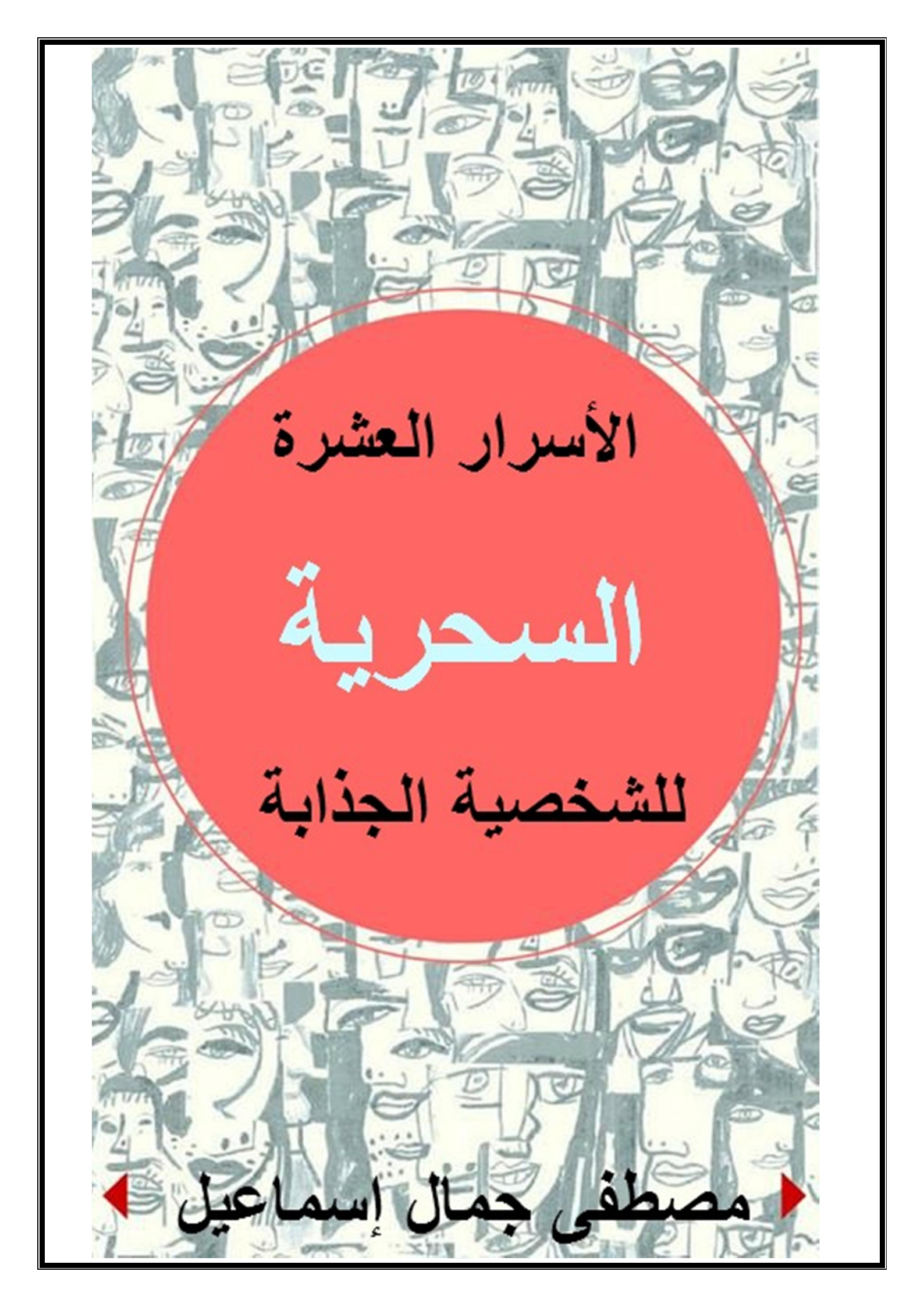




الأسرار العشرة

السحرية

للشخصية الجذابة

◀ مصطفى جمال إسماعيل ▶

” مَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الْآخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِي حَرْثِهِ
وَمَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي
الْآخِرَةِ مِنْ نَصِيبٍ “



إهداء الى كُل من علمنى حرفاً
وكلمة ..
إلى كُل أساتذتى الكرام من كان
منهم حياً أو من ذهب بعيداً عنا
إلى حيز العالم الآخر ..
أهدى جهدى المتواضع هذا لكم

الفهرس

- المُقدمة (٥)
- نظافتك الشخصية (١٠)
- كُن أصلياً (٢٥)
- كُن صاحب أهداف ومبادئ! (٣٧)
- كُن مؤدباً! (٥٤)
- إبتسم يا كئيب! (٦٧)
- قوة التفاعل الإيجابي (الإنصات) (٧٩)
- قوة التفاعل الإيجابي (اللمس) (٩٣)
- الأصدقاء وما أدراك! (١٠٦)
- التواضع والبساطة (١١٩)
- كن ناجحاً لبقاً ذو ثقة (١٢٩)
- مُلحق خواطر ختامية (١٤٥)
- الخاتمة (١٦٨)

المُقدمة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا ومولانا
رسول الله صل الله عليه وسلم ثم أما بعد،
فمرحباً بك قارئى الكريم فى مُستهل جلستنا
تلك، والتي أتمنى أن تكون على قدر ما تبغى
وتتمنى وأن تخرج منها بإضافة جديدة فى
حياتك؛ لكنى أستئذنى أن أستهل معك بسؤالاً
لعله قد دار وتحرك فى ذهنك بمثل ما قد حدث
معى عندما شرعت فى كتابة هذا الكتاب؛ آثرت
أن أبدء به مُقدمتنا تلك: لماذا هذا الكتاب؟!
سؤالاً بديهي قد يطرى فى ذهن قارئ قد
صادف لحظة وقوع هذا الكتاب تحت مداركة و
نوابضة فقرّر قرائته. ولعلّى أجيب هنا بأسبابى
نحو تأليف هذا البحث؛ بأنة محاولة يسيرة
نُحاول فيها فك بعضاً من أبرز سِمات وأسرار
الشخصيات الجذابة المُميزة، هى فى الأساس
مُحاولة بسيطة مُباشرة يُمكن للجميع فهمها دون
تعقيدات أو تراكيب، والأهم من كل هذا وذاك؛



قُدرة القارئ العادى على تطبيق الكثير من مهارات هذا الكتاب؛ فأى شخص -مهما بلغ مستواة الفكرى والمعرفى- سيخرج من رحلته فى هذا الكتاب بقيمة مُضافة سيرى نتائجها الفورية ملحوظة ومُباشرة؛ لكن كل ذلك بِشرط تطبيق آليات هذا الكتاب بِدقة؛ هذا بالضبط كل إهتمام مُؤلف تلك السطور من مُبتدائها حتى مُنتهاها.

هى مُحاوله من الفقير لِوضع فهم مُبسط وسلس لأسباب طُغيان بعض الشخصيات بعينها حولنا؛ حيث نراهم يرتحلون ويرتجلون جهاراً نهاراً يلتف حولهم الاضواء والرونق -أيّما ذهبوا وأرتحلوا- إلى حد الروعة وخطف الأنفاس والألباب.

- ما سرهم؟ ولما كُل تلك الهالة حولهم؟
- لماذا يلفتون بالاساس إنتباهنا، ويأسرون مخالبنا سواءً كانوا بجانبنا أو على بعض

خطوات يلتمسون منا؟!!

فى هذا الكتاب أحاول الرد على الكثير من تلك الأسئلة، أحاول جاهداً الكشف عن بعض من تلك الاسرار، نستكشف معاً بعضاً من أسلحتهم السرية وجاذبيتهم. لقد طالعت فى حياتى الكثير، وتعلمت على يد -من أعتبرهم ولا أزكيهم أبداً- من كبار أهل التربية والادب، دربت الكثير وخالطت الآلاف النفوس والشخصيات؛ كل ذلك كون طبقات متراسة من الخبرات والخلاصات على عقلى وروحى؛ لأخرج من كل ذلك بمعانى كشفت لى الكثير من أسرار البشر، وفتحت لى بعضاً من طلاسـم الدنيا الجامحة.

فى هذا الكتاب أيضاً محاولة لتقديم تجارب أكثر مُلائمة لوطننا العربى والإسلامى، عوضاً عن بعضا التراجـم العالمية فى موضوعات علوم التواصل؛ والمُفتقدة للتربة الملائمة فى أوطان غير الأوطان، وبطبيعة الحال لثقافاتٍ غير

الثقافات.

- هل تعتقد أن هذا الكتاب سيغير حياتي
للأفضل؟

أعتقد أن مثل هذا السؤال في الأساس مُوجه لك
أيضاً معي؛ وليس ليّ وحدي؛ فباستخدامك
لتقنيات هذا الكتاب أعدك بتحقيق نقلة مهمة
ومختلفة في حياتك. لكنك أيضاً مَسئولاً بالعمل
بتلك التدريبات؛ فهذا الكتاب لا مجال فيه للراحة
والإسترخاء أثناء قرائته مُمدداً على الأريكة ثم
بنهاية يومك تُطويه جانباً على الرف؛ حيثُ
يأكله التراب أكلاً!

لا.. لا ليست هكذا أعتقد تُقرأ مثل هذه النوعية
من الكتب؛ بل تكون بالعمل بها والإجتهاد في
تنفيذ بعض تمارينها بهدوء وتدرج حتى يتم
تحصيلها جيداً وهضمها؛ هنالك فقط أستطيع أن
أعدك منفتح الصدر بتحقيق نتيجة تُرضيك؛ أما
غير ذلك فلا كبيرة ثابتة و مُستقرة لدى فهو

أولاً وأخيراً يعتمد عليك أكثر مما يعتمد على ..
ولك القرار، ولك الاختيار...

مُصطفى جمال إسماعيل

السر الاول

نظافتك الشخصية!

حسناً!

لعلّى الآن أكاد أتوقع رد فعلك قارئى الكريم
وأنت تقرأ هذا العنوان الضخم الكبير ثم تتسائل
عما يتحدث به هذا(.....)!

- يا رجل: هل تُظننا أقداراً لا نستحم!

وما دخل هذا بالجاذبية والشخصية....الخ.

أستطيع بأريحية بالغة تفهم وتقبل كل تلك

النثرات المُتوقعة من الإعتراضات على سرى

الاول فى القائمة -خاصةً من جنس الرجال-

وليس لدى من كل ذلك عجب؛ فلو تأملت قارئ

العزيز فى حال الكثير من أمتنا العربية -ولا

أقول كل- بل وفى مُحيطك أنت، ستجد بنظرتك

الخاطفة تلك أن إهتمامنا بقيم النظافة الشخصية

يكاد يتلامس والأرض سواء اللهم إلا اللمم.

حيث الاكثرية من بيننا نجدها فى حالة من عدم

الإكترات، ونشر للمفاهيم المغلوطة، بل ويصل

الأمر لبعض المُتطرفين إلى النظرة الدونية

باتجاه قيم النظافة الشخصية ومعاييرها والتقليل
منها بإعتبارها ترفاً غير أساسى. ثم يتسائل
صاحبنا هذا عن قلة (إحترام أحب) الآخرين لة!
نظافتك الشخصية هى-وبحق-عنوانك الأول إلى
هذا العالم الواسع؛ فقد تصل لأعلى الرُتب
والمُستويات، قد تقف على قمة مراحل النجاح
فى الدراسة والعمل، قد تكون زوجاً رائعاً
وإنساناً طيباً عطوفاً.. قد وقد وقد!
نعم.. قد تكون بك كل تلك المُميزات والصفات
الزكية؛ نتفهم تماماً ذلك و نُدركة ونتقبله، لكنك
ومع كُل هذه الأنوار المُشعة من نتائج جُهدك
المُشرفة؛ قد تذهب قيمتك الشخصية هباءً أمام
من عاثرة حظة وتلامستم أو تقاربتُم مسافة
القريب المُلاحظ لنظافتك الشخصية، وقد تأتى
تلك اللحظة المصيرية عقب رائحة غير
مُستحبة تستنفذ طريقها من جسدك إليهم أو
بمشاهد غير مألوفة تخرج عليهم منك فتَهتز
صورتك كثيراً أمامهم.

نظافتك الشخصية هي ببساطة عنوانك الأول
لهذا العالم الكبير؛ هي أول ما يلاحظه الناس
منك وعنك وقبل أن ندخل فى أى تفاصيل
أخرى عنك تقبع خلف مظهرك. الإهتمام
بنظافتك الشخصية هي على (رأس)-والقوسان
عن عمد- وأهم أسباب جاذبيتك الشخصية على
الإطلاق. ولا داعى للإستعجاب أو الدهشة
فالبشر يا أصدقاء على شتى شتاتهم وإختلافهم
(الفكرى، والعقائدى، والاجتماعى، والثقافى)
قد إختلفوا فى كل شى وأى شى؛ بدءاً من الأديان
مُروراً باللغات واللهجات وصولاً إلى العادات
والتقاليد... الخ.

لكنهم قد إتفقوا على ما يبدو منذ الخليقة على
شيء واحد وحيد؛ ألا وهو حُب الشخص
النظيف جميل الطلعة والملبس؛ فهذا أمر لا
يمكن لأى أحد أن يختلف فيه؛ وما ذلك إلا لكون
تأثيره لا يمتد لك وحدك بل يصيبنا أيضاً حظنا
منه سواءً كان بالإيجاب أو السلب.

فالنظافة الشخصية تُضفي على الإنسان الرونق
البهّي الكامل بدون نطق أى كلمة، وتُكسبه هالة
من الجاذبية والجمال لا تُخطئها عين. لذلك
كانت فى مقدمة نصائح المباشرة لك؛ لأنك
لو علمت إلى أي مدى تذهب عيون الآخرين
منك لُصدمت صدمة مُدوية، وأقرء معى هذه
القصة الشخصية التالية:

أذكر أننى قررت ذات يوم شرائى لنظارة
شمسية سوداء اللون وذهبت للتسوق حتى
أعجبتنى واحدة فأشتريتها؛ إلى أن إكتشفت
بعدها إشمالها على ميزة جميلة فى زُجاج
النظارة؛ حيثُ صُنعت من مادة أشبه بتلك المادة
المُستخدمة فى (تفيم/تسويد) زُجاج السيارات
بحيث أستطيع عند إرتدائها رؤية الجميع
بِتفحص وأريحية كبيرة ولا أحد يستطيع-كان ما
كان-مُشاهدة عيني المُتحركة يميناً ويساراً من
خلف الزُجاج، فلا يرى عند تفحصة للنظارة
غيرَ السواد الداكن!

وقد علمت لاحقاً -وللأسف الشديد- أن بعضاً من شبابنا يُقبل على تلك النوعية تحديداً من النظارات وذلك كي يستطيع بسهولة مُمارسة (التحرش العيني)-إن جاز لنا تسميته بذلك- وإطلاق بصره مُتفحصاً بعينية كُل فتاة يُقابلها دون خوف من تسرب أى شعور بالحرَج والكسوف من إكتشاف حركات عينية "الزائغة" إلا إن إستخدام الخاصية بالنسبة لى كان مُختلفاً تمام الاختلاف!

فبوصفى مُهتماً بالسلوك الاجتماعى وعلاقات البشر وتعاملاتهم ببعضهم البعض، وجدتُها فرصة مُميزة فى إستخدام تلك النظارة العجيبة فيما يُشبه جهاز مُخابراتى أقوم من خلالهُ بمُراقبة تصرفات البشر من بعيد، والقيام بتفكيك ما أُحب أن أنعتة "بكيمياء البشر" فيما بينهم، وعلاقاتهم ببعضهم البعض وقد كانت النتائج تحديداً فيما يخص مبحثنا حول النظافة الشخصية ونظرة الآخرين لنا صادمة!

”إنهم ينظرون أكثر مما ينبغي!“

فقد كان لدىّ إعتقاد بأن هُنالك ما يُمكن أن
نُسمية **حدوداً** ما للبشر فيما يتعلق بنظرتهم
للآخرين من حيث الشكل الخارجى، ومن ثم
تقييمهم طبقاً لهذه النظرات؛ إلا إنه بملاحظة
مُتأنية ومتنوعة لسلوكيات البشر من خلف
الستار (النظارة) فقد تم ضرب أفكارى
وتصوراتى تلك تماماً عرض الحائط وكانت
الصدمة؛ فقد وجدت:

- من كان ينظر إلى داخل تجويف الأذنين
مُتفحّصاً!

- وهنالك من كان يُتابع باهتمام بالغ النظر
أظافر اليدين والقدمين من حيث طولهما
ونظافتهما!

- وآخر يتدبر بعمق نظافة وطول شعر الأنف!
..الخ.

لقد كشفت لى هذه التجربة -وأكدتها لى بعد ذلك
الكثير من التجارب- أن إهتمام الآخرين

ونظرتهم لنا لا تتوقف على الإطلاق على ما
 كنا نَظَنُّه مجالاً خارجياً مفتوحاً لهم فنحرص
 عليه أشد الحرص؛ لكنها على ما يبدو قد
 وصلت نظراتهم الى مناطق غائرة جداً لم نكن
 نَظُن يوماً أن أحداً ما سيهتم بالنظر إليها و
 تقييمنا عليها.

وقد تعتقد أن نظراتهم تلك مُبالغ فيها؛ لكنهم فى
 الحقيقة -وحتى أكون صريحاً كما عاهدتكم من
 البداية- هم بدون شك مُحقون تماماً فى الكثير
 من نظراتهم؛ فهناك الكثيرون من بيننا ممن
 يعتقدون أن نظافته الشخصية تتوقف عند حدود
 ذلك الإستحمام اليومي، وتلك الملابس المُهندمة
 و...شكر الله سعيكم!

فمسكين هو ذلك الذى لا يهتم بكل دَقِيقَة
 صغيرة كانت أو كبيرة فى نظافته و عناية
 بنفسه، مسكين هذا الذى يفقد مُتعة الشعور
 بالنظافة الدائمة وبريق الثقة بالنفس النابع منها،
 وعن تلك اللحظات القُصوى من نظرات
 الإحترام والتقدير والإعجاب الممزوجين
 بالتمنى والغبطة لرونق نظافتك الذى أصبحت

عليه حتى تسمع من يقول على أحدهم "بيلمع من كتر النظافة".

أعلم الآن أن هناك من يقرأ كلامي هذا ثم يقول لي غاضباً:

- وهل أنظف نفسي من أجل الناس!؟

- وهل تريدني أن أصبح مهووساً بنظافتي

أتابع الدقائق الصغيرة جداً في شكلي

ومظهري.. ما هذا يا رجل!؟

والحق أن لسائل تلك الأسئلة بعضاً من المنطقية

في طرحة؛ فكلامي المباشر قد يُوحى بذلك

خاصةً وأناة يأخذ في الاعتبار عيون ونظرات

الآخرين لنا قبل نظرتنا نحن لأنفسنا؛ إلا أناة

وبطبيعة الحال ليس الهدف على الإطلاق من

حديثنا هذا العمل فقط على إرضاء الآخرين

بقدر تحقيق ذلك القدر من الإعتناء بالنفس

بالتنظيف وبالرعاية التي تُشبع الذات ثقة وجمال

ورضا داخلي يشرق على الخارج.

فكل واحد منا سيرى إنعكاسات رونقة و

نظافته على نفسه أولاً فتمدة بالثقة والقوة التي

سرعان ما ستنتقل موجاتها لكل المحيطين بك

أينما كُنتِ. وحتى تقترب منك المسألة أكثر
أضرب لك مثلاً جميعنا تقريباً قد مررنا به
وتذوقنا مذاقة المُمْتع والمثير، بل وأثبتة علماء
النفوس والابحاث، وهى تجربة إرتداء ملابس
جديدة مُناسبة، مُلائمة وأنيقة لمناسبة إجتماعية
كحفل زفاف صديق مثلاً؛ والشعور بذلك
السريان المَوجى من الثقة الهائلة والسعادة التى
سُرعان ما تنتشر على تلايبب الروح و الوجه
دافعة إليك بنور الثقة والجمال يشع فى وجه كل
من يقترب منك.

أما عن هذا الذى يتنظف ويتجمل للناس فمثلة
كمثل المُرأى الذى يجعل همة الأول و الأخير
هو همسة هذا، أو ضحكة ذاك. والمسكين لا
يُدرِك أنه وقع فى فخ لا مخرج منه ولا مفر؛ إذ
معلوم أن غاية الناس لا تُدرك ولو بلغ الجبال
طولاً أو مشى على يديه؛ بل المطلوب أن يجعل
الإنسان من اجل الإنسان ذاته نظيف بهيٍّ ولو
كان لا يراة أحداً داخل منزلة قابعاً فى قعر
غُرْفَةِ المغلقة؛ فتشعر بنظافتك لنفسك، وبقيمنتك

(كإنسان) نظيف كرامة **الله** تعالى بِحَمَلِ الرسالة
 و جعله خليفة في الأرض "إِنِّي جَاعِلٌ فِي
 الْأَرْضِ خَلِيفَةً" فيكون عفيف البدن نظيف الحال
 والمقال. هذا هو ما أعنية يا عزيزي أن تجتهد
 في نظافتك من أجل نفسك أولاً وثانياً وثالثاً.
 ومع هذا كلة لا يُمكن إغفال وجودنا في عالم
 ملئ بالتحديات والتمايز بين البشر، بل ويزداد
 الأمر أهمية في عالم اليوم؛ حيث التنافس على
 كل شى وأى شى. ومما أذكركم في هذا
 الجانب ولفت نظري كثيراً هو ما لمستة بقربي
 من المُختصين في التوظيف -خاصة في
 الشركات الدولية والمؤسسات الكبرى- و
 تأكيدهم وأعترافهم لى لأكثر من مرة أن الفجوة
 الناشئة والمستمرة بين الطلب والعرض اليوم
 في عالم الاعمال والوظائف وإتساع حجم
 المُتقدمين للوظائف التى بطبيعتها أضحت قليلة
 ومحدودة قد أدت لرفع مُستمر في معايير
 القبول؛ فبعد تساوى "الرؤؤس" فى الخبرات و
 المؤهلات المطلوبة، واللغات تم الإتجاه لقيم
 النظافة الشخصية والهندام، وطريقة الحديث،

والذوق بل ووصل الامر حتى إلى الاتيكت!؛
حيث شاهدت بعيني بعضاً من الشركات تعزم
المُتقدمين النهائيين بعد تصفيتهم على مائدة
طعام يتم من خلالها مُتابعة سلوكهم وطريقة
جلوسهم وتناولهم للطعام وإستبعاد ما دون
المطلوب.

فأصبح مسئول التعيين يضع النظافة الشخصية
على رأس أولوياتى ويبدئ تركيزاً بخلصة حول
نظافة الأسنان وطول الاظافر... الخ؛ لتدخل كل
تلك المعايير اليوم ضمن مراتب القبول.
والسبب كما يقولون لى لإنه يصبح "واجهه
للمؤسسة أو الشركة " يجب أن يكون على أحسن
صورة وحال.

ولعل هذا يُوصلنا لتفكيك معنيين مُهمين وَجَبَ
ذِكرهم و الإشارة لهما وتحليلهم حتى تصل
الصورة كاملة لحضراتكم:

أولاً: الاعتناء بالنظافة الشخصية يتطلب جهداً!
وما حال المُتقاعسين حولنا عن أداء حقها على
تمامة إلا بسبب تطلبها لذلك الجهد والعمل
المُكثف على مناطق الجسد المُختلفة، فأنت تُتابع

كل فترة وأخرى طُول أظافرك، ونمو شعرك من رأسك حتى جسدك ولحيتك، ورائحتك... الخ؛ فيأخذ كل هذا منك وقتاً ومجهوداً بلا شك ولكن هذا الجهد للنظافة لا يتطلب مالا كثيرة وهذه نقطة جوهرية أخرى فالفقير يمكن بالقليل أن يعتنى بنفسه؛ فبوصفات منزلية بسيطة -مثلاً- يمكن أن يصنع الكثير لنفسه فدعونا من تلك النقطة التي يتفنن الملايين في إتخاذها كحُجة.

ثانياً: النظافة الشخصية "مراتب و درجات"
من المهم جداً معرفة أن للنظافة الشخصية درجات ومراتب يتفاوت فيها البشر فيما بينهم فهناك ما يُمكن أن نُسَمِّيه "بالحد الأدنى" للنظافة وهناك مستويات أعلى فأعلى؛ هذا المفهوم من الهام جداً مَعْرِفَتُهُ وفهمُهُ والإرتكان إليه كي يسعى الإنسان دوماً "لرفع" مُستوى هذا السقف يوماً عن يوم، وذلك حتى لا يستفرك كلامي فتتشجع للوصول لمستوى رفيع من النظافة الشخصية فتقوم برفع هذا المستوى فجأة و

بدون مُقدمات وتدرج فينهار البناء بالكامل مع مُضى ليلاً يسيرة؛ وكم شاهدت زوجة تدفع زوجها للإستحمام صباحاً ومساءً؛ لكنة كان يأبى ويرفض وربما طاوعها مرة ونكت مرات. فالتدرج سر من أسرار الوصول وهو سنة الكون وطريقك لرفع مُستوى نظافتك الشخصية.

مثال:

هنالك الكثير من الأشخاص ممن لا يغسلون أسنانهم مُطلقاً، وربما يلتفتون إليها مرة كُل إسبوع وربما كُل شهر!؛ هؤلاء الأشخاص بالتأكيد لن ينخرطوا فى نظام يومى قارس لنظافة الاسنان مرتان يومياً؛ بل يكون ذلك بالتدرج المُتصاعد كأن يقوم الشخص بغسل أسنانه مرة يومياً أو مرتان إسبوعياً، ثم عند التعود بعد شهر مثلاً يعمل على رفعها لمرتين يومياً؛ ثم لثلاث مرات وهو المُستوى الأخير والأعلى لنظافة وصحة الأسنان وهكذا. وقس على ذلك باقى المناطق.

والميزة الكبرى لتلك الطَريقة تتمثل فى كون

الشخص لا يثقل ذاته بأكثر مما يطيق؛ حت
نسمح للنظام الجديد الغريب على عقله بالتحول
النعام إلى سلوك ومنة إلى عادة يومية حياتية
كما يتناول الطعام وينام ويشرب.. الخ؛ فيصبح
نظاماً لا ينفصل عنه أو يُلاحظه أو حتى يقف
أمامه بالأساس وهي الدرجة المُتلى المطلوبة.
وعلى هذا المنوال نسير في نظافة الشعر،
الاضافر "القدمين قبل اليدين"، الاعتناء بالملابس
ونظافتها وهندامها وملائمتها، التعامل مع
العرق، التعامل مع روائح التدخين والسجائر
والطبخ، تهذيب أو حلق اللحية.. الخ؛ وغيرها
الكثير والكثير من المناطق في أجسادنا التي
تحتاج منا إلى توقف ورعاية واهتمام.

هذا هو سرى الاول لك؛ نظافتك الشخصية
تابعها باستمرار ولا تُهملها أبداً وأرفع من سقف
نظافتك باستمرار ولا ترضى بالقليل والمراتب
الدنيا منها ما دُمت حياً ينضب قلبك وروحك
بالحياة؛ وتأمل معي بعدها كيف سترتفع ثقتك
بنفسك وكيف ستُصبح مثار إهتمام ونظر

الكثيرين؛ وما ذلك إلا لقيم نظافتك الرفيعة
وبسحرك الذى لا تقطعة عين.

السر الثانى

كُنْ أَصْلِيلاً

جاء الشاب الأزهرى البسيط من الأسرة
الريفية الزهيدة حاملاً فى صدره شغفة الواسع
بالعلم، مُتَبَتِّلاً مُؤْمِناً بنجاحة فى دوامة القاهرة
المُتَنَاهِيَةِ الزِحَامِ والتنافسية، لِيَخُوض الصِّعَابِ
والتحديات الكبيرة المُثْبِتَةِ؛ فَيَتَجَاوِزُهَا بِهَمَّةٍ
وَيَنْجَحُ فى العبور إلى الضِّفَةِ الأخرى إلى حيث
النجاح وأشعة الأنوار والحب تَنْبُضُ فى قلوب
الملايين ولا تزال؛ كان هذا هو الشيخ الجليل
مُحَمَّدٌ مِتَوَلَّى الشُّعْرَاوَى؛ ذَلِكَ النَّمُودَجُ الْفُذُّ
الْقُدْوَةُ فى النجاح والتفانى والإجتهد المخلص
المُضَى وَمِنْ نَقْطَةِ الصَّفْرِ إِلَى قِمَّةِ الْانْوَارِ؛
لِيُنِيرَ لِكُلِّ شَابٍ وَشَابَةٍ مِثَالاً بَرِيقاً لِمَنْ يَبْحَثُونَ
عَنْ قُدْوَةٍ يَتَّخِذُونَهَا فى طَرِيقِهِمُ الْحَثِيثِ نَحْوَ
النَّجَاحِ.

ولعل هذا المِثَالُ ذَائِعُ الصِّيتِ والشهرة لهو
أَجْدَى مِثَالٍ نُحَلُّ مِنْ خِلَالَةِ حَدِيثِنَا حَوْلَ

(الشخصية الاصلية)؛ واحدة من أهم أسرار الشخصية الجذابة.

فبعد بروز الشيخ الشعراوى والنجاح المذوى الذى لاحقة ظهر حينها بكثرة ما يُعرف "بالمُقلدون"؛ حيثُ إعتقد هؤلاء-المساكين-أن تقليد إسلوب الشيخ الشعراوى فى كل ما يفعله من صوت وصورة سيحقق النتيجة ذاتها؛ فلم يكن الامر برمته يتعلق بعيون نشر العلوم أو الدين، بل كانوا يبحثون عن كل تلك الشهرة الجامحة وال جماهيرية الواسعة المُلتفة حولة؛ حيث كان ملئ السمع والبصر فأغرى بنجاحة المنقطع الآلاف لتقليدة فى أسلوب دعوته. وليس أدق من ذلك سوى أنهم ومنذ ظهوره حينها -وحتى يومنا هذا- قد قاموا بأى شى وكل شى على أمل الوصول الكامل بالتشبة بالشيخ الراحل؛ فبدءً من ذلك الجلباب وغطاء الرأس المُميزين للراحل، مروراً بطريقة السرد ولغة الجسد حتى الوصول لطبقة الصوت.. الخ.

حتى وجدنا أنفسنا فى النهاية أمام العشرات
والعشرات من النسخ المُقلدة من الشعراوى؛
ورغم كل تلك المحاولات الحثيثة فى التقليد
كانت النتيجة الجلية والواضحة لكل ذى بصر
وبصيرة هى الفشل...والفشل الذريع لا سواة!
وعلى الجانب الآخر مازالت تحظى حلقات
التفسير الكلاسيكية قديمة الزمان للشيخ الراحل
ضمن الأعلى مُشاهدة كُلما تم إعادة إذاعتها
رغم إعادتها مراراً وتكراراً، ليلاً ونهاراً لعدد
قد يصل لعشرات وعشرات بل مئات المرات.
فى الحقيقة مثال الشيخ الشعراوى ليس الوحيد،
فالتاريخ يشهد دوماً بأن كُل الناجحين المشاهير
قد تعرضوا بطريقة ما أو بأخرى للتقليد؛ وإن
كان جميع المقلدين -مع إستثناءات ضئيلة
للغاية- قد تعرضوا للفشل القاسى الذريع.
ولعل هذا ما دفع خبراء السلوك والنفس
لتحليل تلك السلوكيات ومحاولة معرفة أسباب

رفض الجمهور لتلك النوعيات المُقلدة والتي قد تنجح لفترة ثم ما تلبث أن تنطفئ بلا عودة.

”الشخص المُقلد يفتقد الثقة بالنفس“

حيث لوحظ بالأبحاث على مجموعه متنوعه من الافراد أن ما يدفع الشخص المقلد لذلك هو (إفتقاده\قلة) ثقة بنفسه، وعدم قدرة المُقلد على الإيمان بقدراته على النجاح بشخصيته المستقلة الحقيقة الطبيعية.

لماذا نشاهد التقليد و الاصل مُتوفر؟؛ كان هذا هو لسان حال مجموعة من بعض الخاضعين للتجارب عقب مشاهدتهم لمقطع سينمائي كلاسيكي لممثل شهير ثم إعادة نفس المقطع من حيث تقليد الأداء والحركات بممثل شديد الإحترافية فى التقليد إلى حد التطابق، وقد كانت النتيجة و بنسبة مُكتسحة هي الرفض لتلك النسخة المُقلدة مع وجود نسبة ضئيلة للغاية تُفضل الأداء المُقلد على أساس التنويع والتغير. على أرض الواقع-وبعيداً عن جو الاختبارات

والدراسات السلوكية المُعقدة- ومن واقع خبرتى
 فى التعامل مع البشر، لفت نظرى كثيراً حُب
 الناس الدائم للشخص المُتفرد المُبدع ونظرتهم
 المستنكرة الدائمة للشخص المُقلد بإعتبارة
 شخصاً يفتقر الثقة بالنفس والتميز؛ ومما
 أتذكره جيداً أنه أثناء دراستى فى فترة الثانوية
 ضجت وقتها شهرة كبيرة لمطرب شاب صاعد
 -ذو نمط شاذ وملحوظ جداً فى ملبسة ومظهرة
 العام- وقد حقق بتفاصيله تلك شهرة واسعة و
 جماهيرية ملموسة بهذا النمط الجديد الغريب
 حينها؛ مع هذا ظل أكثر ما لفت نظرى حينها
 وظل عالقاً كثيراً فى عقلى هو هذا التقليد
 الكبير لكثيراً من الطلاب من حولى والشباب
 عامةً فى جيلى لهذا المُطرب من حيث هيئته
 وطريقة حديثه.

كان أمراً عجبياً وقد بدأ لى-وللكثير ممن سمعت
 رأيهم- أن هؤلاء الاشخاص ضعفاء الثقة
 ببنفوسهم، ومن فاقدى الإحترام لذواتهم بطمسها

لهذا المستوى والسماح بطيها في هيئة شخصاً
 آخر؛ كان هذا هو شعورى الاولى المبدئى أو
 كما أقول - على فطرتى- بدون أى تعمق فى
 العلوم السلوكية و قبل أن أدرك لاحقاً وبالدراسة
 أن هؤلاء بالفعل يُعانون من فجوة عميقة من
 الثقة بالنفس، وذلك الاحساس القهرى الواسع
 بالشعور بالتبعية؛ هو ما يدفعهم دفعا نحو التقليد
 أملاً فى سد تلك الفجوة الواسعه الممتدة.
 يظهر هذا التقليد بجلاء شديد فى هذا الشئ
 المسمى (الموضة)؛ فحين يظهر ويُشاع بين
 الشباب خاصة هيئة معينة تجد الآلاف يتبعونها
 دون حى أدنى تفكير أو توقف ولو بقليل أمام
 كُل هذا الإنقياد الأعمى خلف تلك "الموضات"
 إن جاز لنا التعبير، والتي قد لا يتفق الكثير من
 صيحاتها بل ويتعارض بشدة مع الأساس
 العقائدى والدينى لبيئتنا.

وأذكر أننى فى إحدى المواصلات العامة قابلت
 إحدى الاشخاص ممن أعرف عنة شدة إحترامة

وأدبة، ولكنة كان يعاني من ناحية ضعف الشخصية وفي ثقة وقدراته؛ قابلته حينها وهو يرتدى بنطلونا من الجينز متعدد الفجوات من الفخذين إلى الساقين يميناً ويساراً في شكل غريب وكأن أحدهم قد قام بتمزيقة تمزيقاً؛ وقد كان يبدو عليه الخجل الشديد من هيئته، ولعنة لتلك الموضوعات الجديدة التي خرجت وأجبرتة على الإنصياع والإنحناء لها.

كُل تلك المقدمة الطويلة كانت واجبة من أجل أن أسالك الآن وبصراحة:

-هل أنت من هؤلاء؟

-هل ترى نفسك "نسخة ما" من شخصاً آخر؟
أدعوك للتفكير فيهما بعمق وصدق تاركاً الاجابة برمتها لك لتقرر ما لك وما عليك.

لانتقل معك نحو تفكيك معنى مهم وجب إيضاحه؛ حيث نلاحظ وجود نوعان من ما يمكن أن نسميه: (بالتقليد الجائر المسموح\المستحب، والتقليد المذموم غير

الجائز)؛ ولعل عدم الوضوح الكافي بين هذين النوعين قد أدى لحدوث إلتباس كبير بما يوجب إيضاحاً:

فأما التقليد المذموم فهو ما تحدثنا عليه سلفاً من تلك الحالة من (التعمد) في التشبة بجزء أو بكُل مما قد يتميز به الشخصية الأصلية؛ نذكر منها أمثلة كتقليد الملبس و النطق بالحروف والزمات الشهيرة، والإنصياع لسجن الموضة والجماعات... الخ. وهو كما ترى معى تقليداً ماسخاً مذموماً.

أما بخصوص التقليد الجائز فقد يقترب مع النوع الاول في أخذة لبعضاً من الصفات المميزة في الشخص الاصلى؛ لكن الفرق الحقيقى بين النوعين يتمثل في عدم التعمد فالشخص هنا لا يعتمد بأى حال إقتباس الصفات المميزة للطرف المميز؛ بل يحدث ذلك بطول المُشاهدة والقرب الذى ينتج عنه تَشَرُّب فى الوعى الباطن لبعض من الصفات المرئية

والمحسوسة فتتغلغل داخل الذات وتختلط
وتتلاصق بالصفات المُميزة لكل واحد منا فتنتج
بشكل لا واعي ولا مقصود صفات مُختلطة
جديدة مميزة.

سأضرب مثلاً سيساعد كثيراً على التوضيح:
هب أن شخصين ولنقل مثلاً "علي وأحمد"
يجلسان معاً لمشاهدة درساً للشيخ الشعراوي
وأثناء المشاهدة كان علي مُهتماً كثيراً-بجانب
تلقية للدرس- بشكل الجلباب، وبطريقة مخرج
الكلام، ولغة الجسد بل وطول الشعر
واللحية.. الخ، بينما علي الضيفة الأخرى كان
أحمد يُتابع الدرس باهتمام دون إكتراث أو
إهتمام قوى يُذكر بتلك الأمور التي ذكرناها منذ
قليل والتي يُتابعها علي باهتمام؛ ولأنهم مُهتمون
بالمجال الدعوى أخذ علي ما لاحظه بجدية وقام
بمحاولة مُحاكاة ما شاهده من ملبس وحركات
جسد، طريقة الحديث... الخ؛ فإذا به يتحول أمامنا
إلى ما يُشبه النسخة المشوهة للشعراوي (وكم

ظهروا بعد وفاته)، على الجانب الآخر كان أحمد قد ركز على المضمون العميق الذى يقدمه وقد عمل على تطوير أسلوبه الحركى والبلاغى (لغة الجسد، النطق) والبصرى (الملبس والهيئة العامة) بما يتلائم مع شخصية المُميزة دون أن يدرك أن بعض القليل منها مُقتبس من الشيخ الشعرواى وغيره من المشايخ الذى تتلمذ ونهل من بحور علمهم؛ لذلك جاء هذا التغلغل بطول المُشاهدة والمتابعة فأقتبست نفسة -من تلقاء نفسها- ما يُلائمها وتركت ما لا يخص شخصيتها وتكوينها الذين فطر الله الناس جميعاً عليها.

هذا المثال الدينى الدعوى للشيخ الشعرواى يمكن لة أن يكون لسياسى مشهور أو إعلامى مرموق محل تقدير أو إهتمام من يشاهده. ففى النهاية جميعنا يتأثر بآخرين وهم أيضاً يتأثرون بنا أو بغيرنا، وبخلط كل هذه الصفات تتبلور

شخصياتنا وتظهر. أذكر لكم مثلاً آخر خاص
شاهدته بعيني لصديق عزيز أكتشف في صوته
رونق خاص أراد أن يكون لتلاوة كتاب **الله** كِفلاً
ونصيياً منه؛ وقد وهبه الرزاق صوتاً حنوناً
دافئاً ومرت أيام كثيرة حتى صليت يوماً من
خلفة وكانت المفاجئة؛ فقد تحول صاحبنا إلى
نسخة "طبق الاصل" من الشيخ المنشاوي!؛ وقد
حكى لى يومها عندما إستفهمت منى كيف أنه قد
حصل على كل التسجيلات المعروفة والنادرة
للقارئ الراحل ثم أخذ يستمع ويُدون ويقلد كلمة
كلمة.. بل حرف حرف، ويقترب كثيراً من
طبقات صوته!

وقد أشفت عليه حينها كثيراً من هذا المسار
الذى يسير فيه حيث الدوران والسير فى فلك
القارئ الشهير؛ لم أتركه حتى أقنعة وبعد
نصائح متوالية وشد وجذب بضرورة قيامة
بتغيرات جذرية على تلاوته لتتوافق مع
شخصيته؛ وقد كانت النتائج بفضل **الله** وحدة

كبيرة ومؤثرة ليزداد الاقبال عليه ويترحل من
مسجدة الصغير لمساجد أكبر وأكبر؛ وما كان
ذلك ليتأتى إلا لانه آمن بنفسه ولم ينطمس فى
شخوص آخرين.

الآن أعيد تسألنى؛ وماذا عنا نحن هل نحن
نُسخاً ممسوخة من ذلك الممثل الشهير أم
الإعلامى الكبير أم الراقصة أم.. أم أم؛ إنه
الإختيار المصيرى بين بئر النفس الذى لا
ينضب من ماء النجاح والتميز، وبئر الإنطماس
والخضوع والركون..
ولى ولكم الاختيار بين البئرين.

السر الثالث

كُن صاحب أهداف ومبادئ!

فى بدايات عام ٢٠٠٩ قامت إحدى المعاهد الأمريكية البحثية المتخصصة بإحصائية مُثيرة للدهشة والإهتمام؛ حيث قامت بطرح عدة أسئلة لعدد كبير من الطلاب الجامعيين فى أعتى الجامعات الأمريكية المرموقة ذات الجودة العلمية والشهرة؛ تمثلت الأسئلة فى ما إذا كان هنالك رؤية مُستقبلية لحياتهم الخاصة وهل يضعون هدفاً مُحددًا، أو مجموعة من الأهداف؛ يسعون بدأب نحو تحقيقها فى حياتهم أم لا؟ لكن كانت المُفاجئة غير المُتوقعة حينما جاءت النتيجة الإحصائية النهائية بالإفادة أن أكثر من (٨٥%) من مُجمل شباب الإحصائية لا يعرفون بدقة إلى أين يتجهون فى حياتهم، ولا يضعون أهدافاً أو رؤى ما يسيرون عليها يستنبرون بها. كانت النتيجة صادمة ومفزعة لكونها دقت ناقوس الخطر لتلك الجامعات المرموقة والتي تعتنى بشدة بسمعة خريجها،

وبهؤلاء الشباب ذو التعليم عميق المستوى،
رفيع الدرجة.

فما بالك بحالنا نحن؛ وجامعاتنا وتعليمنا الذى
يعلم الجميع مُستواه، وشبابنا الذى يعيش فى
أحوال لا تُساعد على نجاح أو تُمهد لة طريق؛
لكن مهلاً ما دخل هذا بالجاذبية الشخصية
وحب الناس لنا؟

إليك يا قارئى العزيز بابٌ سحرياً آخر نحو
قُلُوب الآخرين وذلك من منفذ الأهداف؛ وأريد
منك أن تتأمل معى هذا الموقف الذى حدث لى
ونبهنى كثيراً لأهمية تأثير كونك طموح مُحدد
الأهداف على قلوب الآخرين ولماذا هى هامة
بهذا الشكل؛ دعانى أحد الاصدقاء لحفلة مفتوحة
تكفلت الشركة التى يعمل بها بتنظيمها؛ وذلك
بهدف توطيد علاقات الموظفين ببعضهم البعض
وللتعريف العام بالمؤسسة؛ لكنى فوجئت وعند
دخولى للحفل بتقسيم الحاضرين فى بداية الحفل
بشكل خُماسى عشوائى مُنفصل وفى مجموعات
متفرقة؛ وذلك بهدف فتح صداقات جديدة
والتعرف أكثر على الآخرين. وهكذا ذهب

صديقى الذى دعانى لمجموعة أخرى غير التى وجدت نفسى بها، ومع أشخاص لا أعرف عنهم، ولا يعرفون عنى لا ناقةً كانت ولا جمل! جلسنا وقد بدأ كل واحداً منا بتعريف نفسه؛ فمنهم من حكا لنا عن إسمه، ومن أين جاء، ومكان سكنه، ومنهم من ألحق بأسمه عملة الحالى، ورحلة تعليمية.. الخ. إلى أن جاء دورى بالحديث والتعريف بنفسى وآثرت حينها بعد ذكرى للإسم أن أتبعها مباشرة بأهدافى بشكل عام فى الحياة فى هيئة نقاط موجزة سريعة. وقد كنت أريد بهذا أن أجعل الحوار أكثر عمقاً وثراءً، وتبادل للمنافع والخبرات، أكثر من مجرد حديث سطحى. إنتهيت من حديثى ومن نقاطى بشكل سريع ودقيق؛ لكنى فوجئت أن الجميع من حولى ينصتون باهتمام لا مثيل له مع أحاديث آخرين سبقونى، ولا مست فى عيونهم بريق يهفو بحب كبيرحتى وصل الأمر إلى أن قام أحدهم -والذى لا اعرفه أبداً- بالقيام بتقبيلى بحرارة قائلاً لى: "أحبك فى الله!" وبعد إنتهاء الجلسة التعريفية القصيرة وجدتهم

جميعاً يطلبون بشدة رقم هاتفي، وحساباتي
المُختلفة على مواقع التواصل من أجل تواصل
أكثر ومستمر. وقد كنت أقول في نفسي: **يا الله**
ماذا فعلت لكل ذلك؟

مُنذ تلك اللحظة قررت أن أفتش في هذا
السرداب الغامض غير المعروف والمخفي؛
كانت بداية فك الأسرار بنقاش صدفة مُطول مع
رجل حكيم-وكم هي الصدف التي يضعها **الله** لنا
في طريقنا لنتعلم منها- حول الزواج وما الذي
برأية يجب على المرأة أن تُركز عليه في
الرجل المُتقدم للزواج منها؛ قال لي حينها حديثاً
معتاداً حول ضرورة تمتعُ بالإخلاق والأداب
والتوافق الديني والإجتماعي، كانت هذه شروطاً
مألوفة بالنسبة لي، بيد أن المُلفت كان أن هذا
الشيخ الطاعن في العلم والعُمر قد وضع شرطاً
يرأة هو ضمن الشروط الأساسية التي لا يجب
التنازل عنها في الخاطب المُتقدم لها؛ الا وهي
أن يكون **طموحاً**، وأرجو من الجميع تأمل
هذه القصة المثيرة التي ذكرها لي هذا العجوز

الحكيم حول شقيقتها التي ظلت ترفض -بموافقته أيضاً- كُلُّ المُتقدمين لها رغم ثرائهم ومركزهم المالى المميز، وذلك لإفتقادهم الكثير من الشروط الأساسية والتي على رأسها بالطبع الدين والخلق؛ إلى أن جاء لها شخص دق باب منزلها مُتواضع العيش عظيم الأخلاق والحال؛ لتوافق عليه عند أول جلسة فى التو واللحظة! كانت مفاجئة كبرى للجميع موافقتهم عليه نظراً للفارق المادى الكبير بينهما؛ وعندما إستفسرت منة عن أسباب الموافقة عليه؛ قال لى حينها إجابة رائعة عظيمة مُفعمة بالمعاني أثرت أن أنقلها لكم بالعامية نصاً كى نتوقف أمامها كثيراً ونتأمل فيما ما بين سطورها:

" أول لما جالى البيت وقعد قدامى حسيته شخص مُختلف عن كل اللى جالى قبلة؛ قاعد مستقيم ينظر لنا بثقة، أول لما تكلم لقيتة شخص مُهذب ولبق ودة كان متوفر تقريباً عند كل اللى إتقدمولها قبلة؛ لكن أكثر شى رَجَح كفتة عندها وعندي هو طموحة العالى رغم إنه كان شغال مُحاسب صغير فى مكتب أصغر، ومُرتبة على

بعضة فُتات تقريباً؛ لكنة قال لى نصاً إنة عندة
هدف بالحصول على شهادة كبيرة فى المحاسبة
 -يقصد ال CMA وهى شهادة تحتاج مجهود
 ومال كثير للحصول عليها. لكنها تصنع فرقاً
 كبيراً من الناحية المهنية للحاصل عليها- وأنة
 عازم على الإلتحاق بالدراسات العليا والإنتقال
 لمكان أحسن خطوة خطوة إن شاء **الله** تعالى؛
 يستكمل الرجل: ساعتها خرجت أنا وأختى من
 مقابلتى لة و انا بقول هو دة زوج أختى، دة
 راجل بمعنى الكلمة، وهو دة اللى يستحقها وقد
 كان! يُتابع لى قائلاً: "واللى كُنت متوقعة حصل،
 دلوقتى ما شاء **الله** بقى مُحاسب فى واحدة من
 أكبر شركات البترول فى الخليج بعد ما تدرج
 من وظيفة لآخرى و بيحصل على مُرتب
 شهرى خيالى بالدولار وتحصل على الدكتوراة
 من أمريكا؛ وكل دة مش من فراغ بل نتيجة
 كفاحه وتعبه و شقاة اللى شوفتة فى عينية أول
 مرة تحدثت معاه وقد كان..وقد كان"
 لعلك الان يا قارئى قد عرفت دلالات ما أقصده
 وأعنية من أن يكون لك هدفاً مُحترماً واضحاً

فى حياتك تعيش علىة تصل بقارب جهءك إلى
ضيفة يجعل الجميع يتمنى أن يلحق بك علىة
قائلين: "انظرونا نقتبس من نوركم"
ونظراً لبعض التشابك واللغظ حول مفهوم
الأهداف عند الكثيرين؛ دعونا فى هذة السطور
القادمة نحاول تبسيط بعضاً من المعانى بالتفكيك
والشرح فى ضوء عدة أسئلة:

س: ما هى الأهداف؟

تُعرف الأهداف فى أبسط معانيها؛ بأنها هى تلك
الأمور التى يرغب الشخص فى تحقيقها، وذلك
بالإعتماد على الشخص نفسه من حيث قدراته
وإهتمامته. سواء كانت تلك الأهداف؛

(عامة/خاصة، كبيرة/صغير، نافعة/ضارة.. الخ)

س: ما الفرق إذاً ما بين الهدف والغاية؟

يمكن تشبيه الهدف ببساطة بكونه "الطريق أو
الجسر" الذى نُحقق من خلاله غايتنا؛ فمثلاً
حفظ القرآن الكريم كاملاً غاية عظيمة، أما
الهدف هنا فيتمثل بحفظ عشرة أجزاء سنوياً

وهي هدف العام الحالى وهكذا نسير لثلاث
 أعوام فنصل للغاية النهائية؛ فالغاية مُرتبطة
 بشي عظيم نهائى يتمناه الفرد فهي في المكانة
 الأعلى و الأكبر وبمثابة المهمة الكبرى أو
 الرؤية التي من خلالها يضع الإنسان أهدافه
 الخاصة ويسعى لتحقيقها من خلالهم؛ ومن
 الملاحظ أن قوة الفكر الغربى تكمن بالإسّاس
 في الأهداف ويبرز الضعف في الغايات، أما
 الفكر الإسلامى العربى فقوته في الغايات أما
 ضعفه فيتمثل في الأهداف؛ و العبرة بالنهاية
 بالشئ المحقق لا بالغايات الطائرة فى الاحلام.
 ونظراً لكثرة المهام والأعمال في حياة الإنسان
 فقد تم وضع طريقة يتعامل فيها مع أهدافه؛ وهو
 فن ترتيب الأولويات حسب أهميتها الأهم فالأقل
 أهمية.. الخ وبوضع قائمة بالأعمال المطلوب
 إنجازها حسب مدة زمنية محددة يومية أو
 أسبوعية أو شهرية أو سنوية وهذا الترتيب بتلك
 الآلية سر كبير وعظيم من أسرار النجاح بشكل

عام؛ فالشاهد أمامنا أننا نجد قدرة لدى الجميع في وضع أهداف لحياتهم، ولكن التميز الحقيقي يكمن في صياغة تلك الأهداف حسب أولوياتها، والأهم من كل هذا وذاك هو العمل عليها وفق تلك الأولويات؛ فكم بأغتننا لحظات الحماس و هممنا بوضع الاهداف والخطط ثم ما نلبث أن نطويها جانباً - كسابقيها- بالراحة والدعة.

بقى لى الحديث عن نوع من البشر "المزجانية" كما أحب أن أطلق عليهم؛ وهم قوم لطفاء جداً يمثلون النسبة الأعم وللأسف بيننا تتمثل حياتهم وتتلخص من طولها وحتى عرضها في أربعة أشياء لا خامس لها: "الاكل والشرب والنوم والإنترنت!"; ومن هذا الصنف من يصدرك بالجملة الشهيرة: "جاين الدنيا ما نعرف لية؟!"; وعندما تتأمل قائل هذا الكلام تظن أنك أمام عجوزاً بليداً ينتظر الموت والقبر لكنك على العكس تماماً تجد نفسك أمام

شاباً فتياً في العقد الثاني أو الثالث، لكنه يغطس في مستوى مُنحدر جداً من التفكير السوداوى والسلبية؛ هذه النوعية من البشر هم وللأسف الشديد الأكثر إنتشاراً بيننا فلا يخلو تقريباً بيت منهم وليتهم يتوقفون على فساد أنفسهم؛ بل عادةً ما يكون كُل واحدٍ منهم أشبه بالفيروس الفتاك يلتصق بكل من يُصادفه؛ فلو حكيت لة عن أحلامك وأهدافك ثبطك وقلل من شائئك وأقعدك عن أحلامك خاصةً لو كانت مناعتك ضعيفة، فقير الهمم تسير في بدايات أحلامك.

لكن الأمر يزداد سوءاً في حال كان أحد الوالدين أو كلاهما مصاباً بهذا الفيروس القاتل؛ فيُعانى الأبناء من الويلات وقليلاً من ينجى منهم؛ لذلك كان إبتعادنا عن المثبطين واجباً وفرضاً عيناً لنا من أجل النجاح، وإذا م نقدر على الإبتعاد فعلى الأقل الصمت وعدم البوح بالأهداف إلى أن تصبح حقيقة ماثلة لا ينكرها إلا جاهد.

يرن في أذنى هنا مثال الشاب الخلق عالى

الهمة الذى ظل يبكى أمامى حُزناً على المنحة
الدراسية التى ظل يجتهد للحصول عليها
واستيفاء شروطها بمباركة مبدئية من الـاهل
-حيث كانوا مُقتنعين داخل أنفسهم بعدم قدرته
على النجاح خاصةً لِضعف مستوى اللغة
المطلوب- لكنة على العكس من ظنونهم اجتهد
فى شهوراً وجيزة من كافة الشروط المطلوبة
بما فيها مستوى اللغة ليصلة خبر القبول
الرسمى بالمنحة؛ وحينها ذهب للمنزل ليرتطم
حينها بجدار المرض القاتل!

"يا ابنى انت لسة صغير وبكرة هتتعوض، يا
ابنى الغربية وحشة هتتبهدل بهدلة سوداء وهتنام
فى الشارع و هتأكل من الزبالة، وستعرض
للخطف والإغتصاب إتبهدل فى بلدك أحسن من
البهدلة فى الغربية صدقنى...الخ"

وكما يقولون: "الزن أمر من السحر" فمع توالى
النظرات السوداوية والتخويف من المجهول،
ومع ضعف شخصية؛ فقد الشاب بالتدريج

طموحة خطوة خطوة إلى أن رفض المنحة
رسمياً وأعتذر عنها؛ وجاء لى حينها باكياً يُخفى
وعثناء أحزانه على الفرصة التى لن تتكرر،
ولن أحدثكم فيما حدث لاحقاً من تدهور لحالة
النفسية أو تدهور مستواة التعليمى والمهنى؛
فهذا الشاب للأسف ليس الاول ولا الأخير فقد
شاهدت العشرات مثله يُعانون من **حائط**
الوالدين التثبیطى الكثيف؛ خاصة فى منطقتنا
العربية التى تخشى على أبنائها حتى المرض
والموت.

أسال نفسى الان عن أعداد الأحلام التى
تحطمت على صخرة هذا المرض الفتاك، عن
كم هدف جميل تفتت وقُتل فى مهدة، يا ترى كم
هُدمت أمانينا بصموداً غير كافى أو ثقة فى
الفشل لا فى النفس.

هذا الشاب الذى نجح فى تحديات اللُغة والعلم
وأجتهد فى تحصيل المال الكافى للسفر تفتت كل
قواة أمام كلمات هادمة أو نقد سلبى هُنا وهناك؛

من هنا نتعلم درساً جوهرياً هاماً لا مفر من
الإلتحاف به في المواجهة الشرسة:

"استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان"
كلمات بسيطة حكيمة صاغها لنا الحبيب صلى
الله عليه وسلم لنتجنب ذلك الفيروس قدر
المُستطاع لكن من يستمع؟

"دارى على شمعتك تقيد"

مثل شعبى بسيط جداً وذكى مُتداول بين العامة
يلفت نظرنا على أهمية الصمت؛ أفلا نتدبر؟
المثير للإهتمام أن بعض الدراسات الغربية
الحديثة قد أثبتت بالتجربة الحية وجود علاقة
قوية بين التحدث عن الهدف للآخرين عند
الشروع بالعمل عليه وازدياد نسبة الفشل فيه،
بخلاف هؤلاء الذين قرروا لجم فمهم قليلاً حتى
الانتهاء منه كاملاً ومن بعد ذلك نتحدث ونفتخر
بأنفسنا قائلين بأعلى الفم **"وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ
فَحَدِّثْ"**.

بقى أن نُشير أن للهدف عدة شروطٌ أساسية لن

يمنعنا تكرار الحديث فيها من إعادة طرحها في نقاط وجيزة لإهميتها القصوى وللتذكير.

أولاً: ضرورة أن يكون الهدف مُحدد، وبفترة زمنية مُحددة؛ فمثلاً هدفى هو أن أحفظ ثلاثة أجزاء من القرآن الكريم فى خمسة أشهر؛ لاحظ معى أننى محدد فى هدفى (حفظ القرآن الكريم) وأن الأشهر الخمسة هى الفترة الزمنية المحددة الذى نضعها لتحقيق هذا الهدف.

ثانياً: أن يكون واقعياً قابل للتحقيق والإنجاز؛ فمثلاً ترى على الإنترنت كثيراً من يقول بأنه سيحفظ القرآن الكريم كاملاً خلال شهر رمضان!؛ بالطبع هذا كلام غير واقعى ولا يمكن تحقيقه رغم أنه محدد بزمن لكنه غير منطقى أو واقعياً، والأسوء أنه يحطم الثقة بالنفس، ويجعلك تشعر أنك بليد وغير قادر على النجاح؛ فكن واقعياً.

ثالثاً: أن يكون الهدف سامى عظيم الشأن؛ فتعلم القرآن مثلاً هدف سامى ونبيل وكذلك بناء الجسم رياضياً وفقدان الوزن ورفع مستوى اللغة.. الخ، لكن هدف كدق أو شمة أو تعلم علوم السحر والشعوذة أهدافاً لا معنى لها ننأى بأنفسنا منها.

رابعاً: أن نتجنب وضع الهدف لِعلة الإعجاب أو المقارنة؛ وهو أمر شديد الأهمية وخطير. فلا نضع أهدافاً بسبب آخرين؛ وعادة ما تفعل للإسف الأمهات كثيراً ذلك فتجدها تُشرك أبنائهن في الأنشطة التي يشترك فيها أبناء أخواتهن أو أخوات زوجهن، أو أبناء جيرانهن؛ وما سبب لكل ذلك سوى المقارنة القاتلة التي تدمر ثقة الشخص في نفسه، والتي تقتل الإبداع لدى الأطفال وتربى داخلهم الحقد والحسد.

لكن هذا لا يمنع أن نرى شخصاً قد حفظ القرآن مثلاً "فنتشجع" لأن نكون مثله والفرق بين التشجع أو الغبطة، والمقارنة واسع

وكبير..فانتبة.

والبعض حصر لنا طبيعة الأهداف في ملخص لطيف تحت كلمة (SMART)؛ من أجل أن نتذكروا دوماً وهذا الجدول البسيط يفصل المعنى:

SMART Objective		
S	Specific	أن يكون الهدف دقيقاً ومحدداً
M	Measurable	أن يكون الهدف قابلاً للقياس
A	Achievable	أن يكون الهدف قابلاً للإنجاز
R	Realistic	أن يكون الهدف واقعياً
T	Time	أن يكون للهدف إطار زمني

وأنهى كلامنا عن الاهداف بمعادلة مهمة مُلهمة
أنصحك بأن تضعها أمام مكتبك لتتذكرها دوماً
و أبدأً ألا وهى: أهداف واضحة + تخطيط سليم
+ تنفيذ بوسائل مناسبة + تقويم ومراجعة =
تحقيق النتائج المطلوبة بإذن **الله**.

السر الرابع كُن مُؤَدِّباً!

”مَا شَيْءٌ أَثْقَلُ فِي مِيزَانِ الْمُؤْمِنِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ
مِنْ خُلُقٍ حَسَنٍ، وَإِنَّ اللَّهَ لَيُبْغِضُ الْفَاحِشَ
الْبَذِيءَ“

- حضرتك، أنا اسف، بعد إذنك، لو سمحت،
شكراً.. الخ؛ وغيرها الكثير والكثير من الكلمات
التي تضيق بها المساحات وتتسع لها قواميس
الأدب والأخلاق بلا حداً كان أو مُطلق؛ هي كما
ترى وأرى كلمات بسيطة صغيرة مُعبرة لا
تتجاوز وزنها الكلامي الكثير والكثير ولكن قيمتها
المعنوية تنبض بالكثير والكثير والكثير.
لكن إنتبه معي جيداً فيما أقصده فليس المقصود
الكلام "ككلام" نُردده كالْبَغَاءِ لا.. لا؛ ليس هذا ما
نقصده ونتحدث عنه بل نتحدث عن فعل قبل
الكلام، وسلوك قبل اللسان؛ فيصح ويستقيم لنا
بالفعل حينها أن نلبسك ثوب الأدب والأخلاق،
وأن تكون نبراساً لفة فقبل أن يكون لسانك عذباً

بالأدب؛ فليكن سلوكك مُؤدباً وأخلاقك بالأدب
سبيلاً.

والله در السلف إذ قالوا منذ القدم:

”من كثر أدبه، كثر شرفه، وشاع صيته وإن
كان خاملاً، وساد وإن كان غريباً، وكثرت
حوائج الناس إليه وإن كان فقيراً“

فمهما تكن يا قارئى الكريم مُرتفعاً فى مُستواك
المالى، والمهنى أو الإجتماعى؛ فما أن يخرج
من فمك الألفاظ القبيحة وسلوكك السيئ تسير
عليه إلا ووجدت السخط والنفور ممن حولك
على الفور؛ هذه هى سنة الطبيعة التى فطر الله
الناس عليها. اللهم إلا ممن كان يرضى عنك
ويُشبهك؛ فالطيور كما يقولون على أشكالها تقع!

”أقربكم منى مجلساً أحاسنكم أخلاقاً“؛ فهذا هو
عملك الأقرب إلى نبيك الكريم صلى الله عليه
وسلم، لتضبط به أخلاقك على المعيار الصحيح
ولتُنظم لسانك على الكلام الطيب سبيلاً.

فالادب كسلوك لة سحر عميق على نفوس
الخلق، فلا تُخطئ العيون مكارم الأدب وأهله
حتى ولو كُنْتَ فى صمتك مُسترسلاً لا تنطق



ولو بكلمة، ولا تختلط بأحد. أذكر في هذا
الصدد مُحادثة شخصية عادية قد جرت ذات
يوم بينى وبين أخى الأكبر؛ حول دراجته
النارية كثيرة الاعطال والمشاكل، وفى خضام
حديثنا حول أسعار التصليح وجودة الصناعات
المحلية والمُستوردة وجدته يستوقفنى بالعامية
قائلاً:

- إنت عارف الميكانيكى اللى بصلح عنده، وانا
بصلح عنده إستوقفنى بالشكر فيك أوى!
- مين؟ أنا!
- أيوة أنت؛ قالى إنه بيعزك جداً ويحبك
وبيحترمك.

ولعل من يقرأ حوارنا هذا للوهلة الاولى قد
يعتقد ويظن أن هُنالك علاقة ما تربطنى بهذا
العامل، ولو لتعارف بسيط؛ لكن المفاجئة التى
إستلزمت منى كُل تلك الدهشة؛ هى أنه لا شئ
تقريباً يجمعنى بهذا العامل ولو لمجرد حوار قد
دار بيننا خاصة لعدم وجود سبب للحوار معاً
لعدم إمتلاكى أى سيارة أو أداة نقل، ولذلك لم
تتعدى علاقتى به سوى حُدود إلقاء السلام باليد
تارة، وبالفم تارات أخرى لا غير؛ حينها علمت

أن هذا الشخص كان يُتابعنى عن كثب وفى
مواقف عدة جعلته يستدل منها على شخصية
الفقير إلى الله؛ ليشكل بها معلوماتة عن
شخصيتى، ولعل هذا ما أستنبطه فيما بين حديث
أخى وهو يسترسل معى قائلاً:
"مشفتهوش (لم أشاهدة) مرة ماشى مع ناس
وحشة أو مصاحبهم أو بيدخن أوبيشتم... الخ"

"مشفتهوش"؛ تأملوا معى تلك الكلمة تحديداً
والتي تُبرز لكم بجلاء واضح دور العوامل
غير المادية الكبير على صورتنا الذاتية لدى
الآخرين؛ وما سبب لكل ذلك سوى أن لغة
أجسادنا لا تكذب، وعيون المُتابعين لنا-وما
أكثرهم- عطشة لمكارم الآداب والأخلاق وسط
كُل هذا القبح والفجاجة المنتشرة كالسرطان من
حولنا؛ فمكارم الأخلاق أصبحت فى عصرنا
التعيس هذا عُملة شحيحة نادرة، وفى جيل
كجيل اليوم أصبحن من نواذر النواذر كالجواهر
الثرينة تبحث عنها العيون فتكسى أينما إرتحلت
بالشرف والإحترام والتقدير لكل من يراها
ويجدها.

ولعلّ قد حان الآن إعادة التذكير والتنبيه مرة أخرى بأهمية أن يكون هدفك من سُمُو أخلاقك ورفعة أدابك لربك أولاً، ولدينك ثانياً، ولنفسك ثالثاً؛ فلا يُكن همك تدفق حب من هنا أو إحترام من هناك، أو نظرات إعجاب خاطفة تُشبع بها غرورك؛ فتصطنع الادب والخلق ويدخل حُب الخلق وإعجابهم بذور قلبك وجوارحك فتمشي هائماً مُنتظراً نظرات البشر ومُخلفات تعليقاتهم في حقك؛ هذا ضلال وشر عظيم. فلا يخدعَنَّك كل هذا التصنع فكلُّ شئ سيغيبُ عنك

وستتعرى الحقائق في أدنى مِحنة وشِدّة، فلا يبقى وبحق إلا ما خالطَ روحَكَ وتحقّق به قلبُكَ بصدق فتظهر حقيقتُكَ عارية دانية أمام نفسك قبل الناس؛ لذلك نقول أن تشجعك في السير على الدرب لأنك ترى **الله** أمامك لا الناس. وكم حكى لنا التاريخ عن أقواماً إرتفعوا بالادب ظاهراً وباطناً، وآخرين قد زلت أقدامهم في وكر سواد أعمالهم التي سلّطت عليهم.

" إِنْ يَعْلَمَ **اللهُ** فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا مِّمَّا أُخِذَ مِنْكُمْ وَيَغْفِرَ لَكُمْ **وَاللهُ** غَفُورٌ رَحِيمٌ "؛ لقد علم **الله** ما في قلوبهم فاتاهم الخير **والله** يَعْلَمُ

وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ.

لكن الطريق ليس كما تعتقد سهلاً مُمهّداً، بل هو طريق طويل مُتفرّع لا نهاية له؛ بدايته داخل قلبك يتفرّع ويتدفق آخرة مُتصلاً بالعزیز الحکیم، فإذا إنطلقنا نتحرك في سيرنا على الطريق فإننا ندرك ونتيقن من دواخلنا تمام العلم أن الوصول لنهاية الطريق قد لا تكتمل، فالأهم أن يقبضنا **الله** تعالى وهو يرأنا نسير على الطريق، وأننا قد بدئنا السير والإرتحال لِلْآخِرَةِ التي هي خيراً وَأَبْقَى.

"وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ **الله** لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ"؛ تأمل معي وأنت تقرأ تلك الآية وكيف أسماه **الله** تعالى تلك الرحلة "بِالْجِهَاد"؛ جهاد النفس من كبواتها وسواد بواطنها وظواهرها نحو أنوار الحق ومشكاة الرفع والسمو. "قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا"؛ تُصبح حينها عنواناً لكتابك الحميمي جداً الشخصى جداً؛ وأنظر إلى مَنْ رَكَنَ وغطس في الخضوع للفساد حتى غرق قلبة في بحور السواد فأختار هو "بَارِدَاتة" أن يكون من أهل: "قَدْ خَابَ مَنْ

دَسَّاهَا"، والقرارات بيدك أنت وحدك، والمفاتيح
فى قلبك وحدك.

- المعركة صعبة.... نعم!

- المعركة طويلة.... نعم!

- المعركة مُستحيلة.... لا لا لا!

ولو خالط الشك قلبك فأرتكن إلى نفسك وتأمل
حال مئات بل الآلاف القصص التى تتدفق من
حولنا من كل مكان، وحذباً وصوب، تلك
القصص التى سمعناها ومازلنا نسمعها ثم نولى
أنفسنا مُدبرين مُعرضين عن فهم رسائل **الله** لنا
من خلالها؛ فكم من شاب تحول من ظلمات
المفاسد إلى أنوار الخير، من أوكار الضحالة
إلى ضياء النقاوة الرحبة، عمن كان زنديقاً
عريداً فتحول إلى تقياً ولياً نقتفى أثر دعوة منة
لنا عسى **الله** أن يتقبل.

فما بالك بنفسك؛ وأعدائك داخل قلبك أقل من
أعداء غيرك ممن سبقوك فى الطريق؛ فهناك من
كان جباراً فى المعاصى من أدناها حتى أشنعها
وأهتدى، فما بال حارتك أنت أيسر وأقصر؛
لكنه فقط نقصان الهمم التى طالت على روحك
حتى تلبدت وتشابكت عليه قاتل **الله** الكسل

والتبلىء.

إجلس مع نفسك، عِدِّ عيوبك وكن صريحاً صادقاً ضع لكل عيب خطة كما أسلفنا من حديث عن الخطط فى الفصل السابق؛ سأضرب مثلاً للتوضيح عن مرض خطير جداً له أثر ملحوظ على نورانية القلب ألا وهى "الغيبة"، وقد طال هذا البلاء وعام وساد بين رجال اليوم قبل نساءها ولا حول ولا قوة الا بالله؛ لنضع إذن خطة للقضاء على هذا المرض فى عدة نقاط فنقول:

* عادة ما تكثر الغيبة مع أشخاص بعينهم سواء كانوا من الالهل أو الاصدقاء؛ سأعمل على حصر تلك الأسماء وأحرص على تقليل الجلوس معهم لأقل درجة مُمكنة تبعاً لدرجة صلة الرحم بيننا.

* الفراغ هو أساس الغيبة وعلية يرتكز، سأعمل على شغل وقت فراغى بالذكر (سبحان الله، الحمد لله، الله أكبر، إستغفر الله، لا إله إلا الله) وبالقرأة أو برياضة، أو بأى شى نافع يقتل هذا الفراغ.

* كثرة الكلام مُهلكة وشهوة الكلام يجب قطعها بالترشيد والحذف والتشذيب حتى يتوقف سيل الحديث بلا حدٍّ كان أو مُطلق؛ ورحم الله من كان يُسجل لنفسه على مُسجل صغير يراجع كل ليلة ما أقترفة من أثام فى لحوم الآخرين فيبكي عليها، ويستغفر منها.

سأضرب لكم مثلاً آخر للتأكيد؛ ألا وهو السُّباب والشتائم الخارجة؛ ذلك الوباء الجاثم الذى شاع فى أيامنا حتى إعتدنا عليه فلا نلتفت له ولا يستوقفنا. ولا عجب فى ذلك فعند إنكسار القيم أو ضعفها نبدء فى إستقبال الشتائم ونُدماجها بشكل لا واعي فى قاموسنا اللغوى فتُصبح سلوكاً؛ ومع الوقت وكثرة الإستعمال تتحول إلى عادة فيُفقد قائلها ذلك الشعور بالخجل، أو بتلك الوخزة من البراءة والنقاوة فى الصدور؛ وهى أدق دلالة على الوصول لمستوى الإعتياد؛ وهو مستوى خطير فى التغل. حتى وجدنا فى أيامنا تلك من يتم سُبابة بوالدية وبأقظع الالفاظ وأشنعها مُبتسماً فرحاً، مُفرج الفم، متبلد المشاعر والأحاسيس وما كل ذلك سوى من

النِّتاج الطبيعي لتلك التحولات المُعقدة داخل نفوسنا ولعل هذا التفسير الحديث للسلوكيات الفاسدة قد يُذكرك بكلام سيد الخلق-صلى الله عليه وسلم- وهو يقول لنا في تشبيهة بديع: "إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا أَخْطَأَ خَطِيئَةً نُكَّتْ فِي قَلْبِهِ نُكْتَةٌ سَوْدَاءٌ، فَإِذَا هُوَ نَزَعَ وَاسْتَغْفَرَ وَتَابَ سَقَلَ قَلْبُهُ، وَإِنْ عَادَ زِيدَ فِيهَا حَتَّى تَعْلُو قَلْبُهُ، وَهُوَ الرَّانُ الَّذِي ذَكَرَ اللَّهُ:"

(كَلا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ)"
فما أجملة من تشبيهة للفساد بالنقاط السوداء وما أدقة من عنوان. ومع هذا يمكن لنا مُجابهة الوباء بنفس الكيفية التي تسلل منها إلينا وهو ما يُعرف طبياً باسم "Homeopathy" أو ما يمكن لنا أن نطلق عليه "العلاج بالمِثْل"، حيث تم إكتشاف أن المرض عند إصابته للمريض يحمل داخله بُذور الشفاء ويمكن أن يتحول إلى علاج مُضاد بتعديلات عكسية.

فنقوم كتطبيق عملي على مثالنا السابق؛ بحصر كتابي للشتائم المعتاد قولها على ورقة والعمل على تقليلها باقصر طريقين مُمكنين:

أولاً : فرض فترة تفكير قصيرة قبل نطق أى كلمة ولمدة عشرة ثوانى فقط؛ فنعمل الكلمة ونوزنها بميزان الدين والادب الحساس قبل خروجها من الفم؛ ففتأدب فى كلامك وترشح فى مصفأة عقلك ما يُثقل ميزانك سيئات وما أجمل ما حكاةُ لنا بعض العارفين من السلف عمن كان يضع حبات الحصى أسفل لسانه كل صباح حتى يُذكر ويُفكر نفسه جيداً بموضع كل كلمة، وكل حرف يتحرك به لسانه. نعم ستشعر بالضيق فى الأيام الأولى للتطبيق نظراً لكون الأمر مُستجد عليك؛ نتفهم ذلك تماماً وَندركة فلا حرج عليك فى ذلك، لكنك مع هذا الضيق المفهوم ليس مُسموحاً لك بالإنقطاع أو التوقف والإرتداد، بل بالاستمرارية لِحِينَ الإعتياد فمثلما إحتجت وقت حتى طغى الران على قلبك فالتنظيف يحتاج وقت، والإعتياد يكسره إعتياد مماثل مضاد حتى تصبح مُحترفاً فى التفكير والتصفية ثم النطق ورحم الله من قال لنا أنة: بالإستمرار تظهر الأنوار.

ثانياً: العمل على التسجيل والسماع، وهذه

الطريقة مثيرة جداً جداً، وأثبتت كفاءة مُلهمة في مجال مكافحة الغضب وإدارة " Anger management"؛ حيث تركز على حقيقة إكتشفها علماء النفس؛ وهى كراهية ونفور الشخص الشديد عند مُشاهدة أو سماعه لمقاطع يظهر فيها غضبة أو حماقة حيث تم تسجيل لمقاطع عدة لعدد من الأشخاص يُعانون من مشاكل فى إدارة غضبهم والسيطرة عليه، وتم التسجيل بالطبع دون علمهم أو معرفتهم ثم ما لبث المُشرفون على الدراسة بوضع كل واحداً منهم فى غرفة ليعرضوا عليهم مقاطعهم الحمقاء تلك عليهم؛ حيث كانت مُشاهدة كل شخص لحقيقته ماثلة أمام عينيه أبلغ الاثر الدافع نحو العلاج والفضل كلة لتلك التجربة الكاشفة. يمكنك أنت أيضاً أن تضع مُسجلاً صغيراً-وما أيسرة فى عصرنا هذا- لتسجل كل شاردة وواردة تنطقها خلال يومك، فتعود كل مساء لى تستمع بإنصات وتُسجل الملحوظات، كى ترى حقيقتك أمامك بادية عارية أمام ناظريك. هذا بالطبع مستوى رفيع جداً من جهاد النفس؛ لكن تجربة التطهير تستحق.

قبل أن أختتم؛ لن يفوتني الإشارة التي سجلها لنا الحق المبين، والتي ستبقى شاهداً علينا إلى يوم الحقيقة الكاملة؛ حول تلك المجموعة من الشباب اليافعين الذين قرروا بشجاعة وببساطة وإخلاص مواجهة عالم بأكمله بتمسكهم بأخلاقهم ودينهم ومبادئهم فأعتزلوا كهفهم مُستمسكين بعصام الدين وتلاييب الرفعة وضياء الحق: "فَأُؤْوَا إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِّن رَّحْمَتِهِ وَيُهَيِّئَ لَكُمْ مِّنْ أَمْرِكُمْ مَّرْفَقًا" فكان الجزاء بنصر **الله** في قرآن يتلى أناة الليل وأطراف النهار يُخلد لنا ذكراهم وشجاعتهم في تماسكهم بالحق.

"إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى" هي الرسالة إذن بالأستمرار في الدرب مهما عم البلاء وساد الفساد وانتشر وتفشى، سنظل قابضين على الحق ملتحفين بجدار الكهف؛ ودعوة للمتخلفين عن الركب بالعودة لكهف ينتظركم باسطاً أبواباً لكم...

فهل من مُجيب؟

السر الخامس

إبتسم يا كئيب!

"إفرد وشك لُطفاً"

أريد منك تخيل مشاعرك إتجاه هذين الموقفين
المُعتادين الظهور فى حياتنا اليومية
الموقف الاول:

- كيف حالك يا على؟

- زفت!

- يا خبر.. لية بس كدة؟!

- مراتى يا عم قرفانى فى عِشتى آخر قرف،
ولا أبناى زهقونى بخناقهم ليل نهار، الجيل
الجديد كُلة طالع مُنتهى الشقاوة والدوشة
والإزعاج قرق.. أففففف!، ولا الشغل إالى
واقف والحالة إالى بقت ضنك، والههم الكثير
والرزق القليل بس نقول أية.. الحمد لله!!
- بس يا راجل إية المخمطة والقرف دة كُله؛
كأبتنى أنا الحق عليّ أصلاً إنى سالتك؛ إنت
سودت عِشتى!

الموقف الثانى:

- كيف حالك يا عم محمود؟
- الحمد لله رضا وفضل وكل إلى يجي من ربنا كويس.
- بس أنا سمعت إن شغلك وقف؟
- الحمد لله؛ ربنا إلى بيرزق وهو إلى بياخد، هو إلى بيعطى وهو إلى بيقبض، صحيح رزقى بقى قليل لكن سعيد ومبسوط بية ما دام إن فى بيت يؤئنا وأكلنا موجود وصحتنا فينا؛ نبقي نشتكى من إية؟ دة إحنا فى أبهى النعم، إحنا لازم نبص دائما على الأقل مننا ونقول الحمد لله.
- صحيح الحمد لله على كل حال؛ عندك مليون حق ربنا يكرمك يارب ويفتح عليك من أوسع أبوابه.

إذاً؛ بعد أن قراءت معى هذين الموقفين ما شعورك الداخلى وبصراحة بإتجاه كُلاً منهما؛ هل تأملت كيف تحرك شعورك لا إرادياً بالإحترام والإعجاب والأهم الراحة النفسية نحو كلام محمود صاحب الموقف الثانى، على العكس تماماً من على صاحبنا الاول وقصة

الكثيئة المليئة بالسخط والسواد، وهذا الفيض
الداخلي الذى يملكنا من إستهلاك لطاقتنا
وجنوحها نحو السلبية عَقِب كُل حوار سوداوى
معهم.

لقد لاحظت عقب تأمل كبير أن البشر فى
عموميتهم ينفرون أشدَّ النفور من هؤلاء
الأشخاص البائسين السلبيين الغارقون فى
السوداوية والبؤس، وعلى الضِفة الأخرى
يُحبون رؤية من يُشعون إيجابية وإنطلاق
وحيوية فى حديثهم وسلوكهم، ويزداد الإحترام
إحترام فى حالة علمهم بهمومك الكثيرة المُثقلة
والتي تُجابهها بالتفاؤل، والتحدي؛ فيقفون أمامك
فى إعجاب وتلطف، ويُحبون معاشرتكَ وحديثك
ليتعلموا من صَبْرِكَ وَجَلْدِكَ لا من نواحك
وصراخك.

أذكر لكم فى هذا الشأن تلك القصة الجميلة التي
حدثت لى عندما كُنت فى زيارة للطبيب؛ حيث
جلستُ مُنتظراً دورى فى الكشف حتى أثرت
طرح سؤال بخصوص الموعد بدقة، وقد كان
المسئول على الإستقبال والتسجيل شاباً يافعاً
الذى ما إن تقاطع حديثنا معاً؛ حتى تفاجئت منه

بإبتسامة جميلة مُشرقة قد طلت من جنابته
تفيض حُباً وجمالاً؛ لقد خطف هذا الشاب
الصغير قلبي وقلوب كُل من كانوا حاضرين
ذلك اليوم معي في تلك الغرفة. ولمدة طويلة
ظلت إبتسامته تلك واقعة في قلبي لا تفارقة ولا
تبرحة؛ وما تفسير لديّ لذلك سوى لأنها كانت
صادقة من قلبٍ صادق فلا عجب من كونها
وصلت وتثبتت وتركزت.. إنها الإبتسامة
الساحرة، والرضا الداخلي.

نعم الحديث مرة أخرى عن الإبتسامة؛ تلك
الكلمة التي سمعتها مرات عديدة حتى أعرضت
عنها أذناك، وقرأتها مراراً وتكراراً حتى
أصبح مُجرد تذكيرك بها بمثابة قطعة من المثل
المُكرر؛ فلو كنت من هؤلاء فأسمح لي ولو
لمرةً أخيرةً بتذكيرك بها لعلّي أقنعك بسر
الجازبية الأسرع والأسهل؛ إبتسم.. تجلب حب
الناس لك على الفور؛ ولو لم تصدقني يمكنك أن
تجرب لتُشاهد بنفسك تأثيرها الواسع على من
حولك. وزع الإبتسامات عليهم جميعاً وتأمل
الحب في عيونهم كيف يزداد؛ لكن من فضلك لا
تجعل إبتسامتك لهم مُصطنعة بل إجعلها

خارجة من تلك القطعة البيضاء داخل قلبك
فتخرج على حالتها البيضاء تلك كالسهم
المستقيم إلى قلب مُحدثيك، إخراجها كما أخرجها
هذا الشاب ذاك اليوم فسحرنا جميعاً بها؛
وتذكر أن الابتسامة التي تخرج من القلب
ستصل الى القلب حتماً كان وأبداً ولا بُد.

وكما قال الحبيب صل الله عليه وسلم "تبسمك
في وجه أخيك صدقة"؛ فلتجعلها صدقة لك من
اليوم وفي وجه كل من يقابلك ولن تخسر شئ
فالابتسامة تتطلب سبع عضلات لكن التجهم
يتطلب ثلاث وأربعين عضلة كما يقولون لنا
علماء الطب، فقم بتوفير جهدك وأعطي الناس
إبتسامة قد تكون أفضل ما يجدها أحدهم طوال
يومه؛ دائماً حاول أن تببتسم وتكون سعيداً
ومتفائلاً، فأنت لا تعرف من سيقع بحبك بفضل
إبتسامتك.

بيد أنه على إبتسامتك أن تكون طبيعية لا
مُصطنعة صفراء؛ ولا تتأتى تلك البسمة الصادقة
سوى من نفس راضية لديها سلام نفسى،
ومتواضعة تعرف حدود حقوقها وواجباتها؛

فبالتواضع وتهذيب النفس يتأتى الدخول جاثياً **لله**
 تعالى على جناحين يطير الإنسان بهما
 ويُرفرف، ومن هذين المسلكين تزداد البركة
 وتهل الاضواء الإلهية بالسكينة والبشاشة على
 القلوب.

كما يجب على الإنسان أن يُراعى لغة الجسد
 والعينين أشد المُرعاة؛ فالعين هي مركز الروح
 ونبض إنبعاث المشاعر؛ فنحرص على النظر
 إلى العين دوماً برفق لا إحتداد أو خجل، كما لن
 ننسى الحديث حول لغة أجسادنا وكيف يجب
 أن تتحرك بكامل التوجه نحو الطرف الآخر،
 والحميمة في الحديث، وإنتقاء مفردات الحديث
 فكل ذلك يُكمل ويُضيف للبسمة ولا ينقصها
 فتأتى مفعولها على أفضل ما يُراد. كما يجب أن
 تكون الاسنان نظيفة غير مُستقدرة؛ ونظافة
 الاسنان في وطننا العربى من المأسى فتكاد
 تسمع أُنينها من فرط تراكم القاذورات عليها
 رغم أن ديننا يُنبهنا كثيراً على نظافتها، بل
 ويجعل من خالط فمة ما يعكر رائحتها سبباً في
 إبتعاد عن صلاة الجماعة حتى لا يجرح
 الآخرين بفمة؛ وتأمل معى هذا البحث اللطيف

الذى أطل علينا حديثاً حول الإنطباعات الأولية
للآخرين عن الفم النظيف جاءت النتائج ذات
دلالات عجيبة مُفاجئة؛ حيث أبدى نحو ٩٠%
ممن شملتهم الدراسة بأن المظهر النظيف
للاسنان يدل على كلاً من: (النظافة الشخصية
العالية، النظام، الصحة والتمتع بالجمال) فبالتنا
نهتم بتلك الأمور التى نحتسبها هينة وهى
عظيمة أشد العِظم على صحتنا النفسية
والاجتماعية.

وليس لدى شك أن لكل واحداً منا جمالة الخاص
فى إبتسامته؛ فالوهاب لم يخلقنا إلا فى أحسن
تقويم ونضع تحت تلك الآية الكريمة مائة خط
وخط علنا نعرف ونتيقن من ذلك بإيمان وصدق
لا بتردد وخوف؛ بيد أن المطلوب منا فقط هو
أن نتعلم كيف نُبرزها، والأهم متى وما هى
المواقف التى نراعى فيها الإبتسامة فلكل مقاماً
مقام؛ فهذه إبتسامة خفيفة وتلك إبتسامة أخف
وهنا إبتسامة أكبر، وأخرى لا تطلب أى
إبتسامة... الخ.

عادةً إذا ما تحدثت عن ضرورة الإبتسام ونشر التفاؤل والامل لنفوسنا قبل الآخرين؛ تنهمر عليّ الكثير من الاعتراضات خاصةً حول نقطة ضرورة وقف نشر السوداوية والكآبة على الآخرين أو بما يُسمية العامة "بالفضفضة"؛ حيث تصلني اعتراضات من نوعية:

- "يعنى مش عاوزنا نتكلم خالص، يعنى أكتم فى نفسى لغاية لما أفرقع!... الخ".
تلك الاعتراضات السابقة كثيراً ما تصلني بما يتوجب معها بعض الحديث والشرح.

فأولاً: إن فكرة البوح أو الفضفضة سواءً كانت بالإيجاب أو بالسلب شي طبيعي وإنسانى بالدرجة الاولى إذا ما علمنا أن الإنسان إجتماعى بطبعة كما يقولون لنا علماء الاجتماع؛ بيد أن محور الخلاف هو أن المطلوب التقليل لا المنع، والتحديد لا النشر؛ حتى نعلم جيداً بماذا نتكلم ولمن نتكلم؟ وهذا هو بيت المقصد.

ثانياً: وَجَبَ تقسيم من نتعامل معهم من الاشخاص لإقسام ثلاثة (المقربين، الزملاء،

(العامة)؛ هذا التقسيم هام جداً جداً حتى نعلم أن لكل شيئاً حد وحاجز. فى هذا الشكل فى الأسفل؛ نلاحظ أن القسمين الثانى والثالث يقعان ضمن مما نطلق عليه المَنطقة المحظورة، على عكس القسم الاول والذيم مُتاح لهم البوح.



القسم الاول: المقربين
من أهل وأصدقاء



القسم الثانى: الزملاء



القسم الثالث: الغرباء

لوهلة قد تعتقد أن هذا التقسيم مُتحقق بالفعل وإن لم يكن كذلك فهو سهل ويسير يمكن بسهولة تنفيذة لكن الواقع يكشف لنا أن هذا الامر ليس مُتحقق بالشكل المطلوب، وأننا نتحدث أكثر من المطلوب لإقرب أذن مفتوحة لنا؛ لأن الحرمان العاطفى تفشى وأستعر بيننا. لذلك يحتاج الأمر لبعض العزيمة للتخلص من هذا الإفراط؛

خاصةً أن اللسان شهوة عظيمة لا مفر من تقيده
فى سبيل الخلاص من سِجنة.

وقفه:

كنت قد بدأت كتابة هذا الفصل حتى وافتنى
قصة صادمة لإحدي المُقربين؛ وهى إمراة
جميلة ذات دين وخلق؛ تربت يتيمة فى بيتٍ
صالح مع خالتها حتى بلغت وجاءها العشرات
من طلبات الزواج حتى إستقرت على من
يُشبهها فى الدين والخلق على أمل أن يعوضها
فقدان الوالدين مُنذ الصَّغر؛ كانت قصتها جميلة
من الإستقرار وبدأت تشعر أن الحياة ستفتح
ذراعيها الآن لها خاصةً أنها تكللت بابناً ثم
توائمين من البنات. كان كل شي يسير فى
سعادة وهناء؛ حتى..-وما أدراكم ما حتى-
أصيب الزوج بسرطان العظام وكان من النوع
الشرس شديد الشراسة فداهمه فى شهور
أرضاً؛ تاركاً خلفه زوجة شابة وثلاثة أطفال
ومستقبل غامض، ومسئولية جسيمة على إمراة
محطمة أمام قبر زوجها؛ لكنها أمام كل تلك
الغوثاء تماسكت حتى أصبحت أماً قبل أن تكون
أماً، وتحملت كُل الصعاب فى تربيته وتعليمهم

رافضة لكل عروض الزواج؛ حتى أصبح الفتى طالباً في الجامعة، وأختاة يلحقانة. وهنا كانت تظن حينها أن الحياة ستعوضها في أبنائها لكن الزمن كان يخبئ لها المزيد؛ فالأبن سيعلم الآن أنه مُصاب بنفس مرض الأب وب نفس ذات الشراسة الفتاكة. وقد علمت هذا الخبر وأنا أستهل بدايتي في كتابة هذا الكتاب؛ بيد أن الجديد والذي لطمني وفجعتني؛ هو أن الابن تدهورت حالته كثيراً حتى توفي، ثم لحقت أختاة الإثنتين بنفس المرض وب نفس المصير!..

يا الله تخيل تلك المراءة وهي تفقد الزوج ثم الأبن ثم البنت فالبنت، تُفقد السند والونيس والجليس، تفقد زهورها وتهلك أمام ناظريها؛ ما كل هذا العذاب والالم؛ لقد أصررت على كتابة تلك القصة حتى نعلم جميعاً أن مشاكلنا كلها لا تساوى شيئاً تقريباً أمام ماسئ غيرنا في الحياة، أمام تلك المراءة التي ما إن تراها حتى تجدها صابرة قانئة تحمد الله على الضراء قبل السراء. عندما تنظر للمشاكل التي تُتكد وتُنغص أحوالنا ستجدها أتفة بكثير، وأقل بكثير جداً من أن تشغل حياتك وعقلك وقلبك بها.

صدقوني أخواتي حياتنا كلها لا تستحق كل هذا
الصراع، كل ذلك الخصام والهجر؛ تأملوا
وتعمقوا في أحوال من أدنى منكم حتى تُشاهدوا
العبر عِبرَات فتعلموا وتتأدّبوا، وتحمدوا **الله**
على ما أتاكم من فضلة.
نسأل **الله** أن يُريح قلوبنا جميعاً، وأن يرزقنا
جميعاً كامل القناعة والرضا.

السر السادس

قوة التفاعل الإيجابي

(الإنصات)

كان مُعلمنا يطرح علينا هذا السؤال مع كل
بؤادر إز عاجاً وصخب: لماذا خلق الله لنا أذنان
وفماً واحداً؟

كنا نُبادر كعادتنا بالإجابة النموذجية التي لم نكن
نُحسن تطبيقها؛ فنقول لة في بلاهة: كى نستمع
أكثر مما نتحدث!

الإنصات الإيجابي؛ إنه واحداً من أكثر الامور
سِحراً في هذا الكون؛ حاجة البشر الهائلة إلى
الإنصات خاصة في هذا العصر المليء
بالصراعات النفسية والتضاربات المادية،
وتعاضم دور العلاقات الإنسانية وتشابكها؛

فأضحت الحاجة ماسة جداً وضرورية لخلوة من
التفريغ العاطفى والنفسى.

من المعلوم جداً دور الحديث للغير أو ما يُعرف
شعبياً (بالبوح\الفضفضة) فى الراحة النفسية
وجلاء السريرة؛ فالقائل يَُطلق الطاقة
السلبية المُخزنة لديه نحو العالم الخارجى
الواسع الرحب، فهى حاجة إنسانية فى المقام
الاول يتعادل فيها الرجل والمرأة على السواء،
وإن كانت الصورة المُعتادة\النمطية بكون المرأة
أكثر طلباً وحاجة للبوح فإن هذه فرضية خاطئة
حيث أن الرجل يُمارس البوح نفسه ولكن بطرق
مُختلفة غير الطريق المُباشر؛ عكس المرأة.
إذن نحن الآن أمام حالة ماسة من الإحتياج
النفسى الكبير وكل المطلوب من الطرف
المُتلقى\المُستمع هو الإنصات الإيجابى الخالص
حتى تتفرغ تلك الشحنات بسلاسة وانتظام؛
فيتحقق الغرض المطلوب على وجهه الامثل؛
وهو إنشراح للصدر وفض للغموم. هذه هى

الصورة المثالية المطلوبة، لكن ما الذى يتحقق فعلياً على أرض الواقع؟
 الواقع المؤسف أننا نُنصت لا للقيمة الإنصات فى حد ذاتيتها، بل لنتنقد ونُعلق بسلبية وتأنيب على أخطاء ما كانت لتحدث لو لا كذا وكذا وكذا.. الخ؛ وعوضاً عن تفريغ الشحنات نجد المسكين قد إكتسب المزيد منها، والطامة الكبرى مُستقبلاً أن هذا الشخص ليس فقط سيتوقف عن التعبير ويكتتم عن البوح والتعبير، بل سيكتسب أيضاً صفات الكذب والنفاق هرباً من مُناخ الوصاية الزائدة؛ هذه النقطة تحديداً مُهمة جداً بالنسبة للأباء والامهات؛ فمِنذ لحظات الولادة وحتى الكبر يهرع الابناء لإحضان الأهل أملاً فى سَكَن وَفَسْحَة واسعة من الإنصات الحكيم، وحُضْن من الإحتواء ولا يمنع كل ذلك من توجيه إيجابى قويم حكيم؛ لكنهم وللأسف عِوضاً عن ذلك يُقرعونهم بِسِيل من النقد أو التأنيب والتبكي وتتحول الحكمة إلى

نقمة. وكم من فتاة تمنى الارتواء فى أحضان أم أو أب تحكى لهم بحرية وصدق وإطمئنان؛ ولكن عصى النقد والمقاطعة والتأنيب وجهها للخرس لهما والبوح لإصدقاء وغُرباء قليلاً منهم الأمنين وأكثرهم الغادرين.

لا يعنى كلامى عدم توجيه النصيحة والإرشاد الصحيح بل المطلوب ذلك النوع من التقنين والتوجيه الصحيح؛ ذلك الفن الذى غاب عن الكثيرين. حيث يُريد الجميع إنصات حكيماً عميقاً بلا مُقاطعات كثيرة ولا تجريح، وبتفاعل وجهى هادئ مُنضبط فى مكانة؛ فلا إبتسامة فى حديث حُزن أو حزن فى موضع إبتسامة؛ وفى النهاية نصل إلى توجيه هادئ دون نقداً كان أو هجوم، وإرشاد صائب دون وصاية أو نزعة من الأوامر والنواهى (إفعل ولا تفعل!)، فلا فرض آراء أو نقد لازع؛ فالجريح يحتاج تضاميد لا فض جراح.

إن هذا الإنصات الحكيم يحتاج فى الحقيقة إلى الكثير من التدريب والتجربة خاصة أننا -وللأسف- إعتدنا نثر الأملاح على الجروح وكثرة الحديث دون إنصات تاركين الإنصات لتلك القلة القليلة التى نحب أن تستمع لنا. لذلك نحب كثيراً أن نتصل بهم ونُحافظ جداً على صداقتهم وعشرتهم ونرتاح لمقابلتهم ونتشوق لها على سبيل الخلاص من الهموم والكوارى؛ رغم أن هؤلاء المساكين لا يحبون الإستماع لهمومك على كونها أشعاراً لهم، بل لأنهم يُحبونك ويحبون الخير لك، لا لطنين حنجرتك.

إن من يلعب لعبة الإنصات جيداً يفوز بالكثير من القلوب التى حولة؛ فهو يلعب على وتر حساس ضارب فى أعماق الإنسانية؛ فلو كنت من تلك القلة فهنيئاً بحُب الناس لك، أما إذا كنت من أولئك النهمين للحكى والبوح فقد حان الوقت

لترشيد بعض الوقت فى الإنصات..إنصات
عميق حكيم ومتزن.

تذكر:

الإنصات الإيجابى من الزوج لزوجته؛ حتى
ولو كان الحديث غير مُهم لك أو تראה أنت
مضيعة للوقت؛ تראה هى إهتماماً وحُباً،
وتقديرًا منك فتكسب قلبها وتجعلك صديقها
المقرب والعكس صحيح.

إنصات الوالدين للإبناء بحكمة ورفق؛ يصنع
قادة وشخصيات قوية وتحمى أبنائك من
خطر نصائح الاغراب.

هنالك طُرق أخرى (البوح\التفريغ النفسى)
ليست فقط بالحديث؛ فهناك من يرسم،
يكتب، يرقص أو حتى يصرخ كُلها طُرق من
طُرق إطلاق الطاقات لكننا جميعاً نلجأ للحديث
لأنه الأسهل، وربما لعدم تجربة الطرق
الأخرى؛ أيهما أصح؟.

وداعاً للمناقشات الخلافية

إذا تحدثنا عن الكلام ومشاكله، وجب أيضاً الحديث عن النقاشات الخلافية التي تنخر علاقتنا وتشتت حياتنا وتهدمها؛ رغم أن الحياة التي نعيشها كما ترى أبسط كثيراً جداً من أن نشغلها بهذا الكم من الصراعات والخلافات التي ندخلها ونتشابك معها.

فمن السياسة للرياضة وصولاً طبعاً للنقاش الأزلى حول الدين والعلاقات الإجتماعية؛ نشغل أنفسنا، وأوقاتنا وأرواحنا بالإكدار والهموم؛ فهل نتذكر معي مُشاجرتك العنيفة حول فريقك الرياضي المفضل.. ماذا جلبت لك؟ الغضب وفقدان الأصدقاء ومن قبلهم الإحترام.

مُناقشتك السياسية الكونية قبل المحلية الساخطة الناقمة ماذا أكسبتك؟ الهموم والآحزان وإنعدام الحيلة والامل.

لماذا لا نقول وداعاً للنقاشات الخلافية؛ مادُمنا
دوماً ساخطين مُتحفزين للهجوم في وسط
مُجتمعات هي بالإسّاس لا تحترم ولا تعترف
بالرأى المُخالف ولو بقليل، وفي ظل أنظمة
أحادية التفكير والمعتقد ترى نفسها الأصلح
والأشمل والأجود؛ لماذا نقمع أنفسنا في معارك
نهايتها الحتمية الفشل والجراح؟

تطرق بأذنيك في مكاتب العمل والمقاهي التي
من المفترض أن تكون أماكن للعمل والإبداع
والإرتقاء فتجد نفسك أمام قضايا أزلية الجدل
فلديك مناقشات السنة والشيعة، صراعات
أمريكا وروسيا، أفكار تقسيم العالم، وبالطبع
صراعات أقطاب فرق كرة القدم البلهاء والذين
يكتسبون الملايين من الأموال من جراء
مشاهديهم المساكين الذين يتلاسنون وربما
يتعاركون بالأيدى والأرجل، وأحياناً تصل
للموت.. فعلى من؟ وعلى ماذا؟ وما النتيجة؟

فنحن نستمع ونناقش لا لنتقبل الآخر أو لنتبادل
الآراء بُرقى يُشحذ العقول وينشط الفكر، بل
بهدف وحيد وهو تغيير فكر من يتكلم معنا
لجهتنا والعكس صحيح اللهم إلا من إعتصم
ورحم. فنُصبح أمام حوار الأصم مع الأصم
ونغرق في بحار من البلاهة الفكرية وضغط
الدم!

إذا كنا ندرك ذلك حتماً؛ فلماذا نُوغل بأنفسنا
في ذلك الوحل الكئيب الذي لا مفر من الخروج
مُسخين مِنه؟

لدى تفسير لذلك: فهذا الامر-فى رأيي- مُرتبط
بشهوة الكلام عموماً وبشكل أدق بشهوة الفتوى
إن جاز لنا القول؛ فنحن كعرب نخشى كثيراً أن
نقول (لا أعلم) مع أنها كما قال إحدى العلماء
نصف العلم؛ فإذا الحديث إبتدء بالسياسة تحدث
المتحدث وكأنه أستاذاً فى كلية السياسة، أو
متظاهراً حصيفاً فى ميدان الإستبداد، وإذا
إنحنينا بإتجاه الدين إرتدى المُتحدثون العمامة

وأصبح المجلس مسجداً يجمع المشايخ وعلماء الدين!، وكذلك الرياضة والعلم والجنس والطقس والفضاء وربما الطبخ إذا لزم الامر! فلا أحد يعترف بعدم العلم ونخشى خطوة البشر علينا؛ فغرقنا بدوائر من النفاق وأضحى الجميع ضد الجميع والكل فى النهاية خاسر بقذائف من فتحات الروح عميقة الأثر، وانتشرت مُصطلحات مثل (قصف الجبهات، والتفحيم) وهى مُصطلحات كما تراها معى دموية تُناسب أكثر ميادين الحروب لا ميادين المُناقشات الراقية البناءة؛ التى نخرج منها بفائدة ومعلومة.

لكل ما سبق أضحى الخروج من دوامات النقاشات الخلافية ودنسها من أساسيات راحة البال وصفاء الذهن وكسب قلوب الأعداء قبل الأحباب؛ ولستُ بطالبٍ منك كِتماناً أو بَلَعاً للإِراء، بقدر ما هو تأصيل لمفهومية ومعنى

الحديث في حد ذاته؛ فالعلة هُنا بإسلوب وطريقة الكلام أولاً، ولمن نتحدث ثانياً وثالثاً ورابعاً وأخيراً؛ فهناك أطراف مشاركة معنا مُحترمة تسمح من حديثنا معها بخروج مناقشات ثرية، مختلفة تُضفي أبعاداً من الرؤى المُختلفة. أما إذا كان المشاركون من خليفة هتلى يرفعون أيديهم بإستقامة رأيهم الواحد، وبرغبة دائمة في التفحيم وقصف الجبهات؛ فلنأني إذن بأنفسنا فوراً في الغوص مع أحوالهم.

كما أن مفهوم (العلم|عدم العلم) من المهم جداً أن ينغرز غرزاً فينا؛ فمن لا يفقه شئ لا يُفتي رجاءً فية؛ كما يجب علينا أن ندرك جيداً أن قراءة كتابين أو ثلاثة أو حتى مجموعة كاملة من الكتب في علم من العلوم؛ لا يعنى أنك قد أصبحت خبيراً عالماً فية؛ فقواعد وعملية التعلم معروفة. كما أن الخوف من ردة فعل المحيطين من الإعتراف بعدم العلم والمعرفة؛ يدل على

ضعف ثقتك بنفسك وإنعدام شخصيتك.
العجيب أننى لاحظت أنه وعلى العكس تماماً
من المُتخيل يحترم الناس كثيراً من يعترف
بقدراته ومن لا يفتى فى غير موضع معرفة؛
ربما لإنهم قد عانوا الكثير من المرور من قبل
من أضلوهم بعلمهم الزائف، أو ربما لأن هؤلاء
الصادقين أضحوا نواذر نادرة فى عالم الكذب
والتجمل الزائف.

لمعلوماتك:

مشاهدة برامج السياسة الساخنة، والمليئة بعلو
الصوت والشجار يرفع الضغط ويشتت
الفكر؛ إغلقها فوراً.

مشاهدة فريقك الرياضى الخاسر يُكسبك الهموم
فإذا وجدت فريقك يترنح من البداية؛ ابتعد فوراً.

الكلام فى الدين حساس للغاية خاصة فى البلدان
مُتشعبة الأديان، والفرق؛ ابتعد دوماً عن الحديث
فى ديانات الآخرين و معتقداتهم ولا تُحقر أو
تسخر منها أو من شعيرة منها؛ بأى طريقة
كانت.

**# مناقشات الإنترنت-الفيسبوك بالتحديد- تخضع
لنفس القواعد السابقة في حديثنا؛ ومُغادرتها
مُغادرة لنفس الأوحال.**

**# هنالك مظاهر مُعروفة|مُعْتادة للمتطرف فكرياً
والمتعصب؛ أبرزها بالطبع علو الصوت عند أقل
نقطة خلافية، وصولاً بكثرة التشويح باليد،
وأنتهاءً بالإعتداء والصخب.. الإبتعاد عنهم من
الاساس من أمهات الفضائل فما بالك بالحديث
معهم!**

**# لا تتسحب بسرعة لتيار الوحل حتى ولو
إستفرك أحدهم للحديث والكلام معه؛ خاصةً لمن
إعتاد مناقشات الوحل؛ فانتبه وحافظ على
وقارك، وإحترامك، وراحة بالك.**

إن الصراعات الخلافية لن تبني جسراً من
المحبة أو تُقيم عمراناً حقيقياً؛ فالبشر يتطلعون
لواحة من الهدوء فى الآراء والأفكار، واحة لا
تُعكرها شظايا حوارات بائسة لا مَرَجو منها ولا
منفعة؛ الحياة أبسط وأقصر كثيراً من ذلك.
دع عنك مشاكل أمريكا وروسيا وصراعات
كرة القدم التافهة، ونقاشات الدين الأزلية التى لا

نهايةً لها ولا حد؛ وأنظر بعمق لحياتك ودع
عناك أغلال جلبت لك الكُرة والتفرقة حتى تتفتح
لك شمس البساطة والرفق واللين؛ فتعتاد
التعددية وتتقبل الجميع دون كُرة كان أو بُغضاً
أو خلاف.

السر السابع

قوة التفاعل الإيجابي

(اللمس)

”إنها قوى خارقة.. أقوى بكثير مما
قد ندركه أو نتخيلة“

إننى أتذكر دوماً تلك القصة الشخصية المعبرة
على سبيل التعلم والتذكير الدائم لى؛ فحينما كنا
صِغاراً كان لدينا زوجان صغيران من البط
أهدائهما لنا أحد أصدقاء العائلة على سبيل
التربية خاصةً أنهما كانا من النوع السريع
التنشئة، وكبير القيمة عند البلوغ، أهداهما لنا
بعد أن لاحظ في عيوننا تعلقاً شديداً بهما. ولا
عجب فى ذلك؛ فعندما تكون طفلاً ترى فى
إدراكك البري أبسط الأشياء فى قمم الإمتاع
وألسها، وعندما نكبر تتعدد الأشياء وتتشابك

فوق رؤوسنا فلا نلتفت لتفاصيل حياتنا الدقيقة
النابضة بالسعادة. فنهرب من ذلك إلى الترحم
على بساطة أزمنة الطفولة الجميلة البريئة دون
أن ندرك أننا نترحم على نفوسنا لا على زماناً
نخلق سعادته بأيدينا نحن لا هو يخلقها.
على كُلاً؛ كانت البطتان في أطوار صغيرة جداً
جداً بشكل لا يُمكن معه توقع ملامحهما التي
تشوقنا كثيراً لفك طلاسمها؛ وذلك بعد إحتلالهما
لحيزاً كبيراً في حياتنا وفي أرواحنا. مرت
الأيام تلو الأيام حتى بلغنا شهراً كاملاً، ونرى
الآن نضوجهما حياً أمامنا حيث بدأ واضحاً لنا
ذلك التضاد الكبير في شكلهما وسلوكهما؛
فالأولى دَميمة الهيئة ذو ريشاً أسوداً مخلوطاً
بالبرتقالية وأجزاء بيضاء وحمراء صغيرة
مُتناثرة مُتشاكسة، أما عن عروقها فمُتضخمة،
وعيناها جاحظتان بِشكلٍ غير أليف. كل ذلك
كان على عكس الثانية الفاتنة؛ والتي كانت
تتمتع ببياض الريش الناصع المُتناسق، أما

عيناها فلوزتان ناعمتان كانت فى مجملها
 عظيمة الجمال؛ لكنها كانت وعلى كل هذا
 الزهو مُنعدمة الانضباط والسلوك فتراها هنا
 تقذف الطعام يميناً ويساراً، وهناك تتفنن فى
 التبرز فى كل منطقة تراها هى موضعاً
 لمُخلفاتها. كانت عنيفة التصرفات جداً على
 عكس الأولى التى كانت قليلة الجمال؛ لكنها
 كانت كثيرة الأخلاق مُنضبطة فى الأكل
 والإخراج منخفضة الصوت رقيقة الخطوات.
 كُنّا أطفالاً -أنا وأخى- لا ندرك تلك الحقائق
 المعتبرة ولا مغزاها، ولا دلالات نسب وتناسب
 مقادير الرزق المقسم بالعدل والقسطاس.
 لم نكن ندرك أى شئ سوى لغة الطفولة البريئة
 فكنا نهرع فوراً نحو تلك اللعوب البيضاء
 الجميلة بالدلال والدلع والحُب الزائد المُفرط
 فنُطبطب ونُكفكف بأيدينا عليها بالدلال والود
 ونهذب ريشها ونمسح بعناية ورقة، فيما كنا
 نُهمل تماماً الأخرى دون مراعاة لمشاعرها

وأحاسيسها التي كانت تنظر إلينا في هموم
وأحزان مُتواصلين بلا ونيس كان أو جليس.
مرت الأيام والأسابيع وأستمر الحال اليومي
على ما أعتدنا عليه حتى جاء يوم .. ليس كأي
يوم؛ أخرجنا فيه تلك ووارينا تلك في معزلها؛
وُهنا.. هُنا فقط لَمَحنا ونحن في غمرات التدليل
دُموعاً تتلألأ في عيون السوداء.. دُموع شفافة
قليلة بلا إفراطاً تنم عن عزة وكرامة أصيلة.
على الفور هرعنا نحوها في كسوفاً وَخجل
نُخرجها من معزلها بالدلال، معاهدين أنفسنا
أمام دُموعها أن تأخذ نصيبها من الدلال والحب
والونس؛ لكننا ومع هذه الحالة الجياشة قد نشعر
دوماً بوغزة في قلوبنا من تحركنا المتأخر
للغاية؛ مثلما نتحرك دوماً بعد مُضي القطار
ورحيل المشاعر.

أسمع دوماً من هنا وهناك؛ أن هذا الشخص قد
علمنى الكثير والكثير فتنظر إليه فتجد حكيماً أو
مُعلماً أو فيلسوفاً، لكنى أقول في فخر أن تلك

البطة علمتنى درساً لن ينسحب من ذاكرتى أبد
الدهر. لقد ظل هذا الموقف على بساطة ناقوساً
يتداعى أثرة إلى ذهني في كل وقت ترنو فيه
نفسى لتفرقة كانت هنا أو هناك.

كما كان موحياً لى لقوة أخرى من قوى

الطبيعة إنها قوة اللمس!

لقد تأكد لى أن حاجة البشر للحنان والإرتكان
من أساسيات صحة نفسية الجنس البشرى والذى
لا يستطيع العيش بدونها أو التخلّى عنها.
فالطفل وهو يهرع لصدر أمة كالبحر الهادر
الحاضن من الضم، ويلمسة حانية على جبهة
مريض يتسارع الشفاء، وبحضن دافئ تتدفق
أنزيمات وهرمونات السعادة فيتدافر ويتوافد
الإندروفين على المخ؛ تتداعى مشاعر الحب
والحنان والعطف فتمتزج بأحزاننا فتمحها
وتتسفها.

عالم الحنان أثير المُشتاقين له وبة؛ من فتح
حساباً فيه فقد فتح رزقاً وفيراً وحظاً سعيداً.

وصور الحنان كثيرة لكننا إختصينا(اللمس) فى حديثنا لكونه أدق أبواب الرحمة؛ فبلمسة أبوين على الكتفين تشتد عزيمة الأبناء، وبلمسة (إمراةارجل) على (زوجهاازوجتة) يتوطد الحب وينزرع الود وتترعرع أوثاق المحبة، وبلمسة جدعنة وشهامة من صديق يتفرد بين أصدقائه أكثر وأكثر.

اليد.. تلك البقعة المليئة بملايين المُستشعرات الحسية هى يد سحرية لمن أحسن إستغلالها وتصويبها، فهى أكثر من مجرد يداً نتاول بها طعامنا وشرابنا، ونتذكر ضمن ما نتذكر جزاء تلك المسحة الخفيفة على رأس يتيم؛ ولا عجب فالماسح ينقل الألأف الرسائل ويفتح غدد غزيرة من السعادة والأمل والفرح.

فى تجربة مثيرة قام بعض العلماء بوضع تجربة الأم واليد(الطفل المريض واليد الحانية على الجبهة)؛ تحت التجربة العلمية والإختبار حيث تم تقسيم الأطفال المرضى المشاركون فى

التجربة لِشَطرَين؛ النصف الاول سيتعرضون لدَفَقات مُنَظَمة من التلامس بباطن الكف على أعلى الجبهة والخدّين واليد بينما النصف الآخر لن يتعرضوا لِإِى تلامس مُباشِر؛ وعندما ظهرت النتائج كانت المفاجئة المُثيرة لِلإِهتمام هى سُرعة شفاء، وسُرعة الإِستجابة النفسية لِلعلاج لِلنِصف الاول عن الثانى وبفارق كبيراً ملحوظاً! لقد فتحت تلك التجربة الهامة جداً وما تلاها من دِراسات مرتبطة؛ الباب على مِصرعية لدراسات أكبر وأشمل على تأثير التلامس الإِيجابى على صحتنا كبشر وعلاقته بالصحة النفسية، وقوة المناعة. ومن النتائج الحديثة تلك النصيحة التى خرجوا بها للوالدين بضرورة التلامس الفورى للطفل حديث الولادة حيث تم ملاحظة إرتفاع كبير فى المناعة مُستقبلاً وتحسن فى مزاجية الطفل الوليد. كل ذلك عظيم نتفهم ذلك وندركة لكنك كما ترى معى ليس المقصود من حديثنا هنا هو اللمس لمُجرد

المسح؛ بل المقصود هو ذلك التوجيه المباشر
المُسبب بَعلة ولهدف دقيق. فالزوجة كمثل حي
عندما توجه لمسة لزوجها، فهي غير تلك
اللمسة التي تُوجهها لإطفائها، وغير تلك التي
توجهها لإولادها وشبابها عند بلوغهم فلمست
الزوج دلح، ولمسة الطفل توجيهية، ولمسة الأبناء
الكبار تدعيم وتربية تختلف عن تربية الطفل
الذى يحبو.. الخ؛ فلكل موقف وشخص إذن
حالات مُتعددة؛ والموضوع ليس سهلاً فى
التوجيه بل يحتاج لكثير من التدريب وإلا سقطنا
فى بحاراً من الإفتعال المفضوح فينقلب حينها
السحر على الساحر!

أفكار للأزواج:

- مسح ما يعلق من طعام على الشفاة\الوجنتين.
- مسح ما يعلق من غبار ظاهر على الشعر
أو الوجه خاصة الجبهة.
- تلامس الإيدى كُل حيناً وآخر ينقل مشاعر
عظيمة جداً من الحب؛ إلا إذا كان أحد

الأطراف يكرة ذلك، والأزواج يعرفون بعضهم البعض أكثر؛ فترك تلك الفكرة أولى في حالة الشعور بالمانعة أو بعدم الرغبة. - إبعاد الشريك عن الطريق بالإزاحة للداخل بشدة خفيفة من مفصل اليدين عند مرور أى خطر كسيارة مُسرعة مارة بجانبكم؛ يُعطى مشاعر هائلة بالوفاء والأمن والخوف على الطرف الآخر.

أفكار للأهل والأصدقاء:

- الطبطقة برفق بباطن الكف على الأكتاف في أوقات الشدائد والتوتر كالإمتحانات مثلاً؛ يبعث في النفوس الإطمئنان والثقة.
- خبطتان برفق على الفخذين تقول بانك معه في كل الاحوال؛ بالطبع شرط من توجه إلية أن يكون من نفس جنس من يحدثة.
- المسح على شعر الأم وتقبيل رأسى الوالدين؛ لة مشاعر عظيمة جداً على نفسياتهم فداوم

عليها.

- شبك مفصلي اليدين ببعضهما البعض خاصة بين الأصدقاء؛ يُدعم ود الصداقة ويضخ مشاعر الترابط والوفاء.

- إبعاد الأهل والأصدقاء عن مخاطر الطريق بإزاحتهم لداخله يبعث على الأمان والثقة.

كانت هذه أفكار بسيطة يُمكن لمن يقرأ أن ينفذ بعضاً منها ليستمتع ببعضاً من قوة الحب التي سيجذبها إلية؛ أعلم أن نسبة كبيرة منا ربما يفعل تلك الامور دون دراية أو ربما عدم ملاحظة لإهميتها؛ فنحن نضع أيدينا على أكتاف من يسهر فى المذاكرة، ونتشابهك مفصلياً مع أصدقائنا.. الخ؛ ولكن عند تركيزنا وتوجيهنا نصنع معجزات بتلك اليد الصغيرة.

بقى لى قول أخير فى هذا الموضوع؛ خاصة للإزواج؛ حيث تاتينى رسائل كثيرة من نساء شاقيات يصرخن من برودة أزواجهن؛ فهم كما

يقولون فى رسائلهن يُشعلن أيدهن العشرة
شمعاً، وعلى العكس تماماً لا ترى من طرفة أى
مردود أو جميل، ومع إستخدامها لطرق اللمس
التي ذكرناها مازال الوضع كما هو ولم تُفلح
أيضاً فى جذبة.. فما العمل؟

فى الحقيقة هذا الموضوع تحديدأً مُتشابك جداً
ومعقد؛ فبعض الرجال هم بالأساس
(طيبون\طبيعيون) من ناحية مشاعرهم لكنهم
-ومع الظروف الإقتصادية الصعبة التي
نعيشها- أضحوا كالأموات يرتحلون من عَمَلأً
إلى آخر؛ فيتيقن جيدأً من دواخلة أن توفير ذلك
المال الذي كادح الأمرين للحصول عليه؛ هو
أعظم هدية يُهدى بها زوجة وأولادة؛ فلا يُطلب
منة شيئأً آخر بعد ذلك. وقد لا تُدرك بعض
النساء تلك الحقائق فتغوص فى برائن من
التخيلات غير الدقيقة؛ وعلى المرأة الحفيضة
أن تعرف السبب لهذا البرود وهل هو نتيجة
إجهاذ نفسى وبدنى أم أساسى، أو بمعنى آخر

شي عارض مؤقت -ولو دام لسنين- أم راسخ،
وهناك من الرجال مُتجبر المشاعر ذو
الشخصية الباردة بالاساس ومن قبل الزواج
لظروفاً قد ترجع إلى تربيته وتنشئة الصلدة
فيرى فى التعبير عن مشاعره جرحاً كبيراً
لرجولته وهذا يجب معاملته بدقة فى إطاره؛
فهو يُعبر عن حنانه وحبه بطرق مُختلفة.

وفهم تلك التصنيفات المختلفة من النفوس من
أسرار سعادة البيوت؛ فليس جميعهم بالورود
يُعبّر، فهناك من يغدق بالمال أو بالحلوى، أو
بالسفر والخروج، أو حتى بكيلو من اللحم يأتى
به لتجتمعون فى تناولة فى حميمية وحب.
إن الذكى هو من يعرف مُفتاح دقائق كُل قلب
وكيف يفك شفراته؛ ويلعب على ذلك.

مازلت أقول أن اليد ساحرة .. لا ريب لدى فى
ذلك؛ ومن يحسن التفاعل الإيجابى الذكى يكسب

القلوب قبل العقول؛ فاحسنوا سحر اللمس دون
إفتعال أو مبالغة تنساب القلوب بين أيديكم
وتتفتت.

السر الثامن

الأصدقاء وما ادراك!

ها نحن الآن يرسو حديثنا عند الأصدقاء؛ تلك النعمة الكبيرة في حياتنا والتي نقف أمامها ونتمتع بإدراك وجلال لكل الحب و الطاقة اللذان يمنحونا إياهم، فالأصدقاء هم عالمنا الجميل الذي ننساب فيه بكل تفاصيله؛ دون حرجاً كان أو تكليف.

يلعب الأصدقاء دوراً مهماً للغاية في تحديد نمط وسلوك الإنسان؛ وما أدل على ذلك إلا وأنت تنتظر لكل هذا الحجم من التأثير الهائل والمتبادل بين الأصدقاء فيما بينهم البعض، ذلك التأثير الذي يفشل الكثير من الآباء والأمهات في الوصول ولو إلى نصف تأثيره. فكم من نصائح توجهت للأبناء؛ لم تجد مقابلاً لها سوى سُخرية وعدم إكتراث وأهتمام، تلك

النصيحة ذاتها بالحرف التي نتقبلها بصدور
 رحبة عندما يبيثها لنا ذلك الصديق المُقرب
 والحميم فلتفت لها وبِشدة وبكلُ إهتمام وتركيز.
 ولكن القلق من أن قد تُصبو نصائح هذا الصديق
 للخير تارة وقد تجرّفة نحو الفساد تارات؛ من
 يعلم؟ فقد يكون صديقناً هذا صالحاً تقيّاً، أو
 فاسداً عريداً لا يريد الخير لنا؛ كل ذلك فى علم
 الغيب وحده.

وكل ذلك التأثير يتأتى بسبب التأثير الأوعى
 العميق للأصدقاء علينا وعلى مداركنا سواء
 شئنا ذلك أم أبينا؛ فنحن نُسلم أنفسنا وأرواحنا
 لهم وهم كذلك حتى تتحد فنصبح روحاً واحدة
 وأخوة حقيقية من دون دماء تجرى بيننا. ولعل
 هذا ما حدا بجميع الأديان سواء كانت سماوية
 أو حتى أرضية بيبث نصائح شتى عن الأصدقاء
 ؛ بدءً من كيفية إختيارهم، مُروراً بأداب
 مُجالستهم، بل وحتى تفصيل للحالات التي قد
 تدفعنا للانفصال عنهم. وما كل ذلك الحرص

إلا لأنهم علموا الآثار العظيمة للصديق على
رفيقة فاستفاضوا بالنصح مراراً وتكراراً؛ زيادةً
فى التاكيد وأملاً فى الإنتباه قبل فوات الميعاد.

عندما بدأت فى كتابة هذا الفصل طاف فى
ذهنى مئات الحالات التى شاهدتها بنفسى
تتدمر-حرفياً- من جريرة أصدقاء سوء، فهذا
المُلتزم النشيط خالطة من أقعدة عن هِمة، وذاك
الرياضى المعافى جاء من أهمة بالدُخان
ومشتقاته، وهذا الناجح المتفوق جاء من هُدُّ
عزيمته وثبط نشاطه وخسف بِقدراته... الخ،
وغيرها الكثير والكثير من الحالات التى كان
تأثير أهل الخراب هى العامل الأبرز فى ذلك
الإنحراف والضياع، وما أكثر تلك الحالات فى
زماننا هذا؛ حيث نشقى فى الوصول إلى
أصدقاء الخير كالعملة النادرة التى لا وجود
الزمان بها علينا إلا لِمَما، لذلك إستفاضوا فى
القول لنا أن الصديق الصالح هو رِزقاً بل من

عظيم الرزق وأرفعة؛ فهم يرفعون من الهمم
ويشدون من العضد، ويُنيرون الطريق
بابصارهم وأفئدتهم المُلهمة فهم من النعم الجليلة
التي ينبغي لمن خُصصت له أن يحافظ عليها
ويحتمي من فقدانها -إن كانت قويمة- بكل
الطرق.

ولعل هذا ما دفعني لتخصيص هذا الفصل من
أسرارى العشرة للأصدقاء رغم أنها كقوة
مصدرها خارجى لا داخلى كالبقية التى تحدثنا
عنها؛ ولكن تأثيرها سواء كان إيجابى أو سلبى
يتوازى بأضعاف أيا منهم.

س: ما هو الصديق الصالح الجيد؟

رغم أن هذا السؤال قد يبدو سهلاً، إلى أن
الواقع يكشف لنا تخطيط الكثيرون من بيننا فى
تعريفه؛ فبعضهم يعتبره هو الأكثر التزاماً فى
الدين، والبعض يعتبره الأكثر حكمة وهدوء،
وآخرين يروونه الأكثر شهامة أو جدعة باللفظ
الدارج... الخ؛ ورأى الشخصى فى هذه النقطة

أن الصديق الصالح هو الشخص الأكثر أخلاقاً
وأدباً على أرض الواقع، فقد يكون مُلتزماً
بالدين ولا يترك الفرض ومع ذلك غليظ ذو خُلُقاً
دميم، لم تترك صلواته في آثرة مِثقال ذرة؛
وكم إبتُلينا وللإسف بمثل هؤلاء كثيراً، أو أن
يكون شهماً جدعاً؛ ولكنة في المطلق سواءً كان
ذلك في الخير أو في الشر؛ فهو في الحالتين
من أهل الكرم!. لذلك كان التركيز على معيارى
الخلق والأدب لإنهم النتيجة أو الخلاصة من
تربيتهم وتدينهم؛ فصلواته لن تنفعنا إلا إذا كان
حقاً بمعاملاته مع الآخرين، وشهامة الآبية تلك
لن تُضيف لنا شى إلا بوقوفها في الصف
الصحيح. ولا يعنى كلامى إبتعادنا عن أهل
الإلتزام والشهامة لمجرد زلات عارضة بل
نُفرق بدقة نبيهة ما بين عارضاً ودائماً وهذا هو
الفصل في مثل تلك القرارات الهامة.
س: فى هذا الزمان؛ أين نجد ذلك الصديق
الصالح؟

هذا السؤال من أكثر الأسئلة شيوعاً في الطرح،
أذكر في إحدى المحاضرات التي كنت أتحدث
فيها عن قيمة الصديق الصالح وقدرته في
التأثير؛ أن قام أحد الأشخاص صارخاً في
وجهي " أين أجرة.. أين؟! "، وقد قال لي أنه
بحث عن هؤلاء طويلاً حتى أنهكة البحث فما
لبث أن عاد إلى أصدقاء السوء!
فقلت له بعد أن أنتهى من حديثه:
- وما صفات الشخصية تلك التي تُريدها أن
تُصادقك، وتبحث عنها كل هذا البحث؟
قال لي وهو يعد على إصبعية: لا يشرب
السجائر ويشجعني على الإقلاع، مُنتظم في
الصلوات ويشجعني عليها، دافع للخير
ويشجعني معه؛ فيكون رافعاً لي من حضيضي
ومُنتشلاً لي من أوحالي.
- حسناً؛ بالله عليك سأسالك سؤالا أرجو منك
أن تجيبني عليه بالحقيقة؛ لو كنت أنت
بمكانة هذا الشخص وأخلاقه العالية تلك،

إعطني سبباً واحداً لمُصادقتك!؟

فكر محدثي كثيراً ثم قال لي رداً عجيباً؛ غير واقعي وغير مُحقق على أرض الواقع حيث قال؛ سأصادقة لإكسب الثواب فيه!

- قلت له: يا صديقي دع عنك هذا الإنشاء، وتلك الأوهام؛ فلو كنت بتلك الأخلاق العالية لتوقفت طويلاً قبل أن تصادق أى أحد؛ لأنك حينها ستكون أحرص ما تكون على نفسك من تعكيراً لثوبك الأبيض، أو خوفاً من الوقوع فى الشبهة، أو النكوث عن الطريق؛ هكذا هى الحقيقة على أرض الواقع، لا من جُزر الأحلام. فلو أردت أن يصحبك مثل هؤلاء فأستأذنيك أنت أولاً أن تعمل على ذاتك بالتطهير، وأن تجاهد نفسك بالتغيير؛ وستجد حتماً فى رحلة تطهرك من تُشاركهم نصيبهم فى التقوى. وتذكر أنك مثلما تُريد أنت من يدفعك للأعلى، فهم على الضفة الأخرى يخشون من أن تجذبهم أنت لأسفلًا جاهدوا كثيراً للتسلق والفرار منه؛

**فأرتقى أنت وأجتهد على ذاتك وستجد حينها
من يُشبهك حتماً كان ولا بد.**

بقى لى فى ردى على هذا السؤال تفصيلاً
صغيرة أود أن أستفيض فيها؛ الصديق الصالح
يا أصدقائى رِزق، وأرجو التمعن كثيراً فى هذه
الكلمة بالتفكير والتدبر، فلن يتيسر سبيلك لذلك
الخير إلا بتقوى **الله** عز وجل فى السر قبل
العلن، وبالمحافظة على ما فرضه الله علينا من
أعمال، كما أنصح من يبحث؛ فى التأمل بعلاقتة
بوالدية وبصلة رحمة بشكل عام، ومن أى ماله
يأكل؛ أهو حلالاً كان أم من حرام، أم بين
وبين(!)، ولو إستقر فى ذهنة كل تلك المعانى
لهداة الله لما يُريد.

كما يلاحظ جيداً أن الطيور كما يقولون على
أشكالها تقع؛ فأعلم جيداً أنه لن يصحبك إلا من
كان على طبعك وخلقك وبيئتك، وهنالك قصة
طريفة قد سمعتها فى الصغر؛ تُحكى بأن
شخصاً قد رأى غراباً أسود حاداً يُجالس بجانبه

يمامة بيضاء رقيقة وديعة فأستشكل على الراى
الموقف خاصةً أنهما كنوعين مُتضادين تماماً لا
يلتقيان أبداً من أى إتجاهاً كان، لكن كل هذا
العجب زال ما إن تحركا معاً؛ ورأى أن كلاهما
بأرجلها يعرجان!؛ ومغزى القصة العميق
أنهما لم يلتقيا إلا بسبب تلك النقيصة التى
جمعتهم على التشارك فيها بالحديث؛ وسبحان
الخالق الوهاب.

ولذلك كانت نصيحتى لمن سألنى بأن يجتهد
على ذاته بالتشذيب والإصلاح والتهذيب، فكل
إنسان يعرف جيداً عيوبه وظروفة أكثر من أى
أحداً آخر، وجميعنا لدية من المصائب ما نسأل
الستار أن لا يفضحنا بها أبداً، وأن يغفرها لنا.
فلنعمل على تطهير أنفسنا من هذه الأدناس حتى
نتهياً بواطننا للخير وذلك بالتدرج وبنية الإصلاح
والهداية مع الأهمية القصوى فى ضرورة
الإبتعاد عن المثبطين والفاستدين حتى لا تنجر

إليهم أو تعود في غيك ويكفيك قول **الله** تعالى لك: "وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ"؛ فليس السبيل سهلاً ولا ممهوداً، بل هو جهاداً طويلاً لوجة الكريم سبحانه، وتأمل كيف سيتجلى بأنواره عليك؛ ثق بذلك تماماً.

س: كيف أخرج من علاقتي بأصدقاء السوء الذين عاشرتهم لسنوات بأقل الأضرار؟
هذا سؤال في غاية الأهمية لأنه يُحدد ويرسم علاقاتك السابقة بالحذف ليضع مكانها أخرى بالإضافة؛ لأن المحذوف والمُضاف أضداد لا يلتقيان على مقياساً واحداً. فالصديق كما أسلفنا له تأثير واسع على النفس ويزداد الأمر عمقاً وتغلغلاً بزيادة أيام العشرة، وحجم التواصل؛ لذلك كانت عملية الانفصال المفاجي عن هؤلاء تحمل العديد من المخاطر، كما أن دروس الأيام قد علمتنا أن الشخص الفاسد يكون أكثر تمسكاً

بقريئة فى الفساد؛ ربما لـخوفاة من فُقدان المال
الداعم أوللذات فاسدة يجلبها لة، أو حتى خوفاً
من دعماً معنوى وَهمى قد ينهار علىة فى حالة
رحيلة، لذلك كثيراً ما نُشاهد ذلك التّحول
الدّراماتيكي لِمثل تلك العِلاقات بعد الانفصال
والتي قد تصل إلى حالة العداوة الكاملة
والعنيفة.

كما لن ننسى التأكيد إلى أهمية الإلتجاء الكامل
إلى **الله** عزوجل خاصة أن هذا الفراق يخلق
وَحشة وفجوة بعد أن كان الفساد يشغلها.
وما أجمل ابن عطاء **الله** السكندرى -رضى الله
عنه- وهو يقول لنا مُذكراً: ما أستوحشك من
خلقة فأعلم أنه يُريد أن يَفْتَح لك باب الانس
بة؛ فمن ذلك الكلام النفيث نتدبر.

وقد مررت شخصياً بهذه المرحلة الصعبة من
الفراغ وَالوَحشة بعد أن قررت السير على
طريق الحق، وجاهدت نفسى طويلاً حتى

رزقني الوهاب بكرمة ومن أهلة.
أنهى حديثي حول الأصدقاء بقولاً بليغاً من
الآثر؛ حيث يقول لنا مُنبهاً:

"إذا صاحبْتَ فأصحبْ مُستقيماً، ذا عفافٍ وحياءٍ
وكرمٍ قوله للشيءِ لا إن قُلْتَ لا، وإذا قلتَ نعم
قال نعم!، فلا تصحب خمسة ولا تتخذ لك منهم
أخداناً وهم:

الفاسق لأنه يبيعك بأكلة تافهة، والبخيل فهو
يخل عليك بماله وأنت أحوج ماتكون إليه لو
تعثرت، والكذاب فهو كالسراب يُبعد عليك
القريب ويقرب البعيد، والأحمق فإنه يُريد أن
ينفعك فيضرك، وقاطع الرحم فهو ملعون في
كتاب **الله**، وأحذر مُصاحبة السفية فشر ما جلب
الندامة صحبة الأشرار.

وكل قرين بالمُقارن يقتدى؛ فمن جاور السعيد
يسعد ومن جاور الحداد يحترق بناره. فإذا
وجدت من خصالهم السوء فأحرص على فراقهم

لإنك إن تكاسلت فأعلم أن موعد خُسران نفسك
أنت قد اقترب."

أسأل الله أن يرزقنا بالأصدقاء الصالحين
المُصلحين؛ إنة القادر على ذلك.

السر التاسع

التواضع والبساطة

نصل بقطار حديثنا إلى التواضع والبساطة؛ ذاك الخُلُقَيْن الذين يَكْتَمِلَانِ، لِيُشْكَلا معاً أسهل منافذ القلوب على الإطلاق؛ فمن أدركهما فقد بلغ أقصى مراتب الإحسان والبر لإننة أضحى واضعاً للمقادير في مُحْكَمِها ومقاديرها، مُعْتِزاً بكرامة شُرَكَائِهِ في الإنسانيّة بلا تسبب كان أو تفريط. حيث من المعلوم للجميع أن أغلى ما لِدَى الإنسان -أي إنساناً سوي السريرة-؛ هو ذلك الشئ الداخلى غير المرئى المُسمى (الكرامة)؛ تلك الكلمة التى لم نكن لنشعر بها لولا هجوم من إستعظم ذاتة فقادتة علينا بالإعتداء من إثر ما وهبة **الله** من عَطَايا وَمِنْح؛ فمن رزقها الجمال تغرز أنيابها، ومن أعطاه

المال يدهس بقدمية ويركل، ومن وهبة الذكاء
والعلم يتباسط مرحاً وربما يتحول للإلحاد
ناشراً... الخ؛ فلا يعتصم من تلك التقلبات
الجارفة سوى القليل.

ولذلك كانت تلك القلة الحكيمة موضع حُب
وتقدير وإحترام الجميع خاصةً من بُسطاء الحال
والآحوال؛ لأنهم على ما هم عليه من أسباب
للعلو يتباسطون في رُقي وتواضع.
ومن كل ذلك نتفهم وجهة نظر الشرع الحكيم
في الذم الشديد لمن يتكبر وهو ليس أهلاً لذلك،
ممن لديه سبباً وجيةً للتكبر؛ والكبر في جميع
الأحوال مذموم وبغيض، ولكن دقة التشريع
تقتضى التفصيل، والتنبيه.

- لكن لماذا بالأساس نتكبر ونحن نعلم أننا
زائلون مهما طالَّت أعمارنا أو قصرت؟

لقد رأيت أن أعظم أسباب العِظم والعلو؛ هم
بطانة هذا المُتكبر سواءً كانوا من أولئك

المُتملقين المُنتفعين، أو أولئك الخائفين
 المرتجفين، أو أولئك الذى يقدمون دلعاً وحُباً
 أزيد مما يجب فيُضلونهم إلى الخيلاء وسوء
 القرار؛ فيجعلون سَوَى السريرة تنتفخ أوداجة
 وتتعاظم غُدد عليانة ويسطو ويتسلط.
 وما كان كل ذلك ليحدث؛ لولا لأن النفوس قد
 وجدت من يستجيب ويُجيب، ويخاف ويرتجف.

اللطيف فى الأمر، والمُثير للسخرية حقاً؛ أن
 أكثر المُتكبرين غطرسة وnergسية وَغِلظة لا
 يرى ذاة إلا بين صفوف أولئك المُتواضعين
 الأذلاء!؛ فإذا واجهة أحدهم ذات يوم بصدق
 أمام مِرآة الحقيقة؛ تداعى أمام عيناة المُبررات
 تلو المُبررات يُبرر بها أفعالة وتصرفاته نذكر
 منها على سبيل الآسى: (هَيْسْتَهَيْفُونى، لازم
 أفرض قوتى، الله فى الأساس خلقنا مُستويات
 وطبقات!؟، العين لا تَعْلُو على الحاجب.. الخ)
 إلى آخر هذه الهستريا وهذا الهراء الذى نضحك

بة على أنفسنا.

بيد أن الإعراف الذى يجب علينا جميعاً أن
نعترف به؛ أننا جميعاً تنشط بنا ولو لإجزاء
ضئيلة من تكبر؛ ربما كل حين، وربما كل حيناً
وحين. وأنا نتغلب على مقاومة غريزة فطرتنا
النقية بمُبررات واهية|أساطير مُداولة واحدة
تلو الأخرى مثل التى سالفنا ذكرها؛ فما السبيلُ
إذن للتخلص التام من هذا الداء العصيب؟
تحكى لنا الكتب والتجارب الكثير والكثير من
الطرق؛ بيد أننى لم أجد أفضل من تلك
الخطوات الثلاثة نتبعها:

أولاً- التبرع بأفضل وأجلى ما عندك للغير؛ فلو
كان رزقك فى المال؛ أخرجت وأنفقت بكثرة
منة ويُفضل أن تنزل بنفسك لمقاصد الإنفاق
حتى تتفتح عيناك وتُبصر بها على حقائق
الحياة، ولو كان نصيبك العلم والذكاء لفتحت
خزائن علمك للمتلهفين عليها، ومواقع التواصل
لا تكلف تقريباً شي فبتسجيلاً مصوراً أو

مسموعاً بسيطاً تشرح علمك، أو تحجز قاعات
لمُحاضراتٍ مجانية، أو أن تتطوع في سلك
التعليم التطوعي، أو أن تبدء في تعلم علم جديد
غريب عنك حتى تُدرك مدى صِغرِ علمك وأن
مقدار علمك لا يوزاى نُقطة في بحار العلوم
الواسعة، ولو كان الجمال والملابس فباٍخراج
أعلى وأجود القِطع من الملابس والمُجوهرات
والتبرع بها أو باثمانها؛ كُل ذلك يكسر أغلال
المادة على القلوب؛ وهذا هو المدخل.

ثانياً- المُخالطة الحية؛ وأعنى بها النزول
لإِوِحال الحياة الحقيقية؛ وقد حكيت لكم من قبل
عن قصة العالم الكبير الذى كان يسمح ويقشط
الحمامات العامة بعد كل تضخم يطرأ في الذات
ويظهر في القلب.

- هل تريدنى أن أمسح الحمامات؟!
- من حيث المبدء لِمَا لا؟ فهي تجربة مُثيرة ذات
دلائل قويمة جداً على النفس، وعلى العموم
هنالك طرق أخرى للمُخالطة مثل تنظيف

وترتيب أدوار العبادة، التطوع فى جمعيات
خيرية تبنى من خلالها الإنسان والمُجتمعات،
وتود العجائز والمُسنين فتكتسب من تلك
المُخالطات أخلاق الفرسان من جوداً وعطاءً
بلا مردوداً أو حدود، وتكسر من خلالها
طبقات كنت تتوهمها فى خيالاتك.

ثالثاً- زيارة القبور والمستشفيات؛ وهنا أنت
تذهب بقلبك نحو بُعداً آخر فى فك طلاسم
القلوب التى إسترعت وأستوحشت؛ فتتطلع
وتتأمل لإحوال من كانوا يوماً ما أغنى وأجمل
وأعلم بأشواطاً منك؛ وهناك تتسائل وتتدبر فى
صمت: عما كيف كانوا؟ وإلى أين أصبحوا؟

وستجدهم هُنالك يا صديق حَيْثُ التراب يُطابق
التراب، تاركين من خلفهم لوحات تستدل عليهم
وآثاراً فقط فى قلوب من تعلقوا بهم.

تلك كانت ثلاثية العلاج التى لا أرى أنفع منها

ولا أسلس؛ فَتَفَكِّر وتَأْمَل تنفتح أمامك حكايات الحياة.

أفكار:

#من_البساطة: إرتداء قِطع مُلائمة لكل موقف وحال؛ فزياراتك مُبهجة وثرية الملابس، أو قيادتك لسيارتك الثرية للمنطقة التي تعلم جيداً أنها فقيرة الحال؛ تستفز بسلوكياتك هذه قاطنيها وتجرح كبريائهم.

#من_الكبر: وضع الشباب لِلقدم على القدم أمام الأهل والمعارف خاصةً أمام كبار السن. خاصة أننا في ظل مجتمعاتٍ عربية تختلف كثيراً نظرتها لتلك الوضعيات عن الغرب فتكتسب هنا معاني كثيرة في غير موضعها الطبيعي، وقد رأيت الكثير ممن إعتاد الجلوس على تلك الوضعية وهو من أرقى القلوب وأزكى الأخلاق ، ولا يقصدون بها أى شيء؛ لكنى أنصحهم بالتخفيف منها قدر الإمكان خاصة أمام كبار السن تحديداً.

#من_البساطة: المِشى باعتدال دون خيلاء أو بلاهة؛ فهناك من تراه يمشى مَرِحاً مَنفوخ النظرات، أو بتكاسلاً سخيماً ناشراً للبلادة، و أفتح نافذتك وشاهد أعجب مما أكتب؛ كُل تلك المظاهر من أشكال الكبر والخيلاء وما أدق الوصف القرانى إذ يقول لنا فى سلاسة شارحة: "وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا".

#من_الكبر: عدم القيام لمن يستحق مقاعد المواصلات العامة، أو إنتظار أحداً غيرك للمبادرة بالقيام عوضاً عنك.

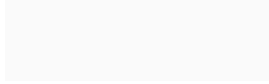
#من_البساطة: الإعتدال والتناغم فى الملابس وألوانها والإبتعاد عن الألوان والمظاهر الشاذة الغريبة، والتخلص من المجوهرات والإكسسوارات الزائدة؛ كل هذا التعقيد يُناقض فطرتنا، ويعاديها.

#من_الكبر: التفاخر الدائم بالمهنة، العائلة،

الدرجة العلمية أو منطقة السكن وعدد
الممتلكات.. الخ؛ كل هذه المكتسبات ليست
مُدعاة للفخر إلا في أحوال مُحددة قليلة، أما
كثرة حديثك عنها في كل حال وترحال؛ فتدل
على أمراضاً خطيرة على نورانية القلب.

#من_البساطة: التخلص من التكديس والتخزين
"والكركة"؛ حيثُ تتجمع الأشياء وتتراكم
على قلوبنا مثلما تتراكم هُنالك على الأرفف
والأجناب. نُخزن على أمل إستخداماً لن يتأتى
إلا في تخيلاتنا النرجسية النهمة للإكتناز
الزائف. لدينا ما يُسعد غيرنا وبدلاً من
إخراجة نُفضل أن يأكلة الغُبار أكلاً؛ فتتداعى
الأشياء حولنا في صمت، وتتداعى معها
بالتوازي أرواحنا ونختنق بين أوحال المادة.
تخلصوا من الكراكيب والتخزين تخل لكم
أنفسكم وتنشرح للهواء صدوركم.

كانت تلك والله أعلى وأعلم ما رأيت أنه أسلس
السُّبُل نحو الخلاص من هذا الداء الخطير الذى
لته فى النفوس تأثيرات بالغة الخطورة على
إشراقه؛ نسأل الله أن لا يجعل الدنيا أكبر همنا
ولا مبلغ علمنا.



السر العاشر

كُن ناجحاً لبقاً ذو ثقة

أن تكون ناجحاً في مجالك، دراستك، عملك،
أو حتى زواجك يعنى أنك على واحدة من أكثر
مُداهمات النفوس؛ حيث يتمادى البشر فى
إعطاء الأعذار تلو الأعذار لذوى النجاح،
فيسمحون لهم بفسحة واسعة من التبريرات
لِزلاتهم أكثر من المُعتاد بكثير؛ لكن لماذا كل
ذلك؟

فى ظنى أن الأمر يرتبط بأمران؛ إما لأن
نجاحهم يُعمينا عن زلاتهم وأخطائهم فنتغافى
عنها حتى حين، أو لأن الأمر يرتبط معنا بِسد
فجوات من المُقارنات الحثيثة فيما نجحوا هم
فية وفشلنا نحن.

بالطبع لا يعنى حديثى أن كل ناجح مسموحاً له
بأن يَطلق العنان لفظاظته، ووقاحته مُعتمداً على

رصيدة من النجاح المهني والعمل؛ حيث أن
لِكُلِّ شَيْئاً حد، ولكلِ رصيдаً مهما كان كبيراً خانة
من الأصفار يعود إليها؛ فأحذر.

فلو كُنت ناجحاً فإنك يجب أن تكون للتواضع
أوجب؛ لأنك سيترسخ لديك جيداً أن من أعطاك
كل شئ قادراً على أن يأخذ منك كل ما أعطاه
لك في لمحة عين ومَدَّ خاطر؛ فلنتأدب ولنعلم
جيداً حدودنا، ونُرجع دوماً نجاحتنا **لله** وحدة
الذي يسر لنا طُرق ما كانت لتنبسط لنا لولا
عناية وحدة. وأرجع إن أردت لحياتك في
الوراء وتذكر كيف كنت؟، وما الذي صادفته
فنقلك منذ حينها من حالاً إلى حال؛ وكل تلك لم
تَكُن صدفاً عابرة، بل توفيقاً مُدروساً من
الحكيم العزيز؛ أفلا نتدبر؟

لذلك كانت نجاحتنا دوماً ما هي في حقيقتها إلا
مَزيجاً عجيباً من رَحَمَات وتوفيقات إلهية، مع
دعاءات أصابت فاتقلت وأمطرت من الخيرات
الكثير، مع جُهداً حثيثاً وبركات خالصة؛ هذا هو

مَنَبَت النجاح الحقيقى. حتى لا تُغرِينا شياطين
أنفسنا؛ فتصور لنا ما لا يُتصور ويجب بغير
سبيل.

أما عن أقصر طريق النجاح؛ فلم أجد أيسر
وسيلة لذلك سوى بالسعي وراء الموهبة؛ تلك
النعمة الخفية التى إستودعها **الله** فى كُلِّ واحدٍ
منّا؛ فإذا أحسن إستغلالها وتصويبها فقد فتح باباً
من أبواب النعم والعطايا.

قصص النجاح حولى وحولكم كثيرة؛ لكنى
تأثرت كثيراً بقصة عاصرت تفاصيلها بنفسى
لِشَابٍّ صغيراً من أسرة معدومة وفقيرة ظل
يدرس حتى المرحلة الإعدادية، فتوفى والده
وأنقلت أوزار الأسرة المُثقلة بالأساس عليه،
فترك الدراسة وظل يعمل فى شتى المجالات
من تنظيف المنازل إلى السيارات مُروراً
كمساعد بالإعمال الحرة من سباكة

ونجارة.. الخ؛ لكنه كان مع كل ذلك شغوفاً
بالعلوم التى إستشرت فى جوانحه منذ أن تعلم

مبادئها في سنوات تعليمية الأولى والأخيرة.
 فقرّر في عزيمة أن يعمل في وظيفتين لا
 واحدة؛ وبأجر الأولى تذهب لإسرتة وبأجر
 الثانية تذهب لتعليمه دون علم والدته؛ فقدم في
 الثانوية وأعتمد على ذاته وفقط في التحصيل
 رغم أن الجميع كانوا من حولة يطلبون دروساً
 خصوصية؛ لكنه كان وفي بدروماً صغيراً
 بشُعاعاً خفيفاً من الضوء يستذكر ويدرس.
 وجاءت أهاريج الإمتحانات الفاصلة وأجتهد
 وبالغ في التركيز؛ ومرت الأيام حتى ظهرت
 النتائج ليجد ذاته العاشر على الجمهورية،
 وجميع المسؤولين ينهالون عليه بالمكافئات
 والعطايا؛ ويدخل بكل ذلك على والدته التي
 أضحي لها الآن من تفخر به مرفوعة الرأس
 والهمم. ويدخل كلية الطب ويتخرج منها بتفوقاً
 ملحوظ ويُعين بها مُعيداً ومنها يصبح علماً في
 تخصصه الطبي؛ حيث سيرته مشهورة ويأتيه
 الملوك والأمراء من الخليج طلباً لعلاجة،

ويُطلب بالإسم.. هذا هو النجاح الحقيقي الخارج
من رحم المُعاناة، نتاج الموهبة والصبر
والعزيمة والإخلاص ولا شيئاً سواة.

نتعلم من قصص هؤلاء الكثير مثلما نتعلم أن
اللحظة التي نشعر فيها بنهايتنا هي بالأساس
مدخل بدايتنا الجديدة. وأن ذلك الباب الذي ظننا
مُغلقاً، سنكتشف لاحقاً أنه هو المدخل الحقيقي لا
عداة.

الثقة بالنفس:

إذا تحدثنا عن النجاح؛ فإننا نربطه بالحديث
حول الثقة بالنفس؛ لأن نجاح من دون ثقة
نقصان، وثقة من دون نجاح فراغ.

فماذا عنك؟ وكيف حال ثقتك بنفسك؟

هل تمشي مرفوع الرأسِ على المنكبين
والإضلاع؟

هل تتحدث للآخرين وأنت تنتظر مباشرةً في
أعيونهم أم تتوتر وتخجل وتهيمُ بعينك بعيداً!
هل تتصبب عرقاً وتتخبط قدماك وأنت تتحدث

أمام تَجَمُّعاً، أو على منصة أمام جُمهور غفير
ينظر اليك، ويُدقق فيك؟
هذه المظاهر السابقة وغيرها الكثير تبرز لنا
بعضاً من القصور في الثقة بالنفس؛ فلو كنت
من بين هؤلاء؛ فإن العمل على رفع الثقة يظل
من ضروريات النجاح وعقبة أمام أحلامك
وأمانيك؛ حيث تتعلق آمالك وأحلامك على
كتفيك وحدك. وبدون ثقة عالية تنخر قواك
سريعاً أمام قوى الإحباط والكسل والسلبية.
كما تتعلم أن ثقتك بنفسك لا تُولد هباءً بالفطرة؛
بل تكتسبها بخليط خبراتك وتجاربك في الحياة
فتعلو وتنخفض خاصة في الصغر؛ لكن ما إن
تكتسبها وتتألف عليها حتى تلتصق بك؛ فلا
يُكسرك حينها عصا، ولا يجرفك ريح.
وكل ذلك يتشكل في الطفولة وما بين مُنكسراً أو
واثقاً ينمو الإنسان على ما فُطم عليه؛ وهي
نصيحة غالية لمن يرعى صِغاراً في مهد
التربية بضرورة الإهتمام المُنضبط بنفسية

الطفل، وبزرع التحدى والإصرار، وتعزيز
ثقتهم بأنفسهم والرضا عن ذواتهم ، وعدم
التطلع لما فى أيدى غيرهم لا على يمينهم ولا
على يسراهم بل بالنظر إلى أنفسهم فقط
بالعناية والمُشاغلة.

أما لمن يعانى من قلة الثقة فى الكبر؛ فالنصيحة
الذهبية والحاسمة لة تتمثل فى الخروج فوراً من
(دائرة الامان\ **comfret zone**) والتي نتشبث
بها ونتركن فيها. ودائرة الأمان لمن لا يعرف؛
هى عبارة عن مجموعة الأفعال والسلوكيات
التي إعتدنا فعلها يومياً وبنفس الطريقة حتى
إستقرت فى وجداننا فأصابتنا بالتبلد والجمود.
فأنا مثلاً -فى حالة الدائرة الأمنة- أستيقظ فى
وقتٍ محددًا وأتناول أطعمة مُحددة، وأذهب فى
طريق مُحدد وفى مُواصلة مُحددة إلى عمل
مُحدد، وأقابل أناس مُحددون.. الخ؛ كُل ذلك
التحديد يقتل الإبداع فى مداركنا ويُلبد ثقتنا فى

مكامنهما؛ لأننا نخاف من الخروج عن المعتاد.

هذا المعتاد بحد ذاته؛ هو من أهم المؤشرات التي نقيس بها قلة ثقتنا بأنفسنا وعلى قدر خروجنا منها نتحرر من سجن الإعتياد وترتفع مؤشرات الثقة بأنفسنا لمراحل كبيرة.

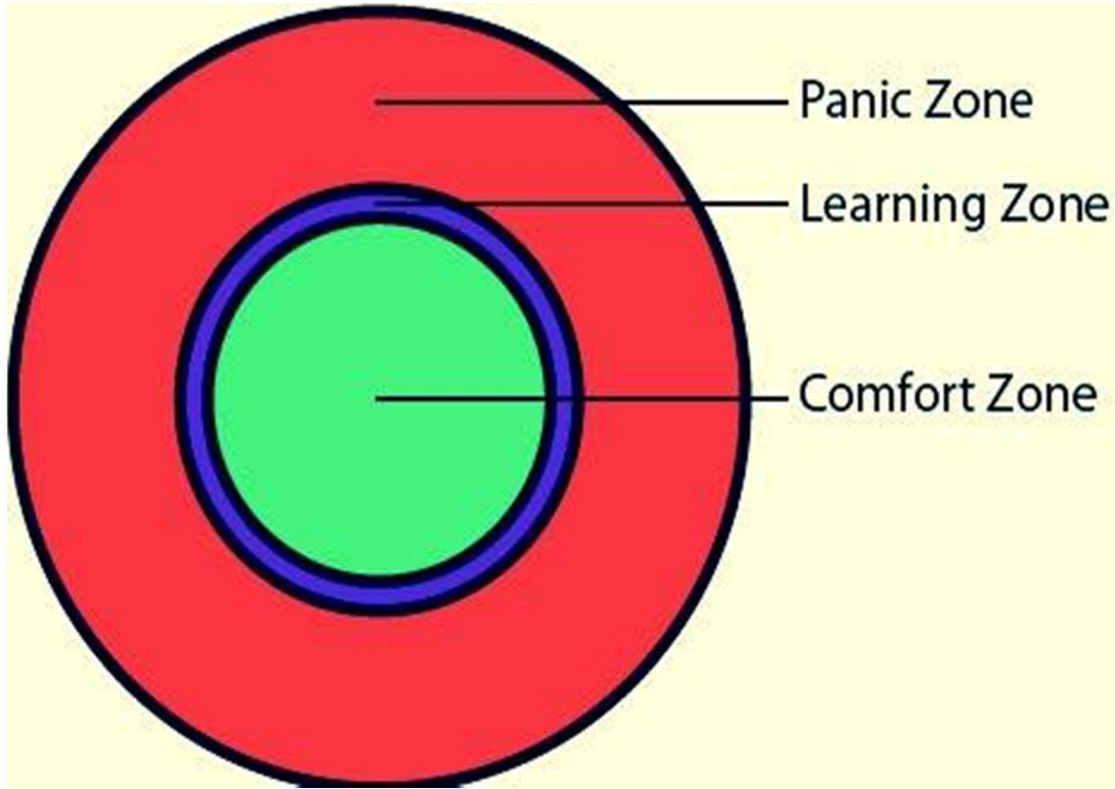
وقد كانت لدى تجربة شخصية في ذات الموضوع أود أن أطلعكم عليها؛ فقد كنت أعانى من خجلاً شديداً وتوتراً كبيراً عند مُقابلة الغرباء خارج المُحدد والمُعتاد، أو عند الصعود على منصة والتكلم أمام جمع من البشر... الخ.

كانت ثقتى بذاتى مُنخفضة وقليلة، وبعد دراستى لتلك الطريقة؛ فتشت فى حياتى فوجدت أن أكثر ما أخشاه مُنذ الصِغر هو الماء والارتفاعات العالية كنتيجة لإحادثة تعرضت لها مُنذ زمان؛ فأثرت كثيراً تلك الحادثة على شخصيتى وثقتى بذاتى.

لم أفكر طويلاً حتى قررت أن أقفز فيما يطلق

عليّة (قفزة الثقة) وذلك من إرتفاع خمسة عشر
 متراً وفي الماء العميق البالغ عشرون متراً
 لإسفل!؛ كان تحدّي جنونى ورهيب لكنى أثرت
 بهذا أن أضرب كابوسيين لا كابوساً واحداً
 بموقف واحد. ذهبت إلى نادى متخصص فى
 السباحة دون أن أخبر أحداً و صعدت على
 الحافة وكان بجانبى فقط مُدرباً للسباحة وعندما
 تأملت الموقف من أعلى وقبل لحظات من
 السقوط؛ علمتُ من داخل نفسى أن هذه القفزة
 ستكسر داخلى أشياء كثيرة فى حياتى كنت
 أظنها لا تكسر؛ قفزت قفزة الحرية وشعرت
 معها أن جسدى تتساقط منه الأهوال وتتداعى
 المشاعر فى الإنطلاق وعندما لامست الماء؛
 كانت بداية تحررى من سجون الإنغلاق
 والحيرة، وأرتفعت معدلات ثقّتى بنفسى أضعافاً
 مضاعفة عما كان سابقاً؛ وذلك لأن عقلى
 أضحى يقول لى دوماً فى أى موقف أخشاة أو

أهابة: ما دمت يا -مُصطفى- قد فعلت أكبر ما
كنت تخشاة؛ فأى شيئاً تخشاة الآن يا تُرى؟



فى هذا الشكل المُرْفَق يتضح لنا وجود ثلاثة
مستويات من مقادير النفوس وأرتباطها بعملية
التعلم: الأولى وهى مساحة الأمان والمُظَللة
بالأخضر وهى التى تحدثنا عنها سلفاً ومشكلتها
الكبرى أن المكوث بها لفترات طويلة يُصيبنا
بالإكتئاب ويقلل من عملية التعلم، والثانية وهى

مساحة التعلم والمُظلة بالأزرق وهذه هي المنطقة التي نشغلها عند التحرك خارج منطقتنا المألوفة وهي من إسمها تُحرك كثيراً عملية التعلم وتجعلها أكثر حيوية وتأثيراً وهي الدرجة المطلوبة بين كل فترة وأخرى، والثالثة وهي منطقة الذعر والمُظلة باللون الأحمر؛ وهي منطقة حساسة وخطيرة ولكنها شديدة الفاعلية ومثالها كما فعلت في التجربة الشخصية السابق ذكرها في قفزة الثقة فهذا تحول درامى كبير جداً ومختلف جداً عنى، ومثلها كمن لديه خوف غير طبيعى (فوبيا) من الحشرات والأفاعى فيُجبر على دخول غُرفة مليئة بما يخشاه أشد الخشية، وربما يعتمد القائمون على تغييره بإجبارة على لمسها أو صبها عليه صَباً.. الخ. ولأحظ معى أن كل تلك التجارب كان يمكن أن تُفرض بطريقة أخف وطاءة وبشكل تدريجى لكنها ستكون أقل تأثيراً وكفاءة من منطقة الذعر وهذا هو الفرق الجوهرى بين المنطقتين

(التعليم، الذعر)؛ فى الإسلوب والتأثير.
 إن كسر (دوائر الأمان) المحيطة بنا لهى أنجح
 وأسلس وأقصر طُريق لزيادة الثقة بالنفس. إنها
 دعوة فى لبها لكسر أصناماً صنعناها بأنفسنا
 حتى خشيناها حد الموت. والتغيير هو أساس
 الإنطلاق؛ فلتغير من طريقة عيشك بأكملها،
 جرب تعلم لغات جديدة، أو السفر لبلاد أو مدينة
 أخرى، أو حتى قم بممارسة رياضة غريبة عليك
 أشد البعد عن شخصيتك، ولو كنت تعاني من
 الفرع من التحدث أمام الجماهير ورهبة
 المسرح فجرب التحدث أمام أصدقائك المقربين
 وعائلتك ثم إتسع رؤيداً رؤيداً وهكذا تسير
 بالتدرج؛ مجدداً تلك الكلمة المميزة المشتركة
 فى قواسم العظماء؛ التدرج والرفق فى التغيير
 ولو بمقادير صغيرة؛ يشق ذلك الصنم المرعب
 الذى يمنعك من مواصلة حياتك حتى تنسفه.

كُن لَبِقاً:

ما شعورك لو تجشئ شخصاً بجانبك بصوتاً
عالى فاهراً فمة لإقصى الحلق وفى وجهك!
بالطبع لن تتمنى من أعماقك سوى شيئاً واحد
وحيد: ألا وهو صفة أثيرة على وجهة!
بكل أسف يغفل الكثير من الناس العديد من
السلوكيات والتفاصيل الدقيقة التى تصبح
بإهمالها أو بتغافلنا عنها من مسببات كُرة
وأبتعاد الناس عَنَّا. حيث يغفلون عن عمداً أو
عن غفلة الكثير والكثير من القيم التى إتفق
عليها الناس كأداة للإحترام فيما بينهم حتى
إستقرت وثبتت فى وجدانهم؛ بعضهم يُكنيها
"إتيكيت" وآخرون يُسمونها ذوقاً.. الخ أيا ما كان
تسميتها ليست مشكلتنا؛ فمأذمت تعلم ما أعنى
فلا تكثر بأى مُسمى هى.

وإذا كان الجميع مطالب بالحد الأدنى من
الذوقيات لإنه من الدين ومن فطرتنا الطبيعية
كَبشر؛ فإن هُنالك مُستوى آخر من الذوقيات

يخطف تلابيبنا وقلوبنا لا لشيئاً سوى للكلام
الطيب واللسان العذب العفيف الجميل؛ تأمل
معى: (تسلم إيدك، إية الجمال دة كلة، ماشاء الله
لبسك جميل اليوم، مُنتهى الشياكة... الخ)؛
وغيرها الكثير من الإطراءات المقبولة المهذبة
التي تجعل من يسمعها يتراقص قلبة فى نشوة
وفرح؛ وهذا ليس نفاقاً بل هو وَضْعاً لكل جميلاً
فى إطارة، ورفع لمعنويات فى زَمَانٍ تفشى فيه
القبح وانتشر.

هذا السلاح السرى لا يُحسن إستخدامة أحدهم
بدقة مُحترف؛ إلا وأخترق كُل قلب أمانة. وأنا
أشهد وأعترف أمامكم أنها فى أساسها موهبة
وذكاء من نوعاً آخر. وقد شاهدت بعينى من
يتكلم بذلك الكلام الجميل لكنة وهو ينطقها أشبه
بالآلة الصماء؛ مُصطنعة باردة المشاعر لا
تخرج من قلبة حتى تصل إلى قلوبنا، والكذب
فى المشاعر كما يقولون: مفضوح.
فلو كنت من هؤلاء المُوهوبون بالحديث؛ فهنيئاً

لك على نعمة كتلك أكرمك **الله** بها، أما لو كنت من أولئك المبتدئين فى هذا العالم؛ فانتبه جيداً لتلك النصائح حتى لا تتعثر وينكشف أمرك.
-أخرجها من قلبك:

لا تحاول أبداً التصنع فى حُبك للآخرين، لإنك مهما حاولت الكذب سيظهر ذلك لا محالة على وجهك وتعبيراتك. فلو كنت لا تحب أحدهم فأبتعد فوراً وأريح قلبك وعقلك، أما إذا اضطرتك الظروف فعاملهم على الأقل بالإحسان.

-المبالغة الفجة = الكذب!

لعلها أكثر الأخطاء التى نشاهدها فضاحة؛ هى محاولة المجاملة الفجة فى الثناء والمدح؛ فتجد من يصف المرأة العليلة بالحصان الآخاذ، ومن يُبالغ فى شكر طعاماً بكيفية كلمتين أو ثلاثة لا أنشودة كاملة.. الخ، كل تلك الامور مُفضوحة للدرجة التى وصلت أنة فى بلد مثل مصر تجد

وصفاً مُحددًا مُبتدراً لهذا الشخص تحديداً يُسمى
"بالبُكَاش" وهو يطلق على من يُضفى تصنعاً
فجاً في وصفة بشكل مبالغ فيه أقرب للكذب؛
فأحذر جيداً من الوقوع في فخ "البكش"!

-إِتساق لغة الجسد مع الكلام:

هنالك من يشكر في الطعام وهو يتلّكع في فمة،
أو من يشكر في زيك ومظهره وهو ينظر في
إِستعجال. فلا تنسى أن تُضفى روحاً في كلامك
بجسديك وأنت تتحدث، ولا تهمل لغة جسديك
وأنت تتكلم مُطلقاً.

نسأل الله أن يجعلنا من أهل النجاح والتوفيق،
والرضا عن الحال والترحال.. آمين

هدية الكتاب

ملحق خواطر ختامية

◀ فترة الشباب خاطفة وسريعة؛ حقيقة لن تشعر بمعانيها إلا بعد فوات الأوان، فانتبه وأحرص على تحقيق ما تستطيع من أهدافاً وأحلاماً؛ مُستغلاً فراغاً، وطاقة، وقوة لن تعود أبداً.

◀ حياتك.. قراراتك؛ فما زرعت ستحصد ثمارة، وما تكتبه سيقرء من بعدك. أنت وحدك من سيقرر أى حياة سيعيشها، وأى طريق ستخطو فيه...و"كُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا".

◀ مجنون هو من يُضيع وقته فى ما يُسمى الارتباط العاطفى الطفولى وحُب المراهقة غير الناضج؛ لآنة فى جميع الأحوال ليس أهلاً لة. فإذا لم تكن جاهزاً للزواج المباشر سواء كان ذلك لإسباباً إقتصادية أو إجتماعية أو حتى طبية فمن فضلك لا تُعلق قلبك وقلوب غيرك بمجهولاً قد يأتى أولاً يأتى من الأساس وبعلاقات إحتماالية فشلها أكبر من نجاحها لأنها غير مبنية على واقعية وحقيقة، فلا مصير

متوقع لها سوى الفشل بالإضافة بالطبع لجرح قلوب
وتشتت عقول وضياع مستقبل وتعليم مطلوب. لكل
شيء أوان؛ فلتنظر أولاً في تعليمك، ودراستك حتى
الإنهاء ومنها للعمل وتحقيق الذات ثم نبحت عن
زوجة نكمل معاً أحلامنا في الحياة؛ هذا هو الطريق
وتلك هي الصورة؛ وغير ذلك سرآب.

◀ لا تبحت عن إنسان كامل؛ سواء كان ذلك في
صديق أو زوجة أو زوج تبحت أي عنة؛ فلكل إنسان
مواطن جمالاً تجذبك وآخرى قبيحة تنفر منها، قد
يبهرك الجمال عند بحثك عن الكمال فيباغتك قبح
الأخلاق بلكمة على وجهك!. أنت نفسك ملئ حد
رأسك بالعيوب التي لو علت جبينك لفر منك كل من
يراك فرار الخائف من الجذام!، كل ما عليك أن
توازن بين موطنى (الحسن، والقُبْح)، فتجد ما مقدار
توازنة تستسيغة وتتعايش معه. **وَلِلّٰهِ** در من قال لنا
أن الباحث عن الكمال كالباحث عن السراب.

◀ علاقتك بربك هي أهم شيء في حياتك، فمنها تستمد
القوة وبة سُبْحانة ستواجه التحديات التي تنتظرك
لتنازلها. وفي فترة الشباب تزداد أهمية هذا التأكيد

عن أى وقتاً آخر؛ لأن من شب على شيئاً شاب عليه، ومن يتدرب على تقوى الله فى الصغر؛ يُحافظ عليها فى الكبر، وتأمل معى الجزاء المُعد لتلك النماذج من الشباب؛ فى هذا الحديث الشريف الذى يقول لنا عن أولئك السبعة الذين سيظلهم الله يوم لا ظل إلا ظلة ومنهم: (وشابٌ نشأ فى عبادة الله ..) .. يارب اجعلنا من هؤلاء.

◀ إحذر من أن تكون إمعة!؛ تُقلد هذا وتنطوى تحت شخصية ذاك، لقد خلقك الله بشخصيتك وتكوينك الخاص المُستقل، وكل ما عليك أن تكتشف قدراتك وتُعزز من ثقلها؛ كالماسة وهى تنتظر من يُشذبها من الأتربة والأغوال حتى تجلو لنظاريها، وما ذلك إلا اكتشاف لِيَتَاتى سِوى بالخبرات الحياتية الكثيفة، والقراءة المُتصلة، وبِقوة الشخصية وأستقلاليتهَا، والتوقف عن تقليد الآخرين؛ حينها ستجد ذاتك تنبسط على جسدك بشخصيك التى أردك الله أن تكون عليها لا أن يكون هواك عليها.

◀ العمر الرقمى مُجرد عدد؛ فقد شاهدت بعينى ابن العشرين شديد النضج، كثيف الإنجاز والنجاح، وبذات العين شاهدت ابن الثلاثين والأبعين بل

والخمسین شدید الغرقان فی التفاهات والعکس
بالعکس. إحدّر من الوقوع فی فخ الحُکم علی
الآخرین من تقييمك لسنوات حياة، فی المرة القادمة
إسأل السؤال الصحيح؛ وهو ماذا حققت فی حياتك
من إنجازات وأهداف؟؟ ومن ثم تحكم علیة من
خلالها.. لكن ماذا حققت أنت أيضاً فی حياتك؟
السؤال لك.

◀ قواعد للحفظ: تخطط بدون عرق وجهد = لا شی!
وجهد وعرق بدون خطة = فوضى!
سبیل النجاح لتحقيق الأهداف؛ هی خطة مُحكمة وجهد
وعرق يُرافقها.. هذا هو السبیل الوحيد ولا خيارات
أخرى مُتاحة!

◀ أن تكون غير إجتماعی(فی الحدود الآمنة)، أو أن
يكون عدد أصدقائك لا يتجاوز أعدادهم كف يدیک، لا
یعنی أنك سئ فی حاجة للتغير، فإذا كنت تشعر
بالراحة فی وضعك وتُبدع فی مكانك فأبقى علیة،
ولا تلتفت لمن یصرخ فی وجهك بضرورة أن
تتحرر. فالنظریات الحديثة تؤكد أن الإنطوائية
كالإنبساطیة؛ أنماطاً من الشخصیات لا أفضلیة
بینهم، والبشر جمیعهم یقعون ضمن مقياس بینهما

وما بينهما طبيعى وفعال، أما المطالب بالتغيير فهو المتطرف لاي من حدى المقياس. فيا أيها المنطوي في حدودك الأمانة كن كما أنت وأستمتع بحياتك ولا تكثر.

◀ إهتمامك بصحتك وأعتناك بجسدك فى الشباب؛ يُغنيك عن زيارات الأطباء فى الكبر ناهيك عن وجع الإعتماد على الغير فى أدق تفاصيل خصوصياتك بسبب عجزك عن فعلها بمفردك. أشياء صغيرة يُمكن لك أن تُغيرها فى حياتك الآن (منع الاكل السريع، التوقف عن التدخين، الرياضة البسيطة الدورية، تقليل الملح والسكر والكافيين والمشروبات الغازية لاقل درجة) كل ذلك يجعلك فى شباب مستمر.. فلا تتردد وأفعلها.

◀ القراءة فى عالم اليوم لم تعد ترفاً؛ فالصراع الان يشتد على الوظائف والمنح والنجاح، ولن ينجح فى هذا السباق الشرس سوى من تراكمت خبراته وأزداد فى علمة. ولم يجتمع كل ذلك سوى فى القراءة الهادفة البناءة. ومن الامور المساعدة على الإستمرارية هو وضع هدف للقراءة سنوياً والعمل على زيادته حسب قدرة كل شخص؛ فالقراءة

كمهارة ترتفع مع كثرة القراءة حتى تجد من يقرأ كتاباً بأكمله في ساعات قليلة دون مللاً أو كلل وربما إثنان أو ثلاثة!. لكن يجب ملاحظة أن يقرأ الشخص ما تريده نفسه وما يُحب وما لديه شغف به؛ خاصةً لو كان صاحبنا هذا مُبتدى في القراءة يحبو حتى لا ينفر منها ويبتعد، كما نُنبه على ضرورة الإمتناع التام عن صحف ومجلات النميمة وأخبار التافهات مثل أخبار الفن، وصراعات كرة القدم.. الخ؛ لأنها ليست بالأساس قراءة.. فانتبه.

◀ مواقع التواصل الإجتماعى ينطبق عليها قول **الله** تعالى في الخمر (إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا)؛ فلا تُكثر منها وتجنبها قدر الإستطاعة وأضبط ساعتك بجانبك على وقت تحدده لها؛ لأنها إدمان خطير وتُشغل بما لا ينفع.

◀ من علامات حُب الدنيا الإنكباب على الشراء من طعاماً، وشراباً، وملابس، وتكنولوجيا حديثة.. الخ؛ ومن خروج الدنيا من القلب؛ الزهد مع الإستمتاع بكل ما أحلة **الله** لنا دون جشعاً أو تكالب، أو لهث وراء المادة والتخزين. فأزهد في الدنيا بحكمة وبصيرة ولا تشتري كلما تشتهي حتى لان تنفقت منك شهوتك وتتمرد عليك نفسك وتركبك؛ فروضها بالعفاف والزهد، والنظر في الموجود

والرضا به.

◀ الرضا والقناعة لن يأتيا إلا بدوام النظر لإهل الفقر والكفاف، أو بزيارة المُستشفيات وأهلها، أو الموتى وديارهم؛ التفكر في كل هؤلاء يورث النفس من أعماقها أصول القناعة وأبواب الرضا، فلا تنظر بعد ذلك إلا لمن أعلى منك في الدين والأخلاق وفقط.

◀ مجنون هو من يعتقد أن أعمال المنزل من "تنظيف، وطبخ، وغسيل.. الخ" هي حكراً على بنات حواء وحسب!؛ هذه دعوة منى لكل شاب ورجل يقرء هذا الكلام أن يتعلم أكبر قدر ممكن من تلك "المهارات" كما أحب أن أسميها، إنها مهارات أساسية يجب على كل كُلم إنسان أن يتعلمها، فلا تتكبر عليها أو تستقصر أهميتها قبل أن تجد نفسك في لحظات ما وهي كثيرة وستحدث في حياتك، مُعتمداً بشكل كامل على نفسك؛ وقتها لن ينفعك دلع أم أو زوجة أو دليفري (!).

◀ يُربى السفر في الإنسان فقة الإعتماد على النفس من كافة فصوله، ويؤنس الإنسان بالله عز وجل، كما يُضيف للإنسان من التجارب ما لا تستطيع الكلمات أن تصفها، فأحرص كُل حيناً وآخر على السفر مُعتمداً على ذاتك قدر المستطاع تُدرك فوائدها.

◀ "إذا كنت تعتقد أنك صغير جداً لإحداث تأثيراً في هذا الكون؛ حاول أن تنام بوجود بعوضة!"...يا لها من حكمة صينية عظيمة.

◀ عندما تحرص على عدم خسارة أيّ أحد؛ تأكد أن موعد خسران ذاتك قد اقترب.

◀ تعلم التوفير والإقتصاد دون قنوتاً أو شح؛ فالحياة ليست دائماً مُبسطة الإيدى لنا؛ بل هي خليط من مد وجذر، آخذ وعطاء؛ فحافظ على مبلغ تستقطعة جانباً تواجه به أيامك وقديماً قالو لنا: "القرش الابيض ينفع في اليوم الاسود!".

◀ الزواج مسئولية كبيرة وتجربة حياتية جلية؛ تحتاج لتأني في الخطوات، وأنضباطاً في المفاهيم؛ فلا تتسرع باهوجاج مُندفع نحو زواج بدون تأني وتحقيق وشعور براحة وتقارب. وبعضهم يتعجل كالاھوج خوفاً من فوبيا عدم اللحاق بما ينعثوة "قطار الزواج!"، فالزواج الناجح يبدأ من الاختيار الناجح بأساس صحيح؛ فلو صلح الأساس لصلح العمل كله، ولو فسد لفسد؛ فانتبه.

◀ إنهماك بالتكنولوجيا الحديثة والعلاقات الإلكترونية خلف

الآثير على حساب العلاقات الفعلية على أرض الواقع
مأساة وندم لن تشعر به إلا عند رحيلهم المفاجئ، أوقات
مرح مع الأجداد أو حوار باسم مع والدين يُغنيك عن كل
تلك الاضواء البيضاء المزيفة؛ فأحذر.

◀ الأكل المنزلي؛ هو أساس كل خير، وفوائد للجسد والعقل
وتزداد منافع بالتجمع العائلي لتناول. أما أكل الشوارع
وما يُسمى (بالفاست\الفاست فود) فيُسمم كل ذلك الجسد
بالأمراض ويُبلد العقل ويُثقل الروح فابتعد عن كل ذلك
الفساد وأحفظ جسدك، وعقلك.

◀ العمل التطوعي ليس فضلاً منك، أو مِنة، بل أنت من
تحتاج إليه؛ فهو يُربى عضلات الحنان، ويزيد نورانية
الخير في القلوب حتى تنبت وتزدهر، كما يُكسب خبرات
جديدة، ويعزز من الثقة بالنفسك بشدة، ساعات قليلة في
الأسبوع ليسوا بكثير؛ فبادر ولا تتردد .

◀ للزهد في هذه الدنيا؛ أربعة طرق لم أجد أسرع منها:
فالأولى بالصيام المتواصل، والثانية بالذكر الكثيف،
والثالثة بالصمت الطويل وبقلة الكلام، وأخيراً وليس
آخرًا بالتدبر في الموت وأهله؛ هؤلاء أربعة لمن أراد
الطريق والتحقيق.

◀ احترام وتوقير كبار السن بكل سبيل ممكن ليس فضلاً منك أو منة عليهم؛ بل هو الواجب والفرص فتأدب وأصبر عليهم بكافة الصور والسبل وأحتسب أجرك **لله**. قبل أن تجد الكأس قد دار عليك وتتجرعة؛ "**الله** الذي خَلَقَكُمْ مِّنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ".

◀ للتأمل: (مَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الْآخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِي حَرْثِهِ وَمَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ نَّصِيبٍ)

◀ لا تبحث عن الشهرة ولا تجرى خلفها؛ لأنها مهلكة وكل من ذاقها حكى لنا كيف أنها إبتلاء محض؛ لا يقوى على تحمل مسئولياتها سوى قلة القلة، ولا يغرنك الأضواء والبريق فأصحابها المتقين في قلق دائم؛ خوفاً من زلل هنا أو هناك يتبعهم فية الآلاف إن لم يكن ملايين المعجبين والمتابعين؛ (لِيَحْمِلُوا أَوْزَارَهُمْ كَامِلَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَمِنْ أَوْزَارِ الَّذِينَ يُضِلُّونَهُمْ بِغَيْرِ عِلْمٍ).

◀ ما من مرة أفتش فيها في أسرار أهل النجاح والتميز؛ إلا وأجد سمة بارزة لهم جميعاً؛ ألا وهي أنهم من أهل الصباح عملاً وكداً، وبالليل نوماً وأستقراراً لا العكس؛ فمن يترك خيرات الصباح ونسائم الفجر مسكين

محروم من تلمس أنواره وأرزاقه، وكل من تذوق عرف،
فالبركة في هذه الاوقات أكثر، والبال أهدء والنفس
أسكن. ولمن إعتاد السهر فبالترج الأسبوعى ولو لربع
ساعة أقل حتى تجد نفسك ذات يوم من أهل: (وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ
لِبَاساً .. وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشاً).

◀ ملحدون حتى تسقط الطائرة، مُتكبرون حتى يأتى
المرض، زاهدون حتى يأتىهم المال، عاشقون حتى يأتى
الزواج\الأبناء، طُغاة حتى يُدركهم الموت!
أهل اللحظات الاخيرة يُبعثون على نهايتهم، فلا تستمسك
بنفسك حتى تغيب عن مراجعة مبادئك كل حين. لا أحد
فوق المراجعة تحت هذه السماء، ولا أحد يتوقف عن
التعلم من أخطائه، لست نبياً مرسلأ ولا معصوماً تجرى
من تحتك الخيرات؛ فراجع نفسك كل حين وآخر.

◀ الحياة أبدأ ما كانت مفروشة بالورود، ما كانت أبدأ داراً
للرفاهية والدلع، بل عهدناها إبتلائات وخيرات، سنين
بلاء وأخرى رخاء، لحظات من الفرح وتلك من الترح؛
فَعِشْهَا بتقلباتها وتقبل إبتلائتها برضا وقناعة وبصيرة
العارف لهذه الحياة عجيبة الأحوال والصفات؛ تكن أسعد
الناس ألم تسمع قول الله تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ
فِي كَبَدٍ).

◀ راحة النفس تكمن فى البساطة؛ بساطة الحال من عيش

وسكن وملبس وطعام.. الخ، فلا تُكثر من التخزين والإكتناز فى المتاع والمتعلقات من حولك؛ فهى من أشر ما يتكالب على النفس فترهقة وتُغمية؛ فخفف مما حولك قدر المستطاع تجد الراحة حيث كان.

◀ "من يعمل ليس لديه وقت للدموع" ليست مجرد حكمة بليغة يتداولها العامة؛ بل أطروحة عميقة أكدتها العلوم والأبحاث ومن قبل تجارب الحياة. فإذا تكالبت عليك الهموم فسارع بالعمل النافع بكافة أشكاله، وشغل الأوقات بدقائقها وثوانيتها وستنبهر بسرعة إنكشاف صدرك وسرعة إنكشاف أحوال نفسك.. وقديماً قالوا أن العقل الفارغ هو موطن الشيطان وأنا أعتقد ذلك تمام التمام.

◀ لإكتشاف الموهبة أربعة طرق لم نجد أكثر منها نفعاً؛ فالأولى: بالتجربة المكثفة وإكتشاف كافة المجالات والنواحى فى شتى الأفرع والاتجاهات. وعند الشعور بالعجز أو عدم الراحة ننتقل للمجال الذى يليه وهكذا ننتقل من نشاطاً لآخر.

والثانية: بالإستقرار المحسوب على المجال والفرع المستنتج من الخطوة الاولى مع العرض على مُتخصصين، ومُحايدين|مُحترفين فى المجال للتقييم وإعطاء الراى .

والثالثة: فبالإستماع لراى المتخصصين بأهمية ووعى

والأهم بتقبل ومرونة لا بمعاندة وكبر.
والرابعة: بالثبات على الموهبة والمُضى قدماً في السير
عليها، والعمل فوراً على تنميتها وهي أهم مرحلة؛
فموهبة دون عمل هي والعدم سواء!.

◀ التجارب المؤلمة تُعلمك حقيقة الحياة؛ فتقوى عزيمتك
وتشد عضدك، فليست كلها شراً خالصاً محضاً يُحيط بك،
كما تتعلم منها الإستمتاع بتفاصيل الحياة وأن تشكر **الله**
جيداً على نعمة التي أغدق عليك بها؛ بعد إختبار جوانبها
المُظلمة وأرتشاف لحظات الفقد.

◀ "ليست السرعة مهمة ما دُمت تسير"..حكمة ألمانية
عميقة يحتاجها كل سائر على طريق أحلامه وأهدافه؛
فكما أقول دوماً لحظات البطئ والكسل وفقدان الحماس
آتية آتية لا محالة.

فهي طبيعة إنسانية محضة؛ لأن النفس تعلو وتخبو،
ترتفع وتهبط. ولا يجب أن يدعونا ذلك إلى حُزنٍ كان أو
كدر، لأن ما يجب أن يستقر في الوجدان هو أهمية عدم
التوقف بأي صورة كانت على السير؛ لأن النجاح يتأتى
بالصبر والمُجاهدة، والصعود درجة درجة وهذا هو سر
النجاح الاعظم ..الإستمرارية ولو ببطئ.

◀ إبتعد عن أصدقاء الخسف من الهمم والخط والإستهزاء

من الأحلام العالية؛ إبتعد عنهم فهم لا يقلون سوءاً
وضرر عن أصدقاء السوء والفساد. ولو كانوا ممن لا
تستطيع مفارقتهم من أهل وما شابة؛ فألجم لسانك أمامهم
عن أحلامك وأهدافك حتى تهل بشائر نجاحك فتستعصى
على تأثير أى شامت أو حاقد أو هادم.

◀ الحركة تجلب حركة، والعمل يجلب عمل، والنجاح يجلب
نجاح؛ إبدء ولو بأقل مما تتمنى وتشتهى ولا تستهين
بأى خطوة تخطوها فى طريقك نحو النجاح؛ وستفتح تلك
الخطوة أبواباً لن تصل إليك أبداً وأنت جليس مقعدك،
تحرك بجِد وأجتهد يتحرك معك رزقك أينما رحلت.

◀ دائرة الامان (comfort zone)؛ هى أخطر بلاء
معنوى يواجه النفس البشرية، ويهدد أى بناء ناجح
عليها، لإننا إتكأنا عليها حتى تبلدنا؛ لتفعل شيئاً تخاف
منة كل يوم، لِتُجدد من حياتك كل فترة حتى ولو كانت
تلك الخطوة بِتحريك قطعة أثاث من مكاناً لآخر فى
غرفتك، إكسر النمطية وجرب ولا تخشى من
الفشل.. تحرر الان!

◀ " إذا كُنْتَ فى أَمراً فَكُنْ فىة "؛ حكمة عظيمة يُقدمها لنا
الإمام -على كرم الله وجهه- يُناظرها فى مُصطلحات
البسطاء من كون "صاحب البالين كذاب"؛ وهذا ما أثبتة
الإختبارات السلوكية؛ فى كون التركيز لا يتقاسم على

إثنين فما أن يدخل أحدهم العقل حتى يفر الآخر فراراً.
فحدد ما تتوى فعلة جيداً وأستقر عليه ولا تلتفت يميناً
ولا يساراً فتشتت نفسك ويضيع مجهودك، وهى واحدة
من أدق أسرار الناجحين والنجاح، فهم أقواماً مثلنا لا
يختلفون عنا سوى بتركيزهم الحاد على أهدافهم. وهذا
التركيز دون تشتت هو ما يولد الشغف والحماس وهم
وقوداً الرحلة وزادها الأساسى نحو خط النهاية؛ وأسأل
نفسى كم من الأهداف تمزقت، وكم من الاحلام دُمرت
بسبب وقوداً قد نفذ من صدور؟!

◀ تيقن من صميم قلبك، ودواخل نفسك؛ أن إختيار **الله** لك
هو الخير كله من بدايته وحتى مُستقر مُنتهاة. نعم قد
تعمينا غفلتنا، وكثافة تعلقتنا، وقلة بصيرتنا عن إدراك
مواطن الحكم فى المنع هنا أو العطاء هناك؛ وما ذلك إلا
لخفوت أنوار البصيرة عن الفهم بتكالب الشهوات على
النفس والانغماس فى الدنيا ومتاعها وتأمل معى جيداً
فى هذا الاثر الحكيم:

"إِنَّ مِنْ عِبَادِي الْمُؤْمِنِينَ مَنْ لَا يَصْلُحُ إِيْمَانُهُ إِلَّا بِالْغِنَى،
وَلَوْ أَفْقَرْتُهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ، وَإِنْ مِنْ عِبَادِي الْمُؤْمِنِينَ مَنْ لَا
يَصْلُحُ إِيْمَانُهُ إِلَّا الْفَقْرَ، فَلَوْ بَسَطْتُ لَهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ، وَإِنْ
مِنْ عِبَادِي الْمُؤْمِنِينَ مَنْ لَا يَصْلُحُ إِيْمَانُهُ إِلَّا الصَّحَّةَ،
وَلَوْ أَسْقَمْتُهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ، وَإِنْ مِنْ عِبَادِي الْمُؤْمِنِينَ مَنْ لَا
يَصْلُحُ إِيْمَانُهُ إِلَّا السَّقَمَ، وَلَوْ أَصَحَّحْتُهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ، إِنْ
أَدْبَرُ عِبَادِي بِقُلُوبِهِمْ، إِنْ عِلِمٌ خَيْرٌ"؛ فقط ثق **بالله** وثق

بإختياراته، تعلق بحبال وصالة وأستمسك بمعلقات رجائه؛ **فالله** لن يضيعنا أبداً ما دمنا تعلقنا به..تيقن.

◀ لو سألني سائل عن واحدة من أعظم كنوز الدنيا أختارها؛ لقلت لة على الفور صلاة الإستخارة دون تردد أو ريب! إنها واحدة من أعظم أبواب الخير ولا يتركها سوى من غفل عنها إهمالاً كان منة أو إستخفافاً بها، فهي من الكنوز التي من ذاق طعمها وشاهد أسرارها ما تركها أبداً؛ فالإستخارة تُعزز الثقة في **الله** و**بالله** وترفع أنوار البصيرة وتنقل الإختيار إلى الحكيم العليم وكلنا يعلم كيف كانوا في أوائل الإسلام يُقيمونها ولو على شراء نعل أو طعاماً تعظيماً لقيمتها وعرفانا بأهميتها؛ فلا تهجر خيرها.

◀ الحسد لا يعود بالنار إلا على أهلة؛ حيث يحرق الصدور، وينغص المعيشة، ويطمس الرضا في القلوب. وقد جالست مع من أدعى للحسد سواء كان في شهرة أو مال أو علم أو جمال؛ فما وجدت وارااء نعيمهم تلك إلا إبتلائات عظيمة ومحن جلييلة خلف كل هذا الستار الكثيف من البريق واللمعان موضع الحسد والعجب؛ وحينها إزداد يقيني أن **الله** لا يُعطي عبثاً بل بعطاء حكيم دقيق. فلو أعطاك مال من تحسدة لطغوت، ولو أعطاك عِلْمة أو جمالة لتكبرت، ولو أعطاك شهرة لَضَلَّت وأضللت وتأمل في حال الدنيا ترى عجباً، وأنظر لمن أسفل منك

ترث من القناعة والرضا أطنان.

◀ مسكين من يرى الزرق مالاً وفقط؛ فراحة البال رزق، وسرعة إستيعاب العلم رزق، والهداية لسنة غائبة أو لذكر تستقيم على دروبة لهو من أطيب الأرزاق، بل وتأمل نسمة الهواء العليل التي تلفح وجهك فتصيبك بالسعادة والإطمئنان لهى أيضاً من الرزق!. كم أن الرزق له حكم لا نعلمها؛ فتلك آتاها الجمال الباهر لكنها مع كل هذا عاجزة عن الإنجاب، وأخرى دميمة الوجه كثيرة العيال، وذاك أعطاء العلم وحجب عنة المال، وذاك لة المال وحجب عنة العلم، وهذا اعطاء الإثنين وحجب عنة الأبناء... الخ. وغيرها الكثير والكثير من أحوال الدنيا العجيبة؛ فأنظر إلى الصورة الكاملة وأستمع بتفاصيل رزقك الدقيقة الجميلة.

◀ "كل شى سيمر.. وكل حال يزول" كلام عميق المعانى قرر أحدهم أن ينقشه على خاتمة الذى فى يده؛ وكلما مرت به الحياة بتجاربها وتقلباتها السارة قبل الضارة نظر إلى خاتمة وتفحصه؛ حتى لا ينجذب فى تيار من الأوهام المبالغ فيها. فكل شى سيمر.. كل صراعتنا ستنتهى وستفنى، كل شى سيمر.. وأفراحنا وأحزاننا ستمحها ذاكرتنا رويداً رويداً إلى حافة النسيان، كل شى سيمر.. وأصدقائنا وأحبابنا وحتى أعدائنا سيرحلون الواحد تلو الآخر شئنا ذلك أم أبينا.

لو أدركنا تلك الحقائق جيداً؛ كيف ستتحوّل الحياة في أعيننا، وكيف سيتحوّل الكُرّة الذي في قلوبنا إلى رحمة، كيف سنحرص على أحبائنا من موتاً مُفاجئ يقترب.. كيف وكيف وهكذا عاهدتنا الحياة سنين بلاء وسنين رخاء، أوقات فرح وآخري من الترح، فعشها متيقن ببصيرة من حتمية فنائها وفناء كل لحظة داخلها.. كل شئ سيمر **والله** وحدة هو الباقي سبحانه؛ ولا حول ولا قوة إلا **بالله**.

◀ ليس فقط كثرة الجلوس على الإنترنت تُهدر الوقت وتُشتت المجهود، وتقذف بالاحلام والخطط لقارعة الطريق؛ بل أكدت لنا الأبحاث رسمياً -بالإضافة لكل ما سبق- مَسئولية الإنترنت المُباشرة بالإصابة بالإكتئاب وغموم النفس، كما تم إثبات الدور السلبي الذي يلعبه في إفراغ الطاقة وأستهلاكها من الجسد. وللأسف أضحى اليوم الإنترنت مُتاحاً "أكثر مما يجب"؛ فهو في يد الطفل الرضيع يلهو به -وهذا إجرام من والدين غير مسئولين-، كما في يد الشباب والكبار متاحاً على الدوام بين جنبات أيديهم حتى وصلنا إلى مرحلة الإدمان؛ والتي تكون من نتائجها الكثير من المشاكل مما سبق ذكره آنفاً؛ ولمن أراد الخلاص أضع بين أيديكم خلاصة الخروج من هذا الإدمان:

ضع أمامك دائماً هذا السؤال: (ماذا أريد بدخولي على الإنترنت؟) .. لتكون إجابتك من عدة نقاط في ورقة

تضعها بجانبك، وما إن تنتهي من نقطة حتى تعاجلها بالشطب من ورقتك.

خصص لكل مهمة مدة زمنية مُحددة قد تزيد قليلاً أو تنقص بجانب الورقة، ولا تسمح لنفسك بتجاوزها إلا في قليلاً.

إضبط بجانبك منبه الهاتف بِمدة الجلوس على الإنترنت، وما إن ينطلق قم فوراً وأغلق ما بين يديك، على أن يكون المتبقى من مهمات على رأس مُهمات الفترة التالية.

كن ذكياً.. ولا تقم بتقليل جلوسك فجأة من ثمانية ساعات لساعة؛ حتى لا تتعرض لإعراض إنسحابية مُتوقعة وأكيدة من الإدمان فتنتكس. بل سر بالتدريج؛ كأن تُقلل ربع ساعة كل أسبوع وهكذا حتى الوصول إلى الوقت الطبيعي.

قم بِخلق فترات صيام عن الإنترنت كل إسبوع ولو ليوم؛ تستمتع فيها بالعلاقات الحقيقية وتتشجع على التخلي عنة لفترات أطول، كما يمكنك أن تجرب في مرة أن تستبدل هاتفك العصري بأخر لا يسمح بالإنترنت أو لا تشترك بـإنترنت مُتحرك تابع لشركات الاتصالات المحلية وأعتمد على الإنترنت الثابت المنزلي؛ فتفقد الإتصال كلما خرجت من المنزل؛ هذه افكار لمن أراد التغيير الحقيقي وهناك المزيد لمن أراد. لم يتبقى في النهاية سوى أن نقول أن علاقات الإنترنت وهمية ولا تغنى عن

اللقاء الفعلى الودود الدافئ؛ مهما بلغت حرارة التواصل
الإلكترونى فحُضن القريب أو الصديق لا يُقارن "بلايك"
أو بقلب أحمر إلكترونى مُصطنع يرسله لك؛ فأنتبه.

◀ لقد فتح لنا التعلم الذاتى والتعليم عن بُعد أبواب من
المُستقبل المشرق عبر زيادة معرفه وثقل المهارات،
وتعزيز البناء المهنى والأكاديمى. فالتعلم الذاتى مزايا لا
حصر لها ولا عدد؛ فيكفى أن المواد فى أغلبها
مجاني أشبه مجاني كما تتنوع من حيث الكم والكيف
وفى شتى العلوم والمعارف؛ ومع كل تلك المزايا يبقى
أبرز عيوبها قلة الدوافع نحو الإستمرارية؛ بحذف
المساعد الخارجى الدافع للإستمرار؛ فهنا لا يوجد أستاذ
يراقب ولا وقت يقيم تجربة التعلم. فالدوافع كلها داخلية
على الشخص المُتعلم نفسه والتجربة علمتنا أن القليل
منا من يستطيع السير بمفرده وحيداً فى شق طريق
أحلامه ونظراً للأهمية القصوى للتعلم الذاتى -والى حين
حديث مُنفرد وبإستفاضة عنة-؛ لنضع بعضاً من
الأسس المركزية لمن يقرر خوض تجربة التعلم الذاتى:
على المبتدئ فى التعلم الذاتى بمفرده؛ أن يبدء بمادة
خفيفة، سهلة التناول والهضم قدر الامكان، كما يحرص
أشد الحرص أن يبدء بمقرر دراسى لا يجاوز مدة
دراسة شهرأ على أقصى تقدير بحيث ينتهى من
دراسة المادة أو المبحث ويشعر بقيمة النجاح والتعلم
فيتشجع لدروس أطول نفساً وبالأ ووقتاً.

ضرورة تحلى المتعلم ذاتياً بقيم النظام والتنظيم فى مجهودة ووقته؛ لأن مواعيدك أنت من ستفرضها ولا يوجد من يعينك عليها سوى نفسك، ومن يعانى النمط الفوضاوى والمهمل سيعانى كثيراً ويسخط على نظام التعليم الذاتى كله فيهجرة ويلعن التجربة وأقول لة إلعن فوضتك أولاً وأخيراً فهى سبب فشلك!

يجب على المتعلم الذاتى أن يتعلم أولاً قول لا! فحيث أنه وحيداً بلا معين وفى عالم ملئ بالإغراءات المشتتة فإن تعلم قول لا، وأن يحسم ما يشتتة بالرفض فى وقت دراسة بشكل حاد وقوى وذلك قبل أن يبدأ رحلة التعلم من هنا وتنهل عليه تقاطعات كثيرة والمشتتات من هنا فتتغص عليه عملية التلقى.

حدد المادة موضع التعلم ..ولا تتركها أبداً؛ فالبعض قد يتحمس لمادة ثم ما ليبت أن يخفت شغفة نحوها فيتركها ليدخل لآخرى فآخرى فآخرى ! وربما كان ذلك بسبب عدم وجود جدية أو وجود رقيب؛ إلا أن الأمر يُدمر بنية التعلم ويسبب التشتت والضياع فى منتصف الطريق؛ إحرص على التدقيق قبل الدخول فى المادة موضع التعلم ولا تتركها أبداً حتى نهايتها مهما كانت الاسباب. بعد تلك الخطوات ستصبح تجربة التعلم الذاتى أسهل وأكثر فاعلية عن ذى قبل ..لكن أين الهمم العالية؟

◀ حكمة صحية قديمة: إفطر إفطار الملوك، وتناول غذاء

الأمراء، وأجعل عشاءك عشاء الفقراء.
 وأطباء اليوم يصرخون: إحذروا السموم البيضاء الثلاثة
 (الدقيق، والسكر، والملح).
 ◀ (يشقى المرء إذا زاد عن حجمة)؛ حكمة مجهولة عميقة
 الشأن، أضحى العثور على مُستمسك بها في زماننا هذا
 من ندرة النوادر!؛ فبعضهم يستسيغ لقب "دكتور"
 فيُلصق الدال بجوارِ إسمه دون أن يكون مُحقّ وأهلاً
 لتلك المكانة، وبعضهم يصيح مُتفاخراً بمنصب أو بعلماً
 لا يفقه عنهم شئ، وآخر بحسب ونسب كاذبين... الخ
 حيث متوالية طويلة من الكذب والخداع من أجل شهرة
 زائفة وبريقاً كاذب، والاسوء؛ حالة من الشقاء الدائم
 جراء ذلك التضخم الكاذب في الحجم؛ فالدكتور يرتفع
 سقف التوقعات منة، والعالم الكاذب في مجال سيجد يوماً
 من يسأله فية، ومن يدعى المنصب سيجد من يسعى
 خلفه أملاً في التعرض لبريق منصبة وبما يطلب منة
 شيئاً من بركاته!... الخ. سيعيش في ضنك وشقاء وقلق
 دائم وصراع داخلي مُخيف من إفتضاح أمره وخسوف
 نظرات الآخرين له ومن مسئولية ثقيلة لا يقوى على
 حملها. من أجل كل ذلك وأكثر خفف عن كاهلك كل هذه
 المظاهر الخادعة بصدقك مع ذاتك؛ لأن كل هذا الخداع
 نتيجة ذبول ثقتك وإنعدام شخصيتك. فليس عيباً أن تقول
 لمن أضفى عليك درجة عليمة بالخطأ: (عفواً لم أحصل
 على درجة الدكتوراة)، وليس عيباً أن تسكن في حي فقير
 أو في منصب وعمل على درجة من البساطة. فإياك

والتجمل الكاذب لإننة من أشر أبواب الكذب.

◀ جعلنا أمة وسطة فحولناها إلى أمة متطرفة من المآكل والمشرب والملبس وصولاً للإفكار والإيدلوجيات. كانت أفكارنا بسيطة واضحة محددة فعقدناها وشتتناها؛ فتشتتنا نحن وتحزبنا فتصارعنا وقتلنا وأقتتلنا. لقد تحدد لنا الطريق منذ البداية (الوسطية والاعتدال)؛ وكان المطلوب منا فقط السير على هذا الطريق المرسوم؛ لكننا عوضاً عن ذلك أخذنا الخط المستقيم فلوينا يميناً ويساراً.

كل واحد منا مطالب بالعودة بخطة المنحنى نحو نقطة المنتصف المستقيم؛ لقد أضحى الإنسان مُعذباً من صنع يديه، يعيش محتاطاً مترحلاً من سجن إلى آخر.. سجون صنعناها بأنفسنا ودخلناها بكامل إرادتنا. الحياة قصيرة لن نعيشها مرة أخرى تتطلب منا مغامرة نحو الحرية.. حرية تتبع من الفرد وتنتهي بالمجتمع.

◀ وفي ختام نصائحنا وبوصول رحلتنا لشاطئ النهاية؛ أود أن أختتم وصالنا الممتد بحكمة عظيمة جليلة الشأن قالها بليغ المعنى والمعنى الإمام على -كرم الله وجهه-؛ وقد إرتائيت أن أختتم بها حديثي معكم تأكيداً على عظمها وشموليته، على أمل لقاء آخر أسأل الله أن يجعله في

القريب العاجل.
والسلام عليكم ورحمة **الله** وبركاته.

قال الإمام على لإبنة وهو يعظة:
يا بني ذقت الطيبات.. فلم أذق أطيب من العافية!
وذقت المرارات.. فلم أجد أمر من الحاجة إلى الناس!
ونقلت الحديد... فلم أجد أثقل من الدين!
وتوحشت في البرية والجبال.. فلم أرَ أوحش من قرين
السوء!
ورأيت الأغنياء.. فلم أجد أغنى من القنوع!
وأكلت الصبر وذقت الاذى.. فلم أرَ شيئاً أقسى من
الفقر!
وعاداني الأعداء.. فلم أجد أعدى من نفسي إذا جهلت!
ولبست الثياب الفاخرة.. فلم ألبس شيئاً أجمل من
التقوى!

تمت بحمد **الله** وتوفيقه.

مصطفى جمال إسماعيل

