

كِبَر دِمَاغُكُ



د. خالد بن صالح المنيف
الطبعة الأولى



⑦ خالد صالح ابراهيم المنيف، ١٤٤٠ هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
المنيف، خالد صالح ابراهيم
كُبر دماغك. / خالد صالح ابراهيم المنيف. -الرياض، ١٤٤٠ هـ
٢٨٨ ص؛ ٢١,٥×١٤ سم
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٢-٩٣٨٠-٣

١- النجاح ٢- الثقة بالنفس أ. العنوان
دبيوي ١٥٨,١ ١٤٤٠/٥٠١٤

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٥٠١٤
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٢-٩٣٨٠-٣

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف
الطبعة الأولى
٢٠١٩ م - ١٤٤٠ هـ



Sams
التصميم والإخراج الفني
sams007@yahoo.com

جاء إله

إِلَى الصَّدِيقِينَ الْعَزِيزِينَ:
أَحْمَدُ بْنُ غَنَامٍ الْكَعِيدُ
خَالِدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْحَبْرِي

لکھا:

**ذوْبَ قُلْبٍ وَعَظِيمٌ حُبٌّ وَكَثِيرٌ وَفَاءٌ
فَلِيَحْفَظْ كُمَا اللَّهُ وَلِيُدْمِ بَيْنَنَا الْوَدَّ.**

مُحْبَكُمَا / خَالد

٥٦

أغسطس الضيام فرضة

كبير دماغك

٣٣

الأنجذاب التأكيدية

البرنافيج التوفيق للسعادة

أخطاء يجب تجنبها

الإغصار

فوانيد من فيلم «الإغصار»

٦٦

٥٨

لتعمل لنفسك

لا تهتم لصغار الأمور فكل الأمور صغار

٤٤

انطلق للنجاح

قصيدة بمرودة

لأيفعله العظام

الثنتا عشرة جبنة للضغط، اثنية لها

٣٣

خمسة قرارات ستندم علیها

٢٤

قطار السعادة

١٨

كبير دماغك

١٤

٥٦

٦٩

لحبِّيْقِي لِلنَّان

إنها حياة رائعة

العقل الفحمة

النُّجُس

إن كنت تأسى... ففكِّر

تاجِ الجمال

مهارة الصحف

اصنِع سعادتك

خمسة أمور يتحذَّلُ أن تتصالح معها

قصادِر المشاعر السُّلْبِية

عندهما الشلل

سيَرِّ العَظَمَاء

الرُّثيلُ الحديدي

قدِّرَسَةُ الْحَيَاة

عندما كسرت يدي

نظريَّةُ المُثُلُّ

٣٢

٨٤

٨٨

٩٢

٩٨

١٠٢

١٠٨

١١٥

١٢٧

١٣٠

١٣٤

١٣٩

١٤٤

١٤٨

١٥٢

٥٦

سر السعادة

- | | |
|-----|-------------------------------|
| ١٥٨ | قانون اللاشيء |
| ١٦٨ | التنظيم الشامل |
| ١٧٤ | قُوّة التأثير |
| ١٨٠ | الشخصية القوية |
| ١٨٤ | الجهاز العجيب |
| ١٨٨ | قل بذاته |
| ١٩٣ | دبليوماسية الغياب |
| ١٩٦ | لا وجود لصف $\frac{1}{3}$ |
| ٢٠٠ | للنقد حدود |
| ٢٠٣ | ماذا تخشى السعادة |
| ٢٠٦ | فببدأ العزبة المقلوبة |
| ٢١٠ | فع قهوة الصباح |
| ٢١٤ | هذا ما تريده الحياة |
| ٢١٨ | نقطة التضعيـد |
| ٢٢٢ | ذوقيات إدارة الخلاف فع الشريك |

٣

٦٩

حياة التضييف

هامش الأمان

مدى أسرة واحدة

وَضْفَةُ السَّيْنِطَرَةِ عَلَى الْحَآبَةِ

وَهَمُّ السَّيْنِطَرَةِ

يَا نَغْمَةُ النَّسِيَانِ!

كَيْفَ تُنسِي؟

يَؤْمِنُكَ يَؤْمِنُكَ

فن الاستفناع بالمال

قانون العطر

فَتَلَاقَةُ الْمَرْأَةِ التَّافِصِ

قصيبات

خُلْ شَبَالِكَ بِفَرْخِ فِينَكَ

حَلْمٌ تَفْسِكَ وَلَا خَرَجَ

٢٦٦

٢٣٢

٢٤.

٥٥.

٥٨

٦٨

٧٨

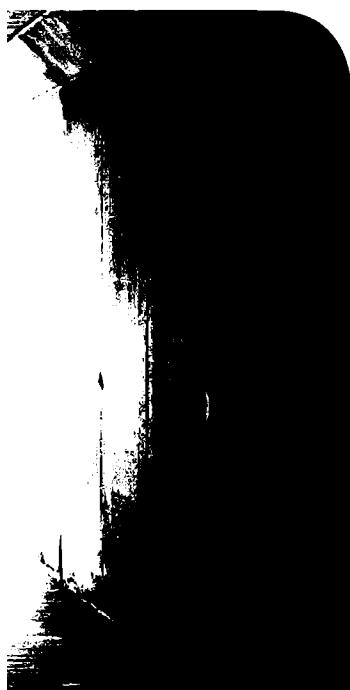
٨٠

رَوَىْ أَحَدُ الْأَدْبَارِ: أَنَّ ثَلَاثَةَ أَشْخَاصَ نَالَتْ مِنْهُمُ الْحَيَاةُ، وَأَوْجَعُنَاهُمْ ضَرَبَاتُهَا، التَّقَوْا عَلَىْ غَيْرِ مَوْعِدٍ فَوْقَ أَحَدِ جُسُورِ الْمَدْنَ الشَّهِيرَةِ فِي لَيْلٍ بَهِيمٍ، حَيْثُ وَقَفَ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْهُمْ فَوْقَ الْجِسْرِ، يَنْتَظِرُ خُلُوِّ الْجِسْرِ مِنَ الْمَارَةِ؛ لَكِيْ يُلْقَيْ بِنَفْسِهِ فِي مِياهِ النَّهَرِ، وَيَدْفَنَ آلَمَهُ وَمَتَاعِبَهُ فِيهَا، كَمَا كَانَ يَظُنُّ.

وَرَاحَ كُلُّ مِنْهُمْ يُرَاقبُ الْمَارَةَ، لَعَلَّ الْجِسْرَ يَخْلُو مِنْهُمْ فِي لَحْظَةٍ لِتَنْفِذِ مَا خَطَطَ لَهُ، وَفَجَأَةً يَتَابُ كُلُّاً مِنْهُمْ إِحْسَاسٌ غَامِضٌ بِأَنَّ الشَّخْصَيْنِ الْآخَرَيْنِ تُرَاوِدُهُمَا الْفَكْرَةُ نَفْسُهَا، وَيَتَصَفُّ اللَّيلُ، وَالثَّلَاثَةُ مَا زَالُوا فِي مَوَاقِعِهِمْ، وَيَضْيقُ الْجَمِيعُ بِالانتِظَارِ، وَيَقْرَرُ كُلُّ مِنْهُمْ أَنَّ يَطْلُبَ مِنْ رَفِيقِهِ الْإِبْتِعَادَ؛ لَكِيْلاً يُفْسِدَ عَلَيْهِ خُطْطَهُ، وَيَقْتَرَبُ الثَّلَاثَةُ مِنْ بَعْضِهِمْ، وَيَسْأَلُ كُلُّ مِنْهُمْ الْآخَرَ عَنِ الْآلامِ فِي هَذَا الْمَكَانِ الْمُوحِشِ فِي ظَلَامِ

أَعْطِ الصَّبَاحَ فُرْصَةً!

كِبْرِ دِمَاعِكَ



الليلِ، ويُعْتَرَفُ كُلُّ مِنْهُمْ لِلآخرِ بَعْدَ حَوَارٍ قَصِيرٍ بِالسَّبَبِ الْحَقِيقِيِّ
لِوُجُودِهِ، وَيَرْجُو صَاحِبِيهِ فِي الْاِنْصَارَافِ فِي هَدْوَءِ.

وَتَكَشَّفُ تِلْكَ الْحَوَارَاتُ أَنَّ الْأَوَّلَ شَابٌ عَاطِلٌ عَنِ الْعَمَلِ طَالَتْ فَتَرَةُ
بَطَالَتِهِ، وَتَرَاكَمَتْ عَلَيْهِ الدِّيُونُ، وَتَأَخَّرَ فِي دَفْعِ إِيجَارِ شُقْقَتِهِ، وَفَوَاتِيرِ الغَازِ
وَالْكَهْرَباءِ، وَيَسَّرَ مِنْ تَغْيِيرِ الْحَالِ؛ فَقَرَرَ الانْتَهَارَ.

وَنَعْرَفُ أَنَّ الثَّانِي رَجُلٌ مُتوسِطُ الْعُمُرِ أُصِيبَ بِمَرَضٍ خَطِيرٍ، وَصَارَ حَمَّهُ
الْأَطْبَاءُ بِخُطُورَةِ مَرَضِهِ لِكَيْ يَسْتَفِرُوا إِرَادَتَهُ لِلْمُقاُومَةِ، فَلَمْ يُقَاتِمْ،
وَقَرَرَ أَلَا يَنْتَظِرَ الْأَجْلَ الْمُحْتَوَمَ، وَأَنْ يَسْعَى هُوَ إِلَيْهِ بِالْخَيَارِ.
وَنَتَبَيَّنُ أَنَّ الثَّالِثَ كَهْلٌ لَا يُعَانِي مِنْ مُشَكَّلةَ مَادِيَّةٍ، وَلَا مُشَكَّلةَ صَحِّيَّةٍ،
وَلَكِنَّهُ مُتَزَوِّجٌ مِنْ زَوْجَةِ صَفِيرَةِ السُّنْنَ تَحْدِدُهُ، وَتَرَكُهُ كُلُّ لَيْلَةٍ وَحِيدًا،
يُعَانِي مِنْ وَحْشِ الْفَيْرَةِ، وَلَا يَجِرُّهُ أَيْضًا عَلَى طَلاقِهَا.

وَفِي الانْتَهَارِ كَتَبَ المَنْفُوطِيُّ: فَإِذَا
صَحَّ لِكُلِّ مَهْمُومٍ أَنْ يَمْقُتَ حَيَاتُهُ، وَلَكُلِّ
مَحْزُونٍ أَنْ يَقْتُلَ نَفْسَهُ خَلَتِ الدُّنْيَا
مِنْ أَهْلِهَا، وَاسْتَحَالَ الْمَقَامُ فِيهَا، بَلْ
اسْتَحَالَ الْوُفُودُ إِلَيْهَا، وَتَبَدَّلَتْ سُنَّةُ
اللهِ فِي خَلْقِهِ. (وَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّةَ اللهِ
تَبْدِيلًا).

لَا عُذْرَ لِلْمُنْتَهَرِ فِي انْتَهَارِهِ، مَهْمَا امْتَلَأَ
قَلْبُهُ بِالْهَمِّ، وَنَفْسُهُ بِالْأَسَى، وَمَهْمَا أَمْتَ
بِهِ كَوَارِثُ الدَّهْرِ، وَأَزْمَتْ بِهِ أَزْمَاتُ
الْعِيشِ؛ فَإِنَّ مَا قَدِيمَ عَلَيْهِ أَشَدُ مَا فَرَّ
مِنْهُ، وَمَا حَسَرَهُ أَضْعَافُ مَا كَسَبَهُ.
وَلَوْ كَانَ ذَا عَقْلٍ لَعَلِمَ أَنَّ سَكَرَاتِ الموتِ



تَجْمَعُ فِي لَحْظَةٍ جَمِيعَ مَا تَفَرَّقَ مِنْ آلَمِ الْحَيَاةِ وَشَادِيهَا فِي الْأَعْوَامِ الطُّولَى.

وَيَبَادِلُ الْثَلَاثَةُ الْحَدِيثَ عَنْ هُمُومِهِمْ، وَقَدْ جَمَعَتْ بَيْنَهُمُ الْآلَامُ، وَأَحْسَنَ كُلُّ مِنْهُمْ بِتَعَاطُفٍ غَرِيبٍ مَعَ صَاحِبِيهِ، وَيُكَشِّفُ كُلُّ مِنْهُمْ أَنَّ لَدَهُ الْقُدْرَةَ عَلَى أَنْ يُنَاقِشَ مَشَاكِلَ الْآخَرِينَ بِمَنْطَقَ جَدِيدٍ، لَمْ يَكُنْ يُفْكِرُ بِهِ فِي مُشَكْلَتِهِ هُوَ.

فَيَقُولُ الشَّابُ الْعَاطِلُ لِلرَّجُلِ الْمَرِيضِ: وَلَمَّا ذَاهَبْتُ إِلَيْكَ نَهَايَةَ حَيَاةِكَ؟ وَلَمَّا ذَاهَبْتُ إِلَيْكَ الْمُطْبَقُ فُرْصَتِهِ الْكَاملَةُ لِعَلاجِكَ، وَكُلُّ يَوْمٍ يَظْهُرُ جَدِيدٌ فِي الْطَّبِ.

وَيَقُولُ الرَّجُلُ الْمَرِيضُ لِلْكَهْلِ الْمَخْدُوعِ: وَلَمَّا ذَاهَبْتُ إِلَيْكَ نَفْسَكَ عَلَى جَرِيمَةٍ تَرَكَبُهَا زَوْجُكَ؟ إِنَّكَ تَبْدُو رَجُلًا مُّتَزَنًا وَلَطِيفًا، فَلَمَّا ذَاهَبْتُ إِلَيْكَ نَفْصلُ عَنْ هَذِهِ الزَّوْجَةِ الَّتِي لَا تَسْتَحْفِكَ؟ وَتَنَظَّرُ إِلَى الْأَمَامِ بِتَنَافِلِ، إِلَى أَنْ تَلْتَقِي بِسَيِّدَةٍ مُّتَوَسِّطَةِ الْعُمُرِ تُحْبِبُكَ وَتَسْعَدُكَ.

وَيَقُولُ الْكَهْلُ الْمَخْدُوعُ لِلشَّابِ الْعَاطِلِ: وَكَيْفَ يُسْلِمُ شَابٌ مِثْلَكَ بِالْيَاسِ مِنَ الْحَيَاةِ بِهَذِهِ السُّهُولَةِ مَهْمَا كَانَتِ الْآلَامُ وَالْمَتَاعِبُ؟ لَا شَكَّ أَنَّ هُنَاكَ جِهَةً مَا تَحْتَاجُ إِلَيْهَا إِلَى عَمَلِكَ، لَكِنَّكَ لَمْ تَهْتَدِ إِلَيْهَا بَعْدُ، وَتَسْتَطِعُ بِكُلِّ تَأْكِيدٍ أَنَّ تَرْجُو صَاحِبَ الْبَيْتِ أَنْ يَنْتَظِرَ شَهْرًا أَخَرَ، إِلَى أَنْ تَسْخَنَ أَحْوَالُكَ، وَيَنْقُضُ الْثَلَاثَةُ عَلَى أَنْ يُؤْجِلُوا قَرَارَهُمْ بِالْإِنْتَهَارِ لِمَدَّةِ يَوْمٍ أَخَرَ، عَلَى أَنْ يَلْتَقِوا فِي الْمَوْعِدِ نَفْسَهُمْ فِي مَسَاءِ الْيَوْمِ التَّالِي فِي الْمَكَانِ نَفْسَهُ، فَإِذَا لَمْ يُكُنْ تَغْيِيرُ أَيِّ شَيْءٍ فِي نَفْوسِهِمْ أَوْ ظُرُوفِهِمْ، نَفَذُوا مَعًا قَرَارَهُمُ السَّابِقُ بِالْإِنْتَهَارِ، وَيَنْصَرِفُ الْثَلَاثَةُ عَلَى وَعْدِ الْلَّقَاءِ.

وَجَاءَ الْمَسَاءُ؛ فَوَجَدَ كُلُّ مِنْهُمْ نَفْسَهُ حَرِيصًا عَلَى الْوَفَاءِ بِمَوْعِدِهِ مَعَ رَفِيقِي الظَّلَامِ وَالْيَاسِ، فَاتَّجَهَ الْكَهْلُ إِلَى الْجَسْرِ، وَقَدْ نَامَ لَيْلَتِهِ بِغَيْرِ أَرْقِ طَوْبِلٍ، وَفِي الصَّبَاحِ خَرَجَ إِلَى عَمَلِهِ، وَهُوَ يَنْتَظِرُ إِلَى زَوْجَتِهِ نَظَرَةً جَدِيدَةً، يَقُولُ

لنفسه لأول مرة: "العار هو عار من يقدر، وليس عار المغدور به، وحبيك الذي كان يشل إرادتي، ويشعرني بالهوان معلمك ليس بالقوّة التي كنّت تخيله بها، وسوف يأتي يوم قريب، أتخلص فيه من ضعفي، وأنبذك من حياتي!"

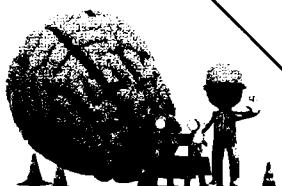
فوجد الشاب العاطل ينتظره، وقد اكتشف أن صاحب المنزل الذي يقيم فيه ليس بالقسوة التي تخيله عليها، وقد قبل رجاءه بالصبر، فتابلاً التحية في حرارة، وتشاوراً الحديث فياهتمام، وسأل كل منهم الآخر عمّا جد في حياته وأفكاره، واتفق رأيهما على أن متابعتهما ليست نهاية العالم، وأن هناك على سبيل المثال من هو أكثر تعاسة منهما.

مضى الوقت، ولم يحضر صاحبهما، وتلفتا حولهما ببحث عنهم، وهما يواصلان الحديث، وطال انتظارهما له، ثم نظر كل منهما إلى الآخر في اتفاق صامت على أنه لن يجيء، لأنّه رجع غالباً إلى المكان المظلم نفسه بعد انصرافهما منه في الليلة الماضية، واستسلم لليأس مرة أخرى، فانطوت صفحة حياته.

وقبل أن ينصرف كل منهما في اتجاه مختلف، يسأل الشاب صديقه الجيد: ترى، لماذا مات صديقنا بعد أن تقاهمنا أمس على تأجيل موعد الانتحار؟

فيجيبه الكهل بعد تفكير: لأنه تمثّل بظلام الليل واليأس، ولم يعط الصباح فرصة لكي يطلع.

وفي نهاية القصة، ينصح الكاتب كل يائس محبط استسلم لظلمة القنوط، ولله ظلام ليّل موحش، ويقول له: أعط الصباح فرصة؛ دائمًا - يا صديقي - لكي يغير الأحوال والظروف التي نشكو منها بجهدنا الدؤوب، فقد تغير نحن.



وَنُصْبِحُ أَكْثَرَ قُدْرَةً عَلَى تَحْمِيلِهَا وَالتَّصَالُحِ مَعَهَا، أَوْ رُبَّمَا نَسْعَدُ بِهَا، أَوْ أَنْ نَبْدَأْ مِنْهَا رِحْلَةَ التَّفْيِيرِ.

وَقَدِيمًا، كَتَبَ وِيلِيمُ كَاوِيرِ William Cowper قائلًا: حَتَّى أَشَدُ الْأَيَامِ تَسَاءَةً عَلَيْنَا يَكُونُ قَدْ فَتَى، وَانْقَضَى فِي سَبِيلِهِ، إِذَا مَا اسْتَطَعْنَا أَنْ نَعِيشَهُ حَتَّى صَبَاحَ الْفَدِ.

مَا أَكْثَرُ هُمُومَ الدُّنْيَا، وَمَا أَطْلُولَ أَحْزَانَهَا، لَا يُقْبِقُ الْمَرْءُ فِيهَا مِنْ هُمْ إِلَّا عَلَى هُمْ، وَلَا يَرْتَاحُ مِنْ فاجعةٍ إِلَى فاجعةٍ مِثْلَهَا، وَلَا يَرْأَلُ بَنُوهَا يَتَأَرَّجِحُونَ فِيهَا مَا بَيْنَ صَحَّةٍ وَمَرَضٍ، وَفَقْرٍ وَغَنْشٍ، وَعَزْ وَذْلٍ، وَسَعَادَةٍ وَشَقاَءٍ؛ فَحَيَاَةُ كُلِّ الْبَشَرِ لَا بُدَّ أَنْ تَكْتَنِهَا أَيَّامٌ سُودَاءُ، لَكِنْ كُلُّ يَوْمٍ أَسْوَدٌ سَيِّئَنَقْضِي فِي النِّهَايَةِ وَيَعْبِرُ؛ فَاللَّيْلِيَّ فِي ذُرْوَةِ إِيَلامِهَا لَنَا، وَاصْرَارِهَا عَلَى ابْتِلَائِنَا سَتَرَاجِعُ، سَيُعْطِينَا اللَّهُ مَا يُلْسِمُ جِرَاحَنَا فِي يَوْمٍ أَخَرَ.

أَيَا كَانَ حَالُكَ، فَتَقَّى أَنْ أَبْوَابَ الْمُسْتَقْبَلِ مُشْرَعَةً فِي وَجْهِكَ، وَلَا جَدْوَى مِنَ التَّقْهِقُرِ وَالانتِظَارِ عَنْدَ أَبْوَابِ الْمَاضِي الْمُؤْسَدَةِ؛ وَاعْلَمُ أَنَّ مِنْ أَهْمَّ قَوَانِينِ الْحَيَاةِ أَنَّ الْقَدْرَ لَا يَقْفُلُ بَابًا، إِلَّا وَيَفْتَحُ دُونَهُ أَبْوَابًا كَثِيرَةً.

تَذَكَّرُ أَنَّ قُوَّةً مَمْنُوَّةً هَائِلَةً فِي الْاسْتِعَانَةِ بِاللَّهِ، وَالاتِّجَاهِ إِلَيْهِ عِنْدَ الْأَزْمَاتِ، وَكَذَلِكَ بِتَقْتِيَّةِ أَنَّ أَشَدَّ أَيَّامَنَا وَجْهًا وَبُؤْسًا، سَيَكُونُ إِلَى زَوَالِ، وَكَذَلِكَ فِي إِدْرَاكِنَا أَنَّ الْحَيَاةَ لَنْ تَضَعَ حِمْلًا عَلَى أَكْتَافِكَ، إِلَّا وَقَدْ وَهَبَكَ الْعَزِيزُ مِنَ الْقُوَّةِ مَا يُمْكِنُكَ مِنْ حَمْلِهِ.

وَأَخْيَرًا، وَلَوْ تَعَاظَمَ هَمْكَ، وَطَالَ لِيْلُكَ، فَلَا يَكْسِفُ بِالْكَ، وَلَا يُشِرِّدُ فَكْرُكَ، وَلَا تَسْتَسِلُمُ لِلْوَجْدِ، وَلَا يَخْنُكَ الصَّبَرُ؛ بَلْ اُبْتَ، وَكُنْ رَابطًا الجَاشِ، صُلْبُ الْعَوْدِ، وَتَقَّى أَنَّ الْفَدَ لَا بُدَّ أَنْ يَكُونَ مُخْتَلِفًا.

أَنْجِلِيَّةُ الْمُهَاجِرِ فِي فَرَسِيَّةِ

في لقاء تلفزيوني مع أحد المفكرين الكبار، وكان ذا صوت جهوري وسطة في الجسم ودقة في الفهم، سأله المحاور عن سر نجاحه في علاقاته عموماً، والأسرية خصوصاً؟

فأجاب: "في الحياة كلها، إن أردت أن تسمد وتجوّم من الأمراض والأوجاع والسهر الطويل وأن تكسب في كل علاقتك ومن ضمنها علاقتك مع شريكك... فقة طـ: كـير دـماغـك ! وما زاد عليها بشيء!

وبصراحة، اختصر هذا الحكيم كل الوصفات، واحتزل كل الوسائل، وكأن الله أتاه جوامع الكلم في هذا الموقف!

ولن أنسى ذات يوم كنتُ أسير في شارع ضيق، تقابلت سيارتان وجهها وجه، وكان لزاماً أن يعود أحدهما للخلف!

تلأسنا في البداية؛ فكلّ منهما يرى أن الحق له، وأن الآخر هو الذي لا بد أن يعود للخلف! حاولت التقرّيب في وجهة النظر،

كـير دـماغـك !

كـير دـماغـك



وتلمسُ الأعقلَ، وللأسف ما وجدتُ فيهما عاقلاً! فما كان مني إلا أوقفتُ سيارتي في موقف قريب، وذهبتُ ماشياً حتى يعود أحدهما الرشيدِ وبعد ساعتين عدتُ فماذا رأيتُ؟ حدثَ مالم يخطرُ في بالِ، ولا يجرِ في حسبانِ!

كان كلاً الشخصين جالسا فوق سيارته! مشهدٌ يمثل كوميديا سوداء!

- (كبير دماغك) إنْ أردتَ أنْ تعيشَ بروح هائنةً، ونفسٍ مطمئنةً، وقلِّ مرتاح.

• (كبير دماغك) إنْ أردتَ أنْ تسيرَ الأمورُ ولا تتوقف، إنْ أردتَ ألا تشتتَ أسرتكَ وألا تفقد ممتلكاتكَ الأسريةَ وما بنيتها!

• (كبير دماغك) إنْ أردتَ أنْ يحترمَكَ الناسُ ويقدِّركَ مَنْ حولك.

- (كبير دماغك) إنْ أردتَ أنْ تحظى بالمناصب، وأنْ تقُوَّزَ بالفرص!

• (كبير دماغك) تعني... أنْ تتعامل

أحياناً مع شريك حياتكَ أحياناً كطفل لا يعي كثيراً؛ لذا فأنتَ تفعل انسحاباً تكتيكياً لاحتواه!

• (كبير دماغك) بعدم إعطاء الأمور التافهة، والأأشخاص التافهين قدرًا من تفكيركَ أو وقتكَ.

• (كبير دماغك) بالمرونة الفكرية، وعدم العناد والإصرار على الرأي.

• (كبير دماغك) بأنْ تتنازلَ عن موقفكَ لمصلحة أكبر.

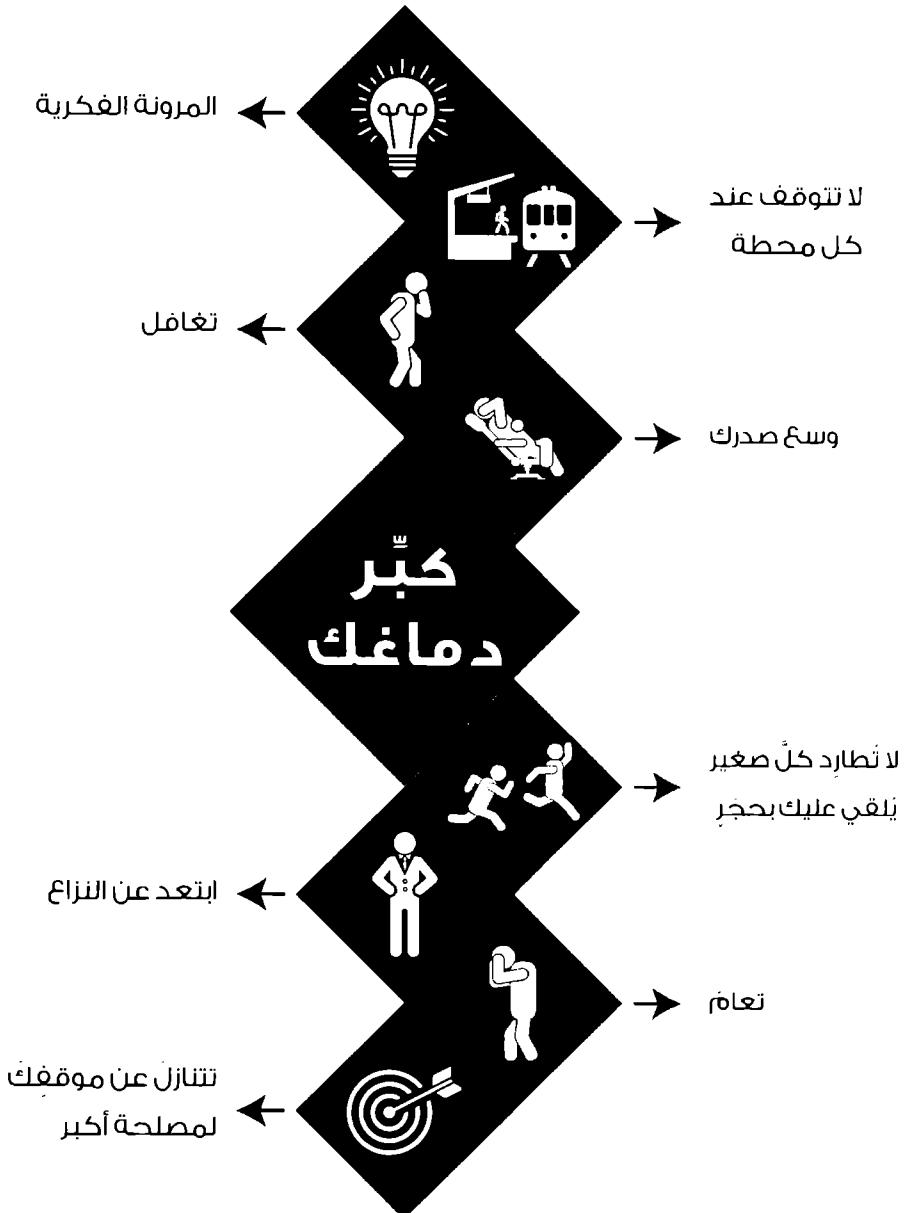
• (كبير دماغك) تعني... أنْ تتعامل مع الآخرين بسعة بالِ، ورحابة صدرِ، وأنسِ.



- (كبير دماغك) بالتفاوض وعدم التوقف عند كل محطة.
- (كبير دماغك) ولا تطارد كل صغير يُلقي عليك بحجر أو يرمي عليك كلمة.
- (كبير دماغك) بعدم التواجد في ساحات النزاع والخلاف والأمور التافهة.
- (كبير دماغك) بالتفاوض والتعامي المحمود وكأنك لم تر ولم تسمع. تأمل في رد الكريم ابن الكريم يوسف عليه السلام على اخوته بعد جملة استفزازية تجرح القلب، جملة مؤذية، تحمل إهانةً واعتداءً عليه، فقالوا: ﴿إِنْ يَسْرِقُ﴾ هذا الأخ، فليس هذا غريباً منه، ﴿فَقَدْ سَرَقَ أَخَّهُ لَهُ مِنْ قَبْلٍ﴾ يعني: يوسف عليه السلام، وفي هذا من الفمز عليهم ما فيه، ومع هذا نجد تعامل يوسف - عليه السلام - تعاملًا بلغ الفایدة في الأدب، واللطف والمداراة فووصفة الله بقوله ﴿فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبَدِّلْهَا أَهْمِّ﴾ ولم يرد عليهم على خلاف ما يفهمه كثير من الناس من هذا الصنيع بكونه ضعفًا وخورًا، بل ذكره الله في كتابه ثناءً على يوسف - عليه السلام، لم يتفاعل مع لزمه وماضيهم الأسود رغم القدرة الكاملة عليهم، وتلك هي أخلاق النبلاء.
- جحدتها وكتمت السهم في كبدى

جرح الأحبة عندي غير ذي ألم
و عمر بن عبد العزيز عندما عثر بقدم ذلك الشخص النائم في المسجد،
والذي قام فزعًا ناهراً الخليفة بقوله "أمجون أنت" قال له عمر: "لا"
... سؤال وجواب وانتهينا!

(كبير دماغك) منهج سلوكي مهم، وأسلوب حيائى جميل، تسيطر
فيها على الأمور وتعلو فيها على الصغار!



قطار السعادة

كثر دماغك



في "كونوهاجن"، وفي أوائل الخمسينات، التقى مدير السكك الحديدية بصديق له صحفياً، تجادلباً أطراف الحديث، وأباح الأول لصديقه الصحفياً هم أخيه المقعد وضيقه؛ فهو لا يُبصر في هذه الدنيا عبر نافذته إلا شيئاً يسيرًا من السماء، وشجرة قد يَسْتَغْصُونُها.

وعلق الثاني على الفور قائلاً:

الحل في القطار!

قال: كيف؟ فردد عليه صديقه: في القطار حياة أخرى؛ حيث تتعدد المناظر وتتبدل!

فقدَحَتْ حينها فكرَةً عند الصديقين! وهي تنظيم رحلة لأخيه ومن هم في حالته، وكذلك المهمومون، ومن يُعانون الأمراض والأوجاع ومن ضاقت بهم الأرض، ومنْ قضى عمره طريح فراش، أو أسيء مرض، في قطار يجوب بهم كل مناطق الدنمارك بين أنهار تملأ بزرقتها النفس بهجة

وراحَة، وَجَبَلْ شامخَةٌ تُعْنِقُ الْأَفْقَ، فِي جَوْلَةٍ بَيْنَ أَحْضَانِ السُّهُولِ
الْمُسْبَشَرَةِ الَّتِي تَخْشَعُ مَعَهَا الْأَرْوَاحُ وَتَرْقُ النُّفُوسُ مَعَهَا، وَيَحْيَا مَعَهَا
الْأَمْلُ، رَحْلَةٌ يَسْتَمْعُونَ فِيهَا بِالْمَطَرِ الَّذِي يَهْطُلُ فِي لَحْظَةٍ جُودُّهُ
الْخَالِقُ، إِنَّهَا رَحْلَةٌ مَاتِعَةٌ مَعَ أَغْصَانٍ تُعْنِقُ الرِّيحَ، وَطَيْورٌ تَغْرُدُ جَذَلَى
بِأَرْوَاعِ الْأَغْنِيَاتِ، يَالَّهَا مِنْ رَحْلَةٍ جَمِيلَةٍ مَعَ طَبِيعَةٍ فَاتِتَةٍ، رَحْلَةٌ بَيْنَ صَفَاءِ
مِيَاهِ الْأَنْهَارِ، وَعَطْرٌ شَذِيَّ مِنْ تَأْثِيرِ الْأَزْهَارِ! مُرْوَجٌ خَضْرَاءُ عَلَى بِسَاطَاهَا
الْأَخْضَرِ اتَّشَرَّتْ هَائِلَكَ الْأَبْقَارُ تَمَرَّحُ وَتَرْعَى آمِنَةً مُمْتَنَّةً، وَمَا هُمَا
شَيْءٌ وَمَرْعَى خَصْبٌ، وَالْمَوْرَدُ عَذْبٌ، فَدَأَتْهَا رِزْقُهَا رَغْدًا؛ فَهِيَ نَاعِمَةٌ
الْبَالِ، مُمْتَنَّةُ الْقَلْبِ، فِي طَبِيعَةٍ تَغْيِيرٌ وَتَبَدُّلٌ، وَتَكْسِرُ حَاجِزَ الْمَلِلِ فِي
النُّفُوسِ!

وَالْقَطَارُ - بِالْمَنَاسِبَةِ - يُعَدُّ مَصْدَرًا لِلْإِهَامِ لِلْأَدْبَاءِ وَالشُّعَرَاءِ وَالْفَلَاسِفَةِ
وَالْكُتَّابِ وَالْفَنَانِينَ، الَّذِينَ لَا يُنْكِرُونَ
بِأَيِّ حَالٍ مِنَ الْأَحْوَالِ فَضْلَ القَطَارِ
عَلَيْهِمْ خَاصَّةً فِي تَطْوِيرِهِمُ الْأَدْبَرِيَّ غَيْرُ
الْتَّارِيخِ.. فَهَذَا الْفَنَانُ "سِلْفَادُورُ دَالِيٌّ"
وَلَقَدْ بَلَغَ عَشْقَهُ لِلقطَارِ إِلَى الْحَدِّ
الَّذِي أَظْهَرَهُ لَنَا فِي الْكَثِيرِ مِنْ أَعْمَالِهِ
وَلَوْحَاتِهِ التَّشْكِيَّلِيَّةِ الَّتِي أَثْرَى بِهَا عَالَمَ
الفنِّ. وَالْأَدْبُرُ التَّشْكِيَّلِيُّ الْمُولَدُ الْأَمْلَانيُّ
اللُّغَةُ "فَرَانْسُ كَافِكَا" وَالَّذِي تُوْفيَّ فِي عَامِ
١٩٢٧ كَانَ قَدْ ذَكَرَ مَرَارًا أَنَّ الْعَدِيدَ
مِنْ قَصَصِهِ وَرَوَايَاتِهِ قَدْ وُلِدَتْ أَفْكَارُهَا
لِدِيهِ إِمَّا دَاخِلَ القَطَارِ وَإِمَّا يَأْبَى حَمَاءً
مِنْهُ، مِثْلَ مَجْمُوعَتِهِ "سُورُ الصَّيْنِ"!



لقيت فكره قطار السعادة ترحيباً كبيراً من بعدها كتب عنها الصحفى، وتسارعت الشركات والجهات الحكومية والأفراد لدعمنها، وتطلع عشرات المرضى والممرضات للعمل في قطار السعادة، وقدم الناس مؤونة الرحلة من المأكل والمشرب، وقدمت الشركات كل مستلزمات الرحلة للمشاركين، ولم تمض أسابيع حتى تهيأ القطار وأكتمل العدد، وقد كان من المفترض أن يحضر الركاب في صحي يوم المغادرة، فلم

تشرق الشمس إلا وقد اجتمعوا؛ من فرط حماسهم! دوت الصافرة فانطلق القطار في أجواء جميلة.. فرقة تعرف، وجمهور يصفق، وورود تنشر، وهدايا تقدم، ومسؤولون كبار يشجعون، كان كرنفال فرح وأنس...

توقف القطار في محطة الأولى، وإذا بجموع من الناس تستقبلهم بالهدايا والورود، وفي المحطات التي يتوقفون فيها يحملون على الأكتاف في مشهد بهيج، حيث تقام لهم المآدب الفاخرة والحفلات الصاحبة، وتعرض لهم المسريّات الكوميدية! برنامج حافل بالزيارات والمناسبات؛ حيث الشواطئ والمتاحف والحدائق!

رحلة ينسون الهم معها، وتتجدد علاقاتهم بالحياة يتعرّفون على بعض، يعيشون في هذا القطار كالأسرة الواحدة يشدون على أيدي بعضهم، يتقاسمون الهم ويشاركون الواقع، يُغنون ويُصفقون، استقرارٌ تام في جمال اللحظة، واستثمار رائع لقوّة (الآن).

وفي نهاية الرحلة يعودون بمعنوّيات مرتفعة، ونفسيات مُتفائلة، بل ومنهم من كتب له الشفاء من شلل أو مرض، والبشر ينسون التفاصيل، ولكن لا ينسون الشعور، ونحن لانتذكر الأيام، بل نتذكر اللحظات! وكانت بداية حياة جديدة!

وفي هذا الشأن، يقول حكيم: طلبت من الله كل شيء لاستمتع بالحياة، فأعطياني الحياة لاستمتع بكل شيء!

وكان من بين هؤلاء فتاة قد ابتنى بصدمة ما استطاعت بعدها الكلام، وكانت تقاتل خلال الرحلة لكي تنطق ولو حرفًا لتشارك رفاقها الحديث والضحك، وكان موجعًا أن تراها تصر على أسنانها بمعاناة شديدة وتتحرّك شفتيها دون جدوى! ولكنها في نهاية الرحلة، وبينما المرضة تمسك بيدها، تتمت وبصعوبة بالغة وقالت: شكرًا!

وكانت البداية؛ حيث استطاعت بعد عام أن تتكلّم بوضوح تمام، ودون معاناة.. وهناك الكثير من الحالات التي كتب الله لها حالاً أفضل.

وصف الكتاب بأنه: فمن عدم فعل أي شيء، ويُصيب الإنسان شعوراً بأن الحياة ميؤوس منها، ومن أنجح علاجاته التّنقل والتغيير والذهاب لأماكن جديدة. عندما يزورك هم لا تستسلم، وسُجّ في أرض الله، غير مكانك وبدل جدرانك، وانطلق، قاوم التعب والكتاب بالتأمل في السماء، وباستنشاق الهواء النقي

و"سايروس" يقول: سر دوام المتع تنوّعها.

لاتنسى ولديك أخذهم في رحلة - إذا كنت تقدّر - إلى إحدى الدول ذات الطبيعة.

وأنت أيها الصّحيح المعافي، لماذا الضيق؟ لماذا تحمل الدنيا على رأسك؟

وأنت يا من يشعر بالملل ويصدره من حوله، لا تستعك نصيحة الأديب الألماني "نشه": ليست الحياة

أقصر مائة مرة أن تصيب نفسك بالملل! ١٦

وقد نصّح الأديب عبد الوهاب مطاوع صديقا له أنهكه الكتاب:



يَا صَدِيقِي، اخْرُجْ فِي الْجَوَّ الْعَاصِفِ، وَلَا تَسْتَسِلْ لِنَجَّهُمُ الْجَوَّ حَوْلَكِ..
وَلَا تَسْجُنْ نَفْسَكَ دَاخِلَ جُدْرَانِ بَيْتِكَ أَيَّامًا طَوِيلَةً خَوْفًا مِنَ الْبَرْدِ وَالْمَطَرِ؛
فَلَأَنَّ تَشْكُو مِنْ لَفْحَةِ بَرْدٍ، أَرْحَمُ كَثِيرًا مِنْ أَنْ يَتَسَلَّلَ إِكْتَبَ الشَّتَاءِ فَيَمْلأَ
رُوحَكَ بِالْحُزْنِ الْغَامِضِ وَالشَّجَنِ.

مَا أَرَوَعَ تَلَكَ الْحُكْمَةَ الْقَاتِلَةَ: "الْحَيَاةُ نَهْرٌ مُتَدَفِّقٌ، عَلَيْكَ أَنْ تُجَارِيهِ
لِتَسْتَمِعَ بِمَباهِجِهِ" ١

انْفَضَ غُبَارُ الْهَمِّ وَالْكَسْلِ وَالْحُزْنِ، وَعَشَ مُتَحَرِّرًا مِنْ تَلَكَ الْأَنْقَالِ،
مِنْ ذَلِكَ الْجُمُودِ، وَعَشَ الْحَيَاةَ مُسْتَمْتَعًا بِمَا تَمْلِكُ، دَعْ قِطَارَكَ يَسِيرُ،
وَاسْتَمْتَعْ بِرَحْلَةِ الْحَيَاةِ الْمَبْهَجَةِ وَلَا تَمْتُ قَبْلَ يَوْمَكَ.

شَارَكَ مَنْ حَوْلَكَ لِحَظَاتِ الْفَرَحِ وَالْمُتَعَصِّبَةِ، شَارِكُهُمُ الضَّحِكُ،
وَقَاسِمُهُمُ الْهَمِّ، سَتَصِلُّ لِرَاتِبِ عَالِيَّةِ فِي سُلْمِ السَّعَادَةِ.
يَوْمًا ما قَابِلَ الْمَحْفَزَ الْمَشْهُورَ "رُوبِينُ شَارِماً" رَجُلًا غَنِيًّا جَاؤَ زَيْنَ الْسَّبْعِينَ،
يَقُولُ: وَقَبْلَ أَنْ نَفْتَرَقَ أَغْمَضَ عَيْنَيْهِ وَابْتَسَمَ، سَأَلَتْهُ: مَا الْأَمْرُ؟
فَأَجَابَ بِإِجَابَةٍ لَمْ يَئْسَهَا "شارِما": لَا شَيْءٌ مُهِمٌّ، كُلُّ مَا يَهْيِي الْأَمْرُ أَنَّنِي
أَسْتَمِعُ بِالنَّسِيمَاتِ الرَّقِيقَةِ، إِنَّهُ شَيْءٌ رَائِعٌ ٢

قطار السعادة

خمسة قرارات ستندم عليها.

كثير دماغك



وَتَظْلُمُ الْأَيَامُ مُعْلِمًا جَيْدًا لِمَنْ أَرَادَ،
وَلَكِنْ هَلْ نَمْلُكُ عُمُرًا كَافِيًّا لِكَيْ
نَتَلَمَّعَ كُلَّ شَيْءٍ بِإِنْفُسِنَا؟ أَوْ أَنْ
نُخْضِعَ مَوَاقِفَنَا لِقَانُونِ التَّجَربَةِ
وَالخَطَأِ؟ تَحَدَّثَتْ دِرَاسَاتٌ عَنْ
أُمُورٍ نَدِمَ عَلَيْهَا أَصْحَابُهَا، فَبَعْدَ
سَنَوَاتٍ اكْتَشَفُوا أَنَّهُمْ سَارُوا
فِي الطَّرِيقِ الْخَطَأِ، وَدُونَكَ
تُلْكَ السُّلُوكِيَّاتِ الْجَالِبَةِ لِلنَّدَمِ
مُسْتَقْبِلًا، إِنْ كَانَتْ حَاضِرَةً فِي
حَيَاةِكَ فَتَوَقَّفُ عَنْهَا، أَوْ فَاسْتَعِدَّ
لِسَاحَاتِ نَدَمٍ تَغْزُو حَيَاةَكَ.
أَمْرُهُمْ أَمْرٌ يَمْنَعُرُجَ اللَّوَى ..
فَلَمْ يَسْتَبِينُوا الرُّشْدَ الْأَضْحَى الْغَدِيرِ

١- اللَّهُ خَلَفَ إِرْضَاءَ الْبَشَرِ

لَا تُهُدِّرِ الْوَقْتَ، وَلَا تُنْفِقِ الْمَالَ،
وَلَا تَعْبَثْ بِالْمَبَادِئِ؛ كَيْ تُرْضِيهِمْ،
وَاحْذَرْ تَسْوُلَ حُبُّهُمْ أَوْ إِعْجَابَهُمْ،

أَوْ أَنْ تَتَوَقَّفَ حَيَاْتَكَ عَلَى مُحاوَلَاتِ كَسْبِ رِضَاهُمْ، أَوْ نَيْلِ اسْتِحْسَانِهِمْ.
وَالْمُشَكَّلَةُ أَنَّ هَؤُلَاءِ لَيُسَاوِيَنَّ عَلَى رَأْيِ وَاحِدٍ، كَيْ نُوجِهَ الطَّاعَةَ لِهِ، بَلْ إِنَّ كُلُّ
وَاحِدٍ رَأِيًّا، فَكَيْفَ سَتُرْضِيُ الْكُلَّ؟

وَاحِدَيَاً يَكُونُ لِأَحَدِهِمْ رَأْيٌ فِي الصَّبَاحِ، وَآخَرٌ فِي الْمَسَاءِ، فَهُلْ سَتَرُكُضُ
كَالْجَنَّوْنِ خَلْفَ إِرْضَائِهِ؟ إِذْنُ: ارْضِ رَبِّكَ وَسَيِّكْفِيكَ، وَلَا تَقْلُقْ كَثِيرًا
بِشَانٍ كَيْفَ سَيَحْكُمُ عَلَيْكَ الْآخَرُونَ، أَوْ كَيْفَ يَرَوْنَكَ؟ فَإِنَّ تَعْلُمْ فِي
قَرَارِهِ نَفْسِكَ، وَفِي دَاخِلِ قَلْبِكَ حَقْيقَةً: مَنْ أَنْتَ، وَمَا أَنْتَ عَلَيْهِ؟ لَا يَجِبُ
أَنْ تَكُونَ كَامِلَ الْأَوْصَافِ؛ لِتَحْصُلَ عَلَى إِعْجَابِ الْآخَرِينَ وَانْبَهَارِهِمْ؛ بَلْ
اجْعَلْهُمْ يَبْهِرُونَ وَيَعْجَبُونَ بِطَرِيقَةِ تَقْلِيلِكَ عَلَى نِقَاطِ النَّفْسِ وَالْعَضْفِ
فِيهِكَ، وَكُنْ عَلَى سَجِيَّتِكَ، لَا تَخْسِرْ
نَفْسَكَ لِتَكْسِبَ النَّاسَ.

٢- مُرَافَقَةُ السَّلْبِينَ.

قَالُوا قَدِيمًا: جَاءُورِ السَّعِيدَ تَسْعَدُ؛
وَأَقُولُ: جَاءُورِ الإِيجَابِيِّ تَكُنْ مُتَّهَمًا؛ تَخَلَّصُ
مِنِ الرُّفْقَةِ السَّلْبِيَّةِ الَّذِينَ يَسْتَهِينُونَ
بِقُدْرَاتِكَ، وَيَسْرُقُونَ آمَالَكَ، وَيَهْمِشُونَ
قِيمَتَكَ. تَخَلَّصُ مِنْ كُلِّ شَخْصٍ يُمارِسُ
دَوْرَ الضَّحَيَّةِ، قُلْ (لا) لِكُلِّ شَخْصٍ
يُلْقِي عَلَيْكَ بِنَفَائِيَّاتِهِ الْفِكْرِيَّةَ مِنْ تَشَاؤِمِ
وَيَأسِ، وَإِنْ لَمْ تَتَّخِذْ إِجْرَاءً فَسَتَرِي



مستقبلاً كَيْفَ أَنْ هَوَلَاءِ أَفْسَدُوا حَيَاةَكَ، بَلْ دَمْرُوهَا! وَكَيْفَ عَطَّلُوكَ عَنْ تَحْقِيقِ الْأَمَالِ! وَكَيْفَ ضَيَّقُوا عَلَيْكَ الْحَيَاةَ الرَّحِبَةَ! وَكَيْفَ سَطَّحُوا لَكَ الْأَمْرَ! تَذَكَّرُ أَنَّ مُصَاحَّةَ السَّلَبِيِّينَ أَمْرٌ أَنْتَ مِنْ اخْتارَهُ، وَأَنْكَ كُنْتَ قَادِرًا عَلَى تَغْيِيرِ هَذَا الْأَخْتِيَارِ، وَأَنَّهُ لَمْ يَكُنْ التَّزَامُ مَفْرُوضًا عَلَيْكَ.

٣- الْاسْتِسْلَامُ مُبِكِّرًا.

فِي لَحْظَةٍ قَدْ تَكْتُشِفُ أَنَّهُ لَمْ يَتَبَقَّ عَلَى نُقْطَةِ النَّهَايَةِ إِلَّا خُطْطَةً وَاحِدَةً، وَلَكِنْ - لِلأسْفِ - تَكُونُ قَدْ اسْتَسْلَمْتَ وَتَوَقَّفْتَ عَنِ الْمُحاوَلَةِ وَالاجْتِهَادِ؛ فَضَاعَ كُلُّ جُهْدِكَ، سَتَنْدُمُ عَلَى أَنْكَ لَمْ تَهْوَضْ ثَانِيَةً، وَلَمْ تُجْرِبْ مُجَدَّدًا، وَلَمْ تَخُضْ التَّجْرِيبَةَ مَرَّةً أُخْرَى، سَتَنْدُمُ لِأَنَّكَ مَكْنَتَ الْيَأسَ مِنْكَ، وَسَلَمْتَ نَفْسَكَ لِلْإِجْبَاطِ، سَتَنْدُمُ عِنْدَمَا تُدْرِكُ أَنَّهُ لَا تَجَاهِ دُونَ إِخْفَاقِ، وَأَنَّ الْاسْتِسْلَامَ لَمْ يَكُنْ إِلَّا اعْتِراْفًا بِعَجَزِ لَيْسَ فِيهِ، تَذَكَّرُ أَنَّ حَسَارَةَ مَعْرِكَةِ لَا تَعْنِي حَسَارَةَ الْحَرْبِ، وَاخْفَاقَكَ فِي أَمْرٍ لَا يَعْنِي أَنَّكَ لَمْ تَعُدْ قَادِرًا عَلَى التَّمْكُنِ مِنْهُ، وَاسْتَحْضُرُ أَنَّ الإِخْفَاقَ لَيْسَ عَارًا إِذَا بَدَلْتَ جُهْدَكَ بِإِخْلَاصِ، وَتَذَكَّرُ أَنَّ الْمَرْءَ لَا يُعَدُّ مُخْفِقاً حَتَّى يَتَبَقَّلَ الْهَزِيمَةَ، وَيَنْخُلُ عَنِ الْمُحاوَلَةِ، فَحَاوِلْ مَرَّةً بَعْدَ مَرَّةٍ، وَأَعِدِ الْكَرْةَ بَعْدَ الْكَرْةِ، وَسَتَحْصِلُ إِلَى مُبْتَنِيَّكَ - بِإِذْنِ اللهِ.

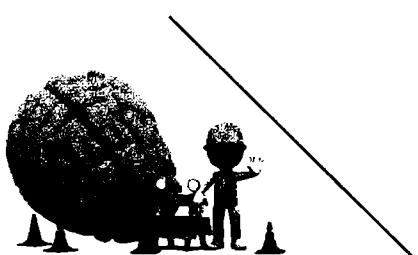
٤- الرَّكْضُ الدَّائِمُ فِي الْحَيَاةِ!

الْحَيَاةُ مِثْلُ الشَّعْرَةِ، تَشُدُّهَا بِلِينٍ حَتَّى تُبْقِيَها مَشْدُودَةً، مِنْ دُونِ أَنْ تَقْطَعَهَا أَوْ تُرْتِخِيَّها. فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ، سَيَكُونُ عَلَيْكَ الْاسْتِرْخَاءُ وَتَرْكُ

الحياة تأخذُ مَجَراها، دون قلقٍ مِنْكَ أوْ تَدْخُلٍ؛ تَعْلَمُ مَتى تُرْجِحُ وَمَتى تُشْدُ. تَفَسَّرُ بِعُقْدَةٍ، ثُمَّ حِينَ يَنْقَشِعُ الْفَبَارُ، وَتَسْتَطِعُ رُؤْيَاً مَا أَمَامَكَ، حَذْخُطْوَةً أُخْرَى لِلأَمَامِ!.

٥- الأَمْلُ الْكَاذِبُ.

العالَمُ لَيْسَ مَدِينَةً لَكَ بِأَيِّ شَيْءٍ لِيُقْدِمُهُ لَكَ، بَلْ أَنْتَ الْمَدِينَ لِهَذَا العالَمِ بِأَنَّ تُقْدِمَ لَهُ شَيْئًا مَا. تَوَقُّفُ عَنْ أَخْلَامِ الْيَقْظَةِ، وَتَرْجِمُهَا إِلَى أَفْعَالٍ وَخُطُوطَاتٍ فِعْلَيةٍ. اعْمَلْ لِأَنَّ تَكُونَ مِنْ أَهْلِ الْأَفْعَالِ لَا الْأَمَالِ وَحَسْبَ. تَحَمَّلْ كَاملَ الْمَسْؤُلِيَّةِ عَنْكَ وَعَنْ مُسْتَقْبَلِكَ، وَكُنْ فِي مَوْقِعِ التَّحْكُمِ. حِيثُ إِنَّ اللَّهَ -عَزَّ وَجَلَّ- الَّذِي أَنْتَنَ كُلَّ شَيْءٍ قَدْ خَلَقَكَ، فَإِنْتَ ذُو أَهْمَيَّةٍ، وَذُو غَايَةٍ وَنَفْعٍ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا الْفَانِيَةِ. لَا تَجْلِسْ وَتَسْتَنْدْ أَحَدَهُمْ لِيَفْعَلْ شَيْئًا مَا فِي يَوْمٍ مَا. العالَمُ بِحَاجَةٍ إِلَيْكَ، اخْرُجْ وَاتَّرُكْ بَصْمَتَكَ وَلَا تَكَاسِلْ أَوْ تَعِشْ حَيَاةً مِنَ الْأَمَالِ الْخَالِيَّةِ مِنَ الْأَفْعَالِ.



خَمْسَةُ قَرَاراتٍ سَتَنْدَمُ عَلَيْهَا.



الأمل الكاذب



الاشتسلام
مبكرًا



الركض الدائم
في الحياة!



اللهُ خلف إرضاء البشر



مرافقة السُّلبيين

କୁମାର ପାତ୍ର ରୂପନ୍ଧିତ



النتا عشرة حيلة للضغط: انتبه لها!

خير دماغك



يُمارِسُ عَلَيْنَا البعضُ حِيلًا
وأَسَالِبَ لِإجْبَارِنَا عَلَى سُلُوكِ
مُعِينٍ، أَوْ تَبَّئِي فَكْرًا مُعِينٍ، أَوْ
التَّوْقُفُ عَنْ تَصْرُفٍ لَا يَرُوْقُ لَهُمْ،
وَبَعْضُهُمْ يُمارِسُهَا بُوعِيٍّ، وَاحِيَانًا
دُونَ وَعِيٍّ.

وَالْمُشَكَّلةُ تَكْمِنُ فِي عَدْمِ يَقْطَنَتَا
لِتَلْكَ الأَسَالِبِ؛ وَمِنْ ثُمَّ يَتَمُّ
الْتَّحَايُلُ عَلَيْنَا بِطَرِيقَةِ نَرَاهَا
مَشْرُوَّةً، وَعَدْمِ الْاِنْتِبَاهِ لِتَلْكَ
الْحِيلِ يَنْقُلُنَا مِنْ مُرَبِّعِ الْاسْقَلَابِيةِ
لِمُرَبِّعِ التَّنْعِيَةِ وَالْاسْقَلَالِ، كَمَا أَنَّهَا
تَجْعَلُنَا أَعْوَيَّةً فِي يَدِ الْآخَرِينَ تَفْعَلُ
مَا يَشْتَهُونَ، سَأَسْرُدُ عَلَيْكَ جُملَةً
مِنْ الْحِيلِ مَعَ شَرِحٍ مُختَصِّرٍ:

١- حيلة الشهرة.

كَثِيرًا مَا يُقَدِّمُ الْمَشَاهِيرُ دُعَائِيَّةً
لِلنَّتْجِ أَوْ مَطْعَمٍ أَوْ بَلْدًا، وَالْمُشَكَّلةُ أَنَّ
الْشَّهْرَةَ هُنَّا وَضَعَتْ مَعيَارَ الْمَنَاسِبَةَ
وَجُودَةِ الْأَشْيَاءِ؛ وَالْحَقِيقَةُ أَنَّ ثَنَاءَ
مَشْهُورٍ عَلَى شَيْءٍ لَا يَعْنِي أَفْضَلِيَّتَهُ
بِالْضَّرُورةِ؛ وَالْطَّامِئَةُ أَنَّ بَعْضَ
الْمَشَاهِيرِ لَا مَنْطَقَ وَلَا عُمَقَ وَلَا
وَرَعَ وَلَا حتَّى ذوقٌ، وَيُعْلَمُونَ عَنْ أَيِّ

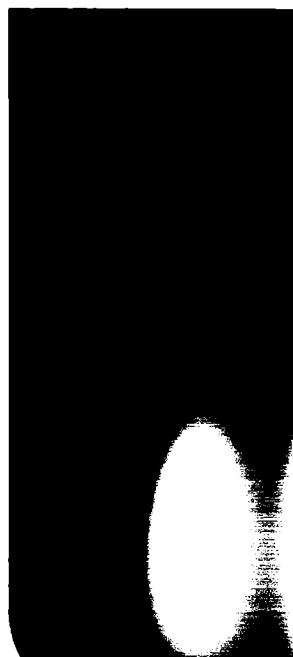
أمر مهمًا كانت درجة كفاءته أو جودته، المهم المال، والكارثة ما تراه من الاندفاع الشديد من قبل العامة على هذا المنتج؛ لذا أضحك بعده الاستجابة إلا لما تقرر أنك في داخلك أنه مناسب، لا لكون قلائد أو علائق أعلنت عنه.

٢- حيلة الكثرة

كثيراً ما نسمع عبارة: أن الإقبال على هذا العطر كبير، أو الناس يحبون هذا الطبق، وبعض الباعة ربما دلّس في الأمر، أو ربما كان يدرك أكثر كلمة: "الطلب كبير على هذا المنتج"؛ حتى لو كان هذا صحيحاً، أنسنت تملك ذوقاً ورأياً خاصاً فيك؟ لماذا تتنازل عن رأيك، وتغيير عقلك لغيرك؟^{١٦}

٣- حيلة الذنب

كأن يقول لك أحد: "استغرب أنك تفعل كذا"، كما حدث لأحد الفضلاء عندما فاز ناد رياضي يميل إليه فَيَهُرَبْ عندما سعادته بأدب، فأناه أحدهم مُستنكراً وقال له: كيف أحد في مكانك يفعل هذا؟ والمضحك في الأمر أن سبب الاعتراض هو كون هذا النادي لا يُحبه؛ أو يقول لك أحدهم على تصرف عارض لم تُوقف فيه: "أين ضميرك؟" والقضية وما فيها هو إشعارك بالذنب بتضخيم الأمور؛ وذلك إنما للتقليل من شأنك، أو لجعل ما يحب.



٤- حيلة الوقت

كان يقول لك أحدهم: اليوم هذا آخر فرصة لهذا السعر، أو يطلب منك أحدهم أن تأخذ قراراً معيناً في لحظة ما مُتذرعاً بضيق الوقت، وصدقني أن الأمر لا يعود كونه وسيلة ضغط لا أكثر، وكمن شخص ندمندما شديداً على سرعة اتخاذ القرار، دائمًا قل لكل من يحاول أن يُمارِسَ عليك تلك الحيلة: "سأتأمل، والخير فيما اختاره الله".

٥- حيلة الندرة

فكثيراً ما يحاول الباقة الضغط بكلمة: آخر قطعة، أو لم يُصنع من هذه الحقيقة إلا عدد محدود؛ وتلك حيلة قديمة حديثة، قانون الندرة يُفيد أن الإنسان عندما يشعر أن شيئاً ما متوافر بكمية قليلة، وعملاً قريباً سيُصبح نادراً أو مستحيل الحصول عليه، يقتصر بضرورة اقتنائه، لأنه يعتقد أنه إن لم يفعل ذلك في الحال فسيقوم آخرون باستفادتها، أنت أيضاً بإمكانك أن تُصبح نادراً وتجعل الناس يقتربون بأهميتك، فقط اكتسب مهارات، قيمة، أخلاقاً، عادات جديدة، أو تعلم أشياء لا يملكونها من حولك.

٦- حيلة الهدية

أحياناً تصير مديناً لشخص ما أو جهة معينة بجميل أُسدي إليك، وعندما يتطلب منك ذلك الشخص تقديم خدمة معينة تجد من الصعب مواجهته بالرفض، عكس أي شخص آخر لم يقدم لك أي مغروف.

٧- حيلة المقارنة

ذات يوم ركب مع سائق خاص، وحدثني قائلاً: ركب مع فلان وأعطاني إكراماً مبلغ كذا - مبلغ كبير جداً - يريد الضغط علىي، وبعض النساء

تُمارسُ هَذَا الأُسْلوبَ مَعَ زَوْجِهَا كَانَ تَقُولُ لَهُ: "زَوْجُ أُخْتِي فَعَلَ كَذَا"، أو "زَوْجُ صَدِيقِتِي أَهْدَاهَا كَذَا"؛ لَا تَضُعُفُ أَمَامَ هَذَا الأُسْلوبِ، فَكُلُّهُ ظُرُوفُهُ، وَرَبِّيَا كَانَتِ الْمَعْلُومَةُ أَسَاسًا غَيْرَ دَقِيقَةٍ.

٨- حيلةُ الْحُبُّ

كَانَ يَأْتِي زَوْجُ لِزَوْجِهِ وَيَقُولُ لَهَا: "لَوْ كُنْتِ تُحِبِّينِي لَفَعَلْتُ كَذَا"؛ وَالَّذِي يُحِبُّ لَا يَفْعَلُ هَذَا"؛ وَبَعْضُهُمْ يُجِيدُ وَسِيلَةً الْإِبْتِازَرُ الْعَاطِفِيُّ، وَالْحُبُّ لَيْسَ مَجَالًا لِلْمُسَاوَةِ، وَلَا مُضْمَارًا لِتَحْقِيقِ الرَّغْبَاتِ الْخَاصَّةِ، لَا تَخْضُعُ، فَالْحُبُّ الْمَشْرُوطُ لَيْسَ حُبًّا

٩- حيلةُ الْكُبْرِيَاءِ

جَبَّثَ دَغْدَغَةَ الْكُبْرِيَاءِ وَابْرَازَهَا فِي الْمَشْهَدِ، كَانَ يَقُولُ أَحَدُهُمْ: "مِثْلَ قَادِرٍ عَلَى فَعْلِ هَذَا الْأَمْرِ"؛ أَوْ يَقُولُ أَحَدُهُمْ لِرَجُلٍ وَجِيهٍ: "شَخْصٌ بِمَكَانِتِكَ لَا يَتَرَدَّدُ عَنْ فَعْلِ هَذَا"؛ أَوْ يَقُولُ: "وَجَاهْتُكَ وَمَكَانِتِكَ لَهُمَا قَدْرٌ عَنْ فَلَانٍ".

١٠- حيلةُ التَّخْوِيفِ

كَانَ يَقُولُ أَحَدُهُمْ لِشَخْصٍ يُرِيدُ مِنْهُ أَنْ يَتَوَقَّفَ عَنْ فَعْلٍ لِأَيْعَجِبُهُ: "احْتِمَالُ تَخْسِرُنِي"؛ أَوْ "احْتِمَالُ تَخْسِرُ كُلَّ شَيْءٍ"؛ أَوْ جَملَةً "الْوَضْعُ الْقَائِمُ لَنْ يَدُومَ"؛ وَغَيْرُهَا مِنْ جُمِلِ التَّهْدِيدِ وَالتَّخْوِيفِ.

١١- حيلةُ "اَطْلَبُ اَكْثَرَ"

جَبَّثُ الْمَبَالِغَةُ فِي الْطَّلَبِ، كَانَ يَطْلُبُ أَحَدُهُمْ أَجْراً كَبِيرًا مُقَابِلًا لِخَدْمَةٍ، أَوْ يَطْلُبُ وَقْتًا طَوِيلًا أَطْلَوْلَ مِنَ الْمُعْتَادِ لِإِنْجَازِ أَمْرٍ،



أَوْ أَنْكَ تَعْرُضُ مِبْلَغاً مُتَدَنِّيَا جِدًا لِشِرَاءِ شَيْءٍ، لَا تَجْعَلُهُمْ يُمْرُرُونَ تَلْكَ
الحِيلَةَ، وَعَلَيْكَ بِالوَاقِعِيَّةِ فِي قِيَاسِ الْأَمْوَارِ وَعَدَمِ الْانْجِرَافِ مَعَ تَلْكَ
الحِيلَةِ.

١٢- حِيلَةُ الْخَدْمَةِ

لَاحِظُ مَا يَفْعُلُهُ عَامِلُ الْفَنْدَقِ عِنْدَمَا يُرَافِقُكُ لِغَرْفَتِكَ، تَجِدُهُ يَقْوُمُ بِمَهَامَ
سَهْلِ الْقِيَامِ بِهَا، كَفْتَحُ الْسَّتَّائِرِ، وَإِضَاءَةُ الْأَنْوَارِ، وَتَشْغِيلُ التِّلْفَازِ،
فَابْعَضُ يُقَدِّمُ خَدْمَاتٍ سَهْلَةً لَكَ لِيُظَهِّرُ أَنَّهُ صَاحِبُ مَعْرُوفٍ عَلَيْكَ
بِغَرْضِ إِحْرَاجِكَ، لَذَا كُنْ يَقْطَعاً وَاشْكُرْهُ بِهَدْوَهِ مِبْنَا لَهُ قَدْرُكَ عَلَى
فَعْلِ تَلْكَ الْمَهَامِ.

اثنتا عَشْرَةَ حِيلَةً لِلضُّغْطِ؛ اُنْتِيَهَا!

1



حِيلَةُ الْكُثْرَةِ

2



حِيلَةُ الْخَدْمَةِ

3



حِيلَةُ الدُّنْبِ

4



حِيلَةُ الشَّفَعَةِ

5



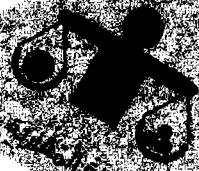
حِيلَةُ النُّدْرَةِ

حِيلَةُ الْوَقْتِ

6



7



حِيلَةُ التَّخْفِي

11



حِيلَةُ "أَطْلَبْ أَكْثَرْ"

12



حِيلَةُ التَّخْوِيفِ

لا يفعله العظماء !

كثيرون يدعون



من الطّبيعي أن تنشأ خلافات وأزمات بين البشر، وبين الأسر، وبين الدول ما دام هناك احتكاك ومصالح متباعدة، وليس المشكلة في حدوثها ولكن المشكلة في الطريقة التي نتعامل بها، وفي اللهجة التي نتحدث بها عند الخصومات؛ والمعظمه لا يرضون إلا أن يكونوا في كامل أناقتهم الشعوريه والأخلاقية في جميع الأحوال، والانفعال والخصومه لا تسلبـان شيئاً عندهم من تلك الأنفـاقـة؛ لذلك هـم يعيشـون رفاهـية روح رـاقـية، وشـرـقـيـة المـروـءـةـ في أرواحـهم سـرـيانـ الدـمـ في الشـرـيانـ، قـرـروا أن يكونـوا في المـراكـزـ الأولىـ في جـمـيعـ المـواقـفـ والـلحـظـاتـ، فـلاـ حـظـ النـفـسـ وـلـأـ ضـفـطـ المشـهدـ، وـلـأـ نـزـغـ الشـيـطـانـ، وـلـأـ استـضـعـافـ الخـصـمـ تـجـعـلـهـ يـتـازـلـ عـنـ آنـاقـةـ أـخـلاـقـهـ وـرـقـيـ طـبـاعـهـ. ذـكـرـ أنـ عـمـرـوـ بـنـ مـعـدـ يـكـربـ، تـقـاتـلـ مـعـ أـحـدـ أـعـدائـهـ مـنـ الـأـبـطـالـ، وـحـينـماـ كـانـاـ يـتـبـارـزـانـ بـالـسـيـوـفـ ضـرـبـ عـمـرـوـ سـيـفـ خـصـمـهـ ضـرـبةـ

شَدِيدَةً، فَكَسَرَهُ مِنْ عَنْ دَصْلَه، فَوَقَفَ ذَلِكَ الرَّجُلُ يَنْتَظِرُ إِلَى عَمْرُو ذَاهِلًا خَائِفًا بَيْنَ يَدَيْهِ، فَأَخْفَضَ عُمَرًا وَسَيْفَهُ، وَادْخَلَهُ فِي غَمْدَهُ، وَقَالَ لِلرَّجُلِ: لَيْسَ مِنَ الْمُرْوَءَةِ أَنْ أَقْتُلَكَ، وَقَدْ أَصْبَحْتَ الآنَ أَعْزَلَ، ثُمَّ تَرَكَهُ خَلْفَهُ وَمَضَى.

وَفِي يَوْمِ مَعْرِكَةِ أَحْدَادِ، وَيَعْدُ أَنَّ اِنْهَزَمَ الْمُسْلِمُونَ، وَاسْتُشْهِدَ بَعْضُهُمْ، وَالبَعْضُ الْآخَرُ تَشَتَّتَ، وَتَخَفَّى فِي الْجِبَالِ وَالْوَدْيَانِ، جَاءَ أَحَدُهُمْ إِلَى أَبِي سُفْيَانَ - وَفِي ذَلِكَ الْحِينَ لَمْ يَكُنْ أَسْلَمَ بَعْدُ - وَقَالَ لَهُ: يَا أَبَا سُفْيَانَ إِنَّ يَثْرَبَ الآنَ سَهْلَةُ الْمَطْلُبِ وَالْمَنَالُ غَيْرُ مَنِيعَةِ، هَيَّا بِنَا نَتَجَهُ إِلَيْهَا! فَقَالَ لَهُ أَبُو سُفْيَانَ: وَهَلْ يَنَالُ الشُّرَفَاءُ مِنْ صِفَارِ وَسَاءِ بَنِي عُمُورَتَهُمْ.

النُّبَلَاءُ لَا يَنَامُونَ فِي كَهْفِ الظُّلْمِ، وَلَا يَقْعُدُونَ أَسْرَى الْأَنْتَعَالَاتِ، وَلَا يَسْتَسِلُّونَ لِلْأَحْقَادِ وَمَهْمَا حَدَثَ؛ فَلَا يُوَصِّدُ لِلْعُقْلِ عِنْهُمْ بَابٌ، وَلَا يُحْجَبُ غَيْمٌ مُرْوِعَتَهُمْ، وَلَا عَجَبٌ فِي أَنَّ الْعَرَبَ فَضَلُّوا الْعَدُوِّ الْعَاقِلَ عَلَى الصَّدِيقِ الْأَحْمَقِ؛ لَأَنَّ الثَّانِي - بِسَاطَةً - لَا يُؤْمِنُ جَانِبُهُ.

وَالْعَاقِلُ النَّبِيلُ يَتَعَامِلُ مَعَ خُصُومِهِ بِرُقْيٍ أَخْلَاقِ حَيْثُ الْإِنْصَافُ وَالْعَدْلُ، فَلَا يَنْشُرُ الرُّزَّالَاتِ وَلَا يَتَصَيَّدُ الْأَخْطَاءِ، وَلَا يُضَخِّمُ الْهَفَوَاتِ، وَلَا يَنْسَى الْمَعْرُوفَ، وَلَا يُهِيلُ التُّرَابَ عَلَى الْحَسَنَاتِ وَلَا يَتَعَامِلُ عَنِ الْفَضَائِلِ!

وَقَدْ ظَهَرَ شَرْفُ الْخُصُومَةِ عَنْ دَمَرِ اِبْرَاهِيمِ، وَهُوَ يَرْثِي شَاعِرَ النَّيلِ، حَفَظَ إِبْرَاهِيمَ الَّذِي كَانَ يُنَازِعُهُ مَسْدَارَةُ الْبَيَانِ فِي زَمْنِهِ - عَلَى مَا كَانَ



يَيْنِهِمَا - بِقَصِيدَةِ غَرَاءَ، يَقُولُ فِي مَطْلَعِهَا:
قَدْ كُنْتُ أُوْشِرْ أَنْ تُقُولَ رِثَائِي
يَا مُنْصَفَ الْمَوْتِي مِنَ الْأَحْيَاءِ
يَا حَافِظَ الْفُصْحَى وَحَارِسَ مَجْدِهَا

وَامَّا مَنْ نَجَّلَتْ مِنَ الْبُلْغَاءِ
إِنَّ مِنْ أَقْبَعِ الصُّفَّاتِ وَأَرْذَلِ الْطَّبَاعِ الْفَجُورُ فِي الْخُصُومَةِ، بَلْ هِيَ عَلَامَةُ
فَارِقَةِ عَلَى النِّفَاقِ وَضَعْفِ التَّدِينِ، فَالْفَاجِرُ فِي الْخُصُومَةِ سَلِيلُ الْإِسْلَامِ
بَذِيِّهِ الْكَلْمَةِ، لَسَانَهُ أَسْوَدُ كَقْلِيَّهُ يَسْتَمْتَعُ بِالْأَعْتَدَاءِ عَلَى الْبَشَرِ وَالنَّبِيلِ
مِنْهُمْ، وَحَبَّكَ التَّهْمَمُ، وَتَشَوَّهَ السَّمَعُ، وَيَتَلَذَّذُ بِالْتَّهَمَمِ وَالْتَّطَاوِلِ وَالْخُرُوجِ
عَنِ الْمَقْصُودِ.. نَهَاشَا لِلأَعْرَاضِ، مَازَا هَمَازَا، مَشَاءُ بِنَمِيمِ، مُعْتَدِيَا
أَشِيمَا، يُشَبِّهُ الدُّوَدَ فِي الطَّبَيعِ؛ فَلَا يَقْعُدُ عَلَى شَيْءٍ إِلَّا أَفْسَدَهُ!
وَمِنْ مَوَاقِفِ الْإِنْصَافِ مَا ذُكِرَ أَنَّ أَحَدَهُمْ جَاءَ بَعْدَ مَعْرِكَةِ صَفَّيَّةِ إِلَى
مَعَاوِيَةَ بْنِ أَبِي سُفْيَانَ وَقَالَ لَهُ: اصْطَبِنْعَنِي، إِنِّي خَبِيرٌ فِي أُمُورِ الْحَرُوبِ،
وَأَعْرَفُ كَيْفَ أَتَعَالَمُ مَعَ شُوؤْنِ زُوَارَكَ وَنَدْمَائِكَ، وَلَقَدْ جَهَّتْكَ مِنْ عَنْدِ
أَجْبَنَ النَّاسِ وَأَبْخَلَهُمُ وَأَلْكَاهُمْ. فَقَالَ لَهُ مَعَاوِيَةُ: مَنْ تَقْصِدُ؟ فَقَالَ
الرَّجُلُ: أَقْصِدُ عَلَيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ. فَقَالَ لَهُ مَعَاوِيَةُ: كَذَبْتَ يَا فَاجِرًا! أَمَا
الجُنُونُ، فَلَمْ يَكُنْ قَطُّ فِيهِ؛ وَأَمَا الْبُخْلُ، فَلَوْ كَانَ لَهُ بَيْتَانِ، بَيْتَ منْ تَبَرَّ
وَبَيْتَ مِنْ تَبْنَ لَأْنَفَقَ تِبْرَهُ قَبْلَ تَبْنِهِ؛ وَأَمَا الْلُّكْنُ، فَمَا رَأَيْتَ أَحَدًا يَخْطُبُ
أَحْسَنَ مِنْ عَلَيِّ إِذَا خَطَبَ، قُمْ؛ فَبَحَثَ اللَّهُ!

الْفَاجِرُ فِي الْخُصُومَةِ لَا أَمَانَ لَهُ، وَلَا سُرْلَدِيهِ، فِيهِ طَبَعُ اللِّئَامِ. فَإِنَّ
اخْتَلَفَتْ مَعْهُ فِي شَيْءٍ حَقِيرٌ كَشَفَ أَسْرَارَكَ، وَهَنَّاكَ أَسْتَارَكَ، وَأَظْهَرَ
الماضِيَ وَالْحَاضِرَ. وَإِذَا رَأَيْتَ إِلَيْسَانَ فَاحْشَا مُنْفَخَشًا مَعَ خُصُومِهِ
يَتَعَمَّدُ السَّبَّ وَالسُّتُّمَ، وَسَسْعَرَضُ تَارِيخَ أَخِيهِ بِأَسْوَا مَا فِيهِ، وَيُعِيرُهُ بِكُلِّ
نَقِيَّةِ، سَوَاءً كَانَتْ فِيهِ، أَوْ لَيْسَ فِيهِ؛ فَاعْلَمُ أَنَّ هَذَا إِلَيْسَانَ جَاهِلٌ
وَظَالِمٌ لَا يَخَافُ اللَّهَ حَتَّى وَانْ كَانَ الْحَقُّ لَهُ!

إِنَّ أَبْغَضَ الرِّجَالَ إِلَى اللَّهِ الْأَكْلَدُ الْخَصْمُ، كَمَا صَحَّ بِذَلِكَ الْخَبَرُ عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -، وَالْأَكْلُ هُوَ الْأَعْوَجُ فِي الْخُصُومَةِ بِكُذِبِهِ وَزُورِهِ وَمَيْلِهِ عَنِ الْحَقِّ.

إِنْ كُونَكَ خَصْمًا لِي، لَا يُبَرِّرُ لِي أَنْ أَكِيلَ لَكَ الْقُهْمَ وَأَتْجَنِي عَلَيْكَ، بَلْ يَدْفَعُنِي لِأَنْ أَحْشُدَ الْأَدَلَةَ وَالْبَرَاهِينَ التِّي أَدْحَضُ بِهَا هَذِهِ الْخُصُومَةَ، وَمِنْ مَوَاقِفِ الْاِنْصَافِ الْخَالِدَةِ مَوْقِفُ شِيْخِ الْإِسْلَامِ ابْنِ تِيمِيَّةَ - رَحْمَةُ اللَّهِ - مَعَ الرَّازِيِّ الْمَشْهُورِ الَّذِي وَقَعَ فِي ضَلَالَاتِ عَقْدِيَّةٍ وَمُنْكَرَاتِ مَنْهَجِيَّةٍ، فَحَصَّهُ شِيْخُ الْإِسْلَامِ بِكِتَابٍ يَلْعَبُ عَشَرَةَ مُجَلَّدَاتٍ يَرْدُ فِيهِ عَلَى ضَلَالَاتِهِ، وَمَعَ ذَلِكَ، فَقَدْ قَالَ عَنْهُ شِيْخُ الْإِسْلَامِ: "وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُسِيءُ الظَّنَّ بِهِ - أَيُّ بِالرَّازِيِّ - وَهُوَ أَنَّهُ يَتَعَمَّدُ الْكَلَامَ بِالْبَاطِلِ وَلَيْسَ كَذَلِكَ، بَلْ تَكَلَّمُ بِحَسْبِ مَلْفِغِهِ مِنَ الْعِلْمِ وَالنَّظَرِ وَالْبَحْثِ فِي كُلِّ مَقَامٍ بِمَا يَظْهَرُ لَهُ".



خصومة بمروءة!

كِبِر دِماغك

١. لا تُجْعَلْ مِنَ الْخُصُومَةِ دَرِبِيَا
لِلنَّيلِ وَالْتَّشْهِيرِ.
٢. خَلَقْنَا لَا يَعْنِي عَدَوَاتِنا.
٣. لَسْتَ بِحَاجَةِ لِهِتَكِ
الْأَعْرَاضِ، وَاحْتِلَاقِ التَّهَمِ
لِكَيْ يَعُودَ لَكَ الْحَقُّ.
٤. يَجِبُ عَلَى الْمُسْلِمِ أَنْ يَلْزِمَ
الْحَقُّ فِي كُلِّ الْأَحْوَالِ، وَأَنْ
يَجْعَلَ الْمَنَهَجَ الشَّرِيعِيَّ
نَصْبَ عَيْنِيهِ دَائِمًا، حَتَّى
لَا تَحُولَ الْخُصُومَةِ إِلَى
تَصْفِيةِ حِسَابَاتِ وَإِسَاءَةِ
إِلَى الْآخَرِينَ، وَمُصَادِرِ
الْحُقُوقِ.
٥. مَهْمَا حَدَثَ، فَلَا يَجِبُ أَنْ
نَنْسِي أَخْلَاقَنَا، وَنَفْقَدَ
مِبَادِئَنَا وَقِيمَنَا الَّتِي زَرَعَهَا
الَّذِينُ فِي نُفُوسِنَا، وَهَذَا
غَايَةُ الظُّلْمِ لِأَنفُسِنَا،
وَنَتَجِهَ بَعْدَ ذَلِكَ إِلَى
الْخِصْمَ قَبَّهُهُ وَنَفْتَاهُ
وَنَكِيلَ لَهُ كُلَّ التَّهَمِ



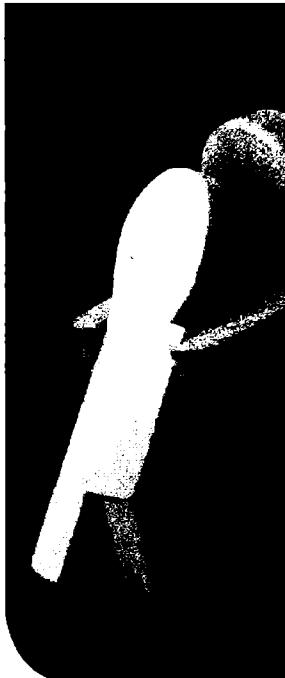
وَنُوصِمُهُ بِأَقْبَحِ النُّعُوتِ، سَوَاءً كَانَتْ فِيهِ، أَوْ لَيْسَ فِيهِ، وَهَذَا فِيهِ
عَيْنُ الظُّلْمِ لِلنَّفْسِ أَوْ لِأَثْرِ الْآخَرِ.

٦. دَافِعْ عَنْ حَقْوَكَ الْمَشْرُوَّةِ بِطَرِيقَةِ مَشْرُوَّةِ، وَاضْعِمْ نُصْبَ
عَيْنِيْكَ الْعَدْلَةِ مَعَ الْخَصْمِ، حَتَّى لَا تَقْنَدْ تَوازُّنَكَ، وَتَخْرُجْ عَنْ
الْأَدْبِ الشَّرْعِيِّ الَّذِي أَمْرَكَ اللَّهُ بِهِ.

٧. رَكِّزْ عَلَى مَوْطِنِ الْخَلَافِ، وَعَلَى أَسَاسِ الْقَضِيَّةِ، وَأَنْ تَبْعَدَ
عَنِ السُّبَابِ وَالشَّتَائِمِ الَّتِي لَا يَلِيقُ بِكَ التَّلْفُظُ بِهَا، وَأَنْ تَحْرُرَى
الصُّدُقَ فِي كُلِّ مَا تَقُولُهُ؛ لِأَنَّ الْحَقَّ لَا يَرْدُهُ الْبَاطِلُ، وَلَا يَعُودُ بِقَدْفِ
الْآخَرِينَ؛ بَلْ يَعُودُ الْحَقُّ لِصَاحِبِهِ بِالْدَّلِيلِ وَالْبُرْهَانِ.

٨. اعْلَمْ أَنَّ كَوْنَكَ صَاحِبَ حَقٍّ لَا يُحِلُّ لَكَ أَنْ تَقْتَابَ، وَتَبْهَتَ خَصْمَكَ،
مَهْمَا كَانَ الْأَمْرُ؛ وَلِيُكُنْ قُدوَّتَكَ مُحَمَّدًا

-صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فَرَغَمْ مَا
تَعَرَّضَ لَهُ مِنْ قَوْمِهِ كَانَ يَدْعُو قَائِلاً:
«اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ»
وَهَذِهِ الرُّوحُ لَا يَحْمِلُهَا إِلَّا الشَّرَفاءُ مِنَ
النَّاسِ، فَلَنْكُنْ كَذَلِكَ شَرَفاءَ فِي حَالِ
الرُّضا، وَحَالِ الْعَصْبَ؛ حَتَّى لَا تَقْنَدْ
حُقُوقَنَا فِي الدُّنْيَا، وَنَحْمَلَ وَزَرَّ مَا قَاتَنَا
فِي الْآخِرَةِ، فَكُلُّ مَحَاسِبَ بِمَا يَقُولُ
وَيَفْعُلُ، (وَلَا يَظْلِمْ رَبَّكَ أَحَدًا).



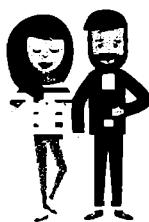
خصومة بمروغة!



نأخذُ من الخصومة
ذرنا للنيل والتشهير



خلافنا يعني
عدواننا



لشت حاجة
لهتك أغراض



يجب على المسلم
أن يلزم الحق



مهما حدث، فلا يجب
أن ننسى خلافنا



دافع عن حقوقك
بطريقة مشروعة



ركل على
مؤطرين الخلاف



كونك صاحب حق
لا يجعل لك أن تغتاب

خصومة بمروعة!

انطلق للنجاح

كتير دماغك



لَنْ يُقْرَأَ جَرَسُ، وَلَنْ تَطِيبَ
حَيَاةً، وَلَنْ تَصْحَّكَ لَيَالِي، وَلَنْ
يَسْتَبَّ أَمْرٌ إِلَّا لِأُولَئِكَ النُّجَابِ
الَّذِينَ يَتَلَمَّسُونَ وَيَكْشِفُونَ مَا لَا
يَسْتَقِيمُ مِنْ أُمُورٍ، وَمَا لَا يَسْتَوِي
مِنْ ظِلٍّ، وَمَا لَا يُوَصِّلُ مِنْ طَرِيقٍ؛
فَإِذَا عَرَفُوا أَمْرًا حَسَنُوا وَعَدَلُوا
وَغَيَّرُوا وَتَغَيَّرُوا؛ فَطَرَحُوا مَا
يُخْسِدُ وَتَجَنَّبُوا مَا يُؤْخِرُ؛ وَعَرَفُوا
مَا يَجِبُ أَنْ يَبْقَى مِنْ عَادَاتٍ،
وَمَا يَجِبُ أَنْ يَرْحَلَ، ثُمَّ تَجْهَمُ
بَعْدَ ذَلِكَ قَدْ كَبَرُوا، وَلَمْ يَصْفُرُوا،
وَازْدَادُوا قُوَّةً، وَلَمْ يَضْعُفُوا، وَمَعْهَا
قَدْ ضَمِنُوا لِأَنفُسِهِمْ حَيَاةً نَاجِحةً
وَعَاقِبةً حَسَنَةً،
وَبَعْدَهَا سِيُّحرُونَ الْمُبْلَغَ الَّذِي
يُرِيدُونَ مِنْ مَصْرِفِ النَّجَاحِ.
وَمَا أَرَوْعَ حِدِيثَ أَحَدِ الْحَكَمَاءِ:
”قَدْ تُصَحِّحُ الْحَيَاةَ أَحْيَانًا بَعْضَ
أَخْطَائِهَا الْمُؤْلَةِ، فَتَجْمَعُ بَيْنَ
الْإِنْسَانِ وَبَيْنَ مَنْ ضَلَّ الطَّرِيقَ

إِلَيْهِمْ، وَمَا زَالَ فِي الْعُمُرِ وَالْقَلْبِ بَقِيَّةً لِتَذَوَّقِ جَمَالَ الْحَيَاةِ، فَتُصْحِحُ
بِذَلِكَ فَتْرَةَ النَّيْهِ وَالْمُعَانَةِ، وَكَانُوا كَانُوا كَانُوا تَدْرِيْبًا فَاسِيًّا عَلَى اكْتِشافِ مَنْ
يَصْلُحُونَ لَهُ، وَيَصْلُحُ لَهُمْ".

وَدُونَكَ أَمْرِيْنِ مُعِيَّنِيْنِ لَكَ، وَدَاعِمِيْنِ لِسِيرِتِكَ، وَسَيِّكونَانِ لَكَ قَاعِدَةَ
لِانْطِلاَقَةِ قَوِيَّةِ نَحْوِ الْحُصُولِ عَلَى مَا تَرِيدُ مِنْ آمَالِ كَالسَّعَادَةِ وَالْحُبُّ،
وَالنَّجَاحِ وَالنُّفُوذِ، وَالذُّكْرِ الْحَسَنِ، فَقَطْ شَيْئَانِ اعْتَنَ بِهِمَا، وَاجْعَلْهُمَا
عَادَةً مُسْتَدِيمَةً، وَأَضْمَنُ لَكَ حَيَاةً أَجْمَلَ:

- تَلَمَّسْ مَا لَا يَنْفَعُ مِنْ أَشْيَاءِ وَأَدَوَاتِ، وَأَشْخَاصِ، وَأَسَالِيبِ،
وَعَادَاتِ لَا تُقْدِمُ لَكَ شَيْئًا.

- تَجَنَّبْ تِلْكَ الْقَائِمَةَ، وَمَعْهُ سِيَّهُ الْوَصْوُلُ إِلَى ضِدِّهَا، أَيْ إِلَى
مَا يَنْفَعُ وَيُقْدِمُ، وَالسُّؤَالُ هُنَا: كَيْفَ
لَكَ أَنْ تَصْلِيْقَ إِلَى قَائِمَةِ مَا لَا يَصْلُحُ؟!
وَدُونَكَ الطُّرُقَ إِلَى ذَلِكَ!

الطَّرِيقَةُ الْأُولَى: إِمَّا أَنْ يَهْدِيَكَ إِيَّاهَا
مَنْ عَجَمُوا عَوْدَ الْحَيَاةِ، وَسَبَرُوا
غَورَهَا، وَذَاقُوا مُرْهَا، وَتَجَرَّعُوا
غُصَصَهَا؛ فَمَيَّزُوا خَيْرَهَا مِنْ شَرِّهَا،
وَتَبَيَّنُوا سَقِيمَ الْأَمْرِ مِنْ صَحِحِهَا،
أَوْ يَقْرَأُهَا مَا كَتَبَ الْحُكَمَاءُ، وَتَجَارِبُ
الْعُقَلَاءِ، وَمَا عَلَمْتُمُ الْحَيَاةَ، فَهِيَ كَنْزٌ
ثَمِينٌ، وَدُرُّرُ جَدِيرَةٌ بِالْأَقْتَاءِ.
وَعِنْدَمَا لَا تَتَوَافَرُ تِلْكَ الْهَدِيَّةُ مِنْ هُولَاءِ



الْمُجَرَّبِينَ، إِمَّا لِشُحْنِهِمْ، أَوْ لِصِعْدِهِمْ الْوُصُولِ إِلَيْهِمْ، عِنْدَ ذَلِكَ لَنْ يَكُونَ هُنَاكَ بُدًّا مِنَ الطَّرِيقَةِ الثَّانِيَةِ: أَنْ تَخْتَبِرَ الْأَمْوَارَ بِنَفْسِكَ، وَتُبَحِّرَ فِي بَحْرِ الْمَعْرِفَةِ بِهَا بِقَارِبِ الْيَقْظَةِ.

• فَذَلِكَ الَّذِي أَخْفَقَ فِي تَجْرِيَةِ زَوْجٍ، عَلَيْهِ أَنْ يَتَجَاهِزَ أَخْطَاءَهُ فِي التَّجْرِيَةِ الثَّانِيَةِ.

• وَمَنْ لَمْ تُسْعِفْهُ أَدْوَاتُهُ فِي تَرْبِيَةِ ابْنِ الْأَوَّلِ، عَلَيْهِ الْبَحْثُ عَنْ أَدْوَاتٍ أُخْرَى مَعَ الْابْنِ الثَّانِيِّ.

• وَمَنْ لَمْ يَنْجُحْ فِي مَشْرُوعِهِ الْأَوَّلِ، عَلَيْهِ عَدُمُ تَكْرَارِ مَا جَعَلَهُ يَخْسِرُ. لَا تَبْتَشِّسْ إِنْ تَعْثَرَ جَوَادُكَ، وَأَفْلَأْ نَجْمُكَ، وَمَا لَكَ حَظُّكَ؛ تَعْلَمُ كَيْفَ سَقْطُ إِلَى الْأَمَامِ، وَتَتَعَلَّمُ مِنَ الْعَثْرَةِ مَا يَجُبُ أَنْ تَتَحَشَّأَهُ مِنَ الْمَعَاثِيرِ وَالْمَنْزَلَاتِ، وَتَلَكَ الدُّرُوبُ غَيْرِ الْمُجَدِّيَّةِ وَالَّتِي لَا فَوْزَ مِنْهَا، وَلَا نَفْعٌ فِيهَا، وَلَا فَلَاحٌ يُؤْمِلُ مِنْهَا.

وَإِيَّاكَ أَنْ تُشَارِكَ الْضَّعِنَاءِ الْجُبَانَاءِ فِي اعْتِقَادِهِمْ فِي كُونِ الْفَشَلِ أَمْرًا يَجُبُ تَجَنِّبُهُ، وَهُوَ مَا جَعَلَهُمْ يُحْجَمُونَ عَنْ أَيِّ مُحَاوِلَةٍ، وَيَجْبُنُونَ عَنْ أَيِّ تَقْدِيمٍ، وَهَذَا - لَا شَكَ - هُوَ الطَّرِيقُ الْأَقْصَرُ إِلَى الْفَشَلِ الْكَبِيرِ فِي الْحَيَاةِ. وَمَا أَرَوْعَ حَدِيثَ تِشارلِزِ كَرْتِنِجِ الْمُخْتَرِعِ الْكَبِيرِ، وَبِأَنِي نَهَضَةُ جِنِّرَالِ مُوتُورِزِ الْعَظِيمِ: "يَكَادُ الْمُخْتَرُعُ أَنْ يَفْشِلَ فِي أَغْلِبِ مُحاوِلَاتِهِ"؛ فَالنَّاجِحُونَ الْعَظِيمُاءُ إِنْ أَخْفَقُوا لَا يَتَأْسُونَ فِيَتَعَدُّوْنَ، وَلَا يَهَا بُونَ فِيَتَعَدُّوْنَ، وَلَا يَنْحُولُ فَشَلَهُمُ الْأَنِي لِخَيْبَةِ دَائِمَةٍ وَلَا لِحَسْرَةِ مُسْتَمِرَّةٍ، وَمَهْمَّا حَدَّثَ فَلَا تُقْتَلُ رُوحُهُمْ، وَلَا تُحَطَّمُ مَعْنَوَاتُهُمْ، وَلَا تَنْطَفِئُ هِمَمُهُمْ، وَلَا يَنْضَمُونَ لِنَادِيِ الْفَاشِلِيَّنِ الدَّائِمِيَّنِ.

فَالْفَشَلُ - يَا صَدِيقِي - لَيْسَ عَدُوًا يُهَابُ، وَلَا خَصِّمًا يُتَقَّى؛ بَلْ هُوَ فِي

حقيقة صديق صادق، ينفع ولا يضر، لو أحسن التفاعل معه، فمهما حدث لك فلا تجعل من لحظات الإخفاق خنجراً في قلب كرامتك، ولا تجعل من خطأ غير متعمد معاكراً لصفو الحياة، ولامتناك للحظات الصفاء.

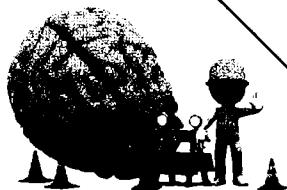
وحتى الخطأ المتعمد لاتتعامل معه على أنه خطيئة مقصودة تحسب عليك؛ فليس من الحكمة ولا العقل ولا الذكاء أن تقدم على عمل، وأنت تعرف سلفاً، أو حتى تعتقد أنه عمل خاطئ، إلا أنه لا يحسن بك جلد ذاتك، ومُحاسبة النفس حساباً صارماً قاسياً عانت.

إن أردت نجاحاً؛ فعليك تحويل تلك العثرات، وتلك التجارب، والأخطاء البريءة - وحتى غير البريءة - إلى قيمة مترامية، متجاوزاً تلك المشاعر المؤلمة بالشعور بالندم، والإحساس بالإثم؛ تعامل معها كتجربة مفيدة، وكبوابة لنجاح قادم، واعتبرها مرحلة مهمة تؤسس لخطوة أخرى أقرب للنجاح، والسلوك الصحيح، والعمل النافع.

وما أعظم ما فعله الأديب النحير (محمود شاكر) والذي رَسَّب في امتحان (اللغة العربية) فلم يتوجع، ولم يتراجع؛ بل واصل تعلم (العربية)، وأخلص الاهتمام بها، حتى كان بعد سنوات قلائل يلقي بـ(شيخ العربية).

والآن، سأهديك وصفات مفيدة يتعامل بها الناجعون مع الفشل:

- ١- يؤمنون بأن الفشل لازم من لوازم الحياة، وأنه ليس هناك فشل حقيقي، فما هو إلا خبرة



مُفِيدةٌ مُكَسَّبةٌ.

٢- يُؤْمِنُونَ بِأَنَّهُ لَا يُوجَدُ فَشَلٌّ، بَلْ تُوجَدُ طَرِيقَةً غَيْرَ سَالِيَّةً، يُمْكِنُ التَّعْدِيلُ فِيهَا أَوْ تَغْيِيرُهَا.

٣- لَا يَخْجَلُونَ، وَلَا تَحْطَمُ قُوَّتُهُمُ الدَّاخِلِيَّةُ وَلَا صُورُهُمُ الْذَّاتِيَّةُ عِنْدَ الْإِخْفَاقِ.

٤- يَجْزِمُونَ بِأَنَّ الْفَشَلَ يُكَشِّفُ لَهُمْ عَنِ نَقَاطِ الْضَّعْفِ؛ فَيَنْتَهِيُونَ لَهَا.

٥- لَا يَقْدِدُونَ الْأَمْلَ أَبَدًا، وَلَا يَغْرِقُونَ فِي مُسْتَقْعَدَاتِ الْخَيْرَةِ.

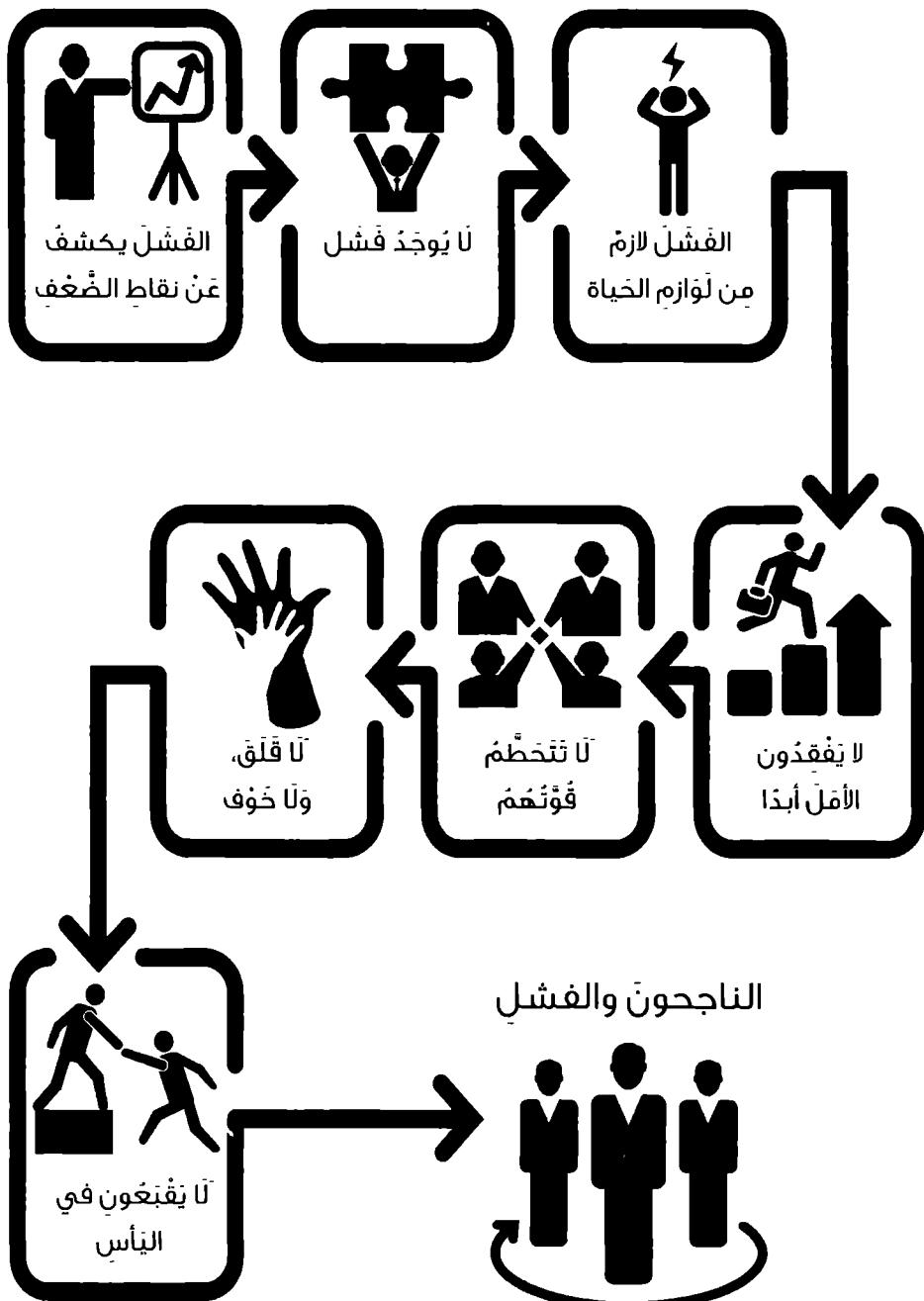
٦- مَهْمَا حَدَثَ فَلَا جَزَعَ، وَلَا قَلَقَ، وَلَا خُوفَ، وَلَا رُهَابَ، وَلَا هَلَعَ.

٧- لَا يَسْتَكِفُونَ عَنِ أَيِّ مُحاوِلَةٍ جَدِيدَةٍ، وَلَا يَقْبَعُونَ فِي أَوْجَارِ الْيَأسِ.

وَأَخِيرًا أَقُولُ لَكَ: إِضَافَةً إِلَى كُونِهِ أَمْرًا مُحْتَوِمًا، فَالْفَشَلُ ضَرُورةٌ مَاسَّةٌ مُفِيدةٌ لِلنَّجَاحِ. وِبِاِخْتِصَارٍ، الْفَشَلُ هُوَ الرَّحْمُ الَّذِي يُولَدُ مِنْهُ النَّجَاحُ؛ اعْمَلْ وَاجْتَهُدْ، وَابْذُلْ طَاقَتَكَ، وَاسْعِ مُسْتَعِينًا بِاللهِ، وَلَكِنْ لَا تَطْمَحْ فِي نَجَاحٍ تَامٍ، وَلَا تَطْمَعْ فِي نَجَاحٍ كُلَّ مَرَّةٍ، فَكَمَا يَقُولُ كُوبِمايرُ:

"يَكْفِيكَ أَنْ تَنْجُحَ بِمَا يَكْفِي لِتَحْقِيقِ أَغْلَبِ أَهْدَافِكَ".

انطلق للنجاح



دلل من بطرسبرغ!

كبير دماغك



في منتصف القرن التاسع عشر،
ومن المدينة الروسية القديمة
بطرسبرغ، وبعد نجاته من
الإعدام بعد هول يرود الأسود؛
كتب دostoevsky لأخيه: " حين
أنظر إلى الماضي، إلى السنوات
التي أضيعتها عبثاً وخطأ، ينفر
قلبي أنها؛ فلا يعرف معنى الحياة
إلا من فقدتها أو أوشك على
فقدانها"

وحين أتأمل في الماضي أفكر
بكل الوقت الضائع سدى، أفكر
بلحظات البطالة والمعطالية
والضلالات والفرص التي راحت..
كم أخطأت بحق نفسي وروحي..
عندما أفكر بكل ذلكأشعر
بنزيف دام في قلبي. الحياة
عطية، الحياة هدية ثمينة جداً،
ولأنعرف قيمتها إلا عندما
نفقداها أو تصبح مهددة فعلاً.
الحياة سعادة. في كل دقيقة يوجد
قرن من السعادات.. آه من طيش
الشباب! والآن إذ أغير حياتي

أشعرُ وكأنيُ أولَدْ بصيغةً أخرى!»

في لحظة ما، ستدرك أن كل ما في هذه الدنيا لا يستحق الغضب، ولا الانفعال، ولا التحسر!

وهذه (مليلة اوفقير)، وبعدها ذاقت الأمرين وعانت معاناة شديدة في السجن، كتبت: «إني لأرثى لحال هؤلاء البشر الذين يعيشون خارج قحبان السجن، ولم تحسن لهم الفرصة ليعرفوا القيمة الحقيقية للحياة!»

لست محتاجا لأن يحكم عليك بالإعدام، أو أن تسجن - لاسمح الله - لكي تصل إلى هذه الحقيقة!

فقط، كل ما تحتاج هو وقفة مع النفس، وتأمل لأحوالها، ومراجعة وتقدير لبعض سلوكياتك وطباULKك!

ولو أنت تأملنا في حياتنا لوجدنا أن
السبب الذي يعكر مزاجنا، ويطرد
سعادتنا وراحة بنا وهناءة عيشنا هو
أننا نهتم في كثير من الأحيان بأمور
تافهة وصفيرة، ونشغل بها، وعلى
سبيل المثال:

- تصل على إنسان عدة مرات، فلا يرد عليك، ولا يعاود الاتصال عليك لاحقا.

- شخص يستثير منك غرضا، وينسى أن يرجعه.

- زيادة الملح في الطعام.

- تدخل محلًا لتشتري غرضا، لكن

- للأسف- المحَلُّ لِيَسَ لَدَيْهِ صَرْفٌ لِنُقُودُكَ.
- تَلْبِسُ ثُوبًا نَظِيفًا، وَتَسْتَعْدُ لِلْخُروجِ مِنَ الْمُنْزِلِ، وَيَأْتِي طِفْلُكَ الصَّغِيرُ، وَيَدْهُ مُسْسَخَةً، وَيَجْرُ ثُوبَكَ فَيُلْطَخُهُ.
- الْأُمُّ جَالِسَةٌ عَلَى الْأَكْلِ، وَفَجَاءَهَا الصَّغِيرُ يَسْكُنُ الْحَلِيبَ عَلَى السَّجَادِ.

مِنَ الْيَوْمِ، لَا تَجْعَلْ صَفَائِرَ الْأُمُورِ تُعَطَّلُ حَيَايَتَكَ، أَوْ تَسْتَرْزُ طَافَاتَكَ! مِنَ الْيَوْمِ.. تَسَامِعَ عَلَى التَّوَافِهِ! فَحَيَايُكَ تَسْتَحِقُ أَنْ تَشْغُلَهَا بِالْعَظَائِمِ، وَمَعَالِيِ الْأُمُورِ! وَتَذَكَّرُ أَنَّكَ لَسْتَ قَيْمَانًا عَلَى هَذِهِ الدُّنْيَا، وَلَا مَسْؤُلًا عَنْ شُجُونِهَا وَشُؤُونِهَا وَتَصْوِيبِ جَمِيعِ أُمُورِهَا؛ فَالْكَرْكَةُ الْأَرْضِيَّةُ مَعْمُورَةٌ بِيَشَرِّ طَبَعُهُمُ النَّقْصُ، وَرَفِقًا بِأَخْطَائِكَ وَأَخْطَاءِ الْبَشَرِ وَعَثَارِهِمْ فُكَانًا حَطَاوُونَ وَلِكُلِّ مَنِّا نَصِيبُهُ مِنَ النَّقَائِصِ، كَذَلِكَ لَا تَكُنْ ضَيْقَ الصَّدَرِ مُقْبِرًا مِنْ مَوَاقِفَ لَمْ يُكْتَبْ لَهَا حَدُّ الْكَمَالِ حَتَّى لَا تَعِيشَ أَبَدَ الدَّهَرِ مُسْتَقْرًا مُسْتَقْرًا، وَاحْذَرْ أَنْ تَكُونَ مُفْرَطًا فِي الشُّعُورِ تجاهَ أَحْدَاثِ الْحَيَاةِ، وَلَا تَصْنَعَ بِالْوَنَّا كَبِيرًا مِنْ كُلِّ فَقَاعَةٍ صَابُونَ، وَلَا جَبَلًا كَوْدُوًا مِنْ كُلِّ تَلٍ شُعُوريٍّ يَطْرَأُ عَنْ كُلِّ عُدُوانٍ عَلَى شَخْصِكَ الْكَرِيمِ! لَسْتَ مُضْطَرًّا لِلتَّطَوُّعِ فِي كُلِّ مَعْرَكَةٍ، وَالْمُسَاهَمَةُ فِي كُلِّ نَزَالٍ وَلَا أَنْ تَخُوضَ أَيِّ جَدَالٍ، وَلَيْسَ عَلَيْكَ الْقِبُولُ بِأَيِّ مُهِمَّةٍ؛ فَلَمْ تُعِينْ مُدِيرًا لِلْكَرْكَةِ الْأَرْضِيَّةِ، وَلَسْتَ مَعْنِيًّا بِحَلِّ جَمِيعِ مَشَاكِلِ الْبَشَرِ، لَا تَقْلُقْ بِشَأنِ الْأُمُورِ السِّيَاسِيَّةِ أَوِ الْاِقْتِصَادِيَّةِ خَاصَّةً إِذَا مَا كَانَتْ أَعْبَاءُ لَا شَانَ لَكَ وَلَا خِبَرَةً وَلَا دِرَايَةً.

الرّسُّوْلُ مَنْ يَهْدِي لِلنَّارِ؟

لا تهتم لصغار الأمور فكلُّ الأمور صغار!

كِبِر دماغك



من جميل ما قرأت ماحظته الكاتب الأمريكي الشهير "ريتشارد كارلسون" في كتابه (الكتاب الكبير للأشياء الصغيرة) اخترت لك بعض ما جاء في الكتاب من أفكار تجعل الإنسان أكثر سيطرة وقوّة؛ ومعها يقترب أكثر للسعادة وراحة البال.

١. كُنَّ رَحِيمًا بِالآخرين: لاشيء يُساعدنا على صحة وضمنا للأمور أكثر من تهميّة الشعور بالشقة تجاهها.. إن الشقة شعور عاطفي، وهي تعني الاستعداد كي تضع نفسك في مكان شخص آخر، وأن تُكف عن التركيز على نفسك!

٢. تذَكَّرْ أنَّ حاجةَ مَنْ عاش لا تنتهي: الكثير منا يعيش حياته، وكأن السر الخفي وراء هذه الحياة هو إنجاز كل شيء، وثق؛ إن كنت مهووساً بإنجاز كل شيء، فلن تشعر يوماً بالارتياح،

وَتَذَكَّرُ أَنَّهُ عِنْدَمَا تُوَفِّيكَ الْمِنِيَّةُ سَوْفَ يَبْقَى هُنَاكَ عَمَلٌ لَمْ يُسْكَنُ مَلَ بَعْدُ.

٣. تَعْلَمُ أَنْ تَعِيشَ فِي الْوَقْتِ الْحَاضِرِ، وَلَا تَسْمَعَ لِمُشْكَلَاتِ الْمَاضِي
وَالْأَهْمَامِاتِ الْمُسْتَقْبَلِ أَنْ تَشْغُلَكَ بِدَرَجَةٍ تُؤْدِي بِكَ إِلَى الشُّعُورِ
بِالْقَلَقِ وَالْإِحْبَاطِ وَالضَّيقِ وَالْيَأسِ.

٤. امْتَصْ سُخْطَ الْآخَرِينَ بِإِظْهَارِهِمْ أَنَّهُمْ أَحْيَانًا عَلَى حَقٍّ، إِنَّ كَوْنَنَا
عَلَى حَقٍّ يَجْعَلُ الدُّفَاعَ الدَّائِمَ عَنْ مَوَاقِفِنَا يَسْتَهِلُكَ هَدْرًا كَبِيرًا
مِنَ الطَّاقَةِ.

٥. تَمْتَعْ بِمَزِيدٍ مِنَ الصَّبَرِ: فَكُلُّمَا زَادَ صَبْرُكَ زَادَ قَبُولُكَ لِلْأَمْرَوْنَ عَلَى
مَا هِيَ عَلَيْهِ، بَدَلًا مِنْ إِصْرَارِكَ عَلَى أَنْ تَكُونَ الْحَيَاةُ تَعَامِلًا كَمَا
تُرِيدُهَا أَنْ تَكُونَ.

٦. اسْأَلْ نَفْسَكَ: هَلْ هَذَا الْمَوْقُفُ مُهِمٌ
حَقًا كَمَا يَبْدُولِي؟، وَسَوْاءً كَانَ ذَلِكَ
جِدًا لَا يَبْتَدَأُ وَبَيْنَ رَوْجَتَكَ أَوْ طَفْلَكَ أَوْ
رَئِيسَكَ فِي الْعَمَلِ، فَإِنَّ الْفُرْصَةَ الْفَاتِتَةَ
أَوْ الْخَطَا أَوْ حَافِظَةَ النُّقُودِ الضَّائِعَةَ
أَوْ الْاِعْتِراضَ الْخَاصَّ بِالْعَمَلِ أَوْ التَّوَاءِ
كَاحْلَكَ.. كُلُّ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ لَنْ تَهْتَمْ
بِهَا بَعْدَ مُرُورِ عَامٍ مِنَ الْآنِ، بَلْ سَوْفَ
تُصْبِحُ شَيْئًا مَنْسِيًّا فِي حَيَاكَ.

٧. ذَكِّرْ نَفْسَكَ دَائِمًا بِأَنَّ الْحَيَاةَ لَيْسَتْ
حَالَةً طَوَارِئٍ، إِنَّا نَأْخُذُ أَهْدَافَنَا بِجَدِيَّةٍ
رَائِيَّةٍ عَنِ الْلَّزُومِ وَنَبْتَسِي أَنْ نَمْرَحَ قَلِيلًا،
أَوْ نُعْطِي أَنفُسَنَا بَعْضَ الرَّاحَةِ. وَثُقْ أَنَّ
الْحَيَاةَ سَوْفَ تَسِيرُ بِشَكْلٍ طَبِيعِيٍّ حَتَّى



- وَإِنْ لَمْ تَسْرُ الْأَمْوَارُ حَسْبَ مَا هُوَ مُخْطَلٌ لَهَا.
٨. خَصَّصْ لِنَفْسِكَ وَقْتًا لِلْهُدُوءِ كُلَّ يَوْمٍ، هَذَا الْأَنْفَرَادُ يُسَاعِدُنَا عَلَى إِحْدَاثِ الْأَتْزَانِ وَسَطْ كُمِ الصَّوْضَاءِ وَالْأَرْتَبَاكِ الَّذِي يَسْلُلُ إِلَيْنَا طُولَ الْيَوْمِ، وَسَيُشْعُرُكَ بِالْهُدُوءِ وَالْتَّرْكِيزِ.
٩. كُنْ مُسْتَمِعًا أَفْضَلَ: فَالْإِبْطَاءُ فِي الرَّدِّ، وَأَنْ تُصْبِحَ مُسْتَمِعًا بِدَرَجَةِ أَفْضَلِ؛ يَجْعَلُكَ إِنْسَانًا أَكْثَرَ طَمَانِيَّةً، وَيُزِيلُ عَنْكَ الشُّعُورَ بِالضَّفَطِ.
١٠. تَغَيِّرْ مَعَارِكَكَ بِحُكْمَةِ:
- هَلْ مِنَ الْمِهْمَ حَقًا أَنْ ثَبَّتْ لِزَوْجِكَ أَنَّكَ عَلَى حَقٍّ، وَهِيَ عَلَى خَطَأٍ؟
 - أَوْ أَنْ تَصْطَدِمَ بِشَخْصٍ مَا لَأَنَّهُ ارْتَكَبَ خَطَا طَفِيفًا؟
 - هَلْ يُهُمُ تَفْضِيلُكَ لِطَفْعٍ، أَوْ فِيلِمَا، لِلْدَرَجَةِ الَّتِي يَسْتَحِقُّ أَنْ تُجَادِلَ بِشَأنِهِما؟
- وَإِذَا كُنْتَ لَا تَرْغُبُ فِي الْقُلُقِ بِشَأنِ صَفَائِرِ الْأَمْوَارِ؛ فَمِنَ الْمِهْمَ أَنْ تَخْتَارَ مَعَارِكَكَ بِحُكْمَةٍ!
١١. اِنْظُرْ إِلَى الْكُوبِ الزُّجَاجِيِّ، وَاعْتَبِرْهُ مَكْسُورًا بِالْفَعْلِ، وَكَذِلِكَ أَيُّ شَيْءٍ آخَرَ:
- إِنَّ الْحَيَاةَ فِي تَغْيِيرٍ مُسْتَمِرٍ؛ فَكُلُّ شَيْءٍ لَهُ بِدَايَةٌ، وَلَهُ أَيْضًا نِهايَةً.
 - فَعِنْدَمَا تَكُونُ مُؤْوِقًا أَنْ شَيْئًا مَا سَوْفَ يَنْكِسُرُ؛ فَإِنَّكَ لَا تُنَاجِأُ، وَلَا تُصَابُ بِأَجْبَاطٍ عِنْدَمَا يَنْكِسُرُ بِالْفَعْلِ.
١٢. كُنْ مُمْتَنًا عِنْدَمَا تَكُونُ فِي حَالَةِ طَيِّبَةٍ، وَكُنْ مُمْتَلِّاً لِلْأَمْوَارِ عِنْدَمَا تَكُونُ فِي حَالَةِ سَيِّئَةٍ، وَاعْلَمْ أَنَّ أَسْعَدَ إِنْسَانٍ عَلَى وَجْهِ الْبَيْسِيَّةِ لِنَ يَظْلَلَ سَعِيدًا مَدْيَ الدَّهْرِ؛ فَجَمِيعُ السَّعَادَاءِ لَهُمْ تَصَبِّبُهُمْ مِنْ تَدْهُرِ حَالَتِهِمُ النَّفْسِيَّةِ!

لا تهتم لصغار
الأمور فكلُّ الأمور
صغاراً!

في صباح يوم غائم بهيج رافقني
بنياتي لإ يصلهن للمدرسة، وفي
أثناء الطريق جاذبهم أطراف
الحديث؛ فالحوار مع الصغيرات
متعة لا تُجاري، فمن خلالها
أغوص لداخلهن، وأعرف
همومهن، وأقف كذلك على
رغباتهن وهوبياتهن.

كان مخور حديث الصباح الجميل
هو سؤال: لماذا لا يبتسم الناس
بعضهم؟ مع أنهم لو فعلوا،
لاستفاد الكل من هذا السلوك
الإنساني المتحضر.

فردت بنيتي: ربما أن البعض
يفسر هذه الابتسامة تفسيرا
غير جيداً فيقرأ منها أنها طلب
لصلاحه، أو استعطاف لقضاء
حاجة.

فقلت لها: إن من قوانين السعادة
المهمة: أن لا يلهث الإنسان وراء
إرضاء الآخرين، وأن لا ينْتَظِر
منهم التصديق أو الإعجاب، أو

افعله لنفسك!

كتير دماغك



حتى ملاحظة أي تغير إيجابي له.

فالكثير من البشر يضع الناس في حساباته، يتحرّك، ويُعمل، وينجز إذا أُعجبوا به وبمواهبه، ويُسقط، وينكسر، ويتراجع إذا ما انقدوه، أو تجاهلوه.

لماذا نضع حياتنا رهن مزاج الآخرين؟ لماذا نتنازل عن هواياتنا، عن مبادئنا، لكونها لا تُعجب الآخرين؟

بعض الرجال يُصاب بِاحباط شديد بعدما يعود من رحلة سفر مع عائلته أنفق فيها مالاً وجدها، فلم يجد الشكر الذي يتنتظره من أسرته. لماذا تقف بعض النساء عن التائق والتجمّل، ولبس الحسن من الثياب، والعناية بشعرها، وتعيش حالة من الرثاثة، تحيل جمالها إلى قبح، وتُضيق على نفسها سعة الحياة، فقط

لأن الزوج لم يتتبّه، ولم يعلق على اللبس الجديد، أو قصة الشعر الحديثة، أو لونه المُصبوغ.^{١٦}

وأقول لكل هؤلاء: لن تسعدوا بهذا القكير، دعوا الناس جانبًا، ولا تُعكرروا حياتكم بسببهم.

إن أعطيتم شيئاً، فأعطيوا أولًا لوجه الله، وإن فعلتم شيئاً، فافعلوه لله، ثم لأنفسكم، واستمتعوا أنتم به.

نحاجوك أمر يخصك، وتحصصك وشففك أمر أنت الوحيد المعني به؛ لذا لا علاقة للآخرين به.



لا تنتظِر مُباركةَ الآخرينَ، وَلَا موافقتَهُم عَلَى قراراتِكَ الخاصةِ، فَشَفَقْكَ
وَمُسْتَقْبَلُكَ هُوَ شَأْنٌ خَاصٌّ بِكَ أَنْتَ فَقَطُّ.

إِذَا راَفَقْتَ أَسْرَتَكَ فِي رُحْلَةٍ، فَخُذْ حَقَّكَ مِنَ الرُّحْلَةِ اسْتِمْنَاعًا (وَلَا
تُنَسَّ نَفْسَكَ)، بِجَعْلِ كُلِّ الْفَعَالِيَّاتِ خَاصَّةً بِالْأُسْرَةِ، اجْعَلْ فِي الرُّحْلَةِ
مَا يُنَاسِبُهُمْ وَيُنَاسِبُكَ، وَلَا تُلْغِ احْتِياجَاتَكَ وَرَغْبَاتَكَ؛ بَلْ اسْتِمْنَعْ بِكُلِّ
الْتَّفَاصِيلِ، وَتَخَيَّلْ كَانَنَا كَانَتِ الرُّحْلَةُ خَاصَّةً بِكَ.

إِذَا لَيْسَتِ مَلَابِسَنَ، فَالْبِلْسِيهَا لِنَفْسِكَ، وَاسْتِمْنَعِي بِالْبِلْسِيكِ الْجَمِيلِ،
وَافْرَحِي بِالْتَّسْرِيَّحَةِ الْجَدِيدَةِ وَعِيشِي مُعْنَاهَا، اسْتَتْشِقِي الْعَطْرَ الَّذِي
وَضَعَتْهُ، وَإِنْ لَمْ يُلْاحِظْهُ الزَّوْجُ.

تَلْكَ لَعْبَةُ الْحَيَاةِ، وَهَذَا سُرُّ سَعَادَةِ خَطِيرٍ فِيهَا.
الْبَشَرُ فِي طَبَّعَهُمْ يَجْحَدُونَ، وَيَغْفِلُونَ، وَيَتَنَسَّوْنَ، وَلَا يُقْدِرُونَ؛ لِذَلِكَ لَا تَفْتَأِ
الْمُتَّعَ، وَلَا تُنَسِّ نَفْسَكَ، وَلَا تَنْهَلْ عَنِ الْحَيَاةِ بِسَبِّ هَذِهِ الْطُّبَاعِ السَّيِّئَةِ.

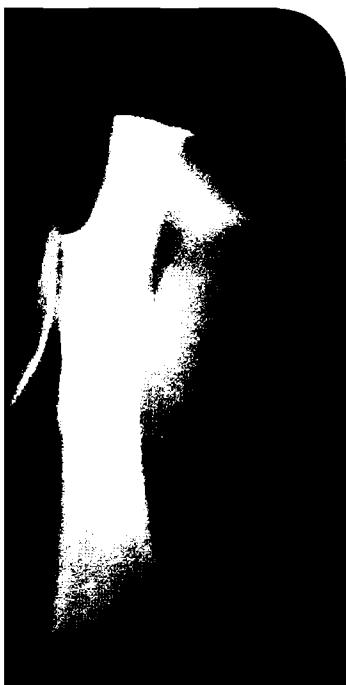
فَلْتَعْشِ حَيَاةَكَ كَمَا تُحِبُّ أَنْ تَعِيشَ، وَلْتُكُنْ لِنَفْسِكَ، وَلْتَهْتَمْ بِهَا، فَأَنْتَ
أَكْثَرُ مَنْ يَسْتَحْقُهَا.



افْعِلْهُ لَنْفَسِكَ!

الإعصار

كِبْر دماغك



استمتعت بمشاهدة فيلم للبطل السينائي الأسطوري "دينزل واشنطن" Denzel Washington، بعنوان "الإعصار" The Hurricane. الفيلم يحكي عن الاضطهاد العنصري الذي دفع بضابط أبيض، فاسد النفس والضمير، يُدعى "ديلا بيسكا" Della Pesca لالصاق تهمة القتل العمد ببطل الملاكم "روبين كارتر" Rubin Carter، وسائقه "آرثر" Arthur، بأن اتهمهما بقتل ثلاثة من البيض في مقهى بنحو جيرسي New Jersey، وكيف زُيّفت الحقائق، وحررت الأدلة وأقوال الشهود، وأنهارت العدالة أمام رغبة رجل أبيض، حاقد على شهرة اسم بطل ملاكم أسود، وصعود نجمه. قبل الحادثة، كان روبين كارتر في قمة توهجه، وفي أقوى حالاته البدنية والنفسية، معجبون كثيرون، وانتصارات مذهلة، وحياة مرفهة، ولكن فجأة حال الرؤاغد بينه وبين كل هذا، فوضعوه في السجن، كما

يُوضع الطُّفُلُ في سريره، وكَفْنُوهُ، كَمَا يُكَفِّنُ الموتى.

هذا طَبِيعُ الأشْرَارِ؛ يُخَادِعُونَ إِذَا عَجَزُوا، ويَظْلَمُونَ إِذَا قَدَرُوا.

حُكْمٌ عَلَى كَارتر وسائِقِهِ بِالسِّجْنِ مَدَى الْحَيَاةِ ثَلَاثَ مَرَاتٍ فِي الْوَاقِعَةِ نَفْسَهَا، قَضَى مِنْهَا سَبْعَ عَشَرَةً (١٩) سَنَةً، فِي الْفَتَرَةِ مَا بَيْنَ سَنَةٍ (١٩٨٥-١٩٦٦م)، سَانَدَهُ خَلَالَهَا مَشَاهِيرٌ مِثْلُ مُطْرِبِ الرُّوكِ "بوب ديلان" Bob Dylan، بَعْدَمَا أَرْسَلَ لَهُ كَارتر كِتَابًا يَحْوِي سِيرَتَهُ الذَّاتِيَّةَ الَّذِي كَتَبَهُ، وَشَرَهُ مِنْ دَاخِلِ السِّجْنِ، اسْتَجَابَ لَهُ ديلان، وَقَامَ بِتَأْلِيفِ أُغْنِيَّةً "العاصفة" The Storm، وَتَحْمِينَهَا وَغَنَائِهَا، يَحْكِي بَيْنَ طَبِيعَاتِ كَلِماتِهَا قَصَّةَ رُوبِينَ، وَيُنَاشِدُ السُّلْطَاتِ بِالْإِفْرَاجِ عَنْهُ، كَمَا سَانَدَهُ أَيْضًا مَشَاهِيرُ آخَرُونَ مِثْلُ "مُحَمَّدٌ عَلَى كَلَابِي" وَ"مارِتنُ لوَثِرُ كِينِجْ" في حَمَلَاتِهِمُ الْمَناهِضَةِ لِلتَّميِيزِ العَنْصُرِيِّ، وَاضْطَهَادِ السُّودِ، وَطَلَبُوا إِعادَةِ محاكِمَتِهِ تَحْقِيقًا لِلْعَدْالَةِ، لَكِنْ دُونَ جَدْوَى، اسْتَأْنَافٌ "كارتر" الْحُكْمُ أَمَامَ مَحْكَمَةِ نِيوجَيَرِسِيِّ مَرَتَيْنِ فِي عَامَيِّ (١٩٧٦، ١٩٨٠م)، لَكِنَّ الْاسْتَئْنَافَ رُفِضَ فِي المَرَتَيْنِ؛ لِأَنَّ الْمُؤَامَرَةَ لَمْ تَكُنْ مُتَوَقَّفَةً عَلَى الضَّابطِ فَقَطْ، بَلْ امْتَدَّتْ إِلَى مَكْتَبِ النَّائِبِ الْعَامِّ وَالْقَضَاءِ، وَأَصْبَحَ خُروْجُ كَارتر مِنَ السِّجْنِ مُسْتَحِيلًا.

فِي عَامِ (١٩٨٥م)، وَقَعَ كِتَابٌ "كارتر" في يَدِ شَابٍ أَمْرِيْكِيٍّ أَسْوَدَ اسْمُهُ "ليزرا" Lesra، كَانَ يَدْرِسُ فِي تُورُونِتو-كَنْدا، بِرُفْقَةِ ثَلَاثَةِ مِنَ الشَّبَابِ

البيض، قَرُّوا مُساعِدَتَهُ وَكَفَالَتَهُ، بَعْدَمَا طَلَبُوا ذَلِكَ مِنْ أَسْرَتَهُ؛ هَذَا الشَّابُ تأثِيرٌ بـ"كارتر" بَعْدَمَا قَرَا الْكِتَابَ، وَقَرَرَ أَنْ يُرَاسِلَهُ، وَبِالْفَعْلِ؛ حَدَثَتْ بَيْنَهُمْ مُرَاسَلَاتٍ وَزِيَاراتٍ، مِنْ "ليزرا" لـ"كارتر" فِي السُّجْنِ، وَفِي إِحْدَى زِيَاراتِ "ليزرا" لـ"كارتر" فِي مَجْبِسِهِ، كَانَتْ أَقْوَى مَشَاهِدِ الْفِيلِمِ، عِنْدَمَا سَأَلَهُ "ليزرا" عَنْ سَبَبِ كَتَابَاتِهِ الْكَثِيرَةِ، وَكِيفَ، وَلِمَاذَا يَكْتُبُ؟!، فَقَالَ لَهُ "كارتر" : عِنْدَمَا بَدَأَتِ الْكِتابَةَ، اكْتَشَفَتْ أَنَّ مَا أَقْوَمُ بِهِ أَكْثَرُ مِنْ رِوَايَةَ أَوْ قَصَّةَ، الْكِتابَةُ سَلَاحٌ، وَهِيَ أَشَدُّ قُوَّةً مِمَّا يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَهُ الْقِبْضَةُ؛ فِي كُلِّ مَرَّةٍ أَجْلَسَ فِيهَا لِلْكِتابَةِ، أَشْمَرَ بِأَنَّهُ أَرْتِقَعُ فَوْقَ أَسْوَارِ السُّجْنِ، أَسْتَطَعَ أَنْ أَرَى مِنْ خَلَالِ الْجَدْرَانِ وَلَاهِيَّ نِيوجِيرِسِيِّ بِالْكَامِلِ، أَسْتَطَعَ أَنْ أَرَى "نيلسُونَ مَانْدِيلَا" Nelson Mandela فِي زِيَارَتِهِ يَكْتُبُ كِتابَهُ، أَسْتَطَعَ رَؤْيَا "هِيُويَ" Huey Dostoevsky، أَسْتَطَعَ رَؤْيَا "فيكتُورُ هوْجُوَ" victor Hugo وَإِيمِيلُ زُولا Emile Zola، وَكَانُوهُمْ يَقُولُونَ لِي: "روُبِينْ" ، مَاذَا تَفْعَلُ هُنَا؟ فَأَرَدْتُ: أَنَا أَعْرِفُكُمْ جَمِيعًا، إِنَّهَا الْكِتابَةُ.

وَمِنْ مَشَاهِدِ الْفِيلِمِ الْجَمِيلَةِ فِي بِداِيَةِ الْفِيلِمِ، عِنْدَمَا دَخَلَ "كارتر" السُّجْنَ فِي زَيِّ بَاهْظَ الثَّمَنِ الْأَنِيقِ، صَمَّمَ خَصِيصًا لَهُ، حَيْثُ الْبَذَلَةُ الْفَاخِرَةُ، وَالْخَاتَمُ الْأَلَامِسُ الْبَاهْظُ الثَّمَنُ، وَالسَّاعَةُ الْذَّهَبِيَّةُ الْأَنِيقَةُ، تَحَدَّثَ "روُبِينْ" لِأَمْرِ السُّجْنِ، وَقَالَ: إِنِّي لَنْ أَتَخَلَّ عَنْ آخِرِ مَا تَبَقَّى لِي أَنْ أَتَحَكَّمَ فِيهِ، أَلَا وَهُوَ نَفْسِي؟! وَعَلَيْهِ فَأَنَا مُتَقْبِلُ البقاءِ هُنَا، حَتَّى أُثْبِتَ بِرَاءَتِي، لَكَنِّي لَنْ أَسْمَحَ لِكَائِنِ مَنْ كَانَ أَنْ يُعَامِلَنِي كَسَجِينٍ؛ لِأَنِّي لَسْتُ ضَعِيفًا، وَلَنْ أَكُونَ كَذَلِكَ، وَأَضَافَ قَائِلًا: أَدْرِكَ أَنْ لَا عَلَاقَةَ لَكَ بِالظُّلُمِ الَّذِي تعرَّضَتْ لَهُ". وَلِسَانُ حَالِهِ يَقُولُ: أَنَا لَا أَحْسُ بِأَيِّ حِقدٍ تَحْوَهُ ماِذَا جَنَّ؟ فَتَمَسَّهُ أَضْغَانِي

أَخْبَرَ الْأَمْرَ أَنَّهُ لَنْ يَخْلُغَ بَذَلَتِهِ، فَقَدْ قَرَرَ أَنْ لَا يَتَنَازَلَ عَنْ هُوَيْتِهِ، وَهُوَ الْبَرِيءُ، وَلَنْ يُسَاطِرَ الْمُجْرِمِينَ فِي مَلْبِسِهِمْ، وَلَنْ يَتَنَازَلَ عَنْ أَنَافِتِهِ مُقَابِلًا مَلَابِسِ السُّجَنِ، وَلَوْ افْتَرَبَ مِنْهُ أَحَدُ السُّجَانِينَ لِإِجْبَارِهِ، فَسَيُضْطَرُ إِلَى قَتْلِهِ، فَقَدْ كَانَ شَرِيفَ النَّفْسِ بَعِيدَ الْهُمَّةِ.

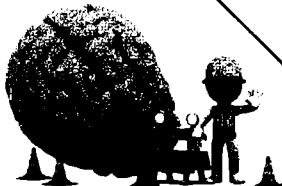
وَرَغْمَ أَنَّهُ فِي أَيَّامِ السُّجَنِ الْأُولَى سَامِرَتِهِ الْهُمُومُ، وَعَانِقَتِهِ الْفُمُومُ، وَجَفَا الْكَرَى أَجْفَانَهُ؛ لَمْ تُسْفَ حَصُونُهُ، وَتُدْمِرْ نَفْسِيَّتُهُ، وَلَمْ تَتَهَرْ أَعْصَابُهُ، كَمَا يَحْدُثُ لِمَنْ هُمْ فِي حَالَهُ؛ فَقَدْ قَرَرَ "رُوبِين" أَلَا يَسْتَسِلِّمُ، مَهْمَا كَانَ الْأَمْرُ، وَرَغْمَ شُعُورِهِ بِالْقَهْرِ وَالظُّلْمِ؛ فَلَمْ يَتَخَلَّ عَنْ مُعْنَقِدَاتِهِ وَعَادَاتِهِ الْجَيْدَةِ، وَلَا حَتَّى هَوَايَاتِهِ، وَمِنَ الْعِجَابِ أَنَّهُ سَوَاءُ وُضُعْفٍ فِي الْحَبْسِ الْاِنْفَرَادِيِّ أَوْ الْعَامِ، لَمْ يَكُنْ يَسْمَحُ لِأَحَدٍ أَنْ يُسْيِطِرَ عَلَيْهِ رَافِضًا أَنْ يَنْكِسَ إِخْبَاطًا أَوْ يَأْسًا، فَلَمْ يَرْتَدِ زَيِّ السُّجَنِ، وَلَمْ يَسْتَقْبِلْ زَائِرِينَ، وَلَمْ يَعْمَلْ فِي مَحْرَنِ تَمْوِينِ السُّجَنِ لِتَخْفِيفِ الْمُقْوِيَّةِ، وَمَا كَانَ لِأَحَدٍ أَنْ يَتَجَرَّأَ عَلَى الاقْتَرَابِ مِنْهُ، إِلَّا إِذَا كَانَ يَنْوِي الْقِتَالَ؛ فَتَفَرَّغَ لِلقراءَةِ وَالْأَطْلَاعِ وَالْكِتَابَةِ، فَكَتَبَ خَلَالَ فَتَرْةِ سِجْنِهِ كِتَابً "الْجَوْلَةُ السَّادِسَةُ عَشَرَ".

وَيُعَدُّ جُهْدُ جَهِيدِ أَطْلَقَ سَرَاحَهُ، بَعْدَ أَنْ أَفْتَرَ رَهْرَةَ شَبَابِهِ فِي السُّجَنِ، وَأَزْيَّحَ مِنْ عَرْشِ بُطْوَلَةِ الْمَلَاكَةِ، فَلَمْ يَقُمْ دَعْوَةً مَدَيَّةً، وَلَمْ يَطْلُبْ تَعْوِيضاً، وَلَا حَتَّى اعْتِدَاراً؛ لِأَنَّهُ يَرَى أَنَّهُ أَنَّهُ يَعْنِي أَنَّهُمْ سَلَبُوهُ كُلَّ شَيْءٍ، لَكِنَّهُ لَمْ يَكُنْ يَرَى هَذَا. وَقَدْ عَاشَ بَقِيَّةَ حَيَاتِهِ عَزِيزًا كَرِيمًا وَبِعِدْ

وَفَاتِهِ كَتَبَتْ جَمِيعَةُ الدِّفَاعِ عَنْ ضَحاياَ الْأَخْطَاءِ الْقَضَائِيَّةِ الَّتِي

كَانَ الْمَلَاكُمُ السَّابِقُ مُدِيرَهَا التَّنْفِيذِيَّ بَيْنَ الْعَامَيْنِ (١٩٩٣ - ٢٠٠٥) عَلَى مَوْقِعِهَا الْإِلْكْتَرُونِيِّ بَعْدَ وَفَاتِهِ: "ارْفَدْ

بِسْلَامِ يا "رُوبِين" أَنْتَهَى كَفَاحُكَ، لَكُنَّا لَنْ تَسْسَاكَ يَوْمًا".



فوائد من فيلم «الإعصار»

The Hurricanea

كثير دماغك



١- الدُّنْيَا سَرِيقَةُ الْقُلُوبِ،
وَالْمَصَائِبُ تَزُورُ أَهْيَانًا
دُونَ مُقَدَّمَاتٍ، فَكَمْ مِنْ
شَخْصٍ كَانَ يَعِيشُ نِعْمَةً
صَافِيَةً، وَمِنْحَةً صَافِيَةً،
وَعِيشَةً رَاضِيَةً، فَانْقَلَبَ
لِحَالٍ أَرَاهُ النَّهَارَ أَسْوَدَ،
وَالْعِيشُ أَنْكَدَ، مُتَجَرِّعًا
كَأسَ الْعَلَقَمِ، مُتَوَسِّدًا ذَرَاهُ
الْهَمُّ!

٢- لَا تَتَوَقَّعُ أَنَّ كُلَّ الْبَشَرِ
خَيْرٍ، فَمِنْهُمْ مَنْ رَضِعَ
الْحَقْدَ وَالْمُدْوَانَةَ، فِيهِمْ
نِزَعَةُ الضَّوَارِيِّ إِلَى
التَّخْدِيشِ وَالْتَّمْزِيقِ، كَمَا
وَصَفَهُمْ إِيلِياً أَبُو ماضِيٍّ:
وَلَا تَسْتَقِيمُ حَيَاتُهُ إِلَّا
بِالظُّلْمِ.

٣- قَدْ يُسْلَبُ مِنْكَ مَا لَكَ،
حُرْيَتُكَ، وَلِكُنْ تَبْقَى
مُعْتَدِلًا لَكَ مَلْكًا لَكَ، لَنْ
تُسْلَبَ مِنْكَ إِلَّا بِمَا وَفَقْتَكَ.

٤- القراءة تصنع المستحيلات، فقد كانت من أهم مصادر قوة بطلِ
القصة.

٥- (وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم) من خلال متابعتي
للفيلم، كان هناك إشارة لكون الرجل اعتنق الإسلام بعد تعرفه
على سجين أفريقي مسلم، وربما لو لم يُسجّن لاستمر على حاله
القديم.

٦- للفرح موعد لن يخلف؛ فتحقيق بقمة الخطوب أن تتجلى، وضباب
المحن أن يتلاشي، وينجوم الفرح أن تطلع؛ فمهما حاصرك الهم،
وألح عليك بصيغه ومسائاه؛ فلا تقطع خيوط الأمل، ولا تُطفئ
أشعة الرجاء.

٧- من أشد الأمور وقعاً على النفس:
الظلم، والزوج ببريء في السجن، ورغم
هذا فقد كان بالنسبة إلى "كارتر" أحد
أهم وسائل تغيير النفس، وعليه؛ فإن
كل الأزمات لها زوابها إيجابية.

٨- لو تعمق الإنسان في استحلاء الأمور
وأسرارها؛ لكان يشكّر عدوه، كما
يشكر صديقه، فإن للأعداء حسنات،
ربما فاقت حسنات الأصدقاء.

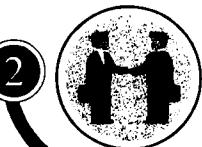
٩- في أوقات الأزمات يقْبضُ الله لك
من لا تتوقع فيساندك، ويَدْعمك، وربما

يَخْذُلُكَ أَقْرَبُ النَّاسِ، وَكَانَ مِنْ وَقَاتَ مَعَهُ زَوْجَهُ، فَكَمَا شَارَكَهُ
فِي رَحَائِهِ شَارَكَهُ فِي شَدَّتِهِ، وَاحْتَمَلَهُ بَعْدَ أَنْ أَدْبَرَ الدَّهْرَ عَنْهُ،
عَكْسَ بَعْضِ الزَّوْجَاتِ الَّتِي تَنْكِرُ لِزَوْجِهَا عِنْدَ أَوْلَ نَائِبَةٍ.

١٠- يَقُولُ حَكِيمٌ: "الْعَقُو أَشَدُ أَنْوَاعِ الانتقامِ"، صَحِيحٌ أَنَّ لِلانتقامِ
لَدَّةً، وَلِكِنَّهَا لَدَّةٌ مُؤْقَتَةٌ، رُبَّما تَبَعُهَا نَدَمٌ، وَالانتقامُ يَصْدُرُ عَنْ رُوحِ
مَوْتَوَرَةٍ، لَا هُمْ لَهَا إِلَّا إِطْفَاءُ الْفَلَةِ، وَالْبَطْلُ فِي الْقَصَّةِ تَنَكِّبُ هَذِهِ
الطَّرِيقَ، فَحَفْظَ جُهْدَهُ وَوقْتَهُ، وَاحْتَارَ أَنْ يَبْتَئِنِي لِنَفْسِهِ عِزًا فِيمَا
تَبَقَّى مِنْ عُمُرِهِ.

فوائد من فيلم "الإعصار" The Hurricane

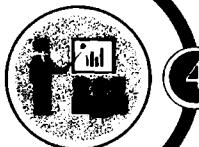
لا تتوقع أن كل
البشر خرين



2

الدنيا
... ربعه التقلب

القراءة تصنع
المستحيلات



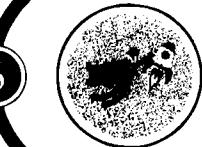
4



1

معتقداتك
ملوك لك

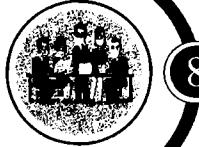
للفرج موعد
لن يخلف



6

وعسى أن
يرهوا شيئاً
وهذا خير لكم

للأعداء
حسنات



8



5

الظلم من
أشد الأمور

العفو أشد
أنواع الانتقام



10



9

زاماً يخذلك
أقرب الناس

أخطاء يجب تجنبها!

كبير دماغك



كثيّراً ما نُلّوْمُ مَنْ حَوَلَنَا عِنْدَمَا يَرْتَكِبُونَ الْأَخْطَاءَ بِحَقْنَا، وَهَذَا أَمْرٌ طَبِيعِيٌّ، وَلَكِنْ مَا بَالُ الْأَخْطَاءِ الَّتِي نَرْتَكِبُهَا نَحْنُ بِحَقِّ أَنفُسِنَا، وَهِيَ أَخْطَاءٌ أَشَدُّ هَدَاهَةً وَأَعْظَمُ ضَرَرًا؛ لِأَنَّنَا نُمَارِسُهَا دُونَ وَعْيٍ فِي أَغْلِبِ الْأَجْيَانِ، وَهِيَ تَنَاهُ مِنَّا بِشَكْلٍ مُتَرَاكِمٍ، تُضَعِّفُ الْعَطَاءَ، وَتُدَمِّرُ شَخْصِيَّاتَنَا، لَذَا سَاحِصُرُ لَكَ أَهْمَمُ هَذِهِ الْأَخْطَاءِ، ارْصُدْهَا -وَفَقَدْ رَبِّي- وَتَجْبِهَا فَوْرًا مِنْ دُونِ ترْدُدٍ، وَسَلَاحِظُ التَّغْيِيرَ الجَمِيلَ فِي حَيَاتِكَ:

١. أَنْ تَسْتَأْتِرَّ إِلَيْهِمْ وَالْتَّشْجِيعَ مِنَ الْأَخْرِيَنْ؛ لِكِي تَعْمَلَ وَتَتَهَضَّ، وَتَقْدُمَ لِلأَمَامِ.
٢. أَنْ تَتَقْمِصَ دَوْرَ الْمُظْلُومِ، وَتَعْيَشَ دَوْرَ الْضَّحَيَّةِ، وَتَعْقِدُ أَنَّكَ شَخْصٌ قَلِيلٌ الْحَظَّ.
٣. أَنْ يُؤْثِرَ هِيَكَ تَجْرِيَّعَ مِنْ

حَوْلَكَ، وَيَقُولُ فِي عَضْدِكَ.

٤. أَنْ تُقْصِرَ فِي أَدَاءِ واجباتِكَ تجاهَ زَوْجِكَ وَأُسْرَتِكَ وَوالدِيكَ.
٥. أَنْ تَقْتُلَ نَفْسَكَ فِي الْعَمَلِ.
٦. أَنْ تَأْكُلَ نَفْسَكَ لِأَمْرٍ مَا قَلَّا وَتَفْكِيرًا.
٧. أَنْ تَخَسِّرَ عَلَى أَمْرٍ مَضِي.
٨. أَنْ تُقْتَلَ مِنْ قَدْرِ دَاتِكَ وَتُجْرَئَ عَلَيْكَ الْآخَرِينَ.
٩. أَنْ تَقِيشَ تَابِعًا، لَا تُبَرِّرُ عَنْ شُعُورِكَ، وَلَا تُبَدِّي رَأِيكَ.
١٠. مُخالَطَةُ الْأَشْخَاصِ الْخَطَأِ.

١١. الْبَحْلُ عَلَى نَفْسِكَ

١٢. أَنْ لَا تُهَذِّبَ أَفْكَارَكَ، وَلَا تَسْعَى
لِامْتِلاَكِ أَفْكَارٍ جَيْدَةٍ.



أخطاء يجب تجنبها !



أن تُقْصِرُ فِي أَذَاءِ واجباتك
تجاه أشْرِيكَ وَالذِّيْكَ



أن تُؤْثِرَ فِيْكَ تَجْرِيمَ مِنْ
حُولِكَ، وَيَقْتُلُ فِيْكَ عَذْدِكَ



أن تَقْمِصَ دُورَ الصَّحِيَّةِ،
وَتَعْتَقِدُ أَنَّكَ قَلِيلَ الْخَطَّ



تحسُّنُكَ عَلَى
أَفْرَادِ مَضِيِّ



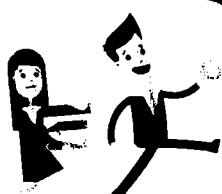
أن تَأْكُلَ نَفْسَكَ لِأَفْرَادِ
فَاقْلَافَا وَتَفْكِيرِكَا



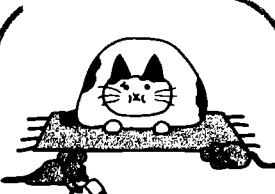
أن تُقْتَلَ نَفْسَكَ
فِي الْعَمَلِ



أن تَنْتَظِرَ التَّشْجِيعَ مِنْ
الآخِرِينَ، لَكِي تَنْقَدِّمُ



أن تُعِيشَ تَابِعًا،
لَا تَبْدِي رَأِيكَ



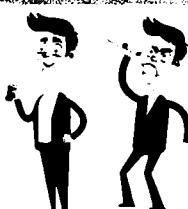
أن تُقلِّلَ مِنْ قَدْرِ ذَاتِكَ
وَتُجْرِيَ عَلَيْكَ الْآخِرِينَ



أن لا تَعْذِبَ أَفْكَارَكَ، وَلَا
تُسْعِي لِأَفْكَارٍ جَيْدةً



الْبَخْلُ عَلَى
الْقُسْطِ



مُخَالَطَةُ
الْأَشْخَاصِ الْخَطَا

أخطاء
يجب
تجنبها!

البرنامِجُ اليوميُّ للسعادةِ

كِبِير دِماعك



إذا صَحَّوْتَ مِنْ نَوْمِكَ، غَسَّلْتَ
وَجْهَكَ وَأَفْطَرْتَ، وَانِّي لَا تَمْنَى أَنْ
يَكُونَ لِكُلِّ إِنْسَانٍ فَطُورٌ رُّوحِيٌّ،
يَهْتَمُ بِالْمَحَافَظَةِ عَلَيْهِ قَدْرَ اهْتِمَامِهِ
بِالْفَطَوْرِ الْمَعْدِيِّ؛ فَلَيْسَ الرُّوحُ أَقْلَى
شَائِنًا مِنَ الْمَعْدَةِ، فَلِمَّا دَأَدَ نَحْفَظُ
عَلَى مَطَالِبِ الْمَعْدَةِ، وَنَحْفَلُ بِهَا،
وَلَا نَحْفَلُ بِمَطَالِبِ الرُّوحِ!؟

إِنْ فَطُورَكَ كُلُّ يَوْمٍ يَزِيدُ جَسْمَكَ
قُوَّةً، وَفَطُورَكَ الرُّوحِيِّ يَزِيدُكَ
قُوَّةً وَسَعَادَةً. وَنَجَاحُكَ فِي الْحَيَاةِ
الْيَوْمَيَّةِ وَسَعَادَتُكَ فِيهَا يَتَوَقَّفُانِ
عَلَى هَذَا الْفَذَاءِ الرُّوحِيِّ؛ لِأَنَّ
السَّعَادَةَ تَعْتَمِدُ عَلَى إِرَادَتِكَ،
وَمُوقَفِ عَقْلِكَ أَكْثَرَ مِمَّا تَعْتَمِدُ
عَلَى الْحَوَادِثِ نَفْسَهَا؛ فَيُجِبُّ أَنْ
نُعَدِّلَ أَنفُسَنَا حَسْبَ الْأَحْدَاثِ الَّتِي
تَحْدُثُ كُلَّ يَوْمٍ؛ لِنُبَعِّدَ عَنِ الشَّقَاءِ.

وَإِنْ إِرَادَتِي تَسْتَطِيعُ أَنْ تُبعِّدَ
السَّمْمَمَاتِ الَّتِي تُسَمِّمُهَا الْأَفْكَارُ
لِلْعَقْلِ، وَالْإِرَادَةُ هِيَ الَّتِي
تَسْتَطِيعُ - أَيْضًا - أَنْ تَضَعَّ حَدًّا
لِلْخَوْفِ، وَلِهَيَاجِ الأَعْصَابِ الَّذِينَ

يُضايقانِ الإنسان.

والإرادةُ هيَ الْتِي تُسْتَطِيعُ أَنْ تُوقِفَ الغَضَبَ، وَتَصْنَعَ حَدًّا لِلْكِبْرِ، وَالإِرادَةُ هيَ الْتِي تُلَطِّفُ السُّلُوكَ مَعَ الَّذِينَ تُعَامِلُهُمْ، وَتَقْضِي عَلَى الْخِلَافَاتِ الَّتِي يَبْتَلُكُ وَبَيْنَ عَمَلَائِكَ؛ إِذَا الَّذِي يَبْتَلُكَ وَبَيْنَهُمْ صِدَاقَةٌ حَمِيمَةٌ.

وَرُوحُكَ الْقُوَيْةُ الَّتِي تُقْدِيَها دَائِمًا بِالسُّؤَالِ الرُّوحِيَّةِ هيَ الْتِي تَمْنَعُكَ مِنْ غُشِّ النَّاسِ وَخَدَاعِهِمْ، وَرُوحُكَ الصَّحِيحَةِ هيَ الْتِي تَنَاغِمُ مَعَ مُعَامَلَاتِ النَّاسِ، فَتَسْعَدُهُمْ وَتُسْعِدُ نَفْسَكَ، وَهِيَ الْتِي تَجْعَلُ حَيَاكَ مَعَ أَسْرَتَكَ وَجِيرَانِكَ وَعَمَلَائِكَ نَاعِمَةً لَطِيفَةً، كَأَنَّهَا الْمَاكِيْنَةُ الْمُرِيَّةَ، وَبِدُونِهَا تَكُونُ مَاكِيْنَةً جَعِيَّةً؛ لَأَنَّهَا مِنْ غَيْرِ زَيْتِ.

وَمِنْ هَذَا الْغِذَاءِ الرُّوحِيِّ صَرْفُكَ كُلَّ يَوْمٍ نَحْوَ نِصْفِ سَاعَةٍ فِي آخِرِ الْيَوْمِ،
تُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَكَ؛ مَاذَا صَنَعْتَ؟
وَكَيْفَ تَتَجَبَّ الأَغْلَاطَ الَّتِي كَانَتْ؟

إِنَّ كَثِيرِينَ مَفْمُورُونَ إِمَّا بِالْعَمَلِ
الْمُتَوَاصِلِ فِي جَمْعِ الْعِلْمِ أَوْ جَمْعِ الْمَالِ،
وَلَكِنَّهُمْ مَعَ ذَلِكَ عَبِيدُ مَطَاعِمِهِمْ، وَخَيْرُ
مِنْ ذَلِكَ كُلُّهُ أَنْ يَتَرَفَّعُوا بِعَصْبَنَتِ الْوَقْتِ
إِلَى أَنْفُسِهِمْ؛ فَذَلِكَ يَضْمَنُ لَهُمْ سَعادَةً
أَكْثَرَ مِنْ عَمَلِهِمْ وَمَالِهِمْ.

إِنَّ سُكُونَ الْإِنْسَانِ إِلَى نَفْسِهِ غَذَاءً
رُوحِيًّا، خَيْرٌ مِنَ الْعَمَلِ الْمُتَوَاصِلِ، وَخَيْرٌ
مِنْ جَمْعِ الْمَالِ.

وَهَذَا الْغِذَاءُ الرُّوحِيُّ إِذَا تَقْدِيَتِهِ صَبَاحَ

مساء حملك على أن تغفر عن المُسيء، وأن تنظر إلى إساءته، كأنها نتيجة طبيعية لبيئته وحالته، وتقدّر أنك لو كنت مكانه، لك مزاجه، ولك بيشته لفعلت فعلته.

والغذاء الروحي يخفف من مطامعك، ويجعلك ترضى بما حدث في يومك في مأكلك ومشريك وعملك، وما قابلت من أناس، ويجعلك تختتم يومك عند محاسبتها بأنه كان يوما سعيدا، يضاف إلى حلقة الحياة السعيدة.

ويخطئ من ظنَّ أن المال وحده يسبب السعادة؛ فإنَّ المال عاملاً من عوامل السعادة يساوي عشرة في المائة؛ فالحالة النفسية تسبب من السعادة التسعين في المائة الباقيَة، وكلَّ من الناس نراهم يجدون وراء الربح، وقد بلغوا منه مبلغاً عظيماً، ومع ذلك هُم أشقياء بروحهم ونفسهم.

ويحكُون أنَّ سليمان - عليه السلام - أُتيَت له كنوز الأرض، وبُنيَت له قصور فخمة، ومَع ذلك كَتَب يقول: "إِنَّ هَذَا كُلَّهُ عَبْثٌ، وَلَا قِيمَةَ إِلَّا بِسَعَادَةِ الرُّوحِ".

وربما كان قلب الطفل أَسْقَدَ حالاً من كثير من الناس؛ فأنه يبتغي لطلاع الشمس، ويبتغي للعبة الصغيرة يلعب بها، ويبتغي للألعاب الرياضية، ويعجب من الطير تطير في السماء، ويفرّج للمناظر الطبيعية الجميلة؛ من منظر بحر، ومنظر جبل، فإذا نحن كبرنا، فقدنا هذه العواطف الجميلة، وجفت نفوسنا لعدم غدائها، وإذا حضرتنا الوفاة، تبيَّن لنا: أننا كنا نعيش في أوهام.

ولا شيء يُفْدِي الروح أَحْسَنَ من الحُبِّ بمعنى الواسع، فحبُّ الخير للناس، وحبُّ المناظر الجميلة، وحبُّ إسعاد الناس ما أمكن، كلَّ هذا

غذاءً.

إن بعض الناس منحوا من المكبات ما يجدون معه في كل شيء غذاء لروحهم، في الزهر ونضرته، والماء وجريانه، والشمس وضاحها، والقمر إذا تلاها، والنهر إذا جلأها، والليل إذا يغشاها.

وبعض الناس يرى أن هذا خيال فاسد، لا يهمهم إلا المال وجمعة، أو الشهوات وإنرواها، أولئك قد عميّت قلوبهم، كما عميّت في بعض الناس أبصارهم.

إن الحياة الروحية تجعل لكل شيء طعمًا جديداً، غير طعمه المادي، فتجعل للعلم طعماً، وللمناظر طعماً، وللعواطف طعماً، لا يدركه إلا من داقة.

وهو بهذا الطعم يجد في الوحيدة أحياناً لذة، قد لا تقل عن لذة الاجتماع بالناس؛ لأن نفسه الروحانية ليست فارغة فراغ النفس المادية.

ومن الأسف، أن العالم اليوم قد كسب كثيراً بمختبراته وصناعاته، ولكنه - أيضاً - خسر كثيراً في روحانيته ومعنىاته، ولو رفق قليلاً في روحانيته، ما كان هذا الصراع الغنيف بين الأمم، ولا كانت حروب قاسية، ولا قاتل ذريمة غاشمة.

إن العالم لا يصح إلا إذا تعادلت فيه يده وقلبه وعقله، فإذا اخلأ توازنه فيها، زاد شقاوة، وهو اليوم صناع اليدين، قوي العقل، ضعيف القلب، وهذا ما سبب شقاوة، وليس له علاج، إلا أن يبحث عن منهجه تعادل به هذه القوى الثلاث، ثم يسير عليه.



• قَدِيمًا، قَالَ الْإِمَامُ الشَّافِعِيُّ،
رَحْمَةُ اللهِ:

عَيْنُ الرَّضَا عَنْ كُلِّ عَيْنٍ كَلِيلَةٌ..
وَلَكِنْ عَيْنُ السُّخْطِ تُبَدِّيَ الْمُسَاوِيَا

• وَقَالُوا فِي الْمَثَلِ الشَّعْبِيِّ: إِنْ
حَبِّتَكَ الْعَيْنَ مَا ضَامَكَ الدَّهْرَا!

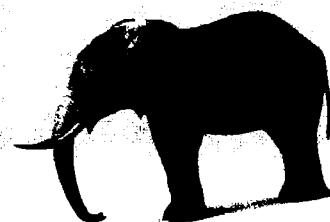
• وَهُنَاكَ مَثَلٌ آخَرُ شَهِيرٌ، قِيلَ
فِيهِ: "عَنْزٌ وَلَوْ طَارَتْ لَهُ..."
يُؤَكِّدُ تَعَصُّبَ الْبَشَرِ لِمَا يُؤْمِنُونَ
بِهِ.

في كتاب (**التفكر الواضح**)
تحدّث المؤلف عما يُسمى بالانحياز
التأكيدية (Confirmation Bias)
وَفِكْرَتُهُ: أَنَّ الْأَشْخَاصَ فِي هَذَا
الانحياز يَجْتَهِدُونَ فِي الْجَمْعِ
الانتقائيِّ لِلأدلةِ الَّتِي تَدْعُمُ
مَا يُؤْمِنُونَ بِهِ، وَتَجَاهِلُ أَوْ رَفِضُ
الْأَدلةِ الَّتِي تَعَارِضُ فَنَاعِاتِهِمْ!

وَمَرَدُّ هَذَا - وَبِحَسْبِ النَّظَرِيَّةِ
الْأَقْوَى فِي تَقْسِيرِ هَذَا الانحياز
- أَنَّ أَفْكَارَنَا وَمُعْقَدَاتِنَا تَسْتَندُ
غَالِبًا إِلَى الْاِهْتِمَامِ وَالْإِيمَانِ

الانحياز التأكيدية!

كتير دعاغك



كتير

بالمعلومات التي تدعُمُ أفكارنا؛ فأنَّتَ تبحِثُ عن البراهين التي تؤكِّدُ اعتقاداتك لأنَّك لا تُريدُ أن تُبُدِّلَ على غيرِ صوابٍ، وربما هذا يجعلك تظُهُرُ بصورةٍ غيرِ الذكيِّ؛ ومن ثم ينتهي بكَ الأمرُ إلى البحثِ عن معلوماتٍ تؤكِّدُ ما تؤمنُ به مُسبقاً.

وهنالك نظريةٌ بديلةٌ للانحياز التأكيدِيِّ، فسبُبُ الانحياز، وفقاً لها: ليس لأنَّنا فقط نصدقُ ما نُريدُ تصدِيقَه، بل لأنَّنا لا نسألُ الأسئلة الصحيحة بِشأنِ المعلومات الجديدةِ، أو بِشأنِ معتقداتنا نحنُ!

وَثمةُ نظريةٌ أخرى تجعلُ منْ تجنبِ الألم سبباً في هذا الانحياز؛ ففي دراسة، عُرضَ على المشاركين بُرهاناً يخالفُ اعتقاداتهم السياسيَّة، نَشَطَتْ أجزاءٌ منْ أدِمغتهم كما تَشَطَّتْ عادةً عند وجودِ آلام جسديَّةٍ أيَّ أنْ كُونَ الإنسانِ مُخططاً يجعلُه يتَّالم جسديَّاً!

كُلُّنا مُصابون بالانحياز التأكيدِيِّ، أو نُصَابُ به أحياناً، ونميلُ لِتقضيل المعلومات التي تؤكِّدُ أفكارنا المسبيقة وافتراضاتنا، بغضِ النَّظر عن صحة هذه المعلومات؛ لذا من النضج الوعي بهذه والإقرارُ بها، فهذا يُساعدنا على التعامل مع هذا التحييز بطريقةٍ واعيةٍ ربما تنتهي بنا إلى التخلص منهِ.

يقولُ مايكيل شيرمر: يُصدقُ الأذكياء الأشياء الغريبة؛ لأنَّ لديهم مهارات في الدفاع عنِ المعتقدات التي توصلوا إليها



بِاسْبَابِ غَيْرِ مُنْظَفَةٍ، تَأْمَلُ فِي هَذِهِ الْأُمَّةِ!

• عِنْدَمَا تَكُونُ الزَّوْجَةُ راضِيَةً عَنْ زَوْجِهَا؛ تَجِدُهَا تَسْتَحْضُرُ مَزَايَاهُ وَجَمِيلَ صَفَاتِهِ، وَعِنْدَمَا تَتَوَرَّ الْعَلَاقَةُ تَتَطَرَّفُ إِلَيْهِ عَلَى أَنَّهُ بِلَا مَزَايَا، وَتَبَدَّأْ تَحْسُدُ زَلَاتِهِ وَتَسْتَحْضُرُ عِيوبِهِ؛ وَمَعَ هَذَا فَإِنَّ كُلَّ مَا يَظْهَرُ فَجَاءَ هُوَ عِيوبٌ لَا حَظُوا هُوَ الشَّخْصُ السَّابِقُ نَفْسُهُ، لَكِنَّ نُظْرَتِهَا تِجَاهَ زَوْجِهَا تَغْيِيرَتْ بِسَبَبِ مَشَاعِرِهَا.

• أَحَدُهُمْ يُعَادِي نَادِيًّا مَا، وَيَرْعَمُ أَنَّهُ مُحَابَى مِنْ قَبْلِ التَّحْكِيمِ، فَكُلُّ مَا يَفْعَلُهُ أَنَّ يَحْسُدَ لَقَطَاتَ خَلَالَ سَنَوَاتِ يُثْبِتُ فِيهَا صِحَّةَ رَأْيِهِ! رُغْمَ أَنَّ هَذَا النَّادِي ظُلْمٌ كَثِيرًا!

• جِهَةُ مُعِيَّنَةٍ تُعَادِي دَوْنَةً أَوْ أَشْخَاصًا، فَتُحَرِّكَ الْكُتَّابَ لِرَصِيدِ الْأَخْطَاءِ وَبَثِ الْهَنَاتِ وَتَضْخِيمِهَا!

• إِذَا سَمِعْنَا قَائِلَةً سُوءَ فِي شَخْصٍ لَا نُحِبُّهُ، أَوْ نَفَارُ مِنْهُ؛ فَإِنَّا نَمِيلُ إِلَى تَصْدِيقِهَا، وَسُسَارُ فِي إِطْلَاقِ أَحْكَامِ سَيِّئَةٍ قَاطِعَةٍ، وَإِذَا سَمِعْنَا الْحَدِيثَ نَفْسَهُ عَنْ شَخْصٍ نُحِبُّهُ، فَمِنَ الْمُرْجُحِ الْأَكْبَرِ نُصَدِّقُهَا!

• إِنْ أَحَبَبْتَ مَدِينَةً، وَأَرَدْتَ أَنْ تُقْنِعَ أَحَدًا بِزِيَارَتِهَا؛ تَجِدُكَ تُسَلِّطُ الصَّوْءَ عَلَى الْأَشْيَاءِ الإِيجَابِيَّةِ فِيهَا، وَتَسْعَمِي بِشَكْلٍ لَوَاعِ عَنِ التَّذْكِيرِ بِسَلِيبِيَّاتِهَا!

• شَخْصِيَّةٌ مَشْهُورَةٌ وَرَمْزٌ لِفَرْقَةٍ أَوْ طَائِفَةٍ أَوْ لِجَمَاعَةٍ، تَجِدُ أَنَّ أَخْطَاءَهُ وَتَنَاقُصَاتِهِ عِنْدَ اتِّبَاعِهِ مُبَرَّرَةً، بَلْ إِنَّهُمْ يَبْذَلُونَ جُهْدًا كَبِيرًا فِي شَرْعَنَتِهَا، وَلَوْ بَدَرَ رُبُوعُهَا مِنْ أَحَدِ الْخُصُومِ لَعَادَ شَيْطَانًا مَرِيدًا!

• فتاة لها نوجة معين، وتريد أن تروج لها، فتبدأ في توجيه برامج خاصة، ومؤسسات خاصة، وتستضيف ضيوفاً معينين لكي يروجوا لتوجهها!

• فقيه يميل لرأي فقهى معين، تجده يركز على الأدلة التي تدعى ما يميل إليه دون أي إشارة لأدلة المخالفين!

• أحد هم كان من مؤيدي قرار حكومي ما، وكان لا يفت أبداً يذكر بآيجياته، وعندما تحولت الأمور، وغير القرار تكتص على عقبه، وبدأ يحشد كل ما يشوه القرار الأول ويعدم القرار الجديد!

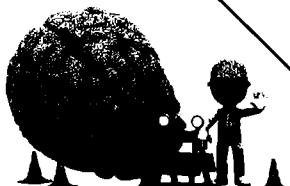
تقول هذا مجاج النحل تمدحه

وان ذمت قلت: في الزنابير

وقد يما مارس هذه المغالطة الفكرية قوم عاد (فلما رأوه عارضاً مُشتَقِلَّاً أوديَتْهُم قالوا هذا عارض مُمطربنا بل هو ما استغجلتم به ريح فيها عذاب أليم) عندما جزموا بأن السحاب هو غير قد أتاهم يحيون به! وكانت الحقيقة الموجعة أنه عذاب من الله!

وللتخلص من هذه المغالطة الفكرية، علينا:

• أن تكون أكثر إنصافاً وأكثر موضوعية
 (اعدلوا هو أقرب للائق) فمن كمال الشخصية التحرر من الأنما والأنفاس من سطوة العاطفة.



• وكذلك تَعْوِيدُ النَّفْسَ عَلَى التَّرَوِيِّ وَتَقْلِيبِ الْأَمْوَرِ وَزِرَاعَةِ شَكٍّ
في بَعْضِ تَوْجُهَاتِنَا عَبْرَ الْمُزِيدِ مِنَ الْجُهُدِ مِنَ التَّفْكِيرِ وَمُرَاجَعَةِ
الْحَقَائِقِ.

• وَمِنْ وَسَائِلِ التَّحْرُرِ مِنَ الْانْحِيَازِ النَّاكِيْدِيِّ أَنْ تَسْعَ الصَّدُورُ لِسَمَاعِ
مَا يُخَالِفُ تَوْجُهَاتِنَا أَوْ مَا تَعْوِيدَنَا عَلَيْهَا أَوْ تُحَرِّكُنَا نَحْوَهُ عَوَاطِفَنَا،
وَأَنْ تَنْفَتَحَ عَلَى الْمُخَالِفِينَ أَشْخَاصًا وَحَتَّى ثَقَافَاتٍ جَدِيدَةٍ.

• دائمًا تَأْمَلُ فِي وَجْهَاتِ نَظَركَ، هَلْ قَلَبْتِ الْأَمْوَرَ؟ هَلْ نَظَرْتَ مِنْ
كَافَةِ الزَّوَارِيَّا، جَرَبْتِ فِي قَرَارَ الْقَادِمِ وَأَحْكَامَ الْمُسْتَقْبَلِيَّةِ أَنْ
تَتَحَرَّرَ مِنَ الْانْحِيَازِ الْعَاطِفَةِ، وَأَنْ تَتَعَامِلَ بِمَوْضِعِيَّةٍ فَهُمُوكَ لِأَرَاءِ
مُعَارِضَةِ لَكَ يُسَاعِدُكَ عَلَى تَكُونِ رَأِيًّا أَكْثَرَ نُضُجًا.

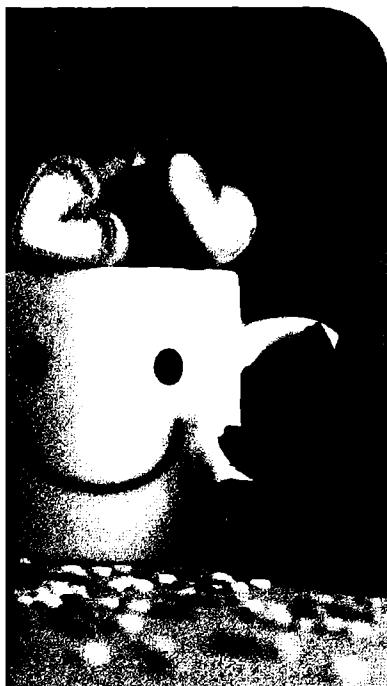
• جَرَبْتِ أَنْ تَسْتَخِدَ اسْتَرَاتِيجِيَّةَ "مُحَامِي الشَّيْطَانِ"، فَلَوْ وَجَدْتَ
نَفْسَكَ مُنْحَازًا وَبِشَكْلٍ كَبِيرٍ نَحْوَ قَرَارِ مُعِينٍ، حَرَضْ عَقْلَكَ
عَلَى إِيجَادِ أَسْبَابٍ تَدْعُوكَ لِعدَمِ اتِّخَادِهِ، وَالْهَدْفُ مِنْ هَذَا لَيْسُ
أَرْبَابَ الْعَقْلِ، بَلْ لِلْوُقُوفِ عَلَى جَمِيعِ الْجَوَابِ وَاسْتَحْضَارِ ما
غَيْبَتُهُ الْعَاطِفَةُ، وَحَتَّى لَوْ اتَّخَذْنَا الْقَرَارَ فَلَنْ نَكُونَ عُرْضَةً لِحُضُورِ
مُفَاجَاتٍ مُزَعِّجَةٍ!



الانْهِيَازُ التَّأْكِيدِيُّ!

لحب حقيقى للذات!

كير دماغك



تحدّث الكثيرون عن أهمية حب الذات وتقديرها، ولكن هناك بعض السلوكيات والأفكار التي يمارسها ويعتنقها البعض ، والتي تشكّل تهديداً كبيراً لحياتهم من كونها تدمر التقدير الذاتي ، تأمل فيها وإن كنت متورطاً فيها أو بعضها فتجنبها مباشرة :

١. نقد الذات المستمر: لا تُكُنْ قاسياً عَلَى نفسك، فَجَمِيعُ البشَر مُعَرَّضُونَ للخطأ، وَلَا يُوجَدُ فِي العَالَم كُلِّه مَنْ يُمْكِنُ أَنْ تَمْنَحَه لَقَبَ الشَّخْصِيَّة المثاليَّة فِي كُلِّ شَيْءٍ، فَهُوَ وَانْ كَانَ يَحْسُنُ هُنَّا، يُخْطِئُ هُنَّاكَ، هَكَذَا خَلَقَنَا اللهُ لَذَا لَا تُبَالِغُ بِالْقَسْوَة عَلَى نفسك. لا أَقْصِدُ مَنْ كَلامِي هُنَّا الابتعاد عَنْ مُعَاصِي النَّفْس، فَحِسَابُ النَّفْس حِسَابًا رِيقِيَاً مِنَ الْأُمُورِ الْمُهِمَّةِ التي تُسَاعِدُنَا عَلَى السَّيِّر عَلَى الطَّرِيقِ الصَّحِيحِ، وَلَكِنْ مَا أَعْنِيه هُوَ عَدُمُ الْمُبَالَغَةِ بِتَكْبِيرِ الخطأ، وَاظْهارِه عَلَى أَنَّهُ غَيْر قابلٍ للإصلاح. فَالْمُطلُوبُ بَعْدِ

أن تسترجع الخطأ الذي قمت به أن تؤكد لنفسك أنك تعلم من خطئك، وأنك ستصر على نحو أفضل في المرأة القادمة.

٢. تصديق آراء الآخرين السلبية: اعتقاد الناس منذ الأزل أن يتحدى بعضهم عن بعض سلباً وإيجاباً. وعلى الرغم من أن سماعك لأحد هم وهو يتحدى عنك بأسلوب سلبي، لا بد وأن يثير ضيقك إلى حد ما؛ فإن ذلك الحديث لا يجب أن ينال منك ويعطلك؛ فلو سمعت أحدهم يصفك بالكسل، أو بأنك لا تصلح للقيام بعمل معين، فهذا لا يعني بالضرورة أنه محق بكلامه، وبقي مجرد رأي؛ حاول أن تستمع لانقادات الآخرين بطريقة إيجابية تساعدك على تتعديل ما يحتاج لتعديل، وتتجاهل ما يستحق التجاهل.

٣. التركيز على ما ليس لديك: لا يمكن لأحد أن يحصل على كل ما يريد في الحياة؛ والتركيز على ما لا تملك يعتبر مضيعة للوقت والجهد؛ لذا افبدلاً من هذا حاول أن تركز على ما لديك لتحفيز الشعور بالامتنان والشكر لله الذي وهبك كل هذه النعم، وقد تتفاجأ عندما تعلم أنه مهما بدأ حياتك متعبة في نظرك؛ هناك في مكان ما من يتمنى الحصول على شيء واحد من الأشياء التي لديك، فالجميع لا يمكنهم الحصول على كل ما يريدون.

٤. عدم الاهتمام بالنفس: لا داعي لتنبيهك على أن التعود على عدم اعتبار احتياجاتك من ضمن أولوياتك يعتبر من ظلم النفس؛ لماذا تعود نفسك على وضع احتياجات عائلتك



وأصدقائك ضمن أهم أولوياتك، بينما تكون احتياجاً لك الخاصة في آخر القائمة إن وجدت أصلاً! لا ينكر أن التضحيه والشعور بالمسؤوليه من الأمور التي يجب الاهتمام بها، لكن الاستمرار بوضع نفسك في آخر القائمه سيجعلك شيئاً فشيئاً غير قادر على العطاء، وذلك لنضوب طاقتك؛ لذا تعود على الاهتمام بنفسك، وهذا ليس أذانه، بل سبباً لاستمرار العطاء.

د. يوسف الدسوقي: أنت تتبع انتهاج المحدث: هل سبق لك أن تساءلت: لماذا غالبية أصدقاء الشخص الناجح يكونون من الناجحين أيضاً؟ السبب في هذا أن هناك من يعتقد أن المرأة ما هو إلا خليط لأكثر خمسة أشخاص يتعامل معهم في حياته؛ لذا احرص على أن تكون دائرة معارفك صحية تفهم برفعك للأعلى، وليس بسحبك للأسفل من خلال التركيز على سلبياتك، الاستمرار بالتعامل مع الشخص الخطأ سيؤدي لخوض قدرك، ولسحب فرحتك، وسحب طموحاتك التي تتمنى تحقيقها.

د. محمود المراد: يُعد القلق من المداخل المهمة للعديد من الأمراض. في حال كانت مشاكلك قابلة للحل، فاعلم أنه لا توجد حاجة لقلقك، فكل شيء سيكون على ما يرام، ولو كانت مشاكلك غير قابلة للحل، فاعلم أن قلقك لن يغير شيئاً، بل العكس، سيزيد من ضيقك، ويعجب عنك أي جانب يمكن أن يشعرك ولو بقليل من السعادة.

د. حمزة شعبان - نصيحة: يمكنك شراء سيارة آخر إصدار، والسفر لقضاء بضعة أيام في أجمل بقاع الأرض، وأن تسكن أفخم القصور، ومع كل هذا لا تشعر بالسعادة! السبب يعود إلى أن مصادر السعادة الحقيقية في العالم غالباً ما تكون مجانية كالضحكة والحب والحنان وما شابه؛ لذا لا تحاول أن تسعى لشراء السعادة، فهي بمتناول يديك.

هل تحب ذاتك؟



إنها حياة رائعة!

كثير دماغك



في الفيلم الشهير "إنها حياة رائعة" It's a wonderful Life والذى كان بطلاً الممثل المشهور "جيمي سيتورات" James Stewart، والذي يمثل شخصية رجل يعيش حياة مستقرة مادياً واجتماعياً، لا ثمة منفعت ولا معكر لها، إلا أن الأيام لا تدع طبعها في النيل من البشر، وعضمهم بأنيات حادة في مرحلة ما، حيثواجهته مشاكل مالية ناء بحملها، فقد هددته تلك الأزمة المالية بضياع مدراته؛ مما يعني أنه سيعيش خاوياً معدماً.

وفي لحظة ضعف شديد، وينأس رهيب انحراف للقرار الأسوأ في الحياة، إلا وهو الانتحار.

فقد رأى أن قيمة لدى أسرته وهو ميت أعلى بكثير من قيمته وهو حي.

و قبل اللحظة الأخيرة يأتيه أحد المقربين طالباً منه القيام برحلة

لِلقرى المحيطةِ، وَأَقْتَعَهُ أَنْ يَجْعَلَهَا مَحْطَةً الْآخِرَةِ؛ لِحَاجَةٍ فِي نَفْسِ هَذَا الصَّدِيقِ.

وَفَعْلًا، افْتَنَعَ، وَخَلَالَ هَذِهِ الرُّحْلَةِ أَرَاهُ هَذَا الصَّدِيقُ الْعَدِيدَ مِنَ الْأَشْخَاصِ الَّذِي صَنَعَ صَاحِبَنَا فَارِقًا فِي حَيَاتِهِمْ عَنْ طَرِيقِ مُؤَسَّاتِهِ لِبَعْضِهِمْ، وَمُسَاعِدَةِ الْبَعْضِ مادِيًّا فِي تَجَاوِزِ مُحْنَتِهِ، أَوْ الْمُسَاعِدَةَ عَنْ طَرِيقِ النَّصْحِ وَالتَّوْجِيهِ؛ وَحِدَّتِهِ الصَّدِيقُ كَيْفَ أَنْ هَؤُلَاءِ يَحْتَفِظُونَ لَهُ بِالْوَدُّ وَالْتَّقْدِيرِ، وَهُمْ كَذَلِكَ بِحَاجَةٍ إِلَيْهِ، وَبَيْنَ لَهُ كَيْفَ سَتَكُونُ حَالَتُهُمْ، لَوْ أَنَّهُ لَمْ يَكُنْ مَوْجُودًا فِي الْحَيَاةِ؟

وَالقاعدة الثابتة: أَنَّ الْحَيَاةَ كَرُورٌ، وَمَدُّ وَجَرُّ، وَاقْبَالٌ وَادِبَارٌ، وَعِنْدَمَا تَوَاجِهُنَا أَزْمَةٌ، لَيَعْنِي هَذَا أَنَّ كُلَّ مَا فِي الْحَيَاةِ أَصْبَحَ سِيَّئًا، هُوَ كُوبٌ ذَهَبٌ بَعْضُهُ، وَبَقِيَ أَكْثَرُهُ، وَهَذِهِ إِحْدَى أَهْمَّ مُعَادَلَاتِ السَّعَادَةِ فِي الْحَيَاةِ.

وَمِنَ الْقَوَانِينِ الْمُهِمَّةِ: أَنَّ مَا يَقْرَى لِلْبَشَرِ أَكْثَرُ بِكَثِيرٍ مِمَّا فَقَدُوا، وَمَا يَمْتَلِكُونَهُ الْآنَ أَكْثَرُ بِكَثِيرٍ مِمَّا خَسِرُوا أَيًّا كَانَتِ الْخُسَارَةُ.

فَنَسِيَ كُلُّ مَوْقِفٍ مُظْلَمٍ أَوْ جُهَّهَ مُشْرَقَةً،
وَمَعَ كُلِّ أَزْمَةٍ هُنَاكَ أَلْفُ فُرْصَةٍ.

وَمِمَّا لَا شَكَّ عَنِّي فِيهِ أَنَّ أَكْبَرَ أَخْطَاطَنَا فِي حَقِّ أَنفُسِنَا هُوَ الْقَلْقُ، وَالْاسْتِسْلَامُ لِلْإِكْتَابِ وَالشُّعُورُ بِالْإِحْبَاطِ.

فَلَا يَجْرُكَ إِخْفَاقٌ وَلَا فَشَلٌ إِلَى رُفْعٍ



الرأيَةُ الْبَيْضَاءُ؛ فَالْيَأسُ مَرْضٌ قاتِلٌ، وَدَاءٌ وَبِيلٌ، وَوَبَاءٌ يَفْتَكُ بِالنُّفُوسِ
الْضَّعِيفَةِ الَّتِي لَا تُقاوِمُ، وَنَوَافِعُ الْأَيَامِ لَا تَعْرِفُ الرَّحْمَةَ وَلَا الشَّفَقَةَ، فَإِذَا
مَا ضَعَفْتَ أَمَانَهَا قَصَمْتَكَ.

يقول "بولس سلامة" في مقال جميل عما علمته الحياة: "عَلِمْتُنِي الْحَيَاةُ
أَنَّ الصَّبَرَ عَلَى الْمَكَارِهِ، وَالْاِنْتِصَارَ عَلَى الْيَأسِ، وَتَقْوِيَ اللَّهُ أَعْلَى درَجَاتِ
النَّصْرِ بِالْحَيَاةِ، بُطُولَةً تَحْوِرُ أَنْبَلَ الْجَوَائزِ، فَيَسِّلُمُ الشَّرَفَ الرَّفِيقُ مِنَ
الْأَذَى دُونَ إِرَاقَةِ دَمَاءٍ، فَوْزٌ عَظِيمٌ لَا يَخْلُقُ يَتَمًا وَلَا ثُكْلًا وَإِرْمَالًا.

قَالَ الْيَائِلِي جَرَعَنِي عَلَقْمًا

قلْتُ: ابْنَسِمْ. وَثَنْ جَرَغْتَ الْعَلَقْمًا

فَلَعِلَّ غَيْرَكَ إِنْ رَأَكَ مُرَئِمَا

طَرَحَ الْكَابَةَ جَانِبًا وَتَرَنِمَا

وَعِنْدَمَا يُرْعِجُكَ أَمْرٌ، فَكُلُّ مَا عَلَيْكَ هُوَ السَّيِّطَرَةُ عَلَى الْلَّعْنَةِ الْحَالِيَّةِ،
فَمَا بَعْدَهَا مُتَوَقِّفٌ عَلَيْهَا؛ فَكُلُّ يَوْمٍ فِي حَيَاكَ هُوَ يَوْمٌ مُهِيَّا لِاستِقبَالِ
حَدَثٍ سَارٍ أَوْ غَيْرِ سَارٍ، وَلَكِنَّ الْحَيَاةَ طَبَيْعَةٌ فِي إِهْدَاءِ الْمَوَاجِعِ وَالْأَحْزَانِ
لِلْبَشَرِ لَنْ تَدْعُهُ.

يُقُولُ بِهاء طاهر: "أَرْجُوكَ لَا تَسْأَلِنِي الْيَوْمَ عَنِ الْحُزْنِ، سِيَّاتِي فِي
مَوْعِدِهِ، فَدَعْنَا عَلَى الْأَقْلَ نَسْنَاءً فِي هَذِهِ الْلَّعْنَةِ".

ولِلْأَدِيبِ مطَاعِزٌ رَأَيَ شَبِيهَ عِنْدَمَا قَالَ: "لِمَذَا تَعْذِبُ نَفْسَكَ مَا دَامَتِ
الْحَيَاةُ تَكْفُلُ بِذَلِكَ؟!".

وَرَبِّمَا قَالَ أَحَدُهُمْ: "إِنَّ جِبَالًا مِنَ الْهُمُومِ تَرِيظُ عَلَى صَدْرِي، وَقَطِيعِي
مِنْ ذِئَابِ الْقَلْقِ تَجُولُ فِي عَقْلِي"، وَأَقُولُ لِهَذَا الشَّخْصِ (وَرَبِّمَا كُنْتَ أَنْتَ
مِنْ ذِئَابِ الْقَلْقِ تَجُولُ فِي عَقْلِي)، وَأَقُولُ لِهَذَا الشَّخْصِ (وَرَبِّمَا كُنْتَ أَنْتَ

السائل): حَسَنًا! وَمَنْ مَنْ يَخْلُو مِنَ الْهُمُوم؟ أَلَيْسَ كُلُّنَا ذَلِكَ الشَّخْصُ؟ مَا أَرِيدُهُ مِنْكَ لَيْسَ أَنْ تَكُونَ شَخْصًا خَارِقًا؛ بَلْ أَنْ تَكُونَ حَكِيمًا عَاقِلًا بِمَا يَكْفِي.

لَا تُرَأِكُمْ هُمُومًا، وَتَسْتَرِدُ مِنْهَا مُغَنِيًّا بِالْتَّحَسِيرِ وَالْتَّنَدُّمِ وَالْخَوْفِ وَالْتَّوْبَرِ. أَرْجُوكَ لَا تَزِدُ الْبَلَاءَ بَلَاءً؛ تَعْاَمِلْ مَعَ مَشَاكِلَكَ بِقُوَّةٍ، وَاجْهِ بِمَا لَدَيْكَ مِنْ أَسْلَاحَةٍ وَامْكَانِيَّاتٍ، وَابْذُلْ جَهَدَكَ وَمَا يَمْكُنُكَ فَعْلَهُ، لَكِنْ! احْذَرْ الْاسْتِسْلَامَ؛ فَتَزِيدُ الْأَمْورَ تَعْقِيْدًا، وَلَا تَكُنْ كَمَنْ يَبْحَثُ عَنْ حَقْهِ بِظَلْفِهِ، فَبَإِنْ لَمْ تَجِدْ مَحْرَجاً، وَلَمْ تَهْتَدِ لِعِلاجِ نَاجِعٍ، وَلَا مَلَادَ آمِنٌ، فَخَسِبْكَ مَا أَنْتَ فِيهِ؛ أَفْقَ، وَتَرْوَ، وَضَعْ نَقْطَةٌ أَخْرَ السُّطْرِ، وَتَقِنْ أَنْ مَا مِنْ غَيْمَةٌ سَوْدَاءٌ تَتَسَمَّرُ فِي الْفَضَاءِ، وَعِنْدَمَا يُقْفَلُ بَابٌ، يُفْتَحْ دُونَهُ أَلْفُ بَابٍ وَبَابٍ.

هَذَا أَخْرُ الْقَوْلِ، وَفَضْلُ الْخِطَابِ، نَقْطَةٌ.



قديماً قال ابن المقفع: "لا مال
أفضل من العقل".

فما أروع أن يُوصف الإنسان بأنه
عاقل.

والعرب كانت تُفضل العدو العاقل
على الصديق الأحمق.

عدوك ذو العقل خير لك... من
الصديق الواهم الأحمق

وهناك بعض العقول أقل مما يمكن
أن تُوصف به أنها عقول (فخمة).

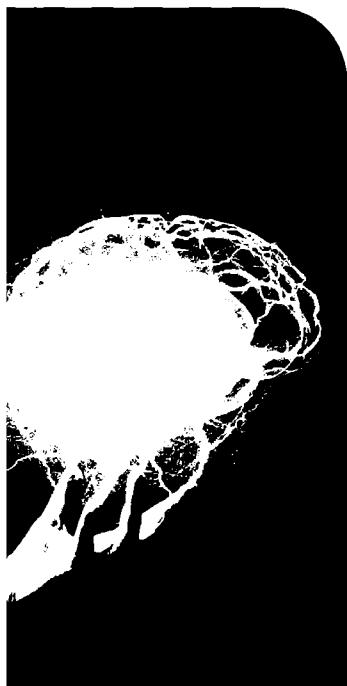
صاحب العقل (الفخم) سديد
الرأي، نافذ البصيرة، عظيم
المكانة، عالي المرتبة، جليل
الفضائل، جميل الشمائل، يسترق
القلوب، ويملّك الأرواح.

إذا أكمل الرحمان عقله... فقد
كملت أخلاقه وماربه

والعقل (الفخم) ليس مرتبطاً
بعمر أو نسب أو مؤهل؛ فقد
رأينا من بلغ من الكبر عتيّاً،
وهو يتصرّف تصرّف السفهاء
الحمقي، وتتجدّد أحياناً حائزاً على
أعلى المؤهّلات ضعيف الإدراك،

العقل الفخمة

كبد ماغك



مُظْلِمُ الْبَصِيرَةِ، لَيْسَ لَهُ مِنْ تَصْرُّفَاتِ الْعُقَلَاءِ شَيْئاً.

وَمِنَ الْبَشَرِ مَنْ اخْتَارَ السَّفَهَ، وَهُوَ سَلِيمُ الْعَقْلِ، وَذَلِكَ بِسُلُوكِيَّاتٍ تُخَفِّضُ
الْقَدْرَ، وَتَهْبِطُ بِالرُّوحِ.

الْعَااقُلُ يَمْلِكُ إِرَادَةً لِعَقْلِهِ عَلَى تَصْرُّفَاتِهِ، وَإِنَّمَا سُمِّيَ الْعَقْلُ عَقْلاً، لَأَنَّهُ
يَقْعُلُ صَاحِبُهُ عَمَّا يَشِئُهُ، وَيَكْبُحُ جَمَاحَ النَّفْسِ عَنْ رُكُوبِ مَتَاهَاتِ الْهَوَىِ.

وَصَفَاتُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) كَثِيرَةٌ رَصَدَتُ لَكَ جُمِلَةً مِنْهَا، وَهِيَ طَبَاعٌ لَا
يُعْجِزُ التَّطْبِيعُ بِهَا، وَأَنَا وَأَنْتَ لَدَيْنَا الْقُدْرَةُ عَلَى الْأَخْذِ بِصَفَاتِ هَذَا الْعَقْلِ
(الْفَحْمِ)، وَقَدْ نَقَدْرُ عَلَى بَعْضِهَا، وَقَدْ نَعْجَزُ؛ فَدُونُكَ مَا قَدَرْتَ عَلَيْهِ مِنْ
تَلْكَ الصَّفَاتِ مُرْتَقِيَاً سُلَّمَ السُّمُوِّ.

فَمِنْ أَبْرَزِ سِماتِ صَاحِبِ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ)؛ أَنَّهُ لَا يَتَدَخَّلُ فِيمَا لَا يَعْنِيهِ،
وَلَا يَحْشُرُ أَنْفَهُ فِي الدَّقِيقِ وَالْجَلِيلِ، وَلَا
يَتَكَلَّمُ مِنْ غَيْرِ نَفْعٍ، وَلَا يُعْطِي فِي غَيْرِ
مَوْضِعِ الْعَطَاءِ، وَلَا يَتَحَدَّثُ إِلَّا فِي مَوْطِنِ
الْحَدِيثِ، وَلَا يَكُملُ حَدِيثًا بَدَأَهُ غَيْرُهُ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) لَا يَغْضَبُ
مِنْ غَيْرِ غَضَبٍ، يَضْبِطُ مِشَاعِرَهُ،
وَيُسَيِّطُ عَلَى انْفُعَالَاتِهِ، مَهْمَا كَانَتْ قُوَّةُ
الضُّغُوطَاتِ وَشَرَاسَةُ الْمُؤْثِراتِ.

وَمِنْ أَرْوَعِ سِماتِ صَاحِبِ الْعَقْلِ
(الْفَحْمِ)؛ أَنَّهُ شَخْصٌ مُحَبٌ لِلْحَيَاةِ،
مُشْرِقُ الْوَجْهِ، مُبَشِّمٌ، مُتَنَوِّقٌ لِلْجَمَالِ،
مُصَدِّرُ الْفَرَحِ، نَاثِرُ لِلْوَرَدِ، يُدِيرُ حَيَاةَ
بِاحْتِرَافِيَّةٍ، فَهُوَ يَنْقِسِي الْجُلُسَاءِ،
وَيُحِيطُ نَفْسَهُ بِالْإِيجَابِيَّينَ، وَيُحرِرُ



نَفْسُهُ مِنِ السَّلَبِيْنَ، وَمِنْ أَيِّ مَصْدَرٍ لِلْإِزْعَاجِ، أَدْرِكَ أَنَّ أَيَّامَهُ مَحْدُودَةٌ،
وَعُمُرَهُ أَثْمَنُ مِنْ أَنْ يُضَيِّعَهُ عَلَى مَا لَا يُنْفَعُهُ.

وَمِنْ سُلُوكِ صاحبِ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ): أَنَّهُ يُنْصَتُ لِلنَّاصِحِينَ الْمُحِبِّينَ،
مُدْرِكًا أَنَّ نَفْيَ الْكَمَالِ لَا يَنْفِي الْجَمَالَ، فَلَا يَسْتَرِسُ فِي الْجَهَلِ، وَلَا يَتَوَهُ
فِي شَعَابِ الْخَطَا، فَصَدْرُهُ يَتَسْعُ لِلنَّصِيحَةِ، وَلَا يَرَى فِيهَا اِنْقَاصًا مِنْ
قَدْرِهِ، وَلَا يُعْدُوا نَاسًا عَلَى كَرَامَتِهِ؛ بَلْ يَتَعَامِلُ مَعْهَا كَوَسِيلَةٍ اِرْتِقاءٍ وَتَقدِيمٍ
وَتَحْسِنَ؛ لِذَاتِ رَاهِيْتِهِ يَتَبَعُ نُصْحَ النَّاصِحِ بِأَخْصَرِ عِبَارَةٍ، وَيَعْرِفُ الْحَقَّ،
وَيَتَبَعُهُ بِأَذْنِ إِشَارَةٍ.

وَمَا أَرْوَعَ صاحبَ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) فَهُوَ دَافِيُّ الْلُّسَانِ، رَيَانُ الضَّمِيرِ، يَبَذُلُ
النَّصِيحَةَ بِرَفْقِ، وَفِي وَقْتِهَا، وَلَا يَمْنُعُ بِهَا بَعْدًا أَنْ يَبْدُو صَوْبَاهَا، وَلَا يَلُومُ
عَلَيْهَا إِنْ أَحْجَمَ عَنْهَا الْمَنْصُوحُ، وَبَانَ لِاحْقَاءِ صَدْفَهَا.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) يُحِبُّ نَفْسَهُ حُبًّا حَقِيقِيًّا، لَا حُبًّا أَنَانِيَّةً وَأَثَرَةً؛
بَلْ يُحِبُّهَا حُبًّا يَدْفَعُهُ لِرَاعَايَةِ مَشَاعِرِ الْبَشَرِ، وَحَفْظِ حُقُوقِهِمْ، حُبًّا يَدْفَعُهُ
لِأَذَاءِ وَأَجْبَاتِهِ، حُبًّا يَحْفَزُهُ لِدَفْعِ الظُّلْمِ وَطَلْبِ الْحَقِّ.

وَمِنْ أَهْمَمِ صَفَاتِ صاحبِ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ): أَنَّهُ يَحْسِبُ لِلآلاتِ الْأَمْورَ،
وَلِلْوَاقِبِ الْأَفْعَالِ، لَا تَحْكُمُهُ لَحْظَةُ حَاضِرَةٍ، وَلَا يَسْتَبِدُ بِهِ اِنْفَعَالٌ مُتَنَاهِبٌ،
وَلَا تَقْوِدُهُ شَهْوَةٌ مُسْتَعْرَةٌ، يَسْتَشْرِفُ الْمَوَاقِبَ، وَيَفْكُرُ فِي الْمُسْتَقْبَلِ، يَخْتَارُ
الْأَسَاءَةَ وَالْتَّرَيْثَ؛ فَلَا تَرَاهُ مُسْتَعْجِلًا مُنْدَفِعًا، وَلَا مُتَهَوِّرًا أَهْوَجَ، فَالكلِمَةُ
عِنْدَهُ مَوْزُونَةٌ، وَالْخُطُوطُ مَحْسُوبَةٌ، وَالْقَرَارُ مَدْرُوسٌ، لَا يَعْمَلُ عَمَلاً حَتَّى
يَتَدَبَّرَ عَوَاقِبَهُ، فَإِنْ كَانَ خَيْرًا بَادَرَ، وَإِنْ كَانَ شَرًّا أَحْجَمَ؛ فَرُبُّ إِحْجَامٍ
خَيْرٌ مِنْ إِقْدَامٍ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) لَا يَكْفُرُ الصَّنَائِعَ، وَلَا يَجْحَدُ الْمَعْرُوفَ، وَلَا يُنْكِرُ
الْجَمِيلَ، وَلَا يَبْطِئُ النَّعْمَةَ، شَاكِرًا حَامِدًا لِرَبِّهِ وَلِلْبَشَرِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) لَا يَسْرَحُ فِي الْأَعْرَاضِ، وَلَا يَنْتَهِيُ الْحُرُمَاتِ،

وَلَا يَتَّبِعُ الْهَفَوَاتِ، وَلَا يَرْصُدُ الْعَثَرَاتِ، وَلَا يَسْتَعِي السَّقَطَاتِ.

وصاحب العقل (الفحيم) يَعْذِرُ الْبَشَرَ، وَيُخْسِنُ الظَّنَّ، وَقِيلَ قَدِيمًا: "أَعْقَلُ النَّاسَ أَعْذَرُهُمْ لِلنَّاسِ"، لَا يَهُمُّ، وَلَا يَنْدِفعُ فِي حُكْمٍ، يَغْفِرُ الرَّذْلَةَ، وَيُقْبِلُ الشَّرَّةَ، وَيُخْسِنُ الْإِغْضَاءَ، يَتَّابِعُ مَعَ إِمْكَانِ السُّطُوفَةِ، وَيَسْامِحُ مَعَ الْقُدْرَةِ عَلَى الْبَطْشِ.

وَتَرَى صاحب العقل (الفحيم) يَفْرَحُ لِنَجَاحِ الْبَشَرِ، وَيَتَهَلَّلُ لِكُلِّ خَيْرٍ يَنْزُلُ بِسَاحَةِ بَشَرٍ، وَيَتَأَلَّمُ فِي تَبَلُّ لِأَيِّ أَسْنَى إِنْسَانٍ؛ فَهُوَ سَلِيمُ الْقَلْبِ، سَمِحُ صَفْوَهُ، مُحَبُّ لِلْخَيْرِ، يَدْرُكُ أَنَّ لَيْسَ وَرَاءَ الشَّرِّ فَلَاحًا وَلَا رَاحَةَ بَالٍ، وَلَنْ يَحْصُدَ مِنْهُ إِلَّا الْوَجَعَ وَالضَّيقَ.

وصاحب العقل (الفحيم) يَجْعَلُ مِنَ النَّاسِ رَصِيدًا لَهُ، وَيَتَعَهَّدُ عَلَاقَاتَهُ، كَمَا يَتَعَهَّدُ الْبَسْتَانِيُّ الْمُتَقْنُ زُهْورَ حَدِيقَتِهِ، يُسْقِي الْعَلَاقَاتِ بِالْكَلْمَةِ الْحُلُوةِ، وَالْبَسْمَةِ الْحَانِيَةِ، وَالنَّظَرَةِ الْوَدُودَةِ، وَالْمَجَامِلَةِ الصَّادِقَةِ، وَالْمَشَارِكَةِ التَّبَيِّلَةِ، يَكْسِبُ النَّاسَ بِمَدَارِتِهِمْ وَالْتَّحَبُّ لَهُمْ، وَالْتَّلَطُّفُ عَمَّهُمْ، مُتَوَاضِعُ النَّفْسِ خَافِضُ الْجَنَاحِ، يَأْخُذُ الْأُمُورَ بِالْمَلَائِيَّةِ، حَلِيمٌ الطَّبَيْعَ، رَحِيمٌ الْبَالِ، لَا يَسْتَفْزِرُ أَحَمَقًا، وَلَا يَسْتَخْفِهُ غَضَبًّا.

كَمَا أَنَّ صاحب العقل (الفحيم) لَا يُقَاتِلُ نِيَابَةَ عَنْ غَيْرِهِ، وَلَا يَرْضَى أَنْ يُسْتَعْمَلُ لِأَيِّ مَعْرَكَةٍ، وَلَا يَجْعَلُ مِنْ نَفْسِهِ بُوقًا يُرْدُدُ كُلَّ مَا يَسْمَعُ؛ بَلْ يَرِنُ كُلَّ مَا يَرِى وَمَا يَسْمَعُ بِمِيزَانِ الشَّرْعِ، وَعَلَى ضَوْءِ ذَلِكَ يَأْخُذُ، أَوْ يَدْعُ.

وصاحب العقل (الفحيم) لَا يَتَرَرَّضُ لِلآخَرِينَ، وَلَا يَسْقَرُهُمْ، وَلَا يَتَجاوزُ الْحَدَّوَدَ مَعْهُمْ، مُقْنَنًا لِمَنِ الْمَسَافَاتِ، لَا يَتَدَخَّلُ فِي شُؤُونِهِمْ، فَلَا يَؤْذِي أَحَدًا، وَيَدْرُكُ أَنَّهُ لَيْسَ مَسْؤُلًا عَنِ الْبَشَرِ، وَلَيْسَ خَلِيفَةَ عَلَيْهِمْ.

وصاحب العقل (الفحيم) لَا يَعِيشُ بِعَقْلِيَّةٍ "أَنَا فَقْطُ وَمِنْ بَعْدِي لِلْطَّوْفَانِ"



فَهُوَ يَعْتَنِي بِشُعُورِ الْآخَرِينَ، وَيَحْتَرِمُ رَأِيهِمْ، وَيُقْدِرُ اهْتِمَامَهُمْ، لَا يُشَخِّصُنَّ الْأَخْدَاثَ، وَلَا يَرَى كُلُّ صِيَحةَ عَلَيْهِ، وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) لَا يَقْضِي مَا تَبَقَّى مِنْ عُمُرِهِ حَزِينًا عَلَى فَقْدِ حَبِيبٍ، أَوْ بِسَبَبِ خَسَارَةِ مَالٍ، فَهُوَ يُدْرِكُ أَنَّ الْحَيَاةَ لَا تَتَوَقَّفُ عَلَى شَيْءٍ، فَهُوَ يُنْزِلُ مَا كَسَبَ وَمَا نَالَ مِنَ الدُّنْيَا مِنْزَلَةً مَالِمَ يَتَلَّ.

وَتَرَى صَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) يَتَعَامِلُ بِرُقْيٍ مَعَ نَفْسِهِ عِنْدَ الْخَطَا، فَلَا جَلْدَ لِلذَّاتِ، وَلَا تَحْطِيمَ لِلنَّفْسِ، وَلَا تَعْطِيلَ لِلْحَيَاةِ، يَسْتَغْفِرُ لِذَنْبِهِ وَيَسْتَهِي، وَيُواصِلُ مَسِيرَتَهُ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) لَا يَتَعَامِلُ مَعَ الْبَشَرَ عَلَى أَنَّهُمْ مَلَائِكَةٌ فَلَا يُصْدِرُ أَحْكَامًا قَاطِعَةً، وَلَا يُبْتَثُ فِي أَحْكَامِهِ عَلَى الْآخَرِينَ مِنْ مُجَرَّدِ تَصْرِفٍ أَوْ حَدَثٍ؛ بَلْ تَجْدُهُ يَضْعُفُ الْعَيْنَ عَلَى مَحَاسِنِ الْبَشَرِ، وَيَمْنَحُهَا جُهْدَهُ مِنَ التَّقْدِيرِ وَالذِّكْرِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) مُسْتَقْلُ الْفَكْرِ، فَلَا يُعِيرُ عَقْلَهُ لِأَحَدٍ، وَلَا يَسْمَعُ لِأَحَدٍ أَنْ يُفَكِّرَ عَنْهُ، وَلَا يَسْمَعُ لَهُ بَإِنْ يَرْسِمَ لَهُ خَارِطةً طَرِيقَتِهِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) لَا يَتَحَدَّثُ مَنْ لَا يُصْفِي لَهُ، وَلَا يَجِدُ لِحَدِيثِهِ مَفْنَمًا، أَوْ لَمْ يَخَافُ مَنْ تَكْذِيَهُ، وَلَا يَسْأَلُ شَخْصًا يُرْجِحُ مَنْعَهُ، وَلَا يَعْتَدِرُ إِلَّا مَنْ يَجِدُ لَهُ الْأَعْذَارَ، وَلَا تَدْفَعُهُ نَشَوَّةٌ لِوَعْدِهِ، فَدَلَّا يُنْجِزُهَا.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) يَحْفَظُ السِّرَّ، وَيَكْتُمُ أَخْبَارَ مَنْ حَوْلَهُ، نَبِيلٌ، يَجْعَلُ لِأَسْرَارِ الْبَشَرِ حُرْمَةً وَقَدَاسَةً تَنَاهِيَانِ بِهِ عَنْ كُلِّ تَفْرِيظٍ فِي حِفْظِهِ وَكَتْمَانِهِ.

وَمِنْ أَرْوَعِ سُمَّاتِ صَاحِبِ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) : لَا يَسْتَهِي أَحَدًا، وَلَوْ كَانَ أَضَفَفَ مِنْهُ قُوَّةً، وَلَا يُجَاهِرُ بِالْعَدَاوَةِ، مَهْمَا ضَاقَتْ نَفْسُهُ بِإِنْسَانٍ، فَهُوَ يُدْرِكُ أَنَّ الْأَيَّامَ تَدُورُ، وَالْأَحْوَالَ تَتَبَدَّلُ، وَيَعْلَمُ أَنَّ الْمَوْدَةَ وَالْعَدَاوَةَ لَا تُتَبَّانِ عَلَى حَالَةٍ وَاحِدَةٍ أَبَدًا.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) يَيْدُلُ الْخَيْرَ، وَيَصْنَعُ الْمَعْرُوفَ، وَلَوْ جَاءَ النَّاسُ، وَأَنْكَرُوا، فَإِنَّهُ إِنْ ضَاعَ الْمَعْرُوفُ عِنْ النَّاسِ، لَا يَضِيقُ عِنْ اللَّهِ، وَلَا سِيمَىًّا إِلَى ذَوِي الشَّكْرِ وَالْوَفَاءِ كَيْفَ كَانَتْ مَنْزَلَتُهُمْ؛ فَلَعْلَهُ احْتاجَ إِلَيْهِمْ يَوْمًا مِنَ الدَّهْرِ فَيَكَافِئُهُ عَلَيْهِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) كَرِيمٌ نَفْسٍ، مُتَنَافِلٌ عَنِ الزَّلَاتِ وَسَقَطَاتِ اللِّسَانِ، إِذَا مَا يَتَرَبَّ عَلَى ذَلِكَ مَقَاسِدُ، لَا يَضِيقُ مُكْتَسِبَاهُ بِغَيْرِهِ أَوْ نَمِيمَةِ، أَوْ افْتَراءِ أَوْ خُصُومَةِ.

كَمَا أَنْ صَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) لَا يَكْشُفُ أَسْرَارَهُ، وَلَا يَنْشُرُ غَسِيلَهُ، وَلَا يُعْلِمُ عَنِ كُلِّ مَشَارِيعِهِ، وَلَا يَفْتَحُ نَوَافِذَ بَيْتِهِ لِلْقَاصِيِّ وَالْدَّانِيِّ.

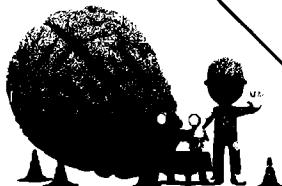
وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) لَا يَسْخَرُ مِنْ أَحَدٍ، وَلَا يَسْتَخْفُ بِكَائِنٍ مِنْ كَانَ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) جَلْدٌ صَبُورٌ، مُسْتَعِنٌ بِاللَّهِ، مُتَجَهِّزٌ إِلَيْهِ، لَا يَكْشُفُ هَمَّهُ، حَتَّى لَا يُفْرَحَ كَارِهِهِ، وَلَا يَكُدُّرُ صَفْوَ مُحِبِّهِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) لَا يَشْمَتُ بِزَلَاتِ الْآخَرِينَ، وَلَا يَفْرَحُ بِانْكِشَافِ عَيْوِيهِمْ، مَا بِالْكَ أَنْ يُبَاشِرَ هُوَ هَذِهِ الْمَهْمَةَ بِنَفْسِهِ، وَلَا يَفْرَحُ بِمَصَابِ الْآخَرِينَ، بَلْ يَفْرَحُ بِالنَّجَاحِ وَالْخَيْرِ، سَوَاءَ تَمَّ عَلَى يَدِهِ، أَوْ عَلَى يَدِ أَحَدٍ مِنْ إِخْوَانِهِ، وَتَرَاهُ يَأْسِي لِلْخَفَاقِ، سَوَاءَ صَدَرَ مِنْهُ، أَوْ مِنْ أَحَدٍ إِخْوَانِهِ.

أَخِيرًا؛ صَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَحْمِ) يَتَعَامِلُ مَعَ الدُّنْيَا عَلَى أَنَّهَا جَسَرٌ لِدَارِ الْمَسْتَقْرِرِ، وَلَا يَيْدُلُ فِيهَا إِلَّا مَا طَابَ غَرْسُهُ، وَحَلَّا طَعْمُهُ، وَأَتَيْعَ ثَمَرُهُ.

تَلَكَ بَعْضُ صَفَاتِ الْعُقُولِ الْفَخْمِيَّةِ، فَهَلَا شَمَرَتْ وَسَعَيْتَ نَحْوَهَا!



كانت العرب قد يعنوا إذا أرادوا وصف الرديء من الناس قالوا: "فلان لا يكاد يأتي إلا بالعوراء". أي: الفعل القبيح، والكلمة القبيحة.

ومن هؤلاء الأنجالس، وهي جمع نجس.

النجس

كثير دماغك

وإذا قيل في لغتنا الدارجة: فلان نجس. فهو الذي استوطن فيه الصفات القبيحة، وسكنت روحه الخلل السيئة.

(النجس) شخص تجمع فيه ما تفرق عند البشر من طباع سيئة. وفي اللغة، إذا قيل: فلان نجس: خبيث فاجر.

له وجه كالح كهول المطلع، وكموت الفجأة، وجه كانما تبرق بالظلمة.

إن بحثت عن الحسد فهو مختبئ في أعماقه، وإن أردت القسوة، فهي ظاهرة فيه، وإن أردت الواقحة وقلة الذوق فهم حليفان له.



(النَّجْسُ)، حَقُودٌ لَا يَنْسَى، وَلَا يَفْرُرُ الْزَّلَاتُ، يَنْسَى عُيُوبَهُ، وَسَيِّرُ مُمْطَلِّعًا هُنَا وَهُنَاكَ لَعْلَهُ يَجِدُ عَيْبًا يَنْشُرُهُ، أَوْ سِتْرًا فَيَكْشِفُهُ، أَوْ قُبْحًا فَيَتَحَدَّثُ بِهِ.

(النَّجْسُ) يُزَعِّجُهُ نِجَاحُكَ، وَيُؤْذِيَهُ تَقْدُمُكَ، وَيُقْضِي مَضْجَعَهُ تَقْوُفُكَ، فَلَا يَقْرُرُ لَهُ قَرَارٌ، وَلَا يَهْنَأُ لَهُ بَالٌ، حَتَّى يَكْدَرَ عَلَيْكَ فَرَحْتَكَ، أَوْ يُشَوِّهُ جَمَالَ مُنْجِزَكَ، أَوْ يُقْلِلُ مِنْ قَدْرِكَ، هَمَّا مَا لَازَ مَشَاءً يَتَمِّمُ.

(النَّجْسُ) شَخْصٌ رَكِبَ مَنْنَ الشَّرِّ، وَتَاهَ فِي شِعَابِ الْبَاطِلِ، وَهَامَ فِي أَوْدِيَةِ السُّوءِ.

(النَّجْسُ) يَهْوَى الْفَتْنَ، وَيَعْشَقُ الْإِبْقَاعَ بَيْنَ الْبَشَرِ، لَا تَكَادُ سَاعَةً تَضَيِّ إِلَّا بِوَقِيعَةٍ بَيْنَ الْبَشَرِ، وَإِغَالٍ صُدُورِهِمْ، صَفِيرٌ الْأَخْلَاقِ وَكَثِيفُ الْجَهَلِ.

يُدْعَى لِمَنْاسِبَةٍ، فَإِذَا كَانَ مِنَ الْفَدِ، وَقَابِلَ آخَرَ، لَمْ يُدْعَ لَهَا، أَوْ غَرَّ قَلْبَهُ بِالسُّؤَالِ: أَلِمْ يَدْعُكَ فُلَانٌ لِلِّمَنْاسِبَةِ؟ الْكُلُّ أَتَى إِلَّا أَنْتَ!

يُفْسِدُ ذَاتَ الْبَيْنِ، وَيَسْعَى بِالنَّمِيمَةِ بَيْنَ الْمَتَحَابِيْنِ، وَصَفُّ "نَجْسٍ" قَلِيلٌ بِحَقِّهِ.

(النَّجْسُ) جَبَانٌ رِعْدِيدٌ، فَهُوَ فِي حَضْرَتِكَ يُعْطِيكَ مِنْ طَرَفِ الْلَّسَانِ حَلَاؤَةً، وَإِنْ غَيْرَتْ سَلَقَكَ بِلْسَانِ كَالْسُّمِّ الْزُّعَافِ، قَدْ رَضَعَ لَبَنَ اللُّؤْمِ، وَفَطَمَ عَنْ ثَدَى الْخَيْرِ.

يَقُولُ الْمَنْفَلُوطِيُّ: فَإِنَّ النَّفْسَ إِذَا خَبَثَتْ طَبَّتْهَا، وَلَوْمَ طَبَّعَهَا كَانَ مِنْ أَخْضَصِ

صفاتها الحقد على الوجود بأجمعه، وبغض الخير للناس قاطبة، فكيف يمتحنهم من ذات يده ما يزيده مما على ألم، وحسرة فوق حسرة، وهو لو استطاع أن يمنع عنهم سارية السماء، ويترى دونهم نابتة الأرض لفعل.

يرتدى عباءة الناصح الأمين، وفي قلبه من الأحقاد ما يفتن الجنائ، يقدم بقوله: أريد لك الخير، ثم تهمر عليك ملاحظاته، ويقصد فك بنقده الجارح الأثم، كالسهام من كل حدب وصوب.

إن سكنت منزلًا جديداً قال لك: المساحة غير مناسبة، والحي قديم، أو بعيد، والحقيقة صفيرة، والمجلس لا يكفي ضيوفك، والألوان قاتمة، له عين ذباب، لا تقع إلا على القاذورات.

إن عزمت على مشروع أو تقدمت لهدف، بذل الجهد، ليثبطك، واستفرغ السبب لإعادتك.

(النحس) يطير عقله، ويقاد صوابه، وتغيض بشاشته، ويخلص بشره إن مدح بشر أمامه، وتراه كالمدوع، فلا تسكن روحه إلا بعد أن يُقتل من قدر المدوح بذم أو بهتان أو تضخيم صغير، ولأن يبرح إلا بعد أن ينبع عن المثالب والعيوب.

والناجعون هم أعداء (النحس) وخصومه، ولأن يزيل تلك العداوة من قلبه إلا تنازل لهم عن مواجهتهم.

ولا ترأه إلا سارحا في أغراض من تقوّق عليه من أقرانه، أكلًا للحوامم، شاحذا لسانه عليهم.

إن فاتك أمر من أمور الدنيا، ندمك عليه، فلا يرحل إلا بعد أن يقطع قلبك حسرات وأسفًا.

إِنْ سَمِعَ عَنْكَ قَوْلًا سَيِّئًا، سَارَعَ وَيَادَرَ بِيَابِلَاغِكَ، وَنَشَرَهُ عِنْدَ الْكُلِّ، وَإِنْ
سَمِعَ ثَنَاءً عَلَيْكَ سَكَتَ، وَأَخْفَاهُ.

خَبِيتُ الْبَطَانَةَ، مُغْمَسٌ فِي الشَّرِّ، تَقْبَلُ عَنِ الْطَّهِيرِ وَالْخَيْرِ، لَا يُقْدِمُ عَلَى
مَعْظِيمٍ، وَلَا يَهُصُّ لِحَسَنٍ.

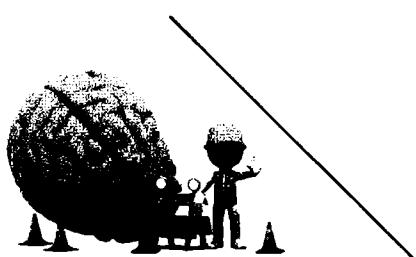
لَا تَنْتَظِرُ مِنْ (النَّجْسِ) مَعْرُوفًا، أَوْ جَمِيلًا، أَوْ وَفَاءً، وَلَنْ يُغْنِي عَنْكَ فِي
وَقْتِ حَاجَتِكَ فَتِيلًا.. لَا يَدُ صَالِحةَ، وَلَا أَثْرُ جَمِيلَ.

كَانَهُ التَّنَسُّ قَدْ أَوْدَى بِهِ هَرَمٌ

فَلَا لَحْمٌ وَلَا صُوفٌ وَلَا ثَمَنٌ

يَكْرَهُ الْخَيْرُ لِلنَّاسِ؛ فَيَحْرَزُ لِنَجَاحِهِمْ، وَيَفْرَحُ لِنَشَالِهِمْ وَخَسَائِرِهِمْ.
لَا يَشْكُرُ مَعْرُوفًا، وَلَا يُمْنَنُ جَمِيلًا، وَلَا يَمْتَنُ لِعَطَاءِ، ظُلُمَاتٌ بَعْضُهَا فَوْقَ
بَعْضٍ.

أَرْصَدُهُمْ، وَهَاجِرْ بَعِيدًا عَنْهُمْ، فَإِنَّ الْقُرْبَ مِنْهُمْ جَحِيمٌ، وَالْحَيَاةَ مَعَهُمْ
كَدْرٌ وَهُمْ.



إن كنت ناللي.. أفكّرك!

كفردمايك

قرأت للأديب "مارك توين" Mark Twain مقوله عجيبة، وعبارة تُفِضُّ حِكْمَةً يَصِفُّ بِهَا حال الكثير حيث قال:

"عندما يشتئون الرحيل يصيغون بكل عيوب لا تنتهي!"

وهذا سلوك مشاهد عند البعض، فعندما تستعرض علاقه زوجية على الاستمرار، وينتهي بها الأمر إلى التوقف، تجد بعض الشركاء يمارسون سلوكاً مشيناً، وتصرفاً قبيحاً، حيث الحديث بالسوء عن الشريك، ونشر غسيله، وبيان نقاط ضعفه وأخطائه، مصورةً نفسه ملكاً طاهراً، وموهماً البعض أنه ظلم بتلك العلاقة، والبعض لا يكتفي بنشر الغسيل، وبيان ما استتر، بل تجده يكذب ويفتري، ويختلق العيوب ظلماً وعدواناً، ويشيخ بفكرة عن كل تلك الذكريات الجميلة، والطبع الطيبة، والتضحيات، مصوياً العقل على الهبات والعيوب

يُضَخِّمُهَا، وَيَزِيدُ عَلَيْهَا؛ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ.

عُصَارَةُ لَؤْمٍ وَخُبْثٍ طَوِيهٍ، وَدَنَاءَةُ نَفْسٍ.

أَلَمْ تَشْفَعْ لحظاتُ الصَّفَاءِ لِهَذَا الشَّرِيكِ؟

أَيْنَ الْمَاضِيُّ الْأَثِيرُ؟ أَيْنَ الْلَّحْظَاتُ الْمَضَاحِكَةُ؟ هَلْ نَسِيْتَ فَجْأَةً فِي لَحْظَةِ فِرَاقٍ؟

أَلَا يَسْتَقِيمُ أَنْ نَتَعَلَّمَ أَدْبَرَ الْفِرَاقِ، وَأَخْلَاقَ الْوَدَاعِ، مَهْمَا كَانَتِ النَّهايَةُ؟

أَلَا يَسْتَقِيمُ أَنْ نُنْهِيَ الْعَلَاقَاتِ بِهُدُوءٍ وَأَدْبٍ وَتَحْضُرٍ؟

أَلَا يَسْتَقِيمُ أَنْ نُودِعَ بَعْضًا مَعَ حَفْظِ الْلَّوْدِ، وَاحْتِرَامِ الْعَشْرَةِ، وَرَعَايَةِ لِلْكَرَامَةِ؟

لَمَادِّا لَا يُمْسِكُ كُلُّ طَرْفٍ عَنِ الطَّعْنِ فِي صَاحِبِهِ، وَعَنِ تَشْوِيهِ صُورَتِهِ؟

لَمَادِّا لَا يَكْفُ عَنْ بَثِ غَيْوبِ شَرِيكِهِ وَأَسْرَارِهِ، وَإِخْرَاجِ خَفَيَاتِهِ وَأَخْبَارِهِ؟

فَإِذَا كَانَ الْبَوْحُ بِعَضِ الْهَنَاتِ عَنِ الشَّرِيكِ أَوَ الصَّدِيقِ أَوْ مَكَانِ الْعَمَلِ السَّابِقِ يُعَدُّ تَصْرِفًا لَئِيمًا، وَفَعْلًا مُسْتَنْكِرًا مُسْتَقْبِلًا، فَمَا بِالْكُمْ بِمَنْ يَفْتَرِي، وَيُدَلِّسُ وَيَكْذِبُ وَيُزُورُ الْحَقَائِقَ؟

لَمَادِّا يُصْبِحُ الْبَعْضُ أَسِيرًا لِلْعَظَةِ انْفَعَالٍ، يَفْقَدُ مَعَهُ رُشْدَهُ وَأَدْبَهُ وَمَرْوَتَهُ، وَيَسْسَى الذِّكْرَيَاتِ الْحَلَوةِ، وَالْتَّضْحِيَاتِ



الكريمة، والتفاصيل الجميلة، وتراءٍ يُشَيْحُ بِوَجْهِهِ عَنْ حَسَنَاتِ صَاحِبِهِ،
لِيَلْقَطَ الْهَنَاءَتِ وَالْعِيُوبَ.

هُنَاكَ هُمْ تَقَاسِمَاً، وَفَرَّحَ تَشَاطِرَاهُ، وَلُقْمَةٌ تَنَاصِفَاهَا، وَلِحَافٌ تَشَارِكَاهُ،
وَضَحَّكَاتٌ تَبَادِلُهَا، هَلْ نُسِيَ كُلُّ هَذَا؟!

مِنْ مَوْقِفٍ وَاحِدٍ يُنْسَى جَمِيلُ قُدْمٍ، وَيُنْكَرُ مَعْرُوفٌ أَسْدِيٌّ، وَتُغْمَضُ الْعَيْنُ
عَنْ أَكْنَافٍ بِرَّ مُدَّتٍ.

قديماً، بَثَتْ "هُدَى سُلَطَانٍ" في أغنية (إن كنت ناسي أفكراكا) شِجنًا
مُؤْلِمًا، وَعَيْنًا مُبِكِيًّا، وَتَذَكِيرًا مُوجِعًا بِأَيَامِ الصَّفَاءِ فَقَالَتْ:

بَدَلْتُ وَذَكِيرَكَ لِيَه.. لِيَه بِالأسْيَةِ

وَكُنْتُ قَبْلَ بِتَخَافِ عَلَيْهِ

ياماً كَانَ غَرامِي بِيَسْهُرْكَ

وَكَانَ بِعَادِي بِيَحِيرَكَ

وَانْ كُنْتْ نَاسِي.. أَفَكَرَكَ!

عُقَلَاءُ البَشَرِ وَإِنْ غَادَرُوا مَجْرُوحِينَ أَوْ مَكْسُورِينَ؛ فَلَا تَجِدُهُمْ يَحْرِقُونَ
أَرْضاً، وَلَا يُفْسِدُونَ دَرْبًا، وَلَا يَجْرِحُونَ قَلْبًا، وَلَا يَنْدِرُونَ بِذَمَّةٍ، وَلَا يَخُونُونَ
عَهْدًا، وَلَا تَجِدُهُمْ -مَهْمَا حَدَثَ- يُفْشِونَ سِرًا؛ فَأَقْبَحُ البَشَرِ مَسْلَكًا هُوَ
مَنْ تَهْمِرُ أَسْرَارُكَ عَلَى لِسَانِهِ، إِذَا اخْتَافَ مَعَكَ.

أَيْنَ الْبَشَرُ مِنَ الْقَاعِدَةِ الْعَظِيمَةِ، وَالْقَانُونِ الْأَخْلَاقِيِّ الْكَبِيرِ

﴿وَلَا تَنْسَوُا الْفَضَلَ بِيَنْكُمْ﴾

فَالْأَصْلُ هُوَ دَوَامُ الْوَفَاءِ وَالْإِحْسَانِ، وَالْتَّعْهُدُ وَالرَّعَايَا، وَسَرْتُ كُلُّ مَكْرُوهٍ

وسراً، وبئث كلّ خَيْرٍ وبرّ، سواءً كان ذلك في حال بقاء الزواج، أو انتهاءه بطلاق أو موت، فإن حدث بين الزوجين خصام أو كراهية، فإن حلق حفظ الود الماضي يحث على العفو والسامحة، وغضض الطرف عن استيفاء كامل الحقوق، وعدم نكران الجميل.

يغادر عمله مع خلاف طفيف مع مديره، فيبدأ بافشاء الأسرار، وكشف العيوب.

يقول الإمام الشافعى - رحمه الله: "الحر من راغى وداد لحظة".

وكان محمد بن واسع - رحمة الله - يقول: "لا يبلغ العبد مقام الإحسان حتى يحسن إلى كل من صحبه ولو لساعة"، وكان إذا باع شاة يوصي بها المشتري ويقول: "قد كان لها معنا صحبة".

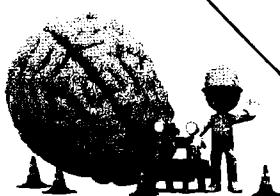
ومن العجائب أن حفظ الود القديم يبقى عند بعض الحيوانات، ولا يبقى عند بعض البشر!

قال إبراهيم النخعى: "إن المعرفة تتفق عند الأسد الهمسون، والكلب العقور، فكيف عند الكريم الحسيب؟"

إن الوفاء وحفظ العشرة قريب من كل فؤاد ذكي، ومن كل قلب سليم، أدرك أصحابها روح الخير، وعاشوها.

وقد عاصرت من يحفظ الود - مهما صار به الحال، وذاق المر، وعاني الشدة، وتذكر الرفيق - سليم الصدر، حافظا للغيب ما يحفظه في الشهادة؛ حلق لومزوج بماء البحر لنقى ملوحته، وصفى كدره.

والحياة إنما تفتح ذراعيها لتضم



لصَدَّرْهَا الْوَدُودُ الْحَانِي، كُلُّ كَرِيمٍ وَدُودٍ حَافِظٌ لِلْوَدِ، وَإِنَّ الْكَوْنَ يَأْمُرُ اللَّهَ
يُهَدِّي جَوَائِرَهُ، وَيَدْخُرُ طَبِيعَتَهُ لِأَصْحَابِ الْقِيمِ وَالْمِبَادِئِ، فَالْحَيَاةُ لَا تَأْبَهُ
إِلَّا لِلْبُطُولَاتِ الْمُنْطَلَقَةِ مِنَ الْخَيْرِ، وَالتَّارِيخُ لَا يُصْفِقُ إِلَّا لِلنُّبُلَاءِ.

إن كنت تأسي . أفرجواك

قالت طفلة لأمها: أمي، أنت
جميلة جداً اليوم.

أجبت الأم: لماذا؟

قالت الطفلة: لأنك لم تقضي
اليوم.

وقد أصابت هذه الصغيرة،
الفحص - لا شك - يشوه الجمال،
ويُحيي الجميلة قبيحة.

فقط، انظر لشكل الشخص،
وهيئه وسلوكه وكلماته حين
يفضّب.

كلمات غير مفهومة، ونظرات
حادية، وعبارات لا تليق.

نعم، الحلم سيد الأخلاق، وتأج
جمال، والغضب عدو السعادة،
وحضم راحة البال.

وكما قال الأديب "رالف والدو
إمرسون" Ralph Waldo Emerson
"في كل دقيقة تبقى فيها غاضباً،
تتخلى عن ستين ثانية من راحة
البال".

وثمة حكمة تقول: "من فوت دقيقة

تاج الجمال

كثير دماغك



واحدة من الغضب، أبعد يوماً كاملاً من الأسى والندم".

أما علماء النفس المعاصرون فيؤكدون لك: أن سحابة الأسى والندم، والتي من شأنها أن تحرسك من راحة البال، غالباً لن تتبدد في يوم واحد فقط، بل قد تجثم على صدرك لمدة تطول إلى ما بعد بكثير، إلى حياتك كلها.

ويذكر أن ثقة نوعاً من العقارب في أمريكا الجنوبيّة من شأنها إذا أزعجت أن تصبح شديدة الغضب والعدوانيّة، بحيث إنها تنسّق نفسها بغيرتها القاتلة، لموت قتيله بسمها في لحظتها.

ويروى أن امرأة كانت مسافرة من لوس أنجلوس لحضور ورشة عمل مهمّة، وبينما كانت في صالة الانتظار، أُعلن عن إلغاء الرحلة بسبب أعطال في الطائرة؛ مما أزعج المسافرين، وأغضبهم، وبدأوا بالتذمر والصرخ، والقاء اللوم على الموظفين الذين لا حول لهم ولا طول، وكانت المرأة تتبع المشهد من بعيد، وحدثت نفسها:



• هل الأمر يستحق؟

• هل المطلوب لكي تحل المشكلة: أن تغضب؟

• ما قيمة إضافة شخص غاضب آخر للموضوع؟

تقول: كانت هذه لحظة اكتشاف حاسمة لي، فأغلب ما نغضب من أجله

لَا يَسْتَحِقُ.

ثُمَّ جَلَسْتُ جِلْسَةً هَادِئَةً سَاكِنَةً، وَانشَغَلْتُ بِقِرَاءَةِ كِتَابٍ، وَقَدْ ارْتَسَمَ عَلَى مُحَيَاها اِبْتِسَامَةٌ هَادِئَةٌ، صَبُورَةٌ لَطْفِيَّةٌ لِمَوْظِفَةِ شَرْكَةِ الطَّيْرانِ، وَمَا هِيَ إِلَّا سَاعَاتٌ قَلَائلٌ، وَأَعْلَمُ عَنِ إِقْلَاعِ الطَّائِرَةِ، وَلَا اقْرَبَتُ مِنَ الْمَوْظِفَةِ قَالَتْ لَهَا: شُكْرًا لَكَ عَلَى صَبْرِكِ؛ فَقَالَتْ: شَاهَدْتُ جَمِيعَ الرُّكَابِ فِي حَالَةِ غَلَيْانٍ، فَقَرَرْتُ أَنْ لَا أَكُونَ مِنْهُمْ.

فَنَظَرَ إِلَيْهَا المَدِيرُ قَائِلًا: تَفَضُّلِي، لَقَدْ تَمَّ تَرْفِيقُكَ لِلْدَّرَجَةِ الْأُولَى.

وَأَقُولُ: إِنَّ الْمَكْسَبَ الْأَكْبَرَ هُوَ أَنْ يَحْمِيَ الإِنْسَانَ نَفْسَهُ وَصَحَّتَهُ مِنْ سَوْرَةِ الْفَضْبِ، وَمِنْ عَاصِفَةِ الْأَنْفُعَالِ، وَأَنْ يَقْدُمَ نَفْسَهُ كَانْمُودِيجَ جَمِيلِ لِنَحْنَ حَوْلَهُ.

إِنَّ الْمُبْلَاغَةَ فِي رَدَّةِ الْفَعْلِ عِنْدَ الْفَضْبِ تُسَبِّبُ لَكَ أَذَى فِي الْمَشَاعِرِ أَكْثَرَ مَمَّا تُسَبِّبُهُ لِخَصِيمِكَ، فَسَكُبْ زَبَتِ الْأَنْفُعالِ فِي رَدَّةِ الْفَعْلِ فَوْقَ اللَّهَبِ الْمُنْقَدِحِ، سَيَشْتَغلُ مَعَهُ جَحِيمٌ مِنَ الْحَقْدِ وَالْكَرْهِ، فَتَضَعُبُ الْمَصَالِحةُ بَعْدَهَا. وَالْمَفْكُرُ الْبَرِيطَانِيُّ يُحَذِّرُ مِنَ انْفِلَاتِ الْأَعْصَابِ بِقَوْلِهِ: إِنَّ صَاحِبَ الْطَّبَعِ الْحَادِ، هُوَ جَلَادُ نَفْسِهِ، يُصَبِّيْهُ مِنَ السُّمِّ الزُّعَافِ مَا لَا يُصَبِّيْهُ خَصِيمَهُ.

وَأَقُولُ عَنِ إِرَادَةِ أَنْ تَكُونَ مَنْبُودًا، بَلْ وَنَكَرَةً، فَقُطْ، رَبُّ نَفْسَكَ عَلَى حِدَّةِ الْطَّبَعِ، فَالْطَّبَعُ الرَّدِيءُ لَنْ يَتَحَمَّلَهُ النَّاسُ.

وَثَمَّةَ أَمْرٌ آخَرُ فِي غَايَةِ الْأَهْمَيَّةِ بِحِسْبِ الْفَιْلَسُوفِ الْأَمَانِيِّ "نِيَشْتَهِ" Nietzsche عِنْدَمَا كَتَبَ: إِنْ تَزَادَ الْحِكْمَةَ مَرْهُونٌ بِتَنَاقُصِ حِدَّةِ الْطَّبَعِ. وَالْمَفْكُرُ الصِّينِيُّ الْكَبِيرُ "لَاوْتَزَهُ" أَوْ "لَاوْتَسِي" Laozi صَنَفَ دَمَاثَةً الْخُلُقِ فِي رَأْسِ قَائِمَةِ مَزاِيَا مَنْ يَبْحِثُ عَنِ الْعَظَمَةِ.

تَأْكِيدُ أَنَّ الْحِلْمَ مَوْطِنُ قُوَّةٍ، لَا مَوْطِنُ ضَعْفٍ، وَأَنَّ تَرْفُعَكَ عَنِ الْحَمْقَى،

وَأَكْرَامَ نَفْسِكَ عَنِ السُّفَهَاءِ دَلَالَةً عَلَى شَخْصِيَّةٍ مُتَرْنِيَّةٍ عَاقِلَةً.

وَتَلَكَ وَصْفَاتٌ مَجْرِيَّةٌ لِلسُّيُطَرَةِ عَلَى الْفَضْبِ عَلَيْكَ بِهَا:

١- اسْتَعِدْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ.

٢- عَلَيْكَ بِالصَّمْتِ، وَلَا تُسَارِعْ بِرَدَّةِ الْفِعْلِ؛ وَجَرْبُ أَنْ تَعُدْ مِنْ ١٠ - ١.

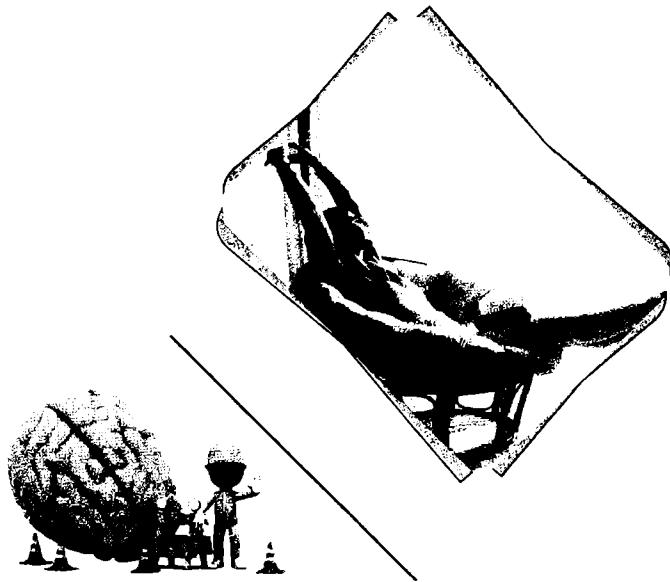
٣- لَا تُبَالِغْ فِي رَدَّةِ فِعْلِكَ.

٤- لِيَكُنْ جَوَابُكَ لَطِيفًا مُؤَدِّبًا دَائِمًا.

٥- تَعَامِلْ مَعَ الْفَاسِبِ، كَمَا تَعَامِلْ مَعَ الطَّفْلِ أَوْ مَعَ الثَّمَلِ.

٦- تَجْنِبُ الْكَلِمَةَ الْبَذِيْئَةَ، وَالْمَفْرَدَةَ النَّابِيَّةَ.

٧- لَا تَتَسَرَّعْ، وَتَصْرِفْ بِتُوْدَةٍ.



مهارة الصمت !

كير دماغك



مَا كَانَ فَضْلًا نَصِيحةً، وَلَا لَفْوَ كَلامٍ
مَا أَفَاضَ فِيهِ الْعُقَلَاءُ وَالْحُكَمَاءُ،
وَأَرْبَابُ التَّجَارِبِ، وَذُوو الْفَهْمِ مِنِ
الإِشَادَةِ بِالصَّمْتِ وَتَبَيَّنَ فَضْلُهِ،
وَمَا كَانَ صُدْفَةً وَلَا عَيْنًا إِجْمَاعُ
الْأُولَئِينَ عَلَى جَسَامَةِ مَا يَلْقَاهُ
الْإِنْسَانُ مِنْ عَثَرَاتِ لِسَانِهِ.

فَعَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلَ - رَضِيَ اللَّهُ
عَنْهُ - قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ،
أَنْوَاحَدُ بِمَا تَقُولُ؟ قَالَ: «تَكَلَّمْتَ
أَمْكَ يَا ابْنَ جَبَلَ، وَهَلْ يَكُبُّ
النَّاسُ فِي النَّارِ عَلَى مَنَاجِرِهِمْ إِلَّا
حَسَانَدُ أَسْنَتِهِمْ؟» قَالَ حَبِيبٌ
فِي هَذَا الْحَدِيثِ: وَهَلْ تَقُولُ شَيْئًا
إِلَّا لَكَ أَوْ عَلَيْكَ ١٦.

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ
عَنْهُ - عَنْ رَسُولِ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ
بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَيَقُولْ خَيْرًا أَوْ
لِيَضْمُنْتُ». ١٧

قَالَ ابْنُ عَبْدِ الْبَرِّ : (وَفِي هَذَا)
الْحَدِيثِ آدَابٌ وَسُنَنٌ، مِنْهَا التَّأكِيدُ

فِي لِزُومِ الصَّمْتِ، وَقُولُ الْخَيْرِ أَفْضَلُ مِنِ الصَّمْتِ؛ لِأَنَّ قُولَ الْخَيْرِ غَنِيمَةً،
وَالسُّكُوتُ سَلَامَةً، وَالْفَنِيمَةُ أَفْضَلُ مِنِ السَّلَامَةِ).

وَقَدْ أُوجَزَتْ هَذِهِ الْحَقِيقَةُ فِي الْحِكْمَةِ الدَّارِجَةِ: "إِذَا كَانَ الْكَلَامُ مِنِ
فِضْلَةٍ، فَالسُّكُوتُ مِنْ ذَهَبٍ".

وَقَدْ نَصَحَ عُلَمَاءُ الاتِّصالِ قَائِلِينَ: إِنْ شِئْتَ أَنْ تَكُسبَ حُبَّ مُجَالِسِيكَ،
فَأَخْسِنِ الْإِنْصَاتَ، وَإِنْ أَرَدْتَ أَنْ تُوَصَّفَ بِأَنَّكَ مُتَحَدِّثًا جَيْدًا، فَكُنْ عَلَى
الْإِصْفَاءِ أَحْرَصَ مِنْ أَنْ تَكَلَّمَ كَثِيرًا.

وَالصَّمْتُ فِي مُوْطَنِيهِ فَضِيلَةٌ، لَا يُدْرِكُ مَزِيَّهَا إِلَّا الرَّاسِخُونَ فِي فَهْمِ
الْحَيَاةِ.

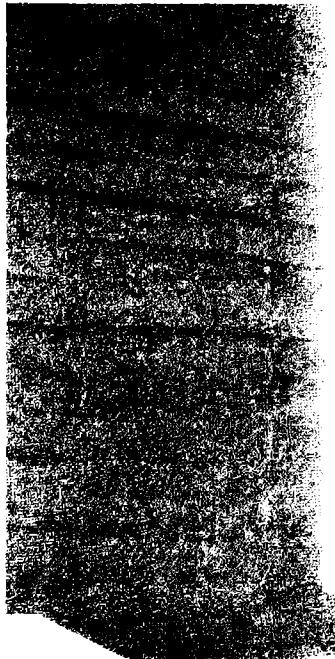
فَالصَّمْتُ لَيْسَ جُمُودًا وَلَا عُزْلَةً بَيْنَكَ
وَبَيْنَ مَنْ حَوْلَكَ، أَوْ بَيْنَكَ وَبَيْنَ نَفْسِكَ.

فَالْعُزْلَةُ جُمُودٌ، أَمَّا الصَّمْتُ فَهُوَ حَرَكَةٌ
عَقْلٌ وَحَيَاةٌ رُوحٌ.

يَقُولُ مَحْمُودُ تَيمُورُ: "لَيْسَ لِلصَّمْتِ
مَعْنَى إِلَّا أَنَّهُ إِصْفَاءٌ".

وَصَدِقَ فِي هَذَا؛ فَإِذَا مَا عَقَلَ الْإِنْسَانُ
لِسَانَهُ، وَأَطْبَقَ شَفَتَيْهِ، أَصْبَحَ
مُسْتَعِدًا مُهِيَّا لِاستِقبَالِ أَصْرَابِيَا شَتَّى
مِنَ الْأَصْوَاتِ، وَالْهَوَافِ الدَّاخِلِيَّةِ
وَالْخَارِجِيَّةِ.

ثُمَّ أَفَاضَ فِي مَسَأَلَةِ الْهَوَافِ الدَّاخِلِيَّةِ،



فائلاً :

"أنت في داخلك هاتف أقرب ما يكون للدنيا، ربما رأيك ما تسمع منه، وزلزال كيانك فبدوت في خزي وتصادر، وهو من عمل الشيطان، فيركز على نقاط ضعفك، ومواطن تقصيرك، ولحظات إخفاشك، فلا تجعل لهذا الصوت عليك سبيلاً، وأسكنه وأدر مديعاك على موجة أخرى، حيث الأنفاس العذبة، قد فاضت رقة ولطها حاملة إليك في ريفها معاني كريمة ومثلاً رفيعة، تجلوك إنسانيتك في صور وضيئه، شاعت فيها روح الحب الخالص معها، تستعين أنك لست شرّاً محضاً في حنائك، تسكن خلالك طيبةً وروح كريمةً، ونفس ساكنةً، وعلىك أن تصنفي كثيراً لهذا الصوت لتعود أقوى، وأكثر عطاءً.

تأمل أن تضمن، وتقصّ للطبيعة، ثمة أغاريد سماوية، يضجّ بها طير، يرسل للكون ومن فيه لحناً فخماً، يُعيض إحساساً وجمالاً، أمواجاً تتدفق، وتندفع في صمود وصبر وثبات، لا يهمها أن تتكسر على جدار، إيقاع متناغم محكم، لا اختلال ولا نشوز، فسبحان الله الخالق!.

ومع هذا الصمت الجميل تعلو أصوات تُناديك: أن حرر نفسك من ضيق الدنيا، وحطّم هاتيك الأغلال، وحلق في الفضاءات الرحبة، وسيح في المكوت الواسع".

اصمت ما شاء الله لك أن تضمن، فإن لم تقدر منه خيراً، فلن تجني منه شرّاً، فما الصمت على أي حال إلا راحة للحي.

وما أجدَر البعض بالصمت في كل زمان ومكان؛ لأنهم ما تكلموا، إلا وكشفوا عن ضعف منطق، وبلاادة حس، وغثاثة أخلاق.

ومن تأمل حال العظماء والحكماء والمبدعين، لوجد أنهم آثروا الصمت

عَلَى الْكَلَامِ، صَمَّتَا بِتَأْمُلٍ وَتَفَكُّرٍ.

قَالَ لِجَابِرِ بْنِ سَمْرَةَ: أَكْنَتْ تُجَالِسُ النَّبِيَّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ قَالَ: (نَعَمْ، كَانَ طَوِيلَ الصَّمْتِ).

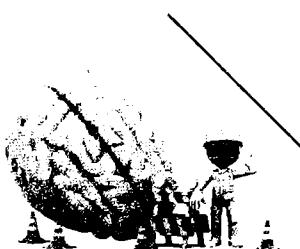
قال الفُضِّيلُ بْنُ عِيَاضٍ: (كَانَ بَعْضُ أَصْحَابِنَا يُحْفَظُ كَلَامَهُ مِنَ الْجُمُعَةِ إِلَى الْجُمُعَةِ).

وَفِيهِمْ يَقُولُ الْأَدِيبُ السَّاحِرُ مَارِكُ تُوينُ Mark Twain: "مِنَ الْأَفْضَلِ لَكَ أَنْ تُفَلِّغَ فَمَكَ، وَتَتَرُكَ النَّاسَ يَقْتَدِونَ أَنْكَ أَحْمَقُ، مِنْ أَنْ تَفْتَحَهُ، وَتَمْحُوَ كُلَّ شَكٍّ".

الصَّمْتُ سُتْرٌ، وَغَطَاءٌ لِلْعَيُوبِ، فَلَوْلَا قَيَّتْ شَخْصًا، وَبَيَّنَتْ مَعْهُ، وَهُوَ سَاكِنٌ، فَإِنَّكَ فِي الْفَالِبِ سَتَأْخُذُ عَنْهُ - فِي أَسْوَى الْأُمُورِ - صُورَةً مُحَايَدَةً، وَرَبِّمَا كَانَتْ إِيجَابِيَّةً، إِذَا مَا كَانَ ذَاهِبَةً جَيْدَةً، فَإِذَا مَا نَطَقَ، وَحَلَّ عَدْدَةً مِنْ لِسَانِهِ، وَخَاطَرَ مَعَكَ فِي مَوْضِعٍ، تُحْسِنُ كَانُمَا هُوَيْتَ مِنْ سَمَاوَاتِ عُلَيْها إِلَى الْثَّرَىِ.

وَكَبَّ قَدِيمًا: لِلْكَلَامِ وَقَتْ عِنْدَ الْمُقْلَاءِ، وَلِكُنْ عِنْدَ الْحَمْقَى كُلُّ وَقْتٍ هُوَ وَقْتُ كَلَامِ.

وَمَا أَجْمَلَ وَصْفَ إِلَيْنا أَبُو ماضِي، عِنْدَمَا قَالَ: الْلُّسُانُ نِصْفُ الْإِنْسَانِ، وَلِكِنَّهُ نِصْفٌ يَحْسُنُ بِهِ الْكُلُّ، أَوْ يَقْبَحُ بِهِ الْكُلُّ.



اضنْع سعادتك!

كِبِر دِمَاغُك



من الأشياء التي أزداد بها قناعة يوماً بعد يوم قدرة التوجّه الذهني، وأختيارات عقلك في صناعة السعادة، وأنا شخصياً أحسب أن هذه الاستراتيجية - فضلاً عن كون نتائجها مضمونة - لا تحتاج وقتاً ولا جهداً، إضافة إلى أنه أدعى للدّاوم من باقي الأمور ذات الطابع اللّحظي.

فمندما يضيق الصدر، وتسوء الأحوال، وي Kendall الخاطر، فاستعن بالله أولاً ثم بقوّة الخيال لتعزيز مسار التفكير وتحسين الشعور؛ فالخيال أمر تتح سلطانتك، وهو فضاء رحب عابر بالطريق وهو آية من آيات الله - عز وجل - ونعمّة كبيرة، إذا وجهه نحو مواطن الجمال ، ومواقف النبل، وذكريات الكفاح والنجاح، جرب إن ضاق بك الحال أن تتجه في نورق خيالك نحو جميل الذكريات

التي انتشَيْتُ بها، وطربَتُ معها، وتعطَّرتُ بها بعْضَ أَيَامِكَ، سَتَجِدُ في
شَرِيطِ ذَكْرِيَاٰتِكَ مَوَاقِفَ دَافَقَتْ فِيهَا عَنْ مَطْلُومٍ، وَوَاسَيْتَ مَكْلُومًا،
وأَعْطَيْتَ مُحْتَاجًا، وَصَبَرْتَ عَلَى نَزْقٍ قَرِيبٍ، وَانْتَشَلْتَ مُخْفِقًا مِنْ حُفْرَةِ
الْيَأسِ؛ اسْتَرْجَعْتَ لَعَظَاتِ سُرُورٍ قَضَيْتَهَا فِي رَحْلَةِ مَعَ أَسْرِتِكَ، أَوْ سَاعَاتِ
فَرَحَ حَلَقْتَ فِيهَا مَعَ أَصْدِقَائِكَ، مَعَ تِلْكَ الذَّكْرِيَّاتِ الْعَطِيرَةِ، وَالْمَشَاعِرِ
الْمُلْحَقَةِ، سَتُخَفِّفُ مِنْ مَرَارَةِ الْخُذْلَانِ، وَوَجْعِ الْإِخْفَاقِ.

وَحِينَ يَسْتَحْضُرُ الْإِنْسَانُ مَا مَرَّ بِهِ مِنْ جَمِيلِ الذَّكْرِيَّاتِ الَّتِي أَطْرَبَتْ
حَيَاتَهُ، وَعَطَّرَتْ أَوْقَاتَهُ، وَيَتَذَكَّرُ مَا نَهَضَ بِهِ مِنْ وَاجِبَاتِ أَرَاحَتْ ضَمِيرَهُ،
وَأَرَضَتْ نَفْسَهُ، فَإِنَّ ذَلِكَ يَجْعَلُهُ لَا يَحْسُنُ بِفُنْنِ الدُّنْيَا، وَلَا يَرِي سُوءَ
الْطُّرُوفَ مَعْزُولًا عَنْ حُسْنِ الْطُّرُوفِ؛
بَلْ يَحْسُنُ أَنَّهُ ذَاقَ حَلَاؤَةَ الدُّنْيَا، كَمَا
ذَاقَ مَرَارَتَهَا، وَأَنَّ الْحَيَاةَ هَكَذَا أَصْلَامٌ،
وَأَنَّ مِنْ طَبِيعَهَا أَنَّ الْمَرَارَةَ فِيهَا أَكْثَرُ
مِنَ الْحَلَاؤَةِ، فَمَا جَادَتْ بِهِ الْأَيَامُ
مِنْ مَاتَعَ الْأَوْقَاتِ، وَعَاطَرَ المَوَاقِفِ،
وَلِذِينِ الذَّكْرِيَّاتُ مَكْسِبٌ.



وَخَيْرٌ مَا يُفْدِي الْأَمْلَ الطَّيِّبَ وَيُقْوِيهِ
أَنْ تَسْتَحْضُرَ نَجَاحَكَ فِي التَّعَامِلِ مَعِ
الْكَثِيرِ مِنَ الْمُشْكَلَاتِ الَّتِي وَاجْهَتْكَ
سَابِقًا، وَالْخُرُوجُ مِنْ أَصْعَبِ الْمَوَاقِفِ

سالماً غانِيًّا، واجْتِيازُ أَشَدُ الْعَقَبَاتِ بِنَجَاحٍ فَإِنْ نَزَلتْ بِسَاحِلِكَ مَصِيبَةٌ
فَاسْتَرْجِعْ تِلْكَ الْمَوَاقِفَ الْعَصِيبَةَ، وَاللَّهَظَاتِ الصَّعِيبَةَ، وَالَّتِي اسْتَطَعْتَ
أَنْ تُقاوِمَهَا بِكُلِّ صَلَابَةٍ وَشَجَاعَةٍ،

وهذه النوعية من الذكريات تقوى الأمل في حياة الإنسان، وتمنحه
الثقة في نفسه، وتجعله يتذكر ذلك الكم الهائل من السعادة، والذي
ناله حين قهر مشكلاته، وتغلب على الصعوبات؛ فقدرة الحاضر
تُسْتَمدُ من قوَّةِ المَاضِيِّ!

اصلیٰ پردازش

خُلُقُهُ أمور يَجُبُ أن تَتَصَالَحَ مَعَهَا

كِبْر دِماغك



بعد تأمل في الحياة وجدت أن الإنسان إن أراد أن ينعم بالعيش الهانئ، والحياة الكريمة، وراحة البال، لا بد أن يتصالح مع خمسة أمور، وبدون التصالح معها ستشحيل حياته تعاسة وشقاء:

١- تصالح مع الماضي. ومن مَنْ مَنَّا مَنْ أَعْضَى مِنْ خَسَارَةِ مَادِيَّةٍ؟، ومن مَنْ مَنَّا لَمْ يَتَعَشَّرْ فِي طَرِيقٍ؟، ومن مَنْ مَنَّا لَمْ يَرْتَكِبْ حَمَاقَاتٍ؟، ومن مَنْ مَنَّا مَنْ لَمْ يُخَذِّلْ مَنْ صَدِيقٍ؟، ومن مَنْ مَنَّا لَمْ يَفْقَدْ حَبِيبًا؟. في عِلْمِ النَّفْسِ هُنَاكَ مَا يُسَمِّي بِالتَّقْبِيلِ الاجتماعيِّ، ويعني أن تَتَقْبِيلَ كُلَّ مَا حَدَثَ عَلَى أَنَّهُ اُمْرٌ قُدْرَ عَلَيْكَ، وَلَا حَيَاةً لَكَ فِي تَعْدِيلِ تَفَاصِيلِهِ، فَكُمْ مَنْ شَخْصٌ يَتَقْبِيلُ حَسَرَةً، فَدَأَسَهَرَتْهُ الْدُّكْرِيَّاتُ الْمُؤْلَةُ، وأَوْجَعَتْهُ؛ تَعَالَمَ مَعَ كُلَّ مَا

مَضِي بِنِظامٍ: أَمْرٌ كُتِبَ عَلَيَّ وَانْتَهَى أَمْرُهُ، فَلَمْ يَعُدْ مُلْكًا لِي؛ الَّذِي
أَمْلَكُهُ هُوَ الْيَوْمَ وَسَارَكُرُ عَلَيْهِ.

٢- تَصَالَحُ مَعَ وَضْعِكَ الْحَالِيِّ، تَصَالَحُ مَعَ جَنْسِيَّتِكَ، مَعَ قَبِيلَاتِكَ،
مَعَ وَضْعِكَ الاجْتِمَاعِيِّ، تَصَالَحُ مَعَ طُولِكَ، مَعَ وَزْنِكَ، مَعَ لَوْنِ
بَشَرَتِكَ؛ احْذَرْ أَنْ تَكُرَّهَ شَيْئًا فِيهِ، فَهَذَا يَعْنِي أَنَّهُ بِدَائِيَةً لِكُلِّهِ
الذَّاتِ؛ أَعْرُفُ شَخْصًا يَكْرَهُ مِنْ نَفْسِهِ الْقَصْرُ النِّسْبِيُّ فِي قَامَتِهِ،
وَكَانَ شَخْصًا ذَكِيًّا، مَوْهِيًّا وَسَيِّمًا، وَلَكِنْ عَدْمُ تَصَالِحِهِ مَعَ
قِصْرِ قَامَتِهِ، دَمَرَ مَوْهِبَتَهُ، وَحَطَمَ ثِقَتَهُ.

خُذْهَا قَاعِدَةً: مَا يُمْكِنُكَ تَحْسِينُهُ اجْتَهِدْ عَلَى تَحْسِينِهِ، وَمَا لَا
يُمْكِنُكَ فَاقْبِلْ بِهِ، وَاحْبِهِ.

٣- تَصَالَحُ مَعَ عُيُوبِكَ، نَحْنُ بَشَرٌ
ناَقْصُونَ، فَجَزِّمَا لَنَا جَمِيعًا عُيُوبَ،
وَنِقَاطُ ضَعْفٍ، وَمَوَاطِنٌ فِي شَخْصِيَّاتِنَا
يَعْتَرِفُهَا الْقُصُورُ؛ لِذَا قَرَّ عَيْنَا، وَاقْبَلَهُ
مَعَ الْعَمَلِ عَلَى مَا يُمْكِنُ تَعْدِيلِهِ، لَكِنْ
ثُقَّ أَنَّكَ لَنْ تَصْلِي لِدَرَجَةِ الْكَمَالِ، لَا
تُعْذِبْ نَفْسَكَ بِالْمَقَارِنَةِ مَعَ غَيْرِكَ،
فَتَقْارِنُ أَضْعَافَ مَا لَدَيْكَ بِأَفْضَلِ مَا عَنْدَ
غَيْرِكَ، وَجَزِّمَا سَتَجِدُ فِي كُلِّ جَانِبِ، مَنْ
هُوَ أَفْضَلُ مِنْكَ، حَدَّثْ نَفْسَكَ دَائِمًا
عَلَى أَنَّكَ شَخْصٌ جَيِّدٌ بِمَا يَكْفِي لِأَنْ
تَتَّسِعَ وَتَسْعَدَ.



٤- تَصَالُحٌ مَعَ الْعَدَوَاتِ وَالْأَعْدَاءِ. فَلَا تَخُضُّ أَيْ مَعْرِكَةَ مَعَ أَيْ شَخْصٍ، وَتَذَكَّرُ أَنَّ مِنْ أَقْوَى مَظَاهِرِ التَّصَالُحِ مَعَ الْخُصُومِ هُوَ تَجَاهُهُمْ وَعَدَمُ الْاِنْصِياعِ لِاسْتِدْرَاجِهِمْ لِخَوضِ الْمَعْارِكِ، وَيُذَكَّرُ فِي هَذَا الشَّأنَ أَنَّ خَنْزِيرًا سَادَجَا التَّقَى أَسْدًا، فَطَلَبَ مِنْهُ الْقَتَالَ، فَرَفَضَ الْأَسَدُ قَائِلًا: لَوْ قَتَلْتَكَ، وَهَذَا الْأَقْرَبُ؛ فَلَنْ يُعْتَبِرَ نَصْرًا لِي، إِنْ حَدَثَ، وَإِذْ يَقْتَلُنِي، فَسَتَكُونُ سُبْبَةً لِلْأَسْوَدِ طَولَ الْعُمَرِ؛ تَصَالُحٌ مَعَ الْعَدَوَاتِ بِأَنْ تَتَقْتِي خُصُومَكَ بِعِنَاءِ، تَصَالُحٌ مَعَ خُصُومَكَ بِعَدَمِ الْأَعْدَاءِ أَوِ الْفَجُورِ فِي الْخُصُومَةِ، تَصَالُحٌ مَعَهُمْ بِأَنْ تَتَشَدَّدَ السَّلَامُ وَالتَّسَامُحُ، تَذَكَّرُ أَنَّ الْحَيَاةَ قَصِيرَةً، فَلَا تَجِدُ مِنْ كُلِّ مَوْقِفٍ مَعْرِكَةَ حَيَاةً أَوْ مَوْتٍ؛ لَأَنَّكَ لَوْ فَعَلْتَ، فَسَتُمُوتُ كَثِيرًا، وَلَوْ انتَصَرْتَ.

٥- تَصَالُحٌ مَعَ مَشَاكِلَكَ. بِأَنْ تَكُونَ رَابِطَ الْجَاحِشِ، سَاكِنَ الرُّوحِ، لَا جَزَعٌ، وَلَا تَهُورُ، فَحُدُوثُ الْمَشَاكِلَاتِ لِيَسَّرْ نَهَايَةَ الْحَيَاةِ، تَصَالُحٌ مَعَهَا بِأَنْ تَكُونَ مُتَأْنِيًّا، لَا عَجَلَةً، وَلَا اِنْدِفاعً؛ بَلْ تَأْمُلُ، وَأَحْسَنُ اخْتِيَارَ الْحُلُولِ، تَصَالُحٌ مَعَ مَشَاكِلَكَ بِعَدَمِ الْهُرُوبِ مِنْهَا، بَلْ بِمُوَاجَهَتِهَا وَتَلَمُّسِ الْحُلُولِ.

خَمْسَةُ أَمْوَارٍ يَجِبُ أَنْ
تَّصَالِحَ مَعَهَا

مَصَادِرُ الْمَشَاعرِ السَّلْبِيَّةِ.

كِبِير دِماغِك



بحسب الفيلسوف الروسي بيتر أوسبنسكي Peter Ouspensky فإن هناك ستة أساليب للمشاعر السلبية، وعندما تُخَذَّل تدابير جادة، وتَتَبعُ منهاجاً ثابتاً في السيطرة على تلك الأساليب، وقطعها تماماً، عندها ستُحدث فقرة عالية، وتقديماً هائلاً في تغيير حياتك:

١- تَوَقُّفُ عَنِ التَّبَرِيرِ: فالبشر في جملتهم يَمْلُكونْ كفاءةً عاليَّةً في صناعة المبررات، يُنسِدونَ من خلالها تبرئة أنفسهم على حساب الظروف والأحداث الخارجية، وعندما تَدَوِّمُ على صناعة مبررات لغضبك، فكأنما تَشَهُّدُ على نفسك بالضعف وقلة الحيلة، وتُعطي العوامل الخارجية السيطرة عليك، إن

شَرِعَنَةَ أَخْطائِكَ، وَعَقْلَنَةَ عُيُوبِكَ تُضْعِفُكَ أَيْمًا إِصْعَاف؛ صَحِيحٌ
تُوجَدُ عوامِلٌ خارِجِيَّة، لَكِنَ يَظُلُّ لَنَا مِسَاحَةٌ تَحرُّكٌ فِي الْجُمْلَةِ،
مِنَ الْضَّرُورِيِّ التَّحرُّكُ فِيهَا.

٢- تَوَقُّفٌ عَنْ سُوءِ الظُّنُونِ: قَالَ بَعْضُ اتَّخَذَ مِنْ سُوءِ الظُّنُونِ عَادَةً عَقْلَيَّةً
دائِمَةً، فَعَقْلُهُ يَفْنَنُ فِي تَجَرِيمِ الْأَخْرِينَ، وَتَعَلِّبُ التَّهَمُ لَهُمْ،
وَأَغْلَبُ هُؤُلَاءِ يُكَرِّرُونَ الْخَطَا، فَكُمْ مِنْ مَرَّةٍ ظَلَمُوا، وَكُمْ مِنْ مَرَّةٍ
شَوَّهُوا سُمْعَةً، وَكُمْ مِنْ مَرَّةٍ تَحَوَّلُ الطَّيْبُ الْخَيْرُ إِلَى مُجْرَمٍ شَرِيرٍ
فِي نَظَرِهِمْ، ثُمَّ لَاحِقًا يَسْتَبِينُ لَهُمُ الْخَطَا، وَتَجَلِّ لَهُمُ الْحَقَائِقُ،
وَمَعَ هَذَا لَا يَرْعَوْنَ، وَلَا يَعُودُنَ عَنْ سُوءِ مَسْلَكِهِمْ.

يقولُ برايان تريسي Brian Tracy:

العقلُ لَا يُمْكِنُهُ سُوى الاحتفاظُ بِفِكْرَةٍ
واحِدَة؛ فَبِمُجَرَّدِ مَا تَشَرُّعَ فِي التَّمَاسِ
الْعُذْرُ لِلآخِرِينَ، إِنَّكَ تُحرِّمُ الْعَوَاطِفَ
السَّلِيلَيَّةَ كَالْقَلْقِ وَالْفَضْبِ مِنْ وَقْدِهَا،
لَكِي تَشْتَغلَ.

عِنْدَمَا يَمْرُّ بِكَ مَوْقِفٌ مِنْ مُدِيرٍ أَوْ
شَرِيكٍ حَيَاة، فَكَفَ عَنِ الْحَدِيثِ لِنَفْسِكَ
أَوْ لِلآخِرِينَ عَنِ الْأَسْبَابِ "الْوَجِيْهَةِ"
لِغَضْبِكَ أَوْ اتْرِاعِجَكَ، وَاشْرَعَ فُورًا يَقِيْفَ
صِنَاعَةَ الْأَعْذَارِ لِلآخِرِينَ، وَاعْمَلْ دَوْمًا
عَلَى إِحْسَانِ الظُّنُونِ دَوْمًا، وَجَنْبَ نَفْسِكَ
مَصْدِرًا خَطِيرًا مِنْ مَصَادِرِ الْمَشَاعِرِ

السلبية.

٣- توقف عن العيش في الماضي: في حياتنا فتراتان زمنيتان: الماضي والمستقبل، وما الحاضر إلا لحظة وجيزة تعبر بسرعة، وأفضل طريقة للسيطرة على الماضي والمستقبل هو إعمال الوعي على الحاضر، عبر تجاوز كل حدث انتهى، ولا يد لتغييره وهو الماضي، عبر التركيز على ما هو بيديك ويمكّنك مباشرته.

لولا حظنا البشر لوجدنا أن لذتهم آلية تعامل سلبية مع الماضي، وهي مدمّرة للحياة، وتتمثل في استهلاك الطاقة العاطفية عبر التشكي والغضب والانزعاج واللوم، ولو تأملنا في طريقة التفكير هذه ندرك أنه لا خير يأتي أبداً من الغضب والشكوى، إضافة إلى أن هذه المشاعر تحرّمك من مشاعر البهجة والفرح، وقد ذكر طبيب نفسي، لذيه أكثر من ٢٥ سنة خبرة مع أشخاص حُرموا السعادة وراحة البال فقال: إن أكثر جملة كان يسمعها من مرضاهما هي عبارة: "لو أن هذا حدث".

والحبيب -اللهُمَّ صَلِّ عَلَيْهِ وَسِلِّمْ- أكد هذا قبل أكثر من (١٤٠٠) سنة عندما حذر من قول: "لو"، وقال: "إن لو تفتح عمل الشيطان".

إن أكثر البشر يُؤسّسا وتعاسة هو الواقع ضحية أحداث الماضي، فهم لم يفتوا يُفكّرون فيها مع استحالة تغيير تفاصيلها أو شطّها؛ لذلك يبقون في حالة مستمرة من الحنق والغضب وعدم الرضا؛ تعامل مع الماضي كأحداث طبيعية، كل البشر يمرّون بكميات وعشرات وحمّاقيات، وهي أحداث متوقعة، تصاحبك في رحلتك

نحو النُّصُجِ.

٤- تَوَقُّفُ عَنْ شَخْصَيْنَ الْأَمْوَرِ: أَوْ كَمَا أَسْمَاهُ أُوسِبِنْسْكِيُّ: التَّوْحُّدُ مَعَ وَاقِعِ الْمُشَكَّلَةِ؛ هَذِهِ تَرَى النَّتْيَاجَةَ النَّهَايَةَ لِتَصْرُّفٍ أَوْ حَدَثَ عَلَى أَنَّهُ إِسَاءَةً شَخْصِيَّةً لَكَ، أَوْ تَعْدُ عَلَيْكَ، أَوْ احْتِقارٌ لَكَ؛ أَحْرَضَ عَلَى أَنْ تَكُونَ مَوْضِعِيًّا حِيَالَ الْمَوْاقِفِ وَالْبَشَرِ وَالْمَشَاكِلِ، وَذَلِكَ بِالانْفَصَالِ عَنِ الْمَوْاقِفِ تَمَامًا، انْظُرْ لِلْعَقَبَةِ أَوْ الْمَوْقِفِ، وَكَانَهُ لِلشَّخْصِ طَلَبٌ مِنْكَ النَّصِيحةَ.

٥- تَوَقُّفُ عَنْ تَسْؤُلِ رِضَا الْبَشَرِ: الْبَعْضُ لَا يَقْدِمُ عَلَى فَعْلٍ، وَلَا يَحْجُمُ عَنْ أَمْرٍ، إِلَّا وَقَدْ وَضَعَ رَأْيَ النَّاسِ فِي مُخِيلَتِهِ؛ وَفِي عِلْمِ النَّفْسِ: أَنَّ كُلَّ مَا يَقُولُ بِهِ الْبَشَرُ الْغَايَةُ مِنْهُ طَلَبٌ لِلتَّقْدِيرِ الذَّاتِيِّ، أَوْ زِيادَةُ الْإِحْسَاسِ بِالْقِيمَةِ الشَّخْصِيَّةِ، أَوْ حِمَايَةً ذَوَاتِنَا مِنَ التَّقْلِيلِ مِنْهَا مِنْ قَبْلِ الْآخَرِينَ، وَعَلَيْهِ إِذَا مِنْ يَكُنْ تَقْدِيرُكَ الشَّخْصِيُّ لِنَفْسِكَ مُرْتَفِعًا بِدَرَجَةٍ مُنَاسِبَةٍ، فَسَتَكُونُ بِالْحَسَاسِيَّةِ حِيَالَ تَصْرُّفَاتِ الْآخَرِينَ وَرَدَاتِ فِعْلِهِمْ.

وَفِي هَذَا، يُؤكِّدُ عُلَمَاءُ النَّفْسِ: أَنَّ الْبَشَرَ مَشْغُولُونَ بِذَوَاتِهِمْ وَمَشَاكِلِهِمْ بِنِسْبَةٍ تَصْلُ إِلَيْهِنَّ ٩٩٪، وَإِلَى ١٪ مِنْ وَقْتِهِمْ وَطَاقَتِهِمْ لِلْحَيَاةِ، وَمِنْ ضِمنَهَا أَنْتَ.

وَالْقَاعِدَةُ الْذَّهَبِيَّةُ فِي هَذَا الشَّأنِ: إِيَّاكَ أَنْ تُقْبِلَ عَلَى أَمْرٍ، أَوْ تُعْرَضَ عَنْهُ نَتْيَاجَةً اهْتَمَامَكَ بِمَا سَيِّظُنَّهُ الْآخَرُونَ عَنْكَ، فَالْحَقِيقَةُ: لَسْتَ بِبُؤْرَةِ اهْتِمَامِ الْبَشَرِ، فَخُذْ قَرَارَاتِكَ بِنَفْسِكَ، وَمَارِسْ



حَيَاةَكَ كَمَا تُرِيدُ، طَالِبًا رِضَا اللَّهِ، ثُمَّ ضَمِيرَكَ.

٦- تَوْقِفُ عَنِ الْلَّوْمِ: الْبَعْضُ فِي حَالَةِ لَوْمِ دَائِمٍ لِلْبَشَرِ وَلِنَفْسِهِ، لَيْسَ بِالْحَدْرُورَةِ أَنْ تَجِدَ مُتَهِمًا لِكُلِّ قَضِيَّةٍ، وَالْأَصْلُ فِي إِنْسَانٍ السُّوءِيِّ أَنْ يَتَرَفَّعَ عَنْ صَفَائِرِ الْأُمُورِ، وَأَنْ لَا تَشْفَلَهُ التَّوَافِهُ، فَالنَّاسُ يَكْرَهُونَ مَنْ يُؤْتَبُ وَيُوْبَخُ فِي غَيْرِ مَحْلِ التَّائِبِ، وَمَنْ غَيْرُ ذَلِكَ، وَدُونِ السُّؤَالِ وَالْإِسْنَاسَارِ، فَالنَّاسُ جَمِيعًا - وَمِنْهُمْ نَحْنُ - عَاطِفِيُّونَ أَوْلًا، ثُمَّ أَصْحَابُ مَنْطِقَ وَعُقُولٍ فِي الدَّرَجَةِ الثَّانِيَةِ؛ إِنَّ لَنَا نُفُوسًا ذَاتَ مَشَاعِرَ وَأَهْوَاءً، وَهِيَ تُرِيدُ مِنَ الْأَخْرَيِينَ أَنْ يَحْتَرِمُوهَا كَمَا هِيَ؛ فَلِمَادَأْتَ حَوْلَ مُنَاقِضَةِ نُفُوسِ الْأَخْرَيِينَ، بَيْتَمَا تَعْرِفُ أَنْ نُفُوسَنَا مِنَ النَّوْعِ نَفْسِهِ؟

إِنَّ الْلَّوْمَ وَالْتَّائِبَ مُرَادِيَّاتِكَ، ثَقِيلٌ عَلَى النَّفْسِ الْبَشَرِيَّةِ، فَحَاوِلْ تَجَنِّبَهُ، حَتَّى تَكُسبَ حُبَّ غَيْرِكَ.

مَصَادِرِ الْمُشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ

شُرْعَنَةُ الْأَخْطَاءِ،
وَعَقْلَنَةُ الْغَيَّوبِ



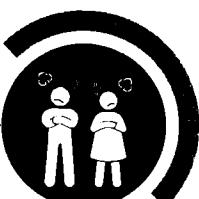
سُوءُ الظِّنِّ



الْغَيْشُ فِي
الْمَاضِيِّ، وَغَدَمُ
تَجَاوِزِهِ.



شُخْضَنَةُ الْأَمْوَارِ



تَسْؤُلُ رِضاِ الْبَشَرِ؛



عَدَمُ التَّوْقُّفِ عَنِ
لَوْمِ الْآخَرِينَ.



عندما نختلف!

كثير دماغك



- تذكر أن الخلافات تصنفها صفات الأمور.
- تأمل في الخلاف، وقرئ: هل تتتفاصل، وتُدفن في بئر النسيان، أو تواجهه؟، ولكن إياك وأرشفة الخلاف؛ ومن ثم الانفجار مستقبلاً.
- حتى تتجنب الكثير من الخلافات، ووضح طلبتك، وبين توقعاتك، وأعط الآخرين فرصة يتغيرون، ولا تباغتهم بالنسحاب أو خصم.
- في أي خلاف، استحضر الأهداف المشتركة، والمصالح المتفق عليها، كمصلحة الأسرة، أو نجاح المشروع.
- فكر في الهدف؛ تتذلل لك العقبات.
- لا تجعل همك الوحيد هو الانتصار، فكثير من

الخلافات تحلُّ بشيءٍ من التنازل عن بعض الأمور؛ للوصول لحلٍّ توافقٍ.

- لا تستدرج لخلاف مع أحمق أو بذيء أو سليط لسان.
- احفظ لسانك، وإياك وأذى الناس، فالكلمة تقوض العلاقة، وتفسد الحلول.
- عليك بالعبارات، لا الأسئلة أثناء مناقشة أي خلاف، فبدلاً من أن تسأله: لماذا لم تخبرني أنك ستتأخر؟ تقول: كم تمتنع من الاتصال على لإخباري. فالأسئلة ربما تصممّن اتهامات، وأماماً العبرة فحيدية.
- صفت، ولا تصنف، فقد يتفاعل إيجاباً معك موظفك عندما تقول: "لقد تأخرت ثلاثة أيام" (وصف)، ولكن الأمر مختلف عندما تقول: "أنت كسرؤ، وغير مبال". (تصنيف).
- تجنب ما يمكن الإيجاب وعبارات الإلزام، مثل: "يجب أن تفعل"، "عليك أن...")؛ فهي توحى بالسيطرة وفرض الرأي.
- مهما كان حجم الخلاف والخطأ، فاحفظ كرامة الآخر، ولا تُرقِّماء وجهه.
- مهما كانت سلطتك، اجعل للطرف الآخر أكثر من خيار، ولا تسلب كُلَّ الخيارات منه؛ سيشعر معها بقلة

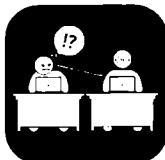


الحيلة، وربما الإهانة.

- لا تُبالغ كثيراً في وصف ضرر المشكلة.
- لا تُعتبر بجمل مزاجها العام فقدان الأمل أو النيل من محاورك، كأن تقول: "لن يتغير شيء"، "الحديث معك ما عاد يجدي".
- لا تناقش مع الآخرين أكثر من خلاف، ولا تُلقي كل همومك وشكاؤك مرة واحدة.
- لا تفترض أن الطرف الآخر يفهم وجهة نظرك، ووضح الأمور بهدوء، وسعة صدر، ثم أنصت، حتى تفهم وجهة نظره.
- في الخلاف قل ولا تقل:

 - قل: "لا يتفق ما لدى من معلومات مع حديثك"، ولا تقل: "كلامك غير صحيح"، أو "أنت كاذب".
 - قل: "اسمح لي بالاختلاف"، ولا تقل: "أنت مخطئ".
 - قل: "هناك شيء من الغموض"، ولا تقل: "أفكارك غير مرتبة".
 - قل: "هناك أمور لم تشر لها"، ولا تقل: "أنت لا تفهم ما تحدث عنه".
 - قل: "هلا تركتني أكمل؟"، ولا تقل: "توقف عن مقاطعي".
 - قل: "ممكِن تتَّظُر لحظات؟"، ولا تقل: "انتظر لحظات".
 - قل: "أفضل معالجة الأمر بنفسِي"، ولا تقل: "لا تتدخل في شؤوني".

عندما نختلف!



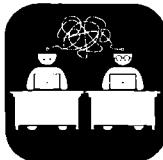
تذكرة أن الخلافات
تصنعوا ضغائط الأمور



إياك وأزشقفة الخلاف
ثم الانفجارات مُستقبلاً



كثير من الخلافات تدخل
بشيء من التنازل



في أي خلاف، استحضر
الأهداف المشتركة



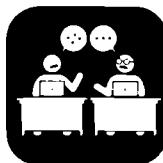
احفظ لسانك، وإياك
وأذى اللسان



لا تستدرج لخلاف فمع
أحمق أو بييء



مهما كان حجم الخلاف
فاحفظ كرامته الآخر



عليك بالعبارات، لا الأسئلة
أثناء مناقشة أي خلاف



لا تناقش فع الآخرين
أكثر من خلاف



لاتبالغ كثيرا في وصف
ضرر المشكلة



تجنب ما أمكن الإيجاب
وعبارات الإلزام



وضم الأمور بهدوء، ثم أثبت
واسعة صدري، ثم أثبت



لن يغفر لك من حولك
عندما يسوء مزاجك



مهما كانت سلطتك،
اجعل للطرف الآخر خيار

للبَلْرُ الْحُظَمَاءِ

كِبِر دِمَاغِك

في الرواية الأكثر مبيعًا لـ(تشارلز مونرو شيلدون) والمعروفة بـ (in His Steps) أو "على هدى الصالحين" - والتي نشرت لأول مرة في عام 1896، وتصنف باعتبارها واحدة من الكتب الأكثر مبيعًا في كل العصور. يتفق أهل البلدة جميعهم على أن يطربوا هذا السؤال قبل أن يتذبذبوا أي قرار: ماذا كان سيفعل سلفنا الصالح في أمر كهذا؟ ومن ثم يتصررون وفقاً لذلك!

ونتيجة لهذا المسلك الجميل، وهذه الآية العجيبة، فقد كانوا ينجحون في تجاوز العقبات وحل المشكلات وإصلاح ذات البين مع الخصومات؛ مما جعل قريتهم تتعمق في رخاء وسعادة!

إن وجود نماذج وقيم عليا في حياتنا، وأفتقاء أثرهم، وسلوك سبيلهم وانتهاج نهجهم، لا شك أنه يسهل لنا الحياة، و يجعلنا نختصر المسافات!

وحسبيك أن تقرأ سيرة سيد

التَّقْلِينُ مُحَمَّدٌ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَتَتَعَلَّمُ :

- ١- قُوَّةُ التَّبَاتِ عَلَى الْمِبَادِيِّ، وَعَدَمِ الْمُسَاوَمَةِ عَلَى حُدُودِ اللَّهِ؛ وَذَلِكَ فِي مَوْقِفِهِ الْعَجِيبِ عَنِّدَمَا رَضَضَ شَفَاعَةً أُسَامَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - فِي الْمَخْزُومِيَّةِ، رُغْمَ حُبِّهِ الشَّدِيدِ (لأُسَامَةَ)، وَوُقُوفِهِ بِحَرْزِ أَمَامِ إِغْرَاءِاتِ قُرْيَشٍ.
- ٢- التَّوَاضُّعُ وَخَفْضُ الْجَنَاحِ؛ وَمِنْهُ، مَا جَاءَ فِي الْحَدِيثِ أَنَّ الْجَارِيَّةَ الصَّفِيرَةَ كَانَتْ تُمْسِكُ بِيَدِهِ الشَّرِيفَةِ، وَتَطَوَّفُ بِهِ فِي أَنْحَاءِ الْمَدِينَةِ.
- ٣- جَمَالُ الشَّجَاعَةِ وَالْإِقْدَامِ وَرِبَاطَةِ الْجَاسِ: فَقَدْ كَانَ الصَّحَابَةُ يَحْتَمِلُونَ بِهِ إِذَا حَمِيَ الْوَطَيْسُ.
- ٤- جَمَالُ الرَّحْمَةِ وَالشَّفَقَةِ وَالْإِحْسَاسِ بِالآخَرِينَ: فَعِنْدَمَا طَافَتْ عَلَيْهِ الْحُمْرَةُ تَشَكَّي بَعْضُ الصَّحَابَةِ الَّذِينَ أَخْذُوا أَفْرَاخَهَا فَقَالَ: «مَنْ فَجَعَهَا بِصِفَارِهَا؟ رُدُّوا عَلَيْهَا صِفَارَهَا».
- ٥- جَمَالُ الْوَفَاءِ وَحَفْظُ الْوَدِّ: عَنِّدَمَا قَالَ بَعْدَ بَدْرٍ: «لَوْ كَانَ الْمُطْعَمُ بْنُ عَدَيِّ حَيَا، وَكَلَّمْنِي فِي هُولَاءِ النَّتَّى، لَأَطْلَقْتُهُمْ لَهُ»، وَقَدْ كَانَ صَاحِبَ مَعْرُوفٍ عَلَى الْحَبِيبِ - اللَّهُمَّ صَلُّ وَسَلِّمْ عَلَيْهِ -.
- ٦- جَمَالُ التَّعَاوُلِ بِالنَّفْسِ وَالْإِعْتِدَادِ بِهَا: حَيْثُ كَانَ يُرَدِّدُ فِي حُنُّينٍ: «أَنَا النَّبِيُّ لَا كَذْبٌ، أَنَا ابْنُ عَبْدِ الْمَطَّلِبِ».

٧- جمال التغافل وعدم الاستقصاء والفضول: وينجلى هذا عندما زار ابنته فاطمة، رضي الله عنها، وكانت قد تخاصمت مع علي، رضي الله عنه، فلم يسأل عن السبب.

٨- جمال العبودية والاستكانة لله: فقد كان يستغفر رب سبعين مرّة في اليوم، وكان لصدره في صلاة الليل أذير كأذير الرجل.

٩- جمال الحزم والتصرف بقوّة: إذا استدعي المشهد: فقد انقض في وجه أباطين قريش عندما ضايقوه وهو يطوف، وقال: «لقد جئتم بالذبح، وقد بلغ بهم الخوف (مبينا): حتى إن أشدّهم عليه قال له جرّعا: "انصرف يا أبا القاسم؛ فما أنت بجهول".

١٠- جمال الحلم: ورحابة الصدر: فلما كسرت رباعيته - صلى الله عليه وسلم - وشج وجهه يوم أحد، شق ذلك على أصحابه، وقالوا: يا رسول الله، أدع على المشركين، فأجاب أصحابه قائلاً لهم: «إني لم أبعث لعاناً وإنما بعثت رحمة».

وعندما تقرأ سيرة رجل كعمر - رضي الله عنه - والذى كان نموذجاً لقسوة القلب وغلظة الطبع وعدوانية السلوك، إلى رجل وصفه الأستاذ / خالد محمد خالد، بأن "سجاياه وعظمته تملأ الزمان والمكان بما لا عين رأت، ولا أذن سمعت من عدالة الحاكمين، وزهد القادرين، وأخبار الناسين، وفوه الوداعاء الراحمين، ووداعة الأقوباء المتقين" (١).

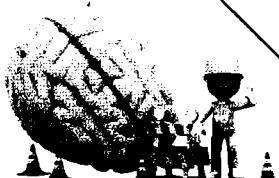
ويفى الأدب فلاسفة وأدباء وشعراء عظاماً مروا عجائلى في دهاليز الحياة، ولكن آثارهم العذبة وخطواتهم الرصينة عبّدت الطريق لمن آتى بعدهم، فإذا ما قرأت سيرة الرجل العظيم "نيلسون مانديلا" وكيف يقى أسيراً حبيساً لمدة سبعة وعشرين عاماً، فخرج منه سليم القلب، موفور الحظ، رافع الرأس، وأصبح بعده زعيمًا مطاعماً، وقادداً أكبر لأمته.

يقولُ مارون عبود: إنَّ أَجَلَّ مَا أَقْرَأُ فائِدَةً هُوَ مَا تُبَتَّنُ بِهِ الْكُتُبُ عَنْ هَؤُلَاءِ الْعَابِرَةِ، وَخَصْوَصًا مَنْ كَانُوا يَسْقُطُونَ فِي مُعْتَرِكِ الْحَيَاةِ ثُمَّ يَنْهَضُونَ، لِيَدْخُلُوا فِي مُعْتَرِكِ جَدِيدٍ

وَعِنْدَمَا يَسْتَبِدُ بِكَ الْكَسْلُ، تَذَكَّرُ الْمُخْرَجُ الْأَمْرِيَّكِيُّ "أُدِيسُون" وَالَّذِي كَانَ يَعْمَلُ سَتْ عَشَرَةَ سَاعَةً مُتَوَالِيَّةً؛ وَعِنْدَهَا سَتَهُضُّ سَرِيعًا وَتَعْمَلُ بِشَفَفٍ، بَعْدَمَا سَرَّ طَاقَةً إِيجَابِيَّةً لِرُوحِكَ.

وَعِنْدَمَا تَقْرَأُ سِيرَةً "دِيمُوسْتِينَ" الَّذِي كَانَ ضَعِيفَ الصَّوْتِ، قَصِيرَ النَّفَسِ كَثِيرُ الْأَرْتِبَالِكَ، وَفِي لِسَانِهِ لَثْغَةٌ، عِنْدَهَا تَوَصَّلُ إِلَى حَقِيقَةِ نَفْسِهِ.. فَقَعَدَ إِلَى إِعَادةِ تَشْكِيلِ نَفْسِهِ مِنْ جَدِيدٍ بِحِسْبِ نَفْسِهِ فِي غُرْفَةٍ تَحْتَ الْأَرْضِ وَأَخَذَ يَتَمَرَّنُ بِقُوَّةٍ عَلَى الْخَطَابَةِ فَيَقْفَضُ أَمَامَ الْمَرَأَةِ، وَيَخْطُبُ، وَيُرَاقِبُ إِشَارَاتِ يَدِيهِ وَتَعَابِيرَ وَجْهِهِ، وَيَضْعُ حَجَرًا فِي فَمِهِ؛ لِيَتَفَلَّبَ عَلَى اللَّثْغَةِ فِي لِسَانِهِ، وَيَحْلُقَ نَصْفَ شَعْرِهِ؛ حَتَّى يَضْطَرَّ لِلْبَقاءِ فِي عُرْفَتِهِ، وَيَعْدُهَا.. خَرَجَ إِلَى الْبَحْرِ لِيَرْفَعَ صَوْتَهُ بِالْخَطَابَةِ فَوْقَ هَدِيرِ الْمَوْجِ، وَصَدَّ الْجَبَلُ وَهُوَ يَخْطُبُ لِيَزْدَادَ تَحْكُمِهِ فِي أَنفَاسِهِ، وَبَعْدَ سَنَوَاتٍ مِنَ الْجَهَدِ الْمُتَوَاصِلِ أَصْبَحَ "دِيمُوسْتِينَ" الْمُضَعِيفُ خَطِيبًا أَثِنَيْنِ الطَّيْمَيْمِ، وَمَرَجَ خُطْبَتِهِ الْعَظِيمَةَ بَيْنَ النَّثَرِ وَالشِّعْرِ وَالْتَّقَافَةِ الْعَالِيَّةِ وَالتَّارِيخِ الْوَاسِعِ؛ فَإِذَا مَا كَنْتَ ذَا عَاهَةً جَسَدِيَّةً فَإِنَّكَ إِمَّا أَنْ تَرْثِي لِحَالَكَ، أَوْ أَنْ تَتَفَلَّبَ عَلَى إِعَافَتِكَ كَمَا فَعَلَتْ "هِيلِينَ كِيلِرَ" الصَّمِمَاءُ الْبَكَمَاءُ الْعَمِيَاءُ وَالْتِي حَازَتْ عَلَى الدُّكْتُورَاهُ، وَأَلْفَتْ أَكْثَرَ مِنْ عَشْرِينَ كِتَابًا..

وَعِنْدَمَا يَصْرَفُ أَحَدُهُمْ بِتَصْرُفِ سَيِّئٍ، أَوْ يَتَلَفَّظُ بِكَلِمَةٍ نَاهِيَةٍ وَقَبْلَ أَنْ تَهُمَّ بِالْأَعْتَدَاءِ وَالْأَنْتَقَامِ تَذَكَّرُ سِيرَةً حَلِيمَ الْعَرَبِ "فَيْسَ بْنَ عَاصِمٍ" وَالَّذِي كَانَ ذَاتَ يَوْمٍ قَاعِدًا



بِفُنَاءِ دَارَهُ، مُحْبَبِيَا بِحَمَائِلِ سَيْفِهِ، يُحَدِّثُ قَوْمَهُ، حَتَّى أَتَيْ بِرَجُلٍ مَكْتُوفِ،
وَرَجُلٍ مَقْتُولٍ، فَقَالَ لَهُ: هَذَا ابْنُ أَخِيكَ قَتَلَ ابْنَكَ، فَوَاللَّهِ مَا حَلَّ حُبُوتَهُ،
وَلَا قَطْعَ كَلَامَهُ، ثُمَّ التَّفَتَ إِلَى ابْنِ أَخِيهِ، وَقَالَ: يَا ابْنَ أَخِي، أَسَأْتَ إِلَى
رَحْمَكَ، وَرَمَيْتَ نَفْسَكَ بِسَهْمِكَ، وَقَتَلْتَ ابْنَ عَمِّكَ، ثُمَّ قَالَ لِابْنِهِ لَهُ آخَرَ:
قُمْ يَا بُنَيَّ، فَحُلَّ كَتَافُ ابْنِ عَمِّكَ، وَوَارِ أَخَاكَ، وَسُقِّ إِلَى أُمِّهِ مَائِهًةً نَاقَةً دِيَةً
ابْنِهَا، فَإِنَّهَا غَرِيبَةً!

وَأَخِيرًا تَأْكِدُ أَنَّكَ إِذَا مَا دَأَوْمَتَ عَلَى قِرَاءَةِ سِيرِ رَفِيعِ الْأَخْلَاقِ فَجَزْمًا
سَوْفَ تَقْبَسُ مِنْ قَضَائِلِهِمْ شَيْئًا مَا، تَرْتَقِي بِهِ فِي سُلْطَانِ الْأَخْلَاقِ!

سَيِّرُ الْمُهَاجِرِ



الرَّجُلُ الْحَدِيدِيُّ

كِبْر دِماغِك



استمتعت بمشاهدة فيلم (100 Meters)، وهو فيلم يحكى قصة واقعية لرجل في منتصف الثلاثين ينعم بدفء أسرى وتقوّق مهني؛ فقد كان مصمّم إعلان مبدعاً يعمل في شركة كبيرة ويمرّتب عال، وارتبط بزوجة جميلة قوية الشخصية، رُزقاً بابن لطيف ويعيشون حياة سعيدة، حتى أتى ذلك اليوم والذي شعر فيه الزوج بشيء من الوخز في قدمه، فهرع للمستشفى، وبعد الفحص كانت المصيبة العظيمة والفاجيعة الموجعة اكتشاف أنه مصاب بمرض التصلب اللويحي، خبر يطيش معه اللب، ويُطير العقل، وفي لحظة انهارت أحلامه، وتبددت أماناته، وشعر عندما أخبر بالمرض أن زباع عمره ولّ وأيامه أدبرت، مستقبل تبدّد، وذكريات ضاعت، حاضر تحطم، نفس أضناها الشروذ وعقل أرهقته الحيرة.

والتصلب اللويحي مرض مزعج

ذو طَبْعِ اِنْتِكَاسِيٍّ يُؤثِّرُ عَلَى جَمِيعِ الْأَعْصَاءِ وَالْحَوَاسُ، وَلَا شَكَّ يُؤثِّرُ عَلَى
جَمِيعِ الْأَدَوَارِ فِي الْحَيَاةِ.

وَفِي قَصَّةٍ عَجِيبَةٍ تَجَلَّتْ فِيهَا رُوحُ الْبُطْلُوَةِ وَالْإِصْرَارِ، وَعَدَمِ الْيَأسِ،
وَالْتَّفَلُّ عَلَى كُلِّ الَّامِ الْجَسَدِ وَالرُّوحِ؛ حَيْثُ قَرَرَ الْبَطَلُ أَنْ يُشَارِكَ فِي
“مُسَابِقَةِ الرَّجُلِ الْحَدِيدِيِّ” وَهِيَ مِنْ مُسَابِقَاتِ التَّحْمُلِ الَّتِي لَا يَقْدِرُ
عَلَيْهَا إِلَّا أَشْدَاءُ الرِّجَالِ الْأَسْوَاءِ، فَمَا بِالْكَ بِشَخْصٍ لِدَيْهِ مُشَكَّةٌ
عَرِيضَةٌ فِي الْأَعْصَابِ وَالْعَضَلَاتِ!

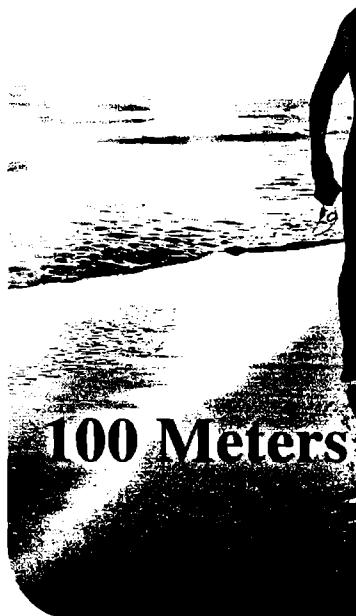
وَفَعْلًا! قَرَرَ الْمَشَارِكَةَ، وَحَدَّثَتِ الْمَعْجَزَةُ، وَلَا أُرِيدُ حَرَقَ الْفِيلِمِ عَلَيْكُمْ،
وَإِلَيْكُمْ بَعْضُ الْقِيمِ وَالْفَوَائِدِ وَالْمَعْانِي مِنْ هَذَا الْفِيلِمِ:

١- ثُقْ أَنَّ كُلَّ يَوْمٍ سَتَّيِّقِطُ فِيهِ وَأَنْتَ صَحِيحٌ مُعافٍ آمِنٌ، فَأَنْتَ تَرْفُلُ
فِي نَعْمَةٍ لَا تُقْدِرُ بِثَمَنِ، وَلَوْخَسِرْتَ مَا لَا
أَتَعْثِرْتَ فِي تِجَارَةٍ أَوْ أَخْفَسْتَ فِي دراسَةٍ
فَمَعَ الصَّحَّةِ تَأْكِدُ أَنَّهُ لَمْ يَفْتَكِ شَيْئًا!

٢- وَلَوْلَمْ تَأْتِ دُنْيَاكَ عَلَى مَا تُرِيدُ، فَلَمْ
تُوفَّقْ فِي زَوْاجٍ، أَوْ مَا حَالَفَكَ حَظًّا فِي
تِجَارَةٍ؛ فَتُقْنَى أَنَّكَ بِالصَّحَّةِ لَازِلْتَ تَمَلُّكُ
الكَثِيرَ وَالكَثِيرَ، وَصَدِيقٌ! إِنَّ أَمْبِيَاتَكَ
لَوْ تَحْقِقْتَ كُلُّهَا مُقَابِلٌ اعْتِلَالٌ صَعْبَتَكَ
فَلَنْ تَهْنَأَا. وَكَتَبَ قَدِيمًا أَحَدُ الْأَدَباءِ بَعْدَ
أَنْ اسْتَبَدَّ بِهِ الْمَرْضُ:

“هَؤُلَاءِ الْأَصْحَاءُ - وَلَيَكُونُوا مِنْ أَوْلَئِكَ
الْبَاغِةِ الْمُتَرْفِقِينَ بِأَبْدَاهُمْ، وَلَيَكُونُوا
مِنْ كَنَّاسِي الشَّوَارِعِ؛ بَلْ لَيَكُونُوا مِنْ
ضَمَنَتُهُمُ السُّجُونُ فِي أَفْطَعِ الْجَرَائِمِ -

100 Meters



يَا اللَّهُ، مَا أَسْعَدُهُمْ جَمِيعًا وَمَا أَنْعَمْ حَالَهُمْ إِنَّهُمْ لَيَكادُونَ يَطْبِرُونَ طَيْرًا بِمَا يَجِدُونَ مِنْ لَذَّةِ الْعَافِيَةِ فِي الْأَبْدَانِ! مَنْ لِي بِيَوْمٍ وَاحِدٍ، أَوْ بِسَاعَةٍ وَاحِدَةٍ أَرَاجِعُ فِيهَا الْعَافِيَةَ وَأَنْعَمُ بِهَا، فَلَا أَسِئُ بَعْدَهَا عَلَى شَيْءٍ أَبَدًا.

٣- مِنَ الْمُؤْلِمِ أَنْ يَتَخَلَّ عَنْكَ أَقْرَبُ النَّاسِ وَفَتَ الْأَزْمَاتِ؛ فَكَثِيرٌ مِنَ الشُّرَكَاءِ يَتَكَرُّرُ لِشُرَكَائِهِمْ، وَيَتَخَلَّونَ عَنْهُمْ عِنْدَ الْمَرْضِ، أَوْ خَسَارَةِ الْمَالِ، وَلَكِنْ زَوْجَةُ الْبَطَلِ ضَرَبَتْ أَرْوَحَ الْأَمْثَالَ عَلَى الْوَفَاءِ وَجَمَالِ الرُّوحِ، حَيْثُ جَمِيلُ التَّعْطُفِ، وَكَبِيرُ الْحَدْبِ وَالْمَسَانِدَةِ الدَّائِمَةِ، وَلَا شَكَّ أَنَّ الشُّفَاءَ وَالنُّهُوضَ مِنَ الْعَثَرَاتِ يَتَأْثِرُ كَثِيرًا بِالدَّعْمِ النَّفْسِيِّ مِنَ الْمَقْرِبِينَ.

٤- السَّخْصُونَ الَّذِي تَوَلَّ تَدْرِيبَ الْبَطَلِ قَبْلَ الْمَشَارِكَةِ كَانَ وَالْدُّرْجَةِ، وَكَانَتِ الْعَلَاقَةُ بَيْنَهُمَا لَيْسَتْ عَلَى مَا يُرَامُ، وَلَكِنَّهُ بِالرُّغْمِ مِنْ هَذَا، وَفَقَ مَعَ زَوْجِ ابْنَتِهِ. وَهُنَا أَقُولُ: دَائِمًا قَدْرُ النَّاسِ وَاحْتَرَمُهُمْ وَأَوْدُعُ مِنْ جَمِيلِ التَّصْرِفَاتِ فِي بَنْكِ الْحُبِّ، اجْعَلِ النَّاسَ رَصِيدًا لَكَ، وَسَتَجِدُ مِنْهُمْ مَنْ يَجْبَرُ عَثْرَتَكَ وَيُعِينُكَ.

٥- مِنْ أَكْثَرِ الْمُشَاهِدِ الْمُؤْثِرَةِ فِي الْفِيلِمِ عِنْدَمَا وَفَفَ الْبَطَلُ وَالْمَدْرِبُ - وَالْدُّرْجَةِ - عَلَى قَمَةِ جَبَلٍ، وَكَانَ الْبَطَلُ يَبْدُو طَبِيعِيًّا فِي الظَّاهِرِ، وَفِي لَحْظَةِ الْأَمْ قَالَ لِدَرِيَهُ: أَتَرِيدُ أَنْ تَعْرِفَ حَقِيقَةَ أَمْرِي؟ وَطَلَبَ مِنْهُ الدَّوْرَانَ عَلَى نَفْسِهِ لَدَّهُ دَقِيقَتَيْنِ، وَفَعَلَهَا المَدْرِبُ، وَالْإِنْتِيَجَةُ كَانَتْ دُوَارًا شَدِيدًا، وَغَبْشَا فِي الرُّؤْيَةِ، وَحَالَةً مُرْعِجَةً مِنْ عَدَمِ الْإِنْزَانِ!

قَالَ: هَذَا حَالِي، وَإِنْ بَدَا لَكُمُ الْأَمْرُ مُخْتَلِفًا، وَأَقُولُ: حَتَّى فِي الْحَيَاةِ، لَا تَأْخُذُ النَّاسَ بِطَوَاهِرِهِمْ فَلَدَيْهِمْ مِنَ الْأَوْجَاعِ وَالآلامِ مَا حَفِيَ عَلَيْكَ (فَاللَّهُ اللَّهُ بِالرَّحْمَةِ وَالشَّفَقَةِ).

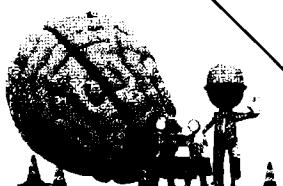
٦- مُعْظَمُنَا يَهْرُبُ مِنَ الْمَوْتِ، نَظُنُّ أَنَّ الْآخَرِينَ فَقَطْ هُمُ الَّذِينَ سَيُلْقَى بِهِمْ فِي الْقَبْرِ، هُمْ وَحْدَهُمُ الَّذِينَ سَتَتَحَلُّ أَجْسَادُهُمْ، وَيُصْبِحُونَ تُرَابًا وَعِظَامًا.

يَهْرُبُ مِنْ حَقْيَقَةِ أَنَّ أَيَّامَنَا مَعْدُودَةٌ، وَأَنَّ الْمَوْتَ مُتَعْلِقٌ بِأَفْدَامِنَا، وَلَيْسَ مِنْهُ أَيُّ مَهْرَبٍ.. إِنَّهُ عَلَى عَبْنَةِ الدَّارِ، لَكِنَّ وَقْعَ أَفْدَامِهِ فِي خَاتَمِ الْحَفَّةِ، يَدْخُلُ دُونَ اسْتِبْدَانٍ، لِيَأْخُذَ مِنْكَ كُلَّ شَيْءٍ..

٧- كُلُّنَا نَخْرُجُ مِنَ الدُّنْيَا بِحُظْوظِ مُتَقَارِبَةٍ بِرَغْمِ مَا يَبْدُو فِي الظَّاهِرِ مِنْ بَعْضِ الْفَوَارِقِ. وَبِرَغْمِ غَنِيَّةِ الْأَغْنِيَاءِ، وَفَقْرِ الْفُقَرَاءِ فَمُحْصَلُوهُمُ النَّهَائِيُّ مِنَ السَّعَادَةِ وَالشَّقَاءِ الدُّنْيَوِيِّ مُتَقَارِبٌ؛ فَإِنَّهُ يَأْخُذُ بِقَدْرِ مَا يُعْطَى، وَيَعْوَضُ بِقَدْرِ مَا يَحْرُمُ، وَيُسْرُ بِقَدْرِ مَا يُعْسِرُ، وَلَا عِلاجَ لَنَا إِلَّا بِالصَّبْرِ عَلَى أَقْدَارِ اللَّهِ، وَهُوَ مَنْ يَهُونُ النَّوَازِلَ وَيُقْوِيُ الْقُلُوبَ.

٨- سَنَكُونُ أَكْثَرَ سَعَادَةً حِينَ نُدْقُقُ فِي الْلَّهُظَةِ الَّتِي نَعِيشُ فَتَقَرَّأُ فِيهَا مَلِيَّارَاتُ النَّعَمِ، هَلْ قَلْتُ مِلِيَّارَاتٍ؟ كَلَّا بِلَ تِرْلِيُّونَاتٍ مِنْ سُنُنِ الْعَطَاءِ الْإِلَهِيِّ الْمُتَدَقِّ، تِرْلِيُّونَاتُ الْخَلَايا الْعَامَلَةِ فِي أَجْسَادِنَا، وَمَثُلُّها فِي الْهَوَاءِ وَالْمَاءِ وَالبَرِّ وَالْبَحْرِ وَالْجَوَّ، فَضْلًا عَنِ الْمَشَاعِرِ وَالْأَحْسَاسِ الَّتِي لَا تَدْخُلُ فِي عَالَمِ الْمَادَةِ؛ الإِيمَانُ مَثَلًا، الْحُبُّ، الذَّوْقُ، الْلُّغَةُ، الْحَنِينُ، الْإِعْجَابُ، وَالْأَمْلَ.

٩- الإِنْسَانُ قَادِرٌ دَائِمًا عَلَى أَنْ يَكْتَسِبَ مَهَارَاتٍ جَدِيدَةً فِي أَيِّ مَرْحَلَةٍ مِنَ الْعُمُرِ، وَعَلَى أَيِّ حَالٍ كَانَ عَلَيْهِ مِنْ اعْتِلَالٍ صَحَّةٌ أَوْ سِجْنٌ يَسْتَعِينُ بِهَا عَلَى مُقاوَمَةِ السَّأَمِ وَالْيَأسِ وَالْقُنُوطِ.



وَتَبْقَىُ الْحَيَاةُ أَقْوَىُ مُعْلِمٍ وَأَقْوَىُ
مَدَرَسَةً، تُعْلَمُ مِنْ وَعِيٍّ وَتَأْمَلُ،
وَتُقْتَهَمُ مِنْ اعْتَبَرَ وَأَنْصَتَ، (١٧)
دَرْسًا حَيَاةً تَعْلَمْتُهَا أَهْدِيهَا لَكَ،
فَمَا رَاقَ لَكَ فَأَمْسِكْ بِمَغْرُوفٍ، وَمَا
لَمْ يُكُنْ، فَسَرُّحْ بِإِحْسَانٍ وَلَا لَوْمًا وَلَا
شَرِبَ.

مَذَرَّسَةُ الْحَيَاةِ

كِبِيرِ دِمَاغِكَ



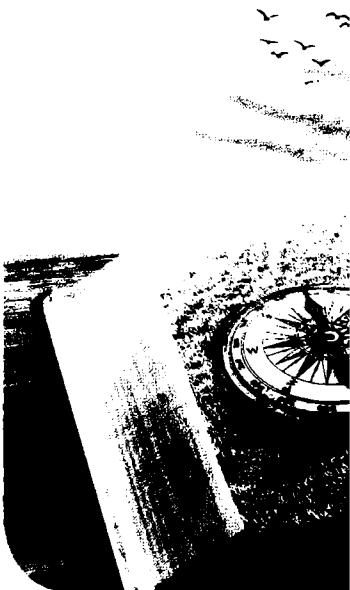
١. الْحَيَاةُ أَطْوَلُ نَفَسًا مِنَ
الْبَشَرِ؛ لِذَا، لَا تُهَدِّرْهَا
بِالْكَرَاهِيَّةِ وَالْخُصُومَاتِ
وَالْقَطْعِيَّةِ؛ فَقَيْ لَحْظَةَ
يُقَالُ: "رَحِلْ فُلانْ"،
وَتَبْقَىُ الْحَسَرَاتُ.

٢. لَا تَأْخُذْ كُلَّ مَوْقِفٍ فِي الْحَيَاةِ
عَلَى أَنَّهُ مَعْرَكَةُ حَيَاةٍ أَوْ
مَوْتٍ. كُنْ مَرْنًا وَخَفِيفًا
الْوَطَأَةَ عَلَى نَفْسِكَ.

٣. عَلَيْكَ بِالْمَرْحَ وَالْأَنْسَاطِ،
فَالْجِدِيدَةُ الدَّائِمَةُ عَلَامَةُ
كَائِنِ مَرِيضٍ.

٤. لَسْتَ مُضْطَرًّا أَنْ تُبَرِّزَ كُلَّ

- أَحَدٌ، وَلَا أَنْ تُقْنِعَ الْجَمِيعَ بِوِجْهَةِ نَظَرِكَ.
٥. لَا تَتَضَّحَّ أَحَدًا بِشَرْطِ الْقَبُولِ.
٦. مِنْ قَاتِلَاتِ السُّعَادَةِ مَدُّ الْعَيْنِ تَجَاهَ الْآخَرِينَ، وَمُقَارَنَةُ نَفْسِكَ بِهِمْ؛ فَتَمَّةُ أَمْوَارُ مُؤْلِلَةٍ فِي حَيَاتِهِمْ تَخْفِي عَلَيْكَ.
٧. تَصَالَحُ مَعَ ماضِيكَ؛ لِتُصَالِحَ مُسْتَقْبَالَكَ.
٨. لَا شَيْءٌ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا يَسْتَحْقُ الْأَسَى عَلَى فَوَاتِهِ.
٩. خَلَصْتُ نَفْسَكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يَضُرُّكَ أَوْ لَا يُقْدِمُكَ لِلْأَمَامِ.
١٠. لَمْ يَقُلْتِ الْأَوَانُ لِيَقْبَلَ طُفُولَةً جَدِيدَةً سَعِيدَةً، الطُّفُولَةَ الْأُولَى رَبِّيَا لَمْ تَكُنْ بِيَدِكَ؛ أَمَّا الثَّانِيَةُ، فَهِيَ بِيَدِكَ.
١١. عِنْدَمَا يُعْجِبُكَ شَيْءٌ وَنَقْتَبِيهِ أَوْ تَفْعَلُهُ؛ لَا تُشَاءُرْ أَحَدًا عَنْ صِحَّةِ اتِّخَادِ الْقَرَارِ، أَوْ عَنْ جَوْدَةِ الرَّأْيِ.
١٢. اسْتَعْمَلْتُ تِلْكَ الشُّمُوعَ الْفَالِيَّةَ، افْرَشْتُ تِلْكَ الْمَفَارِشَ الْفَاخِرَةَ، الْبِسْ تِلْكَ الْمَلَابِسَ التَّمِينَةَ. لَا تَدْخُرْ شَيْئًا مُنَاسِبَةً خَاصَّةً، كُلَّ يَوْمٍ هُوَ مُنَاسِبَةً خَاصَّةً.
١٣. مَا تَمَلِكُهُ الْآنَ كَافٍ لِإِسْعَادِكَ وَإِنْجَاحِكَ.
١٤. رَأَيُ النَّاسِ فِيكَ لَا يَهُمْ، الْمُهُمُ أَنْتَ،



كَيْفَ تَرَى نَفْسَكَ؟

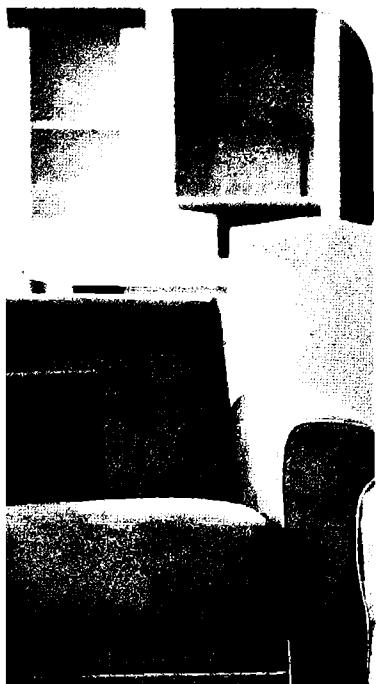
١٥. مِنْ حَقِّ الْآخَرِينَ أَخْدُ رَاحْتِهِمْ، وَلَكِنْ لَا تَسْمَحْ لَهُمْ بِأَخْدِ رَاحْتِكَ!
١٦. لَوْرَمَى كُلُّ مَنَا مَشَاكِلَهُ فِي كَوْمَةٍ، وَشَاهَدْنَا مَشَاكِلَ غَيْرِنَا،
لَا سَرَعَنَا بِاسْتِعَادةِ مَشَاكِلِنَا مَرَّةً أُخْرَى.
١٧. لِتَعْدِيلِ مَزَاجِكَ، غَيْرُ مَكَانِكَ، تَحْرُكُ، الْبِسْ جَمِيلًا، رُشْ عَطْرًا،
اسْمَعْ نَفَمَةً.



مَهْرَبُ الْحَيَاةِ

عندما كسرت يدي!

كبير دماغك



ذات يوم، كنت في عجلة من أمري
- ودائماً العجلة لا تأتي بخير-
وإذا بي أتعثر على الدرج نزولاً،
وكان سقوطاً عنيفاً مدوياً. تجمع
الأهل حولي ما بين مواس ومسهلاً
وعارضاً المساعدة، وكانت حالي
لا يعلمه إلا الله من الألم، بالكاد
وقفت على قدمي متجلداً، فطبعنا
- مغشراً الرجال - لأنريد أن نبدو
في حالة ضعف، مهما كان الأمر
صعباً، حدثهم أن الأمر هين،
وما كان والله كذلك! غادرتهم
لكتبي أسامراً أو جاعي، وأقفلت
الباب، وبدأت الآلام تتعاظم،
وخصوصاً في ساعد اليد
اليسرى، لم أنه ليلى، وكنت
أحس بها كدمة بسيطة ستزول في
الصباح استيقظت مبكراً بعدليل
طويل حيث إن لدى دورة تدريبية
في مدينة الدمام، وصلت للمطار
بوجع شديد، ولكن الأمل لا زال
باقياً في أنها لن تتجاوز الكدمة.
ذهبت للدمام، وقدمت الدورة،

وَعُدْتُ مِنَ الْفَدِ وَمَعَهَا تَعَاظِمُ الْأَلَمُ، وَاسْتَبَدَ الْوَجْهُ فَأَسْرَعْتُ لِأَحْدَى الْمُسْتَشْفَيَاتِ، وَبَعْدَ الْأَشْعَةِ تَبَيَّنَ أَنَّهُ كَسْرٌ شَدِيدٌ فِي عَظْمِ السَّاعِدِ؛ فَقَرَرُوا مُبَاشِرَةً وَضَعَ جَبِيرَةً عَلَيْهَا، وَمِنْ وَحْيِ هَذَا الْمَشْهَدِ خَرَجْتُ بِمَا يَلِي:

١- عِنْدَمَا يُصِيبُكَ أَمْرٌ، لَا تَتَنَدَّمْ، وَلَا تَتَحَسَّرْ، وَتَقُولُ: "يَا لِيَتَنِي فَعَلْتُ كَذَا"، أَوْ "لَمْ أَفْعُلْ كَذَا"، أَوْ "يَا لِيَتَنِي بَكَرْتُ أَوْ تَأْخَرْتُ". تَعْلَمُ مِنَ الْمَوْقِفِ، وَلَكِنْ لَا تَذَهَّبْ نَفْسُكَ حَسَرَاتٍ؛ فَهَذَا أَمْرٌ مُقَدَّرٌ، وَلَا يَنْفَعُ مَعَ قَدْرٍ حَذَرٍ.

٢- تَأْكُدْ أَنَّكَ سَتَخْرُجُ كَاسِبًا إِنْ صَبَرْتَ وَاحْتَسَبْتَ، فَإِنْتَ لَا تَخْرُجُ مِنَ الْأَزْرَامَاتِ كَفَافًا، بَلْ يَكُمْ مِنَ الْأَجْرِ وَالْتَطْهِيرِ، وَهَذَا بِحَدِّ ذَاتِهِ مُسْلِلًا عَظِيمًا.

٣- مِنْ قَوَانِينِ الْحَيَاةِ؛ أَنَّ الْأَلَمَ لَا يَدُومُ، وَالْوَجْهَ يَنْتَهِي، وَالْفَيْمَ يَنْقَشِعُ، وَالشَّدَّةَ تَهُونُ وَاللَّهُمَّ يَذَهَبُ، فِي عَزِّ أَزْمَاتِكَ تَسْلُ بِمَبْدَأِ: "وَهَذِهِ أَيْضًا سَتَمْرُ كَمَا مَرَّ مَا هُوَ أَصْبَعُ"!

٤- دَائِمًا تَقَاءِلُ، وَتَقُولُ أَنَّ غَدًا أَجْمَلُ. يَقُولُ أَحَمَدُ أَمِينٌ: لَيْسَ الْمُبَسِّمُونَ لِلْحَيَاةِ أَسْعَدَ حَالًا لِأَنفُسِهِمْ فَقَطُّ، بَلْ هُمْ كَذَلِكَ أَقْدَرُ عَلَى الْعَمَلِ، وَأَكْثَرُ احْتِمَالًا لِلْمُسْؤُلِيَّةِ، وَأَصْلَحُ لِمَوْاجِهَةِ الشَّدَائِدِ، وَمُعَالِجَةِ الصُّعُابِ، وَالْإِيَّانِ بِعَظَائِمِ الْأُمُورِ الَّتِي تَتَفَعَّهُمْ وَتَتَفَعَّلُ النَّاسَ.



٥- تأكِّد أَنَّ اللَّهَ يَهْبِطُ الْإِنْسَانَ طَاقَةً وَقُدْرَةً عَلَى التَّكْيُفِ مَعَ الْوَضْعِ
الجَدِيدِ تَدْرِيجِيًّا فَمَهْمَما تَغْيِيرَ عَلَيْكَ الْوَضْعُ فِي الْبَدَائِيَاتِ، فَفَالِّابَا
أَنْكَ سَتَكِيفُ إِلَى درَجَةٍ كَبِيرَةٍ.

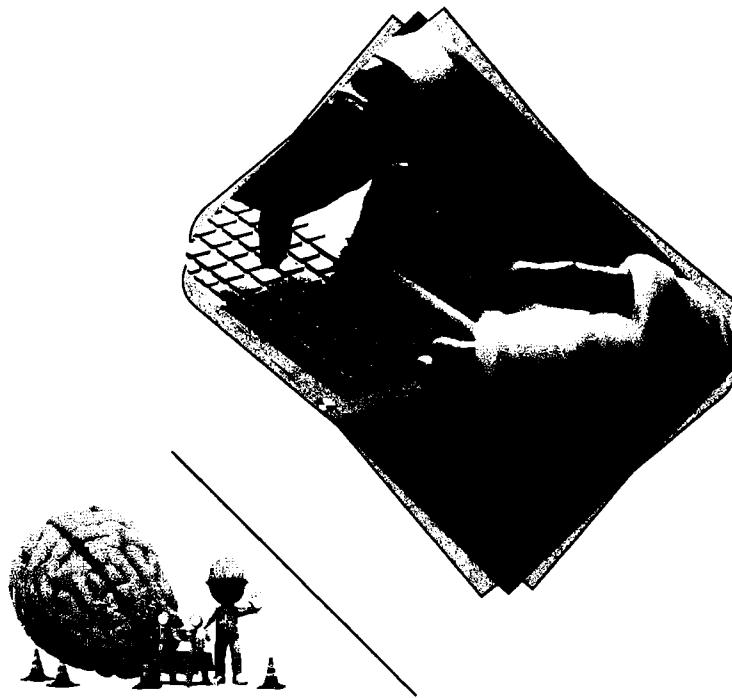
٦- النَّاسُ لَا يُقْدِرُونَ العَافِيَةَ مَا دَامُوا فِيهَا، كَامِلَاء لَا يُقْدِرُهُ إِلَّا فَاقْدَهُ،
فَهُوَ كَمَا قِيلَ: أَعَزُّ مَفْقُودٍ وَأَهْوَنُ مَوْجُودٍ. فَمَنْ رُزِقَ العَافِيَةَ
الشَّامِلَةَ فَمَا سُواهَا لَعَبٌ فِي الْحَيَاةِ وَلَهُوَا أَحَيَا نَا لَا تَشْعُرُ بِقِيمَةِ
الشَّيْءِ إِلَّا مَعَ فَقْدِهِ، وَمَنْ ثُمَّ: فَقْدٌ أَحْسَسْتُ بِقِيمَةِ تُلْكَ الْيَدِ الَّتِي
كُنْتُ وَعَلَى مَدَارِ سَنَوَاتِ طَوَالِ أَسْقَيْدُ مِنْهَا، وَهَذَا يَدْعُونِي لِمَزِيدٍ
مِنِ الشُّكْرِ عَلَى مِنْحِ الْعَزِيزِ، سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى.

٧- مِنَ الْأَمْوَارِ الَّتِي هَوَنَتْ عَلَيَّ، كَمْ الرَّسَائِلُ وَالْتِي وَصَلَّتْ وَالدَّعَوَاتُ
بِالسَّلَامَةِ مَمْنُ حَوْلِي، وَاللَّهُ أَمْدَتْنِي بِقُوَّةٍ، بَعْدَ تَشْبِيتِ اللَّهِ وَرَاحَةَ
نَفْسِيَّةَ مَا لَا أَسْتَطِيعُ وَصَفَهُ، تَشْعُرُ أَنَّ هُنَاكَ مَنْ يُحِبُّكَ وَيَخَافُ
عَلَيْكَ، قِيمَةُ الدَّعْمِ الاجْتِمَاعِيِّ جَدِّاً عَالِيَّةٌ، فَلَا تَنْسَ أَنْ تَسْلِي
الْمَهْمُومِينَ وَتَوَاصِي الْمَكْوِبِينَ.

٨- مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي تَجْعَلُ الْإِنْسَانَ أَقْوَى فِي مِثْلِ هَذِهِ الْمَوَاقِفِ هُوَ
تَخَيِّلُ أَنَّ الْأَمْرَ كَانَ أَشَدَّ، فَكُنْتُ أَحْمَدُ اللَّهَ عَلَى أَنَّ الإِصَابَةَ لَمْ
تَكُنْ فِي الظَّهَرِ أَوْ فِي الْقَدَمِ أَوْ فِي الْيَدِ الْيُمْنَى، بَلْ إِنَّ هَذِهِ الطَّرِيقَةَ
تَجْعَلُكَ تَشْعُرُ بِسَعَادَةٍ غَامِرَةٍ كَمَا عَنِّدَ عَبْدَ الرَّحْمَنِ شُكْرِي،
عِنْدَمَا وَصَفَ السَّعَادَةَ بِقَوْلِهِ: "هِيَ أَنْ تَنْزِلَقَ قَدْمُكَ فَنَقْعَ فَتَهَشَّمَ
أَنْفُكَ بِدَلَّا مِنْ أَنْ تُقْفَأَ عَيْنَاكَ!"

٩- مِنْ جَمِيلِ مَا كُتِبَ فِي أَدْبُرِ الْعَافِيَةِ مَقَالًا لِلْأَدِيبِ البِشْرِيِّ عِنْدَمَا
مَرَضَ وَهُوَ مِنْ أَعْجَبِ وَأَجْمَلِ مَا قَرَأْتَ: مَا لَكُمْ يَا أَهْلَ الْعَافِيَةِ
لَا تَطْرَبُونَ وَلَا تَمْرَحُونَ وَلَا تَطُولُونَ الْجِبَالَ الشَّامِلَةَ مِنْ تَنَاهِيَّهِ

ومَرَاحٌ إِنَّهُ لِيَخِيلُ إِلَيْكُمْ تُجاهِدُونَ فِي كَظِيمِ أَفْرَاكُمْ أَشَدَّ
الْجَهَادِ فَلَوْ خَلَعْتُمْ عَلَيْ شَيْئًا مِمَّا تَجَدُونَ مِنَ الْعَافِيَةِ؛ إِذَنَ لِرَأْيِكُمْ
أَنَّهُ لَا يَتَسْعُ لِرَاحِي كُلَّ مَا بَيْنَ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ الصَّحَّةُ، الصَّحَّةُ
وَحْدَهَا، فَفِيهَا عَنْ كُلِّ عَرَضٍ غَنِيٌّ. مَا عَزَّبَتْ عَنِ الْإِنْسَانِ نِعْمَةٌ
مِنْ نِعْمَ الدُّنْيَا إِلَّا اقْتَصَرَ حُسْنُهُ عَلَى أَلْمٍ فُقْدَانِهَا وَالْحِرْمانِ مِنْهَا،
أَمَّا فَقْدُ الصَّحَّةِ فَإِنَّهُ يُشَعِّرُ الْحِرْمانَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ؛ وَقَدْ صَدَقَ
مَنْ قَالَ: «يَا أَهْلَ الْعَافِيَةِ لَا تَسْتَقْلُوا النِّعَمَ».



نظيرية المثلث

كثير دماغك



في هذه الحياة، نحن بحاجة لمزيد من الأفكار الجيدة، وليس المزيد من الظروف الجيدة، فطريقتنا في إدارة حياتنا هي من سيحدد - على الأرجح - إذا كنا سننبع ونسعد أو لا.

أعرف شخصاً يعيش حياة ضيقة ملؤها هم وضيق وتعاسة، حياة عامرة بالكآبة والتّوتّر، أقول ربما كان لأحداث الحياة وأخطاء من حوله سبب يسير في هذا، ولكن ما أجزم أنه المسبب الأكبر لهذه الحالة السيئة التي يعيشها هو أنه يتعامل مع الأحداث والبشر بمبدأ المثلث (فما هو مبدأ المثلث وما خطورته؟

المثلث شكل هندسي ذو زوايا حادة؛ فالانتقال من ضلع لضلع يكون عبر زاوية، ويفني خروجاً تماماً من ضلع آخر، وهذا البعض في حياته يمضي نحو الحلول الحديثة!

• فَلَوْ لَمْ يَشْرَبْ فَهُوَتِ الصَّبَاحِيَّةَ؛ فَهَذَا يَعْنِي أَنَّهُ سَيَقُولُ مُتَعَكِّرًا
المزاج!

- وَإِنْ لَمْ يُرْحِبْ بِهِ صَدِيقُهُ فَسَيُمْضِي بِاقيِّ يَوْمِهِ كَثِيرًا كَسِيرًا!
- وَإِنْ رَفَضَ مَدِيرُهُ قَبْلَ إِجازَتِهِ ضَاقَتِ بِهِ الْأَرْضُ بِمَا رَحِبَتْ!
- وَإِنْ أَسَاءَ إِلَيْهِ أَحَدُهُمْ بِكَلْمَةٍ هَجَمَ عَلَيْهِ الْهُمُّ بِعُدَّتِهِ وَعِتَادِهِ!
- إِنْ سافَرَ لِدُولَةٍ جَمِيلَةَ، وَلَمْ يُحْسِنْ مُؤْظَفُ الْجَوَازَاتِ مُعَامَلَتَهُ،
تَكَدَّرْ مِزاجُه طَولَ الرَّحْلَةِ!
- وَإِنْ غَضَبَ مِنْ صَدِيقٍ قَطَعَ الْعَلَاقَةَ مَعَهُ!

• وَإِنْ اخْتَلَفَ مَعَ زَوْجَتِهِ فَكَرَّ فِي الطَّلاقِ!

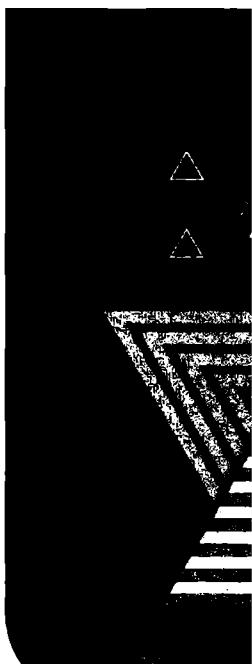
• مُجَرَّدْ طَبَقَ بارِدْ ضِمنَ مائِدَةِ عَامِرَةَ
تَحْوي طُيُوبَ الطَّعَامِ يُزَهِّدُهُ فِيهَا!

• وَإِنْ صَدَرَ نِظَامٌ فِي شَرِكَتِهِ حَرَضَ
وَتَمَرَّدَ!

• صَاحِبُ مَبْدَأِ المُثَلَّثِ يَتَعَالَمُ مَعَ مَنْ
حَوْلَهُ بِنَظَامِ حَدِّيٍّ!

• يُرِيدُهُمْ بَشَرًا مُنْزَهِينَ لَا خَطاً وَلَا
زَلَّا وَلَا نَقْصًا لَا يَقْهَمُ الْأَوْضَاعَ وَلَا
يَنْكِيفُ مَعَ الْأَحْوَالِ!

يَقُولُ أَحَدُ الْحُكَمَاءِ: لَقَدْ صَرَّتُ أَنْضَجَ
مِنْ أَنْ أَبْنِي قَلْعَةَ حَوْلَ مَطَالِبِي؛ لَأَنَّنِي



أعلم الآن أن ثبات القلعة يجعل منها هدفاً للهجوم!

فلنعمل جميعاً بنظام الدائرة، حيث المرونة في التعامل والعمل على
إيجاد المساحات المشتركة مع الدائرة!

• سنتمس الأذار للآخرين!

• وسنحترم وجهات نظرهم!

• وسنعمل على تلمس الحلول الناضجة لتصريفاتنا!

• فلا تتوخ بهجر، ولا بقطيعة، ولا طلاق بسبب سوء تفاهم أو
خلاف صغير.

• واجه مشاكلك بشجاعة ونراة واعمل بنظام "نفوز جميعاً"

• إن لم تتعجب وظيفة؛ فأعطي نفسك فرصة، لكي تتكيف وتتأقلم،
ولا تستعجل في الحكم.

• الحياة لا تقف إن لم تأكل طبقك المفضل!

• وزلل من شريك الحياة لا يعني أنه صار شيطاناً مريداً!

• والأرض لن تكفت عن الدوران إن لم تشرب قهوة الصباح!

• اقبل بالجيد إن لم يتوافر الأجدود، لا تشتد الحلول الكاملة في
وسط غير كامل!

مع نظام الدائرة المرن؛ سيكون بمقدور كل واحد منا أن يجعل الحياة
أكثر جمالاً وتألقاً مما هي عليه

لا تسير الحديقة (نظام المثلث) مع السعادة دائمًا، وإن كثيراً من الناس
يُؤسأ لأن خياراتهم محدودة ومرونتهم ضعيفة

إذا لم تكن عناصر السعادة موجودة في نفس الإنسان، ومن ضمنها التسامح والمرؤنة في التعامل مع البشر والأحداث على أن النقص وارد، والجحود حادث، والزلل طبيعي! فلن يسعد أحداً

ولو لم يفعل، فإن كل ما في العالم من جمال ومشاهد ومذادات ومبهجات لن تستطع أن تهبه لها.

وإيماني يتجدد بالقاعدة القائلة: بأن أكثر ما تتوقف عليه السعادة إنما هو ضبط البشر لأفكارهم!

وقد يسأل أحدهم: إذا سرنا على الصراط المستقيم وصلنا إلى ما تصبوا إليه نفوسنا، ولكن، خذار أن نبحث عن الصراط باهتمام شديداً

• فإن أردت أن تسعد فلا تجعل من نفسك محور الكون، ولا تُفكّر كثيراً في نفسك، تذكر إنك لست الوحيدة في العالم!

• فإذا كان اليوم مُظلماً فأضئه

• وإن أخطأ أحد هم فالتمس عذرها

• وإن ضعف جزء في شريك وصدق فتذكري أن: نفي الكمال لا ينفي الجمال!

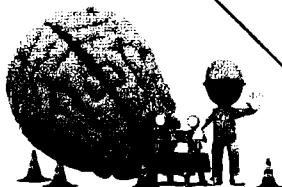
• لا تكون مثلكما متدمراً شاكياً نائحاً ثائراً؛ فأصحاب

هذه العقلية مساكين! لم يدركوا أنه لو

قدر لهم فولدوا في أسعد الأيام والبلاد

لوجدوا هنالك أشياء كثيرة

يشتكون منها ويتدبرون.



• الامتنان والتسامح وتلمس الإيجابيات مقويات أخلاقية عظيمة.

وكما أن الشمس تفتح الأزهار وتتضئ الأنمار، كذلك يفعل

الامتنان والتسامح وتلمس الإيجابيات في البشر والحياة عموماً.

• لا نستطيع أن نمنع آلام هذه الحياة عنّا، ولكننا - إذا أردنا -

نستطيع أن نسمو فوقها؛ ولذلك يجب أن نُلْقِي على جدران

قلوبنا مقوله (الحياة ليست كاملة).

يقول "سocrates": خير الرجال من يسعى لضبط نفسه، وأسعدهم من

يشعر بأنه ضابط لها.

من اليوم، دونك نظام (الدائرة)!

حتى ولو لم تكون في داخلك مقتعاً، فتظاهرة في البدایات، وبخواص الله

سيكون قادمك أجمل!

يقول وليم جلاستر: إذا كنت تُريد أن تغير من قناعاتك فابدأ بتغيير

السلوك، ويتعبير آخر: اشرع في ممارسة سلوك الشخص الذي تتمنى

أن تكون إياه، وافعل ذلك بأفضل ما يمكن، وتأكد: مع الأيام سيختفي

الشخص القديم!

نظريّة المثلث

كَتَبَ أَحَدُ الْأَدْبَارِ: "لَا يَسُوحُ الْوَرَدُ
بِحَاجَتِهِ لِلْمَاءِ، إِمَّا أَنْ يُسْقَى أَوْ
أَنْ يَذْبَلَ فِي هُدُوِّ، وَيَمُوتَ فِي
صَمَتٍ".

للسعادة !

كتير دماغك

وَالكَثِيرُ مِنْ حَوْلَنَا كَالْوَرَدِ
فِي تَعْفُضَهِ، فَتَجِدُهُ وَهُوَ صَاحِبُ
الحاجَةِ تَابَى عَلَيْهِ كَرَامَتُهُ أَنْ
يَسْأَلَ أَحَدًا!

رَبِّما لَمْ يَكُنِ الْمَالُ هُوَ حاجَةُ الْكَثِيرِ
هُنَاكَ مَنْ يُرِيدُ يَدًا حَانِيَةً تَمَدَّ،
تَعِينُهُ عَلَى النَّهْوضِ.

وَهُنَاكَ مَنْ يَتَرَقَّبُ يَدًا كَرِيمَةً
تُصْفِقُ إِذَا وَصَلَ!

هُنَاكَ مَنْ تَوقَّفُ حاجَتُهُ عَلَى
التَّشْجِيعِ وَالدَّعْمِ وَالْمَؤَازِرَةِ.

وَهُنَاكَ مَنْ حاجَتُهُ الْأُولَى شَخْصٌ
يَضْمِهِ وَيَقُولُ لَهُ: لَازَالَ هُنَاكَ أَمْلٌ.

وَهُنَاكَ مَنْ يَحْتَاجُ مِنْكَ أَنْ تَهْمِسَ
نَاصِحًا لَهُ، وَمُوجِّهًا بِرِفْقٍ وَأَدَبٍ.

سَتَقْتَابِلُ فِي يَوْمَكَ شَخْصًا
مُضْطَرِّبَ الْخَاطِرِ مَهْمُومًا، يَكْفِيهِ

منكَ كَلْمَةُ طَيِّبَةٌ وَابْسَامَةٌ حَانِيَةٌ يَسْتَمِدُ مِنْهَا عَوْنَى يَشُدُّ مِنْ قُوَّتِهِ، وَأَمْلَأُ
يَرْفَعُ رُوحَهُ، وَاسْتِبْشَارًا يُخْفَفُ عَلَيْهِ وَطَأَةَ الْيَوْمِ.

إِنَّ أَجْمَلَ وَأَرْوَعَ أَنْوَاعِ الْعَطَاءِ هُوَ ذَلِكَ الْعَطَاءُ الَّذِي لَا يَسْبِقُهُ طَلَبٌ.

قَدِيمًا روَى أَنَّ أَحَدَهُمْ أَتَاهُ صَدِيقٌ قَدِيمٌ يَطَلَّبُ مِنْهُ مَا لِلَّذِينَ وَجَبَ
سَدَادُهُ بَعْدَ أَنْ أَضْنَاهُ إِلَيْهِمْ، فَأَعْطَاهُمْ مَا يَرِيدُ، وَبَعْدَ أَنْ مَضَى صَاحِبُهُ عَادَ
لِرَوْجِهِ يَبْكِي فَقَالَتْ: مَا يُبَكِّيكَ، وَقَدْ أَحْسَنْتِ لِصَدِيقِكَ؟

فَرَدَ: لَمْ نَتَلَمَّسْ حَاجَتَهُ، وَأَحْوَجْنَاهُ لِلسُّؤَالِ!

وَمَا أَجَدَرَنَا أَنْ نَتَأْمَلَ دَائِمًا فِي الْعَطَايا التِّي وُهِبَنَا إِيَاهَا!

فَكُمْ نَحْنُ مَدِينُونَ لِلْخَالِقِ الَّذِي مَنَحَنَا الْحَيَاةَ، وَمَنَحَنَا الصَّحَّةَ وَمَنَحَنَا
الرُّزْقَ فَقَسَّكَهُ وَنَحْمَدُهُ حَتَّى يَدُومَ
الْعَطَاءُ!

وَكُمْ كَتَبَ الْأَدْبَاءُ وَالْمُفَكِّرُونَ وَالْفَلَاسِفَةُ
وَالْحُكَّمَاءُ، وَأَكَّدُوا عَلَى أَنَّ السَّعَادَةَ
الْحَقِيقِيَّةَ لَيَسْتَ فِي الْأَخْذِ، بَلْ هِيَ فِي
الْعَطَاءِ!

وَلَوْجَرَبَ بَعْضُ الْبَشَرَ هَذِهِ الْوَصْفَةُ
السُّحْرِيَّةُ، وَصَفَّةُ الْبَرِّ وَالْعَطَاءِ، لَذَاقَ
طَقْمَ السَّعَادَةِ الْخَالِصَةِ، وَلَحَلَّ
فِي عَوَالَمَ جَمِيلَةٍ مِنَ الطُّهُورِ وَالسُّمُّ
وَالصَّفَاءِ.

أَعْطِ وَلَا تَتَرَدَّ؛ فَالْعَطَاءُ سَبِيلٌ مُّيسَرٌ



لضاعفة الممتلكات وراحة النفس، فهناك ملوك يتزلّب بأمر الله كل صباح ينادي: "اللهم أعط كل منفق خلقاً، وأعطا كل ممسك تلفاً".

وتتأكد أن بهجة العطاء تفوق لذة الأخذ؛ فالآولى روحانية خالصة، تتملك وجداً ناك وأحاسيسك، والثانية مادية بحثة محدودة الشعور.

ومن المواقف العجيبة ما روي عن امرأة من الأنصار أنها دخلت على عائشة رضي الله عنها في حادثة الأفك ورأتها تبكي من شدة ألمها وبكت معها دون أن تنطق بكلمة! فقالت عائشة رضي الله عنها.. (لا أنساها لها)... - نعم الموقف لا تنسى ولو كانت صامتة!

وعندما نزلت آيات الفتوح على الثلاثة الذين خلُقُوا في غرزة تبوك، وكان أحدهم كعب بن مالك - رضي الله عنه -، حكم كعب عما حدث له في هذا الموقف، فقال: "قام إلى طلحة بن عبيد الله هرزوبل، حتى صافحتي وهناني، والله ما قام إلى رجلٍ من المهاجرين غيره، والله ما نسيتها طلحة (رواية البخاري ومسلم).. لا تكتف بمجرد العطاء وكُن متفرداً! أن تعطي لفقير في يده بعض المال، فلا ريب أن هذا يُسعده، ولكن أن تدعوه وتربّط على كتفه أمر آخر فهو بالإضافة لكونه أمراً مميزاً ومحبباً، فإنه لا يقوم به الكثير من الناس، وإنما يكتفون بإعطاء الصدقة، والمُضي في طريقهم.

سر للسعادة !



قانون اللائحة

كثير دفاغك



في مشهد جميل من فيلم "صلادة، حب، طعام" (Eat. Pray. Love) (Eat. Pray. Love) وبعقوله شديدة، انتقد الشاب الإيطالي سلوك الأميركيين بقوله: "يعرفون الترفيه، ولكن لا يعرفون المتعة!"

وقال: "إن الإيطالي يعيشُ في الحياة، ويحب الاستمتاع، ويكبرُ كلمة إيطالية جميلة (دولتشي فارتييني) وتعني: حلوة عدم القيام بأي عمل!".

في وقت مضى، كنت أعاني مما يسمى (هوس الانجاز) فقد كنت شديد القسوة مع نفسي، حيث كان جل وقتي يذهبُ في التأليف والتدريب ولم أكن أستمتع حتى بسفرِي؛ فقد كنت أصطحب كتبِ وأعمالِي المعلقة في السفرِ

وفي يوم من الأيام، شعرت باللام شديدة في الظهر، ويتملأ في الأطراف، وأضفت عليه تقطّع النوم، وضعف الشهية، وتواتراً

وبَعْدَ تَأْمِلٍ عَرَفْتُ أَنَّهَا أَعْرَاضٌ لِضُغوطاتٍ شَدِيدَةٍ
 فَمِنْ تِلْكَ اللَّهْظَةِ كَانَ أَمَامِي خِيَارَانٌ؛ إِمَّا الْاسْتِمْرَارُ وَقُدْمَانَ الصِّحَّةِ
 وَالْحَيَاةِ؛ أَوِ التَّوْقُفُ وَالتَّعَامِلُ مَعَ الْحَيَاةِ بِاسْلُوبٍ مُخْتَلِفٍ؛
 طَبِيعًا، اخْتَرْتُ الْخِيَارَ الثَّانِي بِلا تَرْدُدٍ، فَابْتَكَرْتُ قَانُونَا أَسْمَيْتُهُ قَانُونَ
 (الْلَّاشِيَّةِ)!

جَعَلْتُ لِي يَوْمِي سَاعَةً (الْلَّاشِيَّةِ)، وَيَوْمَيْهِ الأَسْبُوعِ يَوْمَ (الْلَّاشِيَّةِ) وَيَوْمَ
 السَّنَةِ شَهْرَ (الْلَّاشِيَّةِ)؛

وَفِي وَقْتِ (الْلَّاشِيَّةِ) أُرِيحُ نَفْسِي مِنَ التَّفْكِيرِ وَأَعْمَلُ عَلَى أَنْ يَسْتَرِخِي
 عَقْلِي، وَكَذَلِكَ الْجَسَدُ.

وَمَعَ (الْلَّاشِيَّةِ) تَحرَّرْتُ مِنْ سَاعَتِي..
 مِنْ وَجْهِ تِرْقِبِ الْوَقْتِ؛

إِنَّ الرُّكْضَ الدَّائِمَ وَالْهَثَّ الْمُسْتَمِرُ،
 وَهُوَسُ الْإِنْجَازِ يَنْهَاكُ الْجَسَدَ وَيُضْعِفُ
 الْقُدْرَاتِ وَيُضَيِّعُ الْحَيَاةَ، فَالْمُنْبَتُ، كَمَا
 يَقُولُ الْحَدِيثُ الشَّرِيفُ: «لَا أَرْضًا قَطَعَ،
 وَلَا ظَهِرًا أَبْقَى» وَالْمُنْبَتُ هُوَ الَّذِي يُرِيدُ
 أَنْ يَقْطَعَ مَسَافَةَ السَّفَرِ بِسُرْعَةٍ؛ فَهَلَكَ
 دَائِبُهُ وَلَمْ يَصِلْ لِمُبْتَغاَهُ

خَصَصَنِّ لَكَ فِي الْيَوْمِ، وَبَعْدَ اِنْهَاءِ
 الْمَهَامِ، أَوْ بَعْضِهَا، سَاعَةً (الْلَّاشِيَّةِ)،



لَا تُمَارِسْ فِيهَا أَيِّ شَيْءٍ خَصُّصْهَا لِلَا سْتَرْخَاءِ وَالْتَّأْمُلِ، وَسَتَجِدُ أَنَّ
الْحَيَاةَ أَجْمَلُ!

شَاهَدْتُ عَلَى الْإِنْتَرْنِتِ مِنْذُ مُدَّةً مَقْطُعًا مُؤْثِرًا، يَظْهَرُ فِيهِ شَخْصٌ
يَرْكُضُ فِي شَارِعٍ مُزَدَّحَمٍ مُكْتَظٍ بِالْمَارَأَةِ، وَكَانَهُ يُحَاوِلُ أَنْ يَسْبِقَ الْجَمِيعَ،
بَلْ كَانَهُ يُحَاوِلُ أَنْ يَسْبِقَ الْحَيَاةَ نَفْسَهَا مُتَجَاوِزاً لَحَاظَتُهُ الْحَاضِرَةُ؛ إِلَى
الَّتِي تَلِيهَا وَتَلِيهَا، وَيُسْمَعُ فِي خَلْفِيَّةِ الْمَشَهِدِ صَوْتُ تَسَارُعِ نَبَضَاتِ
قَلْبِهِ الْمَحْمُومِ الْمُنْدَفِعِ بِلَا هَوَادَةٍ.

لَا تُعَذِّبْ نَفْسَكَ بِمُرَاقبَةِ الْوَقْتِ بِشَكْلٍ جُنُونِيٍّ، لَا تَجْعَلِ الْوَقْتَ يُعَذِّبُكَ
بِضُغُوطَاهُ وَاسْتَعْجَالِهِ الَّذِي لَا يَرْحَمُ!

فِي وَقْتٍ (اللَّاشِيءَ) اسْتَمْتَعْ بِالْلَّهَظَةِ، تَجَاهَلُ الْأَخْبَارَ وَالرَّسَائِلَ
وَالْبَشَرَ، اغْزَلَ قَلِيلًا عَنِ الْعَالَمِ، وَسَعَدَ لَهُ أَقْوَى.

قَالَ حَكِيمٌ: مَنْ لَمْ يَجِدْ وَقْتاً لِلَا سْتَرْخَاءِ فَسَيَجِدُهُ فِي الْإِسْتِشْفَاءِ؛ وَفِي
النُّهَايَا، سَيَدْفَنُ الْمِلَارِيَرِ بِجَانِبِ الْفَقِيرِ الْمَدْمَمِ، مَنْ تُرَابِ لِتُرَابٍ؛ لَذَا لَا
تَكْفِي بِالْعِيشِ فِي الدُّنْيَا، بَلْ لَا يُدْعَ أَنْ تَحْيَا، وَفَرْقٌ كَبِيرٌ بَيْنِ الْعِيشِ وَالْحَيَاةِ.

هَلَا تَعْلَمْتَ مِنْ أَبَاطِرَةِ الْعَجَلَةِ وَالرَّكْضِ فِي الدُّنْيَا؟!

لَمْ يُنْلِحُوا إِلَيْهِ فِي اسْتِجْلَابِ الْعِلَلِ الْجَسَدِيَّةِ، وَتَحْوِيلِ تِلْكَ الْعَجَلَةِ إِلَى
إِحْيَا طِيطِي وَيَأسِ.

وَلِلْإِعْلَامِيَّةِ الْكَبِيرَةِ "أُوبِرَا" حَدِيثٌ جَمِيلٌ فِي كِتَابِهَا "ما أَعْرَفُهُ عَلَى
وَجْهِ الْيَقِينِ" عِنْدَمَا كَتَبَتْ: "الشَّيْءُ الْوَحِيدُ الَّذِي أَعْرَفُهُ وَجْهُ الْيَقِينِ،
هُوَ أَنْ تَخْصِيصَ وَقْتَ لِنَفْسِكَ تَكُونُ فِيهِ عَلَى طَبِيعَتِكَ ضَرُورِيًّا لِلْإِنْجَازِ
مَهَامُكَ؛ لَذَا، فَإِنَّا أَخْصُصُ لِنَفْسِي وَقْتًا أَمْضِي يَوْمِي فِيهِ بِأَكْمَلِهِ مُرْتَدِيَّةً
بِيَجَامَتِيِّ، أَتَجَوَّلُ فِيهِ بِفَيْرِ هُدَىِ، أَنَاجِي الطَّبِيعَةَ، وَمَعَهَا يَتَخلَّصُ عَقْلِيِّ

وَجَسْدِي مِنِ الضُّغوطاتِ.

الكثيرُ مِنْ هؤلَاءِ الْأَبَاطِرَةِ يَرْقُدُونَ فِي قُبُورِهِمْ وَرُبَّمَا تَسَبَّبَ فِي دُفْتِهِمْ عَقَارِبُ سَاعِتِهِمُ السَّامَةِ.

قَدْ تَقُولُ: وَكَيْفَ أَسْعَدُ وَرُكَّامَ مِنَ الْأَعْمَالِ الَّتِي لَا تَقْبِلُ التَّأْجِيلَ؟ أَهْمِسْ لَكَ بِقَلْبِ مُحَبٍّ: رُوَيْدَكَ.. وَهُلْ سَتَقْدِرُ عَلَى إِنْجَازِهَا وَأَنْتَ طَرِيقُ فِرَاشِ الْمَرَضِ مِنْ أُثْرِ الضُّغوطاتِ؟

أَمْ لَعْلَكَ تُصْبِحُ قَادِرًا عَلَى أَدَائِهَا بَارِعًا فِي إِنْجَازِهَا وَأَنْتَ فِي قَبْرِكَ؟!

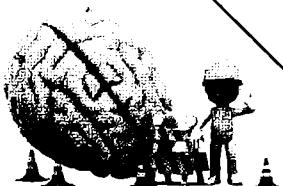
خَيْرٌ لَكَ أَنْ تَوَقَّفَ بِمَحَضِ إِرَادَتِكَ قَبْلَ أَنْ يَوْقَفَكَ مَرَضٌ أَوْ رَحِيلٌ!

لَا أَحَدٌ يَسْتَطِيعُ أَنْ يَسْبِقَ الْحَيَاةَ يَا سَادَتِي، وَلَا أَنْ يَقْدِرَ عَلَى تَجَاوِزِ لَحْظَتِهِ الرَّاهِنَةِ، كَمَا أَنَّ لَا أَحَدٌ يَسْتَطِيعُ أَنْ يَسْرَبَ مَاءَ ذَلِكَ النَّهَرِ كُلُّهُ، وَلَا حَتَّى أَنْ يُعْيِطَ وَيَسْتَطِعُ كُلُّ مَذَاقَاتِهِ، مَهْمَا اجْتَهَدَ فِي الْمَحاوِلَةِ، بَلْ إِنَّ مَصِيرَ كُلِّ مَنْ يُحَاوِلُ ذَلِكَ سَيِّئَتِهِ إِلَى الْغَرَقِ تَحْتَ أَعْمَاقِهِ حَتَّمًا.

نَعْتَاجُ أَحْيَانًا أَنْ نَتَخَلَّى عَنْ حَدَّرِنَا، وَنَنْفَمِسَ فِي الْاسْتِمْتَاعِ بِالْمُتَعِّ الصَّفِيرَةِ.

يَمْرُّ كَثِيرُونَ بِحَالَةٍ يَعْتَقِدونَ أَنَّهَا غَرِيبَةُ، يَرْفُضُ فِيهَا عَقْلُهُمْ أَنْ يُفَكِّرَ فِي قَضَايَا تُعَدُّ مُهِمَّةً وَرُبَّمَا مَصِيرَةً، فَيَكُونُ تَمَامًا كَالْحَصَانِ الَّذِي يَأْبَى التَّرْوِيسَ، وَاقِفًا مَكَانَهُ لَا يُحَرِّكُ سَاكِنًا، وَأَيُّ إِصْرَارٍ عَلَيْهِ لَنْ يَأْتِي بِفَائِدَةٍ، بَلْ قَدْ يُطْبِلُ هَذِهِ الْحَالَةَ.

عَقْلُنَا يَعْرُفُ مَا يُرِيدُ أَفْضَلُ مِنَّا، هُوَ أَقْوَى مِنْ رَغْبَتِنَا وَأَدَرِى بِمَا يَحْصُلُ فِيهِ وَمَنْ حَوْلَهُ؛ وَبِالْتَّالِي عَنْدَمَا يَرْفُضُ أَنْ يَعْمَلَ،



فَهَذَا طَلْبُ إِجَارَةِ غَيْرِ مُحَدَّدَةِ الْمَدَّةِ؛ قَدْ تَكُونُ قَصِيرَةً، وَقَدْ تَكُونُ طَوِيلَةً وَقَدْ يُرِيدُ التَّفَكِيرُ بَعِيدًا عَنْكَ وَحْدَهُ؛ وَبِالْتَّالِي اسْمَحْ لَهُ أَنْ يَرْتَاحَ، وَلَا تُجْبِرْهُ أَبْدًا أَنْ يَعْمَلَ مِنْ دُونِ رَغْبَتِهِ.

"يُقَالُ إِنَّ "تُومَاسَ إِدِيسُونَ" تَوَصَّلَ لِاخْتِرَاعِهِ الْأَشْهَرِ" الإِضَاءَةُ التِّجَارِيَّةُ" وَهُوَ فِي حَالَةٍ مَا بَيْنَ الْيَقْظَةِ وَالنَّوْمِ، أَيْ أَنَّهُ كَانَ فِي إِجَارَةٍ، وَعَلَيْنَا أَنْ نَتَعَلَّمُ مِنْ حَالَةِ الْإِسْتِسْلَامِ هَذِهِ الَّتِي مَرَّ بِهَا بَعْدَ تَجَارِبٍ عَدِيدَةٍ فَاسِلَةً.

وَلَيْسَ خَاطِئًا مَا جَاءَ فِي فِيلِم "Men in Black 3" ، عِنْدَمَا أَخْبَرَ "تُومَ" لِي جُونَزَ "زَمِيلَهُ فِي الْعَمَلِ" وَيَلْ سَمِيثَ "بِأَنَّ تَنَاؤلَ شَطِيرَةِ فِي مَطَعَمٍ سَيُسَاعِدُهُمْ عَلَى حَلِّ مُشْكَلَةٍ، وَذَلِكَ رُغْمَ تَوْرُطِهِمْ فِي مَوْقِفٍ لَا يَعْرِفُونَ لَهُ حَلًا، وَكَانَتِ الطَّرِيقَةُ الدَّرَامِيَّةُ بِأَنَّ أَظْهَرَتُهُمَا يَصْلَانِ إِلَى الْحَلِّ أَثْنَاءَ تَنَاؤلِهِمَا لِلطَّعَامِ مُتَوَقِّفِينَ عَنِ التَّفَكِيرِ بِالْقَضِيَّةِ".

وَلَسْتُ هُنَا اسْتَحْثِكُمْ عَلَى الْكَسْلِ وَالدَّعْمَةِ، وَلَكِنْ أُبَصِّرُكُمْ بِمَا يَشَحُّذُ هِمَمَكُمْ وَيُقْوِي نُفُوسَكُمْ، وَبِمَا يَجْعَلُ مِنْ عَطَاءِ اتَّكُمْ عَطَاءَاتٍ دَائِمَةً وَهِيَ دَعْوَةٌ لِإِرَاحَةِ النَّفْسِ، وَاسْتِرْدَادِ النَّفْسِ، وَالْإِسْتِمْتَاعِ بِالْحَيَاةِ

في بعض الاحيان. يُريد عقلنا هذه الإجازة: قد تكون ل يوم او ساعة او أسبوع. لكنه يحتاجها كى يعيد توازنه. ويأتيك بأفضل الأفكار. فلا تعامل معه على انه عبد لك. بل هو شريك في التخطيط والنجاح.. وعندما يرفض التفكير. قيل له: "حاضر!" واشعل فنسنت بامر آخر. وستحدد يعود لك تشريعنا محملا بأجمل الأفكار عنـ ما تكون الظـرـفـةـ مـلاـئـمةـ.

قانون الْلَاشِيَع

عَلَى أَحَدِ الشَّوَاطِئِ الْجَمِيلَةِ خَارِجَ
الْمَلَكَةِ مِنْ سَنَوَاتِهِ وَفِي لَحْظَةِ
تَجَلَّ كُنْتُ فِيهَا مُخْتَلِّاً بِنَفْسِيِّ
فَكَرَرْتُ فِي أُمُورٍ عَدَّةٍ فِي حَيَاةِيِّ،
وَكُنْتُ أَسْأَلُ نَفْسِيَّ: مَاذَا قَدَّمْتُ
لِي بَعْضُ الْأُمُورِ؟

التَّنْظِيفُ الشَّامِلُ

خبر دماغك

وَصَعَقْتُ مِنِ الإِجَابَةِ، فَقَدْ وَجَدْتُ
أَشْيَاءَ كَثِيرَةً أَمَارَسُهَا وَأَشْخَاصًا
أَتَقَبِّلُهُمْ وَعَادَاتٍ عَدِيدَةٍ فِي
حَقِيقَتِهَا مُعَطَّلَةً لِحَيَايِيِّ وَبَعْضُهَا
مُضَيِّعٌ لِلْوَقْتِ، وَبَعْضُهَا يُمَثِّلُ عَبَيْتًا
عَلَيَّ، وَمِنْهَا مَا كَانَ يُشَكِّلُ ضَغْطًا
نَفْسِيًّا، وَاسْتَرْزَاعًا لِلْجَهْدِ وَالْوَقْتِ،
أَنَا مَنْ اسْتَجَلَبْتُهُ لِنَفْسِهِ!

وَلَنْ أَنسِي ذَلِكَ الْقَرَارَ الَّذِي
اتَّخَذْتُهُ فِي أَحَدِ الرَّمَضَانَاتِ؛ بِعَدَمِ
قَبْولِ أَيِّ دَعْوَةٍ إِفْطَارًا أَوْ سَحُورًا،
وَالْاعْتِذَارَ عَنْ قَبْولِ اللَّقَاءَاتِ
التَّلَفِيزيُونِيَّةِ أَوِ الإِذْاعِيَّةِ، وَلَا تَسْأَلْ
كَيْفَ أَنَّ هَذَا الْقَرَارُ حَفْظٌ وَقْتِيِّ،
وَأَرَاحَ نَفْسِيَّ وَعَظَمَ إِنْجَازَاتِيِّ!

مَعَ مُرُورِ الْأَيَّامِ، وَسُرْعَةِ دَوْرِ انْهَا،



وَتَكَاثُرُ الْأَشْغَالِ وَتَزَايُدُ الضُّغْطِ، وَانْشِغالُ الذِّهْنِ بِتَدْبِيرِ أُمُورِ الْيَوْمِ،
تَعْلُقُ بِنَا بَعْضُ الْأَمْوَارِ، سُلُوكِيَّاتٌ رُبُّمَا، أَوْ أَشْخَاصًا أَوْ عَادَاتٍ عَقْلَيَّةً،
وَبَيْقَى فِي حَالٍ مُلَازِمَةً لَهَا دُونَ وَعِيٍّ مِنْنَا. وَجُمْلَةً مَمَّا عَلَقَ بِنَا هِيَ أُمُورٌ لَا
تُقَدِّمُ لَنَا نَفْعًا، لَا تَصْنَعُ لَنَا عِزًا، وَلَا تَرْفَعُ لَنَا قَدْرًا.

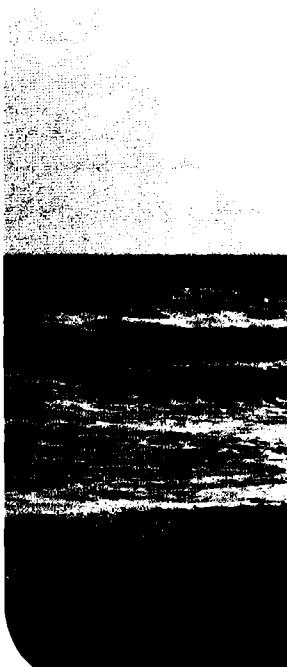
**نَحْتَاجُ لِوَقْفَةٍ تَنْظِيفٍ شَامِلٍ - كَمَا أَسْمَاهَا "روَبِينْ شَارْمَا" - لِلْحَيَاةِ
وَالْتَّخَلُصِ مِنْ أَطْنَانِ مِنَ الرُّكَامِ الَّذِي أَثْلَى حَرْكَتَنَا.**

فَالْحَيَاةُ تَحْتَاجُ إِلَيْجَرَاءِ تَحْسِينَاتٍ مُسْتَمِرَةٍ، حَتَّى تَعِيشَهَا بِصَحةٍ نَفْسِيَّةٍ
جَيِّدةً، وَحَتَّى تُحَافِظَ عَلَى خَرَزانَ طَاقَتِكَ مُمْتَلِئًا، وَحَتَّى تَمْتَلِكَ الْقُوَّةَ
الكافِيَّةَ لِتَحْقِيقِ النَّجَاحَاتِ الَّتِي تَصْبُوَ لَهَا!

قَدِيمًا قَرَأْتُ جُمْلَةً أَثْرَتْ فِيَّ كَثِيرًا تَقُولُ:
"التَّغْيِيرُ يَعْنِي الْحَيَاةَ؛ فَالْتَّخَلُصُ مِمَّا
لَا يَنْفَعُ سَيِّسَاعُدُّنَا عَلَى أَنْ نُصْبِحَ مَا
نُحْبُّ أَنْ نَكُونَ"

حَيَاةُ تَعْجَبُ بِالْفَوْضَى الَّتِي تَتَراَكِمُ دُونَ
أَنْ تُلْحَظَهَا، فَوْضَى ذَهْنِيَّةٍ وَعَاطِفَيَّةٍ
وَمَادِيَّةٍ، أَشْيَاءٌ كَثِيرَةٌ تَكَدَّسُ فِي حَيَاةِنَا،
وَتَتَالُ مِنْ طَاقَتِنَا وَهَمَّتِنَا، وَكَذِلِكَ تُؤثِّرُ
كَثِيرًا عَلَى سَلَامِنَا الدَّاخِلِيِّ.

فَلَسَفَةُ التَّنْظِيفِ تَقُولُ عَلَى فَكْرَةٍ
إِعادَةِ تَنْظِيمِ الْحَيَاةِ، وَإِعادَةِ تَرْتِيبِهَا،
وَعَمُودُهَا الْفَقْرِيُّ هُوَ مِبْدَأُ الْاسْفَنَاءِ أَوْ



التَّخْلِيَّةِ؛ فَالْبَعْضُ يُرَكِّزُ عَلَى إِضَافَةِ أَشْيَاءَ لِحَيَاَتِهِ حَتَّى يُجُودُهَا، وَفَاتَ عَلَيْهِ أَنَّ الْاسْتِفَنَاءَ رُبَّماً كَانَ أَسْهَلَ وَأَعْظَمَ نَفْعًا.

وَنَذَكِرُ أَنَّ التَّخْلُصَ مِنَ الْأُمُورِ الْمُثْلَثَةِ وَعَدِيمَةِ الْفَائِدَةِ، وَتِلْكَ الَّتِي تُعْقِدُ حَيَاَتَكَ هُوَ فِي حَقِيقَةِ الْأَمْرِ غَنِيٌّ وَثَرَاءٌ، وَيُزِيدُ حَيَاَتَكَ جَمَالًا وَبَهَاءً، اسْتَشْمَرَ وَقْتَكَ وَجُهْدَكَ وَتَكْبِيرَكَ فِيمَا يَجْعَلُ حَيَاَتَكَ مَفْنَى وَقِيمَةً، تَحرَّرُ مِنَ الْأَعْبَاءِ النَّفْسِيَّةِ وَالْفَكْرِيَّةِ وَالْمَادِيَّةِ، وَانْعَمْ بِالْتَّحْلِيقِ فِي الْفَضَاءِ اَتِ الرِّحْبَةِ بِخَفْفَةٍ وَرَشَاقَةٍ وَالْقَاعِدَةُ تَقُولُ: "إِنْ تَرَاكُمُ الْأَشْيَاءَ مِنْ حَوْلِنَا وَفِي عُقُولِنَا وَفِي جَدَوْلِ يَوْمِنَا يُشَكِّلُ عِبَّا ثَقِيلًا عَلَيْنَا، يُضْعِفُنَا وَيُصِيبُنَا بِارْتِبَاكِ".

يَقُولُ "كُوبِيَاِير": "تَكَادُ تَكُونُ مَثَلِيَّةُ عَالَمَيَّةِ حَزِينَةً مِنْ بَيْنِ مَجْمُوعِ الْمَثَالِيَّ الَّتِي يَجْرِرُهَا الضَّعْفُ الْبَشَرِيُّ... تِلْكَ هِيَ قَلَّةُ اهْتِدَاءِ النَّاسِ لِلتَّوْقُفِ عَنِ كُلِّ مَا يَتَبَغِي لَهُمْ أَنْ يَتَوَقَّفُوا عَنْهُ فِي الْلَّهُظَةِ الْمَنَاسِبَةِ".

يَمْلِيُ مُعَظَّمُ النَّاسِ إِلَى التَّشَبُّثِ بِعَادَاهُمْ وَمَعَابِرِهِمْ وَرُؤُبِّهِمْ لِلْحَيَاَةِ، وَيَنْظُرُونَ إِلَى كُلِّ ذَلِكَ وَكَانَهُ جُزَءٌ عَزِيزٌ مِنْ شَخْصِيَّاتِهِمْ، مَعَ أَنَّهُمْ يَعْرُفُونَ أَنَّ كَثِيرًا مِنْهَا تَمَّ تَبَيِّنُهُ وَأَكْتَسَابُهُ يَفْعُلُ الضَّفَطِ الْاجْتِمَاعِيِّ أَوْ يَفْعُلُ الْمَعْلُومَاتِ وَالْأَفْكَارِ وَالْمَعْطَبَاتِ الْمُتَوَافِرَةِ.

وَفِي هَذِهِ الْحَيَاَةِ، عَلَيْكَ إِنْ أَرَدْتَ حَيَاَةً أَسْعَدَ أَنْ لَا تَقْضِي بِقِيَّةَ حَيَاَتِكَ مُحَاطًا بِالْأَشْيَاءِ أَوْ بِأَكْوامِ الْمَوَاعِيدِ وَالْاِلْتِزَامَاتِ وَأَنْتَ تُدْرِكُ أَنَّهَا لَا تُضِيفُ لَكَ شَيْئًا فِي حَيَاَتِكَ، لَا شَيْءَ سَوَى أَنَّكَ اعْتَدْتَ عَلَيْهَا أَوْ أَنَّكَ لَا زَلْتَ تُجَامِلُ فِيهَا؛ لِذَلِكَ مَا تَحَاجِهُ هُوَ أَنْ تَتَخَذَ قَرَارًا بَعْدَ أَنْ تُحَدَّدَ مَا يَجِبُ عَلَيْكَ فَعَلَّا أَنْ تُوَدِّعَهُ وَأَنْ تُجْبِرَهُ عَلَى الرَّحِيلِ مِنْ حَيَاَتِكَ وَأَنْ تَتَحَمَّلَ أَلْمَ الْانْفِصالِ، وَلَكِنْ بَعْدَ ذَلِكَ، أَعِدْكَ بِرَاحَةٍ عَظِيمَةٍ وَشُعُورٍ كَبِيرٍ بِالرُّضْضِ.

وَرُبَّمَا يَسْأَلُ سَائِلٌ: هَلْ مِنَ الْبَسَاطَةِ التَّخْلِيُّ عَنْ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ؟

الإجابة: هي أن التخلّي عن هذه الأشياء ممكّن بقدرات المُجاَهَدة والصَّابَرَة، وما نيلت المطالب إلا بالصَّابَرَة، ونُوضَحُ الأمْرُ (أقول): إنَّ تلَكَ الْأَمْرُورَ واقِعَةٌ فِي مُرْبَعِ الْلَّاؤْعِي، وَعَلَيْهِ، فَيَجُبُ عَلَيْنَا نَقْلُهَا لِعُقُولِنَا الْوَاعِيَةِ؛ لِذَلِكَ فَتَحَنُّ وَاعْوَنٌ مُثْلُ تلَكَ السُّلُوكِيَّاتِ وَمُدْرِكُونَ لَهَا، وَإِنْ كَانَتْ تَتَمُّ بِصُورَةٍ لَوَاعِيَةٍ وَلَكِنْ يَتَدَخُّلُ بَسِطِ الْعَقْلِ الْوَاعِي نُسَيْطِرُ عَلَيْهَا.

بَقِيَ السُّؤَالُ الْأَهَمُ:

مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي يَجُبُ أَنْ تَنْتَوِفَ عَنْ عَمَلِهَا فِي حَيَاتِنَا الْيَوْمَيَّةِ، سَوَاءً كَانَتْ فِي الْعَمَلِ الرَّسْمِيِّ، أَوْ عَلَى الْمُسْتَوَى الْاجْتِمَاعِيِّ؟

فَائِمَةٌ طَوِيلَةٌ مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي يَجُبُ أَنْ نَنْتَخَلُ عَنْهَا فِي حَيَاتِنَا، ابْتِداَءًا مِنَ الْمُشْرُوبِ الْغَازِيِّ الَّذِي اعْتَدَنَا شُرْبَهُ وَمُرْوُرًا بِذَلِكَ الْمُوقَفِ الْمُوجَعِ الَّذِي لَا نَفْتَأِ تَنْذَكِرُهُ وَالْإِفْرَادُ فِي الْقَلْقِ بِشَأنِهِ وَإِنْتِهَاءً بِذَلِكَ الشَّخْصِ الَّذِي لَمْ نُجِنِّ مِنَ الْقُرْبِ مِنْهُ إِلَّا الْإِيْذَاءُ وَالْكَدْرِ.

وَمِنْهَا الْأَوْقَاتُ الَّتِي تَضَيِّعُهَا مَعَ أَشْخَاصٍ أَوْ مَوَاقِعٍ أَوْ أَفْكَارٍ تُهَدِّرُ مَعَهَا وَقْتَكَ، وَكَذَلِكَ تُعَطَّلُ كَثِيرًا مِنْ تَقْدِيمِكَ لِلْأَمَامِ.

وَكَذَلِكَ التَّوْفِيقُ عَنْ سُلُوكِيَّاتِ أَجْبَرْتَ نَفْسَكَ عَلَيْها، وَلَسْتَ مُلِّرَمًا أَوْ مُضطَّرًا لِفِعْلِهَا وَإِنْ أَزْمَتْ نَفْسَكَ.

وَلَا تَنْتَسِ التَّخْلُصَ مِنَ التَّوْرُطِ فِي إِثَارَةِ الشَّائِعَاتِ وَالْقَتَالِ فِي مَعَارِكَ لَسْتَ مَعْنِيًّا بِهَا فَهِيَ وَبَالَ عَلَيْكَ، إِضَافَةً إِلَى مَا تَخَلَّفُهُ مِنْ مَشَاعِرَ سُيَّئَةٍ، وَتَقْرِيمٍ لِلصُّورَةِ الدَّاخِلِيَّةِ الْذَّاتِيَّةِ.



وأيضاً تخلُّ عن التَّفْكِير في ماضيك الموجع، وخبراتك السَّيِّئة أو التَّنَدُّم على أحداث ماضية لا تملك تغييرها.

ومعها تخلُّ عن بعض الأفكار والمشاعر الرَّديئة، مثل: التَّشاؤم وسوء الظن بالآخرين.

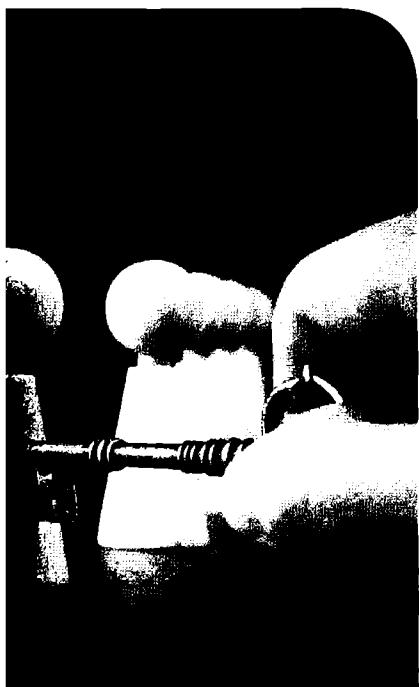
كذلك، تخلص من التَّفْكِير في المستقبل والانتمام له، ومُحاولة عبور الجسر الذي لم تصل له بعد.

علينا حصر جميع الأعمال التي نقوم بها في قائمة؛ وذلك مُنذ أن نصحو من النَّوْم في الصَّباح الباكر وحتى عودتنا للنَّوْم ثانية في مساء كل يوم، ثم نحدد مدى أهمية كل عمل من تلك الأعمال، ومدى حاجتنا إليه، فما كان منها مهما أبقيناه، وما كان غير ضروري استبعاده، أو قللنا منه إلى أبعد الحدود.

الْمُنْذِرُ بِكُلِّ شَيْءٍ

قوّة التأثيرِ!

كبير دماغك



لَنْ تُسْعِفَكَ النِّيَّةُ الطَّيِّبَةُ - عَلَى
أَهْمِيَّتِهَا الْكَبِيرَةِ - وَحْدَهَا لِكِي
تَتَجَحَّ في الْحَيَاةِ، وَمِنَ الْمَهَارَاتِ
الَّتِي لَا تَسْعُهَا النِّيَّةُ الطَّيِّبَةُ وَحْدَهَا
(مَهَارَاتُ التَّاثِيرِ)؛ فَهِيَ تَتَطَلَّبُ
(مَعْرِفَةً)، وَتَتَائِلُ بِاِكْتَسَابِ
(الْمَهَارَةِ)، وَالتَّدْرِبِ عَلَيْهَا.
وَالْمَوْفَقُ مَنْ وَفَقَهُ اللَّهُ وَاجْتَهَدَ
وَاسْتَفَرَغَ السَّبَبَ، وَمَا أَرَوْعَ أَنْ
نُجِيدَ فُنُونَ التَّوَاصُلِ، وَأَنْ نُمَدِّ
جُسُورَ الْوُدُّ بَيْنَنَا وَبَيْنَ الْآخَرِينَ
بِالْكَلِمَةِ الطَّيِّبَةِ وَالْهَمْسَةِ الْحَانِيَةِ
فَتَحْنُ حِينَ تَنْطَبَعُ بِطَبَاعِ رَاقِيَّةِ
وَنَسْتَخْدِمُ أَسَالِيبَ مَهْذَبَةِ تَعْبُرُ
عَنْ سُمْوَ نُفُوسُنَا، وَتُرْسِخُ ذَلِكَ
السُّمْوَ، وَتُنَمِّيهِ فِي آنِ وَاحِدٍ، فَتَعْوِيدُ
الْمَرْءَ نَفْسَهُ التَّحَرُّفَ الْجَمِيلَ
وَاللَّطِيفَ ذُو فَائِدَةٍ مُزَدَّوْجَةٍ؛ فَهُوَ
يُمْنَعُ عَيْرُهُ، وَيَرْتَقِي بِنَفْسِهِ.

إِيَّاهَا الْعَزِيزُ، سَيَكُونُ بِمَقْدُورِكَ
بَيْعُ السَّمَكِ عَلَى أَهْلِ جَدَّةِ، وَالْتَّمَرِ
عَلَى أَهْلِ الْأَحْسَاءِ، وَالثَّلَجِ عَلَى

ساكني الإسكندرية، إذا ما كنتَ لطيفاً معهم! ودونك أيها القارئ العزيز خطوات جميلة ميسرة ستُصنع منك شخصية مؤثرة جذابة، وتذكر أنك بامتلاكها ستهتم من اختراق قلوب الآخرين، ودعوتهم للخير، وتتصحّح أخطائهم، واقناعهم بوجه نظرك، وكسب أرواحهم:

- أظهر اهتماماً بالناس، وأشعر كلَّ من تقابلُ بقيمة الكبيرة وبمكانته، وتذكر أنَّ كلَّ من تقابلُ ربيماً يُنسى تفاصيل اللقاء، ولكنَّه لن يُنسى المشاعر التي خلفها له هذا اللقاء!

- لكي تترك أثراً طيباً فيمن تقابلُه أولَ مرَّة، ابتسِم ولُبِّرِق وجهك بالأنسِ ليتَقدَّمَ الجميع أنواع الصِّفاتِ النفسيَّةِ.

- أتقنْ فنَ الإنصاتِ، وكُنْ مُستمعاً جميلاً، يسمع بأخلاصٍ، ويتفاعل مع المتحدث باحترافية.

- إذا أردت أن يُسرَّ بك جليسُك؛ تكلم بما يُسرُّه، وتبهج روحه لسماعه، وركز على مواطن قوته، وتلمَّس إيجابياته.

- حتى تستَوْطِنَ القلوب وتُصحّح خطأ غيرك؛ ابدأ بالثناء الطيب، ودع المخطئ يحتفظ بما ووجهه، وقطع له (تذكرة الودة) واجعل خطأه ممكناً للإصلاح.

- لا تُجادل، وأعلم أنَّ أفضل السبيل

لِكَسْبِ أَيِّ جِدَالٍ هُوَ تَجْنِبُهُ، وَأَبْشِرْ بِبَيْتٍ فِي رَبَضِ الْجَنَّةِ

- اسْتَخْدِمْ فَلْتَرَ (سُقْرَاطَ) قَبْلَ أَنْ تَتَحَدَّثَ عَبْرَ ثَلَاثَةَ أَسْئَلَةً: هَلْ هُوَ كَلَامٌ صَحِيحٌ؟ .. هَلْ هُوَ مُفْعِدٌ؟ .. هَلْ هُوَ لَطِيفٌ؟

• مِنَ الْبَاهِةِ فِي الْحَدِيثِ أَنْ تُنْوَعَ فِي حَدِيثِكَ بَيْنَ الْإِخْبَارِ وَالسُّؤُلِ؛ وَذَلِكَ بِذِكْرِ شَيْءٍ عَنْكَ وَسُؤَالِ الْآخَرِ عَنْ شَيْءٍ يَتَعَلَّقُ بِهِ دُونَ أَنْ يَكُونَ شَخْصِيًّا خَالِصًا.

• لَا تَتَحَدَّثُ بِلُغَةٍ لَا يُتَفَنَّحُهَا مَنْ يَتَحَدَّثُ مَعَكَ أَوْ تَسْتَخِدُ مُصْطَلَحَاتٍ عِلْمِيَّةً تَفْهَمُهَا وَلَا يَفْهَمُهَا غَيْرُكَ؛ لِمَا فِيهَا مِنْ اسْتِعْرَاضٍ مَذْمُومٍ.

• لَا تَقْتُلْ حُلْمًا، وَلَا تُحَطِّمْ أُمْنِيَّةً، وَلَا تَسْخِرْ مِنْ فِكْرَةً، وَتَذَكَّرْ أَنَّ الْكَثِيرَ لَا يَمْلِكُ سَوْيِ الْأَمْلِ فَلَا تَقْتُلْهُ فِيهِمْ.

• كُلَّمَا كَانَ صَوْتُكَ هادِيًّا رَقِيقًا، اقْتَرَبَتِ مِنَ الْقُلُوبِ أَكْثَرَ، وَكَانَ حَدِيثُكَ خَفِيًّا عَلَى الْأَسْمَاعِ؛ فَاللِّسَانُ الطَّوِيلُ دِلَالَةٌ عَلَى الْيَدِ الْقَصِيرَةِ، وَالْحُجَّةُ الْضَّعِيفَةُ وَالْعَقْلُ الْفَارِغُ.

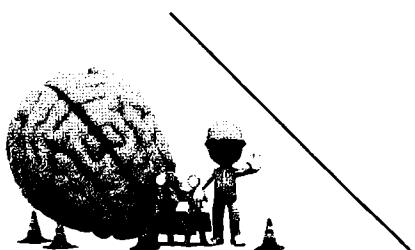
• لَا تُطْلِقُ الْفَاظَ (التَّعْمِيمَ) فِي الْحُكْمِ عَلَى الْأَشْيَاءِ أَوِ الْأَشْخَاصِ أَوِ الدُّولِ.

• لَا تُكْمِلْ عَنِ الْمَتَحَدِثِ حَدِيثَهُ، وَلَا تَسْبِقْهُ فِي مَعْلُومَتِهِ أَوْ قِصَّتِهِ أَوْ طُرْفَتِهِ؛ فَفِيهَا مِنْ خَفَّةِ الْعَقْلِ وَالْعَجَلَةِ مَا يُزَرِّي بِكَ.

• لَا تُكْثِرْ مِنَ الْأَيْمَانِ وَالْحَلْفِ لِلتَّأْكِيدِ عَلَى صِدْقِكَ.

• دَائِمًا اسْأَلْ عَنِ الرَّأْيِ، لَا عَنِ الْمَعْلُومَةِ؛ فَإِبْدَاءُ الرَّأْيِ مُمْكِنٌ، وَالْمَعْلُومَةُ قَدْ لَا يَمْلِكُهَا الجَمِيعُ!

- تجنب الحديث عن الأمراض والكوارث والأشياء التي تُكدر النُّفوس.
- لا تتصدر الأحكام القاطعة عندما يُبدي أحدهم رأياً، لأنّ يقول: "أبداً، غير صحيح"، أو يقول: "لفائدة أبداً تذكرة من حديثك".
- الناس تحب أن تُنادى بأسماها أو أحب الألقاب إليها؛ فاحرص على هذا.
- «من فضلك / بعد إذنك / لو سمحـت / إذا أمكن /.....» وما إلى ذلك، كلمات (استندانية) رقيقة يفضل أن تبدأ بها حديثك، إذا أردت الحصول على شيء، أو مقاطعة شخص ما، لأمر مهم.
- لا تتقمص دور الواعظ والأستاذ ودور الأب في التوجيه والنصائح بشكل دائم فهو مطنة نفور الآخرين منك.
- لا تلقي الآخرين كيف يشعرون أو كيف يحسون، لأن يقول: "مؤكّد أنك ستُحب هذا الشيء" أو "جزماً لـ تروق لك الرحلة".





لا تُضدر الأحكام القاطعة
عندما يبدي أحدهم رأياً

التَّأثِيرُ!

قُوَّةُ



تجنُّب الحديث عن
الأفراط والكوارث



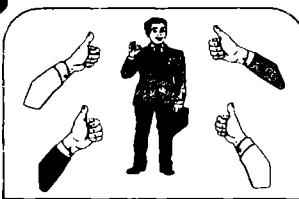
دائماً اسأل عن الرأي...
لا عن المعلومة



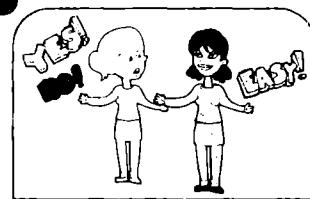
اقنُنْ فنَ الاتصال، وكنْ
مسنِّمَاً جميلاً



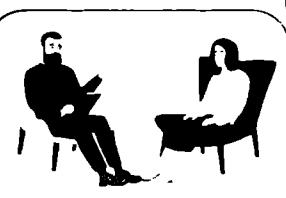
لا تتحدث بلغة لا يتقنها
من يتحدث معاك



حتى تستوطن القلوب...
الذاد بالثناء الطيب



لا تحمل عن المتحدث حديثه...
ولا تنسقه في معلومته



إذا أردت أن يسرّيك
جليسك... تكلّم بما يسرّه



كلّما كان صوتك هادئاً،
اقتربت من القلوب أكثر



لا تطلق الفاظ (التعيم)
في الخضم على الأشياء



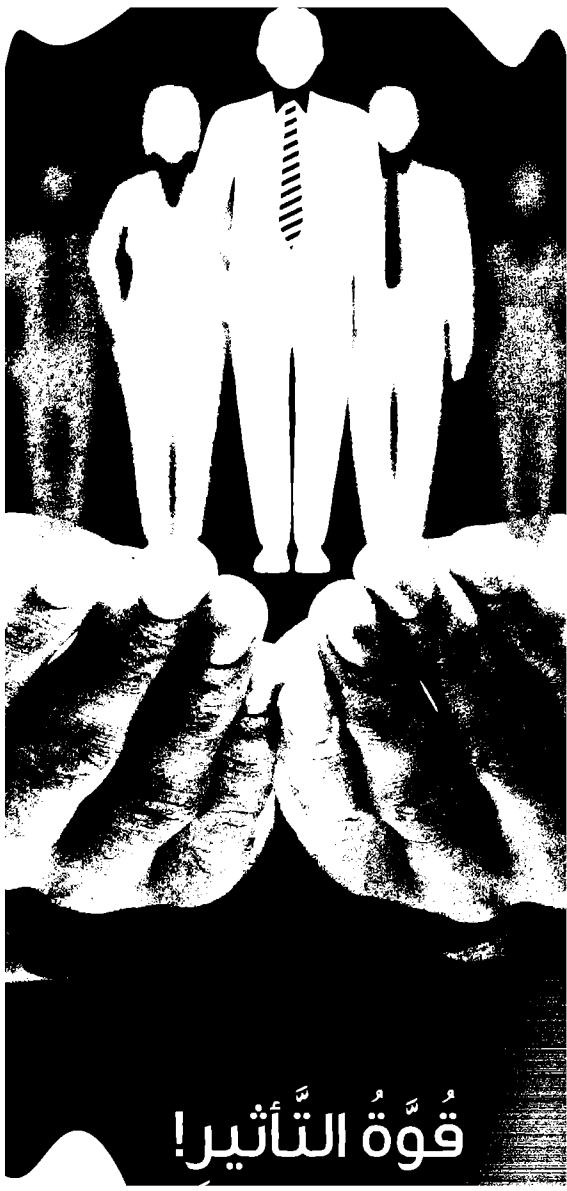
لا تخدع... وأعلم أن
أفضل السبيل لكتابي
أي جدال هو تجنبه



الناس تحبّ أن تبادي
بأسئلتها أو أحبّ
الألقاب إليها



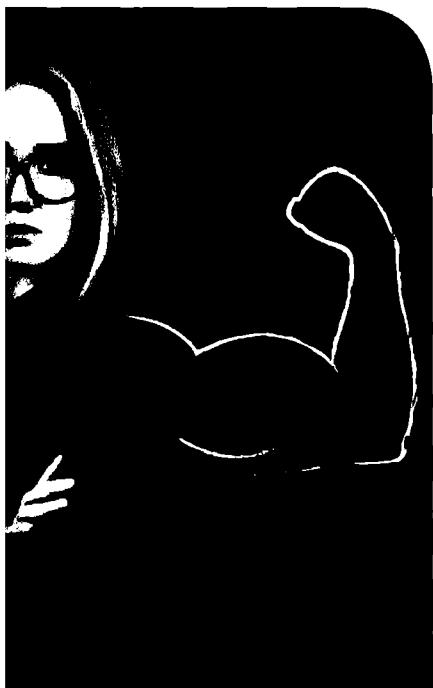
لا تتفهم دور الواقع
والاستاذ ودور الأب في
التوبيخ والโทษ بشكل دائم



قُوَّةُ التَّأثِيرِ!

الشخصية القوية

كبير دماغك



قُوَّةُ الشَّخْصِيَّةِ مَطْلَبٌ مُلِحٌّ وَرَغْبَةٌ
جَامِحَةٌ عِنْدَ الْكَثِيرِينَ، وَسَاهِدِيكَ
إِشْرَاقَاتِ جَمِيلَةٍ تُمْكِنُكَ مِنْ تَقْوِيَّةِ
شَخْصِيَّتِكَ؛ لِكَيْ تَعِيشَ الْحَيَاةَ
الَّتِي تَسْتَحِقُّهَا:

١. قُوَّى الشَّخْصِيَّةِ يَلتَزِمُ
بِالْهُدُوءِ وَالْأَنَاءِ، لَا يَسْتَعْجِلُ
فِي اتِّخَادِ الْفَرَارِ، يَتَمَكَّنُ
مِنْ عَاطِفَتِهِ، وَلَا يَجْعَلُهَا
تَسْبِيْدُ الْمَشَهَدَ فَتَرَاهُ يَتَأَمَّلُ
وَسَتَشْرِفُ وَيَحْسُبُ.

٢. قُوَّى الشَّخْصِيَّةِ لَا يَنْسَى
نَفْسَهُ، وَلَا يَتَجَاهِلُ
مَطْلُوبَاتِهِ، وَلَا يَكْبُتُ
رَغْبَاتِهِ، وَلَا يُقْدِمُ الْآخَرِينَ
عَلَى نَفْسِهِ عَلَى نَحْوِ
مُسْتَمِرٍّ، وَهُوَ كَذَلِكَ لَا
يَعِيشُ لِذَاتِهِ أَنَانِيَاً؛ فَهُوَ
مُتوازنٌ.

٣. قُوَّى الشَّخْصِيَّةِ يَتَعَامِلُ
مَعَ النَّقْدِ بِاحْتِرازِيَّةٍ، فَلَا
يَتَجَاهِلُ الصَّائِبَ، وَلَا

يرفض المفيد.

٤. قويُ الشخصية يقبل ذاته ويرضى بنفسه.

٥. قويُ الشخصية لا يرفع الصوت، ولا يتسلط، ولا يفرض رأيه بالقوة.

٦. قويُ الشخصية يأخذ راحته، ولكن لا يأخذ راحة الآخرين، ولا يتجاوز حدودهم.

٧. قويُ الشخصية مُؤدب، لا يخرج أحداً، ولا يجرح مشاعر، ولا يسأل أسئلة محرجة، أو خاصة.

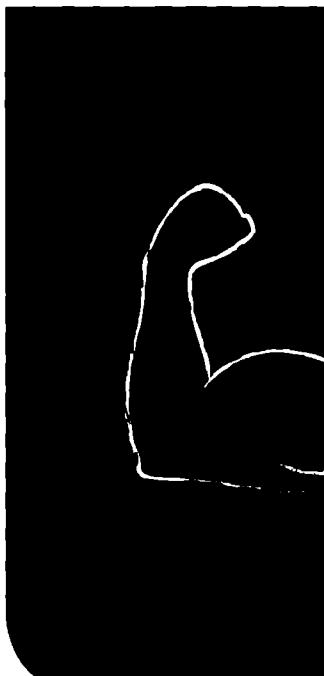
٨. قويُ الشخصية نزيه، إن كان لديه ملاحظة عليك أسرها بيتك وبيته، وعكسه ضعيف الشخصية.

٩. قويُ الشخصية يتنازل في وقته، ولا يأخذ كل كلمة أو تصرُف على محمل الجد، يتغافل ويتجاوز، ذو جلد نفسي متين.

١٠. قويُ الشخصية ينهض إن تعثر، ويوصل وإن أخفق.

١١. قويُ الشخصية يقبل التنوّع والاختلاف، أما ضعيف الشخصية فهو حدي.

١٢. قويُ الشخصية لا يتكلّف المظاهر، ولا يهمله.



١٣. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يُتَنَبِّهُ عَلَى الْآخِرِينَ، وَيَفْرَحُ لَهُمْ وَيَحْتَفِلُ بِنَجَاحِهِمْ، وَيَقْبَلُ شَاءَهُمْ.

١٤. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَتَعَامِلُ بِحَزْمٍ مَعَ مَنْ يَتَنَمِّرُ، يَتَوَاصِلُ مَعَهُ هَايْدَنًا وَيُبَلْغُهُ بِأَدَبٍ.

١٥. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يُطَالِبُ بِحَقِّهِ بِاحْتِرَامٍ وَهُدُوءٍ.

١٦. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَقُولُ (لا)، فِي مَكَانِهَا، وَيُضَمِّنُ مُرْتَاحً.

١٧. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَفْرَحُ بِنَجَاحِهِ وَيَقْبَلُ التَّنَاءَ بِاسْتِمْتَاعٍ وَدُونَ خَجلٍ.

١٨. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَعْتَذِرُ وَيَعْفُو، يَعْتَرِضُ بِهُدوءٍ.

١٩. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَمْشِي بِثَباتٍ، وَيَتَوَاصِلُ بَصَرِيًّا.

الشخصية

القوية

قوى الشخصية يلتزم
بالهدوء والأنانة



في كتابه الماتع "أدب التجاج"
تحدث "كوبماير" عن مفهوم
جميل، وتحدث عن فكرة جهاز
ثمين تم اكتشافه مؤخرًا

جهاز كمبيوتر لا يخل معلومات،
ولا يضمّم الواقع، ولا يجري
عمليات حسابيةً

إذن، ما وظيفته؟ وكيف يمكن
افتتاحه؟

اسم الكمبيوتر: كمبيوتر
اللاشيء!

هذا اسمه، فهو يستقبل المعلومات
فقط، ولا يفعل حيالها أي شيء.

كلّ ما يُنقل كاهمك من مواقف
مزاجة، أو هموم مستقبلية، أو
مخاوف غير مرأة، أرسلها له!

- الكلمة التي أزعجتك بها صديق.

- النقد الجارح من أحدهم في الواقع التواصل.

- الترحيب الباهت الذي

الجهاز العجيب

كبير دماغك



فَابْلَكَ بِهِ جَرْسُونُ الْمَطْعَمِ.

• سِعْرَ سِلْعَةٍ اشْتَرَيْتَهَا ثُمَّ وَجَدْتَهَا أَرْخَصَ فِي مَكَانٍ آخَرَ.

• تَأْخُرَ وَجْبَةٍ طَلَبْتَهَا مِنْ مَطْعَمٍ!

كُلُّ مَا عَلَيْكَ هُوَ أَرْشَفَةٌ كُلُّ أَمْرٍ لَا تَمْلِكُ حِيَالَهُ حَوْلًا وَلَا طَوْلًا، ثُمَّ وَكُلُّ
أَمْرَكَ لِلَّهِ، وَدَعَ الْمَسَأَةَ لِهَذَا الْكُمْبِيُوتِ الرَّعِيبِ؛ يَنْزَعُجُ نِيَابَةً عَنْكَ، يَقْلُقُ
نِيَابَةً عَنْكَ، يَسْهُرُ نِيَابَةً عَنْكَ، اتَّرَكْهُ يَحْمِلُ الْهَمَّ عَنْكَ!

وَأَنْتَ حَافِظٌ عَلَى طَاقَتِكَ وَوَقْتِكَ!

حَيَاةٌ - لِلْأَسْفِ - تَغْطَلُ كَثِيرًا بِفُعْلِ التَّقْنَاعُولِ الْكَبِيرِ مَعَ أَخْطَاءِ الْمَاضِي
وَمَوَاقِفِهِ السَّلْبِيَّةِ، وَمَعَ حَمَاقَاتِ بَعْضِ مَنْ حَوْلَنَا وَمَعَ شُؤُونِ الْمُسْتَقْبَلِ
وَهُمُومِهِ!

الْمَاضِي لَنْ سَتَطِيعَ إِعادَتَهُ وَرَسِّمَ
مَلَامِحَهُ مِنْ جَدِيدٍ وَلَا تَغْيِيرَ أَحْدَاثِهِ!
لَمَذَا تُعْذَبُ نَفْسَكِ؟

لَمَذَا تُحْمِلُهَا مَا لَا تُطِيقِ؟
لَمَذَا تُضْيِعُ عُمْرَكَ عَلَى مَا لَا طَائل
مِنْهُ؟

تَفَرَّغُ لِمَا يَنْفَعُكَ وَلِمَا يُسْعِدُكَ، وَدَعْ
كُمْبِيُوتِ الْلَّا شَيْءٍ يَتَوَلَّ أَمْرَ وَخْرِ
النَّدَمِ وَسَهَامِ الْعَذَابِ!

ذَاتَ يَوْمٍ، أَزْعَجَنِي تَصْرُفُ صَدِيقٍ

إِذْ عَاجَا بِالْفَأَا، وَكَادَ يَوْمِي يَنْعَكِرُ، لَوْلَا أَنْ أَحَلْتُ مَلْفَهُ لِلْكُمْبِيُوتُر.

وَمِثْلُهَا، كُنْتُ فِي دَوْلَةٍ أُورُوبِيَّةٍ حَصَلَ خَطَا بِمَبْلَغٍ فِي فَاتُورَةٍ مَطْعَمٍ
وَأَكْتَشَفْتُهُ بَعْدَمَا غَادَرْتُ وَابْتَعَدَتْ عَنِّي كَثِيرًا، كُلُّ مَا فِي الْأَمْرِ أُنِي وَجَهْتُ
الْمَوْضَوْعَ إِلَى كُمْبِيُوتُرِ الْلَّاْشِيَّةِ.

وَمِثْلُهُ أَخْطَاءُ ارْكَتُهَا، وَكَلْمَاتُ قُتِلَّتْهَا لَمْ يُحَالِفْنِي الصَّوَابُ فِيهَا،
وَسُلْوَكِيَّاتُ فَقَلَّتْهَا لَمْ تَكُنْ الْأَفْضَلُ، وَجَهَتْهَا مُبَاشِرَةً لِلْكُمْبِيُوتُرِ الرَّهِيبِ،
وَلَمْ أُعْطِ لِلْقُلْقِ وَالْتَّدْمُرِ فُرْصَةً أَنْ يُقْسِدَ عَلَى يَوْمِي!

الْحَيَاةُ لَا تُقْصُرُ مَعَنَا، وَعَلَى نَحْوِ مُسْتَمِرٍ بِالْكَدَرِ وَالضَّيقِ، نَاهِيكَ عَنِ
الضُّفُوطَاتِ الدَّائِمَةِ وَالْمُشَكَّلَاتِ الْمُتَجَدِّدَةِ، وَعَلَيْهِ، فَلَمْ تُنْصِيفْ إِلَيْهَا أُبَيَّةً
أُخْرَى مِنْ تَدَمُّرِاتِ الْمَاضِيِّ، وَمَخَاوِفِ الْمُسْتَقْبَلِ، كُلُّ مَا عَلَيْكَ أَنْ تَجْمَعَ كُلُّ
هَذِهِ الْمَلَفَاتِ وَبِشَكْلِ حَاسِمٍ، وَأَحْلِهَا لِلْكُمْبِيُوتُرِ الْعَجِيبِ!

وَيَرَوِيُ فِي هَذَا الشَّأنَ أَنَّ أَحَدَهُمْ ابْتَلَى بِزَوْجَةٍ لَا تَنْقَطِعُ عَنِ الشَّكُوْيِ
وَكَانَتْ كَثِيرَةً التَّدَمُّرِ، لَكَنَّهُ وَمَعَ هَذَا الْحَالِ الصَّفَبِ بِقِيَ صَفَاءُ رُوحِهِ
وَتَقَاؤُلُهُ دُونَ أَنْ تَضُطَّرِبَ أَفْكَارُهُ لِتَدَمُّرِاتِهَا التَّافِهَةَ، فَلَمْ يَكُنْ يَدْعُ تِلْكَ
الْتَّدَمُّرَاتِ تَسْتَقِرُ فِي وَعِيهِ، بَلْ يُحَوِّلُهَا مُبَاشِرَةً لِلْكُمْبِيُوتُرِ.

جَرِبْ أَنْ تُعْطِي لِكُلِّ مَا يُقْلِقُكَ أَجْنِحةً، وَدَعْهُ يُحَلِّقُ بَعِيدًا عَنْكَ.

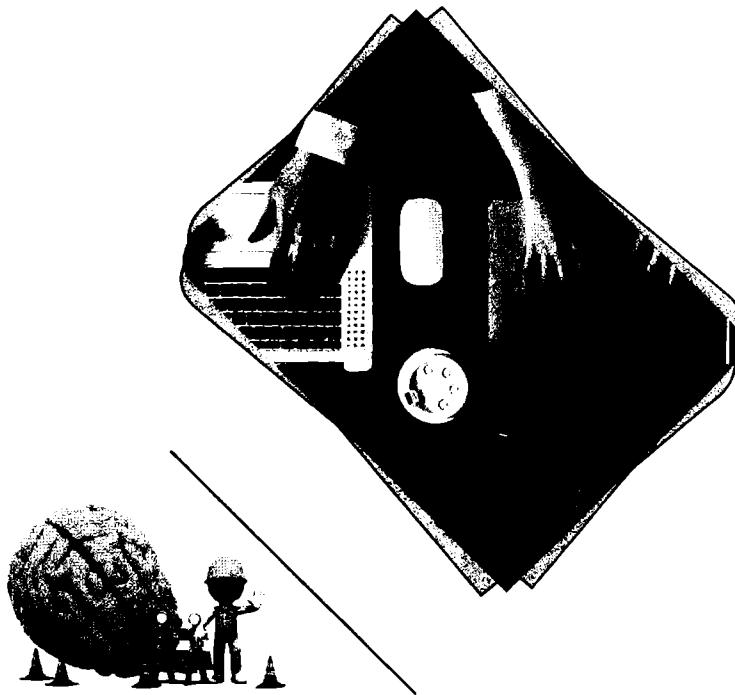
وَمَهْمَما كَانَتْ أَخْطاوُكَ، فَاحْذَرْ التَّفَاعُلَ الْكَبِيرَ مَعَهَا، أَوِ الْعِيشَ فِي أُتُونِ
مَا سَلَفَ مِنْهَا!

بِالْخُتْصَارِ، لَا تَشْفَلْ تَقْكِيرَكَ عَلَى أَمْوَارِ لَا يَنْفَعُكَ الْإِنْشَفَالُ بِهَا، تَلْمَسْ مَا
يَنْفَعُكَ فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ، وَمَا يُسْعِدُكَ، وَمَا يَجْعَلُكَ إِنْسَانًا أَفْضَلَ، وَجَزْمًا
لَيْسَ مِنْ ضِمْنَاهَا التَّقْكِيرُ فِي أَمْوَارِ مَضَتْ أَوْ لَا نَمِلُكُ سَيْطَرَةً عَلَيْها.

كُمبيوتر اللاشِيءُ هُوَ بِكُلِّ بُساطَةٍ جِهازٌ مَعْنويٌّ رائِعٌ وَظِيفَتُهُ الاعْتَنَاءُ
بِتَنَفِيسِ المشاعِرِ؛ كَمَا يَعْمَلُ هَذَا الْجِهازُ الظَّرِيفُ عَلَى احْتِواءِ رَدَاتِ
الْفَعْلِ السَّرِيعَةِ لَنَا، وَكَبْحِ جِمَاحِهَا.

فَلَيْسَ مِنَ الْحِكْمَةِ وَرَجَاحَةِ الْفَقْلِ أَنْ تَعُودَ لِلماضِي وَتَجَدَّدَ حُزْنًا أَوْ تَنَكَّأَ
جُرْحًا، أَوْ تَسْتَثِيرَ وَجَعًا. فَلَا قِيمَةٌ لِلْمُوَدَّةِ إِلَى الْمَاضِي؛ نَلْطَمُ فِيهَا خَدًّا،
وَنَشْقُ جَيْبًا، وَنَنْشِدُ شِعْرًا!

اجْعَلْ كُمبيوتر اللاشِيءَ يَتَوَلَّ مُهَمَّةَ دُفْنِ تَلْكَ الأَخْدَاثِ الَّتِي طَوَاهَا
الْزَمْنُ، وَلَا تَزَدْ رُوحَكَ حُرْقَةً وَقَلْبَكَ لَذْعًا.



قل بدائلك !

كِبر دِماغك

قرأتُ في مقالة جميلة دراسة لأحد الباحثين، أكد فيها الأثر السلبي للبدائل الكثيرة بعد أن باع العسل بطربيتين: الأولى، تم عرض ستة أنواع فقط من العسل، حيث توقفت مانسبته تقريباً (٤٠٪) من المارة أمام طاولة العسل، وسألوا عن الأنواع. وقد قام ثلاثة أرباعهم بالشراء؛ أي (٧٥٪) ممن توقفوا.. أعاد الباحث الكرّة، ولكن صفت أكثر من عشرين نوعاً من العسل.

المفاجأة كانت أن (٦٠٪) من المشاة توقفوا وسألوا عن الأنواع وأختلافاتها.. لكن الذي اشتري فعلياً هم (٥٪) من الذين توقفوا.. هناك اختلاف كبير بين نسبة الأشخاص الذين اشتروا وبين السيناريو الأول والثاني..

إذاً، ماذا حَصَل؟ كُلُّ الذي حَصَلَ أَنَّ الْبَدَائِلَ زَادَتُ الْخِيَارَاتِ فَتَكَاثَرَتْ! وَقَدِيمًا قَالُوا: "إذا بَتَحِيرَه خَيْرَه"!
 وَالسُّرُّ خَلَفَ هَذَا، أَنَّ تَعَدَّ الْبَدَائِلَ يُزْعِجُ الْعَقْلَ وَيُلْزِمُهُ بِتَفْكِيرٍ أَعْقَمَ؛
 مَمَّا يُؤْدِي إِلَى إِنْهَاكِهِ وَاجْهَادِهِ؛ لِذَلِكَ، فَالبَشَرُ يَجْنَحُونَ لِلْهُرُوبِ مِنْ هَذَا
 الْأَمْرِ عَبْرَ الْابْتِعَادِ عَنْهُ، وَفِي هَذَا الشَّأنِ لَازِلْتُ أَتَذَكَّرُ مَطْعَمًا يُقْدِمُ
 أَكْلًا شَعْبِيًّا، وَكَانَ غَايَةً فِي النَّجَاحِ، وَكَانَ الزَّحَامُ عَلَيْهِ شَدِيدًا، وَهَذَيْتُ
 أَنَّهُ تَوَسَّعُ فِي قَائِمَةِ الطَّعَامِ عَبْرَ اسْتِحْدَادِ أَطْبَاقٍ جَدِيدَةٍ؛ مَمَّا جَعَلَ
 الْأَطْبَاقَ تَكَاثَرُ مَا أَضَعَفَ الإِقْبَالَ، وَوِجْهَهُ نَظَرِي أَنَّ هَذَا التَّفَوُعُ كَانَ
 سَبَبًا رَئِيْسًا، وَفِي الْمَقَابِلِ أَعْرِفُ مَطْعَمَيْنِ لَا تَتَجَاوِزُ قَائِمَةُ الطَّعَامِ لَدِيهِمَا
 خَمْسَةُ أَطْبَاقٍ، وَيَحْظِيَانِ بِإِقْبَالٍ كَبِيرٍ!

وَمِمَّا رَاقَ لِي تَحْلِيلٌ عَجِيبٌ لِأَحَدِهِمْ
 لِسِرِّ تَوْحِيدِ الْمَلَابِسِ عِنْدَ أَحَدِ عَظَمَاءِ
 الزَّمَانِ، وَهُوَ "سَتِيفُ جُوبِزْ" وَالَّذِي لَا
 يَلْبِسُ سِوَى التِّيشِيرَتِ الْأَسْوَدِ وَالْجِينِزِ
 فَقَطْ؛ وَالسُّرُّ فِي هَذَا أَنَّ يَقْضِي نَفْسَهُ مِنْ
 مَؤْوَنَةِ التَّفْكِيرِ فِي الْلِّبِسِ، وَالْتَّفَرُّعُ لِمَا هُوَ
 أَهْمَمُ.



لَا تَتوَسَّعُ كَثِيرًا فِي الْبَدَائِلِ، وَحَتَّى
 عِنْدَمَا تُرِيدُ أَنْ تَتَّخِذَ قَرَارًا فِي سَفَرٍ

أو شراء سيارة، فلَا تُبالغ في الخيارات المطروحة، لا تتجاوز ثلاثة، ثم قارن بينها، ثم اعقد العزم وأختر أحدها متوكلًا ومستعينًا بالله.

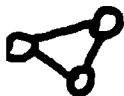
وعلى الضفة الأخرى، نجد أن شح البديل؛ وذلك بعدم توسيع الدائرة والاقتصار على بديل واحد، أمر يجنب المصحة، فالتركيز فقط على أمر واحد ربما يعمي العين، ويُفوت الفرصة على بديل آخر أكثر فائدة، وأعظم نفعاً.

٥٦

٥٧

٥٨

$$\frac{U^2}{2} + w + gz = \text{const}$$



قلل

بدائيات!



دُبْلُومَاسِيَّةُ الغِيَابِ

كِبِر دِمَاغِكَ

هَامَ بِهَا حُبًّا، وَنَبَضَ قَلْبُهُ لَهَا،
مَلَكَتْهُ رُوحًا وَشَفَقَتْهُ عَشْقًا، وَكَانَ
اللهُ لَمْ يَخْلُقْ سَوَاهَا مِنَ النَّسَاءِ،
تَرَبَّعَتْ عَلَى عَرْشِ قَلْبِهِ؛ فَقَدِمَ
لِحَطْبَتِهَا؛ فَكَانَتْ لَحْظَةُ الْمَوْافِقةِ
أَسْعَدَ لَحْظَاتَ حَيَاتِهِ، فَقَدْ كَانَ
مُسْتَعِدًا لِدَفْعِ مُهَاجَةِ رُوحِهِ مَهْرًا
لَهَا!

فَمَاذَا حَدَثَ بَعْدَ الزَّوْاجِ؟ بَعْدَ
الْاقْتِرَابِ وَالاتِّصَاقِ التَّامِ، وَبَعْدَ
أَنْ اعْتَادَ الْحَالَ وَأَلْفَ الْوَضْعَ؛ زَهَدَ
فِي مَنْ مَلَكَتْ رُوحَهُ وَقَلْبَهُ قَدِيمًا!

نَعَمْ، إِنْ كَثْرَةَ الْمَسَاسِ تُقْدِدُ
الْإِحْسَاسَ، وَكَثْرَةُ الْاقْتِرَابِ تُزَهِّدُ
فِي الشَّيْءِ!

يَقُولُ أَحَدُ الْحُكَمَاءِ "آفَهُ الْبَشَرُ
أَنَّهُمْ يَمْقُدُونَ تَدْرِيْجِيًّا الإِحْسَاسَ
بِقِيمَةِ الْأَشْيَاءِ إِنْ هُمْ اعْتَادُوا
رَؤْيَتَهَا كُلَّ يَوْمٍ؛ وَالرُّؤْيَا تَكُونُ
أَوْضَحَ وَأَجْمَلَ دَائِمًا عَنْ بَعْدِ، أَمَّا
الْاقْتِرَابُ فَيَمْلِمُسُ أَحْيَانًا بَعْضَ
مَعَالِمِ الصُّورَةِ الَّتِي لَا تُرَى بِوُضُوحٍ



إلا من مسافة معقولة، تماماً كما نفعل حين نشاهد لوحة جميلة معلقة على الحائط، فترجع إلى الخلف بضعة خطوات لستوعب تفاصيلها وصورتها الشاملة.

وقال أحد المشاكسين: جن قيس ليلى من الصباية والبعد والحرمان، ولأقترب من ليلى لجن منها!

ما أروع السياسة التي اتخذها ذاك القنفودان اللذان التقى في ليلاً شديدة مطيرة؛ فأرادا أن ينالا الدفء والحنان، اقتربا كثيراً من بعضهما لحد الاتصال فانفرز الشوك في جسديهما، فعانيا من الألم؛ فقررا أن يبتعدا قليلاً، لشيء من الدفء وقليل من الوجه.

قدما قالوا: "ازهد الناس بالعالم أهله" وكتبت استغرب من هذه الزيارة حين سمعاها.. حتى علمتني الأيام تفسيرها، ويتمثل فيما أرى في كثرة الاتصال ودوام المشاهدة

ومن هذا، حدث به أحد هم قائلًا: قابلت الكاتب المشهور فلانا، فما رأيه كما ظلنت؟

قلت له: إن ذاك الأديب أو الكاتب حين تعرفه بواسطة فكره فإنك قد لا تتخيله بشراً! وربما ظلنته مجرداً عن التراب والجسد؛ فتخيله ملكاً مُنزهاً، أو طائراً رقيقاً مُفرداً، أو وردة غضة عطرة!

فَمَا إِنْ تَقْرَبَ مِنْهُ وَتُخَالِطُهُ قَلِيلًا، حَتَّى تَتَلَاشَى تِلْكَ الصُّورَةُ الْخَيَالِيَّةُ
الَّتِي رَسَمْتَهَا أَنْتَ لَهُ

وَالْإِشْكَالِيَّةُ هُنَا أَنْكَ مَنْ تَسْبِبُ فِي هَذَا أَنْتَ مَنْ تَكْلُفُ فِي رَسْمِ الصُّورَةِ،
وَأَنْتَ مَنْ بَالَّغَ فِي رُفْقَ الشَّائِنِ، وَكَانَ جَرِيرَةً هَذَا الْعَالَمِ أَوْ الْكَاتِبِ هِيَ
السَّمَاعُ لَكَ بِالْاقْتِرَابِ.

لَذَا، أَنْصَحُ عَمومًا بِالْاسْتِخْدَامِ (دِبْلُومَاسِيَّةُ الْغِيَابِ) وَذَلِكَ بِعَدَمِ
الْاقْتِرَابِ الشَّدِيدِ مِنَ النَّاسِ وَعَدَمِ الْمَبَالَغَةِ فِي مُخَالَطَتِهِمْ، وَالرَّسْمِيَّةُ
بِتَوَاضُّعِ فِي التَّعَامِلِ مَعْهُمْ!

يَقُولُ صاحِبُ كِتَابِ سُلْطَانِ الْقُوَّةِ: "إِنَّ التَّدَاوِلَ الْفَائِضَ عَنِ الْحاجَةِ لِأَيِّ
بِضَاعَةٍ يَجْعَلُ ثَمَنَهَا يَنْهَدِرُ هُبُوطًا، وَكَذِلَكَ أَنْتَ"

وَكَانَ الْقَائِدُ الْعَيْقَرِيُّ نَابِلِيُّونُ يُدْرِكُ مَعْنَى (دِبْلُومَاسِيَّةُ الْغِيَابِ) حِينَ
قَالَ: إِذَا كَانَتِ النَّاسُ تَشَاهِدُنِي كَثِيرًا عَلَى الْمَسْرَحِ فَإِنَّهُمْ سَيَزْهُدُونَ فِي
ثُمَّ لَنْ يَدْرِكُوا قِيمَةَ وُجُودِيِّا!

وَ(دِبْلُومَاسِيَّةُ الْغِيَابِ) لَهَا عَلَاقَةٌ وَثِيقَةٌ بِقَانُونِ اقْتِصَادِيِّ مُهُمْ، وَهُوَ
"قَانُونُ النَّدْرَةِ" فَإِذَا مَا سَحَبْتَ بِضَاعَةً مِنْ سُوقٍ مَا وَأَفْرَغْتَهَا مِنْهَا،
فَإِنَّكَ تَرْفَعُ قِيمَتَهَا وَتُزِيدُ ثَمَنَهَا؛ فَفِي الْقَرْنِ السَّابِعِ عَشَرَ قَرَرَتْ
الْعَالَلَةُ الْمَالِكَةُ فِي هُولَنْدَا أَنْ تَجْعَلَ مِنْ زَهْرَةِ الْخُزَامِيِّ أَكْثَرَ مِنْ كَوْنِهَا
مُجَرَّدَ وَرَدَةً، حَيْثُ قَرَرَتْ أَنَّ زَهْرَةَ الْخُزَامِيِّ رَمْزٌ لِلْدَّلَالَةِ عَلَى الْمُنْزَلَةِ
الْاجْتِمَاعِيَّةِ، وَلِهَذِهِ الْفَائِيَةِ قَرَرُوا أَنْ يَجْعَلُوْا مِنْهَا وَرَدَةً نَادِرَةً الْوُجُودِ فِي
الْأَسْوَاقِ حَتَّى إِنَّ الْحُصُولَ عَلَيْهَا يَكَادُ يَكُونُ مُسْتَحِيلًا، وَأَطْلَقُوا عَلَيْهَا
شَرَارَةً مَا سُمِّيَّ بِ"جُنُونِ الْخُزَامِيِّ"، حَيْثُ كَانَ الْحُصُولُ عَلَى وَرَدَةِ
خُزَامِيِّ وَاحِدَةٍ يَعْتَاجُ لِوَزْنِهَا ذَهَبًا

الْفَقْسُ مَجْبُولٌ عَلَى تَقْدِيرِ الْبَعِيدِ وَتَكْبِيرِهِ وَتَهْبِيْهِ لِتَبْنِي الْبَعِيدَ قُصُورًا
شَاهِقَةً مِنْ قَصَبٍ، لَا نَحْسَبَ فِيهَا وَلَا تَعْبَ، وَبَعْدَ الْقُرْبِ، تَبْدِأ النَّفْسُ
تَشْعُرُ بِالْإِلْفِ وَتَعْدُ شُفَقَهَا وَاعْجَابَهَا السَّابِقَ بِهِ هَوَسًا لَا مُبَرِّرَ لَهُ، فَكَيْفَ
لَوْ أَضِيفَ لِذَنْبِ الْقُرْبِ حَطَّاً وَزَلَّةً لَا يَعْتَرِزُ بَشَرٌ مِنْهَا؟! إِنَّ مَعَوْلَ الْهَدْمِ
وَقَنَابِلِ النَّسْفِ سَتَعْمَلُ بِسُرْعَةِ فَاقِحةٍ، وَمَعَهَا سَنَنَسِي سَجْلَهُ الْأَيْضَنِ،
وَسَنَجَرَدَهُ مِنْ كُلِّ جَمِيلٍ، نَسْلِبُ مِنْهُ كُلَّ حُسْنٍ، وَنَمْسَحُ عَنْهُ كُلَّ معْنَى

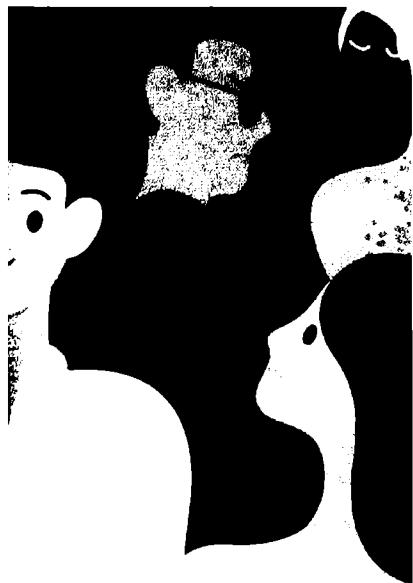
حميدا

هَذَا حَالُنَا كَبَشِرٍ.. نَقْرَأُ أَوْ نَسْمَعُ فَنَذَهَلُ، وَنَغْفِلُ عَنْ طَبِيعَةِ الْبَشَرِ،
أَنَّهُمْ بَشَرٌ.



لا وجود لصفٍ ! ٢/٣

كبير دماغك



حكى الأديب عبد الوهاب مطابع،
قصة له وهو في الصف الثالث
أرويها (بتصرُّف) يقول: "كان
لدينا معلم غريب للأطوار، عجيب
التصرفات، وكان يُسرف في النيل
من طلاب صف (١/٢)، وهو
الصف الذي أنتَ إِلَيْهِ، وكان
الأستاذ لا يألُوجهداً في الانتقاص
منا، والقليل من شأننا، وكان
كثيراً ما يصوّر صفتنا على أنه
بنبوغ الجهل، ومنجم الغباء،
ومأوى البهاء، ومسرح الحمقى،
وطلاقبه غاية في سوء السلوك
وقبح التصرفات وضعف التربية.
اما صف (٢/٣) فهو ذلك الصف
الأفلاطوني افقي اللحظة التي
كان طلاب صفتنا يتشاركون
ويصرخون ويتخاصمون، كان
يصف حالهم بأنهم دائماً
يستعدون بعد نهاية كل حصة
للحصة التي تليها بحماس لها:
فيخرجون الكتب ويسرون في

القراءة استعداداً للدرس، وهم إن أرادوا الخروج في نهاية اليوم انتظموا في طابور، ثم يودع كل منهم الآخر بحرارة وحب وأمنيات صادقة بيوم سعيد في ظل والديه

كان كثير الثناء وشيد الإعجاب بصف (٢/٣) ينشر فضائلهم، ويشكرون فعلهم، وينذرون محسنهم، فهمتهم عالية وعزهم كبير، يجري في شريانهم انضباط اليابانيين، وقوه الآلان، وذكاء المخترعين، ومع هذا الرحم من المعلم ثناء عليهم ونقدانا، تخيلت أن طلاب (٢/٣) ليسوا بشراً مثنا، بل هم من جنس الملائكة المنزهين، لا عيوب ولا نقص، فهكذا نفث الأستاذ في روعنا وصور لناظرنا، يقول وكتبت أتساءل عن الحكمة الإلهية في كون رب خلقنا وزملائنا طلاب صف (١/٢) من النوع المنحط الديني، وعكسنا (٢/٣) من النوع الراقي المبدع، وبقيت أفكراً كثيراً، وأعيشي الحيلة في تلمس الحكمه في ذلك

إلى أن جاء يوم اقطعت فيه عن الدراسة لوعكة صحية، ثم عدت إليها وقد أحضرت معي عذرًا طيباً، وفي منتصف اليوم الدراسي استدعيت لكتاب الناظر لتقديم الأوراق، وفي طريقى مررت صدفة على صفحه (٢/٣) وكان الباب مفتوحاً، فلم أقاوم رغبتي الجارفة في رؤية هؤلاء الطلاب



العُظَمَاءِ، وَأَنْ أَفْتَبِسَ شَيْئًا مِنْهُمْ لَعْلَ حَالِي يَسْتَقِيمُ؛ دَخَلْتُ وَهَا لَنِي مَا رَأَيْتُ! فَقَدْ كَانَ الْفَصْلُ سَاحَةً حَرْبٍ، وَهَرَجَ شَيْطَانِي؛ رَفِسٌ وَضَرِبٌ وَلَكُمْ وَسْبَابٌ وَشَتِّمٌ؛ وَسَمِعْتُ مُدْرِسَ قَصْلَانَا وَهُوَ يَشْكُو لِلنَّاظِرِ سُوءَ سُلُوكِ الْمَلَائِكَةِ؛ وَكَيْفَ أَنْ تَصْرُفَ أَنْهَكَهُ وَالْحَيْلُ أَعْيَتَهُ! وَقَدْ دَافَعَ عَنْ نَفْسِهِ عِنْدَمَا أَتَهُمْ النَّاظِرُ بِسُوءِ التَّدْبِيرِ وَضَعْفِ السَّيْطَرَةِ؛ فَأَنْكَرَ ذَلِكَ مُسْتَشْهِدًا بِتَمَيُّزِ وَشَطَارَةِ طَلَابِ (١١/٢).

يَقُولُ الْأَدِيبُ الْكَبِيرُ: وَبَعْدَ هَذَا الْمَوْفَ، تَعَرَّفَتِ الْأَقْنَعَةُ، وَتَهَاوَتِ الْأَصْرُوْعُ،
وَأَدْرَكْتُ أَنَّهُ لَا يَوْجَدُ فِي الْحَيَاةِ صَفَّ (١٢/٣)"

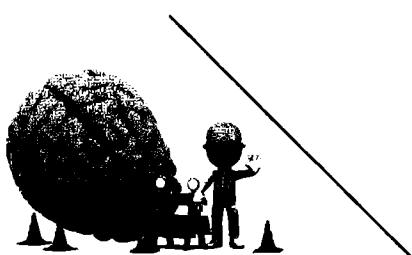
وَأَقُولُ: وَمِنْ هَذَا الْأَمْرِ؛ أَحْيَانًا يَطْلُبُ بَعْضُ الْأَزْوَاجِ أَنْ زَوْجَةَ صَدِيقِهِ مَلَاكٌ، كُلُّهَا طَهْرٌ، إِدَارَةً مَنْزِلٍ، وَحُسْنٌ تَعَامِلٌ، وَرِفْقَةٌ طَبِيعٌ، وَجَوْدَةٌ عَقْلٌ، وَبَعْضُ النِّسَاءِ تَعْقِدُ أَنَّ "سَيِّنَ" مِنَ الرِّجَالِ قَدْ جَمَعَ صِفَاتِ الرُّجُولَةِ وَسِيمَاتِ الْكَرَمِ، كَرَمٌ وَلُطْفٌ وَتَقْدِيرًا!

وَكَذَلِكَ مَا نَظَنَّهُ عَنْ بَعْضِ الْمَجَمَعَاتِ فِي كَوْنِهَا عَلَى أَعْلَى مَقَابِيسِ الْاِنْسِجامِ وَالْاِنْضِبَاطِ وَالتَّالِفِ، ثُمَّ تَظَاهِرُ الْحَقِيقَةُ فِي وُجُودِ نَقَاطِ ضَعْفٍ وَشَثَّتَتِ وَعَدَمِ التَّزَامِ، وَرِبِّيَا نَعْتَقِدُ أَنَّ الْبَعْضَ يَعِيشُ حَيَاةً "خَمْسَ نَجُومٍ" لَا كَدَرٌ، لَا وَجْحٌ، لَا مَشَاكِلٌ، لَا هُمُومٌ، وَنَعْتَقِدُ أَنَّ كُلُّ أُمُورِهِ مُبِسَّرَةً، وَأَحْوَالُهُ مُسَدَّدَةً، وَأَهْدَافُهُ مُحَقَّقَةً، وَلَا يَنْقُصُهُ شَيْءٌ فِي الْحَيَاةِ؛ فَكُلُّ مَا يَشَهِيهِ يَأْتِيهِ، وَكُلُّ مَا يَتَمَنَّاهُ يُدْرِكُهُ، ثُمَّ تَجْلِي الْأُمُورُ عَلَى كَائِنِ قَدْ فَاضَتِ الْهُمُومُ عَلَى رُوحِهِ، وَطَالَ لَيْلَهُ!

لَا تُشْقِي نَفْسَكَ، وَتَهُدِرِ حَيَاكَ بِالتَّحَسِّرِ عَلَى أَنَّكَ لَمْ تَكُنْ طَالِبًا فِي صَفَّ (١٢/٤)

أَرْضَ بِمَا وَهَبَكَ اللَّهُ، وَلَا تَمْدُعَ الْعَيْنَ، وَلَا تَجْزِمْ بِشَقَائِكَ وَسَعَادَةِ كُلِّ مَنْ حَوْلَكَ، اكْبِحْ جِمَاحَ نَفْسِكَ نَحْوَ التَّطْلُعِ لِلْمَفْقُودِ وَتَجَاهِلِ الْمَوْجُودِ، وَلِكَيْ يَأْمُنَ سِرْبِكَ وَتَسْكُنَ رُوحَكَ، اسْتَمْتَعْ بِمَا تَمْلِكُ، وَابْذُلْ جَهْدَكَ فِي عَمْلِكَ، وَدَعْ الْمُسْتَقْبَلَ لِمَا تَقْضِي إِرَادَةُ اللَّهِ بِهِ، فَلَا السَّعْدَاءُ سَعْدَاءٌ بِنَفْسِ الْقَدْرِ الَّذِي نَقْبِطُهُمْ عَلَيْهِ؛ وَلَا النَّاجِحُونَ نَاجِحُونَ بِنَفْسِ الْمُسْتَوَى الَّذِي نَتَمَّنَاهُ لَنَفْسِنَا؛ وَلَا حَتَّى النَّفَسَاءُ تُفَسَّاءُ بِالْقَدْرِ الَّذِي نُشَفِّقُ عَلَيْهِمْ مَعْهُ!

وَلِلأَسْفِ، إِنْ مُشْكَلَةَ الْبَعْضِ لَيَسْتُ فِي خُلُوِّ حَيَاتِهِ مِنْ أَسْبَابِ السَّعَادَةِ بَلْ فِي تَنْكِيلِ الْعَيْنِ الَّتِي مُدَّتْ لِلآخَرِينَ وَفِي الْوَهْمِ الْكَبِيرِ فِي عَقْلِهِ فِي كَوْنِ كُلِّ مَنْ حَوْلَهُ أَحْسَنَ حَالًا مِنْهُ، وَأَكْثَرَ حَظًّا، وَأَعْظَمَ سَعَادَةً مِنْهُ؛ لِذَلِكَ فَهُمْ يُعَذِّبُونَ عَنْ طَرِيقِ تَجَاهِلِ مَا لَدَيْهِمْ، وَعَنْ طَرِيقِ الْأَمْلِ الْكَبِيرِ فِي أَنْ يَكُونُوا أَشَدَّ سَعَادَةً مِمَّنْ حَوْلَهُمْ! وَتَذَكَّرُ أَنَّهُ لَا وُجُودَ لصَفَّ (٢/٣)!



قالوا: إن رساماً شهيراً، أمن بجدوى النقد ونفعه، فكان يضع لوحاته خارج مرسمه لدى الباب، ثم يجلس خلفها في وضع غير منظور، مصنفياً لآراء السائبة..

وذات مرّة عبر الطريق «إسكاليف» عرفة الرسام من صوته.. وتملى الرجل اللوحة، وأبدى بصوت مسموع - كمن يحدث نفسه - بعض ملاحظات، صادفت لدى الرسام ارتياحاً، وقبولاً..

قال الرجل: ما أبدع هذا الرسم، لولا أن عنق الحذاء أطول مما يتلقي..

وحين استرجع الرسام لوحته، أصلح عنق الحذاء..

وفي اليوم التالي، أعاد اللوحة إلى مكانها خارج المرسم وجلس هو مكانه.

ومر «إسكاليف» كعادته، وكم كان عجبه، إذ رأى عنق الحذاء قد تناقض كما كان يريد!

للنقد محدوداً*

كتير دماغك



هُنالِكَ أَخْدَهُ الزَّهُوُ وَمَضِي يَبْحَثُ عَنْ عُيُوبِ أُخْرِي..

وَسَمِعَهُ الرَّسَامُ يُهْمِمُ قَائِلًا: «وَالصَّدْرُ أَيْضًا».. إِنَّهُ بَارِزٌ أَكْثَرُ مِمَّا
يَبْغِي!

عِنْدَئِذٍ بَرَزَ الرَّسَامُ مِنْ مَكْمَنِهِ وَقَالَ لَهُ:

- اسْمَحْ لِي أَوْلًا أَشْكُرُكَ عَلَى مَلْحُوْظَةِ الْأَمْسِ،
وَاسْمَحْ لِي ثَانِيًّا أَنْ أَقُولَ لَكَ: إِنَّ نَقْدَ الإِسْكَافِ، يَجِبُ أَلَا يُجَازِ عَنْكَ
الْحِذَاءِ!

لَيْسَ هَذَا حَدًّا مِنْ نَشَاطِ النَّقْدِ الْحُرُّ، وَلَا تَهُونَنَا مِنْ شَأنِ النَّاقِدِ إِذَا لَمْ
يَكُنْ ذَا جَاهٍ أَوْ مَكَانَةً أَبَدًا.. وَإِنَّمَا هُوَ دَعْوَةٌ لِاحْتِرَامِ أَمَانَةِ النَّقْدِ، وَقَصْرِ
آرَائِنَا عَلَى الْجَوَابِ الَّتِي تَسْمَحُ لَنَا
خِبْرَتُنَا أَنْ نُصْدِرَ فِيهَا أَحْكَامًا عَادِلَةً.

وَهَذِهِ الْقِصَّةُ تُمَثِّلُ واجِبًا لِتَلْقَاءِ نَقْدِ
الْحَيَاةِ..

فَلَكُلُّ مَنَّا خِبْرَاتُهُ، وَمَجَالُ مَعْرِفَتِهِ،
وَعَلَيْهِ أَنْ يَنْقُدَ الْحَيَاةَ مِنْ خَلَالِ خِبْرَتِهِ،
وَتَجْرِيَتِهِ، وَمَعْرِفَتِهِ.. فَإِنَّ نَقْدًا يَكُونُ
مُجْدِيًّا، حِينَ يَجِيءُ مِنْ خَبِيرٍ عَارِفٍ،
أَمَّا حِينَ يَكُونُ مُجَرَّدًا ادْعَاءً، وَتَقْحُمًا،
فَلَا إِذْنَ فِيهِ، وَلَا نَفْعَ لَهُ.



ماذا تُتَشَّقُ السُّعَادَةُ؟

كِبْرِ دِمَاغِكَ



مَنْ أَجْمَلُ الْمَقْوَلَاتِ الَّتِي قَرَأْتُهَا،
مَقْوَلَةُ السَّعَادَةِ تُتَشَّقُ الْفَفَلَةَ

وَطَفِقْتُ أَتَأْمَلُ فِي هَذِهِ الْمَقْوَلَةِ،
مَا عَلَاقَةُ السَّعَادَةِ بِالْفَفَلَةِ؟ أَوِ
الْتَّفَافِ؟

وَتَأْمَلَتُ حَالَ الْبَشَرِ؛ فَرَأَيْتُ أَنَّ
الْمَنَصَاتِ وَالْأَزَمَاتِ وَالْمَكَدَرَاتِ لَا
تَفْتَأِتُ تَزُورُهُمْ دُونَ اِنْقِطَاعِ، وَلَا تَكَادُ
تَجِدُ بَشَرًا قَدْ خَلَى فِي لُحْظَةٍ مِنْ
مُنْفَعِصٍ يُرْعِجُهُ

فَرُبَّمَا كَانَ مَرَضًا مُوجِعًا، أَوْ
دَيْنًا خَانِقًا، أَوْ وَلَدًا عَافِيًّا، أَوْ
زَوْجًا مُؤْذِيًّا، أَوْ مُدِيرًا مُسْلِطًا،
أَوْ ماضِيًّا أَلِيمًا، أَوْ مُسْتَقْبَلًا
ضَاعِطًا؛ وَهُمُومُ الْيَابَالِي لَا تَسْكُنُ
وَلَا تَقْفَأُ!

وَكَوْنُنَا جَمِيعًا لَمْ نَعْفَ مِنْ هَذَا
فَلَنْ نَجِدَ لِلْحَيَاةِ طَعْمًا، لَوْ أَنَّنَا
اسْتَحْضَرْنَا مَا يُرْعِجُنَا بِشَكْلٍ
دَائِمٍ، وَاسْتَجْلَبْنَا أَوْجَاعَ الْمَاضِي
وَهُمُومَ الْمُسْتَقْبَلِ وَمَعْهَ لَنْ تَقْعَمَ
بِطَعْمَ، وَلَنْ تَنْقَمَ بِمَنَامٍ، وَلَنْ

نُسْعَدُ بِأَسْرَةٍ وَأَصْدِقَاءٍ، وَلَنْ نَسْتَمْتَعَ بِسَفَرٍ.

وَمِنَ الْفَلَلَةِ الْمُحْمُودَةِ، أَنْ لَا تُمْدِي الْعَيْنَ لِمَنْ حَوْلَكَ، وَلَا تُقْارِنْ حَالَكَ بِأَهْوَالِهِمْ؛ فَتَكُونُ قَدْ أَخَذْتَ مَا آتَاكَ اللَّهُ، وَكُنْتَ مِنَ الشَّاكِرِينَ.

وَمِنَ الْفَلَلَةِ الْمُحْمُودَةِ، أَنْ لَا تُدْفَقَ عَلَى أَخْطَاءِ الْبَشَرِ، وَتَسْتَبَعَ هَفَوَاتِهِمْ وَتَتَرَقَّبَ سَقَطَاتِهِمْ!

وَالسَّعَادَةُ كَذَلِكَ أَنْ تَعْشَقَ الْبَرَاءَةَ، فَمَا هِيَ الْبَرَاءَةُ الَّتِي تَهِيمُ بِهَا السَّعَادَةُ؟

الْبَرَاءَةُ لَا تَعْنِي السَّذاجَةُ، وَلَا تَعْنِي الْبَلَادَةُ، وَلَا تَعْنِي أَنْ تَكُونَ جَدَارًا فَصِيرًا، وَلَا مَسَحَّةً، وَالْبَرَاءَةُ لَا تَعْنِي أَنْ تُجْرِيَ غَيْرَ الْأَسْوَيَاءَ عَلَيْكَ، وَلَا تَعْنِي أَنْ تَتَنَازَلَ عَنْ حَقِّكَ، أَوْ تَرْضَى عَنِ الظُّلْمِ.

الْبَرَاءَةُ تَعْنِي أَنْ نَمْلُكَ قَلْبًا طَاهِرًا، وَطَنَّا حَسَنًا تِجَاهَ الْآخَرِينَ!

في أحد المحاضرات التي ألقاها "وابن داير" ، اشتكت الكثير من الحضور فيها من تصرفات مَنْ حولهم، ومن كونهم مَصْدَرَ تعاشرَة وشقاء لهم! فقدم "وابن داير" لهؤلاء حلاً عجيباً؛ فقد طلب من الحضور أن يحضروا هؤلاء المزعجين لعيادته لكي يقوم بعلاجهم؛ باعتبارهم مرضى نفسيين!

وهذا طلب تَحْقِيقُهُ مُسْتَحِيلٌ، وَغَيْرُ

قابل للتطبيق مطلقاً!

كُلُّ البَشَرِ عُرْضَةٌ لِلْخَطَا وَالزَّلَلِ؛ فَهَلُّ الْحَلُّ يَكُونُ فِي عِلاجِهِمْ نَفْسِيًّا؟!

إذن، ما الْحَلُّ؟

الْحَلُّ هُوَ الْبَرَاءَةُ، وَحُسْنُ الظُّنْ؛ فَالْمَشَاعِرُ السَّلَبِيَّةُ الَّتِي تَكَسِّبُهَا، نَحْنُ مَنْ يَصْنَعُهَا، فَالْبَرَاءَةُ هُنَا أَنْ تَتَعَلَّمَ أَنْ تَنْزَعَ بِدَرَجَةٍ أَقْلَى مِنْ تَصْرُفَاتِ الْآخَرِينَ!

وَالسَّبِيلُ لِهَذَا إِلَّا نَفُوسَ فِي كُلِّ سُلُوكٍ يَصْدِرُ، وَلَا نُصْدِرُ أَحْكَامًا قَاطِعَةً عَنِ الْآخَرِينَ، وَلَا نَقْفَ كَثِيرًا عِنْدَ كُلِّ هُفْوَةٍ، الْبَرَاءَةُ تَعْنِي أَنْ نَصْنَعَ لِنَحْنُ حَوْلَنَا مَخَارِجَ وَأَعْذَارًا!

فَبِلَ سَنَوَاتٍ وَعَدْتُ أَحَدَهُمْ بِشَيْءٍ، وَلَكَنِّي بَعْدَهَا انشَغَلْتُ كَثِيرًا؛ مَمَّا جَعَلَنِي أُوجِلُ تَفْقِيدَ الْوَعْدِ مُضْطَرًّا؛ مَمَّا حَدَّا بِصَاحِبِي أَنْ يُكْثِرَ عَلَيَّ مِنَ الرَّسَائِلِ وَالاتِّصالَاتِ، وَقَدْ أَخَذْتُ مَوْقِفًا سَلْبِيًّا مِنْ هَذَا الضَّغْطِ الَّذِي مَارَسَهُ عَلَيَّ! وَفِي لَحْظَةٍ صَفَاءٍ، وَضَعَتْ نَفْسِي مَكَانَهُ وَاسْتَحْضَرْتُ مَوَاقِفَ كُنْتُ بِحَاجَةٍ مَاسَّةٍ لِبعْضِ الْأُمُورِ؛ مِمَّا جَعَلَنِي أَكْثُرَ مِنَ التَّوَاصُلِ مَعَ مَنْ كَانَ يَمْلِكُهَا!

الْبَرَاءَةُ، أَنْ تَضْعَ نَفْسَكَ مَكَانَ الْآخَرِينَ؛ وَسْتَجِدُ أَنَّكَ رِبَّا تَصْرِفَ بِأَعْظَمِ مَا تَصْرِفُوا!

الْبَرَاءَةُ طَهَارَةُ قُلْبٍ، وَنَقَاءُ رُوحٍ، وَظُنْنُ حَسْنٍ، وَمِنْطَقَ جَمِيلٍ، وَعَدْلٍ وَانْصَافٍ. جَرَبَ أَنْ تَكُونَ بِرِيشَا، وَصَدْقَنِي، بَعْدَهَا لَنْ تَتَنَازِلَ عَنِ الْبَرَاءَةِ!

ماذا تُعْشِقُ السَّعادَةً؟

مُبْدأُ الْعَرَبَةِ الْمَقْلُوبَةِ!

كير دماغك



في وقت ماضٍ كُنْتُ قد نَذَرْتُ
نَفْسِي لاستقبال كُلِّ المكالمات،
وَالرَّدُّ عَلَى كُلِّ الاستفسارات،
وَالتجابُبِ مَعَ كُلِّ إيميل وَرسالةٍ
وَتَغْرِيدَةٍ!

ولم أدرِ بِنَفْسِي إِلَّا حين وَجَدْتُ
جَسْدِي وَعَقْلِي يَرْزَحانِ تَحْتَ
وَطْأَةٍ ضَغْطٍ شَدِيدًا
فَمَا عَدْتُ أَمْلِكُ الْوَقْتَ الْكَالِيفَ
لِنَفْسِي وَلِأَسْرَتِي!

وَمَا عَدْتُ أَمْلِكُ التَّرْكِيزَ الْكَالِيفَ
لِلْكِتَابَةِ وَالتألِيفِ!

ناهيكَ عَنِ الْاسْتِرْزَافِ النَّفْسِيِّ
الْكَبِيرِ فِي طاقاتِي!

حتى قرأتُ هَذِهِ القَصَّةَ؛ فَتَغَيَّرَتْ
حَيَاتِي مَعَهَا تَمَامًا!

إِلَيْكَ الْقَصَّةَ:

يُعْكِي أَنَّ مَسْؤُولاً كَانَ يَنْقَدِدُ إِلَى
مَصَحَّاتِ الْأَمْرَاضِ النَّفْسِيَّةِ،
وَهُنَاكَ شَاهَدَ مَشْهَدًا عَجِيبًا
حَيْثُ رَأَى أَحَدُ نُزَلَاءِ الْمِصَحَّةِ يَدْفعُ

عَرَبَةُ وَلَكِنْ بِشَكْلِ مَقْلُوبٍ، حَيْثُ وَضَعَ بَطْنَهَا أَعْلَى! تَعْجَبَ وَسَأَلَ النَّزِيلَ
عَنْ سِرْ فِعْلِ هَذَا؟!

فَرَدَ النَّزِيلُ: تَظَنُّنِي مَجْنُونًا؟ أَلِيَسْ كَذَلِكَ؟!

لَقَدْ كُنْتُ فِيمَا مَضِيَ أَدْفَعُ الْعَرَبَةَ بِالشَّكْلِ الصَّحِيفِ؛ فَلَمْ يَتَوَرَّعْ مَنْ حَوْلِي
فِي مِلْئِهَا بِالْحَصْنِ وَالْمَلْفَاتِ!

بَعْدَ تَأْمُلٍ، وَجَدْتُ أَنَّ مَنْطِقَهَا هَذَا النَّزِيلُ المُشْكُوكُ فِي صِحَّةِ عَقْلِهِ، فِي غَايَةِ
الْحِكْمَةِ!

وَقَرَرْتُ تَوْظِيفَ مَفْهُومِهِ فِي حَيَاتِي عُمُومًا!

وَبِإِدَائِهِ، يَجِبُ أَنْ لَا يُفْهَمَ كَلامِي عَلَى أَنَّهُ دُعْوَةٌ لِلشُّحْ وَعَدَمِ الْعَطَاءِ
وَالْتَّوْفُّفِ عَنْ مُسَاعَدَةِ الْمُحَااجِينِ،
وَمُؤْسَاةِ الْمَكْلُومِينَ وَمَدْيَدِ الْعَوْنَ
لِلْمَسَاكِينِ، فَالْعَطَاءُ بِأَنْوَاعِهِ وَمَظَاهِرِهِ
الْمُتَعَدِّدَةِ مَعِينٌ وَافِرٌ لِلسَّعَادَةِ!

وَلَكِنَّ الإِشْكَالِيَّةَ فِي مُمارَسَتِهِ بِشَكْلِ
عَشَوَائِيٍّ!

نَحْنُ بَشَرٌ طَاقَاتُنَا مَحْدُودَةٌ، وَتَرْكِيزُنَا
مَحْدُودٌ، وَوَقْتُنَا مَحْدُودٌ؛ فَلَا تَحْسِبْ
نَفْسَكَ شَخْصًا خَارِقًا تَقْدِيرُ عَلَى
اسْتِيعَابِ جَمِيعِ البَشَرِ، وَفِي كُلِّ وَقْتٍ!

نَذَرْكَ أَنَّكَ سَتُدْمِرُ حَيَاكَ عَنْدَمَا تَدْفَعُ
عَرْبَكَ فِي الْحَيَاةِ بِالطَّرِيقَةِ الْمُغَادِرِ



سامحاً لكل من "هَبَّ وَدَبَّا" أَنْ يُلْقِي فِيهَا أَحْمَالَهُ الرَّدِيَةَ، وَمُخْلَفَاهُ
النَّفْسِيَّةَ، وَتَجَارِبُهُ السَّيِّئَةَ!

وَهَلْ دُورُكُ فِي الْحَيَاةِ أَنْ تَكُونَ مَكَباً لِنَفَایاتِ الْبَعْضِ النَّفْسِيَّةِ؟!
لَسْتَ مَعْنِيًّا بِكُلِّ مَشَاكِلٍ مَنْ حَوْلَكَ تَحْمِلُهَا وَتَفْكُرُ فِيهَا... قَدْمَ النَّصِيحَةِ
فِي هُدوءٍ، ثُمَّ وَاصِلْ طَرِيقَكَ، وَاعْتَنِ بِنَفْسِكَ بَعْدَ هَذَا.

مَمَّا عَلِمْتُنِي الْحَيَاةُ: أَنَّ الْبَعْضَ أَدْمَنَ عَلَى الشُّكَايَةِ، فَمَا أَنْ يَجِدَ آخَرَ
يَسْتَمِعُ لَهُ حَتَّى يَبْدأَ بِإِفْرَاغِ حُمُولَتِهِ النَّفْسِيَّةِ عَلَيْهَا!

هَلْ هَانَتْ عَلَيْنَا أَنْفُسُنَا لِدَرَجَةِ أَنَّا نُضِيِّعُ أَوْقَاتَنَا، وَنُفْسِدُ لَحَظَاتِ
سُرُورِنَا وَنُحَمِّلُ أَنْفُسَنَا فَوْقَ طَاقَتِهَا؟!

مَمَّا خَفَّفَ عَلَيَّ، وَشَجَّعَنِي وَجَعَلَنِي أَقْدَمَ عَلَى الْاسْتِقالَةِ مِنْ مُدِيرِ الْكُرْسِ
الْأَرْضِيَّةِ، وَهُوَ بِالْمَنَاسِبَةِ مَنْصِبٌ لَمْ أُعِينْ فِيهِ، بَلْ كَانَ اخْتِيَارًا لِي!

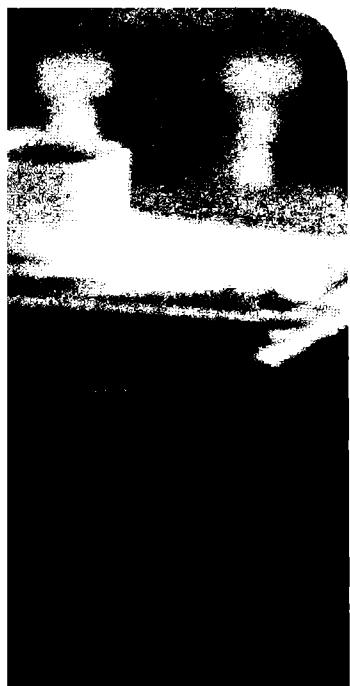
هُوَ اخْتِرَاءٌ فِي بِعْجَزِي عَنْ تَحْمِيلِ مَشَاكِلٍ كُلِّ مَنْ حَوْلِي، وَعَجَزِي عَنْ حَلِّهَا!
كُلُّ مَا أَطْلَبْهُ مِنْكَ مِنْ مَبْدَا (دُفْعَ العَرَبَةَ ظَهِيرَ الْبَطْنَ) هُوَ أَنْ تُحْسِنَ
الْاخْتِيَارَ فَقَطْ، وَأَنْ تُرْتِبَ الْوَقْتَ وَتَنْظِيمُ الْجَهُودِ لِكَيْ تُصْبِحَ أَكْثَرَ فَعَالَيَّةً
وَأَدَوْمَ عَطَاءً، وَحَتَّى تَتَعَااطَى مَعَ بَعْضِ الْأَمْوَرِ كَمُهْمَمَةٍ مُمْتَعَةٍ، لَا حَمْلٌ ثَقِيلٌ!

وَآخِرًا، تَذَكَّرُ أَنَّكَ لَسْتَ قَيِّمًا عَلَى الْبَشَرِ، وَلَسْتَ الْمُسْؤُلَ عَنْ شُؤُونِهِمْ
وَشُجُونِهِمْ، وَتَقُولُ أَنَّ أَغْلَبَ مَنْ تَظُنُّهُ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا تَعِيَّسًا، لَيْسَ تَعِيَّسًا
بِالْقُدرِ الَّذِي تَظُنُّهُ!

الْكَلْمَنْتُ الْكَلْمَنْتُ الْكَلْمَنْتُ

مع قهوة الصباح!

كِبِر دِمَاغُك



من الأشياء التي أخرص علّيها بشكّل يومي، قهوة الصّباح، ولعلّ هواي يُوافق الأديب "محمود درويش" وشقيقه بالقصّوة، عندما قال: "القَهْوَةُ، لَمْنَ أَدْمَنَهَا مِثْلِي هي مِفْتَاحُ النَّهَارِ".

وتحدّثَ مَنْ القَهْوَةَ وقال: "لا تُشرب على عجل! القَهْوَةُ أَخْتُ الْوَقْتِ؛ تُحْسِنُ عَلَى مَهْل.. عَلَى مَهْل.. القَهْوَةُ صَوْتُ المذاق، صَوْتُ الرائحة. القَهْوَةُ تَأْمُلُ وَتَنْتَلَلُ فيَ النَّفْسِ وَفِي الذِّكْرَيَاتِ".

وقد وصفها أحد عشاقها بـ"سيدة الوحيدة، ورفقة المزاج". وقال آخر قد فتن بها: "القَهْوَةُ أَوَّلًا، والهُدوءُ ثانِيًا.. ثُمَّ لا شَيْءًا"

وأحسب أن أجمل وقت للاستمتاع بالقهوة يكون صباحاً، شعور جميل، ومُقْنَة مُتَاهيَةً وأنت تحسّن فنجاناً من القهوة، معداً بهدوء وأحساس عالي!

وأما الفقير لغفوربه، ففي أثناء

- استنشاقه لرائحتها الزكية وارتشافه لقطراتها؛ اتخذ قرارات يومية
اجتهد في تطبيقها ما أمكن، وسأعطيكم بعضًا من قراراتي اليومية:
١. أن لا أتحدث كثيراً، ولا أفصح عن كل مخططاتي ومشاريعي.
 ٢. أن لا أسمح لنفسي أن أحارب بالوكالة؛ فلن أشارك في "هاشتاق"
مسيء، ولن أعيد رسالة مسيئة!
 ٣. سأكون اليوم أكثر هدوءاً وروية، ولا ردة فعل سريعة، ولا قراراً
سريعاً، ولا ردوداً باتفاق.
 ٤. سأقترب أكثر ممن أشعر بحضوره بذاتي، ممن أخرج من مجلسه
وأنا أكثر حباً لنفسي
 ٥. لن أبرر لأحد قراراتي الخاصة.
 ٦. مملكتي سأفرض فيها قوانيني
الخاصة، ولن أخضع سلطنة أي إنسان!
 ٧. سأجتهد في أن أجعل كل من اتواصل
معه يقدوأسعد بلا، وأفضل حالاً
بسبيبي.
 ٨. سأكل ببطء وأشرب باستمتاع،
سأضحك كثيراً، وأبتسم كثيراً.
 ٩. سأعطي وقتاً لأسرتِي، أستمدّ به
طاقة ليومي!
 ١٠. لن أفكّر في شيء مضى، مهما كان،
ولن أتحدث عنه، ونظامي هو: "يومي



"يَوْمِي".^١

١١. سَأَكُونُ مُسْتَعِدًا وَقَادِرًا عَلَى تَلْقَى بَعْضِ الضَّرَبَاتِ الَّتِي لَا تَكُفُّ

اللَّيَالِي عَنْ كُلِّهَا لِلْبَشَرِ مِنْ حِينِ لَا خَرَاءِ!

١٢. سَأَتَلَمَّسُ الْخَيْرَ فِي كُلِّ مَوْقِفٍ، وَسَأَحْسِنُ الظَّنَّ - مَا أَمْكَنَ -

هِيمَنْ حَوْلِي.

١٣. سَأَتَعَلَّمُ مِنَ الْمَوْاقِفِ الَّتِي تَحْصُلُ لِي، وَلِغَيْرِي.

١٤. لَنْ أَرْفَعَ مِنْ تَوْقُعِي تِجَاهَ الْبَشَرِ، وَلَنْ أَرْفَعَهُمْ لِمَنْزِلَةِ الْمَلَائِكَةِ!

١٥. لَنْ أَسْمَحَ لِأَحَدٍ أَنْ يُعَامِلَنِي بِمِرَاجِ مُتَقْلِبٍ، إِمَّا مُعَامَلَةً تَلِيقُ بِي،
أَوْ أَدَمَعُهُ لَمَنْ يَلِيقُ بِهِ!

تُلْكَ بَعْضُ قَرَارَاتِي الْيَوْمَ، وَالَّتِي أَعْقَدَتِ الْعَزْمَ عَلَيْهَا بِشَكْلِ يَوْمِي،
وَكَوْنِي أَضْعُفُهَا فِي الْأَعْتِبَارِ وَأَرْفَعُهَا لِلْعُقْلِ الْوَاعِي؛ فَهَذَا يُعْتَبِرُ فَتْحًا
وَنَصْرًا، فَحُضُورُ الْفَكْرَةِ فِي الْعُقْلِ الْوَاعِي سَيَجْعَلُهَا قَابِلَةً لِلتَّطْبِيقِ؛
وَمِنْ ثُمَّ لِلتَّطْبِيقِ بِهَا، وَيَكْفِي لَوْ طَبَقْتُ مِنْ كُلِّ قَرَارٍ مَا نِسْبَتُهُ (٢٠%).

مَعَ قَهْوَةِ الصَّبَاحِ

اتَّخَذْتُ قَرَارَاتِي!

أَنْ لَا أَتَحْدَثْ كَثِيرًا، وَلَا
أَفْسَحَ عَنْ كُلِّ مُخْطَطَاتِي



سَاقِتُرِبُ أَكْثَرَ مِمْنَ أَشَغَرَ
بِحُضُرَتِهِ بِذَاتِي



قَمْلَكْتِي سَأَفْرُضُ فِيهَا
قَوَاعِدِي الْخَاصَّة



لَنْ أَبْرُزَ لِأَخْدُ قَرَارَاتِي
الْخَاصَّة

سَأَكْلُ بِنْطَءِهِ وَأَشْرَبُ
بِاسْتِفْنَاعِي



سَأَجْعَلُ كُلِّ فَنْ أَتَوَاضَلُ
فَعَهْ يَغْدُو أَسْعَدَ بِالْأَلِ

لَنْ أَفْكَرَ فِي شَيْءٍ فَضْلًا،
فَهُمَا كَانَ وَلَنْ أَتَحْدَثْ عَنْهُ



سَأُعْطِي وَفْتَانِي لِأَشْرَتِي،
أَسْتَمِدُ بِهِ طَافَةً لِيَوْمِي

سَأَتَلَمَّسُ الْخَيْرَ فِي كُلِّ
فَوْقَفِ، وَسَأُخْسِنُ الطَّنَّ



سَأَكُونُ مُسْتَعِدًا وَقَادِرًا
عَلَى تَلْقِي بَغْضِ الظُّرُبَاتِ

لَنْ أَرْفَعَ مِنْ تَوْقِعَاتِي تِجَاهِ
الْبَشَرِ



سَأَتَعَلَّمُ مِنَ الْمَوَاقِفِ
الَّتِي تَخْصُلُ لِي، وَلِغَيْرِي



لَنْ أَسْمَخَ لِأَخْدُ أَنْ
يَعْاْمِلَنِي بِمِزاجٍ مُتَقَلِّبٍ

هذا ماتُريدُه الحياة!

كبير دماغك

في إحدى الإجازات قررت أن أزور أربع دول أوروبية خلال ١٠ أيام؛ ظلنا أن هذا أدعى لاستمتاع أشد، وسافرت والأشواق تسقني، وفعلاً تم زيارة الدول الأربع، ولكن! ماذا عن المتعة الذي كنت أظن أنني سأصل إليها؟

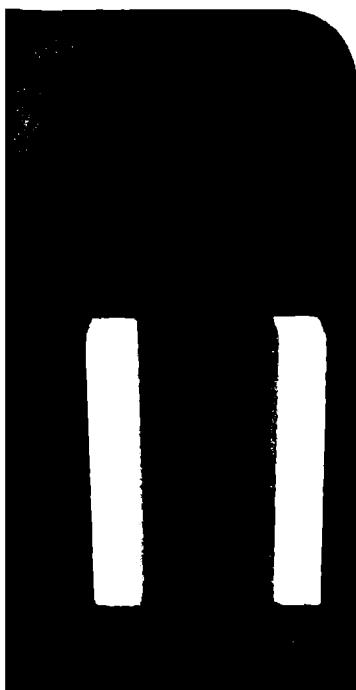
كانت رحلة جداً متعبة بين مطار ومطار، وأجراءات دخول وخروج من الفنادق،

إنهاك شديد وغياب تام للمتعة!

وبعدها قررت ألا تقل فترة بقائي في أي دولة مستقبلاً عن أسبوع!

وكانت فكرة صائبة، حيث الاستقرار النفسي، ومعرفة المكان، وعقد اللفة مع البيئة!

ومثل هذا ينسحب على القنوات الفضائية؛ ففي زمان مضى اكتشفت أنني أهدر ساعة، فقط على التنقل بين القنوات، فكنت أجهد عقلي وأصابعي، وأضيع



وقتي، وأحسّب أنّ أمراً على أكثر من ٥٠٠ قناتٍ دون لحظة استمتاع أو فائدة!

وَحَالَةُ ثالِثَةٍ؛ فَقَدْ كُنْتُ أَصْطَحِبُ معي خلَالَ السَّفَرِ أَكْثَرَ مِنْ عَشَرَةَ كُتُبٍ، وَأَكْتَشِفُ فِي نَهَايَةِ الرُّجُلَةِ أَنِّي مَا تَمَمْتُ وَاحِدًا مِنْهَا، وَلَا جُنْتَ بِفَائِدَةِ تُذَكَّرُ! فَقَدْ كَانَ الْخَطَأُ فِي كَثْرَةِ الْكُتُبِ، ثُمَّ بَعْدَهَا لَمْ أَعْدْ أَصْطَحِبُ معي إِلَّا كِتَابَيْنِ، وَكُنْتُ أَعُودُ بِاسْتِمْتَاعٍ وَفَائِدَةٍ كَبِيرَيْنِ!

وَالْقَاعِدَةُ هُنَا: إِنْ أَرَدْتَ الْحُصُولَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ فَلَنْ تَحْصُلَ عَلَى شَيْءٍ، وَمَنْ يُطَارِدُ أَرْبَيْنَ فَسَيَقْدِدُهُمَا كُلِّيهِمَا!

مِنَ الْبَدِيِّيِّ أَنَّكَ لَنْ تَسْتَطِعَ تَذَوُقَ كُلِّ مَا فِي الْبُوْفِيَّهِ مِنْ طَعَامٍ؛ لِذَلِكَ أَنِّي بِالْتَّرْكِيزِ عَلَى مَا تَشَهِّي حَتَّى تَذَوُقَ وَتَسْتَمِعَ!

قَدِيمًا، كَتَبَ الرُّومَانُ مَثَلًاً مِنْ كَلْمَتَيْنِ (caros diem) وَتَعْنِي: "اسْتَمْتَعْ بِيَوْمِكَ، وَاسْتَخْلَصْ مِنْهُ أَكْثَرَ مَا تَسْتَطِعُ".

وَأَنَا أَقُولُ لَكَ: لَا تَشَتَّتْ؛ فَجَهْدُكَ مَحْدُودٌ وَوَقْتُكَ مَحْدُودٌ، خُذْ مِنَ الشَّيْءِ أَقْصَى مَا يُمْكِنُ وَهُنَا!

وَقَرَأْتُ ذَاتَ يَوْمٍ لِأَحَدِ الْكُتَّابِ تَشْبِيهًا جَمِيلًا لِلْحَيَاةِ؛ عِنْدَمَا شَبَّهَهَا بِالنَّهَرِ الَّذِي لَا يُمْكِنُنَا بِحالٍ أَنْ نَتَذَوَّقَ مِنْ كُلِّ أَطْرَافِهِ، وَكَذَلِكَ الْحَيَاةُ وَمَا فِيهَا مِنْ أَمَاكِنٍ وَمَعَارِفٍ وَبَشِّرْهِي كَمَاءِ النَّهَرِ.



لَنْ يَسْتَطِعَ بَشَّرٌ مَهْمَا عَظُمَتْ قُدْرَتُهُ وَكَبُرَتْ مَوَاهِبُهُ أَنْ يُدْرِكَ كُلُّ مَا
فِي الْحَيَاةِ، أَوْ يُقْنَى كُلُّ الْحِرْفِ، أَوْ أَنْ يُجِيدَ كُلُّ الْأَلْعَابِ، أَوْ أَنْ يُتَمَّنَ كُلُّ
اللُّغَاتِ!

وَمِنْهَا الْلَّهَظَاتُ السَّعِيدَةُ وَالْمَشَاهِدُ الْجَمِيلَةُ، لَنْ تَأْخُذْ حَقَّكَ مِنْهَا وَأَنْتَ
مُشَتَّتُ الْذَّهَنِ؛ لِذَلِكَ فَيَدِها بِالْتَّرْكِيزِ التَّامِ!

فِي مَشْهَدِ أَخَادِي فِي أَحَدِ الْأَفْلَامِ الْجَمِيلَةِ، كَانَ الْبَطَلُ يَرْكُضُ بِسُرْعَةِ فِي
طَرِيقِ عَامِرٍ بِالْمَقَاهِيِّ وَالْحَدَائِقِ وَالْبَشَرِ، كَانَ يَرْكُضُ لِيَسْبِقَ الْجَمِيعَ
وَلِلْأَسْفِ إِنَّهُ بِهَذَا الرَّكْضِ تَأْخَرَتْ رُوحُهُ كَثِيرًا، وَهَذَا يَعْنِي الْخَسَارَةَ
الْبَالِغَةَ!

إِنَّ السَّعَادَةَ تَحْتَاجُ مِنْكَ لِمَهَارَةِ التَّرْكِيزِ عَلَى الْلَّهَظَةِ وَالْاسْتِمْنَاعِ بِمَا هُوَ
تَحْتَ الْيَدِ، فَكُلُّ ثَانِيَةٍ فِي حَيَاتِكَ هِيَ مِنْحَةٌ إِلَيْهِ تَمْسِكُ بِهَا، وَقَدْرُهَا،
وَخُذْ حَقَّكَ مِنْهَا، دَعِ الْمَاضِيَ الْبَائِدَ وَوَدْعِهُ دَاعِيًّا أَبْدِيًّا، وَاتْرُكِ الْمُسْتَقْبِلَ
وَمَخَاوِفِهِ؛ فَأَمْرُهُ لِلَّهِ سُبْحَانَهُ!

كُنْ كَمَنْ يَخْضُعُ لِمَوجَاتِ الْبَحْرِ الْمُنْعَشَةِ تَرْفَعُهُ وَتُخْفِضُهُ بِحَنَانِ، لَا تَشْفَلُ
بِالَّكَ، وَلَا تُعْكِرُ مِزاجَكَ فِي لَهَظَاتِ السُّرُورِ، بَلْ اغْنِمْ مِنْهَا الْمُنْعَةَ وَلَا
تُقْسِدْهَا بِاسْتِدِعَاءِ أَحْدَاثِ مَاضِيَّةٍ أَوْ مَخَاوِفِ مُسْتَقْبِلِيَّةٍ، أَوْ مَشَاكِلَ
حَالِيَّةٍ!

أَيُّهَا السَّابِعُ فِي نَهَرِ الْحَيَاةِ، اشْرَبْ مِنْهُ قَطْرَةً قَطْرَةً، وَدَاعِبْ مَا حَوْلَكَ
مِنْ قَطْرَاتٍ بُعْبُّ، وَلَا تَمْدُعُ الْعَيْنَ إِلَى ذَلِكَ الْمَاءِ الْبَعِيدِ!

وَتَأْكِدْ أَنَّهُ لَيْسَ بِمَقْدُورِكَ امْتَلَاكُ كُلُّ قَوْاعِدِ الْبَحْرِ. وَكَذِلِكَ؛ فَإِنْ تَلَكَ
الْقَوْاعِدَ لَنْ تَبُدوْ جَمِيلَةً إِلَّا عِنْدَمَا تَكُونُ قَلِيلَةً الْعَدِيدِ!

بِالْخُصُوصِ، هَذَا مَا تُرِيدُهُ الْحَيَاةُ!

مدينة واجهة
تكفي!

نقطة التضعيـد!

كبير دماغك



من الملاحظ أنَّ كثيـراً منَ
الحوارات الحادة - خصوصاً
الزوجية - تنتهي بِنهايات مُوجعة،
رُغم أنَّها غالباً ما تبدأ سلسة
وعبارَة عن اختلاف بسيط في
وجهات النَّظر، وهي في الجملة
أمور لا تستوجب الانفعال أو
الخروج عن الطور، أو القطيعة أو
الاعتداء أو حتى الكدر!

لَكِنْ! ما الذي يَحْدُث في مثل
هذهِحواراتِ، والذِّي يَغيبُ عنِ
الكثير؟

إنه ما يُسْتَقِي بـ "نقطة التضعيـد" ،
والتي لا يَنْتَهِ لها الزوجان، أو
المتحاوران!

فَماذا تنتهي "نقطة التضعيـد"؟

هي باختصار نقطة تصاعد فيها
حدة النقاش بشكل قوي جدًا وَمَعَ
الوقت يَبْدأ العقلُ العاطفيُّ تَوْلي
زمام الأمور، والإشكالية إن لم
يَنْتَهِ لهذه النقطة من الطرفين،
أو من أحدهما؛ فالنتائج كارثية.

فَأَسْرَتْهُمْ، وَأَرْوَاحُ أَزْهَقَتْ، وَصَدَاقَاتُ دُمِّرَتْ، كَانَ بِالْإِمْكَانِ السَّيْطَرَةُ
عَلَى الْمَشْهُدِ، فَقَطُّ بِالْوَعْيِ بِنُقطَةِ التَّصْعِيدِ!

ضَعَّ نُقطَةَ آخرِ السَّطْرِ عِنْدَ اقْتِرَابِ نُقطَةِ التَّصْعِيدِ، وَلَا تَتَقدَّمُ حُطْوَةً وَلَا
تَتَوَغَّلُ شِبْرًا وَقُلْ: حَسْبُنَا مِنَ الْبَلَاءِ مَا نَحْنُ فِيهِ! وَلَسْنَا بِحَاجَةٍ لِلْمَزِيدِ
مِنَ الْمَشَاكِلِ وَالخِلَافِ وَالصُّدَامَاتِ!

وَالْاحْتِكَاكُ الَّذِي يَبْدُأُ بِشَرَارَةِ سُرْعَانَ مَا يَتَهَبُ لِيُصْبِحَ حَرِيقًا كَبِيرًا،
وَلَرَبِّيَا انتَهَىَ المَطَافُ بِهِ لِيَكُونَ جَحِيمًا حَارِقًا!

وَمَنْ يَرْصُدُ نُقطَةَ التَّصْعِيدِ، وَيُحَاوِلُ كَبَتها؛ لَا شَكَّ فِي أَنَّهُ شَخْصٌ
مُتَمَاسِكٌ وَلَدِيهِ ثَيَّاثَةٌ نَفْسِيَّةٌ، وَيَمْلِكُ حَكْمَةً وَفَهْمًا وَيَحْسُبُ مَالَاتِ الْأُمُورِ،
وَلَا يَعِيشُ أَسِيرًا لِأَنْعِالِهِ، هُمَّهُ فَقَطُّ إِشْبَاعُ الْلَّهُجَّةِ؛ فَالْوَعْيُ بِنُقطَةِ
التَّصْعِيدِ دِلَالَةٌ وَاضْحَىَةٌ عَلَى ذَكَاءِ
عَاطِفِيَّةِ.

إِنَّ الْمَشَكَلَاتِ إِذَا صَعَدَتْ، فَقَالُوا أَنَا
سَنُبَالِغُ فِي رَدَّةِ الْفَقْلِ، وَالْمُقْلَاءُ يُدْرِكُونَ
أَنَّ خَيْرَ طَرِيقَةٍ لِلنَّعْ تَفَاقُمُ الشَّرِّ يَكْمُنُ
فِي امْتِنَاعِهِمْ عَنِ الْمَشَارِكَةِ فِي التَّصْعِيدِ
وَالانتِبَاهِ إِذَا مَا قَامَ أَحَدُهُمْ بِإِشْعَالِ نَارِ
بِمُحاوَلَةِ إِطْفَائِهَا؛ فَالْحَرِيقُ فِي بِدَايَتِهَا
سَهْلُ السَّيْطَرَةِ عَلَيْهَا!

وَدُونَكِ الْآلِيَّةُ الْمَجْرِيَّةُ لِلسَّيْطَرَةِ عَلَى
نُقطَةِ التَّصْعِيدِ وَكَبْحِ جِمَاحِهَا:



- ١- اليقظةُ والانتباهُ لمشاعركَ ومُشاعرِ مَنْ أمامَكَ.
- ٢- أفضلُ ردَّة فُلْ نُثِيرِ المتابِعِ هُوَ أحِيَا نَسْجَاهُ بِتَجَاهِلِ بَعْضِ كَلْمَاتِهِمْ؛ فَأَكْثَرُ مَا يُعَطِّلُ طَبْعَ الْآخَرِينَ التَّفَجُّرُ هُوَ التَّعَامِلُ بِلَا مُبَالَةٍ كَاملَةً.
- ٣- خَفْضُ مِنْ مُسْتَوَى الصَّوْتِ، فَحِدَّةُ الصَّوْتِ لَا شَكَّ سَبَبُهُ فِي تَصْعِيدِ الْأَمْورِ.
- ٤- أُوجِدْ قَاسِمًا مُشْتَرَكًا بَيْنَكُمَا، وَأَشْرِ إِلَيْهِ بِمَوْلَكَ: أَتَقُوْ مَعَكَ تَامًا.
- ٥- اتَّبِعْ مَلَامِحَ وَجْهِكَ؛ فَالابتسامةُ كَفِيلَةٌ بِتَخْفِيفِ حِدَّةِ أيِّ نِزَاعٍ.
- ٦- خاطِبْ مُحاورَكَ بِكَلِمَاتٍ مَنْ قَبِيلُ (يا حَبِيبِي، يا صَدِيقِي، يا عَزِيزِي).

كُلُّ هذِهِ الْخُطُوطُ كَفِيلَةٌ بِنَزْعِ الْفَتِيلِ وَالسَّيُطْرَةِ عَلَى الْمَشَاهِدِ، وَتُقْدِرُ أَنَّ الْعَظَمَةَ وَالْبُطْولَةَ لَيْسَتْ مَنْ يُطْلِقُ لِنَفْسِهِ العَنَانَ فِي أَنْ يَنْفَعِلُ وَيُثْوِرُ وَيُشْعِلُ الْحَرَائِقَ، بَلْ إِنَّهَا مَنْ يَعِي بِالْحَالِ وَيُمْسِكُ بِزَمَانِ الْأَمْورِ؛ فَكُنْ دائِمًا هَذَا الشَّخْصُ!



ذُوقِيَّاتُ إِدَارَةُ الْخَلَافِ مَعَ الشَّرِيكِ

كِبِيرُ دِمَاغِكَ



١- عَنْدَمَا يَشَتَّدُ أَيُّ نَقَاشٍ يَبْتَلِكُ وَبَيْنَ الشَّرِيكِ، حَاوِلِ التَّرْكِيزَ عَلَى هَدْفَكَ، لَا مَشَاعِركَ، فَإِنْ شَعُرْتَ بِالْفَضْبَ، فَتَذَكَّرْ أَنَّ الْفَضْبَ لَنْ يَحُلُّ مُشْكُلَتَكَ، بَلْ إِنَّ التَّرْكِيزَ عَلَى الْهَدْفَ يَحْتَاجُ إِلَى الْهُدوءِ، وَهَكُذا سَتَحْدُدُ كَيْفَ أَنَّ التَّرْكِيزَ عَلَى الْهَدْفَ يُزِيِّحُ عَنْ أَمْصَابِكَ الضَّيْفَطَ، وَيُكَسِّبُكَ قُوَّةً لِتَحْمِلِ الضَّيقِ.

٢- إِذَا لَاحَظَتَ أَنَّ الشَّرِيكَ يُحاوِلُ تَصْعِيدَ الْمُشَكَّلَةَ، وَأَنَّهُ لَا يَلْتَزِمُ بِالسُّلُوكِ الْجَيِّدِ أَثْنَاءِ النَّقَاشِ، فَخَاطِلُ تَهْدِيَتَهُ بِنَظْرَةٍ أَوْ تَرْبِيَتَهُ، وَمُمْكِنُكَ إِرْجَاءِ الْحَدِيثِ إِلَى وَقْتٍ آخَرَ.

٣- عَنْدَمَا تَغْضِبُ، التَّزِيمُ الصَّمَمُ تَمَامًا، وَعَبَرْ عَنْ غَضَبِكَ يَعْيَيْنِ عَابِتَيْنِ،

- ثُمَّ ارْحَلْ مِنَ الْمَكَانِ، وَلَا تَتَقَوَّهُ بِكَلِمَاتٍ تُسِيءُ إِلَى عَلَاقَتُكُمَا.
- ٤- اجْعَلْ دَائِمًا صَوْتَكَ هادئًا وَمُنْخَفِضًا؛ فَالصَّوْتُ الْعَالِي ضِدُّ الذَّوْقِ وَالآدَابِ الْمُفْتَرَضِ التَّحْلِي بِهِمَا.
- ٥- حَاوِلْ الْحَدَّ مِنَ الْعِبَارَاتِ الَّتِي تَتَقَدَّمُ الشَّخْصَ وَالْعَادَاتِ.
- ٦- اسْتَرْجِعْ لِمَدَّةِ ٢٠ دَقِيقَةً، حَتَّى تَهَدُأْ.
- ٧- إِذَا تَصَدَّرْتَ لِلإِصْلَاحِ بَيْنَ زَوْجَيْنِ، فَلَا تَتَعَيَّزْ لِأَحَدَهُمَا؛ فَقَدْ يُثِيرُ هَذَا عَلَيْكَ عَدَاؤَةً أَحَدَهُمَا فِي وَقْتٍ سَتَقُولُ فِيهِ الْخَلَافَاتُ بَيْنَهُمَا إِلَى زَوَالٍ، وَلَا يَقْرَئُ إِلَّا الْعِدَاءُ ضِدَّكَ، إِذَا تَدَخَّلْتَ فَتَدْخُلُ لِلصَّلْحِ.
- ٨- تُنْهِيْ قَوَاعِدَ (الإِتِيكِيت) عِنْدَ حُدُوثِ خَلَافٍ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ: عَلَى عَدَمِ النُّبُشِ فِي الْمَاضِي، وَاسْتِعَادَةِ الْخَلَافَاتِ الْقَدِيمَةِ وَذَكْرُهَا؛ لِأَنَّ هَذَا الْأَسْلُوبَ يَتَنَافَى مَعَ التَّسَامُحِ، وَيُعَدُّ السَّبَبَ الرَّئِيسَ لِإِشْعَالِ الْمُشَكَّلَاتِ وَتَضَخِيمِهَا، فَضْلًا عَنْ أَنَّهُ يُسْهِمُ فِي تَوْسِيعِ الْفَجَوَاتِ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ.
- ٩- مِنَ الْمُؤْلِمِ أَنْ يَكُونَ خَلَافُ الْأَزْوَاجِ عَلَى مَرْأَى وَمَسْمَعِ مِنَ الْأَبْنَاءِ أَوِ الْأَقْرَبَاءِ أَوِ الْعَامِلِيْنِ فِي الْمَنْزِلِ.
- ١٠- الْمَشَاكِلُ الزَّوْجِيَّةُ شَيْءٌ طَبِيعِيٌّ يَتَخلَّلُ أَيَّ عَلَاقَةٍ زَوْجِيَّةٍ، مَهْمَا كَانَتْ سَعِيدَةً، لَكِنَّ الْخَلَافَاتُ الزَّوْجِيَّةُ تَخْتَلِفُ مِنْ حَيْثُ عَمْقُهَا وَطَرِيْقَةِ التَّعَامِلِ مَعَهَا،
- 

بحيث إن بعضها ممكن أن يحل بشكل سريع، ودون أي تبعات، بينما إذا ضخمت المشكلة، فإنها قد تصعد، بحيث تصبح عصية على الحل.

١١- تحديد المشكلة، وأخبار الشريك عن السبب الذي يضايقك، وعن حقيقة شعورك؛ ومن ثم العمل على إيجاد حل على أساس إرضاء الطرفين.

١٢- تنازل أي منكم للآخر في بعض الأحيان، لا يهدى خسارة، بل هو مكسب يقوى العلاقة بين الزوجين، حيث إن الطرف الذي تنازل سيشعر بالرضا عن نفسه؛ لكنه بذلك جدها إضافيا لإنقاذ العلاقة الزوجية، وتجاوز الأزمة. أما الطرف الآخر فسيشعر أن الشخص المقابل على استعداد أن يضحى؛ مما يجعله يقدر الشريك، ويقبل هو نفسه على تقديم بعض التنازلات للاستمرار في العلاقة الزوجية.

١٣- أفضل طريقة لحل أي مشكلة هو التركيز عليها، وعدم التشغيل بقضايا أخرى؛ إذ إن ذلك سيُعقد الموضوع، ويؤدي إلى تردي الموقف، دون التوصل لأي حل.

١٤- اختار المكان المناسب، والوقت المناسب لفتح الموضوع، هناك دائماً توقيت جيد للحديث، بحيث يكون مثمناً أو ذات نتائج إيجابية، لذلك بمجرد حدوث مشكلة، عليك أن تتكلّم مع الشريك عنها بأسرع وقت، ولا تترك أمر حلها للزمن، ثم قم بالتأكد من تخصيص الوقت الكافي لمناقشة المشكلة بعمق، وذلك للتوصيل إلى حل جذري، بحيث لا تعود هذه المشكلة لظهورها في المستقبل.

- ١٥- الاعتزازُ لَا ينتقصُ منْ كَرَامَةِ أَيِّ مِنْكُمَا، كَمَا أَنَّهُ يُشَعِّرُ الطَّرْفَ الْآخَرَ أَنَّهُ بِالإِمْكَانِ تَجَاوِزُ الْمَشَاكِلِ. لَيْسَ هُنَاكَ أَيُّ مَانِعٌ أَنْ يَعْتَرِفَ إِلَيْهِ الْإِنْسَانُ بِخَطْبَتِهِ، بَلْ إِنَّ عُلَمَاءَ الاجْتِمَاعِ يَعْدُونَ هَذِهِ الْخُطُوَّةَ بِدَائِيَّةٍ لِلتَّحَوُّلِ إِلَى السُّلُوكِ الإِيجَابِيِّ، وَمِنْ مُؤَشِّرَاتِ النَّجَاحِ لَأَيِّ عَلَاقَةٍ صَحِّيَّةٍ بَيْنِ الرَّوَجِينِ.
- ١٦- حَاولْ أَنْ تَكُونَ الْخِلَافَاتُ - مَهْمَا صَغُرَتْ - مَحْصُورَةً بَيْنَكَ وَبَيْنَ شَرِيكِكَ، وَلَا تُخْرِجْ مِنْ الْبَيْتِ.



حياة النصف*

خبر دماغك



لَا تُجَالِسْ أَنْصَافَ الْعُشَاقِ، وَلَا
تُصَادِقْ أَنْصَافَ الْأَصْدِقَاءِ، لَا
تَقْرَأُ أَنْصَافَ الْمَوْهُوبِينَ، لَا تَعْشِنَ
نَصْفَ حَيَاةِ، وَلَا تَمْتُ نَصْفَ مَوْتِ،
لَا تَخْتَرْ نَصْفَ حَلٌّ، وَلَا تَقْفَ في
مُنْتَصَفَ الْحَقِيقَةِ، لَا تَحْلَمْ نَصْفَ
حُلْمٍ، وَلَا تَعْلَقْ بِنَصْفِ أَمْلٍ، إِذَا
صَمَّتْ.. فَاصْمُتْ حَتَّى النَّهَايَةِ،
وَإِذَا تَكَلَّمَتْ.. فَتَكَلَّمْ حَتَّى النَّهَايَةِ،
لَا تَصْمُتْ كَيْ تَتَكَلَّمْ، وَلَا تَتَكَلَّمْ كَيْ
تَصْمُتْ.

إِذَا رَضِيَتْ قَعْبُرْ عَنْ رِضَاكَ،
لَا تَصْطَانِعْ نَصْفَ رِضاً، وَإِذَا
رَفَضَتْ.. قَعْبُرْ عَنْ رَفْضِكَ؛ لَأَنَّ
نَصْفَ الرَّفْضِ قَبُولٌ.. النَّصْفُ
هُوَ حَيَاةٌ لَمْ تَعْشَهَا، وَهُوَ كَلْمَةٌ لَمْ
تَقُلُّها، وَهُوَ ابْتِسَامَةٌ أَجْتَهَا، وَهُوَ
حُبٌّ لَمْ تَصْلِ إِلَيْهِ، وَهُوَ صَدَاقَةٌ لَمْ
تَعْرِفَهَا.. النَّصْفُ هُوَ مَا يَجْعَلُكَ
غَرِيبًا عَنْ أَقْرَبِ النَّاسِ إِلَيْكَ، وَهُوَ
مَا يَجْعَلُ أَقْرَبِ النَّاسِ إِلَيْكَ غُرَبَاءً
عَنْكَ، النَّصْفُ هُوَ أَنْ تَصِلَّ وَأَنْ

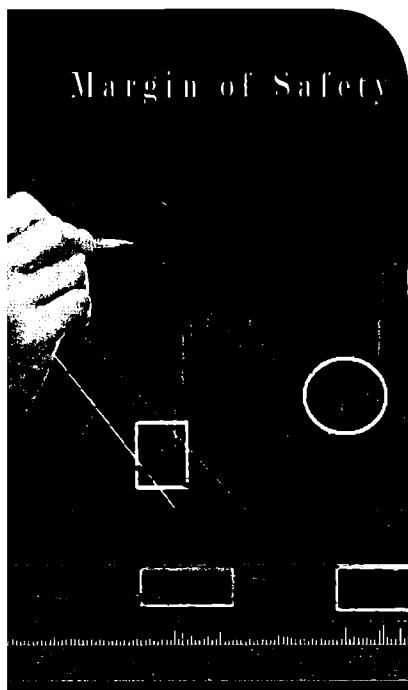
لاتصل، أن تَعْمَلَ وَأَنْ لَا تَعْمَلَ، أَنْ تَغِيَّبَ وَأَنْ تَحْضُرَ.. النَّصْفُ هُوَ أَنْتَ،
عِنْدَمَا لَا تَكُونُ أَنْتَ.. لَا لَكَ لَمْ تَعْرَفْ مَنْ أَنْتَ. النَّصْفُ هُوَ أَنْ لَا تَعْرَفَ
مَنْ أَنْتَ .. وَمَنْ تُحِبُّ لَيْسَ نِصْفَكَ الْآخَرَ.. هُوَ أَنْتَ يَقْدِيمُكَ إِلَيْهِ
الْوَقْتِ نَفْسِهِ!..

نِصْفُ شَرِبةِ لَنْ تَرُوِيَ ظَمَاءَكَ، وَنِصْفُ وَجْهَةِ لَنْ تُشْبِعَ جَوَاعَكَ، نِصْفُ
طَرِيقِ لَنْ يُوصِّلَكَ إِلَى أَيِّ مَكَانٍ، وَنِصْفُ فَكْرَةِ لَنْ تُعْطِيَ لَكَ نَتْيَاجَةً..
النَّصْفُ هُوَ لَحْظَةُ عَجْزِكَ وَأَنْتَ لَسْتَ بِعَاجِزٍ.. لَا لَكَ لَسْتَ نِصْفَ إِنْسَانٍ.
أَنْتَ إِنْسَانٌ.. وَجِدْتَ كَيْ تَعِيشَ الْحَيَاةَ، وَلَيْسَ كَيْ تَعِيشَ نِصْفَ حَيَاةً!



هامش الأمان

كِبِر دِمَاعُك



Margin of Safety

في الشهر الثامن من عام ٢٠٠٥ ضرب إعصار "كاترينا" المدمر مدينة (نيو أورليانز) وهو أكثر الأعاصير شراسة، والأكثر ضرراً من كل الأعاصير المدارية في المحيط الأطلسي، وهو كذلك الأكثر تكلفة، بل وبعد أحد أعظم خمسة أعاصير في تاريخ الولايات المتحدة الأمريكية.

ومما سبب في انهيار السدود والجسور، وتضاعف الخسائر، ذلك الخطأ الذي وقع فيه المهندسون، حيث إن بناء السدود والجدران العالمية لم يتم وفق (هامش الأمان) وهو مصطلح هندسي مستخدم لوصف قدرة النظام على تحمل أحمال تفوق التوقعات!

فعمدما يُبني جسر لعبور الشاحنات، فلا يكتفى بالحد الأقصى لحملة الشاحنة (٢٦ طنًا!) فائي مهندس خبير يقوم ببناء جسر سيراعي عوامل

الأمان والسلامة التي تتحمل المركبات بأنواعها، وأكثر من وزنها بكثير فلا يكفي أن يجعل تحمل الجسر (٢٧ طناً) فقط ليكون آمناً بل يجب على المهندس تصميم الجسر للتعامل مع خمسة أضعاف الوزن المتوقع. قدرة تحمل تصل إلى (١٨٠ طناً) تعد قدرة إضافية للجسر تعرف بـ(هامش الأمان).

في حالة إعصار "كاترينا"، دمرت مدينة "نيو أورليانز" لأن الجدران العائمة لم تكون مصممة وفق هامش السلامة ولم يحسب حساب الحالات الطارئة، حيث كانت السُّودُودُ والجسور مصممة فقط للأوضاع الطبيعية!

وفي المجال الطبيعي، يستخدم هامش الأمان "margin of safety" حيث يؤخذ بعين الاعتبار الفارق بين الجرعة المناسبة والجرعة السامة، فكلما زاد الفرق بينهما زاد أمان العقار!

وفي المشاريع نسبة من كلفة المشروع تؤخذ على سبيل الاحتياط في حال وقوع أخطار كالتضخم أو الكوارث، وغيرها!

ومن مظاهر الاعتناء بهامش الأمان ما جاء في المثل الشعبي القائل: "إذا صرت جمال واحد عشرة" جمال: بمعنى حمال، أي: من يسترزق عبر نقل الأشياء بالجمل، واحد عشرة من أصحاب الجمال ولا تكفي بواحد!



وَهُنَا يُقصَدُ بِالْمَثَلِ أَنَّهُ يَجُبُ أَنْ تَطْرُقَ كُلَّ الْوَسَائِلِ وَالسُّبُلِ فِي مُحَاوَلَةِ حُصُولِكَ عَلَى أَيِّ شَيْءٍ تَوَدُّ الْحُصُولُ عَلَيْهِ، لَا أَنْ تَعْتَمِدَ عَلَى مَصْدَرٍ وَاحِدٍ فَقَطْ! وَدَعْوَنَا نُوَظِّفُ هَذَا الْمَبْدَأَ الْجَمِيلَ فِي حَيَاتِنَا الشَّخْصِيَّةِ!

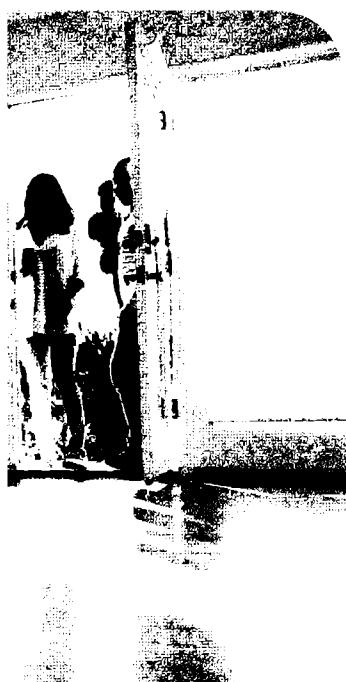
- إذا كان يجب عليك الحضور قبل ثلث ساعات للمطار، أضف ساعتين، ولو وصلت مبكراً، فلن تعدم شيئاً تقضي به وقتك!
- إذا دعوت (١٠) أشخاص، وتجنبي لأي إخراج، قدرهم (١٢)!
- إذا وضعت ميزانية للسفر، زدها (٢٠٪) لأي حالة طوارئ!
- إذا كان الوقت المتوقع لإنجاز مهمة طلبت منك يومين، اجعلها أربعة أيام!
- إذا كنت تتوقع نسبة إنجاز من عمل ما (٩٠٪)، اجعلها (٧٠٪)!
- أبداً بفعل الشيء الأكثر أهمية أولًا كل يوم، في بداية اليوم؛ حتى لا يضيق بك الوقت!

وأخيراً، العمل بمبدأ الأمان في الحياة يعطيك من التوتر، ومن الإخراج، وهو كذلك يسمح لمساحة من الأخطاء البشرية المعقولة، وهو يمثل أسلوباً مرناً للتعامل مع الأحداث المفاجئة... دائمًا اترك مساحة لغير المتوقع!

هامش الأمان

هيُ أُنْسَةٌ وَاحِدَةٌ

كِبِر دِمَاعَك



قرأت ذات يوم جملةً أعجبتني
كثيراً وهزّتني كثيراً، تقول: الأذْ
يَعِيشُ بِقَدْرِ مَا يَعِيشُ وَلَا يَشْعُرُ بِهِ
أَحَدٌ؛ وَعِنْدَمَا يَمُوتُ يَشْعُرُ الْجَمِيعُ
بِقِيمَةِ غِيَابِ ذَلِكَ الْبَطَلِ!

وَمِنَ الْمُفَارِقَاتِ الْعَجِيبَةِ أَنَّنَا نَتَعَامِلُ
مَعَ مَنْ نُحِبُّ كَانُوهُمْ سَيَعِيشُونَ
لِلْأَبَدِ! بَلْ وَنَعْدُ وَجُودَهُمْ فِي حَيَاةِنَا
أَمْرًا مُسْلِمًا بِهِ!

الوالدان، الأبناء، الأسرة،
الأصدقاء!

أحياناً نُقْصِرُ فِي حَقِّهِمْ كثِيرًا،
وَلَا نُعْطِيهِمْ مَا يَسْتَحْكُمُونَ مِنَ
الوقت، وَمِنَ الْعَطَاءِ وَمِنَ اللُّطْفِ،
وَمِنْ سَعَةِ الصَّدْرِ وَالتَّحَمُّلِ؛ وَكَانَ
الْمَسْأَلَةُ فِيهَا سَعَةٌ مِنَ الْوَقْتِ!

وَكَانَ لِلْحَيَاةِ نُسْخَةٌ ثَانِيَةٌ، وَالَّتِي
نَحْنُ فِيهَا مُجَرَّدُ "بِرْوَةٍ"!

وَمَنْ كَانَ هَذَا دِيَدَنَهُ لَا أَشْكُ أَنَّهُ
لَا يَنْعَمُ بِالْتَّمَاسُكِ الْفَقْسِيِّ، وَلَا
بِالصُّوَرِ الْذَّاتِيَّةِ مَهْمَا كَانَ حَالُهُ.

فَالْأُسْرَةُ دَاعِمٌ كَبِيرٌ، وَمَصْدَرٌ قَوِيٌّ لِلطاقةِ الإيجابيَّةِ!

وَيُرَوَى عَنِ الْأَمْ "تَرِيزَا" عِنْدَمَا حَصَلَتْ عَلَى جَائِزَةِ "نوِيل" أَنَّهَا سُئِلَتْ عَمَّا نَسْتَطِيعُ أَنْ تَفْعَلَهُ مِنْ أَجْلِ نَسْرِ السَّلَامِ فِي الْعَالَمِ، فَأَجَابَتْ فَائِلَةً: "عَدُّ لِلبيْتِ وَأَحْبَّ عائِلَتَكَ"

تَعَامَلْ مَعَ افْرَادِ عائِلَتَكَ عَلَى أَنْهُمْ جَوَاهِرُ وَدُرُرٍ، وَمَتَى مَا اعْتَنَيْتَ بِهِمْ، وَقَمْتَ بِمَا يَجِبُ عَلَيْكَ وَأَسْسَيْتَ لِحَيَاةِ عائِلَيَّةٍ مُسْتَقِرَّةً، فَسَتَشْعُرُ - بحسبِ "نيكِ ستيفينيت" بروفيسور التَّعْلِيمِ الإنسانيِّ في جامعةِ "أَلَبَاما" - مَعَهَا أَنَّكَ مَحْبُوبٌ وَمَوْضِعُ الاهتمامِ، وَالْمَقْدَارُ الإيجابيُّ الَّذِي تَسْتَقِيهِ مِنْ الْحُبِّ وَالْمَشَاعِرِ سَيَمْنَحُكَ مَوَارِدَ دَاخِلَيَّةَ تَعَيَّنُكَ عَلَى التَّعَامِلِ مَعَ الْحَيَاةِ بِصُورَةِ أَكْثَرِ فَعَالِيَّةٍ!

نَحْنُ لَا نَمْلُكُ إِلَّا أُسْرَةً وَاحِدَةً وَأَصْدِقاءً
مَعْدُودِينَ! وَلَيْسَ فِي الْحَيَاةِ مَا هُوَ أَغْلَى
مِنَ الْوَالِدَيْنِ وَالْأُسْرَةِ وَالْأَصْدِقَاءِ!

مَا قِيمَةُ الْحَيَاةِ لَوْمَلَكَ الإِنْسَانُ مَالًا
مَمْدُودًا، وَلَكِنَّ عَلَاقَاتَهُ مُتَوَرَّةٌ مَعَ
أُسْرَتِهِ وَمَعَ مَنْ حَوْلَهُ؟

مَا قِيمَةُ النَّجَاحِ فِي الْعَمَلِ لَوْوَصَلَ
الْإِنْسَانُ لِأَعْلَى الْمَنَاصِبِ، وَقَدْ كَبُرَ
أَوْلَادُهُ دُونَ أَنْ يَشْعُرُ، وَدُونَ أَنْ يَسْتَمْتَعَ
بِطُفُولِهِمْ، وَدُونَ أَنْ يَنْعَمَ بِشَيْءٍ مِنْ
شَقاوَتِهِمْ وَبَرَاءَتِهِمْ!



مَنْ إِنْ أَنْ خَصَّصْ لَكَ وَقْتًا مَعَهُمْ (نَعَمْ، لَكَ!)، فَأَنْتَ الْمُسْتَفِيدُ مِنْ هَذَا الْوَقْتِ، لَا عِبْدُهُمْ، مَا زَحْمُهُمْ، أَنْصَتْ لَهُمْ دُونَ تَكْلُفٍ فِي النَّصِيحَةِ أَوْ الْوَعْظِ، عَبَرَ لَهُمْ عَنْ مَشَاعِرِكَ، قُلْ لَهُمْ "أَحَبُّكُمْ!". احْتَضِنْ صَفِيرَهُمْ وَكَبِيرَهُمْ.

اقْرُبْ مِنَ الدَّيْكَ، ابْنُلْ لَهُمْ كُلَّ جَهَدِكَ، أَعْطِ أَصْدِقَاءَكَ وَقْتًا وَاسْتَمْعِ مَعَهُمْ بِعَفْوِيَّتِكَ، بِسَاطِتِكَ، بِتَلْقائِيَّتِكَ!

لَا تَجْعَلْ جَسَدَكَ يَسْبِقُ رُوحَكَ بِالرَّكْضِ وَاللَّهُثِ وَرَاءَ الْمَالِ أَوِ الْمَنْصبِ؛ فَالْحَيَاةُ قَصِيرَةٌ، وَيَوْمًا ما، لَنْ يَكُونَ لِلْمَالِ قِيمَةٌ إِذَا فَقَدْتَ مِنْ حَوْلِكَ!

لَا تَنْزِعِنْ مِنْ مَكَدَرَاتِ الْحَيَاةِ أَوْ مَنْفَصَاتِ الْأَيَامِ، مَا دَمْتَ تَمْتَلِكْ قُلْبًا نَابِضًا، وَأَسْرَةً مُحْبَّةً، وَأَصْدِقَاءَ تَحْلُقُ رُوحَكَ مَعَهُمْ.

ବ୍ୟାକ
ପିଲାର

وَضْفَةُ السَّيْطِرَةِ عَلَى الْكَابَةِ!

كِبِير دماغك

قِرَرَ زَوْجُهَا الانتِقالَ مِنْ مَدِينَةِ
الْأَخْرَى، وَكَانَ مَعَ هَذَا الْقَرْارِ
الضَّيقُ وَالْكَدْرُ؛ فَكَيْفَ لَهَا أَنْ
تُقْدِرَ بَيْتَهَا، وَتَرْحَلَ عَنْ حَيْهَا،
وَتُقْتَارِقَ أَحْبَابَهَا، سَافَرَتْ مُضْطَرَّةً
مَعَ زَوْجِهَا، وَمَا إِنْ وَصَلُوا لِمَكَانٍ
إِقَامَتْهُمُ الْجَدِيدُ حَتَّى هَجَمَتْ
عَلَيْهَا جِيُوشُ الضَّيقِ، وَهَطَّلَتْ
عَلَى قَلْبِهَا سَحَابَ الْهَمِّ، وَأَصْبَحَ
الْاِكْتَشَابُ عُنْوَانًا بَارِزًا لِحَيَاةِهَا
فَلَا لِجَمِيلِ الطَّعَامِ طَعمٌ، وَلَا لِذَيْدِ
النَّوْمِ وُجُودًا وَيَنْبَغِي هِيَ كَذَلِكَ،
وَفِي أَحَدِ أَيَّامِ أَسْبُوعِهَا الْأُولَى
الْكَيْبِ كَانَتْ تَسْقُدُ - دُونَ وَعِيٍّ -
عَشَرَاتُ الصَّنَادِيقِ الَّتِي حَمَلَتْهَا
مَعَهَا، وَتَرَكَتْهَا دُونَ تَرْتِيبٍ، إِذ
وَقَفَتْ عَيْنُهَا عَلَى صُندُوقٍ صَغِيرٍ
فَدَعَلَاهُ الْفُبَارُ، يَعُودُ لِعَمَّتِهَا الَّتِي
رَحَلَتْ عَنِ الدُّنْيَا بَعْدَ عُمَرٍ طَوِيلٍ،
فَتَخَتَّ الصُّنْدُوقُ وَإِذَا بَدَفَرَ قَدْ
تَقَادَمَ عَهْدُهُ كَانَتِ الْعَمَّةُ قَدْ دَوَتْتَ
مُذَكَّرِاتِهَا فِيهِ!

تَضَفَّحَتْ أُورَاقُهُ عَلَى عَجَلٍ، حَتَّى



توقفت اليَدُ عَن التَّصْفِحِ، عَلَى صَفَحَةِ كَانَ عُنوانُهَا: "هَذَا انتَصَرْتُ عَلَى الْكَابَةِ"١

وَفِيهِ، كَتَبَتِ الْعَمَّةُ قَصْتَهَا مَعَ أَزْمَةِ مَرْتَ كَانَتْ بِالْفَةِ الشَّدَّةِ، وَكَيْفَ أَنْهَكَتْهَا حَتَّى وَصَلَّتْ لِمَرْحَلَةِ مُتَأْخِرَةٍ مِنَ الْاِكْتِبَابِ، وَتَقَوَّلُ الْعَمَّةُ إِنَّهَا جَلَسَتْ مَعَ نَفْسِهَا وَتَحَدَّثَتْ إِلَيْهَا وَخَيَّرَتْهَا بَيْنَ الْاسْتِسْلَامِ وَرَفْعِ الرَّأْيِ الْبَيْضَاءِ، وَالْمَوْتِ الْبَطِيءِ، وَبَيْنَ النَّهْوَضِ وَالْتَّحرُّكِ وَمُقاوَمَةِ الْاِكْتِبَابِ؟

وَاخْتَارَتِ الْخِيَارُ الثَّانِي عَبْرَ سَتَّةِ أَشْطَلَةٍ تُدَاوِمُ عَلَيْهَا يَوْمِيًّا، وَبَعْدَهَا عَمَّتِ السَّكِينَةُ رُوحَهَا؛ وَغَدَتْ تَعِيشُ حَيَاةً مَلَوْهًا بَهْجَةً وَسُرُورً، فَمَا النَّشَاطُ الْيَوْمِيَّةُ الْسَّتُّةُ، وَالَّتِي كَانَ لَهَا - بَعْدَ اللَّهِ - الْفَضْلُ فِي تَقْيِيرِ حَيَاةِهَا؟

١. الْقِيَامُ بِعَمَلِ خَيْرٍ لِنَحْوِهَا (مُسَاعِدَةُ مَادِيَّةٍ أَوْ مَعْنَوَيَّةٍ)، أَوْ حَتَّى اِبْتِسَامَةً.

٢. تَأْدِيَةُ عَمَلٍ ضَرُورِيٍّ لِالْقِيَامِ بِهِ، وَلَوْ كَانَتْ لَا تُحِبُّهُ!

٣. عَمَلُ نَشَاطٍ بَدَنِيٍّ (مَشْيٌّ، أَوْ سِبَاحَةٌ، وَغَيْرِهِمَا)

٤. الْقِيَامُ بِعَمَلٍ تُحِبُّهُ (قِرَاءَةٌ، أَوْ مُشَاهَدَةٌ فِيلِمٌ، أَوْ شُرُبٌ عَصِيرٌ مُفَضِّلٌ، وَغَيْرِهِ).

٥. مُمارَسَةُ نَشَاطٍ ذَهْنِيٍّ عَبْرَ التَّخْطِيطِ، أَوْ إِيجَادِ حُلُولٍ لِمُشَكَّلَةٍ قَائِمَةٍ.



٦. تَخْصِيصُ وَقْتٍ لِلصَّلَاةِ وَالتَّوَاصُلِ الرُّوحِيِّ.

تَقُولُ بَطَلَةُ التَّحْصِّةِ: وَبَعْدَ أَنْ قَرَأْتُ كَلَامَ الْعَمَّةِ، قَرَرْتُ أَنْ أَنْهِيَ نَهْجَهَا، وَفَكَرْتُ فِي النَّشَاطِ الْأَوَّلِ، وَهُوَ (عَمُّ الْخَيْرِ)، وَتَذَكَّرْتُ أَنَّ عَجُوزًا كَبِيرًا سَكَنْتُ بِحِوَارِي وَحِيدَةً، لَا وَلَدَ لَهَا، وَلَا أَهْلَ؛ فَزُرْتُهَا وَاهْدَيْتُهَا بَعْضَ الْحَلْوَى، وَتَحَدَّثْتُ مَعَهَا وَاسْتَمْتَعْتُ بِبَعْضِ هُمُومِهَا؛ وَبَعْدَ هَذَا النَّشَاطِ تَغَيَّرَتْ نَفْسِي وَتَبَدَّلَتْ حَالِي.

ثُمَّ سَعَيْتُ لِلنَّشَاطِ الثَّانِي وَهُوَ (تَأْدِيَةُ عَمَّ الْمُهْمَمِ لَا أَحِبُّهُ) وَكَانَ تَرتِيبُ غُرْفَةِ الْجُلوْسِ وَتَنْظِيفُهَا هُوَ الْعَمَلُ الَّذِي كُنْتُ أَهْرَبُ مِنْهَا، فَشَرَعْتُ فِيهَا قَسْرًا، وَلَمْ أَكُمِّلْ دَفَائِقَ إِلَّا وَقَدْ أَنْهَيْتُ؛ فَغَمَرَتِي مَشَاعِرُ الْإِنْجَازِ، وَاسْتَمْتَعْتُ بِمَكَانٍ نَظِيفٍ مُرَتَّبٍ.

ثُمَّ ذَهَبْتُ لِمَارَسَةِ الْمَشْيِ حَوْلَ الْبُحَيْرَةِ الْقَرِيبَةِ، ثُمَّ جَلَسْتُ لِوَضْعِ حُلُولٍ لِمُشَكَّلَةِ مَادِيَّةٍ تُعَانِي مِنْهَا الأُسْرَةُ.

ثُمَّ قَضَيْتُ وَقْتًا فِي التَّأْمِيلِ الرُّوحِيِّ؛ وَبَعْدَهَا لَا تَسْلُ عَنْ حَجْمِ الْهُدُوءِ وَالسَّكِينَةِ وَالسَّلَامِ الدَّاخِلِيِّ الَّذِي نَعْمَتُ بِهِ فِي كُلِّ يَوْمٍ تَحْرُصُ عَلَى مُمارَسَةِ تَلَكَ الْأَنْشَطَةِ السَّتَّةِ فِي كُلِّ يَوْمٍ، حَتَّى أَصْبَحَ الْأَمْرُ مَصْدَرًا مُمْتَعَةً لَهَا، وَأَعْفَتْ نَفْسَهَا مِنَ التَّاكُلِ الدَّاخِلِيِّ، وَمِنَ الْإِنْتِهَارِ الْبَطِيءِ!

فَإِنْ كُنْتَ أَيَّهَا الْقَارِئُ، تَسْعَرُ بِشَيْءٍ مِنَ الضَّيقِ وَالاكتِتَابِ، فَجُرِبْ تَلَكَ النَّشَاطَاتِ؛ فَالْكَابِيَةُ كَمَا يُقَالُ، تَتَغَذَّى مِنَ الْقَعْودِ وَالْجَمْودِ، وَعَدُوُهَا الْهُدُوءُ هُوَ الْعَمَلُ. فَدَارَهُ عَلَيْهَا، وَجَزَّ مَا سَتَغْيِرُ حَيَاتِكَ،!

وصفة السيطرة
على الكآبة!

وَهُمْ السَّيِّطِرَةُ

كِبْرِ دِمَاغِكَ

• هل أنت ممن يعتقد أنَّ
تفوق ابتك أمر تملكه
بنسبة كاملة؟

• هل تحملين نفسك مسؤولية
تصرفات زوجك؟

• هل يأتيك شعور بأنك
مسؤول عن دقة مواعيد
الخطوط الجوية التي
تعامل معها؟

إذا كان الأمر كذلك فأنت تعاني
مِمَّا يُسمى وهم السيطرة!

وعليه، فأنت تقاتل من أجل
السيطرة على جميع المواقف
وهم السيطرة أحد الاضطرابات
الإدراكية الخطيرة التي تستتر
الطاقة، وتضيّع الوقت، وتُجهِّد
الروح.

• لأنك ستأكل في نفسك
عندما يتحقق ابتك في
الدراسة!

• لن يغمض لك جفن إذا نال

منك سفيهٌ بكلمة جارحة.

- وَسَتَسْهِرِينَ لَيْلَكِ عِنْدَمَا لَا تَقْنُونَ "الْكَوَافِيرَةَ" عَمَّا رَأَيْتَ!
- وَسَيَرْتَقُ الأَدْرِينَالِينَ لَدَيْكِ عِنْدَمَا تَأْخُرُ رِحْلَتَكَ!
- وَسَوْفَ تَعِيشِينَ فِي شَقَاءِ دَائِمٍ عِنْدَمَا لَا يَتَخلَّى زَوْجُكَ عَنْ عَادَةِ سَيِّئَةٍ!

وَفِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ تَبَيَّنَهُ وَاضْعَفَ عَبْرَ مَجْمُوعَةِ مِنَ الْآيَاتِ عَنْ هَذَا الاضطرابِ الإِدْرَاكِيِّ

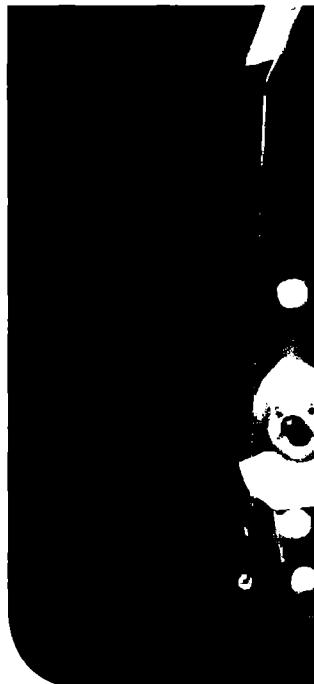
فَقَالَ الْحُقُّ - سَبْحَانَهُ وَتَعَالَى - : ﴿لَنْ يَسْعَى عَلَيْكَ هُدَاهُمْ﴾ .

وَقَالَ تَعَالَى : ﴿لَسْتَ عَلَيْهِمْ بِمُسَيِّطِرٍ﴾ .

وَقَالَ تَعَالَى : ﴿مَا عَلَى الرَّسُولِ إِلَّا
الْبَلَاغُ﴾ !

تَذَكَّرُ أَنَّ هُنَاكَ مَنَاطِقَ لَيْسَتْ خَاصَّةً
لِسَيِّطَرَتِكَ؛ فَلَا تُحْمَلُ نَفْسَكَ مَا لَا
تُطِيقُ، وَلَا تُكَدِّرُ خَاطِرَكَ!

لَذَا؛ عِنْدَمَا تَسْمَعُ ذَلِكَ الصَّوْتَ الدَّاخِلِيَّ
الشَّرِسَ الَّذِي يُحَمِّلُكَ مَسْؤُلِيَّةَ أَخْطَاءِ
الْآخَرِينَ عَلَيْكَ أَنْ تُوقَفَهُ، وَتَحَدَّثَ مَعَ
نَفْسِكَ عَلَى أَنَّ مَسْؤُلِيَّتَكَ مَحْدُودَةً،
وَالْآخَرُونَ هُمْ مَنْ يَتَحَمَّلُ أَخْطَاءَهُمْ قَدْ
يَكُونُ عَلَيَّ النُّصُحُ وَالتَّوْجِيهُ وَالْتَّذْكِيرُ



وَالنَّتَّبِيَّهُ فَقَطُّ، وَتَوَقَّفُ وَلَا تَأْكُلُ فِي نَفْسِكَ!

وَعَلَى الْجَانِبِ الْآخَرِ، ثَمَّهُ وَهُمُّ أَخْرَ أَعْظَمُ حَطَرًا، وَأَقْوَى فَنِكًا؛ وَهُوَ نَمَطُ التَّفَكِيرِ الَّذِي يَشْعُرُ مَعَهُ الإِنْسَانُ بِقَلَّةِ الْحِيَّلَةِ، وَعَدَمِ الْقُدْرَةِ عَلَى السَّيْطَرَةِ عَلَى أَيِّ شَيْءٍ!

وَمَعَهُ يَضِيعُ الْحَقُّ وَيَزَادُ الظُّلْمُ، وَيَضُعُّ الإِنْسَانُ نَفْسَهُ عَلَى الْهَامِشِ وَيَسْتَوْطِنُهُ شُعُورُ بَعْدَمِ الْقُدْرَةِ عَلَى إِحْدَاثِ أَيِّ تَأْثِيرٍ فِي الْبَشَرِ، أَوِ الْمَوَاقِفِ، وَهَذَا - لَا شَكَّ - ضَعْفٌ وَخَوْرٌ وَعَدَمٌ أَسْتِدْلَالٌ لِلْقُدْرَاتِ، وَهَذَا الْوَهَمُ يُؤْسِسُ لَهُ النَّاقُدُ الدَّاخِلِيُّ، وَالَّذِي يَسْتَقْلُ مَوَاطِنَ الْإِحْفَاقِ؛ فَيَعْمَلُ عَلَى تَضْخِيمِهَا وَتَذْكِيرِكَ بِهَا، وَكَثِيرًا مَا يَصْرُخُ فِي أَعْمَاقِكَ بِأَنَّكَ ضَعِيفٌ ضَئِيلٌ، لَا فُرَصَ أَمَامَكَ، وَلَسْتَ تَمَلِّكُ حِيلَةً لِإِحْدَاثِ التَّغَيُّرِ، وَلَا الْقُوَّةِ فِي رَدِ الظُّلْمِ.

هَذَا الصَّوْتُ الْقَبِيْحُ فِي حَقِيقَتِهِ يُرِيدُ أَنْ يُجْهِزَ عَلَيْكَ فَاسْكِتَهُ!، وَقُلْ لَهُ: "اَصْمَتْ قَانِا أَقْوَى مِنْكَ!". وَتَحْرَكْ فِي مَسَاحَاتِ قُدْرَتِكَ، وَبَاشِرْ المَمْكُنْ؛ وَابْشِرْ بَعْدَهَا بِالْخَيْرِ!

وَهُمُ الْسَّيِّطِرَةُ

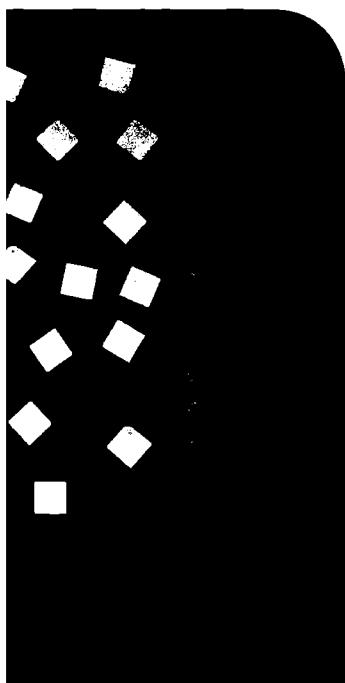
يَانْعَمَةُ النِّسْيَانِ!

كِبِير دِماغك

مِنْ أَغْرِبِ مَا قَرَأْتُ، أَنَّ الْأَطْبَاءَ
اَكْتَشَفُوا مَرْضًا نَادِرًا أَصَيبَ
بِهِ فَقَطْ عَشْرُونَ شَخْصًا،
اسْمُهُ "الْهَايِرِيْمِيْسِيَا"
Hyperthymesia يُعَانِي
الْمَاصِابُونَ بِهِ مِنْ قُوَّةً عَجِيْبَةً
لِلذَّاكِرَةِ؛ حِيثُ الْقُدْرَةُ الْخَارِقَةُ
عَلَى اسْتِرْجَاعِ تَفَاصِيلِ أَيَّامِهِمُ
الْمَاضِيَّةِ، مَا يَجْعَلُهُمْ يَقْضُونَ
سَاعَاتَ طَوِيلَةً فِي تَذَكُّرِ الْحَوَاطَاتِ
تَافِهَةَ وَأَحْدَاثَ هَامِشِيَّةَ وَمَوَاقِفَ
بَسِيْطَةَ، وَالْاسْتَفْرَاقُ فِيهَا مِمَّا
يُسَبِّبُ لَهُمْ جَحِيْمًا مُقْيِمًا وَعَذَابًا
طَوِيلًا، لَا يُطَاقُ!

تَخَيَّلْ أَنَّ إِنْسَانًا يَتَذَكَّرُ طَوَالَ يَوْمِهِ،
أَوْ طَوَالَ أَسْبَوعٍ، أَوْ شَهْرٍ، كُلَّ مَا
مَرَّ بِهِ مِنْ كُلِّ الْمَشَاهِدِ الصَّغِيرَةِ
التَّافِهَةِ، كَلَامُ النَّاسِ، حَرَكَاتِهِمْ،
أَكْلِهِمْ، شُرَبِهِمْ، نَظَرَاتِهِمْ
أَصْوَاتِهِمْ!

فِي الغَالِبِ، أَنَّ هَذِهِ الْأُمُورَ سَتَجْعَلُهُ
يَتَصَرَّفُ بِتَفَاهَةٍ؛ لَأَنَّ الذَّاكِرَةَ



امتنالات بالتوافق!

والنسىان - بالرغم من أنه صفة نقص للإنسان - نعمة كبيرة من نعم الله علينا، الحكمة منه كبيرة وخفية وظاهرة، لولاه ما توقفت للإنسان حسرة أو حزن أو مصيبة، ولا ذاب حقد حمله في صدره لأحد، ولما استمتع بالحياة مع تذكر المصائب والمنففات التي تذكر عليه حياته

وبعد النسيان معييناً عظيماً على مصاعب الحياة والتقى من نحو مستقبله من دون التوقف عند اللحظات الأليمة، ومع النسيان يستطيع الإنسان أن يتعدى بها همومه وأحزانه، وينسى تلك الجراح التي أحدثها نوائب الدنيا ومنفاتها

يقول الحكماء: "لله على الناس نعمتان لا تطيب من دونهما الحياة، ولا يهنا بغيرهما عيش: النسيان والأمل"

تخيل!

لو أن الحزن على فقد الحبيب يبقى!

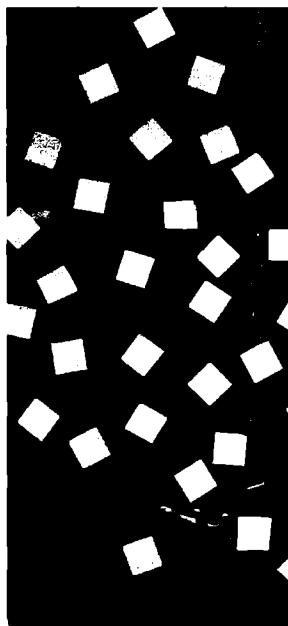
والوجع من غدر الصديق يدوم!

والقلق من عاديه زمان لا يزول!

- فهل سنأنس بحياة؟

- وهل ستنتهي بعيش؟

- وهل سيطير لك مأكل؟



• وهل ستَنَامُ بِسَكِينَةٍ؟

• وهل سَتُقْدِمُ أُمّ عَلَى إِنْجَابِ طِفْلٍ ثَانٍ، فِيمَا لَوْ اسْتَرْجَعَتْ آلامُ الولادةِ وَأَوْجَاعَ مَا بَعْدَهَا؟

فِي النُّسْيَانِ: يَنْدَمِلُ الْجَنْنُ الْمُقْرُوحُ، وَيُجْبِرُ الْقَلْبُ الْمُكْسُورُ، وَتُشْفَى النُّفُوسُ الْجَرِحَةُ، وَتَقُوَى الْأَرْوَاحُ الْمُعَذَّبَةُ!

فَكَمْ مِنْ مَكْلُومٍ بِاِنْصَابِ صَاحِبِ فَجْيَةٍ، غَرَقَ فِي مُصِيبَتِهِ، وَلَا يَسْتَطِعُ الْوُصُولَ إِلَى شَاطِئِ الرَّاحَةِ وَالسَّكِينَةِ؟ وَلَكِنْ يَوْمًا بَعْدَ يَوْمٍ، وَسَاعَةً بَعْدَ سَاعَةٍ تَبَدَّأُ الرَّحْمَةُ الْرَّبَّانِيَّةُ تَلَمَّسُ جَوَارِحَهُ؛ فَتَسْكُنُ الْأُمُّ شَيْئًا فَشَيْئًا إِلَى أَنْ تَرْتَخِي مَصَائِبُهُ وَتَضُفرُ، وَتَهْدَأُ مَشَاعِرُ الصَّدَمَةِ وَالْحُزْنِ وَالْعُزْلَةِ؛ وَلَوْ دَامَتْ وَقْتًا أَطْلَوَ لَقْضِيَّةِ عَلَيْنَا؛ وَلَكِنَّهَا رَحْمَةُ اللَّهِ

مِنْ مَنَا لَمْ يَطْرُقْ بَابَ الْحُزْنِ وَالْهَجْرِ؟ فَتَرَاهُ يَتَقَلَّبُ فِي أَوْجَاعِ مُصِيبَتِهِ حَالًا بَعْدَ حَالٍ ظَلَّا بَأْنَ الفَرَحَةَ لَنْ تَعُودَ بَعْدَمَا سَرَقَ الْحُزْنُ الْبَسْمَةَ مِنِ الْوُجُودِ وَلَكِنَّهَا رَحْمَةُ اللَّهِ، ثُمَّ نِعْمَةُ النُّسْيَانِ.

مَصَائِبُ لَا قَى الْبَعْضُ مِنْهَا عَنَّا شَافِقًا، وَتَحْمَلُ بِسَبِيلِهَا رَهْقًا شَدِيدًا مِنْ تَنْمُرِ زَمِيلِ دراسَةِ، أَوْ تَحْطِيمِ مُعْلَمٍ، أَوْ مُضَايِقَاتِ جَارٍ، أَوْ إِهَانَةِ مَسْؤُلٍ، أَوْ ذَكْرِيَاتِ حَزِينَةٍ كَهْقَدَانَ حَبِيبٍ، فَلَكُلُّ هَذِهِ الصَّفَاتِ وَالْأَحْدَاثِ الْمَرِيرُ يَعِيشُهُ الإِنْسَانُ وَيُؤْثِرُ عَلَى حَيَاتِهِ بِشَكْلٍ سَلْبِيٍّ حِينَهَا، فَلَوْلَا أَنْ مِيزَةُ النُّسْيَانِ مُوجَودَةٌ فِي الْبَشَرِ مَا اسْتَطَاعُوا التَّكْيُفَ وَالْعِيشَ.

يَقُولُ ابْنُ الْقِيمِ - رَحْمَةُ اللَّهِ -: "وَمَنْ أَعْجَبَ النِّعَمَ عَلَيْهِ، نِعْمَةُ النُّسْيَانِ؛ فَإِنَّهُ لَوْلَا النُّسْيَانُ لَمَا سَلَّا شَيْئًا، وَلَا انْقَضَتْ لَهُ حَسْرَةً، وَلَا تَعْزَزِي عَنْ مُصِيبَةٍ، وَلَا مَاتَ لَهُ حُزْنٌ، وَلَا بَطَلَ لَهُ حِفْدٌ، وَلَا تَمْتَعَ بِشَيْءٍ مِنْ مَتَاعِ

الدُّنْيَا مع تذَكُّرِ الآفَاتِ، وَلَا رُجَاءٌ غَفْلَةٌ عَدُوٌّ، وَلَوْلَاهُ لَمَا تَضَأَلتْ مَصِيبَةٌ،
وَخَفَّ وَجْعٌ وَلَا صَغُرتْ رَزْيَةٌ وَلَا خَفَّ حَطَبٌ".

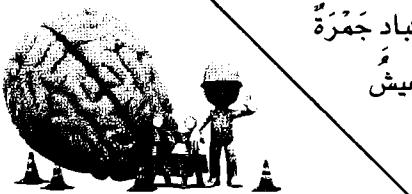
فَقَدْ رَزَقَنَا اللَّهُ نِعْمَةَ النُّسِيَانِ لِنَنْسَى الْآمَنَةَ وَجُرُوحَنَا، وَالْعَقَبَاتِ
وَالذُّكْرَيَاتِ الْمُؤْلِهَةِ فِي حَيَاتِنَا وَنُواصِلُ مَسِيرَتِنَا، وَلَنَا أَنْ تَخَيَّلَ حَانَتِنَا مِنْ
دُونِ هَذِهِ النِّعْمَةِ، وَأَنْ حُرِّزَنَا عِنْدَ وُقُوعِ الشَّدَائِدِ وَالْمَصَاصِ بِسَيِّظَلُ هُوَ
نَفْسُهُ رُغْمَ مُرُورِ الْأَيَامِ وَالسَّنَينِ!.

تَخَيَّلُ حَالَ إِنْسَانٍ لَمْ يَبْذُلْ جُهْدًا كَافِيًّا فِي نُسِيَانِ خَسَارَةِ أَصَابَتْهُ فِي مَالٍ
أَوْ فَقْدِ لَحِبِّيْبٍ أَوْ فَوَاتِ فُرْصَةٍ سَيِّقَضِي الْوَقْتَ يَمْتَعِضُ أَسْفًا، وَيَتَجَرَّعُ
غُصَّصَ النَّدَمِ فِي شَقَاءِ وَحَسْرَةٍ، وَفَاتَ عَلَيْهِ أَنَّ الْخَسَارَةَ تَضَاعَفَ
وَتَتَكَرُّرُ كُلُّمَا عَادَتْهُ ذِكْرًا هَا وَأَنَّ عَدَمَ النُّسِيَانِ لِلْمَاضِي السَّلَبِيِّ يَعْدُ
كَثِيرًا مِنَ الْقُدْرَةِ عَلَى التَّعَامِلِ مَعَ الْحَيَاةِ وَمَوَاقِفَهَا بِعَقْلَانِيَّةٍ، وَكَذَلِكَ
الْقُدْرَةُ عَلَى رَبْطِ الْأَحْدَاثِ وَاتِّخَادِ الْقَرَاراتِ؛ فَعَدَمُ الْقُدْرَةِ عَلَى النُّسِيَانِ
تُؤثِّرُ سَلْبًا عَلَى عَلَاقَتِنَا بِالْحَاضِرِ!

تَقُولُ أَحَدَلُمُ مُسْتَفَانِي: "فِي النِّهايَةِ، مَا النُّسِيَانُ سُوِيَ قَلْبٌ صَفَحةٌ مِنْ
كِتَابِ الْعُمَرِ. قَدْ يَبْدُو الْأَمْرُ سَهْلًا، لَكِنْ مَا دُمْتَ لَا تَسْتَطِعُ افْتِلَاعَهَا
سَتَسْتَطِعُ تَعْرِثَ عَلَيْهَا بَيْنَ كُلِّ فَصْلٍ مِنْ فُصُولِ حَيَاةِكَ. لَيْسَ نَظَرُكَ هُوَ
الَّذِي يَتَوَقَّفُ عِنْهَا، بَلْ عُمُرُكَ الْمُفْتُوحُ عَلَيْهَا دَوْمًا".

هَلْ تَخَيَّلْتَ كَيْفَ سَيَكُونُ وَجْهُ الْحَيَاةِ دُونِ نُسِيَانٍ؟

مَعَ تَلْكَ الأَحْدَاثِ الْأَلِيمَةِ سَتَبْقَى فِي الْأَكْبَادِ جَمَرَةٌ
لَا تَبَرُّدُ، وَفِي الْقُلُوبِ حَقَدٌ لَا يَنْحُلُ، وَسَيَعِيشُ
الْبَشَرُ بِصُدُورٍ مَوْغَرَةٍ!



وَصَدَقَ أَحَدُ الْمُفْكِرِينَ عِنْدَمَا قَالَ: "إِذَا كَانَ لَكَ ذَاكِرَةً قَوِيَّةً وَذَكْرَيَاتٍ مَرَيِّةً فَأَنْتَ أَشْقَى أَهْلِ الْأَرْضِ".

وَالنَّسِيَانُ فِي الْجُمْلَةِ يُسَعِّدُ وَيُشْقِي بِمَقْدَارِ مَا يُتَذَكَّرُ مِنَ الْأَمْوَارِ الْمُبَهِّجَةِ أَوِ الْأَمْوَارِ الْكَرِيمَةِ، وَعَلَيْهِ: فَالنَّسِيَانُ فِي ذَاتِهِ عَمَلَةٌ بِوَجْهِهِ!

وَهُوَ يَغْدُو نِعْمَةً إِذَا مَا أَخْسَنَ الْإِنْسَانُ نِسِيَانَ الْمَوَاقِفِ السَّيِّئَةِ، وَنِسِيَانَ النَّقْدِ الْجَارِحِ، وَنِسِيَانَ أَخْطَاءِ الْمَاضِيِّ، وَنِسِيَانَ الْمَصَائِبِ، وَمَحَا مِنْ صَفَحَةِ ذَاكِرَتِهِ الصُّورَ الْمُوجَعَةَ لِلنَّفْسِ سَوَاءً كَانَتْ صُورًا، أَوْ مَوَاقِفًا، أَوْ خِبْرَاتٍ أَوْ أَشْخَاصًا!

وَهُوَ نِقْمَةٌ عِنْدَمَا تَنْسَى لِأَهْلِ الْفَضْلِ فَضْلَهُمْ، عِنْدَمَا تَنْسَى إِنْجَازَاتِهِ، وَمَا قَدَّمَنَا مِنْ عَطَاءَتِهِ، عِنْدَمَا تَنْسَى لَحَظَاتِ الْفَرَحِ وَأَيَّامِ الْأَنْسِ، عِنْدَمَا تَنْسَى تِلْكَ الْمَوَاقِفِ الْعَصِيبَةِ الَّتِي أَنْجَانَا اللَّهُ مِنْهَا.

بِهِ حَبِيبٌ يَسِيَّرُكُمْ مَعْصِمَتِكُمْ وَمَسْقُوفَتِكُمْ بِهِ أَمْلَأُونَ السَّمَكَوْنِ
مِنِ النِّسِيَانِ وَهُوَ يَنْهَا الْمَحْمَدَاتِ الَّتِي مَرَضَنِيَّا "زَكَى مُبَارَكٌ" بِقُولِهِ:
أَحَدُ الْأَنْجَانِ حِلْمٌ وَرَكْنٌ أَيْمَنِيَّ الْمَسِيَّارِ! هَذَا تَنْهِيَّ كُلَّ هَذَا حَبِيبِيِّ
الْمَحْمَدَاتِ أَنْتُمْ سَيِّدُ حَبِيبِيِّي بِحَيْثِيَّتِهِ وَتَحْفَاظُ بِهِمْ مَا بَعْدَ نَوْمِ .

لِيَارْبِّهِمْ
الْأَنْسَيَانِ

كيف تللى؟

كبير دماغك



أُمُّ كُلثوم قدِيماً نَصَحتْ، وَقَالَتْ:
فَتَعَلَّمْ كَيْفَ تَنْسِى
وَتَعَلَّمْ كَيْفَ تَمْحُو.

النَّسِيَانُ نِعْمَةٌ، وَهُوَ عَمَلَيَّةٌ
فَسُبُولُوجِيَّةٌ إِرَادِيَّةٌ، وَجُزْءٌ أَصَبِيلٌ
مِنْ عَمَلَيَّةِ الْذَّاكِرَةِ!

وَهَذِهِ خُطُواتٌ عَمَلَيَّةٌ لِتَقْعِيلِ عَمَلَيَّةِ
النَّسِيَانِ لِلْمَاضِيِّ الْمُؤْلِمِ:

١. الإِيمَانُ بِأَنَّ الْحَيَاةَ مَدَّ
وَجَزْرٌ، حَيْرٌ وَشَرٌّ، يَوْمٌ لَكُ
وَيَوْمٌ عَلَيْكَ، وَهَذَا الْمِبْدَأُ
يُخْبِرُنَا عَنْ أَحَدِ أَهْمَّ
أَخْلَاقِ الْحَيَاةِ رُسُوخًا،
وَيَجْعَلُنَا أَكْثَرَ كَفَاءَةً فِي
الْتَّعَالُمِ مَعَ أَخْدَاثِهَا.

٢. تَعَلَّمْ أَنْ تُهُونَ كَيْ تَعِيشَ،
إِبْدَأِا مِنَ الْآنِ، أَغْلِقْ
بَابَ التَّدْبِيدِ وَالْمَسْكَنَةِ!
نَحْنُ نَعِيشُ الْيَوْمَ وَلَيْسَ
الْأَمْسَ، إِنَّ مَا مَرَّ بِكَ،
مَرَّ بِكُلِّ إِنْسَانٍ لَكِنْ
بِأَلْوَانٍ مُخْتَلَفةٍ، لَقَدْ عَاشَ
"نَابِلِيُونٌ" فِي قِمَةِ الْجَاهِ

والسلطنة والشهرة، لكنه قال في "سانت هيلينا": "لم أعرف ستة أيام سعيدة في حياتي"، بينما عبرت "هيلين كيلر" العمياً الصماء البكماء: "أجد الحياة جميلة جداً".

٢. تعلم مهارة النسيان، ونظف أرشيف عقلك باستمرار، ولا تحفظ فيه إلا بالجميل من الذكريات، أما المؤلم منها، فاقطف منه العبرة والحكمة.

٤. لا تصدر حكماً قاطعاً، ولا تأخذ موقفاً حاسماً من كل حادث سيئ تمر به، وتدمّر حياتك بسبب شخص أو موقف تافه، ولو أتنا أخذنا موقفاً من كل حادثة فسوف يقتلنا الفلق، وتتأكل أعصابنا. شد يهودي على رسول الله - صلى الله عليه وسلم -، وقال: "يا محمد! أضض ديني، فإني أراك مطل يا بني هاشم"، أوّلاً: أساء إلى رجل محفوف بمحببه وفاديه، وثانياً: تقدّت بيده عليه، وثالثاً: ناداه باسمه مجرداً وليس بينهما سابق صحبة، ورابعاً: طعن فيه، بل وفي جميع أهله؛ فما زاد النبي - صلى الله عليه وسلم - على أن ابتسم، وأمر بيدينه ليدفع له، والقصة مشهورة حيث أسلم اليهودي بعدها، وقد أراد أن يختبر صفة الحلم المذكورة فيه في التوراة.. يقول "ستيفن كوي": "تعلم فن النسيان.. تعلم كيف تتّسى لتعيش.. لا تأخذ موقفاً من كل حادثة تمرّ بها"

٥. إذا تعرّضت لحادثة خاصة؛ كأن يغمزك أحد أو يشتمنك، أو يتهمك، أو ما شابه ذلك؛ فتعامل معه على أنه

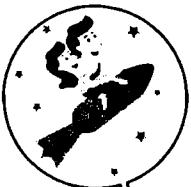
من لوازم الحياة، فليس كُلُّ البشر على خُلق؛ لذا، لا تُلق له بالاً، لأنّ عَرْهَةَ أَهْمِيَّةَ، في كثير من الأحيان يُريدُ الشَّخْصُ السَّيِّئُ أنْ يَجْذِبَ الانتباهَ بِصِيَاحِهِ، لا تَسْتَحِبَ طَلْبِهِ، تَعْلَمُ كَيْفَ تَجَاوِزُ صَفَائِرَ الْأَمْوَارِ، وَتَقْنِيْكَ أَكْبَرَ مِنْ ذَلِكَ.

٦. رد الأفكار المزعجة من ذهنك: إذا كانت هناك فكرة معينة تُريد أن تتساها، يمكنك أن تجبر نفسك على نسيانها من خلال "النسيان الفعال". بالطريقة نفسها التي يمكنك بها أن تدرب نفسك على تذكر شيء ما، فإن الدراسات أثبتت أنك يمكنك أن تدرب نفسك على النسيان أيضاً، وتأكد أن الذكريات السيئة لا تبقى إلا إذا أمدناها بالحياة وغذيناها بالتفكير المتواصل والحديث المستمر في أي وقت تطرأ على ذهنك فكرة غير مرغوب فيها، اطردتها من تفكيرك، قل لنفسك بصوت عال "لا، لن أفكّر في هذا"، كرر هذا التكتيك مراراً وتكراراً، وتذكرة أن النسيان سوف يتطلب بعض الوقت والجهد، مع الوقت سوف تبدأ في نسيان تفاصيل هذه الذكرى، وفي نهاية المطاف فسوف تغيب الذكرى عن ذهنك.

٧. املأ عقلك بأفكار سعيدة: حاول أن تفرق الأفكار السعيدة بالأفكار السعيدة، فكر في العديد من الأفكار السعيدة؛ حتى تزول كل الهموم عن بالك. ابدأ بالإشادة بالأشياء التي تحبها في نفسك (حتى الأشياء الصغيرة جداً)، وانقل إلى الإشادة بالأشياء التي تحبها في حياتك بشكل عام، على سبيل المثال، يمكنك أن تفك في أفكار من قبيل، "لدي شعر جميل" أو "مرضي قليل" أو "أنا أجيد الإلقاء" ..، "أنا أعيش في مدينة جميلة"، "أبي وأمي لا يزالان على قيد الحياة"، "الذي أسرة".

الإيمان بأن الحياة قد
وَجَزَرَ خَيْرٌ وَشُرٌّ

تعلَّم أن تَهْوَنَ كَيْفَ تعِيش



نظف أرضييف
عَقْلَكَ باسْتِمْرارٍ



تعلَّم كَيْفَ تَتَحاَوَرُ
صُفَافَرُ الْأَمْوَارِ



لَيْسَ كُلُّ النَّاسِ
عَلَى خَلْقِ



أَفْلَأَ عَقْلَكَ بِأَفْكَارٍ
شَعِيدَةٍ

كيف تنسى؟



اطْرُدِ الْأَفْكَارَ
الْمُزَعِّجَةَ مِنْ ذِهْنِكَ



يَوْمُكَ يَوْمُكَ!

كِبِير دِماغك



في إحدى الدول الأوروبية، وتحديداً في إيطاليا، كان أربعة من الشبان العرب يعملون في شركة من كبرى الشركات، وكان أحد المحاضرين متواجداً هناك لالقاء بعض المحاضرات التي حضرها هؤلاء، وبعد انتهاء إحدى المحاضرات ألح هؤلاء على المحاضر ودعوه لمكان إقامتهم فلبى دعوتهم، وعندما وصل لمكان الإقامة ذهل من تردي وضع السّكن؛ فقد كانت غرفة ضيقاً تؤويهم وضيوفهم وحماماً مشتركاً مع الغرف الثانية، كانوا يعيشون ضنكًا شديداً، وخالل الجلسة ساءل المحاضر قائلاً: لماذا لا تنتقلون لسكن أفضل؟ فكان الرد بالاتفاق أنهم يوفرون لهن العودة للبلادهم والتي ستكون بعد سبع سنوات! وسيكون أصغرهم عمراً قد جاوز الأربعين! فتعجب منهم وقال: من يضمن أنكم ستعيشون لذلك الوقت؟

ثانياً: أليس من ظلم النفس التي تتغبب وتشقى أن تعيش في ضيق كُلَّ هذه الفترات وهي محسوبة من عمرك؟

في بداية كتابه الحالد (دع الفلق وأبدأ الحياة)، قال "ديل كارنجي": كان المسيح عليه السلام يدعوك يوم يقول: "ربنا يومنا يومنا خبرنا كفافنا"

من لوازم السعادة، كما أكد المختصون أن تعيش حدود يومك، وأن تستخلص منه أكبر قدر من الفائدة مُنْعِةً وأنسًا دون إخلال بمستقبلك، ولن أنسى رسالة وصلتني يقول كاتبها: ليس من العقل التبرُّم من سرعة مُورِّ الوقت ولا من إبطائه؛ فسرعة مُورِّه دلالة على أنك ترفل في نعيم وصحّة وأمن وأهل وأصدقاء ملأوا عليك يومك؛ فهذه نعمة تستحق الشُّكر، أمّا تباطؤ الوقت فليس عندي

- أيها الحُرُّ الصَّحِيحُ المعافي - بل هو عند المرضى والمبليين، والمتظرين غائبًا، والمشردين والمساجين، وأحسب أن الساعة لدِيهم بيوم

فاحمد الله دومًا وأبدًا

يقول مارك توين: "امْتَحْ كُلَّ يوم الفُرصة لأن يكون أجمل أيام حياتك"

فلتشعر من ذكريات الماضي الكئيب، وأكبح جماح عقلك، ولا تدعه يسترسل في الخوض في تفاصيل الماضي، ويكشف لك ملفاته السوداء، وكذلك لا



تدع له مجالاً في أن يجتمع وينطلق بك سراب الفد، ويستجلب أوهاماً زائفة، ويجر أحالمًا ثقيلة!

لكي يزه ربيع عمرك تعامل معه كيوم واحد، عش في حدوده، وأحسن التعامل معه وأصرف له كل اهتمامك وأجعل من لحظاته سنين، متناسياً الماضي وأهاته والمستقبل وغموضه.

• إذا كنت في منزلك فاسعد بدفع الأسرة

• وإن أكلت وجبة فتدوّن كل لقمة باستمتاع

• وإن رأيت منظراً، أو شممت عطر زكياً، أو سمعت نغمة مبهجة فاندهش له، وخذ حقك منه

دعك من القلق على الرزق؛ فقد أقتل رسولنا -صلى الله عليه وسلم- باب الهم والتفكير في هذا الطريق بقوله: ثم يكتب أجله ورثقه وشققي أو سعيد. وهذا كله في تمام الثمانين يوماً الأولى من تكونك؛ فلماذا تشغل نفسك بالفَدِ القادم، وكل ما فيه مكتوب؟!.. عش اللحظة بشفف.. ولا تحمل هم ما في الفد.. فالفَدِ لم يولد، ومن الحماقة أن تغير جسراً لم تصل إليه!

يقول الشيخ الغزالى -رحمه الله-: إن العيش في حدود اليوم لا يعني تجاهل المستقبل، أو ترك الإعداد له، فإن اهتمام المرء بعده وتفكيره فيه حصافة وعقل. وهناك فارق بين الاهتمام بالمستقبل والاعتماد به، وبين الاستعداد له والاستفراد فيه!

ويقول أندرو مايثوز: أن نعيش اللحظة يعني اتساع مداركنا لكي نجعل هذه اللحظة أكثر لذة ودون توقف، وعندما نعيش اللحظة يعني أن نطرد الخوف من عقولنا، فالخوف الحقيقي هو القلق من المستقبل.

وَتُبَقِّي أَنْ أَفْضَلَ وَسَائِلَ صِنَاعَةِ الْمُسْتَقْبِلِ، هِيَ أَنْ تُرْكِزَ كُلَّ التَّأْرِيزِ فِي إِنْهَاءِ مَهَامِ الْيَوْمِ عَلَى أَحْسَنِ مَا يَكُونُ! أَنْ نَمَلًا فَحَسْبَ، عِطَاءً وَاسْتِمْتَاعًا وَصَلَاحًا وَخَيْرًا وَصَفَاءً وَجُبَانًا.

عِيشْ يَوْمَكَ فَحَسْبَ، فَقَدْ جَاءَ فِي الْأَثْرِ: «إِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الْمَسَاءَ، وَإِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الصَّبَاحَ»!

وَقَدِيمًا كَتَبَ "سِتِيفِنُ لِيكُوك": (ما أَعْجَبَ الْحَيَاةَ يَقُولُ الطَّفْلُ: عِنْدَمَا أَشْبُ فَأَصْبِحُ غُلَامًا، وَيَقُولُ الْفَلَامُ: عِنْدَمَا أَتَرْعَرَغُ فَأَصْبِحُ شَابًا، وَيَقُولُ الشَّابُ: عِنْدَمَا أَتَرْزُوجُ، فَإِذَا تَرَزُوجَ قَالَ: عِنْدَمَا أَصْبِحُ رَجُلًا مُقْرَرًّا؛ فَإِذَا جَاءَتِهُ الشَّيْخُوخَةُ تَطَلَّعُ إِلَى الْمَرْحَلَةِ الَّتِي قَطَّعَهَا مِنْ عُمُرِهِ، فَإِذَا هِيَ تَلُوحُ وَكَانَ رِيحًا بارِدًا اكْتَسَحَهَا.. إِنَّا نَتَلَمَّ بَعْدَ فَوَاتِ الْأَوَانِ أَنْ قِيمَةَ الْحَيَاةِ يَقْدِيمُهَا نَحْنُ كُلَّ يَوْمٍ مِنْهَا، وَكُلُّ سَاعَةٍ).

اسْتَغْلِ كُلَّ الْفَرَصِ الْمُتَاحَةِ لِتَعِيشَ حَيَاةَكَ وَتَسْمَعَ بِهَا، وَخُذْ بِنَصِيحةِ الْفِيَالِسُوفِ "كَازَا نَزَاكِي": إِنْ كُنْتَ تَمْلِكُ الْفُرْشَاهَ وَالْأَلْوَانَ فَيُمْكِنُكَ أَنْ تُرْسِمَ جَهْنَمَ! وَتُبَقِّي أَنْكَ أَحَقُّ بِالاِحْتِفَالِ بِيَوْمِكَ أَكْثَرَ مِنَ الانتِظَارِ لَعْدِكَ أَوِ الْعِيشِ فِي أَمْسِكٍ!



فن الاستمتاع بالمال

كتير دماغك

يُعْكِسُ أَنَّ رَجُلًا كَانَ يَمْتَلِكُ قَدْرًا هائِلًا مِنَ الْذَّهَبِ المَدْفُونِ في الأَرْضِ، وَكَانَ يَعُودُ إِلَى الْمَوْضِعِ الَّذِي دَفَقَهُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ لِيُلْقِي نَظَرَةً عَلَيْهِ وَيُحَصِّبُهُ قَطْعَةً قَطْعَةً. كَانَ يَتَرَدَّدُ كَثِيرًا إِلَى كَنْزِهِ الْمَدْفُونِ لِدَرَجَةٍ أَنَّ لِصًا كَانَ يُرَاقبُهُ وَأَسْتَطَاعَ تَخْمِينَ أَنَّ الرَّجُلَ يُخْفِي كَنْزًا، وَفِي لَيْلَةٍ مِنَ الْلَّيَالِي تَابَعَهُ حَتَّى عَرَفَ الْمُجْبَأً، وَبَعْدَ أَنْ غَادَرَ صَاحِبُهُ، حَفَرَ اللَّصُّ بِهُدْوَةٍ وَأَخْرَجَ الْكَنْزَ وَلَادَ بِالْفَرَارِ.

وَعِنْدَمَا اكْتَشَفَ الرَّجُلُ خَسَارَتَهُ، غَرَقَ فِي الْحُزْنِ وَالْيَأسِ؛ رَاحَ يَئْنُ وَيَتَاوَهُ وَيَصْرُخُ وَيَمْزُقُ شَعْرَهُ.

رَأَاهُ أَحَدُ جِيرَانِهِ؛ فَقَالَ لَهُ: "لَا تَحْزَنْ إِلَى هَذَا الْحَدِّ! ادْفُنْ بَعْضَ الْحِجَارَةِ فِي الْحُفْرَةِ وَتَخَيَّلْ أَنَّهَا ذَهَبٌ؛ سَتُؤْدِي الْفَرَضَ بِنَفْسِ الْكَفَاءَةِ، لَأَنَّكَ لَمْ تَكُنْ تُنْفِقُ شَيْئًا مِنَ الْذَّهَبِ عِنْدَمَا كَانَ مَوْجُودًا".

- البعض يملك المال ولكن لا يملك حُسْنَ الإدارَة!
 - والبعض كلما زاد ماله زاد شُحْهُ!
 - وهنَاكَ مَنْ أُفْنِي عُمْرَهُ فِي جَمِيعِ المَالِ لِغَيْرِهِ!
 - وهنَاكَ مَنْ يَتَضَاعِفُ مَالُهُ وَمَعْهُ يَتَضَاعِفُ هَمُّهُ!
 - وهنَاكَ يَعِيشُ فِي حَالٍ غَيْرِ جَيِّدٍ مَرَدُهَا افْتِقَارُهُ لِلذُوقِ، أَوْ ضَعْفُ تَلَاقِ الاحْتِياجَاتِ.
 - وهنَاكَ مَنْ يَكْثُرُ مَالُهُ وَتَزِيدُ أَمْرَاضُهُ!
 - وَمَا أَعْظَمُهَا مِنْ حِكْمَةٍ تُلَكَ الَّتِي جَاءَتْ فِي الْمَثَلِ الشَّعْبِيِّ: "حُطْ قَلْوَسَكَ فِي الشَّمْسِ وَاجْلِسْ فِي الظَّلَالِ!"
 - وَمَعْنَى الْمَثَلِ أَنَّ مُهَمَّةَ الْمَالِ إِرَاحَةُ صَاحِبِهِ؛ فَالْمَالُ لَا يَكْسِبُ لَكَيْ يَوْجِعَ صَاحِبَهُ!
 - ولَكِنَّ الْبَعْضَ - لِلأَسْفِ - يَعِيشُ بِمَا هُوَ عَكْسُ الْمَثَلِ!
 - فَهُوَ فِي الشَّمْسِ وَقُلُوسُهُ فِي الظَّلَالِ!
 - فَهُوَ رُغْمَ قُدرَتِهِ الْمَادِيَّةِ الْجَيِّدَةِ؛ ثِيَابُهُ رَثَّةٌ، وَسَيَارَتُهُ مُتَهَالِكَةٌ، وَمَسْكُنُهُ ضَيِّقٌ!
 - وَهُوَ كَذِلِكَ عَيْشَ أُسْرَتِهِ فِي مُسْتَوَى مُتَدَنِّ!
- 

وقد سمعت عن الكثير من الأغنياء الذين يمني أولادهم رحيلهم: بسبب شحthem وتضييقهم على من حولهم، ولا حول ولا قوة إلا بالله! روی عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: «إذا آتاك الله ما لا فليراث نعمة الله عليك وكرامته».

لا قيمة للمال إذا لم يوجد الحياة، ولم تتحسن معه الأحوال، ولم يستمتع به بحدود المعقول!

ابداً يمن تعول، وأكرم أولادك، استثمر في تعليمهم، في محمل حياتهم، ولا تنسَ تخصيص ميزانية للتنمية، أشعّرهم بالاكتفاء دون تدليل وافتراض.

كن كريماً معطياً، بين حين وآخر ادع أهلك، وكذلك أهل زوجتك لوجبة فاخرة.

أعطِ محتاجاً، أهدِ صديقاً، فرّج صغيراً، فاجئ شريك الحياة! اسمع لما قاله حبيبك، اللهم صلّ وسلّم عليه: «ما من يوم يصبح العبد فيه إلا ملكان ينزلان؛ فيقول أحدهما: اللهم أعط ممن فقرا خلفاً، ويقول الآخر: اللهم أعط ممسكاً تلها»

لاتنتظر مناسبة، حتى تقدم هدية لأحد الأصدقاء أو الزملاء أو أحد أفراد العائلة، فإنفاق المال على الآخرين قد يجعلك أسعداً مما لو أنفقته على نفسك، واحرص على أن تدعوا الأصدقاء والزملاء على العشاء من وقت لآخر؛ فهذا يُحسن من مزاجهم، ومن مزاجك أيضاً.

وأحسب أنه قد حان الوقت لصرف المال الذي جمعته من عرق جبينك

في حياتك والتمتع به.

- خُصصَ شيئاً من المال لنفسك، بحسب قدراتك لشراء: (ملابس جيدة، ساعة فخمة، قلم جميل...).
- اشتَرَ شيئاً تَتَمنَاهُ مِنْ حِينِ لآخرَ مِنْ بَابِ مُكافَأَةِ النَّفْسِ!
- تَنَوَّلْ أَحْسَنَ وَأَرْقَى الْأَطْعَمَةِ، وَاسْرَبِ السَّوَالِيْلَ قَدْرَ الْإِسْتِطَاعَةِ، وَلَا تُسْرِفْ!
- لا تَشْتَرِ الرِّخِيْصَ لِنَفْسِكَ وَتَخْصُّ مَنْ حَوْلَكَ بِالثَّمَنِ! الفالي الجيد لكم جميعاً وأنت أولاً، بل اشتَرِ دائمًا الأفضل للتمتع به في أيامك الباقيَةِ

وهناك من الزوجات ممَنْ أَكْرَمَهُنَّ اللَّهُ بِوَظِيفَةٍ وَدَخَلَ جَيْدٌ، وَرَبِّيْماً كَانَ زَوْجُهَا يَمْرُّ بِصَاقِتَةٍ مَادِيَّةٍ، أَوْ تَحْتَ وَطَاءَ دَيْنٍ ثَقِيلٍ، وَمَعَ هَذَا تَجِدُهَا تُقْتَرُ عَلَى نَفْسِهَا وَعَلَى أَوْلَادِهَا؛ فَالآثَاثُ جَدًّا قَدِيمٌ، وَاجْهَزَةُ الْمَطْبِخِ في غَايَةِ الرَّدَاءِ! وَمَعَ هَذَا الضَّيقِ؛ لَا تَفْكُرْ أَبْدًا في أَنْ تُوَسِّعَ عَلَى نَفْسِهَا وَعَلَى أَوْلَادِهَا بِحُجَّةِ أَنَّ الزَّوْجَ هُوَ مَنْ يَجِبُ أَنْ يَقْعُلَ، وَأَيْضًا خَشِيَّةُ أَنَّهُ إِذَا تَحَسَّنَتْ أَحْوَالُهُ الْمَادِيَّةُ رُبَّمَا فَكَرَّ في الزِّوَاجِ عَلَيْهَا!

وَأَقُولُ: الْعُمُرُ قَصِيرٌ، وَالْأَيَّامُ تَسِيرُ بِسُرْعَةٍ؛ فَخُذْنِي حَقْكِ مِنَ الْحَيَاةِ وَاسْتَمْتَعِي بِأَثَاثٍ جَمِيلٍ، وَاجْهَزَةٍ تُرِيحُكَ، وَافْغُلي هَذَا النَّفْسِكَ أَوْلًا! فَانْتَ في حَقِيقَةِ الْأَمْرِ الْمُسْتَقِدَةِ الأولى!



وَتَذَكَّرِي أَنَّ: «الْيَدُ الْعُلِيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلِيِّ»، وَالْيَدُ الْعُلِيَا: الْيَدُ

المُعْطِيَّةُ، الْيَدُ السُّفْلِيُّ هِيَ الْيَدُ السَّائِلَةُ، وَالْأَخِذَّةُ^١

اعْتَنَ بِصِنَاعَةِ الْلَّحَظَاتِ السَّعِيدَةِ؛ كَالاْحْتِفَالِ بِمُنَاسِبَةِ، وَالسَّيْفِ، وَغَيْرِهَا؛ فَعِلْمَاءُ النَّفْسِ يُؤكِّدُونَ عَلَى أَنَّ «شِرَاءَ الْخِبَرَاتِ» يَعْدُنَا بِكَثِيرٍ مِنْ مَشَاعِرِ السَّعِيدَةِ مُقَارَنَةً بِشِرَاءِ الأَشْيَاءِ. وَشِرَاءُ الْخِبَرَاتِ أَوْ شِرَاءُ التَّجَارِبِ يَعْنِي - بِسَاطَةً - الْإِسْتِئْنَاعَ بِتَضَاءِ أَوْقَاتِ سَعِيدَةِ مَعِ الْآخَرِينَ، وَهُوَ فِي هَذَا يَفْوُتُ شِرَاءَ السُّلْعِ - مَهْمَا كَانَتْ أَهْمِيَّتُهَا - فِي تَحْقِيقِ السَّعِيدَةِ؛ فَعَنْ انتِظَارِ التَّجْرِيَّةِ الْجَدِيدَةِ رُبَّمَا يَكُونُ أَكْثَرُ سَعِيدَةً مِنْ شِرَاءِ السُّلْعِ الْمَادِيَّةِ، وَمِنَ الْوَاضِعِ أَنَّ الْابْتِهَاجَ بِاقْتِنَاءِ الأَشْيَاءِ الْجَدِيدَةِ لَا يَدُومُ، وَيَذْبَلُ بَعْدَ وَقْتٍ قَصِيرٍ، أَمَّا الَّذِي يَدُومُ فَهُوَ ذُكْرَيَّاتُ رَحْلَةِ، أَوْ مُغَامَرَةٌ قُمِّتَ بِهَا؛ لِذَلِكَ احْرَضَ عَلَى الْخُرُوجِ فِي رَحْلَاتٍ بَعِيدَةٍ كُلُّمَا سَنَحَتْ لَكَ الفُرْصَةُ، فَإِنَّهَا تَسْتَحِقُ التَّجْرِيَّةَ

فن الاستمتاع بالمال

في زَمِنِ مَضِيِّ، أَهْدَيْتُ عَطْرًا
ثَمَيْنَا نَادِرًا لَا يُوجَدُ فِي الْمُلْكَةِ،
ذَا رائحةً مُمِيَّزَةً، لَا تَكَادُ تُشَبِّهُهَا
رائحةً!

قانون العطر

كِير دِماغُك

فَمَا كَانَ مِنِّي إِلَّا أَنْتِي تَعَامَلْتُ
مَعَ هَذَا الْعَطْرِ كَمَا تَعَامَلْتُ مَعَ
عَشَراتِ الْعُطُورِ وَالْهَدَىِا؛ فَقَدْ
احْتَقَطْتُ بِهِ كَيْ أُعْطِيهِ مَجْهُولًا لَا
أَعْرِفُ مَنْ يَكُونُ!

مَضَتِ السَّنَنُ عَلَى هَذَا الْمَوْقِفِ،
وَبَيْنَمَا كُنْتُ أَرْتُبُ مَكْتَبَتِي وَجَدْتُ
كِيسًا فَاخِرًا، تَنَاهَلْتُهُ بِلَهْمَةٍ
وَفَتَحْتُهُ، وَإِذَا بِهِ ذَاكَ الْعَطْرُ
الْفَاخِرُ وَقَدْ تَغَيَّرَ لَوْنُهُ وَعَكَرَ
وَنَعْفَنَتْ رائحتُهُ مَعَ الْوَقْتِ وَالْحَرَّا

كُنْتُ قَدِيمًا أَعْمَلُ بِقَانُونِ
(الآخِرُونَ أَوَّلًا) فَإِذَا مَا أَهْدَيْتُ
هَدِيَّةً أَوْ نَلَّتْ جَائِزَةً أَوْ اشْتَرَيْتُ
ثَمَيْنًا أَوْ حُزْنَتْ جَمِيلًا، أَحْرَمْ
نَفْسِي وَأَدْخَرْهُ عِنْدِي لِأَجْلِ اهْدَائِهِ
لِقَرِيبٍ أَوْ لِصَدِيقٍ، وَكُنْتُ مَعَ هَذَا



القانون آخرِ نفسي منْ أبسطِ حقوقها، وكُم تَلَقَ قلبِي بهدِيَّة، ولَكِنْ
كُنْتُ أَرْدُعُهُ وأقولُ: لَيْسَتْ لَكَ

وَبَعْدَهَا؛ جَلَسْتُ مُتَأْمِلاً وَمُسْتَرْجِعاً أَسْلُوبَ الْحَيَاةِ الَّذِي انتَهَجَهُ
فَالْعَطَاءُ جَمِيلٌ وَمَصْدَرٌ لِلْسَّعَادَةِ، ولَكِنْ! أَلَا تَسْتَحِقُ نفسي مَنْ يُعْطِيهَا؟

• هلْ صَوابٌ أَنْ أَحْرِمَ نفسي مَمَّا تَسْتَحِقُ؟

• هلْ صَوابٌ أَنْ أَقْدَمَ شَخْصًا مَجْهُولًا عَلَى نفسي؟

• هلْ أَجُوَعُ لِكَيْ أُشْبِعَ مَنْ حَوْلِي؟

• هلْ مِنْ الْحِكْمَةِ وَالْفِطْنَةِ تَرْحِيلُ لَحَظَاتِ الْاسْتِمْتَاعِ كَمَا لَوْ كُنْتُ
سَاعِمَّ رَطْبَلًا؟

• هَدِيَّةٌ قُدِّمَتْ لِي، أوْ سَلَعَةٌ اشْتَرَيْتُها،
أوْ جائِزَةٌ نَلَّتْهَا لِأَحْقِيَّتي؛ لِمَاذَا أَحْرِمُ
نفسي، وَأَهْبُهَا لِغَيْرِي؟.

وَبَعْدَهَا اتَّهَدْتُ قَرَارًا حَاسِمًا فِي حَيَاتي!

أنْ أُعِيدَ الدُّفَّاءَ لِحَيَاتي، وَأَنْ أُعْطِي
نفسي قَدْرَهَا، وَلَا أَجْعَلَهَا فِي تَرْتِيبٍ
مُتَأْخِرٍ وَلَا فِي مُسْتَوْى مُتَدَنٍ؛ وَعَلَيْهِ
قَرَرْتُ الْكَفَ عنْ أَسْلُوبِ: النَّاسُ أَوْلَادٌ

وَأَنْ أُحْتَرِمَ الْلحَظَةَ الْحَاضِرَةَ؛ فَالْعُمُرُ
قَصِيرٌ، وَالْأَيَّامُ تَسِيرُ بِسُرْعَةِ، فَلَكَ
السَّاعَةُ الَّتِي أَنْتَ فِيهَا، خُذْ حَقَّكَ مِنْهَا!

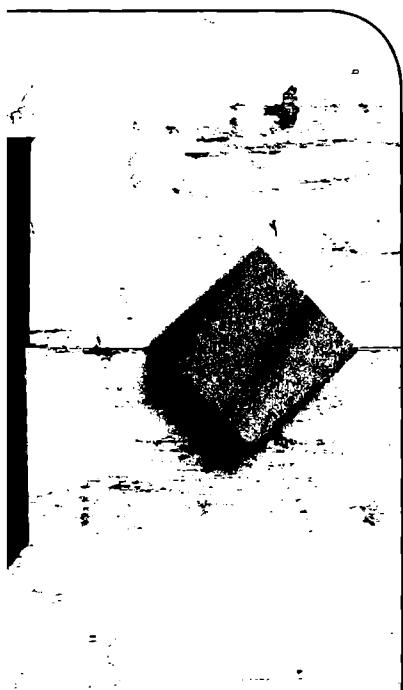


لَا تَحْرِمُوا أَنفُسَكُمْ مِنْ جَمِيلِ الْأَوَانِيِّ وَالْأَثَاثِ بِحُجَّةٍ تَخْصِيصِهَا
لِضَيْوِفٍ لَا يُعْلَمُ مِنْهُمْ، وَلَا مَتَى سَيَأْتُونَ!
الْقَهْوَةُ الْفَاخِرَةُ، وَالْحَلْوَى الْلَّذِيذَةُ، اسْتَمْتَعِي بِهَا مَعَ أَسْرِتِكِ، وَأَمَا
الضَّيْوِفُ الْمُجْهُولُونَ فَلَنْ تُعَدِّمِي شَيْئاً تَقْدِمِيهِ لَهُمْ!
تَذَكَّرُ أَنَّ الْوَقْتَ الَّذِي تَحْيِاهُ هُوَ لَحْظَتُكَ الرَّاهِنَةُ... فَخُذْ حَقْكَ مِنْهَا!

قانون العُطْر

مُتَلَازِمَةُ الْمَرْبَعِ النَّاقِصِ

كِبِير دِماغِك



كَانَ كَثِيرًا مَا يُحَدِّثُنَا أَنَّ الْحَيَاةَ
تَرْتَكِزُ عَلَى امْتِلاَكِ مَنْزِلٍ فِي حَيٍّ
رَاقٍ، وَأَنَّ لَا سَعَادَةَ بِلَا هَذَا الْمَنْزِلِ،
وَمَضَتِ الْأَيَّامُ، وَإِذَا بِهِ يَمْتَلِكُ
مَنْزِلًا أَجْمَلَ مِمَّا كَانَ يَتَمَنَّى!
فَهَلْ اسْتَقَامَتْ أَحْوَالُهُ وَتَحَسَّنَتْ
نَفْسِيَّتُهُ وَعَانَقَهُ الْفَرَحُ؟

أَبَدًا؛ فَقَدْ اسْتَمَرَ عَلَى سِيرَتِهِ
الْأُولَى!

وَأُخْرَى كَانَتْ لَا تَرِى الْحَيَاةَ
دُونَ وَظِيفَةٍ؛ فَأَفْنَتْ عُمَرَهَا فِي
انتِظارِهَا... ذَهَبَ الْعُمُرُ وَلَمْ تَأْتِ
الْوَظِيفَةُ!

وَثَالِثَةٌ كَانَتْ تَعْقِدُ أَنَّ زَوْجَهَا مِنْ
أَسْوَا الرُّجَالِ لَوْجُودِ عَيْبٍ بَسِيطٍ
كَانَتْ تُرْكِزُ عَلَيْهِ!

وَقَدْ وَصَفَ الْعَالَمُ الْأَمْرِيْكِيُّ
"دِينِيسْ بِرَاجِر" هَذِهِ الْحَالَةَ
وَأَسْمَاهَا (مُتَلَازِمَةُ الْمَرْبَعِ
الْمُفْقُودِ) أَيْ: أَنَّهُ لَوْ كَانَ هُنَاكَ
سَقْفٌ مُتَخَيلٌ فِي غُرْفَةٍ مَا يَتَأَلَّفُ
مِنْ مَئَةٍ مُرْبَعٍ، وَكَانَ هُنَاكَ مُرْبَعٌ

ناقصٌ منْ بَيْنَ هَذِهِ الْمَرَبُّعَاتِ؛ فَإِنَّهُ سَيَلْفَتُ اِنْتِبَاهَ النَّاسِ وَيَشْفَلُ أَنْظَارَهُمْ مِنَ الْمَرَبُّعَاتِ التُّسْعَةِ وَالْتُّسْعِينَ الْمُوجُودَةِ. وَمَبْنَى النَّظَرِيَّةِ يَقُولُ عَلَى أَنَّ النَّاسَ يُرَكِّزُونَ أَنْظَارَهُمْ عَلَى مَكَانِ الْمَرَبِّعِ الْمُقْدُودِ فِي السَّقْفِ!

وَهَذَا، فِي الْحَيَاةِ كَثِيرُونَ لَا يَرَوْنَ إِلَّا الْمَرَبِّعَ الْمُقْدُودَ مِنْ حَيَاتِهِمْ؛ فَيَنْقِدُونَ شُعُورَهُمْ بِالرُّضَا وَالسَّعَادَةِ، وَيَتَوَهَّمُونَ فِي دَوَامَةِ مِنَ الْمُشَاعِرِ الصَّاخِبَةِ وَالْأَنْتِقَادَاتِ وَالرَّفْضِ.

وَالْحَالُ فِي السَّقْفِ يَجْتَنِبُ تَمَامًا عَنِ الْحَالِ فِي الْحَيَاةِ!

فَفِي السَّقْفِ تَكُونُ الصُّورَةُ مُشَوَّهَةً، وَالنَّقْصُ فِي السَّقْفِ سَهْلٌ تَعْوِيْضُهُ، وَجَعْلُهُ يَبْدُو مُكَامِلاً!

وَلَكِنَّا فِي حَالِ النَّقْصِ الْمَعْنَوِيِّ الَّذِي لَمْ يَسْلِمْ مِنْهُ بَشَرٌ؛ فَهَذَا أَمْرٌ مُعَدَّ، بَلْ هُوَ أَحَدُ الْمُسْتَحِيلَاتِ، فَكُمْ مِنْ شَخْصٍ أَقْتَى عُمْرَهُ يُرِيدُ أَنْ يُعُوضَ الْمَرَبُّعَاتِ النَّاقِصَةِ فِي حَيَاةِهِ، فَمَضَى الْعُمْرُ سَرِيعًا؛ فَلَا هُوَ الَّذِي نَجَحَ فِي مُهِمَّتِهِ، وَلَا هُوَ الَّذِي اسْتَمْتَعَ بِحَيَاةِهِ!

عَلَّةُ نَفْسِيَّةٍ يُصَابُ بِهَا جُمُوعٌ كَثِيرَةٌ مِنْ سُكَّانِ هَذِهِ الْأَرْضِ يُعَاوِنُونَ فِيهَا مِنَ النَّقْصِ وَالْفَرَاغِ فِي حَيَاتِهِمْ؛ وَذَلِكَ مِنْ جَرَاءِ بَعْضِ التَّفَاصِيلِ الَّتِي غَابَتْ عَنْهُمْ، إِذَا يَرَى الْكَثِيرُ أَنَّ هَذِهِ التَّفَاصِيلُ هِيَ الْأَهْمُ وَلَا بُدَّ مِنْ وُجُودِهَا حَتَّى

يَصِلُوا إِلَى سَعَادَتِهِمْ، وَيَدْوِقُوا طَفْعَ الْحَيَاةِ وَشَوَّهَتِهَا.

فِي مُتَلَازْمَةِ المَرْبَعِ الْمَفْقُودِ، لَيْسَ كُلُّ حَالَاتِ اِنْتَشَارِهَا وَاقْعَدَةً بَيْنَ الشَّخْصِ وَالشَّخْصِ الْآخَرِ كَالشَّرِيكِ أَوِ الصَّدِيقِ، إِنَّمَا تَتَطَبَّقُ أَيْضًا عَلَى إِحْدَى الْمَرْبَعَاتِ الْمَفْقُودَةِ عِنْدَ الشَّخْصِ ذَاهِهِ الَّذِي يَتَنَاسِي كُلُّ مَرْبَعَاتِهِ السَّلِيمَةِ وَالْمَوْجُودَةِ؛ بِسَبَبِ فَقْدَهِ إِحْدَى الْمَرْبَعَاتِ أَوِ الْمِيزَاتِ الَّتِي يَتَمَنَّى اِمْتِلاَكَهَا..

وَمِنَ الطَّبَيْعِيِّ أَنْ يَعِيشَ ضَحِيَّةَ تُلْكَ الْمُتَلَازْمَةِ مُحَبَّطًا غَيْرِ راضٍ عَنْ نَفْسِهِ أَوْ عَمَّنْ حَوْلَهُ؛ فَتُلْكَ الْمَرْبَعَاتُ الْكَثِيرَةُ الْجَمِيلَةُ فِيهِ وَمِنْ حَوْلِهِ - لِلأَسْفِ - لَمْ تَكُنْ كَافِيَّةً عِنْهُ، وَلَمْ يَنْتَهِي إِلَى أَهْمِيَّتِهَا وَعَظَمِ قَدْرِهَا، وَقَدْ يَسْتَقْبِطُ بَعْدَ فَقْدِهَا!

تَحَدَّثُ الْكَثِيرُ عَنِ السَّعَادَةِ وَعَنِ أَسْرَارِهَا؛ فَكَانَ الْقَاسِمُ الْمُشَتَّرُ بَيْنَهُمْ هُوَ ضَرُورَةُ التَّرْكِيزِ عَلَى الْمَوْجُودِ، وَعَدُمُ مُطَارَدَةِ الْمَفْقُودِ!

أَحَدُهُمْ قَصِيرُ الْقَامَةِ، يَرَى كُلَّ الْبَشَرِ طَوَالَ الْقَامَةِ ... الْمَرْبَعُ
النَّاقِصُ: الطُّولُ!

• وَآخَرُ بَدِينٌ؛ فَيَرَى كُلَّ النَّاسِ رَشِيقِينَ .. الْمَرْبَعُ النَّاقِصُ: الرَّشَاقَةُ!

• سَمَرَاءُ تَرَى كُلَّ النِّسَاءِ يَيْضَاوَاتٍ ... الْمَرْبَعُ النَّاقِصُ: الْبَيَاضُ!

• شَخْصٌ لَمْ يُرْزَقْ بِأَوْلَادٍ، يَعْقِدُ أَنَّ الْكُلَّ لَدَيْهِمْ أَبْنَاءً .. الْمَرْبَعُ
النَّاقِصُ: الْأَوْلَادُ!

• وَثَالِثٌ أَصْلَعُ؛ فَلَا يَرَى إِلَّا الشَّعْرَ يَمْنَةً وَيَسْرَةً!

• امْرَأَةٌ لَمْ يُكْتَبْ لَهَا أَنْ تَحْمَلَ، مَعَ شِدَّةِ التَّرْكِيزِ تَعْنَدُ أَنَّ كُلَّ النِّسَاءِ
يَحْمَلُنَّ ... رَكَّزَتْ عَلَى الْمَرْبَعِ النَّاقِصِ.

• آخر لدّيه ابن مُسْتَوَاهُ الدُّرَاسِيُّ مُتَوَسِّطٌ؛ فَيَتَمَنَّى لَوْ كَانَ لَدّيه أَبْنَاءٌ
مِثْلُ أَبْنَاءِ أَخِيهِ الْمُفْعُوقِينَ!

• زَوْجَةٌ لَا يُحِبُّ رَوْجُهَا السَّفَرَ؛ فَتَمْتَقَدَ أَنَّ كُلَّ مَنْ حَوْلَهُ يُسَافِرُونَ،
وَتَمْتَمَنَّى فَقْطُ لَوْرُزَقْتُ بِزَوْجٍ يُحِبُّ السَّفَرَ!

مُشْكَلَةُ الْبَشَرِ أَنَّهُمْ يَتَعَامِلُونَ مَعَ الْمَوْاقِفِ وَالْبَشَرِ كَوْحَدَةً وَاحِدَةً؛ فَإِذْ رَوْجُ
لَيْسَ سَفَرًا وَالزَّوْجَةُ لَيْسَتْ طَبْعًا فَقْطًا وَالْأَبْنَاءُ لَيْسُوا تَقْوِيًّا درِاسِيًّا!

فَمِنَ الْعَدْلِ أَنْ نَأْخُذَ الْأَمْوَارِ بِمَعْجَلِهَا، وَأَنْ نَسْتَوْعِبَ أَنَّ الْبَشَرَ وَالْحَيَاةَ
عُومُومًا طَابِعُهَا النَّقْصُ! كَثِيرًا مَا يَقْضِي الإِنْسَانُ جُزْءًا كَبِيرًا مِنْ حَيَاتِهِ،
إِنْ لَمْ يَكُنْ مَعْظَمُهَا باحْثًا عَنِ السَّعَادَةِ وَالرُّضَا، وَفِي مُعْظَمِ الْأَحْيَانِ يَنْهَا
بِهِ الْأَمْرُ إِلَى عَدَمِ إِدْرَاكِهِمَا! الْوَرْدَةُ تُحِيطُ بِنَا مِنْ كُلِّ جَانِبٍ وَالْأَطْيَارِ
تُغْنِي عَنْ يَمِينِ وَعَنْ يَسَارِ، وَلَكِنَّ التَّرْكِيزَ فَقْطًا عَلَى تِلْكَ الْوَرْدَةِ الْمُفْقُودَةِ،
وَعَنْ ذَلِكَ الطَّيْرِ الْبَعِيدِ!

ثَمَةُ عِبَارَةٍ تُعْجِبُنِي تَقُولُ: "كُلُّ نَفْسٍ ذَائِفَةُ الْمَوْتِ إِلَّا أَنَّ الْحَيَاةَ لَا تَنْدُوْهُ
كُلُّ الْأَنْفُسِ!" وَتِلْكَ الْمَقْوِلَةُ الَّتِي تُنَسِّبُ لِجَلَالِ الدِّينِ الرُّومِيِّ قَدْ تُغَيِّرُ
نَظَرَنَا إِلَى الْحَيَاةِ الَّتِي نَعِيشُهَا بِصَاحِبِهَا وَتَرْفِهَا وَشَقَائِصِهَا وَأَتْرَاحِهَا!

قَرَأْتُ لِأَحَدِهِمْ كَلَامًا جَمِيلًا يَقُولُ فِيهِ: إِنْ كُنْتَ تَمْلِكُ بَيْتًا، فَلَا تَتَطَلَّعُ
إِلَى مَنْ يَمْلِكُ قَصْرًا، بَلْ انْظُرْ إِلَى مَنْ لَا يَبْيَسْ يَأْوِيهِ، وَلَا سَكَنَ

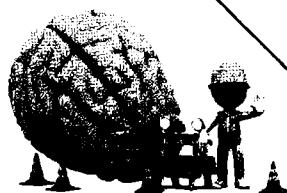
يَضْمِمُهُ هُوَ وَأَوْلَادُهُ، وَانْ كَانَتْ زَوْجَتُكَ لَا تَمْلِكُ جَمِيلًا خَارِقًا،

فَلَا تَتَطَرُّ إِلَى الْحَمَراءِ وَالصَّفَرِاءِ وَجَمَالِهِنَّ الظَّاهِرِ،

بَلْ انْظُرْ إِلَى مَلَائِكَةِ العَزَابِ لَا يَجِدُونَ مِنَ النَّفَقَةِ

مَا يُعِينُهُمْ عَلَى تَحْصِينِ أَنْفُسِهِمْ، إِنْ كُنْتَ

تَتَقَاضَى رَاتِبًا بَسِيطًا فَلَا تَتَنَظَّرْ إِلَى



أصحاب الوظائف المُرموقَةِ، والراتب العالِيَّةِ، بل انظر إلى ملابسِ
الفُقَرَاءِ والمعوزينِ، ومنْ فَقَدَ وظيفَتَهُ، إنْ كانَ لَدَيْكَ عَاهَةً أوْ مُشْكَلَةً
صَحِيَّةً فَلَا تَضُرُّ، وَتَأْمَلُ حَالَ مَنْ فَقَدَ صَحَّتَهُ وَجَمَالَهُ جُمْلَةً، وَتَأْمَلُ
حَالَ الرَّاقِدِينَ عَلَى الأَسِرَّةِ في الْمُسْتَشْفَياتِ؛ مِنْهُمْ مَنْ فَقَدَ سَاقَهُ، أَوْ
أَصَيبَ بِالشَّلَلِ، أَوْ بِعَصْبِ الْأَمْرَاضِ الْخَطِيرَةِ.

وَالسَّعَادَةُ لَيْسَتْ فِي الْحُصُولِ عَلَى مَا لَا نَمَلُكُ، بل هُيَّ قَهْمٌ قِيمَةُ مَا
نَمَلُكُ؟ وَبِذَلِكَ الَّذِي تَمْلِكُهُ يُمْكِنُكَ أَنْ تُحْقِقَ كَثِيرًا جِدًّا، وَلَكِنَّ الْأَهْمَمُ هُوَ
الرُّضَا وَالسَّعَادَةُ.

وَأَخِيرًا، إنْ أَرَدتَ أَنْ تَسْعَدْ وَتَسْعِدْ: فَاعْلَمْ أَنَّ الْكَمَالَ لِلَّهِ وَحْدَهُ. فَتَجْنِبْ
الْبَحْثَ عَنِ الْكَمَالِ بِتَذَكِيرِكَ أوْ فِيمَنْ حَوْلَكَ، فَإِنَّكَ مِنْ مُرِبِّيَاتِ مُنْقَوْدَةِ
وَآخِرَى مُوْجَوَّهَةِ الْمُوجَوَّهَاتِ، هُنَّ دَكَيْبِرٌ، وَيَعْلَمُونَ أَنَّ حِجَابَ الْمُدَانِ
لَمْ يَقْتُلُوهُمْ، لَا اضْطَاعَةَ الْعِرْجِسِ. أَنَّ الْمَدَبِّرَ عَلَى النَّقْصَنِ وَالْمُزْرَاعِ. قَالَ الْحَيَاةُ لَا
تَقْتَلُ تَقْصِيَّهُ بِعَضِيرِ الْعَنْصَرِيَّةِ، وَالْإِنْسَانُ أَسْلَيْهِ ذِرَّةَ الْعَقْلِ إِنْسَابِ
هُوَ الْمَدِيَّ يَسْأَلُكُمْ مَعَ الْمُوْحَدِ وَرَبِّيْسِيْنِ الْمُطْبَرِدِ إِنْ أَمْكِنْ. فَنَحْنُ لَسْنَا
مُطَالِبِيْنَ بِالْمُثَالِيَّةِ الْمُطْلَقَةِ، أَنَّمَا يَسْأَلُ الْجَهَنَّمَ يَتَحْسِنُ الْأَمْورُ. وَعَدْمُ
النَّهَاءِ الْعَلَاقَاتِ مِنْ جَرَاءِ نَعْصِنِ الْغَيْوبِ الْمُسْيِطَةِ الَّتِي لَا يَحْتَرِزُ مِنْهَا.

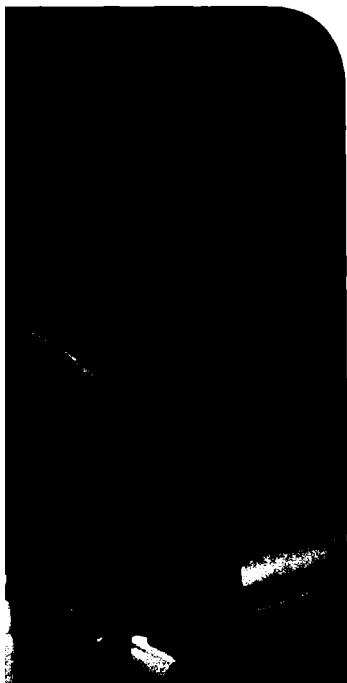
متلازمة المربع الناقص

من الرجال الذين يندرُ وجودهم
الراحل الكبير غازي القصبي
رحمه الله، إليك شيئاً من
خُلاصَة تجاربِه وعصارة فكره،
خُذْها كهديةٍ ثمينة، اخْتُرْ بها
المسافات، وتفوق على أقرانك
بالعمل بها:

قصيبات

كفردماعك

- عَزَّةُ النَّفْسِ نُقطَةٌ يَتَّهَى
عِنْدَهَا الْأَلْفُ شَخْصٍ.
- أَحْيَانًا، لَا يَحْتَاجُ الإِنْسَانُ
إِلَى وَجْهِ جَمِيلٍ، بِقَدْرِ
احْتِياجِه لِقَلْبٍ جَمِيلٍ.
- إِنْسَانٌ الْمَوْتُ دَاخِلٌ
لَا يَسْتَوِعُ بُوْجُودَ بَشَرٍ
أَنْفُسَاء.
- رُسُوبُ أَيْ طَالِبٍ فِي الْمَادَةِ
يَعْنِي فَشْلَيٌ فِي التَّدْرِيسِ،
قَبْلَ أَنْ يَكُونَ فَشَلَهُ فِي
اسْتِيعَابِ الْمَادَةِ.
- وَرَاءَ كُلِّ إِنْجَازٍ عَظِيمٍ إِيمَانٌ
عَظِيمٌ.
- قِمَّةُ الْمُتَعَةِ، أَنْ تُجَالِسَنَ



شَخْصًا يَكْرُهُكَ وَيَقْتَابُكَ كَثِيرًا، وَمَعَ ذَلِكَ يُبَيِّنُ لَكَ الْعَكْسَ؛ هَذَا كَافٍ بِأَنْ يُخْبِرَكَ أَنَّ لِحُضُورِكَ هَيْبَةً قَادِرَةً عَلَى تَحْوِيلِهِ لِنَافِقٍ جَانِبٍ.

- لا قيمة لرأي الناس، ما دامت أفعالك تمنحك ضميرًا مرتاحاً.
- التخصص الوحيدي الذي لن تجده يدرس في جامعات الدنيا هو: (الأخلاق) .. قد يحمله عامل النظافة، ويرسب فيه الدُّكتور.
- الاحترام لا يدل على الحب، إنما يدل على حُسْنِ التَّرْبِيةِ، احترم حتى لو لم تُحب.
- هنيئاً من يتناسون الإساءة .. ولا يحملون في قلوبهم قسوةً .. ولا يعرفون للعداوة طريقاً .. من كان في لقائهم فَرَحٌ .. وبِحَدِيثِهِمْ سَعَادَةً لا تنتهي.
- كلما زاد العمر، أيقناً أن تلك الحياة لا تستحق كل هذا الألم، ترحل متعاعب وتأتي غيرها، تموت شخصيات وتولد أخرى، يذهب البعض ويأتي آخرون، مجرد (حياة).
- أول من يعتذر هو الأشجع، وأول من يسامح هو الأقوى، وأول من ينسى هو الأسعد.
- الرجل الحقيقي هو الذي لا يعلم بالانتصار على امرأة! الرجل هو من



يرى خلف الجسد الأنثوي تلك الطفلة الدامعة الخائفة الباحثة عن حنان.

- لا تخف من القاسي؛ خف من الحنون إذا قسى.
 - حين سُئل غازي القصبي: خلف كل عظيم امرأة، فمن وراءك؟ قال: "إذا أردتم الحقيقة، كلهن في الأمام ونحن نركض خلفهن!".
 - إذا كان هناك سر لنجاحي؛ فهو أنتي كنت دوماً أعرف مواطن ضعفي بقدر ما أعرف مواطن قوتي.
 - كل الغباء أن تقضي حياتك في تتبع إرضاء فلان وفلان.. افضل الصواب، ويرضى من يرضى، ويغضب من يغضب.
 - المسؤول الذي ينفق وقته في التوا فيه.. لن يجد متسعاً من الوقت للعطاء.
 - بعض من حولك يستطيعون التعايش مع إخفاقك، ما لا يستطيعون التعايش معه هو نجاحك.
 - الذين يعرفون فرحة الوصول إلى أعلى السلم هم الذين بدأوا من أسفله. والذين يبدأون بأعلى السلم لن يكون أمامهم إلا النزول.
 - لا تجعل خوفك من تقلبات الآخرين يحير مركب من فعل ما يسعدك.
 - الوطن هو رغيف الخبز، والسلف، والانتماء، والكرامة.
 - نحن في سباق مع الزمن؛ إما أن نقتل التخلف أو يقتلنا.
- (رحمك الله يا غازي القصبي، ووسع نزلك)

قُصيبيات

في فيلم (يُوْمَ مِنْ عُمْرِي)
 استوقفتني كثيراً كلماتُ أغنية
 للراحل عبد الحليم عبد الحافظ،
 يقول فيها :

خَلِ شَبَابَكْ يُفْرَحْ فِيكْ

كِبِير دِمَاغِكْ

ضحك ولعب وجد وحب

عيش أيامك

عيش لياليك

خل شبابك يفرح بيك

عيش بالروح والعين والقلب

ضحك ولعب وجد حب

عيش أيامك عيش على طول

خل شبابك عمره يطول

عيش عيش عيش

دي اللحظة اللي تعدي بترؤح
 ماتجيبيش!

كلمات بسيطة جميلة، ومعانٍ
 عذبة عميقَة تُستَحقُ التوقف لها!

إنَّ مِنْ أَكْبَرِ الأَخْطاءِ المُرتكبةِ : أَنْ



تُمْرُّ عَلَى لَحَظَاتِ الْفَرَحِ مُرْوِرًا عَابِرًا بَيْنَمَا تَعِيشُ الْحُزْنَ بِكُلِّ مَشَايِرِكَ!

وَفِي هَذَا الشَّأنِ حَكِيَ: أَنَّ حَكِيمًا كَانَ يَسِيرُ فِي الْأَدْغَالِ، فَإِذَا بَنْمُرٍ يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الْأَشْجَارِ وَيَسْرُعُ بِمُطْلَادَتِهِ؛ فَهَرَبَ الْحَكِيمُ وَقَفَزَ مِنْ حَافَةِ جَبَلٍ وَنَمَسَكَ بِفُصْنِ شَجَرَةٍ، وَبَعْدَ ثَوَانٍ جَاءَ فَارٌّ وَأَخَذَ يَقْرُضُ الْفُصْنَ، وَالنَّمَرُ فِي الْأَعْلَى يَتَحَفَّزُ بِأَنْيابِهِ وَمَخَالِبِهِ الْحَادَّةِ، وَالْهَاوِيَّةُ فِي الْأَسْفَلِ تَنْتَظِرُ سُقُوطَهُ عَلَى صُخُورِهَا الْقَاسِيَّةِ، فِي تِلْكَ الْلَّاهُظَةِ رَأَى الْحَكِيمُ ثَمَرَةً تَوَتَّ عَلَى الْفُصْنِ بِجَانِيهِ، فَمَدَّ يَدَهُ وَاقْتَطَفَهَا وَأَخَذَ يَسْتَمْعُ بِأَكْلِهَا!

قَصَّةٌ عَجِيبَةٌ، وَلَكِنَّهَا تَحْكِي قَصَّةَ الإِنْسَانِ فِي كُلِّ مَكَانٍ، فِي حَالَةِ رَكْبِنِ دَائِمٍ، لَا تَكَادُ الْهُمُومُ تَقْتُرُ عَنْهُ، وَلَا الضُّغُوطَاتُ تَغْيِبُ يَوْمًا

إِذْنَ مَا الْحَلُّ؟

- دونك ثمار التوت التي عن يمينك وشمالك؛ استمتع بمنظرها الجميل، وخذ حقك منها!

- خذ حقك من لحظات الفرح، وتعامل معها على أنها فرصة وحيدة لك!

- البعض يختار حياته العيش منهزما منكسرًا.. يختار دورا سيئا من أضعف أدوار الحياة؛ لا وهو دور الصحبية! ومن مهام صاحب هذا الدور استقلال النعم، وكسر الفرحة، وتشويه



الجمال، والتركيز على المفقودات، ومد العين!

• يقول رافوس وايت ايت: "أحب أن أجعل من الأشياء الروتينية أشياء رائعة ما أمكن" في الحياة تناصيل ممتعة ولحظات عذبة، لا يجوز لك أن تستوحش معها أو أن تتجاهلها!

• أعد استكشافاً من حولك، وما تعودت فعله، تعامل معها بطريقة أخرى، انظر إليها من زاوية مختلفة! أسأل نفسك: ماذا لو لم تكن موجودة؟!

يقول الأديب الفرنسي بليزاك: "يجب أن تكافح أخطبوطًا يلتئم كُلَّ شيء هو أخطبوط التّعوّد وهذا صحيح؛ فالتعود على شيء قد يُمْضِدُ بعض بهجته لدى صاحبه! وقد يشعره بأنه لا يحتاج لأن يبذل جهداً إضافياً للحافظ عليه وبعث الحياة فيه؛ لأنه قد أفله، وأمن الخوف من احتفال فَقدِه؛ فلتعم المتعة للأشياء التي كنت تستمتع بها سابقاً؛ فلا يزال فيها الكثير مما يمتناه غيرك!"

وقد نقل صاحب كتاب "مميّز بالأصفر" عن ديبوراه إي هيل، وهي في السجن قولها:

(أريد رؤية الألوان، جميع الألوان في الوجود؛ اللون الأبيض، الأبيض الناصع النقي الذي لا تشوهه شائبة....)

أريد رؤية مساحات شاسعة من الأشجار الخضراء، ومسافات طويلة من الخطوط الصفراء على الطريق السريعة، وأريد رؤية القمر....

أريد شم رائحة اللحم وهو يُشوى، أو يُحمر، ورائحة طعام العشاء، ورائحة شجيرات الطماطم، ورائحة الملابس النظيفة، ورائحة البحر....

ولكن! أكثر من كلّ هذا، أريدُ الوقوف على باب حجرة ابني وأراه وهو نائم. أريد أن أسمعه وهو يستيقظ في الصباح، وأراه يعود إلى البيت في المساء. أريد أن المسن وجهه وأمرر أصابعه بين خصلات شعره. وأراه وهو يركب سيارته اللعبة ويأكل شطائير الجبن. أريد أن أراه وهو يكبر ويضحك ويلعب ويأكل ويعيش... أريد أن أراه وهو يعيش بوجه خاص.. أريد أن أطوفه بذراعي وأضعه إلى أن يضحك ويقول: "كفي يا أمي!" وبعد ذلك... أريد أن تكون حرة لأفعل كلّ هذا مرّة أخرى)

ويعجبني كثيراً قول هنري كورنتي: "إن العثور على طريقة لعيش حياة بسيطة في عالم اليوم هو أعقد المهام التي يواجهها الإنسان؛ لذا عليك:

• أن تصنع لحظات سعادتك دوماً، وتذكر أنك المانح الأول والأهم!

• أن لا تُعطي في رحلة الحياة أحداً الفرصة في أن يُعكر مزاجك أو أن يسلبك لحظات الفرح!

• أن تستيقظ من نومك كطفل مقبل على الحياة، عاشق للفرح، باحث عن الآنس، مع نسمات الصبح المنعشة جرب أن تستنشق الهواء بهدوء وعمق، وأملا رئتيك بالأكسجين؛ ستتجدد أن الصفاء والراحة يفمراشك!

• أن تقنع بما لديك، وافرج بالأشياء كما هي، وعندما تدرك أنه لا شيء ينقصك؛ وسيصبح العالم كله ملكاً لك!

وللاوتسو، الفيلسوف الصيني فلسفة جميلة يقول فيها: "السعادة



الحقيقة هي الاستمتاع بالحاضر، دون الاعتماد على المستقبل؛ السعادة هي ألا تشغل نفسنا بالأمال ولا بالمخاوف، بل تقنع بما لدينا، وهو كافٌ لأن الإنسان الذي يفعل ذلك لن يحتاج إلى شيء غير موجودٍ

وصدق والله في قوله: فالسعادة موجودة وفي متناول أيدينا، والسعيد هو من يقنع بقسمته، مهما كانت، ولا يرغب في الحصول على ما ليس لديه، تعامل مع كل مكان على أنه مكان مفضل، وكل نفمة على أنها مشجية، ومع كل حبيب على أنه بعث من قبره من جديد!

وأعمل على أن تتخل عن وظيفة (تحويل اللامهم) إلى شيء (مهم)، وعن دور (مضخم الصفائر)، ودور جاعل ما يجوز فعله إلى أمر واجب التنفيذ

ومن مستلزمات السعادة عدم التوسيع في المطلوبات، يقول الفيلسوف اليوناني إبكيتنيوس: "السعادة الحقيقة لا تعني أن يكون لديك ممتلكات كثيرة، بل أن يكون لديك احتياجات قليلة"

ولنتأمل قليلاً في المثل الفارسي: "كنت أبكي لأنني لا أملك حذاء، حتى قابلت رجلاً ليس لديه قدماً"

وأذكرك من جديد، كم من شخص، بل مئات الأشخاص، بل ملايين يتمنون شيئاً مما تملك

خذ حقك من الدنيا، واستمتع بشبابك أيها كان عمرك، فالسعادة اختيار، وليس عمرًا معيناً

خَلْ شَبَابَكْ يُفْرَحْ فِيكْ



كلمة نفسك ولاحرّج!

كبير دماغك



كم أفلقَ مُحبِي الكاتب البريطانيُّ
الساخِر (برنارد شو) أمرَ تكرارَ
كلامه معَ نفسه! وعندما سُئلَ عنَّ
السبب، قال: "أفضلُ أنْ أتحدثُ
معَ أشخاصٍ أذكياء!"

ومعَ أنَّ الاعتقاد الشائعَ قديماً
هو أنَّ الكلامَ معَ النفسِ رُبما
يكونُ علامَةً لمرضٍ نفسيٍّ، كما
هو موجودٌ عندَ بعضِ مرضى
الفصام schizophrenia أو
مريضٍ تعددَ الشخصيةَ multiple
personality disorder؛ سنجدُ
مؤخراً أنَّ العديدَ منَ علماءِ
النفسِ يؤكدونَ أنَّ التحدثَ معَ
النفسِ في حالاتٍ كثيرةٍ لا علاقةَ
له بالجنونِ منْ قريبٍ أوِّ منْ
بعيدٍ، وأنَّه تصرُّفٌ عاديٌ جدًا،
ومنَ المستحيلِ المُثورُ على شخصٍ
واحدٍ في هذا العالمِ لم يُكلِّمْ نفسهَ
مرةً، وربما مئاتَ أوِّ الآفِ المراتِ!

البروفيسورةِ، موليِّ اندرُوز،
أستاذةِ علمِ النفسِ تقولُ: إنَّ
التَّحدُثُ معَ النفسِ صفةٌ إنسانيةٌ
يجبُ الا تُسبِّبَ القلقَ؛ لأنَّ
يمارسُها، ولا من يحيطُ به أو يهتمُّ
بأمرِه، ولكنَّ يشرطُينَ:

• ألا تطفى على بقية التصرفات، وتُصبح ممارسة يومية أو دائمة.

• ألا يتم التحدث مع النفس بصوت عال أكثر من اللازم، أو بصوت يزعج المحيطين به.

وتمضي قائلة: "إن التحدث مع النفس، وربما الأدباء بأنها شخص آخر، قد يكون محاولة للتخلص عن ضغوطات الحياة اليومية؛ لا أكثر، ولا أقل".

إن الكلام مع النفس سلوك شائع، وهو عملية معالجة لفوية للأفكار. قد نتكلم مع أنفسنا داخلياً بدون النطق بالكلمات، وهذا هو ما يسمى Inner speech، أو بنطق الكلمات Self talk.

وعاملة النفس، أن ويسون، تتصحّح بالتحدث إلى الذات؛ إذ لا يتعلّم ذلك على تحسين الذاكرة فحسب، ولكنه يغير أيضاً الطريقة التي يشعر بها معظمهم. فعلى سبيل المثال، إذا كان مريض يشعر بالغضب؛ فإنها تطلب منه أن يقول ما يُغضبه بصوت عال، وهو ما يؤدي في النهاية إلى تلاشى الشعور بالغضب.

تعتقد ويسون أن الأمر يتعلق بمَن يُصفِّي لما نقوله، وتضيف: "نحتاج جديداً للتحدث إلى شخص يهتم بما نقول، وذكي، ويعرف أنفسنا جيداً ويدعمنا، ولا يوجد أفضل من أنفسنا للقيام بهذا الدور؛ فتحنّ تعرّف أنفسنا جيداً ونعرف حقيقة شعورنا، وهو ما يمكن أن يساعدنا على تحسين أحوالنا".

وفي عام ٢٠١٤، نشرت جامعة ميشيغان دراسة لـ إيان كروس تقول: إن مخاطبة



النَّفْسُ يُمْكِنُ أَنْ تَجْعَلَنَا نَشْعُرُ بِحَالٍ أَفْضَلَ، وَتَقْرُسُ ثَقَةً فِي أَنفُسِنَا، وَتُسَاعِدُنَا عَلَى مُوَاجَهَةِ التَّحْديَاتِ الصُّعُبةِ. وَمَعَ ذَلِكَ، يَعْنِي عَلَيْنَا أَنْ نَقُولُ الْكَلِمَاتِ الصَّحِيحَةِ لِكَيْ يَحْدُثَ ذَلِكَ.

أُجْرِيَ كِرُوس، مَعَ عَدْدٍ مِنْ زُمَلَائِهِ، سَلْسَلَةً تَجَارِبَ، طَلَبَتْ مِنَ الْمُشَارِكِينَ وَصَفَ مَشَاعِرِهِمْ مُسْتَخْدِمِينَ أَسْمَاءَهُمْ أَوْ ضَمَائِرَ مِثْلِ "أَنْتَ" أَوْ "هُوَ" أَوْ "هِيْ". وَوَجَدَ أَنَّ التَّحْدِيثَ بِصِفَةِ الْمُخَاطِبِ أَوِ الْفَائِبِ قَدْ سَاعَدَ الْمُشَارِكِينَ فِي السُّيُطَرَةِ عَلَى مَشَاعِرِهِمْ وَأَفْكَارِهِمْ أَفْضَلَ مِمَّنْ تَحَدَّثُوا بِصِفَةِ الْمُتَكَلِّمِ (أَنَا).

وَفِي دراسةً أُخْرَى، طَلَبَ كِرُوس، الَّذِي لَحَصَ بَحْثَهُ فِي مجلَّةً "هَارَفَارَدْ بِرِنسَ رِيفِيُوْ"، مِنْ أَشْخَاصٍ أَنْ يُشِيرُوا لِأَنفُسِهِمْ بِصِفَةِ الْمُخَاطِبِ أَوِ الْفَائِبِ، وَوَجَدَ أَنَّهُمْ أَكْثَرُ هُدوءاً وَثَقَةً بِالنَّفْسِ، وَأَدَوُا مَهَامَهُمْ عَلَى تَعْوِيْفٍ أَفْضَلَ مِنْ أُولَئِكَ الَّذِينَ اسْتَعْدَمُوا صِفَةَ الْمُتَكَلِّمِ. وَقَالَ كِرُوس إِنَّ النَّتَائِجَ كَانَتْ جَيِّدَةً لِدَرَجَةِ أَنَّهُ جَعَلَ ابْنَتَهُ الَّذِي تَحْدُثُ نَفْسَهَا بِصِفَةِ الْمُخَاطِبِ أَوِ الْفَائِبِ عِنْدَمَا تَشْعُرُ بِالظَّيْقِ.

وَتَقُولُ عَالِمَةُ النَّفْسِ Linda Sapadin: "الْحَدِيثُ مَعَ النَّفْسِ لَا يُخْفِفُ الْوَحْدَةَ وَحْسَبَ، بَلْ يَجْعَلُكَ أَذْكَى!" وَذَكَرَتْ بَعْضَ أَنْوَاعِ الْكَلَامِ مَعَ النَّفْسِ أَنْقِلَهَا لَكُمْ (بِتَصْرِفِ):

١) حَدِيثُ ثَنَاءَ complimentary: بَعْدَ إِنجَازِ مُهِمَّةٍ تَقُولُ لِنَفْسِكَ: "أَحْسَنْتَ يَا بَطَلُ، أَنْتَ رَائِعٌ، أَنَا فَخُورٌ بِكَ وَسَعِيدٌ جَدًا أَجْلَكَ" وَأَنْتَ بِهَذَا سَتَتَوَلِي مُهِمَّةَ الثَّنَاءِ بِنَفْسِكَ، إِنَّكَ لَنْ تَنْتَظِرَ الْآخَرِينَ حَتَّى يُكْلِفُوكُمْ أَنْفُسُهُمُ الثَّنَاءَ عَلَى إِنجَازِ أَنْتَ الْصَّغِيرَةِ.

٢) حَدِيثُ تَحْفيِزِ motivational: عِنْدَمَا تُخَاطِبُ نَفْسَكَ وَأَنْتَ تُؤْكِي مُهِمَّةً صَعِيبَةً، وَعِنْدَمَا يَسْلَلُ قَلِيلٌ مِنَ الْيَأسِ لِدَاخْلِكَ وَتَقُولُ: "هَيَا يَا نَفْسُ، وَاصْلِي طَرِيقَكِ!" أَكْمَلْ يَا عَظِيمُ: الْمُهِمَّةُ لَمْ يَتِيقْ مِنْهَا إِلَّا الْقَلِيلُ وَبَعْدَهَا سَتَفَرَحُ بِلِذَّةِ الإِنْجَازِ، إِنَّ أَنْمَتَ الْمُهِمَّةَ فَسَأَكَافِئُكَ بِنَزْهَةِ.. بِوَجْهَةِ عَشَاءِ.. بِكَأسِ عَصِيرٍ؛ وَأَنْتَ بِهَذَا السُّلُوكِ سَتَتَوَلِي مُهِمَّةَ الْمُحْفَرِ الدَّاعِمِ فِي زَمِنٍ رِبِيعًا عَزَّ فِيهِ مَنْ يُحْفَزُ أَوْ يَدْعُمُ.

٣) حَدِيثُ اتِّخادِ قَرَارٍ outer-dialogue: رِبَّمَا يَتَصَلَّ عَلَيْكَ مُسَوْقٌ لِعَرْضِ سُلْطَةِ بِنَصْفِ ثَمَنِهَا، وَقَبْلَ أَنْ تَتَّخِذَ الْقَرَارَ تَكَلَّمُ مَعَ نَفْسِكَ: هَلْ أَنَا بِحَاجَتِهَا؟ هَلْ أَمْلُكُ مَا لَا كَافِيًّا؟ هَلْ ثَمَةُ احْتِمَالٍ لِتَتَخَفَّضُ السُّعَةُ أَكْثَرَ ٩ أَيْ أَنِّي أَنْكَ سَتُعَارِسُ دُورَ النَّاضِجِ مَعَ نَفْسِكَ بِالتَّقْبِيَّةِ عَلَى بَعْضِ الْأَمْوَرِ، وَعَدَمِ الْاسْتِعْجَالِ!

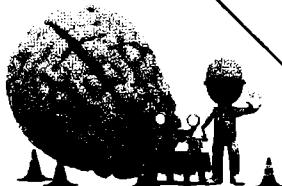
٤) حَدِيثُ تَهْدِيَةِ للذَّاتِ Calm yourself: أَخْيَانًا عِنْدَمَا أَتَوْتُ، كُنْتُ أَسْتَطِعُ ذَلِكَ الصَّوْتَ مِنَ الدَّاخِلِ لِيَهْتَفَ: هَلْ يَسْتَحْقُ الْأَمْرُ أَهْدَأْ يَا خَالِدًا فَمَا عَرَفْتُكَ إِلَّا مُتَمَاسِكًا حَلِيمًا، وَكَثِيرًا مَا كَانَ هَذَا الصَّوْتُ قَادِرًا عَلَى ضَبْطِ اِنْفِعَالِي.

٥) حَدِيثُ مُوَاسَاة Self-consolation: لَا أَحَدَ يَنْجُو فِي الْحَيَاةِ مِنْ أَوْقَاتِ انْكِسَارِ، فَرِبَّمَا كَانَتْ خَسَارَةً مَالَ، أَوْ رَحِيلَ عَزِيزٍ، أَوْ فَوَاتَ فُرْصَةً، فَيَأْتِي ذَلِكَ الصَّوْتُ الدَّاخِلُ الْجَمِيلُ، مُوَاسِيًّا وَمُعَزِّيًّا وَمُسَلِّيًّا وَمُذَكِّرًا بِأَنَّ هَذَا حَالُ الدُّنْيَا، وَأَنَّ مَا تَبَقَّى أَكْثَرَ بِكِثْرَ مِمَّا ذَهَبَ، وَلَا أَسْتَطِعُ وَصْفُ أَثْرِ هَذَا الصَّوْتِ عَلَى إِعَادَةِ التَّوازنَ النَّفْسِيِّ.

٦) حَدِيثُ (أَنْتَ مُخْطَطٌ): وَهُوَ كَلَامٌ جَمِيلٌ يُبَهِّ وَيُذَكِّرُ، لَا تَحْطِيمَ وَلَا جَلْدًا للذَّاتِ، وَكَلَّا نَحْتَاجُ لِمُثْلِ هَذَا الصَّوْتِ الدَّاخِلِيِّ الَّذِي يُذَكِّرُنَا وَيُبَهِّنَا عَلَى بَعْضِ الأَخْطَاءِ الَّتِي رِبَّمَا كَانَتْ دُونَ وَعِيٍّ!

لَكِنْ! إِذَا كَانَ الْكَلَامُ مَعَ النَّفْسِ صَحِيًّا وَجَيِيدًا، فَقَدْ يَكُونُ مُضِرًا وَمَرْضِيًّا أَخْيَانًا؛ عِنْدَمَا يُدْمِنُ الْإِنْسَانُ عَلَى تَوْجِيهِ الْكَلَمَاتِ السَّلَبِيَّةِ وَالنَّفُوتِ السَّيِّئَةِ وَالصَّفَاتِ الَّتِي تُقْرِزُ مَسْخَصِيَّاتِنَا مِنْ قَبْيلِ (أَنْتَ فَاشِلٌ، أَنْتَ قَبِيحٌ، أَنْتَ لَا تَسْتَحْقُ الْحُبَّ، أَنْتَ مَمْلُ) سُتُّدِمُ الْمَوَاهِبَ وَتَسْوُءُ النَّفْسِيَّاتِ، وَتَضْعُفُ الْإِنْجَازَاتِ وَهِيَ دَرْبٌ مُؤَكَّدٌ لِلْكَآبَةِ!

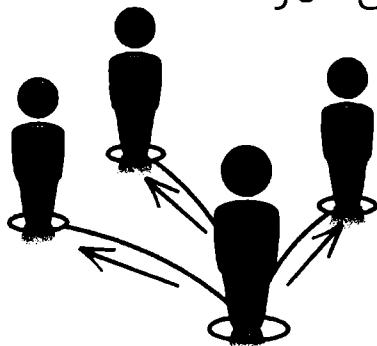
اسْتَمْتَعُوا بِسَمَاعِ أَصْواتِكُمْ، وَاجْعَلُوهُ مُعِينًا لَكُمْ
نَحْوَ مَزِيدٍ مِنَ الْقُوَّةِ وَالنَّجَاحِ وَالسَّعَادَةِ.



صدر للمؤلف

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| ٨. أفكار تحيا بها | ١. افتح النافذة ثمة ضوء |
| ٩. على ضفاف الفرح | ٢. لون حياتك |
| ١٠. ذوقيات | ٣. موعد مع الحياة (١) |
| ١١. صباحك بتسامة | ٤. شلالات من ورد |
| ١٢. دكان السعادة | ٥. أنت الريبع فأي شيء إذا ذلت |
| ١٣. المرحلة الملكية | ٦. موعد مع الحياة (٢) |
| ١٤. مختارات خالد | ٧. ولدت للفوز |

للتواصل مع المؤلف



khalids225@hotmail.com | @

@khalids225 |

khalids225 |

يصدر قريباً

١٨١ قاعدة حياة



كِبْرٌ دِمَاغُكَ

د. خالد بن صالح المنيف

كتاب سيعينك - بإذن الله
على امتلاك مساحات رحابة
من السكينة والهدوء،
وصناعة عالم داخلي جميل
ترفرف عليه تباشير النجاح
ونتفرد فيه بباب الفرج

كِبْرٌ دِمَاغُكَ



مكتبة
مؤمن قريش



9 786030 293803

JERAISY

+966 11 4022564