

حسام عبد العزيز

مؤلف كتاب خذها بقوة



# عِشْهَا بِسَعَادَةٍ

فلم يخلقنا الله لنشقى



خمسة مبادئ لحياة أكثر سعادة

زحمة كتاب للنشر والتوزيع

عِشْهَا بِسَعَادَةٍ

فَلَمْ يَخْلُقْنَا اللَّهُ لِنَشْقَى

اسم الكتاب: عَشْرًا بِسْمِهَا عَادَة

( فلم يخلقنا الله لنشقى )

التأليف: حسام عبد العزيز

مراجعة وإخراج فني: سالم عبد المعز سواح

غلاف: أحمد الخولي

رقم الإيداع: 2023/ 8160

التسجيل الدولي: 978-977-835-348-8

الناشر: دار زحمة كُتَاب للنشر والتوزيع

ع ش بديع خيرى متفرع من ش عبد الحميد بدوي خلف كنتاكي نادي  
الشمس مصر الجديدة - مصر.

Facebook



دار زحمة كتاب للنشر

Email



za7ma.kotab@gmail.com

Tel



002 01205100596

002 01100662595



جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

لدار زحمة كُتَاب للنشر



لا يحق لأي جهة طبع أو نسخ أو بيع هذه الهادة بأي شكل  
من الأشكال ومن يفعل ذلك يعرض نفسه للمساءلة القانونية

# عِشْهَا بِسَعَادَةٍ

فلم يخلقنا الله لنشقى

خمسة مبادئ لحياة أكثر سعادة

تأليف

حسام عبد العزيز

مؤلف كتاب خذها بقوة





إلى أولئك الذين نالت الحياة من ابتساماتهم ورمتهم برماح قسوتها.  
إلى أولئك الذين أرهقتهم الظروف وعجلة الحياة وسرعتها.  
إلى أولئك الذين لم تسعدهم أموالهم رغم وفرتها.

إليكم أكتب هذا الكتاب





## المقدمة

إذا كان كل منا يعلم أنه سيعيش على الأرض حياة واحدة، لا رجوع فيها ولا كرة أخرى، فلم الشقاء؟!  
ولم الحزن والكدر، ولم التعب؟!  
ولم الهم والاكئاب، ولم النصب؟!

هل أنت محمل بمسؤوليات تشعر أنها فوق طاقتك؟  
ومهموم تجلب الرزق لمن تعول ومن هم مسؤولون منك؟  
هل تشعرين بنفاد طاقتك من عمل البيت ومتابعة الدراسة لأولادك؟  
هل أنت مضغوط في العمل بشكل منهك يفقدك الاستمتاع بالحياة؟

صدقني أيا كان حملك ومسؤولياتك وضغوطاتك فهي لم ولن تكون في حجم واحد في المائة من الهم والمسؤولية التي كان يحملها أفضل الخلق سيدنا محمد ﷺ فقد كان مسؤولاً عن نشر

دعوة الإسلام بين أقوام ملأهم الشرك والكبر وحب الدنيا للدرجة التي جعلتهم يرفضون مجرد الاستماع إليه والتفكير فيما يدعو إليه.

بل وسخروا منه ولقبوه بالمجنون تارة وبالساحر تارة وبالشاعر تارة أخرى ومنعوه أن يتحدث إلى الناس، ولما ضاقت به الأرض ﷺ، ذهب لمدينة الطائف يعرض عليهم الإسلام فما كان منهم إلا أن رفضوه ورموه بالحجارة حتى سالت الدماء من جسده الشريف وأصابه الغم والحزن وضاقت به نفسه وظن أن عدم استجابة الناس لدعوته ربما هو غضب من الله عليه، فرفع يده إلى الله شاكيًا همه ومستجيرًا بالله يدعوهُ:

"اللهم إليك أشكو ضعف قوتي، وقلة حيلتي، وهواني على الناس، يا أرحم الراحمين، أنت رب المستضعفين، وأنت ربي، إلى من تكلني؟ إلى بعيد يتجهمني؟ أم إلى عدو ملكته أمري؟ إن لم يكن بك علي غضب فلا أبالي، ولكن عافيتك هي أوسع لي، أعوذ بنور وجهك الذي أشرقت له الظلمات وصلح عليه أمر الدنيا والآخرة من أن تنزل بي غضبك، أو يحل علي سخطك، لك العتبى حتى ترضى، ولا حول ولا قوة إلا بك".

هل استشعرت مدى الأسى والحزن والقهر الذي كان يشعر به أفضل خلق الله وأحبهم إليه؟

وهل استشعرت حجم وعظم المسؤولية التي كان يحملها على عاتقه ﷺ .

وبالرغم من كبر وعظم المهمة المكلف بها رسول الله وهي نشر دعوة الإسلام، قال الله تعالى له حين رآه آسفًا حزيبًا مهمومًا مهلغًا نفسه من أجل أن يؤمن الناس:

﴿ فَلَعلَّكَ بِنَحْيِ نَفْسِكَ عَلَيَّ ءَاثِرِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ آسَفًا ﴿٦﴾ ﴾

[الكهف: ٦]

وقال له أيضًا:

﴿ مَا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى ﴿٢﴾ ﴾ [طه: ٢]

أي لا تكلف نفسك فوق طاقتها ولا تأسف ولا تحزن، افعل ما تستطيع وكفى، بلغ الرسالة كما أمرت ولا تكثرث بعدد من يقبلها وعدد من يرفضها، فعليك البلاغ وليس عليك الهداية.

فإذا كان الله تعالى يقول لنبيه الذي ينشر دينه لا تشقى ولا تحزن، فهل في أمر أحدٍ منا ما هو أهم وأثقل من نشر الإسلام وتبليغ رسالة الله إلى عباده؟  
فلمّ الهم والغم والحزن؟

ارفق بنفسك التي بين جنبيك ولا تعطِ الأمور قدرًا أكثر مما تستحق، وعش حياتك بسعادة من خلال المبادئ الخمسة التي سنذكرها في هذا الكتاب، والتي هي اجتهاد شخصي بعد التأمل في الواقع الذي نعيشه والاطلاع على عشرات الكتب في مجالات الفلسفة وعلم النفس والإدارة والقيادة.

أسأل الله أن ينفع به ويكون سببًا في جعل حياتك أكثر سعادة .

مسام عبد العزيز

\*\*\*\*\*

المبدأ الأول لحياة أكثر سعادة  
" عِشِ الحاضر "

لأنك تعيش هنا والآن فعش بشموليتك  
عقلك وقلبك ومشاعرك



## لا تنغمس في الماضي

قد يكون جميلاً أن نتذكر ما خلا من العمر ونستعيد ذكرياتنا وقراراتنا في الماضي التي شكلت حاضرنا الذي نعيشه الآن، فما كان من قرارات صحيحة موفقة وجلب لنا مشاعر مبهجة للنفس نُذكر به أنفسنا لنعيش نفس المشاعر مرة أخرى ولنعزز ثقتنا بأنفسنا، وما كان من قرارات خاطئة وجلب لنا الألم والحزن نُذكر به أنفسنا لنستفيد منه ولا نكرر نفس القرارات والأخطاء مرة أخرى، ولكن الأمر السيئ هنا هو الانغماس في الماضي وعدم الخروج منه.

البعض منا يعيشون في ماضيهم بكل تفاصيله وتجد جل حديثهم يتمحور حول الماضي وما حدث فيه وكلامهم لا يخلو من كلمات:

قلنا، وفعلنا، وليتنا فعلنا كذا في موقف كذا، وليتنا لم نفعل كذا حين فعلناه، وسامح الله فلاناً حين قال كذا وكذا، ولو عاد بي الزمان لفعلت كذا وكذا.

والحقيقة أن الزمان لن يعود وما حدث في الماضي لن يتغير، فقد انقضى وولى عهده إلى غير رجعة ولم نعد نملك من أمره شيئاً.

ذهبت امرأة إلى أحد المستشفيات برفقة ابنها المريض للاطمئنان عليه، فقال لها الطبيب إن ابنك يحتاج إلى عملية جراحية عاجلة ولكن نسبة نجاحها قليلة جدًا والأمر لك فانظري في أمرك، فكرت قليلا ثم كان قرارها بالموافقة على إجراء العملية لابنها ووقعت إقرارًا بذلك وكانت نتيجة العملية هي الفشل ووفاة ابنها -رحمه الله-.

مرت سنوات على تلك الحادثة ولكن الأم منذ ذلك الحين تعيش منغمسة في الماضي داخل تلك الذكرى الحزينة وترفض الإنجاب مرة أخرى معللة ذلك بأنها قتلت ابنها الوحيد بالموافقة على عمل العملية وأنها لا تستحق أن تكون أمًّا لأطفال، وتعيش حزينة وكأن الزمن توقف بها عند تلك الحادثة التي مرت بها.

حقًا، إن الموت لموجع وفقد الأحباء لعزيز على النفس وخاصة الأبناء ففقدهم يفطر القلب ويملؤه حسرة ويوجعه ألمًا، ولكننا نعيش في دار فانية سنموت يوما ما، نحن ومن نحب ومن نكره، وهذه سنة الله في كونه وهذه إرادته في خلقه.

لذا يتوجب علينا ألا نبالغ في الحزن، فوالله ما كان حزن رسول الله ﷺ على وفاة ابنه إبراهيم الذي رزق به في سن الواحدة والستين بالقليل، فلقد كان يعيّر قومه بأنه أبتّر أي ليس له ولد وسينقطع

نسله بعد وفاته وكان هذا سبب نزول سورة الكوثر لمواساته ﷺ وتبشيره بالخير الكثير والعطاء الجزيل الذي سيكون من نصيبه في الآخرة وأن من يغيظه بانقطاع النسل هو الذي سيقطع نسله وذكره وأثره، في حين سيستمر ذكرك وأثرك إلى يوم القيامة قال تعالى

﴿ إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ ۝ فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَأَنْحَرْ ۝ إِنَّ شَانِئَكَ هُوَ

الْأَبْتَرُ ۝ ﴾ [الكوثر: ١-٣]

لك أن تتخيل مقدار فرحة النبي ﷺ بمولد ولده إبراهيم الذي لن يجعله أبتراً وسيصل نسله، ثم بعد شهور قليلة من ولادته يشاء الله لحكمة يعلمها ﷺ أن يحرمه منه ويتوفاه، الأمر الذي جعل النبي يحزن حزناً شديداً يدمي القلوب، فقال له سيدنا عبد الرحمن بن عوف عندما رأى حزنه ودموعه الغالية: وأنت يا رسول الله؟ وكأنه ينكر على النبي الحزن والبكاء، فقال النبي ﷺ يا ابن عوف إنها رحمة أي رقة في القلب ثم قال: إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا تَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ

وأنا لا أقول هنا أن علينا أن ننسى موتانا وأحبائنا بعد الفراق ولكني أقول يجب أن نتذكرهم ولا نتذكر المشاعر التي صاحبت وفاتهم من ألم وكسرة ولوعة وحزن، نتذكرهم ومن ثم نقوم بعمل ما ينفعنا وينفعهم، فما ينفعنا هو تذكر الآخرة وأنا سنلحق بهم

يوما ما وأن هذا مصير الخلق جميعًا، فهذا أدعى للتقوى وصلاح القلوب وتهذيب النفس، وما ينفعهم هو الدعاء لهم والترحم عليهم.

إن الانغماس في الماضي الحزين والذكريات المؤلمة هو أقوى موانع السعادة فهو يحرمك من متعة وسعادة الحاضر ويعيقك عن التفكير والتخطيط للمستقبل.

وتلك المرأة التي ذكرنا قصتها آنفاً، أكبر دليل على ذلك فلقد عاشت أيامها حزينة على فقد ابنها وحرمت نفسها من متعة وسعادة أن يكون لها طفل آخر في المستقبل وذلك لعدم فصلها بين الحدث والمشاعر التي صاحبتة وقت حدوثه.

وما يتوجب على كل منا لكي لا ينغمس في الماضي أن يفصل بين الأحداث التي مر بها في الماضي وبين المشاعر وردود الأفعال التي صاحبت تلك الأحداث، وذلك يحدث بالتدريب كما هو الأمر في أي شيء جديد نريد أن نتعلمه، فكل منا عندما أراد قيادة السيارة بدأ يتدرب على ذلك ويبذل الجهد لكي يتقن قيادة السيارة.

هل تذكر مدى القلق الذي كنت تشعر به حينها وكم التركيز الذي تكون فيه وأنت تختلس النظر إلى المرايا اليمنى واليسرى

والأمامية دون التفات وكيف كنت تمسك مقود السيارة بقوة وكأنه سينحدر بغير إرادتك وكنت تشعر أنه أمر مرهق وصعب.

ولكن مع مرور الأيام وبالتدريب والممارسة أصبحت قيادة السيارة لا تحتاج أي جهد أو تركيز بل إنك تقوم بها وبعدها أنشطة أخرى في نفس الوقت مثل الطعام والتحدث في الهاتف المحمول، وبالمثل أي شيء تريد أن تتعلمه عليك أن تبذل بعض الجهد حتى تعتاد عليه ويصير سلوكًا فلا شيء من دون تعلم في هذه الحياة.

يقول أحد علماء النفس: -

إن عدم الفصل بين الماضي ومشاعره هو عبث بالوقت وعبث بالمقدرات فالبعض قد ينسى الحدث نفسه ويكبر الانفعالات التي صاحبتة.

وهذا نلاحظه في حياتنا كثيرًا، فقد ترى امرأة تتبنى فكرة أن الزواج مشروعٌ فاشلٌ وأن الرجل كائنٌ لا يطاق العيش معه في بيت واحد وتتبنى نظريات كبيرة وتستشهد بعشرات قصص الزواج الفاشلة، ثم تكتشف بعد ذلك أن كل هذا كان نتيجة تجربة زواج فاشلة مرت بها ولكنها لم تنسَ الحدث ولم تنسَ المشاعر والانفعالات الذي صاحبتة بل عاشت بذلك الماضي وانفعالاته إلى الحد الذي جعلها تضخم من الانفعال وجعل عقلها يتبنى أفكارًا ونظريات بسبب هذه التجربة وهذا الماضي الذي انغمست فيه بكل مشاعرها.

إن الانغماس في الماضي وسوء استدعائه يؤثر سلبيًا على سلوكنا حيث إننا عندما نستدعي الماضي السلبي بشكل مستمر يبدأ في تشكيل أفكار سلبية لدينا والتي مع الأيام والتكرار تتحول إلى سلوك نمارسه والذي بدوره يتحول إلى عادات يومية تكون جزءًا من حياتنا.

لذا علينا أن نحسن استدعاء الماضي إذا كان سلبيًا، فنذكر الحدث ونتذكر كيف تعلمنا درسًا مهمًا في الحياة من هذا الحدث أو كيف اكتشفنا حقيقة بعض الأشخاص الذين خدعنا فيهم وكيف أن هذا الحدث كان الخير الذي اختاره الله لنا حينها، فنحن في هذه الحياة لا نملك ولا نضمن لأنفسنا الخير طوال الوقت، فكيف إذا أخبرتك أن أفضل خلق الله وأحبهم إليه كان أيضا لا يملك لنفسه النفع والضرر.

قال تعالي ﴿ قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ وَلَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبَ لَأَسْتَكْبَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ إِنْ أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ وَبَشِيرٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ [الأعراف: ١٨٨]

وهنا نرى في الآية الكريمة كيف أن الله ﷻ يقول لنبيه قل لهم إني لا أملك النفع والضرر لنفسي ولو أعلم لفعلت الأسباب التي أعلم أنها تنتج لي المصالح والمنافع ولحذرت من كل ما يفضي إلى سوء ومكروه لعلمي بالأشياء قبل كونها وعلمي بما تفضي إليه ولكن

لعدم علمي قد ينالني ما ينالني من السوء ويفوتني ما يفوتني من مصالح الدنيا ومنافعها وهذا دليل على أني لا أعلم الغيب.

فإذا كانت هذه سنة الله في جميع خلقه أنهم لا يعلمون الغيب ولا ما ينفعهم ولا يضرهم، فلا ترهق نفسك بأخطاء الماضي التي ارتكبتها ولا الأشخاص الذين خيبوا ظنك بهم، لأنك في رحلة الحياة ستخطئ مرات وتصيب مرات ومرات وستقابل أشخاصًا سيئين وآخرين جيدين، فتقبل ذلك بصدر رحب حتى تستمتع بحاضرِكَ وتعيشه بسعادة ولا تكون فريسة لماضي مرّ بمواقفه وأحداثه وأشخاصه ولن يعود أبدًا.

إن خطر الانغماس في الماضي لا يتوقف عند الأشخاص ولكنه يتخطى ذلك إلى المجتمع ومنه إلى الحكومات والدول، فتجد أن بعض المجتمعات لا تتوقف عن الحديث عن حضارتها في الماضي، وكيف أنها كانت عظيمة ومهابة وذات شأن وكيف أنها سبقت حضارات العالم الحديث وكيف صدرت العلم قديمًا إلى تلك الدول التي كانت آنذاك تعيش عصور الظلام العلمي والأدبي والاجتماعي والتصادمات السياسية، ولكن هذا الانغماس في الماضي المشرق لا يدفعنا إلى الأمام ولا يفيد حاضرنا بشيء بل هو عائق أمام التقدم واللاحق بسباق العلم والتطور الذي يعيشه العالم في القرن الواحد والعشرين .

إن هناك بعض الدول ما زال جل تركيزها على الماضي بينما تركز الدول المتقدمة والطموحة على المستقبل من خلال امتلاك

التكنولوجيا الأحدث وبناء المصانع الأكبر وتشديد الجامعات العلمية والسيطرة على الفضاء، ونتيجة لذلك تجد أن القيمة التسويقية لشركة أبل الأمريكية عام ٢٠٢٢ قد تجاوزت ٢ تريليون دولار وهي قيمة أكبر من الدخل القومي لبعض هذه الدول المنغمسة في ماضيها إلى الحد الذي أنساها تحسين الحاضر للدرجة التي تسمح لها بالتقدم في المستقبل.

وهنا لا أقول إن علينا تجاهل الماضي بالكلية ولكني أقول إن علينا أن نأخذ منه فقط الأفكار والدروس والقيم التي تفيدنا في المستقبل لتكون وقودًا للتقدم والتطور والتحسين المستمر في حياتنا ونترك ما لا ينفعنا وراء ظهورنا.

ولكي تعرف هل أنت تعيش في الحاضر بعقلك وقلبك وشموليتك أم تعيش معك جزء من الماضي، تأمل حديثك اليومي في العمل والمنزل ومع أصدقائك هل أنت من الأشخاص الذين يتمحور حديثهم حول ماضيهم أو موقف معين في الماضي تستدعيه بكثرة في كل مجالسك وحواراتك وتستشهد به.

إذا كان هذا يحدث معك فأنت تعيش حاضرك بجزء من ماضيك وهذا الجزء يسيطر عليك ومع الأيام ستجده يؤثر عليك سلبا وعليك التدريب لكي تتخلص منه نهائياً في أقرب وقت ممكن لكي تنعم بحياة أكثر سعادة في الحاضر.

## التصالح مع الماضي

لكي تعيش حاضرًا سعيدًا مطمئنًا يجب أن تكون متصلحًا مع ماضيك بكل ما فيه من تجارب إيجابية وسلبية بكل ما فيه من نجاحات وإخفاقات بكل ما فيه من أوقات سعيدة وأخرى مؤلمة، فحياة الإنسان ما هي إلا رحلة مليئة بمحطات إيجابية ومحطات سلبية ولا بد أن نمر بها جميعًا ونتجاوزها لنصل إلى نهاية الرحلة بسلام داخلي ونفس مطمئنة راضية مرضية.

يقول خبراء علم النفس "إن الإنسان بطبيعته يميل لتذكر الأشياء المؤلمة والسلبية"

وقد تستشعر ذلك بعد مشاهدة فيلم سينمائي فتجد أنك أكثر تذكراً وتأثراً بالمشاهد الدرامية والحزينة، ويحدث هذا أيضًا في دورات التنمية البشرية حين يعرض المحاضر على المتدربين لوحة كبيرة بيضاء وبها نقطة صغيرة سوداء، فيقول لهم: ماذا ترون؟

فتكون الإجابة لدى معظم الحضور: نقطة سوداء، وذلك بالرغم من صغرها، فيكون رد المحاضر: بل ترون لوحة كبيرة بيضاء بداخلها نقطة صغيرة سوداء، ويخبرهم بأنه يجب أن تكون هذه نظرتنا للحياة والأمور السلبية في حياتنا، ففي حياة كل منا نقاط سوداء صغيرة في وسط لوحة كبيرة بيضاء مليئة بالنعم

الإلهية التي تستحق أن نحمد الله عليها ليل نهار وأن نعيش حياتنا بسعادة.

وإذا كان في حياة أحدنا ماضٍ سلبيٍّ يؤرقه ويعكر عليه صفو حياته ويجعله دائم الحزن وسيئ الحالة النفسية أو ذنب عظيم فعله ويخشى أن يلقي الله به فعلية أن يتصالح معه ويتقبله ويحدث نفسه بأن الله غفور رحيم وأنه يقبل التوبة من عباده.

ولعل أكثر الناس حزنا على ماضيه كان سيدنا عمرو بن العاص الذي حارب الرسول ﷺ ٢٠ عامًا ودبر المكائد للإسلام والمسلمين حتى إنه ليقول بعد إسلامه: إذا طلب أحد مني أن أصف النبي فلن أستطيع فوالله أني كنت أستحي أن أنظر في عينه من خجلي منه وعدائي له قبل الإسلام، ولكنه رغم كل ذلك أراد عند إسلامه أن يتصالح مع ماضيه ولا يدخل الإسلام وفي قلبه جزء من الماضي.

فيقول ﷺ: لما ذهبت إلى رسول الله لكي أبايعه على الإسلام قلت له " يا رسول الله إني أبايعك على أن يغفر الله لي ما تقدم من ذبني، فقال رسول الله ﷺ: يا عمرو بايع فإن الإسلام يجب ما كان قبله.

والشاهد هنا أن سيدنا عمرو بن العاص الملقب بداهية العرب لشدة ذكائه وحكمته أراد أن يجنب نفسه تأثير الماضي المؤلم الذي يخجل منه وهو معاداته لرسول الله ودعوته، فتصالح معه ليستمتع بحاضره ويعيشه بسعادة.

وهذا عكس ما فعله سيدنا وحشي بن حرب قاتل سيدنا حمزة فبعد إسلامه ظل يعيش منغمسًا في ماضيه وذكرى قتله لسيدنا حمزة ولم يتصالح مع ذلك الماضي الذي غفره الله له بعد إسلامه وعاش منعزلاً حزينًا على ما فعل طوال عمره إلى أن توفي النبي وارتد العرب عن الإسلام وبدأت حروب أهل الردة وكان ممن شارك في موقعة اليمامة وقتل مسيلمة الكذاب الذي أدعي النبوة بنفس الحربة التي قتل بها سيدنا حمزة، وقال بعدها: لقد شرفني الله بأن قتلت مسيلمة الكذاب الذي كان يؤذي الله ورسوله بنفس الحربة التي قتلت بها حمزة.

وكل منا يستطيع أن يتصالح مع ماضيه وذلك بالاعتراف به ثم الاعتذار عنه وعدم استدعائه في الحاضر والتطلع إلى المستقبل كمثل ذلك الرجل الذي قتل ٩٩ نفسًا ثم ندم على ذلك وأراد أن يتصالح مع ماضيه ويتوب إلى الله توبة نصوحًا فذهب إلى راهب وسأله لقد قتلت ٩٩ نفسًا فهل لي من توبة؟ فقال له الراهب: "لا" ليس لك من توبة. فقتله وأكمل به المئة.

ثم ذهب إلى عالم فقال له: إني قتلت ١٠٠ نفس فهل لي من توبة؟

فقال له العالم: "نعم ومن يحول بينك وبين التوبة"  
أي أن باب التوبة مفتوح دائماً لمن أراد أن يتوب بنية صادقة،  
فلا تكن أقل حظاً ممن قتل ١٠٠ نفس ثم تصالح مع ماضيه وتاب  
فأدخله الله الجنة برحمته.

إن التصالح مع الماضي يجعلك تتخلص من تأثيره السلبي على  
تفكيرك وسلوكك وعاداتك ويجعلك تعيش حياة أكثر سعادة.

ومما يساعد أيضاً على التصالح مع الماضي القراءة في سير  
المتصالحين والمتسامحين من الشخصيات التاريخية أو سير  
الأنبياء كسيدنا محمد وسيدنا يوسف وسيدنا عيسى عليهم الصلاة  
والسلام.

فقد سامح نبي الرحمة سيدنا محمد ﷺ أهل مكة بعد الفتح  
رغم كل ما فعلوه ومعاداتهم وحربهم له ٢١ عامًا وقال لهم:  
"أذهبوا فأنتم الطلقاء".

وسامح سيدنا يوسف إخوته بعد ما رموه في البئر، وبيع في سوق العبيد، وسجن ظلمًا وحرموه من حضن أبيه وأمه عشرات السنين ولكنه قال لهم:

﴿ لَا تَتَّيِبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَعْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴾ ﴿٩٢﴾

[يوسف: ٩٢].

وقال سيدنا عيسى لربه يسأله أن يرحم قومه بعد كل ما فعلوه معه:

﴿ إِنَّ نُعُذِبُهُمْ فَيَأْتِيَهُمْ عِبَادُكَ وَإِن تَعْفِرْ لَهُمْ فَيَأْتِكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴾ ﴿١١٨﴾

[المائدة: ١١٨].

فاعفُ عن نفسك وتصالح معها ولا تقيدها بقيد الماضي الذي لن يعود وتسامح مع من أذاك وتجنب الحديث عنه وعمّا فعل، فهذا أصلح لعقلك ولقلبك وهذا يجعل حاضرَكَ أكثر سعادة.

## التعلم من الماضي

في عام ٢٠١١ قررت أن أترك الشركة التي أعمل بها وأن أمارس العمل الحر مع أحد أصدقائي في مجال المقاولات ولكن قوانين العمل في المملكة العربية السعودية تشترط أن يوافق صاحب العمل أو الكفيل كما هو متعارف عليه في السعودية على نقل كفالتك على الشركة الجديدة التي تريد العمل بها، وصاحب العمل الذي كنت أعمل لديه كان لا يوافق مطلقًا على نقل كفالة أي موظف لديه وكان مبدأه إما أن تعمل معي أو ترجع إلى بلادك بتأشيرة خروج نهائي، ويكون عليك في هذه الحالة أن تحصل على تأشيرة عمل جديدة لكي تتمكن من دخول السعودية.

لذا كان يتوجب عليّ التخطيط الجيد لتلك المرحلة فطلبت من صديقي الذي كان يعمل مستثمرًا في المملكة العربية السعودية بتوفير تأشيرة عمل لي وبالفعل تقدم بطلب لمكتب العمل وكان من المفترض أن تصدر التأشيرة خلال شهرين، ثم قمت بالخطوة التالية وتقدمت باستقالي للشركة التي أعمل بها على أن يكون آخر يوم عمل لي بعد شهر من تاريخ الاستقالة طبقًا للعقد المبرم بيننا.

وبالفعل قام صاحب العمل بالموافقة على الاستقالة وإصدار تأشيرة خروج نهائي لي، وقررت حينها أن أحفظ بالشقة التي كنت أسكنها بالإيجار ودفعت لمالك العقار إيجار ثلاثة شهور مقدمًا لكي

تكون مقرًا لي بعد العودة بالتأشيرة الجديدة خلال شهرين كحد أقصى بإذن الله.

عدت إلى مصر في شهر يوليو ٢٠١١ على أمل قضاء شهرين إجازة مع الأهل والعائلة ثم العودة بالتأشيرة الجديدة لبدء مرحلة العمل الحر مع صديقي المستثمر المصري، ولكن يشاء الله أن تتغير قوانين وزارة العمل في السعودية مما تسبب في تأخر إصدار تأشيرة العمل الخاصة بي شهرًا بعد شهرٍ إلى أن صدرت بعد خمسة أشهر من تاريخ عودتي لمصر .

استمتعت بأول شهرين في الإجازة مع عائلتي وأصدقائي وأنفقت مبلغًا كبيرًا خلال هذه الفترة ثم مرت الثلاثة أشهر الأخيرة بترقب وانتظار وضيق فهل سأستمر في الإنفاق في مصر ودفع إيجار السكن في السعودية من دون أي مصدر دخل ومن دون عمل أم أفقد الأمل في إصدار التأشيرة التي تأخرت وأبحث عن عمل في مصر، وأطلب من أحد أصدقائي في السعودية أن يبيع الأثاث والأجهزة الكهربائية في الشقة وأتأقلم على عدم العودة.

كان القرار صعبًا فقد كنت خططت لتلك المرحلة منذ فترة طويلة وأعددت كل شيء للعودة والعمل الحر في السعودية فقد أصبح لدي علاقات كثيرة أستطيع أن أدخل سوق العمل الحر من

خلالها بسلاسة ودراية بالسوق والأسعار ونوعية العقود ومناخ العمل.

وذاث يوم بعد خمسة أشهر اتصل بي صديقي ليخبرني أن تأشيرة العمل الخاصة بي قد صدرت وأستطيع العودة في خلال أسبوع، كانت فرحتي غامرة ولم أنتظر يوماً واحداً بل ذهبت في نفس اليوم لمكتب السفريات الخاص بإنهاء إجراءات السفر وتقديم التأشيرة للسفارة السعودية بالقاهرة للتأكد من وصول التأشيرة وفي اليوم التالي بدأت الكشف الطبي المطلوب للسفر، وبعد أربعة أيام فقط اتصل بي مكتب السفريات ليخبرني أنه تم رفض جواز السفر الخاص بي بسبب نتيجة الكشف الطبي التي أظهرت ارتفاع معدل إنزيمات الكبد ونسبة الدهون.

صمت قليلا ولم أستطع الرد فقد كانت صدمة غير متوقعة لأني لم أعان يوماً من أي مرض في الكبد أو أمراض السمنة فأقصى وزن وصلت له كان ٨٥ كيلو جرام فقط والمتناسب نسبيا مع طولي الذي هو ١٧٣ سم.

ثم أخبرت مديرة مكتب السفريات التي تحادثني على الهاتف أن معلوماتي أن فيروسات الكبد فقط هي التي تمنع السفر وليس ارتفاع الإنزيمات، فقالت هذا هو رد السفارة على الرفض ويجب عليك مراجعة طبيب حتى تتمكن من ضبط معدل الإنزيمات

ليصل للمعدل الطبيعي ومن ثم إعادة الكشف الطبي وتقديمه للسفارة مع جواز السفر مرة أخرى، تنهدت قليلاً...، ثم أخبرتها إنني قادم الآن لأخذ جواز السفر لأرى ماذا سأفعل؟!

في اليوم التالي استيقظت مبكراً وذهبت إلى المستشفى الذي أجريت بها الكشف الطبي لأرى النتيجة وأتحقق من سبب الرفض وبالفعل أخذت نسخة من النتيجة وذهبت للمدير الطبي للنقاش معه عن سبب الرفض وأخبرته أنني مقيم في السعودية منذ أربع سنوات وأعرف جيداً القوانين ولكنه أخبرني أن هناك تحديثاً على قائمة المنع ومنه إنزيمات الكبد وأطلعني على منشور رسمي بذلك.

فعدت للمنزل بخيبة أمل جديدة فقد تعطلت خطة السفر والعودة مرة أخرى بعد انتظار خمسة أشهر وبعد عودتي للمنزل، سألت والدي عن طبيب كبد جيد لأتابع معه موضوع الإنزيمات.

فلقد كان والدي آنذاك مريضاً بفيروس سي -تعافى منه بعد ذلك ولله الحمد - ويعرف الكثير من أطباء الكبد وأخبرني أن ارتفاع الإنزيمات أمر بسيط ولن يحتاج لوقت. وفي نفس اليوم مساءً ذهبت إلى الطبيب وأخبرته بحالي فقال لي إن شاء الله بعد أسبوع سيتحسن معدل الإنزيمات بعد الالتزام بهذا الدواء الذي وصفه لي.

التزمت بالعلاج والتعليمات حرفيًا حتى أنتهي من هذا الكابوس وأعود لحياتي الطبيعية وعملي فأنا لم أجلس في المنزل كل هذه الفترة منذ تخرجت في الجامعة عام ٢٠٠٤.

بعد مرور أسبوع قمت بعمل تحاليل إنزيمات الكبد فإذا هي لم تنخفض وما زالت مرتفعة، فذهبت للطبيب للمراجعة وإخباره بنتيجة التحاليل فقال لي لا تتعجل ربما نحتاج إلى أسبوعين لتحسن نتيجة التحاليل فتأثير الدواء يختلف من مريض لآخر.

اقتنعت برأي الطبيب والتزمت بالدواء والتعليمات الغذائية وخلال الأسبوعين قمت بإعادة التحاليل أكثر من مرة آملًا أن تتحسن النتيجة لأقوم بإعادة الكشف الطبي الخاص بالسفر ولكن للأسف مرّ الأسبوعان ولم تصل النتيجة إلى المعدل الطبيعي.

قررت أن أذهب لطبيب آخر والتزمت أيضًا بوصفته العلاجية وتعليماته لمدة أسبوعين.

بعد مرور أسبوعين لم تتحسن نتيجة التحاليل ثم ذهبت لطبيب آخر يداوي بالأعشاب بدلًا من الأدوية الطبية كان منها جنين القمح والصبر والدوم والعسل الجبلي. وأعشاب أخرى لم أسمع عنها مسبقًا والتزمت بها أيضًا لمدة أسبوعين ولكن نتيجة

التحليل لم تصل بعد إلى المعدل الطبيعي المقبول للسفارة السعودية.

كانت هذه الأيام تمر ثقيلة جدًا عليّ وعلى عائلتي فقد كنت أعمل التحليل كل يومين دون أن أخبر أحدًا، فقط أخبرهم بالنتيجة الأسبوعية.

فإلى متي سأظل متعلقًا بخطة السفر والعودة للعمل في السعودية وتحمل عبء إيجار السكن في السعودية وعبء الكشوفات الطبية والتحليل شبه اليومية في مصر؟

وهل من الأفضل أن أغير خطتي الحالية وأبحث عن عمل في مصر فقد طالت جلستي وزادت الضغوط من زوجتي وأهلي وأصدقائي؟ أم أستمر في المحاولة رغم نفاد ما معي من مال والاضطرار إلى الدين؟

كان القرار صعبًا للغاية ولكني قررت الاستمرار في المحاولة، فقد تأقلمت على بيئة العمل السعودية ولدي هناك العديد من الفرص والعلاقات المتميزة.

ذهبت لأكثر من طبيب حتى أذن الله بالشفاء وأصبحت إنزيمات الكبد في معدلها الطبيعي وعدت للسعودية في نهاية فبراير ٢٠١٢ أي بعد ثمانية أشهر من السفر وبدأت العمل الحر مع صديقي كما خططت منذ أكثر من عام.

بعد عودتي للسعودية تأملت تلك المرحلة الصعبة التي مرت بها خلال الثمانية أشهر الماضية وما هو الدرس الذي يجب أن أتعلمه من هذه الفترة فوجدت أنه الاستثمار المالي، فقد كنت أتبع مسبقاً فكرة والدي وأهلي الذين سبق لهم العمل خارج مصر. وكانت الفكرة هي تجميد الأموال في أراضٍ حتى يتم بيعها بعد فترة عندما يزداد سعرها وبالفعل بعد العمل في مصر وليبيا والسعودية لمدة سبعة أعوام كنت أمتلك قطعتي أرض وحاولت أن أبيع واحدة منهما أثناء فترة الثمانية أشهر ولكن كان هناك كساد في سوق الأراضي بعد ثورة ٢٥ يناير ٢٠١١ في مصر، ما دفعني إلى الاستدانة وأنا مطمئن أنا لدي ما أستطيع أن أبيع لاحقاً لسداد تلك الديون إذا لم أستطع السفر للسعودية.

لكن تلك المرحلة جعلتني أفكر بطريقة أخرى وهي عدم تجميد ما ادخرته من مال بل استثماره في ما يُدخل لي دخلاً شهرياً أستطيع أن أعتد عليه إذا تكررت ظروف السفر أو المرض أو أي حادث مستقبلي يمنعني من العمل وجلب المزيد من المال.

بعد مرور عامين استطعت أن أدخر مبلغًا من المال وبعث الأراضي التي أمتلكها واستثمرت تلك الأموال في شراء عقار صغير يتكون من ست شقق مؤجرة، فاستطعت بعد شهر من الشراء أن يكون لدي دخل شهري من هذه الإيجارات.

بعدها بفترة قمت بشراء شهادات استثمار في بنك فيصل الإسلامي لتكون مصدرًا آخر للدخل ثم قمت بالاستثمار في عدة مشاريع أخرى منها ما نجح ومنها ما فشل، ولكن تلك المرحلة أصبحت علامة فارقة في حياتي وطريقة تفكيري وتعلمت منها الكثير.

لقد كانت مرحلة صعبة وصاحبها مشاعر مؤلمة، ضيق وحزن وتوتر وقلق ولكن بعد مرورها استحضرتها دون أن أستحضر المشاعر التي صاحبها فاستطعت أن أتعلم منها وكانت سببًا في تغيير مسار حياتي وعقليتي للأفضل.

إن مبدأ التعلم من الماضي لا يطبق فقط في علم النفس ولكنه يطبق في علم إدارة المشاريع أيضا فكل الشركات الكبرى التي تعمل في مجالات المقاولات يكون لديها ملفات تسمى الدروس المستفادة Lesson learned وهي ملفات تحوي المخاطر والأخطاء والمشاكل التي واجهت الشركة في المشروعات السابقة وكيف تم التعامل معها والتغلب عليها ويتم تدوين كل تلك

الدروس للاستفادة منها في المشاريع المشابهة في المستقبل عن طريق تجنب هذه المشاكل قبل بداية المشروع أو كيفية التعامل معها إذا حدثت أثناء التنفيذ بأقل جهد وأقل تكلفة، وأيضاً دروس الحياة يمكننا أن ندونها للاستفادة منها وجعلها دروساً نستفيد منها في الحاضر وتساعدنا على التخطيط للمستقبل.

فاجعل الماضي في حياتك تجارب تستفيد منها فتكرر التجارب الناجحة وتستحضر المشاعر التي صاحبته لأنها ستكون مشاعر فرحة وسعادة، وتجنب التجارب السيئة وتعلم من أخطائها وتعالجها ولا تستحضر المشاعر التي صاحبته لأنها ستكون مؤلمة وغير مفيدة في حاضرك الذي تعيشه الآن، ولا تجعل الماضي عائقاً في طريق أن تعيش حياتك أكثر سعادة.

يقول الإمام الشافعي رحمه الله:

ورزقك ليس ينقصه التأي ...

وليس يزيد في الرزق العناء

ولا حزن يدوم ولا سرور ...

ولا بؤس عليك ولا رخاء

إذا ما كنت ذا قلب قنوع...

فأنت ومالك الدنيا سواء

\*\*\*\*\*

## لا تقفز إلى المستقبل

ذات يوم وقفت أستاذة علم نفس في قاعة المحاضرات ورفعت كأساً من الماء وتوقع معظم الطلاب أن يكون السؤال:

هل الكأس فارغة أم نصف ممتلئة؟

بوصفه السؤال النموذجي في مثل هذا الموقف ولكن بدلا من ذلك كان السؤال الممزوج بابتسامة:

ما هو ثقل الكأس التي أحملها؟

فهتف الطلاب ببعض الإجابات قائلين:

- تتراوح ما بين ٤٠٠ إلى ٩٠٠ جرام.

فأجابت الأستاذة قائلة:

- من وجهة نظري الوزن المطلق لهذه الكأس لا يهم، كل هذا يعتمد على المدة الزمنية التي أستطيع تحمل حمل هذه الكأس، فإذا كنت سأحملها لمدة دقيقة أو دقيقتين ستكون خفيفة إلى حد ما، أما إذا كنت سأحملها ساعة متواصلة فوزنها قد يسبب لي ألما في ذراعي، أما إذا كنت سأحملها يوما كاملا فعلى الأرجح سأصاب بتمزق عضلي ولن أستطيع تحريك ذراعي وستسقط الكأس من يدي، وعلى أي حال وزن الكأس لا يتغير ولكن كلما طالت المدة التي أمسك بها الكأس شعرت بإنها أثقل.

فهز الطلاب رؤوسهم بالاتفاق مع ما قالت، ثم أكملت قائلة:  
- القلق في حياتك مثل كأس المياه هذه، التفكير فيه بعض الوقت لن يحدث شيئاً وعند التفكير فيه مدة أطول قليلاً ستشعر بالألم أما التفكير فيه يوماً كاملاً فسيشعرك بالخدر وستجد نفسك غير قادر على فعل أي شيء آخر حتى تسقطه.

يقول خبراء علم النفس إن معظم مرضى العيادات النفسية هم من مرضى القلق، والقلق يأتي نتيجة الخوف من المستقبل وأحداثه وما قد يقع فيه، وعلى الرغم من أننا غير متأكدين من هذه الأحداث ولم تحدث بعد إلا أنها تمثل هاجساً وقلقاً شديداً لدى معظم الناس.

إن القفز للمستقبل والانشغال الزائد به هو السبب الرئيس للقلق، وأسوأ ما في القلق من المستقبل أنه يفقدك متعة الحاضر الذي تعيشه وتملك أحداثه وتستطيع تغييره وتحسينه للأفضل، فعش حاضرک وركز فيما هو بين يديک وتملكه.

يقول الكاتب والطبيب الكندي ويليام أوسلر:  
إن أفضل الطرق للاستعداد للمستقبل أن نركز على قدراتنا  
لإنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون، إنه الطريق الوحيد  
للاستعداد للغد.

في عام ١٨٧٦ ولد العبقرى ويليس كاريير مخترع جهاز تكييف  
الهواء ومؤسس شركة كاريير لأنظمة التبريد والتدفئة، هذا الاختراع  
الذي أعطى للإنسان سطوة على الطبيعة غير مسبوقه وغير  
تقليدية فقد أصبح بإمكانه التحكم في المناخ وتحويل الصيف إلى  
شتاء والشتاء إلى صيف والذي بفضلله أصبح هناك حياة في الأماكن  
شديدة الحرارة والبرودة على كوكب الأرض.

يقول كاريير إنه بعد تخرجه في كلية الهندسة جامعة كورنيل  
الأمريكية عام ١٩٠١ وبداية عمله كمهندس في نفس العام في شركة  
فورج، أسند إليه مهمة ابتكار آلة لتنقية الغاز لمصنع في مدينة  
كريستال بولاية ميسوري وكانت طريقة التنفيذ جديدة آنذاك  
وجربت مرة واحدة من قبل، فواجهتني صعاب لم أتوقعها ولم  
تؤتِ الطريقة التي ابتكرتها ثمارها المرجوة ولم تفِ بتعهدات  
الشركة التي أعمل بها إلى المصنع المطلوب تنقية الغاز له .

فذهلت من الفشل الذي حصدته وأحسست كأنّ شخصًا ضربي على رأسي واضطربت أمعائي وحال القلق بيني وبين النوم، وأخيرا اهتديت لطريقة كانت نتائجها رائعة للتخلص من القلق وواظبت على استخدامها طوال حياتي عند شعوري بالقلق من أي شيء يحدث في المستقبل وهذه الطريقة كالآتي:

أولا حللت الموقف بشفافية كاملة وتصورت أسوأ نتائج فشلي، فالمؤكد أنني لن أفقد حياتي ولن أفقد حريتي ولن أدخل السجن، ولكن من المحتمل أن أخسر وظيفتي ويحتمل أيضًا أن تخسر شركتي عشرين ألف دولار وهذا أسوأ الاحتمالات وأسوأ ما قد يحدث، ثم هيات نفسي لقبول هذا الاحتمال إذا لزم الأمر وقلت لنفسي إن هذا الإخفاق سيكون نقطة سوداء في تاريخي، وقد أفقد وظيفتي بسببه.

فإذا حدث سيكون بإمكانني الحصول على وظيفة أخرى، أما رؤسائي فيعرفون أننا نجرب اختراعًا جديدًا لتنقية الغاز، فإذا كلفتهم التجربة عشرين ألف دولار فيإمكانهم تحمل الخسارة وإضافتها لميزانية الأبحاث، فلما انتهيت من تخيل الأسوأ، هيات نفسي على قبوله إن لزم الأمر، فحدث حينها ما أصابني بالدهشة؛ لقد استرخيت وغمرتني السكينة التي فارقتني أيامًا بسبب القلق.

بعد ذلك صار انشغالي الوحيد إنقاذ ما يمكن إنقاذه، أخذت أفكر في كيفية تقليل خسارة العشرين الف دولار وأجريت تجارب أخرى فاكتشفت أن إنفاق خمسة آلاف دولار لشراء معدات إضافية قد يحل المشكلة وهو ما حدث بالفعل وبدلاً من أن تخسر شركتنا عشرين ألف دولار ربحت خمسة عشر ألف دولار.

كان يمكن ألا يحدث هذا لو بقيت قلقاً، فمن أسوأ سمات القلق أنه يبدد التركيز الذهني فعندما نقلق تنتشت أذهاننا ونفقد القدرة على التحكم في أجسادنا، لكننا عندما نتأهب لمواجهة أسوأ الاحتمالات نكون في موقف يمكننا فيه التركيز على صميم المشكلة.

ويقول كاربير أنه ظل يستخدم هذه الطريقة طوال حياته وكانت تنجح معه في كل مرة للتخلص من القلق لأنها من الناحية النفسية تزيل الغيوم الكثيفة التي نتخبط فيها إذا أصابنا القلق بالعمى، إنها تثبت أقدامنا على أرض آمنة نعرف فيها مواطئ أقدامنا وإذا لم نجد هذه الأرض الثابتة فلن نستطيع التفكير بطريقة صحيحة.

وهكذا نرى أن يليس كاريير أدرك في سنٍّ مبكرة أن القلق من شيء قد يحدث في المستقبل لن يفيد شياً في الحاضر بل قد يعطل تفكيره ويعمي بصره عن حلول لهذا الحدث الذي لم يحدث بعد، وبالتأكيد أن هذه الطريقة في التخلص من القلق أحد أسباب نجاحاته التي حققها طوال حياته في مجال التبريد والتدفئة حتى لقب بصانع الطقس.

وما فعله كاريير منذ عشرات السنين هو المبدأ الذي على أساسه يتم تصميم كل المنشآت الخرسانية التي تشاهدها من مساكن ومدارس وكباري وناطحات سحاب وهو مبدأ توقع حدوث الاحتمال الأسوأ Worst case scinario وإعداد خطة لمواجهة هذا الاحتمال إن حدث.

على سبيل المثال عند تصميم المباني السكنية فإننا نحسب الأحمال التي سيتعرض لها المنشأ بعد التنفيذ وهي وزن المنشأ نفسه من خرسانة وطوب وبلاط ونطلق عليها اسم الحمل الميت . Deal load

ثم نحسب وزن الأثاث والأشخاص الذين سيستخدمون هذا المبنى ونطلق عليهم اسم الحمل الحي Live load لأنهم أجسام متحركة وقابلة للحركة.

ثم نقوم بحساب أقصى حمل للرياح Wind load ممكن أن يتعرض له المبنى بعد التنفيذ.

ثم نقوم بحساب أحمال الزلازل Earthquake load حسب المنطقة التي سيقام به المبنى.

وبعد الانتهاء من حساب كل حمل على حدة، نفترض أن المنشأ سيتعرض لكل هذه الأحمال في نفس الوقت وتسمى هذه الحالة بال Worst case scenario أي الاحتمال الأسوأ.

ثم نحسب كمية الحديد والخرسانة التي تستطيع أن تقاوم كل هذه الأحمال إن حدثت في نفس الوقت والذي هو أمر صعب الحدوث أن يقوم زلزال في نفس وقت هبوب أقصى سرعة للرياح وتواجد جميع مستخدمي المنشأ في نفس الوقت ولكننا نتعامل مع الفرضية الأسوأ حتى نضمن سلامة المنشأ.

وكذلك أنت تستطيع أن تضمن سلامتك من القلق والأمراض التي يتسبب بها عن طريق التفكير في المخاوف التي تؤرقك وتشغلك كثيراً بالمستقبل عن الحاضر وتدرس أسوأ الاحتمالات التي ربما تحدث عند وقوع تلك المخاوف وتتقبل تلك الاحتمالات وتضع خطة للتعامل معها وتكون هذه هي الخطوة الأولى ليهدأ عقلك ويذهب عنك القلق.

ثم تذهب للخطوة الثانية وهي التفكير في كيفية تفادي هذه المخاوف بهدوء وتركيز وطمأنينة لأنك أصبحت متقبلاً لحدوث هذه المخاوف بالفعل وذلك عن طريق التحليل الجيد للموقف واستشارة من تثق بحبهم لك.

وإذا لم تستطع تفادي وقوع هذه المخاوف انتقل إلى الخطوة الثالثة وهي كيفية تقليل أثر تلك النتائج قدر الإمكان إذا حدثت هذه المخاوف.

إن هذه الطريقة لتجنب القلق يمكن أن تستخدمها الفتاة التي تعيش حالة من القلق لأنها تخشى الزواج من شخص ما، لأنها لا تعرفه جيداً وربما لا تتفاهم معه بعد الزواج وتحدث بينهما مشاكل تجعلها تعيش حياة تعيسة.

عليها أولاً الاقتناع وتقبل فكرة أنها مهما كانت تعرف الشخص الذي سترتبط به قبل الزواج، هناك زوايا وجوانب في شخصيته لن تظهر لها إلا بعد الزواج، ثانيًا عليها تقليل عدد هذه الجوانب عن طريق إطالة فترة الخطوبة قدر المستطاع، فهذا يجعلهما يتعرضان معًا لمواقف عديدة ومختلفة يمكن من خلالها التعرف أكثر على شخصيته وأسلوب معاملته وأخلاقه في المواقف المختلفة لتقليل الجوانب التي تظهر بعد الزواج ومن ثم يذهب القلق وتقل المخاوف وتقبل على خطوة الزواج بوعي دون قلق.

وكذلك تستطيع تطبيقها النساء اللاتي يقودها القلق إلى الاهتمام الزائد بالأبراج والعرافين لمعرفة حظهن في المستقبل وما يخبئ لهن القدر ويجعلن بضاعة الدجل والشعوذة بضاعة رائجة حتى في عصر العلم والتطور الذي نعيش فيه.

والشيء الغريب أن جلهن يعرفن أن الغيب بيد الله وحده وأن المنجمين الذي يملؤون شاشات الفضائيات ما هم إلا تجار للخوف والقلق.

وبالمثل الموظف الذي يشعر بالقلق لأن شركته قد تستغنى عن خدماته أو الشاب الذي يريد السفر للخارج للعمل أو صاحب المال الذي يهلك نفسه في جمعه حتى الستين من عمره ولا يستمتع

بحياته بسبب قلقه من المستقبل وما قد يحدث به رغم أنه كان بيده أن يفكر قليلا في احتياجاته وكمية الأموال التي بها يستطيع أن يعيش ما تبقى من عمره حياة كريمة ويستمتع بما أفاء الله عليه من نعم وأولاد وأحفاد بدلا من الهرولة خوفا من الدنيا ومطامعها التي لا تنتهي بينما ينتهي العمر بغتة دون الاستمتاع بما نجمعه من مال وبما نملكه من صحة نتيجة القلق والقفز للمستقبل .

الحياة أبسط من ذلك بكثير ...  
فما كتبه الله لكل منا سيراه  
والعمر الذي كتبه لنا سنعيشه  
والرزق الذي كتبه لنا سنأخذه.

إن القلق والقفز للمستقبل والانشغال الدائم به لن يفقدك فقط لذة الاستمتاع بالحاضر الذي أنت فيه بل إنه تدريجيا قد يؤدي إلى توتر الأعصاب والمزاج الحاد وأيضا قرحة المعدة والأرق والصداع. وأحيانا إلى اضطرابات القلب وبعض أنواع الشلل.

ولأن شركات التأمين تريح الملايين بسبب توجس الناس من المستقبل وأحداثه وما قد يصيبهم والفرح من المجهول تجدهم

يحفظون لدى الناس شعور القلق من المستقبل وضرورة التأمين على الحياة لضمان دخل للورثة عند الموت أو الإصابة بحادث يؤدي إلى العجز أو الشلل أو إصابات تفقده القدرة على العمل.

يقول الكاتب والفيلسوف الصيني لين يوتانج:

" اطمئنان الذهن لا يتحقق إلا مع القبول بأسوأ الفروض ومرد ذلك من الناحية النفسية إلى أن التسليم يحرر فعاليتنا من القيود"

إن قيمة الحياة أن نحيا كل ساعة فيها ونستمتع بلذاتها ونعم الله علينا من صحة وعائلة وأمن وهذا لن يحدث إلا إذا ركزنا على الحاضر الذي هو حياتنا الحقيقية.

يقول الدكتور مصطفى محمود:

إن الإنسان القلق إنسان وحيد جدًا فريد مغترب لأنه مشغول جدًا بجمع شتات نفسه التي تذررها الهواجس.. إنه مشغول بجمع أوصاله وهو في هذا الانشغال الدائم لا يعرف الهدوء ولا يعرف السكينة ولا يعرف الراحة ولا يعرف الأمان.. إنه وحيد ضائع في عالم بلا معالم واضحة ملموسة فهو يخاف ولا يعرف ماذا يخاف بالضبط، يتمنى ولا يعرف ماذا يتمنى بالضبط... ينتظر ولا يعرف ماذا ينتظر، وهو يخطئ كثيرًا ولكن خطاياها كخطايا الأطفال

التعساء من دون قصد ومن دون سوء نية لأنه لا يملك القدرة على أن ينوي ويخطط ويرسم ويعمل عملاً منظماً فيه سبق عمد وترصد وإنما أعماله مجرد قصاصات عواطف وفتافيت مشروعات لا تكتمل أبداً، إن القلق مرض روحاني أصيل.. سببه افتقاد المعنى في الحياة.

\*\*\*\*\*

## لا تنصهر في الحياة الموازية

حياتك ما هي إلا الساعات التي تستيقظها خلال اليوم فهل أنت حقًا تعيشها أم تعيش حياة موازية هي ليست حياتك أنت؟

الترفيه مطلوب في حياتنا لأن النفس البشرية لا تتحمل الجدية في العمل والعبادة لله طوال الوقت ولكنها تحتاج للترفيه والمرح من حين لآخر وهذا يحدث للعالم والعابد، للغني والفقير، لرجل الأعمال والموظف، للرجل والمرأة على حد سواء.

في بداية الدعوة المحمدية ظنَّ الصحابة الكرام أن الإسلام ما هو إلا صلاة وصيام وجهاد وجدية وليس به مكان للترفيه، وللأسف ما زال بعض الناس حتى يومنا هذا يعتقدون ذلك ويخشون الالتزام بالدين بحجة أنهم يريدون أن يعيشوا حياتهم ويستمتعوا بها، وهذه فكرة بعيدة كل البعد عن الحقيقة؛ فالإسلام دين وسطي متكامل يتعامل مع النفس البشرية بما يصلحها وينفعها ويجعلها أكثر استقرارًا وأكثر سعادة.

روى الإمام مسلم: أَنَّ حَنْظَلَةَ الْأَسِيدِيَّ -وكان من كُتَّابِ رَسُولِ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قال: لَقِيَنِي أَبُو بَكْرٍ، فَقَالَ: كَيْفَ أَنْتَ يَا حَنْظَلَةُ؟

قال: قُلْتُ: نَافِقَ حَنْظَلَةُ

قال: سُبْحَانَ اللَّهِ! مَا تَقُولُ؟

قال: قُلْتُ: نَكُونُ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُدَكِّرُنَا بِالنَّارِ وَالْجَنَّةِ حَتَّى كَأَنَّ رَأْيِي عَيْنٍ، فَإِذَا خَرَجْنَا مِنْ عِنْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، عَافَسْنَا الْأَزْوَاجَ وَالْأَوْلَادَ وَالضَّيِّعَاتِ، فَتَسِينَا كَثِيرًا.

قال أَبُو بَكْرٍ: فَوَاللَّهِ إِنَّا لَنَلْقَى مِثْلَ هَذَا

فَأَنْطَلَقْتُ أَنَا وَأَبُو بَكْرٍ حَتَّى دَخَلْنَا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قُلْتُ: نَافِقَ حَنْظَلَةُ، يَا رَسُولَ اللَّهِ

فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: وَمَا ذَاكَ؟

قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، نَكُونُ عِنْدَكَ، تُدَكِّرُنَا بِالنَّارِ وَالْجَنَّةِ حَتَّى كَأَنَّ رَأْيِي عَيْنٍ، فَإِذَا خَرَجْنَا مِنْ عِنْدِكَ، عَافَسْنَا الْأَزْوَاجَ وَالْأَوْلَادَ وَالضَّيِّعَاتِ، نَسِينَا كَثِيرًا.

فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، إِنْ لَوْ تَدُومُونَ عَلَى مَا تَكُونُونَ عِنْدِي وَفِي الدُّكْرِ، لَصَافَحْتُكُمْ الْمَلَائِكَةَ

عَلَى فُرُشِكُمْ وَفِي طُرُقِكُمْ، وَلَكِنْ يَا حَنْظَلَةُ سَاعَةً وَسَاعَةً، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ.

عافسنا الأزواج والأولاد (أي لاعبناهم)  
والضبيعات (أي معاش الرجل من مال وحرفة وصناعة).

وهنا يعلمنا النبي ﷺ أن الدين لا يدعونا إلى العبادة والجد طوال الوقت ولكنها ساعة وساعة، ساعة للجد وساعة للراحة، ساعة للصلاة وساعة للهو المباح والترفيه، فالنفس البشرية لا تطيق الالتزام بقيود معينة لفترة طويلة.

فإذا كنت ممن يتابعون الدوري الإنجليزي لكرة القدم والدوري الإسباني والإيطالي بالإضافة للدوري المحلي لدولتك أو إنك من مدمني مواقع التواصل الاجتماعي أو مشاهدة التلفاز لساعة طويلة أو أنت من الشخصيات الاجتماعية التي لا تفارق يدها الهاتف تحدث هذا وهذه وتلك وتتابع أخبار كل المحيطين بها بالتفصيل أو أنت من المهتمين بالأخبار السياسية والتحليلات التي تتم على البرامج الحوارية حولها، فاعلم أنك لا تعيش حياتك بل أنت تعيش حياة موازية لا تؤثر ولا تفيد حياتك الشخصية بشيء.

عش حياتك أنت، حاضرِك أنت دون الانصهار في الحياة الموازية من أخبار السياسة وكرة القدم ووسائل التواصل الاجتماعي التي لن تفيد حاضرِك في شيء أو تنفعك لتحقيق طموحاتك في المستقبل.

أعرف أشخاصًا منهمكين في تفاصيل حياة الآخرين في حين أن بيوتهم مليئة بالمشاكل وعلى خلافات مع أولادهم، وآخرين يتابعون كل مباريات الدوري الإنجليزي والمصري وأخبار اللاعبين هنا وهناك وجل حديثهم اليومي طوال اليوم عن الكرة وأخبارها بل منشوراتهم على مواقع التواصل الاجتماعي منحصرة في هذا الاتجاه الذي هو ليس حياته، وإنما هي حياة موازية للتسلية والترفيه بضع ساعات من الوقت وليس كل الوقت.

كن واعيًا أن لاعبي كرة القدم يمارسون وظيفتهم ويحققون طموحهم ويتحصلون على الأموال من خلال تلك المسابقات، والمباريات والتدريبات بالنسبة لهم هي حياتهم أما بالنسبة لك فهي حياة موازية لا تفيدك بشيء سوى الترفيه فلا تعطها أكثر من حجمها.

ووسائل التواصل الاجتماعي أنت بالنسبة لهم سلعة يبيعون بياناتك لمن يدفع، راقب الإعلانات التي تأتيك على الفيسبوك وإنستجرام وتويتر ستجد أنها حول الأمور التي تهتم بها من شراء عقارات أو ملابس أو رحلات سياحية.

فلا تجعل جل وقتك متابعًا لوسائل التواصل الاجتماعي التي تحسن من أدائها وأسلوب عرضها باستمرار لتجعلك موجودًا على منصات أكثر وقت ممكن لتحقيق المزيد من الأرباح، وتلك هي حياتهم ولكن بالنسبة لك أنت فهي حياة موازية تهدر فيها وقتك الذي هو جزء من حياتك.

وكوني واعية أن المشاهير التي تتابعينهم على منصات التواصل الاجتماعي فيس وتويتر وإنستا وسناب شات، أنت بالنسبة لهم مجرد رقم يزيد من عدد المتابعين والمتفاعلين وبالتالي يزيد أجرهم مقابل الإعلانات والدعاية التي يقومون بها للمنتجات.

وتلك أيضا حياتهم ومصادر دخل لهم ولكنها بالنسبة لك حياة موازية قد تضرك أكثر مما تفيدك لاعتقادك أن ما يعرضونه هي حياتهم الطبيعية ما قد يجعلك تنقمن على حياتك وتتمنين أن تعيشي معيشتهم التي تشاهدونها والتي هي في أغلب الأحيان ليست

حقيقية؛ فهم يعرضون الجزء الجميل والجانب المشرق في حياتهم ولكن قد يكون لديهم مشاكل أسرية أو أمراض مزمنة أو ابتلاءات لو علمت بها لشكرت الله ألف مرة على حياتك.

استمتع بحياتك واجعل بها وقتًا للترفيه وللحياة الموازية ولكن لا تنصهر في تلك الحياة وتنس أن تعيش حياتك أنت.



## لا تنشغل بغير يومك

إذا تأملت حياتك الحقيقية التي تتحكم في مقدراتها والتي تؤثر عليك مباشرة ستجد أنها فقط اليوم.. فقط الآن.

ليس الماضي الذي لا تستطيع أن تغير به شيئاً ولا المستقبل الذي لم يأت بعد ولا الحياة الموازية التي لا تفيدك بشيء، إنما حياتك الفعلية هي الآن.. هي اليوم فقط فلا تنشغل بغير يومك.

إن السعادة التي يحلم بها كل منا لن تتحقق إلا في الحاضر من خلال ممارساتنا اليومية، فكل يوم يمر علينا لن يعود مرة أخرى.

قال الحسن البصري رحمه الله: -

"ما من يوم ينشق فجره إلا وينادى يا ابن آدم أنا يوم جديد وعلى عملك شهيد، فتزود مني فأني إذا مضيت لن أعود إلى يوم القيامة"

اليوم هو الحقيقة بل هو الحياة التي نستطيع أن نعيشها حقاً ونحسن بها ونؤثر فيها فالأمس ذهب بلا عودة، والغد مستقبل مجهول يتربص بكل لحظة من الحاضر، ونحن لا نستطيع أن نعيش في أي منهما ولو لجزء من الثانية، لذا علينا أن نركز في يومنا ونستمتع به لأننا لا نستطيع أن نعيش إلا فيه.

ويلخص لنا رسولنا الكريم فكرة أن تعيش الحاضر وتستمتع به غير مبالٍ بما حدث في الماضي وغير قلق مما سيحدث في المستقبل في قوله ﷺ:

"مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قَوْتٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا" رواه الترمذي.

وهنا يخبرنا النبي ﷺ بأن على كل منا أن يشعر بالسعادة وكأنما ملك الدنيا إذا بدأ يومه وهو يشعر بالأمان على نفسه وعلى أهله من الحروب والشور، وإذا بدأ يومه وهو سليم البدن معافى من الأمراض، وإذا بدأ يومه وهو يملك قيمة طعام هذا اليوم لأنه لا يضمن أن يعيش للغد، فلم يحمل ضغوط وهموم الغد الذي لم يأت بعد ولا يعرف ما يخبئه له.

و لأن حياة كل منا ما هي إلا حصيلة أفكاره وما يركز عليه ينبغي علينا أن نفكر ونهتم بفكرة أن نعيش اليوم بسعادة لأننا بالفعل نقوم بهذا ضمناً دون قصد أو تفكير فكل منا يذهب إلى عمله ليجلب المال الذي يوفر له احتياجاته التي تشعره بالسعادة، والشباب الذي يكسب ويعمل لكي يتزوج لأنه يشعر أن في الزواج السعادة، والذي يمارس هواياته سواء الرياضة أو الموسيقى أو الرسم ويقضي بها وقتاً طويلاً دون أن يتقاضى عليها مالا لأنه يشعر أن الهواية تجلب له السعادة، والأزواج الذين يملؤون عيادات النساء والإنجاب من أجل الأولاد لأن هذا سيجعلهم يشعرون بالسعادة.

إذن فالإنسان بطبيعته كائن باحث عن السعادة راغباً فيها ويسعى لها دوماً ولكن دون أن يفكر في ذلك، ومعظم الناس يعتقدون أنهم سيعيشون السعادة عند بلوغ المحطة الأخيرة في رحلتها سواء بالزواج أو الإنجاب أو نجاح مشروعه.

ولكن الاعتقاد الأصح والأفصح أن نستمتع بكل يوم من أيام حياتنا ويكون هذا هو هدف في حد ذاته أن نسعد ونستمتع بكل ما نقوم به خلال يومنا لكي نعيش حياتنا أكثر سعادة.

## عادات جديدة

لكي نتخلص من فكرة الانغماس في الماضي والقفز للمستقبل ونعيش الحاضر دون الانصهار في الحياة الموازية علينا أن نزاحم يومنا بأنشطة عديدة ومهام كثيرة تجعلنا نضيق على عقولنا التفكير في أخطاء الماضي والقلق من المستقبل وأفضل طريقة لذلك هي إدخال عادات جديدة إلى يومنا.

فيومك ما هو إلا عادات تقوم بها وتلك العادات هي التي تصنع شخصيتك لأن ٤٠% من أفعالك اليومية عبارة عن عادات تفعلها وتكررها دون تفكير أو جهد منك.

ولكي تضيف عادة جيدة جديدة إلى يومك مثل ورد من القرآن أو القراءة أو ممارسة الرياضة أو أي شيء آخر عليك بتثبيت المكان والزمان والجهد.

فمثلا إذا كنت تريد أن تضيف عادة القراءة إلى عادات يومك قم باختيار مكان ثابت للقراءة وليكن في غرفتك ثم قم بتثبيت الزمان وليكن قبل النوم مباشرة ثم قم بتثبيت الجهد وليكن قراءة خمس صفحات فقط ولتبدأ بكتب سهلة اللغة من دون تعقيد في الأفكار، حتى تحبب لك القراءة، وحتى لا تتكاسل أو تغفل يوما عن

تلك العادة الجديدة واستخدم رابطًا يذكرك بها وقد يكون في هذه الحالة هو وضع الكتاب على وسادة سريرك حتى يذكرك بالعادة كلما أردت الخلود للنوم.

إذا كررت هذا الفعل لمدة واحد وعشرين يومًا كما يقول خبراء علم النفس فهذا الفعل سيتحول إلى عادة لديك ولن تستطيع الإقلاع عنها تمامًا، بل بالعكس ستستطيع أن تزيد الجهد وتزيد عدد الصفحات كما تشاء لأن القراءة في حد ذاتها أصبحت عادة يصعب الابتعاد عنها كمن اعتاد على التدخين وكلما ذكرته بأنها ذات ضرر كبير على صحته تجد إجابته بأنه يعلم ضررها ويتمنى الإقلاع عنها ولكنها أصبحت عادة ولا يستطيع الإقلاع عنها وهذا قطعاً ظنّ منه لأن إرادته ضعيفة لترك التدخين ولكن أصحاب الإرادة القوية يستطيعون الإقلاع عن عاداتهم السيئة كما يستطيعون أن يضيفوا لحياتهم عادات إيجابية.

فمن يريد الإقلاع عن عادة سيئة عليه أيضاً أن يقوم بتثبيت المكان والزمان والجهد فمثلاً عادة كالتدخين للإقلاع عنها اختر مكاناً محدداً تدخن به وليكن شرفة المنزل حتى لا تضر باقي أهل البيت، ثم حدد الزمن وليكن بعد تناول وجبات الطعام فقط ثم تحدد الجهد وليكن تدخين عدد سيجارة واحدة فقط بعد كل وجبة أو عدم التدخين في المنزل تماماً لحماية أسرتي من آثاره السيئة والحفاظ على صحتهم، وبالتالي يكون المكان هو خارج

المنزل فقط والزمان من الصباح إلى الساعة الخامسة مثلا والجهد ٥ سيجارات فقط باليوم، فإذا كانت إرادتك قوية واستطعت تثبيت المكان والزمان والجهد لمدة واحد وعشرين يوما ستجد أنك أصبحت تتحكم في تلك العادة وتستطيع تدريجيا أن تقلل الجهد أكثر فأكثر حتى تقلع عن تلك العادة تماما.

ولقد جربت هذه الطريقة ونجحت والله الحمد فاكتسبت أكثر من عادة ومنها قراءة ورد من القرآن وقراءة جزء من كتاب يوميا عن طريق تثبيت المكان والزمان والجهد فقد بدأت تلك العادة منذ عام ٢٠١٧، حين قررت أن لا أهجر القرآن أبداً وأبقى على صلة دائمة به فقد كنت كالكثيرين منا لا أفتح المصحف إلا في شهر رمضان وأحيانا كل جمعة لقراءة سورة الكهف كما هي سنة النبي ﷺ.

ولكني كنت أشعر بالألم نتيجة هجري للقرآن وأنا على علم بما فيه من نفع في الدنيا والآخرة ففيه راحة النفس واطمئنانها،

﴿ أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨]

وفيه الشفاء من بعض الأمراض

﴿ وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [الإسراء: ٨٢]

وفيه من النفع للآخرة بأن من يقرأ حرفاً من القرآن له به حسنة والحسنة بعشر أمثالها أي أن بداية القراءة فقط وهي البسملة

" بسم الله الرحمن الرحيم " بها ١٩٠ حسنة، كما أن قراءة القرآن تذكرك بالجنة والنار وفضل الله عليك، ما يجعلك تقلل من سيئاتك شيئًا فشيئًا.

ولقد كنت على وعي كامل بأهمية القراءة وكيف أنها تفتح آفاقًا أخرى للقارئ وتزيد من بصيرته وإدراكه وتحسن طريقة حكمه على الأشياء نتيجة اطلاعه على خبرات كثيرة مر بها آخرون ويطلع على تجارب الناجحين ويعيش أكثر من حياة بين الكتب، فقررت تثبيت المكان والزمان والجهد فذهبت إلى العمل قبل موعده بخمس عشرة دقيقة ليكون هذا هو الزمن المحدد للعادة الجديدة.

ثم حددت المكان وهو مكتبي، والجهد حددته بصفحة واحدة من القرآن الكريم و ٥ صفحات من كتاب صغير صفحاته أقل من ١٠٠ صفحة وسهل المحتوى واللغة.

وبالفعل التزمت بهذا الفعل لمدة ٢١ يومًا، وكانت النتيجة أي تعلقت بالقرآن وتعلقت بالقراءة يوما بعد يوم وأصبحت القراءة عادة. ثم أضفت عادة جديدة إلى يومي وهي قراءة صفحة من القرآن بعد كل صلاة في المسجد وبالتكرار أصبحت عادة وزادت عدد الصفحات يومًا بعد يوم إلى أن ختمت القرآن ما بين شهر رمضان ورمضان التالي في أول عام لتلك العادة، ثم ختمته أكثر من

مرة ومع ازدياد ضغوط الحياة والمسؤوليات عدت لختمه مرة كل عام بخلاف ختمة شهر رمضان وجعلته حد أدني لا أقبل بأقل منه.

وبالنسبة لقراءة الكتب فقد واصلت قراءة الكتب الصغيرة والبسيطة في الفكر حتى أصبحت عادة وتعلقت بالقراءة وصرت أقرأ في المنزل وعلى هاتفي المحمول وفي أوقات الانتظار في المستشفيات أو المطارات وأدركت أنني خسرت كثيرًا عندما بدأت القراءة في سن متأخرة وبدأت وضع خطط للقراءة في كل عام بحيث تكون الكتب متنوعة، ولم أكتفِ بذلك فقد اشتركت في تطبيق للكتب المسموعة لاستغلال وقت قيادة السيارة وتابعت عدة قنوات على اليوتيوب تلخص الكتب وأصبحت نهما للقراءة عاشقًا لها وكنت أشعر إنني كلما قرأت أكثر شعرت بمدى جهلي أكثر.

وتشاء الأقدار أن تقع يدي على أبيات للأمام الشافعي يقول فيها:

كلما أدبني الدهر .. أراني نقص عقلي  
وإذا ما ازددت علما .. زادني علما بجهلي

فأيقنت أن هذا الشعور إيجابيًا وليس سلبيًا، فبحور العلم واسعة ولا يستطيع أحد الإلمام بكل شيء ولا قراءة كل الكتب التي يريد قراءتها، وتلك العادات وغيرها جعلتني أعيش حياة أكثر وعيا وأكثر سعادة، وكل منا لديه عادات يحب أن يجعلها ضمن يومه الذي هو عبارة عن مجموعة من العادات بدءًا من تناول الإفطار أو ممارسة الرياضة أو تصفح الهاتف أو الجلوس على المقهى إلى عادة تناول العشاء والنوم مبكرًا.

هذه العادات هي ما تصنع يومنا وتحدد هل نعيش حياتنا في ضغوط وشقاء غارقين في دوامة الأحداث اليومية أم نعيشها بسعادة.

بعض الناس تبرر سبب عدم ممارسة عادات جديدة في حياتها هو عدم وجود وقت ولكن هل تعتقد أن هؤلاء يستيقظون مبكرًا؟

أغلب الظن أنهم يستيقظون قبل موعد عملهم أو دراستهم أو مدارس أولادهم فقط بساعة لإعداد أنفسهم في عجلة من أمرهم ثم تتوالى الأحداث خلال يومهم فيشعرون أن كل الأيام متشابهة وليس هناك وقت لفعل شيء جديد، ولكن بتتبع حياة الناجحين

ومدراء أكبر الشركات في العالم وجد أنهم مشتركون في عادة واحدة وهي الاستيقاظ مبكرًا قبل الساعة السادسة صباحًا.

و لعل أشهر الكتب التي تحدثت عن ضرورة وأهمية الاستيقاظ مبكرًا هو كتاب نادي الخامسة صباحًا للكاتب الكندي روبن شارما صاحب الكتب الأكثر مبيعًا والذي بيّن خلال الكتاب أن هناك دراسات عديدة تثبت أن الشخص الذي يستيقظ مبكرًا في حدود الساعة الخامسة تكون حالته المزاجية جيدة وذلك لقلة الضوضاء والهدوء في تلك الساعة، كما أن عقله يكون في حالة صفاء نظرًا لعدم ارتباطه بأي أعمال في تلك الساعة المبكرة وعلى كل شخص يريد أن يتميز في الحياة أن يتوقف عن ممارسة عادات الأشخاص غير المميزين ويشير هنا إلى الاستيقاظ المتأخر والنوم لساعات طويلة.

ويشرح روبن شارما كيف تصنع لنفسك يومًا جيدًا عن طريق روتين صباحي تقوم به في بداية يومك عند الساعة الخامسة يكون حافزًا ليوم أكثر نشاطًا عن طريق تخصيص أول عشرين دقيقة بعد الاستيقاظ في ممارسة الرياضة لتنشيط الجسد والتخلص من الكسل والخمول الذي يصاحب الاستيقاظ ثم تخصيص العشرين دقيقة التالية للتأمل لتنشيط روحك ثم كتابة أهداف اليوم والأنشطة التي تحتاج إلى القيام بها في ذلك اليوم ثم تخصص العشرين دقيقة التالية لتطوير نفسك وتنشيط عقلك وذلك عن

طريق القراءة أو مشاهدة فيديوهات تطوير ذات على اليوتيوب أو أي وسيلة أخرى.

ونحن كمسلمين لا نحتاج إلى كاتب غربي ليؤكد لنا أهمية الاستيقاظ مبكراً فقد أخبرنا رسول الله ﷺ بذلك قبل ألف وأربعمائة عام حين قال "بورك لأمتي في بكورها"

أي أن الله تبارك وتعالى يبارك في الوقت المبكر من اليوم فتجد أنك تستطيع القيام فيه بعدة أنشطة وأعمال تشعر أنك عقارب الساعة تكون في تلك الساعات المبكرة تسير أبطأ من نظيراتها في باقي اليوم ولقد لامست وشعرت بهذه البركة حين قررت أن يبدأ يومي بصلاة الفجر وليس قبل موعد العمل بساعة كما اعتدت على ذلك لسنوات.

فكنت أضبط منبه الهاتف على موعد صلاة الفجر والذي يكون ما بين الرابعة والخامسة صباحاً في معظم أوقات العام وأذهب للصلاة في المسجد فأصلي ركعتي السنة وأقرأ في المصحف الشريف حتى إقامة الصلاة وهذا كان هو غذاء الروح وتنشيطها وتنقيتها والذي أشار إليه روبن شارما بالتأمل لتنشيط الروح.

ثم أمارس بعض التمارين الرياضية في المنزل بعد العودة من الصلاة حتى أتعرق وأشعر بالنشاط الجسدي ثم أقوم بأخذ حمام سريع ثم إعداد الفطار الخاص بي ومن ثم أجلس على مكثتي وأخطط كتابة ما يتوجب عليّ فعله اليوم في العمل من اتصالات ورسائل وتقارير وما يتوجب عليّ فعله هذا اليوم في حياتي الشخصية والعملية وأمارس القراءة حتى موعد الذهاب للعمل، فأذهب مبكرًا قبل زحام الطرق وبداية أوقات العمل الرسمية.

وعند وصولي للعمل أمارس عادة قراءة صفحة من القرآن ثم خمس صفحات من أي كتاب، وكل هذا قبل بدء يومي السابق المعتاد بساعة واحدة فقط ولكن يكون فيها بركة غير عادية تجعلني أقبل على اليوم بنشاط وصفاء ذهني ونفسي لم أعهده من قبل.

وقد يقول البعض إنه من الصعوبة الالتزام بالعادات طوال الوقت فهناك ظروف تصيب الإنسان تمنعه من استمرار الحياة بنفس الشكل ونفس الوتيرة كالمرض أو السفر أو تغير مواعيد العمل، وهذا أمر طبيعي حدث لي ويحدث للجميع ولكن إذا استطعت أن تجعل ذلك السلوك كالقراءة والرياضة عادة فسوف

تستطيع العودة إليها من جديد لأنك صنعت تلك العادة بملء إرادتك لعلمك بنفعها وأدركت تأثيرها عليك بعد ممارستها.

أيضا عاداتك القديمة حاول أن تمارسها بمتعة من خلال إعطاء نفسك الوقت الكافي لأدائها فمثلا إعطاء نفسك الوقت الكافي لتحسين نفسك وتطوير مهاراتك من خلال القراءة والدورات التدريبية يعطيك فرصًا أكبر وخيارات أكثر للعمل وبالتالي تستطيع أن تختار العمل في المجال الذي تحبه وتستمتع به وتمارسه بسعادة، وإعطاء نفسك الوقت الكافي للنوم يجعلك تستيقظ مبكرا ونشيطا فلا تتعجل في هندام نفسك قبل الخروج من البيت ولا تتعجل في قيادة سيارتك بل تستمتع بها، وإعطاء الوقت الكافي للعبادة مثل الصلاة والدعاء والذكر يجعلك تستشعر معنى ما تقول وعظمة من تعبد وتستمتع بالعبادة ففيها راحة النفس وطمأنينة القلب، وإعطاء نفسك الوقت الكافي للتأمل والاسترخاء يخلصك من الضغوط الحياتية ويزيد من وعيك.

تشير الدراسات إلى أن أغلب البشر لا يستمتعون بالأشياء التي يملكونها إلا بنسبة ١٠ % على أكثر تقدير، فتجد أن لديهم عائلة كبيرة ولا يستمتعون بالجلوس والتحدث معهم، ويزورون أماكن جميلة ولا يستمتعون بتفاصيلها، والسبب الانشغال الدائم بأكثر

من شيء في نفس الوقت أو الانشغال بالتصوير والسيلفي بدلا من الاستمتاع باللحظة التي هم فيها، خاصة في عصر وسائل التواصل الاجتماعي الذي غير من شكل الحياة وشكل العلاقات وأحيانا شكل البشر الذي يتغير على صفحات السوشال ميديا.

إن مزاحمة يومك بعادات جديدة نافعة وممارسة العادات القديمة بشكل ممتع يستطيع أن يجعل يومك عامراً مليئاً بالإنجازات الشخصية والنجاحات الصغيرة التي تجعلك تعيش يومك الحقيقي الذي لا تستطيع أن تعيش إلا فيه، وتجعلك تعيش حياة أكثر سعادة.

\*\*\*\*\*

**المبدأ الثاني لحياة أكثر سعادة  
"عش بمرونة"**

**لأن الحياة في حالة تغير مستمر  
فلا تكن متشددًا جامد الأفكار**



## تقبل الواقع

إن التغيير هو الثابت الوحيد في هذا الكون وعلينا أن نتقبل هذا التغيير وتعامل معه بمرونة، فأنت اليوم أكبر عمراً من العام الماضي وأكثر خبرة من العام الماضي، فأنت تتغير وكل ما حولك يتغير، والداك يزداد عمرهما، التكنولوجيا تزداد تطوراً، نفوس الناس تتغير، الاهتمامات تتغير.

كل شيء حولك يتغير ويتطور ومن لا يتقبل التغيير والواقع المتغير يفرض، وأكبر مثال على ذلك شركتا نوكيا وبلاك بيري فقد كانتا أكبر شركتين في مجال صناعة الهواتف المحمولة وكانت شركة نوكيا تسيطر على سوق الهواتف التقليدية في حين تسيطر شركة بلاك بيري على سوق الهواتف الذكية وفي عام ٢٠٠٧ كانت القيمة التسويقية لكل منهما ١٢٥ مليار دولار لشركة نوكيا و٨٣ مليار دولار لشركة بلاك بيري.

آنذاك كانت شركة سامسونج الكورية تحبو خطواتها الأولى في عالم الهواتف المحمولة ولديها نصيب صغير جداً في السوق العالمية وإذا بالشاب الأمريكي أندي روبنز يخترع نظام تشغيل جديد يسمى أندرويد ويقوم بعرضه على شركة نوكيا عملاق

الهواتف المحمولة، ولكن شركة نوكيا رفضت هذا النظام اعتقادًا منها أنه لن يلقي رواجًا في سوق الهواتف المحمولة وأن نظامها التشغيلي الحالي أفضل منه.

كانت نظرة شركة سامسونج على النقيض تمامًا من شركة نوكيا تجاه نظام أندرويد، فقد سعت لاقتنائه ورأت فيه التطور الطبيعي للهواتف الحالية وأنه الواقع الجديد الذي يجب أن نتقبله، وبالفعل طرحت شركة سامسونج الهاتف الذكي الأول بالنسبة لها تحت مسمى (جالاكسي) والمزود بنظام التشغيل أندرويد ولاقى هذا الهاتف نجاحًا كبيرًا جدًّا.

وفي خلال سنوات قليلة سيطرت شركة سامسونج على سوق الهواتف الذكية حول العالم بفضل نظام تشغيل أندرويد الذي رفضته شركة نوكيا والتي حاولت بعد ذلك جاهدة أن تنافس في سوق الهواتف الذكية بعدة إصدارات ولكن شركتا سامسونج وأبل كانتا قد سيطرتا تمامًا على سوق الهواتف الذكية.

أدى ذلك لاحقًا إلى أن تباع شركة نوكيا عام ٢٠١٤ إلى شركة مايكروسوفت بمبلغ ٧ مليار دولار تقريبًا بعد أن كانت قيمتها التسويقية ١٢٥ مليار دولار وبيعت شركة بلاي بيري بمبلغ ٤ مليار دولار بعد أن كانت قيمتها التسويقية ٨٣ مليار دولار.

رفض الواقع الجديد وعدم مواكبة التغيير المستمر في الحياة هو ما جعل تلك الشركات تخرج تمامًا من السوق، فمن لا يتطور ينقرض، ومن لا يقبل التغيير المستمر والتمسارح في حياتنا ويتفاعل معه سيضطر لاحقًا لقبوله كما فعلت شركة نوكيا وحاولت جاهدة بعدة إصدارات لهواتف ذكية العودة لسوق الهواتف ولكن تأخرها جعلها تخرج تمامًا من السوق.

وكذلك في عالم البشر من لا يتقبل الواقع والتغيير الذي يحدث له سيفقد الكثير ولقد رأيت هذا عن قرب في الأشخاص الذين رفضوا في البداية اقتناء الهاتف المحمول ثم اضطروا بعد ذلك لاقتنائه حينما أصبح ضرورة من ضروريات الحياة، فكانوا الأقل دراية بكيفية التعامل معه ثم رفضوا الهواتف الذكية عند ظهورها ثم لاحقًا اضطروا بسبب مظهرهم الاجتماعي أن يشتروها.

ثم رفضوا مواقع التواصل الاجتماعي معللين ذلك أنها مضيعة للوقت وليس ذات فائدة، وها هم أصدقاء لي الآن على الفيس بوك ولكنهم أقل دراية بخصائص ومميزات الهواتف الذكية لأنهم كانوا متأخرين دائمًا في قبول الواقع المتجدد باستمرار.

لذلك تطويرك لأفكارك ونظرتك للأمور وتقبل الواقع المتغير من حين لآخر وتفاعل معك معه يجعلك تعيش بشكل أكثر سعادة وأكثر انسجامًا مع نفسك ومجتمعك.

ولكن هل معنى تقبل الواقع هو الاستكانة والخمول والكسل؟ بالعكس تماما، تقبل الواقع هو الخطوة الأولى للتغيير للأحسن كما هو الخطوة الأولى لحل أي مشكلة هو الاعتراف بوجود المشكلة وهذا سبب عدم حل الكثير من المشاكل على مستوى الأشخاص وعلى مستوى الدول، وهو عدم الاعتراف بوجود المشكلة من الأصل ما يجعل حلها ضريبًا من ضروب الخيال.

إن طموحك لن يتحقق ولن تصل إليه إلا إذا حددت بدقة أين أنت الآن تماما كما يعمل تطبيق تحديد المواقع الجي بي أس (GPS Global positioning system) فإذا لم تخبره بموقعك الآن فلن يستطيع أن يحدد لك الطريق لكي تصل واجهتك المطلوبة.

فكن متصلًا مع نفسك وتقبل واقِعك وابدأ رحلة التحسين وذلك من خلال التخطيط لمستقبلك بعد أن ترفع واقِعك الحالي بدقة، وكما ذكرت في كتابي "خذها بقوة" فإن التخطيط هو الخريطة التي تساعدك على الوصول إلى هدفك المنشود وتحدث عن التخطيط وأهميته ومستوياته وطرقه العلمية الحديثة.

ولكي تخطط لحياتك بأسلوب عملي بسيط يجب أن تتقبل واقعك وتفهمه جيداً حتى يكون نقطة انطلاقك لتحديد أهدافك ومن ثم تحديد الوسائل والأسباب التي يجب عليك الأخذ بها لتحقيق تلك الأهداف.

وعندما نتحدث عن التخطيط نحن لا نقصد الجانب العملي فقط من الحياة فالتخطيط شيء مهم في كل جوانب حياتنا؛ فقرار السفر للعمل في دولة أجنبية أو عربية يحتاج إلى تخطيط ودراسة واقع هذه الدولة وطقسها ومتوسط إنفاق الفرد فيها، وقرار الزواج يحتاج إلى تخطيط فهل أنا مستعد مادياً ونفسياً أم أحتاج لبعض الوقت لتحسين وضعي المالي والتعرف أكثر على من اخترته شريكاً لحياتي، وأيضا قرار الطلاق يحتاج إلى تخطيط ودراسة تبعيات هذا القرار على أسرتي وأولادي، وحتى علاقتنا مع الله سبحانه وتعالى تحتاج إلى تخطيط.

فإذا كان هدفنا النهائي في الحياة هو رضا الله والجنة فعلينا أن نخطط لها ونحدد الطرق التي تؤدي بنا إلى الجنة من صلاة وصيام وزكاة وحج وبر والدين وصدقة وتراحم مع الناس وحسن جوار.

ذهب رجل إلى رسول الله ﷺ وقال له يا رسول الله متى الساعة، فقال له النبي: "وماذا أعددت لها؟"

أي ماذا قدمت لها من أعمال لتكون من أهل الصلاح والفلاح والنجاح حينها؟

وبمصطلحات الإدارة يقول له النبي ماذا خطت لهذا اليوم. إذن فالتخطيط ضرورة لكل منا في جميع جوانب حياته ولكي نخطط لحياتنا يجب أن تكون هذه الخطة مرتبطة بالواقع الحالي ولكي نسهل على أنفسنا موضوع التخطيط يمكنك إحضار ورقة وقلم وكتابة أهدافك وأمنياتك التي تريد تحقيقها في الفترة القادمة من حياتك من ثلاث إلى خمس سنوات كالزواج أو شراء سيارة أو بدء تغيير الشركة التي تعمل بها أو السفر للعمل بالخارج أو بدء مشروعك الخاص أو حفظ القرآن الكريم كاملاً أو الحصول على شهادة الدكتوراه في مجال معين.... إلخ

ثم تكتب في الورقة نفسها الخطوات العملية التي يجب عليك اتخاذها في الأيام والشهور المقبلة لمدة عام من الآن لتحقيق تلك الأمنيات.

وستكون هذه بمثابة خطة سنوية لك تستطيع أن تراقب نفسك وتراقب خطواتك شهرياً، هل أنت تتقدم شهرياً للأمام وتسير في اتجاه أهدافك الكبيرة أم لا، وهذه الخطة السنوية في منتهى الأهمية لأنها خطوة لتحقيق الأهداف الكبيرة ولأنها سيترتب عليها قراراتك الحالية وبرنامجك الشهري والأسبوعي.

فعلى سبيل المثال لو كان هدفك في الجانب الروحاني حفظ القرآن الكريم كاملاً خلال خمس سنوات فهذا سيتطلب منك حفظ ستة أجزاء في السنة الواحدة وبالتالي حفظ ثلاثة أجزاء خلال ستة أشهر وبالتالي نصف جزء كل شهر وبالتالي تستطيع أن تحدد عدد الصفحات الأسبوعية التي تحتاج حفظها لكي تنجح في تحقيق الهدف الروحاني الذي حددته.

وهنا تأتي المرونة لأن الخطط لا تنجح غالباً بنسبة ١٠٠٪ لأن هناك أحداث تكون غير متوقعة - كالمرض أو ظرف قهري - تمنع سريان الخطة كما كتبت لذا يجب أن نعيد قراءة الواقع ونتقبله بصدر رحب ونعدل خطتنا دون الحياذ عن الأهداف المنشودة.

إن ما عايشناه في ظل جائحة كورونا هو أكبر دليل على أهمية العيش بمرونة وتقبل الواقع والتعامل معه فهناك العديد من الشركات توقف نشاطها بسبب عدم مرونتها وتعاملها باحترافية مع تداعيات فيروس كورونا وأسلوب الحياة التي فرضها علينا والعمل عن بعد والدراسة عن بعد والتباعد الاجتماعي ولقد تأثرت شخصياً بهذه الجائحة وغلق مطارات العالم لفترة طويلة مما أدى إلى تأجيل إجازتي الصيفية لزيارة والداي بالقاهرة لمدة عامين تقريباً.

وحين سمحت السعودية بالسفر لمصر كانت قد منعت القدوم من عشرين دولة بينها مصر وكنت لا أتحمّل أن أطيّل فترة غيابي عن أبي وأمي أكثر من ذلك وخطّطت أن أسافر إلى مصر على أن أعود للسعودية عن طريق السفر للإمارات وقضاء فترة الحجر الصحي أربعة عشر يومًا ثم دخول السعودية من خلال دولة الإمارات.

وكانت خطتي هذه بناءً على الواقع الحالي وهو السماح بالسفر إلى مصر ومنع القدوم منها والسماح بالقدوم من الإمارات.

وبعد أن سافرت إلى مصر وقبل نهاية إجازتي أصدرت السعودية قرارًا بمنع القدوم من الإمارات أيضًا. فكان عليّ تقبل الواقع الجديد والتعامل معه فتقدمت بطلب للحصول على تأشيرة لدولة البحرين حتى أتمكن من تحقيق هدي في وهو العودة للسعودية، ولكن يشاء الله أن يرفض طلبي للحصول على تأشيرة دخول البحرين بعد عشرة أيام من تقديم الطلب وكان يتوجب عليّ أيضًا التعامل مع الواقع الجديد وكانت الحلول إما التقدم بطلب تأشيرة البحرين مرة أخرى أو السفر لدولة الأردن ومنها إلى السعودية وكنت لم أقبل على الخيار الثاني في البداية لزيادة عدد حالات الإصابة في الأردن وتخوفي أن تمنع السعودية القدوم من دولة الأردن أثناء وجودي هناك خلال فترة الحجر الصحي.

وبعد فترة انتظار وترقب ودراسة للواقع الجديد استخرت الله ﷻ وقررت السفر للأردن أنا وأولادي ومنها إلى السعودية، وخلال أيام كنت قد وصلت إلى مدينة عمان بالأردن وبدأت التعامل مع الواقع الجديد بعد أن هيأت نفسي لتقبله بصدر رحب ونظرة إيجابية للواقع الذي فُرض عليّ، فقلت لنفسي لقد كنت تطمح أن تسافر إلى عدة دول بالعالم وها هو الله قدر لك أن تزور دولة جديدة فاستمتع بما فيها وعش كأنك سائح في رحلة.

وبالفعل بعد أن ارتحنا من وعثاء السفر بدأنا التخطيط لبرنامجنا السياحي في الأردن وزرنا المعالم السياحية مثل موقع أهل الكهف المذكورين بالقرآن الكريم والمسرح الروماني ومدج الأردن وقلعة عمان وشارع الرينبو وبوليفارد العبدلي ومتحف الأردن والبحر الميت.

لقد كانت فترة رائعة، عشناها بمتعة وسعادة، تقبلنا فيها الواقع وتعاملنا معه، وفي المقابل بعض أصدقائي اضطروا للسفر إلى الأردن أيضا بهدف العودة للسعودية ولكنهم قضوا جل وقتهم بالفندق فكانت رحلتهم وكأنها سجن ينتظرون مرور الخمسة عشر يوما مكرهين حتى يعودوا للسعودية.

نفس الوقت ونفس الساعات والدقائق والثواني ستمر عليك  
سواء اخترت أن تعيشها بسعادة أم تعيشها في ضيق وحزن وكدر  
وعليك أن تختار كيف ستقضي هذا الوقت.

إن العيش بمرونة يجعل حياتك خالية من التعقيدات، وعقلك  
منفتحًا لتقبل كل ما هو طارئ وجديد على حياتك، وتجعل قلبك  
راضياً بكل تقلبات الحياة ومتقبلاً للواقع أيًا كان.



## تقبل الفشل

لولا فكرة تقبل الفشل والتعامل معه بمرونة لكنا نعيش ليومنا هذا في ظلام دامس ونعيش فقط نصف اليوم ولكن تقبل العالم توماس أديسون للفشل مئات المرات عند محاولته اختراع الكهرباء ومرونته في التعامل معه هو ما جعله يصل في النهاية إلى هدفه ويتسبب في إضاءة الكرة الأرضية بأكملها.

أنت أيضا تستطيع الوصول لهدفك وتحقيق أحلامك إذا تقبلت فشلك مرة أو مرتين، فالفشل يعني أنك اجتهدت وحاولت وهذا يعني أنك أفضل بكثير ممن تقاعس وتكاسل حتى عن المحاولة، ومن المؤكد أن محاولتك تلك أكسبتك بعض الخبرة وبدراسة أسباب الفشل وتحليل الخطوات التي تم اتخاذها ستتحسن النتائج في المرة القادمة وستنجح في النهاية للوصول إلى الهدف الذي تريده.

إن حياتنا متعددة الجوانب وكل منا قد يجيد في جانب ولا يجيد في الجانب الآخر، فترى من هو متميز في الجانب الاجتماعي ولديه فراسة وقدرة على فهم الناس وصنع علاقات جيدة بسرعة ولكن

تجده لا يجيد إطلاقًا حل المشكلات أو مواجهتها ودائم التهرب من المسؤولية.

وقد تجد شخصًا آخر متفوقًا جدًّا في الدراسة وحاد الذكاء ولكنه لا يمتلك ذكاء اجتماعيًا أو قد تجده انطوائيًا ولا يحب التحدث إلى الناس.

وقد تجد شخصًا ناجحًا ومتميزًا في وظيفته ولكنه يفشل كلما أراد عمل مشروع خاص.

وقد تجد زوجة حنونًا وعطوفًا ولا تتقن فن الطهي أو لا تجيد التعامل مع الأطفال ولا تتحملهم.

تقبل أن تكون ناجحًا في بعض الأمور وفاشلًا في البعض الآخر فلا تستح من ذلك وتقبل نفسك كما هي، وتقبل نجاحك، وتقبل فشلك لتعيش حياة أكثر سعادة.

ولكن هل تقبل الفشل يعني الاستسلام لذلك الفشل؟

بالطبع لا، فإن تقبل الفشل يجعلك تبحث عن أسبابه وتعمل على حلها بدلا من تكرار المحاولة بنفس الطريقة كل مرة دون أن تدرس أسباب ذلك الخطأ، هناك قانون للعالم الفيزيائي الكبير أينشتاين يسمى قانون الغباء يقول فيه: "إنه من الغباء أن تقوم بنفس الأشياء بنفس الطريقة ونفس الأدوات وفي كل مرة تتوقع نتائج مختلفة".

فإذا فشلت في زواجك فلا تذهب وتقرر الزواج مرة أخرى دون أن تدرس أسباب فشل الزيجة الأولى، وإذا كنت بادرت بعمل مشروع ما وفشل فلا تصارع نفسك لرفض الفشل خوفاً من المجتمع أو الأشخاص المحيطين بك وتستمر في المشروع وهو خاسر ولم ينجح ولا توجد بوادر أو أي علامات تدل على أنه في طريقه إلى النجاح، بل تقبل فشلك وتوقف عن الاستمرار في هذا المشروع. ولا تنطلق لعمل مشروع آخر قبل دراسة أسباب فشل المشروع الأول لتتفادها في المشروع الجديد.

إن فشل أول محاولة سواء في العلاقات أو الحياة المهنية ما هو إلا خطوة في طريق النجاح لاحقا فهناك مبدأ في علم إدارة المشاريع يسمى منحنى التعلم Learning curve وهذا المبدأ

ينص على أنه كلما كررت نفس العمل وتداركت الأخطاء في كل مرة سيتحسن الأداء تدريجيًا دون أن تشعر.

وإني لأتذكر حين كنت أعمل مدير إنشاءات بمشروع الأعمال المدنية لقطار الحرمين السريع بالسعودية أننا قمنا بتنفيذ أول كمرة خرسانية Concrete girder لأحد الجسور في مدة ثلاثة أسابيع وبعد تكرار تنفيذها لمدة شهر وزيادة منحى التعلم أصبحنا ننفذها في ثلاثة أيام فقط.

إن الحياة لا تتوقف على فشل مشروع أو علاقة عاطفية، وما دمت تتنفس فما زال هناك العديد من الفرص للنجاح والبداية من جديد.

## جلد الذات

بعض الناس يبالغون في فكرة تقبل الفشل ويتجاوزن مرحلة الاعتراف بالخطأ إلى مرحلة إهانة النفس وتحقيرها وهذا ما يعرف في علم النفس بمرض جلد الذات وهو مرض يبدأ بفكرة نبيلة وهي عتاب ومحاسبة النفس على التقصير والخطأ ولكنه يتحول مع بعض الأشخاص إلى قسوة في محاسبة النفس وجرح مشاعره وتكبير أخطائه والخوض في تفاصيلها ومدائمة الحديث عنها إلى حد يصل إلى مرحلة عشق السخط وهي إدمان جلد الذات والحديث السيئ عن النفس والشعور بالدونية وأنه سبب كل فشل في حياته.

ويتسبب هذا المرض عند البعض في إلحاق أذى بجسده بدافع محاسبة النفس على التقصير، وربما شاهدنا ذلك مرارًا في أفلام السينما حين يقوم البطل بالوقوف أمام المرأة ومحاسبة نفسه وجلد ذاته ثم يقوم بضرب يده في المرأة رغبة في إيذاء نفسه التي يراها أمامه في المرأة.

ويتسبب جلد الذات أيضًا في الشعور الدائم بالخمول والكسل وانعدام الطاقة والقدرة على الحركة وأحيانًا الشعور بآلام في الجسد دون وجود أي سبب عضوي مما يؤدي إلى ضعف المناعة وبالتالي وجود مرض فعلي.

ويتسبب أيضا في الشعور بالحزن والاكتئاب والانطوائية والخوف حيال أبسط الأمور، وتقلب المزاج والشعور بالسلبية والخوف من مواجهة أي تحدٍّ وأحيانا يسبب القلق والأرق وفقدان التركيز.

إن تقبل الفشل ونقد النفس ومحاسبتها على تقصيرها أمر محمود للتعلم من الأخطاء ولكنه كطبيعة أي شيء مفيد إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده، فاللحوم مفيدة للجسم ولكن كثرتها تسبب النقرس، والسكر مفيد للجسم ولكن زيادته تسبب مرض السكري، والدواء مفيد ولكن بجرعات معينة فإذا زادت انقلب الدواء إلى مضرة.

حاسب نفسك على أخطائك وتقصيرك ولكن لا تنس أن لنفسك عليك حقًا وهو وأن تترفق بها وتقبل أن الله خلقها تخطئ وتسيء وتنسى وتميل إلى الباطل إذا لم نقومها تجاه الحق وتميل إلى السلبية إذا لم نوجهها تجاه الإيجابية من خلال أفكار وأشخاص تساعدنا على ذلك.

قال الله ﷻ عن الإنسان في كتابه الكريم:

﴿ يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وُخُلُقَ الْإِنْسَانِ ضَعِيفًا ﴾ [النساء: ٢٨]

وقال تعالى: ﴿ وَلَئِن أَدَقْنَا لِلْإِنسَنِ مِنَّا رَحْمَةً لُّمَّ نَزَعْنَا مِنهٗ إِنتهٗ لِيُؤسُّ

كُفُورًا ۝٩﴾ [هود: ٩]

وقال تعالى: ﴿ إِنَّ الْإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝١١﴾ [المعارج: ١٩]

وقال تعالى: ﴿ وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنسَنِ أَعْرَضَ وَنَقَا بِيحَابِنِهٖ ۚ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ

كَانَ يُوَسْوِسًا ۝٨٣﴾ [الإسراء: ٨٣]

فهذه هي صفات نفسك التي بين جنبيك وعليك أن تتقبلها بصفاتها التي جبلها الله عليها فهي نفس ضعيفة ويئوسة وهلوعة أي تخرج عن التوسط والاعتدال إن نالها خير أو أصابها سوء، لذا تجد أن الله ﷻ رحيمًا بنا إذا قصرنا في حقه أو نسينا فرضًا من الفروض أو الأركان التي هي قوام الدين وعماده مثل الصلاة، قال ﷺ: "مَنْ نَسِيَ صَلَاةً، أَوْ نَامَ عَنْهَا، فَكَفَّارَتُهَا أَنْ يُصَلِّيَهَا إِذَا ذَكَرَهَا"، رواه مسلم.

ومثل صوم رمضان، قال ﷺ: "مَنْ نَسِيَ وَهُوَ صَائِمٌ، فَأَكَلَ، أَوْ شَرِبَ، فَلَيْتَمَّ صَوْمَهُ، فَإِنَّمَا أَطْعَمَهُ اللَّهُ وَسَقَاهُ". رواه مسلم.

تأمل رحمة الله بهذه النفس الضعيفة، فالله ﷻ لم يسامحها فقط بل تصدق عليها وأطعمها وسقاها رحمة منه ﷻ.

كن وسطيا كما أمرنا الله تعالى

﴿ وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا ﴾ [البقرة: ١٤٣].

فلا تقسُ على نفسك باللوم والعتاب الزائد عند الفشل منكراً إياه، ولا عند النجاح لأنك كنت طامعاً في نجاح أكبر، تقبل إخفاقاتك وزلاتك، فلسنا ملائكة تمشي على الأرض وكلنا خطأؤون وخير الخطائين التوابون وفي الوقت نفسه لا تكن شخصا غير مبالٍ، لا تهتم ولا تكثرث لأخطائك، ولكن تعلم أن تكون بين هذا وذاك.

عليك أن تستوعب أن النجاح والفشل هما درج على سلم النجاح، فالفشل نتعلم منه كيف ننجح في المرة القادمة والنجاح ندرس أسبابه لتتعلم كيف نصعد درجات أعلى في المرة القادمة.

قيم نفسك لتعرف أين أنت من أهدافك في رحلة الحياة،  
وكن صادقا مع نفسك ولا تعطها أكثر من حقها،  
ولا تكن جلادا لذاتك فتحملها فوق ما تطيق،  
وكن مرنا، تقبل فشلك وإخفاقك وأخطاءك وعثراتك  
لتتعلم منها وتحسن مستقبلك وتعيش حياة أكثر سعادة.

\*\*\*\*\*

## تقبل النقد

إذا كنت تتعرض للنقد، فأنت إذن شخص مؤثر وفعال وتجتهد وتجدّ في هذه الحياة وعليك أن تتقبل هذا النقد وتعامل معه بمرونة، فما من صاحب إنجازات أو نجاحات إلا وتعرض للنقد، وما دمت تعطي وتبذل وتتقدم فلا بد أن تصيبك سهام النقد فلا تجعلها تنال من عزيمتك وحماسك وتقدمك.

تقول الحكمة "إن الشجرة المثمرة يقذفها الناس بالحجارة " ولن تجد شخصًا لا يتم نقضه إلا إذا كان لا يفعل شيئًا في الحياة.

ولعلك سمعت عن أصح كتاب على وجه الأرض بعد كتاب الله ﷺ وهو كتاب صحيح البخاري للشيخ محمد بن إسماعيل البخاري؛ فهل تعلم أن صاحب هذا الكتاب جمعه في ستة عشر عامًا وأنه قام بجمع ٦٠٠ ألف حديث ثم صنفها وراجعها وقننها واختار منها ٧٠٠٠ حديث فقط هم من ثبت لديه صحتهم وصحة السند والمتن؟ (١)

(١) السند هو عن من أخذ الحديث عن فلان عن فلان وصولاً للنبي ﷺ، والمتن هو نص الحديث نفسه وكلماته.

هل تعلم أنه قال: "صنفت كتابي هذا في ستة عشر عامًا وكل حديث وضعته استخرت الله فيه وصليت قبل كتابته ركعتين لله أرجو منه التوفيق في اختيار هذا الحديث"؟

وهذا يعني أنه صلى أربعة عشر ألف ركعة تضرعًا لله ﷻ حتى يوفقه في اختيار الحديث الصحيح بعد كل الجهد الذي بذله في الجمع والتدقيق والتصنيف.

ورغم ذلك لم يسلم شيخنا الجليل من النقد حتى يومنا هذا من أصحاب النفوس الضعيفة والجهلاء من المسلمين ومن أصحاب النفوس الخبيثة من غير المسلمين والذين يريدون بنقده التشكيك في كتابه وبالتالي التشكيك في الأحاديث التي من دونها لا يكتمل الدين فمن أين لنا بعدد الصلوات وعدد الركعات وطريقة الوضوء والغسل وكل تفاصيل حياة النبي التي هي متممة لديننا الحنيف ولا يكتمل الدين إلا بها.

قال تعالى:

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾ [الأحزاب: ٢١]

وقال تعالى:

﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا﴾ [الحشر: ٧]

وقال تعالى:

﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۚ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ۗ ﴾ [النجم: ٣-٤]

أي أن كلام النبي ﷺ وحي من الله له.

فإذا كان صاحب هذا الجهد العظيم يتعرض للنقد فلا تأسف على حاله أو تحزن إذا تعرضت للنقد بل تعامل معه بمرونة وإيجابية وقل لنفسك لو أنني غير مثمر ما كنت تعرضت للنقض.

وهنا لا نقول بأن نتجاهل النقد بصفة عامة ولكن نتقبله بمرونة وبصدر رحب ونحلل النقد البناء ونستفيد منه ونتجاهل النقد الهدام الذي لا هدف منه إلا التثبيط ولعله لا يصدر إلا من المتعاسين الذين لا يريدون النجاح لأحد وما أكثرهم بكل أسف.

وللنقد أشكال متعددة

فمنه النقد البناء الذي يكون به نصيحة وإرشاد وغالبا يأتي من المحبين والمقربين لنا.

والنقد الهدام الذي ليس له هدف إلا التعطيل والتثبيط ويصدر من الأشخاص الحاقدين والغيورين والكارهين لنجاح الآخرين.

ونقد الانتقام وهو عبارة عن تجريح لموقف سابق ولا يراد به النصح والإرشاد.

ونقد المجاملة الذي فيه تجاوز عن نقاط الضعف واختلاق نقاط قوة ومدح لمجرد المدح ليس إلا.

وهناك النقد الشخصي الذي يركز على الأشخاص وليس الأفكار.

والنقد المعتاد الذي يكون به تدمير وانتقاد باستمرار لكل شيء وكل شخص وغالبا يأتي من الأشخاص السلبيين الذين لا يرون في الحياة إلا السلبيات.

فإذا تعرض أي منا لأي نوع من أنواع النقد عليه أن يتقبله بمرونة ودون تدمير وبعقلية إيجابية للاستفادة من هذا النقد إذا كان مفيداً، وتجاهله إذا كان غير مجدٍ.

قال الإمام الشافعي رحمته الله عن نقد الناس الذي لا يتوقف مهما سعي لرضاهم :-

ضحكت فقالوا ألا تحتشم...  
 بكيت فقالوا ألا تبتم  
 بسمت فقالوا يراي بها...  
 عبست فقالوا بدا ما كتم  
 صمت فقالوا كليل اللسان...  
 نطقت فقالوا كثير الكلم  
 حلمت فقالوا صنيع الجبان...  
 ولو كان مقتدرًا لانتقم  
 بسلت فقالوا لطيش به...  
 وما كان مجترًا لو حكم  
 يقولون شد إذا قلت لا...  
 وإمعة حين وافقتهم  
 فأيقنت أني مهما أرد...  
 رضى الناس لا بد من أن أذم

## فن التغافل

إحدى الطرق الرائعة لتقبل النقد هو فن التغافل بأن لا تأخذ كل كلام الناس على محمل الجد، فالتغافل يجعلك تسمو بنفسك عن سفاسف الحديث وأكثر تقبلاً للنقد، وفيه يتظاهر الشخص بعدم الانتباه لأخطاء وزلات الآخرين ولا يتوقف عندها.

والتغافل له فوائد عديدة فهو يمنحك الوقت للتفكير أكثر وتدبر المعاني الخفية لمواقف وكلام الآخرين، وهو شيء مهم جداً في إطار العلاقات الزوجية حيث لا يخلو بيت من المشاكل الزوجية والخلافات، فيكون التغافل أداة لتجنب تلك المشاكل في أغلب الأوقات، وفي إطار تربية الأبناء يكون التغافل عن زلات الأبناء وأخطائهم يجعل جو الأسرة إيجابياً بعيداً عن المشاحنات ويوفر فرصة للمتغافل ليركز على الإيجابيات فقط دون غيرها.

والتغافل مفيد أيضاً في الحياة العملية والاجتماعية فهو يجعلك تحافظ على تركيزك لما هو مهم في حياتك ويضمن لك علاقات جيدة في مجتمعك لأنك لا تدقق ولا تعلق على كل ما تسمعه.

ولقد كان لي حظ من النقد على كتابي الأول "خذها بقوة"، وعلى الرغم من أن ٩٥ % من تعليقات القراء والمتابعين على وسائل التواصل الاجتماعي كانت إيجابية تجاه الكتاب -ولله الحمد- إلا أن البعض انتقد الكتاب، وأحدهم قال لي ذات مرة:

- إن محتوى كتابك هذا مكرر ولا جدوى منه.

فقلت له بكل هدوء هذا رأيك.

فقال لي: بل هي الحقيقة.

فقلت له: لولا اختلاف الأذواق لبارت السلع وأنا أحترم رأيك.

فهدأ ولم يعقب على كلامي مرة أخرى. ولكن في معظم الأحيان أقرأ النقد ولا أعلق وأحاول الاستفادة منه قدر الإمكان إذا كان موضوعياً وبناءً.

إن تقبل النقد وآراء المختلفين معنا في الرأي والتعامل معه بمرونة هو عين الحكمة لأن البشر لم ولن يتفوقوا على شيء أبداً فقد اختلفوا على الله ﷻ وعلى وجوده؛ فتجد المؤمن والملحد، واختلفوا على خير البشر سيدنا محمد ﷺ ولم يؤمن به كل من عاصره وسيظلون مختلفين لأننا مختلفون في الثقافة والوعي والاهتمامات والبيئة وهي العناصر التي تشكل آراء البشر، ومع اختلافها يختلف البشر.

وتتعدد الآراء تجاه الموضوع الواحد والقضية الواحدة فيراه البعض عين الحق ويراه آخر عين الباطل ولن يرضى عنك الجميع مهما فعلت ومهما ملكت من علم وثقافة ووعي ونضج.

قال الإمام الشافعي - رَحِمَهُ اللهُ -: "إن الكيس العاقل هو الفطن المتغافل".

وقال الإمام أحمد بن حنبل - رَحِمَهُ اللهُ -: "إن تسعة أعشار حسن الخلق في التغافل".

لذا فإن فكرة تقبل النقد هي تقبل لطبيعتنا البشرية المختلفة ووعي وذكاء يجعل من صاحبه مقدرًا ممن ينتقدونه ويحترم نقدهم، محافظًا على علاقاته في العمل والأسرة والمجتمع ويجعله مطمئن النفس واثق الخطا هادئ البال ويجعله يعيش حياة أكثر سعادة.

\*\*\*\*\*

## تقبل البيئة

كل منا لم يختار اسمه أو والداه أو أسرته من أعمام وأخوال وعمات وخالات، ولم يختار مدينته التي ولد فيها، ولم يختار جنسيته التي توضع له في خانة جواز السفر ولا القارة التي ينتمي إليها، ولم يختار مستواه الاجتماعي، وعلى كل منا أن يتقبل بيئته التي ولد فيها، فهي اختيار الله لنا.

ولكي نعيش حياة هانئة مطمئنة يجب علينا أن نتقبل كل الأمور التي لم نختارها ونتعامل معها بمرونة ثم نحاول تغييرها إلى الأفضل.

فهناك من ينشأ في عائلة مثبطة لا تشجع على النجاح ولا تقدر التعليم أو فكرة التحسين من وضعها الحالي، وهناك من ينشأ في بلد فقير الموارد قليل الفرص للنمو والتطور، ورفض تلك البيئة يولد ضغوطًا نفسية على الفرد وتجعله في حالة معنوية سيئة.

إن المرونة في التعامل مع البيئة التي تحيط بنا هو ما يجعلنا نستمر في رحلة الحياة قادرين على العطاء متأملين وطامحين للأفضل.

في عام ٢٠٠٥ عندما كنت أعمل كمهندس موقع في الشركة الوطنية للمقاولات أثناء تأدية الخدمة العسكرية الإلزامية كنت مستمتعًا وسعيديًا بكم المعلومات والخبرات التي أتلقاها في هذه الشركة العملاقة التي تنفذ مشاريع بالمليارات، ولكن بعد شهور قليلة أصبحت غير متقبل لبيئة العمل لأنني أحيانًا أعامل كمهندس وأحيانًا أخرى أعامل كجندي من حق قائده أن يوبخه في أي وقت دون أن يتفوه بكلمة حسب القواعد العسكرية وأحيانًا يكون ليس من حقه أن يبدي رأيًا هندسيًا أيضًا.

وضاق الأمر بي ذرعا ولكني كنت مضطّرًا لتقبل بيئة العمل تلك، لأنها فترة تجنيد إجباري ولا بد أن أقضيها وكنت أحاول أن أتعامل بإيجابية دوماً قائلاً لنفسني: "إنه وقت مؤقت، بضعة شهور وستمضي وتكون لي حرية اختيار بيئة العمل التي أستمتع بالعمل فيها ويكون لدي الحرية في إبداء رأيي والاعتراض وقتما أشاء"، وكنت أتصبر بالبحث عن الجوانب الإيجابية في تلك البيئة، ففيها التعلم والخبرة التي تزيد من قيمتي كمهندس في سوق العمل ثم إن فيها صحبة صالحة مع أشخاص مميزين، سعدت بصحبتهم والعمل معهم وما زلنا على تواصل حتى الآن.

وحين انتهت فترة التجنيد الإجباري عرض عليّ مدير المشروع وكان برتبة مقدم أن أستمر في العمل بالشركة كموظف مدني يعمل في جهة عسكرية ولكنني رفضت رغم أن راتبي كان سيكون مساويًا

للراتب في الشركات الخاصة بمتوسط راتب ١٢٠٠ جنيه بدلا من راتبي كجندي آنذاك والذي كان ٨٢ جنيها فقط وقلت له إن لدي أكثر من عرض في شركات أخرى، وكنت صادفًا معه واخترت أفضل العروض المقدمة لي.

والشاهد هنا أنني عندما كنت مجبرًا على تقبل البيئة التي أعيش فيها أقلمت نفسي عليها وتعاملت معها بمرونة وبحث عن الأمل الذي يجعلني أتحمل مرور تلك الأيام التي كانت تمر ثقيلة في أواخرها وحدثت نفسي بإيجابيات تلك الفترة وكيف أنها ستكون ثمرة لحياة أفضل في المستقبل.

فإذا كنت لا تقبل بيئتك وساخطًا عليها وعلى مجريات الأمور بها فاعمل على تغييرها، ولكن ابحث بالتوازي عن الإيجابيات التي تساعدك على تقبل بيئتك لتعيش من دون ضغط نفسي قد يجلب لك العديد من الأمراض لاحقًا، ولكي تعيش حياة أكثر سعادة حتى تنجح في تغيير ما لا تقبله في بيئتك أو الانتقال للبيئة التي تنشدها.

## ظاهرة التكيف

إن للبيئة تأثيرًا كبيرًا على حياة كل منا فكل شخص هو ابن بيئته يتحدث لغتها ويعيش بتقاليدها ولأن الحياة في حالة تغير دائم يجب علينا أن نتعامل معها بمرونة ونتأقلم على ظروفها الحالية وهذا ما يسمى في علم الأحياء بظاهرة التكيف وتعرف بأنها قدرة الكائن الحي على أن يحيا في البيئة الموجودة بها ويعتمد في ذلك على صفاته التركيبية والجسمانية والسلوكية ويطوع تلك الصفات حتى يستطيع ممارسة مختلف أنشطته اليومية بطريقة طبيعية.

ولقد أعطى الله ﷻ الإنسان القدرة والتركيبية الجسدية التي تجعله قادرًا على التكيف مع جميع الظروف البيئية الطبيعية فهو يستطيع أن يعيش في مناخ القطب الشمالي والجنوبي ومناخ خط الاستواء، يستطيع أن يعيش في البرد القارس والحرارة العالية ولكنه في بعض الأحيان لا يستطيع أن يعيش في مناخ المدن الحديثة السام الذي هو من صنع الإنسان نتيجة تلوث الجو والضوضاء والصراعات النفسية في بيئات العمل، وهنا يأتي دور التكيف السلوكي فيجب عليك أن تتكيف مع بيئتك من خلال سلوكياتك التي تأتي من خلال أفكارك.

لذا احرص على تبني الأفكار الإيجابية التي تساعدك على تقبل بيئتك والتكيف معها سواء كانت بيئتك في العمل أو بيئتك في السكن أو بيئتك في العائلة وتبني فكرة التحسين المستمر لكل ما يحيط بك.

## التدرج في التغيير

البيئة التي ترسخت فيها بعض العادات والتقاليد والقيم يصعب تغييرها بين عشية وضحاها ويصعب إقناع ممارسي هذه العادات بالإقلاع عنها لأن العادات مع تكرارها تصبح مطبوعة على القلب، وجزءاً من الإنسان لذا يقال على المرء الذي اعتاد التعصب مثلاً أن هذا الأمر أصبح طابعاً فيه يصعب تغييره، وفهم هذا المعنى يجعلنا أكثر تقبلاً لبيئتنا أياً كانت ومهما كانت نسبة عدم رضاها عنها ويجعلنا نتعامل معها بمرونة وقناعة بأن التغيير لا يحدث دفعة واحدة ولكنه يتم على مراحل ونتبع مبدأ التدرج في التغيير.

ولأن الله ﷻ هو أرحم الراحمين بعباده والمحيط بكل شيء علماً لم ينزل القرآن على سيدنا محمد دفعة واحدة وإنما أنزله منجماً (أي على مراحل) حتى يكون هناك تدرج في التغيير لأنه العليم الحكيم سبحانه هو خالق تلك النفوس ويعلم ما يصلحها وأن فرض صلاة وزكاة وصوم وحج وتحريم الخمر والربا والأمور التي اعتاد عليها الناس قروناً من الصعب أن يتم تغييرها في آن واحد.

فالنفس البشرية ضعيفة ولا تطيق التغيير السريع لما تعودت عليه لسنوات، لذا نجد أن من رحمته ﷻ أنه لم يفرض الصلاة على المسلمين إلا بعد تسع سنوات من بعثة النبي ﷺ ولم يفرض الزكاة

وصوم رمضان إلا بعد خمسة عشر عامًا، ولم يفرض الحج إلا بعد اثنين وعشرين عامًا من البعثة.

وكانت بداية الدعوة قائمة على توحيد الله فقط كإله واحد لا شريك له والأمر بمكارم الأخلاق التي كان العرب آنذاك يقدرونها ويتمتعون بالكثير منها ولذا أخبرهم الرسول ﷺ أنه ما بعث إلا ليتمم هذه الأخلاق الحميدة المتأصلة لديهم في مجتمعهم "إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق" أي أنها كانت موجودة ولكن بها نقصان ويحتاج إلى تمام.

وحتى المحرمات والنواهي أمر الله ﷻ بها تدريجيًا حتى يتقبل الناس تغيير ما ألفوه لعقود لعلمه سبحانه بطبيعة خلقه فقد حرم الله الخمر بعد ستة عشر عامًا من بداية بعثة النبي وبدأ التحريم بأن ذكر الله في القرآن أن شرب الخمر به إثم كبير دون تحريمه مباشرة

﴿ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ وَإِنَّهُمَا

أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا ﴾ [البقرة: ٢١٩]

ثم بعد فرض الصلاة وقربها من نفوس المسلمين وارتباطهم بها لأنها تجعل بينهم وبين الله صلة لا تنقطع.

جاءت المرحلة الثانية من التحريم بالنهي عن الصلاة بعد شرب  
الخمير

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ ﴾

[النساء: ٤٣]

فانتزع الله من قلوب الكثيرين حب الخمير بسبب تعلقهم  
بالصلاة وحبهم لها، حتى إن سيدنا عمر بن الخطاب دعا الله قائلاً  
"اللهم بين لنا في الخمير بياناً شافياً".

ثم جاءت المرحلة الثالثة وهي بيان التحريم المطلق معللة  
ذلك بأن الخمير يسفه عقولهم ويحط من شأنهم

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ

الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقَعَ بَيْنَكُمْ

الْعَدَاةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ

فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾ [المائدة: ٩٠-٩١].

وهنا انصاعت لأمر الله لقلوب المسلمين التي أصبحت تجد  
متعتها في الصلاة أكثر ما تجدها في شرب الخمير ولأن الأمر جاء  
متدرجاً متطابقاً مع طبيعة النفس البشرية في قابلية التغيير، وأيضاً

تم تحريم التبني بعد ١٨ عاما من البعثة حتى تكون نفوس المسلمين متقبلة لهذا التغيير فسبحان الله الخالق العليم.

وحتى في فرض العقوبات على المذنبين لحثهم على الإقلاع عن تلك الذنوب كانت تفرض تدريجيًا فمثلا عقوبة الزنا كانت في البداية فقط التوبيخ والإيذاء اللفظي

﴿وَالَّذِينَ يَأْتِيَنَّهَا مِنْكُمْ فَاعْذُوهُمْ﴾ [النساء: ١٦]

ثم تدرج الحكم إلى الحبس في البيوت

﴿وَالَّتِي يَأْتِيَنَّ الْفَاحِشَةَ مِنْ نِسَائِكُمْ فَاسْتَشْهِدُوا عَلَيْهِنَّ أَرْبَعَةً مِّنْكُمْ فَإِنْ شَهِدُوا فَأَمْسِكُوهُنَّ فِي الْبُيُوتِ حَتَّىٰ يَتَوَفَّاهُنَّ الْمَوْتُ أَوْ يَجْعَلَ اللَّهُ لَهُنَّ سَبِيلًا ﴿١٥﴾﴾ [النساء: ١٥] (النساء: ١٥)

ثم استقر الأمر وجعل الله عقوبة الزاني البكر مائة جلدة ورجم الثيب أي المتزوج حتى يموت وكان هذا التدرج ليرتقي بالمجتمع ويأخذ به في رفق وهوادة إلى العفة والطهر وحتى لا يشق على الناس هذا الانتقال.

وهنا وقفة لأصحاب النفوس الضعيفة من المسلمين والعلمانيين الذين يقولون إن هذه العقوبات فيها قسوة ونرد عليهم بأن الله ﷻ لم يفرض العقوبة لتطبيقها ولكن للردع ووضع شروط لتطبيقها، وهي وجود أربعة شهود، لا يرون فقط رجلاً وامرأة في خلوة أو يتهامسان ولكن لتطبيق العقوبة يجب أن يرون الجماع في صورته الكاملة أي العضو في العضو.

وهذا إن دل فيدل على أن الله ﷻ يصعب الأمر لعدم تطبيق العقوبة ويريد أن يصلح المجتمع ككل ويحميه من انتشار الفساد ويجبر كل من أراد الزنا أن يستتر لعل الله يتوب عليه وحتى لا تشيع الفاحشة في المجتمع كله ويصبح الأمر سهلاً على الناس وبذلك يكون تطبيق هذا الحكم على من يزني ويراه أربعة أشخاص، ولا يطبق الحكم لو رآه عدد أقل من ذلك حتى وإن كانوا ثلاثة ورأهم في وضع الجماع.

إذن على كل منا أن يتقبل بيئته ويتعامل معها بمرونة ويتقبل الأشخاص الذين يعيشون في بيئته بمميزاتهم وعيوبهم ويحاول الإصلاح والتغيير قدر المستطاع ولكن لا يحمل نفسه هم تغييرهم للأحسن فعدم تقبلهم للتغيير ليس فشلاً منه ولكن الناس متفاوتون في الفهم والوعي كما هم متفاوتون في الطول والقصر والغنى والفقر.

قال تعالى للنبي:

﴿لَيْسَ عَلَيْكَ هُدَاهُمْ﴾ [البقرة: ٢٧٢]

وقال أيضا

﴿إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ﴾ [القصص: ٥٦]

خذ الناس برفق وتقبل بيئتك أو اجتهد لتحسينها إن استطعت، لا تستسلم لليأس والضيق والملل ولا تكن كالذين ظلموا أنفسهم وكانت علتهم أنهم مستضعفون في الأرض رغم أن أرض الله واسعة ونستطيع أن نهجر فيها ونسأل الله من فضله ونغير البيئة التي لا نجد راحتنا فيها لكي نعيش حياة أكثر سكينة وسلام داخلي وبالتالي حياة أكثر سعادة.

قال تعالى:

﴿إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّيْنَاهُمُ الْمَلَائِكَةَ ظَالِمِينَ أَنْفُسِهِمْ قَالُوا فِيمَ كُنْتُمْ قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي

الْأَرْضِ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللَّهِ وَسِعَةً فَتُهَاجِرُوا فِيهَا﴾ [النساء: ٩٧]

\*\*\*\*\*



**المبدأ الثالث لحياة أكثر سعادة  
"عش راضيًا"**

**لأنك ضيف في هذه الحياة فلا ترهق نفسك كثيرًا  
فالأمر لا يستحق .**



## القضاء والقدر

إذا بحثت عن كلمة السعادة في القرآن الكريم الذي يحوى سبعة وسبعين ألفا وأربعمائة وتسعة وثلاثين كلمة، فستجد أنها ذكرت في موضع واحد فقط في سورة هود:

﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا فَنِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُورٍ ﴿١٠٨﴾﴾ [هود: ١٠٨]

بينما ستجد اللفظ الذي يتكرر كثيرا وهو الأشمل والأعمق والأعم والذي يحوي السعادة بداخله هو لفظ الرضا.

قال تعالى لسيدنا محمد

﴿وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى ﴿٥﴾﴾ [الضحى: ٥]

وقال تعالى عن سيدنا أبي بكر الصديق بإجماع المفسرين في

سورة الليل ﴿وَلَسَوْفَ يَرْضَى ﴿١١﴾﴾ [الليل: ٢١]

وفي الحديث القدسي الذي رواه النبي ﷺ عن الله ﷻ يقول الله تعالى لأهل الجنة الذين يُنعمون في ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر والذين هم بمقاييس أهل الدنيا الأكثر حظا ونعيما وسعادة من غيرهم:

- يا أهل الجنة

فيقولون: لبيك ربنا وسعديك

فيقول: هل رضيتم؟

فيقولون: ما لنا لا نرضى وقد أعطيتنا ما لم تعط أحداً من خلقك؟

فيقول: أنا أعطيتكم أفضل من ذلك.

قالوا: يا رب وأي شيء أفضل من ذلك؟

فيقول: أحل عليكم رضواني، فلا أسخط عليكم بعده أبداً".

إذا تأملت الحديث بدقة تجد أن الله ﷻ قال لأهل الجنة هل رضيتم ولم يقل هل سعدتم لأن السعادة بمفهومنا الحالي تكمن في الرضا بقضاء الله وقدره.

رضا كل منا بما كتبه الله له من خير أو شر أو نعمة أو ابتلاء يجعله قرير العين هادئ النفس مطمئن القلب ويجعله أكثر تقبلاً للحياة ومنغصاتها وتقلباتها ويجعله أبعد ما يكون عن الأمراض النفسية.

والرضا بالقضاء والقدر من الأمور التي تجعل الإنسان أكثر سكينه، ويقينه بأن لهذا الكون رباً يدير شؤونه وأن كل شيء بيده وأن كل ما يحدث لنا في هذه الحياة قد قدره الله لنا من قبل أن

نولد، يجعله راضيًا بما يصيبه من خير أو شر ويتقبل ما كتبه الله له بصدر رحب.

قال تعالى: ﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾ ﴾ [الحديد: ٢٢-٢٣]

هذه الآية تجعلنا أكثر تقبلاً لحالات الجذع وغصة القلب التي قد تحدث لكثير من الناس في هذه الحياة، كمن يفقد والديه في حادث مروري مروع أو من يفقد ابنه الوحيد الذي تمناه من الله بعد سنين أو كمن يفقد حبيبته التي أحبها لسنوات وحلم بالزواج منها وخطط لذلك وسافر وتغرب عن أهله لتوفير المال اللازم للزواج منها ثم جاءه خبر زواجها من شخص آخر أو كمن لم يدخل الكلية التي تمناه وحلم بها وتغير مسار حياته تماما، فقط من أجل درجة دراسية واحدة أو أقل.

لهؤلاء جميعا وغيرهم ممن يظنون أن ما فاتهم كان فيه سعادتهم يقول الله تعالى: لا تأسوا على ما فاتكم، أي لا تحزنوا حزنا شديداً لأن ما فاتكم لم يكن مقدراً لكم من البداية وما حدث

كان مكتوبًا ومقدرًا لك من قبل خلق السماوات والأرض فلا تجزع وتقبل قضاء الله وما كتب لك واعلم أن الخير فيما كتبه الله وقدر حدوثه.

ويقول الله أيضًا لمن أصابه خير: لا تفرح كثيرًا بالشيء الذي أتاك فتغتر وتعجب بنفسك ويكون في ذلك هلاكك كما قال قارون لقومه إنما أوتيته على علم عندي، ولكن هذا ما قدره الله لك.

الكثير منا يتحدث عن الرضا ويكرر كلماته بل ويحث الآخرين على الرضا بينما تجده دائم الشكوى كثير التملل، عبوس الوجه، وذلك لأن التحدث باللسان عن الرضا بقضاء الله سهلاً، لكن تطبيقه ليس بالأمر الهين، لأنه يحتاج إلى عقيدة راسخة داخل القلب بأن لهذا الكون ربًا يدير كل شيء فيه وأنه تعالى أحاط بكل شيء علمًا وأن كل ما يحدث لنا في هذه الحياة قد قدره لنا لحكمة يعلمها ﷻ وأن الحياة لا تخلو من المنغصات والابتلاءات كما لا تخلو من النعم والملذات.

قيل للحسن البصري رحمه الله: ما سر زهدك في الدنيا؟ فقال: علمت بأن رزقي لن يأخذه غيري فاطمأن قلبي له، وعلمت بأن عملي لا يقوم به غيري فاشتغلت به، وعلمت أن الله

مطلع على فاستحييت أن أقابله على معصية، وعلمت أن الموت ينتظرني فأعددت الزاد للقاء الله.

إن أفكارك هي التي تساعدك على الرضا بقضاء الله وقدره، فاعتقادك لفكرة أن الأيام السيئة لا تدوم والمشاعر السيئة لا تدوم وأن الأيام تتبدل والمشاعر تتغير كما هو الطقس يتغير ويتحول من حين لآخر يجعلك ترضى بالوضع الحالي لحياتك وتطمئن أن ما كتبه الله لك هو الخير ولكنك لا تعلم الحكمة من قضائه ﷻ.

قال رسول الله ﷺ في الحديث الذي رواه عبد الله بن عباس رضي الله عنه: "يا غلام إني أعلمك كلمات، احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف".

إن الرضا يظهر بشدة عند نزول الابتلاء فترى البعض يتلفظ بأقوال تخالف العقيدة ويعترض على قضاء الله وترى البعض الآخر صابراً محتسباً راضياً بقلبه ولسانه كرضا سيدنا يعقوب حين فقد أعز أبنائه إليه فقال

﴿ فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ ﴾ ﴿١٨﴾ [يوسف: ١٨]

وكلما كان الابتلاء كبيرًا تطلب ذلك قلبًا راضيًا بشكل أكبر حتى يرزق الرضا عند نزول ذلك البلاء أو المصيبة، وكلما كان الرضا كبيرًا كان أجر الله عليه عظيمًا، فنجد الشخص الذي يفقد بصره ويصبر ويقبل ويرضى بقضاء الله يكافئه الله بالجنة لا ببضع حسنات كباقي العبادات.

قال رسول الله ﷺ في الحديث القدسي عن رب العالمين "إذا ابتليت عبدي بحبيبتيه، فصبر؛ عوّضته منهما الجنة. يريد عينيّه".

فصبر كل منا على ابتلائه يجعله يعيش في سكينة وهدوء نفسي ويجعله يعيش حياة أكثر سعادة.  
يقول الإمام محمد متولي الشعراوي "أقصى ما يستطيع أن يفعله لك البشر هو تنفيذ إرادة الله فيك"

إن الرضا بالقضاء والقدر لا يعني عدم السعي لأننا لا نعلم ما هو القدر المكتوب لنا، بل علينا الاجتهاد والأخذ بالأسباب لتحقيق أهدافنا في الحياة ولكن نرضى بالنتائج أيًا كانت ونعمل على تحسينها لأن الرضا بالحال السيئ إذا كان تغييره في مقدورك يكون بلاذة وليس صبرًا ويكون الرضا به من حماقة وليس من الدين

والتدين في شيء، ولكن الرضا يكون في الأمور التي خارج نطاق سيطرتنا مثل المرض أو الموت أو الشيب.

يقول الشاعر تعبيرًا عن رضاه بقضاء الله الذي لا يستطيع تغييره:

ولما رأيت الشيب لاح بعارضي ...

ومفروق رأسي قلت للشيب مرحبا

تشير الإحصاءات إلى أن المسلمين أقل الناس إصابة بالأمراض النفسية بين دول العالم وذلك ربما يعود إلى أن الرضا بالقضاء والقدر خيرًا كان أم شرًا هو أحد أركان الإيمان الستة التي تشكل عقيدة المسلم، فنحن كمسلمين نؤمن بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقدر خيره وشره، فلا يكتمل إيمان من لا يؤمن بالقدر ولا تكتمل سعادة من لا يرضى بذلك القدر

فطب نفسا تطب لك الدنيا

وارضَ بقضاء الله فيك تكن حياتك أكثر سعادة.

يقول الإمام الشافعي رحمه الله:  
دع الأيام تفعل ما تشاء ...  
وطب نفسًا إذا حكم القضاء.  
ولا تجزع لحادثة الليالي...  
فما لحوادث الدنيا بقاء.

\*\*\*\*\*

## الامتنان

إن الحياة السعيدة تبدأ من داخلك أنت، وأول خطوات العيش  
بسعادة هي الامتنان لله عز وجل على نعمه وشكره عليها.

فعينك التي ترى بها هي نعمة

يتمناها ملايين المكفوفين حول العالم.

وأذنك التي تسمع بها هي نعمة

يتمناها ملايين الصُّمِّ حول العالم.

ولسانك الذي تنطق به هو نعمة

يتمناها ملايين البكم حول العالم

وقدمك التي تقودك إلى حيث تريد وقتما تريد هي نعمة

يتمناها ملايين المعاقين حول العالم.

ووالداك هما نعمة يفقدها ويتألم لفقدها ملايين الأيتام حول

العالم.

وخلال جائحة كورونا وحظر التجوال في كل دول العالم تعلمنا  
أن حياتنا اليومية العادية بتفاصيلها التي كنا نملها ونشتكي من  
رتابتها، أيضا هي نعمة من الله ﷻ وكيف أن هناك نعمًا نعيشها كل  
يوم ولا نقدر قيمتها كفكرة أن تخرج من بيتك وقتما تشاء وتقابل

أصدقاءك أينما تشاء، وذهابك لعملك كل صباح، وذهاب أولادك إلى مدراسهم.

كانت نعم لا نشعر بقيمتها لأننا اعتدنا عليها ففقدنا شعور الامتنان لله عليها وكأنها باتت حقًا مكتسبًا لنا، ولكن أراد الله ﷻ أن يذكرنا من خلال فيروس لا يُرى بالعين المجردة أن نعمه علينا لا تعد ولا تحصى، منها ما كنا نشعر به ومنها ما كنا قد اعتدنا به ولا نشعر أنه نعمة تستحق الشكر.

إن امتنانك لله ﷻ وتذكر نعمه عليك يجعلك تشعر بسلام داخلي وطمأنينة وراحة للعقل والجسد، ما يجعلك راضيًا بحالك وظروفك الحالية أيًا كانت وهذا ما يجعل حياتك أكثر هدوءًا وسلامًا واستقرارًا داخليًا.

والامتنان لا يتوقف عند شكر الله ﷻ وتذكر نعمه فقط ولكن يمتد إلى أفراد أسرته والأشخاص المحيطين بك، فشعورك بالامتنان لكل شخص ساعدك في حياتك وكل شخص قدم لك خدمة يجعلك أكثر قبولًا لدى الناس، وشكر الناس والشعور بالامتنان لهم على ما يقدمونه لك من مشاعر طيبة أو دعم معنوي أو مادي هو أيضًا من شكر الله ﷻ.

قال رسول الله ﷺ: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

بعض الناس يصبح ناقمًا على الحياة وكارهًا لها إذا حدثت تغيرات كبيرة في حياته؛

كأن يصاب بمرض خطير بعد أن كان معافي  
أو يخسر مبلغًا كبيرًا من المال فيصبح فقيرًا بعد غنى  
أو يغدر به صديق كان له بمنزلة الأخ من أخيه  
أو يفقد عزيزًا عليه يجعله يشعر بفراغ كبير في حياته.

هذا الشعور السيئ الذي يصيب البعض وهو النقمة على الحياة نتيجة الخلل الذي حدث في أحد جوانب حياته يجعله لا يشعر بالامتنان لله تعالى في الجوانب الأخرى من حياته رغم أنها لم تتأثر بذلك الحدث ولكن ضعف الفهم لدى البعض وعدم الرضا يجعله يشعر بحزن دفين وكأن الدنيا توقفت عند هذا الحدث وينسى قول الله تعالى

﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ

شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿١١﴾ [التغابن: ١١]

كان أحد السلف أقرع الرأس، أبرص البدن، أعمى العينين مشلول القدمين واليدين، وكان يقول: "الحمد لله الذي عافاني مما ابتلى به كثيرًا ممن خلق وفضلني تفضيلاً".

فمر به رجل وقال له متعجبًا من أمره:

- ممّ عافاك؟! أعمى وأبرص وأقرع ومشلول فممّ عافاك؟

فقال: ويحك يا رجل، جعل لي لسانًا ذاكراً وقلبًا شاكراً وبدنًا على البلاء صابراً.

إن شعور الامتنان من أهم مفاتيح الرضا للنفس الأمانة بالسوء فكلما كنت شاكرًا لله على نعمه كنت أكثر رضا وتقبلاً لحياتك بكل ما فيها من شقاء وابتلاء

ولقد كان سيدنا أيوب عليه السلام خير قدوة للعبد الممتن لربه على نعمه فلقد نشأ في رغد من العيش في أسرة كبيرة فكان والده وجده من الأثرياء ورزقه الله من الولد الكثير، سبغًا من الذكور وسبغًا من الإناث، وكان عليه السلام من التجار المهرة الأمناء في تعاملاتهم وكان ذا مال وفير ويملك صنوفًا من سائر الأنعام والمواشي والعبيد ولديه الكثير من الأراضى والأصول.

وكان شديد القرب من الله تعالى وشاكراً له على نعمه وعطوفًا على الفقراء والمساكين ولكن شاء الله أن يبتليه بلاءً شديدًا في ماله

وأهله وبدنه، ففقد ماله كله وأصبح في قمة الفقر بعد أن كان في قمة الغنى فما كان منه عليه السلام إلا أن سجد لله شكرًا وقال إن الله يؤتي الملك من يشاء وينزع الملك ممن يشاء.

ثم مات أولاده جميعًا فكان صابرًا وراضيًا وشكر الله وقال الحمد لله معطيها وسالبيها

ثم أصيب بمرض شديد جعله لا يستطيع الخروج من بيته فظل صابرًا شاكرًا لله ويحمده على أيام الصحة ويحمده على بلاء المرض.

إن ابتلاء الله لعباده ليس دائمًا تعبيرًا عن سخطه عليهم أو غضبه منهم ولكنه أحيانًا يكون لتكفير خطاياهم ورفع درجاتهم ليصل بعباده الصالحين إلى أفضل الدرجات يوم القيامة، كما يخبرنا بذلك سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم حين سأل عن أشد الناس بلاءً في الحديث الذي رواه سعد بن أبي وقاص: "قلت: يا رسول الله أيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بِلَاءً قَالَ: الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الصَّالِحُونَ ثُمَّ الْأُمَمَلُ فَاْلأُمَمَلُ مِنَ النَّاسِ يُبْتَلَى الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ فَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ صَلَابَةٌ زِيدَ فِي بِلَائِهِ"

ولقد زيد في بلاء سيدنا أيوب من الفقد والمرض ونقص المال حتى لم يعد لديه من المال ما يقتات به فاضطرت زوجته للعمل لدى الناس لتحصل على المال الذي يوفر لهم الطعام والشراب وبعد فترة رفض الناس أن يستخدموها خوفاً أن ينتقل إليهم مرض سيدنا أيوب من خلالها فاضطرت لبيع أثاث بيتها حتى لم يتبقَّ شيء وكانت صابرة محتسبة الأجر عند الله تعالى، وكانت تطلب من سيدنا أيوب أن يدعو الله أن يرفع عنهم هذا البلاء ولكنه كان يرفض ويقول لها: إني أستحي من الله أن أشكو إليه مرضي فكم لبثنا في نعيم وصحة.

فقالت له: ثمانين عامًا.

فقال لها: وكم لبثنا في الفقر والمرض؟

فقالت له: ثمانية عشر عامًا.

فرد عليها رد الصابرين الراضيين الشاكرين لربهم على نعمه: إني أستحي من ربي أن أجعله يرفع البلاء عني وما قضيت فيه مدة تعادل المدة التي قضيتها منعمة معافي من المرض.

وبعد فترة اشتد عليهما الأمر ولم يجدا في البيت ما يبيعانه ولكنها ذهبت وأحضرت الطعام فسألها سيدنا أيوب: كيف أتيت بالطعام وليس لدينا ما نبيعه؟

فبكت ولم ترد فألح عليها في السؤال فإذا بها تكشف عن شعرها وقد قصته وباعت ضفائرها.

فهنا تأثر وتألم سيدنا أيوب من الحال الذي وصلا إليه، فدعا ربه متضرعاً متوسلاً أن يرفع عنه البلاء ولكن بصيغة العبد الراضي المتذلل إلى ربه دون شكوى:

{وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أُنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ} (الأنبياء: ٨٣)

أي أصابني الأذى والبلاء وأنت أعلم بحالي عن سؤالي.

فخرجت زوجته من عنده وبعدها أوحى إليه الله أن يضرب الأرض برجله، فضربها فتفجرت أمامه عين من ماء، فأمره الله أن يغتسل منها ويشرب، فذهب ما كان بجسده من مرض وشفى ظاهره وباطنه وعادت إليه صحته وعافيته، وإذا بزوجه بعد قليل تعود للبيت فلم تعرفه لأن الله ألبسه لباس الصحة والعافية فتغير شكله وعادت إليه نضارته فسألته: هل رأيت ذلك الشيخ المريض؟ فقال لها: ألا تعرفيني؟ أنا أيوب.

وإذا بالله ﷻ ينزل عليها البركة جزاءً لصبرها وشكرها لله فعاد لها شبابها ورزقهما الله ستة وعشرين من الولد ورزقه الله من

المال الكثير، فرد إليه صحته وأولاده وماله جزاءً لشكره وامتنانه  
وصبره دون جزع.

قال تعالي في سورة ص ﴿ وَأَذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ  
الشَّيْطَانُ بِيُصْبٍ وَعَذَابٍ ﴿٤١﴾ أَرْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ﴿٤٢﴾ وَوَهَبْنَا لَهُ  
أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنَّا وَذِكْرَى لَأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿٤٣﴾ وَخَذَ بِيَدِكَ ضِعْفًا فَأَضْرِبْ بِهِ  
وَلَا تَحْنُتْ ﴿٤٤﴾ إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ ﴿٤٥﴾ ﴾ [ص: ٤١-٤٤] .

وكان سيدنا أيوب قد أقسم أن يضرب امرأته مئة ضربة بالعصا  
عندما يشفى حين غضبت ذات مرة من حالهم وهو مريض، وها  
هو قد شفي ولكيلا يرجع في قسمه أو يكذب فيه ولعلم الله أنها  
امرأة صالحة وصابرة، أمره الله بأن يجمع حزمه من أعواد الريحان  
عددها مئة، ويضرب بها امرأته ضربة واحدة، وبذلك يكون قد نفذ  
قسمه ولم يحنث، فضلا من الله وتكرما على المرأة الصابرة  
المحتسبة.

إن الشعور بالامتنان يجعلك ترى الدنيا أجمل ويجعل نفسك  
أكثر رضا ويجعل حياتك أكثر سعادة.

\*\*\*\*\*

## الاكتفاء

إذا كنت تشعر دومًا بعدم الرضا عن حياتك وتكاثرت عليك هموم الحياة وتشعر باضطرابات نفسية، فاكثفِ بنفسك.

إن الاكتفاء هو حالة راقية من التصالح النفسي ويحتاجها كل منا ولكي نصل إليها نحتاج إلى وقفة مع النفس ليعرف كل منا هل هو مكتفٍ ذاتيًا وماديًا وعاطفيًا أم لا، وما هو حد الاكتفاء الذي يجعله يعيش حالة من الرضا تقوده إلى العيش بسعادة مهما كانت ظروفه الحالية.

ولكي تحدد حد الاكتفاء الخاص بك عود نفسك على الجلوس مع ذاتك لتتفكر وتتدبر أين أنت من الحياة، أين أنت من نفسك، من أهلك، من أصدقائك، من مجتمعك، من دينك، وما هو دورك في الحياة.

قد تكون فكرة الوقفة مع النفس صعبة في بداية الأمر ولكنك تستطيع أن تبدأها بفكرة اليوم المصغر وخلاصة هذه الفكرة أن تحدد لنفسك خمس عشرة دقيقة يوميًا تخلو بنفسك وتحضر ورقة وقلمًا وتجلس لتكتب أين أنت وهل أنت وصلت لحد الاكتفاء، وما هو الحد الذي أصبح عنده مكتفيًا.

اكتب هل أنا راضٍ عن نفسي وعن وضعي الحالي مادياً، فإذا كنت غير راضٍ فاكتب حد الاكتفاء الذي يجعلك راضياً، هل هو امتلاك مسكن وسيارة ورصيد معين في البنك أم هل هو وصول دخلك الشهري إلى رقم معين يضمن لك حياة كريمة، اكتب الحد المادي الذي يجعلك مكتفياً ثم اكتب خطتك كي تصل إلى هذا الحد الذي يجعلك راضياً عن نفسك مادياً.

إن علم التخطيط بكل أشكاله يتلخص في تحديد هدفك في المستقبل ثم تحديد وضعك ومكانك الآن في الحاضر ثم تحديد الوسائل والأدوات التي تساعدك للوصول إلى هذا الهدف.

فإذا كنت غير راضٍ عن وضعك المالي الحالي وغير مكتفٍ به فحدد هدفك في المستقبل وهو حد الاكتفاء الذي يجعلك راضياً ووضعتك الحالي ثم حدد الوسائل التي تساعدك للوصول لهدفك ومثال على ذلك إذا كان دخلك الشهري الحالي ٥ آلاف وحد الاكتفاء الذي تراه لنفسك في المستقبل هو ٨ آلاف فعليك التفكير في الوسائل التي تساعدك لتحقيق هذا الهدف، ومنها عمل مشروع صغير بجوار وظيفتك الحالية أو البحث عن شركة أكبر تحصل منها على هذا المبلغ كراتب أو العمل في وظيفتين، أيًا كانت الوسائل التي راقت لك فاكتبها لتبدأ في العمل على تنفيذ ما كتبته وما يصل بك إلى حد الاكتفاء الذي يجعلك راضياً.

وأما إذا كنت راضيًا عن وضعك المالي الحالي فضع علامة صح وانتقل إلى النقطة التالية.

هل أنا مكتفٍ معنويًا وراضٍ عن نفسي ومتقبل لشكلي وشخصيتي وأفكاري وسلوكي أم أُنِي غير راضٍ عن نفسي وأشعر بالدونية أو أن شخصيتي ضعيفة أو أُنِي غير راضٍ عن تصرفاتي ولدي عادات سيئة كثيرة كالتدخين والغضب والتسرع في اتخاذ القرارات والسهر الزائد غير المبرر وعدم تحمل المسؤولية.

فإذا كنت غير راضٍ فعليك كتابة حد الاكتفاء الذي يجعلك راضيًا عن نفسك وكتابة الطريقة التي تجعلك راضيًا مثل الاهتمام بغذائك وممارسة الرياضة لتحسين شكل جسدك أو حضور دورات تنمية ذاتية لرفع ثققتك بنفسك واكتشاف نقاط قوتك التي تميزك وأما إذا كنت راضيًا معنويًا فضع علامة صح وانتقل إلى النقطة التالية.

هل أنا راضٍ عن علاقتي مع أبي وأمي اللذين هما سبب وجودي في هذه الحياة ورضاهما من رضا الله ﷻ، هل أُوْدِي حقهما؟ وهل هما راضيان عني أم غاضبان عليّ؟ فإذا كنت غير راضٍ عن علاقتك بهما ففكر في الطريقة التي تجعلك تصل إلى حد الاكتفاء والرضا عن علاقتك بهما وتذكر قول الله تعالى:

﴿ وَالْخَفِضَ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي

صَغِيرًا ﴿٢٤﴾ [الإسراء: ٢٤].

تفكر ولا تجعلهما أندادا لأحد، أصدقاؤك أو زوجتك أو أولادك، فالوالدان هما أسهل طريق لدخول الجنة وأنا شخصياً أتطلع إلى هذا الطريق وأبذل قصارى جهدي كي أسلك هذا الطريق إلى الجنة إن شاء الله.

قال رسول الله ﷺ: "رَغِمَ أَنْفُهُ، ثُمَّ رَغِمَ أَنْفُهُ، ثُمَّ رَغِمَ أَنْفُهُ قِيلَ: مَنْ؟ يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: مَنْ أَدْرَكَ وَالِدَيْهِ عِنْدَ الْكِبَرِ، أَحَدَهُمَا، أَوْ كِلَيْهِمَا، ثُمَّ لَمْ يَدْخُلِ الْجَنَّةَ" أي خاب وتعس وخسر ولُصِقَ أَنْفُهُ بالتراب من بلغ أبواه سن الكبر فلم يجتهد في برهما ويسعى في إرضائهما حتى يدخله برهما الجنة، وأما إذا كنت باراً بوالديك فضع علامة صح وانتقل إلى النقطة التالية.

هل أنا راضٍ عن علاقتي بزوجتي وأولادي أو أنا راضية عن علاقتي بزوجي وأولادي؟ فقد قال رسول الله ﷺ: "كُلُّكُمْ رَاعٍ فَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، فَالْأَمِيرُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ،

وَالْعَبْدُ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُ، أَلَا فَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ".

فهل أنا أشعر بالرضا عن علاقتي بشريك حياتي ورعايتي لأولادي من تربية واهتمام وعناية؟ هل أزرع فيهم الأخلاق والقيم التي تجعلهم نواة صالحة ومفيدة للمجتمع أم فقط أنا بالنسبة لهم مصدر للمال ولا أعرف شيئاً عنهم؟

وهل أنا راضٍ عن علاقتي بزوجتي وأتقي الله فيها وفي حقوقها عليّ؟ هل أنزين لها كما أحب أن تتزين لي؟ هل أنا داعم لها ومصدر أمن وأمان لها أم مجرد زوج يمارس وظيفته الزوجية بشكل روتيني لا يرضيها ولا يرضيني؟ فإذا كنت غير راض فاكتب الطريقة التي تجعلك تصل إلى حد الاكتفاء في علاقتك مع زوجتك، أما إذا كنت راضياً فضع علامة صح وانتقل إلى النقطة التالية.

هل أنا راضٍ عن علاقتي بأهلي؛ أخوتي وأعمامي وأخوالي وعماتي وخالاتي وأولادهم؟ هل أتواصل معهم بشكل دوري أم مشاغل الدنيا جعلتني أنشغل عنهم ولا أتواصل معهم؟ وهذه العلاقة قال رسول الله ﷺ عنها: " لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ قَاطِعٌ رَجِمَ "

فإذا كنت غير راضٍ عن هذه العلاقة فاكتب الطريقة التي تجعلك تصل إلى حد الاكتفاء والرضا ومنها تحديد مكالمة واحدة يومياً لن تستغرق دقيقتين لأحد منهم تطمئن عليه وعلى أخباره أو الاتصال بهم أسبوعياً أو شهرياً للاطمئنان عليهم وكسب رضا رب العالمين، وأما إذا كنت راضياً فضع علامة صح وانتقل إلى النقطة التالية والأهم.

هل أنا راضٍ عن علاقتي بالله؟ هل أقوم بالحد الأدنى من العبادات التي تجعل الله ﷻ راضياً عني سواء كانت عبادات قلبية من رضا وشكر وصبر وإخلاص وغيرها أو عبادات الجوارح من صلاة وزكاة وذكر واجتناباً للغيبة والنميمة وغيرها فإذا كنت غير راضٍ فاكتب الطريقة التي تجعلك راضياً من الالتزام بالصلاة والسنن الرواتب أو الأذكار أو الصدقة أو مصاحبة الصالحين أو قراءة كتب دينية للتعرف أكثر على الله والتقرب إليه.

وبهذه الطريقة تكون قد وضعت حد الاكتفاء لنفسك في جوانب حياتك الأمر الذي سيجعلك أكثر تقبلاً لحياتك وأكثر رضا بها فقد أصبحت تعرف أين أنت من جميع جوانب حياتك وما هي الجوانب التي أنت راضٍ عنها وما هي الجوانب التي لم تصل فيها إلى حد الاكتفاء وحددت هذا الحد وكيف تصل إليه وأصبح لديك أهداف تعيش من أجل تحقيقها لتصل إلى حد الاكتفاء في كل الأمور وبالتالي حالة من الرضا تجعلك تعيش حياة أكثر سعادة.

## المثالية

إن الباحث عن الكمال لا يتقبل الخطأ والباحث عن المثالية لن يصل إلى حالة الرضا التي يطمئن بها قلبه وتدفعه إلى المزيد من الإنجاز في حياته لأنه يطلب صفة ليست من صفاته كبشر وإنما هي من صفات الله ﷻ وهي الكمال.

إن الباحث عن المثالية تجده يعاني في كل أمور حياته فهو على المستوى المهني يريد أن يعمل في شركة كبيرة بمرتب كبير وتكون قريبة من بيته وتكون ملتزمة في صرف الرواتب ويكون الموظفون بها على درجة عالية من الخلق ولديها نظام إداري جيد وبيئة عمل محفزة وهذا من النادر أن نجده مجتمعًا في شركة واحدة ويكون البديل لديه أنه لن يعمل حتى يجد شركة بتلك المواصفات المثالية.

وعلى مستوى العلاقات ستجده يريد أن يعامله كل أصدقائه كما يعاملهم وأن يكونوا في نفس مستوى اهتمامه بملابسه ونظافته ونفس درجة الطموح ونفس المستوى الأخلاقي وهذا نادرٌ ما يحدث لأننا كبشر مختلفون في كل شيء، إن تشابهنا في شيء ما فسنختلف في غيره ويكون البديل لديه أن لا يصاحب أحدًا ويعيش في عزلة لأنه لا يجد أصحابًا بالمواصفات التي يتمناها.

وستجده عند زواجه يبحث عن الحياء والجمال والثقافة  
والعائلة والطموح وهذا نادرٌ ما يتوفر ويكون البديل أن لا يتزوج أو  
تجد شخصًا آخر بعد زواجه يريد من زوجته المثالية والكمال في  
كل شيء وهذا لن يحدث لأن الكمال لله وحده، لذا قال النبي ﷺ  
في الحديث الذي رواه أبو هريرة:

"لَا يَفْرُكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ"

أي على الزوج ألا يكره أو يبغض زوجته لجانب سيئ بها لأنه إذا  
كان منصفًا سيجد أن لديها جوانب أخرى تُحمد عليها، فقد تكون  
الزوجة شرسة الخلق لكنها متدينة وجميلة وقد تكون عنيدة  
ولكنها عفيفة ورفيقة به، فيرضى بهذا الخلق الذي يوافقه، ويقابل  
هذا بذاك فيحمله ما رضى من الحسن على الصبر على ما لا يرضى  
من السيئ، ويتغاضى عما يكره لما يحب.

وهذا أيضا ينطبق على الزوجة التي تبحث عن الكمال في زوجها  
عليها أن تقابل الجانب السيئ بالجانب الإيجابي لتستمر الحياة  
بينهما بالرضا والسعادة، والتسليم بأن المثالية والكمال فكرة لا  
تتحقق في البشر.

والباحث عن المثالية فوق أنه لن يرضى بحياته ستجده قليل  
الإنجاز في حياته، لأن فكرة المثالية ستجعله غير راضٍ عما يفعله

ويبحث عن تغييره وتحسينه مرات متعددة وبالتالي يقل الإنجاز كمن يريد أن يؤلف كتابًا ويخرجه في أبهى صورة وفي حالة مثالية فكلما انتهى من أحد فصول الكتاب عاد ليحسن فيه وفي كل مرة ينتهي من ذلك الفصل يعود ليحسنه فتجد أنه لن يصل إلى نهاية الكتاب بسبب تمسكه بفكرة المثالية وبحته عن الكمال.

يقول أحد خبراء الإدارة أنه ظل يكتب في رسالة الماجستير لمدة ثلاث سنوات في باب واحد فقط، بسبب بحثه عن المثالية ثم أخبر الدكتور الذي يتابعه بذلك فقال له إن المثالية تقلل الإنجاز، عليك أن تنهي رسالة الماجستير بالكامل مرة واحدة ثم تعود لتحسنها مرة أو مرتين وتكتفي بذلك وإلا فلن تنتهي منها أبدًا.

وهذه الفكرة الإدارية أخبرنا بها النبي ﷺ قبل ألف وأربعمائة عام، فقد كان يأمر الصحابة بالبذل والعمل والإتقان دون البحث عن المثالية وأن يستبشروا بتوفيق الله ﷻ لهم، فكن رقيقا بنفسك ولا تقسُ عليها.

إن الله ﷻ يريد منا السعي مع تقبل النتائج أيًا كانت لأننا لا نعرف ما في المستقبل ولا نحيط به علما، فنحن نأخذ بالأسباب الدنيوية التي في أيدينا ونتوكل على الله ونرضى بالنتائج طمعًا في كرم الله وفي ما لديه من خير.

قال ﷺ: "سَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَأَبْشِرُوا، فَإِنَّهُ لَنْ يُدْخِلَ الْجَنَّةَ أَحَدًا عَمَلُهُ قَالُوا: وَلَا أَنْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: وَلَا أَنَا، إِلَّا أَنْ يَتَّعَمِدَنِي اللَّهُ مِنْهُ بِرَحْمَةٍ، وَاعْلَمُوا أَنَّ أَحَبَّ الْعَمَلِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهُ وَإِنْ قَلَّ".

فنحن حتى في الجانب الديني نطيع الله ورسوله ونجتهد قدر الاستطاعة دون البحث عن الكمال في الطاعة لأن صفاتنا البشرية لا تسمح لنا بذلك، ولذا نرى أن الله ﷻ لم يأمرنا بطاعته على الحد الأكمل، ولكن قال ﷺ في كتابه العزيز رحمة بنا وبأنفسنا حتى لا نحملها ما لا تطيق:

﴿ فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ ﴾ [التغابن: ١٦]

أي كلّ على قدر جهده واستطاعته وعلى قدر ما يطيق.

إن فكرة المثالية من أخطر الأفكار التي تسيطر على الإنسان لأنها تجعله في حالة من الركض واللهث الدائم حتى يصل للمراتب العليا من الإتقان وهو ما يتعذر الوصول إليه غالبا، لذا قد تجد صاحب هذه الفكرة يعاني من اضطرابات نفسية وشعور بالضآلة والدونية ومركبات نقص قد تؤثر على حياته بشكل قوي، إضافة إلى عدم القدرة على الاستمتاع بالحياة الشخصية، وغالبا ما يعيش حياة كدرة خالية من الرضا والصفاء النفسي على عكس من يبذل ما في وسعه ويسدد ويقارب فتجده يعيش بسلام داخلي ويعيش حياة أكثر سعادة.

\*\*\*\*\*

المبدأ الرابع لحياة أكثر سعادة  
"عش واعياً"

لأنك أفضل مخلوقات الله  
فكن على قدر هذا التفضيل وكن واعياً



## الوعي بالذات

في العام الخامس من هجرة النبي ﷺ حدثت غزوة الأحزاب، التي تجمعت فيها أحزاب المشركين من القبائل العربية من قريش وغطفان وبني تهامة وبني سليم وغيرهم للهجوم على المدينة وقتال النبي ﷺ.

وعندما علم النبي بقدمهم استشار الصحابة هل نخرج لقتالهم خارج المدينة أم ننتظر قدومهم إلى المدينة، فأشار عليه سيدنا سلمان الفارسي بحفر خندق حول المدينة يمنع المشركين من الوصول إليهم حيث كان عددهم عشرة آلاف مقاتل بينما كان عدد جيش المسلمين ثلاثة آلاف فقط.

وعندما وصل المشركون إلى المدينة تفاجأوا بهذا الخندق المدهش الذي لم يعرفوا له مثيلاً من قبل ولقد أعدوا العدة لكل شيء إلا هذا الخندق الذي أتى بفكرته سيدنا سلمان من بلاد فارس حيث كانوا يستخدمونه في حروبهم هناك وكانت تجهله العرب، فحاول المشركون عبور الخندق ولكن أخذ المسلمون في رشقهم بالنبال لكي يمنعوهم من عبور الخندق أو ردمه.

ولكن بعد محاولات عدة، نجح بعض المشركين في عبور الخندق من مكان ضيق وكان على رأسهم أحد أشجع وأقوى فرسان قبيلة قريش عمرو بن ود، فراح يصول ويجول ويتوعد ويتفاخر ببطولته وينادي في جيش المسلمين هل من مبارز، فلم يجبه أحد وظل يكررها ثم قال متفاخرًا:

ولقد بححت من النداء ... بجمعكم هل من مبارز

ووقفت إذ جبن المشجع ... موقف البطل المناجز (١)

إني كذلك لم أزل ... متسرعا نحو الهزاهز (٢)

إن السماحة والشجاعة ... في الفتي خير الغرائز

وهنا قام سيدنا علي بن أبي طالب وقال: أنا له يا رسول الله فقال له النبي ﷺ: اجلس يا علي إنه عمرو، فقال سيدنا علي: وإن كان عمرو، فأذن له النبي وأعطاه سيفه الشهير ذا الفقار، وألبسه درعه وعممه بعمامته ثم قال ﷺ إلهي أخذت مني عبيدة يوم بدر وحمزة يوم أحد وهذا أخي وابن عمي فلا تذرني فردًا وأنت خير الوارثين.

ونزل سيدنا علي الميدان لمنازلة عمرو بن ود وكله ثقة بنصر الله له وقال كلامه الشهير ردًا على عمرو بن ود:

١ مناجز: منازل أو مبارز

٢ الهزاهز من السيوف: الصافية المعدن

يا عمرو وَيَحَكَ قَدَأْتَاكَ \* مُجِيبُ صَوْتِكَ غَيْرُ عَاجِزِ  
 ذُو نَيْبَةٍ وَبَصِيرَةٍ \* وَالصِّدْقُ مَنجِي كُلِّ فَائِزِ  
 إِنِّي لِأَرْجُو أَنْ أَقِيمَ \* عَلَيْكَ نَائِحَةَ الْجَنَائِزِ  
 مِنْ ضَرْبَةِ نَجْلَاءٍ<sup>١</sup> يَبْقَى \* صَيْتُهَا عِنْدَ الْهَزَاهِزِ<sup>٢</sup>

ثم خاطب سيدنا علي عمرو بن ود قائلاً: يا عمرو، إنك تقول لا يدعوني أحد إلى واحدة من ثلاث إلا قبلتها. فقال عمرو: أجل فقال علي: فإني أدعوك إلى أن تشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله، وتسلم لرب العالمين. فقال عمرو: يا ابن أخي أخرجني هذه. فقال له: أما إنها خير لك لو أخذتها. ثم قال علي: وأخرى ترجع إلى بلادك فإن يك محمد صادقاً كنت أسعد الناس به وإن يك كاذباً كان الذي تريد.

١ ضربة نجلاء: طعنة قاتلة

٢ الهزاهز من السيوف: الصافية المعدن

قال: هذا ما لا تتحدث به نساء قريش أبداً.  
 ثم قال علي: فالثالثة أدعوك إلى البراز (أي المبارزة)  
 فقال عمرو إن هذه الخصلة ما كنت أظن أن أحداً من العرب  
 يرومني عليها (أي يطلبها مني) ولم يا ابن أخي؟ إني أكره أن أقتل  
 الرجل الكريم مثلك وقد كان أبوك لي نديماً<sup>١</sup>  
 فرد عليه سيدنا علي: ولكني أحب أن أقتلك  
 ثم بدأ القتال بينهما وهجم عمرو بن ود على سيدنا علي فصدّه  
 بثبات وثقة ثم أرداه قتيلاً.

والشاهد هنا أن الذي دفع سيدنا علي إلى قتال عمرو بن ود ليس  
 فقط شجاعته ولكن إدراكه ﷺ لقدراته وإمكانياته، فهو شخص  
 يفهم نفسه ويعرف مدى لياقته وقوته البدنية ويعرف أيضاً مدى  
 فقهه وعلمه بالدين لذلك قبل منصب القاضي أثناء خلافة سيدنا  
 عمر بن الخطاب فيما بعد، فكان كرم الله وجهه على قدر عالٍ من  
 الوعي بالذات.

ومن هنا نفهم ونستقي معنى الوعي بالذات فهو قدرة الشخص  
 على معرفة معلومات دقيقة عن نفسه كأن يعرف الطريقة التي  
 يفكر بها ومبررات سلوكه وتصرفاته، ويدرك عاداته وما يسعده وما

<sup>١</sup> نديم: الرفيق الجليس الصاحب الأنيس

يغضبه ويفهم مشاعره والأسس التي على ضوءها يتخذ قراراته والكيفية التي يتصرف بها في مواقف معينة والكيفية التي يفسر بها الأشياء.

كثيرًا ما يشعر البعض منا بالضيق والحزن وانقباض الصدر دون أن يعرف السبب أو يجد تفسيرًا لذلك، وكثيرًا ما يتصرف البعض منا مع أحبائه والمقربين إليه بطريقة ما ثم يندم عليها لاحقًا، وكثيرًا ما تجد طالبًا يختار أن يدرس الهندسة ثم لا يجيد فيها ويدرك لاحقًا أنه كان لا يحب المواد الهندسية من رياضيات وفيزياء ورسم هندسي ويرجع السري في ذلك لعدم الوعي بالذات.

وتجد الكثير من الناس يسعون لتطوير أنفسهم من خلال دورات التنمية الذاتية ثم تجدهم بعد حضور عدة دورات يصابون بالإحباط لأنهم لم يستفيدوا ولم تتطور شخصياتهم وذلك نتيجة قلة وعيهم بذواتهم ونقاط قوتهم ونقاط ضعفهم واحتياجاتهم الحالية وبالتالي عدم القدرة على تحديد الدورات الأفضل والأنسب لهم في تلك المرحلة من حياتهم.

إن الإنسان الواعي بذاته هو ذلك الشخص الذي يعرف ما يريد به بالتحديد فلا يحيد عنه فإذا تناقش مع شخص ما استطاع أن يوضح له وجهة نظره دون التطرق لمواضيع أخرى ليس لها علاقة بهدفه كما يحدث كثيرًا بين الموظفين في بيئات العمل أو بين

الأزواج حينما يتناقش الطرفان دون أن يصلا إلى نتيجة من النقاش بسبب قلة وعي كل منهما بما يريد من الحوار.

لذلك نجد الشخص الواعي بذاته سهلاً في حوارهِ ولا يجادل كثيراً وقادراً على توصيل ما يريده للآخرين ببساطة ويسر لأنه يعرف جيداً ما يريد وكيف يتحدث عنه وكيف يوضحه فيكون سهل الحوار وسهل العشير ومحبباً للجميع وتجده يعيش حياة أكثر سعادة.

قال رسول الله ﷺ:

" رَحِمَ اللَّهُ رَجُلًا سَمَحًا إِذَا بَاعَ، وَإِذَا اشْتَرَى، وَإِذَا اقْتَضَى "

وقال

" حُرِّمَ عَلَى النَّارِ كُلُّ هَيِّنٍ، لَيِّنٍ، سَهْلٍ، قَرِيبٍ مِنَ النَّاسِ "

أي أن الله ﷻ يرحم الإنسان المتسامح السهل حسن الأخلاق الذي يتعامل مع الناس بطيب خلق وسماحة نفس ويكون قريباً منهم ويقبل ما فيه من نقص ويشفق على قليل الوعي منهم، فيكون الجزاء من الله أن يحرم جسده على النار في الآخرة وأن يرحمه في الدنيا ويجعله ينعم بحياة أكثر نعيمًا وابتهاجًا وأكثر سعادة.

على النقيض من ذلك نجد أن الإنسان قليل الوعي بذاته يعيش بسلبية ويعقد الأمور ويجعل الأمر السهل صعبًا وذلك لعدم وضوح أهدافه وإدراكه لما يريد بالتحديد، والوعي ليس له علاقة بالتعليم فقد يكون هناك شخص حاصل على دكتوراه ولا يستطيع أن يدير شركة صغيرة بسبب عدم وعيه بمتطلبات إدارة تلك الشركة وعدم معرفته بمهارات القيادة وفن التعامل مع الناس، وقد يكون هناك طبيب يمارس عادة التدخين رغم أنه من أكثر الناس علما بأضرارها وذلك نتيجة قلة وعيه لا قلة علمه، وقد تجد طبيبًا آخر مفرط السمنة ولا يمارس الرياضة رغم علمه الجيد بضرر السمنة وأهمية الرياضة وهذا يحدث نتيجة عدم تجانس عقله مع جسده مع معتقداته وما يؤمن به.

وكما زادت دائرة الوعي لدى الإنسان زادت قدرته على فهم نفسه ومميزاته وعيوبه وزادت قدرته على تحليل المواقف وتقدير الأمور بقدرها فيعرف متى يغضب ومتى يصبر ومتى يكون لينًا ومتى يكون قاسيًا.

يقول الشاعر أبو الطيب المتنبي

إذا جهل المرء قدر نفسه ... رأى منه الناس ما لا يراه

أي أن الناس قد يعاملوك بشيء فيك أنت لا تراه في نفسك فمثلا يقدرون علمك ويحترمونك بينما أنت تجهل قيمة ما تعلم وقيمة نفسك وقد يرون فيك مهارات أنت لا تراها في نفسك.

ومعظم البشر يعيشون في هذه الدنيا دون أن يتعرفوا على ذواتهم بشكل جيد لذا تمر حياتهم دون أن يحققوا أي نجاحات تذكر ويقضون جل حياتهم في الاهتمام والتركيز على حياة الآخرين وتفصيلها دون إعطاء الوقت المناسب لأنفسهم للتأمل والتفكير والتعرف على ذواتهم بشكل دقيق يساعدهم على العيش بشكل أفضل .

أثبتت دراسة نفسية أن أكثر من ٩٥ % من سكان العالم يهربون من الجلوس مع أنفسهم ولعل هذا هو السبب الرئيس لكثير من الأمراض النفسية، فالبعض يشعرون بمشاعر تأنيب وعار عندما يجلسون مع أنفسهم مما يجعلهم يهربون من هذا اللقاء والبعض يشعر بالألم والضيق غير واعيين بأن الشيء الذي تهرب من مواجهته وتكبته داخلك سيزداد ويكبر وسيغزو حياتك في وقت من الأوقات وبقوة أكبر بكثير من السابق.

إن النفس البشرية ضعيفة ويجب أن نتعامل معها بلطف وتسامح، فكما يسامح كل منا الطفل إذا ارتكب خطأ أو أذنب ذنبًا، يجب أن يسامح كل منا نفسه على أخطائها وهفواتها ويتحاور معها

بهدهوء كل فترة على الأقل مرة أسبوعياً مبتعداً عن التأنيب والجلد والتوبيخ حتى لا تنفر نفسه منه ولا تتجاوب معه وتتسلط عليه بالأفكار الهدامة التي تفسد عليه الحياة بأكملها.

وأفضل طريقة للتعرف على ذاتك الحقيقية هي الأسئلة شريطة أن تكون صادقاً مع نفسك في الإجابة عليها حتى تصل إلى درجة عالية من الوعي بالذات ومن تلك الأسئلة:

ما هي القيم التي تبني عليها تصرفاتك وحكمك على الأشياء؟  
هل العدل أو الصدق أو الثقة بالناس أو الأمانة أو قيم أخرى؟  
ما هي الولاءات وترتيبها في حياتك؟  
هل الولاء لله ثم الوطن ثم الأسرة ثم العمل أم لديك ترتيب آخر؟

ما هي أولوياتك أثناء التعامل مع الناس؟  
هل إظهار القبول أم الحزم أم التسامح أم المودة أم التكبر أم القوة أم الضعف أم إظهار الشكوى وتقسم دور الضحية؟

ما هي الخطوط الحمراء في حياتك؟  
هل أولادك أم والداك أم أصدقاءك أم كرامتك أم احترام عقلك أم مشاعرك أم جميعهم؟

ما هي نقاط قوتك ونقاط ضعفك ومميزاتك وعيوبك كما تراها أنت، فلا يوجد شخص خالٍ من العيوب والاعتراف بها يساعدنا على التخلص منها؟

هل أنت صبور ومتحمل للضغط أم سريع الغضب وشخص  
انفعالي؟  
هل أنت دائم التفاؤل أم دائم التشاؤم وتتوقع الأسوأ في كل  
الأمر؟  
هل أنت طموح وعالي الهمة أم كسول ومكتفٍ بما أنت عليه  
ولا تتطلع للأفضل؟  
هل أنت غيور، سريع البديهة أم بطيء الفهم، اجتماعي أم  
انطوائي وتحب العزلة عن الناس؟  
ما هي أهدافك في الحياة وما هي رؤيتك لمستقبلك؟ كيف تحب  
أن ترى نفسك وأنت بالخمسين أو الستين من عمرك؟  
وهل أهدافك في الحياة متناغمة ومتوافقة مع قيمك أم هناك  
تعارض في بعض الأمور؟  
حدد كل صفاتك وكن صادقًا مع نفسك لتتعرف على ذاتك  
الحقيقية.

## إيقاظ الوعي

إن ممارسة أي منا لفعل معين لفترة طويلة يجعل هذا الفعل ينتقل من العقل الواعي الذي يفكر إلى العقل اللاواعي الذي لا يفكر ويجعلنا نقوم بهذا الفعل تلقائياً دون تفكير أو بذل أي جهد.

فكل منا كان يبذل الجهد ويفكر ويتلمس أثاث البيت لكي يستطيع المشي في صغره وبعد أن اعتاد العقل الواعي على عملية المشي انتقلت العملية إلى العقل اللاواعي فأصبحنا لا نفكر لكي نمشي.

وكذلك عندما بدأنا تعلم الصلاة كنا نركز ونفكر بعقلنا الواعي في كل كلمة نقولها أثناء القيام والركوع والسجود وبعد فترة تجد أن الصلاة في حياة معظم الناس تنتقل من العقل الواعي إلى العقل اللاواعي، فنمارس الصلاة دون تفكير فيما نقول إلا من رحم ربي، وقد تستشعر ذلك حين تنتهي من الصلاة ولا تتذكر السور التي قرأتها لأن عقلك الواعي كان مشغولاً في التفكير بأمر أخرى بينما كان يقودك أثناء الصلاة عقلك اللاواعي دون تفكير منك.

وقد يحدث لنا ذلك أثناء قيادة السيارة فبعد عودتك للمنزل كل يوم من نفس الطريق تنتقل العملية من العقل الواعي إلى العقل اللاواعي، فإذا بك مع الأيام تفكر في عدة أمور أثناء قيادتك للسيارة ولا تفكر في الطريق تمامًا حتى تجد نفسك قد وصلت لمنزلك دون أن تفكر في الطريق.

إن الشيء المؤسف أن بعض الناس يغيب وعيهم تمامًا وتتحول كل ممارساتهم اليومية إلى العقل اللاواعي، فتجد الشخص يستيقظ في موعد العمل ويذهب إليه ويمارس ما يمارسه يوميًا دون إدراك أو وعي منه، وتمر به الأيام وتتشابه ثم يمضي العمر منه دون أن يشعر به ودون أن يفكر في رسالته في الحياة وماذا كان دوره فيها.

ومن هنا تأتي أهمية إيقاظ الوعي حتى لا تمر حياتنا سدى دون أن ندري هل نحن نسير كما خططنا لحياتنا وعلى الطريق الذي كنا نريده لأنفسنا وعلى الصراط المستقيم الذي يريده الله منا أم ساقنا عقلنا اللاواعي بعيدًا عن أهدافنا وشردنا في طرق أخرى لا نعلم نهايتها ولا مآلاتها.

إن الله ﷻ إنما أرسل سيدنا محمدًا ﷺ ليعرفنا به ﷻ حق المعرفة من خلال آياته في القرآن وفي جميع مخلوقاته من طبيعة ونبات وحيوان ويزكي أنفسنا أي يطهرها من عيوبها ونواقصها ويرتقي بها إلى درجات أعلى من الوعي والعلم.

قال الله تعالى

﴿ كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ﴾ [البقرة: ١٥١]

ولكن كيف نزكي أو نطهر نفوسنا إذا لم نفهمها جيدًا ونعرف مميزاتها وعيوبها ومشاكلها ونواقصها.

هل تستطيع حل مشاكل شركة ما دون أن تفهم نشاط تلك الشركة وممارساتها التي أدت إلى تلك المشاكل، كذلك نفسك لن تستطيع تحسينها وتركيتها إذا لم تفهمها جيدًا ويكون لديك وعي بذاتك.

اجلس مع نفسك وتعرف على ذاتك جيدًا من خلال أفعالك وأفكارك ومشاعرك ونظرتك لنفسك وللآخرين وللمجتمع وتعرف على دورك في هذه الحياة وما هي درجة وعيك بذاتك.

ولقد قسم العالم والباحث النفسي ديفيد هوكينز وعي الإنسان إلى سبعة عشر مستوى من الوعي، لكل مستوى منهم إدراك ومشاعر وطريقة تفكير مختلفة عن الآخر، ولقد أعد علماء النفس هذا التقسيم من أهم القوانين التي تفسر سلوكيات البشر في المراحل العمرية المختلفة.

ثمان مستويات منها يعيش أصحابها مشاعر سلبية وخوف وغضب وقلة إدراك تجعلهم يعانون في هذه الحياة وهي متدرجة من الأقل وعيا إلى الأعلى وعيا كالآتي: مستوى العار ثم التأنيب ثم اللامبالاة ثم الشفقة ثم الخوف ثم الرغبة ثم الغضب ثم الكبرياء، فأقلهم وعيا من يعيشون في مستوى العار وأكثرهم وعيا من يعيشون في مستوى الكبرياء.

وهناك تسع مستويات يعيش أصحابها مشاعر إيجابية تجعلهم أكثر رضا وتسامحا وتقبلا وحبًا للناس وأكثر إدراكًا لأفكارهم وسلوكهم ودورهم في الحياة وهي متدرجة من الأقل إلى الأعلى كالآتي: مستوى الشجاعة ثم الاستقرار ثم القبول ثم الحكمة ثم الحب ثم البهجة ثم السلام ثم التنوير.

ولعل معرفة صفات تلك المستويات يساعدنا على تحديد مستوى وعينا الحقيقي وفهم أفكارنا ومشاعرنا ويمنحنا القدرة على الارتقاء إلى مستويات وعي أعلى تساعدنا على عيش حياة أكثر إيجابية وسلام وحب وبهجة وسعادة:

- **مستوى العار:** هو أدنى مستوى للوعي ويشعر فيه الإنسان بمشاعر العدم والرفض لكل شيء فتجده رافضاً لمنزله وعمله وأهله وذاته وتكون مشاعره في منتهى السلبية ويخشى رأي الناس فيه ويشعر أنه عار على نفسه وعلى أهله وكل من حوله وهذا الإحساس يضر بالصحة النفسية والعاطفية فيما بعد وعادة يكون السبب في هذا الشعور عبارات مخزنة في عقله اللاواعي كانت قد تكررت له في صغره، مثل أنت فاشل ولن تصلح في شيء ولا تجد شيئاً أو معايرة بعض أصدقائه له أثناء الدراسة بأصله أو عائلته أو وضعه الاجتماعي مما يسبب له عقدة الشعور بالعار من نفسه والشعور بالعدم والرفض.

- **مستوى التأنيب:** وهو مستوى وعي أعلى من العار وغالباً يمارس الإنسان في هذا المستوى عملية جلد الذات بشكل مستمر بحيث يشعر دائماً أنه على خطأ وأنه كان يتوجب عليه أن يتصرف بطريقة أفضل ويتفنن في لوم نفسه وبالتالي ينزوي بعيداً عن الناس خشية الخطأ وقد يصل إلى العزلة الاجتماعية والمرض النفسي أو

يعيش سجينًا لماضي مؤلم لا يستطيع الخروج منه وغير قادر على مسامحة نفسه على تجاوزات الماضي ويشعر دائمًا أنه ضحية للمجتمع أو التربية أو تجربة حياتية صعبة قد مر بها.

- **مستوى العجز والخمول (اللامبالاة):** وهو مستوى أعلى من التأنيب، يسمح الإنسان فيه نفسه على أفعاله وأخطائه في الماضي ولكنه يكون ضعيفًا وهشًا وفاقدًا لكل أمل في المستقبل ويشعر بعدم وجود فرص للنجاح وبالتالي لا مبالاة في التعامل مع المال والعمل والعلاقات وقد يكون السبب غياب دعم اجتماعي ومثال لذلك المشردين في الشوارع فهم عالقون في هذا المستوى من الوعي لأنهم يشعرون بانعدام فرصهم لعيش حياة أفضل وبالتالي يصلون لمرحلة اللامبالاة وعدم الرغبة في فعل أي شيء يساعدهم على تحسين أوضاعهم.

- **مستوى الحزن والأسى (الشفقة):** ويميل الشخص في هذا المستوى للحزن ويجد راحته عند أدائه لدور الضحية والشكوى الدائمة واليأس ويرى الحياة سوداء لا يوجد بها إلا الشقاء والهم وقد يحدث ذلك بسبب فقد شخص عزيز أو أزمة في منحنى معين من مناحي الحياة، وأحيانًا بسبب الخوف المفرط من الحسد ومن أذى عيون الناس فيرتضي الشخص أن يعيش مرحلة الحزن والشكوى الدائمة لجلب الشفقة من الناس وتجنب الحسد ولكن

المشكلة أن الشخص أحياناً يتقمص دور الضحية لجلب الشفقة ولا يستطيع الخروج من هذا الدور فيعيش في حالة دائمة من الحزن وجلب الشفقة.

وما أكثر هؤلاء على صفحات الفيس بوك الذي تحول إلى ساحة لنشر المعاناة والشكوى وجلب الشفقة، ما جعلني أتساءل: لم يلقى الناس شكواهم وهمومهم على صفحات الفيس بوك بدلاً من إلقائها على سجادة الصلاة وهم بين يدي خالقهم؟ أم هي فقط طريقة لدرء الحسد وتجنب عيون الناس وتلذذ بحالة العيش في مستوى الحزن وكسب شعور الشفقة من الآخرين؟!

- **مستوى الخوف:** وهنا يشعر الإنسان بالخوف وعدم الثقة في الآخرين ويشعر أن جميع الناس أشرار وأن الدنيا ليس بها خير ويتبنى مقولة إن لم تكن ذئبًا أكلتك الذئاب، فهو دائم الحذر الشديد والخوف من كل شيء ويعاني من أزمة بناء ثقة مع الآخرين، وقد قابلت عددًا كبيرًا من تلك الشخصيات في حياتي العملية فبسبب خوفهم على مصدر رزقهم لا يثقون بأحد ويتوقعون الخيانة من الجميع ويتعاملون بحذر شديد ما يجعلهم لا يمتلكون علاقات قوية وصدقات حقيقية في حياتهم.

- **مستوى الرغبة (الشهوة):** يعيش هنا الإنسان مشاعر التملك والطمع والتعلق الشديد بالأشياء ويكون الشخص عبداً لشهواته ونزواته ويعلق فيه غالباً المدمنون على جمع المال ومتعاطي المخدرات والتدخين والكحول وأحياناً هذه المشاعر تقود الإنسان إلى الطموح وحب الحصول على النجاح والتميز.

- **مستوى الغضب:** وهذا المستوى يقع فيه الشخص نتيجة عجزه عن تحقيق رغباته التي يشتهيها فيشعر بالغضب الزائد عند عدم حصوله على ما يريد وقد يعلق في محيط الكراهية والنقمة على الآخرين فيعتقد أن كل ثريّ هو غالباً لص وأن أيّ شخص يرتدي زياً جميلاً غالباً لا يليق عليه.

- **مستوى الفخر والكبرياء:** وفي هذا المستوى يشعر الإنسان بالتميز والأفضلية على الآخرين نتيجة تضخم الأنا والغرور داخله ويكون في شعور زائف بقيمة عنده غير موجودة وقد يظل يبحث عن أشخاص يشعر معهم بالفوقية والأفضلية ليمارس عليهم التكبر.

- **مستوى الشجاعة (الاستكشاف):** وهو أول مستويات الوعي الإيجابي وفي هذا المستوى يبدأ الإنسان العيش في مستوى أفضل من الوعي فيكون أكثر رشدًا وتحكيماً لعقله ويبدأ الخروج من المستويات السلبية السابقة والتدرج إلى مستويات الوعي الإيجابية الأعلى لذا في مستوى الشجاعة نرى الشخص يرى الحياة مثيرة مليئة بالتحدي والتحفيز ويعي أنه السبب في كل ما يحدث له في الحياة فلا يلوم الظروف أو الأحداث الخارجية ويكون مجتهدًا ويسعى للوصول إلى أهدافه.

ويكون قابلاً للنمو والتعلم، والناس في هذا المستوى يعطون العالم طاقة بقدر ما يأخذونها بعكس من هم في المستويات الدنيا السابقة الذين يستنزفون طاقة المجتمع.

- **مستوى الحياد:** وهو مستوى أعلى من الشجاعة وفيه يصبح الإنسان أكثر انفتاحًا من المستوى السابق بحيث يرى ألوان الحياة الأخرى بعد أن كان منحصراً في اللون الأبيض واللون الأسود فقط ويستشعر الخيارات الكثيرة ويتشبع بحالة الرضا عن حياته ويكون مبدأه عش كما تريد واترك الباقيون يعيشون كما يريدون ويبدأ الشعور بالرضا بعد مرحلة إنجاز عملي أو عائلي أو وظيفي ويتمتع بالمرونة والقناعة بما حصل عليه من الحياة لذا تبدأ الناس في

التقرب إليه لأنه لا يرغب في منافسة أحدهم ولا يضغط على نفسه كثيراً.

- **مستوى الاستعداد (الاستقرار):** هذا المستوى هو حالة متقدمة عن الحياد بحيث يكون الشخص فيه مستعداً إلى استقبال أي معلومة تقوده إلى التطوير وتزيد من وعيه في قضية معينة كأن يكون الشخص لديه مشكلة مالية لكونه المسؤول عنها وراضياً بوجودها لكنه مستعد لقبول معلومات جديدة من شأنها أن تكشف عن وجود أفكار وقناعات مغلوبة لديه عن المال ويتصاعد شعوره بالرغبة في العطاء ونتيجة لذلك يكون لديه اتساع عظيم في التفكير وشخص ودود واجتماعي ومنفتح وليس لديه مشكلة في الاعتراف بأخطائه وعيوبه ويميل لتصحيح نفسه دون عناء أو كبرياء.

- **مستوى القبول (التسليم):** وفي هذا المستوى من الوعي يكون الشخص في حالة قبول لكل ما في حياته بحلوها ومرها حيث يملك مرونة عالية وقدرة كبيرة على الغفران والمسامحة ويبدأ إيجاد إجابات كثيرة على أسئلة كانت في حياته وما لا يجد له إجابات يتصالح معه بالتسليم والقبول وهنا يستطيع الإنسان الاستفادة من قدراته لأن هذا المستوى من الوعي هو مستوى

الرؤية الواضحة لدور كل منا في هذا العالم والصورة الكبيرة لحياتك ويدفع هذا المستوى من الوعي الناس إلى اتخاذ قرارات كبرى مثل التبرع بثروتهم أو تأسيس جمعيات خيرية أو مشروع مجتمعي إنساني أو ترك الوظيفة للتفرغ لعمل إنساني يشعر أنه يمثل قضية كبيرة في مجتمعه وبيئته ودولته.

- **مستوى الحكمة:** وهو مستوى متقدم جدًا من الوعي وهو مستوى المفكرين والعلماء بحيث لديهم مستوى أكبر من التصور والمعرفة والتفهم ويكون فيه الشخص تحليليًا من الطراز الرفيع بحيث يبدأ باستنباط الرسائل الكامنة وراء وجود أي شخص أو حدوث أي شيء في حياته ويغلب عليه التفكير المنطقي العقلاني، وعندها يبدأ الأشخاص في استشعار نتائج الأشياء قبل الإقدام عليها نتيجة لخبرة عميقة ولا يستند في حكمه على الأشياء إلى عصبية أو حكم مسبق ويكون شخصًا غير انفعالي ومتفهمًا للأحداث من حوله وقادرًا على استخدام قدراته ومهاراته إلى أقصى حد.

- **مستوى الحب:** وهذا المستوى يكون فيه الشخص لديه القدرة على الحب المطلق غير المشروط الذي لا يتبدل بحسب الأوضاع الخارجية، والحب هنا يعني التسامح والاهتمام النابع من

القلب وليس الفكر، وهذا المستوى صعب جدًا الوصول إليه لأنه حالة من الانتقال من المنطق والعقل إلى حالة من الروحانيات والمشاعر، فهو مستوى سام جدًا ويعيش فيه أشخاص ذوو قدرة عالية على المحبة حتى للأشخاص الذين أسأؤوا إليهم لذلك فهو يعد مستوى السعادة الخالص ويعيش فيه ٤٪ من سكان العالم فقط.

- مستوى البهجة والسرور: وفي هذا المستوى يصل الشخص إلى مرحلة أنه لا يمكن لأحد أن يعكر صفوه ويكون قادرًا على تحويل أي مشكلة إلى فرصة حقيقية ولديه القدرة على جذب ما يريده إلى حياته ويكون مؤثرًا في الناس، ولديه القدرة على الزهد في كثير من الأشياء، وربما يلخص هذا المستوى كلمة شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله "ماذا يفعل أعدائي بي؟ إن جنيتي في صدري، إن قتلوني فقتلي شهادة وإن سجنوني فسجني خلوة وإن نفوني فنفي سياحة، أنا كالغنمة أينما تقلبت تقلبت على صوف (بمعنى أن القتل سيجعلني شهيدًا وهو فضل عظيم وشرف يتمناه أي مسلم، وإذا سجت فسأجد وقتًا أختلي بنفسي مع الله وإذا نفيت سأستمتع برؤية بلاد جديدة أعيش فيها كسائح، ويقول إنه كالخروف الممتلئ بالصوف فإذا تقلب في الأرض سيشعر بصوف يغطي جسده ويشعره بالراحة والنعومة).

- **مستوى السلام:** وفي هذا المستوى يشعر الإنسان بمشاعر السكينة والطمأنينة والهدوء والامتنان ويكون حاضرًا في كل لحظة من لحظات حياته بحيث يتفنن في عيش الحياة والاستمتاع بها وتلاشي كل العقد المتعلقة بالطبقية والعنصرية والطائفية، وهم نادرون جدًا وعندهم نظرة صافية للعالم تتمثل في أن مصدر سوء البشر هو ضعفهم وكل ضعيف يستحق أن يرحم.

- **مستوى التنوير:** وهذا المستوى هو أعلى مستوى من درجات الوعي في تقسيم هويكنز وهذا المستوى يبلغه فقط صنف من الحكماء الذين لديهم قدرة كبيرة جدًا على التأثير في العديد من البشر بأفكارهم وأطروحاتهم حتى بعد مماتهم ويكون الشخص هنا متصلًا اتصالًا عظيمًا بالله وقادرًا على التأثير الكبير في البشرية.

إن التقسيم السابق ليس ثابتًا ولا حقيقة علمية تنطبق على جميع البشر ولكنه اجتهاد شخصي ودليل قد يساعد كل منا على معرفة درجة الوعي التي يعيش بها حتى يستطيع أن يرتقي بوعيه إلى درجة أعلى فكما رأينا في سلم الوعي أنه كلما زاد الوعي زادت درجة الحب والتسامح والبهجة والسعادة في حياة الإنسان.

لذا إذا كنت تريد الارتقاء بوعيك، عليك أن تكون صادقاً مع نفسك وتكتشف موقعك في سلم الوعي وتسعى جاهداً إلى تطوير وعيك والوصول إلى مستوى الحب على الأقل وهذا يحتم علينا الكثير من السعي والاجتهاد والاطلاع والمعرفة.

إن الوعي بالذات كلما ازداد لشخص ما أصبح إنسانياً متقدماً راقياً وهادئاً وقادراً على احتواء الآخر بكل سلبياته وقادراً على التركيز على الإيجابيات عوضاً عن السلبيات، ويساعده على أن يتعرف على نفسه بعمق وعلى فهم رسالته في الحياة فينعم براحة البال ويعيش حياة أكثر سعادة.

إذن لكي تفهم العالم من حولك يجب عليك:

أن تفهم نفسك أولاً

أن تعي طريقة تفكيرك تجاه الأشياء والأشخاص

أن تدرك نقاط قوتك ونقاط ضعفك وتفهم مشاعرك.

وإذا أردت أن تعيش حقاً بسعادة فعليك أن تعي أولاً من أنت؟

وأن تفهم ماهية تلك الحياة التي تريد أن تعيشها بسعادة.

\*\*\*\*\*

## الوعي المجتمعي

قد يعيش الإنسان سعيدًا إذا كان على قدرٍ عالٍ من الوعي بالذات ولكن لن تكتمل هذه السعادة إلا إذا كان أيضًا واعيًا بالمجتمع الذي يعيش فيه وملمًا بما يحيط به من أشخاص وأفكار وقيم وعادات وتقاليد، فنحن لا نستطيع أن نعيش بمعزلٍ عن الناس، فهم جزء من حياتنا اليومية من الاستيقاظ إلى المنام.

والإنسان الواعي اجتماعيًا يفهم مجتمعه ويعرف عاداته وتقاليده وطقوسه واحتياجاته ويعرف حدود وظيفته فلا يتخطاها، ويعرف جيدًا دوره في المجتمع وأين هو من الدولة وما حقوقه وما واجباته.

ويبي نظام الدولة التي يعيش فيها والقوانين المدنية التي هو طرف فيها مع الدولة والمجتمع، ويبي علاقة المجتمع بالدولة ومساحة الحرية المسموح بها في دولته حتى يستطيع أن يعيش حياة مستقرة متوازنة ولا يضع نفسه تحت طائلة القانون أو يعرض نفسه وأهله لمخالفات يعاقب عليها قانون الدولة التي يعيش فيها.

كم من مرتادي السجون في بلادنا، قاده إلى سجنه قلة الوعي، بدءًا من أولئك الذين أقدموا على توصيل الكهرباء دون طلب رسمي من الجهات الحكومية في بلده إلى ذلك الذي تعدى على موظف حكومي لجهله بما له وما عليه، وذلك الذي لم يؤدِّ الخدمة العسكرية الإلزامية في دولته، وهذا الذي تجاوز على صفحات التواصل الاجتماعي الخطوط الحمراء التي تضعها الدولة التي يقيم بها ولا تسمح لأحد بالمساس منها حفظًا لأمنها.

إن الإنسان الواعي اجتماعيًا يدرك السمات الطبيعية للبشر فيمنحه ذلك القدرة على التعامل مع كل الناس مهما تفاوت مستواهم الاجتماعي والعلمي ومن تلك السمات أن الناس تفضل السهل على الصعب وتفضل الأكثر على الأقل وتحب أن تتباهى بما تملك ولا يطيقون الصبر طويلاً ولديهم قدر عالٍ من حب النفس.

بل يتجاوز الإنسان الواعي اجتماعيًا إدراكه لبيئته فتجده على دراية وملم بما يحدث في المجتمعات المحيطة به من أحداث ويفهم طبيعة البشر في تلك المجتمعات وصفاتهم.

ولعل أعظم مثال للإنسان الواعي اجتماعيًا هو سيد البشر سيدنا محمد ﷺ فقد كان خيرًا بالمجتمع الذي يعيش فيه والمجتمعات المحيطة به أيضًا ويظهر لنا ذلك جليًا في السنة الخامسة من البعثة حين اشتد الإيذاء والتضييق والخنق على المسلمين، فأمر الرسول ﷺ بعض الصحابة بالهجرة إلى الحبشة وقال لهم إن فيها ملك لا يظلم عنده أحد ولم يكن هذا وحي من الله ﷻ ولكنها فطنة ووعي الرسول ومعرفته بالمجتمعات المحيطة به وصفاتها وصفات حكامها.

وعندما علمت قريش بخبر هجرة بعض المسلمين إلى الحبشة، خافوا أن يؤثر المسلمون الذين هاجروا على أهل الحبشة فيدخلون في الإسلام ويزداد عددهم وتقوى شوكتهم فقرروا عمل خطة مضادة بأن يرسلوا سيدنا عمرو بن العاص محملاً بالهدايا إلى ملك الحبشة وحاشيته حتى يطرد المسلمين الذين هاجروا من قريش ويرسلهم مع سيدنا عمرو بن العاص إلى مكة.

فذهب وقال للنجاشي "يا أيها الملك إنك قد أويت في بلدك هذا جماعة من غلماننا الأشرار ومن سفهائنا جاءوا بدين جديد وتركوا ملة آبائهم ولم يدخلوا في دينك وفرقوا بين الرجل وزوجته ونريد منك أن تردهم إلينا.

فنظر النجاشي إلى حاشيته الذين أغرقهم عمرو بن العاص بالهدايا لعلمه بقوة تأثير البطانة على الحكام في كل زمان ومكان فقالوا له: نعم صدق أيها الملك.

فقال النجاشي: لا أسلمهم إليكم حتى آتي بهم إلى هنا وأسمع منهم فإن كانوا كما تقولون أعطيتهم إليكم وإن لم يكونوا كذلك فما أنا بالذي أطردهم من بلادي.

فأمر النجاشي بإحضار المسلمين الذين هاجروا إلى أرضه حتى يسمع منهم، فلما وصلوا للقصر ورأوا في مجلسه عمرو بن العاص أدركوا أن هذه خطة من قريش ليجعلوا النجاشي يطردهم من بلده.

فسألهم النجاشي: ما هذا الدين الجديد الذي استحدثتموه وتركتكم ملة آبائكم ولم تدخلوا في ديني، فما هذا الدين الجديد؟

فرد عليه المسلمون قائلين: نقدم من يتحدث عنا، واختاروا سيدنا جعفر بن أبي طالب ابن عم النبي الذي قال للنجاشي:

- أيها الملك كنا قوما أهل جاهلية نعبد الأصنام ونأكل الميتة ونسيء الجوار ونقطع الأرحام ويأكل القوي منا الضعيف، فبعث الله إلينا رسولا منا نعرف نسبه وصدقه وأمانته وعفافه، فدعانا إلى الله لنعبده ونوحده وأمرنا بصدق الحديث وأداء الأمانة وصله

الرحم ونهانا عن الفواحش والمنكر فأمننا به وصدقناه، فتعدى علينا قومنا فعذبونا وقهرونا وأذونا وفتنونا في ديننا فأمرنا نبينا أن نأتي إليك أنت فرغبنا في جوارك واخترنك على من سواك ورجونا أن لا نظلم عندك.

فما كان من النجاشي إلا أن قال: والله لا أدعكم أبداً، اذهبوا فانطلقوا في بلادي حيث شئتم، لا تُكادون أبداً.

وهكذا كان سيدنا محمد ﷺ واعياً بمجتمعه وما يحدث في الآفاق شرقاً وغرباً، وهكذا ينبغي أن نكون فالشباب الذي يبحث عن فرصة عمل سيتمكن من معرفة الدول التي تحتاج لمهاراته، والتاجر سيعرف أين يفتح أسواق عمل جديدة لتجارته، والداعية سيعرف أين الأماكن التي بها قصور في الدعوة، والمسؤولون في الدول سيعون أين تتوفر الموارد التي تحتاجها دولتهم ومراكز القوة والضعف في كل دولة لكي يحدد طريقة التعامل معها .

والإنسان الواعي اجتماعياً هو الأكثر فرصة في الحصول على عمل أو عمل مشروع خاص لأنه على دراية باحتياجات المجتمع الذي يعيش فيه ويعرف المستوى المادي والثقافي للمجتمع لذا تجده يعرف ماذا يدرس وفي ماذا يتاجر.

وأول ما ينبغي أن نحيط به علمًا هو أهمية العائلة في حياة كل منا فهي وحدة بناء المجتمع والعنصر الرئيس المكون له، فالدولة التي نعيش بها ما هي إلا مجموعة من العائلات يعيشون في بقعة جغرافية معينة وتربطهم مجموعة من العادات والتقاليد والقيم المشتركة، وفهمك لأهمية العائلة يجعلك تعي أن الدول المتقدمة ما هي إلا نتاج مجتمع واعٍ الذي هو بدوره عائلات متكونة من أفراد على قدر عالٍ من الوعي.

فإذا كنا نطمح في حياة سعيدة علينا أولاً أن نرتقي بوعينا الذاتي، فالإنسان الواعي بذاته يستطيع أن يفهم نفسه جيدًا وبالتالي يفهم ما له وما عليه ويفهم احتياجاته من الأشخاص المحيطين به سواء داخل الأسرة أو أصدقائه أو زملائه في العمل وهذا يجعله يتفاعل مع مجتمعه بصورة أفضل.

إن الشخص الواعي يستطيع بعد توفيق الله أن يؤسس أسرة قوية صلبة تكون نواة لمجتمع واعٍ لأنه سيعرف كيف يختار شريك حياته الذي يتناغم معه ويشاركه قيمه ومبادئه التي يتبناها في حياته، ويعرف الأشياء التي يحتاج أن يتعافى منها قبل الارتباط بشريك حياته بعيدا عن الاختيارات اللاواعية التي تؤدي إلى تفكك الأسر سريعًا وتزيد من حالات الانفصال نتيجة قلة الوعي.

وإن من أهم أسباب غياب الوعي المجتمعي في عالمنا العربي هو البرمجة التي تحدث للشعوب، فالغرب لا يتوانى لحظة عن برمجة عقول الشعوب العربية بالأفكار الغربية التي تفسد المجتمع وتقلل الوعي وتحبب إليهم سفساف الأمور وتشوه القدوات وتغير ترتيب الأولويات في عقول الشباب كما أن هناك برمجة من الإعلام تؤدي إلى تسطيح الفكر وغياب الوعي، والشعوب التي تستجيب لهذه البرمجة تجدها عاجزة عن مواكبة التقدم في العالم.

بعض المجتمعات المغيبة تجدها محشورة في خندق أمجاد الماضي أو فكرة الطائفة الأفضل أو الشعب الأفضل والأتقى لله أو تجدها فاقدة للأمل في المستقبل نتيجة شعورها بكبر الفجوة بينها وبين المجتمعات المتقدمة والتي تؤكد دوما البرمجة التي تتعرض لها بالبرامج والأفلام الأمريكية ذات الإنتاج الضخم جدًا لتلميع صورة الغرب وعلمه وقدراته.

ومن أهم الأسباب التي تقلل الوعي المجتمعي أيضًا التشتت وعدم التركيز على أهداف واضحة مشتركة مثل مجتمع سنغافورة في منتصف القرن العشرين الذي كان لديه هدف واحد مشترك وهو نهضة سنغافورة وكانت كل القوانين تسن في هذا الاتجاه.

إن وعي الفرد بطبيعة مجتمعه ومتطلباته تجعله يعيش أكثر انسجامًا وتقبلًا له وتجعله يعيش حياة أكثر سعادة فيه.

\*\*\*\*\*

## الوعي بالمعرفة

إن المعرفة هي القدرة على الاستفادة من المعلومات المتاحة وتحويلها إلى شيء نافع مفيد وهي أشمل من العلم، فالمعرفة قد تشمل معارف علمية وغير علمية فالتاجر غير المتعلم لديه معرفة جيدة بالتجارة وأساليبها عن طريق التجربة والخطأ من دون منهج علمي معين والمعرفة بالشيء تجنبك المخاطر التي قد تصيبك من ذلك الشيء والحكمة تقول: "من تعلم لغة قوم أمن مكرهم".

إن وعي المرء بالمعرفة وأهميتها يجعله أكثر إدراكا لما يحدث حوله وأكثر تفهما للصراعات التي تحدث بين الأفراد والمجتمعات وبين الدول وبالتالي يساعده ذلك على اتخاذ القرارات التي تناسبه وتجعله يعيش أكثر سعادة حسب القدر والظروف المتاحة له في كل مرحلة من مراحل حياته.

لقد أصبحت المعرفة هي أهم أسباب القوة العسكرية والاقتصادية في عصرنا الحالي فقد انتصرت بريطانيا على ألمانيا في الحرب الجوية إبان الحرب العالمية الثانية بسبب توصلها إلى اختراع رادار كشف لها طائرات الألمان واتجاهاتها قبل وصولها مما سهل عليها إسقاط تلك الطائرات وإضعاف قوة الألمان، وبشكل

عام في أثناء الحروب الحديثة أصبح العامل الحاسم في الحروب هو امتلاك جهاز مخابرات قوي لديه حجم معرفة أكبر من حجم معرفة مخابرات الخصم.

وقد أدركت دولة الصين التي كانت غارقة في الفقر والجهل قيمة المعرفة في نهاية سبعينيات القرن الماضي فأرسلت بعثات علمية إلى البلاد الغربية لتعلم الهندسة والاقتصاد وطرق الإدارة الحديثة بغرض التطور الاقتصادي واعتمدت على هؤلاء في حل مشاكل الصين والتطور بها في حل مشاكل الصناعة والتطوير العلمي والانتقال من مجتمع زراعي بحت إلى مجتمع صناعي عملاق، وقاموا بعد عام ١٩٨٥ بتأسيس المجلس المركزي وهو أعلى مجلس نابع من الحزب الشيوعي الحاكم في الصين والذي يغلب فيه التكنوقراطيين على غيرهم من النواب، ومصطلح تكنوقراط يطلق على السياسيين أصحاب المعرفة النابغين في العلوم الهندسية والاقتصادية والإدارة.

إن الوعي بأهمية المعرفة على نطاق الدول والقوى العظمى في العالم هو ما جعل الرئيس الأمريكي جو بايدن يطلب من الكونجرس تسهيل منح التأشيرات للعلماء الروس المتحمسين لمغادرة بلادهم في خضم العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا،

في محاولة منه لتسريع هجرة العقول الروسية لأمريكا وهو ما بدأ يحدث بالفعل بهدف حرمان الرئيس الروسي فلاديمير بوتين من بعض أفضل المواهب الروسية حسب ما ذكرته جريدة نيويورك تايمز في عددها الصادر بتاريخ ٣٠ أبريل ٢٠٢٢.

وأوضحت الصحيفة أن اقتراح الإدارة الأمريكية يشمل تعليق شرط أن يكون المتقدم للحصول على تأشيرة دخول لأمريكا لديه صاحب عمل داخل الولايات المتحدة لمدة أربع سنوات، لتسهيل الحصول على التأشيرة ويطبق هذا القرار فقط على المواطنين الروس الحاصلين على درجة الماجستير أو الدكتوراه في العلوم أو المجالات الهندسية مثل الذكاء الصناعي أو الهندسة النووية أو فيزياء الكم.

وهذا إن دل على شيء فيدل على أهمية المعرفة في العصر الحديث وعلى مبدأ المصلحة الذي يسود العلاقات بين الدول من دون إنسانية أو رحمة أو شعارات براقة بحقوق الإنسان، فأمريكا لم تفتح أبوابها لأي متضرر روسي من الحرب ولكنها فتحتها لمن يجلب لها النفع والمصلحة، فقط للعلماء.

ولقد أظهرت الحرب الروسية الأوكرانية أيضا الوجه القبيح لأوروبا التي تتأخذ من الحرية ومنظمات حقوق الإنسان والمساواة قناعًا لتداري به عنصريتها ضد معظم شعوب العالم ورأيها الصحفيين ومراسلي الأخبار الأوربيين الذين يقومون بتغطية أخبار الحرب وهم يظهرون عنصريتهم أثناء نقل الأحداث في أوكرانيا، فيقول أحدهم:

" نحن لا نتحدث هنا عن سورين أو عراقين أو غيرهم من الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ولكننا نتحدث عن أوربيين يشبهوننا"

ويقول آخر: "أنا حزين لرؤية أوربيين بيض بعيون زرقاء يقتلون" وقالت أخرى وهي متأثرة وتحاول أن تمنع نفسها من البكاء: " إن هذه ليست دولة نامية من دول العالم الثالث هذه أوروبا"

وقال مذيع أمريكي أيضا:

" إن أوكرانيا مع كل الاحترام ليست مكانا مثل العراق أو أفغانستان، الذين يحتدم فيهما النزاع منذ عقود، هذه مدينة متحضرة نسبيا وأوروبية نسبيا حيث لا تتوقع أو تتمنى حدوث هذا".

وكان الحروب والموت والقتل والتشريد والتهجير أمر عادي ومقبول إذا حدث لسكان الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وغيرهم ولكنه يصبح شيئاً مكروهاً وغير مقبول وغير معقول وغير إنساني إذا حدث في دولة أوروبية سكانها من ذوي البشرة البيضاء والعيون الزرقاء وكان الإنسان في الشرق الأوسط وأفغانستان إنسان من الدرجة الثانية!

والعنصرية لم تظهر فقط من التغطية الإعلامية للحرب ولكنها ظهرت أيضاً على حدود أوكرانيا والدول المجاورة حيث كانت قوات حرس الحدود تعطي الأولوية للأوكرانيين قبل غيرهم في تجاوز الحدود ما أثار غضب معظم سكان العالم وأظهر الوجه الآخر لأوروبا.

إن التقدم الذي نعيشه الآن من سهولة التواصل بين سكان كوكب الأرض عن طريق الاتصالات وتطبيقات التواصل الاجتماعي وسهولة الوصول إلى أي معلومة عبر محرك بحث جوجل ما هي إلا نتيجة للوعي بالمعرفة والقدرة على الاستفادة من حجم المعلومات الضخم الذي بات متوفراً عن الكيمياء والفيزياء والفضاء والنفس والنبات والحيوان والبيئة والفضاء وشتى العلوم.

يقول الكاتب وخبير القيادة الأمريكي جون سي ماكسويل:  
 "إن حجم المعلومات التي عرفها البشر في الثلاثين عامًا الأخيرة  
 أكبر من حجم المعلومات التي عرفوها منذ بداية التاريخ".

هل سألت نفسك ذات يوم: لمّ يتيح لنا مارك زوكريج  
 تطبيقات فيس بوك وواتس اب وإنستجرام مجانًا من دون أي  
 مقابل؟ هل هذا طيبة منه أو رغبة في تسهيل حياة البشر وطرق  
 التواصل بينهم أم هناك سبب آخر؟ الحقيقة أن مارك زوكريج  
 لا يمنحنا هذه الخدمة مجانًا ولكنه يمنحنا إياها مقابل بيانات كل  
 منا، من الاسم والعمر ومحل الإقامة ورقم الهاتف والهوايات  
 ومجال الدراسة والاهتمامات.

وبتحليل هذه البيانات يحصل على قاعدة بيانات كبيرة جدًّا  
 تمكنه من حصد المليارات من أصحاب الشركات والمصانع  
 والمشاريع الذين يرغبون بعمل دعاية لمنتجاتهم ولكن دعاية  
 موجهة إلى المهتمين بتلك المنتجات دون غيرهم وهذا كان لا  
 يتحقق بالدعاية التليفزيونية أو الدعاية بالصحف ولكن وسائل  
 التواصل الاجتماعي تساعد رجال الأعمال على عرض منتجاتهم  
 لمن هم مهتمون بتلك المنتجات فيكون المردود منها أفضل .

وعلى سبيل المثال شركات مساحيق التجميل أصبح لديها القدرة من خلال إعلانات وسائل التواصل الاجتماعي أن توجه إعلاناتها للنساء فقط وأن تختار أعمار تلك النساء مثلا من ١٥ إلى ٤٥ وتختار أيضا المدن أو الدول التي تريد التسويق فيها لمنتجاتها، وأصبحت مصانع الأزياء الرجالية بإمكانها توجيه إعلانات للرجال فقط واختيار المدن التي تريد التسويق فيها واختيار أعمار الرجال الذين تناسبهم منتجاتهم، وكل ذلك بفضل البيانات التي توفرها نحن مستخدمو مواقع التواصل الاجتماعي ويمكنك ملاحظة الإعلانات الممولة التي تظهر لك على مواقع التواصل الاجتماعي لتكتشف أنها لمنتجات بحثت عنها مؤخرا على الإنترنت أو تحدثت عنها في الهاتف مع شخص ما .

بل إني ذات يوم كنت جالسا في مطعم مع شخص ما وتحدثت معه عن منتج معين وبعدها بدقائق ظهر لي إعلان لهذا المنتج على تطبيق إنستجرام ما جعلني أشعر أن تلك التطبيقات تسجل كل ما نقول وتستخدمه للدعاية وليس فقط ما نكتبه ونبحث عنه، لذا من السذاجة أن نعتقد أن تلك المواقع مجانية ولكننا ندفع الثمن معلومات عنا تستخدم لاحقا لجمع المليارات وهناك مقولة توضح هذا الأمر تقول:

" عندما لا تدفع ثمن سلعة ما، فاعلم أنك أنت السلعة "

ولكي تعلم قيمة الوعي بالمعرفة وامتلاك المعلومات قد يصل إلى أي درجة وأي مدى، ابحث على محرك بحث جوجل عن محاكمة مارك زوكريج المدير التنفيذي لفيس بوك بالكونجرس والتي تمت عام ٢٠١٨ بشأن تسريب بيانات أكثر من ٨٧ مليون عميل لمستخدمي موقع فيس بوك لشركة استشارات سياسية تدعى "كامريديج أنالتيكا" والتي ساعدت الحملة الانتخابية للرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب خلال عام ٢٠١٦.

وكيف أن هذه البيانات تم استخدامها لتوجيه المواطنين لانتخاب الرئيس دونالد ترامب وأثرت على نزاهة الانتخابات وساعدت البيانات المسربة في استهداف الأمريكيين خلال فترة الانتخابات بدعاية سياسية تم تصميمها خصيصا للتأثير عليهم لصالح الرئيس دونالد ترامب.

وكان رد مارك زوكريج أنه لم يكن هناك تعمد من موظفي فيس بوك لتسريب بيانات المستخدمين إلا أنه اعتذر عن ذلك على حسابه الشخصي لفيس بوك ونشر اعتذاراً رسمياً في صفحة كاملة في عدد من الصحف الورقية المهمة التي تصدر في أمريكا وبريطانيا بعد أن أثار موضوع تسريب بيانات العملاء غضب مستخدمي فيس

بوك حول العالم الذين تجاوز عددهم ٢ مليار مستخدم، وأدى إلى انخفاض القيمة التسويقية للموقع بمقدار ٥٠ مليار دولار.

إن الوعي بالمعرفة وامتلاك المعلومات بات أمرًا بالغ الأهمية على كل المستويات فشركة "كامبريدج أنالتيكا" البريطانية التي ساعدت الرئيس ترامب في حملته الانتخابية ما هي إلا شركة تحليل بيانات تستخدم المعلومات وتحللها لأهداف تسويقية وفي أغراض محددة، حيث تستعين في عملها بمجموعة من علماء النفس وخبراء التسويق الرقمي لمعرفة ميول واهتمامات الأفراد وتوظيفها في عمليات الدعاية والإعلان والقيام بدور الوسيط بين المعلن والمستهلك.

وأيضا يتم تحليل تلك البيانات لمعرفة ميول الشعوب وأحوالهم الاجتماعية والسياسية والاقتصادية ومنها يتم الغزو الفكري والثقافي للشعوب وضح أفكار الدول الإمبريالية دون عنف أو تدخل عسكري، ولمعرفة مستوى سعادة هذه الدول أو رضاها عن الحياة السياسية والاقتصادية ومنها يتم الدخول إلى المجتمعات وضح الأفكار التي يريدون ضخها في المجتمعات والتلاعب بوعي تلك الشعوب بما يخدم مصالحهم وأفكارهم.

وفي علم إدارة المشروعات المعرفة هي إحدى أهم سمات مدير المشروع الجيد ويأتي بعدها الأداء والمهارات الشخصية

Knowledge, performance and interpersonal skills

لقد باتت المعرفة محور المنافسة على الوظائف في الشركات الكبرى فكلما عرفت أكثر زادت فرصتك لكسب الوظيفة المتاحة، فلا تضيع وقتك فيما لا ينفع وازدد معرفة عن طريق القراءة والدورات التدريبية التي تملأ اليوتيوب في مختلف المجالات لتزداد قوة وقيمة في المجتمع الذي تعيش فيه.

\*\*\*\*\*

## الوعي بالأولويات

أكثر ما يميز الأشخاص الناجحين عن غيرهم والدول المتقدمة عن الدول المتخلفة هو الوعي بالأولويات والقدرة على تنفيذ الأهم قبل المهم، فالموارد المالية لا تكفي في كثير من الأحيان لتنفيذ كل المشروعات التي تحتاجها الدول لتلبي جميع احتياجات الشعوب فيكون ترتيب الأولويات هو العنصر الأساسي لتحقيق أكبر استفادة ممكنة من الموارد المتاحة.

فقد ترى بعض الدول تُقدم على تنفيذ مشاريع مهمة ومفيدة وذات جدوى اقتصادية ولكن قد يكون وقتها ليس الأفضل بسبب عدم التأييد في التخطيط والذي هو أولوية قبل الشروع في التنفيذ.

وما يبين الأهمية البالغة لمرحلة التخطيط أنه في علم إدارة المشروعات يوجد ٢٤ عملية من إجمالي ٤٩ عملية يتم تنفيذها لإدارة المشاريع العملاقة بشكل احترافي حسب الإصدار السادس لمعهد إدارة المشاريع الأمريكي (PMI).

إن الشخص الناجح المتقدم في الفكر، الطامح للسعادة تجده دائماً يحدد أولوياته في الحياة، فالعمر قصير والأهداف كثيرة والطموح لا يتوقف ولا ينتهي لذا تجد الصحابة رضوان الله عليهم الذين هم أفضل البشر بعد الأنبياء والرسل، كانوا دائماً يسألون النبي عن أي الأعمال أفضل وأكثر أجراً، وأيها أحب إلى الله ليقدموا الأهم على المهم وكان رسول الله ﷺ يجيب كل منهم بما يناسب شخصيته وأحواله وما هو أكثر نفعاً له.

ومن هؤلاء سيدنا أبو ذر الغفاري كما في الحديث الذي رواه الإمام مسلم قُلتُ: يا رَسُولَ اللَّهِ، أَيُّ الأَعْمَالِ أَفْضَلُ؟ قالَ: الإِيمَانُ بِاللَّهِ وَالْجِهَادُ فِي سَبِيلِهِ قالَ: قُلتُ: أَيُّ الرِّقَابِ أَفْضَلُ؟ قالَ: أَنْفُسُهَا عِنْدَ أَهْلِهَا وَأَكْثَرُهَا ثَمَنًا قالَ: قُلتُ: فَإِنْ لَمْ أَفْعَلْ؟ قالَ: تُعِينُ صَانِعًا، أَوْ تَصْنَعُ لِأَخْرَقَ قالَ: قُلتُ: يا رَسُولَ اللَّهِ، أَرَأَيْتَ إِنْ ضَعُفْتُ عَنِ بَعْضِ العَمَلِ؟ قالَ: تَكْفُ شَرِّكَ عَنِ النَّاسِ فَإِنَّهَا صَدَقَةٌ مِنْكَ عَلَى نَفْسِكَ.

وفي رواية: فَتُعِينُ الصَّانِعَ، أَوْ تَصْنَعُ لِأَخْرَقَ.

أي العمل أفضل؟ (أي أكثرها ثواباً ونفعاً)

أي الرقاب أفضل؟ (بمعنى أي العبيد تحريره أفضل عند الله).

قلت: فإن لم أفعل؟ (أي إن لم أقدر على العتق)

تعين صانعًا أو تصنع لأخرق (أي تعين فقيرًا أو تساعد مسيء التدبير الذي لا يتقن ما يفعله)

قال: فإن لم أفعل (أي فإن لم أقدر)

قال: تدع الناس من الشر، فإنها صدقة تصدق بها على نفسك (أي تكف شرك وأذاك عن الناس وهذا أمر لا يعجز عنه أحد)

وفي أمور ديننا كلها هناك قواعد تحدد الأولويات تسمى فقه الأولويات وهو يوضح لنا ما هو مقدم على الآخر في الأعمال الصالحة وفي شؤون الحياة ومن ضمن تلك القواعد:

#### - أولوية العلم قبل العمل:

لأن العلم دون عمل تعطيل، والعمل دون علم تضليل لذا الأفضل أن نتعلم الشيء ثم ننفذه ونتعلم كذلك من خبرات السابقين فلا نكرر أخطاءهم وهذا يصل بنا لاحقًا إلى مرحلة الإتقان.

#### - التخفيف والتيسير قبل التشديد والتعسير:

أي عدم التشديد وتعقيد الأمور فدين الله يسر ولا يريد لنا إلا السعادة والتيسير والحياة المطمئنة، فمثلاً إذا كنت مريضًا في شهر

رمضان فلا تشدد على نفسك وترهقها بالصيام فقد شرع الله لك الإفطار.

وفي الكثير من الأمور ستجد هناك تيسير وتخفيف ولكن البعض يحبون التشديد على أنفسهم وعلى الناس كالإمام الذي يطيل في الصلاة ولا يأخذ في حسابانه كبار السن والمرضى من المصلين ويعتقد أنه بذلك يتقرب إلا الله وينسى أن رسول الله ﷺ كان يخفف على الناس في الصلاة وفي كل أمور حياتهم وهو القدوة وخير البشر وأحبهم إلى الله.

تقول السيدة عائشة أم المؤمنين كما في صحيح البخاري:  
 "ما حُيِّرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْنَ أَمْرَيْنِ قَطُّ إِلَّا أَخَذَ  
 أَيْسَرَهُمَا، مَا لَمْ يَكُنْ إِثْمًا"

### - العمل المتعدي على العمل قاصر المنفعة:

أي الأعمال التي تتعدى منفعتها الشخص الواحد مفضلة على الأعمال التي تفيد شخصًا واحدًا، والأعمال التي تفيد المجتمع ككل مفضلة على الأعمال التي تفيد أفرادًا قليلة، ومثال ذلك الإصلاح بين الناس ونشر العلم ومساعدة المحتاجين كل هذا مقدم على صلاة النافلة وصيام التطوع لأنها أعمال متعدية النفع تفيد أكثر من شخص.

إن الوعي بالأولويات أهم الوسائل التي تساعد على تحقيق الأهداف حسب أهميتها ودرجة نفعها.

وهذا الكتاب الذي بين يديك هو نتيجة لترتيب أولوياتي في عام ٢٠٢٢ فقد كنت أنوي العمل كمحاضر متطوع في إحدى مؤسسات الخدمة المجتمعية وإنشاء قناة على اليوتيوب ذات محتوى إداري وتطوير ذات بجانب عملي كمدير إنشاءات، ولكن بعد أن وجدت صدى كتابي الأول "خذها بقوة" الذي قارب على المليون مرة تحميل على جوجل بلاي بوك ومواقع تحميل الكتب الأخرى وطلب القراء المتكرر بإصدار كتاب آخر، تفكرت كثيرًا أي تلك الأعمال أهم وأولى حتى لا أتشتت بين الخيارات وتكون النتيجة ألا أفعل شيئًا كما يحدث للكثيرين عند التشتت وتداخل الأهداف.

هل العمل كمحاضر متطوع أم عمل قناة على اليوتيوب أم استكمال هذا الكتاب الذي كنت قد شرعت في كتابته؟

فوضعت لنفسي بعض المعايير التي تساعدني على ترتيب أولويات تلك الأهداف والتي تصلح للكثيرين لتحديد أولوياتهم ومنها:

### معيار الانتشار:

أي من تلك الخيارات سيستفيد منه عدد أكبر من الناس، فوجدت أن الكتاب ينتشر بصورة أكبر بكثير من باقي الخيارات فلقد وصل كتاب خذها بقوة إلى كل دول العالم من خلال إتاحتها إلكترونياً على تطبيق جوجل بلاي بوك ومواقع أخرى للكتب وإتاحته ورقياً على مواقع الكتب مثل موقع جمالون والنيل والفرات ومكتبة جرير وغيرها من المواقع.

### معيار الاستمرارية:

أي من تلك الخيارات سيستمر نفعه وأثره لفترة أطول. هل المحاضرة التي ستلقى لعدد محدود من الناس ثم يذهب أثرها؟

أم قناة اليوتيوب التي قد لا تنجح لأنها تجربة جديدة بالنسبة لي أو قد تنجح وتظهر تطبيقات أخرى حديثة تجعل اليوتيوب مهماً؟

أم الكتاب الذي يستمر أثره طوال حياتي وبعد مماتي كما استمرت كتب السابقين النافعة مئات بل آلاف السنين؟

### معيار السرعة:

أي من تلك الخيارات يمكنني الانتهاء منه أولاً إذا بدأت به الآن؟ فوجدت أن الكتاب كنت قد انتهيت من نصفه أو ما يزيد بينما المحاضرات لم أبدأ بإعدادها كما لم أعد العدد الكافي من المواضيع التي أود طرحها على قناة اليوتيوب.

### معيار الفرصة:

أي من تلك الخيارات فرصته أكبر في النجاح؟ هل التدريب الذي لم أمارسه فترة طويلة ومارسته على فترات متقطعة؟ أم قناة اليوتيوب التي قد تنجح وقد لا تنجح؟ أم الكتاب الذي ستكون فرصته أكبر بسبب نجاح الكتاب الأول وانتشاره من المحيط إلى الخليج والله الحمد والمنة على ذلك.

### وهناك معايير أخرى لتحديد الأولويات مثل:

#### الرغبة والشغف:

أي الخيارات المطروحة أمامك تتناسب مع رغبتك وشغفك فأعطها الأولوية لأن إنجازك سيكون أعلى وفرصة نجاحك ستكون أكبر إذا قمت بعمل تشعر تجاهه بالشغف.

### ومعيار عمق الأثر:

أي الخيارات ستترك أثرًا أعمق في قلوب الناس إذا قمت به، فمثلا البرنامج التلفزيوني مع الديكورات والموسيقى المؤثرة سيكون أعمق أثرًا من قناة على اليوتيوب أو كتاب، مثل برنامج خواطر للإعلامي المتميز أحمد الشقيري الذي كان يستخدم أدوات إعلامية جعلته عميق الأثر في قلوب الناس.

### وهناك معيار القدرة:

أي من الخيارات المطروحة أمامك لديك القدرة على تنفيذها بشكل أفضل من غيره فتكون له الأولوية.

**ومعيار القيم:** ما الخيار الذي يتوافق مع قيمك وأخلاقك وعزة نفسك فيكون له الأولوية على غيره من الخيارات.

ومن المعايير المهمة جدًا هو معيار الحاجة: أي ما هو مدى حاجتك للخيارات المتاحة فلا يجوز أن تمارس هواية أو أن تبدأ مشروعًا خاصًا بك وتؤجل مصدر دخلك الذي يوفر لك الضرورات الأساسية من مآكل ومسكن وملبس، فالأولوية تكون دائمًا للخيار الذي يلبي حاجتك الضرورية ومن ثم الخيار الذي يليه.

وهذا المعيار هو أحد أهم المعايير للدول التي تريد أن تنهض وتحقق نجاحات كبيرة، فعليها أن تدرس جيدًا جميع الخيارات لتحديد بدقة احتياجاتها ومن ثم الأولويات، فهل الدولة في حاجة أكثر إلى التركيز على الأمن أم التعليم أم الصحة أم الاقتصاد أم العلاقات الخارجية.

إن الأهداف بلا خطط واضحة وقابلة للتنفيذ ما هي إلا أمنيات، والأهداف الكثيرة بلا أولويات تضع فيها الإنتاجية ويقل الإنجاز والفاعلية، فكن واعيًا بأولوياتك ورتبها جيدًا حتى لا تثبطك كثرة الأهداف وتداخلها.

إن أهمية تحديد الأولويات تظهر أيضًا بقوة في علم إدارة المشاريع، فأحد الأدوار المهمة لمدير المشروع الناجح هو القدرة على تحديد الأولويات لأن موارد المشروع غالبًا ما تكون محدودة مثل العمال والمواد الخام والمعدات، ما يتسبب في خلافات بين مهندسي المشاريع والمشرفين وقد عشت تلك المراحل أثناء عملي كمدير إنشاءات في مشروع إنشاء ٧٨٠ فيلا سكنية وكنت مسؤولًا عن ٣٠٠ فيلا آنذاك مع زملاء آخرين كل منهم مسؤول عن عدد كبير من الفيلات ولا يوجد موارد لتنفيذ هذا العدد الضخم من الفيلات في نفس الوقت وبنفس السرعة، وكنا دائمًا نختلف على

المعدات المتاحة في المشروع ويكون الفيصل في تحديد الأولويات هو مدير المشروع.

إن حياتنا لن تستقيم إذا لم نحدد أولوياتنا فيها،  
فكل الأمور ليست بنفس الأهمية  
وكل الكلام الذي تريد أن تقوله ليس بنفس الأهمية  
وكل الكتب التي تريد قراءتها ليست بنفس الأهمية  
والحياة قصيرة والأهداف والمشتتات فيها كثيرة  
والوعي بالأولويات ومعايير تحديدها هو الذي سيقودك لتعرف  
ماذا تفعل أولاً وماذا تقول أولاً وماذا تقرأ أولاً وما الأهداف التي  
يجب السعي لتحقيقها أولاً.

إن من عظمة دين الإسلام أنه دين يمثل الحياة ويتفاعل معها  
ويساعدك على ترتيب أفكارك ووقتك عن طريق تحديد الأولويات  
في كل زمان ومكان، فلقد فضل الله بعض أوقات اليوم على البعض  
وفضل بعض الأيام على بعض وبعض الشهور على بعض، وجعل  
ﷺ الدين درجات أعلاها الأركان ثم الفرائض ثم السنن ثم النوافل،  
وأعمال الخير درجات فبعضها أفضل من بعض وكذلك الذنوب  
درجات كبائر وصغائر.

وعدم وعي بعض دعاة المسلمين لهذه الأولويات هو ما يدفعهم للحديث عن أمور ثانوية مثل مواضع الجن وعذاب القبر ومعايدة أصحاب الديانات الأخرى في أعيادهم.

ويبالغون في الاهتمام بالمظهر الإسلامي من ثياب وعمامة ولحية ويتجاهلون قضايا كبرى في الإسلام مثل بناء الأسرة والتربية الصحيحة للأطفال والأخلاق وأهمية العمل والمعاملات ونشر الخير والسلام بين الناس والتي هي لبنة الدين وقوامه الأساسي كما أخبرنا رسول الله ﷺ فقال:

" إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق "

وقال:

" الإيمان بضع وستون شعبة والحياء شعبة من شعب الإيمان "

وقال:

" المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده "

إن الإرهاب الغاشم الذي يقتل الأبرياء باسم الدين ويستنزف الشباب الذين هم أهم موارد تقدم الأمم ما هو إلا نتيجة لعدم الوعي بأولويات الدين واستجابة لبرائن الشيطان الذي لا يريد الخير للإنسان ويدفعه دفعًا إلى الكفر بالله وإنكار الإله ويجعل هذا

الهدف في مقدمة أولوياته فإذا لم يستجب له الإنسان دعاه إلى تغيير أصول الدين وتغيير الثوابت ليفسد عليه عبادته، فإذا لم يستجب له وسوس له بفعل الكبائر مثل القتل والزنى وعقوق الوالدين.

فإن لم يستجب أو استجاب وتاب إلى الله دعاه إلى الإكثار من الصغائر مثل الكذب والغيبة والنميمة ليجعلها جبلاً من الصغائر فإذا لم يستجب أو استجاب وكان من المستغفرين، دعاه لمضيعة الوقت واللهو الزائد والإكثار من المباحات وعدم الانتباه إلى الأولويات والانشغال بالمسائل الصغيرة مثل المال والطعام والملبس والمسكن عن القضايا الكبيرة مثل القيم والأخلاق والحب والأسرة وصلة الرحم.

فإذا كان الشيطان لديه وعي بألوية التعامل معك فالأولى أن تعي أنت أولوياتك في هذه الحياة القصيرة التي نعيشها مرة واحدة حتى تعيشها بشكل أكثر فاعلية وأكثر سعادة.

\*\*\*\*\*

**المبدأ الخامس  
لحياة أكثر سعادة  
" عِشْ بِنَوَازِنِ "**

**لأنك لست آلة تعمل لأجل المال  
أنت جسد وروح، عاطفة وعقل .**



## لا تهمل جسدك

إن الوعاء الذي يحمل عقلك الذي يفكر ويبدع، وقلبك الذي ينبض ويحب، ورئتكَ التي تتنفس بها، ويدك التي تبطش بها وتقضي بها حوائجك، وقدمك التي تسير بها وتحملك إلى حيث تريد، ليستحق منك الاهتمام والرعاية والصيانة الدورية تماماً كما تهتم بتزويد سيارتك بالوقود من حين لآخر وعمل الصيانة الدورية كل فترة محددة للاحتفاظ بالسيارة بحالة جيدة طوال الوقت.

هناك مقولة تقول إن أصعب الخيانات أن تخونك صحتك، وإني لأعتقد أن صحتك لن تخونك إلا إذا خونتها أنت أولاً، وذلك يكون بإهمالك في حقها وعدم الاهتمام بها.

فالمدخن الذي يعاني من سرطان الرئة والربو، هو الذي خان جسده وابتلاه بما ينصح الأطباء ليل نهار بتجنبه.

ومريض السكري الذي أفرط في تناول السكريات، هو من بدأ بالخيانة.

ومريض العصبية وسوء المزاج نتيجة السهر ليلاً والنوم نهاراً، هو من خان جسده وأجبره على سلوك عكس فطرته التي فطرها الله عليها حيث قال تعالى

﴿ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ﴿١٢﴾ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ﴿١١﴾ ﴾ [النبا: ١٠-١١]

أي الليل للسكون والنوم أما النهار فهو للسعي للرزق والمعيشة.

إن هذا الجسد الذي تسكنه يحتاج إلى اهتمام ورعاية لكي يتحسن أداءه وتظل أعضاؤه تعمل بكفاءة عالية طوال مراحل حياتك، وهذا الاهتمام يكون من خلال النوم الجيد مساءً من ست إلى ثمان ساعات حسب طبيعة جسدك فلكل منا ميزانه الخاص واحتياجاته الخاصة من النوم.

ويجب عليك أيضًا ممارسة الحركة ولن أقول الرياضة لأن البعض يعتقد أنها مرتبطة بالمراكز الرياضية أو رفع الأثقال أو الجري، بينما الحركة يمكن أن تكون بممارسة عمل به حركة للجسد أو تمارين بسيطة بالمنزل أو أضعف الإيمان ممارسة المشي لمدة نصف ساعة يوميًا ليس أكثر، وتناول الأطعمة التي تحتوي على الفوائد الغذائية والصحية التي يحتاجها الجسم.

وطبقا لقواعد الإرشادات للنظام الغذائي الأمريكي Guidelines for American Dietary للأعوام ما بين ٢٠١٥-٢٠٢٠ فإنه يجب اتباع أنظمة غذائية تحتوي على خيارات

صحية من جميع المجموعات الغذائية. ومن الأفضل أن تكون الأطعمة طبيعية وأن نقلل من الأطعمة المصنعة، وتشير إلى أن ذلك يحدث فرقاً كبيراً في طريقة التفكير والشكل والشعور، ومن المهم تحقيق التوازن الصحيح بين جميع العناصر الغذائية للحصول على أكبر قدر من الفوائد الصحية.

ويحتوي النظام الغذائي المتوازن بشكل عام على أطعمة من كل المجموعات الغذائية والتي تشمل النشويات مثل الأرز والحبوب والشوفان، الفواكه والخضروات بجميع أنواعها لاحتوائها على الفيتامينات والألياف الغذائية، الحليب ومنتجات الألبان لاحتوائها على الكالسيوم وبعض الفيتامينات المهمة للجسم، البروتين مثل اللحوم والدواجن والأسماك والبيض، الدهون مثل الزبدة والزيت بالإضافة لشرب كميات مناسبة من المياه للحفاظ على توازن سوائل الجسم لأن الماء يشكل ٦٠٪ من جسم الإنسان ومتوسط احتياج الجسم للمياه يومياً هو ٣ لتر.

ولأن الالتزام بما سبق غالباً يكون صعباً ومجهداً يمكننا اتباع طريقة ٢٠ - ٨٠ بشكل عام عند تناول الطعام بحيث يكون ٨٠% مما نأكل يومياً أطعمة صحية و ٢٠% أطعمة غير صحية مع تقليل الكميات قدر المستطاع ونستطيع أن نحكم على مدى فائدة ما

نتناوله بملاحظة مدى النشاط والكسل الذي نشعر به بعد الطعام، فمن من المفترض أن يمدنا الطعام بالنشاط والطاقة. فإذا حدث عكس ذلك، فاعلم أنك قد أدخلت شيئاً في جوفك يرفضه الجسد ويعاني منه ولذلك تشعر بالكسل والخمول.

هل تعلم أن اهتمامك بجسدك عن طريق النوم السليم وممارسة الحركة وتناول الطعام الصحي المتنوع قد يجعل عمرك أطول؟!؟

نعم هذا ما أثبتته الدراسات من خلال تتبع الأشخاص المعمرين في جميع دول العالم الذين يتجاوزون المائة عام ويعيشون بصحة جيدة فوجدوا أن أكثرهم يتمركزون في خمس مناطق على وجه الكرة الأرضية وأطلقوا على هذه المناطق اسم:

### المناطق الزرقاء Blue zones

وهي مدينة سردينيا في إيطاليا ومدينة إيكيناوا في اليابان ومدينة لومالندا في ولاية كاليفورنيا الأمريكية ومدينة نوكيا في كوستاريكا ومدينة إيكاريا في اليونان.

وتحتل مدينة إيكيناوا باليابان المركز الأول في العالم من حيث عدد المعمرين حيث إن واحداً من كل ٢٠٠٠ شخص في إيكيناوا يعمر أكثر من مائة سنة مقابل واحد من كل مائة ألف شخص يعمر

أكثر من مائة عام في باقي دول العالم المتطورة التي لديها إحصاءات دقيقة.

وعند دراسة وتتبع هؤلاء الأشخاص المعمرين وجدوا أنهم يشتركون في عادات وممارسات هي التي تجعلهم يعمرون وبصحة جيدة وهذه العادات هي النوم مبكراً مساءً والحركة اليومية وتناول الأسماك والخضروات أكثر من تناول اللحوم والدواجن، وعدم تناول الكحوليات أو التدخين بالإضافة إلى قيامهم بممارسات دينية تجعل لديهم طاقة إيمانية عالية ووجدوا أنهم يتمتعون بعلاقات أسرية جيدة.

وهنا أنا لا أقول إن تلك الأدوات يقيناً ستطيل عمرك فأعمارنا جميعاً بيد الله ﷻ فهو القائل ﷻ

﴿ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ عَدًّا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ ﴾

[لقمان: ٣٤]

ولكن الله أمرنا أن نأخذ بالأسباب ونتبعها ونجتهد للعيش بصحة جيدة حتى الموت، قال تعالى

﴿ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾ [البقرة: ١٩٥]

وقال أيضاً جل في علاه

﴿ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ﴿٣٦﴾ ﴾ [الإسراء: ٣٦]

وعن السعي للعيش طويلاً قد يقول البعض نحن المسلمون يجب أن نرجو الآخرة ولا نتطلع إلى الدنيا وطول العمر، وهذا مفهوم خاطئ فنحن خلفاء الله في أرضه، خلقنا لنعمرها ونكون مسؤولون عنها.

يقول الله تعالى في سورة البقرة

﴿ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّيْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةً ۗ ﴾ [البقرة: ٣٠]

ويفسر هذه الآية الصحابي الجليل عبد الله بن عباس الذي لقبه الرسول ﷺ بحبر هذه الأمة لفقّهه وفطنته فيقول: أي جاعل فيها مسؤولاً نيابة عني يخلفني في الحكم بين خلقي وذلك الخليفة هو آدم ومن قام مقامه في طاعة الله والحكم بالعدل بين خلقه.

ذات يوم ذهب رجل إلى النبي وقال له: يا رسول الله أيُّ النَّاسِ خَيْرٌ؟

قال: مَنْ طَالَ عَمْرُهُ، وَحَسَنَ عَمَلُهُ

لأن طول العمر سيعطي الإنسان فرصة لأعمال أكثر وكل عمل صالح حسن يعمله عندما يطول عمره فإنه يقربه إلى الله ﷻ أكثر وأكثر.

وعن علاقة طول العمر بتميز العلاقات الأسرية يقول الغرب:  
إن العلاقات الأسرية الجيدة ترفع من الروح المعنوية ومن ثم  
تزيد مناعة الجسد للأمراض.

وعن هذا السر أيضا أخبرنا رسول الله ﷺ في الحديث الذي رواه  
الإمام البخاري فقال:

"من سره أن يبسط له في رزقه أو ينسأ له في أثره فليصل رحمه"  
والبسط في الرزق هو الزيادة والبركة والسعة، وينسأ له في أثره  
أي يبارك الله في عمره ووقته.

وقال ﷺ: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه حسب ابن آدم  
أكلات يُقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه  
وثلث لنفسه"

ويرشدنا النبي ﷺ منذ ١٤٠٠ عام إلى أصل من أصول الطب  
الحديث الآن في المحافظة على الصحة وهو التقليل من الأكل قدر  
المستطاع، والأكل بالقدر الذي يسد الجوع ويمنحنا القوة على  
الأعمال الحياتية وإذا كان لا بد فلا يملأ الإنسان من معدته ويجعل  
ثلثها للطعام وثلثها للشراب وثلثها للتنفس.

إن مثلث الصحة للجسد عبارة عن ثلاثة أضلاع هم النوم والطعام والحركة، فالنوم الجيد يجعلك تستيقظ في حالة نشاط وتركيز، أما النوم السيئ فيجعلك تستيقظ متكاسلاً مكفهِراً ليس لديك طاقة للعمل أو الكلام مع أحد، وأما الطعام الجيد فيمنحك القوة والقدرة على الحياة تماماً كالوقود للسيارة التي لا تستطيع أن تسير من دونه، ويجعلك أقل عرضة للمرض فكما قالوا: المعدة بيت الداء ومعظم الأمراض تأتي للبشر من خلال ما يأكلونه، والحركة تكسب الجسد مرونة ولياقة وتحرق الدهون والمواد السامة من الجسد.

لذا على كل منا أن يهتم بجسده ويرعاه ويمده بما يجعله في أحسن صورة لأن هذا الجسد إذا كان صحيحاً معافى أعانك على طاعة الله، وعلى العمل والاستمتاع بحياتك والسفر والتمتع بنعم الله التي لا تعد ولا تحصى فاهتم بجسدك لتعيش حياة خالية من الأمراض وتعيش حياة أكثر صحة وأكثر سعادة.

\*\*\*\*\*

## غذاءٌ روحك

إن الروح لا يؤنسها ولا يزيكها إلا القرب من الله ﷻ فهو خالقها وأعلم بها وبمكنونها وما يسعدها وما يؤذيها، والروح البعيدة عن الله هي روح قلقة مضطربة لا تعرف للسكينة طريقاً.

ولكي تعيش سعيداً يجب أن تغذي روحك بالغذاء الذي تحتاجه كما تغذي جسدك بما يحتاجه من طعام وشراب.

وغذاء الروح هو العبادة سواء عبادات الجوارح من صلاة وصيام وزكاة وحج أو العبادات القلبية من ذكر وإخلاص وصدق وصبر، وكلاهما مطلوب فالصلاة هي الصلة بين الإنسان وخالقه وهي من أهم احتياجات الإنسان الذي رغم وصوله إلى القمر والفضاء وسطوته على ثائر الكائنات الحية يظل كائنًا ضعيفًا يشعر دائماً أنه في حاجة إلى الاتصال بقوة أكبر منه وشيء أعظم منه يلجأ له وقت الشدة ويطلب منه حاجته.

لذا نجد أن كل الديانات من يهودية ومسيحية وبوذية وهندوسية وزركشتانية بها شيء يسمى الصلاة ونجد أن رسول الله ﷺ كان يقول لسيدنا بلال بن رباح وقت الصلاة أرحنا بها يا بلال،

أي نادٍ بالصلاة حتى نخرج من عناء الدنيا وأحداثها وصراعاتها ومشاكلها وندخل في خلوتنا مع الله أثناء الصلاة.

وهنا أنصح الجميع بأن لا يتخلى عن صلاته مهما كثرت ذنوبه وإن كان يفعل الكبائر من زنا وشرب خمر وعقوق والدين ومهما شعر أنه بعيد عن الله وأن الله لن يتقبل صلاته.

لا تجعل الشيطان ينتصر عليك وحديث أن من لم تنهه صلاته عن الفحشاء والمنكر فلا صلاة له، حديث ضعيف وباطل ولا يصح، فلقد كان أحد الصحابة يشرب الخمر ويقام عليه الحد ثم يعاود الشراب وذات يوم كان هذا الصحابي في المسجد فقال له بعض الصحابة قبحك الله فقال لهم رسول الله ﷺ لا تعينوا الشيطان على أخيكم فإني والله أعلم أنه يحب الله ورسوله، والشاهد هنا أنه كان يصلي في المسجد رغم أنه يأتي كبيرة من الكبائر ولم ينهزه النبي أو يقل له لا تصل معنا في المسجد، فتمسك بصلاتك مهما فعلت فهي طوق النجاة ومغسلة الذنوب والرباط الذي يجعلك متصلًا بالله قريبًا من العودة إليه مهما فعلت.

رفقا بأنفسنا فديننا دين حنيف سمح يستوعب الجميع، المطيع والعاصي وليس دين تشدد وعنف كما أخرجته بعض الطوائف المتشددة للناس فبعضوا للدين وفي ذلك يقول الشيخ محمد الغزالي رحمه الله " إن انتشار الكفر في العالم يحمل

نصف أوزاره متدينون بغضوا الله إلى خلقه بسوء صنيعهم وسوء كلامهم "

ولعل أكبر دليل على أهمية تغذية الروح هو انتحار العديد من الأثرياء والناجحين في هذه الحياة الذين ملكوا المال والصحة والأسرة ومنهم الممثل العالمي روبن ويليامز الذي حصل على جائزة الأوسكار عن فيلمه غود ويل هاتنينج Good will hunting عام ١٩٩٧، لقد كان نجمًا سينمائيًا ولديه المال والشهرة وما يتمناه الكثير ويعتقد أنه سببًا للسعادة، ولكنه مات منتحرًا عام ٢٠١٤ لأنه كان خاليًا روحانيًا، لم يجد ما يتعلق به ويدفعه للعيش فقرر الانتحار وهذا لا يحدث مع الشخص المتدين أيًا كانت ديانتته.

إن اهتمامك بتغذية الروح يجعلك أكثر تقبلًا للصدمات التي قد تواجهك في الحياة، فيقينك بأن الله نصيرك إذا ظلمت يوما ما يجعلك تصبر على الظلم وتعلم أنك إذا لم تأخذ حقاك في الدنيا فستأخذه في الآخرة.

ويقينك بأن الله يبتلي المؤمنين بالمرض ليتذكروه ويغفر لهم ذنوبهم يجعلك تتحمل آلام المرض صابرا محتسبا الأجر عند الله.

ويقينك بأن رزقك مهما كان قليلاً هو ما كتبه الله لك وأن ما عنده هو خير وأبقى يجعلك تتحمل استمرار العناء والجهد لكسب الرزق الذي كتبه الله لك وتبتغي فيه البركة.

كن على يقين أن السعادة تبدأ من داخلك عندما تكون روحك مرحة خفيفة هادئة مطمئنة فإن ذلك سينعكس على جوارحك وذلك يحدث بتغذية الروح عن طريق المداومة على ذكر الله صباحاً ومساءً، قال تعالى

﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨]

وقال تعالى

﴿ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا

عَظِيمًا ﴾ [الأحزاب: ٣٥]

فبذكر الله والتقرب إليه تطمئن الروح ويطمئن معها الجسد، وبالبعد عن الله تضطرب الروح وتباعا يضطرب الجسد، فأنت عندما تخاف من امتحان أو رؤية حيوان مفترس وهو شعور داخلي يحدث للروح، يرتعش جسدك بالكامل من رأسك حتى أصابع قدمك وهذا دليل على الارتباط الوثيق بين الروح والجسد.

وتكون تغذية الروح أيضًا عن طريق الصلاة فهي الصلة بين العبد وربّه وهي عبادة جليّة فيها تصفو الروح من الكدر والمنغصات النفسية وفيها يقف العبد بين يدي ربّه ويدعوهُ لتفريج همومه لأنّه وحده القادر على إزالة الهم والحزن وتسهيل الصعاب، وكان رسول الله ﷺ إذا أحزنه أمر أو أصابه هم، لجأ إلى الصلاة لأن فيها الراحة والسكينة، كما قال الله ﷻ:

﴿ وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ﴾ [البقرة: ٤٥]

وأيضًا نغذي الروح بقراءة القرآن والتدبر في معانيه ففيه الهداية وبيان الاستقامة قال تعالى:

﴿ إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ﴾ [الإسراء: ٩] سورة الإسراء

والروح المليئة بالإيمان تجدها ثرية ثراء لا يعرفه أثرياء الدنيا لذا يقول إبراهيم بن أدهم وهو أحد الصالحين الزاهدين الشاعرين بحب الله والقرب منه: " لو يعلم الملوك وأبناء الملوك ما نحن فيه من نعيم لجالدونا عليه بالسيوف " وقال أحدهم عن سر معرفته بالله:

" لو أحببت كما أحببنا لفهمت كما فهمنا "

إن الإنسان كائن ضعيف يحتاج لمن هو أقوى منه ليفزع إليه عند الحاجات وقد اكتشف عن طريق التجربة والخطأ أن اللجوء لأي إنسان آخر لا يضمن له الراحة القلبية التي ينشدها في حياته المعقدة، فالغني قد يزول عنه غناه ويصبح فقيرًا، والقوي قد تزول عنه قوته ويصبح ضعيفًا، والجميل قد يزول جماله ويصبح قبيحًا والإنسان مهما طال عمره فإنه ميت لا محالة، إذن فاللجوء للبشر لا يجلب الاطمئنان المنشود، وهنا تكمن الحاجة إلى من لا يموت ولا ينام ولا يصيبه فقر ولا مرض، إنه الله، سبحانه وتعالى عما يشركون.

إن الجسد عندما يطغى على الروح يجعلها تجف وتموت كما أن العقل عندما يطغى على العاطفة تذبذب إنسانية الإنسان ولكن بالتوازن بين كل منهم يستقيم أمر الإنسان ويعيش حياة أكثر سعادة.

\*\*\*\*\*

## العاطفة

إن الإنسان في حاجة دائمة إلى الحب، والحب هو ليس فقط المشاعر التي تحدث بين الرجل والمرأة، فهناك حب الوالدين والأبناء والأخوة والأصدقاء والوطن، والإنسان مخلوق عاطفي بطبعه وغالبا ما يكون سلوكه بناءً على عاطفته وليس على عقله ومعتقداته، فالشخص الملحد الذي يحنو على أمه وأبيه وذويه والضعفاء، ليس لديه دوافع عقلية أو عقائدية تجعله يفكر أن هذا العمل يرضي الإله الذي يعبده أو وفق الشريعة التي يتبعها كما نفعل نحن المسلمون ذلك بدافع إرضاء الله ﷻ.

فهو لم يقبل أي دين يخاطب عقله ويحسه على ذلك التراحم وإنما هي فطرة الله التي فطر جميع المخلوقات عليها فتجد الطيور في السماء تعطف على ذويها، والأسماك في البحار تعطف على ذويها، والأسود والنمور والفهود في البرايا تعطف على ذويها وتدافع عنها وتسهر على راحتها وتتعب من أجل إطعامها والعناية بها في عطف وحنان بعكس طبيعتها الشرسة والمفترسة.

هذه العاطفة تجاه من نحبهم تجعل القلب في حالة نشوة لذا يجب على كل منا أن يخصص جزءا من وقته لمن يحبهم ويستمتع بصحبتهم ويحاول أن يكون جل تواصله مع من يحبهم ويتبادل معهم الحب نتيجة قبول روجي دون أي منافع مادية أو مصالح شخصية.

إن الاهتمام بالعاطفة وممارسة الحب مع الله ومع الناس ومع النفس ومع الطبيعة يجعل علاقتنا بمن نحبهم أجمل وأعمق وتجلب لنا سلامًا داخليًا وراحة قلبية وقبولًا لدى الناس وإقبالًا على الحياة.

## فن المسافات

بعض الناس يفهم الحب والمودة والقرب ممن نحبهم فهمًا خاطئًا فهو عندما يحب لا يقبل من الحبيب عاطفته ومشاعره الظاهرة فقط ولكنه يريد أن يمتلك من يحب ويمتلك حاضره وماضيه وأسراره وخباياه وفيما يفكر بدعوى الحب وينسى أن كل إنسان يحب أن يكون لديه مساحة شخصية لا يريد أن يطلع عليها أحد.

هل هناك جدوى أو فائدة من كشف أسرار من نحب؟

وماذا إذا اكتشفنا في هذه الأسرار شيئًا لا يرضينا؟

ستكون النتيجة أن نخسر من نحب إلى الأبد لأن كلاً منا يحب أن تكون هناك مسافة بينه وبين الآخرين مع الزوج والأخ والأخت والأب والأم والصديق، فالبعض يقبل أن يكشف لصديقه ما لا يقبل أن يكشف لأخيه، والبعض يقبل أن يكشف لأخيه عن خباياه ما لا يقبل أن يطلع عليه والداه، والبعض يقبل أن يكشف لأمه ما لا يقبل أن يطلع عليه أبوه والبعض يقبل أن يكشف لزوجته ما لا يقبل أن يطلع عليه والداه.

وعلى كل منا أن يقبل ويحترم المسافة التي يحددها له أحبابه ومن يحبهم ولا يفرض عليهم أن يعطوه نفس المسافة التي يعطيها هو لمن يحبهم فقد خلقنا الله مختلفين في الشكل وبصمة اليد وبصمة العين وفي حجم العاطفة في داخل كل منا، فلا تحاول أن تجبر من تحبهم أن يكونوا نسخة منك في عواطفهم لأنك لن تستطيع كما أنك لا تستطيع أن تجعلهم نسخة منك في الشكل الخارجي.

قد تجد فتاةً تخبر صديقتها المقربة يوميًا بكل الأحداث المهمة في حياتها ولكن لا تبادلها صديقتها نفس الفعل رغم أنها تبادلها نفس الحب والعاطفة ولا تخفي عنها شيئًا إذا سألتها صديقتها ولكن طبيعتها مختلفة عنها وألوياتها اليومية مختلفة فهي لا تحب أن تتحدث عن ما يحدث في حياتها إلا إذا طلب منها ذلك وليس خبئًا منها كما يعتقد البعض ولكنها طبيعتها هكذا.

يقول الفيلسوف والأديب الدكتور مصطفى محمود رحمه الله: أشعر دائمًا بأن من يحاول أن يقتحم المسافة بيني وبينه باسم الحب، إنما يفعل ذلك بحكم الكراهية وليس الحب، فهو يريد أن يلتقط لي صورة في التواليت ويسجل علي الوسوس التي لا تليق بي ويحاول أن يفضحني وذلك هو الحب الأناني الذي يريد في واقع الأمر أن يتخلص مني ويستهلكني ويستنفدني ويقضي عليّ وتلك هي القسوة المقنعة التي نتبادلها باسم الحب والعدوان الذي نباشره باسم العشق.

من هنا يجب علينا أن تكون هناك مسافة بين الأحباء وأن يكون الحب قريبًا وليس اقتحامًا وتلك المسافة هي التي أسميها الاحترام حيث يحترم كل واحد سرّ الآخر فلا يحاول أن يتجسس عليه ويحترم ماضيه ويحترم ما يخفيه في جوانبه ويحترم خصوصيته وخلوته وصمته.

ويحاول أن يكون سترًا وغطاءً لا هتًا وتلصصًا ونشلاً، فالحب عطاء اختياري حر وليس مصادرة قهرية وسلبًا واغتصابًا وفي هذه الحرية جوهر الحب.

يقول الشاعر جبران خليل جبران:

البعض نحبهم لكن لا نقرب منهم  
فهم في البعد أجمل  
وهم في البعد أرقى  
وهم في البعد أعلى

إن فهم وإتقان فن المسافات في علاقاتنا مع من نحب يجعلنا أكثر تسامحًا وتقبلًا لهم وأكثر مودة ورحمة ويجعلنا نعيش معهم حياة أكثر سعادة.

وتؤكد الدراسات النفسية أن قيمة الحب والرحمة والتسامح والتضحية وخدمة الآخرين -وهي قيم مشتركة في كل الأديان والروحانيات- لها تأثير الواقي من الاكتئاب والخوف والقلق والفرع وأمراض القلب.

ولكن مع الحب يجب أن نحافظ على المسافات حتى لا يفسد ذلك الحب فالاقتراب الزائد يفسد الأشياء كما هو الحال في طبيعة زووم الكاميرا فالاقتراب الشديد لا يظهر جمال الصورة بل ربما لا يبين ملامحها وقد يبين عيوبها ونقاط الضعف فيها، كما أن الابتعاد الشديد أيضًا يضيع الملامح تماما ويلغي نقاط القوة والجمال فيها.

إن ما يجعل العلاقات الجميلة التي تسر القلب وتبهج الحياة تدوم وتستمر في حياتنا هو رسم حدود واضحة وصريحة مع أولئك الذين نحبهم فنبين لهم ما نحب وما نكره والأمور التي لا نحب التحدث عنها دون خجل حتى تستمر تلك العلاقات.

ولقد فعلت هذا مع أحد أصدقائي حين تعرفت عليه وبدأنا نتقرب إلى بعضنا البعض وتجمعنا صلاة الفجر وزيارة بيت الله الحرام معا وكان هذا عام ٢٠٠٨ وازدادت صلة كل منا بالآخر فبدأ يقول لي: "يا حبيبي"، وكانت تلك الكلمة تضايقني فأنا من جنوب مصر وتلك الكلمة غير مستساغة لدينا بين الرجال وكنت أشعر بالضيق كلما قالها لي ولأني أرغب في الحفاظ عليه كصديق وعلى

مكانته في قلبي لم أرغب في أن أحمل عليه في قلبي شيئاً، فقلت له ذات مرة: رجاءً لا تقل لي هذه الكلمة مرة أخرى فأنا لا أتقبلها، ربما تكون مقبولة في البيئة التي أتيت منها ولكنها غير مقبولة عندي ولا في البيئة التي أتيت منها وأنا لا أقبلها إلا من أبي وأمي أو زوجتي في المستقبل إن شاء الله.

فقال لي: ولكن رسول الله ﷺ قال إذا أحببت أخاك فأخبره أنك تحبه.

فقلت له: نعم ولكنه لم يقل نأده بكلمة حبيبي.

فما كان منه إلا أن تقبل وجهة نظري ولم يقل لي هذه الكلمة مرة أخرى واستمرت صداقتنا ومحبتنا في الله حتى الآن.

إن من أكثر أسباب فشل العلاقات إلغاء المسافات اعتقاداً منا أن هذا أفضل لتطوير العلاقات وتحسينها ولكن هذا يسبب النقيض تماماً فلا تقع في خطأ اقتحام المسافات وتجاوز الحدود، واحترم خصوصية من حولك، وفي نفس الوقت ضع مسافات وحواجز لنفسك تجعلك تشعر بقيمتك وهذا يجعلك تنعم بتواصل وتقدير واحترام مع من حولك ويجعلك تعيش حياة أكثر هدوءاً وأكثر سعادة.

تقول الأديبة أحلام مستغانمي: الحب هو ذكاء المسافة، ألا تقترب كثيرًا فتلغي اللهفة ولا تباعد طويلًا فتنسى، ألا تضع حطبك دفعة واحدة في موقد من تحب، أن تبقى مشتعلًا بتحريك الحطب ليس أكثر دون أن يلمح الآخر يدك المحركة لمشاغره ومسار قدره.

لا حب يتغذى من الحرمان وحده بل بتناوب الوصل كما في التنفس إنها حركة شهيق وزفير يحتاج إليهما الحب لتفرغ وتمتلئ مجددًا رثاه.

إن العاطفة ولين القلب من أكبر نعم الله علينا فكما هي تجلب الرقة والسعادة لصاحبها فهي تجعل الناس تقرب منك وتتودد إليك وكانت هي ديدن رسول الله ﷺ ولذا كان يحبه قومه ويتقربون إليه ويثقون به حتى قبل بعثته ﷺ لأنه كان لين الجانب رحيمًا بالناس، وبعد البعثة قال عنه الله ﷻ في القرآن الكريم

﴿ فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

بعض الرجال يستحي أن يظهر حبه وعواطفه لأحبابه اعتقادًا منهم أن هذا يقلل من رجولتهم وهذا ليس صحيحًا، فقد قال النبي أمام الصحابة حين سأله سيدنا عمرو بن العاص من أحب الناس إليك يا رسول الله فقال عائشة، ببساطة ودون تعقيد وهو الأسوة

الحسنة لنا جميعاً ﷺ، إذن فلتظهروا حبكم وعواطفكم لمن تحبون فهذا يبهج القلب ويمنحه هدوءاً نفسياً.

أيضا من الأشياء التي تدخل على القلب نشوة وسعادة هي ممارسة الهواية لأنها تجدد النشاط الذهني والنفسي وتجذب الفرح والسعادة لصاحبها لأنه يمارسها بدافع الحب، وهذا أراه متمثلاً في ابنتي "يارا" فهي تحب الرسم وتجد متعتها به ولا تشعر بالوقت حين ترسم وتقضي ساعات دون أن تطلب طعاماً أو شراباً، حتى إني ذات يوم خيرتها بين الذهاب للملاهي للعب أو المكوث بالمنزل وحدها لترسم فاخترت أن تجلس بمفردها في البيت لترسم لأنها تمارس تلك الهواية بحب وتشعر حين تمارسها بمتعة وسعادة.

مارس هوايتك وأظهر مشاعرك تجاه من تحب وارسم الحدود التي تجعلك متقبلاً لعلاقاتك واحترم حدود غيرك ولا تقترب منها، ستشعر حينها أن حياتك أفضل وستكون بعون الله أكثر مودة وأكثر سعادة.

\*\*\*\*\*

## العقل

إن أكثر ما يميزنا نحن البشر عن سائر المخلوقات هو العقل الذي منح الله إيانا دون جهد منا أو مشقة، هذا العقل الذي جعلنا كبشر نصل إلى القمر ونسير بين الكواكب، ونسيطر على الأرض وما فيها من موارد، ونروض الأسود والفهود والنمور في البر، ونصطاد الحيتان وأسماك القرش المفترسة في البحر، ونتحكم في جميع الكائنات الأقوى منا جسدياً والأكبر منا حجماً.

هذا العقل الذي منح البشر قدرات خارقة جعلته يستطيع الطيران في السماء بالطائرات بسرعات خارقة أسرع من الكائنات التي تطير بأعضائها الطبيعية ويحطم الصخور العاتية والجبال ويشق فيها الطرق بالمعدات الحديثة.

ولأن الله تعالى خصنا وميزنا بهذه النعمة العظيمة التي يعرف قدرها جل شأنه أمرنا في القرآن الكريم عشرات المرات أن نستخدمها للوصول إلى الحق وطريقه المستقيم نذكر منها:

﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفَلَائِكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿١٦٤﴾ ﴾ [البقرة: ١٦٤]

﴿ وَهُوَ الَّذِي يُحْيِي وَيُمِيتُ وَلَهُ اخْتَلَفُ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴿٨٠﴾ ﴾

[المؤمنون: ٨٠]

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيُنزِلُ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَيُحْيِي بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٢٤﴾ ﴾

[الروم: ٢٤]

﴿ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿٢٤٢﴾ ﴾

[البقرة: ٢٤٢]

﴿ إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿٢﴾ ﴾ [يوسف: ٢]

﴿ لَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ كِتَابًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴿١٠﴾ ﴾ [الأنبياء: ١٠]

﴿ قُلْ لَوْ شَاءَ اللَّهُ مَا تَلَوْتُهُ عَلَيْكُمْ وَلَا أَدْرَاكُمْ بِهِ فَقَدْ لَبِثْتُ فِيكُمْ عُمُرًا مِّن قَبْلِهِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴿١١﴾ ﴾

[يونس: ١٦]

﴿ اعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا قَدْ بَيَّنَّا لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿١٧﴾ ﴾

[الحديد: ١٧]

وعشرات الآيات الأخريات التي تحثنا على استخدام العقل والتفكير والتدبر، فالإسلام دين يحترم العقل ويقدره بعكس ما يدعيه الملحدون والعلمانيون بأن الإسلام دين يتنافى مع العقل ويكبح جماحه.

إن الإسلام لم يدعنا فقط لاستخدام العقل بل أمرنا بالحفاظ على هذا العقل وتحريره من كل ما يؤثر عليه سلبيًا ويقلل من كفاءته وفاعليته، ولذلك حرم الله شرب الخمر.

وعرف العلماء الخمر بأنه كل ما يذهب العقل أي يغيب العقل عن وعيه ويفقده القدرة على التفكير السليم والوعي بمجريات الأمور ولذلك ينطبق هذا التحريم على المخدرات وما شابهها وكل ما يضر العقل ويلحق به الأذى ولقد كان أصحاب العقول الكبيرة في الجاهلية قبل الإسلام لا يشربون الخمر ومنهم سيدنا محمد ﷺ وسيدنا أبو بكر الصديق ﷺ.

ولما سئل سيدنا أبو بكر لماذا لم تشرب الخمر قبل الإسلام، وكان أمرًا معتادًا في قومك، فرد قائلًا: كنت أصون عرضي وأحفظ مروءتي فإن من شرب الخمر كان مُضيعًا في عرضه ومروءته

(أي من يشرب الخمر يغيب عقله فلا يدري ماذا يفعل وماذا يقول وهنا قد يفعل ما يشينه ويقلل من قدره ومن احترام الناس له واحترامه لنفسه).

ولأن السعادة التي نبحث عنها بين الكتب والأرجاء وفي كل صوب وحدث ما هي إلا حالة ذهنية وأفكار نؤمن بها ونعتقد فيها تنعكس على أعمالنا وتصرفاتنا وحكمنا على الأشياء، وجب علينا أن نهتم بهذا العقل ونتعرف عليه جيدًا.

كيف يعمل؟

وما هي أهم القوانين التي تحكمه؟

من تلك القوانين قانون يسمى نشاطات العقل: والذي ينص على أن الشيء الذي نفكر فيه بشكل دائم يكبر وينتشر ويتسع، فإذا ما فكرت في السعادة وكيفية العيش بها والاستمتاع بالحياة ستجد أن هذه الفكرة تكبر في عقلك وتتسع وتضح وتظهر لك أسباباً عديدة للسعادة منها ما يحتاج جهداً للحصول عليه ومنها ما قد تكون تمتلكه ولا تشعر بقيمته وأهميته:

مثل الصحة التي تمتع بها،

أو قدرتك على الحركة والتنفس،

أو والداك اللذان يدعوان لك ليل نهار،

أو زوجتك الصالحة التي تخفف عنك أعباء الحياة،

أو أولادك الذين يفرحون بعودتك للمنزل ويبتسمون لك،

أو لديك مال يساعدك على السفر ومشاهدة المناظر الطبيعية في العالم والتمتع بها ومساعدة المحتاجين والتمتع بنظرة السعادة في عيونهم .

كل هذه الأسباب قد تكون ملك يديك ولا تشعر بها لأنك لم تشغل عقلك بفكرة السعادة حتى تنشط في عقلك وتتسع وتنتشر وتولد الأفكار المقاربة لها. وبدلاً من ذلك تجد أغلب الناس مشغولة بفكرة الحزن والألم والشكوى ولا تنشر على صفحاتها

على وسائل التواصل الاجتماعي إلا المنشورات الحزينة، فكيف ستأتي السعادة لمن لا يفكر فيها؟

هناك قانون آخر للعقل يسمى قانون الانعكاس وينص على أن الأفكار التي تتبناها وتؤمن بها في عقلك تنعكس على حكمك على الأشياء فإذا تبنت فكرة أنه لا خير في الناس ستجد نفسك لا تصدق أحدًا ولا تثق بأحد وتتوخى الحذر في التعامل مع الناس.

وبالمثل إذا تبنت فكرة السعادة والرغبة في العيش بسعادة ستجد نظرتك للأمور تختلف؛ فترى الزهرة الجميلة تشعرك بالسعادة، والطقس الجيد يشعرك بالسعادة، وابتسامة أولادك تشعرك بالسعادة، فكن جميلًا لترى الوجود جميلًا، وتحلّ بالأفكار الإيجابية حتى تكون نظرتك وحكمك على الأشياء من هذا المنطلق الذي يجعلك تعيش حياة أكثر سعادة.

وهناك قانون آخر من أهم القوانين يسمى قانون الاعتقاد وينص على أن أي أمر تعتقد أنه حقيقي بالنسبة لك سيحدد تصرفاتك وسلوكك ويكون دافعًا لمشاعرك فمثلا الأشخاص الذين يعتقدون في نظرية المؤامرة تجدهم يسلمون عقولهم لهذه الفكرة تمامًا ولا يفكرون، ففي نظرهم كل شيء يحدث في العالم وراؤه مؤامرة ما وكل قانون جديد يتم إصداره وراؤه مؤامرة ما.

وكذلك إذا اعتقدت في فكرة أنّ لكل مجتهد نصيبًا وأن الله ﷻ لا يضيع أجر من أحسن عملا، وأن من يتق الله يجعل له مخرجًا - وهي الفكرة التي أتبناها منذ أن تخرجت في الجامعة- ستجد انعكاس ذلك على حياتك فستجتهد لأنك موقن بأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا وسوف تتقي الله في عملك غير آبه بمن يكيدون لك وينتقدونك ويكرهونك لأنك موقن بأن من يتق الله يجعل له مخرجًا ويرزقه من حيث لا يحتسب. وقد مررت بتجربة زادت يقيني بالله وبهذه الأفكار وهذا القانون.

ففي إحدى الشركات التي كنت أعمل بها طلب مني مديري أن أوقع على محضر اجتماع تم بين إدارة المشروع وممثلي شركة ما، كنا نتعامل معها في المشروع، نتيجة شبهة فساد في عمل هذه الشركة معنا وكنت على علم بالخلاف الذي بيننا وبين هذه الشركة إلا أنني لم أحضر ذلك الاجتماع.

وذات يوم أتى مدير المشروع إلى مكنتي وطلب مني أن أوقع على محضر هذا الاجتماع فأطلعت عليه، ثم قلت له: ولكني لم أحضر هذا الاجتماع.

فقال لي: وما المشكلة في ذلك؟

قلت: كيف ما المشكلة؟! إذا كنت تريدني أن أوقع أني كنت حاضرًا وشاهدًا على كل ما قيل في هذا الاجتماع.

فقال لي: وقع وقع لا يهم.

فرفضت فإذا به يشتاظ غضبا ويقول لي: هل أنت جاد فيما تقول ولن توقع على المحضر؟ قلت له: نعم لن أوقع على شيء لم أشهده ولم أكن طرفاً فيه، فإذا به يترك مكثبي غاضباً.

وبعد دقائق أرسل لي أحد أذنايه من الموظفين الذين يعشقون التملق للمديرين وما أكثرهم في عالمنا الحالي ليعاتبني ومعه محضر الاجتماع قائلاً:

- كيف ترد طلب مدير المشروع بالتوقيع على المحضر وأنت تعلم أنه يحبك ولن يؤذيك.

فقلت له: إنه يحب عملي لأني مجتهد ولكن ما دخل ذلك بأن أوقع على محضر اجتماع لم أكن أحد أطرافه وأنت تعلم أن هذا الاجتماع كان لمناقشة مشكلة ما زالت قائمة بيننا وبين تلك الشركة ولا أعلم ما قيل فيه؟

فقال لي بصيغة التهديد: وهل لم توقع أي أوراق مخالفة من قبل طوال فترة عملك بالشركة وقد كنت مسؤولاً عن أعمال أثير حولها الشبهات من قبل في مشروع سابق.

فقلت له بكل ثقة: اذهب وراجع كل الأوراق التي وقعت عليها في ذلك المشروع ولو وجدت أي مخالفة، فأخبر بها إدارة الشركة.

ثم قلت له: بأي صفة تتحدث معي بهذه الطريقة.

فقال لي: إنما أنا مجرد ناصح لك فرفضك للتوقيع على هذا المحضر قد يسبب لك ضرراً فيما بعد.

فقلت له: ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب.

وبعد فترة قصيرة تم إنهاء خدماتي من الشركة لأن مدير المشروع كان على علاقة قوية بإدارة الشركة فلم أهتم وبدأت البحث مباشرة عن عمل ولم أذهب لمدير المشروع للتحايل عليه كما كان يفعل بعض الموظفين الذين يتم إنهاء خدماتهم من الشركة لأني أعلم سبب إنهاء خدماتي.

ولكن قبل أن ينتهي شهر الإخطار هاتفني نائب مدير المشروع ليخبرني بأنهم بحاجة لي في المشروع وسيتم إلغاء خطاب إنهاء الخدمات بخطاب آخر وطلب مني الرجوع للعمل حتى ترسل إدارة الشركة خطاب العودة للعمل.

لكني قلت له بلهجة حادة: لن أعود لمكتبي حتى يأتي خطاب إلغاء خطاب إنهاء الخدمات.

وبالفعل جاء الخطاب بعد أن كنت سلمت سيارة الشركة واللاب توب وكل متعلقات الشركة ويشاء السميع العليم أن يتم استبعاد مدير المشروع الذي أنهى خدماتي من قبل مالك المشروع قبل مرور شهرين من عودتي للعمل وازددتُ يقينا بأن من يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب.

وكذلك اعتقادك بأن الله لم يخلقك لتسقى بل لتعيش بسعادة سيجعلك تركز على الشيء الجميل في كل شيء قبيح وعلى الصفة

الجيدة في الشخص السيئ وستعيش عيش السعداء مهما كانت حياتك صعبة.

إن العقول مستويات من حيث الأفكار التي تشغلها فهناك العقول الصغيرة التي تكون مشغولة بالأشخاص؛ ماذا يفعلون وماذا يأكلون ولم فعلوا كذا ولم يفعلوا كذا، عقول منهكة في نقد الناس والغيبة والنميمة.

وهناك عقول متوسطة مشغولة بالأشياء وعالم الماديات من مال وسيارات ومنازل وهواتف وتقضي حياتها لهثا وراء جمع المال والمقتنيات المادية.

وهناك عقول كبيرة مشغولة بالمبادئ والأفكار والقيم والآراء والفلسفة والمستقبل وكيف تتقدم أمم وتتأخر أمم أخرى وهؤلاء هم الأشخاص المؤثرون في التاريخ والأحداث من حولنا.

ولعل أعظم مثال على العقول الكبيرة هو ذلك الطفل الذي ولد في بغداد عام ١٦٤ هجرياً ونشأ يتيماً فقيراً يعمل في مجال الزراعة ليساعد أمه على توفير متطلبات الحياة ومشقتها والتي كانت تعمل في مجال الخياطة، ولم يمنعه الفقر من المواظبة على حضور دروس العلم فحفظ القرآن في سن صغيرة ثم كرس حياته لطلب العلم وخصوصاً علم الحديث وكان متميزاً حتى قال عنه الإمام الشافعي رحمه الله "صغيراً كلما قال شيئاً صدقه الكبار".

ولقد كان شغوفاً في طلب العلم للحد الذي جعله يتلقى العلم من أكثر من ٤٠٠ شيخ ما جعله مميزاً بين أقرانه وذاع صيته بين الناس لكنه لم يحدث الناس في الدين إلا حين بلغ الأربعين من عمره اقتداءً بالنبي ﷺ فأصبح له حلقة علم في المسجد الكبير بمدينة بغداد وجاءه طلبة العلم من كل مكان حتى وصل طلاب حلقاته إلى ٥٠٠٠ طالب وأصبح ذا شأن لدى عامة المسلمين وخاصتهم للدرجة التي جعلت الناس لا يوافقون على رأي الخليفة المأمون في فكرة خلق القرآن إلا إذا أقر هو بها.

إنه الإمام العظيم أحمد بن حنبل الذي وقف صامداً أمام الخليفة المأمون ومن بعده الخليفة المعتصم ثم الخليفة الواثق رافضاً أن يقر بفكرة خلق القرآن وأصر على أن القرآن كلام الله وليس مخلوقاً رغم السجن والتعذيب الذي تعرض له لمدة ٢٨ شهراً، ما جعل الناس يضحجون ويثورون فاضطر الخليفة لإطلاق سراحه وفرض الإقامة الجبرية عليه في منزله حتى يقر بخلق القرآن.

ولقد وافق حينها الكثير من العلماء في عصره على فكرة خلق القرآن، فمنهم من وافق مدهونة للخليفة ومنهم من وافق بغير اقتناع من باب الاضطرار اجتناباً للسجن والتعذيب، حتى إن أحدهم قال للإمام أحمد بن حنبل ناصحاً: "يا أبا عبد الله عليك عيال ولك صبيان وأنت معزور، أقر بخلق القرآن حتى يكفوا عن تعذيبك وخذ برخصة الله لك، إلا من أكره وقلبه مطمئن بالإيمان". فقال له الإمام أحمد إذا كان هذا عقلك فقد استرحت.

لقد فطن الإمام أحمد بن حنبل بعقله الكبير أن الأمر أكبر من مجرد فكرة ومجرد كلمة وأن هذا الأمر قد يقلل من قيمة القرآن الكريم فيما بعد لأن أي مخلوق هو قابل للنقص وللخطأ وبالتالي سيقود هذا إلى قبول بعض القرآن ورفض بعضه وسوف يغير صفة من صفات الله تعالى وأنه يتكلم وأن هذا القرآن كلامه ﷺ.

ولقد ظل الإمام أحمد ثابتاً على رأيه حتى جاء الخليفة المتوكل وأقر بأن القرآن كلام الله وأنهى فتنة خلق القرآن التي كادت أن تغير ثابتاً من ثوابت الإسلام وهو أن القرآن كلام الله، ولقد حمد وأثنى علماء الإسلام على وقفته العظيمة تلك وقالوا: "كاد الإسلام أن ينحرف مرتين فرد الأولى أبو بكر الصديق بدرء فتنة منع الزكاة، ورد الثانية أحمد بن حنبل بدرء فتنة خلق القرآن".

إن رؤية الإمام أحمد للموقف بهذه الطريقة وتقديره للأمر بهذه الكيفية كانت نتيجة للعلم والمعرفة التي غذى بها عقله فجعله يرى أن الأمر ليس مجرد كلمة كما اعتقد بعض علماء عصره ولكنه قرأ تبعات هذه الكلمة والنتائج المترتبة عليها.

وهذا هو الشاهد من قصة الإمام أحمد بن حنبل أن اهتمامنا بالعقل وتغذيته بالمعلومات المتنوعة في شتى المجالات يزيد من إدراكنا ويجعلنا نقرأ ما بين السطور ونرى ما خلف الأفعال ويفتح آفاقاً أخرى ومساحات أكبر للمعرفة والقدرة على تحليل الأفكار والمواقف.

إن أعظم نعمة منّ الله بها على الإنسان وميزه به عن سائر المخلوقات هي العقل، فهو الذي يعطينا القدرة على التنظيم والتخطيط واتخاذ القرارات الصحيحة وعلينا تغذيته عن طريق القراءة والاطلاع والدورات التدريبية ومتابعة الخبراء وتعلم مهارات جديدة حتى يمدنا العقل بالأفكار التي تجعلنا نعيش حياتنا القصيرة على هذه الأرض بشكل أكثر متعة وأكثر سعادة.

\*\*\*\*\*

## خاتمة

وأخيراً، فإني قد تعمدت أن يكون العقل هو آخر موضوع أتحدث عنه لأن كثير الكلام ينسى بعضه بعضاً ولا يتبقى في الذهن إلا ما قيل آخرًا وذلك لأن العقل هو المفتاح لتطبيق وتبني مبادئ السعادة التي هي موضوع هذا الكتاب فإيمانك بأنك تعيش هنا والآن وأنك لن تستطيع أن تغير الماضي ولا تضمن المستقبل، يجعلك تزداد تركيزًا على حاضرِكَ الذي هو الشيء الوحيد الذي تملكه وتستطيع التغيير والتأثير فيه.

واقتناعك بأن هناك أمورًا في الحياة خارجة عن إرادتنا ولا نستطيع تغييرها مثل مكان الولادة واللون والجنس والأهل والزلازل والحروب، يجعلك مرناً في تعاملك متقبلاً للواقع بصدر رحب.

وتبنيك لفكرة الرضا بما قسمه الله لك بعد السعي وأن ما أصابك ما كان ليخطئك وما أخطأك ما كان ليصيبك، لأن الله قدر كل شيء قبل خلق السموات والأرض يجعلك تنام قرير العين مطمئنًا بأن

رزقك مكتوب، وعمرك مكتوب ولإن اجتمع من في السموات والأرض على أن ينفعوك بشيء لن ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك وأن اجتمعوا على أن يضروك بشيء فلن يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك.

والتفكر في أهمية أن تفهم نفسك جيدًا وتعي أولويات الحياة تجعل عقلك يقودك إلى العلاقات الجيدة والقرارات السليمة التي تناسب ذاتك وتناسب احتياجاتك الحالية وتغذية العقل أيضًا بالمعرفة التي تقودك إلى التوازن الذي يحقق السعادة لصاحبه ويساعده على الاهتمام بجسده وعاطفته وروحه.

وما كان من توفيقٍ في هذا الكتاب فمن الله وما كان من خطأ أو زلل أو نسيان فمني ومن الشيطان.

وفي النهاية أتمنى لكم حياة أكثر وعيًا ورضا وتوازنًا ومرونة بمعنى آخر أتمنى لكم حياة أكثر سعادة، ولا تنسوني من صالح دعائكم.

\*\*\*\*\*

## نبذة عن الكاتب

- مؤلف كتاب "خذها بقوة" الذي وصل للطبعة الخامسة خلال عامين وتم تحميله قرابة المليون مرة من تطبيق جوجل بلاي بوك ومواقع الكتب الأخرى.
- مهندس مدني حاصل على بكالوريوس الهندسة من جامعة عين شمس عام ٢٠٠٤ م.
- حاصل على شهادة مدير مشروع محترف من معهد إدارة المشاريع الأمريكي عام ٢٠١٦ م.
- يعمل حاليا مدير إنشاءات بإحدى شركات مجموعة الراجحي القابضة بالمملكة العربية السعودية.
- \* شارك في تنفيذ العديد من المشاريع العملاقة منها:
  - مشروع إعادة توطين أهالي القرنة بمدينة الأقصر.
  - توسعة ميناء جدة الإسلامي.
  - الأعمال المدنية لمشروع قطار الحرمين السريع.
  - إسكان أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز.
  - مشروع إنشاء أبراج أكوارفال بارتفاع ٢٥٠ مترًا على كورنيش مدينة جدة.

بالإضافة إلى أنه صاحب شركة بداية لتجارة المواد الغذائية بالقاهرة وشريكًا في عدة مشاريع أخرى.

**هوايات الكاتب:**

القراءة والتأليف وكتابة الشعر والتلحين الموسيقي

يمكنكم متابعة الكاتب عبر قنوات التواصل الاجتماعي:

حسام عبد العزيز - Hossam Abdel Aziz Facebook Page:

<https://www.facebook.com/Hossam-Abdel-Aziz-100324695095875>

Facebook account: Hossam Abdel Aziz

<https://www.facebook.com/hossamcivil/>

Instagram: Hossam Abdel Aziz,

hossam\_abdelaziz\_1

TikTok: Hossam Abdel Aziz,

@hossam\_abdelaziz\_1

Twitter: Hossam Abdel Aziz, @hossam\_aziz\_1

Snapchat :Hossam Abdel Aziz, hossamaziz\_1

Youtube Chanel: Hossam Abdel aziz حسام عبد العزيز

## المراجع

- موقع الدرر السنية للتأكد من صحة الأحاديث النبوية.
- كتاب ١٥ قانونا لا يقدر بثمن للنمو ل جون سي ماكسويل.
- كتاب الموهبة وحدها لا تكفي ل جون سي ماكسويل.
- كتاب الفشل البناء ل جون سي ماكسويل.
- كتاب نادي الخامسة صباحا ل روبن شارما.
- كتاب الراهب الذي باع سيارته الفيراري ل روبن شارما.
- كتاب دع القلق وابدأ الحياة ل ديل كارنيجي.
- كتاب العادات الذرية ل جيمس كلير.
- كتاب القوة مقابل الإكراه ل ديفيد هاوكينز.
- كتاب ٤ شارع النجاح للدكتور إيهاب فكري.
- كتاب بين يدي أستاذاي للدكتور إيهاب فكري.
- كتاب جدد حياتك للدكتور محمد الغزالي.
- كتاب الأحلام للدكتور مصطفى محمود.
- كتاب جلسات نفسية للدكتور محمد إبراهيم.

- كتاب الخروج عن النص للدكتور محمد طه.
- كتاب إنسان جديد للداعية مصطفى حسني.
- كتاب أربعون للأستاذ أحمد الشقيري.
- موقع موضوع.

\*\*\*\*\*

## الفهرس

٥	الإهداء.....
٧	المقدمة.....
١١	المبدأ الأول لحياة أكثر سعادة "عش الحاضر".....
١٣	لا تنغمس في الماضي.....
٢١	التصالح مع الماضي.....
٢٦	التعلم من الماضي.....
٣٥	لا تقفز إلى المستقبل.....
٤٧	لا تنصهر في الحياة الموازية.....
٥٣	لا تشغل بغير يومك.....
٥٦	عادات جديدة.....
٦٧	المبدأ الثاني لحياة أكثر سعادة "عش بمرونة".....
٦٩	تقبل الواقع.....
٧٩	تقبل الفشل.....
٨٣	جلد الذات.....
٨٧	تقبل النقد.....

- ٩٢ ..... فن التغافل
- ٩٥ ..... تقبل البيئة
- ٩٨ ..... ظاهرة التكيف
- ٩٩ ..... التدرج في التغيير
- ١٠٥ ..... المبدأ الثالث لحياة أكثر سعادة "عش راضيًا"
- ١٠٧ ..... القضاء والقدر
- ١١٥ ..... الامتنان
- ١٢٣ ..... الاكتفاء
- ١٢٩ ..... المثالية
- ١٣٣ ..... المبدأ الرابع لحياة أكثر سعادة "عش واعيًا"
- ١٣٥ ..... الوعي بالذات
- ١٤٥ ..... إيقاظ الوعي
- ١٥٩ ..... الوعي المجتمعي
- ١٦٧ ..... الوعي بالمعرفة
- ١٧٧ ..... الوعي بالأولويات
- ١٨٩ ..... المبدأ الخامس لحياة أكثر سعادة "عش بتوازن"
- ١٩١ ..... لا تهمل جسدك
- ١٩٩ ..... غدُّ روحك

- ٢٠٥ ..... العاطفة
- ٢٠٦..... فن المسافات
- ٢١٣ ..... العقل
- ٢٢٥ ..... خاتمة
- ٢٢٧ ..... نبذة عن الكاتب
- ٢٢٩ ..... المراجع
- ٢٣١ ..... الفهرس





# عِشْهَا بِسَعَادَةٍ

قال الله تعالى لسيدنا محمد ﷺ حين رآه أسفًا حزينًا  
مهمومًا مهلكًا نفسه من أجل أن يؤمن الناس:

" ما أنزلنا عليك القرآن لتشقى " (طه: 2)

أي لا تكلف نفسك فوق طاقتها ولا تأسف ولا تحزن، افعل  
ما تستطيع وكفى، بلِّغ الرسالة كما أمرت ولا تكترث بعدد  
من يقبلها، وعدد من يرفضها، فعليك البلاغ وليس عليك  
الهداية، قم بما عليك ولا عليك.

فإذا كان الله تعالى يقول لنبيه الذي ينشر دينه: لا تشقى ولا  
تحزن، فهل في أمرٍ أحدٍ منا ما هو أهم وأثقل من نشر  
الإسلام وتبليغ رسالة الله إلى عباده؟ بالطبع لا.

إذن، فلمَ الهم والغم والحزن؟!

ارفق بنفسك التي بين جنبيك، ولا تعطِ الأمور أكثر مما  
تستحق وعِش حياتك بسعادة من خلال المبادئ الخمسة  
التي سنذكرها بين دفتي هذا الكتاب.

