند ظن عبدي بي".  
فإذا كان ظنك في رب العالمين ليس حسناً فلا تلومن إلا نفسك.



## ٤٥ - دقائق الحياة

القرش هو جزء من الألف جنيته، والدقيقة هي جزء من مسيرة حياتك.

القرش هو جزء  
من الألف جنيته،  
والدقيقة هي جزء  
من مسيرة حياتك.

حياتنا تتكون من مجموعة من الثواني والدقائق والساعات تُشكّل الأيام، ثم هذه الأيام تتشكل معاً لتكون الشهور، والشهور كذلك تمضي معاً لتشكل السنين، وتلك هي التي نسميها رحلة الحياة.

عندما نذهب إلى السوق وفي جيوبنا

مبلغ من المال، ثم نقرر أن ننفق من هذا المبلغ تحدث معنا هذه المعادلة دائماً .. كلما كان ثمن السلعة رخيصاً قل اهتمامنا بالمبلغ المدفوع، ونحن لا نضع اعتباراً إلى أن هذا المبلغ مهما كان صغيراً فهو أحد مكونات المبلغ الكبير.

مصدر الخطر في هذا النمط من الحياة هو أننا نقوم باتخاذ بعض القرارات الخاصة بنا دون النظر إلى هذا الارتباط الوثيق بين الجزء والكل.

ولأن هذا النمط يتكرر فإنه يصبح عادة ومن ثم ينطبق على نواحٍ أخرى، وأخطر هذه النواحي على الإطلاق هو الوقت، فلا يدرك الناس

كثيراً العلاقة الوطيدة بين الثواني والحياة، ويفقدون الشعور بأن القرارات الصغيرة والخطوات القصيرة والأفكار البسيطة ما هي إلا الثواني التي تتشكل منها الحياة.

المشهد الذي يثير الانتباه حقاً هو هذه الأعداد الغفيرة من البشر الذين يجلسون يومياً على المقاهي التقليدية أو الكافيه شوب.

أحد القرارات  
البسيطة التي لا  
نعيرها اهتماماً هي  
الإجابة عن السؤال  
التقليدي: أين تذهب  
هذا المساء؟

أحد القرارات البسيطة التي لا  
نعيرها اهتماماً هي الإجابة عن السؤال  
التقليدي: أين تذهب هذا المساء؟



## مواقف حياتية:

تدعوك إحدى الصديقات إلى لقاء يجمعك للسمر وتذكر الأيام الجميلة ..

سينشغل الجميع غالباً في الأزياء والزينة والماكياج فقط ..

أما أنت بعد قراءة هذه الصفحة فإنك ستكونين أكثر من رائعة، فمع انشغالك في الأزياء والزينة - فهذه طباع النساء - ستكونين أيضاً مشغولة ببعض الموضوعات الهامة التي ستتطرحينها على صديقاتك في الجلسة، وهذا بالطبع هو المضاد الأقوى للغيبة والنميمة بالإضافة إلى تحويل اللقاء إلى فرصة ذهبية لتبادل الأفكار في الأشياء المفيدة بدلاً من إهدار الوقت فيما لا يجدي ولا يفيد.

هذا نتيجة طبيعية لما أدركته الآن من أن الوقت الذي ستجلسينه مع الأصدقاء هو أحد مكونات حياتك الكبرى التي تودين أن تكون أكثر روعة وإنتاجية.



## ٤٦ - لا الرائعة

كثيراً ما نقول: (نعم)، استحياءً من شخص نحبه ونقدره في الوقت الذي تكون فيه كلمة (لا) هي الأفضل والأروع.

الوقوع في هذا الخطأ المتكرر يحوله إلى عادة، ومن ثم نفقد القرار السهل البسيط خوفاً من الحرج.

يتصل بي أحد أقرب أصدقائي قائلًا: ننتظر اليوم في النادي الأهلي أنت والأسرة لأن مجموعة من الأصدقاء سيكونون هناك، سيكون لقاءً جميلاً خاصة ونحن نسترجع الذكريات الجميلة.

أقوم أنا بكل حماس بإبلاغ الأسرة بقرار الذهاب إلى النادي ويسعد الجميع، وأثناء الجلوس في النادي أتساءل بيني وبين نفسي عدة مرات هذا السؤال الصعب:

هل كان علي الموافقة دون تفكير على اللقاء في النادي نظراً للعلاقة الوطيدة التي تربطنا معاً، أم أنه كان يمكن قول (لا)، والاستفادة من الوقت في شيء أكثر أهمية؟

الإجابة التي كانت تفرض نفسها دائماً في الأحداث المشابهة هي أنني قلت: (نعم) حياءً وحرصاً ممن طلب مني شيئاً، وكان الموقف الأكثر فائدة

هو أن أقول: (لا) بلطف دون إحراج لأحد حتى أحصل على الفائدة القصوى من حياتي.

## تذكر أن:

في كل مرة تقول فيها (نعم) لشيء ليس له قيمة كبيرة، فأنت تضحي

بشيء له قيمة عظيمة كنت ستستفيد منه إذا قلت (لا)!

## مواقف حياتية:

في كل مرة تقول فيها (نعم) لشيء ليس له قيمة كبيرة، فأنت تضحي بشيء له قيمة عظيمة كنت ستستفيد منه إذا قلت (لا)!

في جلسات التطوير الشخصي يقول البعض، إنهم يتعرضون لإحراج شديد عندما يقوم أصدقاؤهم بدعوتهم إلى لقاءات الشراكة ولا يستطيعون الاعتذار فيضطرون إلى إجابة الدعوة ..

- أقول لهم دائماً: اعتذروا عن اللقاءات التي لا ترغبون فيها

مبررين ذلك بأن لديكم موعداً هاماً!!

- يكون رد البعض بأنهم لا يريدون الكذب!!

- أضحك وأقول لهم: قل لدي



موعد هام جداً ولا تحدد مع من!!

- لدينا بالفعل دائماً عدد يومي من المواعيد شديدة الأهمية ..
  - لدينا خمس صلوات في اليوم واللييلة وهي أهم من أي شيء آخر.
  - لدينا الأب والأم واللقاء الدائم معهما في كل وقت هي مواعيد هامة جداً .
  - لدينا زوجة وأبناء يحتاجون إلى لقائنا في كل حين وهذه أيضاً مواعيد هامة .
  - لدينا ورد يومي نحافظ عليه من القراءة أو الدعاء، وهذا موعد هام جداً .
  - لدينا كتاب هام يساهم في تطوير حياتنا ونحن في موعد معه .
- إنكم صادقون تماماً عندما تقولون إن لديكم موعداً هاماً .. فأنتم فعلاً لديكم الكثير من المواعيد الهامة في كل لحظة .



## ٤٧ - النظارة والعالم

لفت نظري بشدة تجربة تم إجراؤها على الحرياء، حيث أحضروا مجموعة من النظارات الشمسية وبدعوا في وضع النظارات على عيون الحرياء واحدة وراء أخرى، فكانت تغير لون جلدها وفقاً للون النظارة، وكلما تغير لون النظارة قامت الحرياء بسرعة كبيرة جداً في تغيير لونها.

لقد استخدم العلماء في هذه التجربة حوالي ثمان ألوان من

النظارات، منها: الأحمر والأصفر

والأخضر والأزرق والرمادي .....



تأملت هذه التجربة الشهيرة

ملياً، فوجدت أننا كبشر عندما

نبدي رأينا في موضوع، فإننا غالباً

ما تكون وجهة نظرنا متوافقة مع

لون النظارة التي ترتديها، فالمتفائل

والمتشائم يرون نفس الموقف بعيون

مختلفة.

تأكد من لون نظارتك التي ترتديها ولا تصدر أحكاماً على العالم من

حولك وتظن أن هذا هو رأي الجميع.

## مواقف حياتية:

كنت أجلس مع مدير نادي الشرطة بمدينة نصر بالقاهرة، وكان الحديث يدور حول البرامج التليفزيونية التي أشارك فيها، وكان رأي صديقي أنني شديد التفاؤل إلى حد يبدو أحياناً غير واقعي!!

قلت له: بكل بساطة .. إنها النظارة التي ترتديها.

وفي أثناء حديثنا دخل المكتب شاب وفتاة في عمر الزهور، يستعدان لعقد قرانهما في نادي الشرطة، وكان لدى أزواج المستقبل الكثير من الاستفسارات حول العرس والطعام والجمهور والزفة وغير ذلك ...

بعد نهاية الحوار بينهما وبين مدير النادي وأثناء استعدادهما للمغادرة، قلت لهما: بارك الله لكما وبارك عليكما وجمع بينكما في خير .. أسعد الله أوقاتكما ورزقكما مما تحبون.

التفت الشاب إليَّ قائلاً: ربنا يستر!! وبدأ بالمغادرة ..

قمت وراءه مهرولاً وسألته: لماذا تقول ذلك وتبدو عليك علامات

القلق؟

قال لي: عندما أقول لزملائي إنني أستعد للزفاف، يقولون لي: لماذا

هذه المجازفة؟

- ألم ترَ صديقنا فلاناً الذي تشاجر مع والد زوجته ووالدتها  
وخسر كثيراً؟!؟
- ألا تذكر زميلتنا فلانة التي انفصلت عن زوجها بعد سنتين  
فقط؟!؟
- هل نسيت قريبي فلاناً الذي أصبح مديناً بعد أن كان ميسور  
الحال؟!؟
- إنك لا تعلم جارنا الذي تسببت زوجته في سجنه بسبب النفقة  
والقائمة!!
- لقد كانت المفاجأة مذهلة بالنسبة لي، إنه يرتدي النظارة  
السوداء في أسعد الأوقات..
- قلت له: تعال يا بني نستبدل النظارة..
- ألم ترَ فلاناً الذي مضى على زواجه ستون عاماً وهو يعيش في  
سعادة غامرة؟!؟
- ألم تقرأ مذكرات فلان الذي يتحدث عن روعة زوجته خلال  
نصف قرن من الحياة الرائعة وهو يمتدحها بعد وفاتها بسنوات  
طويلة؟!؟
- ألا تتذكر كيف كانت حياة والدتك والدك وكيف أصبحت أنت الآن في  
هذا الوضع المميز؟!؟
- اقرأ دائماً في قصص الزواج الناجح لكي يكون لديك الأسوة  
الحسنة، ولا تشغل كثيراً بالزيجات الفاشلة ...

## ٤٨ - الواقع والاعتقاد

إن ما نحتاجه فقط هو تغيير النظارة.  
الفارق كبير بين الواقع وبين ما نتمتده.

قبل عام ١٩٥٤ كان الرياضيون يعتقدون الآتي:

لا يستطيع أي عداء أن يقطع مسافة الميل في أقل من أربع دقائق،  
ومن يحاول أن يفعل ذلك فالأرجح أن يتعرض قلبه للانفجار.

وفي العام المذكور ظهر عداء تاريخي إنجليزي يدعى (روجر بانستر)،

استطاع أن يتخطى هذا الحاجز ولم  
يصدقه أحد ظناً منهم أن الخطأ كان في  
حساب الزمن، وقد قام (بانستر) بتكرار  
التجربة حتى أيقن الجميع أننا أمام معجزة  
علمية حقيقية.

الفارق كبير بين  
الواقع وبين ما  
تعتقد.

أما العجيب فهو أنه في العام نفسه استطاع عدد كبير من العدائين  
كسر حاجز الأربع دقائق، بعدما أثبت لهم (بانستر) أنه اعتقاد خاطئ.

نحن هنا أمام مفاهيم مختلفة تماماً وهي:

- حقيقة = يستطيع الإنسان مع التدريب العدو لمسافة ميل في  
أقل من ٤ دقائق.

- اعتقاد = لا يمكن للإنسان العدو لمسافة ميل في أقل من أربع دقائق.
- (افتكاسة) = من يحاول العدو لمسافة ميل في أقل من ٤ دقائق سوف ينفجر قلبه.
- من فضلكم راجعوا معتقاداتكم.



### مواقف حياتية:

أثناء التدريب الرياضي يحدث هذا الموقف كثيراً مع المدربين، خاصة في الرياضات التي تحتاج إلى مهارات شديدة الصعوبة مثل الجمباز، الغطس، القفز بالزانة، الرماية على هدف متحرك ..

في كل هذه الرياضات يستخدم المدربون نماذج للأبطال في كل رياضة لعرضها على اللاعبين الصغار حتى تكون قدوة لهم ويقوم الصغار بمحاولة تقليد البطل أو ما يعرف بالمحاكاة.

الآن تستطيعون كمدرّب أو مدربة أو العاملون في مجال التدريس الاستفادة من قصة (روجر بانستر) العداء الإنجليزي الذي حطم قيود الأفكار العالمية، لأنه آمن بالقدرة واعتقد بالإمكانية، ستكون هذه القصة ممتعة وغير مألوفة بالنسبة للصغار خاصة مع روايتها في قالب كوميدي والوقوف عند (افتكاسة) قلبه سينفجر لتكون النهاية المضحكة للقصة.



## ٤٩ - خطر + فرصة

عندما تزعجنا الأخطاء وتسيطر علينا الأحزان فإننا ننسى حقيقة هامة، وهي أننا نتعلم من أخطائنا أكثر مما نتعلم من صوابنا.

الأخطاء مؤلمة والخسائر مريرة، إلا أنها مع ذلك تعتبر هي المعلم الأول في الحياة.

عندما تزعجنا  
الأخطاء وتسيطر  
علينا الأحزان فإننا  
ننسى حقيقة هامة،  
وهي أننا نتعلم من  
أخطائنا أكثر مما  
نتعلم من صوابنا.

أحد أهم المبادئ الرئيسية في علوم الرياضيات هو مبدأ التجربة والخطأ، وبدون هذه الطريقة الفعالة ما كان لنا أن نصل إلى العديد من المكاسب التي حققناها في هذه الحياة.

عند وضع هذه الحقيقة أمامنا دائماً، نستطيع بكل قوة ليس فقط تجاوز الأخطاء ولكن أيضاً أن نحصل على مكاسب كبيرة من تعلم الدروس المترتبة على هذه الأخطاء.

في اللغة الصينية تتكون كلمة أزمة من مقطعين:

### خطر + فرصة؛

هذه أيضاً ثقافة شعب، عندما يواجهون الأزمات فإن الكلمة الموجودة في قاموس حياتهم أننا الآن في ظل هذه الأزمة لدينا خطر ولدينا فرصة، وعلينا الاختيار، على أيهما لا بد أن نركز.

نريد نحن أيضاً أن نتبنى هذه الثقافة، فعندما تواجهنا بعض الأزمات فإننا نستطيع بقليل من الصبر والحكمة أن نصل إلى الدروس التي سوف نتعلمها من هذه الأخطاء التي نعتبرها أزمات.

إن أسوأ الأزمات تولد فرصاً

### مواقف حياتية:

إن أسوأ الأزمات

تولد فرصاً

تزوجته على عجل نظراً لمظهره البراق  
وقدرته العالية على التأثير، ولأنه لا  
ينقصه شيء ويعتبر فرصة حقيقية لأي  
فتاة، ووالده رجل معروف بين الأثرياء والمشهورين.

قابلتني الأم مع ابنتها، وكل منهما تلقي اللوم على الأخرى ...

- الأم تقول: لقد لمحنا في عينيك إعجاباً شديداً به ورغبة ملحة  
في الارتباط به، وأي كلام معك لم يكن ليجدي نفعاً!!!

- الابنة تقول: إنني عديمة الخبرة ولم أمر بأي تجارب عاطفية، وقد انبهرت بمظهره والسيارة الفارهة والشقة الراقية، ولم أكن أرى غير ذلك، وكنت أنتظر منكم توجيهي لما خفي عني!!!
- قلت لهم: إنه خطأ نقع فيه جميعاً، ولكن المهم هو ماذا نفعل الآن؟

بدأت الابنة في الحكاية ..

تقدم لخطبتي وهو يكبرني بسبعة أعوام، خدعتني المظاهر المبهرة،



فهو جامعي ووسيم  
وغني، وأي بنت في  
الغالب لا تتطلع إلى  
أكثر من ذلك، لقد  
سألت نفسي بسرعة،  
ما هو حلم أي فتاة في

فارس الأحلام أكثر من الوسامة والسيارة الفارهة والشقة الراقية  
والأسرة المشهورة.....؟

لقد تمت قراءة الفاتحة والخطوبة بسرعة، وبالطبع لم يكن هناك داعٍ  
للتأخير في الزواج؛ لأن كل شيء جاهز ..

بمجرد العودة من شهر العسل فوجئت بالعديد من أصدقائه يتجمعون في  
الشقة للتهنئة بالعودة من الرحلة، طالت الزيارة حتى الفجر ولكن المفاجأة

الكبرى أنهم لم ينصرفوا جميعاً، بل بقي بعض المقربون منه في الشقة يدخنون  
....، ويلعبون ألعاب الكمبيوتر، وكان واجباً علي أن أقوم على خدمة الجميع  
لأنها أول زيارة لنا في شقة الزوجية.

تكرر الموقف وقد عاتبته كثيراً، فنهزني مبدئياً تعجبه الشديد من  
اعتراضي مبرراً ذلك بأنني لا ينقصني شيء!

وعندما سألته عن الوظيفة التي سيذهب إليها كل يوم، أخبرني أنه  
ليس في حاجة إلى الوظيفة، فالأموال موجودة وعلينا فقط أن ننفقها  
ونستمتع بها، وعندما زادت الأمور عن الحد، طلبت منه الامتناع عن هذه  
الأمور التي تفسد الحياة أو الطلاق!....!

- قال لي: الباب يفوت جمل! وكان الطلاق.

تابعت قائلة: إنك لا تشعر بمأساة الزوجة التي أصبحت مطلقة بعد  
ثلاثة أشهر فقط من الزواج... لقد فقدت كل شيء!!

كل الناس يلومني على قراري، وأنني لم أتحمل بعض الأشياء البسيطة  
التي تحدث في كل حياة زوجية، وهم بالطبع لا يدركون كم تحملت من ألم  
وعذاب وإهانة خلال هذه الأشهر الثلاثة.

المفتاح الرئيسي الذي بدأت به الحوار كان هو فكرة الأزمة (الخطر +  
الفرصة) فقلت لها لكي تشعر بتجاوبي مع الموقف: إنك الآن في أزمة  
حقيقية، ولكن كل أزمة تتكون من خطر تشعرين به وتعيشين فيه، وفرصة  
تلوح في الأفق ونحن غالباً ما نغفل عنا.

الخطر نحن نعرفه جيداً ونتفطن في تكبيره وتعميمه حتى يعمينا عن  
الفرص.

لدينا الآن مجموعة من الفرص لا بُدَّ من الانتباه إليها:

- مطلقة بدون أولاد.
  - جميلة صغيرة السن.
  - درجة جيدة من النضج.
  - خبرة كبيرة في تقييم الناس وعدم التسرع.
  - قدرة على بناء القيم الرئيسية في الاختيار السليم.
  - الاستعانة بالاستشارة قبل الإقدام على أي قرار.
  - وظيفة مميزة.
  - أسرة داعمة حنونة تساهم في تجاوز الموقف.
- هذه هي بعض الفرص التي تلوح في الأفق، والشيء الوحيد  
الذي يحول بيننا وبين رؤيتها هو الانشغال في التفكير في الأزمة  
من جانب واحد فقط هو الخطر.
- الخبر الجميل هو أن هذه السيدة تعيش الآن حياة سعيدة  
هائنة، وقد رزقها الله عز وجل زوجاً طيباً حنوناً وطفلة رقيقة  
جميلة ....
- أسأل المولى سبحانه أن يديم عليهم جميعاً السعادة والهناء.



## ٥٠-فكر كما يفكر الناجحون

كثير من الناس يقولون لي: إننا نفعل مثل ما يفعل فلان، ولكننا لم نبلغ معشار ما بلغه من نجاح ومن حب الناس له ...  
الأمر بسيط للغاية، عندما نقلد أحد الناجحين فإننا نحاول القيام بأفعاله دون التأمل في أفكاره ... كيف ذلك؟

الناجحون الحقيقيون ينظرون إلى العملاء على أنهم أصحاب حق دائماً، وأن هؤلاء العملاء لا بُدَّ أن يقبلوا على السلعة من واقع الإعجاب بها، واليقين والثقة في خدمة ما بعد البيع، وغير ذلك من الأفكار التي تدور في ذهن الناجحين؛ ولذلك فإن الناجحين الحقيقيين يتمتعون



بابتسامة حقيقية صافية يلمسها الجميع.

أما المقلدون فإنهم يدعون تلك الصفات ويحاولون رسم ابتسامة زائفة

على شفاههم؛ لأنهم يفكرون بشكل مختلف.

النجاح يتطلب التفكير بشكل سليم، فتبدو الأعمال الجميلة تلقائية يشعر الجميع بأناقته وروعته.

### مواقف حياتية:

في برامج التسويق يشكو البعض من عدم التوفيق في التسويق لسلعة معينة، فأقوم على الفور بسؤالهم ثلاثة أسئلة هامة تصل مباشرة إلى تشخيص المرض.

- هل تحتاج إلى وضع ابتسامة على شفئك عند مقابلة عميل؟
  - إذا كان لديك خيار بين مقابلة عميل قديم لديه مشكلة في السلعة أو مقابلة عميل جديد مفترض، فأيهما تقابل؟
  - هل تؤمن يقيناً بأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً؟
- إن طريقة التفكير غالباً هي التي تحسم الصفقات وليس فقط الأفعال، الإيجابية والتلقائية هما العنصران المؤثران في إتمام الصفقات، وهذه صفات داخلية لا يستطيع الإنسان التمثيل أو الادعاء فيهما، هاتان الصفقتان إما موجودتان أو لا .

الذي يحاول تقليد التصرفات التي يفعلها الناجحون لا يستطيع أن يرى بوضوح هاتين الصفتين، إنهما تمثلان الزينة التي توضع فوق الكلام فتجعلانه شهياً لذيذاً، يتناوله العميل سعيداً مستمتعاً، حتى لو لم يتناوله فإنه سيكون سعيداً به.

الذين ينجحون في إبرام الصفقات يتميزون بالآتي:

- لا يحتاجون وضع ابتسامة خاصة عند لقاء العميل؛ لأن ابتسامتهم طبيعية تلقائية موجودة في كل حين، وهم بذلك لا يستخدمون الابتسامات المصطنعة.
- يركزون جداً على العلاقة بعد انتهاء الصفقة وليس فقط وقت إتمام الصفقة، ولذلك فهم ينطلقون فوراً ودون أي تباطؤ إلى شكوى أي عميل قديم من السلعة.
- إنهم يدركون يقيناً أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً، هذا القانون الكوني الذي لا يتخلف ولا يفرق بين المؤمن والكافر.



## ٥١ - أنت أولاً

أكثر إنسان تعيش معه في هذا الوجود .... هو أنت، اجتهد دائماً في ظهوره في أحسن صورة.

أكثر إنسان تعيش  
معه في هذا الوجود  
.... هو أنت، اجتهد  
دائماً في ظهوره في  
أحسن صورة.

يقول السيد المسيح عليه السلام: ماذا  
ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر  
نفسه؟

إننا نقضي حياتنا كلها مع أنفسنا ومع  
ذلك فإننا لا نبذل جهداً كافياً لكي نبدو  
رائعين أمامها، وبالمقابل فإننا نقضي

أوقاتاً متفاوتة مع الناس ونكون حريصين للغاية على مظهرنا أمامهم،  
فتقوم بالتجمل ومحاولة ستر العيوب وإظهار صورة مغايرة تصل أحياناً  
إلى حد التناقض مع شخصيتنا الحقيقية، كل ذلك لأننا لا نريد أن نبدو  
على حقيقتنا .

إن الطريق الأسهل إلى الروعة في هذه الحياة هو بذل جهد كاف  
نكون في قمة الأناقة أمام أنفسنا .. ليس فقط أناقة المظهر ولكن المظهر  
والجوهر معاً .

إن كونك جميلاً مع نفسك يضمن لك أن تكون أجمل مع الآخرين.

## مواقف حياتية:

- الزوج يشكو لي: زوجتي تظن أن الأناقة والجمال والروعة أشياء تخص الناس في الخارج، فعندما نستعد للخروج فإنها تبذل جهداً كبيراً للظهور في أجمل مظهر، وبالمقابل فإنها لا تهتم بنفسها جزءاً يسيراً من هذا الاهتمام أثناء وجودها بالمنزل.....
  - الزوجة تشكو لي: زوجي يعتقد أن حسن المظهر والتعطر بأفخم العطور هو للناس الذين يقابلهم في الخارج، وليس للزوجة في البيت ولا حتى للأولاد ...
  - قلت لكل منهم: قبل أن تسأل شريك حياتك عن مظهره وطريقة تعامله في المنزل، ابدأ بسؤال نفسك أولاً، وعندما تحسن العلاقة مع نفسك فستحسن العلاقة تلقائياً .
- المشكلة التي تواجهها هي أننا غالباً نريد أن تبدأ الجودة من عند الآخرين ثم نقوم نحن بالرد .

إن حسن مظهرنا أمام أنفسنا يمنحنا كثيراً من الثقة بالنفس، ويطور كثيراً من قدراتنا على اتخاذ القرارات ومواجهة المشكلات، إن الأمر هنا ليس متعلقاً فقط بطريقة ارتداء الملابس أو العطور ولكنه يمتد إلى الأناقة الشخصية وطريقة الحوار والألفاظ التي نستخدمها في تعاملنا مع الآخرين، فإذا كانت علاقاتنا مع أنفسنا تتميز بالروعة



## ٥٢ - نعمة الأفكار المستترة

فعلاقاتنا مع الآخرين ستكون أروع.

إن هذه الحكمة البليغة هي التي تؤدي إلى استمرار العلاقات الجيدة بين الناس، فكثيراً ما نتمنى أن نقرأ أفكار الآخرين حتى نتنبأ بردود أفعالهم بخصوص موضوع ما، ونظن أن التمكن من قراءة الأفكار سوف يكون له نتائج إيجابية ومكاسب كبيرة.

إن قدرة عقولنا على إخفاء ما يدور في قلوبنا هو من أعظم النعم والمنح الإلهية حتى تستقيم الحياة وننعم بالأمان.

دعونا نتصور على طريقة الخيال العلمي أن الإنسان أصبح قادراً على قراءة أفكار الآخرين باستخدام بعض التقنيات الحديثة، كيف تستقر الحياة؟

الأب يتعامل مع الأبناء وهو يميل إلى أحدهم نتيجة تشابه الطباع بينهما... فكيف يستطيع باقي الأبناء القيام بواجبهم نحو أبيهم ومعاملتهم بما يليق وهم يعلمون أنه يفضل أخيهم عليهم.

لقد قرر إخوة يوسف قتل أخيهم أو طرحه أرضاً لأنهم لم يحتملوا فكرة أن أباهم يميل قليلاً إلى أخيهم يوسف.

أما العلاقة بين الزوج والزوجة فإنها تستحق وقفات كبيرة لتأمل هذه المنحة الربانية، فكم تمتن الزوجة أن تعرف ما يفكر فيه زوجها، إنها بكل تأكيد لا تعلم أنها لو استطاعت أن تقرأ أو تتنبأ بما يفكر فيه زوجها لتحولت حياتهما إلى جحيم ولاستحالت العشرة بينهما يوماً واحداً. كم يتمنى المدير أن يعرف ما يدور بعقول موظفيه، ويتمنى الموظفون أيضاً بالمقابل أن يقرءوا ما يفكر فيه المدير، لعل هذه الرغبة المحمومة تظهر في بعض الكلمات الشهيرة التي نسمعها كثيراً مثل:

- أموت وأعرف بيفكر في إيه؟

إننا لا ندرك الحكمة الإلهية العظيمة في قدرة عقولنا على ستر أفكارنا!

عندما يخرج المريض من غرفة العمليات بعد إجراء عملية جراحية، فإنهم يبقونه فترة في غرفة تسمى (الإفاقة)، وذلك لأن العقل الذي يحمي أفكارنا من الظهور العلني رغماً عنا يكون في مرحلة التخدير، فإذا تكلم الإنسان وهو في وقت التخدير فإنه سيبوح بالعديد من الأسرار التي يقوم العقل بحمايتها والحفاظ عليها في حال يقظته.

كثيراً من البيوت انهارت نتيجة كلمة أو كلمتين فقط تفوه بهما مريض خرج من العمليات مباشرة إلى أسرته، ولم يبق لفترة مناسبة في غرفة الإفاقة!!

خصصوا بعضاً من الوقت يومياً لحمد الله على نعمه التي لا تعد ولا تحصى، وخاصة تلك النعم التي لا ندرك وجودها أو لا نشعر بأهميتها، ومنها عدم قدرة الآخرين على قراءة ما يدور في عقولنا.

### مواقف حياتية:

يدخل الزوج على زوجته مهموماً بسبب ضغوط الحياة اليومية، إنه يعمل في وظيفتين تستغرقان معظم الوقت فيعود إلى المنزل شاردًا يفكر في كيفية الوفاء بمتطلبات الأسرة ...

تتظر الزوجة إليه فلا يلاحظ هو ذلك، تتعجب الزوجة وتساءله:

أنت سرحان في إيه؟

يجيبها بصدق: مش عارف.

تعض الزوجة على شفيتها ولا تعجبها الإجابة وتنتظر حتى الصباح بفارغ الصبر، فتحكي لصديقتها أو لوالدها ما حدث بالأمس وكيف كانت إجابة الزوج غير مقنعة وأنه يخفي شيئاً، ثم تقول: لماذا لم يمنحنا الله عز وجل القدرة على قراءة ما في عقول الآخرين؟

قبل قراءتك لهذه الصفحة كان المتوقع منك غالباً أن تذهبي معها في طريق أن الحياة كانت ستصبح أكثر متعة لو كنا نستطيع قراءة ورؤية ما في عقول الآخرين، أما الآن فإن ردة فعلك ستكون مختلفة تماماً، حيث ستوضح لها هذه النعمة الجليلة التي منحنا الله عز وجل إياها وهي قدرة عقولنا على ستر أفكارنا.

السؤال التالي سينهي الفكرة تماماً وستشكر فوراً على نصيحتك

لها:

ماذا لو كان الناس في الشارع كبيرهم وصغيرهم يستطيعون قراءة ما تفكرين فيه من مشاعر ونوايا ومعاصي وخطط وخدع ورغبات وشكوك و... و...

الحمد لله على نعمة الستر.



## ٥٢ - الصباح رياح

كلمة كثيراً ما كنت أسمعها من جدتي - رحمها الله - وهي تعني في الترجمة العصرية وعلوم الإدارة الحديثة (تقنين التسوييف).

كلما كنت أتحدث معها عن فكرة تحتاج إلى تنفيذ أو مشروع يحتاج إلى قرار غالباً ما كنا نتحدث معاً في المساء بعد انتهاء أعمال اليوم، وكانت كلماتها الطيبة دائماً التي ما زال صداها في أذني (الصباح رياح - النهار له عينين).

لم تكن جدتي بكل تأكيد تعني تقنين التسوييف!!

هذه الكلمات التي لها رنين تشبه إلى حد كبير مفعول المخدر، ليس للألم ولكن للحماس، فعندما تأتي الأفكار وتتمكن من عقولنا فإنها تولد معها الحماس اللازم لتنفيذها، فإذا ما انتظرنا إلى وقت آخر فإن الذي يحدث معنا بكل تأكيد هو:

### انفصال الفكرة عن الحماس:

إننا غالباً ما نعاني من أمراض ثلاثة لها أعراض متشابهة وهي:

- التسوييف.
- التأجيل.
- المماطلة.

عندما نتهم بأحد هذه الأمراض الثلاثة فإن عقولنا تتجه بأقصى سرعة للبحث عن مبرر منطقي فنقول:

- أستطيع إنهاء هذا العمل إذا قررت ..
- هذا العمل لا يحتاج إلى قرار .. ممكن إنهاؤه في أي وقت ..
- هناك الكثير من الأعمال الأكثر أهمية ..
- ليس هذا هو الوقت المناسب ..

**ما الحل للتغلب على هذه الأمراض؟**

**الحل هو تنفيذ استراتيجية الخيط الرفيع:**

عندما تراودنا فكرة معينة فإن هذه الفكرة قد تقبل التنفيذ الفوري أو أنها تتطلب وقتاً معيناً للتنفيذ ...

إنسان لا يصلي .. حدث موقف معين أشعل حماسه للتوبة ودفعه إلى الصلاة .. الساعة الآن السادسة أو السابعة مساءً ..

القرار في الغالب سيكون الصباح رباح، سأبدأ الصلاة من أول فجر الغد!!!

النتيجة في الغالب أنه لن يصلي!!

السبب بكل بساطة هو

## انفصال الحماس عن الفكرة!

إن موضوع الصلاة لا يتطلب وقتاً مناسباً بشكل عام، إذا قرر الإنسان الذي لا يصلي أن يعود إلى ربه تائباً، فلا ينبغي أن نقول له لا تصلي الآن، فهذا وقت الكراهة في لحظات الغروب والشروق، دعوه يصلي حتى ولو كان في وقت الكراهة، وذلك حتى لا ينفصل الحماس عن الفكرة.

قررت هدى أن ترتدي الحجاب .. نحن الآن في شهر يوليو .. الطقس حار .. لا مانع من تنفيذ القرار، ولكن من المفضل تأجيله إلى فصل الشتاء حيث يكون الطقس بارداً مما يسمح بوجود كثير من البدائل في الملابس والأزياء التي تسهل هذا القرار خاصة في الفترة الأولى.

يأتي الشتاء ولا يتم تنفيذ القرار والسبب الرئيسي هو:

## انفصال الحماس عن الفكرة!

يريد مروان أن ينظم مكتبه ويتخلص من الأوراق غير الهامة .. الساعة الآن الواحدة ظهراً .. بقي على موعد الانصراف ساعتان ..

- القرار المتوقع هو تأجيل هذا العمل إلى صباح الغد!!!

- النتيجة عدم البدء في عملية تنظيم المكتب!!

- السبب انفصال الحماس عن الفكرة!

هناك خيط رفيع يربط بين الفكرة والتنفيذ .

## المفتاح السحري لهذا الخيط هو كلمة:

الآن .. الآن .. الآن .. الآن .. الآن .. الآن

الإجابة عن السؤال الآتي هي المضاد الحيوي لكل أمراض التسويف والتأجيل والمماطلة:

ماذا يمكن فعله الآن لاستمرار ربط الفكرة بالحماس؟

لكل فكرة مجموعة من الإجراءات البسيطة المتنوعة التي يمكن القيام بها في أوقات مختلفة، بعض هذه الإجراءات لا يمكن القيام بها الآن وبعضها يحتاج إلى (الصباح رباح) و(النهار له عينين).

ولكن بكل تأكيد هناك إجراء أو أكثر يمكن فعله الآن ..

هذا هو كلمة السر في استمرار الحماس مع الفكرة.



## مواقف حياتية:

لقد أفادت هذه الفكرة أبنائي (حسام) و(عبد الرحمن) فائدة قصوى، كانت المشكلة الكبرى لدينا في المنزل هي العلاقة بين الحماس والفكرة، حتى أنا شخصياً في مراحل كثيرة من حياتي تعرضت لهذا المرض، حيث تتوهج الفكرة وتتبلور ولكنني أكتشف أن الوقت غير مناسب فأقول: لا بأس من الانتظار قليلاً حتى يحين الوقت المناسب، وبعد فترة ينفصل الحماس وتخبو الفكرة.

يقرر حسام ابني بمجرد بدء الإجازة الصيفية أن يقوم بالتدريب البدني في صالة الجمانزيوم، ويبدو عليه الحماس الشديد إلا أن هذا التدريب لا بُدَّ أن يسبقه لقاء مع الدكتور سامح لإعداد البرنامج ثم ترتيب مواعيد الصالة ثم ... ثم ...

ولكن لأن هذا هو الأسبوع الأول من الإجازة فلا مانع من تأجيل الفكرة إلى ما بعد الذهاب مع أصحابي إلى الفردقة أو العين السخنة للاحتفال بالإجازة وبعد العودة يمكن أن نبدأ البرنامج بكل قوة.

بالفعل تتأجل فكرة التدريب البدني لينفصل عنها الحماس، ثم تفقد بريقها تدريجياً حتى تزول أو أنها تحتاج إلى حافز جديد يبث فيها الروح مرة أخرى.

الحقيقة أنه لا يوجد تعارض بين التدريب وبين الرحلة، وكل ما كان يتطلبه الأمر إنما كان التنسيق فقط.

عبد الرحمن يقرر تعلم أحكام التلاوة فيذهب فوراً إلى المسجد لمقابلة الشيخ سيد إمام المسجد ويرتب معه الموعد المناسب لتكون البداية في نفس اليوم.

أما بخصوص مكتبتي فإنني كنت أبحث عن مسودة لبرنامج تدريبي حيث سأقوم بإجراء بعض التعديلات عليها، أقلب المكتبة رأساً على عقب ولم أجدها .. فتقول لي زوجتي إن المكتبة تحتاج إلى ترتيب وأنت مشغول، سأقوم أنا بذلك ..

تشتعل حماستي؛ لأن المكتبة تحتاج فعلاً إلى إعادة ترتيب، وأنا أخشى أن تقوم زوجتي الرائعة بذلك فأفقد القدرة على الوصول بسهولة إلى ما أريد نتيجة اختلاف المكان الذي ستوضع فيه الكتب والمذكرات والبرامج التدريبية وبرامج الكمبيوتر وغير ذلك ...

أقول بكل حسم وحزم: اليوم بإذن الله سأتفرغ تماماً لترتيب المكتبة حتى لا يتكرر موقف التأخير في العثور على ما أبحث عنه، وأثناء ذلك أتذكر أنني وضعت مسودة البرنامج التي أبحث عنها في ملف خاص ببعض الأوراق التي كنت أراجعها في نفس التوقيت، هذا الملف وضعته في درج المكتب وليس في المكتبة.

حمدت الله كثيراً على التوفيق في العثور على الملف وانشغلت في عملي، وهدأت فكرة الضرورة والحاجة الملحة لترتيب المكتبة ولم أفكر ثانية في القيام بترتيب المكتبة إلا بعد ثلاثة أشهر كاملة!! ... لقد انفصل الحماس عن الفكرة.

الآن اختلفت الأمور كثيراً بيننا في المنزل، لقد أصبحنا جميعاً نعرف جيداً هذه الفكرة الرائعة، وبمجرد أن ينوي أحدنا القيام بشيء فإن الجميع يقول له في نفس اللحظة: حافظ على الحماس بجوار الفكرة عن طريق الخيط الرفيع الذي يربط بينهما.



## ٥٤ - مصدر قوتك

- عيناك لا يدانك هي ما يظهر قوتك.
- يظن البعض أن قوة اليدين والقدرة على البطش هي التي تظهر قوة الإنسان.
- هذا خطأ كبير لأن الذي يظهر القوة الحقيقية للإنسان هما العينان.
- من خلال العينين وليس اليدين نستطيع أن نقرأ مدى الإصرار والمثابرة والتحدي والرغبة المشتعلة في الوصول للأهداف، إن كانت قوة اليدين فاعلة إلا أنها مؤقتة وتتعرض للتعب والإجهاد بمرور الوقت، أما قوة العينين فإنها تزداد عمقاً وبعداً بمرور الوقت ولا تتعرض أبداً للخمول أو التعب أو لنفاد المخزون.
- تقول الدراسات الحديثة: إن القادة العظماء الذين أحدثوا تغييراً هائلاً في هذا العالم كانوا يشتركون جميعاً في قوة نظرات العيون.
- الفارق الكبير والجوهري بين قوة العينين وقوة اليدين هو أن:
- قوة اليدين يتناقص رصيدها كلما مرت عليها السنون والأيام.
- قوة العينين تتزايد مع اكتساب الخبرات ومرور الأيام.

- انتبهوا إلى قوة نظراتكم فهي التي تبرز التحدي وتمهد الطريق للنجاح.

### مواقف حياتية:

محمد أحد الأبناء الذين أعتز بهم، فهو على علم وخلق، في السنة النهائية من كلية الهندسة ويحصل على تقدير جيد جداً وقد لاحظ والده أن ثقته في نفسه ليست على ما يرام على الرغم من امتلاك كل أسباب الثقة .. أسرة متماسكة ومستوى اجتماعي متميز ولديه سيارة تجعله دائماً في وضع أفضل من أقرانه، إلا أن الثقة بالنفس ليست على المستوى اللائق للوضع الأسري والاجتماعي والمادي ...

اشترى له الوالد بعض الأثقال والأجهزة الخاصة بالتقويات البدنية للتدريب عليها عسى أن يؤدي ذلك إلى حدوث التطور المنشود؛ ولأن محمداً يتمتع ببنية جيدة أصلاً فقد ظهر أثر التدريب سريعاً وتحول إلى عملاق قوي، قلت له: ما شاء الله، لقد أصبح لدينا الآن (وحش كاسر)، وبحديثي معه اكتشفت أن ما يشكو منه الوالد والوالدة ما يزال موجوداً، فبرغم إعجاب الجميع به وخاصة بعد التدريب والحصول على هذا الجسد الرائع المشوق، ظل محمد على حالته ...

خاطبت والده ووالدته، إن المشكلة ليست في عضلاته ولكن في عينيه، إنه يتحدث دائماً وعينه إلى أسفل، قد يكون هذا ناتجاً عن طريقة

التربية أو فهم أن هذا من الأدب، إننا بحاجة ماسة إلى تقوية عينيه وليس عضلاته ..

شرحت لمحمد ولوالديه من قبله قصة عبد الله بن الزبير رضي الله عنهما عندما كان يلعب مع الصبية ومر عليهم عمر بن الخطاب رضي الله عنه، فلاذ الصبية بالفرار هيبية ومخافة من عمر إلا عبد الله!! فسأله عمر لماذا لم تهرب كما فعل الصبية؟

أجاب عبد الله: لم أجرم فأخافك، ولم تكن الطريق ضيقة فأوسع لك.

إنها قوة العينين وليست قوة البدن.

التدريب الأسهل لتنمية قوة العينين هو الحديث أمام المرآة ومراقبة العينين وتجنب الزوايا الحادة للجفون؛ لأن هذه الزوايا تعطي إشارات بالانكسار مما يترتب عليه سريان شعور عام بعدم الثقة.

الشيء الهام جداً هنا هو أن قوة البصر ليس لها علاقة بقوة العينين، فالأولى عضوية بدنية والثانية معنوية نفسية.



## ٥٥ - أرنب المسكين

هذه القصة الخيالية من قصص الحيوان تحدث يوماً في منازلنا ومدارسنا وشركاتنا ومؤسساتنا!!

انضم كل من الأرنب والبطة والدجاجة إلى مدرسة القرية استجابة لرغبة الأهل في تعلم الأنشطة، وذهب الجميع إلى المدرسة مع الأطفال وبدأت الدراسة.

في اليوم الأول وخلال حصّة الأنشطة، كان الجري هو النشاط المطلوب، وبالفعل أعطى المدرس إشارة البدء فانطلق الجميع، البطة تجري وهي تهز وسطها وجناحيها بشكل مضحك، والدجاجة تجري تارة وتطير تارة فتسقط، أما الأرنب فقد غاب عن الأبصار من شدة سرعته، أعلن المدرس فوز الأرنب واكتساحه لجميع المتسابقين.

قامت المدرسة بالاحتفال بالأرنب السريع وتكريمه وسط هتاف وتصفيق الجميع.

وعندما عاد أرنب إلى المنزل سأله والده عن المدرسة، فأجاب: إن المدرسة جميلة وكل ما فيها رائع ..

فى اليوم التالى استيقظ أرنوب مبكراً جداً عن موعد المدرسة وظل ينظر إلى المرأة معتزلاً بنفسه ومزهواً بسبب النتيجة المذهلة التى حققها فى سباق الجري.

وفى هذا اليوم كان الشعر والغناء فى الإذاعة، هو النشاط المطلوب، وبالفعل بدأت البطة دورها وهى تغنى قائلة:

- كاك ..... كاك ..... كاك ....

- صفق البعض للبطة على اجتهادها فى الغناء ..  
ثم صعدت الدجاجة إلى الإذاعة وبدأت تغنى وتتشد:

- كاك .. كيك .. كوك .. كاك .. كيك .. كوك

صفق الجميع للدجاجة على أدائها المتميز فى الغناء والإنشاد مبدين إعجابهم بقوة الصوت وتنوعه ...

ثم جاء دور صاحبنا الأرنوب، فتقدم فى تردد واقترب من الميكروفون ثم قال:

- بو .. أو .. أو .. بو .. أو ..

صوته لا يكاد يسمع، ضحك الجميع على الأرنوب لأنه يفتقد إلى كل المهارات الصوتية.

عاد أرنوب إلى المنزل فى نهاية اليوم الدراسي، سألته أمه عن المدرسة فقال لها: المدرسة مملة ورتيبة.



استيقظ أرنوب في اليوم التالي متكاسلاً ولم ينظر طويلاً في المرآة كما فعل بالأمس، ولكنه ارتدى ملابسه على عجل وتوجه إلى المدرسة.

كان هذا اليوم الثالث هو يوم الألام لأرنوب، فقد كان نشاط اليوم هو تدريب السباحة .. بدأت البطة استعراض مهارتها في السباحة، فقفزت في الماء وانطلقت بأقصى سرعة في سهولة شديدة، فهي تحرك رجليها تحت الماء بقوة ولكنها تبدو ساكنة على السطح ... صفق الجميع للبطة على هذا الأداء الساحر وطلبوا منها أن تقوم بتنظيم تدريبات لتعليم السباحة.

جاء دور الدجاجة، فقفزت في الماء بسرعة فإذا هي تغطس تارة وتطفو تارة وتحاول جاهدة الوصول إلى الجانب الآخر، الجميع ينظر إلى الدجاجة في إشفاق متمنين لها إنهاء التدريب دون خسائر.

وبالفعل وصلت الدجاجة إلى نهاية السباق، صفق الجميع ليس لمهارة الدجاجة في السباحة ولكن لقوة إرادتها في التغلب على الصعوبات والمعوقات.

جاء الآن دور صاحبنا الأرنب بطل القصة ...

تقدم الأرنوب والخوف يكاد أن يقتله، أطرافه ترتعد، يتصبب عرقاً،  
يحاول التهرب، يختلق الأعذار .....

لا فائدة من كل هذا، قفز أرنوب إلى الماء وانتظر الجميع ظهور أرنوب  
على السطح، فإذا الثواني تمر ولا يظهر صاحبنا وتمر الدقيقة الأولى  
كاملة ولم يظهر أيضاً ...

صرخ المدرب والمنقذون:

يبدو أن الأرنوب يغرق .. أسرعوا لإنقاذه ... أسرعوا .. أسرعوا

بالفعل قفز المنقذون إلى الماء وأخرجوا الأرنوب وقد شرب الكثير من الماء  
وانتفخت بطنه ..

قام المنقذون بعمل تنفس صناعي وأفاق أرنوب، واطمأن الجميع على  
سلامته، لقد تحول أرنوب الأنيق ذو الشعر الناعم الجميل إلى كائن  
مختلف، لقد نظر في المرآة فإذا هو أشبه بالفأر السمين ..

عاد أرنوب إلى المنزل وحالته مزرية، فإذا به يجد خطاب مدير المدرسة  
قد سبقه إلى الوالد:

لن يسمح لنجلكم بدخول المدرسة إلا بصحبتكم، برجاء الحضور للقاء  
مدير المدرسة على وجه السرعة!!

في اليوم التالي كان أرنوب ووالده في مكتب مدير المدرسة.

المدير: كاد أرنوب أن يتسبب في كارثة للمدرسة.

الأب: كيف ذلك وقد قمت بتربيته أفضل تربية؟!

المدير: لقد كاد أن يغرق في حصة السباحة.

الأب: إننا معشر الأرناب لا نجيد السباحة!

المدير: إما أن يتعلم السباحة أو يغادر المدرسة!

وهنا يقرر المدير العبقرى! والأب العبقرى! مجموعة من القرارات الفورية واجبة النفاذ.

- استبدال جميع تدريبات الجري بتدريبات السباحة!
  - حضور أرنوب إلى المدرسة مساءً للتدريب على السباحة!
  - حرمان أرنوب من جميع الرحلات الترفيهية إلى أن يجيد السباحة!
  - عدم بدء العطلة الصيفية لأرنوب إلا بعد إجادته للسباحة!
- وبعد يوم واحد فقط من هذه القرارات ساءت حالة أرنوب وأصيب بحالة نفسية، وبدأ في فقدان شهيته للطعام وانخفاض وزنه وتعرض لنوبات من .....

## أين الخطأ؟

- لم يتذكر أحد تفوق أرنوب في الجري وذلك التصفيق والتشجيع من زملائه في المدرسة ..
  - اعتبر المدير العبقري أن نقاط القوة والموهبة لا تحتاج إلى تدريب وتقوية ومن ثم يمكن توجيه جميع الجهود إلى نقاط الضعف (العجز).
  - عدم التفرقة بين ما يمكن تعلمه وما لا يمكن.
  - عدم تناسب الوقت المهدر مع المهارة المطلوبة.
  - إلغاء جميع العوامل المساعدة التي تسهل تعلم المهارات الصعبة!
  - إهمال دور الرسائل غير المباشرة لأهمية السباحة والتي من شأنها تنمية الرغبة في تعلم المهارة.
  - ربط جميع المحفزات بمناطق العجز وليس بمناطق القوة.
- ولكي تتضح الصورة أكثر، تأملوا معي هذه الدراسة.
- يذكر (دونالد كليفتون) و(باولا نيلسون) في كتابهما (أطلق العنان) أن جامعة نبراسكا في أمريكا قامت بدراسة حول أفضل وأسرع الطرق لتعلم سرعة القراءة على أن يتم اختيار أكثر الطرق فعالية وتعميمها ...
- وعلى مدار ثلاث سنوات هي مدة الدراسة، تم تصنيف الطلاب إلى مستويين:

- المتميز .

- الضعيف .

تم اختيار مجموعة من المدرسين الأكفاء ليقوموا بتنفيذ البرنامج مع كل مستوى على حدة .

بدأ العمل مع المجموعة ذات المستوى الضعيف، وهي التي تحتاج بشدة إلى برنامج التقوية، وجاءت النتائج رائعة حيث حقق المدربون تطوراً كبيراً كالآتي:

- قبل التدريب قراءة ٩٠ كلمة في الدقيقة ..

- بعد التدريب قراءة ١٥٠ كلمة في الدقيقة ..

ثم بدأت المجموعة المتميزة في التدريب، فأحدثت نتائج مذهلة كالصاعقة كالآتي:

- قبل التدريب ٣٥٠ كلمة في الدقيقة

- بعد التدريب ١٩٠٠ كلمة في الدقيقة

لقد تضاعفت قدرة المجموعة المتميزة بالتدريب على أيدي نفس المدرسين الذين قاموا بتدريب المجموعة ذات المستوى الضعيف .

لقد تحسن مستوى المجموعة الضعيفة إلى أقل قليلاً من الضعف .

أما المجموعة ذات المستوى المتميز فإن التحسن وصل إلى عدة أضعاف، على الرغم من أن القائمين على التدريب هم أنفسهم وزمن التدريب هو نفسه.

### **انتبهوا جيداً:**

نقاط قوتكم تحتاج إلى تدريب وتطوير مستمر، وهي التي سترفع مستوى ثقتكم بأنفسكم مما يسهل بالتالي التغلب على نقاط ضعفكم.

### **مواقف حياتية:**

يعتبر هذا الموضوع على وجه التحديد من أكثر الموضوعات التي تستحوذ على حماس النقاش في برامج تطوير المؤسسات والشركات وتضع أساساً متيناً لعملية التطوير يبدأ من النقطة الفاصلة وهي:

### **هل نبدأ بتعزيز نقاط القوة أم بإصلاح نقاط الضعف؟**

عندما أسأل هذا السؤال للرؤساء ومديري الإدارات، تأتي الإجابات متنوعة فيقرر البعض أن إصلاح نقاط الضعف هو الأولوية، ويقرر آخرون أن تعزيز نقاط القوة لا بُدَّ أن يبدأ أولاً، ويقف مجموعة من المديرين على الحياد فيقررون أن يتم العمل في المسارين معاً.

وبعد رواية القصة الخاصة بالبطة والدجاجة والأرنب نبدأ في تطبيق الفكرة على الشركات والمؤسسات.

لدينا الآن مثال واقعي يتكرر كثيراً، عندما يتسلم المدير عمله الجديد يجد نوعين من الموظفين؛ الأول: سريع جداً في إنهاء المعاملات ولكن مع نسبة أخطاء كبيرة، والثاني: بطيء جداً في إنهاء المعاملات ولكن في دقة كبيرة ودون أخطاء.

كيف يتعامل المدير صاحب نظرية إصلاح الضعف أولاً؟

يذهب المدير إلى الموظف السريع في العمل مع الأخطاء فيقول له: إن عملك غير متقن وبه الكثير من الأخطاء .. إنك تحتاج إلى شخص آخر بجانبك ليصحح أخطاءك .. إنك تتسبب في خسائر كبيرة للمؤسسة نتيجة أخطائك المتكررة .. إنني لا أثق في أي ورقة أو معاملة تأتي من عندك .. إن لم تتوقف هذه الأخطاء سيكون هناك خطورة على مستقبلك الوظيفي وستعرض للعقاب و ... و.....

ثم يذهب المدير إلى الموظف البطيء في العمل مع الإتقان ودقة الأداء فيقول له: ما هذا البطء الشديد في العمل؟ إنك تعطل العمل في المؤسسة .. إنك تسبب خسائر كبيرة .. إن طابور العملاء عندك لا ينتهي بسبب البطء .. إن لم تسرع في العمل وتحسن أداءك فستعرض لخطورة وعقاب شديد على المستوى المهني.

هذه الطريقة التي يتعامل بها المدير صاحب فكرة إصلاح الضعف أولاً.

أما المدير صاحب فكرة تعزيز نقاط القوة أولاً فسيكون تصرفه كالاتي:

يذهب المدير إلى الموظف السريع في العمل مع الأخطاء فيقول له: ما شاء الله عليك ... إن لديك مهارة رائعة وفائقة على سرعة إنهاء الأعمال ... إنني أتمنى أن يكون كل من في المؤسسة في نفس مهارتك في السرعة ... ويتابع المدير قائلاً: هل تعلم ما الذي يحول بينك وبين الحصول على جائزة الموظف المثالي؟ إنها بعض الأخطاء البسيطة التي تتكرر في أعمالك وأوراقك!!

ثم يذهب إلى الموظف البطيء مع الإلتقان فيقول له: أنا فخور بك .. أنت نموذج رائع لما ينبغي أن يكون عليه الموظف ... إنني أذكرك دائماً أمام أبنائي في المنزل عندما نتحدث عن الإلتقان، فتكون أنت النموذج الحاضر دائماً نظراً لما تتمتع به من جودة وإتقان في العمل ... ويتابع المدير قائلاً: هل تعلم ما الذي يحول بينك وبين الحصول على جائزة الموظف المثالي؟ إنه البطء في إنهاء المعاملات .. إذا زادت سرعتك مع هذا الإلتقان المبهر، فستكون بحق نموذجاً عالمياً للموظف الرائع.

إن هذا الخيار الثاني الذي يعتمد على تعزيز نقاط القوة قبل إصلاح نقاط الضعف يؤدي حتماً إلى زيادة الثقة بالنفس مما يؤدي في سهولة وسلاسة إلى التمكن من التغلب على نقاط الضعف، وذلك على العكس تماماً من البداية بإصلاح نقاط الضعف، حيث يتسبب هذا السلوك في إضعاف الثقة بالنفس مما يؤدي إلى فقدان نقاط القوة تدريجياً .

يقول الله عز وجل: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة ٢١٦].

إننا نقرأ هذه الآيات البينات في كل حين ونقولها في كل مناسبة لها، ولكن السامع أحياناً يكون غافلاً عنها، فلا يستفيد من هذه الطمأنينة التي تزرعها هذه الآية في النفوس، هذه الآية العظيمة لها شواهد في كل ثانية في هذا الكون الواسع الممتد شرقاً وغرباً شمالاً وجنوباً، والقصاص التي تُحكى لا تعد ولا تحصى، ولكننا هنا سنذكر قصة لطيفة من الأدب القديم التي تعيش بواقعها وأحداثها العجيبة داخل الآية.

يحكى أن ملكاً كان يحب الصيد حباً شديداً، وكان عندما يخرج للصيد يصطحب معه الوزير الذي يثق به، وفي يوم من الأيام خرج الملك كالعادة للصيد وأخذ معه الوزير، وأثناء الصيد حدث أن أفلت الملك السهم وجرح أصبعه فقال له الوزير: لعله خير.

تعجب الملك من كلام الوزير ولكنه انشغل في جرحه، عاد الملك والوزير مسرعين إلى القصر وحضر طبيب الملك ورأى الأصبع المجروح ثم قال: لقد تسمم الأصبع وأصبح الوضع خطيراً.

فقال الوزير: لعله خير، فقال الملك للطبيب وهو يشعر بالقلق: وما العمل أيها الطبيب؟ قال الطبيب: يجب قطعه وإلا تسمم الجسم كله، فقال الوزير: لعله خير، قال الملك للوزير: أأتمنى أن يقطع أصبعي وتقول: لعله خير! حسناً! أيها الحراس أدخلوا الوزير السجن! فقال الوزير: لعله خير والملك يسمعه ويتعجب ولكنه كان مشغولاً في أصبعه.

مرت الأيام على الوزير وهو في السجن، بينما ذهب الملك مرة أخرى للصيد مع حراسه، وابتعد الملك عن حراسه وهو يطارد فريسته، حاول الحراس اللحاق به إلا أنهم لم يتمكنوا من ذلك، فقد كان حصان الملك مختلفاً في سرعته وجرأته وإقدامه، وبالفعل فقد الملك حراسه تماماً.

وحدث ما لم يكن يتوقعه أحد، فقد فقد وقع الملك أسيراً لقبيلة من قبائل الغابات وأخذه إلى قائدهم وكانوا يبحثون عن قريان لتقديمه للآلهة، وبالفعل تم تقييد الملك استعداداً للاحتفال به قبل ذبحه.

وعندما بدأ القائد في معاينة جسد الملك وجد أن أصابعه تسعة وليست عشرة! فقال بصوت عالٍ: أنقدم للآلهة قرياناً معيياً؟!

إن هذا لا يليق بمكانة الآلهة .. أعيدوه من حيث أتى، عاد الملك مسرعاً إلى القصر وهو لا يصدق أنه نجا بفضل هذا الأصبع المقطوع، وتذكر الملك مقولة الوزير التي أغضبته فأمر بإخراج الوزير من السجن وإحضاره فوراً، خرج الوزير من السجن ووقف أمام الملك فأخبره بما

حدث معه في رحلة الصيد، ثم تنهد الملك قائلاً: لقد كنت على صواب  
أيها الوزير! فلولا قطع أصبعي لكنت من الأموات الآن.

لقد أدركت الآن الحكمة البليغة من قطع أصبعي لكي أنجو من الموت،  
ولكني أتساءل الآن: لماذا قلت أنت لعله خير عندما أدخلتك السجن، قال  
الوزير: أنا أذهب معك دائماً للصيد فإن لم أكن في السجن لكنت أنا  
القربان الذي سيذبح .. لقد أنقذني قرارك بسجني أيها الملك.

أدرك الملك حكمة الوزير وطلب منه ألا يتركه وحده أبداً للاستفادة  
من رجاحة عقله وسداد رأيه.

لعلم خير..

## مواقف حياتية:

كثيرة هي المواقف التي مرت بي وبكل من حولي وهي تجسد معنى الآية، فكنت أرى الآية واقعاً ملموساً وكلماتها علامات مضيئة..

في عام ١٩٩٦ اتصل بي صديق حميم وأخبرني أنه تقدم باستقالته من وظيفته الحكومية لأنه كان في بعثة دراسية بالخارج، وأصرت جهة عمله على عودته قبل أن ينهي مهمته، فأثر الاستمرار حتى نهاية السنة وأجبرته جهة عمله على تقديم استقالته.

ووفقاً للقانون فقد قدم استقالته ثم عاد وعُدل عنها خلال المدة القانونية المسموح بها في القانون المصري، إلا أن هذا الإجراء لم يرق لجهة عمله فرفضت طلبه بالعدول عن الاستقالة على الرغم من توافر جميع الشروط اللازمة لذلك، وأول هذه الشروط هو حسن السير والسلوك وخلو الملف الوظيفي من الجزاءات.

قلت له: أنت صاحب حق ومن الممكن أن تحصل على حقك كاملاً بالقانون، ويمكنك أن ترفع دعوى قضائية بهدف عودتك لعملك مرة أخرى.

قام صديقي بالفعل برفع دعوى قضائية، ولأن موقفه الوظيفي كان شديد الوضوح وناصع البياض فقد حكمت محكمة القضاء الإداري بعودته إلى العمل ...

ولما شعرت جهة عمله بالهزيمة ازدادت عناداً، وتحولت الدعوى للمحكمة الإدارية العليا، وقد أكدت هذه المحكمة الحكم بعودة صديقي إلى عمله وتعويضه عن الفترة التي قضاها بعيداً عن وظيفته ...

ومرة الثالثة رفضت جهة عمله عودته للوظيفة متذرة بتعدد الأحكام التي صدرت في وقائع مشابهة، وطلبت من المحكمة أن ترسي مبدأ قانونياً يطبق على جميع الحالات المماثلة ..

ولأن الحق بين .. فقد أصدرت دائرة توحيد المبادئ حكماً تاريخياً بعودة زميلي إلى عمله فوراً ....

ولأن الأشخاص أحياناً يكونون أقوى من القوانين في دول العالم الثالث، فقد رفضت جهة عمل صديقي عودته وأعلنت التحدي ..

كانت حالة صديقي تدعو إلى الشفقة ولكني كنت دائماً أقول له: لعل في ذلك خير لا نعلمه .. وكنت أردد الآية: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ .

أما الموقف الذي تأثرت به كثيراً فهو موقف والد صديقي الذي كانت عيناه تدمع كلما سمع عن رفض جهة العمل لعودة ابنه إلى وظيفته، أما باقي الأصدقاء فقد كانوا يشفقون على صديقي وعلى زوجته وولديه، إلا أن حالة الشفقة لم تدم طويلاً، فقد التحق بعملٍ آخر يُدرُّ عليه دخلاً

أكبر بكثير من دخل وظيفته الأولى، إلا أن هذه الوظيفة الجديدة لم تكن تتميز بالثبات والاستمرار ...

وخلال فترة وجيزة ودون مقدمات طلبت منظمة عالمية التعاون مع صديقي والاستفادة من خبراته بشرط تفرغه الكامل، فتذكرت على الفور القرار التعسفي من جهة عمله برفض عودته، وعلمت أن هذا الرفض كان فيه الخير كله.

أما المفاجأة الكبرى المذهلة فقد كانت عودته الآن إلى عمله ليس كموظف ولكن كخبير يعمل بالساعة وليس بالشهر .. سبحان الله لقد عاد خبيراً ومعلماً لرؤسائه السابقين.

عندما يقابلني صديقي الآن فإننا نضحك سويّاً على الأحداث الماضية ونقول لأي موقف يحدث أمامنا وفي لحظة واحدة معاً (لعله خير).



## ٥٧ - مهارة رافع الأثقال

المهارة الأولى التي يتعلمها رافع الأثقال هي الحفاظ على توازن الثقل.

إن أي خلل في التوازن يفقد البطل قدرته على رفع الثقل ويجعله -

البطل- يبدو أقل كثيراً من قوته الحقيقية.



ولكي تتضح الصورة أكثر،

فلو أن لدينا رافعاً للأثقال يرفع

ثقلًا قدره ١٠٠ كيلو جرام

مقسمة على طريفي البار الخاص

بالثقل بواقع ٥٠ كيلو جرام ل كل

طرف، ثم أردنا أن نخفف

الحمل عن الرافع فقمنا

بتخفيف الوزن الكلي ليكون ٧٥ كيلو بدلاً من الـ ١٠٠ كيلو، ولكننا لم نراع

توازن الحمل حيث إننا أنقصنا ٢٥ كيلو من طرف واحد.

لقد أصبح الثقل الآن رقمياً وحسابياً أقل من السابق بفارق ٢٥ كيلو،

ومع أن الثقل أقل إلا أن الرافع سيعجز تماماً عن رفع الثقل.

إن السبب الرئيسي الذي أفقد الرافع قدرته على رفع الثقل لم يكن

أبداً زيادة الحمل عن قدرته، ولكن كان عدم التوازن هو السبب في ذلك.

حياتنا تشبه إلى حد كبير هذا الثقل الذي يريد الرافع رفعه، ولكن الفارق بين الأثقال وبين حياتنا هو أن الثقل الذي يرفعه الرافع له طرفان فقط، وهو يحاول أن يوازن بين الطرفين، أما في حياتنا فالثقل الذي نحتاج إلى رفعه يتكون من سبعة أطراف:

- الروحي.
- البدني.
- المهني.
- المادي.
- الاجتماعي.
- الأسري.
- الشخصي.

هذه الجوانب السبعة هي التي تحقق التوازن الحياتي، فإذا أفرغنا أي جانب من حمولته فسوف يتعرض الإنسان لما يتعرض له رافع الأثقال عندما نقوم بتخفيف الحمل من ناحية واحدة، فلا بُدَّ أن نطمئن دائماً على رصيدنا في هذه الجوانب حتى يتحقق التوازن.

### **أولاً: الجانب الروحي؛**

هذا الجانب من الحياة يتمثل في علاقتنا بالله عز وجل، فلا بُدَّ أن نطمئن يومياً على رصيدنا، هذا الجانب هو الأهم والأقوى، فهو لن يتحقق أو يكتمل أبداً إلا من خلال وضع رصيد في باقي الجوانب، فلا

يمكن وضع رصيد في هذا الجانب ونحن غير متقنين لعملنا وغير أمناء في وظيفتنا، ولا يمكن وضع رصيد في هذا الجانب وقد قطعنا أرحامنا، ولا يمكن وضع رصيد فيه ما لم نكن مسئولين عن أسرنا وأبنائنا، ولا يمكن كذلك الاطمئنان على رصيدنا إذا كنا لا ندقق كثيراً في كيفية اكتسابنا لأموالنا وكيفية إنفاقها.

إن الاطمئنان على الرصيد في الجانب الروحي سهل كثيراً وضع أرصدة جيدة في الجوانب الأخرى.

يروى حنظلة بن الربيع كاتب رسول الله ﷺ: لقيني أبو بكر قال: كيف أنت يا حنظلة؟ قلت: نافق حنظلة. قال: سبحان الله ما تقول؟! قلت: نكون عند رسول الله صلى الله عليه وسلم يذكرنا بالنار والجنة كأننا رأي عين، فإذا خرجنا من عند رسول الله صلى الله عليه وسلم عافسنا الأزواج والأولاد والضيعات، نسينا كثيراً. قال أبو بكر: فوالله إنا لنلقى مثل هذا، فانطلقت أنا وأبو بكر حتى دخلنا على رسول الله ﷺ. فقلت: نافق حنظلة يا رسول الله! قال رسول الله ﷺ: "وما ذاك؟". قلت: يا رسول الله، نكون عندك تذكرنا بالنار والجنة كأننا رأي عين، فإذا خرجنا من عندك عافسنا الأزواج والأولاد والضيعات نسينا كثيراً. فقال رسول الله ﷺ: "والذي نفسي بيده، لو تدومون على ما تكونون عندي وفي الذكر لصافحتكم الملائكة على فرشكم وفي طرفكم، ولكن يا حنظلة ساعة وساعة" ثلاث مرات.

## ثانياً: الجانب البدني؛

إن هذا الجانب يهتم بالحالة البدنية لنا، فإن لم تكن هذه الحالة جيدة بما يكفي من خلال وضع رصيد يومي بها، فإننا بكل تأكيد سنفقد كثيراً من التوازن في حياتنا.

يظن البعض أن هذا الجانب يعتبر مظهراً من مظاهر الرفاهية، وأنه يتطلب شراء ملابس رياضية ثم الذهاب إلى النادي والاتفاق مع مدرب رياضي، ثم تصميم برنامج رياضي، ثم .. ثم ...

الموضوع ليس كذلك، وإنما هو فقط تعديل بسيط في نمط الحياة.

نستطيع بكل بساطة المشي في الشارع .. نستطيع نزول السلم .. نستطيع بذل مجهود داخل المنزل عن طريق إعادة ترتيب الأثاث كل فترة .. نستطيع بذل مجهود في تنظيف المنزل مع التفكير في ذلك دائماً على أنه رغبة في بذل مجهود بدني وليس تبعة أعمال النظافة المنزلية ...

أثناء برامج التدريب الخاصة بالتطوير الذاتي أو الحياة الزوجية السعيدة، أتساءل دائماً: في الغالب الأعم، أيهما تكون في وضع صحي أفضل في حالة السن المتقارب، هل الزوجة أم الخادمة؟

الإجابات تكون في معظمها أن الخادمة تكون في الغالب هي الأفضل صحياً من ربة المنزل، وذلك بالطبع راجع إلى رصيدها الذي تضعه باستمرار في هذا الجانب البدني أثناء عملها في خدمة البيوت.

## ثالثاً: الجانب المهني؛

إن الإنسان لا يشعر بقيمته الحقيقية إلا إذا كان منتجاً، وكثير من الحالات التي أراها في الحياة وقد اكتملت لديها أسباب السعادة الظاهرية مثل المال والصحة والعائلة المشهورة، إلا أنهم يعانون من الإحباط بسبب هذا الجانب الخطير، إنهم يشعرون بداخلهم بعدم الرضا عن كونهم لا يجيدون شيئاً ذا قيمة، فهم ينفقون الأموال ببذخ ويسافرون شرقاً وغرباً ويستمتعون بالسفر والتجوال ولكنهم أبداً لا يشعرون بالسعادة بسبب الافتقار إلى هذا الجانب المهني.

عندما يشعر هؤلاء بالإحباط فإن النصيحة الأولى التي توجه لهم هي بناء الجانب المهني، وكثيرون منهم يؤسسون شركات كبرى لا يقومون فيها بشيء إلا بوظيفة المدير الذي لا يفعل أي شيء، ولكنه فقط يكتسب لقب المهنة التي تساعد على التوازن الحياتي.

إن أحد أهم مظاهر الإبداع في هذا الجانب هو عملية التطوير المهني واستغلال القدرات وتوجيه الطاقات، ويتم ذلك عن طريق اكتساب خبرات جديدة أو حضور برامج تدريبية مهنية، أو المشاركة في مؤتمرات أو قراءة النشرات العلمية الدورية الخاصة بالمهنة للاطلاع على كل ما هو جديد.

يقول الإمام علي كرم الله وجهه: قيمة كل امرئ ما يحسنه.

## رابعاً: الجانب المادي:

هذا الجانب هام جداً لإحداث التوازن الحياتي، فالإسلام دين الغنى وليس دين الفقر، دين العطاء وليس دين الأخذ.

يقول النبي ﷺ: "اليد العليا خير من اليد السفلى".

وفي الحديث الذي رواه أبو هريرة رضي الله عنه يقول: إن فقراء المسلمين أتوا رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالوا: يا رسول الله، قد ذهب أهل الدثور بالدرجات العلى والنعيم المقيم. قال: "وما ذلك؟" قالوا: يصلون كما نصلي، ويصومون كما نصوم، ويتصدقون ولا نتصدق، ويعتقون ولا نعتق. فقال رسول الله ﷺ: "أفلا أعلمكم شيئاً تدركون به من سبقكم، وتسبقون من بعدكم، ولا يكون أحد أفضل منكم إلا من صنع مثل ما صنعتم؟". قالوا: بلى يا رسول الله. قال: "تسبحون وتكبرون وتحمدون دبر كل صلاة: ثلاثاً وثلاثين مرة". قال أبو هريرة: فرجع فقراء المهاجرين، فقالوا: سمع إخواننا أهل الأموال بما فعلنا ففعلوا مثله. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء".

إن الإسلام يدعونا ويحفزنا للعناية بهذا الجانب لكي نبني قوتنا ونساعد غيرنا وتكون لنا الكلمة العليا.

## خامساً: الجانب الاجتماعي:

هذا هو صندوق العلاقات العامة، كل من تربطنا بهم علاقات قرابة أو علاقات مهنية أو صداقة أو جوار، كل هؤلاء يشكلون جزءاً هاماً جداً

في حياتنا، فلا بُدَّ أن نطمئن على رصيدنا في هذا الجانب، قد يكون الوقت المتاح لا يسمح بالزيارات الطويلة، لكن الشيء الوحيد الذي يعوقنا عن التواصل التليفوني على الأقل هو عدم الإيمان بأهمية هذا الجانب في تحقيق التوازن الحياتي.

### سادساً: الجانب الأسري؛

غالباً ما يستوي في هذا الجانب حقه ويظفي على كثير من الجوانب؛ لأنه أكثر الجوانب ظهوراً عند الغني والفقير على السواء، ويعتبر الجانبان الأسري والمادي -الذي يتحقق في الغالب من خلال الجانب المهني- في حياة الناس العادية هما أكثر الجوانب سلطة وسطوة، وكل تقصير في الجوانب الخمسة الباقية سيكون سببه بشكل كبير جداً أن أحد هذين الجانبين أو كليهما قد حصل على أكثر من نصيبه من حياة الإنسان على حساب الجوانب الأخرى مما يفقده القدرة على تحقيق التوازن الحياتي.

### سابعاً: الجانب الشخصي؛

هذا الجانب هو أكثر الجوانب تطرفاً، فهناك كثيرون يعيشون كلياً في المربع الشخصي، فتجد الجزء الأكبر من حياتهم في الهوايات والترفيه، وآخرون لا يدركون أهمية هذا الجانب فيهمولونه تماماً.

يقول الإمام علي كرم الله وجهه: "إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ، فَالْتَمِسُوا لَهَا مِنَ الْحِكْمَةِ طَرَفًا".

هذا الجانب الشخصي يختلف تماماً من إنسان إلى آخر، فقد يكون القراءة أو الكتابة أو مشاهدة فيلم كوميدي أو الخروج لمكان خاص أو الذهاب إلى البحر أو .. أو ..، ولكي يعرف الإنسان مفتاح الجانب الشخصي له يمكن أن يسأل نفسه سؤالين:

- ما هو العمل الذي أستمتع به دون إيذاء الآخرين؟
- ما هو العمل الذي تكون حالتني النفسية بعد الفراغ منه أفضل

عن ذي قبل؟

نصيحة هامة  
جداً أهمس بها في  
أذن كل زوج وزوجة  
اهتموا بالجانب  
الشخصي لشريك  
الحياة، فإن ذلك من  
شأنه تجديد الحياة  
وجعلها أكثر روعة،  
وزيادة القدرة على  
مواجهة تقلباتها  
وظروفها الصعبة.

الإجابة عن هذين السؤالين توضح  
بشكل بسيط ودون تعقيدات ما هو الجانب  
الشخصي لكل منا.

نصيحة هامة جداً أهمس بها في أذن  
كل زوج وزوجة اهتموا بالجانب الشخصي  
لشريك الحياة، فإن ذلك من شأنه تجديد  
الحياة وجعلها أكثر روعة، وزيادة القدرة  
على مواجهة تقلباتها وظروفها الصعبة.

### مواقف حياتية:

تقول سيدة في الستين من عمرها:

إن زوجها توفي وهي في الثلاثينيات من

عمرها وترك لها ثلاثة من الأبناء، فقررت عن طيب خاطر التنازل عن

حقوقها العاطفية واتخاذ القرار الصعب بالاحتفاظ بلقب أرملة ورفض كل عروض الارتباط بزواج آخر، مفضلة بذلك التفرغ التام للأبناء حتى لا يشاركهم فيها أحد، وقد قامت بذلك الدور على أكمل وجه لمدة تتجاوز الربع قرن.

تشكو هذه الأم المثالية الرائعة من الحمل الثقيل جداً في الحياة، وأن الناس بشكل عام لا يقدرّون التضحيات، والأيام الصعبة تمحو الذكريات الجميلة، وأن الإيقاع السريع للحياة يجعلنا أحياناً نشغل عن أقرب الناس إلينا، تشكو الأم أن أبنائها كبروا وأنهوا دراستهم الجامعية وتزوجوا، واليوم لم يعد أحد منهم يذكر أو حتى يتذكر هذه التضحيات الكبيرة والأيام الصعبة التي كان تجاوزها هو نقطة البداية في هذا المستقبل المشرق الذي ينعمون به الآن.

بكل تأكيد فقد كانت مسئولية هذه الأم العملاقة كبيرة والتضحيات المطلوبة كانت عظيمة، إلا أن الذي كانت تعاني منه هو عدم توازن الحمل وليس ثقل الحمل!

كيف ذلك؟

عندما نسأل هذه الأم مجموعة من الأسئلة البسيطة، سندرك على الفور - مع التقدير الكامل لتضحياتها- أين كان الخطأ؟

- ماذا عن الجانب الروحي؟ هل قامت بالحج أو العمرة؟ هل هناك تطور مستمر في العلاقة بالله سبحانه وتعالى؟ هل كان لديها وقت

محدد لتقوية ذلك الرابط؟ هل كانت تذكر دائماً أن هذه التضحيات شيء عظيم تتقرب به إلى المولى عز وجل؟ أم أنه كان فقط التزاماً اجتماعياً تؤديه بهدف الظهور بمظهر مشرف أمام أبنائها والمجتمع؟

سنكتشف من خلال مجموع الإجابات أن الرصيد كان ضعيفاً في هذا الجانب، نحن هنا لا نتحدث عن الصلاح بمفهومه العام ولكننا نتحدث عن إيداع مستمر في هذا الجانب بحيث نستطيع تحديده كماً وكيفاً .

- ماذا عن الجانب البدني؟ ستكون الإجابة الحاضرة والسريعة جداً هي: ومن أين أجد الوقت الذي أمارس فيه الرياضة البدنية؟ إن ممارسة الأعمال المنزلية اليومية المعتادة مع الوضع في الاعتبار أن هذا العمل الذي قد يكون مجهداً، يدفع آخرون مبالغ كبيرة للنادي لممارسة أداء بدني مشابه .

إن الذي يقوم بممارسة رياضة المشي في الشارع بهدف تحسين صحته يشعر بسعادة كبيرة أثناء المشي، أما الذي يمشي في الشارع بهدف قضاء بعض الأمور الحياتية، فإنه يشعر بضجر كبير لأنه ينظر إلى هذا المشي على أنه (تبعة) وليس (رغبة) .

المسألة إذاً هي طريقة تفكير وليس مجرد أداء عمل معين، مرة أخرى سنكتشف أن الإيداع في الجانب البدني كان ضعيفاً أو على الأقل غير ملموس .

- ماذا عن الجانب المهني؟ ستكون الإجابة أن المسؤولية الكبيرة التي كانت على عاتقها لم تسمح لها أبداً بالتطوير المهني، ولم يكن ذلك من أهدافها أو أحلامها، لقد كان لديها مفهوم خاطئ حول التعارض التام بين التطوير المهني والمسؤولية الأسرية، لم يخبرها أحد بأنها كانت تستطيع من خلال تعديلات بسيطة في نمط الحياة أن تحقق نجاحاً كبيراً في الجانبين معاً، إن السبب الرئيسي في نمو هذا المفهوم الخاطئ هو تصور أن التطوير المهني يتطلب تفرغاً كبيراً، لقد كانت تستطيع استغلال وقت مذاكرة الأبناء لكي تقرأ هي أيضاً بعض الكتب أو النشرات الخاصة بالتطوير في وظيفتها، إن هذا الإجراء البسيط للغاية والذي لا يتعارض مع الأعمال المنزلية لا يحتاج إلى تفرغ كبير، ولكنه فقط يحتاج إلى قرار.

أما عن النتائج الباهرة لهذا الإجراء البسيط، فإن منها على سبيل المثال وليس الحصر استشعار الأبناء متعة المشاركة مع الأم وترسيخ فكرة عدم التوقف عن التطوير حتى مع وجود المسؤوليات الجسام، وتنمية فكرة المشاركة الأسرية بحيث يجد الأبناء أنفسهم مدفوعين لمساعدة الأم في كل ما تقوم به.

مرة أخرى سنكتشف أن الأم ليس لديها إبداعات كافية في هذا الجانب.

- ماذا عن الجانب المادي؟ ستكون الإجابة غالباً هي: لم يكن لدينا فرصة للادخار وكان كل اللي جاي رايح).

الهدف من الإيداع في الجانب المادي هو التخطيط المادي وليس الحياة التلقائية، إن هذا التخطيط هو بكل بساطة في كلمات معدودة، التفرقة بين ما نريد وما نحتاج.

لقد وضع الله عز وجل أسس السياسة المالية والتخطيط المادي في آيات بينات منها قوله سبحانه:

﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾  
[الفرقان ٦٧].

﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ [الإسراء ٢٩].

- ماذا عن الجانب الاجتماعي؟ ستكون الإجابة هي أن الوقت لم يكن يسمح إلا نادراً بالوفاء بالالتزامات الاجتماعية، لقد نذهب بالكاد إلى الأعراس وحفلات الخطوبة، ماذا عن الجيران؟ ليس هناك وقت!! ماذا عن الأقارب مثل العمات وأبنائهن والخالات وأبنائهن؟ ليس هناك وقت!! ماذا عن الصديقات؟ ليس هناك وقت!!

مرة أخرى من جديد نكتشف أن الإيداع في هذا الجزء ضعيف للغاية!

- ماذا عن الجانب الأسري؟ هذا هو الجانب العملاق الذي استوفى حصته كاملة واستولى على نصيب كبير من حصص باقي الجوانب ...

من الطبيعي أن يكون لهذا الجانب سطوة كبيرة ولكن لا بُدَّ أن نحافظ على توازننا من خلال باقي الجوانب، والمفتاح السحري هنا هو:

دمج هذا الجانب مع الجوانب الستة الأخرى كلما استطعنا ذلك، أثناء قيام الأم بالأعمال المنزلية الشاقة فإنها تستطيع أن تردد دائماً قول الحق سبحانه ﴿..... رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾.

إن هذا يربط عملها الأسري بالإيداع في الجانب الروحي، يقول البعض: إن هذا معلوم بالبديهية، وهذا خطأ كبير؛ لأن النية هي أساس العمل والثواب عليه، لذلك فإن تكرار الدعاء بشكل مستمر أثناء الأعمال المنزلية سيخفف كثيراً من عبء العمل وسيرفع جداً من معنوياتها، وإذا استشعرت أن هناك نكراً من الأبناء لما تقوم به من جهد فإن تكرار الدعاء سيجعل العقل الباطن يتشبع تماماً بأن حقنا مضمون عند من لا يعزب عنه مثقال ذرة في الأرض ولا في السماء.

نستطيع اختيار أحد الأقارب أو الأصدقاء الذين يسعد الأبناء في زيارتهم للتواصل معهم كل فترة، فنكون بذلك قد أودعنا رصيلاً جديداً الجانب الاجتماعي.

نستطيع أيضاً أن نمشي معاً لمسافة سواء لقضاء بعض الأمور المنزلية أو للتريض، فنكون بذلك قد أحدثنا دمجاً رائعاً بين الجانب الأسري والبدني.

أما إذا شاركتنا بعض الاهتمامات الشخصية أو الترفيه والألعاب فإننا بذلك أيضاً نكون قد وضعنا رصيماً جيداً في الجانب الشخصي مع الأسري.

هذه الأم الرائعة المسكينة كانت تعاني بكل وضوح من عدم توازن الحمل!!

أعرف الآن أن الكثيرين سيقولون لي:

إننا نفعل ذلك بشكل تلقائي تماماً....

أقول لكم: الفارق كبير جداً أن نفعل بشكل تلقائي وأن نكون واعين تماماً بماذا وكيف وأين ولماذا نفعل؟ الفارق كبير جداً.



مرة أخرى .. إن الصورة القريبة جداً لهذه الأم هي ذاك السقا الذي كان يحمل الماء على كتفيه ليوصله إلى البيوت، لن يستطيع السقا القيام بعمله بكفاءة، ما لم يكن هناك توازن في كفتي الحمل مثل رافع الأثقال تماماً، إن أي خطأ في ذلك سيتسبب بلا أدنى شك في إصابته بأمراض في القوام لا تظهر سريعاً ولكنها حتماً ستظهر مع مرور الزمن، وهذا ما حدث بالضبط مع هذه المرأة العظيمة دون أن تدرك خطورة عدم توازن الحمل.

إن الإصابة التي لم يدركها أحد كانت هي تشوه القوام (النفسي).

هذا هو مرض عدم التوازن الحياتي.



## ٥٨- المعجزة الثلاثية

عندما نصاب بالإحباط فإننا نتوقع أولاً ثم تشحب وجوهنا ثم نفقد الرغبة في الحركة، ثم نبدأ بإساءة الظن في كل شيء، ثم نشعر بالإرهاق البدني والتعب من أقل مجهود ثم نصاب بالعصبية المفرطة، ثم .. ثم ..

أثبت العلماء حديثاً أن هناك ثلاثة خطوات سريعة جداً ولا تكلف الإنسان أي شيء ولا تحتاج غير دقائق قليلة، ولن يتناول فيها أية عقاقير، وهذه الخطوات الثلاثة تخفض نسبة الإحباط والتوتر إلى أقل من ٥٠% من الحالة في غضون خمس دقائق؛ ولذلك فإن العلماء يطلقون عليها (المعجزة الثلاثية).

إن هذه الخطوات تبدأ بالجلوس على مقعد مريح في مكان مفتوح ثم اتباع الآتي:

- رفع الرأس لأعلى والنظر إلى السماء.
- دفع الكتفين إلى الخلف والصاقهما بظهر المقعد.
- التنفس بعمق وببطء.

يقول العلماء إن خفض الرأس من علامات اليأس والهزيمة والإحباط والاكئاب، ونحن نساهم دون أن ندري في تثبيت الحالة عندما نواصل النظر إلى أسفل، والسبب الرئيسي كما يقولون هو أن هناك حديثاً

داخلياً بيننا وبين أنفسنا عندما ننظر إلى أسفل؛ لأن تركيز البصر على الأرض لمدة ثوانٍ معدودة يعني عند العقل أن هذه هي حياتنا، هذه الدائرة التي لا يتجاوز قطرها متراً أو مترين هي حياتنا، وهذا الحديث الصامت الذي يدور دون أن ندري خطورته ولا ندرك أبعاده، مفاده أن مشكلتنا أكبر من حياتنا، فتتضخم المشكلة رويداً رويداً ويتسرب اليأس إلى نفوسنا وتبدو الأمور بشكل عام وكأنها خرجت تماماً عن السيطرة وهيمنت على كل جوانب حياتنا، وأنه لا قبل لنا بمواجهتها، أما عندما نرفع الرأس لأعلى ونستمر لمدة دقائق فإن هناك حديثاً عكسياً يدور أيضاً دون أن ندري، وهذا الحديث مفاده أن حياتنا أكبر كثيراً من مشكلاتنا، فالأفق متسع والكون فسيح ونحن ومشكلاتنا معاً شيء لا يذكر في هذا الكون الشاسع.

أما رجوع الأكتاف إلى الخلف فإنه يحدث نوعاً من الثقة وشعوراً متتامياً بحسن التصرف، ولقد تذكرت الآن الطابور العسكري وأنا طالب في كلية الشرطة، كيف كان ينادي علينا قائد الطابور مكرراً مرات عديدة:

ارفع رأسك .... افرد صدرك، لم تكن نفهم وقتها لماذا نفعل ذلك!

الآن أصبح الأمر ليس مجرد أوامر تنفذ بدقة دون وعي، ولكن أصبح العلماء يتحدثون عن أثر هذه الأمور البسيطة في نمو الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة المشكلات واتخاذ القرار.

إن جميع المشكلات النفسية عند الأطفال مثل الخوف والخجل والإحباط وغيرها تجبر الطفل على النظر إلى أسفل وتدفع كتفيه إلى الأمام.

أما الثالثة فهي التنفس العميق، يقول العلماء: إن الشيء الأعلى على الإطلاق ولا يستغني عنه الإنسان للحظات قليلة هو الأكسجين، وهو موجود بكثرة في الوجود ولا يخشى نفاذه، وجميع العمليات الحيوية التي يقوم بها الجسم لا تتم إلا في وجود هذا المنتج الساحر، وعندما نصاب بالإحباط وتحدث لدينا الأعراض الشهيرة مثل سقوط الرأس إلى أسفل وميل الكتفين إلى الأمام، فإن مساحة الرئتين تنقلص والكمية التي يحصل عليها الجسم من الأكسجين تكون أقل، ومن ثم تكون جميع العمليات التي يقوم بها الجسم كفاءتها أقل والقدرة على تجاوز الأزمات

واتخاذ  
القرار  
تصبح  
محدودة،  
ومن ثم  
تزداد  
فرص  
استمرار



الإحباط، وبدلاً من التغلب عليه فإننا نصبح فريسة سهلة له وقد يتطور الأمر إلى الاكتئاب.

## \* فوائد التنفس العميق:

عندما يذهب المريض إلى المستشفى وهو في حالة صحية متأخرة يكون القرار الأول للطبيب المعالج هو وضعه على جهاز التنفس الصناعي لضمان تزويد الجسم بكميات إضافية من الأكسجين تساعد على الاستشفاء.

## يقول العلماء:

إن هذه الكميات الإضافية من الأكسجين تساهم في:

- تحسين الحالة العامة.
- تقوية جهاز المناعة.
- زيادة القدرة على التركيز والتذكر.
- قطع الأفكار السلبية.

## مواقف حياتية:

بعد قراءة هذه الصفحة سيصبح وجودكم بجوار أي إنسان يعاني من مشاعر التوتر أو الإحباط أو اليأس في غاية الأهمية.

عندما يشكو البعض من مظاهر الإحباط فإن نصائح المحيطين به غالباً لا تتجاوز الأمور النظرية، يعني على سبيل المثال (اصبر- كل حاجة ممكن تتغير- ربنا هيفرجها- هتتعديل بإذن الله- ولا يهملك- عادي- الموقف ده بيحصل كثير).

هذا الكلام عظيم الأهمية ونحن نستخدمه مراراً في حوارنا مع المحبط، ولكن الآن بعد فهمنا للمعجزة الثلاثية فإننا نستطيع أن نبدأ من منطقة أفضل كثيراً من النقطة التي بدأ عندها الحوار، النقطة الأولى التي بدأ عندها المحبط تكون حالته مثلاً ٢٥ ٪، نستطيع الآن بعد تنفيذ المعجزة الثلاثية أن نرفع الحالة العامة للمحبط إلى ٦٥ ٪ على الأقل.

إن أعظم أدوية الاكتئاب - مع آثارها الجانبية الضارة جداً- لا تستطيع تعديل الحالة العامة بهذه السرعة الفائقة، ولكن الأمر الشديد الأهمية أن يكون ذلك مبكراً كلما كان ذلك ممكناً.

انتبهوا جيداً ... إنكم لن تستطيعوا تطبيق هذه الاستراتيجية لمساعدة المحبطين ما لم تطبقوها على أنفسكم أولاً، اقتطعوا من أوقاتكم ٣:٥ دقائق يومياً لتطبيق ذلك، ستتحسن حالتكم جداً في خلال أسبوع على الأكثر، وبعد ذلك مباشرة تصبحون أكثر قدرة على مساعدة الآخرين.



## ٥٩ - سيارة الإنجازات

سيارة الإنجازات التي نركبها في حياتنا تعتمد على مكان وضع أقدامنا، أما أن نضع القدم على دواسرة البنزين المسئولة عن الانطلاق إلى النجاح أو أن نضعها على دواسرة الفرامل المسئولة عن التوقف. أما أن نضع القدم على دواسرة البنزين المسئولة عن الانطلاق إلى النجاح أو أن نضعها على دواسرة الفرامل المسئولة عن التوقف.

سيارة الإنجازات التي نركبها في حياتنا تعتمد على مكان وضع أقدامنا، أما أن نضع القدم على دواسرة البنزين المسئولة عن الانطلاق إلى النجاح أو أن نضعها على دواسرة الفرامل المسئولة عن التوقف.

عندما نبدأ في عمل معين ينشغل البعض بالنجاح وطرق الوصول إليه، وماذا عن الخطوة التالية وكيف يمكن التغلب على بعض المعوقات التي يتوقع مواجهتها. وينشغل آخرون بماذا سيقولون في حالة عدم تحقيق الأهداف، ما هي الأعدار التي سيعلنونها لتبرير الفشل.

إن محاولة الانطلاق للأمام بأقصى سرعة لن تتم أبداً أثناء الضغط على الفرامل، وتحقيق الإنجازات لن يكتمل دون الضغط على البنزين. السؤال الذي سيصل بنا إلى التغلب على الخوف من الفشل هو:

هل تفكر قبل الإقدام على العمل فيما ستقوله لو فشلت؟

إذا كانت الإجابة بـ (نعم)، فأنت مع الأسف تحاول جاهداً السير بسيارة أحلامك ولا تدري أن فرملة اليد مشدودة، أو أن قدمك يدوس بكل قوة على الفرامل التي تمنع السيارة من الانطلاق.

أما إذا كانت الإجابة بـ (لا)، فهنيئاً لك انطلاق سيارة أحلامك ووضوح أهدافك.

### مواقف حياتية:

من خلال عملي كمدير فني للكرة الطائرة لسنوات عديدة وأثناء قيامي بتدريب المدربين الرياضيين في برامج التدريب المصرية والعالمية لعدد من اللعبات الرياضية .. كنت دائماً أسأل السؤال التالي في بداية البرنامج التدريبي:

قبل خوض مباراة هامة .. حدثت إصابة غير متوقعة لبعض اللاعبين المؤثرين في الفريق، وهذه الإصابة سوف تمنعهم بكل تأكيد من المشاركة في اللقاء، وقد تكون هذه الإصابة أثناء التدريب الأخير أو أنها مرض عارض أصاب اللاعبين ..

كيف ستفكر في ليلة المباراة؟ ما هي الأفكار الغالبة في عقلك؟ هل تشعر بأن لديك الآن عذراً مقبولاً تخبر به الصحافة والإعلام في حالة خسارة المباراة!

يبدأ المدربون في الإجابة فأقول لهم: أريد إجابة مكتوبة دون ذكر اسم المدرب على الورقة، حتى تكون الإجابة صادقة وواقعية.



النتيجة في معظم البرامج تتجاوز ال ٦٠٪ لصالح الفكرة التي تقول:  
إذا خسرتنا المباراة فليس هناك أدنى شك أننا لدينا عذر مقبول جداً  
للخسارة ولن يلومنا أحد!!

إن هذه الطريقة من التفكير هي ما يقصد بها (وضع القدم على الفرامل ومحاولة  
السير بالسيارة)

إن هذه الطريقة لن تسمح أبداً بالانطلاق للأمام، بل إنها ستستنزف  
كثيراً جداً من الجهد ولن تتحرك السيارة من مكانها!

أما هؤلاء الذين قالوا: قدر الله وما شاء فعل، فإنهم سيستطيعون الانطلاق بأقصى قوة ممكنة، وسيكون هذا الاتجاه دافعاً لهم لرؤية فرص أفضل وتحقيق نتائج أكثر بكثير من المتوقع.

نموذج آخر نقابله كثيراً ونسير معه ونؤيده في الاتجاه الخاطئ، هذا هو نموذج الطالب الذي يصاب بوعكة صحية قبل الامتحان، فنردد أمامه أنك معذور إذا لم تحصل على نتيجة جيدة، يذهب هذا المسكين إلى الامتحان وهذه الفكرة تراوده، إننا بذلك قد أضعفنا لأقصى درجة ذلك الجهاز المسئول عن التذكر والاسترجاع في الامتحان، إننا أخبرناه دون أن ندري بأنك معذور إذا لم تتذكر .. معذور إذا لم تجب عن الأسئلة .. معذور إذا جاءت درجاتك غير جيدة .. معذور إذا رسبت!!

هذا هو نموذج لمحاولة الانطلاق أثناء وضع القدم على الفرامل فلا تتمكن السيارة من التحرك رغم كل المحاولات.



## ٦٠ - سر السعادة

ذهب أهل القرية إلى الحكيم وسألوه قائلين:

كيف تعيش سعيداً أيها الحكيم على الرغم من تقلب الأحوال بين الأفراح والأفراح؟ وكيف لا تختفي ابتسامتك الدائمة في اليسر والعسر؟  
قال الحكيم: أدعوكم إلى وليمة عشاء عندي وسأعطيكم سر السعادة.

في الموعد المحدد ذهب أهل القرية إلى الحكيم، فقدم إليهم الطعام وأعطى كلا منهم ملعقة طويلة من الخشب، فتعجب أهل القرية من شكل المعلقة وحاولوا الأكل ولكنهم فشلوا جميعاً.  
السبب الذي منعهم من الأكل هو اليد الطويلة للمعلقة، كلما حاولوا الأكل كان الطعام يقع على الأرض ولا يستطيعون إيصاله إلى أفواههم.



نظر بعضهم إلى بعض وهم في حيرة من أمرهم، ونظروا إلى الحكيم متعجبين من شكل المعلقة فبادرهم قائلًا: في هذه المعلقة العجيبة يكمن سر السعادة.

لأن الجميع كان يفكر في سر السعادة، فقد بدءوا يفكرون في الوسيلة التي تمكنهم من الأكل، وجدوا أن الطريقة الوحيدة التي ستمكنهم من تناول الطعام هي أن يقوم كل واحد بإطعام الذي يجلس أمامه أو الذي بجانبه. وعلى الرغم من صعوبة الموضوع في بدايته إلا أنهم بدءوا يستشعرون إمكانيةه مع استمرار المحاولات.

قال الحكيم ببساطة شديدة: إننا نعيش في سعادة كبيرة عندما نقوم بالعتاء للآخرين، وعندما نقرر هذا العطاء فإننا نفكر فيهم وفيما يحتاجونه وفي القدر اللازم وكيفية توصيله لهم.

هذا بالضبط ما فعله الحكيم مع أهل القرية لكي يثبت لهم بالتجربة العملية كيف تكون السعادة في منح الآخرين ما يحتاجونه دون الإضرار بأنفسنا.

### **مواقف حياتية:**

تلتقي إنساناً في حياتك فتفاجأ به يشكو لك من كل شيء، إنه ناغم على الحياة بكل ما فيها، على عكس ما كنت تظنه عنه .....

من بعيد يبدو هذا الإنسان سعيداً ولكنه الآن يخبرك بأنه تعيس، إنك تعرف جيداً هذا المنصب الاجتماعي الرفيع الذي يشغله، وتعرف كذلك أسرته الجميلة، زوجته وأبناءه، وتعرف أيضاً المستوى المادي والاجتماعي الذي يعيشون فيه، وتعرف من خلال علاقتك به أيضاً أنه لا يعاني من أي مشكلات صحية تتطلب ذهابه إلى الطبيب .....

إذا كان الأمر كذلك ففي الغالب أن فقدانه للسعادة سببه أنه لا يفهم  
ما قرأته أنت في هذه الصفحة الآن .....

تستطيع أنت بعد قراءتك لهذه الصفحة بتمعن أن تحكي له قصة هذا  
الحكيم الرائع الذي علم أهل قريته كيف يعيشون في سعادة.

ومرة أخرى أكرر لك إن صديقك قد ينسى نصيحتك ولكنه أبداً لن  
ينسى قصة الحكيم وأهل القرية.



## ٦١ - وداعاً للقلق

يقول الحق سبحانه ﴿...إِنَّ اللَّهَ بِأَعْيُنِنَا قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ [الطلاق ٣].

عندما نقرأ القرآن متعجلين للانتهاء من ختمه ثم البدء في قراءته من جديد بنفس الطريقة، فإننا نضيع على أنفسنا فرصاً ذهبية لنشر السكينة والطمأنينة في أنفسنا وفيمن حولنا ثم في العالم كله.

عندما يذكرنا الحق سبحانه أنه بالغ أمره، فإن التساؤل الذي لا بُدَّ أن يخطر على بالنا هو: إذا كان القوي العزيز الحكيم العليم بالغ أمره، فمن ذا الذي يستطيع أن يقف في طريق هذا الأمر أو أن يحاول تعطيله؟ لا شك أن الإجابة ستكون (حاشا لله)، طبعاً لا أحد يستطيع ولا يتصور ذلك.

السؤال الثاني هو الأهم: إذا كانت الأمور كذلك ونحن نقرأ في تمعن وتأمل ويذكر بعضنا بعضاً بهذا المعنى الممتع الساحر، فلماذا القلق والتوتر إذًا؟

يقول فضيلة الشيخ الشعراوي رحمة الله عليه: لا تقلق من أفعال العباد معك، فإن أقصى ما يمكن أن يفعلوه هو تنفيذ إرادة الله فيك.

## مواقف حياتية:

منذ حوالي ثلاث سنوات حضر إلي أحد أصدقائي من الضباط وهو في حالة سيئة للغاية، وأخبرني أنه قد وقع عليه الاختيار في المؤسسة التي يعمل بها لأداء فريضة الحج، وبعد أن قام زملاؤه بتهنئته إذا بالرئيس الأعلى يستبعده من البعثة بدون سبب أو سند، ثم يضع بدلاً منه ضابطاً آخر حديث الرتبة ولكنه (واسطة).

قلت له هديء من روعك، فرحلة الحج مثلها مثل كل خطواتنا في الحياة لها إذن أعلى عند مسبب الأسباب سبحانه وتعالى وإذن أدنى عندنا نحن البشر وهو متعلق بالأسباب ولكن القاعدة الذهبية هي:

أن الأسباب لا تعمل أبداً وحدها دون الإذن الأعلى، أما الإذن الأعلى فيعمل في وجود الأسباب وفي عدم وجودها.

وسألته: ألم تكن صادق النية؟ فقال: نعم والله.



قلت له: ستكافأ على قدر نيتك.

خرج من عندي مطمئناً خاصة بعدما ذكرت له القول الخالد لفضيلة الشيخ

محمد متولي الشعراوي: "لا تقلق من أفعال العباد معك، فإن أقصى ما يمكن أن يفعلوه هو تنفيذ إرادة الله فيك".

إن كل ما فعلته معه هو تحويل اهتمامه من الضيق والغيظ على رئيسه الأعلى الذي استبعد اسمه من كشوف الحج، وتوجيهه إلى قوانين الحياة التي لا تحابي أحداً .

أحيل صديقي إلى التقاعد وقابلته على غير موعد في النادي، فقال لي: لقد كنت على وشك الاتصال بك! سأخبرك شيئاً لا يصدق عقل!

لقد اتصل بي ضابط من الوزارة وأخبرني أنني سأقوم بتأدية فريضة الحج هذا العام، فظننت أنه يمزح معي وقلت له: ولكنني لم أتقدم بطلب! قال: لقد قمنا بعمل حصر للضباط الذين أنهموا خدمتهم بشكل جيد ولم يقوموا من قبل بتأدية فريضة الحج ووقع على بعضهم الاختيار من خلال القرعة ... برجاء سرعة الحضور إلينا ومعك جواز السفر.

يستطرد صديقي ويقول: لقد كدت أجن! إنني لم أقدم طلباً ولم أعرف أن هناك قرعة، ولم أحاول أن أطلب من أحد، ولم .. ولم ...

قلت له:

(ملك الملوك إذا وهب لا تسألن عن السبب).



## ٦٢ - مشرط الجراح

مهارة البشر في معالجة الأخطاء تكمن في التفرقة بين الخطأ الذي

يحتاج إلى مشرط الجراح والخطأ الذي يحتاج إلى سكين الجزار.

مهارة البشر في معالجة الأخطاء تكمن في التفرقة بين الخطأ الذي يحتاج إلى مشرط الجراح والخطأ الذي يحتاج إلى سكين الجزار.

الأخطاء في حياتنا ليست على نفس القدر من الخطورة، وهناك من هذه الأخطاء ما هو مرتبط بمرحلة سنية معينة وينتهي غالباً مع انتهاء المرحلة، وتظل المهارة الأولى لدى الناس في تعاملهم مع بعضهم البعض هي التفرقة بين الخطأ الذي لا بُدَّ من الوقوف عنده بكل حزم وشدّة، والخطأ الذي يمكن تجاهله أو نسيانه.

القاعدة العامة هي أن الخطر يأتي من مستصغر الشرر، ولكننا لا نستطيع أن نقف مع أبنائنا على كل صغيرة وكبيرة فتتساوى الأفعال وتقترب الأخطاء من بعضها البعض، وقد يهون لدى الأبناء الخطأ الكبير نتيجة الانتقاد اللاذع للخطأ الصغير.

بين الحين والآخر تظهر بعض المصطلحات لدى الشباب وتكون غير مقبولة اجتماعياً، وهذه الكلمات تموت من تلقاء نفسها دون أن تترك أثراً، فلا مانع من التعليق عليها بلطف دون الانتقاد؛ لأنه ليست هناك خطورة تذكر.

طريقة تسريحة الشعر والملابس التي لا تعجبنا في الأبناء أيضاً يمكن المرور عليها مرور الكرام؛ لأنها ستنتهي بمجرد المرور من هذه المرحلة.

التسرع والخطأ في تقييم الناس أيضاً يعتبر من أعراض مرحلة سنية معينة، يمكن علاجه من خلال العبور السريع دون اللوم أو العتاب.

أما أخطاء مثل التدخين ومضاعفاته أو الإهمال في الصلاة أو عادات الأكل السيئة أو.... فإنها تحتاج إلى تدخل سريع ومنظم وبطرق مختلفة.

الأسئلة التي تحتاج الإجابة عنها لمعرفة التدخل المطلوب هي:

- إلى أي مدى يؤثر هذا الخطأ في حياته؟
- ما هي فرص تحول هذا الخطأ إلى عادة؟
- ما الخطر من استمرار هذا التصرف في المستقبل؟
- هل هناك أمل في الإقلاع عن الخطأ تلقائياً مع مرور الوقت؟
- هل هناك أخطاء أكبر تتطلب التوقف عندها؟

ما هي وسيلة التدخل المناسبة؟ الأب .. الأم .. الأخ .. الأخت ..  
الأصدقاء .. الأقارب .....

الإجابة عن هذه الأسئلة البسيطة تسهل جداً عملية التدخل لمعالجة  
أخطاء من حولنا دون حدوث ملل بسبب كثرة اللوم والانتقاد .

### مواقف حياتية:

الآن وبعد قراءة هذه الصفحة نستطيع التعامل مع شكوى الآباء من  
الأبناء من خلال فكرة مشرط الجراح وسكين الجزار .

يتحدث الأب إلى صديقه ثائراً جداً على ابنه؛ لأن الابن ذهب إلى  
الحلاق ثم عاد إلى المنزل وإذا به وقد قص شعره بطريقة مستفزة، يقول  
له الصديق: هدي من روعك .. الموضوع بسيط .. فيندفع الأب قائلاً: إننا

لم ننته بعد من مصيبة ذلك البنطلون  
العجيب الذي اشتراه في الأسبوع الماضي  
ولا أعرف كيف يرتديه، إنني كلما رأيته  
أشعر أن البنطلون على وشك السقوط  
منه، إنني أكاد أجن!!



نستطيع الآن وبكل هدوء من خلال  
الأسئلة الموجودة في الصفحة اكتشاف أن  
هذه الأخطاء تحتاج إلى مشرط الجراح -

في حالة التعرض لها- وليس سكين الجزار وكل مظاهر الثورة التي كان عليها الأب إنما تمثل سكين الجزار الذي لا يصلح أبداً لمثل هذه الحالات.

أما إذا فوجئ الأب بأن ملابس الابن تفوح منه رائحة السجائر، فليفتح معه الموضوع فوراً بمنتهى الهدوء والوضوح ...

حبيبي، لقد لاحظت أن ملابسك تفوح منها رائحة السجائر ....

أنا أثق تماماً أنك لن تدخن لأنك تتمتع بقدر عالٍ من الثقة، ولا يدخن إلا من يشعر بفقدان الثقة أو نقص الرجولة، وأنت لا تعاني من هذا ولا ذاك ..

إن مشاركة الأصدقاء لا يكون في السلوكيات الخاطئة، ومن الثقة والحكمة أن نرفض بأدب مشاركة الزملاء والأصدقاء في ما نعلم أنه خطأ، فإذا أمكن الابتعاد عن هذا النوع من الأصدقاء فإننا سنكون في مأمن من الوقوع في الخطأ المرتبط بهم، أما إذا لم نتمكن من الابتعاد نهائياً عن هؤلاء بسبب قرابة أو زمالة أو دراسة أو أي سبب آخر، فإن علينا أن نقدم أقصى دعم ممكن للابن حتى يتجاوز بسلاسة هذه المرحلة الحاسمة.

أما التعامل مع هذه الفترة الحرجة بالعنف والقسوة فإنه يضر أكثر مما ينفع.

## ٦٣- المطرقة والمسمار

مساكين هؤلاء الذين يغادرون منازلهم كل صباح وأمامهم خياران فقط؛ إما أن يكون المطرقة التي تدق أو المسمار الذي يُدقّ.

مساكين هؤلاء  
الذين يغادرون  
منازلهم كل صباح  
وأمامهم خياران  
فقط؛ إما أن يكون  
المطرقة التي تدق أو  
المسمار الذي يُدقّ.

كثير ممن أعرفهم شخصياً يبدءون يومهم بالتخوف من كل الناس والتحفّز الشديد لكل من يقابلونه.

إن التحفّز للناس قبل النزول إلى الشارع يضع الإنسان تحت ضغط كبير يتسبب في التوتر الداخلي، فيبدو كل موقف من الآخرين موقفاً يحمل على سوء

النية وبالتالي يتطلب قدرًا من المواجهة شبه العدائية، فإن لم تكن كذلك فهذا يعني أنك ستكون كالمسمار الذي يُطرق على رأسه لكي يوضع في مكانه الطبيعي.

إن خوض الحياة بهذه الطريقة يفقدنا الاطمئنان والسكينة والراحة ويشعرنا قبل الخروج لقضاء حاجياتنا اليومية أننا يوميًا سنخوض معركة ليس بها الكثير من الخيارات..... إما فائز أو مهزوم!!

هذه النظرة المريضة تحتاج إلى علاج سريع، فلا يمكن لمن يفكر بهذه الطريقة أن يسامح أو أن يعفو لأنه يظن دائماً أن العفو هو نوع من الضعف لا يفضل استخدامه، فالمطرقة تعلم جيداً أن المسمار لن يستقيم أمره إلا بالضرب بكل قوة على رأسه، ومن ثم فلا يمكن التعامل معه بأي نوع من الرفق أو اللين أو حتى الاعتدال.

والمسمار كذلك ليس له طاقة على مواجهة المطرقة، فليس له إلا أن يبقى مستعداً لتلقي الضربات المتتالية على رأسه.



لقد نسي أولئك وهؤلاء أن النبي صلى الله عليه وسلم يقول: "... وما زاد الله عبداً بعفو إلا عزاً".

كيف يستطيع الإنسان أن يحصل على هذا الوعد الصادق بالعز من المولى سبحانه وهو يتعامل في حياته كلها بنظرية المطرقة والمسمار؟!

إن التحفز الدائم يجبر الجسم على الاحتفاظ بنسبة مرتفعة من الأدرينالين لفترات طويلة .....

ولكن ما هو الأدرينالين؟

إن هذا الأدرينالين هو الهرمون الذي يفرزه الجسم في حالات الطوارئ أو التوتر أو العصبية أو الكر والفر .. هذا الهرمون يتسبب في زيادة ضربات القلب وانقباض الأوعية.

إن هذا الهرمون عظيم الأهمية ليس فقط للإنسان ولكن لجميع الكائنات لمواجهة الأخطار، فالقطعة التي تلهو في الشارع تكون في حالة استرخاء كامل وتسير باطمئنان، فإذا ما ظهر كلب كبير بشكل مفاجئ فإن هناك خيارين أمام القطعة فهي إما أن تجري هرباً بأقصى سرعة وإما أن (تتحول) وتقف في مكانها .

إننا بالطبع لا نستطيع أن نرى آثار التحفز إذا هربت القطعة بسرعة، ولكننا بكل تأكيد نرى بوضوح تأثير هرمون التحفيز عندما (تتحول) القطعة في لحظات من كائن وديع إلى كائن متوحش، ترتفع الأذنان إلى أعلى ويتقوس الظهر ويصبح الشعر الناعم الجميل للقطعة مثل الأشواك المدببة التي تخترق الأجسام، وتبقى القطعة في هذه الحالة حتى ينصرف الكلب ويزول الخطر فتعود إلى حالتها العادية في لحظات، إن القطعة لا تستطيع أن تبقى لدقائق في هذه الحالة؛ لأن هذه الحالة مرهونة بوجود ظروف طارئة تهدد حياتها .

إن عملية التحفز تتعارض تماماً مع عملية الاسترخاء التي نحتاج إليها لكي نبتسم أو نضحك، فكلما كنا في وضع التحفز اختفت ابتسامتنا بشكل تلقائي، فلا يمكن أن يجتمعا معاً، ولعل المثل الآتي يوضح الصورة بشكل عملي:

عندما يجلس مجموعة من الأصدقاء معاً وهم يتبادلون النكات والمواقف الضاحكة التي حدثت لهم وترتفع ضحكاتهم وصيحاتهم وهم في حالة استرخاء ..... فإذا ما حدث انفجار مفاجئ في مكان قريب منهم، فإن أول ما سيحدث يقيناً هو التوقف الفوري عن الضحك نظراً لارتفاع

نسبة هرمون الأدرينالين المسئول عن التحفز، وهنا تبدأ عملية (التحول) حيث تزداد ضربات القلب ويتغير شكل الجسم وتنكمش الجبهة وتظهر عليها التجاعيد، كل ذلك يفعله الجسم بشكل تلقائي ودون أي تدخل منا .

إن الإنسان الذي يعيش بهذه الطريقة كما يقول العلماء يكون معرضاً في غضون سنوات قليلة للعديد من الأمراض أقلها ضرراً الضغط والقلب والسكري .

عافانا الله وإياكم من مرض التحفز الدائم الذي يسبب هذه الأمراض وغيرها .

### مواقف حياتية:

يحدثني صديق - أعتز بصداقته كثيراً- عن أخلاقيات الناس المتدنية، وعن اختفاء القيم النبيلة من المجتمع ثم يقول وقد تغيرت بالطبع ملامح وجهه:

إنني أعاني يومياً عند خروجي من البيت!! إنني أشعر أنني ذاهب إلى مشاجرة أو معركة، فأنا لا أعرف مع من سأتشاجر اليوم؟ ولكني أعلم جيداً أنني سأتشاجر مع أحدهم.. سائق الميكروباس الذي يصيبنا بالرعب أثناء السير بجانبه في الشارع سواء أثناء سيرنا على الأقدام أو ركوبنا في سيارة أخرى، أو أحد الباعة الجائلين الذي يرفض أن أسير على الرصيف وقد احتله ووضع بضاعته عليه وكأنه قد اشتراه، أو

الساعي الذي يقوم على خدمتنا في مكان العمل وقد صار وكأنه مدير العمل ولم يعد أحد يستطيع إيقافه عند حده، أو شاباً متهوراً يصطدم بي وأنا أركب المترو مع الازدحام الشديد ولا يكلف نفسه حتى نظرة شفقة على حالي وقد أوشكت على السقوط، أو سائق التاكسي الذي أستقله ويريد الحصول على أكثر من حقه، أو .. أو ..

يسترسل صديقي في سرد كل ما يمكن أن يقابله من مواقف عديدة في الشارع أو في العمل، لقد شعرت بحق وكأن الدنيا سوداء مليئة بملايين الأشرار الذين يتربصون بي، وقد أحسست فعلاً ببعض التعاطف مع صديقي وتفاعلت مع قلقه الدائم، ولكنني تذكرت شيئاً هاماً للغاية وهو:

إنني أعيش في نفس المجتمع، ومع ذلك فإنني لا أرى ما يراه صديقي بنفس هذه الصورة، صحيح إنني أرى بعض ما يقوله ولكن ليس بهذه الطريقة!!

وبدأت في اكتشاف السر! إنه المفتاح الذي يحل هذه المعضلة .. لماذا يتعرض البعض لهذه المواقف بكثرة ولا يتعرض لها آخرون في نفس المجتمع؟

لقد قلت لزميلي: إن هناك سرّاً في الموضوع ... فسألني بلهفة: وما هو هذا السر؟

قمت بشرح قصة القطة التي تتحول عندما ترى كلباً، والسبب الداخلي الذي يدفع القطة إلى هذا التحول، وكيف تفقد القطة كل

جمالها ونعومتها في لحظة واحدة عندما تتعرض للخطر وتبدأ في التحول.

وتابعت قائلاً: إن الإنسان المتحضر دائماً يشبه هذه القطة تماماً، إنه يفقد القدرة على الابتسامة التي تساهم في حل أكثر الأمور صعوبة وتعقيداً، إنك تساهم بدرجة كبيرة جداً في سوء سلوك الناس معك دون أن تدري!!

بدأ صديقي ينظر إلي بشيء من الدهشة والاستغراب وهو يقول لي: أتريد أن تقنعني بأن سوء أخلاق الناس في الشارع هو بسببي أنا؟!

قلت له: أنا لا أقصد ذلك، ولكني أؤكد لك أن كل هؤلاء الذين يعتقدون فكرة المطرقة والمسمار يتعرضون إلى نفس المشكلات الناتجة عن فقدان قدرتهم على الابتسام، ومن ثم ظهور وجوههم دائماً وعليها لمسة من العدوانية.

بالطبع فإن هذه اللمسة العدائية تتسبب في قيام الآخرين بالتفاعل معها بشكل عدائي أيضاً مما يتسبب في تعقيد المواقف.

أما كلمة السر التي أعطيتها لصديقي فهي (القطة المتحولة).

قلت له: عندما تشعر بنوع من التحفز وأنت تستعد للخروج من المنزل تذكر فوراً منظر هذه القطة، وستجد هذه الصورة دافعاً لك للتخلص من هذه الحالة واستعادة ابتسامتك المفقودة.



## ٦٤- الفرص كالشمس

ما من فرصة في هذا الوجود إلا وتعلن عن قدومها من خلال مجموعة من الأشعة الذهبية التي تضيء سماء كل واحد فينا .

ما من فرصة في هذا الوجود إلا وتعلن عن قدومها من خلال مجموعة من الأشعة الذهبية التي تضيء سماء كل واحد فينا .

الفارق الجوهري بين البشر هو تحرك البعض فور ظهور الأشعة التي تعلن عن قرب قدوم الفرصة، وانتظار البعض الآخر حتى تأتي الفرصة بنفسها .

النتائج لا تحتاج إلى شرح طويل وتفصيل ممل، فأولئك الذين تحركوا أولاً فازوا بكل شيء، وهؤلاء الذين لم يلتقطوا إشارة الفرصة خسروا كل شيء، ثم يلعنون الحظ ويدعون أنهم يجتهدون ويعملون بإخلاص ولكنهم سيئوا الحظ .

أقول لكم وبكل ثقة: إن العمل الجاد وحده لا يكفي لتحقيق النتائج الباهرة، بل لا بد أن يكون لدينا رؤية ثاقبة واستشعار بعيد لهذه الأشعة الذهبية التي تسبق الفرصة وتعلن همساً عن قدومها .

## مواقف حياتية:

يتحدث موظف إلى زميله قائلاً: تم ترشيحي لدورة تدريبية في.....  
ثم يتابع قائلاً: أنا متردد في الموافقة على الدورة أو الاعتذار عنها...  
يرد عليه زميله: الدورات الإدارية في معظمها متشابهة ومعلوماتها  
نظرية ولا تضيف كثيراً، ولكن الفائدة الأكبر منها هي الابتعاد قليلاً عن  
مجال العمل وتغيير الروتين اليومي ومقابلة وجوه جديدة!



سيكون وجودك الآن هاماً جداً  
لكليهما ...

أنت من ستشرح لهم فكرة الأشعة  
التي تسبق الفرصة، فالدورات  
التدريبية ليست لكي تقرأ وتكتب ثم  
تخوض اختبار اجتياز الدورة...

ولكنها بكل تأكيد البحث عن خبرة أو فكرة جديدة، تضيف روعة  
للحياة من خلال الفرص التي تنتظر من يستغلها والأبواب التي تتربح  
من يفتحها.



## ٦٥ - النجاح أو الفشل

هل يفرض علينا الإحباط أم أننا نتفنن في صنعه؟

**أيهما نسمع بشكل أكبر؟**

١- دراسة حالات الطلاق المبكر لتلافي أسبابه.

أم

٢- دراسة حالات الزواج الموفق لإيجاد نموذج،

**أيهما نجده مألوفاً في التقارير؟**

دراسة أسباب تسرب الطلاب من التعليم

أم

دراسة أسباب انتظام الطلاب في المدارس؟

لو كنت مديراً لشركة كبرى تعاني من كساد بعض منتجاتها!

**أيهما تدرس بسرعة؟**

١- سبب كساد هذه المنتجات

أم

٢- سبب رواج المنتجات الأخرى؟

لو لاحظت كمدير أن هناك مجموعة من الموظفين يتغيبون عن العمل كثيراً!

أين ستتجه استفساراتك؟

١- لماذا يتغيب هؤلاء؟

أم

٢- لماذا ينتظم الآخرون بكل حماس؟

إننا في الأغلب في كل الأمثلة السابقة سنتجه بكل قوة وسرعة إلى الإجابة عن السؤال رقم (١).

وسنظن بكل تأكيد أن الإجابة عن السؤال رقم (١) هي مفتاح الوصول إلى أفضل الحلول.

والحقيقة أن هذا خطأ كبير شائع نقع فيه جميعاً تقريباً لسببين رئيسيين:

- الإجابة عن السؤال الأول ستضع أيدينا على عدد قليل جداً من البدائل المطلوبة للإصلاح.

- الهدف من العثور عن الإجابة سيكون غالباً هو نقل الفئة الضعيفة من منطقة سيء إلى منطقة مقبول.

أما الإجابة عن السؤال (٢) فستحدث نقلة نوعية كبيرة جداً لسببين أيضاً:

- العثور على مجموعة كبيرة من البدائل التي لن تقتصر فائدتها على الحالة المعنية ولكن سوف تمتد إلى معالجة حالات أخرى مشابهة.

- الهدف من الإجابة سيكون غالباً هو طريقة نقل الفئة الضعيفة من منطقة سيء إلى المنطقة الأفضل ما أمكن ذلك، أو ما يطلق عليه: (النقطة الأخيرة من عصير الليمونة).

الفارق كبير جداً ....

في كتابه الرائع (من جيد إلى عظيم)، يتحدث (جيم كولينز) عن هذه الفكرة بوضوح، حيث يوضح أن العمل على دراسة نقاط القوة يؤدي إلى حدوث تطور على مسارين:

- زيادة نقاط القوة والوصول إلى أعلى مستوياتها .

- رؤية نقاط الضعف بوضوح ومعرفة ما يمكن علاجه وما لا يمكن .

عند دراسة أسباب وقوع الطلاق المبكر للتحذير منه وتجنب أسبابه نكون أمام جهد مميز، الهدف منه هو عدم حدوث الطلاق قدر المستطاع، ومعيار النجاح في الدراسة -وهذا جيد- هو خفض حالات الطلاق إلى أدنى مستوى لها.

أما دراسة أسباب الزواج الموفق وإيجاد نموذج، فإن الفارق يكون مذهلاً؛ لأن الهدف هنا ليس مجرد الحذر من الفشل وإنما تحقيق أعلى معدلات النجاح بما يضمن أفضل حياة زوجية ممكنة.

وعند دراسة أسباب تسرب الطلاب من التعليم فإن هذا بكل تأكيد عمل جيد، ولكن اكتشاف هذه الأسباب ومحاولة تلافيها يكون هدفه هو الإبقاء على نسبة انتظام الطلاب في أعلى معدلاتها بغض النظر عن النجاح أو الفشل الدراسي، ولذلك فإن الدراسة تعتبر ناجحة عند تحقق الهدف وهو خفض نسبة المتسربين إلى أدنى مستوياتها.

أما دراسة أسباب انتظام الطلاب في المدرسة فإنه سوف يفتح آفاقاً أخرى ليس لمجرد الانتظام ولكن أيضاً لتحقيق نتائج دراسية جيدة.

وإذا كنت مديراً في شركة كبرى ولاحظت كساد بعض المنتجات، فإن دراسة أسباب كساد هذه المنتجات سيكون عمل جيد ولكنه سيعطيك بدائل محدودة في النهاية، وسيكون الهدف غالباً هو إيقاف الخسائر في هذا النوع من البضائع.

أما دراسة أسباب رواج بعض المنتجات المشابهة فسيفتح الباب أمام مجموعة من الخيارات والبدائل التي تسمح بالإبداع عن طريق الحذف أو الدمج أو الإضافة أو تغيير الفئة المستهدفة من السلعة أو غير ذلك من الحلول.

يتغيب كثير من الموظفين عن العمل لأسباب واهية أو دون أسباب، والمألوف هنا هو دراسة حالات تغيب الموظفين للوقوف على أسباب هذا الغياب ومحاولة إيجاد حلول للحد من هذه الظاهرة... وهذا طبيعي .. ولكن !..

هناك العديد من الأمور التي لن تظهر أبداً عند معالجة المشكلة بهذه الطريقة ومنها:

- لن يذكر الموظف كثير الغياب أن سوء معاملة المدير وعدم تحفيزه أحد الأسباب المؤدية إلى التكاثر عن الذهاب إلى العمل.
- لن يذكر هذا الموظف أبداً أن من أسباب تغيبه عدم الشعور بالراحة والانسجام مع الزملاء.
- لن يذكر هذا الموظف أنه يقوم بعمل آخر يستنزف جهده ووقته، ولذلك فهو يضطر كثيراً للغياب.

- لن يذكر أيضاً أنه يكره القيام بالعمل المناط به ويتمنى القيام بعمل آخر.

سيذكر الموظف بدلاً من ذلك مجموعة من الأسباب الأخرى التي تبرر كثرة الغياب ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- صعوبة المواصلات.

- ظروف صحية.

- مرض الأولاد.

- قضاء بعض الأمور الخاصة.

وهذه الأسباب تضع الإدارة أمام جدار صلب لا يمكن اختراقه في الغالب.

أما الطريقة الأخرى وهي التي نتبناها، فإنها تعتمد على سؤال الذين لا يتغيبون عن العمل إلا في ظروف محدودة للغاية، فعند سؤال هؤلاء عن سبب التزامهم في العمل فستكون إجاباتهم كالتالي:

- تحفيز المدير الدائم يجعل الموظف ينتظر بشغف الذهاب للعمل حتى يستمتع بالتقدير.

- الشعور بالانسجام مع الزملاء يجعل مكان العمل أحد الأماكن الممتعة.



- يذكر الموظف أن تطوير العمل وابتكار أفكار جديدة من أجل ذلك يعتبر هو شغله الشاغل، نظراً لأنه متفرغ تماماً للعمل.

- يقرر الموظف أن أحد أهم أسباب الإبداع أنه يعمل في القسم الذي يتناسب مع قدراته ورغباته، وبشكل يسمح له دائماً في إبراز مواهبه.
- يقرر الموظف أن الطموح للارتقاء هو الدافع القوي للتطور الدائم.

هذا هو نموذج تقريبي لما ستكون عليه إجابات كل من الموظف كثير الغياب عن العمل، والموظف المنتظم النشط في عمله.

السؤال الهام الذي يفرض نفسه الآن هو:

أي الطريقتين ستصل بشكل أسرع وأكثر فعالية إلى الأهداف المرجوة؟

## مواقف حياتية:

أثناء دراسة أبنائي حسام وعبد الرحمن في مدرسة (المستقبل التجريبية)، كانت مديرة المدرسة تدعوني لإلقاء بعض الندوات الخاصة عن تطوير الذات واكتشاف القدرات لطلاب المدرسة.

وذات يوم أرسلت لي خطاباً تدعوني فيه لزيارة المدرسة ومقابلة لجنة الجودة، وهذه اللجنة هي المسؤولة عن تقييم المدرسة، وهل تتبع معايير الجودة العالمية أم لا، وبالفعل ذهبت إلى هناك والتقيت مع أعضاء اللجنة، وقامت المديرية بتقديمي لهم على أنني والد اثنين من أفضل الطلاب في المدرسة وأنني شخصية إعلامية لها العديد من البرامج التليفزيونية، وأنني أيضاً أقوم بإلقاء بعض الندوات الخاصة بتطوير الذات والإبداع والتفوق الدراسي لطلاب المدرسة.

قام أعضاء اللجنة بالترحيب بي وأبدى بعضهم إعجابه ببعض البرامج التي أكون ضيفاً فيها، ودار بيننا حوار حول طرق تطوير الشعب المصري وكيف يبدأ هذا التطوير من هذا العمل الجليل الذي يقومون به. سألت أعضاء اللجنة هذه الأسئلة الهامة:

- كيف يمكن السيطرة على حالات التسرب من التعليم؟
- جاءت الإجابات جماعية بشكل كبير حول (دراسة أسباب التسرب).
- كيف يمكن التعامل مع المدرس الذي لا يؤدي واجبه في المدرسة؟

مرة ثانية جاءت الإجابات: (دراسة أسباب تخاذل المدرس).

- كيف نتعامل مع الطالب الذي يحطم أثاث المدرسة؟

مرة ثالثة إجابات متشابهة تدور حول الجلوس مع هذا الطالب للتعرف على سبب سلوكه ومحاولة تقييمه.

- لماذا لا يقوم بعض الطلاب بأداء الواجبات الدراسية بشكل جيد؟

إجابات تقليدية أيضاً تدور حول الاتصال بأسرة الطالب للعتاب أو حثها على بذل مجهود إضافي مع الطالب.

قلت لأعضاء اللجنة: سأطرح عليكم مقترحاً بسيطاً يعتمد على تغيير بوصلة التفكير، ما رأيكم إذا كانت الأسئلة كالاتي:

- ما هي أهم الأسباب التي تدفع الطلاب للانتظام في التعليم؟

- ما السبب الرئيسي الذي يدفع المدرس إلى إتقان عمله في المدرسة؟

- لماذا يعتني بعض الطلاب بأثاث المدرسة كأنه أثاث منزلهم؟

- ما سبب اهتمام بعض الأبناء بأداء الواجبات المنزلية بانتظام؟

نظر أعضاء اللجنة بعضهم إلى بعض، همس بعضهم بالمثل المصري

العامي الشهير: (أحمد زي الحاج أحمد) يعني ليس هناك فرق كبير!!

قلت لهم: الفارق كبير جداً وهو الحالة النفسية والإيجابية والطموح لدى القائمين على الدراسة، والشعور بالرغبة والأمل في الإصلاح والوصول إلى مستويات أفضل.

فإذا كانت النتائج قد تكون متشابهة في النهاية، فإن نهضة الأمة ستكون أسرع وأقرب لاستقرار الصور الإيجابية في ضمير الناس....

الفارق كبير جداً بين أن نقول لأبنائنا:

هذه الأشياء السلبية نرجوكم ألا تفعلوها ...

هذه النماذج الجميلة الإيجابية من فضلكم ضعوها نصب أعينكم...

أحد الأسباب الرئيسية لتفشي الإحباط في مجتمعاتنا هو التركيز على دراسة أسباب الفشل باستمرار، والتأمل الطويل في حالات الإخفاق وكأننا نمسك بفرشاة سوداء ونجد ونجتهد في صبغ كل ما حولنا باللون الأسود ...

إن دراسة أسباب الفشل لعدم تكرارها هو بكل تأكيد شيء عظيم الأهمية، أما الأعظم والأفضل دون شك فهو دراسة أسباب النجاح لتكرارها وتعميمها وخلق نماذج ناصعة يسهل الاقتداء بها .



## ٦٦- الحلول أو التبريرات

المشكلات هي سُنَّة الحياة، وهي موجودة في كل زمان ومكان، الفارق الجوهرى الذى يميز إنساناً عن آخر ومجتمعاً عن غيره، هو طريقة التعامل مع المشكلات والخروج من الأزمات.

هناك أسئلة بسيطة تسهل لنا تقييم أنفسنا وتعديل المسار للوصول إلى الوضع الأفضل.

عندما نصل إلى العمل متأخرين بسبب زحمة المرور .. لدينا خياران:

الأول: لماذا تأخرنا؟ هل نحن السبب أم لا؟ أليس الطريق الثانى أسهل من هذا الطريق؟ ما هذا الحظ العاثر؟

الثانى: قدر الله وما شاء فعل .. ماذا يمكن فعله الآن؟ هل هناك اتصالات أحتاج إليها ويمكن استغلال هذا الوقت في القيام بها؟ هل يمكن البقاء لوقت أكبر قليلاً في العمل لتعويض هذا التأخير؟ هل يمكن القيام بعمل آخر في الطريق كنت أحتاج إلى القيام به في وقت آخر.

إذا كنتم من النوع الأول فأنتم تحتاجون إلى مراجعة أفكاركم وتعديل اتجاهاتكم فوراً لتحسين نمط الحياة.

وإذا كنتم من النوع الثاني، تحياتي لكم وأبشركم بأن حياتكم ستتجه إلى الأفضل كل يوم، ولكن يبقى عليكم واجب أكبر وهو محاولة تشجيع من حولكم على التفكير بهذه الطريقة.

### **مواقف حياتية:**

بعد سقوط نظام مبارك ودخول مصر في مرحلة جديدة عليها تماماً وانفلات الحريات والمفاهيم الخاطئة الكثيرة التي ظهرت بعد فترة طويلة من الكبت، فإن الغالبية العظمى من الشعب المصري كانت تتحدث عن الحقوق ولا أحد يتحدث عن الواجبات، ولا أحد يفكر في التضحيات، كنت دائماً في جميع المواقف أحاول أن أرى الصورة بشكل موضوعي فأمدح أولئك وهؤلاء وأنتقد هنا وهناك، ولم أكن يوماً مشغولاً بما سيقولونه عني، فقد كنت أقوم بالتدريب في البرامج التدريبية داخل مصر وخارجها وألقي المحاضرات في الجامعات المصرية، وأحضر الندوات والمؤتمرات داخل مصر وخارجها أيضاً .....

السمة المميزة التي كنت أراها دائماً في كل هذه الفعاليات هي:

أن التفكير كان يسير بطريقة واحدة وفي اتجاه واحد وهو التبريرات، لقد كان انشغال الناس الدائم بالتبريرات يذهب بهم بعيداً جداً عن



الحلول، ومع الأسف الشديد فقد كان كثير من الساسة يفكرون بهذه الطريقة أيضاً، وكنت أتحدث إليهم بشكل مستمر عن أهمية التركيز على الحلول والبعد عن التبريرات.

ومظاهر هذا المرض تبدو كثيراً في جوانب متعددة من حياتنا، ومنها على سبيل المثال:

عندما يفشل الطالب في الحصول درجات دراسية متميزة فإن أول ما يشغله يكون مع الأسف هو التبرير لما حدث، وأول ما يشغل الأبوين هو الهجوم على الابن الذي لم يحقق المطلوب.

عندما يشكو لي الأبناء من ردة فعل الوالدين على تقصيرهم، ويحاولون بشتى الطرق إقناعي بأن لا ذنب لهم وأن الأمور كلها كانت خارجة عن إرادتهم ....

أقول لهم: انسوا تماماً الأسباب التي أدت إلى حدوث المشكلة وفكروا معي الآن في الحلول التي يمكن الاعتماد عليها، فتكون الإجابة غالباً بأنه ليست هناك حلول، فأشرح لهم ما حدث في عقولهم خلال الفترة الماضية، إن المنطقة العقلية المسؤولة عن الوصول إلى البدائل أصبحت تعاني من السدد نتيجة التركيز الشديد على التبريرات والانشغال بالبحث عن أسباب وجيهة ومقنعة للأخطاء.

العلاج يكون بالبداية من أول السطر ... سنعتبر أن المشكلة قد حدثت منذ لحظات قليلة، وليس مهماً على الإطلاق لماذا حدثت ومن المخطئ .. المهم جداً الآن هو:

ماذا سنفعل؟

تلك البداية الجيدة ساهمت بشكل كبير جداً في توصل العديد من الأبناء إلى بدائل جيدة جداً، منها وضوح القرار في الاختيار بين الدراسة العلمية أو الأدبية، ومنها تحويل المسار الدراسي، ومنها زيادة التركيز على نقاط التميز الذي سيصنع المستقبل الحقيقي.



## ٦٧ - الانتقام المدمر

عندما يجرحنا الآخرون فإننا نشعر بالألم، إلا أن ردود أفعالنا تختلف بشدة، فمننا من ينسى الجرح ويمضي بكل قوة، ومننا من لا يستطيع التحرك من مكانه إلا بعد توجيه اللوم والعتاب لمن تسبب في جرحه، ومننا من يقرر أن يوقف عجلة حياته، ويضع أهدافه جانباً إلى حين الانتهاء من عملية الانتقام، ويضع الخطط الكثيرة ليحقق هذا الهدف الذي يعتبره صاحبه مسألة حياة أو موت.

رد الفعل الأخير هذا الذي استبدل الأهداف العظيمة بأهداف خبيثة لا تزيد صاحبها إلا بُعداً عن الراحة والطمأنينة والسعادة، وكلما بعد الطريق زاد الشقاء.

يذهب الكثير ممن يعانون سرعة إيقاع الحضارة الغربية إلى الشرق لتعلم الحكمة والتأمل والاسترخاء والتخلص من الضغوط التي تهدم صاحبها، وتقوم هذه المدارس والمصحات بتعديل السلوك من خلال تعليم مهارة السيطرة على ردود الأفعال وعدم السماح للآخرين باختراق مشاعرنا بالطريقة التي يتصرفون بها، وذلك عن طريق التحكم في أنفسنا وفهم الأثر الإيجابي البدني والنفسي على حياتنا كلها نتيجة لهذا التحكم.

يقوم المعالجون بهذه المصحات بتدريب المرضى على التأمل من خلال تدريبات اليوجا، ولكنهم يعتمدون في منهجهم على بعض القصص المؤثرة من الأدب الصيني والهندي بهدف تمهيد العقل للمنهج الجديد الذي يجيد التعامل مع تصرفات الآخرين الحمقاء التي تتسبب في إلحاق الأذى بنا.

من أجمل القصص التي يستخدمها المعالجون قصة (الأفعى والنجار).

تروي كتب الأدب الهندي هذه الأسطورة الرائعة للأفعى التي دخلت مخزن الأخشاب لنجار القرية بعد أن غادره صاحبه في المساء، إلا أن النجار كان يضع الأدوات الخاصة به على الطاولة التي تقع في مدخل المخزن.

وأثناء الليل دخلت أفعى إلى المخزن باحثة عن الطعام، وما أن مرت الأفعى على الطاولة التي يضع النجار فوقها أدواته حتى أصابها المنشار بجرح صغير جداً تسبب لها في بعض الآلام، أُصيبت الأفعى بحالة من الذعر فالتفتت إلى الخلف فإذا بالمنشار يلمع، ظنت الأفعى أنه يريد بها مزيداً من الأذى فانقضت عليه في وثبة واحدة محاولة نشب فكيفها في جسد المنشار، فإذا بالإصابة تكون أشد وأقوى، وسال الدم من فمها ولم يتأثر المنشار بالسم الذي أفرزته من فمها....

زاد غضب الأفعى واشتدت رغبتها في الانتقام فقررت استخدام كل قوتها وجبروتها في الانتقام من المنشار، أعدت نفسها للحظة الانتقام فملأت عينيها شرراً وغلاً، والتفت حول نفسها في وضع يسمح لها بالقفز بأقصى قوة لتدمير الخصم، وبالفعل فقد وثبت في قوة وخفة وأحاطت بالمنشار وفت كامل جسدها عليه وضغطت بكل قوتها، فإذا بها تلقى حتفها صريعة حول المنشار الذي لم يكن يأبه لغضبها ولا لرغبتها في الانتقام، إنه كان يعيش حياته بشكل طبيعي على الطاولة في انتظار الغد حيث يقوم النجار باستخدامه في تقطيع الأخشاب.

هذه القصة الجميلة غالباً ما يبدأ بها المعالجون في جلسات الاسترخاء بهدف زرع مفاهيم خطيرة التشبع بالرغبة في الانتقام وأثر هذه الرغبة في تدمير حياتنا.

قال رجل لعمر بن العاص: والله لأتفرغن لك، فقال له عمرو: هنالك وقعت في الشغل.

لقد فهم عمرو بن العاص أحد دهاة العرب أن الذي أقسم أن يتفرغ هو الذي وقع في الشغل، وأدرك أن هذا الشغل هو العمل الخاسر الذي لا تأتي من ورائه منفعة، ويبعد صاحبه عن الأهداف الحقيقية.

## مواقف حياتية:

تشكو لك صديقتك من زميلتها في العمل حيث العلاقة سيئة بينهما، وأن لديها شعوراً دائماً بتعالي زميلتها عليها، وأنها تمثل على الزملاء وتتناهر بالطيبة ولا تبدو على حقيقتها، والعجيب أن كثيراً من الزملاء يبدون إعجابهم بطريقتها، أما رأي صديقتك فيها فهو بالطبع مختلف حيث تراها مثل الحرياء تتلون على كل الألوان وتخدع الناس بهدوئها المصطنع على الرغم من قلبها الأسود.

تسترسل صديقتك قائلة: إنها تأكدت من كيد زميلتها لها عندما أخبرها أحد العاملين بالمؤسسة أن هذه الزميلة قد تحدثت عنها بسوء في حضور عدد من الزملاء وأمام المدير العام، قررت صديقتك ألا تسكت على ذلك وأن تفضح ألاعيبها فبدأت في تدبير المكائد لها.

لقد وقعت صديقتك في فخ الانتقام المدمر، فبدأت رحلة البحث عن أخطاء الزميلة والتفتيش في دفاترها القديمة في محاولة للوصول إلى طريقة تقضي بها عليها.

أما الذي يستحق التوقف عنده هو الحالة السيئة للغاية لصديقتك كلما رأت زميلتها بخير، لقد وضعت صديقتك معادلة حسابية عقلية يومية وهي:

إما أن تكون هذه الزميلة الـ .... بخير وعافية فأكون أنا في غيظ وهم  
ونكد ...

وإما أن تكون الزميلة في حالة سيئة ..... فأكون أنا بخير ...

هذه الطريقة من التفكير تفسد الحياة على صديقتك، ستكون قصة  
(الأفعى والنجار) هامة للغاية أثناء الرد على صديقتك؛ لأن صبرنا  
وتغاضينا عن بعض الجروح الصغيرة التي يسببها لنا الآخرون أفضل  
كثيراً من تأجج الرغبة في الانتقام الذي قد يقضي علينا قبل أن يلحق  
الأذى بالآخرين.

كنت في زيارة لشقيقتي فإذا بخادمتها هند تقول لي: أنا شفت  
البرنامج اللي كنت حضرتك فيه الأسبوع اللي فات لما كنت بتتكلم عن  
التسامح ....

ممكن حضرتك تقول لي أسامح إزاي جوزي اللي اتجوز علياً؟! إلهي  
يخرب بيته وتجيله مصيبة تاخده وأشوف فيه يوم أسود و .... و ..... و  
.....

ثم تتابع قائلة على فكرة أنا كل يوم الصبح أول ما أصحى من النوم  
اسأل عليه، وإذا عرفت إنه كويس يبقى يومي أنا أسود وزى الزفت !!!

سألتها: هل يشعر هو بحالتك أم يعيش حياته بشكل طبيعي؟

أجابتي: لو كان الدعاء اللي دعيته عليه على جبل كان وقع، أما زوجي فلا يؤثر فيه شيء، وغلبت ومش عارفة أعمل إيه!!

قلت لها: استمعي يا هند لهذه القصة، وأخبرتها بقصة (الأفعى والنجار)، وكيف أن الذي تضرر وفسدت حياته هو الذي أضع وقته في محاولة الانتقام.

تقول هند: جوزي فعلاً عامل زي المنشار، طالع واكل نازل واكل!

الجميل في الأمر أن هذه القصة البسيطة قد أثرت في هند تأثيراً عميقاً، وكانت كلما رأنتي بعد ذلك تقول لي وهي تضحك، أنا مش هعمل زي الثعبان اللي موت نفسه وهو بيحاول ينتقم من المنشار.

أدركت حينها كيف تؤثر هذه القصص القصيرة العميقة المغزى في كل الناس على اختلاف ثقافتهم شرقاً وغرباً، وعرفت لماذا يستخدمها المعالجون في الشرق لتهيئة المرضى للعلاج النفسي وتجاوز الذكريات الأليمة.



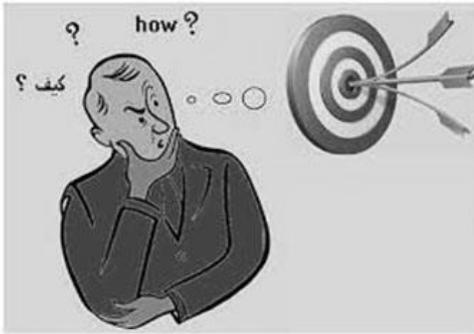
## ٦٨- فكّر فيما تجيد لا فيما تريد

نقضي وقتاً طويلاً من حياتنا التي تتصف عموماً بأنها قصيرة جداً في البحث عن أشياء قد لا نستطيع الوصول إليها بسبب نقص قدراتنا فيها، أو أشياء لن تحقق لنا أي فائدة على المدى القصير أو الطويل.

لكي نحقق أعلى إنتاجية في حياتنا فإن علينا ببساطة شديدة أن نركز تفكيرنا فيما نجيد، ذلك الطريق هو الذي يضمن لنا أن نطور من القدرات فننتوسع وننتقل رأسياً حتى نصل إلى النجوم.

عندما نضع الأهداف فلا بد أن نجعل ورقة الأهداف من جزئين:

الجزء الأول: ما نريد .. السؤال الهام هو: هل لدينا طريقة لإتقانه؟



الجزء الثاني: ما

نجيد .. السؤال الهام

هو: ما هي طريقة

الوصول إليه وتطويره؟

إذا لم يكن لدينا

إجابة على سؤال الجزء

الأول فإن أفضل فعل

يمكن القيام به الآن هو استبعاد الجزء الأول تماماً من خطتنا والتركيز التام في الإجابة عن سؤال الجزء الثاني.

### **مواقف حياتية:**

اتصل بي وأخبرني أنه في حاجة إلى استشارة خاصة، ثم عرفني بنفسه ذاكراً اسمه الثلاثي فعرفته على الفور من اسم والده رجل الأعمال الشهير، ثم سألته: عن والده فقال لي: بخير الحمد لله وكله تمام.

حضر إلي في الموعد الذي حددناه معاً، ووجدت فيه شاباً أنيقاً تبدو عليه علامات الرفاهية، سألته عن الأحوال العامة، فقال: الحمد لله، سألته عن الأسرة، فقال: الحمد لله، سألته عن الأبناء قال: الحمد لله، لدي ولد وبنت؛ عمر وسمر، فداعبته قائلاً: يا ترى حلوين زي والدهم ولا لأ؟! ضحك قائلاً: زي القمر ما شاء الله، قلت: ربنا يبارك لك فيهم ويجعلهم قرة عين لكم في الدنيا والآخرة.

### **بدأ حديثه عن مشكلته كالاتي:**

أنا عندي مشكلة كبيرة جداً مع حرف السين، إنني لا أستطيع نطق هذا الحرف بشكل جيد، فيخرج مني كأنه ثاء ولم أكن أشعر بهذه المشكلة مع علمي بوجودها أيام الدراسة وتعودت على بعض التعليقات من أصدقائي وكنت أضحك معهم على نفسي عندما تضطرنني الظروف

لنطق كلمات متتالية بها حرف السين، إنني ما زلت أذكر التحدي الذي كان بيني وبين أحد زملاء الدراسة عندما قرر أن يتحمل قيمة ساندويتشات العشاء لنا جميعاً إذا تمكنت من نطق الجملة الشهيرة بحرف السين وهي:

(ستي عملت لنا بسبوسة بالسمن والسكر والعسل بس يا خسارة طلعت سخنة لسعتي في لساني).

لقد كسبت التحدي وتحمل هو قيمة العشاء للمجموعة .... أما الآن فقد اختلف الوضع تماماً، فبعد انتهاء دراستي وحصولي على الماجستير أسند إلي والدي إدارة إحدى الشركات الكبيرة، وفي اليوم الأول للعمل أعددت خطاباً رسمياً للقاء مع مجموعة الإدارة في الشركة، وأثناء إلقائي للخطاب لاحظت أن هناك نوعاً ما من السخرية كلما ذكرت كلمة فيها حرف السين، لقد كنت أتجول بعيني بين الحضور حتى إذا جاءت كلمة بها حرف السين كنت أذهب بعيني مباشرة إلى موضع السخرية، فكنت ألاحظ ضحكات مكتومة أو محاولة منهم للنظر في الأرض لإخفاء الضحك.

وعلى الرغم من عدم تجاوز خطابي للورقات الأربع إلا أنني شعرت بأنه كتاب كامل .. لقد كانت الأسطر لا تنتهي وكنت أنظر إلى نهاية الصفحة فلا أراها، وكنت أقرأ الكلمات ولا أكاد أفهم معناها، ولا أعرف بالضبط متى انتهيت من قراءة الخطاب ولم أمنح أي فرصة للتعليق أو

المناقشة أو الإجابة عن استفسارات كما هو متبع ... كان همي الكبير  
وشغلي الشاغل أن أختفي تماماً من أمامهم الآن.

لقد كرهت العمل كمدير منذ اليوم الأول وأصبح الذهاب إلى العمل  
ومقابلة الموظفين عبئاً لا يطاق ....

لقد تابعت الكثير من البرامج التلفزيونية التي كنت تتحدث فيها عن  
التواصل الفعال والتأثير الإيجابي في الآخرين وحضرت إليك اليوم  
للتدريب على الخطابة وتنمية القدرة على التأثير والإقناع.

قلت له: أنت إنسان ناجح ونموذج رائع بكل المقاييس، فالشاعر المتبني  
يقول:

وَلَمْ أَرْ فِي عُيُوبِ النَّاسِ عَيْبًا      كَنَقْصِ الْقَادِرِينَ عَلَى التَّمَامِ

إن سعيك لتطوير مهاراتك وتوجيه طاقاتك يعد مثلاً جيداً لكل  
إنسان، فعلى الرغم من وضعك الاجتماعي المتميز إلا أنك لم تستسلم لما  
تعتقد بشكل مبالغ فيه أنه يعوق تقدمك.

والآن أجبني ... هل تحدثت مع أحد في هذا الأمر؟

قال لي: نعم .. لقد تحدثت مع زوجتي ووالدي ووالدتي وقد أشفقوا  
عليّ، إلا أن زوجتي قالت لي: إنني لا ألاحظ ذلك ونحن نتحدث معاً ولا  
يلاحظه أصدقائنا وهم يتحدثون معنا، إن الأمر أصبح عادياً ومألوفاً ...  
فلماذا تصر على تضخيم الموضوع؟!

لقد ذكررتني زوجتي بأني أجد سرد الحكايات والنكات وقالت: إن الطاولة التي تجلس عليها في النادي تكون خلال فترة وجيزة من جلوسك عليها هي الطاولة الأكثر عدداً من الأعضاء، إن الناس يعشقون طريقتك في التعليق على الأحداث والمواقف، حتى سخريتك من نفسك فأنت تجبر الجميع على الضحك والاستمتاع بالحديث حتى وإن كانت الأجواء كئيبة.

إنهم يسمعون النكتة أحياناً، ثم يقولون: خيلنا نسمعها منك أنت ستكون أجمل وسنضحك عليها أكثر، وبالفعل يحدث ذلك .....

قاطعته قائلاً: انتبه جيداً فقد قدمت لك زوجتك المفتاح السحري لحل ما تعتقد أنت وحدك أنه مشكلة ...

لقد كان كل تركيزك في الاستشارة أن تقوم بالتدريب على الخطابة والتأثير والإقناع من خلال الخطابة ..... هذا هو ما تريد!!!

أما الآن وقد وضعنا يدينا معاً على نقاط قوتك (ما تجيد) فإننا سنعمل جاهدين على تطوير ما نجيد .

سنبدأ الرحلة معاً بإلغاء فكرة الخطاب الرسمي تماماً، وسنستبدله بالحديث التلقائي المستند على مجموعة من النقاط المكتوبة في ورقة صغيرة وهي التي ستذكرك بما تريد أن تقوله.

الخطوة الثانية: سنبداً في التركيز على القراءة في قصص القرآن ثم قصص الحكماء والأدكياء والبخلاء والطرائف، وستقوم بتدوين ما يلفت نظرك من مواقف في دفتر خاص سنسميه (دفتر التأثير في الآخرين).

الخطوة الثالثة: سنستعد للقاءات العمل في اليوم السابق على اللقاء بخطة من شقين:

الأولى: تحضير النقاط التي تريد الحديث فيها في ورقة صغيرة.

الثانية: مراجعة صغيرة في دفتر التأثير في الآخرين ومحاولة ربط بعض القصص بما تريد الحديث عنه خلال اللقاء.

قمت بوداعه وتهنئته مقدماً على النجاح الباهر المتوقع .... اللحظة الأخيرة وهو يغادر مكثبي كانت هامة للغاية، فقد سلمت عليه مع ضغطة قوية على يده وقلت له:

لقد عثرنا على مفتاح الكنز.

كنت على اتصال دائم به لمتابعة خطوات النجاح وقد حقق إنجازاً كبيراً في إدارة الشركة، حتى أخبرني أخيراً أنهم يقولون لوالده الآن: إن ابنه مدرسة جديدة في الإدارة، ولديه قدرات خارقة على جعل الناس يلتفتون حوله وفي شغف دائم لسماع كلماته.



## ٦٩- لا يوجد إنسان كامل

عندما أقوم بتدريب المديرين في برامج القيادة، تكون المشكلة الغالبة بين جميع المديرين تقريباً هي محاولة الظهور بمظهر الإنسان الكامل العارف الذي يعلم كل شيء، ولديه المهارة في كل شيء، وإذا ثبت عكس ذلك من خلال التدريبات العملية وورش العمل يشعر المديرين بفقدان الثقة بالنفس ومحاولة الهروب الأنيق من المشاركة خوفاً من افتضاح أمرهم، وتصبح الكلمة المثيرة للسخرية بينهم جميعاً هي كلمة (ما يعرفش).

ولأن هذه البرامج تكون بهدف تنمية السمات القيادية، فإن الهدف الرئيسي يكون التخلص من هذا الشعور الخاطئ، وإرساء المفهوم الإداري الخالد أنه لا يوجد في الحياة إنسان كامل ولكن يوجد فريق عمل متكامل.

إن أحد أكبر مصادر الضغوط والإحباط على المديرين وذوي المناصب هو عدم تقبلهم لفكرة أن يكون لديهم موظف يعرف أو يفهم أكثر منهم! لقد كان من أعظم دروس غزوة بدر هو إرساء هذا المفهوم.

تروي كتب السيرة النبوية قصة الحباب بن المنذر وكيف أشار هذا الصحابي الجليل برأي صائب على النبي ﷺ، فعندما تحرك رسول الله صلى الله عليه وسلم بجيشه لیسبق المشركين إلى ماء بدر، ويحول بينهم



وبين الاستيلاء عليه، فنزل على أدنى ماء من مياه بدر، فقام الحباب بن المنذر رضي الله عنه وقال: يا رسول الله، رأيت هذا المنزل، أمتزلاً أنزلك الله، ليس لنا أن نتقدمه ولا نتأخر عنه، أم هو الرأي والحرب والمكيدة؟ قال النبي ﷺ: "بل هو الرأي والحرب

والمكيدة"، قال: يا رسول الله، فإن هذا ليس بمنزل، فانهض بالناس حتى نأتي أدنى ماء من القوم -قريش- فننزله ونغور -أي: نُخرب- ما وراءه من القلْب، ثم نبني عليه حوضاً، فتملأه ماءً، ثم نُقاتل القوم، فنشرب ولا يشربون، فقال رسول الله ﷺ: "لقد أشرت بالرأي". ثم تحول النبي ﷺ بالجيش إلى المكان الذي أشار به الحباب بن المنذر.

تأملوا مَنْ يشير على مَنْ بالرأي؟! إنه الحباب (المجنّد بالقوات المسلحة الإسلامية) يشير على (القائد الأعلى للبشرية كلها وليس فقط القائد الأعلى للجيش الإسلامي)!!

كيف كان رد القائد العام؟ لم يتمسك برأيه .. لم يتعال على المجنّد .. لم يأخذ الرأي من المجنّد ويدعي أنه رأيه هو .. لم يتظاهر بالرفض ثم يقوم بتنفيذ خطة مشابهة تنسب له....

إنه الدرس الأكبر في غزوة بدر، فقد كان من السهل أن ينزل جبريل الأمين على رسول الله ﷺ محمداً له بدقة، أين سيقف في المعركة؟ وماذا عليه أن يفعل؟ وكيف ستسير الأمور؟!

إن الله عز وجل بحكمته البالغة العظيمة يعطينا درساً في تنوع القدرات والمواهب، وأن الإنسان مهما علا شأنه -حتى خير البشر ﷺ- لن يكون عالماً بكل شيء.

ومرة أخرى يروي لنا رسول الله ﷺ قصة نبي الله موسى عليه السلام مع الخضر:

قَامَ مُوسَى حَظِيبًا فِي بَنِي إِسْرَائِيلَ، فَسُئِلَ: أَيُّ النَّاسِ أَعْلَمُ؟ قَالَ: أَنَا، فَعَتَبَ اللَّهُ عَلَيْهِ إِذْ لَمْ يَرِدْ الْعِلْمَ إِلَيْهِ، وَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ: إِنَّ لِي عَبْدًا بِمَجْمَعِ الْبَحْرَيْنِ هُوَ أَعْلَمُ مِنْكَ، قَالَ: يَا رَبِّ! وَكَيْفَ لِي بِهِ؟ فَقِيلَ: أَحْمِلْ حُوتًا فِي مَكْتَلٍ، فَإِذَا فَقَدْتَهُ، فَهُوَ تَمَّ (يعني هناك)، فَأَنْطَلِقْ، وَأَنْطَلِقْ مَعَهُ فَتَاهُ يَوْشَعَ بْنِ نُونٍ، وَحَمَلًا حُوتًا فِي مَكْتَلٍ، حَتَّى كَانَا عِنْدَ الصَّخْرَةِ، فَوَضَعَا رِءُوسَهُمَا فَنَامَا، وَأَنْسَلَ الْحُوتُ مِنَ الْمَكْتَلِ، فَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ سَرَبًا، وَكَانَ لِمُوسَى وَفَتَاهُ عَجَبًا، فَأَنْطَلَقَا بِقِيَّةِ يَوْمِهِمَا وَلَيْلَتَهُمَا، فَلَمَّا أَصْبَحَا قَالَ مُوسَى لِفَتَاهُ: ﴿آتِنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا﴾ [الكهف: 62].

وَلَمْ يَجِدْ مُوسَى مَسًّا مِنَ النَّصَبِ حَتَّى جَاوَزَ الْمَكَانَ الَّذِي أَمَرَهُ اللَّهُ بِهِ، فَقَالَ لَهُ فَتَاهُ: ﴿أَرَأَيْتَ إِذْ أَوْيْنَا إِلَى الصَّخْرَةِ فَإِنِّي نَسِيتُ الْحُوتَ﴾ [الكهف: 63] قَالَ مُوسَى: ﴿ذَلِكَ مَا كُنَّا نَبِغُ فَارْتَدْنَا عَلَى آثَارِهِمَا قَصَصًا﴾ [الكهف: 64].

فَلَمَّا أَنْتَهَيَا إِلَى الصَّخْرَةِ إِذَا رَجُلٌ مَسْجَىٰ بِثَوْبٍ، فَسَلَّمَ مُوسَىٰ، فَقَالَ  
 الْخَضِرُ: أُنْسَىٰ بِأَرْضِكَ السَّلَامَ؟! قَالَ: أَنَا مُوسَىٰ، قَالَ: مُوسَىٰ بَنِي  
 إِسْرَائِيلَ؟ قَالَ: نَعَمْ قَالَ: ﴿هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰ أَنْ تُعَلِّمَنِي مِمَّا عَلَّمْتَ رَشْدًا﴾  
 [الكهف: ٦٦].

قَالَ: ﴿إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا﴾ [الكهف: ٦٧] يَا مُوسَىٰ: إِنِّي عَلَىٰ  
 عِلْمٍ مِنْ عِلْمِ اللَّهِ تَعَالَىٰ عِلْمَيْنِيهِ، لَا تَعَلَّمُهُ أَنْتَ، وَأَنْتَ عَلَىٰ عِلْمٍ مِنْ عِلْمِ اللَّهِ  
 تَعَالَىٰ عِلْمَكَهُ اللَّهُ لَا أَعَلَّمُهُ. قَالَ: ﴿سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ صَابِرًا وَلَا  
 أَعْصِي لَكَ أَمْرًا﴾ [الكهف: ٦٦].

فَانْطَلَقَا يَمْشِيَانِ عَلَى السَّاحِلِ، فَمَرَّتْ سَفِينَةٌ، فَكَلَّمُوهُمْ أَنْ يَحْمِلُوهُمْ،  
 فَعَرَفُوا الْخَضِرَ فَحَمَلُوهُمَا بِغَيْرِ نَوْلٍ (يعني بغير أجره)، وَجَاءَ عَصْفُورٌ  
 فَوَقَعَ عَلَى حَرْفِ السَّفِينَةِ فَنَقَرَ نَقْرَةً أَوْ نَقَرَتَيْنِ فِي الْبَحْرِ، فَقَالَ الْخَضِرُ:  
 يَا مُوسَىٰ! مَا نَقَصَ عِلْمِي وَعَلِمَكَ مِنْ عِلْمِ اللَّهِ إِلَّا كَنَقْرَةِ هَذَا الْعَصْفُورِ  
 فِي هَذَا الْبَحْرِ! فَعَمَدَ الْخَضِرُ إِلَى لَوْحٍ مِنْ أَلْوَابِ السَّفِينَةِ فَزَعَهُ، فَقَالَ  
 مُوسَىٰ: قَوْمٌ حَمَلُونَا بِغَيْرِ نَوْلٍ، عَمَدْتَ إِلَى سَفِينَتِهِمْ فَحَرَقْتَهَا لِتُغْرَقَ  
 أَهْلُهَا؟! قَالَ: ﴿أَلَمْ أَقُلْ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا﴾ [الكهف: ٧٢] قَالَ:  
 ﴿لَا تُؤَاخِذْنِي بِمَا نَسِيتُ﴾ فَكَانَتْ الْأُولَىٰ مِنْ مُوسَىٰ نَسِيَانًا، فَانْطَلَقَا، فَإِذَا  
 غُلَامٌ يَلْعَبُ مَعَ الْغُلَمَانِ، فَأَخَذَ الْخَضِرُ بِرَأْسِهِ مِنْ أَعْلَاهُ، فَاقْتَلَعَ رَأْسَهُ  
 بِيَدِهِ، فَقَالَ لَهُ مُوسَىٰ: ﴿أَقْتَلْتَ نَفْسًا زَكِيَّةً بِغَيْرِ نَفْسٍ﴾ [الكهف: ٧٤] قَالَ:  
 ﴿أَلَمْ أَقُلْ لَكَ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا﴾ [الكهف: ٧٥]، ﴿فَانْطَلَقَا حَتَّىٰ

إِذَا أَتَيْتِ أَهْلَ قَرْيَةٍ اسْتَطَعَمَا أَهْلَهَا فَأَبَوْا أَنْ يُضَيِّقُوهُمْ فَوَجَدَا فِيهَا جِدَارًا يُرِيدُ أَنْ يَنْقُضَ قَامَ الْخَضِرُ بِيَدِهِ ﴿فَأَقَامَهُ﴾ فقال موسى: ﴿لَوْ شِئْتَ لَاتَّخَذْتَ عَلَيْهِ أَجْرًا﴾. قال: ﴿هَذَا فِرَاقُ بَيْنِي وَبَيْنِكَ﴾ [الْكَهْف: ٧٧، ٧٨].

ثم قال النبي ﷺ: "يَرْحَمُ اللَّهُ مُوسَى، لَوَدِدْنَا لَوْ صَبَرَ حَتَّى يَقْصَّ عَلَيْنَا مِنْ أَمْرِهِمَا".

إذا كان النبي ﷺ استجاب لرأي الحباب بن المنذر وغير مكان الجيش، وكليم الله موسى عليه السلام يتعلم من الخضر عليه السلام دون حرج .. فلماذا يشعر بعض المديرين بالحرج من وجود بعض المرءوسين الذين يملكون مهارة أو فطنة أو حكمة أكبر منهم؟!

كل ما يجب على القادة فعله هو اكتشاف القدرات وتوجيه الطاقات حتى نحصل على الفريق المتكامل.

### مواقف حياتية:

يشكو لي أحد المديرين بأنه يشعر بعدم اقتناع المرءوسين به؛ لأن معظمهم لديه من المعلومات ما ليس لديه، وأن عدم الاقتناع هذا يتسبب له في كثير من الحرج!

على الفور قلت للمدير: هل أنت أعلى قدرًا من نبي الله موسى عليه السلام؟!

ثم قصصت له قصة موسى والخضر.

سألته ثانية: هل تعرف قصة الحباب بن المنذر في غزوة بدر مع

النبي ﷺ؟

رويت له القصة، فأعجب بها وقال: لقد كنت أعرفها قبل ذلك ولكنني لم أنتبه كثيراً إلى الدروس المستفادة منها والحكمة العظيمة فيها....  
إنني أشعر الآن بكثير من القوة بمجرد تذكر هذين النموذجين في مقارنة مع مشاكل العمل اليومية، لقد تولد لدي منطلق مختلف أكثر إيجابية لمواجهة كافة المشكلات.

قلت له: إنهم يتميزون عنك ببعض المهارات وأنت تتميز عنهم بصلاحيات اتخاذ القرار ووضع المنظومات الإدارية التي تحقق أهدافك ورسالة المؤسسة، ولكن كيف يتحقق ذلك؟

أما وقد أصبحت مديراً بالفعل فإن الخطوة الأولى والهامة جداً هي الاعتراف بينك وبين نفسك أولاً بأن هناك كثيراً من الأمور التي لا تعلمها وقد يتفوق عليك فيها عامل صغير بالمؤسسة.

الخطوة الثانية تبدأ فيها بالاستماع على انفراد لمن تشعر أن لديه تميزاً في جانب من الجوانب العملية التي لا تتقنها، وأثناء عملية الاستماع تقوم بتدوين ملاحظاتك في دفتر خاص بحيث يتضمن التسجيل التاريخ والموضوع ورأي الموظف.

أنشئ صندوقاً بالمؤسسة وضعه في مكان بارز، ثم ضع فوقه لافتة كبيرة واكتب عليها: (بنك الأفكار) أو (صندوق التطوير) أو (رحلة الأداء الفائق) أو أي عبارة تحفيزية أخرى، ثم ضع مفتاح هذا الصندوق في جيبك أنت فقط.

اعقد اجتماعاً دورياً كل شهر واطلب من الموظفين تقديم الأفكار والرؤى الجديدة للتطوير، ثم ارصد مكافأة شهرية لأفضل فكرة تطويرية قابلة للتنفيذ.

أخيراً: كلما مرت بك مواقف تشعر فيها ببعض الضعف، فاذاً فوراً للحضور قصة الخضر مع موسى عليهما السلام وقصة الحباب مع النبي صلى الله عليه وسلم، ثم خذ نفساً عميقاً وقل بصوت خاشع:

سبحان من علم الإنسان ما لم يعلم.

سبحان من علم

الإنسان ما لم يعلم.

## ٧٠- الكلمة الأحسن

﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا﴾ [الإسراء ٥٣].

عندما نتحدث مع الآخرين فإن اختيار الكلمات يكون هو مسئوليتنا الأولى وليس مسئوليتهم، والكلمات لها درجات في الحسن وأخرى في السوء.

فإذا كنا بصدد الثناء فليكن اختيارنا للكلمة الأجل والأفضل، وإذا كنا بصدد النقد فليكن اختيارنا للكلمة الأقل حدة والتي تسمح بتقبلها. الله عز وجل في هذه الآية يوضح لنا مشهداً واقعياً نراه في كل يوم لمباراة قائمة بيننا وبين الشيطان ولن تنتهي حتى يوم القيامة، إن أكثر ما يتسبب في الأذى للشيطان اللعين هو حسن العلاقة بين الناس وأكثر ما يسعده هو وقبيله إنما هو سوء العلاقة بينهم.

الأمثلة كثيرة في الحياة، وعلى الرغم من اختلاف المفسرين في معنى جملة (التي هي أحسن) إلا أنها تتسع لكل وجهات النظر فيها لأنها كلمة جامعة ولأن كلمة (أحسن) على وزن (أفعل) المقصود بها التفضيل، فعندما تسأل الزوجة زوجها عن رأيه في الطعام التي قامت بطهيه بنفسها وقد أعجبه طعمه، يكون هناك العديد من الكلمات يمكن التعبير عن الإعجاب من خلالها، فيمكن القول: إنه لذيذ .. جميل .. شهى ..

حلو .. رائع ..... كلها كلمات تعبر عن الإعجاب ولكن يمكن للزوج اختيار الكلمة التي هي أحسن.

وإذا كان رأي الزوج في الطعام ليس على ما يرام، فهناك من التعبيرات العشرات التي تعبر عن ذلك المعنى، فالزوج مثلاً يستطيع القول: إن طعام الأمس أو الأسبوع الماضي كان أفضل، ويستطيع القول أيضاً: إن الأكل هذه المرة ليس بالمستوى الرائع الذي عهدناه منك دائماً، ولكن يكفيننا أن لمساتك الجميلة فيه .....

إن الله عز وجل يأمرنا أن نختار التي هي أحسن، والشيطان يدفعنا دفعاً لنقول التي هي أسوأ.

على الرغم من التعاليم الدينية الواضحة الناصعة التي تحثنا على ذلك إلا أننا نهتم بتعليم أبنائنا بعض القشور ونترك هذه الكنوز الثمينة

التي تصنع الحياة التي

نحلم بها، إن تشجيع

الوالدين للأبناء دائماً على

اختيار الكلمات الجميلة

سيكون له أكبر الأثر في

حسن علاقاتهم في

المستقبل وسيجعل منهم

خير سفراء لأنفسهم

وسيشار إليهم باعتبارهم المصايح التي يهتدي بها الآخرون.



## مواقف حياتية:

في برامج السعادة الزوجية تكون الشكوى الغالبة من الزوجات هي: أن الأزواج لا يقولون الكلام الجميل المشجع ولو على سبيل المجاملة.

الكثير من الأزواج لديهم فكرة خاطئة حول التعبير عن المشاعر الصادقة بالأفعال وليس الأقوال، ونتيجة لترسخ هذا المفهوم فإن هؤلاء الأزواج يركزون على الأفعال وينسون تماماً أهمية الكلمات الجميلة في إضافة الكثير من المتعة والتوافق والألفة في الحياة الزوجية.

وعندما أوضحت للأزواج أن هذا المفهوم خاطئ جداً، قالوا لي: إن أحداً لم يخبرهم بذلك من قبل وأن الكلام سهل ولا يحتاج إلى جهد كبير، أما العمل وإثبات صدق المشاعر فهو الأهم ....

هذا أيضاً خطأ جديد؛ لأن هؤلاء الأزواج يظنون أن الكلام الجميل سهل!! إن الذي لم يتعود على الكلام الجميل واختيار الأفضل بين البدائل اللغوية سيجد صعوبة بالغة على كافة المستويات في مجاملة الآخرين، وليس فقط الزوجة.

يظن البعض أن المجاملة بالكلمات هي نوع من النفاق ولذلك فإنهم يحجمون عن المجاملة، ومع التكرار تصبح الكلمات الجميلة شاقة جداً على من لم يتعود عليها.

قلت للأزواج: اسمعوا هذه القصة اللطيفة.

ذهب رجل إلى الإمام مالك وهو في مسجد النبي صلى الله عليه وسلم، وبعد أن ألقى التحية على الإمام قال الرجل: يا إمام جئتك مستفتياً.. فقال الإمام: وما مسألتك؟

قال الرجل: قلت لامرأتي أنت طالق إن لم تكوني أجمل من قمر!!  
أطرق الإمام ثم قال: ليس هناك أجمل من القمر كتبت طلقة ولا تعد لذلك!!

خرج الرجل مغموماً، وكان في سارية من سواري المسجد أحد طلبة الإمام فلحق بالرجل وسأله عن ما دار بينه وبين الإمام مالك؟  
فقال الرجل: سألت الإمام عن كذا فأفتاني بأن زوجتي قد طلقت..

فقال تلميذ الإمام مالك:

زوجتك أجمل من القمر!!!!

فتعجب الرجل وقال: وهل تعرف زوجتي؟!

قال تلميذ الإمام مالك: لا أعرفها، ولكن ألم تسمع إلى قوله تعالى:  
﴿لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم﴾.

فليس هناك أجمل من خلق الإنسان.

فقال الرجل وكان لا يعرف التلميذ: إذاً نراجع الإمام!

قال التلميذ: إن شئت فراجعته، فرجع الرجل إلى الإمام فقال: إن تلميذك يقول إن امراتي ليست بطالق!!

فقال الرجل: يقول تلميذك: يقول الله تعالى: ﴿لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم﴾ فليس هناك خلق أكرم على الله من خلق الإنسان!! عندها قال الإمام مالك: الحق أحق أن يتبع، ثم أكمل قائلاً قولته الشهيرة:  
أخطأ مالك وأصاب الشافعي!!

إن هذه القصة القصيرة تؤكد لنا أن البشر عموماً هم أكرم وأفضل الخلق، ولا بُدَّ أن لديهم دائماً شيء ما أو أشياء جميلة يستحقون أن نمدحهم عليها .. وتذكروا دائماً أن جميع البشر هم أجمل وأروع من القمر ليلة البدر.



## ٧١- الحق والباطل

خرج الحق والباطل في نزهة معاً ثم بلغ التعب منهما مدها، فاستأجرا حماراً واتفقا على أن يقسما المسافة بينهما في الركوب على الحمار.

اقترح الحق على الباطل أن يجريا قرعة بينهما على اختيار من يركب خلال النصف الأول من الطريق.

قال الباطل للحق: أنت تتمتع بحب الناس وبحسن الصورة ورمز العدالة، وأنا ليس لدي هذه الصفات الجميلة، وتابع الباطل قائلاً: من فضلك دعني أركب النصف الأول من الطريق.

وافق الحق على ذلك المقترح وهو يقول لنفسه: فرصة رائعة أن أركب أنا خلال النصف الثاني من الطريق، وسأقول للناس عندما يرونني راكباً في النهاية، إن الباطل قد يعلو لبعض الوقت ولكن الحق سوف يعلو في النهاية.

سار الحمار حاملاً الباطل فوقه والحق يسير إلى جانبه، حتى وصلا إلى منتصف الطريق فطلب الحق من الباطل بكل أدب أن ينزل من على الحمار ليأخذ حقه في الركوب.

رفض الباطل النزول ودار بينهما جدال طويل، أفضع الباطل الحق بالاحتكام إلى أحد العقلاء الحكماء ليفصل بينهما، فذهبا معاً إلى حكيم المدينة وقبل أن يعرضاً قضيتهما، بادر الباطل قائلاً للحق: هل ترتضي حكم الحكيم مهما كان؟ قال الحق واثقاً: بكل تأكيد فالحق معي وهذا القاضي عاقل حكيم.

الحق دون فطنة  
ولا حجة ولا قوة ....  
لا يمكن أن يهزم  
الباطل بمكره ودهائه  
وخداعه.

قال الباطل للقاضي: إذا كنت قاضي المدينة وقد عرفناك بالعدل والحكمة، فهل تسمح للحق أن يمشي بين الناس في المدينة؟ أم تسمح للباطل هو الذي يمشي بين الناس في المدينة؟

بادر القاضي العادل قائلاً: المسألة لا

تحتاج إلى تفكير طويل ولا إلى حكمة كبيرة والحكم هو:

لن أسمح للباطل أبداً أن يمشي بين الناس! الحق دائماً وأبداً هو الذي لا بُدَّ أن يمشي بين الناس.

رجع الباطل منتشياً مزهواً والحق خائباً مطأطأ الرأس.

الحق دون فطنة ولا حجة ولا قوة.... لا يمكن أن يهزم الباطل بمكره ودهائه وخداعه.

## مواقف حياتية:

كثيراً ما تحدث بعض المشكلات أثناء لعب الأطفال مع بعضهم البعض، ويتورط الوالدان في محاولة فض الاشتباك خاصة إذا كان بين الأطفال الأقارب ...

كان الأبناء حسام وعبد الرحمن يقعون دائماً في هذه المشكلة، فعندما تحدث المشكلات أثناء اللعب يجري الأطفال على والديهم ويشرحون سبب المشكلة من وجهة نظرهم، ومن الظالم ومن المظلوم، وتتعالى الصيحات بين الأطفال وتدافع كل أم عن أبنائها بصرف النظر عن صحة موقف الأبناء من عدمه.

في هذه المواقف غالباً ما يفوز فيها هو الذي يستطيع عرض وجهة نظره بهدوء وشكل مرتب، وما زلت أذكر جدتي وهي تقول لي قولتها الشهيرة:



(الكذب المساوي يفوز على الحق الملقبط).

النبي ﷺ يوضح لنا الصورة، وكيف ينتصر الباطل أحياناً عندما يتفنن في عرض وجهة نظره ويعجز الحق عن ذلك.

يقول النبي ﷺ: "إنكم تختصمون إلي، وإنما أنا بشر، ولعل بعضكم أن يكون ألحن بحجته من بعض، وإنما أقضي بينكم على نحو مما أسمع منكم، فمن قضيتُ له من حق أخيه بشيء فلا يأخذه، فإنما أقطع له قطعة من النار يأتي بها يوم القيامة".

كنت أنصح أبنائي دائماً بالهدوء قدر المستطاع وترتيب الأفكار قبل عرض الموضوع؛ لأن العصبية تُفقد الإنسان قدرته على ترتيب الأفكار وإقناع من يستمع إليه.

وأجمل ما يمكن ذكره للأبناء والأقارب لكي يصل لهم هذا المفهوم بشكل جيد هو قصة الحق والباطل وكيف استطاع الباطل خداع الحكيم ولم يستطع الحق أن يعرض قضيته.



## ٧٢ - غاية لا تُدرِك

إرضاء الناس غاية لا تُدرِك .. وإرضاء الله عز وجل غاية لا تترك.

### الحكمة البالغة:

أن تُدرِك ما لا يُتْرَك .. وأن تترك ما لا يُدرِك.

تروي لنا كتب التراث عن جحا وابنه والنوادر المليئة بالحكمة، ومن أجمل ما روي عن جحا طريقة تعليمه لابنه الحكم العظيمة في الحياة ومنها الحكمة الخالدة أن إرضاء الناس غاية لا تدرِك.

كان جحا وابنه على طريفي النقيض في بعض السلوك، فكلما أمره أبوه بشيء عارضه قائلاً: وماذا يقول الناس عنا إذا عملناه؟ وأراد الأب جحا أن يلحق الابن درساً ينفعه ويجعله ينصرف عن محاولة إرضاء الناس؛ لأن رضا الناس غاية لا تدرِك فركب حماراً وأمر ابنه أن يسير وراءه، ولم يكد الراكب والماشي يمضيان بضع خطوات حتى مر ببعض النسوة فتصايحن في جحا: ما هذا أيها الرجل أما في قلبك رحمة تترك أنت وتدع الصغير يجري متعباً من ورائك؟! فنزل جحا عن الحمار وأمر ابنه بالركوب فمرا بجماعة من الشيوخ جالسين في الشمس فدق أحدهما كفاً بكف ولفت أنظار الباقيين إلى هذا الرجل الأحمق الذي يمشي ويدع ابنه يركب وعلق على هذا بقوله: أيها الرجل تمشي وأنت شيخ وتدع الدابة لهذا الولد

وتطمع بعد ذلك أن تعلمه الحياء والأدب، قال جحا لابنه: أسمعْتَ تعالَ  
إذًا نركب الحمَار سوياً، وركباً ومضياً في طريقيهما وصادفاً جماعة،  
فصرخوا في الرجل وابنه ألا تتقيان الله في هذا الحيوان الهزيل؟ أتركبانه  
معاً؟! ما هذه القسوة المفرطة؟! قال جحا وقد نزل وأنزل ابنه: أسمعْتَ؟  
تعالَ إذن لنمشي معاً وندع الحمَار يمضي أمامنا حتى نأمن مقالة السوء  
من الجميع.

مضى جحا وابنه والحمَار يمشي أمامهما فصادفاً طائفة من الخبثاء  
الظرفاء فاتخذوا من حالهما مادة للعبث والسخرية وقالوا: والله ما يحق  
لهذا الحمَار إلا أن يركبكما فتريحاه من وعثاء الطريق!

سمع جحا كلام الظرفاء الخبثاء، فقال لابنه: ساعدني على حمل  
الحمَار على كتفي حتى يرتاح الجميع، ساعد الابن أباه جحا على حمل  
الحمَار على كتفه وساراً معاً، وإذا بأهل القرية يتجمعون سريعاً  
ويصرخون .. لقد جُنَّ جحا .. لقد جُنَّ جحا ..

علم الوالي بالأمر، فأرسل إلى جحا وسأله: هل حقاً سرت مع ابنك  
وحملت الحمَار على كتفك؟ فقال جحا: نعم يا سيدي! قال الوالي: وهل  
هذه أفعال العقلاء؟ قال جحا: أرى هذا الحل هو أفضل الحلول وأكثرها  
حكمة!!!

بالطبع لم يستمع الوالي لباقي الشرح، وأمر بإيداعه مع المجانين  
فوراً.

أرسل جحا إلى ابنه وقال له: لقد فهمت أنت يا بني الحكمة الجلييلة ولكن الثمن كان فادحاً، فقد استقر بي الأمر مع المجانين، اذهب يا بني إلى الوالي وأخبره الخبر، بالفعل ذهب الابن إلى الوالي وقص عليه ما حدث، فأمر بإحضار جحا أمامه وقال له أمام الجميع: نشكرك يا جحا، لقد علمتنا درسين عظيمين:

الأول: لنا، وهو ألا نصدر أمراً إلا بعد أن نستمع للموضوع كاملاً..

والثاني: للجميع، وهو أن إدراك الناس غاية لا تدرك ..

فإذا كنت لا تخالف أوامر المولى سبحانه وتعالى فلن تؤذي أحداً .. وما دمت لم تؤذي أحداً فافعل ما بدا لك.

### مواقف حياتية:



الإحباط له أسباب عديدة لا حصر لها، ولكن يزيد الإحباط إلى أقصى درجاته عندما نظن أن ما نفعله خير ولكن رد فعل الناس من حولنا يكون سيئاً.

لقد خلق الله عز وجل الناس ولهم طبائع مختلفة، المشكلة أن معظم الناس يظنون أن طباعهم هي الأصل وما دونها استثناء.

المتعجل سريع الحركة يرى المتأنى خاملاً

متريداً، والمتأنى الذي يتحرك على مهل يرى المتعجل متهوراً، الذي لا يستطيع العمل إلا في نظام شديد ينظر إلى الذي يعمل دون تركيز كبير

على النظام على أنه فوضوي، أما هذا الأخير فينظر إلى الأول على أنه روتيني متزمت، بل ويرى هذا الأخير أيضاً أن العفوية والفوضوية هي جزء من العبقرية!

إن السريع لا يعجبه البطيء، والبطيء لا يعجبه السريع، والمنظم لا يعجبه الفوضوي والفوضوي لا يعجبه المنظم.

عندما يشكو لي البعض من الإحباط لهذا السبب فأني دائماً أقول سؤالاً واحداً فقط نسأله لأنفسنا يساعدنا كثيراً على الخروج من حالة الإحباط.

اسألوا أنفسكم دائماً: لماذا نفعل ذلك؟

فإذا كانت لديكم إجابة واضحة فستتولد لديكم قناعة بأن ما تفعلونه صحيحاً وستخفف كثيراً من الإحباط، أما إذا كانت إجاباتكم بأننا نفعل ذلك لأننا فعلنا غيره فانتقدنا البعض فسبب ذلك الكثير من الإحباط، فقد يكون ما فعلتموه هناك وتسبب في نقد البعض هو ما ينبغي فعله هنا والعكس صحيح.

افعلوا ما ترونه صحيحاً، وذلك لا يعني عدم الالتفات لكلام الناس ولكنني أقصد فقط أن أعمالنا لن ترضي الجميع، فلنطمئن أولاً أن عملنا يرضي الله عز وجل فإن كان كذلك فهنئاً لنا، وإن انتقدنا البعض، وإن لم يكن كذلك فالويل لنا وإن امتدحنا الناس.

كنت أتعجب كثيراً عندما أقرأ شعر أبي فراس الحمداني وهو يسعى  
جاهداً لإرضاء البشر رجلاً أو امرأة، وكيف يتفانى في بذل كل غالٍ  
ونفيس وهو يقول:

- فليتك تحلو والحياة مريرة ❖❖ وليتك ترضى والأنام غضاب  
وليت الذي بيني وبينك عامر ❖❖ وبينى وبين العالمين خراب  
إذا صح منك الود فالكل هين ❖❖ وكل الذي فوق التراب تراب

هذه المعاني الجميلة كانت في موضعها الصحيح إذا كان ترديدها  
والإبتهاال بها بهدف الحصول على مرضاة رب العالمين، أما أن تكون  
بهدف إرضاء بشر فإنها لا تزيد صاحبها إلا إحباطاً فوق إحباط.

تذكروا قول النبي ﷺ: "مَنْ التَّمَسَ رِضَاَ اللَّهِ بِسَخَطِ النَّاسِ كَفَاهُ اللَّهُ  
مُؤَنَّةَ النَّاسِ، وَمَنْ التَّمَسَ رِضَاَ النَّاسِ بِسَخَطِ اللَّهِ وَكَلَهُ اللَّهُ إِلَى النَّاسِ".



## ٧٢ - العدل المطلق

- لماذا يحاول كثير من الناس التهرب من العمل؟
  - لماذا يحتاج معظمنا إلى رقابة أثناء العمل؟
  - لماذا نعتبر اليوم الوظيفي الذي يغيب عنه المدير هو يوم سعيد؟
- الإجابة عن هذه الأسئلة يكشف الحقيقة، إن كثيرين منا يفتقدون الانضباط الذاتي في العمل وكثيرين آخرين يفتقدون هذا الانضباط في الحياة كلها.

إن فكرة الانضباط الذاتي شغلت كل الثقافات على تنوعها، فالشعوب التي تتمتع بالانضباط الذاتي حققت نجاحاً كبيراً على كل المستويات، وعلى الرغم من تعاليم الإسلام التي تذكرنا دائماً بالشعور الدائم بمراقبة الله لنا، إلا أن كثيرين منا لا يستشعرون هذه المراقبة ..

من أجمل القصص التي رويت في الانضباط الذاتي هي قصة الحصان الماكر.

يرُوى في الأدب الهندي أن حملاً كان لديه حصانان يحملان البضائع للناس كل يوم إلى السوق ولكنهما كانا مختلفي الطباع، فكان الحصان الأول عندما يبدأ العمل في حمل البضائع فإنه يمشي بهمة ونشاط محاولاً الوصول إلى السوق في أسرع وقت ممكن وهو سعيد بالإنجاز مسرور بنظرات الفخر في عيني صاحبه.

أما الحصان الثاني فقد كان كسولاً جداً، لا يتحرك إلا بالضرب والإهانة ولا يرى فائدة من الجهد والاجتهاد، وهو يعلم أن أصحاب البضائع يريدون الوصول ببضائعهم بأسرع وقت ممكن إلى السوق، فكان يتعمد السير ببطء شديد متظاهراً بالتعب، ومن ثم يقوم الناس بإنزال البضائع من حمولة الحصان الكسول، ثم يضعونها على ظهر الحصان النشيط.

أدرك الحصان الكسول أنه قد فاز وربح بتكاسله، وبلغت به النشوة أن تفاخر أمام باقي الحيوانات في الحظيرة أنه استطاع خداع الجميع بتظاهره بالتعب، وأنه لم يعد يشعر بأي مشقة في الحياة، إنه فقط يستمتع بالطعام والشراب ويترك التعب والشقاء للحصان النشيط ...

قال الحصان الماكر للنشيط بسخرية: اكدح واعرق!

ولن يزيدك نشاطك إلا تعباً ونصباً!!

بدأت الحيوانات تبدي إعجاباً كبيراً بهذا الحصان الفهلوي الذي استطاع خداع الجميع، وأصبح يقضي حياته في التنزه يميناً ويساراً والاستمتاع بلذة الطعام والشراب دون جهد ولا عرق ولا تعب..

سمع الحمائل حديث الحيوانات عن الحصان الماكر، وقال في نفسه: لماذا أنفق على حصانين بينما يقوم حصان واحد بكل العمل؟ فقرر أن يذبحه ويبيع لحمه، ثم يشتري حصاناً صغيراً ليرافق الحصان النشيط فيتعلم منه النشاط مبكراً ليكون لديه حصانان نشيطان وليس حصاناً واحداً ..

سمع الحصان الكسول بما ينويه الحمال فحضر إليه مهرولاً متذللاً  
ومستعظفاً لكي يعطيه فرصة أخرى ليثبت أنه يتمتع بالقوة والنشاط،  
وأنه يستطيع تحمل الصعاب ...

قال الحمال في ثقة: لقد اتخذت قراري، وقد كانت لديك العديد من  
الفرص لتثبت ذلك من قبل ولكنك أهدرتها جميعاً.

### تساءل الأسطورة الهندية في نهايتها:

هل يمكن أن يكون هذا الحمال  
أكثر عدلاً من ملك الملوك رب  
العالمين!!؟



حاشا لله .. ولله المثل الأعلى.

الحقيقة الخالدة .. إن الله لا  
يضيع أجر من أحسن عملاً.

هذه القصة الخيالية كان

يستخدمها المحفزون لتنمية الانضباط الذاتي والولاء الوظيفي.

### مواقف حياتية:

في أحد برامج الانضباط الذاتي والولاء الوظيفي التي قمت بتنظيمها  
في إحدى المؤسسات الكبرى في مصر، وأثناء التدريب كنت أتحدث عن

فئتين مختلفتين في كل شركة أو مؤسسة، الفئة الأولى هي فئة المديرين والمشرفين والفئة الثانية هي فئة العاملين.

تحصل فئة العمال والموظفين على تدريبات مختلفة لتنمية وترسيخ هذا المفهوم، أما فئة المديرين فتحصل على تدريب مزدوج، فهم المسؤولون عن انضباطهم الذاتي ومسئولون أيضاً عن زرع هذا الانضباط في قلوب العاملين من خلال مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات.

وأثناء ورش العمل في البرنامج قال لي أحد المديرين: إننا نحتاج إلى مراقب ومفتش لكل عامل؛ لأن هذا المفهوم - مع الأسف الشديد - يكاد يكون قد اندثر فعلاً في هذه الأيام! قلت للمدير: تستطيع في جلساتك الودية مع الموظفين والعاملين أن تحكي لهم قصة الحصان الماكر مع الحمل، ثم اسألهم ببساطة ووضوح السؤال التالي الذي كان يسأله الحكماء الهنود:

هل يمكن أن يكون هذا الحمل أكثر عدلاً من ملك الملوك رب

العالمين؟!!

حاشا لله .. والله المثل الأعلى.



## ٧٤ - الوهم والحقيقت

قامت بزيارة لإحدى الدول العربية الشقيقة خلال برنامج تدريبي، وتم عقد ندوة قبل البرنامج وتحدثت في هذه الندوة عن الأمن الاجتماعي، كيف يتحقق هذا الأمن ومتى يتزعزع؟

شارك عدد من الحضور في الإجابة عن السؤال من خلال طرح أسباب متعددة لتحقيق الأمن الاجتماعي، ثم بعض المسببات التي تؤدي إلى زعزعة هذا الأمن.

بادرت الحضور بالسؤال التالي:

إلى أي مدى يسهم (مهند ونور) في تحقيق هذا الأمن أو زعزعته؟

ضجت القاعة بالضحك وبدأت الأحاديث الجانبية فتعمدت الصمت لبرهة، فشعر الحاضرون بأنني قد أصابني الضيق بسبب ضحكاتهم فسكتوا انتظاراً لما سأقول ..

فاجأت الحضور بالضحك وأخبرتهم بأن هذا الموقف قد تكرر من قبل عدة مرات تماماً كما حدث الآن مع اختلاف الأماكن التي طرح فيها هذا السؤال!

إن هذه الحقيقة التي نتجاهلها واضحة وضوح الشمس، فما أن تذكر سيرة (نور) أمام الرجال المتزوجين حتى يلعنوا حظهم العاثر لأن زوجاتهم لا يشبهن (نور) من قريب ولا بعيد، وأن قوامهن لا يشبه قوام (نور) ..... وما أن تذكر سيرة (مهند) أمام الطالبات في الجامعة إلا وتسود المدرج حالة من السرحان والتتهد.

إن هذه الحالة الخطيرة التي جعلت من الأزواج يعتبرون الحديث والسمر والخروج مع الزوجات هي مهمة شاقة وثقيلة .... وجعلت من انتظار الزوجات لأزواجهن كل يوم يتحول من الشوق والشغف إلى العبء والمثقة ...

الزوج يتساءل: لماذا لا تكون زوجتي مثل (نور)؟ والزوجة تتساءل أيضاً: لماذا لا يكون زوجي مثل مهند؟  
أين هذه المواقف الرومانسية الحاملة؟ أين هذه الرقة؟ أين هذا الحب الفياض؟

إننا نخدع كثيراً ونحن نشاهد هذه المسلسلات ونتصور أنها حقيقة وأن المشاعر فيها والمشاهد الطبيعية، إنهم يتفنون في إقناعنا بأن هذه هي الحياة أو أنها هكذا يجب أن تكون.

إن قدرًا عاليًا جدًا من الإحباط في بيوتنا تسببه هذه المسلسلات وهذه الشخصيات، وكثيرون منا - مع الأسف - يتنازلون عن عقولهم ويعيشون في الوهم على اعتبار أنه حقيقة.

المسألة لا تقف عند (مهند ونور) ولكن أصبح لدينا الآن نسخ متكررة منهما في كل المسلسلات، كل هذه النسخ المتكررة تعمل من أجل تحقيق نفس الهدف وهو:

إقناع الناس بأن هذه هي الحياة وأن هذه المشاعر حقيقية.

### **مواقف حياتية:**

تشكو لي زوجة قائلة: أنا من المتابعات جدًا للمسلسلات التركية وأعتبرها أحد الأركان الرئيسية في حياتي.

من أكثر المواقف التي أثرت بشدة في نفسي، مشهد الولادة وكيف كان الزوج يقدم عطاءً غير مشروط من الحب الحالم والحنان المتدفق والدفء المشحون بالعاطفة ونظرات القلق المتتالية.. وانتظرت لحظة ولادتي بفارغ الصبر، ولم يكن شغفي بمشاعر زوجي وعاطفته وحنانه أقل بحال من الأحوال من شوقي إلى ولادة طفلي الأولى، إلا أن صدمتي كانت كبيرة، وما زالت آثارها ممتدة إلى الآن بعد مضي خمس سنوات على زواجنا ....



لقد تيقنت أن  
زوجي لا يحبني كثيراً  
كما يقول، إنه بالفعل  
لا يقصر معي ولكنه  
لا يمنحني العاطفة  
التي أراها في

المسلسلات، إن دموعي تتساقط رغماً عني وأنا أشاهد المسلسل، أظن  
أحياناً أن دموعي بسبب انفعالي مع أبطال المسلسل وأحياناً أخرى أظن  
أن هذه الدموع إنما هي خيبة أمل في حب ومشاعر لم تتحقق على الرغم  
من توافر كافة الظروف اللازمة لذلك.

سألت هذه الزوجة المسكينة عن جوانب حياتها المختلفة، وطلبت منها  
أن تجيبني بلا حرج، أجابتي بأن ما تشكو منه فقط هو ما تحدثت عنه  
من اختفاء الحب والمشاعر مقارنة بما تراه في المسلسلات.

قلت لها: الحمد لله الموضوع بسيط للغاية.

### أسألك مجموعة من الأسئلة السهلة:

- كم مرة سمعت عن وفاق زوجي بين اثنين من هؤلاء؟
- إذا كان كل منهما مثالياً في مشاعره فلماذا يحدث الانفصال؟
- لماذا يتورط كثير منهم في إدمان المخدرات والكحوليات؟

إن هؤلاء يؤدون أدواراً في العمل الفني وليست حقيقة .. إننا لا نرى البطلة وهي تستيقظ من النوم على حقيقتها وبعيونها المنتفخة، ولا نراها دون ماكياج وبغير تصفيف شعرها، ولا نراها كذلك وهي تتظف المنزل ولا نعرف عنها شيئاً وهي غاضبة بصدق وليس غضب التمثيل، والبطل أيضاً كذلك، نحن لا نراه وهو يتابع أولاده في الواقع ولا وهو يعتني بزوجه في الحقيقة، ولا عندما يشكو من صعوبة الحياة، ولا .. ولا ..

- إن مشاعر التي مات زوجها في العمل الفني ليست هي مشاعر التي فقدت زوجها حقيقة ...
- إن الذي فقد ابنه في العمل الفني ليس ذلك المكلوم الذي فقد ابنه حقيقة ..
- إن التي تزوج زوجها عليها سراً في العمل الفني ليست هي تلك التي حدث ذلك معها في الحياة ...
- إن الذي خسرت كل أمواله في العمل الفني ليس ذلك الذي ذاق هذه المرارة في الحياة ...
- إن التي علمت بإصابتها بمرض خطير في العمل الفني، لا يمكن أن تشعر بمن حدث ذلك لها حقيقة ..

إن الذي ظهر بشجاعة منقطعة النظير أثناء دوره الجميل في الحرب لاسترداد الكرامة، ليس هو ذلك الذي خاض ببسالة وشرف غمار الحرب الحقيقية، وتعرض لهذا القدر من المخاطر عندما كانت روحه على كفه ..

إن هذه التي يقف حولها عدد كبير من المساعدين للعناية بها قبل وأثناء التصوير، حتى وإن كان الهدف هو إظهارها في صورة مجهدة وتعاني من صعوبة الحياة، ليست بكل تأكيد تلك المرأة العاملة التي تحارب في كل الجبهات في آنٍ واحد.

إذا كنا أحياناً نشعر ببطولة رجل أو امرأة في عمل فني، فإن ما نشعر به سوف يتضاعف عشرات المرات عندما نرى من يفعل ذلك حقيقة في الحياة.

قالت لي الزوجة المسكينة: على الرغم من تعلقي بالمشاهد العاطفية في المسلسلات، إلا أنني أعدك الآن بعد هذا اللقاء الهام وهذه الأسئلة الصعبة السهلة التي وجهتها لي عن حياة الممثلين، أن أنظر إلى حياتي على أنها أجمل حياة بصرف النظر عن هذه اللقطات التمثيلية غير الحقيقية.

إننا بكل أسف نخلط بين الوهم والحقيقة، فنفسد حياتنا بأيدينا دون أن ندري.



## ٧٥ - أعراض وأمراض

أرجوكم فرّقوا بسرعة بين اللوحات المعلقة على الجدران واللوحات الحقيقية المفعمة بالحياة.

عندما يصيبنا الملل ونحتاج إلى شيء من الإثارة في حياتنا، فإن هذا الملل ليس هو المرض الذي يحتاج إلى علاج ولكن هذا عرض فقط لمرض خطير فتاك وهو:

أرجوكم فرّقوا  
بسرعة بين اللوحات  
المعلقة على الجدران  
واللوحات الحقيقية  
المفعمة بالحياة.

غياب الهدف وفقدان معنى الحياة!  
في حالة الشكوى من مرض معين،  
فإننا نذهب إلى الطبيب .. يسألنا  
الطبيب عن الأعراض التي نعاني منها  
حتى يستطيع التوصل إلى تشخيص  
المرض.

في الغالب يكون المريض مشغولاً في أعراض المرض، أما الطبيب الخبير الكفء فيعلم أن هذه الأعراض وإن كانت مزعجة فإن التعامل معها فقط لا يمثل أي فعالية في القضاء على المرض ..

ارتفاع حرارة الجسم يسبب إزعاجاً كبيراً للمريض ولكنه في الحقيقة إشارة إلى أن هناك خطأ ما داخل الجسم يحتاج إلى تدخل ..

تورم الركبة يعني أن هناك خللاً ما في الأربطة أو الغضاريف، تسبب في هذا الورم.

في دورات إصابات الملاعب التي التحقت بها منذ ربع قرن كانوا يحذروننا دائماً من فخ التعامل مع ورم الركبة على أنه مرض، وكان الخبراء والمختصون يؤكدون لنا أن سحب المياه التي تسبب الورم من الركبة، إنما هو عملية تعامل مع الأعراض وليس مع المرض الحقيقي. وكذلك تماماً فإن لدينا في الحياة أعراضاً وأمراضاً.

ولكي نعيش حياتنا بأعلى إنتاجية ممكنة فإن نقطة الانطلاق هي:

التمييز بين الأعراض والأمراض!

عندما ترى بعض الشباب مشغولين بقصة شعر جديدة -مضحكة للغاية- مثل عرف الديك مثلاً، لأن الممثل أو اللاعب الفلاني يقص شعره بهذه الطريقة.. اعلم فوراً أن هذا عرض لمرض خطير وهو غياب الهدف وفقدان معنى الحياة.

وعندما ترى رجلاً أو امرأة في مركز اجتماعي جيد ويشتري أحدهما بنطلوناً جديداً، وبشمن مرتفع وبه رقعة أو قطع أسفل الركبة، وعندما يعلق أحد على البنطلون ينظرون إليه باشمزاز ويقولون: هذا جاهل لا يفهم في الموضة ..

اعلم فوراً أن هذا عرض للمرض الخطير .. غياب الهدف وفقدان معنى الحياة.

وعندما ترى في الشارع مجموعة من الشباب يتراقصون وهم يرفعون صوت الكاسيت لمطرب نشاز ولا يفهمون ما يقوله، وتساءل عن اسم هذا المطرب فتفاجأ بأن اسمه نشاز أكثر من صوته...

اعلم فوراً أنك أمام عرض لمرض غياب الهدف وفقدان معنى الحياة. عندما تفاجأ وأنت تسير في الشارع مع أسرتك بشخص يقود سيارته بأقصى سرعة، ثم يتوقف فجأة ليستمتع بصوت فرملة السيارة التي تصيب المارة بالرعب نتيجة لتوقعهم أن هناك مكروهاً قد يكون حدث لأحد الناس في الشارع، أو هذا الذي يقود دراجة بخارية ويبدأ في استعراض خاص منتشر جداً، وهو رفع العجلة الأمامية والسير بسرعة على العجلة الخلفية فقط، معرضاً كل السائرين في الشارع لخطر حقيقي...

اعلم أن هذا أيضاً عرض لمرض غياب الهدف وفقدان معنى الحياة. لم يذكر لنا التاريخ أن هناك رجلاً عظيماً أو قائداً ملهماً كان يعاني من الملل أو كان يبحث عن الإثارة في بنطلون ممزق، أو قصة شعر مثل الديك أو الخروف، أو قيادة سيارة بسرعة وعمل (خمسات).... وإنما كانت الإثارة عندهم في الصعود للقمر أو اكتشاف أرض جديدة أو التوصل إلى عقار جديد يساعد المرضى على الشفاء أو التعرف على قدرات العقل البشري أو...

عندما يصيبكم الملل صغاراً كنتم أو كباراً فلا تشغلوا كثيراً بهذا العرض، وضعوا كل تركيزكم واهتمامكم على المرض وهو:  
غياب الهدف وفقدان معنى الحياة.

### مواقف حياتية:

بعد ثورتي ٢٥ يناير و ٣٠ يونيو في مصر ظهر هذا المرض واضحاً وجلياً، فالنتظاهر والإضراب والاعتصام في كل مكان، هذه هي الأعراض وليست الأمراض، أما المرض الأصلي فهو فقدان الانتماء وعدم الشعور بالمسئولية وعدم فهم منظومة الحقوق والواجبات.

المؤسسات الرسمية تتعامل غالباً مع الأعراض بشكل أمني، بدءاً من محاولات النض إلى الإقناع والتحايل، وبالفعل فإن هذه المؤسسات تنجح بالفعل في إنهاء حالة الإضراب أو الاعتصام أو التظاهر، ولكن يبقى المرض قائماً يتوغل لتكون الخطورة في المرة القادمة أشد والخسائر في المرات القادمة أكبر.

إن محاولات التعامل مع الأعراض يجعلنا جميعاً ندور في حلقة مفرغة.

إن تركيز العمل على المرض يؤدي إلى توحيد الجهود ويمنع استنزاف الطاقات ويصل من أقرب الطرق إلى تحقيق الأهداف.

في لقاء مع الرابطة العالمية لخريجي الأزهر الشريف كنت أتحدث عن ثورة تصحيح المفاهيم، أحد هذه المفاهيم التي نحتاج إلى ثورة لتصحيحها

هي فصل الأعراض عن الأمراض، والبحث عن طرق وخبرات إيجابية للتعامل مع المرض وليس العرض.

السؤال الذي أرسله عدد من الحاضرين في نهاية اللقاء كان هو: لماذا يتأخر المسلمون يوماً بعد يوم؟

العجيب واللافت للنظر في هذا السؤال أنه جاء من ثقافات متنوعة ومع ذلك فإن السؤال واحد، وذلك يعني أن الأفكار والأحلام والمعوقات واحدة.

قلت: الأسباب عديدة .. ولكني أرى أن السبب الأول في هذا التأخر هو التعامل الدائم مع الأعراض وغض الطرف عن الأمراض الأصلية المتجذرة.

ولأن الموضوع يحتاج إلى مجلد وليس لقاء، فإن الحد الأدنى لعلاج المشكلة هو أن نعرف الطريق المؤدي إلى العلاج.

المرض الشائع عند كثيرين هو قصور الفهم المتعلق بسنن الوجود، والظن الخاطئ بالأفضلية المطلقة للمؤمن في الدنيا استناداً إلى إيمانه، وأن العمل الصالح هو حكر على المؤمن فقط، وأن العبادات أهم من المعاملات، و.. و ..

إنني دائماً ما أسأل في البرامج المتعلقة بتعديل اتجاه بوصلة التفكير السؤال التالي: ماذا لو غرقت مركب في البحر وكان ضمن ركاب المركب:

- رجل دين مسلم.

- قس مسيحي.
- كاهن يهودي.
- راهب بوذي.
- رجل ملحد.

من الذي سينجو من الغرق؟

طبقاً لسنن الوجود فإن الذي سينجو من الغرق هو الذي يجيد السباحة وليس هو شديد الإيمان.

إن الله عز وجل يعطل السنن الكونية كما حدث مع إبراهيم عليه السلام في النار، يقول سبحانه ﴿قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ﴾ [الأنبياء 69].

أما قوانين الحياة اليومية العادية فإنها تحكم الجميع المؤمن مع الكافر.

إن ما نعاني منه من تطرف وعصبية وفقدان القدرة على الحوار والتواصل الفعال وغيرها من الأمراض إنما مرجعها الرئيسي هو عدم فهم السنن الكونية .. هذا هو المرض الأصلي الذي يحتاج إلى علاج.



## ٧٦ - فتن عن البركة

أحد المعادلات الهامة جداً في الحياة، أن القلة مع البركة تصير كثرة، وأن الكثرة دون بركة تصير قلة، فاشغل نفسك بالسؤال عن البركة لا عن الكثرة.

أحد المعادلات  
الهامة جداً في  
الحياة، أن القلة مع  
البركة تصير كثرة،  
وأن الكثرة دون بركة  
تصير قلة، فاشغل  
نفسك بالسؤال عن  
البركة لا عن الكثرة.

عندما تذهب إلى الامتحان وتجد  
الأسئلة في الأجزاء التي تحفظها وتذكرها  
جيداً، فاعلم أن البركة حاضرة، أما إذا  
جاءت بعض الأسئلة في جزء يسير لم تتمكن  
من مراجعته جيداً أو استعصى عليك فهمه  
واستيعابه، فتأكد أن البركة كانت غائبة.

إذا اضطررت لشراء بعض السلع  
الضرورية بسعر أعلى من دكان صغير  
وأنت عائد منذ لحظات من سوبر ماركت  
كبير لديه العديد من العروض المخفضة،  
فاعلم أن البركة غائبة.

إذا مرض أحد الأبناء -لا قدر الله- وذهبت إلى طبيب في أحد  
المراكز الخيرية الاقتصادية وتمكن الطبيب بفضل الله من اكتشاف

المرض ووفق إلى وصف العلاج الصحيح، وَمَنَّ اللهُ عز وجل علينا بالشفاء فاعلم أن البركة كانت حاضرة.

عندما تذهب إلى مكان بسيارتك وتبحث عن مكان خال لإيقاف السيارة به إلى حين الانتهاء من قضاء حاجتك، وترى ازدحاماً شديداً وتفقد الأمل في العثور على مكان فإذا بك تجد لمبات أحد السيارات تضيء معلنة عن استعدادها للمغادرة، فتدخل بسيارتك في مكانها بسهولة ويسر في الوقت الذي يعاني فيه من حضر إلى المكان قبلك لأكثر من نصف ساعة، فيدور هنا وهناك بحثاً عن مكان ... اعلم فوراً أن هذه هي البركة.

إذا عدت إلى بيتك ولم تكن زوجتك قد أعدت طعاماً لتأخرها في العمل أو لانشغالها في أمور البيت العديدة ثم قامت سريعاً بإعداد وجبة خفيفة غير مكلفة، ثم شعرت بالسعادة بعدها فاعلموا أن البركة كانت حاضرة، أما إذا تسبب هذا الموقف في تدمير الجميع وبدءوا في توجيه اللوم بعضهم لبعض، فهذه هي أعراض غياب البركة.

اسألوا الله عز وجل العافية والبركة قبل أن تسألوه عن الوفرة والكثرة.

### مواقف حياتية:

التقيت به في المسجد .. رجل جاوز الخمسين .. رقيق الحال .. تبدو على وجهه علامات الرضا والاطمئنان .. يرتدي زي عمال النظافة، لم

أكن أعرفه من قبل فسألت عنه، فأخبرني إمام المسجد أنه أحد عمال النظافة الجدد في المنطقة وأن اسمه إنسان، تعجبت كثيراً من الاسم اللافِت للنظر، فنحن نعرف أن لفظ إنسان هو ما يطلق على كل بني آدم ولكن أن يكون الاسم في شهادة الميلاد (إنسان) فهذا شيء عجيب!

اقتربت منه قائلاً: كيف حالك يا عم إنسان؟

- هو: الحمد لله.
  - أنا: نورت المنطقة .. أي حاجة تحتاجها إحنا تحت أمرك.
  - هو: ربنا يبارك لك .. مستورة الحمد لله.
  - أنا: هل اسمك حقاً (إنسان)؟!
  - هو: يضحك ويقول: نعم! أبويا سماني إنسان!
  - أنا: عاشت الأسمي .. اسم على مسمى.
- سألته عن أبنائه، فأجابني وقد ازداد وجهه بهاءً وتألقاً وجمالاً: بنتي الكبيرة دكتورة في مستشفى.....، فاستولت عليّ الدهشة وقلت له: بنتك دكتورة؟!

قال: نعم، وكل العمال اللي معايا بيقولوا لي: يا أبو الدكتورة.

وظل عم إنسان يحكي لي كيف كان يعتني بها حتى أنهت دراستها، وكيف يعتني بأخواتها الأربعة الآن في مراحل التعليم المختلفة وقد أوشكت الثانية على التخرج من كلية التجارة....

لقد كان عم إنسان يحكي لي عن أبنائه وأنا في عالم آخر! أتساءل بيني وبين نفسي: هذا الرجل الفقير رقيق الحال، كيف استطاع أن يعتني بالأبناء حتى يزاحموا أبناء الأغنياء في النبوغ والتفوق، إنه بكل تأكيد لم يكن لديه فائض لتحصل ابنته على دروس خصوصية، ولم تكن لديها غرفة منفصلة لتذاكر فيها، ولم تكن لديها أم طيبة لتساعدتها بالخبرة، ولم تكن ابنة أحد الأشخاص ذوي النفوذ ليتقرب إليها الجميع بالمساعدات من كل نوع، ولم تكن ترتدي أفخر الثياب ولا تقود أحدث السيارات ليلتف الجميع إلى جانبها ....

إن كل مقوماتها هي أنها ابنة ذلك الرجل العفيف الشريف المجد المكافح العصامي الذي لم يلق يوماً اللوم على مناهج التعليم، ولا على تسلط المدرسين، ولا على عدم قدرة الطلبة على الفهم في المدرسة، ولا على سوء التعليم في المدارس الحكومية، ولا على الحظ العاثر الذي أوقعه في وظيفته التي ينظر إليها البعض نظرة اشمئزاز، ولا على ضيق ذات اليد المانع من النجاح والتفوق....

لم ينظر هذا الرجل البطل إلى كل ذلك ولكنه كان يركز على هدفه ولا يلتفت إلى كل المعوقات الأخرى.

لقد أعطيته رقم تليفوني وقلت له: أبلغ سلامي لابنتنا الدكتورة وأخبرها أنني يسعدني اتصالها في أي وقت، وعرف عم إنسان من خلال بعض أصدقاء المسجد أن لي عدداً من البرامج التليفزيونية، فأخبر ابنته أنني دائم السؤال عنها فإذا بها تتصل بي وتخبرني عن متابعتها للبرنامج

التليفزيوني الذي أذيع بالأمس، ثم تقول: هل لي أن أعلق على بعض ما  
قلته حضرتك في البرنامج؟

قلت لها: بكل تأكيد، فإذا بها تعرض وجهة نظرها بدقة وترتيب  
وتطرح أفكاراً ورؤى، وأنا أستمع إليها وأتذكر أبناء المشاهير والأكابر  
ممن أعرفهم وأقول في نفسي:

سبحان الخالق العاطي الوهاب ... إنها البركة.



## ٧٧ - ثَبَّتْ قَنَاعَكَ

عندما ننطلق في رحلاتنا الجوية نسمع ونشاهد تعليمات السلامة ومنها: عندما ينخفض الضغط داخل الطائرة سيتدلى من أعلى قناع الأكسجين، اجذب أقرب قناع إليك وضعه على أنفك. أما أجمل ما في هذه التعليمات فهي الجملة الآتية: ثَبَّتْ قَنَاعَكَ أولاً ثم ساعد من حولك.

عندما ننطلق في رحلاتنا الجوية نسمع ونشاهد تعليمات السلامة ومنها: عندما ينخفض الضغط داخل الطائرة سيتدلى من أعلى قناع الأكسجين، اجذب أقرب قناع إليك وضعه على أنفك. أما أجمل ما في هذه التعليمات فهي الجملة الآتية: ثَبَّتْ قَنَاعَكَ أولاً ثم ساعد من حولك.

عندما ننطلق في رحلاتنا الجوية نسمع ونشاهد تعليمات السلامة ومنها: عندما ينخفض الضغط داخل الطائرة سيتدلى من أعلى قناع الأكسجين، اجذب أقرب قناع إليك وضعه على أنفك. أما أجمل ما في هذه التعليمات فهي الجملة الآتية: ثَبَّتْ قَنَاعَكَ أولاً ثم ساعد من حولك.

إننا بكل تأكيد نحب أبناءنا وأزواجنا وآباءنا، وعند حدوث بعض الأزمات في الحياة فإننا نود بكل إصرار مساعدة من نحب، إلا أن هذا الحب لن يفيد كثيراً إذا لم نبدأ بمساعدة أنفسنا أولاً.

القاعدة الذهبية هنا هي: أننا لن نتمكن من مساعدة من حولنا إلا إذا كنا في وضع يسمح بالمساعدة، وكما في حالة

قناع الضغط داخل الطائرة وما ينبغي علينا فعله من تثبيت قناع الأكسجين أولاً والاطمئنان على حالتنا تماماً ثم البدء في مساعدة من حولنا أيّاً كانت درجة حبا لهم.

كثيراً ما يحاول الآباء مساعدة أبنائهم وهم في وضع لا يسمح بالمساعدة أصلاً، فالأب المدخن يحاول وقاية ابنه من التدخين، والأم كثيرة الكذب تحاول مساعدة أبنائها على الصدق، والمدرس اليائس ينصح طلابه بالأمل، والمدرّب الخامل يحاول أن يبيث في لاعبيه الحماس ..... إننا نطلب المستحيل.

من فضلكم ساعدوا أنفسكم أولاً ثم قدموا المساعدة للآخرين.

### مواقف حياتية:

اتصل بي الأب قائلاً: أريد أن أحضر لك ابني لأنه لا يجيد التعامل مع الناس! إنه مندفع جداً في تعاملاته وكثيراً ما يتسبب هذا الاندفاع في حدوث أخطاء كبيرة مما يضعنا تحت ضغط كبير، ويتطلب الأمر في النهاية غالباً اعتذاراً مني أو من والدته لمن أخطأ الابن في حقه.

طلبت من الأب أن أجلس معه أولاً حتى أستطيع تكوين صورة كاملة عن الجو العام داخل الأسرة، ومن ثم يمكن أن أجلس مع الابن لتعديل بوصلة الأفكار.

حضر إلي الأب وبدأنا في تجاذب أطراف الحديث وحاولت فهم النمط الاجتماعي والثقافي للأسرة من خلال وجهات نظره عن الأحداث المختلفة.

من خلال الحوار علمت أن الأب لديه ولد وبنت، الفارق بينهما ٣ سنوات، الابن هو الأكبر وعمره ١٦ عاماً ....

الثقافة السائدة داخل الأسرة هي أن الرجال لا يخطئون، وإذا أخطئوا فليس من الحكمة أن يعترفوا بخطئهم وأن الرءوس داخل الأسرة لا تتساوى أبداً.

في كل مشكلة تحدث بين الأخ وأخته أو حتى اختلاف في وجهات النظر، فإن الحق لا بُدَّ أن يكون مع الولد لأنه هو الرجل (هذا هو النموذج المصغر)، أما النموذج المكبر فهو بين الأب والأم، فعندما يحدث حوار أو نقاش يحتمل معه تعارض وجهات النظر فإن الأب لا بُدَّ أن يكون هو الذي على حق وليس الأم؛ لأن هذه هي قوانين الدنيا!

الابن يرى ذلك في مواقف عديدة ثم يتقمص شخصية الأب دون أن يدري، وعندما يعود الأب من عمله أحياناً يسأل الابن: ماذا فعلت أختك اليوم؟ وماذا فعلت أمك اليوم؟ يقول الابن حدث كذا وكذا .....

فيقول الأب: أنت رجل البيت إذا لم أكن موجوداً، ولا بُدَّ أن يسمعوا كلامك!

يترسخ الشعور لدى الابن بأن الطفل والمراهق الذكر هو الأكثر أهمية  
وذكاءً من الأنثى أياً كانت خبراتها وعلمها ووظيفتها، ثم يبدأ الابن في  
التطبيق.

**قلت للأب:**

عندما نتطلق في رحلاتنا الجوية نسمع ونشاهد تعليمات السلامة  
ومنها: عندما ينخفض الضغط داخل الطائرة سيتدلى من أعلى قناع  
الأكسجين، اجذب أقرب قناع إليك وضعه على أنفك. أما أجمل ما في  
هذه التعليمات وأكثرها حكمة فهو الجملة الآتية: ثبت قناعك أولاً ثم  
ساعد من حولك.

إن ابنك لا يعاني من أي شيء سوى أنه يطبق ما تراه أنت صحيحاً في  
تعاملاتك مع أمه وأخته، فالقوامة للرجل ولا يعارضه ولا يناقشه أحد وإن  
ثبت خطؤه فتكون الإجابة: (هو كده).

كل ما يحتاجه ابنك الآن هو أن تغير أنت من طريقتك وتبدأ  
بالاعتراف ببعض الأخطاء البسيطة، وتخبره بأن رأي والدته أو أخته كان  
هو الأقرب إلى الصواب، وأنه لا يوجد في الكون إنسان واحد لا يخطئ،  
لكن المهم هو الاعتراف بالخطأ وتصحيح المسار.



## ٧٨ - الوقود والصيانة

نحتاج في حياتنا إلى نوعين من التوقفات، الأولى قصيرة للتزود بالوقود وهي التي تضمن مواصلة السير نحو الأهداف، والثانية متوسطة للفحص وهي التي تضمن السلامة والأمان .. العجيب أن كثيراً من الناس لا يتوقفون بدعوى أنهم ليس لديهم وقت للتوقف.

نحتاج في حياتنا إلى نوعين من التوقفات، الأولى قصيرة للتزود بالوقود وهي التي تضمن مواصلة السير نحو الأهداف، والثانية متوسطة للفحص وهي التي تضمن السلامة والأمان .. العجيب أن كثيراً من الناس لا يتوقفون بدعوى أنهم ليس لديهم وقت للتوقف.

أثناء الانشغال الشديد في رحلة الحياة فإننا ننسى بعض البديهيات التي لن تنتظم الرحلة بدونها.

إن هذه الرحلة الممتعة أشبه بالذي يقود السيارة ليصل إلى هدفه، يحتاج قائد السيارة إلى التوقف كل فترة لمدة قصيرة من أجل التزود بالوقود، إن فترة التوقف القصيرة هذه قد يراها الطفل الصغير الذي يريد أن يصل بسرعة (تعطيل)، أما

الإنسان العاقل الكبير فيعرف أنه بدون هذا التوقف القصير لن يستطيع مواصلة السير نحو الأهداف.

وكل فترة زمنية طويلة نسبياً يحتاج قائد السيارة للتوقف لفترة متوسطة لفحص وصيانة السيارة، وذلك من أجل التأكد من صلاحيتها للسير، فيتم فحص الزيوت والفرامل والمحرك والإطارات وغير ذلك.

التوقف القصير للتزود بالوقود من أجل مواصلة الرحلة .....

التوقف المتوسط للاطمئنان على صلاحية السيارة حرصاً على سلامة الركاب ..

بدون هذين التوقفين لا يمكن للسيارة أن تصل إلى الأهداف ولا يمكن الاطمئنان على سلامة الركاب من الحوادث أثناء الطريق.

كذلك هي حياتنا تماماً، إن الذين يعانون من الإحباط ومشاكل حياتية مزمنة وظروف معيشية صعبة هم بكل تأكيد ضحايا هذه المقولة البائسة: ليس لدينا وقت للتوقف.

### **مواقف حياتية:**

دعاني رئيس مجلس إدارة إحدى شركات البترول الكبرى للقاء مع المديرين بالإدارات المختلفة بالشركة لإقناعهم بأهمية التدريب والتطوير، وتحدد موعد اللقاء صباح الأربعاء.

وفي الموعد المحدد كنت هناك فاستقبلني مدير إدارة الموارد البشرية وهو شاب لم يتجاوز الأربعين، يتميز بالنشاط والحيوية، وطلب مني أن أشرب الشاي معه في مكتبه ثم نتوجه معاً إلى مكتب رئيس مجلس الإدارة حيث نذهب سوياً للقاء المرتقب.

سألته: ولماذا لا نشرب الشاي مرة واحدة في مكتب رئيس مجلس

الإدارة؟

أخبرني بأن الرئيس موجود الآن مع المديرين في القاعة للتمهيد للقاء! وبالفعل توجهنا إلى مكتب رئيس مجلس الإدارة وقام باصطحابي إلى قاعة الاجتماعات القريبة من مكتبه، كان صوت الحاضرين يُسمع بوضوح من خارج القاعة، وبمجرد دخولنا ساد المكان صمت تام، ثم قام الرجل بتقديمي إلى الحضور من خلال كلمات بسيطة تعبر عن تقديره لأهمية التدريب والتطوير.

بدأت في استعراض الأهمية الشديدة لتطوير حياتنا من خلال فكرة سيارة الحياة التي نقودها دون أن ندرك احتياجاتها الحقيقية من الوقود الذي يضمن الاستمرار بقوة حتى النهاية و الصيانة التي تضمن سلامة الوصول.

في الدقائق القليلة الأولى كان نصف الحاضرين تقريباً يشعرون بالضجر من حضور اللقاء، ويبدو أنهم أكرهوا على الحضور ، وكانت

الملاحظة الواضحة جداً أن معظمهم يبدو أكبر سنّاً من رئيس مجلس الإدارة، وأنهم يشعرون بأن لديهم خبرات كبيرة ومترجمة ولا ينقصهم شيء، كانت نظراتهم في اللحظات الأولى تقول لي:

- لقد حضرنا برامج تدريبية لا حصر لها!
  - ما فائدة هذا اللقاء الآن؟!
  - إنه تضييع لوقت العمل ونحن مشغولون جداً!
  - هذه رفاهية كبيرة، نحن لسنا في حاجة إليها!
  - ماذا سنقول للعملاء الذين ينتظروننا في مكاتبنا؟!
  - لماذا نجلس كالتلاميذ وقد جاوز بعضنا الستين؟!
- وبمجرد قراءتي لما يفكرون فيه، بدأت الإجابة عن كل هذه الأسئلة بالترتيب، مبتدئاً كل إجابة بجملة:

أعلم أن البعض الآن يقول في نفسه .....

وبمجرد انتهائي من إجابة السؤال الأول وطرح فكرة سيارة الإنجازات في الحياة، بدأت نظراتهم تتحول إلى النقيض وفي شغف شديد انهالت عليّ الأسئلة حول ما أقوم بطرحه عليهم، تحدثنا سريعاً في إدارة الوقت والتواصل واكتشاف القدرات وتوجيه الطاقات والعمل الجماعي ..

امتد اللقاء إلى الساعة والنصف، ثم اعتذرت لهم عن الاستمرار معهم لفترة أطول نظراً لأن لدي موعداً آخر، فطلب مني رئيس مجلس الإدارة أن أنتظره في مكتبه لمدة خمس دقائق لا أكثر ..

وبالفعل حضر بعد خمس دقائق بالضبط ليعتذر لي قائلاً: لقد تعمدت أن أجلس معهم بعد اللقاء لمدة دقائق لكي أعرف انطباعهم عن اللقاء! لأنهم كانوا معارضين بشدة قبل حضورك.

أما بعد اللقاء فقد قال الجميع تقريباً في وقت واحد وهم يضحكون: إن سيارتنا في الحياة تقريباً قد انتهت صلاحيتها لأننا لم نتوقف يوماً للتزود بالوقود ولا للصيانة.

ثم تابعوا قائلين: إننا في أمس الحاجة لهذه البرامج التدريبية التي تعيد لنا القوة والنشاط والتعرف على كل جديد.

قلت له: الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، تستطيع الآن أن تجعل البرامج التدريبية منحة للمتميزين والمبتكرين المبدعين وليست عبئاً ينبغي الهروب منه.



## ٧٩ - نوافذ الداخل

نحن نجيد فتح نوافذنا إلى الخارج ونخفق تماماً في فتحها على الداخل.

لدينا جميعاً نوافذ تفتح إلى الداخل لكي نرى أنفسنا على حقيقتها، وأخرى تفتح إلى الخارج لكي نرى الناس على حقيقتهم.

العجيب أننا نجيد ونستمتع بفتح نوافذنا إلى الخارج للحكم على ما يفعله الآخرون والتطلع الدائم إلى قراءة قلوبهم ومراجعة نواياهم على الرغم من استحالة ذلك؛ لأن الله عز وجل جعل أعمال القلوب محفوظة في كل إنسان، فالإخلاص في قلوب العباد سر لا يطلع عليه ملك فيكتبه ولا شيطان فيفسده.

أما الأعجب من ذلك فهو التكاسل عن فتح نوافذنا إلى الداخل، حتى نرى مزايانا فنعمل على تطويرها والإبداع فيها، ونرى عيوبنا فنعمل جاهدين على علاجها وإصلاحها.

يقول السيد المسيح عليه السلام معاتباً لبني إسرائيل على فتح نوافذهم دائماً إلى الخارج وعدم فتحها أبداً إلى الداخل:

"لماذا تنظر القذى الذي في عين أخيك، وأما الخشبة التي في عينك فلا تفتن لها؟! أو: كيف تقدر أن تقول لأخيك يا أخي دعني أخرج

القذى الذي في عينك وأنت لا تنظر الخشبة التي في عينك! يا مرأى،  
أخرج أولاً الخشبة من عينك وحينئذ تبصر جيداً أن تخرج القذى الذي  
في عين أخيك".

تأملوا هذه الحكمة جيداً!!!

### مواقف حياتية:

في البرامج التدريبية الخاصة بتطوير الذات يكون هذا جزءاً رئيسياً  
بالبرنامج، حيث يتدرب الحضور على فتح النوافذ إلى الداخل.

إننا نطلب منهم أولاً تنفيذ ما اعتادوا عليه، فيختار كل متدرب  
شخصية تسبب له إزعاجاً كبيراً في الحياة - دون أن يذكر اسمها- ثم  
يمسك ورقة مقسومة طولياً إلى نصفين.

يبدأ المتدرب بكتابة كل ما لا يعجبه في ذلك الشخص المزعج في  
الجانب الأيمن من الورقة، وكيف يمكن تعديل سلوكه، ونترك له الوقت  
المناسب لتفريغ الشحنة السلبية.

وبعد نهاية الزمن المحدد نطلب من المتدرب أن يقوم بنفس الدور مع  
نفسه.

في الغالب لا يستطيع المتدرب الكتابة عن نفسه كما كتب عن يزعجه،  
وهنا نشرح بالتفصيل موضوع فتح النوافذ إلى الداخل وأهميته الشديدة  
لتحسين نمط الحياة وتخفيف الضغوط.

نظر الحكيم في عيون التلميذ فوجدها خافتة، وكأنه لم يفهم الرسالة جيداً فقال له: اسمع يا بني هذه الأسطورة الصينية القديمة.

اختصمت الأصابع الموجودة في كف اليد في:

من هو الأهم ومن الأفضل للقيادة!!

**قال الإبهام:**

أنا الأقوى .. أنا أصعب التشجيع الذي يرفعونه دائماً إلى الأعلى للإشارة بالإجادة، وأنا أيضاً الذي يخفضونه إلى الأسفل للإشارة بعدم الرضا!! إن إشارة واحدة مني تكفي لشرح موضوع طويل .. أما الأهم فهو أننا عندما نسلم على إنسان آخر أقف أنا دائماً في اتجاه وأنتم جميعاً في اتجاه آخر دلالة على قيادتي لكم.

**قالت السبابة:**

أنا القائد ولن أحتاج إلى شرح طويل، فأنا الأصعب الذي يشير به القادة والملوك والأمراء دائماً، حتى سميت الإشارة بالسبابة في علم لغة الجسد: (إشارة القائد أو الاستعلاء).

## قالت الوسطى:

أنا القائد بكل تأكيد، فأنا أطولكم جميعاً، وأنتم أقزام بالنسبة لي،  
إنني لا أكاد أراكم، ولا أحتاج إلى شرح أو دليل على قيادتي لكم.

## قال البنصر:

أنا الأصبع الأغنى والأثمن، فأنا أصعب الذهب والألماس والجواهر  
الثمينة، لو لم أكن أنا الأهم منكم جميعاً لما اختاروني دائماً للزينة والحلي  
والجواهر.

## قال الخنصر:

أنتم تتظرون إلي على أنني الأصغر فيكم، ولكنني أعلم جيداً أنني أنا  
القائد وأنا الأهم.



ضحك الجميع وسخروا

من هذا الخنصر الصغير  
الذي يدعي أنه القائد.

لم يتفق الجميع على من  
الأحق بالقيادة، فقالوا:  
نذهب إلى الحكيم ونعرض  
عليه الموضوع ونقبل جميعاً  
بحكمه.

وعند الحكيم عرض كل منهم وجهة نظره في القيادة، فقال الحكيم:  
كلكم على حق، ولكن القائد هو الذي يحمل الجميع، انظروا إلى حالكم  
عندما يسلم الناس على بعضهم البعض، كلكم يكون مشغولاً بنفسه إلا  
الخنصر، فإنه يقف في الأسفل ليحملكم جميعاً حتى يستطيع كل منكم أن  
يؤدي مهمته على أكمل وجه ...

هذا هو القائد الحقيقي.

ابتسم التلميذ وقال: الآن فهمت أيها الحكيم.

### مواقف حياتية:

تشكو لي إحدى الأمهات من هذا الجهد الخرافي الذي تبذله مع  
أسرتها ولا يشعر بها أحد، فالزوج يأمر وينهى ويأتي إلى البيت ليرتاح  
من عناء العمل، الأبناء كل واحد مشغول في حياته ولا تتوقف مطالبهم،  
وأنا لا أكاد أنتهي من مهمة حتى أجد نفسي في برائن مهمة أخرى،  
تستطرد الأم قائلة: إن المشكلة ليست في التعب بقدر ما هي في عدم  
تقدير الآخرين لهذا التعب وأن الاستمرار بهذه الطريقة قد يعجل  
بنهايتي، ليس فقط بدنياً ولكن نفسياً أيضاً.

قصصت عليها الأسطورة الصينية القديمة، وقلت لها: إن القائد قد  
لا يكون ظاهراً، وأن الأسرة لديها قائد خارجي وهو الأب، ولديها كذلك  
قائد داخلي وهو بكل تأكيد ذلك الجندي المجهول الذي هو (الأم).

إننا سمعنا كثيراً عن رحيل الأب عن الأسرة، ومع ذلك فقد استمرت الأمور تسير بشكل أقرب إلى الطبيعي، وفي الوقت نفسه لم نسمع كثيراً عن رحيل الأم، ثم استمرار الحياة داخل الأسرة بشكل طبيعي.

هذه هي القائدة الحقيقية الداخلية، هذا هو القائد الذي يدير من خلف الستار، إن هذا القائد ليس هو الذي يحمل السلاح في المعركة ولكنه بكل تأكيد هو الذي يوجه الطاقات ويستثمر القدرات.

أيتها الأم العظيمة .. تذكرني دائماً وأنت تتحدثين مع الأبناء عن فهم حقيقة توزيع الأدوار داخل الأسرة، وأن لكل دوره الواجب عليه لكي تكتمل منظومة الأسرة، وستساعدك في ذلك بكل تأكيد الأسطورة الصينية التي تتحدث عن القائد الحقيقي في الحياة، هذا الذي يستطيع حمل الآخرين وضمناً أن يتمكن كل عضو من القيام بمهمته.



## ٨١ - هناك حل

الشعوب التي لها سواحل ممتدة عبر البحار والمحيطات تعتبر الأسماك هي مصدر الطعام الرئيسي، وإذا كان هناك شعب يسمى شعب السمك فهو بكل تأكيد الشعب الياباني.

هذا الشعب على الرغم من حبه الشديد للسمك إلا أنه مع ذلك شعب ذواق، فلا يأكل السمك إلا طازجاً وبطرق طهي معينة، ولذلك فإن عدداً كبيراً من الأبحاث في الجامعات اليابانية تهتم بهذا الموضوع من أجل تحقيق أكبر فائدة ممكنة وأفضل الطرق للصيد.

نظراً لتقدم صناعة السفن فقد أصبحت القوارب الصغيرة التي كانت تستخدم في الصيد شيئاً من ثقافة الماضي العريق، أما الآن فإن السفن العملاقة هي التي تقوم بهذا الدور.

ولأن هذه السفن كانت تصطاد السمك من مسافات بعيدة جداً عن الشواطئ، فقد اهتم القائمون على هذه الصناعة بمجموعة من الأنشطة المصاحبة لهذا التطور، منها صناعة التجميد والتعبئة، فأصبحت الأسماك تصل مجمدة أو معلبة وبكميات كبيرة.

لم يقبل الشعب الياباني على شراء هذا النوع من الأسماك،  
فانخفضت أسعاره وتعرض القائمون على هذه الصناعة إلى خسائر  
كبيرة ... ما الحل؟

اليابانيون عندهم حل!!

بدأ أصحاب السفن في إعداد أحواض كبيرة ملحقة بالسفن، يتم  
اصطياد السمك ثم وضعه في هذه الأحواض حتى يعودوا مرة أخرى إلى  
الشاطئ، حيث يتم بيع السمك حياً.

ومرة أخرى تظهر حاسة التذوق العالي عند هذا الشعب العجيب، لقد  
كان السمك يعود في هذه الأحواض الكبيرة مكديساً بطريقة لا تسمح له  
بالحركة كما يتحرك بحرية في البحر، مما تسبب في أن يبدو السمك  
كالسكران الذي فقد القدرة على الحركة، ومرة أخرى انخفضت أسعاره  
لأنه فقد مذاقه ...

احترار أصحاب صناعة صيد الأسماك! ما الحل؟

مرة أخرى ... اليابانيون أيضاً لديهم حل!!

لكن الحل هذه المرة كان عجيبياً، ولعل هذه الطريقة في التفكير هي  
التي تميز هؤلاء عن باقي شعوب العالم وإلا لم تكن لهذه الدولة أن  
تستطيع العودة بهذه القوة بعد الحرب العالمية الثانية، وبعد أن تم ضربها  
بأشهر القنابل في التاريخ، قنبلتي هيروشيما وناجازاكي.

فكر أصحاب السفن هذه المرة تفكيراً خارج الصندوق ...

لقد قرروا وضع سمكة قرش صغيرة داخل كل حوض من أحواض السمك، فكانت تطارد السمك طوال فترة الرحلة، وكانت تأكل السمك الأضعف والأصغر أما السمك الأقوى والأكبر فهو الذي كان ينجو منها، إلا أنه كان يصل إلى الشاطئ وهو في غاية النشاط وكأنه قد تم صيده الآن فقط.

اليابانيون دائماً لديهم حل .

الدرس الذي لا بد أن نتعلمه جميعاً، أن كل مشكلة لها حل حتى وإن بدا الأمر غير ذلك، وكل ما علينا هو البحث عنه.

### مواقف حياتية:

في كثير من البرامج التدريبية والاستشارات يبادر البعض بالقول: عندي مشكلة ليس لها حل.

عندما كان يواجهني هذا الموقف وألاحظ في عيني محدثي أنه متشبث برأيه الخاص باستحالة الحل، أستمع إلى المشكلة بالتفصيل ثم أقول له: لنضع المشكلة جانباً الآن واسمع معي لهذه المشكلة المستعصية أولاً وحاول أن تجد لي الحلول، وستكون هذه المشكلة خير معين لك على الوصول إلى حل لمشكلتك.

وبدأت أقص عليه حكاية صيد السمك في اليابان، وأتوقف عند نهاية كل فقرة، ثم أسأله لو كنت مكانهم ماذا ستفعل؟ فيفكر ثم يقول: تبدو وكأنها ليس لها حل.

ومع استمرار المشكلات والحلول اليابانية الشيقة، بدأ يشعر بالشغف والتشوق.

وهو يضحك ويقول لي: طيب ودي كمان عرفوا يحلوها إزاي؟!

عندما انتهينا من القصة، قال لي: أكيد فعلاً مفيش مشكلة ملهاش حل .. المهم إن إحنا نفكر.

قلت: الحمد لله .. والآن نعود إلى مشكلتك لنحاول البحث عن حلول لها ..

مرة أخرى يضحك ويقول: شكراً! لقد وجدت الحل!

إنها فقط تعديل بوصلة الأفكار.



## ٨٢ - هديّة السّتر

إنّ البشّر عموماً لا يدركون قيمة السّتر إلا عندما يتعرضون للفضيحة .

إنّ البشّر عموماً  
لا يدركون قيمة  
السّتر إلا عندما  
يتعرضون للفضيحة .

إنّ ستر الله علينا هو هديته سبحانه إلينا .

أخرج البخاري ومسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "كُلُّ أُمَّتِي مُعَافَى

إِلَّا الْمَجَاهِرِينَ، وَإِنَّ مِنَ الْمَجَانَةِ أَنْ يَعْمَلَ الرَّجُلُ بِاللَّيْلِ عَمَلًا، ثُمَّ يُصْبِحَ وَقَدْ سَتَرَهُ اللَّهُ، فَيَقُولُ: يَا فُلَانُ عَمَلْتَ الْبَارِحَةَ كَذَا وَكَذَا، وَقَدْ بَاتَ يَسْتَرُهُ رَبُّهُ وَيُصْبِحُ يَكْشِفُ سِتْرَ اللَّهِ عَنْهُ".

إنّ أحوال العباد مع الذنوب ثلاثة:

الأول: يفعل الذنب ويستتره الله، فيقبل هديته ويكون الذنب بينه وبين نفسه وهو نادم عليه ويتمنى ألا يكون قد ارتكبه .

الثاني: يفعل الذنب ويستتره الله، فيرد هدية السّتر ولا يقبلها، ثم يحدث بذنبه هنا وهناك ولا يأبه بفكرة محاولة الإقلاع عن الذنب .

الثالث: يفعل الذنب ويستره الله، فلا يقبل هدية الله، ثم لا يكتفي بالحديث عن الذنب ولكنه أيضاً يفاخر ويجاهر بالذنب، ويصر ويتمنى العودة إلى الذنب مجدداً ويتحين الفرص لذلك ويستعرض ذنوبه أمام الجميع مستدلاً بها على بطولته وجراته.

هذا الصنف الأخير وما قبله في مصيبة ما بعدها مصيبة، فهم لا يستشعرون قيمة هدية الستر، هذه الهدية التي تعادل نعمتي الصحة والمال معاً، فهي التي تحفظ لنا مكانتنا وقيمتنا أمام الآخرين، ولو انكشف هذا الستر لفقدنا احترامنا ولاستحيينا من الصغير قبل الكبير بسبب ذنوبنا.

يقول الله عز وجل في محكم كتابه:

﴿إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [النور ١٩].

روي أنه في عهد موسى عليه السلام جف المطر وطلب منه قومه أن يدعو ربه بالغيث لينزل عليهم المطر، فصعد موسى الجبل ودعا ربه بأن ينزل عليهم المطر، فقال له ربه عز وجل:

يا موسى كيف أنزل المطر وبينكم عاصٍ؟ فرجع موسى إلى قومه وأبلغهم بأن بينهم عاصياً ولن ينزل الله المطر إلا إذا خرج هذا العاصي من بينكم، فلم يخرج أحد، ثم أنزل الله المطر، فصعد موسى الجبل وقال



- المعافاة من الذنب أصلاً عن طريق الدعاء دائماً: (اللهم حَبِّبْ إلينا الإيمان وزينه في قلوبنا، وكره إلينا الكفر والفسوق والعصيان، واجعلنا من الراشدين).
- إذا وقع الذنب -لا قدرَّ الله- فالندم والتوبة.
- الحذر كل الحذر من المجاهرة والمفاخرة.
- حمد الله دائماً على النعم الجليلة التي لا تُعدُّ ولا تحصى.
- الابتغال والدعاء بطلب الستر في الدنيا والآخرة.



## ٨٣ - أخطاء وخطايا

الفارق بين الأخطاء والخطايا في موروثنا الثقافي، أن الأخطاء أقل خطورة من الخطايا، وأن الهفوات البسيطة تعتبر أخطاء، أما الزلات والسقطات الكبيرة فتعتبر خطايا .....

هذا المفهوم يحتاج إلى تصحيح حتى نصل إلى أفضل إنتاجية ممكنة ونحصل على أروع ما في الحياة ..

إن الأخطاء هي كل ما حدث في الماضي وانتهى، حتى وإن استمرت توابعه، أما الخطايا فهي كل ما استمر معنا حتى الآن، وذلك يعني أن التفرقة بين الخطأ والخطيئة ليس بمقدار الجسامة ولكن بقدر استمراره معنا، فزلات الماضي وإن كانت جسيمة إلا أنها تعتبر أخطاء طالما توقفنا عنها، أما زلات الحاضر والمستمرة معنا حتى الآن فهي الخطايا وإن كانت تبدو بسيطة.

إن إصلاح المستقبل يبدأ من حشد الجيوش ضد الخطايا وليس الأخطاء.

من أكثر الأمراض الشائعة عند البشر: تفضيل البكاء على الماضي  
عن إصلاح الحاضر.

إن مشكلات مثل الفشل الدراسي أو دخول كلية على غير الرغبة أو  
مقابلة مدير سيء تسبب في تعطيل ترقياتنا أو معاناة في الاختلاف  
الفكري مع الوالدين أو أي مشكلات أسرية لم يكن لنا ذنب فيها أو فشل  
علاقة عاطفية انتهت بسبب قسوة أحد طرفيها.....

كل هذه المشكلات تسمى أخطاء طالما أنها انتهت حتى وإن استمرت  
توابعها .

أما الشعور باليأس والإحباط وفقدان الرغبة في الإنجاز، وعدم  
التمكن من إدارة الوقت بشكل جيد، وعدم القدرة على التواصل الجيد مع  
المحيطين بنا، والاستمتاع الدائم بلعب دور الضحية، والتصريح المتواصل  
بأنه قد فات الأوان للإصلاح والتطوير، والتصوير المستمر بأننا على  
صواب وغيرنا على خطأ، وأحادية التفكير، والبكاء والعيول على اللب  
المسكوب، وقضاء أوقات طويلة في جدال عقيم حول ما لا يمكن التدخل  
فيه بدلاً من التركيز الشديد على ما يمكن تطويره وتحسينه.....

كل هذه هي الخطايا الحقيقية التي لا ننتبه لها، وهي الفيروسات  
الفتاكة التي تدمر مستقبلنا .

احشدوا الجيوش وأعلنوا الحرب على الخطايا، ولا تُشتتوا جهودكم  
في معارك جانبية مع الأخطاء .

### مواقف حياتية:

يحضر إلي طالب في كلية العلوم ويقول: كنت متفوقاً طوال عمري  
ولكنني تعرضت لكبوة في الثانوية العامة بسبب رفاق السوء، فلم أقم  
بدوري جيداً كالاعتاد ولم يسمح لي مجموعي بدخول أي من كليات الطب  
التي طالما حلمت بها أنا ووالدي، واضطرت للالتحاق بكلية العلوم، وقد  
حصلت على تقدير جيد في العام الأول وأنا الآن في السنة الثانية، المشكلة  
التي تواجهني أنني فقدت كل رغبة في التفوق الذي كان هو علامتي  
المميزة .

قلت له: إن وجودك مع رفاق السوء الذين أفقدوك (برغبتك) تفوقك  
الاعتاد كان ولا شك خطأ كبيراً، أما عدم تفوقك الآن في كليتك فهو  
خطيئة لا تغتفر .

إنك لا تستطيع العودة إلى الماضي للتخلص من رفاق السوء في  
الثانوية العامة، ولكنك بكل تأكيد تستطيع التخلص منهم الآن وتحقيق  
التفوق الطبيعي الذي كان هو أحد مميزاتك.

إنك ترى في نفسك جدارتك الطبيعية بالالتحاق بكلية الطب، ولكنك  
لا تستطيع إعادة عقارب الساعة إلى الوراء لتحقيق الحلم، فهل تستطيع  
الآن أن تثبت للجميع أنك كنت بالفعل جديراً بكلية الطب؟!

قال لي: وكيف ذلك؟

قلت: التفوق هو التفوق، وتستطيع الآن تحقيق التفوق في كليتك

والوصول إلى أعلى المراتب لتحقيق  
أفضل مما يحققه كثير من الأطباء.

تذكر دائماً أنه

ليس مهماً ماذا تكون ... المهم

كيف تكون.



## ٨٤ - اتق الله

عن أبي ذر ومعاذ بن جبل رضي الله عنهما، أن النبي ﷺ قال: "اتق الله حيثما كنت، وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن". رواه الترمذي.

ثلاث وصايا محكمة، كلماتها قليلة ولكنها كنوز ثمينة.

إن هذه الوصايا هي خريطة الطريق نحو التوفيق في الدنيا والآخرة.  
الوصية الأولى:

"اتَّقِ اللَّهَ حَيْثُمَا كُنْتَ".

"اتق الله حيثما

كنت، وأتبع السيئة

الحسنة تمحها،

وخالق الناس بخلق

حسن".

- أقبل رجل على إبراهيم بن أدهم

وقال له: إن نفسي تدفعني إلى

المعاصي، فعظني موعظة!

- فقال له إبراهيم: إذا دعتك

نفسك إلى معصية الله فاعصه،

ولكن لي إليك خمسة شروط.

قال الرجل: هاتها. .قال إبراهيم: إذا أردت أن تعصي الله

فاختبئ في مكان لا يراك الله فيه..

- فقال الرجل: سبحان الله، كيف أختفي عنه وهو لا تخفى عليه خافية..
- فقال إبراهيم: سبحان الله .. أما تستحي أن تعصي الله وهو يراك؟! فسكت الرجل وقال: زدني.
- فقال إبراهيم: إذا أردت أن تعصي الله فلا تعصه فوق أرضه.
- فقال الرجل: سبحان الله، وأين أذهب وكل ما في الكون له؟! فقال إبراهيم: أما تستحي أن تعصي الله وتسكن فوق أرضه؟
- قال الرجل: زدني.
- فقال إبراهيم: إذا أردت أن تعصي الله فلا تأكل من رزقه.
- فقال الرجل: سبحان الله، وكيف أعيش وكل النعم من عنده؟! فقال إبراهيم: أما تستحي أن تعصي الله وهو يطعمك ويسقيك ويحفظ عليك قوتك؟
- قال الرجل: زدني.
- فقال إبراهيم: فإذا عصيت الله ثم جاءتك الملائكة لتسوقك إلى النار فلا تذهب معهم.
- فقال الرجل: سبحان الله، وهل لي قوة عليهم؟! إنما يسوقونني سوقاً!!

- فقال إبراهيم: فإذا قرأت ذنوبك في صحيفتك فانكر أن تكون فعلتها .
- فقال الرجل: سبحان الله، فأين الكرام الكاتبون والملائكة الحافظون والشهود الناطقون؟!
- ثم بكى الرجل ومضى وهو يقول: أين الكرام الكاتبون والملائكة الحافظون والشهود الناطقون؟!

### قوة المحاجة:

أما الوصية الثانية من وصايا الحبيب ﷺ فهي:

"أتبع الحسنه السيئه تمحها".

إننا بشر .. وكلنا أخطاء

الحل البسيط هو أن الوقاية خير من العلاج.

أما إذا وقع الذنب وخرجت الأمور من أيدينا وانتصر الشيطان في هذه الجولة، فعلينا أن نحشد قواتنا مرة أخرى ونستعد بجيوش الطاعات لهزيمة الشيطان.

الله عز وجل تفضل علينا بهذه المنحة الربانية، فقال سبحانه:

﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيْ النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ  
السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ﴾ [هود ١١٤].

بكل تأكيد نحن لا نستطيع أن نقيم بيننا وبين المعاصي حاجزاً وسداً  
منيعاً، فالله عز وجل خلقنا ويعلم ضعفنا، ولذلك فقد تفضل علينا  
بالحلول السريعة التي لا تسمح للذنوب أن يستقر ويستفحل.

إن هذه الذنوب مثل الفيروس الذي يهاجم الجسم، فإذا ما تعرفت عليه  
خلايا الذاكرة فإن جهاز المناعة يتحرك فوراً لمواجهة الفيروس ويقضي عليه،  
أما إذا لم يتعرف الجسم على الفيروس فإنه يستقر ويتضخم ويتمكن من  
الجسم حتى يصير هذا الأخير هزيباً نحيلاً حتى يهلك.

العلاقة بين الحسنات والسيئات تشبه ذلك تماماً. فإذا استشعر  
الإنسان الذنب ثم بادر إلى الحسنات فإنها تقوم مقام جهاز المناعة الذي  
يقضي على السيئات في مهدها ويعين صاحبه ضد أي هجمات جديدة  
مستقبلاً.

أخرج البخاري ومسلم عن أنس بن مالك، قال: كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى  
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَجَاءَهُ رَجُلٌ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي أَصَبْتُ حَدًّا فَأَقَمَهُ  
عَلَيَّ، قَالَ: وَلَمْ يَسْأَلْهُ عَنْهُ، قَالَ: وَحَضَرْتُ الصَّلَاةَ، فَصَلَّى مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى  
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَمَّا قَضَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الصَّلَاةَ، قَامَ إِلَيْهِ  
الرَّجُلُ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي أَصَبْتُ حَدًّا، فَأَقَمْتُ فِي كِتَابِ اللَّهِ، قَالَ:

أَلَيْسَ قَدْ صَلَّيْتَ مَعَنَا؟ قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: فَإِنَّ اللَّهَ قَدْ غَفَرَ لَكَ ذَنْبَكَ، أَوْ قَالَ: حَدِّكْ.

لا تهملوا هذه المحادثة الفاتحة القوة وهي بين أيديكم ليل نهار ... إنها الصلاة.

### الخُلق الحَسَنُ؛

لا تهملوا هذه  
المحادثة الفاتحة القوة  
وهي بين أيديكم ليل  
نهار ... إنها الصلاة.

أما الوصية الثالثة فهي:  
"خالق الناس بخُلق حَسَن".

في الوصية الأولى كان الهدف هو الوقاية خير من العلاج.

في الوصية الثانية كان الهدف هو استراتيجية مواجهة السيئات.

أما في الوصية الثالثة فإن العلاقة الحسنة مع الناس هي الهدف الأسمى لكل العبادات، فمن يتمكن من تمهيد الطريق بالتقوى، فإذا ما زلت الأقدام ببعض المعاصي واستخدمنا المحادثة الفاتحة القوة للسيئات، يصبح الوصول للهدف الثالث غاية في السهولة.

يروى البخاري في الأدب المفرد عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: "إِنَّ الرَّجُلَ لِيُدْرِكُ بِحَسَنِ خُلُقِهِ دَرَجَةَ الْقَائِمِ بِاللَّيْلِ".

ويروي الإمام أحمد عن النبي ﷺ قال: "أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً".

ويروي الترمذي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "ما من شيء أثقل في الميزان يوم القيامة من حسن الخلق". ويروي أيضاً عن النبي ﷺ أنه قال: "إن من أحبكم إليّ وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة أحاسنكم أخلاقاً".

أما الذي يهمننا في هذا العصر الذي اختلطت فيه المفاهيم، أن النبي ﷺ يتحدث عن معاملة الناس بخلق حسن، كل الناس دون انتقاء ودون إصدار أحكام على ما في قلوب العباد.. بل معاملة الجميع بالأخلاق الحسنة وفق الضوابط الصحيحة.

### مواقف حياتية:

كثيراً ما نجلس مع بعض المذنبين - وكلنا كذلك - وقد أثبتت التجارب أن توجيه النصح المباشر للمذنب يتسبب في صدوده عن الاستماع ورفضه لتقبل النصيحة، أما توجيه النصائح من خلال آيات أو أحاديث أو قصص من حياة الصحابة والتابعين فيكون في الغالب أشد تأثيراً في السامعين.

هذه النصائح الثلاث من المعلم الأعظم ﷺ يمكن استخدامها في أي وقت وكل مكان والتركييز على جميع النصائح أو على واحدة منها وفقاً لما يقتضيه الموقف.

أما الحوار الممتع بين إبراهيم بن أدهم والرجل الذي تغلبه نفسه على  
المعاصي فسيبقى عالقاً في ذهن من تحدثه وسيرد على باله كلما همَّ  
بذنب أو معصية.



## فهرس

### الصفحة

٥	إهداء: .....
٩	مقدمة: .....
١٥	الفرصة المتجددة: .....
٢١	البداية المتألقة: .....
٢٣	التجارب والأخطاء: .....
٢٦	المشكلات كالشمس: .....
٢٩	حاصل ضرب: .....
٣٣	نبحث عن ونهرب من: .....
٣٨	الأمن اليومي: .....
٤١	أحوال الدنيا الأربعة: .....
٤٣	الضيف الثقيل: .....
٤٦	ولادة الفكرة: .....
٤٩	الأسئلة الخاطئة: .....

٥٢	..... المرآة الصادقة:
٥٥	..... الحب والتعلق:
٥٧	..... الكنوز والمخازن:
٦١	..... القناعة ليست دائماً كنزاً لا يفنى:
٦٤	..... أنواع الحديد:
٦٦	..... نعمة لا نفهمها:
٦٨	..... الطائرة والصواريخ:
٧٠	..... لعبة الزمن:
٧٤	..... احفظ الله يحفظك:
٧٦	..... المدير المزعج:
٨٠	..... النجاح المفاجئ:
٨٢	..... الرقم السري:
٨٥	..... النصيحة:
٨٧	..... الأمل مثل البحر:
٩٢	..... السعيد يعطي وينسى:

٩٥	..... السعادة كالهواء:
٩٨	..... سر القراءة:
١٠٢	..... الإنسان:
١٠٤	..... الذهب والتراب:
١٠٧	..... الفكرة الأخيرة:
١١١	..... تصحيح وليس اكتشافاً:
١١٥	..... ليس حكماً قضائياً:
١٢٠	..... وسيلة المواصلات:
١٢٦	..... الرياح والسفن:
١٢٩	..... خطوات مختلفة:
١٣١	..... قليل من المشكلات:
١٣٤	..... التأثير والتغيير:
١٣٧	..... العقل قبل الجسد:
١٤٠	..... قرارات:
١٤٤	..... الحركة الرائعة:

١٤٧	.....:مباراة مع الأمس:
١٥٠	.....:أوقات أشد خطورة:
١٥٣	.....:لعبة الحياة:
١٥٦	.....:دقائق الحياة:
١٥٩	.....:لا الرائعة:
١٦٢	.....:النظارة والعالم:
١٦٥	.....:الواقع والاعتقاد:
١٦٨	.....:خطر + فرصة:
١٧٣	.....:فكّر كما يفكر الناجحون:
١٧٦	.....:أنت أولاً:
١٧٨	.....:نعمة الأفكار المستترة:
١٨٢	.....:الصباح رياح:
١٨٩	.....:مصدر قوتك:
١٩٢	.....:أرنوب المسكين:
٢٠٢	.....:عسى وعسى:

٢٠٨	مهارة رافع الأثقال:.....
٢٢٣	المعجزة الثلاثية:.....
٢٢٨	سيارة الإنجازات:.....
٢٣٢	سر السعادة:.....
٢٣٥	وداعاً للقلق:.....
٢٣٨	مشرط الجراح:.....
٢٤٢	المطرقة والمسمار:.....
٢٤٨	الفرص كالشمس:.....
٢٥٠	النجاح أو الفشل:.....
٢٦٠	الحلول أو التبريرات:.....
٢٦٤	الانتقام المدمر:.....
٢٧٠	فكّر فيما تجيد لا فيما تريد:.....
٢٧٦	لا يوجد إنسان كامل:.....
٢٨٤	الكلمة الأحسن:.....
٢٨٩	الحق والباطل:.....

٢٩٣	..... غاية لا تدرك:
٢٩٨	..... العدل المطلق:
٣٠٢	..... الوهم والحقيقة:
٣٠٨	..... أعراض وأمراض:
٣١٤	..... فتّش عن البركة:
٣١٩	..... ثبّت قناعك:
٣٢٣	..... الوقود والصيانة:
٣٢٨	..... نوافذ الداخل:
٣٣٠	..... مَنْ القائد؟:
٣٣٤	..... هناك حل:
٣٣٨	..... هدية الستر:
٣٤٢	..... أخطاء وخطايا:
٣٤٦	..... اتقِ الله:
٣٥٢	..... فهرس الكتاب:

obseikan.com

[www.Facebook.com/ Sherif Salah 6](http://www.Facebook.com/ Sherif Salah 6)  
Sherif Salaheddin  
Email: [Sheriflcic@yahoo.com](mailto:Sheriflcic@yahoo.com)

obseikan.com

حقوق الطبع محفوظة للناشر



أطلس

للنشر والإنتاج الإعلامي

يحظر نشر أو اقتباس أى جزء  
من هذا الكتاب إلا بعد الرجوع  
إلى الناشر