

الفصل الثالث إدارة النزات

الحكمة أن تميز بين الذي تعرفه والذي تجهله

obeikandi.com

الآليات

ونعنى بإدارة الذات : الطرق والوسائل التى تعين المرء على الاستفادة القصوى من وقته فى تحقيق أهدافه وخلق التوازن فى حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف.

إن أول طريق النجاح فى الحياة هو نجاحك فى إدارة ذاتك والتعامل مع نفسك بفعالية، وإن الفشل مع النفس يؤدي غالباً إلى الفشل فى الحياة عمومًا وربما إلى الفشل فى الآخرة والعياذ بالله (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) ، والتغيير قد يكون إيجابيًا للأفضل، وقد يكون سلبيًا للأسوأ، وقد يظهر لنا أن بعض الناس نجح فى الحياة وإن فشل فى إدارة ذاته .

والحقيقة إن ذلك وهم خادع وطلاء ظاهر تحته الشقاء والتعاسة التى ستتكشف عند أول هزة وبؤس النجاح المزعوم الذى فى داخل صاحبه غياهب من الشقاء وأكداس من التعاسة وإن مرحت بصاحبه المراكب الفارهة وتبوأ فى نظر الناس المناصب العالية أو امتلك الثروات الطائلة .

بعض القواعد العامة

ونذكر بعض القواعد العامة التى إذا حولها الإنسان إلى عمل فى حياته تحقق له بإذن الله ما يُمكن أن نطلق عليه إدارة الذات بفعالية :

١- أَدِّ حقوق الله - سبحانه وتعالى - عليك واستعن به فيما ينوبك من أمور الحياة (إياك نعبد وإياك نستعين) ؛ لأن الإنسان إذا أصلح ما بينه وبين ربه أصلح الله له أمور حياته، وإذا تعرف الإنسان إلى ربه وقت الرخاء وجدده وقت الشدة

(احفظ الله يحفظك) ومن ضيع حقوق ربه فهو لما سواها أضيع (نسوا الله فانساهم).

ورحم الله القائل: (في القلب شعث لا يلمّه إلا الإقبال على الله ، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأنس به ، وفيه حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته ، وفيه قلق لا يسكنه إلا الفرار إليه ، وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته والإنابة إليه ودوام ذكره وصدق الإخلاص له ولو أعطى الدنيا وما فيها لم تُسد تلك الفاقة أبدًا).

كن مع الله يكن معك ، وحيثُذ فلن تحيب سعيك إن شاء الله .

٢- أملأ ذهنك بالتفاؤل وتوقع النجاح بإذن الله ، وليكن الاستبشار دائمًا ، مسيطرًا على فكرك وشعورك (بشروا ولا تنفروا) .

٣- عوّد نفسك على أن تكون أهدافك في كل عمل تقوم به سامية واضحة كما تقدم معنا في الحديث عن الأهداف .

٤- ألزم نفسك بالتخطيط لأمر حياتك المختلفة وابتعد عن الفوضى والارتجالية في أعمالك قدر الإمكان ، نظم جهتك واتجه لهدف واضح محدد واحذر الفوضى في مسيرتك لهدفك ، وقد تقدم الحديث عن التخطيط في الحياة .

٥- حوّل خططك في السعي نحو أهدافك إلى عمل ملموس وواضح حي ، وابتعد عن التسويف والبطالة .

٦- احذر من ضياع شيء من وقتك دون عمل فهو ضياع الحياة ، واحرص على أن تتقدم نحو أهدافك كل يوم ولو خطوة واحدة ، فمن سار على الدرب وصل .

٧- نظم أمورك بكتابة مواعيدك والتزاماتك والتعود على حفظها ، وكذلك تنظيم وتصنيف أشياءك في منزلك ومكتبك وسيارتك وغيرها بطريقة مناسبة تسهل عليك التعامل معها .

٨- قاوم محاولات النفس للهروب من الأعمال الجادة المهمة إلى المتعة واللهو باستمرار .

٩- لا تنسى أن الأعمال أكثر من الأوقات ، وحيثُذ فإياك أن تضع أوقاتك في التوافه من الأمور بل قدم الأهم من الأعمال على ما سواه .

١٠- ليكن شعارك المبادرة والمصارعة إلى كل خير ومفيد مضى لا يعود أبدًا والحياة سباق وهى أقصر من أن تنتظر أو تؤجل أو تسوف فيها .

١١- إذا رأيت من عاداتك سيئًا أو معوقًا عن التقدم لأهدافك فعالجه واستبدله بخير منه، ولا يكن للعادات عليك من سلطان إلا بقدر ما فيها من حق ونفع، والعادة هى ما يفعله الإنسان بصورة آلية متكررة دون جهد فكرى أو مشقة بدنية والعادات مكتسبة ؛ ولذلك يُمكن تغييرها واستبدالها عند الحاجة لذلك، وإن كان فى الأمر مشقة، فمن عودَ نفسه فعل الخير والعمل والإنتاج اعتاد ذلك، ومن عودَها الفساد فى الأرض أو البطالة والكسل والخمول اعتاد ذلك .

١٢- اجعل القيم والمبادئ الاعتقادية فوق المساومات ولتكن موجهة لكل نشاط فى حياتك ، وإن لم تكن كذلك والعياذ بالله فأنت أول من يحتقر نفسك وإن يملك الآخرون ومدحوا .

١٣- احذر النفاق بجميع صورته وأشكاله، وأصدع بكلمة الحق بأدب وعفة وصدق ونَمَّ فى نفسك القدرة على الحسم عند مفترق الطرق بين الحق والباطل .

١٤- واجه نتائج أعمالك بشجاعة وصبر وثبات ومسئولية محتسبًا كل ما يصيبك عند ربك، ولتعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك رفعت الأقلام وجفت الصحف، واحذر من كثرة الشكوى والضجر فهما من صفات الضعفاء) شر ما فى الرجل شح هالع وجبن خالغ) (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب) .

١٥- لا تجعل شخصيتك كالزجاج الشفاف الذى يسهل كشف ما وراءه ومعرفة حقيقته، لكل عابر سبيل، ففى الحياة الكثير من الفضوليين والمتطفلين بل والأشرار، واجعل لذلك بابًا موثقًا وحارسًا أمينًا يأتمر بأمرك فيفتح ذلك فى الوقت المناسب وبالقدر المناسب ولمن هو أهل لذلك ويغلق عند الحاجة لذلك وهذا يستدعى منك أن تتمرّن على ضبط مشاعرك وأحاسيسك وعدم الاسترسال فى إبرازها ما لم يكن فى ذلك مصلحة، وإن تحتفظ بهدوئك ورياسة جأشك فى المواقف المثيرة والجادة، وأن تختار كلماتك بعناية فيها، وخلاصة القول ليكن التعبير عن اشتعال عواطفك مدروسًا .

١٦- اجعل مثلك الأعلى وقدوتك الدائم محمدًا صلى الله عليه وسلم إذ أنه هو الذى بلغ أعلى درجات الكمال الإنسانى، ولن تبحث عن حل لمشكلة فى أى جانب من جوانب حياتك إلا وجدت ذلك الحل فى سيرته العطرة صلى الله عليه وسلم، وهذا يستدعى منك أن تكون دائم المطالعة لسيرته والبحث فى طريقته .

١٧- تسلّح بروح الفكاهة والمرح دائمًا من غير إسفاف ولا مبالغة ، وإذا داهمتك الخطوب فابتسم لها ؛ لأن الحزن والتفطيم منهكان للنفس منهكان للجسد مشوشان للفكر .

١٨- احذر من الخيال الجامح المحلّق فى سماء الأوهام كما تحذر من التشاؤم المفرط المحطم للأمال، وكن وسطاً بين طرفين، زاوج بين الخيال والواقع .

وألجم نزوات العواطف بنظرات العقل، وأنر أشعة العقل بلهب العواطف، وألزم الخيال صدق الحقيقة والواقع ، واكتشف الحقائق فى أضواء الخيال الزاهية البراقة .

١٩- لا تغرق فى الكماليات فتهلك فى الترف بل تزود من المتاع بما يكفيك فى مسيرك نحو أهدافك ، ولا يثقل على كاهلك (اخشوشنوا فإن النعم لا تدوم)، ومن أصبح أسير الشهوات والملذات صعب عليه تركها وأصبحت إرادته هشة ضعيفة .

٢٠- أخيراً اعلم أن فى كل إنسان صفات ضعف وصفات قوة وهو أعلم الناس بحقيقة نفسه ما لم يكابر أو يجهل ، فالعاقل الموفق هو من وجّه حياته وعمله وتخصّصه نحو ما فيه من صفات القوة ونأى بنفسه وحياته عن نقاط الضعف فى شخصيته .

فكم من جوهرة تخطف الأبصار بأصفى الأشعة وأبهاها مستكنة فى أغوار المحيطات المظلمة، وكم من زهرة استقامت على عودها فى الصحراء مضيعة شذاها العطرى مع سافيات البيداء ولو أكتشفت هذه وتلك لكان لهما شأن آخر .

نظرة إيجابية غير مشروطة:

من خلال نظرتنا إلى النفس البشرية أن لها قيمتها الكبرى، وأن الله أودع فيها من الطاقات والقدرات العظيمة التي استحققت بها الاستخلاف في الأرض، وأن الله - تعالى - قد كرم الإنسان وفضله على سائر خلقه، من خلال هذه النظرة فإن على كل منا أن يحاول أن يستمسك بهذا الموقف من النظرة الإيجابية غير المشروطة تجاه أنفسنا.

- وعندما يقدر الإنسان ذاته لا نعتبر ذلك من الأنانية وحب الذات، بل بالعكس فإن تقديرنا لأنفسنا يقدم لنا الأساس لكي نكون كرماء ومتجبن مع الآخرين .

هل من المهم أن تقيم نفسك ولماذا؟

من الأهمية بمكان أن تقيم نفسك، فإن تقييمك لنفسك يساعدك على بناء حياتك على أساس آمن، إنك ستفوز بالكثير إن عاملت نفسك باحترام مثل الشخص الذي يتمتع بقيمته الداخلية.

وتقييم نفسك يختلف عن حبك لنفسك، ونحن قد نحترم ونعجب بشخص ما ولكننا لا نحبه، وقد نقبل بفكرة أن الشخص الذي نحبه له قيمته الداخلية.

لا معايير مزدوجة:

هل لديك معيارًا تقيس به الأمور مع الآخرين ومعياريًا آخر أرقى عند قياسك لنفسك؟

إنك لو طبقت هذه المعايير المزدوجة فإنك تعمل على تقويض - أى هدم - نفسك باستمرار. إن هذا الأمر بمثابة محاولة لبناء منزل فوق الماء أو الطين يقوم ثم يسقط.

أسباب تقليل قيمة الذات:

يرجع ذلك إلى نوع من العبارات يرددها الإنسان منها:

١. أين نحن من هؤلاء؟

ينظر الإنسان إلى سير التابعين وإلى العظماء من علماء المسلمين والقادة والمجاهدين ثم ينظر إلى نفسه فإذا هو لا شيء بالنسبة لهؤلاء، ونسى أن إعجابنا بهؤلاء لا يمكن أن يمحى أن لكل منا قيمة في هذه الحياة، وأن الله خلقنا وكرمنا وحملنا في البر والبحر وسخر لنا الدواب والماء والرياح، وأسجد لنا الملائكة وأقسم بنفوسنا فقال: { وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا } [الشمس: ٧]

فكيف لا يكون لنا قيمة؟

٢. سيكون الأمر نوعاً من التعالي:

التعالى هو النظر إلى النفس والآراء وتقييمها بصورة أكبر مما تقوم بها مع الآخرين، وإذا قمت بالخط من قيمة نفسك فإنك بذلك تقوم بنفس الخطأ الذى يرتكبه الشخص المتعجرف المتعالى، لكن بالعكس إنك بذلك لا تكون عادلاً مع نفسك.

وهنا يفهم خطأ مفهوم التواضع ومقت النفس الذى يحثنا عليه الشرع. فالشرع دائماً يخاطب النفس بخطاب مزدوج ليحقق لها التوازن، فدائماً هناك الخوف وهناك الرجاء، هناك المغفرة وهناك العقاب، فأنت قد أعطاك الله المواهب وجعل لك قيمة في هذه الحياة، ولكن للعمل وللخلافة في الأرض وليس للكبر والبطر والغرور والاستبداد. فأعطاك الله ما أعطاك منةً منه وفضل يستوجب الشكر.

فهذا رسولنا الكريم يشئى على أصحابه بما هم أهلهم ومع ذلك كانوا أكثر الناس تواضعاً وإنصافاً.

فهذا هو الصديق وهذا الفاروق الذى فرق الله به بين الحق والباطل، وهذا أمين هذا الأمة، وهذا أسد الله، وهذا سيف أسله الله على الكافرين وهذا وهذا، لقد عرف - صلى الله عليه وسلم - قيمة أصحابه وعرفوا قيمة أنفسهم وقيمة الآخرين، وبعد ذلك تواضعوا ولكن لله عز وجل، وخضعوا الجناح للمؤمنين، ولا يخفض الجناح إلا من شعر بالقوة والثقة.

أحياناً ما نقلل من تقييم أنفسنا، ليس لأننا قد منينا بخيبة الأمل في إنجازاتنا، بل لأننا أصبنا بخيبة الأمل والرجاء في أنفسنا وفي شخصيتنا المعنوية وأننا لم نرتق إلى مستوى معاييرنا الشخصية في السلوك، لذا نقوم بجلد أنفسنا بلا رحمة.

والأخطاء مما لا شك فيه سبب في إعادة النظر إلى كثير من الأمور، ولكن لا يجب أن نجعل لكل الأخطاء وسيلة لكى نهدم بها ذواتنا، بل الواجب أن نصصح الخطأ بسرعة، وأن نعتبر أن الإنسان دائماً يخطئ، لكن الإنسان المحترم يسارع إلى تلافي الأخطاء وتحويلها إلى خبرات ومهارات يمكن الاستفادة منها في المستقبل، وهذا هو المنهج الرباني في التعامل مع الأخطاء، فها هم الصحابة في غزوة أحد يخطئون ويخالفون أمر النبي - صلى الله عليه وسلم - وها هو القرآن ينزل بقرعهم على فعلتهم ويوبخهم على أخطائهم، ولكن يربت على ظهورهم ويقول لهم: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٩]

- فالإنسان يحاسب نفسه ولكن يحاسبها الحساب الإيجابي الذى يولد العمل والإنجاز والثقة بالذات، وليس المقت السلبى الذى يورث القلق والفزع واحتقار الذات والصراع معها.

- إن الإحساس بتدنى قيمة الذات يعمل على تآكل الحياة، ويجعل الإنسان ينزلق إلى ما هو أسوء مع اليأس والإحباط، ولكن نظرة الاحترام إلى الذات تدفع الإنسان إلى معالى الأمور والحذر من الوقوع فى الزلل.

وهذه هند بنت عتبة تجادل النبي - صلى الله عليه وسلم - فى زنا الحرة وتقول فى تعجب: 'أوتزنى الحرة؟'

نعم لا يمكن أن تزنى الحرة، وكيف تزنى من تحترم نفسها مثل هند.

وكذلك 'أويسرق الشريف؟'.

لا، ولا يفعل أبداً مساوئ الأخلاق من قدر ذاته ونظر إليها نظرة احترام حقيقية.