

كيف تحب الحياة

كيف خب الحياة
د/ نشوى عربان

الطبعة الأولى 2011
حقوق الطبع محفوظة

دار المصري للنشر والتوزيع

دار السلام، القاهرة
ت: 0182343879
0146335098

Email: elmasrypublishing@gmail.com

المدير العام: يوسف ناصف

تصميم الغلاف: عبد الرحمن الصواف

تصحيح لغوي: سارة سرحان

رقم الإيداع: 2011/ 10482

I.S.B.N : 0 - 36 - 6378 - 977 - 978



كيف تحب الحياة

د / نشوى عريان



إهداء

إلى...

أرواح وأهالي شهداء 25 يناير.

و

زوجي الحبيب وتوأم روجي د/ صالح طلب

و

طفلي الصغير أحمد

و

والدي ووالدتي، أخي وأختي

ما الذى دفعنى الى كتابة هذا الكتاب؟

احب الحياة واقبل عليها بكل ما فيها وارى ان السعادة ليست نهاية الطريق الذى يجب الوصول اليه بل هى الطريق نفسه الذى يجب ان نمشيه كى نصل الى ما نريد وهى حالة وسلوك يجب ان نتبعه لكى نكون ارواحا راقية تشبه الطيور الحرة الطليقة ترفرف فى هذا الكون لا تستنشق الا عبير الخير والحب ولا تسمع سوى صوت المستقبل يهمس باستمرار فى اذنيها قائلا ان غدا افضل بكثير ولا تنشد الا اعذب الالخان وارق الكلمات وكانها تفرز بلسما لمداواة جروح الاخرين ولكن ما يؤلمنى كثيرا ويجعل سعادتى دائما منقوصة هو ان ارى اشخاصا غير سعداء او ربما اشخاصا قرروا بكل عزيمة واصرار ان يعيشوا كذلك اشخاصا رفعوا شعارات تحيل حياتهم الى سواد مثل: الحظ يعاندنى، الظروف ليست مهيأة، انا غير ناجح، انا لا استطيع، مستحيل ان افعل كذا وكل هذه الشعارات التى اوهم بها نفسه حتى صدقها عقله الباطن وآمن بها تمام الايمان فاصبح يتصرف على اساسها .

فقررت ان اقدم مساعدة ولو بسيطة لكل هؤلاء الذين يظنون ان السعادة بعيدة عنهم فى حين انها قد تكون تحت اقدامهم يدوسون عليها ولا يرونها، فبحثت فى معظم الكتب الغربية والعربية وجمعت منها ما استطعت

كيفية تحب الحياه

واضفت اليها قدر المستطاع من بعض مشاهداتي وقناعاتي الخاصة التي اتمنى ان تكون مفيدة وان اكون قد فعلت شيئا ايجابيا قد يغير حياة ولو شخص واحد في هذا العالم الى الافضل.

كيف تحب الحياة؟ "How to Love Life"?

أولاً: دعونا نتفق على شيء، وهو أننا جميعاً نحب الدنيا، فكما يقول الإمام علي رضي الله عنه: "الناس أبناء الدنيا، ولا يلام الرجل على حب أمه". أما ما نتحدث عنه هنا فهو حب الحياة، وفي رأيي أنه يختلف كثيراً عن حب الدنيا، أو قد يكون على النقيض منه تماماً.

فالدنيا لغة هي من الدنو، والتدني لأسفل، والقرب من الأرض، والأشخاص الذين يحبون الدنيا بشدة في رأيي الشخصي تجمعهم بعض الصفات التي تدل على دنو الهم، فهم دائماً يهتمون.. إن عجز لديهم المال اهتماماً، وإن زاد كان شغلهم الشاغل كيف يضاعفونه أضعافاً وأضعافاً، وهم في كل الأحوال غير راضين أو سعداء، كما أنهم لا يستطيعون السيطرة على رغباتهم أبداً كانت، ولا يملكون لأنفسهم لجاماً يكبح رغباتهم وملذاتهم، وتجدهم يعتبرون أنفسهم خالدين في الدنيا، وباقين فيها إلى الأبد. هذا بعكس الأشخاص المقبلين على الحياة تماماً، فالحياة بالنسبة لهم هي الروح، هي السمو، هي الارتقاء بالذات وعلو الهمة، الذي يجعلهم لا يرضون بأقل من

أعلى مراتب الكرامة والشرف، ويعدون كل البعد عن مواقع الذل والتخاذل. كما أن المال بالنسبة لهم وسيلة لحياة ناجحة وكريمة، وليس غاية ما يطمحون إليه، وتراهم أيضًا يتصفون بالكرم وحب العطاء، وعلى قدر عطائهم على قدر ما تصغر في عيونهم عطاياهم، ويجيدون السيطرة على أنفسهم ليرتفعوا بها إلى أعلى مقامات المجد، وإلى شرف الغاية وعلو الهمة، وتظل نفوسهم تؤنبهم وتزجرهم عن مواقف الدعة والكسل واكتساب الرذائل؛ حتى يصلوا إلى المراتب السامية التي يطمحون إليها.

الشيء الأخير عن الأشخاص المقبلين على الحياة قد يثير الدهشة، أنهم بقدر إقبالهم على الحياة بقدر عدم خوفهم من الموت، فقد اكتشفت أن الذي يخشى الموت هو أيضًا يخشى الحياة، أما المقبل على الحياة فهو لا يخشى الموت، بل يعرف تمامًا أنه حق علينا، وأنه نهاية محتومة لمباراة الحياة، وإنهاء الرسالة التي كلف كل إنسان من أجلها.

أردت فقط أن أوضح الفرق بين حب الدنيا وحب الحياة الذي سأحدث عنه لاحقًا، لكي نكون متفقيين في البداية على المفهوم ذاته.

ثانيًا: يقال إن أقصر قصة حياة يمكن أن يعيشها شخص هي: "ولد وعاش ومات"! هكذا دون أي إنجازات تُذكر، أو أهداف تحققت، أو تاريخ مشرف يمكن أن يروى للأبناء والأحفاد...

ولكن من المؤسف أن تكون هناك قصة أخرى أقصر من الأولى، فتكون "ولد ومات"! دون أن يعيش حياته، أو يستمتع بأيامها يومًا يومًا، يقول الشاعر:

إذا لم يكن من الموت بد فممن العجز أن تموت جبانًا

كيف تحب الحياة

وسأقتبس منه نفس الفكرة لأقول:

إذا لم يكن من الحياة بد فمن العجز أن تعيش تعيشا

إن الحياة كالسيارة، والذي يخشى قيادة السيارة واضعاً في محملته فقط الحوادث التي تتعرض لها السيارات، كالذي يخشى الحياة خوفاً من الشدائد والأزمات.

فأقبل على الحياة بكل شجاعة، ولا تخف، افتح لها ذراعيك، حلق في سمائها كالعصفور الصغير، وأنشد مع الطيور أغانيها الرائعة، عش كل يوم وكل ساعة وكل لحظة، لا تفكر في الأمس وما كان، فكما يقول ونستون تشرشل: "لو بدأنا معركة بين الماضي والحاضر فسوف نخسر المستقبل"...

وليكن شعارك: "ولدت رغماً عني وسأموت رغماً عني ولكني سأعيش كما أريد". وتعلم كيف تعيش حياة رائعة جميلة داخل نفسك بصرف النظر عن الخارج، فمن يجيد فن الحياة الرائعة مع نفسه لا يعرف طريق الشقاء.

وعلى أية حال، فهي نفس الحياة، سواء قضيناها في البكاء أو الضحك، ولكن إذا بكيت ستبكي وحدك، أما إذا ضحكت فسيضحك العالم معك.. فأيهما تختار؟

اخلع النظارة السوداء "Put off these dark glasses"

عزيزي القارئ الكريم، إذا كنت ممن يرتدون هذه النظارة السوداء فاخلعها فوراً وألقها بعيداً كي تستطيع أن ترى روعة الحياة وسحر الطبيعة ونقاء القلوب وسماحة الوجوة وجمال الورود، فهذه النظارة لن تدعك ترى هذه الأشياء الرائعة، وتعجبني جداً هذه الأبيات للرائع إيليا أبو ماضي، وأراها تنطبق جداً على الشخص المتشائم:

أيها الشاكي وما بك داء	كيف تغدو إذا غدوت عليلاً
إنَّ شرَّ الجناة في الأرض نفس	تتوقى قبل الرحيل رحيلاً
وترى الشوك في الورود وتعمى	أن ترى الندى فوقها إكليلاً
والذي نفسه بغير جمال	لا يرى في الوجود شيئاً جميلاً
أيُّ هذا الشاكي وما بك داء	كن جميلاً ترى الوجود جميلاً

حقاً.. لم يتوقع المتشائم دائماً أسوأ التوقعات المحتملة؟ لم يظن بالله ظن
السوء؟ لم يتوقع أن الغد بالنسبة له مجهول كبير يخبئ له ما لا يسره، مع أنه قد
يكون حاملاً له الورود والهدايا؟ وقد خرج لنا علم الميتافيزيقا الآن ليقول
لنا إن العقل البشري كالمغناطيس، الأفكار تجذب الأحداث المشابهة لها،
فالأفكار السلبية تجذب أحداثاً سلبية، والأفكار الإيجابية تجذب أفكاراً
إيجابية، ولم لا..

هل تعرف لماذا يضحك الطفل حينما يلقيه والده إلى أعلى؟ لأنه يثق
تماماً أن يدي والده ستلتقطه! فما بالك بالله عز وجل، ألا تثق به وبأنه مهما
تفاذت الأقدار فإن رحمة الله سبحانه ستلتقطك وتنقذك من أي سوء؟

إن الله سبحانه وتعالى بعزته وجلاله يعدك بأنك لو توقعت منه الخير
وتيقنت من ذلك فلن يخذلك، لذا أندهش من ذلك المتشائم الذي يستقر
في أعماقه سوء الظن بالله، ومن توقعه للأسوأ طوال الوقت، وبذلك فهو
يجلب الشر والسوء لنفسه بتفكيره السلبي وروئيته التشاؤمية، يقول أوسكار
وايلد: "إن المتشائم هو شخص إذا كان عليه أن يختار بين شرين فإنه يختار
الاثنين!" فعلاً هو كذلك تماماً.. وأصحاب النظارة السوداء هذه لهم هذه
الصفات المشتركة:

- أولاً: تجدهم دائماً يستخدمون هذه الكلمات: لا تحاول.. ليس هناك
أمل.. لا أستطيع.. أنا أعرف مقدرة نفسي.. أنا غير قادر.. يتحتم
عليّ.. الظروف تضطرنني.. يبدو أن هذه المشكلة ليس لها حل..
يبدو أن الظروف تعاندي أنا بالذات.. أنا من أصحاب الحظ السيئ
في هذا العالم...

بعكس الأشخاص المتفائلين أو الإيجابيين الذين يقولون: لا بد أن هناك حلاً..
دعنا نفكر في البدائل.. أنا واثق أننا سنستطيع.. يمكننا اختيار طرق أخرى...

كيف تحب الحياة

- تجدهم دائماً يقعون في خطأ التعميم، فهم إن قابلوا شخصاً سيئاً أصبحت الناس كلها سيئة، وإن تعرضوا لبعض الأزمات أو المشاكل أصبحت الحياة كلها جحيماً لا يطاق، تماماً كالذي يحرق بيته بسبب حشرة، وللأسف يعممون الشيء السلبي، ولا يعممون الشيء الإيجابي.

بعكس المتفائلين، الذين يتعدون تماماً عن التعميم، فكل شيء ينقسم لديهم تلقائياً إلى جزء إيجابي وجزء سلبي، يرون أن حتى أسوأ شخص في العالم بداخله جزء حسن، حتى أكثر الطرق ظلاماً لا بد أن به بقعة ضوء، يرون كما يقول برنارد شو: "في كل صعوبة فرصة". بعكس المتشائمين الذين يرون صعوبة في كل فرصة.

- يركزون بشدة على التفاصيل الصغيرة غير المحببة أو الجيدة، ولا ينتبهون للأشياء الكبيرة الجيدة أو الرائعة، تزعجهم أشياء صغيرة جداً، ومع ذلك فالأشياء الصغيرة الإيجابية لا تسعدهم.
- سقف تفكيرهم قريب جداً؛ لأنهم لا يريدون أن يتركوا خيالهم العنان، ظناً منهم أن هذه واقعية، لذلك إن أنت قلت لأحدهم إنه متشائم بعض الشيء، رد عليك قائلاً: لا.. بل أنا واقعي! ومن قال إن الواقعية هي التشاؤمية؟

أما الأشخاص المتفائلين فتجد أن سقف تفكيرهم وتوقعاتهم مرتفع جداً، هم دائماً يتوقعون الأفضل، دائماً حاملون بالمثالية في كل شيء لهم ولمجتمعاتهم.

ولكن هل يستطيع الشخص المتشائم اكتساب التفاؤل؟ الاجابة: نعم.

فقد أثبتت الدراسات العلمية التي قام بها د/ مارتين سليجمان في كتابه

"التفاؤل المكتسب" شيئين مهمين:

- إن التفاؤل يمكن اكتسابه.
- إن التفاؤل أكثر فاعلية من التشاؤم، وإن أداء المتفائل يفوق أداء المتشائم بشكل كبير..

فإذا كنت دائم القلق والتفكير بشكر تشاؤمي فعليك أن تدرك ذلك أولاً فهذه هي الخطوة الأولى، فكما يقول "ناثينال براندين":

ليس بالإمكان أن تترك مكاناً لم تكن فيه، "أي إنك لن تستطيع أن تترك أفكارك التشاؤمية إلا إذا عرفت ذلك أولاً وواجهت به نفسك.

الخطوة الثانية: هي أن تبدأ في معارضة تفكيرك القديم، وتتحيل أنك محام يدافع عن أفكاره التفاؤلية ويثبت خطأ المتشائم، وسوف تندعش أنت نفسك عندما تجد أن التفاؤل يفتح الباب وراء الآخر أمام الممكن، وهذا عكس أفكار المتشائم الذي كان بطبيعته دائماً يغلق الباب أمام الممكن ويجعله مستحيل.

واليك بعض الحجج والبراهين التي تستطيع أن تجادل بها تفكيرك القديم:

- يقول الإمام الغزالي: "حياتك من صنع أفكارك".
- يقول جيمس آلان: "نحن الآن حيث أحضرتنا أفكارنا وسنكون غداً حيث تأخذنا أفكارنا".
- كالفين كوليذج: "إن المتشائمين لا يبدعون".
- قانون التوقعات: "إن كل ما تتوقعه بثقة تامة سيحدث في حياتك فعلاً".

كيف تحب الحياة

- فليس هناك شيء سيئ جداً، أو شيء حسن جداً، ولكن هناك شخص يجعل كل شيء سيئ جداً، وشخص يجعل كل شيء حسن جداً.

فكل شيء يتوقف على شخصية الفرد، هناك شخص يميل إلى الإشراق والابتهاج، وجعل كل شيء مشرق ومبهج، وشخص يميل إلى الاكتئاب والحزن، وبالتالي يرى الأشياء كذلك، وتجد أن الأشخاص السعداء وهم من يميلون إلى الإشراق والابتهاج، يفسرون المواقف بطريقة إيجابية أكثر من غيرهم ممن يميلون إلى الاكتئاب والحزن.

والأشخاص السعداء أو المتفائلين تجد لديهم هذه العناصر المشتركة:

• الصراعات الداخلية أقل:

كلما كانت الصراعات الداخلية أقل كلما ازداد الشعور بالسعادة، والصراعات الداخلية حدتها تتوقف على درجة التفاوت بين الذات والذات المثالية، أي بين ما أنت عليه الآن وما تود أن تكون عليه، بين ما أجزته وما تطمح إليه، فكلما انخفضت درجة التفاوت كلما قلت الصراعات الداخلية وازدادت السعادة.

• الضبط الداخلي مرتفع:

هؤلاء الأشخاص الذين نسميهم بالسعداء أو المتفائلين يتميزون بأن لديهم قدرة عالية على الضبط الداخلي، ويعتقدون -بل ويؤمنون- بأنهم هم من يسيطرون على الأحداث بقدرتهم على ضبط أنفسهم داخلياً، وليست الأحداث أو الحظوظ هي التي تؤثر عليهم.

على عكس الأشخاص المتشائمين الذين يجدون أنهم لا يستطيعون التحكم في الأحداث، وأنها هي التي تؤثر وتتحكم فيهم.

• لديهم نظرة إيجابية للوقت:

الوقت لديهم مليء بالأعمال ويسرون وفق خطط محددة والمستقبل يبدو لهم مشرقاً، وفي أيديهم صنعه كما أرادوا، أما الأشخاص المتشائمون فالوقت لديهم مفتوح دون التزام، والأحداث بطيئة، ويعتمدون على تأجيل الأشياء، وينظرون للمستقبل بقلق لا مبرر له.

• يتمتعون بقدر كافٍ من المرونة:

هذه المرونة تسمح لهم بالتكيف والتأقلم مع الظروف بدلاً من الشكوى منها، فبدلاً من الشكوى من الطقس - وهو ظرف لا يمكن تغييره - هم يبحثون عن الطرف الآخر الذي بإمكانهم تغييره، وهو ارتداء الملابس الملائمة، بدلاً من التفكير في المشكلة هم يفكرون في الحل، ويقول بيل كونولي: "لا يوجد جو يمكن أن نطلق عليه جواً سيئاً، إنها ملابسك فقط يا صديقي التي لا تلائم".

فمن نعم الله على الإنسان أن ردود أفعاله ليست مبرجة مثل الكمبيوتر، وإنما هو الذي يختار رد الفعل المناسب، والذي يريده إما سلباً أو إيجاباً.

يقول وليام جيمس: "إن أعظم اكتشاف في جيلي هو أن الإنسان يستطيع تغيير ظروفه بتغيير نظرته لهذه الظروف".

إذن فلتقرر أنت يا صديقي أيهما تريد أن تكون المتفائل أم المتشائم الذي يتوقع جوائز النجاح، أم الذي يتوقع عقوبات الفشل، الأمر يرجع إليك وحدك، فلتختر أيهما تشاء.

يحكى أن:

في ليلة رأس السنة..

كيفية تحب الحياة

- جلس المؤلف الكبير أمام مكتبه وأمسك بقلمه، وكتب:
- في السنة الماضية، أجريت عملية إزالة المرارة، ولازمت الفراش عدة شهور..
- وبلغت الستين من العمر فتركت وظيفتي المهمة في دار النشر الكبرى التي ظللت أعمل بها ثلاثين عامًا..
- وتوفي والدي....
- ورسب ابني في بكالوريوس كلية الطب لتعطله عن الدراسة عدة شهور بسبب إصابته في حادث سيارة..
- وفي نهاية الصفحة كتب: يا لها من سنة سيئة!

=====

- دخلت زوجته غرفة مكتبه، ولاحظت شروده.. فاقتربت منه، ومن فوق كتفه قرأت ما كتب..
- فتركت الغرفة بهدوء، وبعد دقائق عادت وقد أمسكت بيدها ورقة أخرى.. وضعتها بهدوء بجوار الورقة التي سبق أن كتبها زوجها..
- تناول الزوج ورقة زوجته وقرأها:
- في السنة الماضية.. شفيت من آلام المرارة التي عذبتك سنوات طويلة..
- وبلغت الستين وأنت في تمام الصحة..
- وستتفرغ للكتابة والتأليف بعد أن تم التعاقد معك على نشر أكثر من كتاب مهم..

كيفية تحب الحياه

- وعاش والدك حتى بلغ الخامسة والثمانين بدون أن يسبب لأحد أي متاعب، وتوفي في هدوء بغير أن يتألم..

- ونجا ابنك من الموت في حادث السيارة وشفي بغير أية عاهات أو مضاعفات..

وختمت الزوجة عبارتها قائلة: يا لها من سنة تغلب فيها حظنا الحسن على حظنا السيئ..

فلنغير أيها الأصدقاء نظرة التشاؤم في أعيننا لما حل بنا من محن.. إلى نظرة حب وتفاؤل لما عاد علينا من فائدة وخير بعد مرورنا بهذه المحن...

لا تذهب بعيداً.. ما تبحث عنه بداخلك "What you need is inside not outside"

دعوني أيتها الأصدقاء أخبركم بأن السعادة التي تبحثون عنها موجودة في بيوتكم فلا تبحثوا عنها في بيوت الغرباء، وبيتك هو قلبك، وبإمكانك أن تجعله حديقة، بأن تزرع فيه كل الأشياء الجميلة، أو تجعله سجنًا لا تحمل جدرانها غير الملل والكآبة، كما أن السعادة موجودة في كل مكان حولنا، ولكن هناك أشخاص لديهم أجهزة استقبال تستقبل أشعة السعادة التي ترسلها لنا السماء في كل شعاع شمس وفي كل ضوء قمر، وهناك أشخاص أجهزتهم معطلة، فلا يستطيعون استقبالها، وبالتالي غير قادرين على إرسالها، فالشخص غير السعيد غير قادر على إسعاد الآخرين لا شك؛ لذلك لا تذهب بعيداً هنا وهناك، شرقاً وغرباً باحثاً عن السعادة، فهي بداخلك أنت، وكلما كان جهاز الاستقبال الخاص بك يعمل بكفاءة، كلما أتتك السعادة بسرعة أكبر، وهذا الجهاز تستطيع أن تحصل عليه فوراً بقرار داخلي منك، تقر فيه بأنك ستعيش سعيداً مهما كانت الظروف والعوامل المحيطة بك، وعلى هذا القرار ستتم برمجة عقلك وستحدد طريقة تفكيرك.

لذلك إذا كنت ممن برمجوا عقولهم على الشعور بالتعاسة، وقلوبهم على الإحساس بالظلم والاضطهاد، فما عليك الآن إلا أن تقف مع نفسك وقفة جادة، وتضع معها اتفاقية نصها كالآتي: "أنا قررت أن أعيش سعيداً" .. وعلى قلبك أن يصدق على هذه الاتفاقية ويشعر بها، وعلى عقلك أن يقتنع بالفكرة والقرار تماماً ويظل يرددتها مراراً وتكراراً حتى يتبرمج عليها. فالحياة التي نعيشها جميعاً واحدة، تظلنا نفس السماء، وتحملنا ذات الأرض، وتشرق علينا نفس الشمس، ويضيء لنا نفس القمر، خلقنا الله سبحانه وتعالى بنفس الهيئة ونفس التركيب لأجسادنا، لا أحد يزيد قلباً أو عقلاً أو عيناً... لا، بل لنا جميعاً نفس التركيب؛ إذن أتعجب لماذا يحب البعض هذه الحياة وينجح فيها والآخرون لا؟

إن الإجابة تكمن في شخصية الفرد نفسه وطريقة تفكيره وليس في الظروف والعوامل المحيطة بنا، نعم قد تؤثر هذه الظروف والعوامل بالطبع، ولكن الفرق بين الإنسان الذي قرر أن يحب الحياة ويحيا حياة سعيدة وبين الآخر، أن الأول يتغلب على هذه الظروف ويتجاوزها، وينهض مسرعاً قبل أن يراه أحد.. يقول نابليون بونابرت: "أبدًا لم يسلم إنسان من صعوبات الزمن، لكن الأقوياء فقط هم الذين امتلكوا من الإرادة قدرًا منعوا به أيديهم من أن تتحسس موضع الصفحة، فلم يلحظ المهم أحد" .. ويقول والت ديزني: "كل الشدائد والعقبات التي واجهتها في حياتي زادت من عزيمتي، قد لا تدرك هذا وقت المحنة.. ولكن ركلة واحدة على أسنانك قد تكون أفضل ما يحدث لك في هذا العالم".

إذن كل الشواهد والأدلة تؤكد أنه لم يسلم أحد من العقبات والشدائد، ولكن الإرادة القوية في عدم جعل هذه الشدائد عقبة في طريق النجاح، هو السبيل الوحيد للخروج منها.

كيف تحب الحياة

تقول هيلين كيلر الصماء البكماء والعمياء التي يعدها التاريخ من أقوى المعلمات والكاتبات: "كل شيء له نكهته، حتى الصمت والظلام، وأنا تعلمت أن أكون سعيدة بصرف النظر عن الحالة التي أنا فيها".

لذا فإن السعادة في حد ذاتها ليست هدفاً، وإنما هي طريق لتحقيق هدفك، هي المحفز الذاتي ومولد الطاقة التي نستمد منه القوة للاستمرار والمضي قدماً في تحقيق الذات.

فالسعادة ليست كما يتخيل البعض في المال أو الجاه أو الشهرة، وإلا ما كان قال نابليون بونابرت -وهو يمتلك الثلاث أشياء: "لم أعرف ستة أيام سعيدة في حياتي" .. بينما تقول هيلين كيلر -التي لا تمتلك حتى السمع والبصر والكلام: "أجد الحياة جميلة جداً" .. إذن فالسعادة هي حالة لا علاقة لها بالمال أو الشهرة، وإنما برويتك أنت للعالم الذي حولك .. ما أريد أن أقوله أن الذي يريد أن يستمتع بالحياة سيستمتع بها، وسيجد في عمله متعة، وفي تربية أطفاله متعة، وسيرى الطقس دائماً رائعاً، أما الآخر الذي لا يريد ذلك فسيجد عكس ذلك، فالعمل مشقة، وتربية الأطفال شيء مرهق جداً، وحتى الطقس دائماً سيئ، ولا أعرف لماذا يعتقد البعض أن السعادة شيء يأتي من الخارج، فيرهن حياته كلها منتظراً ذلك الشيء، وللأسف لن يأتي، لأن السعادة لا تأتي من الخارج، وإنما تأتي من داخلك أنت وتخرج للعالم، أي إنها على العكس تماماً.

فلا تنتظر شيئاً أو أحداً، بل ابدأ أنت في تغيير نفسك وفي خلق سعادتك بيدك، وإحياء قلبك، فالقلوب الكئيبة هي في الحقيقة قلوب ميتة، كما يقول الشاعر:

ليس من مات فاستراح بميت

إنما الميت ميت الأحياء

إنما الميت من يعيش كئيماً

كاسفاً باله قليل الرجاء

فالقلوب النابضة بحب الحياة تجعل أصحابها أكثر حيوية وإشراقاً، وتجعلهم أكثر نشاطاً وقدرة على العمل والإبداع.

وقد وجد أن الأشخاص الذين في حالة مزاجية طيبة يفكرون بطريقة أفضل، ويكونون أكثر قدرة على حل المشكلات، مقارنة بهم في حالات مزاجية سيئة، كما أن الحالة المزاجية الطيبة تؤدي بأصحابها إلى مزيد من التقدير الإيجابي ومحبة الآخرين.

ووجد أيضاً أنك عندما تكون في حالة سعادة فإنك تكون أكثر قدرة على تذكر الأحداث السعيدة والسارة في حياتك، والعكس عندما تكون في حالة حزن أو اكتئاب، فإن ذهنك يكون أكثر قدرة على تذكر الأحداث السيئة والأليمة.. معنى ذلك أن السعادة تجر سعادة أخرى، والحزن يجز حزنًا آخر، إذن ساعد نفسك بقدر الإمكان لتكون سعيداً دائماً، وفي حال مزاجية طيبة لكي تهنأ بالحياة وتتمتع بها..

ويحكى أن رجلاً يقول:

جلست مهموماً محزوناً على مقعد حجري على شاطئ البحر، أتفكر في حالي وما آل إليه، وقد توقف نشاط الشركة التي أعمل بها، وانضمت لطابور العاطلين، إنذار بالرغد من كليتي لأنني لم أعد أهتم برسالة الدكتوراه التي بذلت فيها مجهوداً لمدة ست سنوات، وزوجتي حامل في شهرها الأخير، ولا أعرف من أين أحصل على مصاريف الولادة، وسوف تبدأ الدراسة، وأولادي يحتاجون لمصاريف بدء العام الدراسي، وحجز قضائي على شقتي لأنني لم أسدد أقساطها منذ شهر، والذي زاد إحساسي بالألم أنني فقط من عدة شهور كنت في قمة النجاح، ولكنني أثناء جلوسي لاحظت أمراً في منتهى الغرابة! فعلى الطرف الآخر من المقعد الحجري جلس ساعي بريد يبدو عليه البشر والسرور، وقد فتح حقيبته التي تحتوي على الخطابات ينظر إلى المارين

كيف تحب الحياه

بالشائطى بابتسامه، ومن جاء إليه أدخل يده في حقيبتته وأخذ منها خطاباً أو اثنين أو أكثر ثم يعطيها له.. هكذا! بدون حتى أن يعرف اسمه، أو يتأكد أن هذه الخطابات خاصة بالرجل.. واستمر ساعي البريد يوزع الخطابات بهذا الشكل الغريب، وأنا أنظر إليه بدهشة حتى فرغت حقيبتته، فابتسم براحة ثم أغلق حقيبتته ومضى؟! فقلت في نفسي: حتماً هذا الرجل مجنون.. وسوف يُفصل من عمله لينضم معي لطابور العاطلين.. وأثناء تفكيري في هذا الرجل توقفت أمامي أحد المارين وهو شيخ كبير تبدو عليه الحكمة، وقد لاحظ استغرابي الشديد من تصرف ساعي البريد، فسألني: هل تعرف من كان يجلس بجانبك؟ فقلت له بسرعة: أعتقد أنه رجل مجنون. فرد علي وهو ينظر لي بشفقة: لا.. إنه الحظ.. يعطي كل من يقبل عليه نصيبه من الفرص الجيدة.. ولكنك حتى لم تكلف نفسك لتسأله عمن يكون، مع أنه كان يجلس بجانبك...

Every man is the architect of his own fortunes.

كل امرئ يصنع قدره (أو مصائره) بنفسه.

ويقول أحد الحكماء: "هناك صنف من البشر تطرق الفرصة بابه.. فلا يفعل شيئاً سوى الشكوى من الضجة".

اجعل عينيك على النجوم وقدميك على الأرض
"Put your eyes on stars & your feet on the
ground"

قالها تيودور روزفيلت، ومغزاها أن تجعل دائماً عينيك على هدفك، لا تغمض عينيك عنه ولو للحظة، هدفك الذي تراه في خيالك واضحاً وضح الشمس، وتدونه كتابة، ويوقظك من نومك، هدف تتذوقه وتشمه وتلمسه، هدف تحب أن تذكر به نفسك دائماً لتزداد حماسك وتشعل إرادتك، فمن غير هدف واضح لحياتك ستجد نفسك تدور في دائرة مفرغة، لا أنت تعرف ماذا تريد، ولا ماذا عليك أن تفعل.

وكلما كان هدفك واضحاً -مهما كان بعيداً، وكلما كانت إرادتك لتحقيقه صادقة وقوية، كلما اقتربت من تحقيق هدفك..

ويقول الشاعر:

فإن للمجد تدريجاً وترتيباً

لا يؤيسنك من مجد تباعده

وكثير من الناس يضيعون حياتهم، وفي آخرها يكتشفون أنهم لم يحققوا ما أرادوا، وذلك ببساطة لأنهم لم يحددوا بالضبط ماذا أرادوا، فأول خطوة للنجاح هي تحديد الهدف، تقول خولة القزويني: "الشخص غير الهادف لا يعرف كيف يغوص في أعماق روحه، ولا يتكلم مع نفسه عن سبب وجوده، وما يريد أن يفعله بنعمة الحياة".

وليكن هدفك عاليًا؛ لأن توسيع الهدف يجعلك تفكر بمستوى أعلى، وبحافز أكبر، ويجعلك تبذل أفكارًا جديدة لتحقيق الهدف.

والإنسان الذي يقول إنه ليس له هدف، هذا لأنه لم يجلس مع نفسه ويتحدث معها..

فنحن نتحدث عن أنفسنا أكثر مما نتحدث معها، وربما لو كنا نتحدث معها لما احتجنا لأن نتحدث عنها أبدًا، ولكن البعض يعتقد أن الهدف يأتيه من خارج نفسه لا من داخلها.. وقد عرف أفلاطون التفكير بأنه حديث الروح مع نفسها.

إذا أردت أن تخطط لحياتك فليس هناك شخص آخر تحدثه أفضل من نفسك، وليس هناك من يمكنه إفادتك أكثر من نفسك، حاول أثناء حوارك مع نفسك أنه بقدر ما يكون صادقًا بقدر ما يكون إيجابيًا، وأن تحدد لنفسك نقاط قوتك ومهاراتك مهما كانت بسيطة.

وليكن طموحك عاليًا ما دامت المشقة نفسها:

إذا غامرت في شرف مروم	فلا تقنع بما دون النجوم
قطعم الموت في أمر صغير	قطعم الموت في أمر عظيم

كيفية تحب الحياة

وأنا عن نفسي لا يرضيني عالم الفقراء، ليس الفقراء مادياً، وإنما الفقراء ثقافياً وأدبياً وأخلاقياً، ولا أفتنع بأن الأحلام لا بد أن تكون مقننة وبسيطة، فلا سلطة على الأحلام، وكلما كانت أحلامك وطموحاتك بعيدة كلما كان الحافز لديك أكبر، وشعلة الحماس والنشاط أكثر توهجاً واشتعالاً، فلا ترضى إلا بأعلى الأشياء في كل الأشياء في الأخلاق، في الحب، في النجاح، في كل شيء.. لا ترض بما دون القمة لتصل إليها: يقول سومرست موم: "لعل من عجائب الحياة أنك إذا رفضت كل ما هو دون مستوى القمة، فإنك دائماً ما تصل إليها".

يقول أحدهم: وأنا في غرفتي وعلى فراشي، كنت أسأل نفسي: ما أسباب النجاح في الحياة؟ وجدت الجواب داخل الغرفة، السقف يقول: الطموح عالياً، النافذة تقول: انظر للعالم، الساعة تقول: كل دقيقة غالية، المرايا تقول: فكر قبل أن تفعل، التقويم يقول: تابع أولاً بأول، الباب يقول: ادفع بقوة للوصول إلى الهدف، ولم أنس الأرض.. قالت: اسجد وصل وادع من خلقك.

ابحث عن اللؤلؤة التي بداخلك "Look for the Pearl inside yourself"

إن في النفس لدرر لو استطاع الإنسان أن يكتشفها ويصقلها لتغيرت حياته نحو الأفضل بكثير..

بسم الله الرحمن الرحيم
(وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ)
صدق الله العظيم

بداخل كل منا لؤلؤة ثمينة، هذه هي ذاته، ولكن البعض يجيد تقديرها، والبعض يبخسها حقها، ولا يقدرها جيداً، والبعض الآخر يظل يبحث عنها دائماً، وهذا خطأ...

فالحياة رحلة لصنع الذات وليست للبحث عنها، وتقدير الذات هو أهم خطوة للوصول إلى النجاح ولحب الحياة، وقيل إن أخطر الأضرار التي قد تصيب الإنسان هو ظنه السيئ بنفسه، ونظرته إلى نفسه على أنها أقل من

الآخرين، مع أنها ليست كذلك، ولكن عدم ثقته في ذاته هي التي تصور له هذه الصورة غير الصحيحة.

وهذه الثقة لا تولد مع المرء، وإنما تكتسب وتتطور وتزداد كلما ازداد إيمان المرء بأفكاره ومعتقداته وقدراته، وأفضل ما يجعلك تعتز بذاتك هو اعتزازك بمبادئك وقيمك، فلا شيء يفوق إحساس الإنسان بأنه غني بمبادئه وقيمه، فطالما أنك تسير على المبادئ والقيم فأنت تسير في الطريق الصحيح لا شك.

ولا تتصور أن الناس جميعاً وزّع عليهم كتب مكتوباً فيها كيف يجدون ذواتهم، وأنت الوحيد الذي لم تحصل على هذا الكتاب، وبالتالي لا تعرف كيف تجد ذاتك، ولكنك ستجد ذاتك حينما تصنعها أنت، حينما تتحلى بإرادة قوية لتحقيق هدف ما، وقتها ستجد ذاتك، والإرادة القوية هي أول طوبة تبني عليها مستقبلك، وتصنع بها ذاتك.. قيل لنا بليون بونا برت ذات يوم إن جبال الألب شاهقة وستمنع تقدمك، فقال: يجب أن تزول.

هذه هي قوة الإرادة والعزم على إتمام أمر ما، وتحقيق هدف ما، فاحذف فوراً من قاموس كلماتك كلمة مستحيل أو غير ممكن، يقول طاغور: "سأل الممكن المستحيل: أين تسكن؟ فقال في أحلام العاجزين". فالعاجز يرى حلمه ويقول مستحيل، والذي يتمتع بإرادة قوية يرى حلمه ويقول ولم لا. فالإرادة القوية للإنسان تشبه القوة الخفية التي تسير خلف ظهره وتدفعه دفعاً للأمام، وتتنامى مع الوقت حتى تمنعه من التوقف أو التراجع، ولقوة الإرادة سحر عجيب، فمجرد التلطف بالكلمة يشعر المرء بطاقة جبارة وقوة غير عادية، فلا تجعل العقبات والشدائد تشعرك باليأس، واجمع الحجارة التي تتعثر بها، وابن بها سلماً تصعد به نحو النجاح، فكل العظماء والناجحين واجهتهم أكبر المصاعب والأزمات، ولكنهم قرروا أن يقفروا من فوقها ليصلوا إلى أهدافهم.

كيفية تحب الحياة

يقول مصطفى أمين: "قد تثبت لك الأيام أن ما ظننته قلاعاً من صخور، إنما هي حصون من ورق.. فريق منا تصرعه الضربة الأولى، وآخرون تخلق منهم الضربة الأولى أبطالاً..."

وهذه قصة الشاب اللبناني الذي طرده عمه ذات يوم، ليجد نفسه على رصيف أحد الشوارع ينام عليه، ويفتش في صندوق القمامة عن بعض الطعام ليسد به جوعه، وكلما وجد ورقة جريدة حاول بالكاد أن يقرأها من بقع الزيت العالقة فيها، فبالكاد يستطيع أن يقرأ الأسطر والكلمات، وبينما كان يقلب عينيه في صحيفة ممتلئة ببقايا الطعام فكر.. لماذا لا أكون صحفياً؟! لماذا لا أكتب وأنا صاحب تجربة كبيرة؟ كم من الناس نام فوق الرصيف بجوار صندوق النفايات وتحت الإنارة الصفراء؟ تلك ميزة.. أنا متميز.. لا بد أن أتعلم حتى أكون صحفياً، وكى أتعلم لا بد أن أعمل.. فأشترك الصباح، وأشترك الطموح في نفسه، وانطلق يبحث عن مؤسسات صحفية كي يعمل فيها، بحث وبحث حتى كاد أن ييأس، ولكن أخيراً وجد الفرصة في وظيفة مناسبة يعمل فيها بالمساء حتى يدرس صباحاً، كانت وظيفة عامل بسيط يسمح الطاولات، طاولات الموظفين وماكينات الطباعة، وظيفة مناسبة، على الأقل تضمن له أن يقرأ كل يوم صحيفة نفس اليوم، دون أي بقع أو زيت يلطخ أسطر المقالات، بدأ يعمل بعزيمة وجد وكأنه رئيس تحرير تلك المؤسسة، ثم يعود ليكتب مذكراته وخواتمه في دفتره.. وفي يوم من الأيام كان يحمل دفتره ويمشي بخطى سريعة في أحد ممرات هذه المؤسسة، فارتطم برجل يظهر عليه الكبر في السن والأدب، فقال له الرجل: أنا آسف.. والتفت إلى الدفتر الذي وقع على الأرض من يد ذلك الشاب، فالتقطه وأعطاه إياه، وسأله عما إذا كان يعمل هنا، فقال له: نعم.. أعمل منذ شهر، فقال له: أنا رئيس تحرير هذه الجريدة.. وسأله عن الدفتر الذي في يده، فقال له: هذه خواتمى أكتبها.. انظر لعلك تقرأ بعض صفحاتها.. وشعر بأن الفرصة قد سنحت

له، فأخذه الرجل إلى مكتبه ليقراً خواطره، فإذا بها تنطلق من تجربة صادقة ومعاناة بالغة، فأعجب بهذه الموهبة الواعدة، ووعده بأن يدعمه حتى يستمر في التطوير، ونشر له أول مقال في تلك الجريدة، وكانت هذه البداية، ولكنها لم تكن النهاية، فهذا الشاب استطاع بعد مجهود كبير وعزيمة بالغة أن يصبح رئيس تحرير تلك الجريدة، ثم يمتلكها، ويمتلك أكبر مؤسسة صحفية في لبنان، هنا استطاع أن يصنع ذاته.. كيف؟ بفكرة.. مجرد فكرة.. تحولت إلى حلم، ثم عمل، ثم حقيقة.

كان من الممكن أن ينظر لنفسه على أنه ضحية، وأنه أقل من الآخرين، وأنه، وأنه... ولكنه استغل ميزة بسيطة بداخله لتكون شرارة البدء لتكوين الذات. إذن فالحياة ليست رحلة للبحث عن الذات، وإنما لصنع الذات، فعندما تصنعها ستجدها، ستجدها في كل مكان، في المرأة أمامك.. في أخلاقك.. في نجاحك.. في حبك للآخرين وحبهم لك.. اصنع ذاتك تجدها وليس العكس.

فابدأ في تكوين ذاتك وفي صنعها بيديك، وكأنك تشكل عجينة صلصال لينة، شكلها كما تريد، وكما تحب أن تراها، ولا تيأس مهما فشلت المحاولات، ومهما بعدت المسافة، ومهما شق عليك الطريق.

يقول إبراهيم لنكولن: "أن تمشي ببطيئاً للأمام، خير من أن تمشي مسرعاً إلى الخلف".. فما دام لديك الهدف، ولديك الإرادة والعزيمة، فامض قُدماً ولا تنظر للخلف، فالوقت الذي تضيعه في النظر للخلف تستطيع أن تمشي به خطوة أو أكثر للأمام..

فكن على ثقة تامة من قدراتك ومن إمكانياتك، وإن لم تجدها فليس معنى ذلك أنها غير موجودة، وإنما هي موجودة، وكثيرة، ولكنك أنت الذي لم تكتشفها بعد، ولن تكتشفها إلا إذا حاولت النجاح أكثر من مرة

[كيف تحب الحياة]

وفشلت، ففي كل مرة تفشل فيها ستكتشف في نفسك إمكانيات هائلة، وطاقات جبارة، فتزداد عزيمتك ورغبتك في النجاح، فاللؤلؤة موجودة في أعماق البحار، ولكن لا يعرف قيمتها أحد إلا حينما يخرجها لتطفو على السطح، وكذلك افعل أنت مع إمكانياتك وقدراتك الكامنة، أخرجها للنور لكي يراها الآخرون، ولكي تفيد بها الناس والمجتمع، وبذلك تكون قد بنيت نفسك وصنعت ذاتك.

- "لا تفكر بالأحلام التي تناسب قدراتك، وفكر في القدرات التي تناسب أحلامك".
- ليس المهم أن تكون الأفضل.. المهم أن تبذل أفضل ما عندك..

قررت أن أغير العالم "I 'll Change the world"

حتمًا ستغير العالم، ولكن فقط إذا غيرت نفسك أولاً، كيف؟

— إذا أنت غيرت من نفسك فستغير رؤيتك للعالم الذي تريد تغييره، وربما اكتشفت أن العالم لم يكن بحاجة إلى التغيير قدر حاجتك أنت إليه، وبالتالي تكون وفرت على نفسك مجهودًا هائلًا أنت أولى بالاستفادة به.

— كن أنت التغيير الذي تريد إحداثه في العالم... غاندي

— إذا أنت أصبحت ناجحًا ستستطيع أن تخدم الآخرين أكثر منك لو كنت في صفوفهم.. يقول إبراهيم لنكولن: "إنك لا تخدم الفقراء بأن تكون واحدًا منهم".. فإن أردت تغيير عالم الفقراء، فلن تفيدهم شفقتك، أما إن أصبحت مقتدرًا ربما غيرت لهم عالمهم.

— عندما تكون ناجحًا ستكون قدوة لكل من حولك، وسيحاول الكثيرون أن يحذو حذوك، وبالتالي يتغير المجتمع كنتيجة لتغييرك أنت.

Example is better than pr – " (القدوة الحسنة خير من العظة) –
cept."

Actions speak louder" – (الأفعال أعلى صوتاً من الأقوال) –
than words."

حتماً ستغير العالم عندما:

1. تعيش بقلب صاف نقي، لا تسكنه هذه الأشباح المسمامة بالحقد والحسد وغيرها، قلب يتسع ليضم العالم أجمع ويشملهم بحبه وعطفه.
2. عندما تكون رؤيتك للغد أفضل كثيراً من اليوم، وبالتالي تنشر أملاً جديداً، وتحيي قلوباً يائسة.
3. عندما تحتضن أطفالك وأطفال الآخرين وتمسح على رؤوسهم، وبذلك تساهم في إخراج جيل جديد محب للحياة وللمجتمع وللناس.
4. تعلم شخصاً ما شيئاً مفيداً، أو تعير الآخرين كتباً وتنصحهم بالقراءة.
5. تمسح دمعة من عين حزين وتصنع مكانها بسمه، وحينما تستمع لشخص بحاجة إلى الكلام.
6. عندما تقول الحق بشجاعة ولا ترضى بالخطأ.
7. عندما تحافظ على نظافة بلدك وتحترم قوانينه.
8. عندما تؤمن جيداً بأنك قادر على النجاح؛ لأن إيمانك بقدرتك يجعلك تثق في كل خطواتك، أما انتظارك لأن يؤمن الآخرون بك فيجعلك تشك في كل خطوة.

كيفية تحب الحياة

9. عندما تتمسك بالقيم والمبادئ السليمة، وفي نفس الوقت تكون إنساناً متحضراً وعصرياً..

فالغرب يحاول جاهداً أن يصور لنا أن الحضارة والتقدم تعني ترك المبادئ والقيم، واللهث وراء كل ما هو جديد، ولكنني أشفق عليهم؛ لأنهم لا يعرفون كم يكون الإنسان متحضراً، بل وفي قمة حضارته إذا كان متمسكاً بالقيم والمبادئ السليمة، وقمة الهمجية والرجعية هي في التخلي عن هذه القيم.

فأنا عن نفسي غير مستعدة لأن أزحج حجابي سنتيمتراً واحداً للخلف، ولكنني على أتم الاستعداد لأن أكون أكثر امرأة متحضرة وعصرية في العالم.

تخيل أنك فعلت كل ذلك، وكل شخص رآك فعل مثلك.. إلى أي مدى سيتغير العالم؟!

لا تطفئ هذه الشمعة "Don't turn off this candle"

إذا كنت قد أطفأت بعض الشموع، كشمعة الحب، أو شمعة الإيمان، أو شمعة السلام... فأرجوك لا تطفئ هذه الشمعة، شمعة الأمل؛ لأن بها تستطيع أن تضيء باقي الشموع المنطفئة.

ما الأمل؟

الأمل هو انشراح النفس في وقت الضيق والأزمات بحيث ينتظر الفرج واليسر، وهو الذي يدفع الإنسان إلى ما فشل فيه من قبل، ولا يمل حتى ينجح في تحقيقه.

ولولا تمسك الأنبياء والرسل بالأمل ما استطاعوا مواصلة الدعوة إلى الله عز وجل بالرغم من الإعراض والنفور الذي لاقوه أثناء الدعوة

بسم الله الرحمن الرحيم

(إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ)

صدق الله العظيم

فالأمل هو ذلك السيف الذي يقتل اليأس والفشل، والسم الذي نقضى به على الأحزان والهموم.. يقول توماس أديسون: "الآمال العظيمة تصنع الأشخاص العظماء".. والأمل لا علاقة له بالمنطق، كما يقول نورمان كازنس، فأحياناً تكون مشكلة ما معقدة كل التعقيد، وقد تظن أن ليس لها حل، ولكن بقدرة الله سبحانه وتعالى تجدها فجأة قد وُجد لها حل واثان وثلاثة، واعلم أنها كلما ضاقت جدًّا، كلما قرب الفرج واليسر، فأشد ساعات الليل سواداً هي الساعة التي تسبق طلوع الفجر، فلتكن استعانتك بالله وأملك فيه أكبر من إحساسك بعظم المشكلة، وهناك مقولة تقول: "إذا فقدت مالك فقد ضاع منك شيء.. وإذا فقدت شرفك فقد ضاع منك شيء لا يقدر بقيمة.. إذا فقدت الأمل فقد ضاع منك كل شيء!"

نعم.. فالأمل هو العصا التي يتعكز عليها المريض حتى يشفى، وهو الجبل الذي يمسك به الطموح والمكافح حتى يصل إلى القمة، فإذا -لا قدر الله- مات الأمل بداخلك، معناه أنك أصبحت نصف حي ونصف ميت، أو للأسف.. أقرب للموت من الحياة؛ لأن حياة بلا أمل ليست حياة. ولا تظن أن عليك فقط أن تتمسك بالأمل دائماً، لا.. فعليك مسؤولية أكبر، وهي نشر الأمل في كل مكان، وبين كل الناس، بين أصدقائك، وأفراد أسرتك، وفي مكان عملك، وفي أي مكان تذهب إليه، فهذه في حد ذاتها رسالة من الرسائل التي علينا أن نوّديها في الحياة وبنجاح.

فإن استطعت أن تحيي نفس محبطة أو يائسة بعض الشيء، فكأنما أحيتت الناس جميعاً...

بسم الله الرحمن الرحيم

(أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا)

صدق الله العظيم

فإذا قال لك أحدهم إن المجتمع قد فسد، قل له فعلينا مسئولية إصلاحه، فإن أنا وأنت أصلحنا ما بداخلنا أولاً، واصطحبنا في رحلتنا للإصلاح أصدقاءنا وافراد عائلاتنا وجيراننا، فلن يكون هناك مجتمع فاسد، وسنكون أمة عظيمة تنحني لها سائر الأمم إجلالاً وتقديرًا.

ودعني أقول لك إنه لا يفسد المجتمع إلا هؤلاء الذين يتشدقون ليلاً ونهارًا بفساد المجتمع، فدعنا منهم، ولنبدأ نحن، ولنكن مبشرين دائماً بأمل جديد وحياة جميلة، ما دامت الشمس تشرق، والأنهار تجري، والحب ما زال هو الأقوى، والخير هو الأبقى، ما دامت الحياة.

وقوة حب الحياة مستمدة من الأمل الدائم في غد أفضل، ومستقبل أكثر إشراقاً، نصنعه نحن بأيدينا، وبقدر القوة التي تريد بها الحياة، بقدر ما تستطيع تحقيق آمالك وطموحاتك، وهذه قصة كنت قد قرأتها في إحدى الجرائد التي أعزت بها، وعنوانها كان (بالأمل أنقذ الأبوان ابنيهما من الموت).. وتحكي القصة الآتي:

بالأمل... أنقذ الأبوان ابنيهما من الموت..

دخلت الأم على المريضة التي كانت تعتني بابنها، حيث أبلغها الطبيب بأنه في النزاع الأخير من حياته، فوجدتها تقرأ على الطفل القصة التي تركتها لكي تقرأها عليه بفتور واكتئاب، فالطفل الذي أمامها عبارة عن جثة هامدة لا تتحرك ولا تتكلم ولا ترى، إلا أنه ما زال يسمع، فقد أصابه مرض وراثي نادر يؤدي إلى تآكل الغلاف المحيط بالأعصاب والمخ، فيصيبها بالتلف والضمور. وما كادت الأم ترى هذا الفتور من المريضة أثناء قراءتها القصة، حتى صرخت فيها ثائرة: أتظنين أنك تقرأين لجثة هامدة لا تشعر أو تحس.. إن يأسك ينتقل إليه من خلال نبرات صوتك المملة، أرجو أن تتركه، فذلك أفضل من أن تنقلي يأسك إليه، وتركتها المريضة وهي تظن أن مرض ابنها

الطويل قد أصاب عقلها بلوثة، فهي ترفض أن تصدق أن ابنها على وشك الموت، فتمددت الأم بجانب ابنها على السرير وفي يدها القمص التي تعود أن يستمع إليها قبل مرضه، وأخذت تسردها عليه بكل الحب والعطف والحنان والأمل، وفي النهاية قالت له الجملة التي تعودت أن تقولها له قبل نومه منذ 8 سنوات -طوال فترة مرضه: "لورينزو" .. تذكر يا حبيب قلبي أنك عالمي وديناي، وهوائي الذي أنفسه، وعيني التي أبصر بها، وتأكد أن الغد سوف يأتي بأفضل ما فيه، واليوم سير حل بأسوأ ما فيه.

ولم تكن هذه الأم التي تعمل محررة في إحدى الصحف الأمريكية، أو زوجها المتخصص في الاقتصاد في أحد بنوك واشنطن والمنحدر من أصل إيطالي .. يتخيلان للحظة واحدة أن ابنهما "لورينزو" الذي كان يفيض حيوية ويشع ذكاء حين كان في السادسة من عمره، سوف يصاب بذلك المرض اللعين الذي يطلقون عليه اختصاراً (ALD)، وهو مرض نادر الحدوث، يورث من الأم إلى الأبناء من الذكور، ويتميز بارتفاع في الدهون المشبعة ذات السلسلة الطويلة في الدم (VLC SFA)، والتي يصنعها الجسم من الدهون التي توجد في الأغذية المختلفة بواسطة أنزيم معين، وفي الإنسان العادي يوجد أنزيم آخر مهمته التخلص من الكميات الزائدة من هذه الدهون المشبعة حتى لا تضر الجسم، وفي حالة مرض "لورينزو"، فإن الدهون المشبعة تتجمع في الدم، وتدمر الغشاء الميليني المحيط بالمخ والأعصاب، مما يسبب تلف الأعصاب المركزية والظرافية، وينتج عن ذلك فقدان الحركة والبصر والكلام، وفي خلال شهر أو على الأكثر سنوات قليلة، وينتهي المرض بالموت بعد سلسلة من التعب والمعاناة والعذاب للمريض وأهله.

ربما كانت المرة الأولى التي نسمع فيها عما فعله والدا "لورينزو"، عندما أخبرهما الطبيب المعالج بحقيقة مرض طفلهما، وأنه ميت لا محالة في غضون شهر قليلة، استقالت "أودوني" والدة الطفل و"أوجيستو" والد الطفل، وترك

كيف تحب الحياة

كل منهما مهنته الأصلية - وهي الصحافة والاقتصاد، وذهبا إلى مكاتب كليات الطب والمعاهد القومية للصحة، وجمعا كل ما كتب عن هذا المرض، وعرفا كل من هو متخصص بالبحث فيما يخص هذا المرض، ومن خلال طبيهما المعالج كجهة رسمية عقدا أول مؤتمر لعلماء العالم الذين يبحثون في هذا المرض، وكان ذلك بتمويل من أهل الخير؛ لأن الجهات الرسمية رفضت تمويله بحجة أن هذا المرض نادر الحدوث، وظل الأبوان على دأبهما وحماسهما حتى بعد أن رأيا ابنهما جسداً بلا حراك يسمع ويتنفس فقط.

وجمع الأبوان أسماء وعناوين كل الأطفال الذين يعانون من نفس المرض، وظل الوالدان يدرسان الكيمياء الحيوية في المكتبات، ومن خلال الدورات العلمية والعالمية، ويطلعان على كل ما يكتب عن هذا المرض، حتى استطاعا أن يصلا إلى مفتاح لحل لغز هذا المرض، وتوصلا إلى تركيب نوع من الزيوت عندما يتناوله الطفل فإن جسمه لا يصنع هذه الدهون المشبعة، وبالتالي فإن الضرر الذي تحدثه على الأعصاب والمضاعفات الخطيرة للمرض تنتهي، وكان الأطباء غير مقتنعين بهذا العلاج، ولكن الأب اتصل بكل الشركات الكيميائية التي تصنع الزيوت، وطلب إليها تصنيع هذا النوع من أجله، وقد تم له ذلك بالفعل، وعندما تم تجريب الزيت على ابنه وعلى العديد من الأطفال المصابين بذلك المرض كانت المفاجأة المذهلة، وأصبح المرضى الجدد بهذا المرض طبيعيين تماماً.

وتكريماً لذلك الاختراع المذهل، فقد أقرته منظمة الأغذية والدواء الأمريكية، وسُمي على اسم الابن الذي عانى وصبر.. "زيت لورينز"...

الشمس والقمر "Sun & Moon"

الشمس والقمر.. هذان هما والداك، فإن أردت أن تحيا حياة كريمة وجميلة، فإياك وعقوقهما، أو أن تحاول دون قصد منك أن تشعرهما بأنهما لا يفهمانك جيداً، أو أنهما من زمن بعيد غير هذا الزمن الذي أصبح الكمبيوتر والإنترنت عنواناً له، وأنهما لا يستطيعان أن يجاريا هذه الثورة التكنولوجية الهائلة، وأن عقلك وطريقة تفكيرك تختلف تماماً عن عقلهما وطريقة تفكيرهما، مما يجعلك تظن مخطئاً أنك لست في حاجة إلى نصائجهما، لا يا أخي.. فهما لديهما من الخبرة والحكمة والفطرة ما يفوق إمكانيات عقولنا التي نظن أنها كبيرة، وما يجعلنا ننحني لهما إجلالاً، ونقبل أيديهما اعترافاً منا بفضلهما علينا.

يقول بيل جيتس: "قبل ولادتك لم يكن والداك شخصين مملين كما تظن الآن، لقد أصبحا كذلك بسبب مصاريف دراستك وارتفاع ثمن ملابسك الجميلة، والنظر إليك وأنت تكبر يوماً بعد يوم، لذلك وقبل أن تشرع بتغيير

العالم، وإنقاذ الغابات الاستوائية من الدمار، ابدأ أولاً بترتيب دولابك وتنظيف غرفتك" ..

إذا كنت تريد أن تصل إلى حب الحياة الحقيقي والنجاح والمجد، فلا تنس أنه بدون حب والديك واحترامهما تستشعر أن حياتك ينقصها أهم شيء، وهو الدفء والراحة والطمأنينة.

وتقول حكمة أظن أنها صينية: "الأب يستطيع العناية بعشرة أبناء، ولكن عشرة أبناء لا يستطيعون العناية بأب واحد" ..

وتقول وينما رودولف -أسرع امرأة على وجه الأرض، وقد كانت مصابه بشلل في صغرها، واستطاعت السير بعد ذلك، لتمارس رياضة الجري، وتحرز ثلاث ميداليات ذهبية في اولمبياد 1960: "أخبرني الأطباء بأنني لن أستطيع السير ثانية، ولكن أمي قالت لي إنني أستطيع.. فصدقت أمي".

ويحكى أن: ... كان هناك شجرة تفاح في غاية الضخامة.. وكان هناك طفل صغير يلعب حول هذه الشجرة يومياً.. كان يتسلق أغصان هذه الشجرة، يأكل من ثمارها.. وبعدها يغفو قليلاً لينام في ظلها.. كان يحب الشجرة، وكانت الشجرة تحب لبعه معها.. مر الزمن.. وكبر هذا الطفل.. وأصبح لا يلعب حول هذه الشجرة.. في يوم من الأيام.. رجع الصبي، وكان حزيناً.. فقالت له الشجرة: تعال والعب معي.. فأجابها الولد: لم أعد صغيراً لألعب حولك.. أنا أريد بعض اللعب، وأحتاج بعض النقود لشرائها.. فأجابته الشجرة: لا يوجد معي أية نقود.. ولكن يمكنك أن تأخذ كل التفاح الذي لدي لتبيعه ثم تحصل على النقود التي تريدها.. كان الولد سعيداً للغاية.. فتسلق الشجرة وجمع ثمار التفاح التي عليها ونزل سعيداً..

لم يعد الولد بعدها.. كانت الشجرة في غاية الحزن بعدها لعدم عودته..

كيف تحب الحياة

وفي يوم ما رجع هذا الولد للشجرة.. ولكنه لم يعد ولدًا.. بل أصبح رجلاً.. كانت الشجرة في منتهى السعادة لعودته.. وقالت له: تعال والعب معي.. لكنه أجابها وقال: لم أعد طفلاً لألعب حولك مرة أخرى.. فقد أصبحت رجلاً مسؤولاً عن عائلة.. وأحتاج بيتاً ليكون لهم مأوى.. هل يمكنك مساعدتي بهذا؟

قالت: آسفة.. فليس عندي لك بيت.. ولكن يمكنك أن تأخذ جميع أفرعي لتبني بها لك بيتاً..

فأخذ الرجل كل الأفرع وغادر الشجرة وهو سعيد.. كانت الشجرة سعيدة لسعادته ورؤيته هكذا.. ولكنه لم يعد إليها.. أصبحت الشجرة حزينة مرة أخرى..

وفي يوم حار.. عاد الرجل مرة أخرى.. وكانت الشجرة في منتهى السعادة.. فقالت لها لشجرة: تعال العب معي.. فقال لها الرجل: أنا في غاية التعب.. وقد بدأت في الكبر.. أريد أن أبحر لأي مكان لأرتاح.. هل يمكنك إعطائي مركباً؟! فأجابته: يمكنك أخذ جذعي لبناء مركبك.. بعدها يمكنك أن تبحر به أينما شئت.. وتكون سعيداً.. فقطع الرجل جذع الشجرة وصنع مركبه.. وسافر مبحراً ولم يعد لمدة طويلة جداً..

أخيراً عاد الرجل بعد غياب طويل وسنوات طويلة جداً.. لكن الشجرة أجابت وقالت له: آسفة يا بني الحبيب.. لكن لم يعد عندي أي شيء أعطيك إياه.. قالت له: لا يوجد تفاح.. قال: لا عليك.. لم يعد عندي أسنان لأفضمه بها.. لم يعد عندي جذع لتسلقه.. ولم يعد عندي فروع لتجلس عليها.. فأجابها الرجل: لقد أصبحت عجوزاً اليوم ولا أستطيع عمل أي شيء.. فأخبرته: أنا فعلاً لا يوجد لدي ما أعطيك إياه.. كل ما لدي الآن هو جذور ميتة.. أجابته وهي تبكي.. أجابها قائلاً: كل ما أحتاجه هو مكان

كيف تحب الحياه

لأستريح به.. فأنا متعب بعد كل هذه السنين.. فأجابته.. وقالت له: جذور الشجرة العجوز هي أنسب مكان لك للراحة.. تعال.. تعال اجلس معي هنا واسترح معي.. فنزل الرجل إليها.. وكانت الشجرة سعيدة به و الدموع تملأ ابتسامتها..

هل تعرفون من هي هذه الشجرة؟ إنها أبواك! قدّر أبويك الذين لطالما بذلوا حياتهما ووقتهما وما يملكان من أجلك..

أحسن إليهما كما أمرك الله تعالى، واتبع وصية رسول الله فيهما..

وحش يمكن ترويضه "Monster can be tamed"

هذا الوحش هو العصبية والانفعال والثورة لأتفه الأسباب، ولكن في إمكانك أن تروضه، وأن لا تدع الأشياء الصغيرة تستفزك.

تقول سيدني هاريس: "لو أن شيئاً صغيراً له القدرة على أن يجعلك تغضب، ألا يشير هذا إلى حجمك؟"

فإذا تركت الأشياء الصغيرة والتفاصيل البسيطة للحياة اليومية تثير أعصابك، فستجد نفسك متوترًا وقلقًا طوال اليوم.

دعنا نرى شخصاً بدأ يومه بالعصبية وسوء المزاج، فستجد أن الأمور كلها تسير ضده وكأنها تستفزه أكثر، فهو يستيقظ ليتوجه إلى العمل، فيذهب إلى سيارته ليجد المحرك لا يدور.. يا الله.. ثم بعد عناء طويل قرر المحرك أن يعمل الحمد لله! ثم ينطلق بالسيارة ليتوقف عند الزحام.. وبعد فترة طويلة أو قصيرة قد امتلا فيها قلبه بالغيظ والغضب من المجتمع كله ومن العالم.. يصل إلى العمل بسلامة الله.. ليجد المدير في انتظاره ببعض النظرات الصارمة

والمتوقعة بشيء ما.. يا لهذا اليوم الغريب.. ماذا فعلت في حياتي حتى تحدث لي كل هذه الأشياء؟

أقول لك ماذا فعلت:

أولاً: بدأت يومك بأفكار سلبية ومشاعر سلبية ساعدت بشكل كبير على اجتذاب أحداث سلبية - طبقاً لقانون الجذب لنورمان فنست؛ فأنت بنفسك من ساعدت الأحداث السيئة لتأتيك بالتفكير السلبي مسبقاً، وبعد القدرة على الضبط الداخلي لانفعالاتك.

ثانياً: هناك شيء مهم.. ربما لا تعرفه.. وهو وجود ما يسمى بعلاقة حب وشكر وامتنان بين الإنسان وبين أشياءه وأدواته التي يستخدمها، فإن كانت هذه العلاقة موجودة، فإن أشياءك كلها ستكون مطيعة لك.. كالسيارة مثلاً.. ولن تعضبك بتوقف المحرك أو غيره، فإن أنت توقعت منها الأفضل بالفعل ستكون أفضل.. وستكون عند حسن ظنك.. فأنا عن تجربة شخصية في حياتي لم يخذلني أي شيء من الأشياء التي أستخدمها.. حتى الهاتف لم تفصل بطارية شحنه ولا مرة وأنا في حاجة إليه؛ لأني أعلم أنه لن يخذلني، ودائماً أشكره وأمتن له، حتى حافظة نقودي، لم يخب ظني بها مرة، ولم تخل من النقود.. حتى إني ذات مرة كنت قد نفذت نقودي، وأنا في حاجة شديدة إليها، ففتحت الحافظة فوجدت فيها ما أحتاجه؛ بالرغم من أنني حسابياً كنت متأكدة من أنها نفذت، ولكن حسن ظني بالله أولاً وأخيراً، ثم يأتي بعد ذلك علاقة الشكر والامتنان التي تربطني بأغراضي كلها.. لم أحسن الظن بشيء وخيب ظني أبداً، وأنا أطبق هذا المبدأ في حياتي كلها، وبفضل الله تعالى كل شيء تمنيته تحقق؛ لأني كنت أتوقعه.

واعتقد أن هذه النظرية هي نفسها التي يطبقها مدربو الأسود في التعامل معها، فهم يحبونها أولاً، ثم يتوقعون منها أن لا تؤذيهم، فيطمئن إليهم

كيفية تحب الحياة

الأسود، وينشأ ارتباط وثقة متبادلة بين الطرفين.

ثالثاً: ليكن لديك مبدأ، وهو أنه طالما الشيء السلبي حدث، فسواء قضيت الوقت في غليان داخلي، أو في هدوء نسبي، فلن يتغير شيء، إذن فلتحتر الثانية وتوفر على نفسك كل العناء، وتكسب صحتك التي يؤثر عليها الغضب والانفعال لا شك تأثيراً سلبياً، وكما قيل: "إنك تخطو نحو الشيخوخة يوماً مقابل كل دقيقة غضب"..

فتخيل الغضب هذا شخصاً يريد بك السوء، إذن فلا تعطه الفرصة، وفي أي موقف تتعرض فيه للغضب قل له: لا لن تستطيع أن تسيطر عليّ، سأستعيد بالله منك، انصرف عني بعيداً.

وأعتقد أن ذلك سينجح بالتدريب، فإمّا الحلم بالتحلم، وكل مرة ستصبح أقوى من المرة السابقة عليها في مواجهة الغضب بإذن الله.

رابعاً: ضع في ذهنك أنه بالحلم يحبك الناس ويلتفون حولك، وبالغضب يتجنبون الجلوس معك فينصرفون عنك، فأيهما تفضل؟

خامساً: عليك أن تعرف أنه كما تقول الحكمة: "القلق والغضب مثل الكرسي الهزاز، يجعلك تتحرك كثيراً دون أن تصل إلى شيء.

سادساً: لو أنك استطعت السيطرة على غضبك وأصبحت أكثر حلماً وهدوءاً، سيكون بإمكانك أن تحيا حياة أجمل، أكثر صحة، أكثر صفاء، وستوفر لعائلتك ولأبنائك جوّاً أفضل، و حياة أسعد، ستنعكس بالطبع عليك أنت شخصياً.

سابعاً: قيل عن الغضب:

- يقول الله (عز وجل): (وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ).

- قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب".
- دائماً ما يكون وراء الغضب حجة، ولكنها نادراً ما تكون سلمية.
أنديرا غاندي
- أعظم علاج لثورة الغضب أن تؤجلها.
سنيكا الأكبر
- إن الذين يعيشون على أعصابهم غالباً ما يعيشون على أعصاب الآخرين أيضاً.

إذن.. بعد كل ذلك، هل تستطيع اجتياز الغضب؟

أظن ذلك؛ إذا نويت فعلاً من داخلك، وبدأت في تدريب نفسك تدريجياً جيداً، واستعنت بالله سبحانه وتعالى في معركة الأفكار السلبية كلما حاولت التسلسل إليك، واختيار أفكار أخرى إيجابية للتفكير فيها، أو الاستماع إلى القرآن، أو لأي شيء تحبه ويساعدك على الهدوء والاسترخاء.

شيء آخر ربما يكون له قيمة، وهو أن تفرغ شحنة الغضب عن طريق كتابتها على ورق، فتكتب ما يزعجك، ربما تجد في ذلك سبيلاً في التخلص من الأسباب التي تسبب لك إزعاجاً.

يحكى أن:

بينما كان الأب يقوم بتلميع سيارته الجديدة، إذ بالابن ذي الستة سنوات يلتقط حجراً ويقوم بعمل خدوش على جانب السيارة، وفي قمة غضبه، إذ بالأب يأخذ يد ابنه ويضربه عليها عدة مرات بدون أن يشعر، كان يستخدم

[كيف تحب الحياة]

مفتاحًا إنجليزيًا، مما أدى إلى بتر أصابع الابن، وفي المستشفى كان الابن يسأل الأب: متى ستنمو أصابعي؟ وكان الأب في غاية الألم..

عاد الأب إلى السيارة وبدأ يركلها عدة مرات، وعند جلوسه على الأرض، نظر إلى الخدوش التي أحدثها ابنه، فوجده قد كتب: "أنا أحبك يا أبي" ..

فعندما تغضب أعط نفسك فرصة لتهدأ قبل أن تأخذ قرارًا تندم عليه مدى الحياة.

ذلك الذي يجري.. لا تدعه يفلت منك "Catch It Before Escaping"

ذلك هو الوقت الذي يجري منا دون أن نشعر، فإما أن تضيعه أنت أولاً فيضيعك هو ثانياً، وإما أن تتحكم فيه وتجعله في يدك فتصل إلى غايتك وإلى ما تريد.

يقول بنيامين فرانكلين: "هل تحب الحياة؟ إذن لا تضيع الوقت، فذلك الوقت هو ما صُنعت منه الحياة"...

ويقول جاكسكون براون: "لا تقل إنه ليس لديك الوقت، فلديك كل يوم نفس عدد الساعات الذي كان لدى "هيلين كلير" و"مايكل أنجلو" و"ليوناردو دافنشي" و"توماس جيفرسون" و"ألبريت أينشتاين".

ولكي تستغل وقتك الاستغلال الأمثل عليك باتباع هذه الخطوات:

التخطيط الجيد Good Technique:

وهو أن تخطط ليومك مسبقاً تخطيطاً جيداً، فالتخطيط الجيد لليوم معناه

التخطيط الجيد للحياة، فالיום صورة مصغرة للحياة، وتنصح د/ مارتين فوسفانت في كتابها "بناء العقل" بإعداد قائمة بكل المهام الصغيرة التي لا بد من فعلها على مدار الأسبوع مثلاً.

ثم القيام بهذه المهام في الحال من خلال تحرك مثير ومركز، فهي ضربة سريعة ومثيرة، أو بعبارة أخرى، قم بصهر المهام الصغيرة معاً، واجعل منها مهمة واحدة، بحيث يكون بقية الأسبوع خالياً تماماً لكي تبدع ما تريد.

وقيل عن التخطيط إنه فن ارتكاب الأخطاء على الورق، وقيل إن من فشل في التخطيط فقد خطط للفشل، وقيل أيضاً إن قضاء سبع ساعات في التخطيط بأفكار وأهداف واضحة، لهو أفضل وأحسن نتيجة من قضاء سبعة أيام دون توجيه أو هدف.

ولكن بمجرد أن تنتهي من التخطيط فابدأ في العمل بجدية.

يقول نابليون بونابرت: "خذ الوقت الكافي للتدبير، لكن عندما يبدأ وقت العمل توقف عن التفكير ونفذ".

استخدام طريقة الدمج Combination method:

حاول دائماً أن تكون بارعاً في دمج بعض الأهداف التي تريد إنجازها معاً لاختصار الوقت، فإن كنت تفعل شيئاً بيديك - كأن ترتب غرفتك أو تنظيم مكتبك مثلاً- فلا تترك أذنك معطلة، بإمكانك الاستماع إلى أشياء تحبها للاستفادة المثلى من وقتك، مثل شرائط تعليمية في كيفية النجاح، أو الاستماع إلى شرائط لتعليم حفظ القرآن والأحاديث النبوية، فأنا أعرف ربة منزل كانت تشتكي من أن معظم وقتها يضيع في المطبخ، فنصحها أحد خبراء التنمية الذاتية بوضع كاسيت في المطبخ والاستماع إلى ما تحب، فاستطاعت أن تحفظ القرآن الكريم كاملاً، والكثير من الأحاديث النبوية الشريفة بهذه الطريقة.

كيف تحب الحياة

أو أن تستثمر وقت انتظارك في عيادات الأطباء أو على محطات القطار أو داخل القطار أو المترو في قراءة كتاب تحمله معك دائماً، أو أن تصطحب أصدقاءك حينما تكون ذاهباً للتسوق، وبذلك تكون قضيت وقتاً ممتعاً مع أصدقائك، وفي نفس الوقت أنهيت عملية التسوق، والكثير والكثير من الأشياء التي يمكنك دمجها معاً للاستفادة القصوى من كل ساعة في يومك.

يمكنك وأنت في طريقك إلى العمل ذهاباً وإياباً أن تستغل هذا الوقت في ذكر الله بالاستغفار أو التسبيح.

أيضاً أنا أدمج شيئين آخرين معاً، فأنا أقرأ الجريدة التي على المائدة وتحت الأطباق وأنا أتناول الطعام، وحينما أفرغ من الطعام يكون عقلي هو الآخر قد امتلأ وليس معدتي فقط!

والكثير والكثير من الأشياء التي يمكنك دمجها معاً للاستفادة القصوى من كل ساعة في يومك.

ترتيب الأولويات Rearrangment Of Priorities:

عليك بترتيب أولوياتك في كل شيء، سواء كان ذلك في الأهداف الصغيرة اليومية، أو الأهداف الكبيرة على مدى الحياة، وأن تحدد درجة الأولوية لكل عمل تريد إنجازَه، من خلال اختيار الأهم ثم المهم، وأن تترك ما ليس ضرورياً تركاً تاماً؛ فالحكمة الصينية تقول: "بالإضافة إلى تعلم الفن الرائع (أداء الأمور)، تعلم الفن الرائع الآخر (عدم أداء الأمور)". فإن حكمة الحياة تتضمن عدم أداء ما ليس بضروري، فإن وجدت أي نشاط غير منتج في حياتك فتوقف عنه، مثل مشاهدة التلفزيون لفترات طويلة، أو ساعات النوم الزائدة، أو المكالمات الهاتفية الطويلة، أو غير ذلك من الأشياء التي تضيع الوقت سدى دون فائدة.

وترتيب الأولويات في الأعمال ينتج أولاً عن ترتيب وتنظيم الأفكار في عقلك، فإن كانت لديك القدرة والبراعة في ترتيب أفكارك جيداً، وعدم تركها في صورة فوضى داخل عقلك، ستجد ذلك ينعكس على أدائك لأعمالك بلا شك.

احذر التسويف Be aware of procrastination:

افعل كل شيء تريده في الوقت الذي تتذكر فيه هذا الشيء وفوراً، وليكن شعارك مثلاً كشعار شركة (Nike)، وهو: (Just do it)، افعلها دون تأجيل، فتسويف الأشياء أو إلقاؤها على جزيرة "يوماً ما" - كما يسميها دينيس ويتلي - سيجعلك تظل دائماً في مكانك دون أن تتحرك خطوة إلى الأمام، يقول دون ماركيز: "التسويف هو ذلك الشيء الماكر الذي يجعلك تظل كما كنت بالأمس".

وقيل عن التأجيل إنه ابن التردد وابن عم التسويف، وبهذا الثلاثي يبقى الكثيرون فقراء، وعليك أن تذكر نفسك دائماً بأنك تلعب داخل مباراة الحياة، فإن لعبت بحماس ونشاط واجتهاد حتماً ستكسب المباراة، أما إذا لعبت ببطء وتكاسل وعدم تحمس، فلأسف ستخسر المباراة.

وقيل: التردد والمماطلة والتأجيل أشبه ببطاقة ائتمان لذيذ استعمالها إلى حين وصول الفاتورة.

استيقظ مبكراً Get Up Early:

أعتقد أن الذين يستيقظون متأخراً لا يستيقظون أصلاً، وإنما يظلون نياماً طوال اليوم؛ لأنهم لا يكونون بكامل نشاطهم الذهني والبدني كالذين يستيقظون مبكراً.

كيف تحب الحياة

وبصرف النظر عن متعة الاستيقاظ في وقت شروق الشمس أو ما قبلها قليلاً، واستنشاق هذا الهواء النقي الذي لا يأتي مثله على مدار اليوم، والاستمتاع بجمال منظر الشروق وأنت تشرب فنجان القهوة أو كوب الشاي باللبن الخالص بك من شرفتك، فإن سبباً من أسباب النجاح، والاستفادة من الوقت جيداً يكمن في الاستيقاظ مبكراً، باعتبار أنه يمد الإنسان بنشاط وقوة لا يستطيع أن يحصل عليها إذا استفاق متأخراً.

ويمكن للأشخاص الذين يستيقظون متأخراً أن يفعلوا ذلك تدريجياً، كأن يستيقظ كل يوم مبكراً ساعة عن اليوم السابق حتى يعتاد على ذلك؛ لأنه بالطبع لن يستطيع أن يستيقظ في السادسة من اعتاد على الاستيقاظ في الثانية عشرة، دون أن يدرج ذلك يومياً أو أسبوعياً مثلاً.

وشيء آخر يساعد على ذلك، وهو عدم السهر لفترات طويلة، حدد لنفسك وقتاً تام فيه يومياً، كأن يكون الساعة الثانية عشرة مثلاً؛ لتستطيع أن تستيقظ في السادسة، وبذلك تكون قد أخذت فترة كافية من النوم، وهي ست ساعات التي يحتاجها جسم الإنسان وليس أكثر.

يقول النبي: "جعلت بركة أمتي في البكور".

ويقول الشاعر:

ألا انهض وسر في سبيل الحياة فمن نام لم تنتظره الحياة

Early to bed and early to rise makes a man healthy،
wealthy، and wise.

استخدم حل خطوة بخطوة Step By Step method:

في كتاب خطوة بخطوة للكاتبه "آن لامون" تركز على أن الأشياء الضخمة

كيف تحب الحياة

يمكن إنجازها من خلال التركيز على عمل بسيط كل مرة، وتقول إنه عندما نظل كما نحن فليس ذلك لأننا لم نصنع تغييرًا كبيرًا بما يكفي، وإنما لأننا لم نفعل أي شيء يحركنا نحو التغيير.

مثال: دعنا نرى شخصين يريدان أن يرتبا غرفتيهما التي تملأها الفوضى في كل الأجزاء، الأول سيفتح الباب فيجدها كذلك، فيقول: لا.. هذه تحتاج إلى وقت طويل.. فيغلق الباب مرة أخرى ويتركها، والآخر سيقول: حسنًا.. سأقسمها إلى أربع أجزاء، وكل يوم أرتب جزءًا.. وبعد مرور أربعة أيام، يكون الثاني قد انتهى من ترتيبها، بينما الأول لا يزال يؤجلها؛ لأنه يريد إما أن يرتبها مرة واحدة أو لا، وهذا خطأ.. فما لا يُدرك كله لا يُترك جله، وهذه الطريقة في إنجاز لأشياء ضخمة مثمرة للغاية، جربها وستدهش من النتيجة..

.Slowly But Sure

النظام Order:

أعتقد أن الشخص الذي يحرص على النظام يوفر ضعف الوقت الذي يوفره الشخص الفوضوي، ذلك لأن الشخص الفوضوي يحتاج دائمًا إلى وقت للعثور على أغرضه المبعثرة وغير الموضوعية في أماكنها، كما أنه يحتاج كل فترة إلى وقت كبير لتنظيم هذه الفوضى التي هو السبب فيها، فليكن النظام شعارك دائمًا في كل شيء داخل المنزل وخارجه، حتى لعقولنا.. فتنظيم الأفكار وعدم جعلها عائمة وغير مرتبة هو شيء مهم جدًا للتفكير بطريقة أفضل والحصول على نتائج سليمة.

للاستثمار العادف لوقت الفراغ - Investment aimed of the lei-

:sure

قد يكون نشاط وقت الفراغ أكثر أهمية لبعض الناس من العمل نفسه؛ لما

كيفية تحب الحياة

له من تأثير على شعورهم بالرضا والتوازن النفسي، ولأنه يمارس بدافع داخلي وليس بضغط خارجي.

ونشاط وقت الفراغ الذي يجعل الشخص يشعر بالرضا يختلف من شخص لآخر، فهناك شخص يقضيه مع أصدقائه، وشخص يستمتع إذا قضى وقت فراغه في القراءة، وآخر في قضاء الوقت مع الأطفال والزوجة، والبعض في ممارسة بعض الرياضات كالمشي مثلاً، أو الذهاب إلى صالات التمارين الرياضية، وآخرون يرون أن متعتهم في ممارسة الشعائر الدينية، أو الاسترخاء، أو التسوق...

أيا كان النشاط، المهم أن يكون نشاطاً فعالاً مثيراً يعود عليك بالطاقة الإيجابية، ويجعلك أكثر قدرة على العمل والاستمتاع بالحياة.

بيوت من قش "Hay houses"

هي تلك العقول التي لا تقرأ، ضعيفة جداً، من السهل إقناعها بأي فكر خاطئ أو معتقدات غير سليمة؛ لأنه ليس لديها أي ركائز قوية تستند عليها، فأى رياح أفكار خاطئة تهب تستطيع أن تأخذها في طريقها، لذا فإن لم يكن بناء هذه البيوت -أقصد العقول- بسلاح العلم والقراءة والمعرفة، فستكون عرضة للهدم في أي وقت وفي كل وقت، أليست غريبة أن نترك وعاء العقل فارغاً؟ وهو الذي يحتاج بشدة إلى الامتلاء ليصبح أكثر قوة وصحة، وأن نملأ وعاء المعدة التي لا تحتاج إلا القليل جداً لتصبح أكثر قوة وصحة؟

وحقيقة أنا لا أعرف كيف للذي يحرم روحه وعقله من متعة القراءة والمعرفة أن يعيش حياة رائعة! فبالكتب يمكنك أن تحيا أكثر من حياة، كما قال الأستاذ عباس محمود العقاد: "إني أحب الكتاب، لا لأني زاهد في الحياة، ولكن لأن حياة واحدة لا تكفيني". والبشر بطبيعتهم يريدون المعرفة، كما قال الفيلسوف اليوناني أرسطو؛ لأن في المعرفة قوة Knowledge is .power

ولأن الحياة رحلة إلى المعرفة، ولعل أقصر الطرق إلى المعرفة هي القراءة، فقد تجد كتابك سفينة تنقل من مرسى إلى مرسى، وتجوب بها عالم البحار، أو طائرة تحلق في سماء البلاد من بلد إلى بلد لتتعرف عليها وأنت جالس في مكانك، ويقول الأستاذ عباس محمود العقاد: "إن الكتب كالناس، منهم السيد الوقور، ومنهم السيد الظريف، ومنهم الجميل الرائع، والساذج، ومنهم الخائن والجاهل والوضيع والخليع... والدنيا تتسع لكل هؤلاء، ولن تكون المكتبة كاملة إلا إذا كانت مثلاً كاملاً للعالم."

والآن.. دعني أسألك.. كم كتاباً تشتري في السنة؟

وكم كتاباً تقرأه منها؟

وكم كتاباً مما تقرأه تعمل بما فيه؟

وأخيراً.. كم كتاباً منها أفادك في حياتك، بل ربما غير حياتك كلها؟

أرجوك يا صديقي لا تغفل قيمة القراءة والكتب، فهي تجعل حياتنا أجمل كثيراً، وأكثر عمقاً.

وإن كنت لست من هواة القراءة، ومن الذين يرون أن محبي القراءة هؤلاء هم أشخاص ثقلاء الدم وغير لطفاء مقارنة بهؤلاء المرحين اللطفاء الذين لا يقرأون، أقول لك يا صديقي إن هذا غير صحيح، بل العكس تماماً؛ فالقارئ أكثر إقبالاً على الحياة ومرحاً من غيره، لأنه يجد ما يروّح به عن نفسه، وما يسمو بخياله وأحلامه إلى عالم آخر وسماء أخرى.

ولكي تهوى القراءة ابدأ بالقراءة في المواضيع التي تحبها، حتى وإن كنت تراها غير مفيدة..

كيفية تحب الحياة

فمعظمنا بدأ بروايات "رجل المستحيل" و"ملف المستقبل"، ولكنني أرى إنها أفادتني جدًا، فقد درّبتني جيدًا على القراءة السريعة، وعلى التفكير السريع أيضًا.

ولعل فضل أبي علي في حبي للقراءة كان عظيمًا، إذ كان يحثني دائمًا على القراءة وأنا صغيرة، حتى إنه جعلني أقرأ معظم روايات الأديب العالمي تشارلز ديكنز، والأديب العالمي شكسبير باللغة الإنجليزية؛ لأستفيد من الرواية نفسها من ناحية، ومن اللغة من ناحية أخرى، والآن أنا ممتنة كل الامتنان لأبي العظيم؛ لأنه جعلني لا أستطيع أن أعيش بدون قراءة، واليوم الذي يمر دون أن أقرأ فيه شيئًا - ولو حتى حكمة صغيرة، أشعر بعدم الرضا، ولا يعرف قيمة القراءة حقًا إلا الشغوف بها، والذي تكون سعادته الحقيقية في أن يجد كتابًا يبحث عنه منذ فترة، أو أن يشتري كتابًا جديدًا عن شيء يحبه، أو حينما يهديه صديقًا كتابًا رائعًا، وقتها يشعر بأنه في سعادة غير عادية، فأنا أحيانًا حينما أشتري كتابًا ويشدني عنوانه لا أطيق صبرًا حتى أصل إلى منزلي لأقرأه، وإن شرعت في قراءته يجافيني النوم مساء، ويوقظني الكتاب صباحًا حتى انتهى منه، فهي حقًا متعة غير عادية، أتمنى ألا يحرم أحد منها نفسه..

وهذا هو الإمام الشافعي في حبه للعلم، حينما سئل كيف شهوتك للعلم؟ قال: "أسمع بالحرف ما لم أسمع، فتود أعضائي لو أن لها أسماعًا تنعم بها مثل ما تنعمت الأذنان".. قيل: وكيف حرصك عليه؟ قال: "حرص الجموع المنوع على بلوغ المال"، قيل: وكيف طلبك له؟ قال: "طلب المرأة المضلة ولدها وليس لها غيره".

ويحزنني جدًا ما يقوله عنا الغرب أن أمة اقرأ لا تقرأ، لا نحن نقرأ، ولدينا من العلماء الأجلاء والأدباء العظام ما يجعل الغرب كله ينحني لهم إجلالًا وتعظيمًا، وفي فضل العلماء يذكر عن ابن عباس أن الشياطين قالوا للإبليس: يا سيدنا.. ما لنا نراك تفرح بموت العالم ما لم تفرح بموت العابد؟! فقال:

انطلقوا فاذهبوا إلى العابد واسألوه "هل يستطيع ربك أن يجعل الدنيا في جوف بيضة؟" فقال: لا أعرف.. قال: أترون؟! كفر في ساعة.. قال: فاذهبوا إلى العالم واسألوه نفس السؤال.. فقال: نعم.. قالوا: كيف؟ قال: يقول له كن فيكون.. فقال إبليس: أترون ذلك لا يعدو نفسه.. وهذا يفسد عالماً كبيراً.

لذا فعلينا جميعاً طلب العلم والمعرفة والحكمة، إما بمجالس العلماء والاستماع إليهم أو القراءة، والآن أصبح كلاهما يسير جداً مع انتشار التكنولوجيا وعالم الإنترنت، فيمكنك أن تصنع مكتبة كاملة على الكمبيوتر الخاص بك بأوفر جهد، وهذا لم يكن متوفراً للأجيال التي سبقتنا.

وإذا أردنا أن نهض ونكون من أكثر الدول نجاحاً ونهضة، فلن يكون ذلك إلا بالعلم والمعرفة.. ليتنا نستفيد من كل وقت من أوقاتنا ونحوه إلى وقت مثمر، فأنا أرى أشخاصاً في القطار يجلسون لأكثر من ثمان ساعات وهم لا يفعلون شيئاً، ولا يحملون كتاباً ليقرأوه في هذا السفر الطويل، ولو كان الأمر بيدي لجعلت عليهم غرامة مالية لإهدارهم أوقاتهم، التي لو استفادوا منها لأفادوا المجتمع كله، ليتنا نتحول جميعاً إلى مجتمع قارئ نحمل في جيوبنا الكتب أينما ذهبنا، وعلى كل فرد في مجاله أن يبين للآخرين دور القراءة والعلم في بناء المجتمعات الحديثة، على أئمة المساجد وقساوسة الكنائس أن يوجهوا الشباب إلى أهميتها، وللإعلام دور كبير، وللمعلمين في المدارس وأساتذة الجامعات، وحتى السينما، فأنا لم أر فيلماً كان بطله يقرأ كتاباً في الفيلم ليكون قدوة للشباب الذين يشاهدونه، فإن تحولنا جميعاً إلى مجتمع قارئ، فسنكون وبعد عشر سنوات لا أكثر الدولة الأولى علمياً وأخلاقياً، وهذا هو حلمي لمصر إن شاء الله، وأن يكون شعارنا في الفترة القادمة: "وارفعوا دولتي على العلم والأخلاق".. كما في قصيدة "مصر تتحدث عن نفسها" للشاعر

كيف تحب الحياة

العظيم حافظ إبراهيم، هذه القصيدة التي لو قرأتها مائة مرة في اليوم لبكيت في كل مرة من شدة حبي لها وتأثري بكلماتها.

فلنضع جميعاً أيدينا معاً، ولتكن هذه هي البداية، وليساعدنا في ذلك أباؤنا وأساتذتنا الكبار، وجميع الأدباء والمثقفين، لننهض بهذه الأمة العظيمة ونضعها في المرتبة التي تستحقها.

فالفرق بين الإنسان المثقف والإنسان غير المثقف تمامًا كالفرق بين كأس مملوءة ذهباً وكأس مملوءة هواء.

ولأعرف لماذا اختفت فكرة الصالون الثقافي في المنازل؟ ولماذا لا يكون هناك صالون ثقافي ليس في منزل، بل في كل محافظة مثلاً مرة كل شهر، يتجمع فيه القراء ويستعرضون جميعاً ما قرأوه فيستفيد الجميع؟ أتمنى أن يحدث ذلك يوماً ما.

وأخيراً...

قيل في طلب الحكمة:

– اكتبوا أحسن ما تسمعون، واحفظوا أحسن ما تكتبون، وتحدثوا بأحسن ما تسمعون.

عبد الله بن المقفع

– الفرق بين الحكيم والجاهل أن الأول يناقش في الرأي، والثاني يجادل في الحقائق.

– لاكتساب المعرفة على المرء أن يدرس، ولاكتساب الحكمة عليه أن يلاحظ.

– القارئ لا يهزم أبداً.

كيف تحب الحياه

- لم تمر بي أبداً أي محن لم تخففها ساعة أفضيها في القراءة.
آرثر شوبنهاور

- التجارب لا تُقرأ في الكتب، ولكن الكتب تساعد على الانتفاع بالتجارب.

عباس العقاد

- لا تقرأ لتعارض وتنقد، ولا لتؤمن وتسلم، ولا لتجد ما تتحدث عنه، بل لتريد وتفكر..

فرانسيس بيكون

- أصغر مكتبة تحتوي بداخلها على أفكار أكثر قيمة مما تم تقديمه طوال التاريخ في التلفزيون.

أندرو روس

- أول العلم الصمت، والثاني الاستماع، والثالث الحفظ، والرابع العمل، والخامس النشر..

الأصمعي

- الجهل ليس عذراً، بل هو أصل المشكلة.

إيرين بيتر

الناس إلى العلم أحوج منهم إلى الطعام والشراب، لأن الرجل يحتاج إلى الطعام والشراب في اليوم مرة أو مرتين، وحاجته إلى العلم بعدد أنفاسه.

أحمد بن حنبل

احذر العمى العقلي "Be aware of the blind mind"

إذا كان العمى البصري هو عدم القدرة على الرؤية، فإن العمى العقلي هو عدم القدرة على الخيال.

إذا كنت تحلم بأن تكون شيئاً ما في المستقبل فعليك أن تتخيل صورتك التي تريدها وبشكل واضح؛ لأن العقل الباطن لا يتعامل إلا مع الصور الحقيقية، أو الصور المتخيلة بشكل واضح، فلن يسعى إلى إيجاد صورة في حياتك لا يمكنك تصورها.

بطريقة أبسط:

عندما تبحث عن شيء وأنت مغمض العينين ستجده أسرع أم وأنت مفتوح العينين وتبصر ما حولك؟

بالطبع وأنت مبصر، وكذلك العقل؛ فالشخص الذي لا يتخيل يمكن أن نقول إن لديه (عمى عقلياً)، أو (عمى تصورياً)؛ أي إنه غير قادر على رؤية

ما يتخيله، وبالتالي فمن الصعب أن يجد ما يبحث عنه في الخيال على أرض الواقع؛ لأنه لا يستطيع أن يراه في خياله أصلاً، فكلما كنت قادراً علي خلق ما تريده بصورة واضحة في خيالك، ويصره عقلك جيداً كأنما يراه حقاً كلما اقتربت من تحقيقه على أرض الواقع.

يقول أينشايين: "الخيال أهم من المعرفة".

ويقول عزيز أباظة في قصيدته عن بناء السد العالي:

كان حلمًا فخطراً فاحتمالاً ثم أضحي حقيقة لا خيالاً

فكل ما تستطيع فعله في الخيال ثق تماماً أنك تستطيع فعله في الواقع، وكلما أصرت عليه وعلى رؤيته دائماً في الخيال كلما كانت قدرتك على تحقيقه أسرع.

وأنا عن نفسي جربت هذه التجربة عدة مرات في حياتي، وفي كل مرة كانت تنجح؛ لأني لم أكن أفعلها على أساس التجربة، ولكن عن يقين تام بأني سأعيش ما أتخيله، وربما كانت آخر قصة تمنيتها في خيالي وشاهدتها آلاف المرات قبل أن تصبح حقيقة، هي قصة حب كنت أحلم بها، حب ملائكي روحاني طاهر من نوع خاص، وقد تحقق الحلم الذي عشته في الخيال أولاً، وفي الواقع ثانياً، وتزوجت ممن أحببت - بالرغم من أن البداية كانت عدوانية ولا تدل على أنها ستنتهي بقصة حب - على أي حال، ما أريد أن أقوله هو ما قاله توني كيد بامبيراً: "إن الأحلام حقيقية أيها الأصدقاء، الفشل في تحقيقها هو الشيء الوحيد الزائف".

والآن أنا أتخيل شيئاً آخر ستعرفونه عندما يتحقق، ربما يكون بعيداً بعض الشيء، ولكن لم لا؟

كيف تحب الحياة

ويقول الكاتب ستيف تشاندلر إنه عندما سأل لاعب كمال الأجسام المعتزل عما ينوي فعله بعد اعتزاله رياضة كمال الأجسام، فقال له: "أنوي أن أكون النجم رقم واحد في هوليوود". فاندش الكاتب من الطريقة البسيطة التي يقولها بها اللاعب، وقال له: وما طريقك إلى ذلك؟ فقال له: "بنفس الأسلوب الذي كنت أتبعه في كمال الأجسام، وهو أن أتخيل الصورة التي أريد أن أكونها، ثم أعيش هذه الصورة كما لو كانت واقعاً". يقول الكاتب: "ولم يمر الكثير إلى أن أصبح هذا اللاعب هو النجم السينمائي الأول في العالم".

فصوّب عينيك على الهدف حتى تحققه، واستخدم خيالك في خلق الواقع لا في الهرب منه.

وتستطيع أيضًا أن تدون هدفك في ورقة وتكتبه بخط واضح، وتضع هذه الورقة في حجرتك بحيث تراها دائمًا، حتى يحتل الهدف حيزًا مهمًا من ذاكرتك، فلا تستطيع نسيانه أو الانشغال عنه، وقد كنا نقوم بهذه الطريقة في مادة لدينا في كلية الصيدلة تسمى الكيمياء الصيدلانية، وهي عبارة عن تركيبات شديدة التعقيد، ومهما حفظتها لا يمكنك تذكرها بسهولة، فكان ندونها في ورقة كبيرة، ونعلقها على جدار في الغرفة بجوار الدولاب أو المرآة، بحيث نراها كثيرًا طوال اليوم، وبالتالي تنطبع في الذاكرة ويسهل تذكرها، وبنفس الأسلوب يمكننا أن نكتب أهدافنا على الورق؛ لنكسب هذا الهدف قوة بالكتابة، ولكي يحثنا دائمًا كلما رأيناه على التقدم للأمام والبدء في تنفيذه.

عندما تريد تحقيق حلمك العالم كله يتآزر دون أن تدري لتحقيق ذلك الحلم، وإليك دليل آخر على قوة التخيل والتمني بثقة، يحكى أن:

اجتمع عبد الله بن عمرو بعروة بن الزبير ومصعب بن الزبير وعبد الملك بن مروان بفناء الكعبة، فقال لهم مصعب: "تمنوا". فقالوا: "ابدأ أنت". فقال: ولاية العراق، وتزوج سكينه ابنة الحسين، وعائشة بنت طلحة بن عبيد الله.. فقال ذلك!

كيفية تحب الحياه

وتمنى عبد الملك الخليفة، ونالها!
وتمنى عبد الله بن عمر الجنة؛ فكان من المبشرين بها..
حقاً.. ليس كل ما يتمناه المرء يدركه، ولكن كل ما يتمناه بقوة يحققه..

“We should help children to grow up not as machines but as imaginative human beings”.

عن رواية أوقات عصيبة لتشارلز ديكنز.

ورقة وقلم "A paper & a pen"

مناسبة الورقة والقلم، هناك بعض الأشخاص تنتهي علاقتهم بالورقة والقلم بمجرد التخرج من الجامعة، أنا لا أمزح، هذه حقيقة أشاهدها كثيراً، ولا أعرف كيف يعيش الإنسان حياة ناجحة هادفة بدون الورقة والقلم، ليس المطلوب منك أن تكون كاتباً، ولكن على الأقل اكتب خططك المستقبلية، أو أعد قائمة تكتب فيها أسماء أصدقاءك وأفراد عائلتك المقربين وأعياد ميلادهم مثلاً لكي تتذكرها، وقائمة أخرى اكتب فيها كل الأشياء التي فعلتها في حياتك وتحبها وتشعرك بالإنجاز وبالتحفيز لكي تنظر إليها عندما تريد دافعاً لعمل شيء ما، أو حتى قائمة بكل الكتب التي قرأتها والقصائد والحكم والخواطر، أو الأماكن التي زرتها حتى ولو لم تكن كثيرة.

كل هذه القوائم إذا أعدتها ستشعر بأن حياتك ثمينة ومليئة بالأحداث وليس كما تظنها أنت فارغة وليس بها شيء.

اجعل من عاداتك الكتابة، حتى ولو صفحة كل يوم تكتب فيها خواطرك،

كيف تحب الحياة

أو رسائل حب لأشخاص تحبهم، أو شكر لأشخاص ساعدوك، ليس بالضرورة أن ترسلها لهم، ولكن لكي تتذكر ذلك كلما قرأته.

ورقة تفرغ فيها مشاعرك ومشكلاتك ولا تخزنها بعقلك كي لا ترهقك، وكي تساعدك على إيجاد حل عملي.

ورقة وقلم وأنت خارج منزلك لتسجل موقفاً أثار إعجابك، أو مشهداً لا تريد أن تنساه.

ورقة وقلم وأنت ذاهب للتسوق حتى لا تنسى شيئاً.

ورقة وقلم حتى وأنت جالس تشاهد التلفزيون لتسجل شيئاً خرجت به من المشاهدة، ربما معلومة أو حكمة أو عبرة ما... إلخ.

ورقة وقلم وأنت ذاهب لصديقك تكتب فيها المواضيع التي تريد أن تناقشها معه كي لا تنسى شيئاً وتذكره بعدما تعود للمنزل فتقول لنفسك: يا الله.. لقد نسيت أن أحدثه في الموضوع الذي ذهبت إليه بالخصوص من أجله.. يحدث ذلك كثيراً معنا.

• **فلتجعل في حياتك وفي جيبك مكاناً للورقة والقلم
يجعلان هما لك مكاناً في الحياة..**

ابحث عن الهدية "Look for the gift"

"كل مشكلة تحمل لك في داخلها هدية" ..

ريتشارد باتش مؤلف كتاب أوهام

لا تنظر للمشكلة على أنها نهاية العالم، فالدنيا لم تخلُ من المشاكل والأزمات؛ لأن هذه هي طبيعتها ..

جبلت على كدر وأنت تريدها صفوًا من الآلام والأكدار

ومكلف الأيام ضد طباعها متطلب في الماء جذوه نار

ولكن فكر جيدًا في كيفية الخروج من المشكلة بدلاً من الوقوف أمامها، وهناك نوعان من الأزمات والمشاكل:

مشكلة يمكن حلها مهما كانت صعبة ومعقدة:

وهذه يمكنك التعامل معها إما:

1. بالتفكير والبحث عن حل، وكأنك تلعب شطرنج مثلاً، أو تحل لغزاً، وكأنك تريد أن تجمع أكبر عدد من الحلول، سواء كانت واقعية أو خيالية، وكتبها جميعاً في ورقة، وحاول أن تكتشف مهاراتك في إيجاد الحلول، ثم استخدام الحل الأكثر واقعية والأنسب.

2. أو الابتعاد قليلاً عن المشكلة، حتى تستطيع التفكير بطريقة أفضل، فإذا تخيلنا أن هذه المشكلة صندوق مثلاً، وأنت تنظر إليه مباشرة، ستره كبيراً بعض الشيء، وإذا ابتعدت عنه قليلاً ستره أصغر، وكلما ابتعدت عنه كلما رأته أصغر، فابتعد عنه أو عن المشكلة قليلاً، كأن تذهب للمشي مثلاً، أو تذهب إلى صديق، أو تستمع إلى شيء تحبه ويعطيك إحساس بالتفاؤل ثم عد مرة أخرى للمشكلة بعد أن تكون قد أصبحت أكثر قدرة على التفكير، ويكون ذهنك أهدأ وأصفى..

وقد رسم الكاتب ستيف تشاليندر سلماً يسمى سلم الأنفس، وفي أدنى السلم كتب البدن، وفي الوسط العاطفة، وفي القمة كتب العقل، وقال إنه بإمكاننا أن نتحرك صعوداً أو هبوطاً عبر ذلك السلم، من خلال قوة الإرادة فقط، ولكن المشكلة في أن الكثيرون لا يتجاوزون حدود جزء العاطفة من السلم، ويظلون هناك دون حراك، ونستمر في التفكير بمشاعرنا لا بأفكارنا، وهذا ما لا يجعلنا نفكر تفكيراً علمياً جيداً يقود إلى حل المشكلة لا إلى تعقيدها.

وهذه القصة سأرويها كما حكاها صاحبها:

كان والدي يُحب أن يبذل الخير للناس، يحب أن يساعد الآخرين، يحب أن يقف إلى جانبهم، كان محبوباً منهم جميعاً، كانوا يحبونه، وفي يوم من الأيام ركب والدي سيارته و سافر من المدينة التي يسكنها إلى مدينة أخرى، بينما هو في الطريق شاهد رجلين يؤثران له: توقف، وأوصلنا على طريقك..

كيف تحب الحياة

مباشرة أوقف السيارة، للأسف الشديد.. بمجرد أن أوقف لهما السيارة أقبلا على السيارة بسرعة وفتحوا الباب، أنزلاه من السيارة، أخذوا معه من نقود، ضرباه، فتحوا شنطة السيارة ورموه في الشنطة وأغلقوها عليه، لماذا؟ أخذتم النقود، اتركوه، لا.. حتى لا يستطيع أن يتصل بالشرطة وتدرنا على الطريق، حتى يكسبا وقتاً أكثر، والذي داخل حقيبة السيارة داخل شنطة السيارة، يصرخ: أخرجوني، ساعدوني، أنقذوني.. أخذ يصرخ يصرخ يصرخ ولا أحد يستمع، لا أحد يجيب، لم يكن يقرب السيارة أي أذن تصغي إليه، ولا أي عين تنظر إليه، مضى الوقت بطيئاً بطيئاً بطيئاً.. كان يعاني من حرارة وجوده داخل شنطة تلك السيارة، في اليوم التالي فوجئ أحد المارة بأنه مرّ أكثر من مرة فوجد نفس السيارة واقفة، اتصل مباشرة على الشرطة: احضروا؛ فهناك سيارة واقفة في مكان غريب.. اقتربوا من السيارة، بدأوا ينظرون إليها، فتشوا السيارة، فتحوا الحقيبة فوجدوا والذي داخل حقيبة السيارة.. لقد توفي، أخرجوه من الحقيبة، بدأ العزاء.. جاء الناس يُعزّون.. جئتُ أنا ذاهلاً مستغرباً حزيناً متسائلاً.. نظرت إلى السيارة.. نفس السيارة كانت تقف عند باب البيت.. فتحت حقيبة تلك السيارة ودخلت إلى داخلها، أغلقت على نفسي باب الحقيبة.. بدأت أتساءل كيف حصل الموقف، شاهدتُ في سقف الباب بعض الضربات التي كانت تدل على أنه كان يضرب بقوة لعله يسمع صوته أحد، أي أحد.. بدون جدوى.. نظرت فوجدت ركن الإنارة الخلفي مكسوراً.. يبدو أنه كسر ركن الإنارة لعله يتنفس بعض الهواء، عرفت السبب، لقد مات من شدة الحرارة، الآن أنا انتبهت، أنا الآن أريد أن أخرج من شنطة السيارة، نسيت أني أغلقت شنطتها.. أغلقت الحقيبة.. أريد أن أخرج، بدأت أطرق في نفس المكان الذي كان يطرق عليه والذي.. بدأت أصرخ.. لكن أحداً لم يستمع إليّ، نظرت إلى ركن الإنارة الخلفي المكسور، كسرته أكثر، أخرجت يدي، لعل الأذن التي لا تستمع لي تنتمي إلى وجه فيه عين تنظر إليّ، بالفعل نجحت.. بدأت أؤثر.. أخي من بعيد نظر إلى يدي تخرج من

حقيبة السيارة.. عرف أنني في داخلها.. اقترب: ما الذي أدخلك داخل حقيبة السيارة؟ أخرجني الآن وبعدين نتفاهم.. يا أخي يدك خارج الحقيبة الآن، اضغط على مفتاح الشنطة ستفتح لك الشنطة وستخرج منها، أضغط على مفتاح الشنطة! صحيح، ضغطت على مفتاح الشنطة وانفتح الباب.. خرجت، لكن والذي بقي يومين داخل الشنطة ولم يضغط على المفتاح.. ولم يخرج.. ومات...

تلك القصة قرأتها.. وكما قرأتها نقلتها لكم نصًّا.. تلك القصة أفادتني بأننا مهما بقينا نفكر في المشكلة فلن نصل إلى الحل أبدًا.

2. النوع الثاني وهو أزمة أو ابتلاء لا يمكن تغييره:

وفي هذه الحالة عليك أن تسلم بقضاء الله وألا تجزع، وأن تعلم أن الله سبحانه وتعالى إنما يبتلي أصحاب الرسالات والصالحين، ووقتها عليك أن تتذكر الهدايا التي يحملها لك الابتلاء، وهي:

يقول الإمام الشافعي:

"ما أشبه النكبة بالبيضة، تحسب سجنًا لما فيها، وهي تحوطه وتربيته وتعينه على تمامه، وليس عليه إلا الصبر إلى مدة، والرضا إلى غاية، ثم تنفلق البيضة فيخرج خلقًا آخر.

وقد روي عن ذي القرنين أنه لما رجع من مشارق الأرض ومغاربها وبلغ أرض بابل، مرض مرضًا شديدًا، فلما أشفق أن يموت كتب إلى أمه قائلاً: يا أمه.. اصنعي طعامًا، واجمعي من قدرت عليه، ولا يأكل طعامك من أصيب بمصيبة، واعلمي.. هل وجدت لشيء قرأرًا باقياً وخيالاً دائماً؟ إني قد علمت أن الذي أذهب إليه خير من مكاني..

كيفية تحب الحياة

فلما وصل الكتاب لأمه، صنعت طعاماً، وجمعت الناس، وقالت: لا يأكل هذا من أصيب بمصيبة.. فلم يأكل أحد؛ فعلمت ما أراد، وأن ليس هناك من لم يبتل أو يصاب.. فقالت: ما يبلغك عني أنك وعظمتي فاعتظت، وعزيتي فتعزيت، فعليك السلام حياً أو ميتاً.

الأزمات تخلق إبداعاً:

قد يكون المرض لبعض الناس هو النهاية، وقد يكون للبعض الآخر هو فرصة للتغيير وإثبات الذات..

كان "أنتوني بيرجس" في الأربعين من عمره عندما علم بأنه يعاني من ورم في المخ سيؤدي إلى وفاته خلال عام، وقد كان وقتها مفلساً تماماً، ولم يكن لديه أي شيء يتركه لزوجته التي ستصبح عما قريب أرملة، ولم يكن بيرجس قد احترف كتابة القصة، ولكن كان يدرك أن بداخله الإمكانيات التي تمكنه من أن يكون كاتباً، فما كان منه إلا أن يكتب ويهدي زوجته ثمرة ما يكتبه، ولم يكن متأكداً بالمرّة من أن ما كتبه سوف يُنشر، ويقول: كنت وقتها في يناير عام 1960، وطبقاً للتكهنات.. لم يكن أمامي سوى الشتاء والربيع والصيف لأعيش فيها ثم أموت في الخريف مع سقوط أوراق الأشجار.. وخلال هذه الفترة كتب بيرجس بحماس؛ حتى أنهى خمس روايات ونصف قبل مرور العام، وأشهر رواياته هي (البرتقالة الآلية)، ولكن بيرجس لم يمت.. حيث خفت حدة السرطان إلى أن اختفى تماماً، وخلال حياته الطويلة الحافلة كتب ما يزيد عن 70 كتاباً، ولولا هذه الهدية التي أتته ربما لم يكتب شيئاً على الإطلاق.

دع الأيام تفعل ما تشاء وطب نفساً إذا حكم القضاء

ولا تجزع لحادثة الليالي فما لحوادث الدنيا بقاء

قد يكون الخير كله في هذه المصيبة أو الابتلاء..

بسم الله الرحمن الرحيم
(وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ
وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)

صدق الله العظيم

بعض الهدايا الأخرى:

- أن تعلم أن مرارة الدنيا هي بعينها حلاوة الآخرة..
- أن تتوكل على الله وتستعين بالصبر والصلاة..
- أن تحمد الله على أن المصيبة لم تكن في الدين..
- أن تعلم بأن عدم الصبر لا يرد المصيبة بل قد يزيدها..
- أن تعلم أن المصائب تخلّص العبد من الكبر والعجب..
- أن تعلم أن البلاء يرفعك درجات في الجنة..
- أن تعلم أن الله يغفر الذنوب ويطهر القلوب بهذه الابتلاءات..
- أن تعلم أنك مسافر، والسفر كله مشقة..
- أن تقترب إلى الله أكثر بكثرة الدعاء..

قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "ما أصاب عبدًا قط هم ولا حزن، فقال: اللهم إني عبدك، وابن عبدك، وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضايتك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو علمته أحدًا من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب

كيفية تحب الحياه

عندك، أن تجعل القرآن الكريم ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني،
وذهاب همي.. إلا أذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرحاً".

أن تعلم أن مع العسر يسراً، وأنه لو وُجد العسر في جُحر لُوُجد اليسر معه.
وقيل عن الهموم: "هي قوة تصنع منك شجرة صمودها أو سقوطها يعود
على مدى قوة تمسكك بالجذور".

ويقول الشاعر:

تجري الأمور على حكم القضاء وفي طي الحوادث محبوب ومكروه
فر بما سرنى ما بتُّ أحذره وربما ساءني ما بتُّ أرجوه

أخرج العصفور من القفص "Set the bird free"

روحك هي العصفور، فلا تحبسها في قفص الخوف أو الأوهام أو الجمود والسكون، واجعلها تتحرر من القيود، أي قيود كانت.. اجعلها تخلق وتغرّد وتروح وتغدو، وتبدع وتحلم، وتمرح وتضحك.. أخرج الطفل الذي بداخلك واضحك على قدر براءته وحبه للحياة، لا تخجل.. فمن منا ليس بداخله طفل يريد أن يجري ويقفز ويلعب دون خوف من نظرة المحيطين بنا، ولا تلتفت إلى الصوت الذي يأتيك من داخلك ليقول لك ماذا تفعل؟

فهذا صوت العقل، ونحن نحتاج أحياناً إلى بعض الجنون لكي نقتل الروتين الممل للعقل.

وأخرج الصديق الذي بداخلك وتحدث معه بكل صراحة، فهو آمن إنسان على أسرارك، تحدث معه عن عيوبك لكي تستطيع إصلاحها، وعن أمنياتك لكي تستطيع تحقيقها، وعن مميزاتك ونقاط قوتك لكي تزداد ثقتك بنفسك، وعن خططك لكي تستطيع كتابتها والعمل بها.

وأخرج الفنان الذي بداخلك، أعطه الفرصة ليبدع، فالإبداع ليس كما يظن بعض الناس أنه اختراع شيء جديد لم يكن له وجود، وأن المبدعين أشخاص قليلون منحهم الله بعض المواهب دوناً عن غيرهم... فهذا غير صحيح، فكل إنسان بداخله الكثير من المواهب، ولكن كونه لم يكتشفها فليس معنى ذلك أنها غير موجودة، فيمكنك أن تبدع في عمل ما إن أنت أتقنته جيداً، وأضفت إليه رؤيتك الخاصة ولمستك المتميزة، فهناك شاعر يبدع في شعره، وكاتب يبدع في موضوعاته، وخياط يبدع في الخياطة، حتى ولو كان كناساً - بكل احترام بالطبع لكل المهن الشريفة - فهو يبدع في إتقان الكنس... أي شيء تفعله إن أحبيته ستبدع فيه مهما كانت بساطة ذلك الشيء.

ولي رأيي الخاص، وربما لا يتفق معي الكثيرون فيه، وهو أنك إن أردت أن تبدع، وأن تخرج ما بداخلك، أغلق جهاز التلفزيون الخاص بك لمدة أسبوع مثلاً؛ لكي تجد وقتاً كافياً للتحاور مع نفسك، ولتعمل أنت، لا لتشاهد ما يعمل الآخرون، فأنت تشاهد أشخاصاً يعملون ويجهدون يأخذون أجراً على ذلك، وأنت تكتفي بمشاهدتهم، إذن متى ستعمل أنت ومتى ستبدع ومتى ستنجز؟ ومتى سترى حلمك أنت يتحقق؟ هؤلاء كانت هذه هي أحلامهم وحققوها، إذن اسأل نفسك ماذا أنتظر لكي أحقق ذاتي؟ والوقت يسرق منك بسرعة فائقة، وبعد ذلك حدد لنفسك وقتاً للمشاهدة، كساعة فقط مثلاً في اليوم؛ لكي لا ينقضي الوقت منك دون أن تشعر، أيضاً حاول أن تختار من الوجبات التي يقدمها لك الإعلام؛ لأن هناك وجبات مسمومة قد تؤدي إلى تسمم العقل، فلتنكح متنبهاً وواعياً، ولا تلتهم كل ما يقدم لك، وفي هذا الصدد أتذكر مقولة للأستاذ الدكتور مصطفى السباعي:

"حببوا إلى هذا الجيل العبث والاستمتاع باللذة، ثم اعتذروا عن إرضاء رغباته في الإذاعة والتلفزيون والصحافة والكتب بأنه يريد ذلك، أفليس

كيف تحب الحياة

مثلهم كمن أغرى إنساناً بالمخدرات حتى اعتادها، ثم جاء يشكو منه، ويعتذر عن تقديم المخدر له بأنه لا يستطيع عنه صبراً؟"

فلتكن متيقظاً وواعياً بالدرجة الكافية التي تجعلك تختار ما تشاهده؛ لكي تحافظ على سلامة تفكيرك وعقلك.

والروح عادة تمل الجمود والاعتیاد على الشيء، وتعشق التغيير والتجدد؛ لأنه يعطيها الطاقة والقوة الدافعة للاستمتاع بالحياة.

فحاول أن تقطع الروتين دائماً بشيء من التغيير حتى ولو كان بسيط، فإن كنت مثلاً تستيقظ كل يوم مبكراً اقطع الروتين واستيقظ متأخراً يوماً؛ لكي تشعر بشيء من التغيير، وإن كنت تخرج من منزلك كل يوم فاجلس يوماً في المنزل، والعكس إن كنت من محبي المنزل، فاخرج يوماً مع أصدقائك... المهم ألا تقع فريسة للملل الروتين والاعتیاد على الشيء؛ حتى لا تجس روحك من الانطلاق.

فاجلس ما هو إلا كالسيارة، أما المحرك والقوة فهما الروح، فأعطها ما تحتاجه تعطك ما يفوق حاجتك.

ويقول مصطفى السباعي عن الروح:

"أفكارنا الروحية تصنع لنا مسرات لا تنتهي، أما أفكارنا المادية فتخلق لنا متاعب لا تنتهي" ..

وأحياناً بعض الناس يسجنون أرواحهم في سجن الخوف، الخوف من أي شيء، قد يكون من الحياة، من الموت، من المستقبل، من المرض، من الحب، من الفشل... من أي شيء، ويقول الجنرال جورج باتون: "إن الخوف يقتل أكثر مما يقتل الموت، فالموت يقتلنا مرة واحدة، وعادة لا نحس بها، أما الخوف فيقتلنا المرة تلو المرة، برفق أحياناً وبوحشية أحياناً أخرى".

ويقول وليام شكسبير: "إن الجبان يموت آلاف المرات، ولكن الشجاع لا يذوق الموت إلا مرة واحدة".

فواجه نفسك بالشيء الذي تخشاه، وقل لنفسك: حتى لو حدث ذلك، فلا بأس.. سأكون قوياً، وسيكون الله معي، ولن يتركني؛ ولأنه لا يغني حذر من قدر، فكثرة خوفك لن تمنع قدر الله..

إذن.. لم الخوف؟ وعموماً.. كلما مر الزمن سنضحك على ما كنا نخاف منه سابقاً، تماماً كالأطفال عندما يخافون من خيالات وأوهام تداعبهم.. وأخيراً يقول توماس كارليل: "الشجاعة التي نريدها ونكافئ عليها ليست شجاعة الموت بطريقة مشرفة، بل شجاعة الحياة برجولة، إذن فحرر روحك من أي قيود، واهتم بها جيداً؛ لأنها هي أكثر شيء يستحق العناية..

ويحكى أن:

كان للملك في قديم الزمان 4 زوجات.. كان يحب الرابعة حباً جنونياً، ويعمل كل ما في وسعه لإرضائها.. أما الثالثة فكان يحبها أيضاً، ولكنه يشعر أنها قد تتركه من أجل شخص آخر.. زوجته الثانية كانت هي من يلجأ إليها عند الشدائد، وكانت دائماً تستمع إليه وتتواجد عند الضيق.. أما الزوجة الأولى فكان يهملها ولا يرهاها ولا يؤتيها حقها، مع أنها كانت تحبه كثيراً، وكان لها دور كبير في الحفاظ على مملكته..

مرض الملك وشعر باقتراب أجله، ففكر وقال: "أنا الآن لدي 4 زوجات، ولا أريد أن أذهب إلى القبر وحدي".. فسأل زوجته الرابعة: "أحببتك أكثر من باقي زوجاتي، ولبيت كل رغباتك وطلباتك، فهل ترضين أن تأتي معي لتؤنسني في قبري؟" فقالت: "مستحيل". وانصرفت فوراً بدون إبداء أي تعاطف مع الملك!

كيف تحب الحياة

فأحضر زوجته الثالثة وقال لها: "أحببتك طيلة حياتي، فهل ترافقيني إلى قبري؟" فقالت: "بالطبع لا، الحياة جميلة، وعند موتك سأذهب وأتزوج من غيرك".

فأحضر الثانية وقال لها: "كنت دائماً أجد إليك عند الضيق، وطالما ضحيت من أجلي، وساعدتني، فهلا ترافقيني في قبري؟" فقالت: "سأحني.. لا أستطيع تلبية طلبك، ولكن أكثر ما أستطيع فعله هو أن أوصلك إلى قبرك".

حزن الملك حزناً شديداً من جحود هؤلاء الزوجات، وإذا بصوت يأتي من بعيد ويقول: "أنا أرافقك في قبرك.. أنا سأكون معك أينما تذهب.. نظر الملك فإذا بزوجه الأولى وهي في حالة هزيلة ضعيفة مريضة بسبب إهمال زوجها لها، فندم الملك على سوء رعايته لها في حياته، وقال: "كان ينبغي عليّ أن أعتني بك أكثر من الباقيات، ولو عاد بي الزمان لكنت أنت أكثر من أهتم به من زوجاتي الأربع".

في الحقيقة كلنا لدينا 4 زوجات.. الرابعة.. الجسد، مهما اعتنينا بأجسادنا وأشبعنا شهواتها فستتركنا الأجساد فوراً عند الموت..

الثالثة.. الأموال والممتلكات، عند موتنا ستركنا وتذهب لأشخاص آخرين..

الثانية.. الأهل والأصدقاء، مهما بلغت تضحياتهم لنا في حياتنا فلا نتوقع منهم أكثر من إيصالنا للقبور عند موتنا..

الأولى.. الروح والقلب، ننشغل عن تغذيتها والاعتناء بها على حساب شهواتنا وأموالنا وأصدقائنا، مع أن أرواحنا وقلوبنا هي الوحيدة التي ستكون معنا في قبورنا..

يا ترى إذا تمثلت روحك لك اليوم على هيئة إنسان.. فكيف سيكون شكلها وهيئتها؟ هزيلة ضعيفة مهملة؟ أم قوية مدربة معتنى بها؟

- The Spirit is willing، but the flesh is weak.

الروح تواقه، ولكن الجسد ضعيف.

لا تلتفت وراءك "Let bygons be bygons"

إذا كنت من كثيري التفكير في الأمس والتحسر على ما فات، فاسمح لي بأن أقول لك إنك تدمر حياتك بهذه الطريقة دون أن تشعر، يقول صلاح الدين الأيوبي: "لا يوجد ما يستحق الندم غير ما يضيع من العمر في هذا الندم". فخذ من الأمس العبرة والخبرة والذكريات الرائعة، وأطلق نيران مسدسك على الذكريات المؤلمة، فتحقيق الأمانى لن يكون بالحسرة على ما مضى واجترار الأحزان، وإنما يكون بالعمل والجد واغتنام الفرص،
يقول الشاعر (نابغة بني جعدة):

ألم تريا أن الملامة نفعها قليل إذا ما الأمر ولى وأدبرا

تهيج بالبكاء والندامة ثم لا تغير شيئاً غير ما كان قدرا

ويقول البارودي:

لست لأمر لم يكن متوقعاً ولست على شيء مضى أتعب

فلتترك الأمس ورائك، ولا تدعه يؤرقك ويسلب بهجتك بالحاضر وإعدادك للمستقبل، لأن انشغالك به لن يجعلك ترى جمال ما حولك، يقول ريتشارد تمبلر: "إن كنت تعتقد أن أحدهم قد دمر لك العشرين عامًا الأولى من حياتك، أليس من المنطقي أن تحرص على ألا تدمر الخمسين عامًا التالية أو ما شاء الله أن يزيد من عمرك؟"

ويقول الشيخ عائض القرني في كتابه "لا تحزن":

حزنت على رسوب ابنك.. فهل نجح؟

حزنت على وفاة والدك.. فهل عاد؟

حزنت على مال فقدته.. فهل وجدته؟

ويحكى أن أحد الحكماء جلس بين مجموعة من الأشخاص، فألقى عليهم مزحة فضحكوا جميعًا، ثم ألقاها مرة أخرى فضحك عدد قليل، ثم ألقاها عدة مرات أخرى فلم يضحك أحد، عندئذ قال لهم: إذا كنتم لا تضحكون على الشيء عدة مرات، فلم تستمروا في البكاء على نفس الشيء؟

كم أنا غني "How much I am Rich"

ليس هناك شعور أجمل من الشعور بالسلام النفسي، وحالة الوفاق بينك وبين نفسك، وهذا الشعور لا ينتج إلا عن الرضا والقناعة بما قسمه الله لنا. يقول أفلاطون: "توفر القناعة لصاحبها الوقت الكافي للتمتع بالحياة". .. فدائمًا تجد الذي يمتلك نعمة الرضا والقناعة يشعر وكأنه أغنى الناس، حتى وإن كان لا يمتلك إلا القليل؛ لأنه دائمًا يرى نعم الله الموجودة وليست المفقودة، يشكر على النعم الحاضرة، ولا يفكر في النعم الغائبة. هو يرى أن الغنى الحقيقي يكمن في امتلاكه ثروات أخرى أعلى قيمة، وأكثر إثراء لصاحبها من ثروة المال والذهب، هذه الثروات هي: القيم والمبادئ والمثل العليا، الأخلاق العالية، قلب مملوء بالخير يتسع للعالم كله، رأي قوي يستطيع أن يعبر به عن نفسه، صوت عال يدافع به عن المظلومين، إحساس مرهف ومشاعر رقيقة تشعر بالأم الناس، عقل يعشق القراءة والتشقيف...

أليس هذا يستحق أن يكون على رأس قائمة أغنياء العالم؟

يقول أوسكار وايلد: "الأغنياء العاديون يمكن سرقتهم، أما الأغنياء

الحقيقيون فلا، ففي داخلهم ما لا نهاية له من الأشياء الثمينة التي لا يمكن أخذها منهم".

والذي لا يقنع لا يعرف الراحة أبداً، فهو دائماً يريد المزيد دون اكتفاء،
يقول الشاعر:

والنفس راغبة إذا رغبتهَا وإذا تُرد إلى قليل تقنع

ويقول آخر:

إذا المرء أعطى نفسه كل ما اشتتهت ولم ينهها تاقت إلى كل مطلب
فارض بما قسمه الله لك تكن أغنى وأسعد الناس..
وهذه قصة قصيرة:

في حجرة صغيرة فوق أسطح أحد المنازل، عاشت الأرملة الفقيرة مع طفلها الصغير حياة متواضعة في ظروف صعبة، إلا أن هذه الأسرة كانت تتميز بنعمة الرضا والقناعة، ولكن أكثر ما كان يزعج الأم هو سقوط الأمطار في فصل الشتاء، فالغرفة عبارة عن أربع جدران وبها باب خشبي، ولكن ليس لها سقف، وذات مرة تجمعت الغيوم وامتألت سماء المدينة بالسحب الداكنة، ثم هطل المطر بغزارة، فاحتسى الجميع بمنزلهم، وكان على الأم وابنها مواجهة هذا الموقف العصيب، نظر الطفل إلى أمه نظرة حائرة، واندس في أحضانها، وكانت ثيابها غارقة في البلل.. فأسرعت الأم إلى باب الغرفة فخلعته ووضعت مائلاً على أحد الجدران، وخبأت طفلها خلف الباب لتحجب عنه سيل المطر، فنظر الطفل إلى أمه في سعادة بريئة وقد علت على وجهه ابتسامة الرضا، وقال: "تري يا أمي ماذا يفعل الفقراء الذين ليس لديهم باب حين يمطر المطر؟" لقد أحس الصغير أنه ينتمي إلى طبقة الأثرياء في هذه اللحظة!

حقاً ما أجمل الرضا!

ما أروع الفشل "Wonderful failure"

إذا كان الفشل هو المحاولة، إذن فيكفيك شرف المحاولة..

إذا كان الفشل هو أنك تعلمت شيئاً ما، واكتسبت خبرة لا بأس بها، فما أروع الفشل!

إذا كان الفشل معناه أنك تخطو نحو النجاح، وأنتك تجرب طرقاً مختلفة للوقوف على الطريق الصحيح، فما أروع الفشل!

إذا كان الفشل يصنع منك إنساناً أقوى وأكثر قدرة على مواجهة الصعاب.. فما أروع الفشل!

كل هذا ليس معناه أن نتمنى الفشل، ولكن معناه أنك إذا فشلت فلا تيأس، واستمر في المثابرة والعمل حتى تصل إلى النجاح، فلا توجد خطوة عملاقة تصل بك إلى ما تريد، وإنما يحتاج الأمر إلى كثير من الخطوات الصغيرة، وليتنا جميعاً نتعلم من صديقتنا النملة، فهي حقاً مثال يُحتذى به في المثابرة

والاجتهاد، راقبها وهي تحمل حبة الطعام لتصعد بها على الحائط، وسترى كم مرة ستقع منها الحبة فتعود لتلتقطها وتصعد بها مرة أخرى وهكذا دون يأس حتى تصل إلى مكانها. فإذا كانت النملة أضعف المخلوقات لا تيأس، أفليس الأجدر بنا نحن معشر الإنسان أن نكون كذلك؟

أيها الأصدقاء.. الفشل الحقيقي هو الفشل في إسعاد الآخرين، هو أن تعجز عن إرضاء ربك وإرضاء والديك، هو أن تعجز عن إسعاد زوجتك، وأن تعجز أنت عن إسعاد زوجك، هو عدم استطاعتك مساعدة الآخرين، هو عجزك عن إطعام جائع أو إغاثة ملهوف، أو نصره مظلوم وأنت تستطيع ذلك.

كما أن النجاح الحقيقي ليس مجرد الوصول إليه، وإنما باستمرار النجاحات واحداً تلو الآخر.. يقول أندريه مورو: "يبدو أن القمة ليست مكاناً فسيحاً ومريحاً، ذلك أن الكثيرين ممن يبلغونها يستسلمون للنوم ويهوون إلى القاع".

فكل خطوة على الطريق الصحيح هي نجاح..

وكل كلمة تشجيع منك للمجتهد هي نجاح..

وكل ابتسامة وأنت حزين هي نجاح..

وكل محاولة منك لتغيير نفسك للأحسن هي أكبر نجاح..

سأل أحدهم في حديث مع وسائل الإعلام توماس أديسون قائلاً: "سيد أديسون.. لقد فشلت آلاف المرات، إنك فاشل عالمي، فلماذا لا تتوقف عن هذه التجارب الفاشلة؟" فأجاب توماس أديسون قائلاً: "الفاشلون هم أناس لم يعرفوا كم كانوا قرييين من النجاح حينما توقفوا".

فأخذ من هذا القول أن كل فاشل كان سيكون ناجحاً لو لم يتوقف..

[كيف تحب الحياة]

فالمثابرة أساس به تدرك مبتغاك، والتواني مما يبعدك عنه..

يقول بيل جيتس: "رستت في بعض المواد في الجامعة.. بينما نجح صديقي في تخطيها.. صديقي الآن مهندس في شركة مايكروسوفت.. فيما أنا أملك الشركة!"

هل تريد وصفة سحرية للنجاح؟ تعرض للفشل أكثر من (توماس واتسون).

ضع بصمتك في كل مكان "Put your special touch everywhere"

اجعل لك بصمة خاصة تضعها في كل مكان تدل على وجودك فيه، وهذه البصمة هي جعل المكان أجمل مما كان عليه، سواء كان منزلك، أو الشارع الذي تسكن فيه، أو مكان عملك، لتكن لك لمستك الجمالية الخاصة، بوضع الزهور والأشجار؛ حتى لو كانت صناعية، فهي تُكسب المكان جوًّا أفضل، وتريح عين ونفس الزائر، كما تريحك بالطبع أنت شخصيًّا، وتجعل مزاجك في حالة أفضل، وحقيقة لا أعرف لماذا تخلت الكثير من الأسر عن وضع قصاري الزهور وزرع بعض النباتات داخل شرفات المنازل؛ لأننا أصبحنا في عصر السرعة، ولا وقت لدينا لذلك؟ لا أعرف.. ولكن لا شيء يغني عن وجود زهور ونباتات بالمنزل فهي تضيء عليه بهجة وراحة نفسية لا مثيل لها.

ولو أن كل شخص وضع أمام مكتبه زهرة واحدة في العمل، لأصبحت أماكن العمل كلها وكأنها حدائق، ولساعدت أصحابها على حب وإتقان العمل، وقللت من الضغوط والتوترات العصبية أثناء فترات العمل، نعم.. زهرة واحدة تصنع كل ذلك، فما بالنالو أن حول كل مصلحة عمل أو شركة

كيف تحب الحياة

أو مصنع وجدت حديقة صغيرة، وأمام كل منزل وجدت شجرة، وعلى شرفة كل منزل بعض الزهور والنباتات، أعتقد أن المشهد سيكون بديعاً، وسيجعل بلدنا الجميلة أجمل وأجمل، يقول المثل الياباني: "زهرة في البيت تجلب لك الربيع".

شيء صغير أحب أن أذكره، وهو اقتناء قفص من العصافير في البيت، فهو يبعث حيوية ونشاطاً غير عاديين - في نظري، بيت صغير به قفص عصافير أجمل من قصر كبير تملأه التحف الثمينة.

وأخيراً.. فإن البيوت الجميلة هي التي تمتلئ بضحكات أصحابها وروحهم العالية التي ترفرف حولها كالعصافير، والتي أبوابها مفتوحة دائماً للأقارب والأصدقاء والفقراء ولكل الناس، تلك هي البيوت الرائعة حقاً، وليست البيوت الصماء البكماء مهما حوت أفخم التحف وأثمنها.

الفصل الثاني

كيف تتعامل مع الآخر "How to deal with others"

الأشخاص الذين يعيشون في وحدة وعزلة من الناس يعانون من القلق والملل وانخفاض تقدير الذات، وهم أقل انبساطاً وأكثر عصبية.. لماذا؟
ذلك لأن العلاقات الاجتماعية عموماً أحد أهم مصادر السعادة؛ لأنها:

- تزيد من تقدير الذات والثقة بها.
 - تولد درجة من المشاعر الإيجابية.
 - تخفف من العناء وتزيد من الشعور بالبهجة.
 - تقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية.
- إذن كيف تنجح اجتماعياً وكيف تتعامل مع الآخر؟

الأخلاق الرائعة "The good manners"

قيل: "لتجذب الرائعين يجب أن تكون رائعاً، ولتجذب الأقوياء يجب أن تكون قوياً، ولتجذب المخلصين يجب أن تكون مخلصاً، فبدلاً من العمل على تحويل الناس على ما ليسوا عليه، اعمل على ذاتك؛ فإذا أصبحت كما تريد اجتذبت إليك من تريد".

لا بد أولاً أن نعتزف بأنه على المرء أن يكون فاضلاً إذا أراد أن يعيش سعيداً كما قال أرسطو .

والأخلاق الرائعة لا نحتاج لأن نستوردها من الخارج، بل هم إن أرادوا منا كتب في ذلك أعطيناهم عن طيب خاطر؛ لأننا نحن العرب أصل الأخلاق الرائعة .

وقيل أيضاً: إن الجمال قد يفتقر إلى الفضيلة، ولكن الفضيلة لا تفتقر إلى الجمال ..

والفضائل ورثناها من الأنبياء جميعاً عامة، ومن سيد الخلق سيدنا وحبينا وشفيعنا سيدنا محمد (ص)، ثم التابعين، وتابعيهم، ولنا في الرسول (ص) قدوة وأسوة، لو اتبعناها جميعاً لعدنا كما كنا أقوى وأعظم شعوب الأرض يقول رسول الله (ص): "وخالق الناس بخلق حسن".

وكثير من الناس يظن أن الدين والتقرب من الله عز وجل يكون بالعبادات فقط كالصوم والصلاة والزكاة، ولكن لا يعلمون أن حسن الأخلاق هي شرط من شروط الإيمان، عن أبي هريرة -رضي الله عنه- عن رسول الله (ص): "أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً" .. كما قال (ص): "ما في شيء أثقل في ميزان العبد المؤمن يوم القيامة من حسن الخلق، وإن الله يبغض الفاحش البذيء" .. وسئل رسول الله (ص) عن أكثر ما يدخل الناس الجنة، فقال: "تقوى الله وحسن الخلق" .. وعن عائشة -رضي الله عنها- قالت: سمعت رسول الله (ص) يقول: "إن المؤمن يدرك بحسن خلقه درجة الصائم القائم" .. وعن أبي أمامة الباهلي -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله (ص): "أنا زعيم بيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محققاً، وبيت في وسط الجنة لمن ترك الكذب وإن كان مازحاً، وبيت في أعلى الجنة لمن حسن خلقه" .. وعن جابر -رضي الله عنه- أن رسول الله (ص) قال: "إن من أحبكم إلي وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة، أحاسنكم أخلاقاً".

وقال بعض الحكماء: من ساء خلقه ضاق رزقه.

ويقول أنس ابن مالك: إن العبد ليبلغ بحسن خلقه أعلى درجة في الجنة وهو غير عابد، ويبلغ بسوء خلقه أسفل درك في جهنم وهو عابد.

ليت الناس جميعاً تتحلى بالأخلاق والفضائل من أمانة وصدق وعدل ورحمة وبر وطهارة ونظافة ووفاء بالوعدو.. وليتهم جميعاً يتركون الظلم والغش والخداع وأكل أموال الناس بالباطل والاعتداء على الحرمات والتملق

كيف تحب الحياه

والنفاق الذي لا داعي له، آه لو أننا سقينا الأطفال في المدارس شراب الأخلاق الرائعة كأن ندرسها لهم منذ الصغر كمادة إجبارية وليست اختيارية، آه لو أننا أصبحنا مجتمعاً يقيم بعضه البعض على أساس الأخلاق وليس على أساس المال أو الجاه أو أي شيء آخر.

وقيل إن أمهات الأخلاق وأصولها أربعة:

- الحكمة
- الشجاعة
- العدل
- العفة

– فمن الحكمة نأخذ حسن التدبير وجودة الذهن وصواب الرأي وحسن الظن.

– ومن الشجاعة يصدر الكرم والشهامة والنجدة والاحتمال والثبات والحلم وكظم الغيظ والوقار وغيرها من الأخلاق المحمودة.

– ومن العفة يصدر الحياء والمسامحة والقناعة والنظافة والمساعدة وقلة الطمع والصبر والسخاء وغير ذلك من محاسن الأخلاق.

– ومن العدل تكون الرحمة وإنصاف المظلومين والعطف واللين وغير ذلك.

ودعونا نأخذ مقتطفات من بعض الأخلاق التي علينا أن نتحلَّى بها وتعامل بها في معاملاتنا اليومية:

الحلم:

الحلم والأناة والرفق هي من أجمل الأخلاق، ولكنها تحتاج إلى ضبط النفس جيداً وإقصائها عن الغضب، وقدرة عالية على المقاومة والاحتمال، فإذا استطعت أن تجعل ذلك طبعاً راسخاً من طباعك فقد اكتسبت شيئاً كبيراً لا يقدر بمال، وهو يأتي بتدريب النفس وترويضها شيئاً فشيئاً، "إنما الحلم بالتحلم".

وهي غير أنها صفة الأنبياء والرسل، إلا أنها أيضاً من أهم صفات الحكماء والعظماء.

الأناة:

هي التمهّل والترفق وعدم التعجل في الأمور والتصرف بحكمة، وهي تدل على قوة إرادة صاحبها على ضبط نفسه تجاه الانفعالات، وتختلف كل الاختلاف عن التباطؤ والتواني التي تدل على العجز والكسل والتهاون وعدم وجود الهمة التي تشد إلى أعلى وتحث صاحبها على القيام بالواجب.

وهذه الصفات تسمح لصاحبها بأن يحكم على الأمور بالحكمة والمنطق والتمهّل إلى أن تصبح الأمور واضحة لا التباس فيها ولا غموض، فيكون على بصيرة من أمره، وبذلك يأمن الندم والإخفاق والتعثّر والارتباك، وربما العودة إلى حيث بدأ.

والمستسرّع في حكمه غالباً يبني آراءً مخطئة؛ لأنه بمجرد سماع خبر ما أو قراءة نبأ ما سيصدر حكمه أو رأيه، وربما بعد ذلك يظهر أن الخبر كان مكذوباً، أو محرّفاً، أو مبالغاً فيه، أو مُراداً به غير ما فهمه هو، وبذلك فهذا المسترّع ستراه يغير رأيه في اليوم آلاف المرات؛ لأنه لا يعطي نفسه الفرصة الكافية لتكوين رأي سليم على أسس صحيحة.

كيف تحب الحياه

وقد قال رسول الله (ص) للأشج: "إن فيك صفتين يحبهما الله.. الحلم والأناة".

الرفق واللين:

الرفق هو اللطف ولين الجانب، وهو ضد العنف، واللين هو سهولة الأخلاق وكثرة الاحتمال، وهو ضد الخشونة.

ولو أن المجتمع جميعه تحلى بالرفق واللين ولطف اللسان ولين الأفعال والبعد عن الغلظة والخشونة لعمّت الألفة والتقارب، وربما اختفت المشاحنات والمشكلات بين الأزواج وبين العائلة وبين الأصدقاء وبين كل الناس، وأصبحت لغة الحب هي اللغة السائدة في المجتمع ككل.

وعن عائشة -رضي الله عنها- قالت: قال رسول الله (ص): "إذا أراد الله بأهل بيت خيراً أدخل عليهم الرفق".

وقال رسول الله (ص): "يا عائشة.. إن الله رفيق يحب الرفق، يعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وما لا يعطي على ما سواه".

وقال (ص): "من يحرم الرفق يحرم الخير".

وهناك مثل أميركي يقول: "بالشجار لن تحصل على شيء، أما بالرفق واللين تحصل على أكثر مما تتوقع".

يدكى أن:

تقابلت الريح والشمس ذات يوم، الشمس قالت للريح: نحن أقوى ما في الطبيعة، لا يوجد شيء مثلنا في القوة.

الريح قالت في غرور: أوافقك يا صديقتي على ما تقولين، لكن لا تنسي أنني أقوى منك.

تضايقت الشمس من كلام الريح، وفكرت قليلاً ثم قالت: أعرف أنك تملأين الدنيا بوجودك، وتخيفين الناس بصوتك القوي، لكنني أضيء الكون بنوري، وأبعث الدفء في كل مكان، ولولاي لغطت الثلوج الأرض كلها ومات الزرع وجميع الحيوانات والناس.

ضحكت الريح من كلام الشمس وقالت: لا تحسبيني ضعيفة عندما تجدينني هادئة ساكنة، فأنا عندما أهدأ أكون نسيماً رقيقاً، أما عندما أثور أصبح هواءً شديداً أو ريحاً قوية بل عاصفة هوجاء تقتلع كل ما يقف أمامها.

في ذلك الوقت كان هناك رجل يسير في الطريق ويلبس عباءة صوفية ثقيلة، نظرت الريح إلى الشمس وقالت لها وهي تتحدّاهما: من تستطيع أن تنزع عباءة هذا الرجل أسرع من الأخرى تكون هي الأقوى.

قالت الشمس للريح: ابدئي أنت.

بدأت الريح التجربة الأولى:

هبت الريح بشدة، وأخذت تعصف بكل قوتها، هاجمت الريح الرجل بعنف ودارت حوله تريد أن تخلع عنه عباءته، ولكن دون فائدة، وكلما اشتدت الريح أمسك الرجل العباءة بحرص ولّفها حول جسده، وكلما زادت الريح من قوتها أمسك الرجل بالعباءة وضمّمها حول جسده أكثر وأكثر، أخيراً قالت الريح يائسة: سأتوقف عن المحاولة، أنا لا أستطيع أن أنزع عباءة هذا الرجل، فابدئي يا صديقتي الشمس، وأريني ماذا ستفعلين؟

بدأت الشمس المحاولة:

أخذت ترسل أشعتها الدافئة شيئاً فشيئاً، وسرعان ما أحس الرجل بالحرارة، ففك العباءة، ثم أشرقت الشمس بنورها وزادت من حرارتها، حينها شعر

كيف تحب الحياه

الرجل بالحر الشديد، فخلع عباءته وسار في الطريق دون عباءة.

قالت الشمس للريح: هل عرفتِ الآن من فينا الأقوى يا صديقتي؟

العبرة من القصة: "إننا نستطيع أن ننال باللين والرفق ما لا نقدر أن نحققه بالعنف والقوة".

الرحمة:

هي خلق جميل يجعل الإنسان حنوناً دافئاً شاملاً كل من حوله بالعطف والرفقة، الرحمة للشيوخ وكبار السن، للنساء والأطفال، للمرضى والضعفاء، للأيتام والمساكين، وللمسلم وغير المسلم، الرحمة والعطف على الجميع أيّاً كان جنسه أو دينه أو أصله هي شعور رائع وخلق نبيل.

وعن أبي هريرة -رضي الله عنه- عن النبي (ص) أنه قال: "إنما أنا رحمة مهداة".

وبما أن رسول الله (ص) هو قدوتنا، إذن لا بد أن نكون جميعاً رحمة مهداة للخلق أجمعين.

ليت الرحمة تكون هي أسلوب التعامل السائد في الحياة بين الزوج وزوجته، الآباء والأبناء، المعلمين والطلاب، الحكام والشعوب، حتى في التعامل مع الحيوان والأشجار والزهور وكل شيء في الحياة نتعامل معه يحتاج إلى الرحمة والعطف لكي يعيش الجميع حياة أفضل.

الصدق:

الصدق هو الدليل الأول على مروءة الشخص وشهامته، والإنسان الصادق في نيته وقوله وفعله هو إنسان صادق في مشاعره وفي إخلاصه، يحبه الناس

كيف تحب الحياة

ويثقون به ويشعرون بالاطمئنان إليه والأنس به، على عكس الكاذب الذي يحذره الآخرون ويتجنبون الحديث معه بل والتعامل معه.

وقيل عن الصدق:

"أفضل وأقصر طريق يكفل لك أن تعيش في هذه الدنيا موفور الكرامة، هو أن يكون ما تبطنه في نفسك كالذي يظهر منك للناس".

أرسطو

"لا يكذب من يثق بنفسه، ولا يخون من يعتز بشرفه".

مصطفى السباعي

وقيل في الكذب:

"ما يزعجني ليس أنك كذبت عليّ، إنما يزعجني أنه لا يمكن تصديقك بعد الآن".

فريدريك نيتشه

"الشيء الوحيد الذي يوصل إليه الكذب هو فقدان المصداقية حين تكون صادقاً".

أرسطو

"حينما نكذب فإننا نكذب على أنفسنا".

الإخلاص:

هو أن يكون عملك في الظاهر هو نفس عملك في الباطن، والصدق في الإخلاص أن يكون عملك الباطن أعمق وأكثر خيراً من عملك في الظاهر، أن تعمل عملك لا تتبغى به شيئاً سوى رضى الله عليك، وتقديم الخدمة والنفعة

كيف تحب الحياة

للناس والمجتمع أكمل، وليس انتظاراً لشكر الناس أو تقربهم منك.

وليت المجتمع يخلو من هؤلاء الذين يجيدون الرياء والنفاق والتملق إرضاء للناس وطلباً للمناصب والشهرة، أو حباً في الثناء والمديح، فالله وحده سبحانه هو الذي ينفع ويضر، ويعز ويذل، ويعطي ويمنع... وليس الناس.

ليت الجميع يكثر من أعمال الخير وإتقان عمله والاجتهاد ليلاً ونهاراً دون اكتراث لدم أو مدح أحد لكي يكون المجتمع أفضل وأرقى.

يحكى أنه حدثت مجاعة بقرية فطلب الوالي من أهل القرية طلباً غريباً في محاولة منه لمواجهة خطر القحط والجوع، وأخبرهم بأنه سيضع قدرًا كبيراً في وسط القرية، وأن على كل رجل وامرأة أن يضع في القدر كوباً من اللبن، بشرط أن يضع كل واحد الكوب وحده من غير أن يشاهده أحد..

هرع الناس لتلبية طلب الوالي.. كل منهم تخفى بالليل وسكب ما في الكوب الذي يخصه، وفي الصباح فتح الوالي القدر، فماذا شاهد؟

القدر قد امتلأ بالماء! أين اللبن؟! ولماذا وضع كل واحد من الرعية الماء بدلاً من اللبن؟

كل واحد من الرعية قال في نفسه: "إن وضعي لكوب واحد من الماء لن يؤثر على كمية اللبن الكبيرة التي سيضعها أهل القرية!"

وكل منهم اعتمد على غيره، وكل منهم فكر بالطريقة نفسها التي فكر بها أخوه، وظن أنه هو الوحيد الذي سكب ماء بدلاً من اللبن!

والنتيجة التي حدثت أن الجوع عم هذه القرية ومات الكثيرون منهم ولم يجدوا ما يعينهم وقت الأزمات..

كيف تحب الحياه

هل تصدق أنك تملأ الأكواب بالماء في أشد الأوقات التي نحتاج منك أن تملأها باللبن؟

عندما لا تتقن عملك بحجة أنه لن يظهر وسط الأعمال الكثيرة التي سيقوم بها غيرك من الناس فأنت تملأ الأكواب بالماء.

عندما لا تخلص نيتك في عمل تعمله ظناً منك أن كل الآخرين قد أخلصوا نيتهم، وأن ذلك لن يؤثر، فأنت تملأ الأكواب بالماء.

عندما تحرم فقراء المسلمين من مالك ظناً منك أن غيرك سيتكفل بهم فأنت تملأ الأكواب بالماء.

عندما تتقاعس عن الدعاء للمسلمين بالنصرة والرحمة والمغفرة فأنت تملأ الأكواب بالماء.

عندما تترك ذكر الله والاستغفار وقيام الليل فأنت تملأ الأكواب بالماء.

عندما تضيع وقتك ولا تستفيد منه بالدراسة والتعلم والدعوة إلى الله تعالى فأنت تملأ الأكواب بالماء.

فابدأ بنفسك وحاول أن تملأ الأكواب لبناً بدلاً من الماء..

الحياه:

قرأت الكثير من الكتب الغربية والروايات الأجنبية فلم أجد لهذه الكلمة الجميلة مكاناً، هذا الثوب الذي يُكسب صاحبه جمالاً آخر، وهو ورقة السوليفان الرقيقة التي تغلف أجمل باقة ورد، لبت هذه الكلمة تعود لتحتل مكاناً أكبر في مجتمعاتنا؛ لأنه إذا ذهب الحياء حل البلاء، فالحياء سبب في زيادة الخير.

الإيثار:

وهو أن تؤثر الخير لأخيك على نفسك، وهو شيء رائع أن تغلب مصلحة الآخرين على مصلحتك الشخصية.

وأخيراً.. يقول الأستاذ الكبير عباس العقاد: "كن شريفاً أميناً، لا لأن الناس يستحقون الشرف والأمانة، ولكن لأنك أنت لا تستحق الضعة والخيانة".

كن وجهاً بشوشاً "Be a smile face"

يقول إيليا أبو ماضي :

قال السماء كئيبة وتجهما قلت ابتسم.. يكفي التجهّم في السما
قال الصبا ولّى.. فقلت له ابتسم لن يرجع الأسف الصبا المتصرّماً
قال : التي كانت سمائي في الهوى صارت لنفسي في الغرام جهنما
خانت عهودي بعد ما ملكتُها قلبي فكيف أطيق أن أتبسّما
قلت ابتسم واطرب.. فلو قارنتها قضيت عمرك كله متألماً
قال التجارة في صراع هائلٍ مثل المسافر كاد يقتله الظما
أو غادة مسلولة محتاجة لدم وتنفث كلما لهثت دما
قلت : ابتسم ما أنت جالب دائها وشفائها، فإذا ابتسمتَ فر بما

كيف تحب الحياه

أَيكون غيرك مجرمًا وتبيت في
قال العدا حولي علت صيحاتهم
قال المواسم قد بدت أعلامها
وعليّ للأحباب فرضٌ لازمٌ
قلت ابتسم.. يكفيك أنك لم تنزل
قال الليالي جرعتني علقما
فلعل غيرك إن رآك مُرثمًا
أتراك تغنم بالتبرم درهما
يا صاح.. لا خطرٌ على شفيتك أن
فاضحك فإن الشهب تضحك والدجى
قال البشاشة ليس تسعد كائنًا
قلت ابتسم ما دام بينك والردى

وَجَلِّ كأنك صرتَ أنت المجرمًا؟
أُسْرٌ والأعداء حولي في الحما؟
وتعرّضت لي في الملابس والدمى
لكن كفيّ ليس تملك درهما
حيًا.. ولست من الأحبة معدما
قلت ابتسم.. ولئن جرعت العلقما
طرح الكآبة جانبًا وترثمًا
أم أنت تخسر بالبشاشة مغنما؟
تتثلما، والوجه أن يتحطما
متلاطم، ولذا نحب الأنجما
يأتي إلى الدنيا ويذهب مرغما
شبرٌ، فإنك بعدُ لن تتبسّمَا

البشاشة هي تهلل أسارير الوجه، والناس عادة ما تحب الشخص البشوش،
وتبتعد عن أصحاب الوجوه العابسة.

والوجه البشوش دائمًا هو وجه مقبل على الحياة متفائل لها، محب للناس
يتمتع بروح عالية وإيجابية مهما كانت الظروف التي يمر بها، فالرسول (ص)
بالرغم من ثقل المهمة التي أرسله الله عز وجل من أجلها، وهم الدعوة،

كيفية تحب الحياة

وإعراض المكذبين، وإيذاء المشركين، إلا أنه (صلى الله عليه وسلم) كان أبشَّ الناس وجهًا، وأكثر تبسُّمًا وإشراقًا..

فلتكن لغة الابتسامة هي اللغة التي تخاطب بها جميع الناس، الفقراء والأغنياء والبسطاء والعظماء، والأصدقاء وغير الأصدقاء، فستجد حياتك مختلفة يملأها حب الناس ورغبتهم في الأُنس بك والقرب منك، وستفتح لك الأبواب المغلقة، يقول وليام شكسبير: "شق طريقك بابتسامتك خير من تشقه بسيفك".

وقيل: "أحرص على أن يكون الوجه الذي تراه في المرآة كل صباح مشرقًا، فقد لا تراه بقية اليوم، ولكن الآخرين سوف يرونه".

الزمخشري: "ابتسامتك لقبيح أدل على مروءتك من إعجابك بالجميل".

ويقول جورج إليوت: "إذا ابتسمت أتاك الأصدقاء وإذا عبست أتتك التجاعيد".

حقًا.. ليس أسوأ من الوجوه العابسة، وليس أجمل ولا أكثر إبهارًا من الوجوه المشرقة المبتسمة..

وأنا -عن نفسي- لو خيروني بين امتلاك الملايين وحوالي أشخاص عابسين، أو عدم امتلاك شيء وحوالي أشخاص متفائلين ومشرقين، لاخترت الاختيار الثاني.

وأخيرًا.. لماذا عليك أن تبسم:

لأن ربك موجود ورزقك مكتوب وعملك محدود.

لأن الابتسامة هي عنوان الشعور والشعور هو عنوان الإنسانية.

لأن ابتسامتك قد تكون سر سعادة غيرك.

لأن الابتسامة هي خط منحني يستقيم به كل شيء.

لأن الابتسامة تحمل إلى الآخرين الكثير من الرسائل، منها: حيك للآخرين، أنك إنسان مقبل على الحياة مهما كانت الظروف حولك، أن لديك الاستعداد للتسامح حتى مع أعدائك، وأخيراً.. أنك إنسان تتسم بالطيبة والعفوية ورقة المشاعر.

لأنك عندما تبسّم وأنت في قمة الحزن، وتضحك بصوت مرتفع وأنت تريد أن تجهش بالبكاء، فهذا أكبر دليل على رقيك وإنسانيتك، وأنت قد تتحمل الألم ولكن لا ترضى أن تكون سبباً في عبوس الآخرين.

Lough، and the world loughs with you; weep، and you weep alone.

اضحك يضحك معك العالم، ولكن ابك تبكي وحدك..

يُحكى أن:

كانت هذه الفتاة الصغيرة التي لا يتجاوز عمرها الست سنوات بائعة المناديل الورقية تسير حاملة بضاعتها على ذراعها الصغير.. فمرت على سيده تبكي، توقفت أمامها لحظة تتأملها، فرفعت السيدة بصرها للفتاة والدموع تغرق وجهها، فما كان من هذه الطفلة إلا أن أعطت للسيدة مناديل من بضاعتها، ورسمت على شفيتها ابتسامة من أعماق قلبها المفعم بالبراءة وانصرفت عنها حتى قبل أن تتمكن السيدة من إعطائها ثمن علبة المناديل، وبعد خطوات استدارت الصغيرة ملوحة للسيدة بيدها الصغيرة وما زالت ابتسامتها الرائعة تتجلى على محياها.. عادت السيدة الباكية إلى إطراقها، ثم

كيفية تحب الحياة

أخرجت هاتفها الجوال، وأرسلت رسالة.. (آسفة.. ححك علي)..

وصلت هذه الرسالة إلى زوجها الجالس في المطعم مهموماً حزينا.. فلما قرأها ابتسم، وما كان منه إلا أن أعطى (الجرسون) 50 جنيهاً، مع أن حساب فاتورته 5 جنيهاً فقط..

عندها فرح هذا العامل البسيط بهذا الرزق الذي لم يكن ينتظره، فخرج من المطعم وذهب إلى سيدة فقيرة تفتش ناصية الشارع تباع الحلوى، فاشترى منها بجنيه، وترك لها 20 جنيهاً، وانصرف عنها سعيداً مبتهماً..

تجمدت نظرات العجوز على الجنيهاً، فقامت بوجه مشرق وقلب يرقص فرحاً، وملمت فرشتها وبضاعتها المتواضعة، وذهبت للجزار تشتري منه قطعاً من اللحم، ورجعت إلى بيتها لكي تطبخ طعاماً شهياً وتنتظر عودة حفيدتها وكل ما لها من الدنيا، جهزت الطعام وعلى وجهها نفس الابتسامة التي كانت السبب في أنها ستتناول اللحم..

لحظات وانفتح الباب، ودخلت البيت الصغيرة بائعة المناديل متهلة الوجه، وابتسامة رائعة تنير وجهها الجميل الطفولي البريء..

أسعد تسعد (العطاء دون مقابل) "Endless giving"

هل تشكر الشمس كل يوم على أنها مصدر الدفء لك؟

هل تشكر القمر كل يوم على أنه ينيّر طريقك؟

هل تشكر النجوم التي تبث لك نوراً وتزين لك السماء؟

هؤلاء يعطوننا ولا ينتظرون منا شكراً، فلماذا لا نكون مثلهم ونظل نعطي ونعطي دون انتظار لكلمة شكر أو مدح؟

إذا فعلنا ذلك أرحنا أنفسنا وأسعدناها هي ذاتها قبل أن نسعد الآخرين.

إن سبباً من أسباب السعادة هو إسعاد الآخرين وإدخال السرور على قلوبهم، والأشخاص الذين يعطون دون انتظار مقابل هم أكثر الأشخاص تمتعاً بالرضا والراحة؛ لأنهم يجدون في إسعاد الآخرين متعة لا توصف وشعوراً بالراحة لا يعادله شعور.

فهناك نوع من الناس يعطون و ينتظرون، وكأنهم يلعبون الشطرنج، لقد حان دورك أنت في اللعب، أنا لعبت، أو أنا أعطيت، ماذا ستعطيني؟ ويظل منتظرًا دون لعب أو عطاء، حتى يفعل الطرف الآخر مثله! هذا الأسلوب في العطاء يخلو من الرُّقي الإنساني والسمو الروحاني، فنحن خُلِقنا للعطاء وليس لالتهام كل ما يقدم لنا، وقمة السعادة حينما تبلغ قمة العطاء.

هناك أشخاص حباهم الله سبحانه وتعالى بقدرات لا محدودة على العطاء، هؤلاء عليهم أن يغدقوا على أصحاب القدرات المحدودة، وفي هذه الحالة سيشعر الطرف الأول بالسعادة الغامرة، ويشعر الطرف الآخر بالامتنان والتقدير، وبذلك تسود العلاقات الإنسانية نوعًا من الحب والألفة والاحترام المتبادل.

يقول الإمام الشافعي:

الناس بالناس ما دام الحياة بهم والسعد لا شك تارات وهبّات
وأفضل الناس ما بين الورى رجل تُقضى على يده للناس حاجات
لا تمنع يد المعروف من أحد ما دمت مقتدرًا فالسعد تارات
واشكر فضائل صنع الله إذ جعلت إليك لالك عند الناس حاجات

فلتعط ما دمت قادرًا على العطاء، فمسؤولية العطاء تقع على من لديه قدرة أكبر وطاقة أكثر، ولا تنتظر شكرًا من أحد، فالله سبحانه وتعالى يرزق الكافر على الرغم من كفره وعدم اعترافه بوجود الحق سبحانه، وقد روي أن مجوسياً مر على إبراهيم الخليل -عليه السلام- وطلب منه أن يضيفه، فقال إبراهيم إن أسلمت أضفتك، فذهب المجوسي، فقال الله عز وجل لإبراهيم: يا إبراهيم.. لم تطعمه إلا بتغير دينه، ونحن من سبعين سنة نطعمه على كفره، فلو أضفته ليلة ماذا كان عليك؟

كيف تحب الحياة

فمر إبراهيم يسعى خلف المجوسي، فردّه وأضافه، فقال له المجوس: ما السبب فيما بدا لك؟ فذكر له.. فقال: أهكذا يعاملني.. اعرض عليّ الإسلام.. فأسلم.

فلتعمل الخير لوجه الله..

بسم الله الرحمن الرحيم

(إِنَّمَا نُنْعِمُكُمْ لِرِجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا)

صدق الله العظيم

فأول المستفيدين من إسعاد الآخرين هو أنت، لما تجنيه من ثمرة الانسراح والانسباط، بل إنه إذا أهلكهم، أو أصابتك ضائقة، فلتسرع بإسداء معروف لأحد، أو إطعام جائع، أو نصرة مظلوم، أو تفريج كرب، وستجد السعادة تغمر قلبك والهم ينجلي منه بإذن الله.

فهناك أشخاص أكثر ما يسرهم هو أن يسألهم شخص ما شيئاً ما، يقول زهير بن أبي سلمى يمدح حذيف بن بدر:

تراه إذا ما جئته متهللاً كأنك تعطيه الذي أنت سائله

وهؤلاء الأشخاص على قدر عطائهم على قدر ما تصغر في أعينهم عطاياهم، ويشعرون بأنهم لم يعطوا شيئاً، أو أن ما زال لديهم الكثير ليعطوه، بعكس أقرانهم الذين يعطون على مضض، فيبيتون ليلهم وهم يؤنّبون أنفسهم مراراً وتكراراً، وربما عاهدوا أنفسهم على ألا يفعلوا ذلك مرة أخرى.. (أشعر بهذا الشعور فقط عندما أعير شخصاً ما غير مهتمّ بالقراءة كتاباً مهمّاً لديّ).. ولكنهم للأسف لم يجربوا متعة العطاء بلا مقابل وحب العطاء، فهو حقاً سعادة لا توصف..

ويحكى أن غاندي كان يجري بسرعة للحاق بالقطار.. وقد بدأ القطار بالسير، وعند صعوده للقطار سقطت إحدى فرديتي الحذاء.. فما كان منه إلا أن خلع الفردي الثانية، وبسرعة رماها بجوار الفردي الأولى على سكة القطار، فتعجب أصدقاؤه وسألوه: ما حملك على ما فعلت؟ لماذا رميت فردي الحذاء الأخرى؟ فقال غاندي الحكيم: أحببت للفقير الذي يجد الحذاء أن يجد فرديتين، فيستطيع الانتفاع بهما، فلو وجد فردي واحدة لن يستفيد هو ولن أستفيد أنا أيضاً.. هذا هو حب الآخرين والرغبة في إسعاد كل الناس..

حقاً.. ما فائدة الإنسان إن لم يستطع إسعاد الآخرين؟! والله إني لأتمنى أن يكون معي المال الذي يكفي لأشتري لكل شخص في العالم الهدية التي يتمناها، وربما يكون في ذلك أنانية مني؛ لأني وقتها سأكون أكثر شخص في العالم سعادة..

"أنت رحيم إذا أعطيت، ولكن لا تنس أن تدير وجهك عن الذي أمامك حتى لا ترى حياؤه عارياً أمام عينيك" ..

جبران خليل جبران

اهتم بالآخرين "Care for others"

لا تجعل انشغالك بجمع المال أو تحقيق أهدافك أو صناعة ذاتك ينسبك حب الناس والاهتمام بهم، فمالك ومصالحك لن تقول "ألف سلامة"؛ إذا لا قدر الله أصبت بنوبة برد وجلست في فراشك يومين، ولن يقولوا لك "كل عام وأنت بخير"، عندما تمر بك مناسبة سعيدة، فإن أردت أن تحظى باهتمام الناس، فابدأ بالاهتمام بهم، ومراعاة مشاعرهم، وتقديم العون لهم متى أرادوا، واشعر بالاهتمام وافرح لسعادتهم، فما يسمونه بالذكاء العاطفي هو القدرة العالية على الإحساس بالآخرين، وأن تضع نفسك مكانهم قبل أن تحكم عليهم، وقبل أن تتعامل معهم.

والشخص الذي يشعر بالآخرين هو شخص رائع بمعنى الكلمة، ذلك الشخص الذي يبكي إذا تألم غيره، وقد لا يبكي إذا تألم هو شخصياً، وربما لا يستطيع أن يضحك إذا كان الآخر حزينا حتى يذهب حزنه، هذا الشخص الذي يمثله تشي جيفارا في قوله: "إنني أحس على وجهي بألم كل صعفة توجه إلى مظلوم في هذه الدنيا".. يا لروعة الإحساس العالي ورقة القلب ونقاء العاطفة.

فقد يكون الاهتمام بالآخر هو النقطة التي تحول حياته من الشر إلى الخير تحولاً جذرياً، فأنا أرى أن معظم المجرمين والخارجين على القانون لو كانوا وجدوا اهتماماً من شخص ما، ووعملوا بالإنسانية الكافية، ما أقدموا على هذه الأفعال، فالحب والاهتمام قد يغير سلوك إنسان من أقصى درجات القسوة والعنف إلى أقصى درجات اللين والرفقة، ومن حالة اللاحِب إلى الحِب والعطف، من الإهمال واللامبالاة إلى العمل والاجتهاد، وفي هذه القصة دليل على ذلك:

وقفت المعلمة أمام الصف الخامس في أول يوم تُستأنف فيه الدراسة، وألقت على مسامع التلاميذ جملة لطيفة تجاملهم بها، نظرت لتلاميذها وقالت لهم: إنني أحبكم جميعاً.. ولكنها كانت تستنني في نفسها تلميذاً يجلس في الصف الأول يدعى تامر إبراهيم.. لقد راقبت السيدة فريدة الطفل تامر خلال العام السابق، ولاحظت إنه لا يلعب مع بقية الأطفال، وأن ملابسه دائماً متسخة، وأنه دائماً يحتاج إلى حمام، بالإضافة إلى أنه يبدو شخصاً غير مبهج، وقد بلغ الأمر أن السيدة فريدة كانت تجد متعة في تصحيح أوراقه بقلم أحمر عريض الخط، وتضع عليها علامات (X) بخط عريض..

وفي هذه المدرسة، كان يُطلب منها مراجعة السجلات الدراسية السابقة لكل تلميذ، وبينما كانت تراجع الملف الخاص بتامر لتضع سجل الدرجات، فوجئت بشيء ما.. لقد كتب معلم تامر في الصف الأول ما يلي: "تامر طفل ذكي، ويتمتع بروح مرحة، إنه يؤدي عمله بعناية واهتمام، وبطريقة منظمة".. وكتب عنه معلمه في الصف الثاني: "تامر تلميذ نجيب، ومحبوب لدى زملائه في الصف، ولكنه منزعج وقلق بسبب إصابة والدته بمرض عضال، مما جعل الحياة في المنزل تسودها المعاناة والمشقة والتعب".. بينما كتب معلمه في الصف الثالث: "لقد كان لوفاة أمه وقع صعب عليه، لقد حاول الاجتهاد، وبذل أقصى ما يملك من جهود، ولكن والده لم يكن مهتماً، والحياة في

كيف تحب الحياة

منزله ستؤثر عليه إن لم تتخذ بعض الإجراءات" .. أما معلمه في الصف الرابع فكتب: "تامر تلميذ منطو على نفسه، ولا يبدي الكثير من الرغبة في الدراسة، وليس لديه الكثير من الأصدقاء، وفي بعض الأحيان ينام أثناء الدرس" ..

وهنا أدركت السيدة فريدة المشكلة، وشعرت بالخجل والاستحياء من نفسها، وقد تأزم موقفها إلى الأسوأ عندما أحضر إليها تلاميذها هدايا عيد الميلاد ملفوفة في أشرطة جميلة وورق براق، ما عدا تامر، فقد كانت الهدية التي تقدم بها في ذات اليوم ملفوفة بعدم انتظام، وفي ورق داكن اللون، وقد تألمت السيدة وهي تفتح الهدية، وانفجر بعض التلاميذ بالضحك عندما وجدت فيها عقدًا مؤلفًا من ماسات مزيفة ناقصة الأحجار، وقارورة عطر ليس فيها إلا الربع فقط.. ولكن سرعان ما توقف التلاميذ عن الضحك، عندما عبّرت السيدة عن إعجابها الشديد بالعقد ثم لبسته على عنقها، ووضعت قطرات من العطر على معصمها، ولم يذهب تامر بعد الدراسة إلى منزله ذلك اليوم، بل انتظر قليلا من الوقت ليقابل السيدة فريدة، ويقول لها: "إن رائحتك اليوم مثل رائحة والدتي" ..

وعندما غادر التلاميذ انفجرت السيدة فريدة في البكاء؛ لأن تامر أحضر لها زجاجة العطر التي كانت والدته تستعملها، ووجد في معلمته رائحة أمه الراحلة.. ومنذ ذلك الوقت بدأت بتدريس الأطفال المواد كافة، وقد أولت تامر اهتمامًا خاصًا، وحينما بدأت التركيز عليه بدأ عقله يستعيد نشاطه، وكلما شجعتة كانت استجابته أسرع، وبنهاية السنة الدراسية أصبح تامر من أكثر تلاميذ الفصل تميزًا، وأبرزهم ذكاء، وأصبح أحد التلاميذ المدللين عندها.

وبعد مضي عام وجدت مذكرة عند بابها من تامر يقول فيها إنها أفضل معلمة قابلها في حياته، مضت ست سنوات ثم أرسل لها مذكرة يقول فيها إنه أكمل دراسته الثانوية، وإنها ما زالت تحتل موقع أفضل معلمة قابلها طيلة

حياته، وبعد أربع سنوات أخرى أرسل لها خطاباً ليقول لها إنه حصل على البكالوريوس، وإنها أيضاً لا تزال أفضل معلمة قابلها، ثم أرسل إليها بعد فترة خطاباً آخر ليخبرها بأنه حصل على الماجستير ثم الدكتوراه، وأنه أحب فتاة وستزوجها، وأخبرها بأن والده قد توفي قبل عامين، وطلب منها أن تأتي لتجلس مكان والدته في حفل زواجه، وافقت السيدة فريدة على ذلك، والعجيب في الأمر أنها كانت ترتدي العقد نفسه، وتضع ذات العطر الذي أهدها إياه؛ فاحتضنها د. تامر، وقال لها: "أشكرك على ثقفتك فيّ، وعلى أنك جعلتيني أشعر بأنني مهم".

د. تامر هذا هو اسم اخترته ليكون سهلاً، ولكنه في الحقيقة اسمه "تيدي ستودارد"، وهو الطبيب المشهور الذي لديه جناح باسم مركز "ستودارد" لعلاج السرطان في مستشفى ميشوددست في ديس مونتيس بالولايات المتحدة الأمريكية، ويعد من أفضل مراكز العلاج على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية.

It is only LOVE that makes world go round.

كن أقل نقداً وأكثر تعاطفاً "More kind Less Judge"

انظر دائماً إلى الآخر نظرة العطف والتماس العذر بدلاً من نظرة القاضي الذي يقيّم ويحكم، فإن أنت أسرفت في تقييم الناس فلن تجد وقتاً لتحبهم، حاول أن تبرر التصرفات التي لا ترضيك، وتعزوها للظروف أو البيئة التي نشأوا فيها، أو ربما كان لهم عذر ما على هذا التصرف، فلن تستطيع أن تحكم على إنسان من خلال موقف أو تجربة؛ لأن وقتها ستكون الصورة غير مكتملة وينقصها الكثير من الأجزاء، وربما عندما تكتمل يكون حكمك ورأيك مختلفين، فلا داعي للتسرع في إلقاء الأحكام أو التقييم، ولترك الزمن والحياة تبين لنا ما لا نعرفه.

وأحياناً ننتقد شيئاً ما، ثم نفعل ذلك الشيء نفسه الذي انتقدناه دون قصد أو مضطرين.. فقد حدث معي عدة مرات أنني كلما ركبت قطاراً أجد بنفس العربية التي أجلس فيها طفلاً، ويظل يبكي هذا الطفل حتى يزعج كل الركاب، فكنت أنتقد بشدة والدته هذا الطفل، وأقول في نفسي: "ألا تستطيع والدته أن تلاعبه وتلاطفه كي يهدأ.. يا لهذه الأم هادئة الأعصاب وابنها قد أزعجنا جميعاً".. إلى أن تزوجت وأنجبت طفلاً صغيراً، وركبنا القطار.. وبعد فترة

ظل يبكي ويبكي وأنا لا أعرف ماذا أفعل كي يكف عن البكاء، حاولت بكل الطرق أن ألاعبه أو أعطيه حلوى أو أي شيء آخر ليسكت، ولكنه لم يكف عن البكاء إلا بعد فترة طويلة، وقتها قلت لنفسي: "لن أنتقد أي شيء أو أي شخص بعد الآن".

كما أنه أحياناً علينا أن نغمض أعيننا عن بعض الأمور كي لا نضع صاحبها موضع الحرج، فلا داعي إن أخطأ من أمامك في شيء ما، أو تصرف تصرفاً خاطئاً، أن توضح له مراراً وتكراراً كيف أنه أخطأ، وأنه لم يكن عليه فعل ذلك، فالأجمل منك أن تتغاضى عن خطئه وكأنك لم تره مثلاً..

يقول الإمام علي:

أغمض عيني عن أمور كثيرة
وما من عمى أغضى ولكن لربما
واني على ترك الغموض قدير
تعامى المرء وهو بصير
وأسكت عن أشياء لو شئتُ قلتها
وليس علينا في المقال أمير
أصبر نفسي باجتهادي وطاقتي
وإني بأخلاق الجميع بصير

يا الله.. ما أروع شهامتك يا سيدنا علي بن أبي طالب، وما أروع أخلاقك النبيلة، ليتنا جميعاً نحذو حذوك، وتعامل مع الآخرين بأخلاق الفرسان التي نتعلمها منك.

أيضاً أحياناً نحكم على الظاهر من الأمور دون أن نعرف نية فاعلها، فتسرع في الحكم عليه، ثم نكتشف أننا أخطأنا في هذا الحكم، سأوضح ذلك بهذه القصة:

دخل صبي يبلغ من العمر عشر سنوات إلى مقهى، وجلس على الطاولة،

كيف تحب الحياة

فسأل الصبي: بكم الأيس كريم بالكاكاو؟ فأجابته الجرسونة: بخمس دولارات، فأخرج الصبي يده من جيبه وأخذ يعد النقود، فسألها مرة أخرى: حسناً.. وبكم الأيس كريم وحده فقط بدون كاكاو؟ في هذه الأثناء كان هناك الكثير من الزبائن ينتظرون خلو طاولة في المقهى للجلوس عليها، فبدأ صبر الجرسونة بالنفاد، وأجابته بفظاظة: أربعة دولارات.. فعد الصبي نقوده وقال: سأخذ الأيس كريم العادي.. أنهى الصبي الأيس كريم ودفعت حساب الفاتورة وغادر المقهى، وعندما عادت الجرسونة إلى الطاولة، أغرقت عينيها الدموع أثناء مسحها الطاولة.

لقد حرم الصبي نفسه من الأيس كريم بالكاكاو ليوفر لنفسه دولارًا يكرم به الجرسونة.

Judge not: that ye be not judged.

لا تدينوا لكي لا تدانوا..

لا تكن عنصرًا خاملًا "Be active Man"

درسنا في الكيمياء أن هناك عناصر خاملة وعناصر نشطة، العناصر الخاملة هي التي لا تتفاعل مع باقي العناصر، والعناصر النشطة هي التي تتفاعل مع باقي العناصر لتعطي نتائج مختلفة.

وأرى أن الناس أيضًا قد ينطبق عليهم هذا التصنيف إلى حد ما، فهناك أشخاص تجدهم غير متفاعلين بأي حال من الأحوال مع الآخرين، لا بروحهم ولا بتعبيرات وجوههم ولا بصوتهم، تجد الأمور كلها لديهم سواء، الظلام وضوء النهار، الفرح والحزن، السعادة والكآبة، المفاجآت والمتوقعات، تشعر معهم وكأنهم يحتاجون إلى صدمة كهربائية، أو صفعة قوية ليعودوا إلى الحياة، الملل هو الشيء الوحيد الذي تستطيع أن تستشفه من التعامل معهم، وربما تكون حياتهم مليئة بالأشياء الرائعة، ولكنهم لا يرونها ولا يشعرون بها، وكأن هذه الأشياء هي حق لهم، وليست هبة من الله سبحانه وتعالى لهم، ربما حرم منها كثيرون غيرهم، لا أعرف هل هذا جحود أم جمود أم تحت أي مسمى يندرج؟

ربما بكل الفرحه والحماس تخبر أحدهم عن نجاحك ليرد عليك بكل بلاده بكلمة "مبروك" .. مجردة من أي مشاعر أو تفاعل، أو تريه مولودك الجديد فلا يتأثر، وكأنك تريه ميدالية اشتريتها مؤخرًا.. في حين تجد الأشخاص المتفاعلين مع الحياة، والذين يتمتعون بحماس الحياة كما أسميهم، إن أنت أخبرتهم بشيء يسرُّك وجعلك سعيدًا، ربما عبروا عن سعادتهم وكأنهم أسعد منك أنت شخصيًا، وكم إن تعبيرات وجوههم وأصوتهم تعكس فرحتهم، وتنطق قبل لسانهم؛ لأنهم بمنتهى البساطة والذكاء يقيسون الأمور على مدى أهميتها لديك أنت وليس لديهم هم، وليس في ذلك مبالغة أو نفاق؛ لأنهم يدركون بالذكاء العاطفي أن هذا الأمر مهم جدًا لك فعلي قدر أهميته عندك، يحاولون أن ينقلوا لك مشاعرهم الصادقة تجاهك، وهؤلاء الأشخاص أكثر قدرة بالطبع على تكوين صداقات وكسب الآخرين عن الأشخاص غير المتفاعلين أو الخاملين كما أسميناهم.

هؤلاء الأشخاص الخاملين عندما تقابل أمثالهم في حياتك تتمنى لو أن هناك أقرابًا أو كبسولات تعطي الحيوية والحماس لتعطيهم إياها ليعودوا إلى الحياة، أو شرابًا يتجرعونه فيمتثلون نشاطًا وتفاعلاً مع أنفسهم أولاً ومع المجتمع ثانيًا.

بقي شيء أود أن أذكره في هذا السياق، إن الصوت الذي نطق به الكلمة ربما يكون معبرًا أكثر من الكلمة نفسها، فكثيرًا ما نرفض فكرة لمجرد أن النبرة التي قيلت بها تثير الفتور، وأحيانًا نقبل فكرة لأنها قيلت بحماس شديد، فالصوت الصادق والناطق بحب الحياة والتابع من نفس متأججة حماسًا كثيرًا ما يلتف حوله الآخرون ويحبونه.

فحتى في الهاتف عندما ترد قائلاً: أهلاً أو مرحبًا بصوت يملأه الملل وبدون حماس تصبح الكلمة غير أهلاً بالمرّة، بل ربما يفهم المتصل العكس تمامًا، أو

[كيف تحب الحياه]

كأنك تقول له: نعم.. ماذا تريد؟ هذا فقط لأن الصوت هو العامل الأساسي في نقل المشاعر والتعبيرات المختلفة.

مهدئ للأعصاب سريع المفعول "Asoft answer turneth away wrath"

تلك هي الكلمات اللطيفة التي تحمل جميل المعاني، والتي تهدئ ثورة الغاضب، وترفع معنويات المحيط، وتنعش السامع، وتجدد ما فيه من أمل، فهناك أشخاص حينما يتحدثون إليك وكأنما يهدونك هدايا أو زهور، وهناك أشخاص لا يقولون كلمات بل يفجرون قنابل في وجه سامعها.

يقول الشاعر:

أخي إن البر شيء هين
وجه طليق وكلام لين

فاحرص على انتقاء الألفاظ الحسنة الرقيقة، فكما يقول لورد تسترفيلد:
"الألفاظ هي الثياب التي ترتديها أفكارنا، فيجب ألا تظهر أفكارنا في ثياب بالية" .. وتذكر دائماً أن أفكارك لك، لكن أقوالك لغيرك ..

فكثير من الناس قد تغير مجرى حياتهم .. كلمة.

وكثير من الناس تبدأ حياتهم بكلمة ..

فقد تكون كلمة تشجيع هي سبب نجاح شخص، وبالعكس أيضًا، قد تكون كلمة توبيخ وانتقاد سبب فشل شخص إذا كان ضعيفًا وغير واثق من نفسه.

وقد تكون كلمة هي السبب في افتراق صديقين أو حبيين، وقد تكون كلمة هي السبب في تلاقيهما.

وقد تكون كلمة هي السبب في مشاجرة أو معركة.

فعلينا أن نختار كلماتنا بعناية، ومهما كان الموقف يحتاج إلى النقد، فلنختار أقل الكلمات قسوة، وأكثرها لياقة وذوقًا؛ فالتأني في اختيار الكلمات يجنبنا كثيرًا من الندم فيما بعد، ودائمًا هناك أكثر من بديل للكلمة نفسها، فعلينا أن نختار في الكلمات الطيبة البديل الأكثر عمقًا وتأثيرًا، وفي الكلمات الناقدة أو المستهجنة لشيء ما البديل الألين أو الأخف وقعًا على الأسماع، حتى لا نكون سببًا في جرح مشاعر الآخرين، كما أن المسؤولية لا تقع فقط على الكلمة، وإنما على الأسلوب أيضًا، فقد نرفض كلمة جيدة لأن الأسلوب الذي تقال به قد يكون غير لطيف، فالكلمة والأسلوب ونبرة الصوت كل هذه الأشياء مكملة لبعضها البعض لنستطيع التحدث بطريقة راقية مهذبة يرتاح لها الآخرون ويحبونها وتكون عنوانًا على شخصيتك المهذبة.

يقول الله تعالى:

(أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ * تُؤْتِي أكلَهَا كُلَّ حِينٍ بِأذنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ * وَمِثْلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ)

صدق الله العظيم

فالكلمة الطيبة يموت صاحبها ولا تموت هي، تظل ثابتة كالشجرة ليستفيد منها الجميع، إذن فلنختر أجمل الكلمات وقمًا وأكثرها عدوبة، ولا نتفوه بالأخرى التي هي لكلمات وليست كلمات..

وهذه قصة قصيرة توضح ما أريده:

رأى أحد الملوك بالنام (أن كل أسنانه تكسرت)، فأتى بأحد مفسري الأحلام، فحكى له الحلم.. فقال المفسر: أمتأكد أنت؟ فقال الملك: نعم.. فقال له: لاحول ولا قوة إلا بالله، هذا معناه أن كل أهلك يموتون أمامك!

فتغير وجه الملك وغضب على الفور وسجن الرجل، وأتى بمفسر آخر، فقال له نفس الكلام، وأيضًا سجنه!

فجاء مفسر ثالث، وحكى الملك له الحلم، فقال المفسر: أمتأكد أنك حلمت هذا الحلم أيها الملك؟ مبروك يا أيها الملك مبروك.. قال الملك: لماذا؟! فقال المفسر مسرورًا: تأويل الحلم أنك ما شاء الله ستكون أطول أهلك عمرًا، فقال الملك مستغربًا: أمتأكد؟ فقال: نعم.. ففرح الملك وأعطاه هدية!

سبحان الله.. لو كان أطول أهله عمرًا، أليس من الطبيعي أن أهله سيموتون قبله؟

لكن انظروا إلى مخرجات الكلام كيف تتكلم؟

واحذر النبوءة التي تحقق أغراضها ذاتيًا كما أسماها "ستيفن كوفي"، وهي المفردات السلبية التي نرددها فتصبح جزءًا من التصور الذهني، إلى أن تتحقق وتصبح واقعًا ملموسًا، مثل: يبدو أنني سأفشل، أشعر أنه سيحدث لي مكروه، وما إلى ذلك من المشاعر السلبية التي تؤكدها الألفاظ بقوة أكثر، فحتى إن شعرت ببعض المشاعر السلبية فلا تفصح عنها.

كيفية تحب الحياه

كما أن كلمات مثل "آسف"، و"شكرًا"، عذرًا، عفواً، حضرتك، من فضلك... وعبارات مثل: "إذا لم يكن فيها إساءة أدب مني أرجو...".

إذا لم يضايقك أن أفعل...

كم أنا ممتنٌ لك...

ليس لحياتنا اليومية وتعاملاتنا الحوارية أن تخلو منها بأي حال من الأحوال كي تكون ثقافة الاحترام ولغة الحب هي اللغة السائدة بين أطراف المجتمع.

في الحوار مع الآخرين "Dialoging with others"

تحدث إليهم بما يحبونه هم، لا ما تحب أنت الحديث عنه، ولا بد أن نعرف أنه عندما نتحدث إلى شاب مثلاً غير ما نتحدث إلى شيخ عجوز، فمن غير اللائق أن نحدث الشيخ مثلاً في الرياضة وكرة القدم وكيف أنك تحبها جداً لأنها تساعدك على الاحتفاظ بالشباب والحيوية، وأهمية رياضة الجري مثلاً، فمن الأفضل أن نتحدث معه عن خبرته في الحياة، وأن تُشعره بأنك ترغب في الاستماع إلى تجاربه وحكمته، وأنت في حاجة إلى نصائحه، وقتها سيشعر بسعادة بالغة، وستجده يتحدث إليك بكل افتخار وزهو بنفسه، وستشعر أنت بالرضا لأنك أَرْضِيْتَهُ.. ولكن عليك أن تتحلى بالحلم وطول البال وسعة الصدر، وأيضاً حديثك مع عالم غير حديثك مع جاهل، ومع أختك غير زوجتك، فحدث كل شخص بالحديث الذي يلقي هوى في نفسه، والحديث الذي يجعله ينصت لك بشغف، ويتحدث إليك بروح عالية وحماس شديد، واترك له الفرصة ليُعبّر عن نفسه دون مقاطعته كثيراً..

أيضاً أثناء حوارك مع الآخرين حاول بقدر الإمكان ألا تسألهم عن شيء

لا يحبون التحدث فيه، مثلاً إذا كنت تتحدث إلى شخص ولديه ابن متعثر في الدراسة، فلا تصر في الحديث في هذا الموضوع، وكيف حال ابنك؟ وإلى أين وصل في الدراسة؟... وهذه الأسئلة التي قد تشعر الآخر بالخرج من مناقشة هذه الأمور، أيضاً في هذا السياق من غير المحبب أن تتحدث عن تفوق ابنك وتميزه، وكيف أنك تنوي أن تكافئه على هذا التفوق، ذلك كي لا تجرح مشاعره، فهذه الأمور قد تمر عليك مرور الكرام، أو تفعلها دون قصد، ولكنها قد تؤثر سلبيًا على مشاعر الآخرين.

أيضاً هذه بعض من آداب الحوار البسيطة، ولكنها مهمة أثناء التحوار مع الآخرين:

- التحدث بصوت واضح ولكن غير مرتفع مهما احتد النقاش:
- لأن ارتفاع الصوت غير أنه ليس من آداب الحوار، إلا أنه أيضاً دليل على ضعف الموقف.
- لا تتحدث عن نفسك كثيراً مبتدئاً بعبارة: "أنا لا أحب أن أتحدث عن نفسي كثيراً".. فمعظم الذين يقولون هذه العبارة لا يتحدثون إلا عن أنفسهم، فقد أجرت شركة تليفونات نيويورك دراسة مفصلة عن المحادثات التليفونية لاكتشاف أي الكلمات أكثر استخداماً فوجد أنه ضمير المتكلم "أنا"!

فامنح الفرصة للآخرين ليتحدثوا هم، وكن أنت المنصت الجيد للآخر دون مقاطعات كثيرة منك، ولكن تجاوب معه باهتمام، وانظر إليه مباشرة كي يشعر باهتمامك.

ومن أدب العرب ما قاله الأحنف: "إن الرجل ليحدثني بحديث أعرفه من قبل أن تلده أمه، فأصغي إليه حتى ينتهي منه، وأظهر له أنني أسمع له لأول مرة".

كيفية تحب الحياه

- في المجادلة: إذا كنت تجادل رجلاً جاهلاً، فاعلم أنك لن تستطيع هزيمته أبداً، فمن الأفضل لك ترك النقاش.

وكما قال الإمام علي (كرم الله وجهه): "لا تجادل الأحمق، فقد يخطئ الناس في التفريق بينكما".

- إذا كنت تجادل شخصاً عاقلاً، وعلى مستوى الحوار، ولكن يختلف معك في الرأي، فاترك له الفرصة ليعبر عن رأيه بحرية تامة، ربما أدركت أن وجهة نظره صحيحة، وإن لم تكن كذلك، فبعد أن ينتهي من حديثه اسأله: هل انتهيت؟ هل لي أن أطرح عليك وجهة نظري، وبإمكانك قبولها أو رفضها؟

هذه الطريقة تجعله يرتاح إلى حديثك، وإلى فكرة الحوار، حتى لو لم يتفق معك في الموضوع المطروح، كما أنك لو وضحت له أنك تتفق معه في نقاط معينة، ولكن تختلف في نقاط لأخرى وإيجاد نقاط مشتركة هو شيء جيد ومفيد لإنهاء الحوار بنتيجة إيجابية.

- إذا كنت تدافع عن فكرة معينة تؤمن بها جداً، وتريد أن تقنع بها الطرف الآخر، فذلك لن يكون بالتعصب والشدة والجدب، بل بالعكس.. قد يضر ذلك بالفكرة الجيدة التي تتبناها.. وإنما يكون باستخدام المنطق والحجة والبرهان، أو التبسيط والتحليل، لتسهيل توصيل الفكرة والإقناع بها، وهذا هو الإمام أبو حنيفة النعمان عندما كان لديه موعد مع بعض الأشخاص الذين يكفرون بوجود الله عز وجل، فتأخر عليهم، وعندما وصل إليهم سأله: لم هذا التأخير؟ فقال لهم: كنت أقف على الشاطئ، ولم أجد قارباً يحملني إليكم، فانتظرت، فإذا بخشبة تجتمع مع خشبة أخرى وهكذا حتى اكتمل القارب، فركبته وجئتكم، فقالوا له: كيف اكتمل القارب

بالصدفة؟ هل تهزأ بنا؟ فقال لهم: إذا كنتم تشكون في أن قاربًا يوجد بالصدفة، فكيف تؤمنون بأن الكون كله وُجد صدفة دون وجود الخالق عز وجل؟ هذا هو الإقناع بالحجة والمنطق، وليس بالصوت المرتفع والشجار.

- جزء مهم من آداب الحوار هو بخصوص المزاح: لا بد أن نعرف أن المزاح في الكلام كالمالح في الطعام، هو مطلوب ولكن بشكل بسيط، ليضفي جوًّا من المرح أو الدعابة، ولكن إن زاد عن حده أصبح مذمومًا **يقول الشاعر:**

مازح صديقك إذا أحب مزاحا وتوق منه في المزاح جماحا
فلر بما فرح الصديق بمزحة كانت لباب عداوة مفتاحا

أيضًا تجنب المزاح الذي يكون بالسخرية من الآخرين لأنه غير محبب على الإطلاق.

- لا تتحدث عن أحد مهما كان بطريقة غير محببة، ولا ينطق لسانك بسوء عن أي شخص؛ لأن ذلك يقلل من شأنك وليس من شأن الذي تتحدث عنه.

يقول الشاعر:

إذا رُمّت أن تحيا سليمًا من الردى ودينك موفور وعرضك هين
فلا ينطقن منك اللسان بسوأة فكلك سوءات وللناس ألسن
وعيناك إن أبدت إليك معائبًا فدعها وقل يا عين للناس أعين

[كيف تحب الحياه]

وعاشر بمعروف وسامح من اعتدى ودافع ولكن بالتي هي أحسن
وقيل من الأفضل أن تنزلق قدمك على أن ينزلق لسانك..

- أحسن الظن بالناس دائماً إلى أن يثبت العكس، فمن حسنت أفعاله حسنَ ظنه بالناس، ومن ساءت أفعاله ظن أن كل الناس أفعالها سيئة،
يقول الشاعر:

إذا ساء فعل المرء ساءت ظنونه
وعادى محبيه بقول عداته
وصدق ما يعتاده من توهم
فأصبح في ليل من الشك مظلم

الحياة مسرحية "Life is a play"

الحياة مسرحية، كما قال شكسبير الرائع، ولكن نحن نختار أدوارنا بأنفسنا، فلا تقبل سوى دور البطولة، دور الفارس المقدم، دور القائد الشجاع، واحذر أن تقبل دور الضحية كثير الشكوى؛ لأنه أسوأ دور في المسرحية كلها على الإطلاق؛ لأنهم كما يقولون: يشكو الحر والقر والشتاء والصيف والغنى والفقر، يتذمر على كل شيء، ويحمل الظروف والعوامل المحيطة أسباب مشاكله كلها ومعاناته، وكما يقول آرثر جيتيرمان: "لا تشرح للناس مشاكلك الصحية، فقولهم: (كيف حالك)، مجرد تحية وليست سوءاً". نعم.. يخطئ الكثيرون عندما يسألهم شخص ما كيف حالك؟ فيمطرونه بوابل من المشاكل الصحية والنفسية والاجتماعية..

يقول إبراهيم طوقان:

أفريت يا مسكين عمرك
بالتأوه والحزن
وقعدت مكتوف اليدين
تقول حاربني الزمن

كيف تحب الحياة

ما لم تقم بالعبء أنت فمن يقوم به إذن
كم قلت أمراض البلاد وأنت من أمراضها
والشؤم علتها فهل فتشت عن أعراضها

والناس عادة لا تحب الشخص كثير الشكوى، بل أحياناً تتجنب الحديث معه، فأضف على حديثك نبرة الرضا والقناعة إذا أردت أن يحبك الناس وأن تحيا حياة سعيدة.

بل واحذر مجالسة هذا الشخص ذي التفكير السلبي لأنه حتماً يثبط من عزيمتك وروحك العالية، وأنا أرى أنه أشد خطراً علي المجتمع من السارق، فالسارق يسرق أموالاً فقط، أما الثاني فيسرق آمالاً وأفكاراً قيمة قد تبني أمة عظيمة.

يقول روديارد كيلغنج: "اقترض لنفسك ما شئت من المشاكل، إذا كانت هذه هي طبيعتك، ولكن لا تقرضها للآخرين".

فعلاً ليت هذا الرجل صاحب الأفكار السلبية كثير الشكوى يترك الناس تعيش في سلام، ويحتفظ بنظرته السوداوية لنفسه، فلا داعي أبداً أن ينشرها كلما ركب تاكسيًا، أو زار عيادة طبيب، أو جلس في أي تجمع؛ كي لا يهدم الأفكار الجيدة والآمال المتجددة.

هلا كنت الطائر المبصر؟

كان هناك تاجر صالح، أثناء سفره جلس بعد صلاة الفجر في إحدى زوايا الطريق، فرأى طائرًا جميلًا، جلس ينظر إليه ويتأمله، ثم اقترب منه، واقترب أكثر، والطائر لم يتحرك من مكانه، فعلم أن الطائر أعمى، فتأثر كثيرًا وجلس يفكر كيف يأكل ويشرب هذا الطائر؟ وبينما هو يفكر إذ بطائر آخر يأتي إلى

كيفية تحب الحياه

الأول ويحمل له الطعام.. فتعجب هذا الرجل وقال: إذا كان الله سبحانه وتعالى يرزق هذا الطائر ويبعث إليه الطعام والشراب وهو في مكانه، فلم أنا أتعب نفسي وأسافر وأذهب يمينًا ويسارًا ما دام الله سبحانه وتعالى يتكفل برزق الطائر دون عناء أو تعب؟ فقرر عند ذلك أن يعود إلى قريته ولا يسافر بعدها أبدًا، وعندما وصل قريته مر على شيخه ليزوره، وقص عليه قصة الطائر الأعمى، وذكر له ما تركته في نفسه من أثر، فقال له الشيخ الذي يجمع بين العقل والصلاح: يا بني.. هلا كنت الطائر المبصر؟

مرحبًا بالنقد "Welcome to criticism"

يقول أحد الناجحين: "لست الأفضل، ولكن لي أسلوب ي سأل دائماً أتقبل الناقد والحاسد، فالأول يصحح مساري، والثاني يزيد من إصراري".

فإذا جاءك النقد من أحد أصدقائك المقربين أو المحبين لك، فعليك أن تستفيد منه، ربما يرون ما لا تراه، بل عليك أن تشكره لأنه لفت نظرك إلى شيء ربما كان سيضرك بعض الشيء إن لم تلفت إليه، وهذا هو النقد البناء، والنصيحة الصادقة، أما إذا جاءك النقد جائراً وليس هدفه إلا مضايقتك، فلا تلتفت إليه؛ لأنك إن أصغيت إليهم وتفاعلت بكلامهم حققت لهم أمنيتهنم الغالية في تعكير صفوك وتكدير حياتك.

إنك لن تستطيع أن تغلق أفواههم أو تلجم ألسنتهم ولكن بإمكانك الإعراض عنهم وتجاهلهم.

يقول الشاعر:

لو كل كلب عوى ألقمته حَجْرًا
لأصبح الحجر مثقالاً بدينار

فامض في طريقك بكل قوة وثقة، واعلم أن الحاسدين والحاقدين لا يكرهون الناجحين لعيوبهم، بل لمميزاتهم، فنقدهم هو ترجمة عما يحتمل في صدورهم من حقد، واعلم أيضاً أن إرضاء كل الناس ضرب من الخيال، وإلا فكان أولى الناس بذلك سيدنا محمد (صلى الله عليهم وسلم)، أعظم وأكمل البشرية كلها، فهناك من اتهمه بالسحر، ومن اتهمه بالجنون، وغير ذلك من الاتهامات الباطلة، بل لله سبحانه وتعالى المثل الأعلى، إذ أوجد الخلق من العدم فشكوا في وجوده، وأطعمهم من جوع فشكروا غيره، وآمنهم من خوف فبارزوه بالمعاصي، فترك من لديهم وقت زائد وكلمات زائدة، بل وتقبل هذه اللكمات الباطشة بابتسامة رقيقة، فالشجرة المثمرة عندما يرميها الناس بالحجارة لا ترد إلا بالثمار، فلتكن كذلك تجدد حياتك أصفى وأهدأ، وتحظى براحة البال وصفاء السريرة.

يقول (ألبرت هوبارد): "لكي تتجنب النقد لا تعمل شيئاً ولا تفعل شيئاً ولا تكن شيئاً".

وإذا كنت على أعتاب النجاح وكثرت مهاجمتك فاعلم أنك اقتربت كثيراً من تحقيق الهدف، وضع في ذهنك دائماً مقولة غاندي الحكيم: "في البداية سيتجاهلونك، ثم يسخرون منك، ثم يهاجمونك، ثم تنتصر". فما دام الأمر كذلك فلتقل: مرحباً بالنقد...

اشكر الناس بحرارة "Warmly thank People"

هذا شيء في غاية الأهمية، قد يغفله البعض، وهو شكر الناس.. ليس فقط، ولكن الشكر بحرارة، والاعتراف بفضل الآخر، والشكر يكون لله أولاً عز وجل على كل نعمة ظاهرة وباطنة، والله عز وجل يقول: (لئن شكرتم لأزيدنكم) ويقول جل وعلا: (وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرُونَ). فإظهار الشكر لله عز وجل يكون بالقلب واللسان والجوارح..

بالقلب؛ بأن يضمم الخير لنفسه وللخلق كافة.

باللسان؛ بإظهار الشكر بالتحميد.

باستخدام الجوارح في الطاعة لا في المعصية..

وشكر الناس ثانيًا، إذا قدم إليك شخصًا ما معروفًا فاشكره، واعترف له بفضلته عليك، لا تغفل عن ذلك ولا تتكبر، فمن لم يشكر الناس لا يشكر الله. وأشعر صاحب الفضل عليك بأنك لولاه لما استطعت إتمام الأمر وأنك

تشعر بالامتنان الشديد له، ولا تكتف بكلمة الشكر المجردة من أي إحساس بالامتنان، فشعورك بالامتنان للآخرين يجعلهم يعلمون بأنك تقدر جيداً ما يفعلون ولا تتجاهله، كما أنه يشجعهم أكثر وأكثر على فعل المعروف معك ومع غيرك، هذا ما يفعله الشكر في الآخرين، أما ما يفعله بداخلك فإنه يدربك جيداً على التواضع، ويقلل من الإعجاب الزائد بالنفس، فالمتواضع دائماً ما تراه يحب أن يرفع من شأن الآخرين، ويشعرهم بعظمتهم، أما المعجب بنفسه فيستكبر عن الشكر والاعتراف بفضل الآخر، ودائماً غروره يصور له أنه ليس بحاجة إلى أحد، وكما يقال إنه كالواقف على قمة الجبل يرى الناس صغاراً، ولكن الناس أيضاً تراه صغيراً، وفي هذا الصدد يقول عميد الأدب العربي طه حسين: "إياك والرضى عن نفسك، فإنه يضطرك إلى الخمول، وإياك والعجب، فإنه يورطك في الحمق، وإياك والغرور، فإنه يظهر للناس نقائصك كلها ولا يخفيها إلا عليك".

تقبل الآخر "Accept the other"

علينا أن نتقبل الآخر ونحترم أفكاره مهما كانت تتعارض مع أفكارنا، فمن العبث والخيال أن نتوقع أن يفكر كل الناس بنفس تفكيرك، ويكون لهم نفس المعتقدات والأفكار، فكل شخص له عقلية وتعليمه وثقافته وبيئته التي تختلف من فرد لآخر، فكيف إذن يفكر الجميع بنفس التفكير ويؤمن الكل بنفس المعتقدات والأفكار؟ هذا غير طبيعي على الإطلاق، فعلى أن نتعلم جيدًا كيف نستمع إلى الآخر ونتفهمه ونحترمه، وفي النهاية خذ ما ينفعك وارك ما لا ينفعك من حديثه، خذ ما يتناسب مع أفكارك ومبادئك وارك ما لا يتماشى معك، ولكن بكل احترام وتقدير لوجهة النظر الأخرى، فحتى لو أن كلام الشخص المقابل لا يقنعك، فإنه قد يحمل في طياته أفكارًا جديدة لك.

وأخيرًا.. فليس ما يجمعنا هو الدين أو الوطن أو أي شيء آخر سوى كوننا جميعًا بشر، اتفقنا أو اختلفنا.

كيف تحب الحياه

أيضاً تفهم الآخر شيء مهم جداً، فأحياناً نظن أننا على صواب، وأن الآخر مخطئ، بينما يتضح العكس، وقد تكون على صواب ويكون غيرك على صواب أيضاً، فأبي موضوع في العالم له أكثر من جانب، فأنا أراه برويتي، وأنت تراه برويتك، وغيرنا يراه برويته، وفي النهاية نكون جميعاً على حق، ولكن كل على وجهة نظره، فلا تهاجم شخصاً لمجرد أن رأيه لم يتفق مع رأيك، أو لأنك تظن أنه هو المخطئ.

وهذه قصة طريفة توضح أننا أحياناً نتسرع ونخطئ في حق أحد ما لمجرد أننا لم نفهمه جيداً:

كان رجل يقود سيارته، وفي نفس الطريق وفي الاتجاه المعاكس كانت تقود امرأة سيارتها، وعندما أصبحا كلاهما بجوار الآخر فتح النافذة وقال لها: بقرة.. وانطلق، وبنفس السرعة ردت هي عليه: حمار.. وانطلقت وهي معجبة بنفسها وبسرعة بديتها.. لتجد أمامها بقرة.. فأدركت أن الرجل كان ينيها وحسب!!

من هم أصدقاؤك "Who are your freinds"

أجمل شيء في الحياة أن يكون لك أصدقاء مخلصين، يفهمونك جيداً ويقبلونك كما أنت، ولا بد أن تتوافر فيهم بعض الشروط لكي تضمن أنهم حقاً أصدقاء مخلصين، منها وأهمها أن يعينك على طاعة الله وأداء فروضه، ولا يبعدك عنها بأي حال من الأحوال، ثانياً أن يحب لك الخير ويتمناه كما يتمناه لنفسه وأكثر، ثالثاً أن يصارحك بأخطائك، ولكن سراً وليس علناً، ولا يجملها لك ليكسب رضاك، رابعاً أن يكون لديه قدرًا كافيًا من المرونة وسعة الصدر والقدرة على التسامح، شرط أن تكون أنت أيضًا كذلك؛ لكي تضمن لصداقتكما الاستمرار، خامسًا -وأراه مهمًا جدًّا- أن يكون متفانيًا وليس متشائمًا، فالصديق المتفاني يهون عليك متاعبك ويبسط لك الحياة ويدفعك إلى الأمام لا للخلف.

يقول ديل كارينجي: "إذا أردنا تكوين أصدقاء، لا بد أن نعمل من أجلهم أشياء تتطلب وقتًا وطاقة وشجاعة ومراعاة لمشاعر الآخرين". ويقول الطبيب النفسي ألفريد أولد في كتابه (ماذا تعني لك الحياة): "إن الفرد الذي لا يهتم

كيف تحب الحياه

بأصدقائه هو الذي لديه أضخم الصعوبات في الحياة، ويلحق أكبر الأذى بالآخرين، إنه من بين هؤلاء الأفراد يظهر الفشل الذريع للإنسان".

وقيل عن الصديق: "بعثرة الأصدقاء أشد حمقة من بعثرة المال".

"بعض أصدقائك يريد أن يحسن إليك فيسيء، فإن كان اجتهاداً فاعفُ عنه، وإن كانت غفلة منه فلا تعتمد عليه".

مصطفى السباعي

"من لم يصبح اليوم صديقك، لم يكن صديقك بالأمس".

A man is known by the company he keeps.

يعرف المرء بأصدقائه.

Evil communications corrup good manners.

صحبة السوء مفسدة للأخلاق.

وهذه قصة تعلمنا معنى وأهمية الصداقة الحقيقية:

كان لجنكيز خان صديقاً وقيّاً دائماً ملازماً له، هذا الصديق هو صقره.. فيخرج به ويتركه على فريسته ليطعم منها ويعطيه ما يكفيه، فخرج يوماً جنكيز خان إلى الخلاء ولم يكن معه إلا صديقه الصقر، إلى أن انقطع بهما المسير وعطشا، فأراد جنكيز خان أن يشرب الماء، ووجد ينبوعاً أسفل الجبل فمألاً كوبه، وكلما هم ليشرب انقض الصقر على الكوب ليسكبه.. حاول جنكيز خان عدة مرات الشرب ولكن في كل مرة كان الصقر يفعل نفس الشيء، فاستشاط جنكيز خان غضباً وأخرج سيفه وحينما اقترب الصقر ليسكب الماء ضربه ضربة واحدة فقطع رأسه ووقع الصقر صريعاً.

كيفية تحب الحياه

ثم أحس بالألم.. لقد قتل صديقه، وتقطع قلبه لما رأى الصقر يسيل دمه...

وقف للحظة.. وصعد فوق الينبوع ليرى بركة كبيرة يخرج من بين ثنايا صخرها منبع الينبوع، وفيها حية كبيرة ميتة وقد ملأت البركة بالسّم..

أدرك جنكيز خان أن صاحبه كان يريد منفعتة، ولكن لم يدرك ذلك إلا بعد فوات الأوان.. وعاد بعد ذلك إلى حرسه وأمرهم بصنع صقر من ذهب تمثالاً لصديقه، وأن ينقش على أحد جناحيه: "صديقك يبقى صديقك ولو فعل ما لا يعجبك".. وعلى الجناح الآخر: "كل فعل سببه الغضب عاقبته الإخفاق".

كبسولة التسامح "Forgaving Capsule"

احتفظ دائماً معك بأقراص التسامح لتأخذها عند حدوث أي موقف يزعجك، وستجد أنها تقيك من الأزمات القلبية وأمراض ضغط الدم وكثير من الأمراض العصبية والنفسية.

فإن أردت أن تعيش حياة سعيدة هادئة، فعليك أن توطن نفسك جيداً على التسامح مع الآخر، يقول الله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن مِّنْ أَرْوَاحِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِن تَعَفَّوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ) صدق الله العظيم.

لقد اكتشف علماء النفس الحديث أهمية التسامح في علاج الاضطرابات النفسية، وفي دراسة أجريت مؤخراً اتضح أن هناك علاقة وثيقة بين التسامح والمغفرة والعفو من جهة، وبين السعادة والرضا من جهة أخرى.

فقد قاموا بإجراء دراسة دقيقة على عدد من الأشخاص، من حيث واقعهم الاجتماعي وظروفهم المادية والمعنوية، ووجهوا إليهم العديد من الأسئلة التي

كيف تحب الحياة

تعطي بمجموعها مؤثراً على سعادة الإنسان في الحياة، وكانت النتيجة هي أن الأشخاص الأكثر سعادة هم الأكثر تسامحاً مع غيرهم.

ثم أجروا دراسة أخرى لاكتشاف العلاقة بين التسامح وأهم أمراض العصر وهو مرض القلب، فوجدوا أن الأشخاص الذين تعودوا على العفو والصفح أقل انفعالا، ولا يعانون من ضغط الدم، وعمل القلب لديهم في انتظام أكثر من غيرهم، وقدرتهم على الإبداع أكثر أيضاً.

ولقد خلصت هذه الدراسة إلى أن الذي يعود نفسه على التسامح، فإن أي موقف يتعرض له بعد ذلك لا يحدث له أي توتر نفسي أو ارتفاع في ضغط الدم، مما يريح عضلة القلب في أداء عملها، كذلك يتجنب المتسامح الكثير من الأحلام المزعجة والقلق والتوتر الذي يسببه التفكير المستمر بالانتقام ممن أساء إليه.

ويقول العلماء: إنك لأن تنسى موقفاً مزعجاً حدث لك أوفر بكثير من أن تضيع الوقت وتصرف طاقة كبيرة من دماغك للتفكير بالانتقام.

فإذا أردت أن تسرع عدوك فكّر بالانتقام منه؛ لأنك ستكون الخاسر الوحيد..

ويقول الله عز وجل: (وَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ)، (فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ).

وقد وجد أيضاً علماء البرمجة اللغوية والعصبية أن أفضل منهج لتربية الطفل السوي هو التسامح؛ لأن في كل تسامح معه رسالة إيجابية يتلقاها الطفل، وتكرارها يعود نفسه على ذلك.

إذن:

فلتتسامح مع والديك: فهما ربيك بالطريقة التي يعرفانها، ولم يكونا يعرفان غيرها، فساحما إن كنت تراهما مخطئين، ورب أولادك بالطريقة التي تراها أفضل.

كيفية تحب الحياة

تسامح مع ابنك: إذا أفسد لك شيئاً كبيراً؛ لأنه سواء ساحتته أو عاقبته فقد خسرت ذلك الشيء، فلا تخسر الشيء وابنك.

تسامح مع صديقك: لأن الأوقات الحلوة التي جمعتكما والضحكات التي تشاركتما فيها والهموم التي تقاسمتماها كفيلة بأن تجعلك تغفر له إساءته.

تسامح مع نفسك: لأنها تتحمل كل أخطائك ومشاكلك، فسامحها حتى تستطيع أن تتحمل أكثر وأكثر دون أن ينفد صبرها.

تسامح مع عائلتك: لأنها عزوتك وسندك وشفرك شئت أم أبيت، ولن تستطيع أن تفصل عنها.

تسامح مع زوجتك: لأنها رفيقة دربك وهدية الله سبحانه لك، ولأنها اليد التي تربت على كتفك حينما تكون مهموماً، والوجه المشرق الذي يجعلك أكثر إقبالاً على الحياة، والضحكة التي تنتشلك من بئر المشاكل والأحزان.

تسامح مع زوجك: لأنه الحبيب المخلص، والصديق الوفي، والأخ الحنون، والشخص الوحيد الذي اخترته أنت، وحمّلتَه مسؤوليتك كاملة، وقبّلها هو بكل الحب.

وأخيراً يا صديقي.. سامح قبل أن يفوت وقت التسامح ويأتي وقت الأسف...

إظهار الحب "Declaring Love"

الحب هو الأساس الأول الذي تُبنى عليه بعد ذلك كل المثل والمبادئ والقيم في الحياة، ولكن أهم من الحب نفسه إظهار ذلك الحب وعدم إخفائه.. كيف؟

أولاً مع الله عز وجل:

لا تكتف بحبك لله، وإخفاؤه في قلبك، وإنما أظهر ذلك على لسانك، وفي دعائك، وفي كثرة عبادتك، وفي امتثالك لأوامره، فبدون إظهار الحب يبقى الحب ضعيفاً، فإن كنت تحب الله - وهذا يقين - فقل له دائماً: يا ربي.. كم أنا أحبك.. قلها بلسانك ليزداد الحب قوة، قلها بأفعالك ليكون إيمانك حقيقياً وليس رياء، أظهر حبك لرسوله (ص) بالصلاة عليه كثيراً، واتباع سنته، أظهر حبك لله يقوى إيمانك ويزداد يقينك.

ثانياً مع الوطن: أظهر لوطنك حبك له بمحافظتك عليه، وباجتهادك وتقدمك لكي تكون واجهة مشرفة له.

ثالثاً مع أبنائك:

معظم الآباء والأمهات يحبون أولادهم يحنون، ولكن للأسف.. الكثير منهم لا يظهر ذلك الحب، وبالتالي يظن الأبناء أن آباءهم لا يحبونهم، أو أنهم يعبرون عن حبهم بطرق أخرى مختلفة يظنون أنها أكثر أهمية، كأن يدخلونهم أفضل المدارس، ويشترون لهم أفضل الثياب وأغلاها... وغير ذلك من وسائل الاهتمام المختلفة، وربما انشغالهم وعملهم الدائم لتوفير مستوى أفضل و حياة أكثر رفاهية تنسيهم أن حضناً دافئاً منهم لطفلهم هو أجمل ما يمكن أن يشعر به طفل على الإطلاق، أو قضاء وقت بسيط معه لتروي له قصصاً قبل النوم، أو الاستماع إلى حكايات هذا الطفل وأحلامه، ربما يكون أفضل له من تقديم العالم له بين يديه.

يحكى أن:

طلبت معلمة من طلبتها في المدرسة الابتدائية أن يكتبوا أحلامهم، وماذا يريدون، وبعد العودة إلى منزلها جلست لتقرأ ما كتبوا، فأثار عاطفتها موضوع كتبه أحد الأطفال فبكت، دخل زوجها البيت ووجدها تبكي، فسألها: ما يبكيك يا حبيبتى؟ فقالت له: ما كتبه هذا الطفل.. وأعطته الورقة، فأخذ يقرأ: "إلهي، أسألك هذا المساء طلباً خاصاً جداً.. اجعلني تلفازاً؛ لأحتل مكاناً خاصاً في المنزل، فتلتف الأسرة حولي، ويزداد اهتمامهم بي، ويسمعونني دون مقاطعة أو توجيه أسئلة، أريد من أمي أن ترغب في حتى وهي منزعة أو حزينة، وأريد من إخوتي أن يتشاجروا لكي يفوز كل منهم بصحتي، وأن يعود أبي من العمل فيجلس أمامي، أريد أن أشعر بأن أسرتي تترك كل شيء جانباً من أجلي، وأخيراً.. أريد منك يا إلهي أن تجعلني أستطيع أن أسعد الآخرين، أنا لا أريد الكثير، فقط.. أريد أن أعيش مثل أي تلفاز".

كيفية تحب الحياة

انتهى الزوج من القراءة وقال: إنه فعلاً طفل مسكين! فقالت: إنه الموضوع الذي كتبه ولدنا...

رابعاً مع كل الناس:

إظهار الحب للناس لا ينبغي أن يكون وسيلة للحصول على شيء ما، أو هدف وغاية، وإنما هو أسلوب حياة يتبعه من يريد أن يحيا حياة سعيدة، حتى وإن لم تستطع أن تحب شخصاً، على الأقل لا تظهر له كرهك، ربما يكن هو مشاعر حب لك ولكن لا يظهرها، فتكون قد جرحت إحساسه.

خامساً مع الأشياء:

كما قلنا في نقطة سابقة، فإن حتى الأشياء والأدوات إذا أحببتها بادلتك حباً بحب، وكانت مطيعة لك، كالسيارة والهاتف والمنزل والملابس وكل شيء، لا أعرف السر في ذلك، ولكن هكذا يحدث معي ومع كثيرين آخرين، ربما يثبت العلم ذلك فيما بعد.

تهادوا تحابوا "Presents make Love"

الهدية: هي فن راق للتعبير عن المشاعر، أو للاعتذار بطريقة لطيفة، أو للذكرى، أو للتشجيع على شيء... ومهما كان سببها فهي تترك أثراً جميلاً لدى صاحبها.

وليس لزاماً أن تكون الهدية شيئاً مكلفاً، بل على العكس تماماً، فهي كلما كانت بسيطة ورمزية كلما كانت مؤثرة وصادقة، فقد تكون مجموعة زهور هي أجمل هدية تقدم للإنسان، وأعلى من مئات الكليوجرامات من الذهب، والدليل على ذلك كلمات أغنية مامون الشناوى التي تغنيها الرائعة نجاة في قصيدة (أيظنُّ)، حيث تبدأ قائلة:

أنا لا أفكر في الرجوع إليه أيظن أني لعبة في يديه

وتصر على هذا الموقف في تكرار الأبيات.. ثم فجأة يتغير موقفها تقول:

ونسيت حقدى كله في لحظة من قال إني قد حقدت عليه

حمل الزهور إليّ كيف أردته؟

فهي تستنكر.. كيف يأتي إليها حاملاً الزهور وترده مرة أخرى، وهنا تحول موقفها إلى النقيض تماماً.. ونسيت كل الحقد وشحنة الغضب التي كانت بداخلها بفعل مجموعة زهور.

يا للروعة.. حقاً.. ليس هناك أجمل من هدية الزهور، فهي توائم كل المناسبات وكل الأشخاص.

فإن عجزت عن التعبير عن حسن النية وصدق المشاعر بالكلام فعبر بالورود التي ستتولى عنك هذا الدور. والهدية عادة تكون أجمل إذا كانت مفاجئة وغير متوقعة من ناحية، ومناسبة للآخر من ناحية أخرى.

ولكن بالطبع لا بد أن تكون الهدية مبرأة من أي قصد أو هدف، وإلا أصبحت رشوة وليست هدية. فكما تقول الحكمة: "إذا رأيت الهدية تدخل باب القاضي اعرف أن الأمانة خرجت من النافذة".

أما ما نتحدث عنه فهو الهدية الرقيقة التي تكون ملفوفة بمشاعر الحب ومغلقة بمشاعر الإخلاص والصدق، والتي تترك أثراً جميلاً في قلب صاحبها. فإن حدث اختلاف بينك وبين شخص ما، فبادر أنت بباقة الورد الأولى، يبادرك هو بباقة الحب والتسامح. وإن أردت أن تشجع شخصاً ما على شيء جيد، أهده هدية، وإن أردت أن تجعل شخصاً ما يتذكرك إن غاب، أهده هدية فتكون ذكري منك، حتى نفسك يمكنك أن تكافئها بهدية كلما فعلت شيئاً جيداً.. فلم تكافئ الجميع ونسي أن تكافئ أنفسنا؟

الفصل الثالث

كيف تتعامل مع صحتك؟ ?How to deal with your health

ترتبط الصحة ارتباطاً قوياً بالسعادة وحب الحياة، فكما أن الصحة تؤدي إلى السعادة، فإن أيضاً السعادة وحب الحياة يزيدان من صحة المرء وقوة الجهاز المناعي.

وعن ابن عباس -رضي الله عنه- قال: "نعمتان مغبون فيهم كثير من الناس الصحة والفراغ" ..

ما هي الصحة؟

هي اكتمال السلامة جسدياً وعقلياً واجتماعياً.

وباعتبار أن ما تحدثنا عنه سابقاً يندرج تحت الصحة النفسية والاجتماعية، إذن فسيكون حديثنا الآن عن الصحة البدنية.

كيف تكون الصحة البدنية: (أولاً من الناحية الطبية) ..

التغذية السليمة "Healty Food"

وتكون باتباع نظام غذائي صحي تبتعد فيه عن الأغذية عالية السعرات الحرارية (high calories) والأغذية التي تسبب ارتفاع الكوليسترول في الدم، مما يؤثر على صحة القلب والجهاز المناعي، ويؤدي إلى كثير من الأمراض التي نحن في غنى عنها لو أننا اتبعنا إرشادات طبيب متخصص في علم التغذية.

وليس اتباع نظام غذائي صحي معناه أن تضع نفسك تحت ضغط الريجيم القاسي الذي قد يؤدي بالبعث إلى الاكتئاب وعدم الإقبال على الحياة، وبذلك نكون قد فقدنا الهدف الأساسي الذي من أجله نحافظ على أجسامنا، وهو حب الحياة والاستمتاع بها، وإنما يكون بأن تضع لنفسك قواعد معينة تسير عليها مدى الحياة، وليس لفترة ثم تمل ثم تعود وهكذا، هذا ليس نظاماً صحيحاً، إذن كيف تعود نفسك على عادات صحية جديدة:

أولاً عليك باستخدام نظرية الإحلال: وهي أن تستبدل شيئاً خاطئاً بشيء

كيف تحب الحياه

صحيح، مثلاً يمكنك أن تستبدل الحلويات بالفاكهة، وتستبدل المقلبات والمأكولات المحمرة في الزيوت بالمأكولات المشوية أو المسلوقة، والخبز الأبيض بالخبز الأسمر.. إلخ.

ثانياً: تناول السلطة باستمرار مع كل الوجبات.

ثالثاً: شرب المياه كثيراً.

لا تنتظر العطش لأنه شعور متأخر جداً على حاجة الجسم للمياه.

رابعاً: الإكثار من الخضروات؛ لأنها تمد الجسم بكل الفيتامينات التي يحتاجها.

وليكن هذا نظامك اليومي، والذي تستمر عليه مدى الحياة؛ كي تنعم بالصحة وبالتالي السعادة إن شاء الله.

ثانياً: (من الناحية الأدبية)..

وهنا نستعرض ما قاله الأدباء، وما ذكره الإسلام في كثرة الأكل وتأثيره على الصحة.

قال لقمان عليه السلام: "يا بني.. إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة".

وقال سيدنا عمر بن الخطاب: "من كثر أكله لم يجد لذكر الله لذة".

وقال سيدنا علي بن أبي طالب: "إن كنت بطناً فعد نفسك زمناً".

ويقول جورج برنارد شو: "أفضل تدريب للاحتفاظ بالرشاقة هو أن تهز الرأس من اليمين إلى اليسار وبالعكس كلما قدم إليك طبق شهوي".

وقال أحد الحكماء: "أقلل طعاماً تحمد منأماً".

وقال أحد الشعراء:

كم من لقمة منعت أخاها
بلذة ساعة أكالات دهر
كم من طالب يسعى لأمر
وضيِّعه هلاكه لو كان يدري

وأنا عن نفسي، فقد تعلمت من والدتي ريجيمًا خاصًا تتبعه دون الحاجة إلى الطبيب، اسمه (القناعة في الأكل، والنظر إليه بعين القناعة لا بعين الشراهة)، دائمًا ما كانت تقول لنا إن جزءًا من عزة النفس يكمن في عدم التلهف على الطعام والإكثار منه، والحقيقة أنني أتبع هذا النظام الذي أخذته من والدتي، وأستطيع أن أقول لكم عن تجربة إنه أنجح من أي ريجيم غذائي في العالم، فليس أجمل من معدة فارغة وعقل ممتلئ وليس أسوأ من العكس.

وهذا هو ما وصى عليه الرسول (ص)، فقال: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، فبحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فتلت لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه".

وفي قول الله تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا)، منهج رباني لتلخيص كل ما سبق الحديث عنه، وبالعامل به تكون صحتنا في أحسن حالاتها.

الرياضة "Sports"

الكثير منا يعتقد أن الرياضة مفيدة للجسم فقط، ولا يعرف أنها مفيدة للمخ أكثر من الجسم؛ لأنها تعطيه الأكسجين الذي يعطي المخ الطاقة التي يتغذى عليها، فيصبح نشيطاً مبدعاً بشكل متجدد، ولا يمكن أن تجعل عقلك نشطاً وجسمك حامل..

من الفوائد الأخرى للرياضة:

1. تقليل الإصابة بمرض السكر.
2. تقليل الإصابة بأمراض القلب والشرايين.
3. المحافظة على الوزن والجسم المثالي.
4. تزيد من كفاءة الجهاز المناعي، وبالتالي تقي من نزلات البرد بشكل كبير.

5. تساعد على نوم أفضل.
 6. تزيد من الثقة بالنفس.
 7. تقلل من التوتر والضغط العصبية.
 8. وُجد أن الرياضة تزيد من الإحساس بالسعادة؛ لأنها تساعد على إفراز هرمون الإندروفين الذي يشبه مادة المورفين التي تسبب السعادة والإحساس بالراحة.
 9. تساعد على قدرة التذكر بشكل أفضل.
- ما هي أنواع الرياضة التي من السهل ممارستها؟

المشي:

المشي هو أبسط وأيسر رياضة يمكنك أن تمارسها على الإطلاق، يغيثك عن قضاء ساعات في صالات التمرينات الرياضية إذا واطبت عليه باستمرار وجعلته جزءاً من برنامجك اليومي.

أو حتى صعود وهبوط السلم، يعتبر أيضاً نوع من أنواع الرياضة البسيطة، بدلاً من استخدام السلم الكهربائي.

الاسترخاء "Relaxation"

يساعد الاسترخاء على استدعاء مشاعر كامنة تسمى مشاعر العمق، هذه المشاعر تستثار بالموسيقى أو القراءة أو مشاهدة الطبيعة، وقد وصف العمق بأنه إلهام ومزيج من الحزن والسرور معًا، وأنه شعور روحاني، وهو يؤثر على شعور الإنسان بالتوازن والتكامل والهوية؛ لذا فعندما يكون في الاسترخاء استشارة لهذه المشاعر العميقة فإنها تؤثر إيجابيًا على الصحة النفسية والبدنية للإنسان.. فعليك ألا تغفل عنصر الاسترخاء لأنه مفيد جدًا جسديًا وروحانيًا.

الفصل الرابع

كيف تتعامل مع إيمانك "How to deal with your believe"

هل يعمل هاتفك المحمول إذا لم تشحن بطاريتَه؟ بالطبع لا، وهكذا قلوبنا لا تعمل بدون شحن..

وكيف نشحن قلوبنا؟ لا شك بالإيمان، فجدد إيمانك يتجدد قلبك ويعود للعمل.

الإيمان هو أصل الحياة نفسها، وبالتالي فهو طريقك الأول إلى حب الحياة، وكل ما سبق وذكرناه ليس له قيمة إذا لم يبنَ على الإيمان بالله عز وجل، والإيمان هو ذلك الشيء الذي يجعل قلبك مضيئاً، وبالك هادئاً، ويجعلك تنام مطمئناً، آمناً، فالله سبحانه وتعالى بعزته وجلاله يحرسك ويرعاك، فكيف يعرف الخوف قلب آمن بأن له رباً لا يغفل ولا ينام؟ كيف يخشى قلة الرزق من أدرك أن له رباً كريماً كتب له رزقه منذ ولادته ولن يأخذه غيره.. فالإنسان بدون إيمان كطفل صغير تائه من والديه لا يعرف أين عليه أن يذهب ولا يهدأ باله أبداً ولا يشعر بالطمأنينة إلا بالعودة إليهما، وكذلك حال المؤمن لا يشعر بالطمأنينة إلا بالعودة إلى خالقه وبارئه عز وجل.

اولا دعونى اخبركم ببعض الحقائق التى قد تبدو لكم من الوهلة الاولى لا علاقة لها بهذا الموضوع ولكنها فى الحقيقة هى العامل الاساسى للنجاح فى اى شئ ومنها الحفاظ على الصحة والوزن المثالى:

- تستطيع ان تحقق فى حياتك المزيد منالسلطة والصحة والثروة والسعادة من خلال الوصول الى قوة العقل الباطن واخراجها من مكنها .
- الحقيقة انك لك عقل واحد ولكن له وظيفتان وظيفة العقل الواعى او الظاهر ووظيفة العقل الداخلى او الباطن ويختلف العقل الباطن عن العقل الواعى فى انه لا يمتطق الاشياء ولا يجادل فيها ولا يمتلك القدرة على التشكيك والمساءلة.معنى انه اذا تلقى فكرة معينة سواء ايجابية او سلبية فانه سيتقبلها على الفور ويبدأ فى تنفيذها فوراً حتى تصبح عادة او سلوك اى انه بمثابة تربة صالحة لزراعة اى بذور فهو يستجيب لافكار الخير والشر دون تمييز لذلك فعندما يطبق هذا القانون بطريقة سلبية فانه يكون السبب وراء الفشل والاحباط والتعاسة وعندما يطبق بطريقة ايجابية غانه يكون وراء النجاح والسعادة.
- مما سبق اذا انت اعطيت عقلك الباطن فكرة انك لا تحتاج الى كمية كبيرة من الطعام وانك فقط بحاجة الى ما يساعدك على الحياة بطريقة طبيعية ولن الطعام لا يمثل لك اهمية كبرى وهو ليس للتسلية وانما فقط لاستمرار الحياة واقتنعت تماما بهذه الفكرة وظلت تحدث بها نفسك دائماً فان عقلك الباطن سيستجيب لهذه الفكرة و ستتغير على اساسها عاداتك وسلوكياتك فى الطعام حسب الاملاءات التى ستمليها عليه .(قوة العقل الباطن جوزيف ميرفى)
- ولا تنسوا اصدقائى انه لا يمكن انجاز اى شئ بدون رغبة صادقة

كيفية تحب الحياة

وحقيقية فاذا كنت ترغب في ان يظل وزنك مثالي طول العمر فحول هذه الرغبة الى فعل واداء عن طريق اتباع عادات غذائية سليمة وصحيحة.

ولكن كيف تجدد إيمانك؟

ذكر الله:

بسم الله الرحمن الرحيم

(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)

إذا أردت أن يهدأ قلبك وتسعد نفسك فاذكر الله.

إذا ضاقت بك الدنيا ووجدت نفسك وحيداً فاذكر الله.

إذا وجدت نفسك تشكو من الأرق وعدم القدرة على النوم الطبيعي فاذكر الله.

إذا وجدت نفسك تتألم من شيء وتبكي كالأطفال فاذكر الله.

إذا وجدت الهم والحزن والأسى يقرع بابك فاذكر الله.

إذا شعرت بأنك تغوص في بحر والظلمات من حولك وأردت أن تخرج للنور فاذكر الله.

بسم الله الرحمن الرحيم

(وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا)

صدق الله العظيم

لماذا يلجأ الكثير من الناس في دول الغرب إلى الانتحار، ومنهم الكثيرين ممن حققوا شهرة وثناء واسعاً؟

لأنهم عندما تضيق بهم الدنيا لا يجدون ما يلجأون إليه، ولا يعرفون أن هناك شيئاً اسمه ذكر الله ومناجاته، واستغفارها لي يجعل الهموم والغموم، ويجعل الإنسان أكثر قوة، ويجعل قلبه أكثر راحة وطمأنينة، وأقل خوفاً وتوترًا، وهم الآن يصلون ويجولون شرقاً وغرباً ليجدوا منهجاً سليماً يتبعونه، فتارة يضعون معاهداً لتعليم الأخلاق، وتارة يقيمون مؤتمرات تدريبية لتعليم التسامح، وأخرى لكيفية معاملة الناس، ولكنهم يغفلون أهم شيء، وهو الإيمان بالله عز وجل، وأن الله سبحانه وتعالى قد أنزل إلينا منهجاً سماوياً فيه كل ما يحتاجه الإنسان ليحيا حياة كريمة، وهو القرآن الكريم والسنة النبوية، والشريعة التي نتعلم منها كيف يكون الطريق الصحيح الذي نسير عليه.

وبالرغم من أننا نحن المسلمون لدينا هذا المنهج الرباني والسنة النبوية والشريعة، إلا أننا أحياناً كثيرة تأخذنا الحياة ونبتعد عنهما، فننسى وننسى الطريق..

خرجت فتاة عربية (مسلمة) من النوع الملتزم بتعاليم الدين الحنيف إلى زيارة إحدى صديقاتها، وأمضت معظم الليل عندها، ولم تدرك ذلك إلا عندما دقت الساعة مشيرة إلى أن الوقت قد تعدى منتصف الليل، الآن هي متأخرة عن المنزل، والذي هو بعيد عن المكان الذي هي فيه..

نصحت بأن تذهب إلى بيتها بالحافلة، مع أن القطار قد يكون أسرع، وتعلمون أن لندن (مدينة الضباب) مليئة بالمجرمين والقتلة وخاصة في مثل ذلك الوقت، وبالأخص محطات القطارات، فحاولت أن تهدئ نفسها، وأن تقتنع بأن ليس هناك أي خطر..

كيف تحب الحياه

وقررت الفتاة أن تسلك طريق القطار لكي تصل إلى البيت بسرعة، وعندما نزلت إلى

المحطة، والتي عادة ما تكون تحت الأرض، استعرضت مع نفسها الحوادث التي سمعتها وقرأتها عن جرائم القتل التي تحدث في تلك المحطات في فترات ما بعد منتصف الليل، فما إن دخلت صالة الانتظار حتى وجدتها خالية من الناس إلا ذلك الرجل، خافت الفتاة في البداية لأنها مع هذا الرجل وحدهما، ولكنها استجمعت قواها وحاولت أن تتذكر كل ما تحفظه من القرآن الكريم، وظلت تمشي وتقرأ حتى مشيت من خلفه وركبت القطار وذهبت إلى البيت.. وفي اليوم التالي كان الخبر الذي صدمها..

قرأت في الجريدة عن جريمة قتل لفتاة حدثت في نفس المحطة وبعد خمسة دقائق من مغادرتها إياها، وقد قبض على القاتل..

ذهبت الفتاة إلى مركز الشرطة وقالت إنها كانت هناك قبل خمسة دقائق من وقوع الجريمة، وطلب منها أن تتعرف على القاتل، فتعرفت عليه، وهو ذاك الرجل الذي كان معها بالمحطة!

هنا طلبت الفتاة أن تسأل القاتل سؤالاً، وبعد الإقناع قبلت الشرطة الطلب..

سألت الفتاة الرجل: هل تذكرني؟

رد الرجل عليها: هل أعرفك؟

قالت: أنا التي كنت في المحطة قبل وقوع الحادث..

قال: نعم تذكرتك..

قالت: لم لم تقتلني بدلاً من تلك الفتاة؟

كيف تحب الحياة

قال: وكيف لي أن أقتلك؟ وإن قتلتك ماذا سيفعل بي الرجلان الضخمان اللذان كانا خلفك؟

سبحان الله.. فقد كان يحرسها بملكها وهي لم ترهما..

فإن أردنا أن نحب الحياة بحق فعلينا بذكر الله عز وجل، وذكر الله يكون بالآتي:

قراءة القرآن الكريم: مساكين هم من يحرمون أنفسهم من متعة قراءة القرآن الكريم أو سماعه.. ليكن لك ورد يومي تقرأه كل يوم، حتى ولو صفحة واحدة؛ حتى تواظب على ذلك ثم تبدأ في الزيادة تدريجيًا.

يقول رسول الله (ص): "من أراد الدنيا فعليه بالقرآن.. ومن أراد الآخرة فعليه بالقرآن؟ ومن أرادهما معًا فعليه بالقرآن".. صدق رسول الله (صلى الله عليه وسلم).

فليس هناك أروع ولا أجمل من متعة قراءة القرآن الكريم، الذي هو نعمة من الله لنا ليزيل عنا همومنا، ويفرج عنا كربنا ويشرح صدورنا ويجلو أجزاننا وإن تمسكنا به وبسنة نبينا وحبينا محمد (ص) فلن يعرف الشقاء طريقًا إلينا أبدًا.

الاستغفار:

بسم الله الرحمن الرحيم

(فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا × يُرْسِلُ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ×
وَيُمَدِّدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا)

صدق الله العظيم

إذا ضاق بك الرزق فاستغفر الله.

إذا أردت الأولاد فاستغفر الله.

إذا أردت جنات من تحتها الأنهار في الآخرة فاستغفر الله.

وأذكر قصة واقعية قرأتها تقول صاحبته:

مات زوجي وأنا في الثلاثين من عمري، وعندني خمس أطفال بنين وبنات، فأظلمت الدنيا في وجهي، وبكيت حتى خفت على نظري، وطوقني الهم من كل جانب، فأبنائي صغار، وليس لنا دخل يكفيننا، وبينما أنا في غرفتي فتحت المذياع على إذاعة القرآن الكريم، وإذا بشيخ يقول: قال رسول الله (ص): "من أكثر الاستغفار جعل الله له من كل هم مخرجاً، ومن كل ضيق فرجاً" ..

تقول: فأكثرت من الاستغفار، وأمرت أبنائي بذلك، وما مر بنا والله 6 أشهر، حتى جاء تخطيط مشروع على أملاك لنا قديمة، فعوضت فيها بملايين، وصار ابني الأول على طلاب منطقتة، وحفظ القرآن الكريم كاملاً، وصار محل عناية الناس ورعايتهم، وامتلاً بيتنا خيراً كثيراً، وأصلح الله لي كل أبنائي وبناتي، وأذهب عنا الهم والحزن والغم.

أيضاً قصة أخرى، عن رجل وامرأة تزوجا، ومر على زواجهما 11 عاماً دون أن يُرزقا بأطفال، ولم يتركا طبيياً إلا وذهبا إليه، والكل أجمع على أنهما ليس بهما ما يعوق الإنجاب إلى أن سمعا هذه الآية: (فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا).. فقالا: إذن سنبدأ العلاج بهذه الطريقة، وبدءا بالاستغفار ليلاً ونهاراً آلاف المرات، حتى رزقهما الله بطفل، ثم آخر، إلى أن أصبح لديهما 4 بنين وابنة وهذا بفضل الاستغفار.

التسييح: هو قول الله سبحانه، وبممكنك أن تقول سبحان الله وبحمده سبحان العظيم، فهما كلمتان خفيفتان على اللسان ثقيلتان في الميزان ..

التحميد: وهو قول الحمد لله.

ويمكن أن تقول: ربي .. لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك الكريم وعظيم سلطانك .. فهذه لمقولة لا تعرف الملائكة كيف تكتب حسناتها من فضلهما فتتركها للمولى عز وجل.

التهيل: وهو قول لا إله إلا الله.

مثل لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير.

التكبير: وهو قول الله أكبر.

فلتجعل قلبك عامرًا بذكر الله دائمًا، ولسانك رطبًا، فهي كلمات بسيطة وسهلة على اللسان، ولكن لها فضل كبير، وعدد كبير من الحسنات، فمرّن لسانك على الذكر، سواء في منزلك أو في طريقك للعمل أو عودتك أو أي عمل تقوم به، اعتبر نفسك في مسابقة وتريد أن تجمع أكبر عدد من النقاط، وهذه النقاط هي الحسنات، فاستغل كل لحظة وكل ساعة في حياتك في تجميع هذه الحسنات، وإذا استخدمنا نظرية الدمج التي تحدثنا عنها مسبقًا، فيمكننا أن نطبق الذكر مع أي عمل آخر نقوم به.

الدعاء: ثم قيل عن الدعاء:

يا من يرى ما في الضمير ويسمع أنت المعد لكل ما يتوقع
يا من يرجى للشدائد كلها يا من إليه المشتكى والمفرع

كيف تحب الحياة

هي عبارة عظيمة تتحقق بها الأمنيات وتخلو بها الحياة..
وقيل: إنه مخ العبادة، فلا تكتمل العبادة بدونه.
وقيل: إنه المضاد الحيوي ضد أي أنات قلبية.

بسم الله الرحمن الرحيم

(وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ)

صدق الله العظيم

فادعُ الله طالبًا مغفرتَه، راجيًا عفوَه، راغبًا في جنته ونعمته، طامعًا في عطائه وغناَه، فهو سبحانه وتعالى يستحي أن يرد يدي عبده صُفْرًا خائبين إذا سأله، قال رسول الله (ص): "إن ربكم تبارك وتعالى كريم، يستحي من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردها صُفْرًا".

فكن ملحًا في دعائك، معلنًا احتياجك وافتقارك إلى الله عز وجل، واثقًا من الإجابة، ولكن غير متعجل، مستحضرًا قلبك، معترفًا بذنبك وبفضل الله عليك ونعمته سبحانه وتعالى.

لا تسألن بني آدم حاجة واسأل الذي أبوابه لا تحجب

الله يغضب إن تركت سؤاله وترى ابن آدم حين يُسأل يغضب

فأنت إن سألت العبد غضب الله عز وجل، غضب إن لم تسأله..

وتحرَّ الأوقات التي يكون فيها الدعاء مجابًا.

وأخيراً يُحكي أن:

كان هناك راهب سمع عن شجرة يسكنها شيطان ويعبدها الناس، فدفعه حبه لله سبحانه وتعالى وغيرته على دينه إلى الذهاب إلى هذا الشيطان ليقاتله، فقال له: ما دخلك بي؟ دعني وشأني، لماذا تريد أن تقطعني؟ فقال له الراهب: كيف أتركك وأنت تضل الناس وتبعدهم عن عبادة الإله الحقيقي؟ فقال الشيطان: يا أخي.. ماذا يهملك ما دممت لا تعبد الشجرة؟ قال الراهب: من واجبي أن أنقذ الناس منك ومن أمثالك..

وهنا دارت معركة بين الراهب والشيطان، حتى تمكن الراهب منه بعد فترة، وهم بأن يقطع الشجرة، فقال له الشيطان: اتركني وأنا أضع لك كل يوم تحت وسادتك ديناراً ذهبياً.. فتراجع الراهب وقد أعجبتته الفكرة.. حتى كان ذلك اليوم رفع الراهب وسادته فلم يجد شيئاً.. فثار وهاج وحمل فأسه وذهب ليقطع الشجرة، فاعترضه الشيطان وتصارعاً، ولكن هذه المرة تغلب الشيطان على الراهب، فتساءل الراهب: لماذا لم أنتصر هذه المرة؟

فقال الشيطان ساخراً: المرة السابقة كنت تحارب من أجل الله، أما الآن فأنت تحارب من أجل الدنانير، وشتان بين الهدفين.. اترك قطع الشجرة لمن لا تغويه شهوة الدنانير.

وأخيراً سأختم كتابي هذا بهذه الكلمات للرائع جبران خليل جبران، يقول:

الصف حياة:

لا تجالس أنصاف العشاق، ولا تصادق أنصاف الأصدقاء..

لا تقرأ لأنصاف الموهوبين..

كيفية تحب الحياة

لا تعش نصف حياة، ولا تمت نصف مودة..
لا تختر نصف حل، ولا تقف في منتصف الحقيقة.
لا تحلم نصف حلم، ولا تتعلق بنصف أمل.
إذا صمت فاصمت حتى النهاية، وإذا تكلمت فتكلم حتى النهاية، لا
تصمت كي تتكلم، ولا تتكلم كي تصمت.
النصف هو حياة لم تعشها، وهو كلمة لم تقلها، وهو ابتسامة أجتتها، وهو
حب لم تصل إليه، فعبّر عن رفضك؛ لأن نصف الرفض قبول.
النصف هو ما يجعلك غريباً عن أقرب الناس إليك، وهو ما يجعل أقرب
الناس إليك غرباء عنك.
النصف هو أن تصل وألا تصل، أن تعمل وألا تعمل، أن تغيب وأن تحضر.
النصف هو أن لا تعرف من أنت، ومن تحب ليس نصفك الآخر، ولكن
هو أنت في مكان آخر في الوقت نفسه.
نصف شربة لن تروي ظمأك، ونصف جوعه لن تشبع جوعك.
نصف طريق لن يوصلك إلى أي مكان، ونصف فكرة لن تعطيك نتيجة.
النصف هو لحظة عجزك، وأنت لست بعاجز؛ لأنك لست نصف إنسان.
أنت إنسان وجدت كي تعيش الحياة وليس نصف الحياة.

أهم المراجع

- المفاتيح العشرة للنجاح - د. إبراهيم الفقي.
- مائة طريقة لتحفيز نفسك - ستيف شاندلر.
- لا تحزن - الشيخ عائض القرني.
- حياة الأنبياء - الشيخ محمود المصري.
- كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الآخرين - ديل كارينجي.
- حدائق الحكمة - نبيل أحمد.
- صناعة الذات - أ. مريد الكلاب.
- العادات السبع للنجاح - ستيفن كوفي.
- أفعال قليلة و نتائج كبيرة.
- قوة العقل الباطن جوزيف ميرفي
- الشخصية الساحرة كريم الشاذلي

- قوة التسامح ابراهيم الفقى
- سيكولوجية السعادة مايكل ارجايل
- متعة الفشل على الطاهر عبد السلام
- اسس التفكير الايجابى بحث علمى و منشور فى احدى المجالات العلمية بقلم د. سعيد بن صالح الرقيب
- مواقع انترنت:
- شبكة صيد الفوائد
- مكتبة عبد الحق غازى الالكترونية
- موقع مدينة الكتب

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٥	إهداء
٧	مقدمة
٩	كيف تحب الحياة؟
١٣	اخلع النظارة السوداء
٢١	لا تذهب بعيداً.. ما تبحث عنه بداخلك
٢٧	اجعل عينيك على النجوم وقدميك على الأرض
٣١	ابحث عن اللؤلؤة التي بداخلك
٣٧	قررت أن أغير العالم
٤١	لا تطفئ هذه الشمعة
٤٧	الشمس والقمر
٥١	وحش يمكن ترويضه
٥٧	ذلك الذي يجري.. لا تدعه يفلت منك
٦٥	بيوت من قش
٧١	احذر العمى العقلي

كيف تحب الحياة

- ٧٥ ورقة وقلم
- ٧٧ ابحت عن الهدية
- ٨٥ أخرج العصفور من القفص
- ٩١ لا تلتفت وراءك
- ٩٣ كم أنا غنيّ
- ٩٥ ما أروع الفشل
- ٩٩ ضع بصمتك في كل مكان
- ١٠١ الفصل الثاني
- ١٠٣ كيف تتعامل مع الآخر
- ١٠٥ الأخلاق الرائعة
- ١١٧ كن وجهًا بشوشًا
- ١٢٣ أسعد تسعد
- ١٢٧ اهتم بالآخرين
- ١٣١ كن أقل نقدًا وأكثر تعاطفًا
- ١٣٥ لا تكن عنصرًا خاملاً
- ١٣٩ مهدئ للأعصاب سريع المفعول
- ١٤٣ في الحوار مع الآخرين
- ١٤٩ الحياة مسرحية

كيفية تحب الحياه

- ١٥٣ مرحبًا بالنقد
- ١٥٥ اشكر الناس بحرارة
- ١٥٧ تقبل الآخر
- ١٥٩ من هم أصدقاؤك
- ١٦٣ كبسولة التسامح
- ١٦٧ إظهار الحب
- ١٧١ تهادوا تحابوا
- ١٧٣ الفصل الثالث
- ١٧٥ كيف تتعامل مع صحتك؟
- ١٧٧ التغذية السليمة
- ١٨١ الرياضة
- ١٨٣ الاسترخاء
- ١٨٥ الفصل الرابع
- ١٨٧ كيف تتعامل مع إيمانك
- ١٩٩ أهم المراجع
- ٢٠١ الفهرس