





جميع حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى

١٤٤٠هـ - ٢٠١٩م



ISBN: 978-9953-0-4778-2





كَيْ عَلَى الْقِبَّةِ

خُطَوَاتُ نَحْوِ التَّنْمِيَةِ وَبِنَاءِ الذَّاتِ

الدكتور سعيد الله المحمدي





كُنْ عَلَى الْقَمَّةِ

خطوات نحو التنمية وبناء الذات

الحمد لله ربّ العالمين، والصلاة والسلام الأتمان الأكerman
على من أُرسلَ رحمةً للعالمين وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً
كثيراً، أما بعد:

فإن الإنسان يبحث عن السعادة والنجاح، ويتطلع إلى السكينة
والاستقرار، ويرغب في التميز والإبداع، ويحبّ أن يكون سعيداً في
حياته، راضياً عن نفسه، هادئاً في بيته، راقياً في تعامله، مبدعاً في
إنتاجه، ومتميزاً في تكوين علاقاته مع الآخرين ومؤثراً فيهم.

وهذه مجموعة مقالات في التنمية، وتربية الذات، وبناء
الشخصية، تهدف إلى تطوير النفس وتحقيق الذات وتحسين إمكانات
الشخص، وإطلاق القدرات الخفية التي منّ الله تعالى بها على
الإنسان حتى يكون سعيداً وناجحاً، منشراح الصدر، رضي النفس،
هنئ البال بحول الله تعالى.

كتبْتُ هذه المقالات للأمانة بناء على طلب وتوصية من أخي
وصديقي الغالي الدكتور حياة الله عتيد، المدرب العالمي وخبير
التنمية البشرية خلال زيارته لمملكة البحرين لإقامة عدد من الدورات
التدريبية في عام 2014م.



وتم نشرها على صفحات جريدة أخبار الخليج، وجريدة البلاد البحرينية، وموقع الألوكة الإلكتروني ومقره بالرياض، وتناقلتها شبكة الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، ولاقت قبولا واستحسانا والله الحمد والمنة ممن قرأها أو مرّ عليها أو عَظَرها بتعليقاته وكلماته الجميلة.

ولقد حاولتُ تنويع المادة في هذه المجموعة، فأشرتُ إلى الموضوعات التي يحتاجها الشخص الناجح في حياته، بدءًا من عادات الناجحين والقادة المؤثرين، وأساليبهم وطرقهم في التعامل وخصائصهم ومميزاتهم؛ كالمبادرة، وعلوّ الهمة، وتحديد الهدف، وإدارة الوقت، ومرورًا بمجالات التنمية البشرية التي تهدف إلى رفع كفاءة الإنسان وإثرائه؛ كالتحفيز، والتركيز، والتحسين، والتفكير خارج الصندوق، ووصولًا إلى مجالات تربية الذات وتحسينها وتدريبها وتطويرها، والقدرة على اتخاذ الخطوات الذكية في الجوانب الشخصية والحياة اليومية من التعامل مع الأولاد والمجتمع، والتخلق بالأخلاق الحسنة الجميلة، ومقاومة الهموم والأحزان، والأفكار السلبية، إلى غيرها من المواضيع الشيقة المتنوعة التي ستصافح القارئ الكريم في ثنايا الكتاب بإذن الله تعالى.

وإن منهجي في الكتاب أنني أحاولُ عَزُو الأقوال إلى قائلها أداءً للأمانة العلمية، ولا أذكر المصادر غالبًا حفاظًا على الإيجاز، وأستشهدُ بأقوال المسلمين وغيرهم؛ لأنّ العلم والثقافة والأدب إرثٌ مشتركٌ بين الجميع، والحكمة ضالة المؤمن أينما وجدها فهو



أحقّ بها، ولا يعني الاستشهاد بقول شخص أنني أوافقه في جميع أفكاره وآرائه.

وحاولت تزيين الكتاب وتجميله بالأبيات الشعرية المناسبة لكل مقام، تشويقًا للقارئ الكريم، ورفعًا للملل والسآمة منه خلال القراءة.

وأسأل الله تعالى أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم وأن لا يجعل لغيره فيه شيئًا، وصلى الله وسلم على نبيّنا وحبينا محمد وآله وصحبه وسلم أجمعين.

سعد الله المحمدي

البحرين في 1 / 2 / 1440هـ

الموافق 10 / 10 / 2018م

التواصل :

almuhammadi@hotmail.com





اللَّهُمَّ

إني أشهدك أني أحب نبيك محمدًا ﷺ،
فاللَّهُمَّ اجعله شفيعًا لي ولوالدي ولذريتي،
يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم





جَمَالُ الْأُسْلُوبِ

تَكَلَّمْ حَتَّى أَرَاكَ، جُمْلَةٌ قَالَهَا أَحَدُ الْفَلَّاسِفَةِ مُنْذُ قَدِيمِ الزَّمَانِ،
وَالْأُسْلُوبُ هُوَ الرَّجُلُ، عِبَارَةٌ أَطْلَقَهَا الْكَاتِبُ الْفَرَنْسِي جُورْجِ لُويْسَ
الْمَعْرُوفُ بِـ بُوفُونْ؛ كإشارةٍ إلى أھمّیةِ الأسلوبِ والتعبيرِ،
والكلماتِ والألفاظِ في حياةِ الإنسان؛ حیث إنَّه جعلَ الأسلوبَ
جزءًا لا یتجزأ من شخصيَّةِ الإنسانِ وحیاتِهِ؛ لأنَّ الأسلوبَ یكشف
عن مَعْدِنِ الإنسانِ وأسراره، وخفایاه ومكنونه، وموروثِهِ الثَّقافي
وطريقةِ تفكيرِهِ في الحیاةِ وتحليلِهِ للأحداثِ، یقولُ المثلُّ الإنكليزي:
يُعرفُ الطَّيْرُ مَنْ تغريدهِ والرَّجُلُ مَنْ كلامِهِ.

وللأسلوبِ مكانةٌ كَبِيرةٌ في حیاتِنَا واستخداماتِنَا اليوميَّةِ،
فالأسلوبُ الجَمیلُ واللبقُ بَوَابَةُ العبورِ إلى عَقُولِ وَقُلُوبِ الْآخَرِينَ
دُونَ استئْذانٍ أو تأشيرةٍ، وبه تُكتسَبُ المحبَّةُ وتَدومُ المودَّةُ والألفةُ
بين الناسِ، وتُلبَّى الطلُباتُ الصَّعْبَةُ، ورُبَّ كلامٍ أَقْطَعُ مِنْ حُسامٍ كما
یقولُ العَرَبُ، قال المتنبي:

بأبي وأمي ناطقٌ في لفظِهِ ثَمَنُ تَباعٍ به القُلُوبُ وتُشتَرى

وبالأسلوبِ السيئِ تُقامُ العداواتُ والحروبُ، وتُشعلُ نيرانُ
الشَّحناءِ والطائفيَّةِ «ومعظمُ النَّارِ مِنْ مُسْتَضْعَرِ الشَّرِّ» قال رؤبة بن
العجاج:



فَإِنَّ النَّارَ بِالْعُودَيْنِ تُذَكَّى وَإِنَّ الْحَرْبَ أَوَّلُهَا الْكَلَامُ
والأسلوبُ من أكثر الأشياء التي يحتاجها الإنسان في حياته،
ويختلف باختلاف الذوق والموهبة ودرجة المعرفة والثقافة، وحتى
التربية والبيئة والمكان، فترى شخصاً يفيض أسلوبه لطفاً وليناً،
وتقديرًا وحُبًا وكأنه ينثر لؤلؤًا ودُررًا، يجلب الأنظار بسهولة،
ويسترعي انتباه الناس، ويشوقهم إلى حديثه، وعذوبة كلامه،
والآخر تُحس في أسلوبه التصحّر وجفاف المشاعر، أو نبرة
الاستعلاء والتكبر، والثالث تتمي أن لا تستمع إليه مرةً أخرى،
وأن لا يجمعك به موقف آخر، ولا عجب فكل إناء بالذي فيه
ينضح، كما قال الشاعر.

الأسلوبُ الرائع والجميل أقصر طريقٍ إلى قلوب الآخرين
واستمالتهم، والكلمة الطيبة صدقة، ويقبل من صاحب الأسلوب
الجميل حتى اللوم والعتاب، فمن لانت كلمته وجبت محبته، أما
صاحب الأسلوب الفظ والسيئ فحريٌّ بأن يترك دون عودة إليه،
ومرفوض منه حتى ابتسامته؛ بل يُعدّ تجاهله أعظم صدقة عليه!!

وقد أمر الله تعالى عباده المؤمنين باختيار أحسن الأقوال
والكلام، قال تعالى: ﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ
يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ﴾ [الإسراء: 53]. قال الشيخ العلامة عبد الرحمن
السَّعدي رحمته الله في تفسير هذه الآية الكريمة: «وهذا أمرٌ بكل كلام
يقرب إلى الله من قراءة وذكر وعلم وأمرٍ بمعروفٍ ونهي عن منكرٍ
وكلام حسنٍ لطيفٍ مع الخلق على اختلاف مراتبهم ومنازلهم»

ولذا كان أنبياء الله تعالى من أحسن الناس أسلوبًا وألطفهم



حديثاً مع أقوامهم ومكذّبيهم ومُخالفِيهم حيث ينادونهم دائماً بـ«يا قوم» وغير ذلك من الكلماتِ والأساليبِ الدّالة على الاستلطافِ والسّفقةِ والنّصحِ للآخرين.

والأسلوبُ الجميلُ هو الذي يتحدّثُ عنك في غيابك، ويمثّلُك لدى الآخرين، ويَجْعَلُ لكلماتك صدًى في أوساطِهم فيتفاعلون معها وتؤثّرُ فيهم أثر السّحر دُونَ أن تدري، بل وبعضُ الأساليبِ تمنحُ الإنسانَ نوعاً من المُتعة والنّشوة والرّاحة والسّكينة، فتكونُ بلسماً وعلاجاً لأدواءِ الآخرين وقلوبهم. وتقولُ بعضُ الدّراساتِ العِلْميّة أنّك لو تعلّمتَ كَيْفِيّةَ التّعاملِ مع الآخرين فإنّك تكونُ قد قطعتَ 85% من طريق النّجاح، و99% من طريق السّعادة الشخصية.

❖ كيف تكونُ صاحبَ أسلوبٍ جميلٍ؟

1 - لا تنهَجْ على مخالفيك؛ بل حاولُ أن تبحثَ عن المنطقة المشتركة بينك وبين الطرف الآخر أولاً، ثم ابدأ بإبداء رأيك دُونَ تجريح لأحدٍ أو تقليلٍ من شأنه أو تخطئته، وأتذكّرُ بهذه المناسبة قصّة إحدى المعلّمتِ اللّاتي كانت تتجنّبُ قول: (إجابة خاطئة)؛ بل كانت تقول: لقد اقتربتُ من الإجابة الصّحيحة! أو هذه إجابةٌ صحيحة لغير هذا السؤال! ما أجمله من أسلوب!

2 - لا تحاولُ أن تأخذك نشوة الحديث فتُنسيك ظروف الآخرين وحقوقهم (أعط كلّ ذي حقّ حقه).

3 - التواصَلُ بالعين، وتعبير الوجه، واستخدام الإشارة،



والتفاعل مع المخاطب، ونبرة الصوت ارتفاعاً وانخفاضاً حسب المقام، وسهولة اللغة من أهم مصادر الأسلوب الناجح في الحديث.

4 - الابتسامة لها مفعول سحري جداً في إزالة الحواجز، وهي دليل على حبك للطرف الآخر وتقبلك له، فلا تفارقه الابتسامة خلال الحديث، «وتبسمك في وجه أخيك صدقة» [رواه البخاري في الأدب المفرد: 891].

5 - الممارسة والتدريب على أجمل الكلمات وأحسن المفردات دون التّعثر والتكلف، وتجنب استخدام الألفاظ البذيئة والسوقية معلّم آخر من معالم الأسلوب الجميل.

6 - التقليل من استخدام كلمة «أنا» مثل: أنا أقول، أنا أرى، أنا فعلت، وغير ذلك من الكلمات التي توحى بتفضيل النفس على الآخرين، وللأسف كانت من أكثر الكلمات استخداماً في التليفونات حسب إحصائية مصحة التليفونات بنيويورك.

7 - الناس يحتاجون التقدير الذاتي ويطلبونه، فحاول أن لا تكسر قلب أحد بكلمة جارحة؛ «ولا يلتام ما جرح اللسان»؛ بل أشبع حاجاته بالتقدير حتى يشعر أنه أهم شخص لديك، ثم تكون كلماتك كالأشعة تخترق كل شيء.

❁ شَمْعَةٌ آخِرَةٌ:

يقول الشاعر والفيلسوف الألماني فريدريش نيشته: كثيرا ما نرفض فكرة ما لمجرد أنّ النبرة التي قيلت بها تثير النفور.



تدوين الأفكار

مِنَ الأفضَل أن يحترمَ الإنسانُ أفكارَه الإيجابيةَ، ومِنَ الأَجْمَل أن يخطِّطَ لتحقيقِ تلكِ الأفكارِ، ومِنَ تمامِ العقلِ أن ينجِزَها في ضوءِ خُطَّةٍ مدروسةٍ، وبهَمَّةٍ عاليةٍ، وعزمٍ وُصْمودٍ، ودونِ تردّدٍ أو خَوْفٍ:

إذا كنتَ ذا رأيٍ فكنْ ذا عزيمةٍ فإنَّ فسادَ الرأيِ أن تتردداً
ومن المعلوم أن فكرَ الإنسانِ بمثابةَ جُزءٍ مِن شَخْصِيَّتِهِ
وتكوينه، فالفكرُ والدُّوقُ يمثّلانِ الإنسانَ، ويُعبّرانِ عن مكنونه
وخواطره وما يحمله في القلبِ والعقلِ مِن خلجاتٍ ومشاريعَ وأفكارٍ
وعواطفٍ، وكرامةِ الإنسانِ تكمنُ في فكرِهِ كما يقولُ الفيلسوفُ
الفرنسي (باسكال).

والأفكارُ بمثابة الطّيور المهاجرة تجوبُ العقولَ والقلوبَ،
وتنتقلُ من مكانٍ إلى مكانٍ، ومن شخصٍ لآخر دون أية قيودٍ أو
حواجزٍ، ولكن قلَّ من يصطادُ تلكَ الطيورَ ويعملُ لها شراكاً؛ بل
الكثيرون يودّعون أفكارَهُم ومشاريعَهُم دُونَ أن يُعيدوا عليها نظرةً أو
يُلْقوا لها بالاً، والآخرين تمرّ عليهم الأفكارُ الجميلة والمشاريع
المفيدة مرور الكرام دون أن تجدَ عندهم قلباً واعياً، أو أذناً
سامعةً، أو قلماً يُسجّلُ تلكَ الأفكارَ حتى يستفيدَ منها الآخرون إنْ



لم يتمكن صاحبها من الاستفادة منها في حياته، وبالتالي تموت أفكاره بموته وتُحفر معه في حفرة لا تتجاوز ستة أقدام في الغالب.

والأفكارُ الإيجابية - يا أحبتي - نعمة ربّانية ومنحة إلهية ونفحة من الإلهام، ومن الأجر بالإنسان تسجيلها على الورق لا على الرمال والماء، ومن ثم إثرائها والعمل على تحقيقها والاستفادة منها في الحياة العلمية والعملية بحول الله تعالى، قال أمير الشعراء أحمد شوقي:

قِفْ دُونَ رَأْيِكَ فِي الْحَيَاةِ مُجَاهِدًا إِنَّ الْحَيَاةَ عَقِيدَةٌ وَجْهَادُ

ولا أخفي على القارئ الكريم أن الإنسان يسعد عندما يرى فكره يتحقق على أرض الواقع، أو يرى كتابه النور، أو يمنح فرصة من وقته لفكرة سجلها منذ زمن فيضيف إليها ويهذبها ويرتبها ويبعد النظر عليها من جديد فيعدل فيها ويعمل على تحقيقها بجد وجهد وشغف وحب.

ويجب أن لا نغترّ بالمقولة الشائعة والشهيرة التي تقول: «ما ترك الأول للآخر شيئاً» حيث يُعنى بذلك أن الأولين لم يتركوا لنا شيئاً من الأفكار والمشاريع، والخُطط والعلوم. فهذه المقولة في الحقيقة حجر عثرة في وجه الإبداع والتميز، ودعوة واضحة إلى الخمول والدعة، وتوقف لعجلة الفكر والبحث؛ وذلك لأن لكل عصر حديثه، ولكل زمن رجاله، ولكل فترة أعلامها، ولكل مشروع ناجح كوادره، ولكل شخص ذوقه وأسلوبه ومنهجه في العرض والتحليل والاستنتاج، فكما أن الذوق يختلف من شخص لآخر



والشمارَ تختلفُ من شجرةٍ لأخرى كذلك الأفكار والمشاريع والخطط والابتكارات والمواهب تتنوع بين الناس في مختلف العصور والأمصار، ويكتشف عنها كالمعادن الثمينة بين فترة وأخرى.

إن الأفكار تهرب وتتفلت من الإنسان كما تنفر بعض الخيول في ساحات السباق من فوارسها؛ لذلك لابدّ من تعاهدها ومراجعتها وقيدتها بقيود الكتابة وحبال المراجعة باستمرار حتى ترسخ في العقل الباطن وتُعملُ نفسك على تحقيقها على أرض الواقع وأنت مرتاح البال مُشرح الصدر محبًا للمشروع وباذلاً للنفس والمال فيه، وقد قيل: «قيّد صيودك بالحبال الوثيقة».

❁ شمة أخيرة:

قارن رأيك دائماً ومشاريعك برأي غيرك، واستشر الآخرين من أهل الرأي والفكر والاختصاص، فربما تبطلور لك فكرة جديدة، وجديرة بالاهتمام والعناية وبذل الوقت فيها، قال الأرجاني:

اقرن برأيك رأي غيرك واستشر فالحق لا يخفى على الاثنين
للمرء مرآة تُريه وجهه ويرى قفاه بجمع مرأتين



التميز والإتقان

يقال: كن متميزًا وإلا ستُخفى وسط الزحام، وكن في الأعلى لأن القاع مزدحم، وأتقن عملك، تُحقق أملك، وغير ذلك مما قيل من الحكيم في الإتقان والاحترافية.

من المعلوم أننا نعيش اليوم في عصر المنافسة؛ بل المصارعة إن صح التعبير، المنافسة في كل الميادين ومُعظم المجالات، في العمل والتجارة، في التعليم والإدارة، في الإنتاج والتسويق، حتى في الشارع أحيانًا، وتزداد حاجة المجتمعات والدول، والمؤسسات والشركات، إلى المتميزين والمبدعين الذين يتمتعون بقدر كبير من الإتقان والاحترافية، والتخصّص والتميز في أعمالهم، وذلك لما للإتقان من أثر كبير في التطوير والتنمية، وفي نهوض الأمم وتقدمها، وإعلاء شأنها ومكانتها، كما أن الناس يُحبّون صفة الإتقان في الشخصيات والأعمال، والبرامج والفعاليات، والمنتجات والبضائع، والحوارات والخطب، مما يدلّ على أنه أمر مطلوب ومرغوب في النفس البشرية.

ومما لا شك فيه أن ديننا العظيم يدعو إلى الإتقان والإحسان، فكان النبي ﷺ يحث أصحابه على ذلك ويربّيهم عليه، يقول ﷺ: «إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملًا أن يتقنه» [السلسلة الصحيحة 1113] وكانت سيرته العطرة ﷺ مثالًا حيًا، ونموذجًا



تطبيقاً للإتقان والإحسان، لدرجة أننا لو طَبَّقنا نحنُ كمسلمين هَديَّ النبي ﷺ في الإتقانِ لكانَ لنا شأنٌ آخر، ولأصبحنا قادة وعظماء يقودون الأمم، ومثالاً للآخرين في الزيادة والامتياز.

الإتقان مطلب دائم وثابت في الشرع، وتشتد حاجتنا إليه على عدّة مستويات: فهناك إتقان على مستوى العمل، ويكون بكسر الروتين اليومي والقضاء على الهدر، وتعزيز الطاقات البشرية، وعمل المبادرات الإبداعية، وإنجاز الأعمال والواجبات بدقة وأمانة، وعطاء وحيوية، وابتسامة وحسن تصرف، وجودة وعدم تأخير، يقول د. غازي القصيبي رَحِمَهُ اللهُ: «لا أذكر أنني نمتُ ليلة واحدة وعلى مكتبي ورقة واحدة تحتاج إلى توقيع، أدركُ أنَّ التوقيع الذي لا يستغرق من وقت صاحبه سوى ثانية واحدة، قد يعطّل مصالحَ الناس أياً ما» هذا هو التميّزُ في العمل، والإتقان في الأداء، والحرص على مصالح الناس وسُرعة إنجاز معاملاتهم.

والإتقان في العمل لا يعني إنجاز الأمور والمهام الموكلة إلى الإنسان فقط، ولا الحضور إلى العمل، المكتب، الجامعة، المدرسة، في الوقت المحدد وتسجيل البصمة فقط؛ بل يعني تيسير الأمور الإدارية أولاً، ثمّ الإنجاز بأعلى المعايير وبطرق مبتكرة وإبداعية وفي وقت قياسي مطلوب، وبالخروج عن المألوف والطرق التقليدية، وهذا ما أطلق عليه اليابانيون «فلسفة كايزن» التي تعني التحسين المستمر الذي يبدأ من الأمور الصغيرة إلى الكبيرة ليشمل تحسين جميع مناحي العمل.

وهناك إتقان على مستوى العلاقات والتواصل مع الآخرين



ويكون بفهم أنماط البشر والتواصل الفعال معهم من خلال إقامة العلاقات الإيجابية القائمة على الثقة والاحترام المتبادل؛ لأنّ الحياة ليست إلا مجموعة من العلاقات، والعلاقات هي ثروة المجتمعات وربما يكون الاستثمار فيها من أهمّ الاستثمارات، حيث إنها تمنح الإنسان فرصًا وتفتح له آفاقًا وتجعل له مكانة لدى الآخرين، ومهما تطوّرت أدوات اتصالك وعلاقتك بالآخرين فستطوّر حياتك.

وهناك إتيقان في الجانب الإيماني، ويكون بامثال أوامر الله ﷻ واجتناب نواهيه، وإقامة الصلة الوثيقة بالله ﷻ، ومع دينه، واتباع سنّة نبيه ﷺ، وهذا الإتيقان هو جوهر الحياة وسرّ السعادة، وأصلّ التجاح ورمز الهداية، وعنوان التّوفيق وسبب رئيسّ لحصول الرضى النفسى والاطمئنان في الحياة، وهو ما يُطلق عليه الإحسان، يقول النبي ﷺ: «الإحسان، أنْ تعبدَ الله كأنك تراه، فإنْ لم تكن تراه فإنه يراك» [صحيح البخاري: 4777].

ومن الجوانب التي نحتاج فيها إلى الإتيقان هو الجانب الشخصي، ويكون بالحفاظ على نكهة خاصة للشخصية يُعرف بها صاحبها عند الناس، وهي ما تسمى بالعلامة التجارية عند البعض، يقول جيف بيزوس: «علامتك التجارية هي ما يُطلقه الناس عليك في حالة غيابك»، أو ما يعبر عنه د. عبد الكريم بكار باللمسة الشخصية التي تُميّز الإنسان من مئات من الناس العاديين الذين يختلط بهم، وليس المقصود بالتمييز المتميز المعبر عن التّعالى، بل التميّز المعبر عن الذّوق الرفيع واللّطف والكرم والأريحية وحسن الأداء».



وقد يكون هذا التمييز في أشياء صغيرة، كما يقول د. إبراهيم بن حمد القعيد مثل: «أسلوب التعامل واختيار الكلمات والعبارات، ونشر روح الدعابة وتجديد لوحات المكتب والمحافظة على الابتسامة أو الحضور في بداية الدوام الرسمي أو عدم ترك المكتب قبل إنجاز المهمة».

لنجعل الإتقان والتمييز يا أحبتي فلسفتنا في الحياة، ولنحرص عليه في أعمالنا وواجباتنا لأنّ تكرار تجربة الإتقان يرفع بنا إلى مرحلة الإبداع أولاً، ويوصلنا إلى مرحلة الاستمتاع بما نعمل ونقوم به ثانياً، ولنحاول أن نرتقي إلى الأفضل والأحسن حتى تكون الجودة خلقاً وسلوكاً، وثقافة وتطبيقاً في مجتمعاتنا، فنكون متميزين ومبدعين وسط هذا العالم المزدهم والمليء بأهل الدعة والخمول، والراحة والجمود، والهدر وضياع الفرص، قال الشاعر:

ومن كان ذا نفس ترى الأرض جولة فلا بدّ يوماً للسّموات يرتقي

وعلى المسلم أن يسعى للجودة والإتقان في عمله ويعود نفسه على ذلك، انطلاقاً مما يفرضه عليه دينه وأمانته، فيكون الإتقان عادة مترسّخة وممارسةً يوميةً في حياته الشخصية والوظيفية والعائلية، حتى يسمو به في مختلف مناحي الحياة الإنسانية، ويؤدي دوره في تشييد الحضارة وإعمار الأرض، ويترك له بصمة وأثراً في الحياة، قال الشاعر:

إذا كنت في أمر فكُنْ فيه محسناً فعماً قليل أنت ماضٍ وتاركه



شمعة أخيرة: ❁

إن تربية النفس على الإتقان أمر في غاية الأهمية وهو سرّ كبير من أسرار النجاح والتّميز في مسيرة الحياة، وقيمة كل إنسان ما يتقنه، والناس بطبعهم يحبون المتقنين؛ بل ويحتاجون إليهم ويبحثون عنهم، نُسب إلى أحد الحكماء قوله: اطلب تجويد العمل؛ لأنّ الناس لا يسألونك في كم فرغت منه؟ بل ينظرون إلى إتقانه وجودة صنعه، قال الشاعر:

قِيَمَةُ الْإِنْسَانِ مَا يُحْسِنُهُ أَكْثَرُ الْإِنْسَانِ مِنْهُ أَوْ أَقَلُّ



تَحْدِيدُ الْهَدَفِ

تحديدُ الهدفِ بدقّةٍ عاليةٍ، وتعيينُ مَسَارِ الرّحْلةِ بوضوحٍ تامٍّ، أحدُ أهمِّ مقوماتِ النّجاحِ، وركائزِ الوُصولِ إلى دَرَجِ السّلامَةِ وأعلى القِيَمَةِ، ويعني هذا تحديد الهدفِ، والتركيزُ عليه، وربطُهُ بزمانٍ محدّدٍ، والتّعرُّفُ إلى الطّرقِ الموصلة، والمبادرة والانطلاقِ إليه، وعدمُ التّسويفِ أو التّأجيلِ، مع التّنبّه للعوائقِ والمشاكلِ المُحتمَلة؛ لأنّ الهدفَ الذي نَسعى إليه دُونَ تقديرٍ للعقباتِ، ودونَ خَوْفٍ من المَخاطرِ، هُوَ هَدَفٌ لا يمكنُ الوصولُ إليه مُطلقًا كما يقولُ الكاتبُ الكولومبي (الفارو موتيس).

وجودُ الأهدافِ أمرٌ لا بدّ منه في حياة الإنسانِ، فالأهدافُ هي التي تُضيفُ قيمةً حقيقيّةً لحياته، قال تعالى: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ [المؤمنون: 115]، وقال تعالى: ﴿وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ [39] وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى [40] [النجم: 39، 40]، فتقاسُ حياةُ الإنسانِ بما حقّقَ فيها من أهدافٍ وما ترك وراءه من بصماتٍ وآثارٍ، والأهدافُ ليستُ ضرورةً فقط للتّحفيزِ على العملِ والعطاءِ وبذلِ الجُهدِ لكنّها أيضًا شيءٌ أساسيٌّ يُبقينا أحياءً كما يقول د. روبرت شولر في كتابه «القُدوةُ الإيجابيّة».

إذاً يجبُ أن يكونَ لدينا بعد رضا الله تعالى وإخلاصِ العبودية



له سبحانه، أهدافاً وآمالاً في الحياة، نرغبُ في الوصولِ إليها، ونتمنى تحقيقَها على أرضِ الواقعِ كمشاريع حيويةٍ، وطموحاتٍ نفكرُ فيها بشكلٍ جادٍّ ومستمرٍّ، ونعملُ لها بإخلاصٍ واهتمامٍ، لدرجة أننا نتنفسُ بها في حياتنا اليومية ونستمتعُ بها كذلك.

الناجحون يحددون أهدافهم بوضوح، ويُراجعونها بشكلٍ دوريٍّ، ويُحاسبون أنفسهم إن قصّروا في رحلتهم نحو تحقيقِ الهدفِ أو تقاعسوا أو غلبَ عليهم الكسلُ أو أشغلتهم شغلٌ أو ظرفٌ طارئٌ أو غيره؛ لأنهم يعتبرون الهدفَ ثروةَ حياتهم ورأسَ مالهم، ويرونَ أنه ليسَ للحياةِ قيمةٌ إلا إذا وجدوا فيها شيئاً يناضلون من أجله ويسعون لتحقيقه.

والقادةُ العظماءُ يضعون رؤيةً واضحةً لأهدافهم، فهذا الخليفةُ الزاهدُ عمرُ بن عبد العزيز رحمته الله كانَ مثلاً حياً للطموحِ إلى المعالي وصاحبَ أهدافٍ مرسومةٍ بدقّةٍ يقول: إنَّ لي نفساً تواقّة، تاقّت إلى الزّواجِ من ابنة عمي فاطمة بنت عبد الملك فتزوَّجْتُها، وتاقّت إلى الإمارة فولَّيْتُها، وتاقّت إلى الخِلافةِ فأدرَكْتُها، وقد تاقّت الآن إلى الجنّةِ، فأرجو أن أدركها إن شاء الله عز وجل.

✿ كيف ترسمُ لك هدفاً؟

قبل أن تفكر في رسم الأهدافِ والخُططِ التفصيليّةِ والبرامجِ الزمنيةِ اسأل نفسك: أينَ موقِعُك الآن؟ أو ما محلّك من الإعرابِ كما يقول النّحويون؟

أرجو أن تجيبَ على السؤالِ بكلِّ شفافية ووضوحٍ وصدقٍ مع



نَفْسِكَ، وَتَنْظُرْ إِلَى وَضْعِكَ الدِّينِيِّ، وَالْمَالِيِّ، وَالاجْتِمَاعِيِّ،
وَالصَّحِيِّ، وَغَيْرِهِ، وَتَرْسُمْ لَكَ أَهْدَافًا دَقِيقَةً فِي تِلْكَ الْمَجَالَاتِ تَرِيدُ
تَحْقِيقَهَا خِلَالَ فِتْرَةٍ زَمَنِيَّةٍ مَعْقُولَةٍ.

ثم انتقل إلى الجوابِ على السؤال الثاني وهو: ماذا تريدُ؟
أو: ما هو مَسَارُ رِحْلَتِكَ؟

وهُنَا يَجِبُ عَلَيْكَ أَنْ يَكُونَ هَدَفُكَ وَاضِحًا جَلِيًّا، دَقِيقًا
وَمُرَكَّبًا، شَامِلًا لِلْأَهْدَافِ الْجَزْئِيَّةِ أَوِ الثَّانَوِيَّةِ، وَمُحَدَّدًا بِالْكَفِّ
وَالْكِيفِ وَالزَّمَنِ، وَوَاقِعِيًّا بَحِثُ يَكُونُ بَعِيدًا عَنِ الْأَوْهَامِ
وَالْخَيَالَاتِ، حَيْثُ إِنْ وَضُوحَ الرَّؤْيَةِ يُسَاعِدُكَ عَلَى تَجَاوُزِ الْعَقَبَاتِ
وَالْعَرَاقِيلِ، وَيَقْرُبُ لَكَ الْمَسَافَاتِ، وَيُعْطِيكَ قُوَّةَ دَاخِلِيَّةٍ نَظْمِيَّةٍ
وَشَعُورًا بِالْوُصُولِ إِلَى الْهَدَفِ فِي أَسْرَعِ وَقْتٍ.

وَالآنَ وَبَعْدَ أَنْ حَدَّدْتَ الْهَدَفَ اجْعَلْ أَضْوَاءَكَ عَلَيْهِ، انْغَمَسْ
فِيهِ، رَكِّزْ عَلَيْهِ، وَتَصَوَّرِ الْأَشْيَاءَ الَّتِي تَكْسِبُهَا خِلَالَ فِتْرَةٍ مَعِيْنَةٍ،
وَمَدَى فَائِدَتِهَا عَلَيْكَ، وَكَوْنُ لَدَيْكَ رَغْبَةً دَاخِلِيَّةً وَارْتِيَا حَافِزًا وَحَمَاسًا
نَحْوَ هَدَفِكَ، وَلَا تَتَشَتَّتْ فِي طُرُقٍ مَبْتُورَةٍ وَعَدِيدَةٍ يَمِينًا وَشِمَالًا فَتَسِيرُ
عَلَيْهَا دُونَ أَنْ تَصِلَ إِلَى الْغَايَةِ، وَحَاسِبْ نَفْسَكَ بِاسْتِمْرَارٍ، وَكَافِئْهَا
عِنْدَ إِنْجَازِ مَهَامٍ أَوْ أَجْزَاءٍ مِنَ الْهَدَفِ، وَتَذَكَّرْ أَنَّ الْوُصُولَ لِلْمَعَالِي
لَيْسَ بِالْتَمَنِّيِّ وَالْأَحْلَامِ وَالْأَمَالِ؛ بَلْ بِالتَّضَحِّيَةِ وَالمَثَابِرَةِ وَالجِدِّ
وَالاجْتِهَادِ وَصَرْفِ الطَّاقَاتِ وَالْأَوْقَاتِ وَتَحْمَلِ الْأُمُورِ الشَّاقَّةِ
وَالضَّغْطِ عَلَى النَّفْسِ، قَالَ الْمُتَنَبِّي:

ذَرِينِي أَتْلُ مَا لَا يُنَالُ مِنَ الْعُلَى فَصَعْبُ الْعُلَى فِي الصَّعْبِ وَالسَّهْلِ فِي السَّهْلِ
تُرِيدِينَ إِدْرَاكَ الْمَعَالِي رَخِيصَةً وَلَا بُدَّ دُونَ الشَّهْدِ مِنْ إِبْرِ النَّحْلِ



إن الأشخاص أو المنظمات التي تحدّد لها أهدافاً مدروسة أو ذكيّة وتعملُ لتحقيقها لعدّة ساعاتٍ يوميّاً تتفوّقُ على غيرها من المنظّماتِ أو الأشخاص الذين لم يحدّدوا لهم أهدافاً ويعملون ليلاً ونهاراً؛ لأنّ العبرة ليستُ بكثرة العملِ وبذلِ الجُهدِ والطّاقة؛ بل في وُضوحِ الرّؤية وتحديدِ الهدفِ والانطلاقِ إليه والسّعي لتحقيقه، يقولُ عالم الاجتماع الألمانيّ فريد بُولاك: «إنّ العامِلَ الأوّل في تحقيق النّجاح في كلّ الحضارات كانتُ تلك الرّؤية الجماعية للشعوب للمستقبل الذي ينتظرها».

وهذه مالايزيا وضعتُ أمامها مجموعة من الأهداف التّنموية لتصبح إحدى الدول الصناعية خلال الفترة من 1985 - 1995 فعملتُ جادّةً لتحقيق هدفها على كلّ المستويات فارتفع معدل النّمو فيها من 1,2% إلى 5% ليصلَ إلى 8% واستمرّ معدل النّمو 8% حتى 1995 وهذا المعدل كان أكبر نموّاً في العالم في تلك الفترة.

❖ من سمات الهدف الذكي أو الناجح:

أطلق الدكتور جورج دوران على الأهداف الذكية مصطلح SMART وهو مرّكبٌ من الحروف الأولى لكلمات إنجليزية

Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Timely

فالهدف الذكي يكون محدّداً specific،

وقابلاً للقياس والتجزئة measurable،

ويكون طموحاً وليس هدفاً عادياً ambitious،

وواقعياً؛ أي: لا يعارض سنن الكون reality، فمثلاً لو كان



هدف إنسان الطيران في الهواء دون أجنحة ووسائل، فهذا لا يعتبر هدفًا.

ومحددًا بزمان ووقت timed .

وضوح الهدف لدى الفرد إن كَانَ هدفًا فرديًا، ولدى الجماعة إن كَانَ هدفًا جماعيًا يعطي الأفراد دافعية وحماسًا وقوة ورغبة في تحقيقه، حيث بيّنت دراسة تربوية أنَّ الإنسان الذي لديه هدف واضح في حياته تزداد إمكانياته المعنوية بشكل كبير، ويستيقظ عقله، وتتحرك دافعيته، وتتولد لديه الأفكار، التي من شأنها أن توصله لتحقيق هدفه.

كذلك من أهم سماته أن يكون مقيّدًا بزمان لأن تقييم الأهداف ونجاحها مرتبطٌ بتحقيقه في فترةٍ محددةٍ بزمانٍ معلوم، وإنَّ كلّ هدف ليس له أول وآخر ومراحل تحقيقٍ وفترةٌ زمنية محددة لا يعدّ هدفًا أبدًا وذلك لأنَّ الزَّمان كما يقول د. عبد الكريم بكار: «ليس ملكًا لنا إلى ما لا نهاية، وطاقاتنا قابلة للنفاذ، ثم إن القيمة الحقيقية للأهداف، لا تتبلور إلا من خلال الوقت الذي يستغرقه الوصول إليها، والجهد والتكاليف التي نحتاجها».

كذلك من سمات الهدف أن يكون ممكنًا وملائمًا فلا نَضَع أهدافًا خيالية يصعب تحقيقها طوال الحياة، وبدلًا من أن نشعب في أهداف كثيرة ونحوم ونرتع في سماء الأوهام والخيالات يجب أن نوزّع الأهداف حسب الأهمّ فالمهم وحسب الأهداف الأساسية والثانوية، وفي حدود الإمكانيات المتاحة للشخص ولقدراته العلمية والنفسية والمالية.

ومن أهم سمات الهدف أن يكون مكتوبًا ومدرّسًا لأن



الأهداف غير المكتوبة لا تتجاوز الرغبات والأمانى والأحلام فقط،
أورد د. أحمد البراء الأميري في كتابه «اللياقات الست» أنه: في
منتصف القرن الماضي أخذ فريق للأبحاث السلوكية من كلية إدارة
الأعمال بجامعة هارفارد، عيّنة عشوائية، عددها مائة من طلاب
السنة النهائية، وسألهم: ماذا يريد كل واحد منهم أن يكون بعد
عشر سنوات من تخرّجه، فأجابوا جميعاً: إنهم يريدون أن يكونوا
قوى مؤثرة في دنيا المال والأعمال.

ولاحظ الباحثون أن عشرة طلاب فقط من المائة وضعوا
أهدافاً محدّدة، مفصّلة، مكتوبة، ووضعوا خططاً لتحقيقها.

وبعد مرور عشر سنوات قام فريق الأبحاث نفسه بزيارات
متابعة لكامل أفراد العينة، فوجدوا أن ما يملكه هؤلاء الأشخاص
العشرة الذين حدّدوا أهدافهم كتابةً - يعادل (96%) من إجمالي
الثروة التي يملكها الآخرون.

فالشخص الذي يكتب أهدافه بشكل محدّد ومفصّل وواضح،
يعانق النّجاح تلو النّجاح ويعزّز قيمته بنفسه وتحسّن حالته المادية
والنفسية، أما الذي لا يرسم له أهدافاً واضحة سوف يقف في مكانه
ثابتاً طوال العمر، ويخطّط لفشله، وسيكون ضحية لخطط الآخرين
وآلة بأياديهم يتحكّمون فيه كيفما يريدون.

❁ من فوائد تحقيق الأهداف:

تعزيز الثقة بالنفس، والتحكم فيها، وإدارة الوقت بشكلٍ
منظّم، والتّطلع لقمم عُليا، والشعور بالسّعادة والرضا النفسي
والتحفيز والطموح الذاتي.



لنجعل لنا يا أحبتي أهدافاً يومية، وأسبوعية، وشهرية،
وسنوية في جوانب الحياة الدينية والشخصية والعقلية والنفسية
وغيرها، ولنكن منظمين لأنّ الكون منظم ولا مكانَ فيه للفوضى،
ولأنّ العالم يتحرّك فلا مستقبلَ فيه للكسول، ولأنّ القافلة تسيرُ فلا
يرافقها إلا من يسيرُ في الرّكب.

❁ شمعة أخيرة:

ليس الفقير من لا يملك مالاً، لكن الفقير من لا يملك
حُلماً.



رُوحُ الْمُبَادَرَةِ

المبادرة كلمة منتشرة في مجتمعاتنا بكثرة، وتُستخدم للدلالة على المعاني الجميلة، كالعطاء والتفاني، وتحمل المسؤولية، والمسارة إلى تنفيذ أمرٍ محمود، كما تُعتبر مؤشراً للثقة في النفس، ودليلاً على الإيجابية والتفاؤل.

ورد في لسان العرب: بَدَرْتُ إلى الشيء أَبَدُّرُ بُدُورًا: أَسْرَعْتُ، وَتَبَادَرَ الْقَوْمُ: أَسْرَعُوا، وَبَادَرَ الشَّيْءُ مِبَادَرَةً: عَاجَلَهُ، والمبادرة: المسارة إلى الشيء.

وتُطلق «المبادرة» ويراد بها المسارة إلى عملٍ نافع أو فكرة مفيدة بهدف التغيير والأخذ بزمام الأمور وقبول التحدي في ذلك، يقول الشاعر محمود سامي البارودي:

بَادِرِ الْفُرْصَةَ، وَاحْذِرِ فَوْتَهَا فَبُلُوغُ الْعِزِّ فِي نَيْلِ الْفُرْصِ
فَابْتَدِرْ مَسْعَاكَ، وَاعْلَمْ أَنَّ مَنْ بَادَرَ الصَّيْدَ مَعَ الْفَجْرِ قَنْصُ

وللمبادرات البناءة أهمية كبيرة في حياة الأفراد والشعوب، فربَّ مبادرة أعادت الأمل والتوازن إلى مسيرة الأمة، وأنقذت حياة الآلاف، وكانت سبباً للنهضة الشاملة في مجالات مختلفة، وربَّ مبادرة تسببت في تخريج العلماء، وإعداد الكوادر البشرية العديدة، التي تحتاجها الدول والمؤسسات، وتربية جيل مسلَّح بالعلم



والإيمان، ورُبِّ مبادرةٍ كانت نقطة انطلاق لإعمار الأرض، وتحقيق معنى الاستخلاف فيها، وسبباً للنصح والتوجيه وإصلاح الناس وربطهم بدينهم وعقيدتهم.

كما أن المبادرات المحمودة تساهم في حل المشاكل، وتحفيز النمو الاقتصادي، وتنمية الدخل، وتأمين فرص العمل والإنتاجية بالمجتمع، واستثمار الطاقات البشرية، والقضاء على الفراغ والبطالة ونشر السلام وتقليل الجرائم، وإبراز القدوات في مختلف المجالات، وفتح أبواب وفرص جديدة في وجه الإنسان.

وكلما كثرت المبادرات الفعالة كلما كثر العطاء والنماء، وازداد مستوى النصح والشعور بالمسؤولية في المجتمع، وتسابقت الأمة نحو المعالي والتميز، والنجاح والإبداع، والرفعة والكمال، والقيادة والإصلاح والتفكير السليم، والتنافس الشريف.

والناظر في تعاليم ديننا العظيم يدرك اهتمامه على المبادرة والمصارعة إلى الخير دائماً، فكل الطرق مراقبة ومحددة بالسرعة، إلا طريق المبادرة إلى الله تعالى؛ حيث جاء الأمر القرآني بقوله تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ [آل عمران: 133].

ووصف المؤمنين بالمبادرة والعطاء والإنجاز والعمل: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ﴾ [الأنبياء: 90].

وحذّر من التكاثر والتهاون وضياع الأعمال. يقول النبي ﷺ: «بادروا بالأعمال فتناً كقطع الليل المظلم، يصبح الرجل مؤمناً



ويمسي كافرًا، ويمسي مؤمنًا ويصبح كافرًا يبيع أحدهم دينه بعرض من الدنيا». [مختصر صحيح مسلم: 2195].

ويلاحظ أن الأمور العظيمة والنتائج المبهرة والريادة والسبق الذي حققه ويحققه الإنسان في مجالات الدين والدنيا، أساسه المبادرات الإيجابية التي ربما كانت من شخص واحد أبى إلا أن يكون له دور في الحياة وهدف يسعى إليه، فتحرّك لإحياء الأمة بتقديم مبادرته، ومن أمثالها: مبادرة سلمان الفارسي رضي الله عنه بعرض حفر الخندق على رسول الله ﷺ حول المدينة المنورة يوم الأحزاب، والتي كانت سبباً لعدم اختراق الأحزاب للمدينة، ومبادرة عثمان بن عفان رضي الله عنه في تجهيز جيش العُسرة التي كانت سبباً في بشري النبي ﷺ له بقوله: «ما ضرَّ عثمان ما عمل بعد اليوم - مرتين» [الترمذي: 3701].

ومن أمثالها: كلمة أمير المؤمنين في حديث إسحاق بن راهويه التي يذكرها الإمام البخاري، والتي كانت سبباً لمبادرة عظيمة في التاريخ الإسلامي وهو جمع صحيح البخاري، فيقول: كنا عند إسحاق بن راهويه، فقال: لو جمعت كتاباً مختصراً لصحيح سنّة النبي ﷺ. قال: فوقع ذلك في قلبي، فأخذت في جمع الجامع الصحيح، وبهذه المبادرة العظيمة تمكّن الإمام البخاري من خدمة السنّة النبوية، والذب عن حياضها، وأصبح إمام أئمة الأعلام وأمير المؤمنين في الحديث.

وتقول الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة أن



حوالي نصف عدد الأعمال الجديدة أوجدتها في الغالب فرق مكونة من شخصين وربما يتكون هذا الفريق من زوج وزوجة، كنموذج للمبادرات الأسرية.

✻ بين المبادر والانفعالي :

هناك نوعان من الناس :

المبادرون أو صنّاع الحدث:

وهم الذين يتحملون المسؤولية، ويتحكمون في انفعالاتهم ومشاعرهم، وخواطرهم بذكاء ويعتبرون أن سلوكهم هو تعبير عن قراراتهم، وليس ناتجاً عن ظروفهم، بمعنى: إنهم لا يلقون اللوم على الظروف والملابسات، وشعارهم: لا تنتظر حتى تأتي السفينة، اسبح أنت إليها، فهم لا ينتظرون شخصاً أو فرصة تطرق عليهم الباب؛ بل يسعون نحوها، ويركزون على توسعة دائرة التأثير بدلاً عن دائرة الهموم كما يرى ستيفن كوفي في كتابه الشهير: «العادات السبع للناس الأكثر فعالية».

الانفعاليون:

أو أصحاب رد الفعل، وهم الذين يلقون باللوم على الظروف ولا يسعون للتغيير، لغتهم دائماً سلبية، ويغلب عليهم التشاؤم، ويحاولون إلقاء اللوم على الآخرين، ويتصرفون بناء على ردة الفعل وليس على أساس القيم والمسؤولية، فكم من فرصة تعرض نفسها عليهم ولكن لا يلاحظونها.



شمعة أخيرة: ❁

«هؤلاء الذين يتقدمون وينجحون ويعتلون هذا العالم، هم الذين ينهضون للبحث عما يريدون من ظروف، وإذا لم يتمكنوا من العثور عليها، فإنهم يصنعونها بأنفسهم».

جورج برنارد شو



التفاؤل

التفاؤل، والثقة بالله تعالى، وحسن الظن به، والاعتماد عليه من صفات المؤمنين الصادقين قبل أن يكون من عادات الناجحين أو النابهين في الحياة.

يمرّ الإنسان خلال مسيرة حياته بمحطات كثيرة، ومثيرات عديدة، وأحداث متلونة، ومشاهد متنوعة، ويواجه عوائق وعراقيل، ومشاكل ومصائب، ولكن الناجحين يعتبرون هذه الظروف والعقبات، والصعوبات والعراقيل سحابة صيف عما قريب ستنتشع، مؤمنين بربهم، ومتطلعين إلى فجر صادق وإن طال الظلام، وينظرون إلى الجانب الإيجابي للأحداث، أو النصف الممتلئ من الكوب، ويتوقعون أن أكثر الحالات تسير في النهاية نحو الأفضل، وأن العاقبة للمتقين، وكأن شعارهم قول الشاعر:

لا تياسن من انفراج شديدة قد تنجلي الغمرات وهي شدائد
كم كربة أقسمت أن لا تنقضي زالت وفرجها الجليل الواحد

وفي المقابل فهناك أناس يفضلون ملابس للتشاؤم والقلق، وينصبون له الخيام والهوارج، ويعدون له المراكب والسفن، لدرجة أنهم يرون الضوء ولا يصدقونه، ويشاهدون الألوان الزاهية الجمال، ويعتبرونها أسود قاتمًا، ويقتلون الأمل والتفاؤل بداخلهم،



ويحيطُ بهم اليأسُ والقنوطُ، فيظنونُ الفواكهَ الجميلة ذات الطعم واللون والرائحة الزكية، مُرةً مذاقها وذلك لمرارةٍ سيطرتُ على مشاعرهم قبل أن تتعدى إلى أفواههم وحلوقهم، ونعمَ ما قاله الشاعر المتنبّي:

وَمَنْ يَكُ ذَا فَمٍ مُرٍّ مَرِيضٍ يَجِدُ مُرًّا بِهِ الْمَاءُ الزُّلَالَا
من صفات الإنسان الناجح في الحياة أنه يتفائل بالخير، ويستبشرُ بغدٍ أفضل، ومستقبلٍ أروع، ويغتنمُ الصَّعَابَ لِيُحَوِّلَهَا إِلَى فرص استثمار، وخبرات وتجارب، ويعتقد أنَّ ما أصابه لم يكن ليُخطئه، وأنَّ الخيرَ والشرَّ والتَّفَعُّعَ والضَّرَّ ليس بيد البشر؛ بل بيد مَنْ عنده خزائنُ السَّمَوَاتِ والأَرْضِ، قال الشَّاعر:

دَعِ الْمَقَادِيرَ تَجْرِي فِي أَعْنَتِهَا وَلَا تَبِيتَنَّ إِلَّا خَالِي الْبَالِ
مَا بَيْنَ غَمْضَةٍ عَيْنٍ وَانْتِبَاهَتِهَا يَغَيِّرُ اللَّهُ مِنْ حَالٍ إِلَى حَالٍ
التفاؤل باختصار يا أحبابي، هو التفكيرُ الإيجابي أو النظرةُ الحسنة إلى الأحداثِ، والأشخاصِ، والظروفِ والوقائع، وتفسيرُ الأمورِ من جانبها الإيجابي والمشرق، وعدم الانشغال بالجانب السلبي أو السيئ، وهو ما يجعلنا أقدر على المواجهة والتغلب على منعصات الحياة والآلام، وتجلبُ لنا السَّعادةَ وانشرح الصدر بإذن الله تعالى.

التفاؤل أن ننظر إلى الأشياء بعيونٍ إيجابية، ونتعامل مع المثيرات والاستفزازات بروح هادئةٍ، ونفسٍ مطمئنة، طبعًا بعد أخذ الأسباب وإعداد الخطط اللازمة، وبذل الجهد والسَّعي، وعمل المطلوب بعمق وتأن ودراسة وتفكير.



والمتفائل يستمتع بحياته، ويرى كل يوم هبةً من الله تعالى فلا يضيّعها في البكاء على الأطلال، والذكريات الماضية التي أكل عليها الدهر وشرب، ولم يبق منها إلا الاسم والرسم، ولا في المستقبل الذي في رحم الغيب، ولم يُشرق شمسُه إلى اليوم؛ بل يعيش في حدود يومه، يحمّد ربّه على نِعَمِهِ، ويأخذ الحياة ببساطةٍ وهدوءٍ، ومرونةٍ وسعادةٍ، ولينٍ ولُطفٍ، ويركّز على الجوانب الإيجابية وتعزّيزها في حياته اليومية.

وكذلك فإن المتفائل لا يسمح للأُمور الصّغيرة أو التّافهة أن تعكّر عليه صفو الحياة وراحتها، أو تُملّي عليه الشكّ والنظرة السلبية في تعامله مع الآخرين فيقطعُ العلاقات لأدنى سببٍ وأتفه مشكلةٍ.

المتفائل يدرس المشكلة من جميع جوانبها، ولا يجعل نفسه جزءاً منها؛ بل يفكّر في حلولها ويرى أن لها حل بإذن الله تعالى، وأنّه مهما طال السّفر فإن هناك محطة واستراحة يصل إليها المسافر، وأنّ وراء البادية القاحلة أنهار وأشجار وحدائق وأزهار، وأنّ بعد العُسْرِ يُسرًا، قال الطغرائي:

أَعْلَلُ النَّفْسَ بِالْأَمَالِ أَرْقُبُهَا مَا أَضِيقَ الْعَيْشَ لَوْلَا فَسْحَةُ الْأَمَلِ

المتفائل لا يجعل الحَبّة قُبّةً، ولا يرثي نفسه قبل مَوْتِهِ، ولا يستخدم العدسات لتكبير الأشياء، ولا يتفرّس في وجوه الآخرين بنظرات الشكّ والارتياب؛ بل يغفرُ الزلّات، ويتغاضى عن الصّغائر، ويتجاهلُ بعض المواقف، ويصمّ أذنيه عن بعض الكلمات، ويتسامحُ دون أن يُنَاطَحَ، ويبتسمُ حتى في أحلك



الظروف وأشدّ الأوقات، ويتفاءل عند مواجهة المشكلات، وينظر إلى العيون بدلاً من أن ينظر إلى القدمين، وكأنّ لسان حاله قول النبي ﷺ: «اللَّهُمَّ لَا طَيْرَ إِلَّا طَيْرُكَ وَلَا خَيْرَ إِلَّا خَيْرُكَ وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ» [السلسلة الصحيحة (3/54)].

المتفائل يستصحب الأمل، ويفوض أموره كلّها لله، ولذلك يشعر بمنتهى السعادة والراحة، والهدوء والسكينة، والاطمئنان، والتوازن.

فليكن التفاؤل والأمل شمعة مضيئة في حياتنا اليومية يدفعنا إلى العطاء والعمل، والنجاح والتقدم، والنظرة الإيجابية والتوكل على الله، وهدوء الأعصاب والصحة النفسية، وقيل: تفاءلوا بالخير تجدوه.

❁ شمعة أخيرة:

التفاؤل مثل الشمعة المضيئة في ظلام الليل الحالك، يحوّل المشاكل والمتاعب، إلى فرص استثمار، وقصص نجاح، ويسخرها لتحقيق أحلام صاحبها وآماله.



كُنْ عَالِيِ الْهِمَّةِ

يقولُ الشَّاعِرُ الأَنْدَلُسِي ابنُ نُبَاتَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ :

حَاوِلْ جَسِيَمَاتِ الْأُمُورِ وَلَا تَقُلْ إِنَّ الْمَحَامِدَ وَالْعُلَى أَرْزَاقُ
وَارْغَبْ بِنَفْسِكَ أَنْ تَكُونَ مُقَصِّرًا عَنْ غَايَةِ فِيهَا الطَّلَابُ سَبَاقُ

رُبَّ هِمَّةٍ أَحْيَتْ أُمَّةً، يَا لَهَا مِنْ حِكْمَةٍ جَمِيلَةٍ وَمَعْبَرَةٍ، تَحَرَّكَ
شِغَافُ الْقُلُوبِ، وَتَشَعَّلُ رُوحُ الْهِمَّةِ وَالْعَزْمِ، وَالصَّمُودِ وَالْحَزْمِ فِي
الْأُمَّةِ، فَرُبَّ هِمَّةٍ وَسَّعِي، وَثَبَاتٍ وَجْهٍ، وَصَبْرٍ وَرِبَاطٍ فِي مِيدَانٍ مِنْ
الْمِيَادِينِ، وَدَرْبٍ مِنَ الدَّرُوبِ وَمَسْلِكٍ مِنَ الْمَسَالِكِ، وَمَجَالٍ مِنَ
الْمَجَالَاتِ الْعِلْمِيَّةِ وَالسِّيَاسِيَّةِ، وَالْاِقْتِسَادِيَّةِ وَطَلَبِ الْعِلْمِ، وَخِدْمَةِ
الدِّينِ وَحُبِّ الْأَوْطَانِ أَفَاقَتْ هَذِهِ الْأُمَّةُ مِنْ سَبَاتِهَا وَأَوْهَامِهَا،
وَأَعَادَتْ لَهَا أَمْجَادَهَا وَمَآثِرَهَا فَجَعَلَتْهَا تُسَابِقُ الْأُمَمَ وَتَقُودُ الْعَالَمَ،
وَتَنْشُرُ الْعَدَالَةَ، وَتَبْسُطُ السَّلَامَ، وَتَحْكُمُ بِالْعَدْلِ وَالرَّحْمَةِ وَالْإِحْسَانِ.
وَمَنْ تَكُنِ الْعَلِيَاءُ هِمَّةُ نَفْسِهِ فَكُلُّ الَّذِي يَلْقَاهُ فِيهَا مُحَبَّبٌ

رُبَّ هِمَّةٍ مِنْ طَالِبِ عِلْمٍ عَلَى مَقَاعِدِ الدِّرَاسَةِ، وَفَارِسٍ مِنْ
فُرْسَانِ الْعِلْمِ وَرَائِدٍ مِنْ رُؤَادِ الْمَعْرِفَةِ، دَعَتْهُ إِلَى الْمَطَالَعَةِ
وَالْمُدَارَسَةِ، وَالْحِفْظِ وَالْمِرَاجَعَةِ، فَكَانَتْ سَبَبًا فِي اخْتِرَاعٍ جَدِيدٍ
وَاِكْتِشَافٍ رَائِعٍ يَخْدُمُ الْأُمَّةَ وَيُدْخِلُهَا فِي مَسَارَاتِ التَّقَدُّمِ وَالرَّقْيِ
وَالْتَمَيَّزِ وَالتَّمَدُّنِ وَالْعُمُرَانِ، قَالَ الشَّافِعِيُّ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ :



سَهْرِي لَتَنْقِيحِ الْعُلُومِ أَلَدُّ لِي مِنْ وَصْلِ غَانِيَةٍ وَطَيْبِ عِنَاقِ
رُبِّ هِمَّةٍ مِنْ عَالِمٍ مُسْلِمٍ أَلَزَمْتُهُ الْعُكُوفَ عَلَى الْكُتُبِ
وَالْمَكْتَبَةِ، فَأَسْهَرَ اللَّيَالِي وَبَحَثَ يَنْفُضُ التَّرَابَ عَنْ الْمَخْطُوطَاتِ
النَّادِرَةِ وَالْمُؤَلَّفَاتِ الْقَدِيمَةِ، أَوْ يَبْحَثُ عَنْ مَوْضُوعٍ جَدِيدٍ، فَكَانَ سَبَبًا
فِي إِبْدَاعٍ فَرِيدٍ أَوْ إِحْيَاءٍ مُؤَلَّفٍ نَادِرٍ، قَالَ الشَّاعِرُ:

لَهُ هِمَمٌ لَا مُنْتَهَى لِكِبَارِهَا وَهِمَّتُهُ الصَّغْرَى أَجَلٌ مِنَ الدَّهْرِ
رُبِّ هِمَّةٍ مِنْ مَوْضَفٍ فِي مَجَالٍ مِنْ مَجَالَاتِ الْحَيَاةِ الْيَوْمِيَّةِ،
الصَّحَّةِ، الرِّيَاضَةِ، الْعَمَلِ الْخَيْرِيِّ، الْأَهْلِيِّ، أَوْ الرِّسْمِيِّ، كَانَتْ سَبَبًا
فِي تَغْيِيرِ النَّمَطِ التَّقْلِيدِيِّ وَالدَّخُولِ إِلَى مَجَالَاتِ الْإِتْقَانِ وَالتَّمَيُّزِ وَتَحْسِينِ
الْأَدَاءِ، وَتَقْدِيمِ خِدْمَاتٍ رَاضِيَةٍ وَسَرِيعَةٍ إِلَى الْمُرَاجِعِينَ، وَالتَّجَاوُبِ مَعَهُمْ
وَالْمُسَاعَدَةِ فِي حَلِّ مَشَاكِلِهِمْ بِلُطْفٍ وَحَسَنِ خُلُقٍ وَرَحَابَةِ صَدْرِ،
وَبَادَوَاتِ اتِّصَالٍ نَاجِحٍ، حَتَّى وَكَأَنَّهُ الْمَقْصُودُ بِقَوْلِ ابْنِ هَانِي الْأَنْدَلُسِيِّ:
وَبِالْهِمَّةِ الْعَلِيَاءِ يَرْقَى إِلَى الْعُلَا فَمَنْ كَانَ أَرْقَى هِمَّةً كَانَ أَظْهَرَ
رُبِّ هِمَّةٍ مِنْ جَنْدِي مُسْلِمٍ، وَمُرَابِطَةٌ وَثَبَاتٌ فِي مِيَادِينِ الشَّهَامَةِ
وَالْعِزَّةِ، وَالِدِّفَاعِ عَنِ الدِّينِ وَحِمَايَةِ الْأَوْطَانِ وَالْدِيَارِ كَانَتْ سَبَبًا فِي
سَلَامَةِ الْوَطَنِ وَدَحْرِ الظُّلْمِ وَالْفُسَادِ وَإِعَادَةِ الْحَقُوقِ لِأَهْلِهَا
وَأَصْحَابِهَا.

جَمَعَ الشَّجَاعَةَ وَالْخُشُوعَ لِرَبِّهِ مَا أَحْسَنَ الْمُخْرَابَ فِي الْمُخْرَابِ
رُبِّ هِمَّةٍ مِنْ امْرَأَةٍ مُسْلِمَةٍ فِي تَرْبِيَةِ أَبْنَائِهَا وَرِعَايَةِ بَيْتِ زَوْجِهَا
جَعَلَتْ الْبَيْتَ وَاحِدَةً آمِنًا وَاسْتِقْرَارًا، وَدُوحَةً تَرْبِيَّةً وَاسْتِقَامَةً، وَمَدْرَسَةً
سُلُوكٍ وَأَخْلَاقٍ، فَصَنَعَتْ رَجَالًا وَأَبْطَالًا وَخَرَجَتْ مَتَخَصِّصِينَ
وَعُلَمَاءَ تَحْتَاجُهُمُ الْأُمَّةُ، قَالَ عَلِيٌّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ:



وَصَانَ عَنِ الْفَحْشَاءِ نَفْسًا كَرِيمَةً أَبَتْ هِمَّةٌ إِلَّا الْعُلَى وَالْمَعَالِيَا
فَكُنْ عَالِيِ الْهِمَّةِ، صَارِمَ الْعَزْمِ، مُجِدًّا فِي طَلَبِ الْعُلَيَّا؛ لِأَنَّ
الْهِمَّةَ شَرْطُ أُسَاسِي لِلنَّجَاحِ، وَعَلَى قَدْرِ الْهِمَّةِ يَكُونُ النَّجَاحُ، وَمَنْ
يَخْطُبُ الْحَسَنَاءَ لَمْ يَغْلُهَا الْمَهْرُ، وَاقْصِدْ مَقَامَاتِ الْحَزْمِ بِصَدَقِ نِيَّةٍ
وَإِخْلَاصٍ، وَاعْقِدْ عَزْمَكَ عَلَى السَّيْرِ بِالنَّفْسِ فِي مَرَاتِبِ الْكَمَالِ
وَالسَّمَوِّ، يَقُولُ الْجَنِيدُ: «مَا طَلَبَ أَحَدٌ شَيْئًا بَجْدٍ وَصَدَقٍ إِلَّا نَالَهُ،
فَإِنْ لَمْ يَنْلِهِ كُلُّهُ نَالَ بَعْضَهُ».

لَهُ هِمَّةٌ تَعْلُو عَلَى كُلِّ هِمَةٍ كَمَا قَدْ عَلَا الْبَدْرُ النَّجُومَ الدَّرَارِيَا
كُنْ عَالِيِ الْهِمَّةِ؛ لِأَنَّ عِلْوَ الْهِمَّةِ مِنْ عِلَامَاتِ كَمَالِ الْعَقْلِ،
وَإِنَّ الرَّاغِبِي بِالْذَوْنِ دُنِيَّ، كَمَا يَقُولُ الْعَلَامَةُ ابْنُ الْقَيِّمِ رَحِمَهُ اللَّهُ:

وَإِذَا كَانَتْ النُّفُوسُ كِبَارًا تَعَبَتْ فِي مُرَادِهَا الْأَجْسَامُ
كُنْ عَالِيِ الْهِمَّةِ، فَهَمُومُ الْكِبَارِ وَتَطَلَّعَاتُهُمْ دَائِمًا كَبِيرَةٌ، وَهَمُومُ
الصِّغَارِ صَغِيرَةٌ، وَبَعْضُ النَّاسِ يَمْلِكُونَ كُلَّ مَقُومَاتِ الْعِظَمَةِ لَكِنَّهُمْ
لَمْ يَصْبَحُوا عُظَمَاءَ لَا لَشَيْءٍ سِوَى أَنَّ اهْتِمَامَاتِهِمْ تَافَهَتْ أَوْ أَنَّهُمْ
أَشْغَلُوا أَنْفُسَهُمْ بِتَوَافِهِ الْأُمُورِ فَتَعَوَّدَتْ أَنْفُسُهُمْ عَلَيْهَا؛ لِأَنَّ مِنْ شَبِّ
عَلَى شَيْءٍ شَابَ عَلَيْهِ:

وَالنَّفْسُ كَالطِّفْلِ إِنْ تَهْمَلَهُ شَبَّ عَلَى حُبِّ الرِّضَاعِ وَإِنْ تَقْطِمْهُ يَنْقَطِمِ
كُنْ عَالِيِ الْهِمَّةِ، فَكَبِيرُ الْهِمَّةِ عَالِيِ الطَّمُوحِ وَاسِعُ الرُّؤْيَا
وَالْأَفْقِ، وَعِلْوُ الْهِمَّةِ كَالسَّمْعَةِ الْمُضِيئَةِ تُضِيءُ لَكَ الطَّرِيقَ وَتُنِيرُ لَكَ
الدَّرَجَاتِ، أَمَّا إِذَا انْطَفَأَتْ فَيَسُودُ اللَّيْلُ وَيَعَمُّ الظُّلَامُ، قَالَ ابْنُ قَتِيْبَةَ:
«ذُو الْهِمَّةِ إِنْ حَظَّ، فَنَفْسُهُ تَأْبَى إِلَّا عُلُوءًا، كَالشَّعْلَةِ مِنَ النَّارِ يَصُوبُهَا
صَاحِبُهَا، وَتَأْبَى إِلَّا ارْتِفَاعًا».



كُنْ عَالِيِ الْهِمَّةِ، فدينك يأمرُك بذلك، وربك يشيك أجراً على همتك قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَخْرُجْ مِنْ بَيْتِهِ مُهَاجِراً إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ يُدْرِكْهُ الْمَوْتُ فَقَدْ وَقَعَ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ وَكَانَ اللَّهُ غَفُوراً رَحِيماً﴾ [النساء: 100].

ووردَ عن النَّبِيِّ ﷺ أنه قال: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ مَعَالِي الْأُمُورِ وَأَشْرَافَهَا، وَيَكْرَهُ سَفْسَافَهَا» [السلسلة الصحيحة: 1627].

كُنْ عَالِيِ الْهِمَّةِ، فإن همم الناس تتفاوت، فمنهم من يفكر في الكون والأمة، وإصلاح المجتمع ونشر الخير، ونفع الآخرين، وقضاء الحوائج، ووجود النفس والنفس في تحقيق غايته ومرداه؛ لأنه يدرك أن المكارم محفوفة بالمكاره، وآخرون همهم الأول والأخير أنفسهم وبطونهم وأجسامهم وأموالهم «يحسبون كل صيحة عليهم» ويرغبون في الراحة والسكون، والدعة والخمول، قال الشاعر:

فَلَا تَحْسَبُوا أَنَّ الْمَعَالِي رَخِيصَةٌ وَلَا أَنْ إِدْرَاكَ الْعُلَى هَيِّنٌ سَهْلٌ
فَمَا كُلُّ مَنْ يَسْعَى إِلَى الْمَجْدِ نَالُهُ وَلَا كُلُّ مَنْ يَهْوَى الْعَلَا نَفْسُهُ تَعْلُو

كُنْ عَالِيِ الْهِمَّةِ، طالباً للمجد والعز والشرف، باحثاً عن المنازل العالية والأمانى الغالية:

ولو أَنَّمَا أُسْعَى لِأَدْنَى مَعِيشَةٍ كَفَانِي - وَلَمْ أَطْلُبْ - قَلِيلٌ مِنَ الْمَالِ
وَلَكِنَّمَا أُسْعَى لِمَجْدٍ مُؤْتَلٍ وَقَدْ يَدْرُكُ الْمَجْدَ الْمُؤْتَلُ أَمْثَالِي

كُنْ عَالِيِ الْهِمَّةِ، فإن الهمة العالية تدعو صاحبها دائماً إلى النظر للأعلى، ويعتبرها بعض الحكماء نصف المروءة.

فَحَيَّهْلا إِنْ كُنْتَ ذَا هِمَّةٍ فَقَدْ حَدَا بِكَ حَادِي الشَّوْقِ فَاطُو الْمَرَاجِلَا
وَلَا تَنْتَظِرْ بِالسَّيْرِ رُفْقَةً قَاعِدٍ وَدَعَهُ فَإِنَّ الْعَزْمَ يَكْفِيكَ حَامِلَا



كُنْ عَالِيِ الْهِمَّةِ، فَإِنْ عِظَمَاءُ الْإِسْلَامِ، وَقَادَةُ الْأُمَّةِ بَدَأُوا مِنَ الرِّعِيلِ الْأَوَّلِ وَإِلَى الْيَوْمِ، وَالَّذِينَ اعْتَزَّ بِهِمُ الْإِسْلَامُ وَتَرَبَّعُوا عَلَى قُلُوبِ النَّاسِ يَجْمَعُهُمْ شَيْءٌ وَاحِدٌ وَهُوَ عِلْوُ الْهِمَّةِ وَالْإِخْلَاصِ، وَلَوْ لَمْ يَكُونُوا كَذَلِكَ لَمَا ذَكَرَهُمْ أَحَدٌ الْيَوْمَ، وَلَمَّا وَصَلَتْ رِسَالَةُ الْإِسْلَامِ السَّمْحَةُ إِلَى مِشَارِقِ الْأَرْضِ وَمَغَارِبِهَا وَلَمَّا أُقِيمَتْ لَهَا الدُّوَلُ وَالْحَضَارَاتُ.

لَوْ لَا الْمَشَقَّةُ سَادَ النَّاسُ كُلُّهُمْ الْجُودُ يُفْقَرُ وَالْإِقْدَامُ قَتَالُ كُنْ عَالِيِ الْهِمَّةِ، وَلَا تَكُنْ مِمَّنْ يَحِيدُ عَنْ مَسَارِهِ فِي طَرِيقِ الْمَعَالِي، وَانْتَبِهْ إِلَى الْآفَاتِ فِيهِ كَثِيرَةٌ «لَوْ لَا الْقَوَاطِعُ وَالْآفَاتُ لَكَانَتْ الطَّرِيقُ مَعْمُورَةً بِالسَّالِكِينَ» قَالَ الْمَتَنَبِيُّ:

وَلَمْ أَرْ فِي عُيُوبِ النَّاسِ شَيْئًا كَنَقْصِ الْقَادِرِينَ عَلَى التَّمَامِ كُنْ عَالِيِ الْهِمَّةِ، صَابِرًا مُحْتَسِبًا، مُتَمَنِّيًا الْخَيْرَ، وَاثِقًا بِرَبِّكَ، جَاعِلًا هَدْفَكَ أَمَامَكَ، غَيْرَ مَكْتَرٍ بِالصَّعَابِ، وَلِيَكُنْ شِعَارُكَ قَوْلُ الشَّاعِرِ صَفِيِّ الدِّينِ الْحَلِيِّ الْأَنْدَلُسِيِّ:

لَا تُسَهِّلَنَّ الصَّعْبَ أَوْ أُدْرِكَ الْمُنَى فَمَا انْقَادَتِ الْأَمَالُ إِلَّا لِصَابِرٍ

❁ شَمْعَةٌ آخِرَةٌ:

اعْلَمْ أَنَّ الْهِمَّةَ تَوَقَّدُ الْقَلْبَ، وَاسْتَسْهَلُ الصَّعْبَ، وَرَكُوبُ الْخَطْبِ، فَالْعَذَابُ بِالْهِمَّةِ عَذْبٌ، وَمَنْ عِنْدَهُ هِمَّةٌ عَارِمَةٌ، وَعِزِيمَةٌ صَارِمَةٌ، اقْتَحَمَ بِهَا أَسْوَارَ الْمَعَالِي، وَصَارَ تَارِيخُهُ قِصَّةَ اللَّيَالِي. د. عَائِضُ الْقُرْنِيِّ.

كيف تكون منظماً؟

التنظيم والترتيب أمرٌ مطلوبٌ ومرغوبٌ، ومُستسحبٌ ومفيدٌ في كلِّ شيءٍ، حيثُ يختصرُ الوقتَ والزَّمنَ، ويوفِّرُ الجُهدَ والمالَ، ويُساعدُ في إنجازِ المُهمَّاتِ والأعمالِ بشكلٍ أحسنَ وجُهدٍ أقلٍّ؛ بلُ وفي وقتٍ محدّدٍ وفترةٍ معيّنةٍ، والعملُ المنظَّمُ المتقنُ يتطوَّرُ ويرتقي، والعملُ الفوضى يتدهوَّرُ وينهري.

التنظيمُ مثلاً يوفِّرُ على المدرِّس والمربِّي، الجُهدَ في إيصالِ رسالتهِ إلى طُلابه، ويُساعدُ الموظَّفَ في أداءِ واجباته بشكلٍ صحيحٍ وبسرعةٍ مطلوبةٍ، فلا تكونُ أعماله ارتجاليةً وغير مدروسةٍ، كما أنَّه لا يضَيِّعُ الوقتَ في البحثِ عن الأوراقِ والملفَّاتِ ومعاملاتِ المراجعين بالتَّفتيشِ يميناً ويساراً؛ بل يصلُ إليها بكلِّ يسرٍ وأريحيةٍ، تقولُ دراسةٌ أجريتُ في الولاياتِ المتَّحدة: إنَّ الموظَّفَ الذي يعملُ في مكانٍ يتَّسمُ بالفوضى والعشوائيةِ يقضي 90 دقيقةً يومياً في البحثِ عن أشياء مفقودة!!

والتنظيمُ يساعدُ الإنسانَ في الحفاظِ على هدوءِ تفكيره، ويمنِّحُه راحةَ البالِ والاستمتاعَ بالعملِ بخلافِ الفوضى والتشتُّتِ الذي يقتلُ اللَّمسةَ الجماليةَ ويُرهِقُ النَّفسَ، ويُعيقُ الإنتاجَ، ويهدِّدُ التطوُّرَ والإبداعَ.



يرى علماء الإدارة أنّ التنظيم هو أن تضع كل شيء في مكانه الصحيح لتعود إليه وقت الحاجة دون أدنى تفكير وجهد، بمعنى: أنّه الوصول إلى الشيء المطلوب وقت الحاجة، وهو سرٌّ من أسرار الإتيقان والنجاح في العمل، فإذا كنت كذلك فأنت إنسانٌ منظم ومرتب، أما إذا كنت ممن يقلّب المكان رأساً على عقب وراء شيء ما عند الضرورة فلا يعني ذلك إلا حاجتك إلى التنظيم والترتيب من جديد.

إنّ عمليّة التنظيم والترتيب تبدأ من الدّاخل للخارج، فالتنظيم في التفكير يؤدّي إلى التنظيم في الحديث والكلام، والشخص المنظم في البيت، غالباً ما يكون منظماً في الخارج، والتنظيم في مكان العمل أو الدّراسة يثمر مشاريع كثيرة من الإنتاج والإبداع، بينما البيئة الفوضوية تقتل الهمة والابتكار ولن تُخرج القادة والناجحين.

وحرصاً على الترتيب والتنظيم ومحاربة الفوضى والتشتت في المنزل الذي يعتبر أول محضن تربوي وفي المكتب الذي يُعتبر مكاناً للطموح، اخترنا لك مجموعة من نصائح وتوجيهات المديرين العالميين والمتخصصين في الإدارة والتنمية البشرية:

1 - قم بتنظيم تفكيرك وتحسين مزاجك النفسي أولاً، وذلك بالتخلّص من الأوهام التي تُهدّد تقدّمك، وابدأ صفحة جديدة من حياتك بطرد الأفكار السلبية، ومن ثمّ تستطيع أن تنظّم غيرك؛ لأنّ فاقد الشيء لا يعطيه كما يقول المثل.

2 - رتب بيتك، وكن أوّل من يُراعي أنظمة البيت الداخلية من



الالتزام بأوقات الصلاة وفترة الراحة وفترة الطعام، ومراعاة احترام الجميع بتوفير الأمان العاطفي والتقدير الاجتماعي لهم، والابتعاد عن السهر واستخدام الهواتف خلال جلسة الأسرة، وغيرها من الأنظمة التي من شأنها المساعدة في انضباط البيت (يفضل قراءة نصائح د. عبد الكريم بكار بعنوان: (في بيتنا قانون) بهذا الصدد.

3 - لا تكن مُدْمِنًا للاقتناء والتّكديس والتّخزين العشوائي بحيث تحتفظ بكلّ الأشياء والأدوات بحجة لعلّ وعسى!! فربّما لن تحتاجها أبدًا.

4 - تذكر أن تخزين الأدوات والأشياء التي لا تستفيد منها تكلفك ضغوطًا نفسيّة، لما تترك من آثار على أدائك، كما تكلفك خسائر مادية إن كنت من سكان بيت بالإيجار، حيث إن هذه الأجهزة تحتجز جزءًا من مساحة البيت الذي تدفع إيجاره بشكل شهري.

5 - انظر إلى منزلك، وأعدّ النّظر في الدّواليب والخزائن، وفي الممرّات، وفوق السّطح، ستجد كمًّا هائلًا من الأشياء التالفة، والدفاتر والكتب التي درستها في إحدى المراحل التعليمية ومعظمها مليئة بذكريات الصبا والمراهقة، كما أنّك ستجد أكواامًا من الملابس القديمة والأحذية الضيّقة، وألعاب الأطفال المعطّلة وغيرها، وقد احتلت مساحات من المكان دون فائدة مرجوة، والحلّ أن تفكّر بالتّخلص منها إمّا ببيعها، أو إهدائها، أو التبرع بها، طبعًا بعد مراجعة نهائية ودقيقة لكل هذه الأغراض.

6 - ربّ مكنّك، بتنظيم أغراضك وأوراقك حسب الأهميّة،



فالأشياء التي تحتاج إليها باستمرار ضَعُفَهَا أمام عينك، أما التي تحتاجها بين فترةٍ وأخرى فضعها في مكان قريبٍ منك، أما الأشياء عديمة الفائدة أو الزائدة عن الحاجة فسلّمها لجهة الاختصاص.

7 - من الأفضل تخصيص مكان لكل شيء، ووضع مجموعة من الأشياء المتقاربة في مكانٍ واحد بحيث يمكنك الرجوع إليه وقت الحاجة دون استنزاف للجهد والوقت، وتذكر أنه لا يمكن أن يكونَ لشيءٍ واحدٍ مكانان.

8 - خلال أدائك للعمل تجنّب الوسائل التي تشتت الذهن، مثل قراءة الرسائل الجماعية في الواتساب، واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وحاول أن تكونَ التنبيهات والإشعارات على الصامت، أما مراجعة البريد الإلكتروني فخصص لها فترة الراحة أو فترة الأداء المنخفض.

9 - سيكون مكتبك بيئة للإبداع والتميز، والراحة والطمأنينة لو حافظتَ على جماله ونظافته، وترتيب محتوياته وملفاته، وعدم تكديسه بالأوراق والأغراض، ويمكن ذلك بعمل الجرد الأسبوعي للأشياء على الأقل، أو تخصيص عشرة دقائق يومية لتنظيم جزءٍ منه.

10 - إياك وأن تحتفظ بكل شيء فتجمع القديم والتالف والأشياء التي لم تعد صالحة للاستخدام أصلاً، فهذه الأشياء وإن كانت تؤرخ لفترةٍ معيّنة من الزمن، إلا أنها ربّما تكون عديمة الفائدة في زمننا هذا، فهي ثروة معطلة يُفضل الخلاص منها إلا إذا كنت تنوي العمل في مجال التحف القديمة والآثار، أو تنوي التقديم على وظيفة «أمين مستودع».



11 - الناس يعانون من الفوضى ولكن بدرجات متفاوتة فمنهم من تسيطر الفوضى على حياته شيئاً فشيئاً حتى تسيطر على مظهره وتفكيره، والبعض الآخر يحاول أن يسيطر على الفوضى بتنظيم نفسه ومكان عمله وبيته حتى يصبح التنظيم جزءاً من حياته اليومية، يقول اندور ميلين: «أفرغ محتويات حياتك من كل قديم لا يفيد وركّز على المستقبل».

12 - الوقت سلعة ثمينة وربما نقوم بهدرها دون أن ندري، والتشتت والفوضى من أهم أسباب إهدار الوقت وعادة سيئة، وصفة ذميمة يحاول كافة البشر الابتعاد عنها، فلا تكون فوضواً في بيتك ولا في مظهرك ولا في مكان عملك ولا في علاقتك مع دينك وأمتك.

يقول الشاعر:

لا يصلح الناس فوضى لا سراة لهم ولا سراة لهم إذا جهالهم سادوا

13 - ديننا الإسلامي دين الانضباط والانظام، ومظاهر ذلك كثيرة منها تسوية الصفوف عند إقامة الصلاة، وعند قتال العدو، وتعيين الأمير عند السفر، والمحافظة على صلاة الجمعة والجماعة وغيرها، فينبغي على المسلم أن يكون منظمًا أكثر من غيره، يقول د. عبد الكريم بكار في كتابه من «أجل النجاح»: «نحن في عالم يزداد ازدحاماً ويزداد تنظيمًا ومنافسةً، وستكون الأمور سيئة جداً بالنسبة إلى فقراء يعيشون في عالم أغنياء، وفوضويين يعيشون في عالم منظمين، وجُهال يعيشون في عالم متعلمين ومتقنين».

14 - احمل معك دائماً مفكرة في جيبك وسيارتك لتدوّن فيها



أعمالك وأنشطتك اليومية، وتكتب فيها مواعيدك والأفكار التي تطرأ على ذهنك بين فترةٍ وأخرى.

❁ شمعة أخيرة:

تمعن في الكون الفسيح الواسع تجده منظماً متناسقاً ومتناغماً، بما فيه من الكواكب والنجوم والمجرات حيث تسير وفق نظام دقيق جداً وترتيب معين، ﴿وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ﴾ [يس: 40]، وهذا دليل صريح وواضح على أهمية التنظيم والترتيب والانضباط في الحياة، والامتناع عن العفوية والفوضوية واللامبالاة.



أدب الخلاف، وخلاف الأدب

الاختلاف في الرأي والفكر، والدّوق والطبع، واللغة واللون، والعقل والشّخصيّة، والرؤية والتحليل، سُنّة من سنن الله تعالى في الكون، وسرٌّ من أسرار الحياة، ولم ينشأ هذا الاختلاف إلا ليكونَ دافعاً للحركة والتّطور، والتجديد والتكامل، لا أن يكون سبباً للتنافر والتقاطع، وتأجيج النيران وإعلان الحروب.

يختلفُ الناس بعضهم مع بعضٍ، في أفكار ونظريات، ومشارب ومناهج، ورؤى ومواقف، وقيم سلوكيّة، ومعايير مهنية، ولكن العظماء والعقلاء يراعون الحدود والضوابط عند اختلافهم مع الآخرين وهو أن خلافهم لا يتعدى عن دائرة (أدب الخلاف)، أو بتعبير آخر: لا ينزلُ خلافهم من العقل إلى القلب فيكون سبباً للكرهية والبغض، والحقد والحسد.

أما اختلاف العقول الصغيرة، فيكون (خلاف الأدب) غالباً، حيث إنهم لا يراعون أيّ أدب للحوار والمناقشة، والأخذ والرد؛ بل ولا يتورعون عن اتهام الجانب الآخر ورميه بألقاب ومسميات، وتصنيفه ضمن مذاهب وانتماءات، وربما الإساءة إليه في شخصه والانتقام منه في ذاته دون أدنى سبب ومبرر.

الاختلاف وارد، وخاصة في الرأي، ولكن يجب أن يكون



ذلك في حدود الأدب والوقار، والحكمة والتناصح والحوار والمجادلة بالتي هي أحسن، فألا يستقيم أن نكون إخواناً وإن لم نتفق في مسألة معينة كما قال الشافعي رحمته الله.

الاختلاف وارد، ولك الحق أخي أن تخالفني في الرأي مائة مرّة، ولكن ليس من حقك أن تتهمني أو تفسّر وجهة نظري حسب رغبتك وتفسيرك وذوقك وعلومك!

لك الحرية أن تخالفني في فكري، لكن ليس من حقك أن تتعدى حدود الخلاف فبدلاً من مناقشة رأيي تناقش شخصيتي ولون ملابسي!!

لك المجال أن تناقش في موضوع ولكن دون أن يأخذك العجب والغرور، أو أن تستفز أحداً وتقلّل من شأنه، أو تتعالم عليه وتحقّره، وتغمط حقوقه وتستنقص مشروعه!!!

لك الفرصة أن تردّ على أحد أمام الناس، ولكن أليس من حقوق الأخوة أن تنصحه في السرّ قبل ذلك؟

لك الحرية أن تناقش شخصاً في جزئية بسيطة وردت في كتابه أو مقاله، ولكن ليس لك الحق أن تخرجه من الملة؛ لأن الله تعالى يأمر بالعدل حتى مع الأعداء ويبيّن أنه أقرب للتقوى.

الاختلاف وارد ولكن، يجب أن يكون اختلافنا أخلاقياً، تكاملياً، حضارياً، مبنياً على الإنصاف والسماحة والاحترام والرحمة، اختلافاً يزيّننا، ويكمل لوحتنا الجميلة كألوان الطيف حتى نبدو أكثر إشراقاً ورونقاً، لا أن يكون الخلاف سبباً للتناطح والنيل من الآخرين والتشهير، والهمز واللمز، والجرح والطعن بهم في



المجالس وأمام الناس، وعبر وسائل التواصل الاجتماعي من مبدأ (خالف تُعرف).

الاختلاف وارد ولكن لا يلزم أن نسفّه الآخرين أو نفسّر كلامهم بما نريد أو نتنصر لأنفسنا وأفكارنا وآرائنا بفهمنا المسبق، قال الشافعي رحمته الله: «ما ناظرت أحداً إلا وتمنيت أن يجري الله الحق على لسانه»، هذا هو سعة الصدر، ورحمة العالم الرباني على المخالف واحترامه له وشفقته عليه.

الاختلاف وارد ولكن، الاختلاف في مسألة فقهية لم يكن فيها دليل صريح وقطعي ثابت لا يعني تبديع الشخص الآخر أو تفسيره، فإن الدين يسر، ولن يُشاد الدين أحد إلا غلبه، ولم يخير رسول الله صلى الله عليه وسلم بين أمرين إلا أخذ أيسرهما، وكلّ واحدٍ يُؤخذ من قوله ويردّ إلا صاحب هذا القبر عليه السلام، كما قال الإمام مالك بن أنس رحمته الله.

الاختلاف في وجهات النظر والفكر وأساليب التحليل وطرق الاستنباط لا يعني أنك على الحق الخالص، وغيرك على الباطل المحض؛ بل ومن أتباع الشيطان والهوى.

لنختلف يا أخي ولكن لنبقى إخواناً متحابين في الله، ولنضع العدسات المكبرة إلى جانب والتي تضخم أخطاء الآخرين، وتجعل من الحبة قبة.

لقد أعجبت بكلام نفيس للكاتب عبد الله بن أحمد الحويل في مقال له بعنوان: «الأدب الغائب» الذي نقلته مواقع الإنترنت بسخاء ودون إشارة إلى كاتبه، حيث يقول: إن الناس عند الاختلاف ثلاثة



أصناف:

إن لم تكن معي فلا يعني ذلك أنك ضدي، وهذا هو عين العقل.

إن لم تكن معي فأنت ضدي، وهذا هو الغلو ونهج الحمقى.

إن لم تكن معي فأنت ضد الله، وهذا هو سبيل المتطرفين.

وأن الآراء للعرض، لا للفرض، وللإعلام لا للإلزام، وللتكامل لا للتلاكم.

نسأل الله تعالى أن يوفقنا لأدب الخلاف، عند الخلاف.

❁ شمعة أخيرة:

قال الشاعر (ديوان بهاء الدين زهير):

تعالوا بنا نطوي الحديث الذي جرى ولا سَمِعَ الواشي بذاك ولا دَرى
تعالوا بنا حتَّى نعودَ إلى الرضى وحتى كأنَّ العهدَ لن يَتَغَيَّرَا
ولا تذكُّروا ذاك الذي كانَ بَيْنَنَا على أَنَّهُ ما كانَ ذَنْبٌ فيُذَكَّرَا



تخلص من الأفكار السلبية

أتحدث اليوم إلى أحبائي عن سجن كبير، قضى على كثير من البشر؛ بل وعلى الدول والحضارات، ويعتبر من أخطر أعدائنا علينا، إنه سجن الأفكار السلبية، والأوهام المحبطة، والوساوس الشيطانية التي ترد على خاطر الإنسان، وتسيطر على عقله وتفكيره بشكل تدريجي، فتحوّله إلى كابوس عظيم، وزنانه مغلقة من كل النواحي والأبواب، مليئة بالكآبة والخوف، والحيرة والتردد.

إن الأفكار السلبية تقضي على الإرادة والنشاط، والحيوية وصفاء النفس، والفكر الخلاق والإبداع، والتركيز والانتباه، وحتى الموهبة والطموحات، والتميز والتألق، والثقة بالنفس وفي الآخرين!! يقول الشاعر أدونيس عن سجن الأفكار والمشاعر والعواطف: «أقسي السجون وأمرها تلك التي لا جذران لها».

تقول الدراسات: إن الإنسان يفكر يومياً بـ 60000 ستين ألف فكرة تقريباً، بعضها إيجابية، وأكثر منها سلبية، ومن أشدها ضرراً اتهام الإنسان لنفسه، وتجليده لذاته؛ كحديثه مع نفسه أنه عاجز أو فاشل أو غير محبوب أو ضعيف في مجال من المجالات، وغيرها من القوائم الوهمية الكثيرة التي تعتبر خطراً على صحة الإنسان ومستقبله وحياته العلمية والعملية إذا عشتت وفرخت في دماغه، ونحتت في ذهنه واستمرت معه لفترة طويلة.



الأفكار السلبية، يا أحبتي سجنٌ مظلمٌ تحت الأرض، لا ماء فيه ولا هواء، ولا راحة ولا استقرار، ولكنه سجنٌ يختلف عن بقية السجون بمعنى: أننا ندخلُ إليه بمحض إرادتنا، ودون إصدارِ مذكرة توقيفٍ من أحدٍ أو إكراه، أو حكمٍ قضائي، ونطوقُ أيادينا بأغلاله الثقيلة والقوية دون أن ندري، ولن نخرج منه إلا بتوفيقٍ من الله تعالى ثم بإرادة الإصرار والمثابرة وعدم الالتفات إلى المحبطات، وقبولِ التحدي ضد جيش الأوهام والظنون الكاذبة، والثقة في قدراتنا بالتغلب على المخاوف المحتملة، والمبادرة بشحن الجهاز الداخلي بتصوراتٍ إيجابية، وعدم الاستسلام لها جس العوائق الوهمية التي لن تحدث أبداً!! إذ تشير الدراسات إلى أن 93% من مخاوفنا ليس لها أساسٌ أصلاً، وإن أكثر من 90% من الأشياء التي نرهبها ونخافها ليست موجودة في الحقيقة.

الأفكار السلبية، تخلق أجواءً وانطباعاتٍ سلبية في ذهن الإنسان، وتأتي نتيجة مواقف وأحداث وقعت للإنسان في بيئة ما، وبدلاً من أن يحولها إلى نقطة قوة، وانطلاقة جديدة، وفرصة لتحسين الذات، يحولها إلى نقطة ضعفٍ وهدمٍ لديه، فيرى نفسه أصغر من تحمل الموقف أو مقاومته أو التفاعل معه، أو يقارن نفسه بشخص آخر ونجاحاته ومواهبه، فيغلب عليه الأرق والقلق والاضطراب والإحباط والخوف من الفشل في المهمة الموكلة إليه، يقول ناتاييل براندين: «إن شعورنا تجاه أنفسنا يؤثر بطريقة حاسمة على كل مظاهر تصرفاتنا».

وتصبح المشاعر السلبية حجر عثرة كبيرة، وعقبة في سبيل



نجاح الإنسان وتقدمه ورقبه وسموه، وكم فوتت على صاحبها من الفرص الكثيرة والكبيرة التي كانت كفيلة بسطوع نجمه وسبباً لتحسينه في الجوانب الاجتماعية والمالية والمهنية وغيرها؛ إذ أنه لا يبرح مكانه في أكثر الاحتمالات، ويمتنع من تحقيق أحلامه، ويقترب يوماً بعد آخر من حافة الضياع واليأس والقنوط التي تؤدي إلى الفشل والضياع، يقول جيمس آلان: «أنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك، وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك».

ولو تأمل الإنسان بهدوء وروية في معظم الأشياء والمواقف التي تُورث القلق والضيق لأدرك أنها تافهة جداً لو قارنها بكبار الأمور في عجلة الحياة. يقول الدكتور إبراهيم الفقي رحمته الله في كتابه «قوة التحكم في الذات»: يمكن للإنسان أن يحول البرمجة السلبية التي تعود عليها في حياته إلى برمجة إيجابية وتحويلها لمصلحته إذا قرر التغيير الذي سيضيء له الطريق بشكل أفضل، قال تعالى:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: 11].

شمعة أخيرة:

إننا ندفع الثمن غالباً من جراء خوفنا من الفشل، إنه عائق كبير للتطور، يُحد من الاستكشاف والتجريب، فلا توجد تجربة تخلو من الخطأ والصواب، وعليك أن تكون مستعداً طيلة حياتك لمواجهة خطورة الفشل. «جون جارديز».



كُنْ إيجابياً

كُنْ إيجابياً؛ فإنّ الدراسات التي أُجريت عام 2015 بجامعة كاليفورنيا وتورنتو تقول: إنّ الإيجابية أو التفكير الإيجابي يقوّي المناعة عند الإنسان، ويقلّل حدّة الضغوط وتأثيراتها الضّارة، ويزيد من مقاومة الجسم للأمراض مثل الاكتئاب والقلق والتوتر!!

كُنْ إيجابياً؛ فإنّ التفكير الإيجابي يُضيء الطريق ويجلب السعادة ويشرح الصدر ويذهب الحزن، ويعمل على استقرار القلب والدماغ، وتعزيز روح التّحدي والإصرار والمثابرة، بخلاف التفكير السّلبّي الذي هو سبب رئيس لحوالي 75% من بعض الأمراض وأهمّها التعب والأرق واضطراب النّوم وضغط الدم وغيرها!!

كُنْ إيجابياً؛ فإنّ التفكير الإيجابي، بدايةً الطريق إلى النّجاح والتميّز، وهو مجموعة من المهارات المكتسبة التي تمكّن الإنسان من التّغلب على مشاكله ومشاعره، والسّيطرة على عواطفه وسلوكياته، فيحافظ على السّلام الداخلي والهدوء النفسي والتوازن العاطفي لديه.

كُنْ إيجابياً، واعلم أن الإيجابية لا تعني المثالية المطلقة، ولا تعني عدم الحزن، ولكن تعني فنّ التّعامل مع الحزن كما تقول إحدى رموز الإرادة الإنسانية (هيلن كيلر).



كُنْ إِيْجَابِيًّا، مُحْسِنًا إِلَى الْآخَرِينَ، مُسَاهِمًا فِي أَعْمَالِ الْبِرِّ وَالتَّقْوَى، مِفْتَاحًا لِلْخَيْرِ، مِغْلَاقًا لِلشَّرِّ، فَإِنَّ لَهَا أَثْرًا فِي رَفْعِ الْمَعْنَوِيَّاتِ وَرَاحَةِ الضَّمِيرِ، قَالَ شَاعِرُ الْمَهْجَرِ إِيْلِيَا أَبُو مَاضِي:

كُنْ بَلْسَمًا إِنْ صَارَ دَهْرُكَ أَرْقَمًا وَحَلَاوَةً إِنْ صَارَ غَيْرُكَ عَلَقَمًا
إِنَّ الْحَيَاةَ حَبْنُكَ كُلَّ كُنُوزِهَا لَا تَبْخُلَنَّ عَلَى الْحَيَاةِ بِبَعْضِ مَا
أَحْسَنَ وَإِنْ لَمْ تُجْزَ حَتَّى بِالنَّشَا أَيَّ الْجَزَاءِ الْغَيْثُ يَبْغِي إِنْ هَمَى؟
مَنْ ذَا يُكَافِي زَهْرَةً فَوَاحَةً؟ أَوْ مَنْ يُثِيبُ الْبُلْبُلَ الْمُتَرَنِّمًا؟

كُنْ إِيْجَابِيًّا، وَتَحَدَّثْ مَعَ نَفْسِكَ بِكَلِمَاتٍ إِيْجَابِيَّةٍ جَمِيلَةٍ، مُوَحِيَةٍ بِالْأَمَلِ وَالتَّفَاوُلِ، وَبَرْمِجٍ نَفْسِكَ عَلَى أَفْكَارٍ بِنَاءَةٍ؛ لِأَنَّ الْأَفْكَارَ تَتَحَوَّلُ إِلَى أَفْعَالٍ، وَالْأَفْعَالُ تَتَحَوَّلُ إِلَى عَادَاتٍ يَعِيشُهَا الْإِنْسَانُ حَتَّى تَصْبِيحَ جِزَاءً مِنْ شَخْصِيَّتِهِ بِمَرُورِ الْوَقْتِ، كَمَا يَرَى د. إِبْرَاهِيمَ الْفَقِي رَحِمَهُ اللهُ.

كُنْ إِيْجَابِيًّا، وَعِشْ مَعَ الْإِيْجَابِيِّينَ، وَوَسِّعْ دَائِرَةَ عِلَاقَتِكَ بِهِمْ، فَوْجُوْدُهُمْ رَحْمَةً، وَقُرْبُهُمْ مَحَبَّةً، وَالتَّعَرُّفُ إِلَيْهِمْ رَاحَةً، وَالْجُلُوسُ مَعَهُمْ سَعَادَةً، وَابْتَعُدْ عَنِ الْمُتَشَائِمِينَ وَالْحَاسِدِينَ، وَالْمُتَذَمِّرِينَ وَالثَّرَثَارِينَ، وَالْمُثْبِطِينَ وَالْمُخَفِّقِينَ؛ لِأَنَّ أَمْرَاضَهُمْ مَعْدِيَةٌ وَأَسْرَعُ فِي الْإِنْتِقَالِ إِلَى الْآخَرِينَ مِنَ (الْكُولِيرَا).

كُنْ إِيْجَابِيًّا، وَتَجَنَّبِ الْحَسَدَ وَالْغَشَّ وَالظُّلْمَ وَالْأَخْلَاقَ الدَّنِيَّةَ فَإِنَّهَا تَدْمُرُ نِظَامَ الْمَنَاعَةِ عِنْدَكَ وَتَجْعَلُكَ عَرِضَةً لِنَزَوَاتِ الشَّيْطَانِ وَنَزَعَاتِهِ، وَعُشًّا لَأَوْهَامِهِ وَوَسَاوِسِهِ.

كُنْ إِيْجَابِيًّا، وَلِيَكُنْ قَدُوتُكَ فِي تَعْزِيزِ الْإِيْجَابِيَّةِ وَالتَّفَاوُلِ نَبِيَّ الرَّحْمَةِ وَالْهُدَى الَّذِي قَالَ لِأَبِي بَكْرٍ إِذَا هُمَا فِي الْغَارِ: «مَا ظَنُّكَ؟»



يا أبا بكرٍ باثْنَيْنِ اللهُ ثَالِثَهُمَا» [البخاري: 3653] وهو القائل لأصحابه: «بَشِّرُوا وَلَا تُنْفَرُوا وَيَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا» [صحيح الأدب المفرد: 369].
والقائل: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الرَّفْقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ» [صحيح البخاري: 6024].

كُنْ إيجابياً، فلست أقلّ همّة من النملة التي نبّهت قومها إلى الخطر المحقق بهم، فتبسّم سليمان ﷺ لإيجابيّتها، وخلّدها القرآن الكريم في سورة باسم سورة النمل، كما أنك لست بأضعف من الهدهد الذي عاد من طيران بعيد في اليمن ليخبر النبي سليمان ﷺ عن قوم يعبدون الشّمس من دون الله، فكانت إيجابيّته سبباً لدخول بلقيس في الإسلام.

كُنْ إيجابياً، وارتق بمستوى تفكيرك، وارسم لك أهدافاً سامية علميّة وعملية، واشتغل بالأمر العظيم، ولا تقنع بما دون النجوم، وتجنّب التوافه، فطعّم الموت في أمرٍ حقيرٍ كطعّم الموت في أمرٍ عظيمٍ كما يقول المتنبي.

كُنْ إيجابياً، وفكّر في نعم الله الكثيرة التي لا تعدّ ولا تُحصى، واحمد ربك عليها واشكره حيث إن النعم تدوم وتُقيّد بالشكر قال تعالى: ﴿وَإِذْ نَأَذَتْ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ [إبراهيم: 7].

كُنْ إيجابياً، وتجنّب الدخول في مناقشات غير هادفة ومجادلات سلبية والتي تشعل نار العداوة والبغضاء والكرامية والحقد والحسد بين الناس، قال الشاعر:

وَصَانَ عَنِ الْفَحْشَاءِ نَفْسًا كَرِيمَةً أَبَتْ هِمَّةٌ إِلَّا الْعُلَى وَالْمَعَالِيَا
كُنْ إيجابياً، مُبادِراً، فربّ مبادرة خير وعطاء أخلدت الذكرى



الطيبة وأدخلت صاحبها إلى الجنة، فقد دخل رجل الجنة في كلب سقاه، وغفر الله لرجل قطع شجرة كانت تؤذي الناس في الطريق.

كُنْ إيجابياً، وأدخل الفرح والسرور على قلوب من حولك، من الأسرة والأولاد، والزملاء في الدراسة والعمل حتى تشعرهم أن الحياة تكون جميلة حين يكونون قريبين منك.

كُنْ إيجابياً، محباً للعلم والمعرفة؛ لأن ديننا هو دين «اقرأ»، واهتم باتساع مدارك عقلك وقم بتغذيته عن طريق القراءة ومتابعة البرامج الهادفة.

كُنْ إيجابياً، فعندما تجد صعوبة في الوصول إلى الأشياء التي تتمناها، اقرأ معي الإحصائيات الآتية التي جمعها «ستيفن إيردلي» حول سكان العالم، وافتح قلبك وفمك وقل: الحمد لله على نعمه الظاهرة والباطنة التي لا تعد ولا تحصى.

كُنْ إيجابياً، فإذا ما صحوّت من نومك هذا الصباح شاعراً بالصحة أكثر من المرض؛ فأنت إذن أكثر حظاً من المليون شخص الذين سيموتون هذا الأسبوع.

كُنْ إيجابياً، فإذا لم تكن قد عايشت من قبل خطر المعارك، ووحدرة السجن، وقسوة التعذيب، أو إحساس المجاعة، فأنت أفضل حالاً من 20 مليون شخص في هذا العالم.

كُنْ إيجابياً، إذا كنت تستطيع تأدية شعائرك الدينية في دار العبادة دون خوف من المضايقة، أو أن يقبض عليك أو أن تتعرض للتعذيب أو الموت، فأنت أكثر حظاً من ثلاثة مليارات من البشر على سطح هذا الكوكب.



كُنْ إيجابيًا، إن كنت تملك طعامًا في ثلاجتك، وثيابًا تستر جسدك، وسقفًا يحميك، ومأوى تنام فيه؛ لأنك أغنى من 75% من سكان العالم.

كُنْ إيجابيًا إن كنت تملك أموالًا في البنك، وفي حافظتك، وبعض العملات المعدنية في مكان ما بمنزلك، لأنك بهذا من أغنى 8% من سكان هذا الكوكب.

كُنْ إيجابيًا، إذا استطعت أن ترفع وجهك بابتسامة وتكون صادقًا في شكرك؛ فأنت شخص محظوظ؛ لأن الأغلبية، حتى مع استطاعتهم فعل هذا، لا يفعلون.

كُنْ إيجابيًا، إذا كنت تستطيع إمساك يد شريك حياتك، أو حتى الربت على كتفيه، فأنت محظوظ لأنك قادر على تقديم تلك اللمسة الحانية.

كُنْ إيجابيًا، إذا كنت قادرًا على قراءة هذه الرسالة، فأنت أكثر حظًا من ملياري شخص في العالم الذين لا يستطيعون القراءة من الأساس.

كُنْ إيجابيًا، وراقب أفكارك، فهي التي تصنع مستقبلك، وانشرها بين الناس، ولا تتركها تذبل أو تموت أو تنسى وتوضع في خانة النسيان، فكم من أفكار جميلة ورائعة ماتت بموت أصحابها، وكم من أفكار بسيطة وسهلة كانت ذات أثر كبير في تغيير الحياة لأن أصحابها أحسنوا نشرها بين الناس، وتذكر أن التفكير فريضة إسلامية كما يرى الأديب المفكر عباس محمود العقاد رحمته الله، وأن التفكير أصعب الأعمال، وهذا هو السبب في أن القليلين هم الذين



يختارونه كعمل، كما يقول (هنري فورد، مؤسس شركة فورد للسيارات)

كُنْ إيجابياً، متأنياً في قراراتك ولا تتعجل، فإن العجلة من الشيطان. وفي العجلة الندامة وفي التأني السلامة.

كُنْ إيجابياً، واهرب من سارقي الأحلام وقتلي الأفكار، وزارعي الكآبة واليأس والقنوط فإنهم أنصار الشياطين يريدون أن يغيروا مسار حياتك بأفكارهم السلبية وحيلهم الشيطانية الماكرة.

كُنْ إيجابياً، وانظر إلى النصف الممتلئ من الكوب، واعتبر الأشياء الجديدة على أنها فرص جديدة للتعلم وليس للخوف والقلق، فربما كانت سبباً في تنمية مواهبك وقدراتك وإبداعك.

كُنْ إيجابياً، مراعيًا التوازن والاعتدال، وإعطاء كل ذي حق حقه، ورتب أولوياتك بموازينها الصحيحة، ولا تقل لو أنني فعلت كذا لكان كذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل.

كُنْ إيجابياً، واعلم أن كل فكرة تأتيك إنما هي هبة من الله تعالى، وتعلم مهارات التفكير الإيجابي وأُسسه، وخصّص وقتاً للتفكير الأسبوعي؛ فالأفكار العظيمة لا تحدث إلا للعقل المفكر، وقلة من الناس يفكرون أكثر من مرتين أو ثلاث مرات في السنة، وأنا حققت سمعة دولية لنفسي من خلال التفكير مرة واحدة في الأسبوع، كما يقول المؤلف الإيرلندي الشهير (جورج برنارد شو).

كُنْ إيجابياً، وبارك لزملائك نجاحاتهم، واحتفل معهم بها، وإياك والغيرة والحسد فإنها أدواء قاتلة لك قبل غيرك.

كُنْ إيجابياً، واقفاً عند حدود دينك، مخلصاً النية لله تعالى،



مؤدياً لواجباتك الدينية، ولا تنس نصيبك من الدنيا وأحسن كما أحسن الله إليك.

كُنْ إيجابياً، وحاول أن ترمي عنك أحمال الهموم أولاً بأول، وأن لا تسمح لها تتراكم عليك، وأن لا تنسيك الهموم الارتقاء بتفكيرك ومشاريعك.

كُنْ إيجابياً، وأتقن مهارة الطموح إلى المعالي والصعود إلى القمة متذكراً الحكمة القائلة: (إذا أردت التحليق مع الصقور فلا تضيع وقتك مع الدجاج).

كُنْ إيجابياً، وعش في حدود يومك ولا تضيع فرصتك في الذكريات الأليمة أو السعيدة، أو البكاء على الأطلال والديار التي سكنها الأشباح، أو الخوف من المستقبل الذي لم يشرق شمسهُ إلى اليوم، واعلم أن السعادة المنشودة التي تراها في خيال الشعراء والمسلسلات ما هي إلا أوهام في أوهام.

كُنْ إيجابياً، وتعلم فن التجاهل والتغافل، فالتجاهل أعظم صدقة على فقراء الأسلوب، والتغافل من شيم الكرام، قال أبو تمام:

لَيْسَ الْغَبِيُّ بِسَيِّدٍ فِي قَوْمِهِ لَكِنْ سَيِّدٌ قَوْمِهِ الْمُتَغَابِي

❁ شمعة أخيرة:

كُنْ إيجابياً، وانشر رسالة الحب والسلام والوئام والرحمة والإيثار حتى تجد لذة الحياة ويكون لوجودك قيمة ومعنى.



ثقافة التحسين المستمر

مَنْ مِنَّا لا يحتاج إلى التحسين والتطوير في أداء مهامه وأعماله والمسؤوليات المُنوطة به؟

مَنْ مِنَّا لا يحرص على الارتقاء بنفسه وعمله، وزيادة الإنتاجية وكثرة المخرجات، وتعديل السلوكيات نحو الأفضل؟
مَنْ مِنَّا لا يرغب في تقليل الهدر والعشوائية في أداء أعماله وواجباته والتزاماته اليومية، والسيطرة على الفوضى وضياع الوقت والجهد والمال والوسائل؟

الحقيقة أننا جميعًا كأفراد ومؤسسات بحاجة ماسة إلى التحسين في العمل والمرونة في الأداء والزيادة في الإنتاجية والنمو في المخرجات، كما أننا بحاجة إلى الارتقاء والتحسين في بيئة العمل؛ اعتبارًا من أعلى الهرم في المؤسسة أو الشركة إلى آخر شخص فيها، حتى يصبح الإبداع والتميز جزءًا أساسيًا من حياتنا العملية والمهنية بحول الله تعالى وقوته، وبالتالي نستطيع مواكبة التغيرات القويّة التي تحيط بنا من كل جانب على الكرة الأرضية.

إن الإنسان - يا كرام - بشكل عام وفي الغالب يحب نفسه، ويتمنى تحسين مستواه العلمي والعملية في محيط البيت والأسرة، والمكتب والعمل، والمحيط الاجتماعي، ويتطلع للارتقاء إلى الأعلى، وتطوير النفس والمجتمع.



إذا فالتحسين والتطوير أمر مرغوب ومحبوب للإنسان، وهو جزء من فلسفة كايزن اليابانية التي تعني التحسين والتغيير للأفضل بشكل تدريجي ومستمر في جميع المجالات، من التحسين في البيت، والتحسين في العمل، والتحسين في القراءة، والتحسين في الجانب الإيماني، والصحي، وتنمية المهارات، وبناء العلاقات مع الآخرين، وذلك بهدف تحقيق التحسين الكبير في نهاية الأمر، الذي لا يتحقق بين يوم وليلة؛ بل نتيجة مجهود تراكمي مدروس، فعندما تزرع فكرة تجني عملاً. وعندما تجني عملاً، فإنك تزرع عادة. وعندما تزرع عادة، تجني شخصية. وعندما تزرع شخصية، فإنك تجني المصير.

من المؤسف جداً أن ترى البعض يكون على نفس الوتيرة ونفس المستوى ونفس الأفكار التي كان عليها قبل عشر سنوات، بينما يتغير العالم من حوله بسرعة هائلة، ويتطور في المجالات العلمية والاقتصادية والصحية والبشرية، لكنه بقي حبيساً على نفس المستوى من التفكير والعلم والمعلومات والأداء والإنجاز وحتى الأفكار.

وتقول نظرية كايزن التي تعني الطريقة الصحيحة لتحقيق هدف أو لمعالجة مشكلة بأقل كلفة وبشكل تراكمي: إن التحسين يمكن أن يتحقق إذا أعملنا الفكر بطرح الأسئلة الصغيرة حول أعمالنا بشكل مستمر، كأن نسأل أنفسنا يومياً: ما الذي نقدمه في حياتنا؟ وهل نقدمه بشكل صحيح؟ وهل هناك طريقة أحسن من هذه التي نقدم بها العمل أو الخدمة؟ وكيف يمكن تطويرها، وكيف نتفادى المشاكل التي تؤدي إلى الهدر في الوقت والجهد والمال والتخزين والانتظار



والتشغيل وغيره، وكيف نستطيع تحسين العمليات والأنشطة التي تعطي قيمة مضافة، فنبحث عن تحسينها بشكل يومي ولو كان ضئيلاً أو في جزء من الأجزاء، فليس هناك عدو للتحسين أكثر من الانقطاع كما يقول اليابانيون.

تقول دراسة نشرتها وزارة العدل الأمريكية أن 80% من العاملين والموظفين بإمكانهم أداء عملهم بطريقة أفضل إذا أرادوا ذلك، وأن 20% لا يريدون التغيير أصلاً؛ لأن عملية التغيير صعبة على كثير من الناس، ويصل الأمر بالبعض إلى المعاداة والكراهية عندما يطلب منهم التغيير أو التحسين.

ومن الملاحظ أن الإسلام سبق جميع الأنظمة إلى التأكيد على التحسين حيث يقول رسول الله ﷺ: «أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى أَدْوُمُهَا وَإِنْ قَلَّ» [أخرجه البخاري: 6465] حيث يؤكد الحديث الشريف على أَنَّ الْعَمَلَ الْقَلِيلَ الدَائِمَ خَيْرٌ مِنَ الْكَثِيرِ الْمُتَنَقِّطِ.

وقالوا: القطرة مع القطرة تجتمع سيلاً عظيماً. وقال الشاعر:
أما ترى الحبل بطول المدى على صليب الصخر قد أثرا
والتحسين مسؤولية الجميع، ولا بد أن يكون بشكل تدريجي ومنضبط، وموزع على مراحل توزيعاً عادلاً، حتى تبقى الحيوية وحبّ الإنجاز في النفس، ولا نُصابَ بالإحباط والتعب والإرهاق من أداء العمل مرة واحدة.

✿ شمعة أخيرة:

تعلّم أن هناك طريقة أفضل لتأدية العمل من الطريقة الحالية.



إدارة الوقت

الناظر في سِيرِ النّاجحين وأحوالهم، الذين وَصَلُوا إلى قِمّة القيادة والريادة، وحَقّقوا نجاحاتٍ تاريخيّة، وتركّوا بصماتٍ واضحة التأثير في المسيرة الإنسانيّة بمختلف الأزمنة، يُدركُ أنّ مِنْ أهمّ الصفات المشتركة بينهم عنايتهم بالوقت واستثمارهم له بشكلٍ مؤثر وفعّال، حيثُ إنّهم سَخَرُوا كُلَّ لحظةٍ مِنْ حياتهم في تحقيق طُمُوحاتهم وأهدافهم، وكانُوا مِنْ أشدّ الناسِ عنايةً واهتمامًا بأوقاتهم والحفاظ عليها من الإهمال والضّياع والفوضى واللامبالاة، ومن أكثرهم تحكّمًا في الوقت وتنظيمًا له، حتّى في أصعب المراحل والظروف كما تقولُ نتائج دراسة أجريت في جامعة كاليفورنيا على حياة ألفين وستة وثلاثين شخصًا ممّن أثروا في الحياة البشريّة على مستوى العالم عبر التاريخ.

الناجحون يَعْتَبِرُونَ كُلَّ يومٍ هبةً ومنحةً ربّانيّة من الله تعالى فيحاولون الاستفادة مِنْه بالشكل اللائق، ويكونُ حِرْصُهم على الوقت أشدّ مِنْ حِرْصِهِمْ على المال، يقولُ الحَسَنُ البَصْرِي رحمّه الله: «أدركتُ أقوامًا، كانَ أحدهم أشحّ على عُمره ووقته مِنْه على درهمه وديناره» والسَّبَبُ في ذلك أنّ الوقت أثمن ما في الوجود وأعزّ مفقود، لا يعودُ ولا يُشْتَرى بالنّقد، والعُمر الحقيقي للإنسان إنّما يُقاسُ بعمره



الإنتاجي وما حقق فيه من إنجازاتٍ وكسبٍ من حسناتٍ، لا بما عاشه من أعوامٍ وسنواتٍ فقط، يقول الشاعر:

إِذَا مَرَّ بِي يَوْمٌ وَلَمْ أَتَّخِذْ يَدًا وَلَمْ أَسْتَفِدْ عِلْمًا فَمَا ذَاكَ مِنْ عُمْرِي !

الوقتُ سلعةٌ فريدةٌ وغاليةٌ تُمنحُ جميعَ البشرِ بالتساوي، ويرتبطُ النجاحُ والفشلُ بالاستفادةِ منه، فالناجحون، أوقاتهم وأعمالهم منظمّة، وتحركاتُهم وعلاقاتُهم منظمّة، وحتى بيوتُهم وأوقاتُ نوميهم تابعة لنظامٍ خاصٍ، فهم بخلاءٍ بإهدارِ الأوقاتِ وضياعِها لعلّهم أنّ إدارة الوقت هي إدارة الذات أولاً، والآخرين الذين لا يستطيعون إدارة وقتهم، لا يستطيعون إدارة أيّ شيءٍ آخر كما قال الكاتب الاقتصادي الأمريكي (بيتر دراكر).

❖ مفهوم إدارة الوقت :

إدارة الوقت تعني أولاً كما أسلفنا: إدارة الذات، فهي نوعٌ من إدارة الفرد نفسه بنفسه، كما تعني الاستخدام الرشيد للوقت المتاح للشخص للاستفادة الفعّالة منه وخلق التوازن في حياته وتحقيق أهدافه.

وقد اتّجه الغرب للاهتمام بهذه الإدارة وأصدروا فيها كتباً ومؤلفاتٍ كثيرة ومتنوعة حقّقت أعلى نسبة مبيعاتٍ في العالم ممّا يدلّ على أهمية هذا العلم وضرورته وحاجة الناس إليه في استثمار الوقت المتاح لهم بأفضل صوره وأشكاله.

وتعني الإدارة الصحيحة للوقت في ضوء الكتاب والسنة كما يقول المهندس عبد الدائم الكحيل: إنجاز الكثير من الأعمال في



زمنٍ قصيرٍ، وحلّ العديد من المشاكلِ بجهدٍ أقلّ، تعني: الاستقرار الاجتماعي والنفسي، والمزيد من الاستقرار العاطفي، والشعور بالسعادة والقوة والتفاؤل، كما تعني التخلص من التراكمات السلبية التي تنهك طاقات الإنسان، والتخلص من الحزن والقلق.

✽ الوقت في الإسلام:

ترجع إدارة الوقت في الإسلام إلى أهميته وعلو مكانته، وربط الشرع لمجموعة من الأعمال والعبادات بأوقات مخصصة يومية، وأسبوعية، وشهرية، وسنوية وعمرية، كما أنّ الله تعالى أقسم به في مواطن كثيرة من كتابه الكريم؛ كقوله تعالى: ﴿وَالْفَجْرِ ①﴾ وَلَيَالٍ عَشْرٍ ② وَالشَّفْعِ وَالْوَتْرِ ③ وَاللَّيْلِ إِذَا يَسْرِ ④ هَلْ فِي ذَلِكَ قَسَمٌ لِّذِي حِجْرِ ⑤﴾ [الفجر: 1 - 5]، وقوله تعالى: ﴿وَالضُّحَى ①﴾ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى ② مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى ③﴾ [الضحى: 1 - 3]، وقوله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ ①﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ② إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ③﴾ [العصر: 1 - 3] وغير ذلك من الآيات الكريمة التي ورد فيها ذكر الأوقات والأيام والأشهر والسنوات والليل والنهار كدليل على أهميتها وإشارة إلى أنها من آيات الله البينات، كما وردت عن النبي ﷺ أحاديث عديدة حول نعمة الوقت والزمن والحث على استثماره وإدارته، يقول النبي ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ» [البخاري: 6412].

✽ لماذا نضيّع الوقت؟

الناظر في حال الأمم يدرك أنها تتقدّم وتتطوّر إذا استطاعت



تنظيم أوقاتها واحترام مواعيدها واستغلال زمنها في الإبداع والابتكار والعمل والإنجاز، وتغلبت على التحديات والمشاكل ومضيّعات الوقت الكثيرة التي من أهمّها:

1 - عدم الشعور بأهمية الوقت: حيث تمرّ الأيام والليالي بل الشهور والسنوات دون أن يكون لها أثرٌ في كثير من الناس، فتجدهم بعد عشر سنوات على نفس المستوى من العلم والمعرفة والخبرة والتجربة والوضع المعيشي للأسف لم يتقدّم خطوة واحدة، نظراً لتبديد الوقت وهدره في أمور روتينية وعدم الشعور بقيمته، يقول الشاعر:

الوقتُ أنفُسُ ما عُنيَتْ بحِفْظِه وأراه أسهلَ ما عليكِ يَضِيعُ

2 - غياب رؤية الأولويات: كثيرون منا لا يفرّقون بين الأهم والمهم من الأمور، فتراه يجتهد كثيراً ولكن ليس في المكان الصحيح ولا في الزمان المناسب؛ كالموظف الذي يهتم بقراءة الجرائد مثلاً في المؤسسة ويترك عمله المنوط به والذي على أساسه تم تعيينه وتوظيفه، يقول روبرت ماكين: «إن السبب وراء عدم تحقيق معظم الأهداف هو تمضيّتنا وقتنا في إنجاز أمور ثانوية أوّلاً».

3 - عدم تحديد وقت لإنجاز العمل: بحيث تتشعب الأعمال دون أن تُنجز، فتسوم الفوضى وتتبعثر الأوراق وتتراكم المهام والملفات نتيجة عدم تحديد وقتٍ لإنهاء كلِّ مهمّة.

4 - ترك العمل قبل أن يكتمل: من أهمّ مضيّعات الوقت انشغال الإنسان بأعمالٍ ومشاريع يخطو فيها خطوات ثم يتركها



معلقة، ويبدأ بعمل آخر، يقول وليم جيمس: لا شيء يرهق بشدة مثل المُهام المعلقة، ويقول بابلييوس سيرس: «أن تحاول عمل شيئين في وقتٍ واحد هو ألا تفعل كليهما».

5 - إعادة إنجاز المهمة لأكثر من مرة: وهذا أحد مضيعات الوقت الأخرى؛ إذ يعتقد الشخص اعتقادًا خاطئًا أن أداءه لم يكن مناسبًا في المرة الأولى، وينبغي الإشارة إلى أن «التعود على تكرار العمل بعد الفراغ منه دون حاجة لذلك يقلل إنتاج الإنسان في الحياة، ويضيع عليه كثيرًا من الفرص التي كان يمكن أن يفعلها» كما يرى وحيد مهدي صاحب كتاب «مهمتك لا تقبل الفشل».

6 - العشوائية: تنفيذ العمل بصورة ارتجالية وعدم التخطيط، من أهم أسباب الفوضى وضياع الوقت.

7 - كثرة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي: من أهم مضيعات الوقت في العصر الراهن كثرة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حيث ينشغل أحدهم بدردشة أو مكالمة أو لعبة أو تصفح لموقع ما لساعاتٍ دون أن يحسّ بقيمة الوقت والزمن وقدره ومنزلته.

✽ الأنشطة التي يقضي فيها الإنسان وقته:

الوقت يمرّ سريعًا وكلّ ثانية إنّما هي في الحقيقة جزء من عمر الإنسان، يقول أمير الشعراء أحمد شوقي رحمته الله:

دَقَاتُ قلبِ المرءِ قائلةٌ له إِنَّ الحَيَاةَ دَقَائِقُ وِثْوانِي
وتقول بعض الدراسات: إن الإنسان يضيع أوقات كثيرة في



أعماله الروتينية من السفر وانتظار المواصلات، وركوب المصاعد والأكل والنوم، وغير ذلك، بحيث لو قدّرنا أن عمر الإنسان ستون سنة، ثم نظرنا إلى أعماله الروتينية التي يقضي فيها وقته لوجدنا أن أكثر من نصف العمر يتم صرفه في الأمور الروتينية، فماذا بقي للأمور التي يعوّل عليها في إحراز التقدم والتطور إن لم نقم باستغلال جزء من هذه الأوقات في تنمية المهارات، وتطوير الأداء، وتوسيع رقعة المعلومات، وقراءة الكتب، ومراجعة الحفظ، وأداء العبادات، والتخطيط لليوم التالي.

❁ كيف نحمي أوقاتنا من الضياع؟

يستطيع أي إنسان القيام بمهام عظيمة وكبيرة لو استغلّ وقته بكفاءة وعناية، إذ أثبتت كثير من الدراسات أن معظم الناس ينجزون 80% من أعمالهم في 20% من أوقاتهم. ومن أهم الأمور المساعدة في التنظيم هي:

١ - الجدول اليومي:

ضع جدولاً يومياً بأهم الأعمال التي يجب عليك إنجازها، فإنها الخطوة الأولى نحو تنظيم الوقت والاستفادة منه، ولا يقصد بالجدول وضع جدول اسمتي مليء بالمواعيد الدقيقة؛ بل يقصد به وضع جدول زمني مرن مشتمل على أهم الأولويات والأعمال التي يجب عليك إنجازها خلال اليوم مع ترك مساحات فارغة فيه لقبول كل ما هو غير متوقع، يقول جون ماكسويل: «إننا لا نستطيع تغيير الوقت؛ بل نستطيع تغيير أولوياتنا فحسب».



٢ - استغلال فترة ذروة النشاط:

حدّد أوقات ذروة النشاط لديك في اليوم واللييلة، وهي أوقات تختلف من إنسان لآخر كذلك، فهذه خطوة كبيرة لإنهاء الأعمال المعقّدة والأشياء الثقيلة على النفس أو الصعبة التي تحتاج إلى التركيز، وأجلّ الأعمال الخفيفة على النفس والشائعة التي لا تحتاج لنشاط أو جهد بدني كبير إلى أوقات قلة النشاط حيث إنك ستستمتع بأدائها بعد إنجاز المهام الكبيرة.

٣ - التفويض الفعال:

إن الإنسان يصعبُ عليه إنجاز عدّة أعمال ومهام في وقت واحد، ولذا لا بدّ أن تكون لديه ثقة كبيرة في أشخاص يمكنه تفويض بعض الأعمال والمهام الثانوية إليهم، ليحرّكهم من جهة ويحملوا معه جزءًا من الأعمال والمهام، سواءً في بيئة العمل، أو البيت، وغيره.

٤ - تنظيم بيئة العمل:

تنظيم مكان العمل وترتيبه أحد أهم أسباب استثمار الوقت والحفاظ عليه من الضياع، وتهتم الشركات الكبيرة بتنظيم بيئة العمل وفق تقنيات عديدة، من أهمهما: تقنية أو ثقافة 5s التي أنشأتها شركة تويوتا اليابانية ضمن خط الإنتاج، ومن قواعدها الأساسية:

1 - التصنيف: صنف الأشياء الموجودة بالمكتب إلى أشياء مهمة وغير مهمة، وتخلص من الأشياء غير المهمة.

2 - الترتيب: رتب الأشياء المتبقية من المرحلة السابقة وضعها في أماكن يسهل الوصول إليها من قبل المستخدم حسب



الأهمية والحاجة، مراعيًا قاعدة: أن أي شيء لا تجده خلال 30 ثانية يعني أنك بحاجة إلى إعادة ترتيبه من جديد وبشكل مبتكر.

3 - التنظيف: تخلص من الأشياء الزائدة بشكل يومي ولا تتركها تتراكم على المكتب أو بيئة العمل، ولا يكون على مكتبك إلا ما تقوم به الآن، ويفضل أن يخصص لهذه العملية حوالي 10 دقائق في بداية أو نهاية العمل.

4 - التقييس: اتبع طرق محددة لوضع الأدوات والملفات وتخزينها حسب نظام صحيح محدد يسهل عليك عملية العودة إليه عند الحاجة.

5 - الثبيت أو الالتزام: كن صارمًا في تنفيذ هذه التوصيات بشكل مستمر وإلا لعادت الفوضى إلى بيئة العمل من جديد.

✿ عادات تساعد في إدارة الوقت :

ذكر الأستاذ د. محمد أكرم العدلوني في كتابه «إدارة الذات» أمثلة لعادات مساعدة في إدارة الوقت، مثل أن تجيد استخدام كلمة «لا»، والتغلب على المقاطعات، السيطرة على المكالمات والاتصالات وعدم التبسيط فيها أو الإخلال بها، والتعامل مع كل ورقة مرة واحدة، وعدم التسويف، والاستفادة من التقنية الحديثة، وأخذ الإجراء المباشر تجاه كل ورقة تمر عليك من المرة الأولى، وتنظيم المعلومات والملفات.

فوائد إدارة الوقت:

إن الإدارة الصحيحة للوقت تضيف ساعاتٍ طوال إذا أحسنا



استغلال الأوقات الضائعة في حياتنا، بحيث إن إضافة 15 دقيقة كلَّ يوم تعني إضافة 13 يوم عمل كلَّ عام، وإن إضافة 30 دقيقة كلَّ يوم يعني إضافة شهر كامل من العمل كلَّ عام.

✿ شمعة أخيرة:

يكون لدينا متسع من الوقت عندما نعرف كيف نستخدمه
(بسمارك).



فن الاستماع والإصغاء

ما أحوَجنا في تعاملاتنا اليومية مع الأهل والأقارب، والأصدقاء والمعارف؛ بل ومع عامة الناس ومن نقابلهم أو نتحدث معهم، إلى إجادة فن الإصغاء والإنصات، الذي يقتضي الاستماع إلى الآخرين والتفاعل معهم، وعدم مقاطعتهم خلال حديثهم وعرض آرائهم وأفكارهم.

إنه فن جميل، وأدب عالٍ، وذكاء اجتماعي، ومهارة مهمة، كلنا بحاجة إلى اكتسابها، واستخدامها في تعاملنا مع الناس، لما لها من أثر سحري خلّاب، في اكتساب قلوبهم، وتقوية الأواصر معهم، وترك البصمات فيهم، كما أنها من لوازم المروءة، وحق من حقوق الجلّساء، وسبب رئيسي لفهم كلامهم، وجذب انتباههم، وتعزيز الثقة والاحترام المتبادل معهم، قال الشاعر:

إِنْ أَنْتَ جَالَسْتَ الرَّجَالَ ذَوِي النَّهْيِ فَاجْلِسْ إِلَيْهِمْ بِالْكَمَالِ مُؤَدِّبًا
وَأَسْمَعْ حَدِيثَهُمْ إِذَا هُمْ حَدَّثُوا وَاجْعَلْ حَدِيثَكَ إِنْ نَطَقْتَ مُهَذَّبًا

والحقيقة التي لا تقبل التأويل أو الشك أنّ من أجاد فن الاستماع والإنصات إلى الآخرين بفهم وأدب، حظي بقبولهم واحترامهم، واستطاع أن يجعل لنفسه قيمة ومكانة في قلوبهم؛ لأن الناس بطبعهم وفطرتهم يحبون من ينصت إلى حديثهم، ويكرهون



الثرثارين الذين يُحاولون فرض أنفسهم وآرائهم على الآخرين، أو الذين يحشرون أنوفهم في كل شيء، ولا يتركون لغيرهم فرصة الحديث وكأنهم في ميدان المصارعة والملاكمة لا في ميدان المحاوراة والمحادثة، ولعلّ هذا من أهم أسباب سوء التفاهم بين الناس في مجتمعاتنا اليوم.

والناظر في سيرة المصطفى ﷺ يجد أنه كان من أحسن الناس إصغاءً لكلام الآخرين حتى ولو كانوا أعداءً للإسلام، فتراه ﷺ يقول لعتبة بن ربيعة أحد صناديد قريش عندما جاءه ليعرض عليه رسالة قومه: قلّ أسمع، فلم يُقاطعه ﷺ خلال حديثه، ولم يعترض عليه ولم يوبّخه؛ بل أعطاه فرصةً أخرى ليكمل حديثه، كما ناداه بأحبّ الألفاظ إليه وهي الكُنية حيث قال له: أوقد فرغت يا أبا الوليد؟ ممّا يدلّ على عظيم رحمته وكمال أدبه، وحُسن إنصاته وإنصافه ﷺ حتّى مع مكذبيه ومناوئيه.

كما نجد في كتب السيرة أنّ جارية صغيرةً تأخذه ﷺ من يده وتُحدثه فيستمع إليها، وتأتي امرأة عجوزٌ ويستمع إليها، وغيرها من المواقف المشرقة العطرة في سيرة نبينا العظيم ﷺ.

قال ابن الرومي:

وتراه يُصغي للحديثِ بسَمْعِهِ وبقلْبِهِ، ولعلّه أدري به!!

تقول الدّراسات: إن 75% من العلاقات الإنسانية يمكن بناؤها عن طريق مهارة الإنصات الجيد، كما تقول دراسات أخرى: إننا نستعمل 25% من قدراتنا في الإنصات فقط، وإن حسن الاستماع للآخرين أشبه بالدواء السحري الذي يؤتي ثماراً جيدة في



جميع الأحوال، لكن المشكلة أنّ معظم الناس لا ينصتون بهدف الفهم والاستيعاب؛ بل ينصتون بنية الردّ والمجادلة، وقصّف الجبهة كما يقولون!!

ويرى ستيفن كوفي في كتابه «العادات السبع للناس أكثر فعالية» أن المطلوب في الاتصال الناجح ليس مجرد الاستماع؛ بل الاستماع التعاطفي أو الاستماع الفعال، الذي يُراد به الاستماع بنية الفهم، وليس الاستماع بنية الردّ أو السيطرة، أو إصدار الأحكام المسبقة على الآخرين قبل اكتمال حديثهم، أو النظر إليهم من منظارنا الخاص؛ بل إطلاق العنان لهم للتعبير عما يجري بداخلهم وذواتهم، كما يشمل الاستماع العاطفي الاستماع بالأذن والعين والقلب معاً والإقبال على المخاطب وإعطائه شعوراً بالثقة والأمان.

ولا يعني الاستماع الحسن بالضرورة موافقة الآخرين في كلّ شيء أو إعطائهم فرصة النيل من كرامة غيرهم أو التعدي على حقوقهم، أو مساعدتهم في تبرير الأعمال المخالفة للشرع والعرف والعقل والمجتمع، إنّما الموافقة تكون في الحقّ والصدق، والعدل والخير، والصلاح والتقوى، ولكن إنصاتك للآخرين كما يقول د. إبراهيم بن حمد القعيّد: «تشجّعهم على الثقة بك واحترامك ومن ثمّ تجعّلك أقدر على التأثير فيهم وإقناعهم بوجهة نظرك إذا كانت صحيحة ومقنعة».

وأحبّ أن أشير إلى أن الإنصات ليس مهمّاً بالنسبة للكبار فقط، بل يهتمّ حتى الأطفال وصغار السنّ كذلك إذ يعطيهم شعوراً بالأهمية والثقة بالنفس، فكم من مرة نسمع فيها أحد الأطفال



يقول: «اسمعوني أنا أتكلم» ولربما حدث للكثيرين منّا أنه وفي حالة عدم استماعه لأحد أطفاله أو اشتغاله عنه بشيء، يذهبُ الطفل ويمسك برأس أبيه ليديره نحوه، لا لشيء إلا لأنه يريد أن يَسْتَمَعَ أبوه كلامه بشكل جيد.

يقول مؤلف كتاب: «فن جذب الانتباه» كلما ازدادت قدرتك على التواصل، ازدادت قبولا لدى الآخرين، وأبسط مهارة لكسب التواصل هي مهارة الإنصات، تلك المهارة التي تبرهن للآخرين مدى اهتمامك بهم، وإن أرقى مستويات الإنصات هو الاستماع الفعال، ومن عناصره:

- 1 - عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك.
- 2 - أعزهم انتباهاً كاملاً وقلباً مخلصاً.
- 3 - استمع لكل كلمة بعناية.
- 4 - أظهر إنصاتك بالاستجابة المناسبة، سواء بالكلمات أو لغة الجسد.
- 5 - أعط إفادة راجعة بصدق وأمانة.
- 6 - أظهر تفهمك واحترامك لآراء الطرف الآخر.

✿ شمعة أخيرة:

أوصى أحد الحكماء ولده فقال: «يا بنيّ تعلّم حسن الاستماع كما تتعلم حسن الحديث، وليعلم الناس أنك أحرص على أن تسمع منهم على أن تقول».



كَيْفَ تَكُونُ مُحَاوِرًا نَاجِحًا؟

هل فكرت في يوم من الأيام أن تكون متحدثًا محترفًا؟ هل تمنيت أن تكون نجمًا لامعًا في الإقناع والتأثير، تحرك الناس وتؤثر فيهم، وتكون لكلمتك صدًى وتأثيرًا سحريًا في أوساطهم؟ هل تمنيت أن تكون صاحب أسلوب مبدع فريد، تمتلك ناصية البيان وتتمكن من إيصال معلوماتك إلى الناس بأسلوب مؤثر ومختصر ومُقنع في نفس الوقت، فتنسب كلماتك انسيابًا دون تكلف أو فظاظ، وتتكلم بإسهاب، وتناقش بثقة، بحول الله تعالى وقوته.

لا شك أن معظم الناس يحبون ذلك، وخاصة الذين أُسندت إليهم المهام الكبيرة والمشاريع العملاقة، أو الذين يعملون في مجالات التسويق، وخدمة الزبائن، وإدارة العلاقات العامة.

الحوار والكلام من سمة التخاطب البشري، ووضوح البيان والفصاحة من نعم الله الكثيرة التي امتن الله بها على عباده، قال تعالى: ﴿الرَّحْمَنُ ① عَلَّمَ الْقُرْآنَ ② خَلَقَ الْإِنْسَانَ ③ عَلَّمَهُ ④ الْبَيَانَ ⑤﴾ [الرحمن: 1 - 4] ويشبه النبي ﷺ تأثير بعض البيان الآخرين بالسحر في قوله ﷺ: «إِنَّ مِنَ الشَّعْرِ حِكْمَةً، وَإِنَّ مِنَ الْبَيَانِ سِحْرًا» [البخاري: 5146] فقد ذهب جمهور أهل العلم إلى أن الحديث جاء على وجه المدح والحث على تخيير الألفاظ، والتألق



في الكلام، قال الخطابي: «مما لا ريب فيه أنه جاء على وجه المدح له».

وللحوار والكلمة أهمية كبيرة في الحياة البشرية، فمعظم الحروب بدأت بكلام أو تصريح، ومعظم الحروب انتهت بكلمة أو بيان أو حوار، قال نصر بن سيار الكناني:

فإنَّ النارَ بالعُودين تُذكى وإنَّ الحَرْبَ مَبْدُؤُهُ كلامٌ

كما أن ديننا الإسلامي العظيم من أكثر الأديان استخدامًا لأسلوب الحوار يتجلّى ذلك في محاوراة القرآن الكريم للمخالفين والمناوئين بأساليب كلامية وبلاغية مشتملة على العدل واللطف، وبيان الحق، والرحمة على الخلق، كما يظهر من خلال الأصول والآداب التي وضعها الإسلام لنجاح الحوار وحثّ على الالتزام بها وأمر المسلم بالوقوف عندها؛ فربّ حوارٍ غير ناجحٍ بين الزوجين مثلاً أدى بهما إلى الطلاق، قال الشافعي رحمته الله:

كم في المقابر من قتيلٍ لسانه كانت تهابُ لقاءه الشجعانُ

الإنسان كائن اجتماعي لا يمكن أن يعيش بمعزلٍ عن الآخرين، ويمرّ بمواقف مختلفة في حياته ويلتقي بمجموعة كبيرة من الناس، ويترتب على هذه اللقاءات مواقف عديدة من الأخذ والعطاء والحوار والنقاش، وحتى يكون حوارك نافعًا ومثمرًا ومُقيعًا ومؤثرًا في الآخرين لابدّ من اتباع بعض الخطوات اللازمة التي تجعلك تتحكم في الحوار وتدير عجلته لمصلحتك، ومن هذه الخطوات:

1 - اسمع جيدًا قبل أن تجيب:

حُسن الاستماع إلى النَّاسِ وإظهار الحماس والاهتمام



بكلامهم فنّ ومهارة، وهي من أهم الصفات المؤدية إلى نجاح الحوار بين شخصين، بحيث تُشعر المتحدث أنك مستمع جيد لحديثه ومهتم بما يقول ومدرك لكلامه، ويكون الإصغاء في أعلى مراتبه عندما يستخدم السامع تعبيرات الوجه ويشترك مع المتحدث في مشاعره وأحاسيسه فيركز برفق في عينيه، ويشعره بمتابعته، فتارة يهزّ رأسه موافقاً، وتارة يتعجب من حديثه، وربما ابتسم أو قال كلمة: «سبحان الله» أو غيرها.

قال صفي الدين الحلي:

اسْمَعْ مُخَاطَبَةَ الْجَلِيسِ، وَلَا تَكُنْ عَجَلًا بِنُطْقِكَ قَبْلَمَا تَتَفَهَّمْ
لَمْ تُعْطَ مَعَ أَذْنَيْكَ نُطْقًا وَاحِدًا إِلَّا لَتَسْمَعَ ضِعْفَ مَا تَتَكَلَّمْ

ونجد أحسن مثال للإصغاء في حوار النبي ﷺ مع أبي الوليد عتبة بن ربيعة عندما جاء إلى النبي ﷺ يعرض عليه عروض قريش مقابل أن يكف عنهم، حتى جاء وجلس إلى النبي ﷺ وعرض عليه إلى انتهى من حديثه، وعند ذلك أعطاه النبي ﷺ فرصة أخرى لتكميل حديثه إن كان قد نسي شيئاً أو يريد إضافة نقطة بقوله: أوقد فرغت يا أبا الوليد؟ مما يدل على سمو أخلاق النبي ﷺ وعلو مكانته، وحسن إصغائه واستماعه للمخالف.

2 - ركّز على نقاط الاتفاق:

البشر يتحاورون ويختلفون كذلك، وأكثر الاختلافات تكون في مسائل جزئية أو أشياء يمكن التفاهم حولها، والمحاور المحترف لا يهاجم أبداً؛ بل يبدأ حديثه بذكر الإيجابيات ويشير إلى نقاط الاتفاق التي تجمعها مع السامع ثم يبدأ بشرح وجهة نظره،



وهذا هو العدل والرحمة قال تعالى: ﴿اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى﴾ [المائدة: 8].

قال معروف الرصافي:

مَاذَا جَرَى بَيْنِي وَبَيْنَكَ قَبْلَ ذَا مِمَّا يَجْرُ خُصُومَةٌ وَجَدَالًا
حتى شَهَرْتَ عَلَيَّ سَيْفَكَ تَبْتَغِي ضَرْبًا يُقَطِّعُ مِنِّي الْأَوْصَالَ
3 - ابْتَسِمُ فِي وَجْهِ مُحَاوِرِكَ:

الابتسامة لها مفعولها السحري في الآخرين، والابتسامة تفتح القلوب المغلقة، وهي مفتاح العلاقات الإنسانية الصافية، وتعتبر صدقة في ديننا الحنيف، وكلّما ابتسمت في وجه مُحَاوِرِكَ أو محدّثك كلّما أثرت فيه، فالابتسامة تفتح القلوب قبل الكلام لأنّ تأثير مشاعر الإنسان على الآخر ربّما يكون أكثر من تأثير حديثه فيه، فحافظ على ابتسامتك، وتجنّب الامتناع والضيّق إن أردت نجاح الحوار، وناقشْ بابتسامة، وحاورْ بابتسامة، واعرض المعلومة بابتسامة، وتقبّل الرأي بابتسامة، يقول الأستاذ أحمد أمين: «أنثر الابتسامات يمينًا وشمالًا على طول الطريق فإنك لن تعود للمسير فيه ثانية».

4 - ابتعد عن الانفعال والغضب:

حاول أن تدخل الحوار وأنت بعيد كل البعد عن الانفعال، فإن الحوار يحتاج إلى الصبر وطول النفس وكظم الغيظ والعفو عن المقابل والإشفاق والصبر عليه، والشخص شديد الانفعال والغضب لن يصلح ليكون محاورًا عاديًا ناهيك عن أن يصل إلى درجة التميّز في المحاورّة وكسب قلوب الآخرين، والغضب يهدم في لحظات



معدودة ما بنيته في أيام وسنوات؛ ولذا كان من وصية النبي ﷺ لرجلٍ عندما قال له: أوصني يا رسول الله، أن قال له: «لا تغضب، فردّد مرارًا، قال: لا تغضب» [البخاري: 6116].

5 - تدرّج في عرض الأفكار:

بعض الناس يملكهم العُجب والغُرور فيدخل الحوار بأفكار مسبقة متصدرة كأنها نقشت على الحجر، لا تقبل المناقشة والأخذ والرد، فبدلاً من أن يتدرّج في عرض أفكاره وآرائه ويكون لها قاعدة ذهنيّة لدى الجانب الآخر، ثم يفرّع عليها بقيّة الوقائع والأحداث يستعجل بالنتائج، وربما تعصّب لرأي أو وجهة نظر خاطئة لافتقاده أسلوباً صحيحاً وحكيماً والذي يقتضي طرح الأفكار بصورة جزئية وتدرجيّة ومكرّرة وليست دفعة واحدة.

6 - الثقة:

المؤمن يكون كبير الثقة بالله تعالى، فلا حول له ولا قوّة إلا بالله، ولا يمنع بعد ذلك أن يكون محاوراً واثقاً من نفسه، أو واثقاً بما يحمل من أفكار ومعتقدات وطروحات، متمكناً في موضوع الحوار، عارفاً أطراف الموضوع، وأن لا يكون حواراً في أمور تافهة وموضوعات بذيئة لا فائدة من ورائها، وما أكثر أمثال هذه المناقشات والحوارات على وسائل التواصل الاجتماعي وبعض القنوات الفضائية التي تنشر الغث والسمين وتخلط الحابل بالنابل.

يقول شوقي رحمه الله:

كم واثقٍ بالنفسِ نهّاضٍ بها سادَ البريةَ فيه وهو عصامٌ

7 - الرجوع إلى الحق:

من صفات المحاور الناجح الاعتراف بالخطأ، فلا يعني أن



تكون محاورًا ناجحًا أن لا تخطئ وأن تكون نظرتك هي الصحيحة في كل الحوارات، فلكلّ جَوَادِ كِبُوَّةٍ ولكلّ فَارِسِ صَبُوَّةٍ ولكلّ عالم هَفُوَّةٍ ولكلّ حُسَامِ نَبُوَّةٍ كما ورد في كتب الأمثال، والحقّ أحقّ أن يتّبع، والرجوع إلى الحق فضيلة ومَنْقَبَةٌ وَمَحْمَدَةٌ.

8 - التوازن في الحديث والاستماع:

بعض الناس يستولون على الكلام في المجالس والاجتماعات ويتصدرون؛ بل ويتدخلون في كل حديث من غير تفكير ولا تدبر ودون الاهتمام بكلام الآخرين أو الاستماع إلى آرائهم، ومن الإنصاف أن يعطى كل شخص فرصة مكافئة في الحديث خلال الحوار، فحسن الاستماع وإجادة الإصغاء أحد ركني الاتصال الناجح.

9 - لا تقاطع:

ابتعد خلال الحوار عن ما يُسمى بـ «داء الفراشة» ومن أهم علامات الإصابة بهذا المرض كثرة مقاطعات الشخص للمحاور وعدم الانتظار لإنهاء كلامه، فكثيرًا ما يقاطعه بعد كلّ نقطة، ويهبط ويدبّ في وجهه دون مراعاة لمشاعره أو الحرص على بقاء الألفة والمحبة معه بعد الحوار فيقول: لا أعتقد، أو: ليس الأمر كما تزعم، أو: أنا أعرف الموضوع، لكن أنا أرى غير ذلك، هذه معلومات قديمة، وغيرها من الكلمات الاستفزازية النابعة من النفوس المصابة بداء الفراشة.

يقول د. أحمد بن عثمان المزيد في كتابه «الدليل العلمي للحوار البناء: إن المحاور الجيد هو الذي يبتعد في مجلس الحوار



عن أسلوب الأمر والنهي والإلزام بقدر ما يستطيع، حتى يهيئ محاوره إلى قبول طرحه، فمثلاً: إذا أراد أن ينصح أحداً بشيء فربما قدّمه في صورة اقتراح أو فكرة أو رأي دون أن يكون ذلك مصحوباً بلوم أو تأنيب أو إلزام أو إنذار.

وإذا أراد الاعتراض على أمر ما لم يلجأ إلى الأسلوب العنيف في إنكاره؛ بل قال مثلاً: «الواقع أن هذا الخيار لا يبدو مقنعاً» أو: «لا أشعر أنّها فكرة صائبة» أو: «يؤسفني ألا أوافقك الرأي» أو: «أظنّ أنه عليك أن تعيد النظر في الأمر من جديد».

10 - الاجتناب عن المجادلات:

هناك فرق بين الجدل، والحوار، ففي الوقت الذي يتميز فيه الجدل بالحديّة والهجومية وعقم النتائج في معظم الأحوال، ومحاولة الانتصار للرأي وقطع الخصم وتعجيزه وإثبات ضعفه، يتميز الحوار بالأخذ والعطاء واللفظ والهدوء وراحة البال وسعة الصدر والبعد عن الخصومة والتعصب، وعرض المعلومات بطرق إيجابية مع الحرص على مشاعر المحاور وتعزيز العلاقة معه، وعدم انتقاده بطريقة مباشرة أو حادة، قال الشاعر القروي:

لَطْفٌ حَدِيثُكَ فَالْنُفُوسَ مَرِيضَةً وَمِنْ الْكَلَامِ مُحَنَّنٌ وَمُجَنَّنٌ

11 - الاعتناء بانتقاء الكلمات ونبرة الصوت ولغة الجسم:

المحاور الناجح ينتقي كلماته انتقاءً فيختار كلمات تناسب المقام، ولا يتفوّه بكلمة جارحة أو نابية أو التي تشعل النار أو يساء فهمها؛ بل يحاول إيصال رسالته بكلمات وعبارات حوارية عديدة، ولا يرفع الصوت بل يتحدث بعفوية تامة تناسب الموقف وتعكس



مشاعره الداخلية، كما أن جسمه يرسل إشارات إيجابية إلى المحاور من الهدوء وعدم الانفعال وانضباط الحركات مثل اليدين وتعبيرات الوجه، والكلمات كأشعة اكس: إن أحسنت استخدامها اخترقت كل شيء كما يقول الروائي والشاعر الإنجليزي ألدوس هكسلي.

12 - ناقش الفكرة بدلاً عن الشخصية:

ليس من الإنصاف خلال الحوار الدخول في النوايا واتهام الطرف الآخر في انتمائه وميوله، أو التركيز على شخصية المحاور دون فكره، فانظر إلى ما قيل وليس إلى من قال، ووجه النقد إلى السلوك وليس إلى الشخص، فكلما كان المحاور بعيداً عن الشخصية والمصالح الخاصة في طرحه كلما كان مقبولاً لدى الطرف الآخر.

✿ شمعة أخيرة:

الحوار من الأساليب الكلامية الأكثر استخداماً في الحياة البشرية؛ فالناس يستخدمون أسلوب الحوار في حياتهم اليومية؛ ويحتاج إليه كل صاحب رسالة في توصيل رسالته إلى الآخرين، وقديماً قيل: تَكَلَّمُوا تُعْرِفُوا فَإِنَّ الْمَرْءَ مَحْبُوءٌ تَحْتَ لِسَانِهِ.



الإبداع والابتكار

يَتَجَهَّ العالمُ اليومَ بسرعةٍ جنونيةٍ كبيرةٍ إنَّ صَحَّ التَّعبيرُ، نحوَ الإبداعِ والتَّجديدِ، وإيجادِ وسائلٍ مبتكرةٍ، والوصولِ إلى نظرياتٍ وأفكارٍ جديدةٍ في الإدارةِ والاقتصادِ وغيرهما، فَمَا مِنْ يومٍ إلاَّ ويُعرَضُ فيه الجَدِيدُ، وتُبْتَكرُ الأساليبُ، وتَتَغَيَّرُ الأشْكالُ والمواصفاتُ، فما كانَ معهودًا بالأَمْسِ من أشياءٍ وممتلكاتٍ لدى الناسِ ربَّما لم يَعدْ له وجودٌ بيننا اليومَ بنفسِ الشَّكلِ إلا في المتاحفِ ودُورِ الآثارِ وبيوتِ التَّحفِ القديمةِ كدليلٍ على الماضي وشاهدٍ على حقبةٍ من الزمنِ.

والسببُ في هذا التَّغييرِ والتَّجديدِ هو مواكبةُ حاجاتِ النَّاسِ وطلباتهم وزيادة طُموحاتهم بشكلٍ مستمرٍّ ومتجدِّدٍ يصعُبُ معها التَّعاملُ بالطَّرقِ التَّقليديةِ القديمةِ، فكانَ الإبداعُ والابتكارُ أحدَ الضَّروراتِ الأساسيّةِ في إدارةِ المؤسساتِ والأعمالِ، وذلك للخروجِ من المألوفِ وبهدفِ تقديمِ حلولٍ وخدماتٍ أكثرَ مرونةً، وأسهلَ استخدامًا، وأكبرَ فائدةً، فلم يَعدْ مقبُولًا أو مرضيًّا في إدارةِ الأعمالِ والشركاتِ الاستمرارُ بالطَّرقِ التَّقليديةِ التي تعني الوقوفَ عن الركبِ المتسارعِ أو الفشلَ والإخفاقَ، فهذا رئيسُ مجلسِ إدارةِ شركةِ نوكيا الفنلنديةِ التي كانت ملءُ العينِ والبصرِ في مجالِ تقنيةِ



اتصالات الهواتف المتنقلة لسنوات طويلة (حيث كانت الشركة تستولي في عام 2007 على أكثر من 40% من مبيعات الهواتف المحمولة في مختلف أنحاء العالم) ألقى خطاباً وداعياً مؤثراً وحزيناً في كبار موظفي شركته بمناسبة بيع الشركة التي عجزت عن التنافس مع شركات الهواتف الذكية، قائلاً بصوت مليء بالشجن: «نحن لم نفعل أي شيء خاطئ لكن بطريقة ما خسرنّا، وإنّا لم نجار الزمن فتجاوزنا الزمن، وهذه هي النتيجة» وهذا يعني: أنّ الإبداع شرط أساسي لاستمرار شريان الحياة في المؤسسات والأفراد وحاجة من حاجات المجتمع.

يقول عالم الحضارة (أرنولد توينبي): «إنّ التّحدي الإبداعي هو سِمَة هذا العصر، وإنّ أيّ مجتمع لا يعطي الإبداع الفرصة الكافية إنما هو مجتمع ميّت» ويرى تورانس: «أنّ الأمم التي لا تتخذ مواقف إبداعية تجاه مشكلاتها وقضاياها فإن مصيرها هو الانقراض والهلاك».

❖ ماذا يعني بالإبداع؟

الإبداع في أبسط تعريفاته: هُوَ الإتيان بشيءٍ جديدٍ أو الاختراع على غير مثال سابق، أو ابتكار أشياء جديدة تكون مفيدة ومقبولة اجتماعياً عند التنفيذ، أو النظر إلى الأشياء والأمور بصورة مختلفة ومن زوايا عديدة، وعرفته الموسوعة البريطانية على أنّه: القدرة على إيجاد حلول لمشكلة أو أداة جديدة أو أثر فني أو أسلوب جديد، والإبداع الحقيقي هو ما تعدّى مرحلة التفكير إلى مرحلة الإنجاز والعمل.



الإبداع ليس له حدود، وليس حكراً على شخص دون آخر، ولا على فترة زمنية دون غيرها، ولا على جيلٍ دون جيلٍ، أو طبقةٍ دون أخرى، أو وقتٍ دون وقتٍ، فهو يستمرّ مع الإنسان، لكنّ الفرق بين الشخص المبدع وغيره أنّ الأوّل يقتنصُ الفرصة ويفكر في إيجاد حلولٍ مبتكرة وبطرق جديدة، والنظر من زوايا مختلفة، ولا يقتنع بالحلول الجاهزة، ومن أمثلة ذلك: أن أحد رجال الأعمال كان واقفاً في طابور طويل في أحد المطارات، ولاحظ أن أغلفة تذاكر السفر بيضاء خالية، ففكر في طباعة إعلانات على هذه المغلفات وتوزيع هذه الأغلفة مجاناً على شركات الطيران، وافقت شركات الطيران على هذا العرض، وتعاونَ رجل الأعمال مع مدير إحدى المطابع وتمّ هذا المشروع، والنتيجة أرباح بملايين الدولارات! الفكرة إبداعية وصغيرة، لكنّها جديدة ولم يفكر فيها أحد من قبل، وصار لهذا الرجل زبائن من الشركات الكبرى في الولايات المتحدة.

العالم الذي نعيش فيه يا أحبّتي يعجّ بالأفكار الإبداعية في مختلف المجالات، والبشر مبدعون بشكل من الأشكال، فالإبداعُ نجده في بيئتنا ومجتمعنا، ومدارسنا ومصانعنا، وبين أبنائنا وزملائنا في العمل ولكن بدرجات متفاوتة من شخص لآخر، وفي نطاق اهتمامات كل شخص ومجتمع؛ بل إن كلّ إنسان يستطيع أن يكون مبدعاً ومنتجاً ومحققاً لطموحاته إذا استخدم الطاقات الكامنة لديه، وحرّك فكره وعقله، يقول د. عبد الكريم بكار في كتابه «خمسون شمعة لإضاءة دروبكم» مخاطباً بنات وأبناء الأمة: «أصموا يا بناتي



وأبنائي أذانكم عمن يقول: ليس في الإمكان أبدع مما كان، وعمن يقول: ما ترك الأول للآخر شيئاً، فالساحة مليئة بالفرص العظيمة التي لم تكن موجودة من قبل، أنتم في حاجة إلى الطموحات الكبيرة حتى تستطيعوا استثمار أوقاتكم على النحو الأمثل، فالتجربة تدلنا على أن الوقت يتبدد سُدى إذا لم نضغط عليه بآمال مستقبلية، وإن طاقاتكم الكامنة وإمكاناتكم الهائلة ستظل معطلة ومهمشة إذا لم تبعثوها وتستفزوها من خلال الأهداف الكبرى والمتألقة».

❁ وسائل تحفز على الإبداع:

الإبداع مهارة يمكن اكتسابها بكسر الروتين وتحريك العقل وطرده الملل عن النفس، واستخدام العصف الذهني في البحث عن حلول عديدة لمشكلة ما، وإجراء تجارب بشكل فردي أو فريق عمل، وهناك وسائل عديدة تحفزك على الإبداع ومنها:

1 - احمل معك دفترًا لتسجيل الملاحظات المهمة والأفكار الإبداعية التي تسمعها أو تقرأها أو تمرّ على خاطرك خلال سفرك أو إقامتك؛ لأن الأفكار الإبداعية تأتي من خلال قدحة أو لمحة أو مشاهدة تمرّ ببال الإنسان فيحتضنها ويعمّق الفكر فيها ويحيطها بالاحتمالات والتجارب إلى أن تثمر عن شيء نافع، كما يقول د. عبد السلام الصبار.

2 - حاول استشارة إنسان حكيم ومتخصص في مجاله للاستفادة من تجاربه الناجحة في إدارة الحياة وتحقيق الأهداف، وهو سيوفر عليك بحكم خبرته تعب ساعات وأيام وأشهر، ويحدد



لك معالم الإبداع في حدود اختصاصه؛ لأن محادثة بسيطة أو حوارًا قصيرًا مع إنسان حكيم يساوي شهر دراسة كما ورد في بعض الحكم.

3 - ضع إمكاناتك ومواهبك وكفاءتك في أعمال مميزة دائمًا، ووسّع دائرة تفكيرك، وليكن إبداعك خيرًا وبركة على المجتمع وخلق الله، وأن لا يكون في مجال يجلب الضرر والدمار فهو تخريبٌ وليس إبداعًا.

4 - اقرأ قصص ومواقف عن الإبداع والمبدعين، والناجحين والتميزين الذين وصلوا إلى القمة، فإن ذلك سيمنحك تحفيزًا، ويستخرج طاقتك الكامنة.

5 - خصّص أوقاتًا للتفكير الإبداعي، ومنها: وقت السحر، وفترة الاسترخاء، واخرج إلى الحدائق، والشواطئ، والبر، وتأمل في الطبيعة وبديع خلق الله تعالى.

6 - فكر إيجابيًا وردد الرسائل العقلية الإيجابية مع نفسك باستمرار.

7 - أكثر من سؤال: ماذا لو، مثل: ماذا لو حدث كذا؟ ماذا لو فعلت كذا؟ لماذا لا أفعل كذا؟ وغيرها من الأسئلة.

8 - حافظ على رياضة المشي بشكل يومي.

9 - اجمع عدة حلول لكل قضية أو مشكلة، وناقش الاحتمالات المتوقعة، وتصوّر الحلول العديدة.

✻ من صفات المبدعين:

المبدعون يستجيبون لإبداعهم الفطري، ويتميّزون بصفات



عديدة ذكرها أهل الاختصاص، وهي صفات يمكن اكتسابها، بالممارسة ومنها: مقاومة الضغوط، والبحث عن حلول عديدة لمشكلة ما، وسرعة البديهة، والحدس، وحب الاستطلاع والمساءلة، والتركيز على المهمات وعدم التشتت.

وقد ذكر الأستاذ محمد العثمان في كتابه «الإبداع والتفكير الإبداعي» أنّ لدى المبدعين قدرات عقلية متميزة وصفات يُعرفون بها ومن أهمها:

1 - الطَّلَاقَة: وتعني القدرة على الإتيان بقدر كبير من الأفكار، فيستطيع المبدع إنتاج عدد كبير من الأفكار، وبسرعة في إنتاج الكلمات وطلاقة التعبير، وصياغتها صياغة مفهومة، وهذا يسمى الجانب الكمي في الإبداع.

2 - المرونة: وتعني القدرة على استخدام أكثر من أسلوب واحد في العمل، ومن زوايا مختلفة، فالمبدع يستطيع تغيير زوايا التفكير وعدم التمسك بموقف واحد ويستطيع التخلص من القيود الذهنية، فهي تمثل الجانب النوعي في الإبداع.

3 - الأصالة: وتعني القدرة على الإتيان بأفكار جديدة تماماً وغير شائعة، فالمبدع قادر على إنتاج الأفكار الجديدة المفيدة والعملية في نفس الوقت.

4 - التفصيل: وتعني قدرة الفرد وقابليته لتقديم إضافات أو زيادات جديدة لفكرة معينة.

❁ كيف ننمي مهارة الإبداع؟

أورد د. طلال عبد الله الزعبي وآخرون في كتابهم «مهارات



الحياة» بعض الاقتراحات المهمة لتنمية مهارة الإبداع وسلوك الابتكار وهي:

- 1 - النظر إلى النفس كمبدع.
- 2 - الاهتمام بالحدس.
- 3 - التفكير بصورة مختلفة وخلاقة.
- 4 - تحديد ما تريد إنجازه من أعمال.
- 5 - القدرة على الخروج من أو الانتقال من دائرة الراحة.
- 6 - التعرف على طرائق لأداء الأعمال بصورة أفضل.
- 7 - التعرف على إجابات صحيحة متعددة.
- 8 - التأكد من أن هناك حلًا مثاليًا يمكن تفعيله وتطبيقه.
- 9 - العصف الذهني مع الآخرين.
- 10 - تحويل الأفكار الإبداعية إلى أعمال قابلة للتنفيذ.

❖ مَعَوَّات الإبداع:

احذر معوقات الإبداع وهي كثيرة منها:

- 1 - الخوف من الفشل.
- 2 - التعود على الروتين.
- 3 - النظرة السلبية.
- 4 - الاعتذار بعدم توفر الوقت.
- 5 - التردد.
- 6 - النظرة الخاطئة.



- 7 - رفض الأفكار الجديدة.
- 8 - الضغوطات الكثيرة.
- 9 - المنطق الزائد.
- 10 - التفكير في التعليقات السيئة.

❁ شمعة أخيرة:

نحن بحاجة إلى الإبداع في أعمالنا وطموحاتنا، وتفكيرنا وأهدافنا، حتى يكون أداؤنا متألقاً خلاقاً مبدعاً ويصبح الابتكارُ سِمَةً وعلامةً مميزةً لأعمالنا وخدماتنا على المستوى الشخصي والمؤسسي بإذن الله تعالى. (سعد الله المحمدي)



اجعل التركيز عادةً

التركيزُ، أو التفكير العميقُ في الأمور، وتثبيتُ الانتباهِ على فكرةٍ واحدةٍ، وعدمُ التشتتِ والشُّرودِ، سببٌ مهمٌّ من أسباب النّجاح والإبداع، وشرطٌ من شروط الإنجاز والتميّز، وسرٌّ عظيمٌ من أسرار المثابرة وتدفّق العطاء، وقد مدّح الله تعالى في القرآن الكريم المؤمنينَ المُركّزينَ في صلاتهم، قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ٢﴾ [المؤمنون: 1، 2] فرتب الفلاح على الخشوع في الصلاة، والذي لا يأتي إلا نتيجة التركيز وحضور القلب، قال العلامة عبد الرحمن السعدي رحمته الله في تفسير الخشوع في الآية الكريمة: «هو حضور القلب بين يدي الله تعالى، مُستحضراً لقرّبه، فيسكنُ لذلك قلبه، وتطمئنُّ نفسه، وتسكنُ حركاته ويقلُّ التفاتة، متأدباً بين يدي ربه، مستحضراً جميع ما يقوله ويفعله في صلاته» وقال الشيخ الشعراوي رحمته الله: «تستشعرُ قلوبهم رهبة الموقف في الصلاة بين يدي الله، فتسكنُ وتخشعُ، فيسري الخشوعُ منها إلى الجوارح والمَلامح والحركات، فتختفي من أذهانهم جميع السّواغل ولا تشغلُ بسواها».

وكانت حياة النبي صلّى الله عليه وآله مثلاً حياً للتركيز، ففي العهد المكي مثلاً كان النبي صلّى الله عليه وآله شديد التركيز والاعتناء على نشر التوحيد



ومحاربة الشُّرك فلم يُبال بالتضييق والآلام، كما لم يلتفت إلى المُغريات والعروض؛ بل واجهَ التَّحديات والعقبات، وتحملَ المضايقات والمشاكل حتى قال لعمه أبي طالب: «والله لو وُضِعوا الشَّمس في يميني والقمر في يساري على أن أترك هذا الأمر - حتى يظهره الله أو أهلك فيه - ما تركته».

التركيز عادةً مهمّةٌ وُثْمِينَةٌ، ومعبرٌ إلى النّجاح والتّألق، ويتعلّق بالأداء العملي والوظيفي ويُعنى به توجيهُ الفِكر والذهن إلى إنجاز عملٍ أو مهمّةٍ بكامل الحواسِّ، وحصرُ التّفكير فيها من جميع الزّوايا، ودراستها ومناقشتها، بحثًا عن الحلّ حتّى يصل الإنسان لدرجةٍ وكأنّه غائبٌ عن كلّ ما يجري حوله، فلا يشعرُ بشيءٍ آخر ولا يحسّ بالزّمان والمكان وما يدورُ فيهما خلالَ عمليةِ التّركيز أحيانًا. يقولُ د. إبراهيمُ حمد القعيد عن التّركيز إنّهُ «الاهتمامُ بالمهمّة أو المسؤوليّة أو العملِ الذي أمامك، والمباشرةُ في التّنفيد والمُتابعة والاستمرار في ذلك حتى تصلَ إلى درجةِ النّهاية، وهذا يعني الاستغراق في المهمّة أو العملِ دونَ الالتفاتِ إلى الأمور والصّورافِ الأخرى».

والناظرُ في مسيرة النّجاح الإنسانيّة يرى أن كلّ مَنْ وصل إلى القِمّة كانَ شديدَ التّركيزِ على أهدافه ومشاريعه، دقيقًا في رسالته وأفكاره، محافظًا نفسَه ووقته من الضّياع والتّشتت في أمورٍ ومتاهاتٍ لا ناقةَ له فيها ولا جَمَل، جعلَ الهدفَ متمثلاً أمامه في كلّ الوقت، يحدّثُ به نفسه، في عمله ومهنّته، وحلّه وترحاله، ويحلّمُ به حتّى في منامه وفي حالاتِ الخلوّ مع نفسه؛ لأن التّركيز



أصبح جزءاً من حياته العملية، يقول المثل الإنجليزي: «إذا توفرت الإرادة، سهّلت الطريقة».

التركيز يا أحبتي صفةٌ عظيمةٌ يتمتعُ بها العُظماءُ فينمي فيهم الإنجاز والإتقان، وينفخ فيهم روحَ المُبادرةِ والعملِ، ويمنحُهم الثقةَ والشجاعةَ عندَ مواجهةِ المشاكلِ والأزماتِ، ويعلمهم اقتناصَ الفرصِ بسهولةٍ ويُسرٍ، ومنْ أعظمِ أسرارِ التّركيزِ الاختراعاتُ البشريّةُ، والاكتشافاتُ العلميّةُ، والتفسيراتُ الكونيّةُ، والنظرياتُ الرصينةُ التي جاءتْ نتيجةَ التّركيزِ العميقِ والفكرِ الدقيقِ، فعلى سبيلِ المثالِ لا الحصرِ: مكتشفُ نظريةِ الجاذبية (إسحق نيوتن) اكتشفَ الجاذبيّةَ عندما شاهدَ تفاحةً تسقطُ من شجرةِ التفاحِ، ففكّرَ وركّزَ في الأمرِ وسألَ نفسه لماذا سقطت التفاحة ولم ترتفعْ أو تبقى ملّعة في الفضاء؟ هذا التّركيزُ كانَ سبباً في اكتشافِ نظريةِ علميّةِ سُميّتْ بـ(نظريةِ الجاذبية) التي غيّرتْ مجرى التاريخِ.

يرى بعضُ العلماءِ أنّ عادةَ التّركيزِ تشتدّ إليها الحاجةُ في العصرِ الرَّاهنِ أكثرَ منْ أيِّ وقتٍ مضى، وذلكَ لما يتّسمُ به عصرُنا من كثرةِ المسؤوليّاتِ وتنوّعِ الواجباتِ، وازديادِ ملحوظٍ في استخدامِ التّقنيةِ، وطغيانِ المادةِ على الرُّوحِ، مما أدّى بالكثيرينَ وكأنّهم يحملونَ الكرةَ الأرضيةَ على رأسهم من الهمومِ والضُّغوطِ والتّشتّتِ والشُّرودِ، فهذا يريدُ منه الردّ على الهاتفِ، والآخرُ يرأسله على البريدِ الإلكتروني، وهناكُ مكالمة على الانتظارِ، وأمامه زبونٌ منفعِلٌ، كلّ هذه المواقفِ تحتاجُ إلى تركيزٍ شديدٍ، يقولُ رالف والدو إمرسون: «التركيزُ أساسُ النّجاحِ في السياسةِ، في التجارةِ،



في العمل، وفي العلاقات الإنسانية كافة». ففي مثل هذه البيئة إذا لم يكن الشخص مركّزًا تتداخل عليه الأعمال والأوراق والملفات، وربما يفقد قرارًا أو ورقة مهمة أو حتى ملفًا كاملاً بين ركام من الأوراق الموجودة أمامه، فيصيبه اليأس ويستولي عليه الإحباط ويقلّ إنجازه وأداؤه، ويضعف نشاطه وحيويته، ولربما يبحث عن شيء في الخزانة وهو أمام عينيه وتحت يديه!!

والإنسان المركّز تكون عينه على الهدف باستمرار، انظر إلى مباراة كرة القدم مثلاً حيث يجتمع مئات الآلاف من المشاهدين، ويشجعون فريقهم المفضل لديهم، واللاعبون يلقون الكرة من لاعب لآخر بتركيز شديد وسرعة فائقة ومهارة عجيبة، ويسدّدون الهدف وسط هتافاتٍ لآلاف الحضور ضدهم، هل فكّرت كيف يسدّد اللاعبون الكرة في المرمى بهذه السرعة مع أنّ نصف الميدان ضدهم، يسدّدون الكرة نحو الهدف لأنهم مركّزون على الهدف فقط.

❖ كَيْفَ تَكُونُ مُرَكَّزًا عَلَى عَمَلِكَ؟

والآن وبعد أن عرفنا أنّ التركيز يعني المتابعة المستمرة وتسليط الضوء على الهدف وإعطاء كل مهمة حقها من الإنجاز كما يعني طردَ شيطان التّسويف والتأجيل وإبليس الإحباط وخلق الأعداء، نأتي إلى نقطة أخرى وهي كيف تكون مركّزًا في عملك؟

1 - أخلص النية لله تعالى، وجدّدها، واحتسب الأجر؛ لأن النية أساس قبول العمل.



2 - ضع لك جدولاً بأعمالك اليومية قبل حضورك إلى عملك، حيث إنّ الجدول وسيلةٌ بصريةٌ مساعدة في تنظيم وترتيب العمل والوقت.

3 - رتب أولوياتك حسب الأهمية، وحدّد فترة زمنية تقريبية لإنهاء كلّ مهمّة.

4 - دوّن كلّ ما تفكّر به على الورق؛ لأنّ الأفكار والمشاريع محلّها الورق وليس الدماغ، والأفكار إذا أصبحت أمامك بدأ التركيز، وكم من أفكار ومشاريع غير مدونة ماتت لدى أصحابها.

5 - قسّم المهمّة إلى أجزاءٍ صغيرةٍ ثم ابدأ بتنفيذها واحداً واحداً وابدأ بالمهمة التي يميلُ إليها قلبك لأنك عندما تهتمّ بشيء فإنّ الدماغُ تُساعد آلياً عن بحثٍ طرق الحلّ له.

6 - شحّن نفسك بالأفكار الإيجابية والتفاؤل خلال إنجاز المهام.

7 - اجعل مكان العمل مرتّباً فذلك يدفعك إلى التركيز، وضّع كلّ شيءٍ في مكانٍ يسهل عليك الوصولُ إليه.

8 - امسح كلّ مهمةٍ تنهيتها من جدول الأعمال فإنّ ذلك سوف يعطيك دافعيةً وتحفيزاً أكثر.

9 - حافظ على الصّحة وممارسة الرياضة والأكل الصّحي قدر الإمكان.

10 - خذ قسطاً من الراحة بعد إنجاز كلّ مهمّة؛ لأنّ الراحة الجسدية والفكرية تقيك من الشّروء الدّهني وتساعدك على التركيز.



11 - اجتنب الحديث مع الزملاء خلال إنجاز العمل، أو الدخول في مناقشات، أو الاستماع إلى الأخبار، أو استقبال المكالمات الشخصية، أو الانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي.

12 - تجنب ثقافة خَلْق الأعذار والحيل والتخلص من الأعمال بكلمات: أنا مشغول، ليس لدي وقت، أعاني من ضغط العمل، ربما تكون الحقيقة أنك لم ترتب أوقاتك بشكل صحيح.

13 - ابحث عن الوقت المناسب للتركيز؛ حيث إن أفضل وقت لإنجاز الأعمال المهمة، هو آخر الليل، وفترة الصباح، أو الحضور إلى المكتب قبل نصف ساعة من الدوام حيث يسود الهدوء، وتقل الحركة، وتندر الاتصالات.

❁ من فوائد التركيز:

1 - التركيز يُنسي الإنسان مرارة الألم، وينقله إلى عالم آخر وهذا أمر معروف ومشهود، فكم من الناس نسوا آلامهم عند التركيز في قراءة كتاب أو رواية؛ بل نسوا آلامهم وجلسوا يبكون مع أحداث الرواية وكأنهم يعيشونها بأنفسهم.

2 - يساعد على الأفكار وأداء المهام والمسؤوليات بشكل جيد.

3 - سبب لتنشيط الذاكرة وتوقد الذهن.

4 - يمنح صاحبه الثقة العالية بالنفس والشعور بالحيوية خلال أداء المهمة.

5 - ينمي لدى الشخص موهبة القدرة على الفهم والإدراك وتحليل المواقف.



❖ مُعَوَّقات التركيز :

مُعَوَّقات التركيز كثيرة ومن أهمها :

- 1 - تراكم الأوراق والملفات والجرائد والكتب والأدوات المكتبية أمام الشخص .
- 2 - تداخل الأمور، والصلاحيات والاختصاصات في موضوع واحد .
- 3 - كثرة المقاطعات .
- 4 - الشُّرود الذهني، وربما يكون لأسباب عائلية أو اجتماعية أو مهنية أو غيرها .
- 5 - كثرة المشاغل، وخاصة إذا كان الموظف ممن يستحي عن قول كلمة (لا) فيحوّل الموظفون الآخرون أعمالهم إليه .
- 6 - كثرة الأعمال الطارئة .
- 7 - عدم ترتيب مكان العمل كأن يكون المكان ضيقًا، أو باردًا، أو حارًا جدًا .
- 8 - الاجتهاد والتعب الكثير، وعدم أخذ الراحة الكافية .
- 9 - كثرة الزوار لمكان العمل، وعدم إجابة لغة الوداع .

❖ شمعة أخيرة :

التركيز يحتاج إلى وقت، وتمارين (القائل مجهول).



العمر الإنتاجي

جَرَتِ الْعَادَةُ عَلَى أَنْ يُقَاسَ عُمرُ الْإِنْسَانِ بِعَدَدِ الْأَيَّامِ وَالشُّهُورِ وَالسَّنَوَاتِ، فَيُقَالُ: شَخْصٌ مَعْمَرٌ، وَمَاتَ فُلَانٌ وَعُمُرُهُ كَذَا سَنَةً، وَغَيْرِهَا مِنْ الْعِبَارَاتِ الَّتِي تَحَدَّدُ عُمرُ الْإِنْسَانِ بِالْأَيَّامِ وَالشُّهُورِ الَّتِي عَاشَهَا وَقَضَّاهَا.

وَلَكِنْ لَوْ فَكَّرْنَا فِي الْعُمُرِ الْحَقِيقِيِّ لِلْإِنْسَانِ لَأَدْرَكْنَا أَنَّهُ هُوَ الْعُمُرُ الْإِنْتَاஜِي؛ أَي: الْعُمُرُ الَّذِي قَضَاهُ فِي عَمَلٍ صَالِحٍ أَوْ شُغْلٍ يَنْفَعُهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَيُفِيدُ الْمَجْتَمَعَ وَالْإِنْسَانِيَّةَ فِي مَسِيرَتِهَا، فَالْعُمُرُ الْإِنْتَاஜِي هُوَ مَا يَخْلُفُهُ الْإِنْسَانُ وَرَاءَهُ مِنْ انْجَازَاتٍ مُمَيَّزَةٍ، وَنَجَاحَاتٍ مَلْمُوسَةٍ، وَهِيَ الْعُمُرُ الْحَقِيقِيُّ لِلْإِنْسَانِ، وَالَّذِي لَا يُقَاسُ بِعَدَدِ الْأَيَّامِ وَالشُّهُورِ بَلْ عَلَى قَدْرِ الْإِنْتَاجِ وَالْجُهِدِ وَالْإِبْدَاعِ وَالْآثَارِ الَّتِي تَذَكَّرُ النَّاسُ بِهِ، قَالَ أَمِيرُ الشُّعْرَاءِ أَحْمَدُ شَوْقِي **رَحِمَهُ اللَّهُ**:

فَارْفَعْ لِنَفْسِكَ بَعْدَ مَوْتِكَ ذِكْرَهَا فَالذِّكْرُ لِلْإِنْسَانِ عُمرٌ ثَانِي

فِي تَارِيخِنَا الْإِسْلَامِيِّ نَجْدُ نَوَابِغَ الْعُلَمَاءِ وَالْمُبْدِعِينَ الْأَفْذَاذِ فِي كَثِيرٍ مِنَ الْمَجَالَاتِ، مِنْهَا: مَجَالُ التَّأْلِيفِ وَالْكِتَابَةِ وَالتَّصْنِيفِ وَالْجَمْعِ، حَيْثُ إِنَّكَ تَسْتَطِيعُ أَنْ تَعُدَّ لِأَحَدِهِمْ كُتُبًا عَدِيدَةً فِي مَعْظَمِ الْعُلُومِ وَالْفُنُونِ، وَذَلِكَ لِأَنَّهُمْ أَحَبُّوا أَعْمَالَهُمْ وَتَفَانُوا فِيهَا وَزَهَدُوا فِيهَا سِوَاهَا فَكَانَتْ حَيَاتُهُمْ ثَرِيَّةً بِالْإِنْتَاجِ وَالْإِبْدَاعِ وَالْإِنْجَازَاتِ وَالْمَشَارِيعِ الَّتِي أَصْبَحَتْ عُمُرًا ثَانِيًا لَهُمْ بَعْدَ وَفَاتِهِمْ.



وعلى سبيل المثال لا الحصر لو ألقينا نظرةً سريعةً على عناوين كتب شيخ الإسلام ابن تيمية رحمته الله، لوجدنا أنه ترك للأمة تراثاً ضخماً وعظيماً لا زال أهل العلم ينهلون من معينه الصافي، وذلك لتركيز هذا الإمام العظيم على مشروعه الإصلاحية، وإعراضه عن مناصب الدنيا وزخارفها وشواغلها، وبالتالي تجاوز عمره الإنتاجي عن السنوات التي عاشها إلى قرون متتالية، وستبقى آثاره ومؤلفاته شاهدةً على حياته وشموغاً مضيئة تنير الطريق للسائرين من بعده، قال الشاعر:

وَأَثَارُ الرَّجَالِ إِذَا تَنَاهَتْ إِلَى التَّارِيخِ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ
وَأَخَذُكَ مِنْ فَمِ الدُّنْيَا ثَنَاءً وَتَرْكُكَ فِي مَسَامِعِهَا طَنِينًا

يقول د. عائض القرني عن شيخ الإسلام في كتابه «على ساحل ابن تيمية»: «عاشت بعض الدول خمسة قرون، ثم اندرست وذهبت فلا أثر ولا عين، ولكن هذا الجهد الأعجوبة بقي في ذاكرة الزمان، وقلب الدهر، قصة فريدة محفوظة للأجيال ترددها الألسن، وتترنم بها الشفاه، عاش سلاطين ووزراء، وأغنياء، وشعراء، ثم ماتوا فماتت معهم آثارهم، وعاش ابن تيمية بلا إمارة ولا وزارة ولا تجارة، لكن بقي معنًا ومع الأجيال من بعدنا حيًا في الضمائر، ماثلاً في النفوس، حاضراً في الدروس والمنتديات العلمية، ومجامع المعرفة، وضروح الثقافة، حتى إنه ليصدق عليه بيت المتنبي:

وَتَرْكُكَ فِي الدُّنْيَا دَوِيًّا كَأَنَّمَا تَدَاوَلَ سَمْعَ الْمَرْءِ أُنْمُلُهُ الْعَشْرُ

ومن المكثرين في التأليف أبو الفرج ابن الجوزي - من علماء



القرن السادس - الذي صَنَّفَ في كثيرٍ من العلوم والفنونِ بخطِّ يده، حتَّى قيل: إنه جُمِعَتْ براية أقلامه التي كَتَبَ بها حديثُ الرَّسُولِ ﷺ فحصلَ منها شيءٌ كثيرٌ وأوصَى أن يُسَخَّنَ بها الماءُ الذي يُغسلُ به بعدَ موته ففُعِلَ ذلك فكَفَتْ وَفَضَّلَ منها، كما ذكر القاضي ابن خلكان في كتابه «وفيات الأعيان».

ولو لاحظنا ودققنا في حياة هؤلاء العلماء والعمالقة لوجدنا أنهم يشتركون في شيء واحد وهو السَّعيُّ لهدفٍ نبيلٍ، فكانَ همَّهم أكبر من همم كثيرين ممَّن عاصروهم، ولذا عاشوا العمر الثاني بعد مماتهم وملَّكوا النَّاسَ بعقولهم وأفكارهم وتراثهم ومؤلفاتهم.

فأمثال هؤلاء غَادَرُوا أضعفَ شيءٍ فيهم وهو الجَسَدُ كما يقول د. عبد الكريم بكار: «أما عقولُهم وأرواحُهم وأمجادهم ومآثرهم والسَّنة الحسنَة التي سنَّوها والأَيادي البيضاء التي أسدوها للنَّاس فإنَّها باقيةٌ في التَّفوسِ والقلوبِ ليعبرَ عنها أهلُ الوفاءِ بالثناءِ والدِّعاءِ قروناً بعد قُرُونٍ، ولتتخذَ منها الأجيالُ بعدَ الأجيالِ نِبراساً للتَّأسي والافتدائِ».

إِنْ تَسَلَّ أَيْنَ قُبُورُ الْعُظَمَاءِ فَعَلَى الْأَفْوَهِ أَوْ فِي الْأَنْفُسِ ولا يصحَّ أن يُقال: إِنَّ زَمَنَ الْإِنْتاجِ وَالْإِبْداعِ قد ولَّى إلى غير رجعة؛ لكثرة الأشغال والأعمال والمسؤوليات وغيرها من الأغذار؛ لأننا نجدُ في عصرنا هذا أمثالا للنوابغ والعباقرة الذين كرَّسوا جهودهم وحياتهم للعلم والإبداع فألَّفوا موسوعاتٍ رائدة تعجز عنها المجامع العلمية، ومن هؤلاء المؤرِّخُ الأديبُ الشَّاعرُ الدبلوماسي خير الدين الزركلي رَحِمَهُ اللهُ مؤلِّف كتاب «الأعلام» المتوفى 1976م،



حيثُ يعتبرُ كتابه «الأعلام» الذي جمعَ فيه نحو خمسة عشر ألف ترجمة لأشهر الرجال والنساء من العرب والمستعربين والمستشرقين، وغيرهم، أحدُ الكتب العشرة التي يفاخر بها هذا القرنُ القرونُ السَّابقة» كما قال الشيخ علي الطنطاوي رحمته الله.

وبدأ الزَّركلي العملَ في كتابه «الأعلام» سنة 1912م واستمرَّ فيه حتى وفاته، ولم ينفُض يده منه على مدى ستين عامًا، اطلع خلالها على نفائس الكتب، ونفَضَ التراب عن نوادر المخطوطات، وسافرَ إلى أعرق المكتباتِ ومع كونه مُحاطًا بالواجباتِ والمسؤولياتِ من كلِّ جانب، إلا أنه خَلَف وراءه كتابًا جامِعًا قلَّما كُتِبَ مثله في فنِّه في القرون الأخيرة.

ومن المعاصرين الشيخ العلامة أبو الحسن الندوي رحمته الله المتوفى عام 1999م وكان كاتبًا غزير الإنتاج واسع الاطلاع دقيق الفكر عميق التأمل، بلغتْ مؤلفاته مائة وستة وسبعين ما بين رسالةٍ وكتابٍ وبحثٍ باللغة العربية فقط، والتي هي ليست لغته الأصلية!!

العمرُ الإنتاجي يخلِّف للإنسان الذكرى الطيبة الحسنة حتَّى ولو بعد وفاته، ويجعله سببًا لفخر الآخرين واعتزازهم بالانتساب لمدرسته وتفكيره.

العمرُ الإنتاجي هو السَّمعةُ الطيبةُ والتراثُ الديني والعلمي والمعرفي والأدبي الذي يتركه الإنسان وراءه، فيكون سببًا لإعادة ذكره بين الناس، يقول أحد الشعراء في الإمام أبي حنيفة النعمان بن ثابت رحمته الله :

أَعِذْ ذِكْرَ نَعْمَانٍ لَنَا إِنَّ ذِكْرَهُ كَمَا الْمِسْكُ مَا كَرَّرْتَهُ يَتَضَوُّعُ



وقد ألف الأستاذ الباحث المحقق محمد خير رمضان يوسف كتاباً ممتعاً بعنوان: «المكثرون من التصنيف في القديم والحديث»، ذكر فيه جهود من وصلت مؤلفاته إلى مائة كتاب فما فوق، وذكر كذلك أصحاب المصنفات الضخمة، وبين أن ستة من علماء الإسلام فاقت مؤلفاتهم على الألف كتاب، كما أنه أشار إلى المكثرين من التأليف في الغرب، ويشتمل كتابه على الغرائب والعبر في مجال التأليف والمؤلفين.

❁ شمعة أخيرة:

التاريخ يكتب بمداد الهمة وعرق العزم والتضحية بالملذات والمثابرة على الشدائد، فلنسأل أنفسنا ماذا قدمنا لديننا وأمتنا وأوطاننا؟



الرَّفْقُ وَاللِّينُ

الإسلام دينُ السَّماحةِ والعدْلِ، والخيرِ والفضيلةِ، والبرِّ والصَّلةِ، ومكارمِ الأخلاقِ والمحامدِ، والحِلْمِ والتَّأني، والرَّفْقِ واللِّينِ، أمرٌ بالعفوِّ والصَّفحِ، وحَثٌّ على الرَّحمةِ والأناةِ، واهْتِمٌّ باللَّطفِ واللِّينِ، لدرجةِ أَنَّ النَّبيَّ ﷺ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ يَحِبُّ الرَّفْقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ» [البخاري: 6395]، وَقَالَ: «إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ يَحِبُّ الرَّفْقَ، وَيُعْطِي عَلَى الرَّفْقِ مَا لَا يُعْطِي عَلَى الْعُنْفِ» [صحيح مسلم: 2593].

فالرَّفْقُ والتَّيسِيرُ والسَّماحةُ ورفعُ الحَرَجِ مطلبٌ شرعيٌّ ومقصدٌ من مقاصد الدين العظيم بشكلٍ عامٍ، وهو محمودٌ ومرغوبٌ فيه في الأمور كُلِّها، صَغِيرُها وكَبِيرُها، قال ﷺ: «يَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا، وَبَشِّرُوا وَلَا تُنْفِرُوا» [رواه مسلم: 1732]، كما أَنَّ الأحكامَ الشرعيةَ مبنيةٌ على التَّيسيرِ ومراعاةِ رَفْعِ الحَرَجِ عن المكلَّفين، فلا تُوجدُ فيها مشقَّةٌ غيرُ مُعتادةٍ، لقولِ الله تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: 185]، وقوله تعالى: ﴿فَاقْبَلُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾ [التغابن: 16]، وقوله ﷺ: «وَإِذَا أَمَرْتُكُمْ بِأَمْرٍ فَأَتُوا مِنْهُ مَا اسْتَطَعْتُمْ» [رواه البخاري: 7288].

كما أَنَّ الرَّفْقَ واللَّطفَ أصلٌ في معاملةِ النَّاسِ، والرَّحمةُ والسَّفْقَةُ أساسٌ للدَّعوةِ إلى الله تعالى حتَّى مع أشدِّ النَّاسِ عداوةً لله



تعالى، وأكثرهم بغياً وعدواناً، يقولُ الله تعالى مخاطباً نبيّه موسى وهارون عليهما وعلى نبيّنا الصلاة والسلام: ﴿أَذْهَبَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ﴾ (٤٣) ﴿فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لِّئَا نَعْلَهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ﴾ (٤٤) [طه: 43، 44].

قال البغوي في تفسير قوله تعالى: ﴿فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لِّئَا﴾: «دَارياء وازفقا به، قال ابن عباس رضي الله عنهما: لا تعنفا في قولكما» [مختصر تفسير البغوي: 581]، وقال الشيخ عبد الرحمن السعدي رحمته الله في تفسيره: ﴿فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لِّئَا﴾؛ أي: سهلاً لطيفاً، برفقٍ ولينٍ وأدبٍ في اللَّفْظ من دون فحشٍ ولا صلفٍ، ولا غلظةٍ في المقال، أو فظاظَةٍ في الأفعال، ﴿لِّئَا نَعْلَهُ﴾ بسبب القولِ اللينِ ﴿يَتَذَكَّرُ﴾ ما ينفعه فيأتيه، ﴿أَوْ يَخْشَىٰ﴾ (٤٤) ما يضرّه فيتركه، فإنَّ القولَ اللينَ داعٍ لذلك، والقولُ الغليظُ منقَرٌّ عن صاحبه: [تيسير الكريم الرحمن: 506].

فإذا كان الله تعالى أمر بالرفق واللين في مخاطبة عدوّه فرعون الذي كفر وطغى وافترى على الله تعالى، وادعى الألوهية لنفسه، فَمَنْ دُونَهُ أَحَقُّ بِالرَّفَقِ!! يقولُ الشاعر:

لَطْفٌ حَدِيثُكَ فَالْنَفُوسُ مَرِيضَةٌ وَمِنْ الْكَلَامِ مُحَنٌّ وَمُجَنِّنٌ
والناظرُ في سيرة نبيّنا العظيم ﷺ يدركُ أنه ﷺ مدرسة الرحمة، ورحمة للعالمين، وكانت حياته مثلاً أعلى وقدوة عظيمة في الرفق واللين، فقد كان رفيقاً هيناً ليناً سهلاً، رحيماً في خُلُقهِ وتعامله، في عباداته وشمائله، لطيفاً بكبار السنّ والعجزة، والأيتام والأطفال، والخدم والعبيد، ورفيقاً بالجيران والأقارب، والنساء والأمّهات، والمساكين والفقراء، وشمل رفقهُ حتى الحيوانات حيث يقولُ: «اتَّقُوا اللَّهَ فِي هَذِهِ الْبَهَائِمِ الْمَعْجَمَةِ، فَارْكَبُوهَا صَالِحَةً،



وكلّوها صالحةً» [السلسلة الصحيحة: 23]، كما شملت رحمته لمخالفيه رغم أذيتهم له حيث دعا لهم وعذرهم: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ» [فتح الباري: 3218] وغيرها من المواقف التي تمثل جوانب مضيئة من السيرة العطرة لنبي الرحمة ﷺ.

والرفق دليل السعادة وعنوان النجاح، وعلامة على فقه الرجل وحكمته، قال النابغة:

فَالرَّفْقُ يَمْنٌ، وَالْأَنَاءُ سَعَادَةٌ فَتَأَنَّ فِي رَفْقٍ تَنَالُ نَجَاحًا

والكلمة الطيبة صدقة، وأشبهه بيوم الربيع كما يقول المثل الروسي، ولينُّ الكلام قيدُ القلوب كما يقول الأديب الهندي الشهير «طاغور» وباللطف تحصل على ما لا تحصل عليه بالعنف، يقول أحمد بن موسى الأزرق:

لو سار ألفٌ مدججٌ في حاجةٍ لم يقضها إلا الذي يترفق

والرفق واللين والرحمة والعلم من أهم الصفات التي يحتاج إليها المسلم خاصة وقت الفتن وكثرة مشاغل الدنيا، فهي أدعى للمحبة وقبول الدعوة وفتح الأبواب المغلقة والتأثير في الناس، وتبليغ رسالة الإسلام القائمة على الرحمة والعدل والوسطية والوضوح؛ ذلك لأن الكلام اللين يُليِّن القلوب التي مثل الصخور، واليد اللينة تقود الفيل بشعرة كما يقول المثل.

ومن مظاهر الرفق والرأفة في الإسلام تكرار اسم (الرحمة) في القرآن الكريم مفردًا 79 مرة، (ورحمة) مضافًا إليه بالضمائر 35 مرة، كما تكرر اسم (الرحمن) 57 مرة، واسم (الرحيم) 115 مرة كما ورد الفعل الماضي والمضارع والأمر من (رَحِمَ يَرْحُمُ ارْحَمَ)



28 مرة، مما يدل على مكانة الرحمة والرفافة والرفق في ديننا العظيم.

❁ شَمْعَةُ آخِرَةٍ:

قال ابن القيم رحمته: «من رَفَقَ بعبادِ الله رَفَقَ اللهُ به، ومن رحمهم رحمه، ومن أَحَسَّنَ إليهم أَحَسَّنَ اللهُ إليه، ومن جَادَ عليهم جَادَ اللهُ عليه، ومن نَفَعَهُمْ نَفَعَهُ، ومن سَتَرَهُمْ سَتَرَهُ، ومن مَنَعَهُمْ خَيْرَهُ مَنَعَهُ خَيْرَهُ، ومن عَامَلَ خلقه بِصِفَةٍ عَامَلَهُ اللهُ بِتِلْكَ الصِّفَةِ بعينها في الدنيا والآخرة، فالله تعالى لعبده حسب ما يكون العبد لخلقهِ» [الوابل الصيب: 35].



التسامح وسعة الصدر

سِعَةُ الصَّدْرِ عَلَى النَّاسِ، وَالتَّغَاضِي عَنْ هَفَوَاتِهِمْ، وَالْعَفْوُ عَنْهُمْ، وَعَدَمُ الْحَقْدِ عَلَيْهِمْ مِنْ صِفَاتِ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ: ﴿يَقُولُونَ رَبَّنَا أَغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا﴾ [الحشر: 10].

كما أَنَّ سِعَةَ الصَّدْرِ وَسَلَامَةَ الْقَلْبِ، وَنَزْعَ فَتِيلِ الْحَسَدِ وَالْعَدَاوَةِ، وَالْغِلِّ وَالضَّغِينَةِ مِنْهُ، مِنْ صِفَاتِ أَهْلِ الْجَنَّةِ، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ إِخْوَانًا عَلَى سُرُرٍ مُتَقَابِلِينَ﴾ (47) [الحجر: 47] فتبقى قلوبهم سالمةً مِنْ كُلِّ دَغَلٍ وَحَسَدٍ، مُتَصَافِيَةً مُتَحَابَّةً، مُتَجَانِسَةً مُتَآخِيَةً.

وَمِنَ الْحَقَائِقِ الَّتِي لَا يَخْتَلِفُ عَلَيْهَا اثْنَانِ، أَنَّ سِعَةَ الصَّدْرِ مِئْحةُ إلهية، وَرَحْمَةٌ رَبَانِيَّةٌ، وَعَنْوَانٌ عَلَى رَجَاحَةِ الْعَقْلِ، وَدَلِيلٌ عَلَى كِمَالِ الْمَرْوَةِ وَالرَّجُولَةِ، فَلَا يَغْضَبُ صَاحِبُهَا لِأَتْفِهِ الْأَسْبَابِ، وَلَا يَعْكَرُّ صَفْوَةَ حَيَاتِهِ أَدْنَى شَيْءٍ، وَلَا يَجْعَلُ مِنَ الْحَبَّةِ قُبَّةً كَمَا يَقُولُ الْمَثَلُ الشَّعْبِيُّ، وَلَا يَحْمِلُ الْكَرَّةَ الْأَرْضِيَّةَ عَلَى رَأْسِهِ فِي كُلِّ شَيْءٍ يَحْدُثُ، أَوْ كُلِّ كَلَامٍ يُقَالُ؛ بَلْ يَكُونُ كَمَا قَالَ الشَّاعِرُ:

كُنْ كَالنَّخِيلِ عَنِ الْأَحْقَادِ مُرْتَفِعًا يُرْمَى بِصَخْرٍ فَيُعْطِي أَطْيَبَ الثَّمَرِ

كما أَنَّ صَاحِبَ الصَّدْرِ الْوَاسِعِ لَا يَنْتَقِمُ لِنَفْسِهِ مِنَ الْآخَرِينَ؛



بل يقابلُ الإساءةَ بالإحسانِ، وسوءَ تصرّف الآخرين بعقلانيةٍ وحكمةٍ وتعقلٍ وسعةٍ أفقٍ، ويدفعُ بالتي هي أحسنُ، ويتدبّرُ عن حضيضِ المجادلاتِ العقيمة، وسفاسفِ الأمور بعقّةِ اللسانِ، وطيبِ الكلم، وكريمِ الأخلاقِ، ويتغاضى عن هفواتِ الآخرين وزلاتهم، ويغضّ الطرفَ عن أخطائهم، ويقبلُ أذارهم، ويصلُّ الرحم وإن قطعه الآخرون، ويحسنُ وإن أساءَ إليه الآخرون، متمثلاً بقولِ المقنّع الكندي:

ولا أحملُ الحِقْدَ القديمَ عليهم وليسَ رئيسُ القَوْمِ من يحملُ الحِقْدَ
كما أنّ صاحبَ الصّدرِ الواسعِ لا يتأقّف من ضيقٍ عليه رزقه،
ولا يتضجّر من الأسعارِ، ولا يحبسُ الأنفاسَ لخبرٍ سمعه من فلان
أو علان، ولا يهتمّ بنقدِ وكلامٍ قيل فيه هُنا وهُنَا؛ بل يُسامحُ
ويُتسامحُ، ويوكلُ أموره إلى الله تعالى ويتوكّل عليه، ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى
اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾ [الطلاق: 3].

ونظراً لأهمية سعة الصّدرِ وانشراحه في الدعوة إلى الله تعالى
فقد سأل موسى ﷺ ربه قائلاً: ﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي﴾ ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ
لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَأَحْلِلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾ [طه: 25 - 28]؛ أي: وسّعه وأفسّحه، لأتحملَ الأذى القولي والفِعْلي، ولا
يتكدّر قلبي بذلك، ولا يضيقُ صدري، فإن الصّدر إذا ضاق، لم
يصلحُ صاحبه لهدايةِ الخلقِ ودعوتهم، كما قال الشيخُ عبد الرحمن
السّعدي رَحِمَهُ اللهُ في تفسيره للآية الكريمة.

ولقد قرن الله تعالى نعمةَ شَرْحِ الصّدرِ، بنعمتينِ أخريين



وهما: وَضَعُ الْوِزْرِ، وَرَفْعُ الذِّكْرِ، حَيْثُ يَقُولُ مُمْتَنًا عَلَى نَبِيِّهِ مُحَمَّدٍ ﷺ الَّذِي أَعْطَاهُ ذُرْوَةَ الْكَمَالِ مِنْ هَذِهِ الصِّفَاتِ الثَّلَاثَةِ: ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ ① ﴿وَوَضَعْنَا عَنكَ وَزْرَكَ﴾ ② ﴿الَّذِي أَنْفَضَ ظَهْرَكَ﴾ ③ ﴿وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ﴾ ④ [الشرح: 1 - 4]، قال ابن كثير رَحِمَهُ اللَّهُ: يعني: «أما شَرَحْنَا لَكَ صَدْرَكَ؛ أي: نَوْرَنَاهُ وَجَعَلْنَاهُ فُسيحًا رَحِيًّا وَاسِعًا كَقَوْلِهِ: ﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ، يَشْرَحْ صَدْرَهُ، لِلْإِسْلَامِ﴾ [الأنعام: 125]، وكما شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَ نَبِيِّهِ ﷺ، كَذَلِكَ جَعَلَ شَرْعَهُ فُسيحًا وَاسِعًا سَمَحًا سَهْلًا لَا حَرَجَ فِيهِ وَلَا إِضْرَ وَلَا ضِيقَ».

فَسِيعَةُ الصَّدْرِ رَحْمَةٌ وَنِعْمَةٌ، وَسَبَبُ الْإِفَةِ وَمَحَبَّةٌ فِي قُلُوبِ النَّاسِ، وَصِفَةٌ لَا يَتَخَلَّقُ بِهَا إِلَّا الْعُظَمَاءُ الَّذِينَ لَا تَحْمِلُ قُلُوبُهُمْ مَوَاجِدَ الشَّحْنَاءِ وَالْكَرَاهِيَّةِ وَالْبُغْضِ وَالْحَسَدِ وَالتَّحْرِيشِ وَالْوَقِيعَةِ بَيْنَ النَّاسِ، فَالْقَلْبُ الطَّيِّبُ يَسْعُ الدُّنْيَا، «وَعِنْدَمَا يَكُونُ الْقَلْبُ طَيِّبًا يُمْكِنُ تَصْحِيحُ أَيِّ شَيْءٍ» كَمَا يَقُولُ الْمُؤَرِّخُ الْفَرَنْسِيُّ رَيْنِيه غُروسِيه.

❁ شَمْعَةٌ آخِرَةٌ:

يقول الشاعر:

طَهَّرْ فَوَادِكَ مِنْ حَقْدٍ وَمِنْ دَغِلٍ فَشَرِّ دَاءٍ يَضُرُّ الْقَلْبَ دَاوُهُمَا



كيف يُحبِّك أولادُك؟

تقولُ الدراساتُ: إنّ الطفلَ من الولادة حتّى سنّ 18 سنة يتلقّى من 50 إلى 150 ألف رسالةٍ سلبيةٍ، في مقابلِ حوالي 600 رسالةٍ إيجابيةٍ!!

وإن 90% من القيمِ والمعتقداتِ والمبادئ تتكوّن عندَ الطفلِ إلى 7 سنواتٍ فأكثر!!

وتشيرُ الإحصائياتُ إلى أرقامٍ مخيفَةٍ جدًّا في مجال المراهقين بالعالم، ففي الولايات المتحدة وحدها يتمّ القبضُ سنويًّا على أكثر من مليون مراهق، بينما يهربُ 700 ألف آخرون من المدارس، و21,2 مليون من البيوت!!!

أما الشّبابُ فحدّث عنهم ولا حرج، إذ يقولُ تقرير التنمية الإنسانية العربية لعام 2016 الصادرِ عن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي: «إنّ جيل الشّبابِ الحالي في الدّول العربية يمثلُ أكبرَ كتلةٍ شبابية تشهدها المنطقة على مدى السنوات الخمسين الماضية»!! ويدعو التقريرُ إلى الاستثمارِ في الشّبابِ كشرطٍ أساسيٍ للتنمية؛ فهم عمادُ الأمم وقوّاتها وقوّتها ومُستقبلها، صلاحُهم صلاحُ الأمة، وفسادُهم دمارٌ للمستقبلِ والبلدان.

وهذه الأسطر دعوةٌ للتأمل، ومراجعةٌ للحسابات، وفرصةٌ



للتفكير، ونظرةً على تعاملنا مع أولادنا سواءً كانوا صغارًا أم كبارًا، ومحاولةً لتعديل مسارنا معهم بإذن الله تعالى.

فَمِمَّا لَا شَكَّ فِيهِ أَنَّ الأولاد زينةُ الحياةِ الدنيا، والذريةُ الطيبةُ نعمةٌ عظيمةٌ من الله تعالى تمنّاها الأنبياءُ والصالحونَ، وهُم سببُ لرفع درجات الإنسان، وقد أمرنا الإسلامُ بتأديبهم وحسنِ تعليمهم وتربيتهم على معالي الأمور ومكارم الأخلاق والتدرج معهم في النصيح والتوجيه، والدعاء لهم بالخير، والعدل بينهم، وعدم التفريط في حقوقهم.

وثمة فرقٌ كبيرٌ بين أن تعيشَ مع أولادك في بيئةٍ من التفاهم والألفة والمحبة، فيكونوا مثلَ أصحابك، أو قريبًا من ذلك، يشاركونك ما لديهم من الآمال والآلام والتطلعات في جوٍّ من الحبِّ والتعاطف والاحترام، وبين أن يكونوا ممن ينتظرون فرصة خروجك من البيت، ويتمنّون غيابك في العمل لساعاتٍ متأخرة، ويقتنصون فرصة عدم وجودك معهم حتى يأخذوا نفس الحرية وكسر الروتين والخروج عن المألوف.

في عصر العولمة والإنترنت وانشغال مُعظم الناس بالهواتف (الغيبية) ووسائل (التقاطع) الاجتماعي - إن صحَّ التعبير - يُلاحظ عزوف الأطفال والمراهقين وحتى الشباب عن مُجالسة آبائهم والحديث إليهم والاستفادة من تجاربهم، ومشاركة همومهم وآمالهم معهم؛ حيث تم رصدُ حالات كثيرة يخرج فيها الأبناء من غرفة المجلس واحدًا بعد الآخر بمجرد دُخول والدهم إليها، فيبقى وحيدًا فريدًا مع نفسه أو مع ضيوفه، وذلك إما هروبًا عن الوالد الذي ربّما



لم يستطع احتواء أولاده بالحبِّ والنَّصح والحوار والتَّوجيه، أو لكثرة توجيهه اللوم والتَّوبيخ والعتاب المستمرَّ لهم، أو بسبب انشغالهم بالصدقات الوهميَّة والألعاب الإلكترونيَّة ومنصَّات التواصل الاجتماعي، أو ربَّما لكثرة غياب الوالد عن البيت، وانشغاله بعمله أو أصدقائه، أو لأسباب أخرى!!!

قبلَ عقودٍ يسيرة من الزمن كانَ الأولاد يتهافونَ إلى الوالدِ مِنْ كلّ مكانٍ تهافت الفراشة على الزَّهرة بمجردَ دخوله إلى البيتِ، ويهرعون إلى الباب لاستقباله والسلامَ عليه، ويحاولون الجلوس بالقرب منه وقتَ الأكلِ والشَّرب، وكانَ الصَّغارُ يتزاحمون على النَّوم بجانب والدهم، ويمرحون ويفرحون لرؤيته وتقبيل يده، حيث يمثِّل ذلك شاعر الأبوة الحَانية عمر بهاء الدين الأميري ت 1992م في قوله:

يَتَزَاحِمُونَ عَلَى مُجَالَسَتِي وَالْقُرْبِ مِنِّي حَيْثُمَا انْقَلَبُوا
يَتَوَجَّهُونَ بِسَوْقِ فِطْرَتِهِمْ نَحْوِي إِذَا رَهَبُوا وَإِنْ رَغَبُوا
فَنَشِيدُهُمْ «بَابَا» إِذَا فَرَحُوا وَوَعِيدُهُمْ «بَابَا» إِذَا غَضِبُوا
وَهَتَافُهُمْ «بَابَا» إِذَا ابْتَعَدُوا وَنَجِيَّتُهُمْ «بَابَا» إِذَا اقْتَرَبُوا

وربَّما كان أحدُ الأسباب المهمَّة لهذا الحبِّ الصَّادقِ هي عدمُ تلوثِ الفِطرة السَّليمة للمجتمع آنذاك بالتَّقنية الحديثة التي تم إساءة استخدامها، فأبعدت الأقاربَ وأولى النَّاسِ بحسنِ العِشرة والتَّعاملِ الجَميل، وأشغلت الأطفالَ والنساءَ والرِّجالَ بعالم افتراضي مليء بالمخاطر والأوهام والفتن، وبالتالي نشأ الطفل مُهمَّلاً ودونَ انتماءٍ أو هويَّةٍ واضحة، أو محبِّاً للألعاب ومتابعة المباريات، والهاتف



أكثر من حبه للآخرين، وعاش المراهق بعيداً عن التوجيه السليم والقلب المفتوح واللمسة الحانية، وأصبح الشاب باحثاً عن المؤضة وقصة الشعر والماركة عندما فقد الاهتمام والعناية به، وحُرم من تعليمه أدب المصاحبة والمجالسة وتعزيز مناعة المسؤولية لديه.

وأماناً أساليب نافعة، وطرق مفيدة، بإذن الله تعالى، لاحتواء الأولاد، وكسب ودهم وقلوبهم وغرس المحبة فيهم:

1 - حاول أن تجعل البيت واحة سلام وئام، يُحترم فيه الكبير، ويُشجع فيه الصغير، ويوجه فيه المخطئ بلطفٍ ويُسر، وهدوءٍ ورحمة، وبعيداً عن الضجر والصخب، والبذاءة ورفع الصوت، حتى يحس الأولاد ببهجة الحياة وحلاوتها، وتحسها أنت أولاً فالصحة النفسية بالنسبة للأولاد أهم في كثير من الأوقات من الطعام.

2 - كن بين الحزم والعزم، والرحمة والشفقة، واعلم أن هناك أموراً تُعالج بـ«التعاضّي» و«التجاهل» واستخدام أسلوب الاقتراح بدلاً عن الأمر والنهي الدائم، يقول الكاتب المصري كريم الشاذلي: «لو راقبنا ألفاظنا يوماً واحداً لوجدنا أنّ أسلوب الأمر يحتلّ الغالبية العظمى من مفردات حديثنا مع الطفل، وهو ما لا يساعد في بناء شخصيته بناء متوازناً سليماً».

3 - عبّر عن حبك الدائم لأولادك بتحسينهم، والسؤال عنهم، وكتابة رسائل لهم ووضعها في خزائن كتبهم، أو إرسالها لهم عبر الواتساب، ومناداتهم بأحسن الألقاب، وغيرها من أشكال التواصل النابع عن الحب الأبوي الخالص.



4 - تعزيز الثقة فيهم وتدريبهم على الأخلاق الحسنة والمعاني الجميلة من المروءة والرجولة، والهمة والشجاعة، والصبر والحكمة، والتفاؤل والإتقان.

5 - مشاركتهم في قرارات البيت، والاستماع إلى آرائهم والثناء عليهم عند القيام بأعمال جميلة، وتوكيلهم الأمور التي يمكنهم القيام بها في تلبية حوائج البيت.

6 - إقامة الجلسات الحوارية بين الوالدين والأبناء والبنات، للتسلية، والتشاور، ومحاسبة النفس، والدراسة، والتفكير، والأمر المالية وغيرها.

7 - عدم تهديدهم أبداً، أو التقليل من شأنهم ولو أخطأوا، وتعليمهم آلية الاستفادة من الخطأ حتى لا يتكرر منهم الخطأ، وضبط النفس والتحكم في الشعور عند تكرار الخطأ.

8 - العناية بتحصينهم بالعقيدة الصحيحة، وتعليمهم أركان الإيمان وفرائض الإسلام، وما يجب معرفته من الدين بالضرورة على كل مسلم.

9 - تربيتهم على التعبير عن مشاعرهم بوضوح وتعويدهم على العدل والإنصاف واحترام الكبير واستماع الرأي، وحب المعلم والمسجد والكتاب والقراءة، وعدم الاستعجال في اتخاذ القرارات وإصدار الأحكام على الآخرين.

10 - تعليمهم احترام والدتهم بشكل خاص، وتعزيز التواصل بينهم وبين أعمامهم وأخوالهم وأقاربهم بشكل عام.

11 - احترام ميولهم في الدراسة وعدم فرض الرأي عليهم،



فمثلاً عندك ولد يميل إلى دراسة الهندسة فلا تحاول أن يدرس الشريعة ليكون نسخة مكررة عنك.

12 - تعويدهم على العفاف والستر والحياء، وتنبيههم إلى الفوارق التي تطرأ عليهم في مختلف مراحل حياتهم، فإنهم إن لم يتعلموا من الوالدين سيحتاجون أن يتعلموه من غيرهما.

13 - إدخالهم إلى حلقات التحفيظ ومراكز تعليم القرآن الكريم، وقديماً قالوا: علم ابنك القرآن الكريم، والقرآن سيعلمه كل شيء.

14 - إعطاؤهم الوقت الكافي للحديث إليهم أو الاستماع منهم، ومشاركة القصص والتجارب المناسبة معهم.

15 - البدء بإصلاح النفس، فإن الأولاد يقتدون بوالدهم في كل شيء، وعيونهم معقودة على الوالد؛ فالحسن عندهم ما استحسنته أبوهم والقبیح عندهم ما استقبحت أبوهم، قال المؤمل الكوفي:

يَنْشَأُ الصَّغِيرُ عَلَى مَا كَانَ وَالِدُهُ إِنَّ الْعُرُوقَ عَلَيْهَا يَنْبُتُ الشَّجَرُ

16 - استغل فترة وجودهم معك في السفر بقراءة الأذكار والأوراد الشرعية، وتوجيه الأسئلة إليهم في محفوظاتهم من القرآن الكريم.

17 - امنحهم الخيار الذي يناسبهم في الملابس واللعب، فأنت بذلك تنمي فيهم ملكة اتخاذ القرار، ما دام لا يخالف الشرع والذوق العام.

18 - العب معهم كرة القدم أو لعبة أخرى، تسابق معهم في



الرياضة والجري، امرح معهم، لاطفهم، علمهم، اصبر عليهم، ادع الله لهم بالصلاح والهداية.

19 - افتخر بإنجازاتهم وإبداعاتهم وقل لهم؛ أنا فخور وسعيد بكم، وخصص لوحة في البيت لتعلق عليها إبداعاتهم.

20 - لا ينحصر دورك فقط في توفير حوائج البيت، وتلبية الطلبات فتكون مضرًا أو بنكًا؛ بل حاسبهم وعلمهم قيمة المال الحلال والكسب المشروع.

21 - انتبه إلى زملائهم وأصحابهم، فالصاحب صاحب كما يقول المثل.

22 - تجنب المقارنة بين أولادك وغيرهم من زملائهم، أو السخرية منهم بشكل من الأشكال، أو محاولة معرفة كل تفاصيل حياتهم الخاصة، أو التعميم في الأحكام؛ كأن تقول عن حدوث الخطأ: أنت دائمًا كذا.

23 - استودعهم الله تعالى صباح مساء، فإن من استودع الله شيئًا حفظه.

❁ شمعة أخيرة:

قال العشماوي:

رَعَاكَ اللَّهُ يَا وَلَدِي	فَأَنْتَ الرُّوحُ فِي جَسَدِي
وَأَنْتَ سَعَادَتِي أَحْيَا	بَهَا فِي عَالَمٍ نَكِد
أَرَى فِي وَجْهِكَ الْغَالِي	حَقِيقَةَ حُبِّي الْأَبْدِي
إِذَا مَا قُلْتُ لِي «بَابَا»	رَأَيْتُ الْكَوْنَ مِلْكُ يَدِي



كيف ستكون قصة حياتك؟

الناسُ بمختلفِ أطيافهم وأجناسهم وأفكارهم وأعمارهم، يُسجلون قصصَ حياتهم من خلال أعمالهم وأفعالهم، ويضيفون إليها صفحاتٍ وأوراقًا ونقاطًا وفصولًا جديدةً بشكلٍ يومي وأسبوعي وغيره، فهناك من يرسم قصة حياته من خلال العطاء والإنجاز، والتصنيع والعمل، والجودة والإتقان، وهناك من يُسطر قصة حياته من فُصولِ الكسل والخمول، والإهمال والضياع، والجهل والفشل.

وتجدُ من بين الناس من ينثر السعادة والبهجة، ويوزع الابتسامات والتفاؤل، وروح الإيجابية والإنتاجية، ليضيفها إلى قصة حياته، كما تجدُ من بينهم من يُلطخ قصة حياته بالمكابرة والخيلاء، والعناد والتعالي، وعبوس الوجه وتقطيب الجبين، ليسطرَّ جملاً لا محلَّ لها من الإعراب في قصة حياته كذلك، وفريقٌ ثالث حظَّه من قصة حياته الكتابة بقلم الرصاص؛ لأنه أراد العيش على هامش الحياة، بعيداً عن تحمّل المسؤولية وزمام المبادرة، متعوّداً على الارتجال والفوضى، محبباً للتهرب من المجد والقيم بأعذارٍ مختلفة ودعاوى باطلة، وللناس فيما يعشقون مذاهب، كما قال أبو فراس الحمداني.

والرسالة التي أود إيصالها هنا، هي أن نراجع أنفسنا، ونفكر



في رحلتنا، وأنه كيف ستكون قصة حياتنا بعد عشرة أعوام مثلاً إن كان في العمر بقية؟ وماذا يمكن أن نُضيف إلى هذه القصة من إنجاز وعطاء وفصول جديدة لخدمة الدين والنهوض بالأمّة وخدمة الإنسانية؟

وكيف سيقراً الآخرون من محبيننا وأهلنا وزملائنا قصة حياتنا؟ هل سيجدون فصولاً جديدة؟ وشموعاً تضيء لهم الدرب، وتجارب ينتفعون بها؟ أم يكتفون بقولهم: مات رحمته الله، ولم يترك وراءه أثراً. وبماذا يمكن أن يذكروا مجتمّعنا ومن حولنا بعد مماتنا؟ يا ترى هل سيصفّوننا بالنجاح والتميز، والإرادة والعزم، والإنجاز والابتكار أم غير ذلك؟

ويا ترى هل استطعنا أن نجعل لقصة حياتنا عنواناً مميزاً، أو علامة ونكهة خاصة، ولمسة شخصية واضحة، تتميز بها عن غيرها؟ أم تكون قصتنا تكراراً لمئات الملايين من القصص الأخرى التي دُفنت بدفن أصحابها.

إنها أسئلة مهمة تدعو إلى إعادة النظر في قصة الحياة التي يكتبها كل واحد منا، سواء استشعر بها أم لا؟ وسواء اعترف بهذه الحقيقة أم لا؟

الناظر اليوم في عالمنا الزاخر بالتقنيات الحديثة والتقلّبات العديدة وطغيان المادة على الروح وكثرة التنافس والسباق في كل مجال، يدرك بجلاء ووضوح أنّ عالم اليوم يصعب أن يكون فيه مكان متميّز أو فرصة عظيمة لضِعاف النفوس وقليالي العلم وصغار العقول وعديمي المبادرات، أو لمن يريد أن يعيش على هامش



الحياة!! أو يحمل السيرة الذاتية المكتوبة بعددٍ من اللغات، ولكن دون أن ينمّي شخصيّته ويؤهل نفسه، ويستعدّ لرسم قصة نجاحٍ حقيقية!!

يقولُ الرسول ﷺ في الحديث الذي رواه الإمام مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه: «المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمنِ الضعيفِ، وفي كلِّ خيرٍ، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيءٌ، فلا تقل: لو أني فعلتُ كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله، وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان» [مسلم: 2664].

فالحديث الشريفُ يشيرُ إلى نقطتين مهمّتين، ويجمعُ بين خصلتين عظيمتين، ويشترطُ في الخيرِية وحُبِّ الله تعالى لعبده شرطين هما: الإيمان، والقوة.

والملاحظ أن الإيمان كلمةٌ شاملة لجميع الإيمانيات التي أمرنا الله تعالى بها، ورسوله ﷺ، كما أنّ القوّة في الحديث كلمةٌ واسعة، فتشملُ قوّةً في الإيمان والطاعة، قوّةً في العلم والحلم، قوّةً في النفس والقلب، قوّةً في المال والغنى، قوّةً في العقل والفكر، قوّةً في البدن وتحملِ المكروه في سبيل الله، قوّةً في الأمانة وخدمة الآخرين، قوّةً في الإرادة والقدرة، قوة في العمل والأداء، فالقوة لا تكفي وحدها ولا تفي بالغرض إلا إذا اقترنتُ بالإيمان!

ومن هنا يا أحبتي الكرام، يجبُ أن تكون قصّة المسلم لحياته مبنيةً على الإيمان والقوّة، فهو لم يُخلق عبثاً، أو ليكون عبثاً على



الآخرين، وعالةً على أكفّ الناس، بل خُلِقَ لِتَحْقِيقِ العبودية لله تعالى وحده لا شريك له، ثم لاسْتِخْلَافِ الأرض وعمارتها وخدمة خَلْقِ الله بما يرضي الله تعالى.

وحتى تتمكن من كتابة قصة حياتك بشكل جيّد إليك الملاحظات الآتية:

1 - تصوّر قصّة حياتك المستقبلية، وخطّط لفصولها، وعناوينها، وارسمها بريشة جميلة لترى الحياة جميلة.

2 - لا تكن فريسةً لحالةٍ نفسية، أو موقفٍ سيّئٍ حصل لك، أو كلمةٍ نابية قيلت فيك، أو تجاهلٍ من شخصٍ وآخر، فلست صحيّة لأحد، ولا تابعاً لأحلام الآخرين ما دُمْتَ تستطيع أن تضيف صفحة جديدة لقصّة حياتك.

3 - ابدأ يومك بتفauّل، وتذكيرٍ لنعم الله عليك، وأنس الهموم والآلام والأحزان وارمها في بحرٍ عميقٍ، وأضف شيئاً مفيداً لقصة حياتك.

4 - اكتب بأفعالك الحسنة وأعمالك الجميلة القصّة الرائعة التي تريد أن يقرأها الناس يوم وفاتك، يوم تشيعك، القصة التي تريد أن تراها بنفسك يوم القيامة في كتاب ﴿لَا يُعَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا﴾ [الكهف: 49].

5 - ارسم أهدافك بوضوح، وأعد النظر إليها بين فترة وأخرى، وحول العثرات والهفوات والتحديات، إلى فُرصٍ ومواسمٍ ومنحٍ جديدة.

6 - اقترب خطوة كل يوم من الهدف المنشود، (وليكن



رضا الله قبل كل شيء)، فالصعود إلى الأعلى يكون خطوة بخطوة.
7 - ابتكر في كتابة قصة حياتك، فإن الجمود والتقليد مرض مهلك.

❁ شمعة أخيرة:

الحياة ستستمر إلى أن يشاء الله تعالى، ولن تقف بموت أحد، ولكن الناجح من استطاع أن يرتقي بنفسه وأمتة، فترك له أثراً على مسيرة الحياة، ومكانة في قلوب الآخرين، وسطر قصة جديدة لحياة ناجحة، قال أمير الشعراء أحمد شوقي:

فأرفع لنفسك بعد موتك ذكرها فالذكر للإنسان عمرٌ ثاني



التَّحْمِيَةُ الْبَشَرِيَّةُ، وَالسُّنَّةُ النَّبَوِيَّةُ

يدركُ النَّاظِرُ فِي سُنَّةِ الْمُصْطَفَى ﷺ - وَقَدْ أُوتِيَ جَوَامِعَ الْكَلِمِ - وَفِي سِيرَتِهِ الْعِطْرَةُ الْمُبَارَكَةُ أَنَّهَا حَافِلَةٌ بِدُرَرٍ وَتَوْجِيهَاتٍ نَبَوِيَّةٍ خَاصَّةٍ بِالتَّحْمِيَةِ الْبَشَرِيَّةِ وَبِكُلِّ مَا مِنْ شَأْنِهِ الْارْتِقَاءُ بِالْإِنْسَانِ وَالْمَجْتَمَعِ الْبَشَرِيِّ، وَالْعَنَائَةُ بِهِ رُوحِيًّا وَفِكْرِيًّا، وَعَقْلِيًّا وَبَدْنِيًّا مِمَّا يَعْنِي أَنَّ نَصُوصَ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ لَا تَهْتَمُّ بِجَانِبٍ وَاحِدٍ فَقَطْ لِلتَّحْمِيَةِ؛ بَلْ تَهْتَمُّ بِالتَّحْمِيَةِ الشَّامِلَةِ لِلْإِنْسَانِ، مِنْ تَنْظِيمِ شُؤُونِ حَيَاتِهِ وَأَعْمَالِهِ بِالْمُبَادِرَاتِ النَّافِعَةِ، وَرَسْمِ الْخُطَطِ النَّاجِحَةِ لِتَعَامُلِهِ مَعَ الْآخَرِينَ، وَدَوْرِهِ فِي إِعْمَارِ الْأَرْضِ وَالْارْتِقَاءِ بِالْمَجْتَمَعِ.

وَبِذَلِكَ سَبَقَتِ السُّنَّةُ النَّبَوِيَّةُ عَلَى النِّظَرِيَّاتِ الْحَدِيثَةِ كَافَةً فِي مَجَالِ التَّحْمِيَةِ الْبَشَرِيَّةِ؛ لِعَنَائَتِهَا الْخَاصَّةِ بِالِاسْتِثْمَارِ فِي الْعَنْصَرِ الْبَشَرِيِّ، وَتَطْوِيرِ قُدْرَاتِهِ فِي مُخْتَلَفِ الْجَوَانِبِ، وَالتَّهَوُّضِ بِالْمَجْتَمَعِ لِيَصِلَ إِلَى أَعْلَى دَرَجَاتِ الْكَمَالِ وَالرَّقْيِ، وَالِازْدِهَارِ وَالتَّحْمِيَةِ، وَلَا عَجَبُ فِي ذَلِكَ فَالسُّنَّةُ النَّبَوِيَّةُ شَعْلَةٌ مِنْ مَشْكَاةِ النَّبُوَّةِ، وَوَحْيِ خَفِيِّ أَوْحَاهُ اللَّهُ إِلَى رَسُولِهِ ﷺ: «أَلَا إِنِّي أُوتِيتُ الْكِتَابَ وَمِثْلَهُ مَعَهُ» [صحيح الجامع: 2643].

وَعَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ لَا الْحَصْرِ اعْتَنَتِ السُّنَّةُ النَّبَوِيَّةُ بِأَهْلِ الْكِفَاءَاتِ وَالْمُتَمَيِّزِينَ فِي مُخْتَلَفِ الْمَجَالَاتِ، كَثَنَائِهِ ﷺ عَلَى



الصحابي الجليل أبي بن كعب بقوله: «وَاللَّهِ لِيَهْنِكَ الْعِلْمُ أَبَا الْمُنْذِرِ»؛ أي: ليكون العلم هنيئًا لك يا أبا المنذر، وذلك بعد إجابته عن سؤال النبي ﷺ أَنْ أَعْظَمَ آيَةً فِي كِتَابِ اللَّهِ هِيَ: ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ﴾ [صحيح مسلم: 810].

واستخدم النبي ﷺ أساليب العصف الذهني والتفكير الإبداعي، في التعامل مع الصحابة رضي الله عنهم كقوله ﷺ في الحديث الذي رواه عبد الله بن عمر: «بَيْنَا نَحْنُ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ جُلُوسٌ إِذْ أَتَى بِجُمَّارٍ نَخْلَةٍ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِنَّ مِنْ الشَّجَرِ لِمَا بَرَكْتُهُ كَبْرَكَةُ الْمُسْلِمِ» فَظَنَنْتُ أَنَّهُ يَعْنِي النَخْلَةَ، فَأَرَدْتُ أَنْ أَقُولَ: هِيَ النَخْلَةُ يَا رَسُولَ اللَّهِ، ثُمَّ التَّفْتُ فَإِذَا أَنَا عَاشِرُ عَشْرَةٍ أَنَا أَحَدُهُمْ فَسَكَتُ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «هِيَ النَّخْلَةُ». [صحيح البخاري: 5444].

وعلمهم مهارات الاتصال والتواصل، وتحديد الأولويات كقوله ﷺ لمعاذ بن جبل عندما أرسله إلى اليمن ليدعو أهل الكتاب للإسلام حيث قال له: «إِنَّكَ تَأْتِي قَوْمًا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ فَادْعُهُمْ إِلَى شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنِّي رَسُولُ اللَّهِ فَإِنْ هُمْ أَطَاعُوا لِذَلِكَ فَأَعْلِمُهُمْ أَنَّ اللَّهَ افْتَرَضَ عَلَيْهِمْ خَمْسَ صَلَوَاتٍ فِي كُلِّ يَوْمٍ وَلَيْلَةٍ فَإِنْ هُمْ أَطَاعُوا لِذَلِكَ فَأَعْلِمُهُمْ أَنَّ اللَّهَ افْتَرَضَ عَلَيْهِمْ صَدَقَةً تُؤْخَذُ مِنْ أَغْنِيَائِهِمْ فترد في فقرائهم» [الحديث صحيح، مسلم: 19]، وفي رواية لمسلم أنه قال: «فليكن أول ما تدعوهم إليه». مما يحدد له الأولويات وخارطة الطريق.

وغرس فيهم الأخلاق الحسنة والصفات الحميدة من التفاؤل والمسؤولية والشجاعة والبرمجة الإيجابية، وتعزيز الثقة بالنفس من



خلال الثناء الحسن، والنداء بأحسن الألقاب، كقوله ﷺ: «أَمِينُ هَذِهِ الْأُمَّةِ أَبُو عَبِيدَةَ بْنُ الْجَرَّاحِ» [السلسلة الصحيحة: 4/441].

كما استخدم النبي ﷺ أساليب التشويق والتحفيز والإثارة ومخاطبة العقول والقلوب كقوله ﷺ لأبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عندما سأله: «مَنْ أَسْعَدُ النَّاسِ بِشَفَاعَتِكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؟» فقال ﷺ: «لَقَدْ ظَنَنْتُ - يَا أَبَا هُرَيْرَةَ - أَنْ لَا يَسْأَلَنِي عَنْ هَذَا الْحَدِيثِ أَحَدٌ أَوْلَ مِنْكَ، لَمَّا رَأَيْتُ مِنْ حِرْصِكَ عَلَى الْحَدِيثِ، أَسْعَدُ النَّاسِ بِشَفَاعَتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ، مَنْ قَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، خَالِصًا مِنْ قَلْبِهِ، أَوْ نَفْسِهِ» [صحيح البخاري: 99].

كما أن السنة النبوية أولت موضوعات التنمية البشرية عناية خاصة فاحتفلت بنصوصها المباركة على مهارات إدارة الأزمات والمشاكل، واتخاذ القرار، والتخطيط، ولغة الجسد، وفن التفويض، وتنمية الحرف والمشاريع الصغيرة، والحث على كسب اليد كقوله ﷺ: «مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ، خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكَلَ مِنْ عَمَلٍ يَدِهِ، وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلٍ يَدِهِ» [صحيح البخاري: 3417].

واعتنت السُّنَّةُ النبوية على تنمية المهارات القيادية والعمل الجماعي والعناية بإعداد فريق عمل حتى في أصغر الحالات، وذلك لأن العمل بروح الفريق سرٌّ من أسرار النَّجاح ويحقق الأهداف المشتركة، ولا أدلَّ على ذلك من أمر النبي ﷺ بتعيين أميرٍ في السَّفر حيث يقول: «إِذَا خَرَجَ ثَلَاثَةٌ فِي سَفَرٍ فَلْيُؤَمِّرُوا أَحَدَهُمْ» [السلسلة الصحيحة: 1322].

وتدعو السُّنَّةُ النبوية إلى نَشْرِ روح التفاؤل والبشارة في الناس، فكان رسولُ الله ﷺ، إذا بعثَ أحدًا من أصحابِه في بعضِ أمرِه،



قال: «بَشِّرُوا وَلَا تُنْفَرُوا، وَيَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا» [صحيح مسلم: 1732] وتُعَلِّمُ الناسَ أساليب وفنون التعامل مع البعض أو ما يسمَّى اليوم بفنَّ الإتيكيت في الحياة اليومية، ومن ذلك قوله ﷺ: «يَسْلُمُ الرَّابِطُ عَلَى الْمَاشِي، وَالْمَاشِي عَلَى الْقَاعِدِ، وَالْقَلِيلُ عَلَى الْكَثِيرِ» [صحيح البخاري: 4467].

وكقوله ﷺ في الاستئذان: «الاستئذانُ ثلاثٌ، فإن أُذِنَ لك، وإلا فارجع» [صحيح الجامع: 2771].

وتهتم السُّنَّة النبوية بتعزيز المسؤولية في المجتمع، وبيان أن القيادة تكليف لا تشریف: «كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، الْإِمَامُ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَّةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا، وَالْخَادِمُ رَاعٍ فِي مَالِ سَيِّدِهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ» [صحيح البخاري: 893].

وتعتني بالرعاية الاجتماعية، وتنمية الجوانب العلمية والمعرفية، ومراعاة الأمن والسلامة، وتشجيع الولاء الوظيفي بجانب الصراحة والإخلاص في الموظف، والاعتناء بحقوقه مما تُقام لها نقابة العمَّال في العصر الحديث.

وتحرصُ السُّنَّة النبوية على استغلال الموارد الطبيعية، ونماء المال واستثماره، وتعزيز قدرات الفرد في المجتمع والعناية بترك الانطباع الإيجابي لدى الآخرين: «لَا تُحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلْقٍ» [صحيح الجامع: 7245].

إلى غير ذلك من الميادين الخصبة في السُّنَّة النبوية على صاحبها أفضل الصلاة وأتمّ التحية.



شمعة أخيرة: ❁

قال الشاعر في مدح السُّنَّة وأهلها:

دين النبيِّ محمدٍ أخبارٌ نعمَ المطيَّةُ للفتى الآثارُ!
لا ترغِبَنَّ عن الحديثِ وأهله فالرأيُ ليلٌ والحديثُ نهارٌ



الوَطَن، انْتِمَاءً، وَفَاءً

لقد جُبِلَ الإنسانُ بفطرته السَّليمة، وطبيعته الأصيلية، أنْ يشْتَاقَ إلى مَرابعِ الصَّبا ومَرَاتِعِ الطَّفولةِ، ويَحِنَّ إلى مَوْطِنِهِ الذي نشأ وترعرعَ فيه، وعاشَ على أرضِهِ وتحتَ سماءِهِ، واستنشَقَ هوائَهُ وشَرِبَ من ماءِهِ، واستمتعَ بخيراته، فيتذكَّرُهُ ويَتَمَيَّي إلىهِ، ويَحُلُمُ به في عَفْوَتِهِ، ويتغنَّى به في يَقْظَتِهِ ممثلاً قَوْلَ الشَّاعر:

بِلَادُهَا نَيْطَتْ عَلَيَّ تَمَائِمِي وَأَوَّلُ أَرْضٍ مَسَّ جِلْدِي تَرَابُهَا
الوطنُ أمانةٌ ومسؤوليةٌ، وانتِماءٌ وعطاءٌ، وحقوقٌ وواجباتٌ، وعَهْدٌ ووفاءٌ، ويَجِبُ أنْ نزرعَ حَبَّهُ في قُلُوبِ الأَطْفَالِ مُنْذُ الصَّغَرِ ونُعمِمةِ أَطْفَارِهِمْ، فنربِّيهم بَعْدَ حُبِّ الإسلامِ على حُبِّ الأَرْضِ التي وُلِدُوا وفتَحُوا عُيُونَهُمْ عَلَيْهَا، والوفاءِ لَهَا وبِذَلِ العَالِي والنَّفِيسِ في سَبِيلِهَا؛ ونَعْلَمُهُمْ أنَّ الوطنَ مثل الأمِّ عَزِيزٌ وغَالِي، وَمِنْحَةٌ وَهَبَةٌ مِنْ الله تَعَالَى وتَأَجُّ على رؤُوسِ أَهْلِهِ، لا يَحْسُ به إِلَّا مَنْ ذاقَ مَرَارَةَ البُعْدِ وأَلَمَ الفِرَاقِ عَنْ أَهْلِهِ وعَشِيرَتِهِ، وعاشَ شَارِداً مغترباً بعيداً عَنْ أَقَارِبِهِ وَأَهْلِهِ، يَحِنُّ وَيَشْتَاقُ إِلَيْهِمْ صَبَاحَ مَسَاءٍ، وَكَلِمَا تَرَنَّمَ البَلْبَلُ أَوْ لَاحَ البرقُ في السَّمَاءِ، قال الشَّاعر:

ذَكَرْتُ بِلَادِي فَاسْتَهَلَّتْ مَدَامِعِي بِشَوْقٍ إِلَى عَهْدِ الصَّبَا الْمُتَقَادِمِ
حَنَنْتُ إِلَى رُبْعٍ بِهِ اخْضَرَ شَارِبِي وَقُطِّعَ عَنِّي قَبْلَ عَقْدِ التَّمَائِمِ



ويقول آخر:

فَيَا بَرَقْ لَيْسَ الْكَرْخُ دَارِي وَإِنَّمَا رَمَانِي إِلَيْهِ الدَّهْرُ مِنْذُ لِيَالٍ
فَهَلْ فِيكَ مِنْ مَاءِ الْمَعْرَةِ قَطْرَةٌ تُغِيثُ بِهَا ظِمَانٌ لَيْسَ بِسَالٍ؟
الأوطانُ نعمةٌ لا تقدر بثمنٍ، وتُعرفُ قيمَتُها عندَ فراقها،
والانتماءُ للوطنِ وحبُّه فطرةٌ متأصلةٌ في الإنسانِ، وأمرٌ مشروعٌ في
ديننا الحنيفِ، فقد كانَ النبي ﷺ الذي يتنَسَّم أخبارَ مكة ويحِنُ
إليها، فقد أخرجَ الأزرقِي في «أخبارِ مكة» أنَّه عندما قَدِمَ على
النبي ﷺ في المدينة المنورة أُصِيلَ الغفاري قادمًا من مكة سألُه:
«يَا أَصِيلُ، كَيْفَ عَهِدَتْ مَكَّة؟» قَالَ: وَاللَّهِ عَهِدْتُهَا قَدْ أَخْصَبَ
جَنَابُهَا، وَابْيَضَّتْ بَطْحَاوُهَا، وَأَعْدَقَ إِذْخِرُهَا، وَأُسْلِتَ ثُمَامُهَا،
وَأَمَشَ سَلَمُهَا، فَقَالَ: «حَسْبُكَ يَا أَصِيلُ، لَا تُحْزِنُنَا» يَعْنِي بِقَوْلِهِ:
أَمَشَ سَلَمُهَا؛ يَعْنِي: نَوَامِيهِ الرِّخَصَةِ الَّتِي فِي أَطْرَافِ أَغْصَانِهِ.

والمسلمُ الصَّادِقُ يُحِبُّ دِينَهُ وَوُطَنَهُ وَيَمْنَحُهُ عُصَارَةَ تَفْكِيرِهِ
وعَطَائِهِ وأدبه، وما لديه مِنْ مَوْهَبَةٍ وَكِفَاءَةٍ، وَخَبْرَةٍ وَتَجْرِبَةٍ، وَيَسْعَى
إِلَى رَفَعَتِهِ وَالْإِرْتِقَاءِ بِهِ، وَحُبُّهُ لَوُطْنِهِ كَمَا يَقُولُ د. عبد الكريم بكار:
«جزءٌ من حُبِّهِ لِدِينِهِ؛ لِأَنَّهُ لَا يُمْكِنُ لَنَا أَنْ نَتَطاوَلَ فِي بِنْيَانِ الدِّينِ
وَأَنْ نُعْلِيَ مِنْ شَأْنِهِ فِي أَوْطَانٍ مَهْزُومَةٍ أَوْ مُضْطَرِبَةٍ أَوْ ذَلِيلَةٍ وَمُتَخَلِّفَةٍ،
فَإِذَا أَرَدْنَا لِأُمَّةِ الْإِسْلَامِ أَنْ تَزْدَهَرَ، وَأَرَدْنَا لِلرَّايَاتِ الْإِسْلَامِيَّةِ أَنْ
تَخْفُقَ عَالِيًا بِالْبَشَرِ وَالْخَيْرِ، فَإِنَّ عَلَيْنَا الْعَمَلَ عَلَى بِنَاءِ أَوْطَانٍ عَزِيزَةٍ
وَمُنِيعَةٍ وَخَيْرَةٍ، تَفِيضُ بِالرَّحْمَةِ وَالْبِرِّ وَالتَّالَفِ وَيُظَلِّلُهَا الرِّخَاءُ وَالْأَمْنُ
وَالِاسْتِقْرَارُ». قال الشاعر:

وَمَنْ كَانَ فِي أَوْطَانِهِ حَامِيًا لَهَا فَذِكْرَاهُ مِسْكٌ فِي الْأَنَامِ وَعَنْبُرٌ



وَمَنْ لَمْ يَكُنْ مِنْ دُونِ أَوْطَانِهِ حِمَى فَذَاكَ جَبَانٌ بَلْ أَحْسَنَ وَأَحْقَرُ
وللأوطانِ حقوقٌ كثيرةٌ وكبيرةٌ على مُواطنيها وساكنيها
وقاطنيها، فمنها المَحَافَظَةُ على أَمْنِها واستقرارِها والتَّصَدِي لِكُلِّ
محاوَلَةٍ لِلنَّيْلِ مِنْ سَلَامَتِهَا وَأَمْنِهَا، والمَحَافَظَةُ على مَكَانَتِهَا
وَمُكْتَسَبَاتِهَا، وَعَدَمُ الإِسَاءَةِ إِلَيْهَا بِشَكْلِ مِنَ الْأَشْكَالِ، والْحِرْصُ
على ثرواتها وخيراتها من الضياع، وخدمَتِها والارتقاء بِهَا والحفاظُ
على سُمْعَتِها وهَيْبَتِهَا ووقَارِها، والدِّفاعُ عَنْ تُغُورِها وحُدُودِها،
والمشاركة في بنائها وتعليم أبنائها والتطوُّع للوطنِ في مجالات
المَجْدِ والإِبَاءِ، وَقيامَ الجَمِيعِ بالواجباتِ والمسؤولياتِ الموكَّلةِ إليهم
والمَلقاةِ على عَوَاتِقِهِمْ تَجَاهَ الوطنِ، مِنَ الْعَالَمِ والمَثَقِّفِ، والصَّحْفِي
والتَّاجِرِ، وطالِبِ الْعِلْمِ والموظَّفِ، والمدرِّسِ والطَّيِّبِ، ورجلِ
الأمنِ وراعي الأسرةِ وأدائها بأمانةٍ وإخلاصٍ وَهَمَّةٍ ومحبَّةٍ وتُرابطٍ
وتأَلَفٍ بَيْنَ مختلفِ مكوِّناتِ الوطنِ، قال الشاعر:

وللأوطانِ في دَمِ كُلِّ حُرٍّ يَدٌ سَلَفَتْ وَدَيْنٌ مُسْتَحَقٌّ
الوطنُ رمزٌ وعنوانٌ لِكُلِّ شَخْصٍ، وَيَشْعُرُ الْإِنْسَانُ بِأَهْمِيَّةِ وَطَنِهِ
ومكانتِهِ خِلَالَ سَفَرِهِ واحتكاكِهِ بِالْآخِرِينَ فِي الْمَجَالَاتِ الْعِلْمِيَّةِ
والتَّعْلِيمِيَّةِ وَفِي الْمُؤْتَمَرَاتِ والاجتماعاتِ، وَحَتَّى فِي الْمَطَارَاتِ
وَالجَمَارِكِ والتَّفْتِيشِ، فَإِنْ كَانَ مِنْ بِلَدٍ يَتِمَّتُ بِالْأَمْنِ والاستقرارِ
وَالهُدُوءِ والتَّقَدُّمِ، عَامِلُوهُ بِمَا يَنَاسِبُ وَطَنَهُ مِنْ لُطْفٍ وَهُدُوءٍ واحترامٍ
وابتسامَةٍ لَأَنَّهُمْ يَعتَبِرُونَهُ جُزْءًا مِنْ هَذَا الْوِطَنِ الَّذِي يَحْمِلُ جَوَارَ
سَفَرِهِ، فَاحترامُهُمْ لَهُ لَيْسَ احترامًا لِشَخْصِهِ فَحَسْبُ؛ بَلْ هُوَ نَابِعٌ مِنْ
الأَرْضِ وَالْوَطَنِ الَّذِي يَنْتَمِي إِلَيْهِ وَيَحْمِلُ جَوَارَ سَفَرِهِ.



وإنَّ كَانَ مِنْ بِلَدٍ يُعَانِي مِنَ الْحُرُوبِ وَالْفِتَنِ وَالْدَّمَارِ، أَوْ كَانَ بِلَدُهُ ضَعِيفًا مُتَوَتِّرًا يُعَانِي مِنَ الانْقِسَامَاتِ وَالْمَصَائِبِ، كَانَ حَظُّ مَوَاتِنِيهِ كَذَلِكَ حَيْثُ يُنْظَرُ إِلَيْهِمْ نَظْرَةَ الشَّكِّ وَالْارْتِيَابِ وَعَدَمِ الْارْتِيَاحِ، حَتَّى وَلَوْ كَانُوا مِنْ خَيْرِ النَّاسِ وَالْطَّيِّفِمْ قُلُوبًا وَمِنْ حَمَلَةِ الشَّهَادَاتِ وَمَنِ الذِّينَ لَا دَخَلَ لَهُمْ فِي الْمَشْكَلَاتِ وَالْحُرُوبِ الَّتِي تَعَانِي مِنْهَا بِلْدَانُهُمْ وَأَوْطَانُهُمْ.

إنَّ مِيزَانَ احْتِرَامِ الْعَالَمِ لِلْآخَرِينَ نَابِعٌ مِنْ احْتِرَامِ الْإِنْسَانِ لَوْطَنِهِ وَالْحِفَاطِ عَلَى مَمْتَلَكَاتِهِ وَشُرُوتِهِ وَخِدْمَتِهِ وَالْوَفَاءِ لَهُ وَالْعَمَلِ عَلَى رَقِيَّتِهِ وَازْدَهَارِهِ، فِإِذَا احْتَرَمَ أَحَدُنَا بِلْدَهُ وَوُطَنَهُ وَأَخْلَصَ لَهُ أَضَافَ رَصِيدَ ذَلِكَ لِنَفْسِهِ وَجَمِيعِ مُوَاتِنِيهِ وَاسْتَطَاعَ بِذَلِكَ أَنْ يَفْرُضَ احْتِرَامَهُ وَهَيْبَتَهُ وَحَتَّى كَلِمَتَهُ عَلَى الْآخَرِينَ، فَهُوَ مَرْحَبٌ بِهِ فِي كُلِّ مَكَانٍ، مَكْرَمٌ عَلَى كُلِّ أَرْضٍ، مَعَزَّزٌ عَلَى انْتِمَائِهِ لِبِلْدِهِ وَوُطَنِهِ، وَصَدَقَ أَمِيرُ الشُّعْرَاءِ أَحْمَدُ شَوْقِي إِذْ قَالَ:

إِذَا عَظَّمَ الْبِلَادَ بَنُوهُمَا أَنْزَلَتْهُمْ مَنَازِلَ الْإِجْلَالِ

❁ شَمْعَةٌ آخِرَةٌ:

مِنَ الْجَمِيلِ جَدًّا أَنْ يَحِبَّ الْمُسْلِمُ وَطَنَهُ وَبِلْدَهُ وَيَتَمَنَّى لَهُ الْخَيْرَ وَالصَّلَاحَ وَالِاسْتِقْرَارَ وَالِازْدَهَارَ دُونَ إِفْرَاطٍ وَغُلُوٍّ وَتَفْرِيطٍ وَتَنْقِيسٍ، قَالَ الشَّيْخُ الْعَلَامَةُ صَالِحُ الْفُوزَانِ حَفْظُهُ اللَّهُ: «أَمَّا حُبُّ الْوُطَنِ إِذَا لَمْ يَتَعَارَضْ مَعَ الدِّينِ فَهُوَ أَمْرٌ طَبِيعِي فَطَرِي لَا لَوْمَ فِيهِ» وَيَقُولُ ابْنُ الرَّومِي:

وَلِي وَطَنٌ أَلَيْتُ أَلَّا أُبِيعَهُ وَأَلَّا أَرَى غَيْرِي لَهُ الدَّهْرَ مَالِكًا



الهَمُّ والحُزْنُ، الضَّيْفَانِ الثَّقِيلَانِ

كثُرَت الدِّراسَاتُ والبحوثُ، والأدويةُ والتَّحاليلُ، وتدرِباتُ البرمجة اللغوية العصبية، وتنوّعت الآراء والنظرياتُ، والأفكارُ والمعتقداتُ، والأخذ والرّد حوْل كابوسٍ يهدّدُ الإنسانَ، ويطاردُهُ بشكلٍ عامٍ، إنّه طيفُ الهَمِّ والحزنِ، وشبَحَ القَلقَ والضَّيقَ والاكْتئابَ الذي يُعاني منه شريحةٌ كبيرةٌ من الناسِ، المثقِّفينَ ورجالِ الشارعِ، والأغنياءَ والفقراءَ، وحتّى المسلمين وغيرهم من قديم الزمانِ، وذلك لسببٍ أو آخر ولكنَّ «أشدَّ الناسِ كآبةً من لا يعرفُ سببَ كآبته» كما يقولُ الشاعرُ والكاتب اللبناني جبران خليل جبران. ولقد بلَغَ من خطورة الهَمِّ والحزنِ على حياة الإنسانِ، وأُمنه الفكري واستقراره النفسي - أنِ استعاذَ نبيُّنا محمد ﷺ منهُما ومنْ أمثالهما؛ حيثُ كان ﷺ يُكثِرُ في دعائه من قول: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الهَمِّ والحزنِ والعَجْزِ والكسلِ والبُخلِ والجبنِ وضَلَعِ الدِّينِ وغَلَبَةِ الرِّجالِ» [البخاري: 6363].

فما الهَمُّ والحزنُ؟ وما خطورتُهُما على حياة الإنسانِ وفكره وعطائِهِ؟ وما هي الأضرار النفسية المترتبة لهما على شخصيّة الإنسان ومجتمعهِ؟ وهل هناك تدابير واقية وحِصونٌ منيعة تحمي المسلم من جُنود الهَمِّ والحزنِ؟ هذا وغيره مما سنجيب عليه في الأسطر القادمة بإذن الله تعالى.



الهمّ مفرد، وجمعه همومٌ، يُطلق على المكروه الذي يخاف منه الإنسان مستقبلاً؛ كضياع الوظيفة أو المنصب، ونزول المصيبة والمرض، أو الخوف من فقد الأُحبة والمال والجاه وغير ذلك، أو عدم التَّجاح في مهمّة وعملٍ، أو مقابلة وغير ذلك، وكلما ازداد التفكير السلبي وأشغل بال الإنسان، وأرق فكره، كلما وثبت جنودُ الهمّ والغمّ إلى عقله وفكره بقوةٍ، يقولُ البحرّي:

خَفَضَ عَلَيْكَ مِنَ الْهُمُومِ، فَإِنَّمَا يَحْظَى بِرَاحَةِ دَهْرِهِ مَنْ خَفَضَا
أما الحُزْنُ والحُزْنُ فمادتهما واحدة ومعناهما متقارب، وهو نقيض الفرح والسرور كما يقول صاحب اللسان، والفرق بينهما أن الحُزْنَ بفتح الزاي: هو الأسى والهمّ والاستياء والاكْتئابُ الدائم والمستمرّ مع الإنسان، أمّا الحُزْنُ بضم الحاء وسكون الزاي فهو حالة مؤقتة من الغمّ والكآبة باطناً يترجم عنها الظاهر في الغالب، وهو سبب رئيسيّ للقلق والاضطراب، وربما يمحو حُزْنٌ حُزْناً آخر كما يقول الشاعر:

وَإِنِّي رَأَيْتُ الْحُزْنَ لِلْحُزَنِ مَاحِيًا كَمَا خَطَّ فِي الْقِرَاطِ سَطْرٌ عَلَى سَطْرٍ
ويفرّق الإمام ابن القيم رحمته الله بين الهمّ والحُزْنَ والغمّ فيقول: «المكروه الوارد على القلب: إِنْ كَانَ مِنْ أَمْرٍ مَاضٍ؛ أَحَدَتْ الْحُزْنَ، وَإِنْ كَانَ مِنْ مُسْتَقْبَلٍ؛ أَحَدَتْ الْهَمَّ، وَإِنْ كَانَ مِنْ أَمْرٍ حَاضِرٍ؛ أَحَدَتْ الْغَمَّ». [فوائد الفوائد، ابن القيم، ص: 60].

والهمّ والحُزْنَ من الأشياء التي تهدم صحّة الإنسان، وتسبّب الاكتئاب والقلق، وهما من أهمّ أسباب الانتحار في العالم حيث تشير أرقام وإحصائيات منظّمة الصحّة العالميّة إلى أرقامٍ مخيفة، إذ



يموت نحو 800 ألف شخصٍ منتحرًا كلَّ عامٍ؛ أي: بمعدل شخص واحدٍ كلَّ 40 ثانية!!

وَالْهَمُّ يَخْتَرِمُ الْجَسِيمَ نَحَافَةً وَيُشِيبُ نَاصِيَةَ الصَّبِيِّ وَيُبْهَرُمُ
وتقولُ التَّقَارِيرُ: «إنَّ أكثرَ من 4% من سَكَّانِ العالمِ، يعانون
الاكتئابَ، وأن 322 مليون شخصٍ عانوا من اضطراباتٍ مرتبطة
بالاكتئاب في 2015م، وإنَّ الخسائرَ الاقتصادية الناتجة من القلقِ
والهَمِّ والحزن والملل على مستوى العالم تتجاوز تريليون دولار
سنويًّا في إشارةٍ إلى الخمول وفقدان الإنتاجية وعدم الشعور
بالسعادة والأمان لدى الشَّخص المصاب بالهَمِّ والحزن، يقولُ المثلُّ
الصيني: إِنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تَمْنَعَ طَيورَ الحزن من أَنْ تحلَّقَ فوق
رأسكَ، ولكنَّكَ تَسْتَطِيعُ أَنْ تَمْنَعَهَا مِنْ أَنْ تَعشَّشَ فِي شَعْرِكَ، ويقولُ
المتنبى:

الْحَزَنُ يُقْلِقُ وَالتَّجَمُّلُ يَرُدُّعُ وَالدَّمْعُ بَيْنَهُمَا عَصِيٌّ طَيِّعُ

ومن أهمِّ أسباب الهَمِّ والحزن التي لن تَذْكُرَها التقارير الدولية
ولن تشير إليها إلا فيما ندر، هي: قطعُ صلة العبد بالله تعالى،
والإعراض عن ذكره سبحانه، يقول الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي
فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾ [طه: 124].

قال ابن كثير رحمته الله في تفسيره لهذه الآية الكريمة: أي: مَنْ
خالفَ أمرِي، وما أنزلته على رسولي، فأعرضَ عنه وتناساهُ وأخذَ
من غيره هُداةً فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا في الدنيا، فلا طمأنينة له، ولا
انسراح لصدْرِهِ؛ بل صدرُهُ ضَيِّقٌ حرج لضلَّالته، وإن تنعَّم ظاهره،
ولبسَ ما شاء وأكلَ ما شاء، وسكنَ حيث شاء، فَإِنَّ قَلْبَهُ ما لم



يخلص إلى اليقين والهدى، فهو في قلقٍ وحيرةٍ وشكٍّ، وهذا من ضنك المعيشة وشقائها.

أما المؤمن بالله تعالى، المتعلق قلبه بالله دون سواه، المتابع لكتاب الله وسنة نبيه ﷺ، والمنقاد لأحكامه، فإن الله تعالى يُحييه حياةً طيبةً والتي تشمل جميع وجوه الراحة والاطمئنان والسعادة وانسراح البال وسكون النفس، مُصدّقاً لقوله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: 97]

ومن هنا فإنَّ انشراح الصدر للإسلام، واطمئنائه إلى الإيمان، ومبادرته للخير ومرضاة الرحمن، دليلٌ على هداية الله لعبده، وتوفيقه لأقوم الطرق وأحسنها، وإن ضيق الصدر عن الإيمان والعلم والطاعات، وانغماسه في المحرّمات من الشُّبهات والشّهوات، وامتناعه من المبادرة إلى الخيرات والصّالحات، دليلٌ على البُعد عن الله تعالى، وسببٌ للهلاك والموبقات. قال تعالى: ﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَعُدُ فِي السَّمَاءِ كَذَٰلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾ [الأنعام: 125].

وهناك أمور وأسباب أوردّها الإسلام لتخفيف موجة الهمّ والحزن ومقاومة جنودهما؛ ومن ذلك:

1 - الرضا بقضاء الله تعالى وقدره والصبر على كل ما يُسبّب الهمّ والحزن: فكلّ شيءٍ قضاءٌ وقدرٌ، والمؤمنٌ يوكل الأمور إلى الله تعالى، ويرضى بما قضى الله تعالى؛ لأنّ أمره كلّ خير إنْ أصابته سراء شكر فكانَ خيرًا لهُ وإنْ أصابته ضراء صبر فكانَ خيرًا له،



يقول رسول الله ﷺ: «ما من شيء يُصيبُ المؤمن من نصيبٍ، ولا حزنٍ ولا وصبٍ حتى الهمُّ يَهُمُّهُ إِلَّا يُكْفِرُ اللهُ بهُ عنه من سيئاتِهِ» [صحيح الجامع: 69678].

2 - التوسُّلُ إلى الله تعالى بأسمائه الحُسنى وصفاته العلى، وكثرة التضرُّع إليه، فهو من أحبِّ الوسائل إليه، كما وردَ في الحديث الذي رواه عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أنَّ النبي ﷺ قال: «ما قالَ عبدٌ قطُّ إذا أصابه همٌّ أو حُزنٌ:

اللَّهِمَّ إِنِّي عَبْدُكَ ابْنُ عَبْدِكَ ابْنُ أَمَتِكَ ناصيتي بيدك ماضٍ فيَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فيَّ قضاؤُكَ، أسألكَ بكلِّ اسمٍ هو لك سُمِّيَتْ به نفسُك أو أنزلته في كتابك أو علَّمته أحدًا من خَلْقِكَ أو استأثرت به في عِلْمِ الغيبِ عندك؛ أَنْ تجعلَ القرآنَ ربيعَ قلبي ونورَ بصري وجلاءَ حُزني وذهابَ همِّي؛ إِلَّا أَذْهَبَ اللهُ همَّه وأبدله مكانَ حُزنه فرحًا» [صحيح ابن حبان: 972].

يقول الإمام ابن القيم رحمته الله: «ولما كان الحزن والهَمُّ يُضاد حياة القلب واستنارته، سأل أن يكون ذهابها بالقرآن؛ فإنَّها أحرى أن لا تعود، وأمَّا إذا ذهبَتْ بغير القرآن، مِنْ صحَّةٍ، أو دنيا، أو جاهٍ، أو زوجةٍ، أو ولدٍ، فإنَّها تعودُ بذهابِ ذلك». [الفوائد: ابن القيم ص: 60].

3 - العودة إلى الله تعالى والإقلاع عن المعاصي بالتَّوبة الصادقة، فهو الكاشفُ لكلِّ كُربةٍ، النَّافعُ الصَّارٍ، وبيده مفاتيح الفرج، وعنده خزائن كلِّ شيءٍ، وكلتا يديه يمينٌ، ولا فارح للهَمِّ والكرب إلا هو، فلا تبحثْ عبثًا على أبواب الآخرين، والله أقرب إلينا من حبل الوريد.



4 - كثرة ذكر الله تعالى، فإنه بلسم للقلب والروح، وسبب للطمأنينة والاستقرار، ومفتاح عظيم من مفاتيح الفرج بإذن الله تعالى، قال تعالى: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28].

❁ شمعة أخيرة:

اعلم أن الحزن والهمّ، والفرح والسرور، والنعيم والبؤس، والسعادة والشقاء لا تدومان على الإنسان، ولذا لا بدّ من تسليّة النفس وتقويمها على الرضا بقضاء الله تعالى وقدره، والتعوذ بالله تعالى من الهمّ والحزن، يقول رجلٌ من قريش:

تَسَلَّ عَنِ الْهُمُومِ فَلَيْسَ شَيْءٌ يُقِيمُ وَمَا هُمُومُكَ بِالْمُقِيمَةِ
لَعَلَّ اللَّهَ يَنْظُرُ بَعْدَ هَذَا إِلَيْكَ بِنَظَرَةٍ مِنْهُ رَحِيمَةٍ



فَكَّرَ خَارِجَ الصُّنْدُوقِ

ينتشر في أوساط التنمية البشرية مفهوم «فكر خارج الصندوق»، أو: اخرج من الصندوق؛ مما يعني الخروج من الدائرة الضيقة في التفكير إلى سعة الأفق، وفضاء الإبداع، وإيجاد الحلول وابتكار الأفكار، والتنقيب عن أفكار جديدة، وحلول ذكية لم تخطر ببالك من قبل.

وانطلاقاً من قول المتنبي: «وَبِضْدهَا تَبَيَّنَ الأشياءُ»، فإنني أحاول أن أعرض للقارئ الكريم أولاً مثلاً للتفكير داخل الصندوق؛ حيث يتضح ذلك جلياً فيما نُسب إلى شارلز هولاند دويل - (مفوض الولايات المتحدة للبراءات والعلامات التجارية) - من أنه قال ذات مرة: «إن كل شيء كان من الممكن اختراعه، فقد تمّ اختراعه»؛ أي: إنه لا مجال لاختراعات جديدة في العالم! فهذا القول مثال واضح للتفكير داخل الصندوق، وستُصاب بالدهشة والهول عندما تعلم أن شارلز قال هذا الكلام في عام 1899م؛ أي: في الوقت الذي كان الناس يستخدمون الخيول والبغال والقطارات البخارية للتنقل، وقبل اختراع السيارات والطائرات ورحلات الفضاء بأممٍ بعيدٍ! وقبل ثورة الإنترنت بحوالي قرنٍ من الزمان.



ولدينا في تراثنا العربي مفهومٌ مماثل يُحَثُّ على التفكير الضيق، وهو: ما ترك الأول للآخر شيئاً! فهذا كذلك مثل واضحٍ للتفكير داخل الصندوق؛ حيث جعل الإبداع حِكْراً على القدمى؛ يقول الجاحظ: «إذا سمعت الرجل يقول: ما ترك الأول للآخر شيئاً، فاعلم أنه لا يريد أن يُفْلِح»، والصحيح: «كم ترك الأول للآخر»، كما يرى علماء الأدب والنقد.

أما التفكير خارج الصندوق، فمعناه: أن تفكر أولاً، ومعظمنا للأسف لا يفكرون! مع أن الأفكار مُعْفَاة من الضرائب كما يقول كامدن، ثم لا يكون تفكيرك على الشكل التقليدي المعتاد، وكأنك حبيس صندوق لا تخرج منه؛ بل يكون على نمط جديد، وبالبحث عن بدائل جديدة، واختلاق أساليب وحلول متنوعة، ومعظمنا للأسف يعيش على نمط واحدٍ من التفكير المبني على حبّ التقليد وعدم التخلي عن الآراء - ولو كانت خاطئة - ومعارضة إنعاش الفكر وتنميته، في الوقت الذي يدعو فيه ديننا إلى إِمْعَان التفكير في خلق الله والكَوْن باستمرار، ولا أدلّ على ذلك من ورود كلمة «يتفكرون» ومشتقاتها في القرآن الكريم ثماني عشرة مرة.

وأودُّ أن أَفَفَ مع مفهوم «فكر خارج الصندوق» من زاوية اجتماعية، من خلال الأسطر الآتية بحول الله تعالى وتوفيقه:

1 - اخرج من صندوق الأفكار السلبية التي تَشْتَعل معاركها الطاحنة في عقلك وفكرك باستمرار، إلى رحاب الإيجابية والتفاؤل، وإحسان الظن بالله تعالى أولاً، ثم بخلقه ثانياً، واعلم أن ما



أصابك لم يكن ليُخطئك، وما أخطأك لم يكن ليُصيبك، فكلُّ شيءٍ قضاءٌ وقدرٌ، فلمَ التضرُّر والقهر والحزن والكآبة والكدر؟
ما بين غَمْضَةِ عَيْنٍ وَانْتِبَاهَتِهَا يُغَيِّرُ اللَّهُ مِنْ حَالٍ إِلَى حَالٍ

2 - اخرج من صندوق الأخلاق السيئة والعادات المذمومة؛
كالحسد والغل، والشَّحْناء والتباغض، والغيبة والنميمة، إلى ميادين
المكارم والمحامد، والمحبة والمودة، والتصافي والتراحم،
والتعاون والتآخي؛ قال زهير بن أبي سلمى:

الْوُدُّ لَا يَخْفَى وَإِنْ أَخْفَيْتَهُ وَالْبُغْضُ تُبْدِيهِ لَكَ الْعَيْنَانِ

3 - اخرج من صندوق التعصب الضيق للمذهب والفكر والرأي،
إلى السُّنَّةِ واتباع منهج السلف الصالح، فالسُّنَّةُ نورٌ وهداية، وخيرٌ
ورحمة، والتقليد والتعصب والابتداع من الأمراض المعدية المهلكة.

لَا تَرْغَبَنَّ عَنِ الْحَدِيثِ وَأَهْلِهِ فَالرَّأْيُ لَيْلٌ وَالْحَدِيثُ نَهَارٌ

4 - اخرج من صندوق التقليل من الآخرين، ومن إنجازاتهم
وأعمالهم ومشاريعهم، إلى إعطاء كلِّ أحدٍ حقَّه، فديننا يأمرُ بالعدل
والإحسان، وإنزالِ الناس منازلهم، والإنصافِ مِنْ شَيْمِ الكرام، قال
أبو العتاهية:

لَا تَمْشِ فِي النَّاسِ إِلَّا رَحْمَةً لَهُمْ وَلَا تُعَامِلْهُمْ إِلَّا بِإِنْصَافٍ

5 - اخرج من صندوق الفوضى والعشوائية إلى دائرة التنظيم
والترتيب، فلا يكن مكتبك ولا بيتك رُكامًا من الأوراق والمستندات
والقصاصات المبعثرة، والجرائد والمجلات التي لن تقرأها، وربما
يعلوها الغبارُ منذ سنوات، واجعل لكلِّ شيءٍ مكانًا يُمكنك الوصولُ
إليه عند الحاجة دون إهدارٍ للوقت والجهد.



6 - اخرج من صندوق الغلو إلى سماحة الإسلام ويُسرّه ولُطفه، كن لطيفاً في التعامل مع كل أحد، بدءاً من البيت، ومروراً بالشارع، ووصولاً إلى العمل، بعيداً عن إصدار الأحكام على المسلمين، وعن استخدام لغة التّعميم والقطيعة، فالجنة عَرْضُها السموات والأرض، ورحمة الله واسعة، وإنما بُعِثْتُمْ مُيسَّرِينَ، والدين يُسرُّ ورحمةً، وسماحة ولُطف.

7 - اخرج من صندوق التهجم على الآخرين ونفدهم وتصنيفهم، إلى فضاء الأخوة والمحبة والسلام، وتمني الخير للجميع.

تَكَثَّرَ مِنَ الْإِخْوَانِ مَا اسْتَطَعَتْ إِنَّهُمْ عِمَادٌ إِذَا اسْتَنْجَدْتَهُمْ وَظَهِيرٌ
8 - اخرج من صندوق العجب والاعتزاز بالإمكانات، والمنصب والكرسي والوجاهة والقوة، فلو بَقِيَتْ لغيرك لَمَا وَصَلَتْ إليك.

الْكِبَرُ تُبْغِضُهُ الْكِرَامُ وَكُلُّ مَنْ يُبْدِي تَوَاضُعَهُ يُحِبُّ وَيُحْمَدُ
9 - اخرج من صندوق الجهل وعدم التطوير، إلى نور العلم والمعرفة، وليكن الكتابُ صاحبك وأنيسك، وجليسك ومُسامرك، فالكتابُ صديقٌ لا يَخُونُ، والمطالعة للنفس كالرياضة للجسم كما يقول أديسون.

10 - اخرج من صندوق الهاتف وسِجن الجوال، إلى أرض الله الواسعة الجميلة الفسيحة التي ضَيَّقَتْهَا على نفسك في شاشة بحجم اليد، وأشغلت نفسك بتطبيقاتٍ وألعابٍ وإعجاباتٍ وتعليقاتٍ، لا تُسَمِّنُ ولا تغني من جوع، واعلم أن الأجهزة الذكية سببٌ للقلق



وليس المتعة إذا لم نستخدمها بالشكل الصحيح؛ إذ تقول دراسة: إن الأشخاص البالغين من العمر 20 - 30 عامًا يتأكدون من حساباتهم على وسائل التواصل الاجتماعي 157 مرة في اليوم!

11 - اخرج من صندوق قطيعة الرحم، وتواصل مع أرحامك، واستفسر عن حالهم، اتصل بهم، أرسل لهم هدايا، تودد إليهم، أدخل الفرخ على قلوب الكبار والصغار.

وَإِنَّ الَّذِي بَيْنِي وَبَيْنَ بَنِي أَبِي وَبَيْنَ بَنِي عَمِّي لَمُخْتَلَفٌ جِدًّا
فَإِنْ أَكَلُوا لَحْمِي وَفَرْتُ لِحُومَهُمْ وَإِنْ هَدَمُوا مَجْدِي بَنَيْتُ لَهُمْ مَجْدًا

12 - اخرج من صندوق التسرع والعجلة، وقطع كلام الآخرين، إلى فضاء الأناة والتؤدة، والرؤية والإصغاء للآخرين، فالعجلة أم الإخفاق، والعجول مُخطئ ولو ملك، والمتأني مصيب وإن هلك، كما يُقال:

وَتَرَاهُ يُصْغِي لِلْحَدِيثِ بِسَمْعِهِ وَبِقَلْبِهِ وَلَعَلَّهُ أَذْرَى بِهِ

13 - اخرج من صندوق التشتت والضياع والتهويل، إلى ضبط النفس والاعتدال، والتوازن في أمورك كلها، فلا تُفرط في المدح والذم، في الصداقة والجفاء، في الحب والكراهة.

أَلَا فَاسْتَقِمَّ فِي كُلِّ أَمْرِكَ وَاقْتَصِدْ فَذَلِكَ نَهْجٌ لِلصِّرَاطِ قَوِيمٌ

14 - اخرج من صندوق الأنانية التي تولد الحسد والبغضاء والاختلاف، وكن وفياً لإخوانك وزملائك، وحاول قضاء حوائجهم وعدم إيذائهم، وتجنب المن عليهم.

فَتَى مِثْلُ صَفْوِ الْمَاءِ أَمَّا لِقَاؤُهُ فَبِشْرٍ وَأَمَّا وَعْدُهُ فَجَمِيلٌ



15 - اخرج من صندوق البُخل والعُبُوس، إلى حُسْن الاستقبال، والبَشاشة في وجه الضَّيف، فليس المُهم أن تبتسم في وجهه فقط، إنما الأهم أن يرجع الزائر وهو مُبتسم. أضحك ضيفي قبل إنزال رحله فيُخصب عِندي والمكان جديب

16 - اخرج من صندوق الخمول إلى الهمة العلياء، ومن ضيق القومية إلى رحاب الإسلام؛ قال الشاعر الإسلامي الفيلسوف محمد إقبال:

كُنَّا جبالاً في الجبال ورُبَّمَا سِرْنَا على مَوْجِ البحارِ بِحَارَا
بمعابدِ الإفرنجِ كانَ آذَانُنَا قَبْلَ الكَتَائِبِ يَفْتَحُ الأَمْصَارَا
لَمْ تَنْسَ إفريقيا ولا صَحْرَاؤُهَا سَجْدَاتِنَا والأَرْضُ تَقْذِفُ نَارَا



كيف عالج الإسلامُ الهمَّ وضيق الصدر؟

لاحظتُ خلالُ وُجُودي في أوروبا أنَّ الحياةَ الماديةَ تسيرُ بسرعةٍ جنونيةٍ بشكلٍ عامٍ؛ لدرجة أنَّها غَطَّتْ على مُعظمِ الجوانبِ الأخرى، أو الوُجُوه الأخرى للحياة الاجتماعية والدينية وغيرها؛ فأصبحَ الإنسانُ يُسابقُ البرقَ في السَّعةِ بحثًا عن الرِّزْقِ، ويشغُلُ كالروبوت أو الإنسان الآلي طلبًا للدُّنيا، يعيشُ على نمطٍ واحدٍ ووتيرةٍ معيَّنة ربما لا تتغيَّرُ لعشرات السنين، ينأى في الوقتِ المحدَّدِ، ويستيقظُ على الوقتِ المحدَّدِ، ويعتقدُ أنَّ العملَ أساسُ الحياةِ ولُبُّها وشغلها الشَّاعِلُ؛ بلْ يعلِّقُ سَعادته على أشياءٍ ماديَّةٍ محسوسةٍ فقط، دونَ أنْ يجدَ متنفسًا يجددُ حيَّاته، ويستعيد حيويَّته ونشاطه من جديد، ويضيفُ إليها نكهةً جديدةً، ونوعًا من السَّعادةِ القلبية، والاستقرار الروحي، وكسر الروتين من خلال الأعمال الصالحة؛ كالصوم، والصلاة، وقيام الليل، وأداء مناسك العمرة مثلاً، وبالتالي تنتشر المشاكل النفسية، والعُقد الروحيَّة، والتوتر والقلق واضطراب الشخصية، والملل والإدمان عند الكثيرين إلا من رحم الله، ومردّها الأساسي الانفصالُ عن الله تعالى، والاعتزاز بالحياة المادية فقط، ممَّا يؤثر سلبًا على صحَّة الإنسان وتفكيره وعقله وحياته الشخصية والاجتماعية.



ولا يمرّ يوم من الأيام إلا تُعرضُ شركات صناعة الدواء منتجاتها الجديدة لعلاج القلق والاكتئاب المنتشر في مختلف فئات المجتمع في العالم، حيث لا يقف المرضُ عند شخصٍ دون آخر، ولا يصيبُ أحداً دون غيره.

وقد علّمنا الإسلام كيف نُعالج القلق والتوتر وضيق الصدر، وذلك بالرجوع إلى الله تعالى، والإكثار من ذكره وتسبيحه ﷻ، واستخدام التحصينات الإيمانية التي تعصم الإنسان من الأفكار السلبية ووساوس الشيطان ومداخله، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾﴾ [الحجر: 97 - 99].

قال ابن كثير رحمه الله:

وإنّا لنعلم يا محمد أنّك يحصل لك من أذاهم انقباض وضيق صدر، فلا يهيدنك ذلك، ولا يثنيّنك عن إبلاغك رسالة الله، وتوكل على الله فإنّه كافيك وناصرك عليهم، فاشتغل بذكر الله وتحميده وتسبيحه وعبادته التي هي الصلاة؛ ولهذا قال: ﴿وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾﴾.

وكلّما أكثر من ذكر الله تعالى وتسبيحه، كلّما أزال همك، ونفّث كربك، واستجاب دعائك، وألهمك قوّة ونصرة من عنده، وقوّاك بمديد من عنده، ﴿وَمَا يَعْلَمُ جُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ﴾ [المدر: 31].

وقد اشتملت السُنّة النبويّة على الأدعية الصحيحة الثابتة عن رسول الله ﷺ لطرد الهم والحزن، وتفريج الكرب وإزالة الوسوسة، بحيث لو واطب عليها الإنسان بالإخلاص والإنابة والتضرع



والانكسار والخشوع إلى الله تعالى لزال ما به من الهم والحزن، ومن هذه الأدعية:

1 - «اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وابنُ عبدِكَ، وابنُ أَمَتِكَ، ناصيتي بيدِكَ، ماضٍ فيَّ حكمُكَ، عدلٌ فيَّ قضاؤُكَ، أسألكَ بكلِّ اسمٍ هو لك سميَتْ به نفسُكَ، أو علَّمته أحدًا من خلقِكَ، أو أنزلته في كتابِكَ، أو استأثرت به في علمِ الغيبِ عندَكَ، أن تجعلَ القرآنَ ربيعَ قلبي، ونورَ صدري، وجلاءَ حزني، وذهابَ همِّي».

فقد أخبر النبي ﷺ أنَّ هذا الدعاء ما قاله أحدٌ قط، إلا أذهب الله همَّهُ وحزنَهُ، وأبدله مكانَهُ فرجًا، قال: فقيل: يا رسولَ الله ألا نتعلَّمُها؟ فقال: «بلى، ينبغي لمن سمعها أن يتعلَّمها».

[السلسلة الصحيحة: 199].

2 - «لا إِلَهَ إِلَّا اللهُ العظيم الحليمُ، لا إِلَهَ إِلَّا اللهُ ربُّ السمواتِ والأرضِ، وربُّ العرشِ العظيم» فقد كانَ النبي ﷺ يدعو بها عند الكرب. [صحيح البخاري: 6345].

3 - «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الهمِّ والحزنِ، والعجزِ والكسلِ، والبخلِ والجبنِ، وضَلَعِ الدينِ، وغَلَبَةِ الرجالِ» فقد كانَ النبي ﷺ يكثر من قولها. [صحيح البخاري: 5425]، وألفاظُ الحديث صريحة في الاستعاذة من الهم والحزن.

4 - «اللَّهُمَّ رَحِمَتَكَ أَرْجُو، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عينٍ، وأصلح لي شأني كله، لا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ» حيث سمّاها النبي ﷺ دعوات المكروب. [صحيح الجامع: 3388].

5 - «اللهُ، اللهُ رَبِّي لا أشركُ به شيئاً» حيث تقولُ راوية



الحديث أسماء بنت عميس أَنَّ النبي ﷺ عَلَّمَهَا هَذِهِ الْكَلِمَاتِ تَقُولُهَا عِنْدَ الْكَرْبِ. [السلسلة الصحيحة: 6/ 593].

6 - «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، الْمَنَّانُ بَدِيعُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ» فَقَدْ سَمِعَ النَّبِيُّ ﷺ رَجُلًا يَدْعُو بِهَذَا الدُّعَاءِ فَقَالَ: «لَقَدْ سَأَلَ اللَّهُ بِاسْمِهِ الْأَعْظَمِ الَّذِي إِذَا سُئِلَ بِهِ أُعْطِيَ وَإِذَا دُعِيَ بِهِ أُجَابَ». [صحيح ابن ماجه، الألباني: 3126].

7 - «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ» حَيْثُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ هَذَا الدُّعَاءِ: «أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِشَيْءٍ إِذَا نَزَلَ بِرَجُلٍ مِنْكُمْ كَرْبٌ، أَوْ بَلَاءٌ، مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا دَعَا بِهِ فُفِّرَ عَنْهُ؟ دُعَاءُ ذِي النُّونِ». [صحيح الجامع، الألباني: 2605].

8 - «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» حَيْثُ وَرَدَ فِي «صَحِيحِ مُسْلِمٍ» أَنَّ عِثْمَانَ بْنَ أَبِي الْعَاصِ أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ الشَّيْطَانَ قَدْ حَالَ بَيْنِي وَبَيْنَ صَلَاتِي وَقِرَاءَتِي يُكَبِّسُهَا عَلَيَّ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «ذَاكَ شَيْطَانٌ يُقَالُ لَهُ: خَنْزَبٌ، فَإِذَا أَحْسَسْتَهُ فَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ مِنْهُ، وَاتَّقِلْ عَلَى يَسَارِكَ ثَلَاثًا» فَقَالَ: فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَهُ اللَّهُ عَنِّي. [صحيح مسلم: 2203].

هَذِهِ وَغَيْرُهَا مِنْ الْأَدْعِيَةِ الصَّحِيحَةِ الثَّابِتَةِ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ لِعِلَاجِ الْهَمِّ وَالْقَلْقِ وَضِيقِ الصَّدْرِ، حَيْثُ كَانَ ﷺ أَرْحَمَ النَّاسِ بِأَمْتِهِ وَأَحْرَصَهُمْ عَلَى هِدَايِهِمْ وَمَا يَنْفَعُهُمْ فِي دِينِهِمْ وَدُنْيَاهُمْ، فَصَلَوَاتُ رَبِّي وَسَلَامُهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ اقْتَفَى أثره إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.



الطَّرِيقُ إِلَى التَّفُوقِ يَبْدَأُ مِنْ هُنَا

الحديثُ في هذه الأسطر حديثٌ ودِّي من القلبِ إلى القلوبِ،
إنَّه حديثٌ مع شبابِ اليوم، وقَادَةِ المُستقبلِ، وأملِ الأُمَّةِ، حديثٌ
مع الطلبةِ المكبِّين على كُتُبهم وبحوثهم، ليستعدُّوا للامتحاناتِ
النَّهائيةِ وفقهم الله.

وأحاول أن أتطرَّقَ هُنا لأساليبِ المُذاكرةِ الفعَّالةِ، وآلياتِ
الاستعدادِ للامتحانِ، وكيف يمكنُ تحقيقِ أعلى الدرجاتِ بإذنِ الله
تعالى وغيرها من النقاطِ التي تجعلُ المذاكرةَ عمليَّةً سهلةً وبسيطةً،
وممتعةً في نفسِ الوقتِ.

أفني الطالبِ أفني الطالبة:

وأنت على أبوابِ الامتحانِ، استعنْ باللهِ تعالى وحَسِّنْ
علاقتك به ولا تُعجزْ، وثقْ في قُدراتك ومواهبك وذكائك، واعلمْ
أنَّك لستَ بأقلَّ ممَّن سبقوكَ على طريقِ المجدِ والنَّجاحِ، الذي هو
مفتوحٌ أمامك، وليستَ عليها إشاراتٌ تحدِّدُ السَّرعَةَ القُصوى.

تذكر أنَّ المذاكرةَ الصحيحةَ فنٌّ من الفنونِ، وسبيلٌ إلى
التفوقِ، وسرٌّ من أسرارِ التميِّزِ، بعد توفيقِ الله تعالى، وتلخَّصْ
أسرارها وأساليبها في النقاطِ الآتية:

1 - ضَعْ لنفسك خطَّةً يوميةً تحدِّدُ فيها أوقاتِ القراءةِ والراحَةِ



والواجباتِ المنوطة بك، وحاولْ أن تكونَ الخطةَ مرنة بحيثَ تقبلَ التعديلَ عند الحاجة، وحدّد الوقتَ التقريبيَ للانتهاء من المذاكرة قبل بدءِ الامتحان.

2 - ابدأ بأسهل الكتبِ وأحبِّ الموادِ إليك عند بدء المذاكرة، واقراء فيه فإنَّ ذلكَ يمنحك قوّةً داخليةً وتحفيزاً وهمةً لقراءة المواد الأخرى.

3 - امزج الموادَ الصّعبةَ مع السّهلةِ في جدولك اليومي للمراجعة، ولا تركّز على مادةٍ واحدةٍ فقط، وخصّص وقتَ النّشاط للموادِ الصّعبة، والأوقاتَ العامّة للموادِ السّهلة.

4 - استثمر الأوقات الضّائعة، مثل فترات الانتظار، والخروج إلى الحدائق، وفترة شربِ القهوة أو الشاي، والأوقات الكثيرة الأخرى، وراجع فيها دروسك:

وَسَعَى فَقَصَّرَ عَنْ مَدَاهُ فِي الْعُلَى أَهْلُ الزَّمَانِ وَأَهْلُ كُلِّ زَمَانٍ

5 - تعلم أنّ لكلّ طالب ساعات للنشاط والحيوية والقدرة على التركيز، فالبعضُ يكون أكثر تركيزاً وانتباهاً في الليل، والآخرون ساعاتهم المفضّلة بالنهار، تعرّف إلى ساعاتك المفضّلة، وقم باستغلالها والاستفادة منها بحيث يكون الكتاب جليساك ومسامرك، قال الشاعر:

أَعَزُّ مَكَانٍ فِي الدُّنَى سَرَجٌ سَابِحٌ وَخَيْرُ جَلِيسٍ فِي الزَّمَانِ كِتَابٌ

6 - تعلم فن القراءة السريعة وتساوq مع عقارب الساعة، بحيث تخصّص لاستيعاب كلّ صفحة مثلاً 3 دقائق، قم بضبط منبه



السّاعة وابدأ سباق القراءة، وحاول أن تكمل الصفحة قبل أن يرنّ جرس الساعة، وبهذا الشكل تتعلّم سرعة القراءة والفهم والاستيعاب.

7 - من الأوقات المفضّلة للقراءة الساعات المتأخّرة من الليل وقيل الفجر، قم من نومك، توضاً وصلّ ركعتين لله تعالى، واطرق باب الفتح العليم أن يَمَنّ عليك بالنّجاح والتوفيق، واعلم أنّ القراءة في الليل لمدة ساعة تساوي القراءة في النّهار لمدة ثلاث ساعات كما تقول بعض الدراسات، قال الإمام الشافعي رحمه الله:

بَقْدَرِ الكَدِّ تُكْتَسَبُ المَعَالِي وَمَنْ طَلَبَ العُلَا سَهَرَ اللَّيَالِي
تَرَوْمُ العِزَّ ثُمَّ تَنَامُ لَيْلًا يَغُوصُ البَحْرَ مَنْ طَلَبَ اللَّالِي

8 - اقرأ بعناية وتركيزٍ مستخدماً قلم رصاص، أو قلم التلوين عند القراءة، وضَعْ خطوطاً تحت الكلمات والفقرات المهمّة، أو فوقها، وميّز الأشياء التي تريد تمييزها عن غيرها بوضع نجمة أو رسم دوائر صغيرة عليها، وركّز على النقاط التي تطلب التركيز والاهتمام، وتوقع الأسئلة؛ فالطالب المجدّ يخمّن أماكن الاختبار في الكتاب، وذلك من خلال تلميحات المدرس لها وعنايته بها.

9 - لا تحرك الشفتين أثناء القراءة؛ لأنك لا تستطيع أن تنطق الكلمات بالسرعة التي يستطيع بها العقل قراءتها، كذلك لا تحرك الإصبع على السطور وقت القراءة حيث إنها تقلل من سرعة حركة العين.



10 - أنصحك باستغلال أوقاتٍ مهمّةٍ يغفلُ عنها كثير من الطلاب وهو الوقتُ بين المغرب والعشاء، خصّصه لمادّةٍ صعبةٍ عليك، واقرأها في تلك الفترة يوميّاً حتى تستوعبها بإذن الله تعالى، كما أنصحك باقتناص فترة الفجر إذ ينشط العقل ويصفو الذهن، ويسود الهدوء، يقول النبي ﷺ: «بورك لأمتي في بكورها» [صحيح الجامع: 2841].

11 - لتكن قراءتك للمادة المطلوبة قراءة استيعاب أو قراءة دراسية التي تتطلب كثيراً من التّروي والإعادة والتكرار كما يقول د. متعب بن زين المطيري في كتابه «القراءة متعة ومهارة» لأن استيعاب المفاهيم شرط أساسي للفهم، فحاول أن تستوعب الأفكار الرئيسية، ثم الفرعية، وقم بربط المعلومات بعضها ببعض، وإياك وأن تحفظ دون الفهم، فالمدرس الذكي يدرك بسهولة جدّاً الطالب المجتهد الذي استوعب الدرس وفهمه، والذي حفظ الدرس فقط وكتبه، ويفرّق بينهما في الدرجات.

12 - لا تضع أمامك أكواماً من الكتب والمقررات والدفاتر وقت القراءة، بل ركّز على كتابٍ واحد، ولا تسمح لذهنك بالتشتت في أمور كثيرة، فالعقل يحتاج عند القراءة الفعالة إلى تركيز على شيء محدّد.

13 - اعمل ملخصات للدروس، وحاول أن تلخّص كل فقرة في سطر أو أكثر بقلم رصاص داخل الكتاب، واكتب لها عنواناً يناسبها، وبذلك يصبح الكتاب جزءاً منك، وكذلك يمكنك عمل ملخصات بشكل جداول وقوائم في دفترِكَ الخاص فإن لها أثر واضح وكبير في تثبيت المعلومة بالذهن وترسيخها.



14 - بعض الدروس تحتاج إلى مذاكرة مع الزملاء، حاول أن تذاكر مع المجدين المتميزين في سلوكهم وأخلاقهم ودراساتهم والذين يهتمون بأوقاتهم ويحترمون وقتك، خَصَّصْ معهم أوقاتاً للمذاكرة والمراجعة، وإياك وأن تضيع وقتك باسم المذاكرة مع المهملين والمثبطين.

15 - ساعد إخوانك وزملائك بتقديم النصيحة لهم، ومساعدتهم عند الحاجة في مرحلة الإعداد للامتحان، وإعطائهم الملخصات؛ لأن من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، وليكن شعارك: ننجح وينجح الآخرون، ونجاحنا لا يعني أن يفشل غيرنا.

16 - فترة ما قبل الامتحان فترة ثمينة جداً فهي إمّا لك أو عليك، لذا قُمْ باستغلال كل دقيقة في قراءة كتبك، وبناء مستقبلك، والتطلع إلى أعلى الدرجات، فمن جدّ وجد ومن زرع حصد كما يقول المثل العربي، قال أمير الشعراء أحمد شوقي:

وَمَا نِيلَ الْمَطَالِبِ بِالتَّمَنِّي وَلَكِنْ تُوْخِذُ الدُّنْيَا غِلَابَا
وَمَا اسْتَعَصَى عَلَى قَوْمٍ مَنَاةٌ إِذَا الْإِقْدَامُ كَانَ لَهُمْ رِكَابَا

17 - تعلم أن العالم بما فيه من الجامعات والمؤسسات والشركات يبحثون عن المتميزين في الدراسة عند القبول والتوظيف، وإعطاء الفرص وتقديم المنح الدراسية، فكن متميزاً في الدراسة وإلا ستخلفي وسط الزحام، قال الشاعر ابن هانئ الأندلسي:

وَلَمْ أَجِدِ الْإِنْسَانَ إِلَّا ابْنَ سَعْيِهِ فَمَنْ كَانَ أَسْعَى كَانَ بِالْمَجْدِ أَجْدَرَا
وَبِالْهَمَّةِ الْعُلَيَاءُ يَرْقَى إِلَى الْعُلَا فَمَنْ كَانَ أَرْقَى هِمَّةً كَانَ أَظْهَرَا



18 - كثيرًا ما تواصل الجامعات والمدارس عميلة التدريس بجانب الاختبارات؛ فبدء الاختبارات لا يعني إيقاف العلمية التعليمية، ومن هنا يجب عليك الحضور إلى محاضراتك مع المدرسين الآخرين، حيث إن غالب المدرسين يرشدون الطلاب إلى أساليب الامتحان، ونوعية الأسئلة، وعَدَدِهَا، كما أنهم يقدمون نماذج متوقعة للأسئلة، وربما يضعون بعض الأسئلة من تلك النماذج خلال الأيام الأخيرة.

19 - اجلس جلسة انتباه، لا جلسة استرخاء، ذاكر وأنت جالس على كرسي أو على الأرض وَضَعِ الكتاب على ساند أو شيء مرتفع، ولا تقرأ وأنت راقد أو على سرير، ولتكن هناك مسافة بينك وبين الكتاب تجنبًا لآلام الظهر والعمود الفقري.

20 - يفضل أن تكون الغرفة التي تقرأ فيها نظيفة ومرتبة بعيدة عن الضوضاء والتشويش، ومُضَاءة بشكلٍ جيّد، لا تقرأ في مكان مظلم أو قليل الإضاءة لأن ذلك يؤثر على أدائك، حافظ على الهدوء ولا تدع أي شيء يشتت التركيز والانتباه، واطلب من الآخرين الالتزام بذلك.

21 - اجتنب استخدام ما يسمى بالحبوب المنشطة، والأدوية المسهّرة فهي تضرّك أكثر مما تنفعك، وقلّل من تناول المشروبات الغازية، وشرب الشاي، والأطعمة الثقيلة.

22 - اقرأ لمدة 50 دقيقة إلى ساعة واحدة، ثم خذ راحة لمدة 15 دقيقة تقريبًا، حتى يعود إليك نشاطك وحيويتك من جديد.

23 - نظم استخدام الهاتف والحاسب الآلي في هذه الفترة،



وأبعد عنك المشوشات، وإياك أن يكون ما يسمّى بالتواصل الاجتماعي سبباً لفشلك في الامتحان، وقد أثبتت الدراسات أن الطلاب الذين يقللون من المشتتات يحصدون أعلى الدرجات.

24 - ليكن لرياضة المشي الخفيفة نصيباً من وقتك بين فترات المراجعة فإنها تنشط الدورة الدموية وتساعد على شدّ الانتباه.

25 - غير مكان القراءة، واقرأ مع نفسك أحياناً بصوت تسمعه أنت فقط، فإن لها أثر كبير في الحفظ وإعادة المعلومات عند الحاجة.

26 - اهتم بتقوية الذاكرة بتناول طعام صحي وبعض المكسرات مثل اللوز والجوز وغيرها قبل النوم.

27 - لا تنس مكافأة نفسك بعد انتهاء مراجعة كل مادة لزيادة تحفيز الذات، والاستعداد للمادة التي بعدها.

✿ شمعة أخيرة:

أنا من سبعين سنة إلى الآن، من يوم كنتُ صبيّاً، أقرأ كلّ يوم مئة صفحة على الأقل، وأقرأ أحياناً ثلاثمائة أو أكثر، ما لي عمل إلا القراءة، لقد قرأت أكثر من نصف مليون صفحة (علي الطنطاوي).



مهارات التعامل مع الاختبارات

أخي الطالب/ أختي الطالبة، أيها الأذكىء النابهون، وأنتم على أبواب الامتحان إليكم هذه الملاحظات والإرشادات التي تجعل الامتحانات سهلة وبسيطة، وتساعدكم في تحقيق النجاح والحصول على أعلى الدرجات بمشيئة الله تعالى.

ملاحظات، قبل الامتحان:

- 1 - أخلص النية لله تعالى؛ لأن النية أساس قبول العمل.
- 2 - تصوّر النّجاح دائماً وبرمج عقلك على الإيحاءات والأفكار الإيجابية، فكّر بحصول أعلى التقديرات؛ فالعقل الباطن يعمل لتحقيق ما تتصوره، والإنسان أولاً وأخيراً نتيجة تفكيره كما يقول علماء النفس.
- 3 - احصل على أوراق الامتحانات السابقة وراجعها، وربّما تجدها على شبكة الإنترنت، ويفضّل أن تضع لنفسك أسئلة تخمينية وتحيب عليها.
- 4 - حافظ على أذكار الصباح والمساء، ووردك اليومي من القرآن الكريم، ادع الله أن يفتح عليك، واطلب من والديك أن يدعوا لك في جوف الليل فسهاً الليل لا تخطئ.
- 5 - راجع ما درسته مراجعةً نهائية قبل النوم، نم مبكراً وخذ



قسطك من الراحة ليلة الامتحان، حتى تدخل قاعة الامتحان في اليوم التالي بحيوية ونشاط وهدوء.

6 - اكتب الكلمات التشجيعية على أوراق ولصقها بجدران غرفتك مثل: الامتحان سهل وبسيط، الدراسة وناسة، نبني المستقبل بإذن الله تعالى، رَبِّ هَمَّةٍ أحيَتْ أُمَّةً، أنا لا أرضى بالدُّون، نحنُ أُمَّةُ الإِتقان، فإن هذه الكلمات يلتقطها عقلك الباطن ويبرمج نفسه عليها.

7 - استغل أيام الإجازات خلال الامتحان بمراجعة مجموعة من المواد القادمة ولا تخصّصها لمراجعة مادة واحدة وتذكّر أن لجميع المواد درجات متساوية.

8 - علّق جدول الامتحان في مكانٍ بارزٍ من غرفتك حتى تستعدّ لكلّ مادة في وقتٍ مناسبٍ.

إرشادات، يوم الامتحان:

1 - حاول أن تراجع المادة للمرة الأخيرة بعد صلاة الفجر مراجعة دقيقة، وكرّر المصطلحات التي تحتاج إلى تكرار، ثم استعد للذهاب إلى الامتحان بكلّ هدوء واسترخاء.

2 - تأكد من أنك تناولت وجبة الفطور كاملة، إياك وأن تذهب إلى الامتحان خاوي المعدة؛ لأنّ المعدة الخاوية محل القلق ومنشأ الاضطراب.

3 - خذ معك كافة أدواتك من الأقلام والحاسبة الآلية، والساعة وغيرها من الأشياء التي تحتاجها في الامتحان، ويفضّل أن تكون لديك أفلام احتياطية.

4 - لا تراجع أيّ شيء داخل القاعة في اللحظات الأخيرة



قبل بدء الامتحان؛ بل اذكر الله تعالى، واستغفره وسبّحه، فإنّها سببٌ لاطمئنان القلب وراحة الروح.

توجيهات، خلال الامتحان:

1 - استلم ورقة الأسئلة بهدوء وراحة بال، واملاً البيانات المطلوبة بعناية ودقّة.

2 - اقرأ الأسئلة بتركيز وانتباه، وليكن معك قلم رصاص حتى تكتب بعض الملاحظات عند قراءة الأسئلة، ودوّن الأفكار والنقاط التي من الممكن أن تستخدمها لاحقاً لحل الأسئلة.

3 - ابدأ الإجابة على أسهل الأسئلة وأيسرها والتي تعرفها؛ لأنها تعطيك دافعية نفسية للإجابة على بقية الأسئلة، ثم ابدأ بالأسئلة التي لها علامات أعلى، وأخر الأسئلة الطويلة، أو أسئلة الدرجات القليلة.

4 - اكتب النقطة الرئيسية للجواب في أول الجملة.

5 - اكتب مقدمة إجابتك تتناول فيها الأفكار التي تحاول مناقشتها في الإجابة ثم اذكرها بشكل مرتب.

6 - وزّع إجابتك إلى عدة عناصر وعناوين، واكتب تحت كل عنوان ما يناسبه من المعلومات، وحاول أن تكون إجاباتك دقيقة ومركزة، وبخط واضح ونظيف.

7 - إذا كانت هناك فرصة اختيار لبعض الأسئلة اختر الأسئلة التي أنت واثقٌ من الإجابة عليها، وأحسن الاختيار في ذلك، ولا تجب على جميع الأسئلة الاختيارية.

8 - قم بمراجعة قاعدة: الإجابة على قدر السؤال، فلا إخلال في الإجابة ولا إسهاب في الكتابة أكثر من المطلوب؛ لأنه يسبب هدر الوقت عند الكتابة والمراجعة.



9 - اترك فراغاً بعد كل جواب، فربّما تحتاج إلى إضافة بعض الأشياء في المراجعة النهائية.

10 - انتبه جيداً فهناك أسئلة تجيب على بعض عناصر الأسئلة الأخرى، والطالب الذكي يدرك ذلك بسهولة، دقق بين الأسئلة حول هذه النقطة.

11 - لا تكن ممن يظهر عضلاته بتسليم دفتر الإجابات قبل الجميع فليست هناك جائزة تنتظرها؛ بل استغل الوقت المخصص للاختبار في إظهار كفاءتك ودراستك، وحاول أن تخصص للمراجعة النهائية حوالي نصف ساعة تراجع فيها كل ما كتبه من ناحية صحة المعلومات والإملاء مراجعة نقدية.

12 - في امتحانات الخيارات المتعددة، اقرأ السؤال أولاً ولا تنظر إلى الإجابات، بل خمن الإجابة الصحيحة في ذهنك ثم اكتبها، فغالباً ما يكون التخمين الأول هو الصحيح.

13 - لا تترك أي سؤال مطلوب من دون الإجابة عليه، وإن لم تعرف الإجابة عن السؤال كاملاً، فحاول أن تجيب عن الأجزاء التي تستطيع الإجابة عليها.

14 - عند تسليمك لورقة الإجابة أخرج من القاعة دون ضجر أو ملل، واترك النتائج على الله تعالى، واستعد للاختبار التالي، ولا تضيع وقتك في تقييم ما كتبه.

✽ شمعة أخيرة:

بِقَدْرِ الْكَدِّ تَكْتَسِبُ الْمَعَالِي وَمَنْ رَامَ الْعُلَا سَهَرَ اللَّيَالِي



تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ

«مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ» [صحيح الجامع، الألباني: 5911]، كم هو عظيمُ هذا الحديث الذي رواه أبو هريرة رضي الله عنه؛ إذ يُعتبر من جوامع الكلم التي أعطيت نبينا محمدًا ﷺ، فالناظر في الحديث الشريف يُدرك أنه قليلُ الكلمات قصيرُ الجمل؛ لكنّه في الحقيقة عظيمُ المعاني والمبادئ؛ ولذا اعتبره الحافظ ابن رجب أصلًا من أصول الأدب، واعتبره الآخرون ثلث الإسلام أو رُبْعَهُ؛ لما يشتملُ عليه من الأدب العالي وتهذيب النفس وتربيته، وتعويده على حسن التعامل مع الآخرين، والعناية بما يهَمُّ المسلم أمره ويخصّه، وتدريبه على تَرْكِ كُلِّ شيء لا يعني المسلم شأنه، وأحبَّ أن تكون لي وقفات مع المعاني المستنبطة من هذا الحديث المبارك من خلال الأسطر الآتية:

1 - اهتم بما ينفعك ويفيدك في دينك ودنياك، وصحّحت وبدنك، ويسعدُ قلبك وروحك الجميلة، وينفع مجتمَعك وأمتك، من أعمال الخير والبر، وفعلِ الطاعات وأداء الحقوق، وتحقيق التوازن بين النصيحة وحسن التعامل، وخدمة الدين وإعمار الأرض، والدعوة وزرع الألفة والمحبة بين المسلمين.

2 - اترك ما لا يعينك ولا يهَمُّك من الأقوال والأفعال



والأعمال والأسئلة المحرجة للآخرين، والقيـل والقال، والخوض في النوايا، وفرض الرأي على الآخرين، والدخول في التوافه والصغائر، وضياع الجهد والوقت والكفاءة في أمور صغيرة، لا ناقة لك فيها ولا جمل؛ فإن «من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه».

يقول المتنبي:

عَلَى قَدْرِ أَهْلِ الْعَزْمِ تَأْتِي الْعَزَائِمُ وَتَأْتِي عَلَى قَدْرِ الْكِرَامِ الْمَكَارِمُ
وَتَعْظُمُ فِي عَيْنِ الصَّغِيرِ صَغَارُهَا وَتَصْغُرُ فِي عَيْنِ الْعَظِيمِ الْعَظَائِمُ

3 - اترك ما لا يعينك من سفاسف الأمور والتدخل في شؤون الآخرين، فقلوبُ الناس ليست جنة، وبعضهم لا يعرف إلا الشر، فإياك أن تكون فريسة سهلة بين أنيابهم، أو تنزل إلى القاع المظلم بسببهم.

4 - ابتعد عن اللغو وفضول الكلام والنقاشات العقيمة على وسائل التواصل الاجتماعي التي لا تُسمن ولا تغني من جوع؛ بل أصبحت مائدة دسمة لضعاف النفوس وأدعياء العلم والمعرفة؛ فإن الاختلاف موجود منذ الأزل، والرأي وارد، والتنوع مطلوب، والناس معادن ومشارب، فليكن اختلافنا اختلاف عقول لا اختلاف قلوب، ولنرحم الناس عند الاختلاف بدلاً عن تجريحهم وازدراءهم وتنقيصهم حقهم.

وَجَرَحُ السِّيفِ تَدْمُلُهُ فَيَبْزِي وَيَبْقَى الدَّهْرُ مَا جَرَحَ اللِّسَانُ

5 - لا تتدخل في كلّ تحليل يُقال، وفي كلّ مجال يُذكر، وفي كلّ تخصص يُعرف، وفي كلّ خبر يُنشر، وكلّ تعليق يُكتب، ولا تكبر عشرةً من صاحبٍ أو أخ لك، فإن التغاضي مطلوب، يقول كثير عزة:



وَمَنْ لَا يُغْمِضُ عَيْنَهُ عَنْ صَدِيقِهِ وَعَنْ بَعْضٍ مَا فِيهِ يَمُتْ وَهُوَ عَاتِبٌ
وَمَنْ يَتَتَبَّعُ جَاهِدًا كُلَّ عَثْرَةٍ يَجِدُهَا وَلَا يَسْلَمُ لَهُ الدَّهْرُ صَاحِبٌ
(ديوان كثير عزة، بتحقيق: د. إحسان عباس: 154)

6 - بعض الناس يحاولون التصدّر في كلّ شيء، ويحبّون أن يحمّدوا بما لم يفعلوا، ويعشقون الأضواء في المجالس، والتجاوز في إشارات المرور، والتقدم في الطابور، والأولوية في إنجاز المعاملات، وكأنهم جاؤوا من كوكب وعالم آخر، فإياك أن تكون ضحية لطيشهم وتسرعهم، أنشد عبد الله بن مصعب بن مسلم فقال:

تَرَى الْمَرْءَ يُعْجِبُهُ أَنْ يَقُولَ وَأَسْلَمَ لِلْمَرْءِ أَنْ لَا يَقُولَا
فَأَمْسِكَ عَلَيْكَ فُضُولَ الْكَلَامِ فَإِنَّ لِكُلِّ كَلَامٍ فُضُولَا
(المجالسة وجواهر العلم، الدينوري: 38/4)

7 - ذكر الإمام ابن القيم رحمّه الله في كتابه «الفوائد» مجموعة من الأخلاق الفاضلة كالصبر والشجاعة والعدل والمروءة والعفة والصيانة والجود والحلم والقناعة والصدق، وذكر من بينها التغافل عن زلات الناس وترك الاشتغال بما لا يعنيه، ثم قال: إن مردّها كلها إلى الخشوع وعلوّ الهمة. [فوائد الفوائد، ابن القيم: 419].

✻ شمعة أخيرة:

روى أبو عبيدة، عن الحسن قال: من علامة إعراض الله تعالى عن العبد أن يجعل شغله فيما لا يعنيه، وقال سهل بن عبد الله



التستري: من تكلم فيما لا يعنيه حرم الصدق، وقال معروف: كلام العبد فيما لا يعنيه خذلان من الله ﷻ. (أعاذنا الله وإياكم منه).
(جامع العلوم والحكم، ابن رجب: 294 / 1)



حملة الابتسامة والأمل

كغيرها من الحملات الإعلانية والترويجية أو المبادرات التوعوية والإرشادية التي تحمل عناصر ومقومات الإثارة وشدّ الانتباه، وتقيمها الدول والمؤسسات والنوادي والجمعيات، بين فترة وأخرى، أعتقد أننا في حاجة ماسة - في ظلّ الظروف الراهنة التي يشمّ منها رائحة التشاؤم، وقلّة البركة، وضعف البصيرة، وغلاء المعيشة - إلى حملة توعوية كبيرة واسعة النطاق، شديدة التأثير، شاملة الجوانب، وقويّة الصدى، عنوانها: (حملة الابتسامة والأمل)؛ لنعيد من خلالها روح الأمل والابتسامة والتفاؤل والرضا والسكينة والسلام إلى الأمة بشكل عام، وفي جميع مرافقها وشؤونها بعون الله تعالى وتوفيقه.

1 - فنبتسّم ونتفاءل من أنفسنا لتزداد إشراقاً وجَمالاً، ونبتسّم ونتفاءل في محيط الأسرة والبيت، والمدرسة والجامعة، والمكتب والسوق، ومع الجيران، والأصدقاء، والمراجعين، والطلاب، بل مع كل من نقابله أو نتحدّث إليه في أمر من الأمور، ونوزع الابتسامات وننثرها يميناً وشمالاً على طول الطريق؛ مستنيرين بقوله ﷺ: «إِنَّكُمْ لَنْ تَسْعَوْا النَّاسَ بِأَمْوَالِكُمْ، وَلَكِنْ يَسْعَهُمْ مِنْكُمْ بَسْطُ الْوَجْهِ، وَحُسْنُ الْخُلُقِ» [صحيح الترغيب، الألباني: 2661].



2 - ونبتسم في وجه أقرب الناس إلينا من الوالدين والزوجة والأولاد والأرحام، ونطيّب خاطرهم بالابتسامة التي لا تخفي أثرها ومردودها الجميل عليهم طوال اليوم، كما لا تخفي دورها ومكانتها في تعزيز العلاقات الأسرية والحب داخل العائلة؛ إذ إنها مفتاح العلاقات الإنسانية الصافية كما يقول (فولتير) وهي واجب اجتماعي كما يقول (جيسل).

3 - نبستم للمصلّين في المساجد ولرفقائنا في العمل ولأبنائنا في البيت، ونطلب منهم باللطف واللين وحسن المعاملة والاحترام المتبادل ما نريده من إنجاز أعمال ومهام ودراسة وتوجيه ونصح وغيرها؛ فالناس لا يطلبون مني ومنك الذهب والفضة بل يكفيهم وجهك البسام وكلامك اللين كما يقول (لابرويير).

قال محمد بن حازم الباهلي:

وما اكتسب المحامدَ طابوها بمثل البشرِ والوجهِ الطّليقِ

4 - نبستم في وجه من عندنا من الخدم والعمال ونُسمعهم الكلمات الطيبة والجميلة التي تطيّب خواطرهم، فأعظم الصدقة سرور تدخله على مسلم أو تكشف عنه، ولرُبّ ابتسامة صادقة حقّزتهم إلى العمل والإنجاز وبذل الجُهد في الأداء وتحسين المخرجات، يقول (شكسبير): شقّ طريقك بابتسامتك خير من أن تشقّها بسيفك.

5 - نحتاج يا أحبتي الكرام أن ننشر روح التفاؤل والأمل



وثقافة الابتسامة والبشر في المجتمع، فكفانا اليأس والتشاؤم الذي لم نجن من ورائه غير الخسارة في العلاقات والإيرادات والفرص، وكفانا عبوس الوجه واكفهراره الذي لم نحصل من ورائه إلا التعب والتفكير السلبي والإرهاق والإحباط.

6 - ليكن التفاؤل والأمل وترك اليأس والقنوط شعار هذه المرحلة، والابتسامة النابعة من خالص القلب، والثقة المتبادلة سفير هذه الحملة، والتعاون والأخوة والاعتزاز بالإسلام هي الشمعة المضيئة وعنوان هذه المبادرة، فلا نهزم نفسيًا أو عقليًا أمام المتغيرات والمؤثرات وموجات الفساد، ولا نتأثر بأفكار الغير وتقاليده وثقافته، ولا نسير في ركب الماديات والمغريات والشبهات، ولا نبالي بقلة الفرص وكثرة التحديات، بل نصبر ونصابر ونرباط ونعزز الانتماء لديننا، وندافع عن أوطاننا، ونكافح ونعمل لمستقبل أكثر إشراقًا وإضاءةً وتفاؤلًا وسعادةً بإذن الله تعالى، وقديمًا قيل: تفاءلوا بالخير تجدوه.

قال البحري:

لَوْلَا الرَّجَاءُ لَمِتُّ مِنْ أَلَمِ الْهَوَىٰ لَكِنَّ قَلْبِي بِالرَّجَاءِ مُؤَمِّلٌ

7 - نتفاءل بأن تعود الأمة إلى مكانتها الطبيعية في قيادة الأمم وتقوم بحمل المسؤولية الملقاة على عاتقها في إعمار الأرض وخدمة الإنسان ونفع البشرية بأحسن شكل، فالتفاؤل والأمل يخفف الدمعة التي يسقطها الحزن، ويبعث الانشراح والطمأنينة في القلب.



8 - نتفأل في أن تزول سحب الكوارث والفتن والمصائب التي حلتْ بأمّتنا وبأبنائها بشكل عام، وأن ذلك سيكون قريباً بإذن الله تعالى عند عودتنا إلى ربنا واحتكامنا إلى شرعه، وبحثنا عن الأسباب التي تؤدي إلى التمكين في الأرض.

قال الطغرائي:

أُعَلِّلُ النَّفْسَ بِالْأَمَالِ أَرْقُبُهَا مَا أَضَيَّقَ الْعَيْشَ لَوْ لَا فُسْحَةُ الْأَمَلِ

9 - والآن، فيا ترى كيف تكون النتائج والمؤشرات في تعليم وتربية أبنائنا لو كان المدرس مُبتَسِّمًا متفائلاً لطيفاً بشوشاً مثل الشمس، بدلاً من أن يكون عابساً متشائماً، مستفزاً أشبه بظلام الليل الحالك؟

ماذا يكون لو كان الموظف مبتسماً متفائلاً مخلصاً لعمله ومبادراً ومقدّراً لظروف الآخرين، بدلاً من أن يكون عصيباً مكفهِراً، سيئ المزاج والتعامل؟

ماذا يكون لو كان المُراجع أو (العميل) مبتسماً متفائلاً، بدلاً من أن يكون متضايقاً وعابساً ومُعلنًا الحرب على الخدمة ومن يقوم بتقديمها له؟

وماذا ينقص من صاحب المنزل لو دخل مبتسماً متفائلاً؟ بدلاً من أن يكون رافعاً صوته وصائحاً في كل غرفة بل وكل زاوية ومحاسباً على الصغيرة والكبيرة؟

قال الشاعر:

بَنِي إِنَّ الْبِرَّ شَيْءٌ هَيِّنٌ وَجَهٌ طَلِيقٌ وَكَلَامٌ لَيِّنٌ



❁ شمعة أخيرة:

قال الشاعر اللبناني إيليا أبي ماضي:
 أَيْقِظْ شُعُورَكَ بِالمَحَبَّةِ إِنَّ غَفَا لَوْلَا شُعُورُ النَّاسِ كَانُوا كَالدُّمَى
 (ديوان إيليا أبي ماضي، دار العودة بيروت، ص: 657)

وصلّى الله تعالى وسلم على نبيّنا وحبيبنا محمد وآله وصحبه
 وسلم تسليماً كثيراً، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.



التوازن في الحياة

من بديع صنَع الله تعالى وعجيب قُدرته في هذا الكون الفسيح الذي نشاهدُه - أنه متماسك ومتربط، ومتوازن ومتآلف في كل صغيرة وكبيرة وحركة وسكونٍ، بشكل دقيق، وعجيبٍ يتحير ويندهش أمامه العقل البشري؛ وذلك لحكمة ربانية أرادها الله تعالى، وسيبقى هذا التوازن المتقن والانسجام التام سببًا لاستمرارية الحياة وبقاءها على وجه المعمورة إلى أن يشاء الله تعالى.

فالتوازن سنّة من سنن الحياة، وعنصر مهم للغاية في كل شيء، وسر من أسرار البقاء في الفضاء والمجرات، والكواكب والنجوم، وعالم الحيوان والنبات، والبحار والأنهار، والحياة البشرية والعلاقات الإنسانية.

وقد أشار القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة إلى مبدأ التوازن في كثيرٍ من النصوص وبيان حكمته، فقال تعالى: ﴿قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ [الطلاق: 3]؛ أي: «جعل لكل شيء وقتًا ومقدارًا، لا يتعداه ولا يقصر عنه»؛ كما قال الشيخ عبد الرحمن السعدي رَحِمَهُ اللهُ في تفسيره. وقال تعالى: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ﴾ [القمر: 49]، قال البغوي: قال الحسن: قدر الله لكل شيء من خلقه قدره الذي ينبغي له.



ومن أمثلة التوازن في الكون من حولنا الانسجامُ الدقيق بين حركة الأرض حول الشمس؛ «حيث إنها تدور حول الشمس بسرعة تصل إلى ثلاثين كيلو مترًا في الثانية في مسار ثابت ومحدد»، والتناغم العجيب بين الشمس والقمر، وبين الأرض والسما، وبين الليل والنهار، والحياة والموت، وحتى بين أصغر ذرة وأخرى من ذرات الكون؛ مما يدل دلالة واضحة على عظمة الخالق سبحانه وتعالى، وقدرته وحكمته وسعة علمه؛ قال تعالى: ﴿لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا آتِلُ سَابِقَ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ﴾ [يس: 40].

والمسلم مطالب بالتوازن والاعتدال في حياته اليومية، من التوازن بين العبادات والمباحات، وبين حقوق الأهل والعمل، وبين الراحة والتعب، وبين الحياة الفردية والاجتماعية، وبين الشدة والرفة، والمزاح والجد، ودعوة الناس بالحكمة وقوة الدليل، والتوازن في الحب والكُره، وبين النقد وروعة الأسلوب، والتوازن بين قول: «نعم»، و«لا»، وبين العمل الدنيوي والحرص على الآخرة، وبين المبادرات وردود الأفعال.

قال الشاعر:

فكنْ على حالةٍ وسطى تكن رجلاً بالجد متّسماً بالبشر مبتسماً

ومن فوائد التوازن أن يسعد الإنسان في حياته، بعيداً عن الكآبة والضجر، والإحباط والملل، ويعيش حياة هادئة سمحة راضية متفائلة، ذات أمان داخلي وخارجي، وأن يسيطر بإذن الله تعالى على الحالة النفسية السيئة والقلق الناتج عن إخلال التوازن في عجلة الحياة.



وحتى نستمتع بالتوازن المناسب، ونتمكّن من التعامل مع الظروف المحيطة بنا، لا بد أن نراجع حساباتنا في جوانب الحياة كافة، وعلى رأسها الجانب الديني أو الروحي، أو علاقتنا بالله تعالى والتزامنا بدينه؛ حيث إن تحسين هذا الجانب هو الأساس الذي يُبنى عليه صرح السعادة، وإن القصور أو الفتور فيه سبب رئيس لِضَنك العيش والشقاء!

كما يجب ألا نغفل بقيّة الجوانب للحياة من الجانب الاجتماعي والأسري وعلاقتنا بالأهل وذوي الأرحام، والجانب العقلي وعنايتنا بالثقافة والمعرفة، كذلك الجانب المالي، والتوازن بين الإيرادات والمصروفات، فنسترشد فيه بقوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: 67].

ولا ننسى الجانب الصحيّ أو الجسدي، والمهني أو الوظيفي، وذلك بأن نعطي كل جانب حقه ووقته، ونراعي التوازن، فكل ما زاد عن حده انقلب إلى ضده كما تقول الحكمة.

يقول الشاعر:

ألا فاستقيم في كل أمرِك واقتصد فذلك نهج للصراطِ قويمٌ
ولا تك فيه مُفرطاً أو مُفرطاً كلا طرفي كل الأمورَ دميمٌ

يقول المثل الإنجليزي: «الاعتدال لجام ذهبي»، لكننا لو أتينا إلى الحياة العملية، لأدركنا أن البعض منا يهتم بجانب واحد في عجلة حياته، ويترك بقية الجوانب، فمثلاً يهتم بتطوير نفسه ومواهبه، وينهمك في أعماله وتجارته، ولكن كل ذلك على حساب أسرته وتربية أولاده، والجلوس معهم، وهذا خطأ واضح في التوازن.



والآخر يهتم بصحته ورشاقتة، وينتقل من نادٍ إلى آخر، ولكن للأسف لا يبالي بتعلم دينه وواجبه نحو ربّه ونبيه ﷺ. وصنف ثالث لا يراعي التوازن بين الحقوق والواجبات، فيطلب مثلاً أخذ حقوقه كاملةً؛ مثل: الرواتب والعلاوات والمكافآت، ولكن نراه في المقابل لا يهتم بالواجبات المنوطة به من العمل والأداء والإنجاز؛ مما ينافي التوازن كذلك.

❁ شمعّة أخيرة:

ورد في الحديث الصحيح: «إن لربك عليك حقًا، ولنفسك عليك حقًا، ولأهلك عليك حقًا، فأعط كل ذي حقّ حقه»؛ [رواه البخاري: 1968].



اقتباسات ومقتطفات من الكتاب

1 - النَّاسُ يُحِبُّونَ صِفَةَ الْإِتْقَانِ فِي الشَّخْصِيَّاتِ وَالْأَعْمَالِ، والبرامج والفعاليات، والمنتجات والبضائع، والحوارات والخطب، والمدارس والجامعات ممَّا يدلُّ على أَنَّهُ أَمْرٌ مَطْلُوبٌ وَمَرْغُوبٌ فِي النَفْسِ الْبَشَرِيَّةِ.

2 - العلاقات هي ثروة المجتمعات وربما يكون الاستثمار فيها من أهمَّ الاستثمارات، حيث إنها تمنح الإنسان فرصًا جديدة، وتفتح له آفاقًا واسعة، وتجعل له مكانة مميزة لدى الآخرين، وكلَّما تطوَّرت أدواتُ اتصالكَ وعلاقتك بالآخرين كلَّما تطوَّرت حياتك.

3 - الْأَسْلُوبُ الرَّائِعُ وَالْجَمِيلُ أَقْصَرُ طَرِيقٍ إِلَى قُلُوبِ الْآخَرِينَ وَاسْتِمَالَتِهِمْ، وَالْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ، وَيُقْبَلُ مَنْ صَاحِبِ الْأَسْلُوبِ الْجَمِيلِ حَتَّى اللَّوَمَ وَالْعِتَابَ، فَمَنْ لَانَتْ كَلِمَتُهُ وَجَبَتْ مَحَبَّتُهُ، أَمَّا صَاحِبُ الْأَسْلُوبِ الْفُظِّ وَالسَّيِّئِ فَحَرِيٌّ بِأَنْ يَتْرَكَ دُونَ عَوْدَةٍ إِلَيْهِ، وَمَرْفُوضٌ مِنْهُ حَتَّى ابْتِسَامَتِهِ، بَلْ يُعَدُّ تَجَاهُلُهُ أَعْظَمُ صَدَقَةٍ عَلَيْهِ!

4 - الْوُصُولُ إِلَى الْمَعَالِي لَا يَتَحَقَّقُ بِالْأَمْنِيَّاتِ وَالْأَمَالِ وَالْأَحْلَامِ الْوَرْدِيَّةِ؛ بَلْ بِتَوْفِيقِ اللَّهِ تَعَالَى لِلْعَبْدِ، ثُمَّ بِالتَّضَحِّيَةِ



والمثابرة والجد والاجتهاد وصرفِ الطاقاتِ والأوقاتِ وتحملِ
الأمرِ الشاقةِ والضَّغْطِ على النَّفسِ، قال المتنبي:

تُرِيدِينَ إدراكَ المَعَالِي رَخِيصَةً وَلَا بُدَّ دُونَ الشَّهْدِ مِنْ إِبْرِ النَّحْلِ

5 - الشَّخْصُ الذي يكتب أهدافه بشكلٍ محدّد ومفصّل
وواضح، يعانق النّجاح تلو النّجاح ويعزّز قيمته بنفسه وتحسّن حالته
المادية والنفسية، أما الذي لا يرسم له أهدافاً واضحة فسيقف في
مكانه ثابتاً طوال العمر، ويخطّط لفشله، وسيكون ضحية لخطّط
الآخرين وآلة بأياديهم يتحكّمون فيه كيفما يريدون.

6 - بعضُ النَّاسِ يمتلكون كلّ مقومات العظّمة لكنّهم لم
يصبحوا عُظماء لا لشيء سوى أنّ اهتماماتهم تافهة أو أنّهم أشغلوا
أنفسهم بتوافه الأمور فتعوّدتْ أنفسهم عليها؛ لأنّ من شبّ على
شيءٍ شابّ عليه:

والنفسُ كالطفلٍ إن تهمله شبّ على حُبِّ الرِّضَاعِ وإن تَفْطِمْهُ يَنْفَطِمِ

7 - سيكون مكتبك بيئة للإبداع والتميّز، والراحة والطمأنينة لو
حافظتَ على جماله ونظافته، وترتيب محتوياته وملفاته، وعدم
تكديسه بالأوراق والأغراض، ويمكن ذلك بعمل الجرد الأسبوعي
للأشياء على الأقلّ، أو تخصيص عشرة دقائق يومية لتنظيم جزءٍ
منه.

8 - اختلاف العقول الصغيرة، يكون (خلاف الأدب) غالباً؛
حيث إنهم لا يراعون أيّ أدب للحوار والمناقشة، والأخذ والرد؛
بل ولا يتورعون عن اتهام الجانب الآخر ورميه بألقاب ومسميات،



وتصنيفه ضمن مذاهب وانتماءات، وربما الإساءة إليه في شخصه والانتقام منه في ذاته دون أدنى سبب ومبرر.

9 - الوقت سلعةٌ فريدةٌ وغاليةٌ تُمنح جميعَ البشرِ بالتساوي، ويرتبط النجاح والفشل بالاستفادة منه، فالتأجرون، أوقاتهم وأعمالهم منظّمة، وتحركاتهم وعلاقاتهم منظّمة، وحتى بيوتهم وأوقات نومهم تابعة لنظام خاص، فهم بخلاء بإهدار الأوقات وضياّعها لعلّهم أنّ إدارة الوقت هي إدارة الذات أولاً.

10 - الاستماع إلى الآخرين فنّ جميلّ، وأدبٌ عالٍ، وذكاءٌ اجتماعي، ومهارةٌ مهمّة، كلّنا بحاجة إلى اكتسابها، والاستفادة منها في تعاملنا مع الآخرين؛ لما لها من أثر سحري خلاب، في اكتساب قلوبهم، وتقوية الأواصر معهم، وترك البصمات فيهم، كما أنها من لوازم المروءة، وحقّ من حقوق الجُلّساء، قال الشاعر:

إِنْ أَنْتَ جَالَسْتَ الرَّجَالَ ذَوِي النَّهْيِ فَاجْلِسْ إِلَيْهِمْ بِالْكَمَالِ مُؤَدِّبًا
وَاسْمَعْ حَدِيثَهُمْ إِذَا هُمْ حَدَّثُوا وَاجْعَلْ حَدِيثَكَ إِنْ نَطَقْتَ مُهَذَّبًا

11 - تقولُ الدّراسات: إنّ 75% من العلاقات الإنسانية يمكن بناؤها عن طريق مهارة الإنصات الجيد، كما تقول أخرى: إنّنا نستعمل 25% من قدراتنا في الإنصات فقط، وإن حسن الاستماع للآخرين أشبه بالدواء السحري الذي يؤتي ثمارًا جيدة في جميع الأحوال، لكن المشكلة أنّ معظم الناس لا ينصتون بهدف الفهم والاستيعاب؛ بل ينصتون بنية الرّدّ والمجادلة، وقصّف الجبهة كما يقولون!



12 - الحوار من الأساليب الكلامية الأكثر استخدامًا في الحياة البشرية؛ فالناسُ يستخدمون أسلوبَ الحوار في حياتهم اليومية، ويحتاجُ إليه كلُّ صاحبِ رسالةٍ في توصيل رسالته إلى الآخرين، وقديمًا قيل: تكلّموا تُعرفوا فإن المرءَ مَحْبُوءٌ تحتَ لِسَانِهِ.

13 - الإبداع ليس له حدود، وليس حكرًا على شخص دون آخر، ولا على فترة زمنية دون غيرها، ولا على جيلٍ دون جيل، أو طبقةٍ دون أخرى؛ فهو يستمرّ مع الإنسان، لكنَّ الفرقَ بين الشخص المبدع وغيره أنَّ الأوّل يقتنصُ الفرصة ويفكر في إيجاد حلولٍ مبتكرة وبطرق جديدة، والنظر من زوايا مختلفة، ولا يقتنع بالحلول الجاهزة، بخلاف الثاني.

14 - التركيز صفةٌ عظيمةٌ يتمتّع بها العظماءُ فينمي فيهم الإنجاز والإتقان، وروحُ المُبادَرة والعمل، ويمنحهم الثقة والشجاعة عند مواجهة المشاكل والأزمات، ويعلمهم اقتناص الفرص بسهولة ويُسر، ومن أعظم أسرارِ التّركيزِ (الاختراعاتُ البشرية، والاكتشافاتُ العلميّة، والتفسيراتُ الكونيّة، والنظرياتُ الرصينة التي جاءت نتيجة التّركيزِ العميقِ والفكرِ الدقيقِ الذي كان سببًا في اكتشافِ نظرياتٍ علميّةٍ عديدة).

15 - سِعَةُ الصّدَرِ منحةُ إلهية، ورحمة ربّانية، وعنوانٌ على رجاحة العقل، ودليلٌ على كمالِ المروءة والرجولة، فلا يغضبُ صاحبُها لأتفه الأسبابِ، ولا يعكّرُ صفوةَ حياته أدنى شيءٍ، ولا يجعلُ من الحبة قُبّةً كما يقول المثل الشعبي، ولا يحملُ الكرة الأرضيّة على رأسه في كلّ شيء يحدث، وكلّ كلامٍ يُقال.



كُنْ كَالنَّخِيلِ عَنِ الْأَحْقَادِ مُرْتَفَعًا يُرْمَى بِصَخْرٍ فَيُعْطِي أَطْيَبَ الثَّمَرِ

16 - الأفكار بمثابة الطيور المهاجرة تجوب العقول والقلوب، وتنتقل من مكان إلى مكان، ومن شخص لآخر دون أي قيود أو حواجز، ولكن قلّ من يصطاد تلك الطيور ويعمل لها شراكاً؛ بل الكثيرون يودّعون أفكارهم ومشاريعهم دون أن يعيدوا عليها نظرة أو يلقوا لها بالاً، والآخرون تمرّ عليهم الأفكار الجميلة والمشاريع المفيدة مرور الكرام دون أن تجد عندهم قلباً واعياً، أو أذناً سامعةً، أو قلمًا كاتبًا.

17 - للمبادرات البناء أهمية كبيرة في حياة الأفراد والشعوب، فربّ مبادرة أعادت الأمل والتوازن إلى مسيرة الأمة، وأنقذت حياة الآلاف، وكانت سبباً للنهضة الشاملة في مجالات مختلفة، وربّ مبادرة تسببت في تخريج العلماء، وإعداد الكوادر البشرية العديدة، التي تحتاجها الدول والمؤسسات، وتربية جيل مسلّح بالعلم والإيمان، وربّ مبادرة كانت نقطة إنطلاق لإعمار الأرض، وتحقيق معنى الاستخلاف فيها، وسبباً للنصح والتوجيه وإصلاح الناس وربطهم بدينهم وعقيدتهم.

18 - كلما كثرت المبادرات الفعالة كلما كثر العطاء والنماء، وازداد مستوى النضج والشعور بالمسؤولية في المجتمع، وتسابقت الأمة نحو المعالي والتميز، والنجاح والإبداع، والرفعة والكمال، والقيادة والإصلاح والتفكير السليم، والتنافس الشريف.

19 - المتفائل يستمتع بحياته، ويرى كلّ يوم هبةً من الله تعالى فلا يضيّعها في البكاء على الأطلال، والذكريات الماضية



التي أكل عليها الدَّهر وشَرِبَ، ولم يبقَ منه إلا الاسم والرَّسم، ولا في المستقبل الَّذي لا زال في رحم الغيب، ولم يُشرق شمسُه إلى اليوم؛ بل يعيشُ في حدود يومه، يحمَدُ ربَّه على نِعَمِهِ، ويأخذ الحياة ببساطةٍ وهدوءٍ، ومرونةٍ وسعادةٍ، ولينٍ ولُطفٍ، ويركّز على الجوانب الإيجابية وتعزيزها في حياته اليومية.

20 - تقولُ الدَّراساتُ: إنّ الإنسان يفكّر يوميًّا بـ (60000) ستّين ألف فكرة تقريبًا، بعضُها إيجابيّة، والأكثر منها سلبية، ومن أشدّها ضررًا اتّهامُ الإنسان لنَفْسِهِ، وتجلّدُه لذاتِهِ، كحديثِهِ مع نفسه أنّه عاجزٌ أو فاشلٌ أو غيرُ محبوبٍ أو ضعيفٌ في مجالٍ من المجالات، وغيرها من القوائم الوهميّة الكثيرة التي تعتبر خطرًا على صحّة الإنسان ومستقبله وحياتِهِ العلميّة والعملية إذا عَشَّشتُ وفرختُ في دماغه، ونحتتُ في ذهنه واستمرتُ معه لفترةٍ طويلة.

وتشيرُ الدَّراساتُ إلى أنّ 93% من مخاوفنا ليسَ لها أساسٌ أصلاً، وإنّ أكثر من 90% من الأشياء التي نرهبُها ونخافُها ليست موجودةً في الحقيقة.

21 - التفكير الإيجابي يُضيء الطريق ويَجلب السعادة ويشرح الصدر ويُذهب الحزن، ويعملُ على استقرار القلب والدماغ، وتعزيز روح التحدي والإصرار والمثابرة، بخلاف التفكير السلبي الذي هو سببُ رئيسٍ لحوالي 75% من بعض الأمراض وأهمّها: التَّعب والأرق واضطراب النَّوم وضغط الدم وغيرها!!

22 - من المؤسف جدًّا أن ترى البعض لا يقبل التحسين والتطوير فيكون على نفس الوتيرة ونفس المستوى ونفس الأفكار



التي كان عليها قبل عشر سنوات، بينما يتغيّر العالم من حوله بسرعة هائلة، ويتطوّر في المجالات العلمية والاقتصادية والصحية والبشرية، لكنّه بقي حبيسًا على نفس المستوى من التفكير والعلم والمعلومات والأداء والإنجاز وحتى الأفكار.

23 - يحفلُ تاريخنا الإسلاميّ بنوابغ العلماء والمبدعين الأفاضل في كثيرٍ من المجالات، منها مجالُ التأليف والكتابة والتصنيف والجمع حيثُ إنك تستطيعُ أن تعدّ لأحدهم كُتُبًا عديدةً في معظمِ العلوم والفنون، وذلك لأنهم أحبوا أعمالهم وتفانوا فيها وزهدوا فيما سواها فكانت حياتهم ثريةً بالإنتاج والإبداع والإنجازات والمشاريع التي أصبحت عمراً ثانياً لهم بعد وفاتهم.

24 - الفرق واللين والرحمة والعلم من أهم الصفات التي يحتاج إليها المسلم خاصة وقت الفتن وكثرة مشاغل الدنيا، فهي أدعى للمحبة وقبول الدعوة وفتح الأبواب المغلقة والتأثير في الناس، وتبليغ رسالة الإسلام القائمة على الرحمة والعدل والوسطية والوضوح؛ ذلك لأن الكلام اللين يلين القلوب التي مثل الصخور، واليد اللينة تقود الفيل بشعرة كما يقول المثل.

25 - الأولاد زينة الحياة الدنيا، والذرية الطيبة نعمة عظيمة من الله تعالى تمنّاها الأنبياء والصالحون، وهم سببُ لرفع درجات الإنسان، وقد أمرنا الإسلام بتأديبهم وحسن تعليمهم وتربيتهم على معالي الأمور ومكارم الأخلاق والتدرج معهم في النصح والتوجيه، والدعاء لهم بالخير، والعدل بينهم، وعدم التفريط في حقوقهم.



26 - الوطنُ أمانةٌ ومسؤوليةٌ، وانتماءٌ وعطاءٌ، وحقوقٌ وواجباتٌ، وعهدٌ ووفاءٌ، ويجبُ أنْ نزرعَ حبّه في قلوبِ الأطفالِ منذ الصّغر ونُعومةَ أظفارهم، فنربّيهم بعدَ حبِّ الإسلامِ على حُبِّ الأرضِ التي وُلدوا وفتَحوا عُيونَهم عليها، والوفاءِ لها وبذلِ العَالِي والتّفيسِ في سبيلها؛ ونعلّمهم أنّ الوطنَ مِنحَةٌ وهِبَةٌ منَ الله تعالى وتاجٌ على رؤوسِ أهله، لا يحسّ به إلا مَنْ ذاقَ مرارةَ البُعْدِ وألمَ الفراقِ عنِ أهله وعشيرته، وعاشَ شاردًا مغتربًا بعيدًا عنِ أقاربه وأهله، يَحِنُّ وَيَشْتاقُ إليهم صباحَ مساءً، وكلّما ترنّمَ البلبلُ أو لاحَ البرقُ في السّماءِ، قال الشّاعرُ:

ذكرتُ بلادي فاستهلتُ مدامعي بشوقٍ إلى عهدِ الصبا المُتقادمِ
حنّنتُ إلى ربعٍ به اخضرَّ شاربِي وقُطِعَ عني قَبْلَ عَقْدِ التّمامِ

27 - التفكير خارج الصندوق، معناه: أن تفكّر أولاً، ومعظمنا للأسف لا يُفكرون! مع أن الأفكار مُعفاة من الضرائب كما يقول كامدن، ثم لا يكون تفكيرك على الشكل التقليدي المعتاد، وكأنك حبسُ صندوقٍ لا تخرُج منه؛ بل يكون على نمطٍ جديد، وبالبحث عن بدائل جديدة، واختلاق أساليب وحلول متنوعة.

28 - تخلص من الأفكار السلبية التي تَسْتَعْل مَعاركُها الطاحنة في عقلك وفكرك باستمرار، إلى رحاب الإيجابية والتفاؤل، وإحسان الظن بالله تعالى أولاً، ثم بخلقه ثانياً، واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك،



فكلُّ شيءٍ قضاءٌ وقدرٌ، فلمَ التضجُّر والقهر والحزن والكآبة والكدر؟

ما بين غمضة عينٍ وانتباهتها يُغيِّر الله من حالٍ إلى حالٍ

29 - المسلم مطالب بالتوازن والاعتدال في حياته اليومية، من التوازن بين العبادات والمباحات، وبين حقوق الأهل والعمل، وبين الراحة والتعب، وبين الحياة الفردية والاجتماعية، وبين الشدة والرفاة، والمزاح والجد، ودعوة الناس بالحكمة وقوة الدليل، والتوازن في الحب والكُره، وبين النقد وروعة الأسلوب، والتوازن بين قول: «نعم»، و«لا»، وبين العمل الدنيوي والحرص على الآخرة، وبين المبادرات وردود الأفعال.

قال الشاعر:

فكنْ على حالةٍ وسطى تكن رجلاً بالجد متسماً بالبشر مبتسماً



فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
• المقدمة	5
• جمال الأسلوب	11
• تدوين الأفكار	15
• التميز والإتقان	18
• تحديد الهدف	23
• روح المبادرة	30
• التفاؤل	35
• كن عالي المهمة	39
• كيف تكون منظماً؟	44
• أدب الخلاف وخلاف الأدب	50
• تخلص من الأفكار السلبية	54
• كن إيجابياً	57
• ثقافة التحسين المستمر	64
• إدارة الوقت	67
• فن الاستماع والإصغاء	76
• كيف تكون محاوراً ناجحاً؟	80
• الإبداع والابتكار	88



- 96 اجعل التركيز عادة
- 103 العمر الإنتاجي
- 108 الرفق واللين
- 112 التسامح وسعة الصدر
- 115 كيف يحبك أولادك؟
- 122 كيف ستكون قصة حياتك؟
- 127 التنمية البشرية والسنة النبوية
- 132 الوطن انتماء ووفاء
- 136 الهم والحزن، الضيفان الثقيلان
- 142 فُكّر خارج الصندوق
- 148 كيف عالج الإسلام الهم وضيق الصدر
- 152 الطريق إلى التفوق يبدأ من هنا
- 159 مهارات التعامل مع الاختبارات
- 163 تركه ما لا يعنيه
- 167 حملة الابتسامة والأمل
- 172 التوازن في الحياة
- 176 اقتباسات من الكتاب
- 185 الفهرس











الإنسان يبحث عن السعادة والنجاح، ويتطلع إلى السكينة والاستقرار، ويرغب في التميز والإبداع، ويحب أن يكون سعيداً في حياته، راضياً عن نفسه، هادئاً في بيئته، راقياً في تعامله، مبدعاً في إنتاجه، ومتميزاً في تكوين علاقاته مع الآخرين ومؤثراً فيهم. وهذا الكتاب عبارة عن خطوات نحو النجاح، والتنمية، وتربية الذات، وبناء الشخصية، يهدف إلى:

- تطوير نفسك.
- وتحقيق ذاتك.
- ورفع إمكانياتك.
- وتحسين مستواك.
- وإطلاق قدراتك الخفية التي أودعها الله في النفس البشرية.

وستكون سعيداً، منشرح الصدر، رضي النفس، هنيء البال، بعيداً عن الكآبة والضجر، والإحباط والملل، عند قراءتك للكتاب، بمشيئة الله تعالى وتوفيقه.



هذا الكتاب منشور في

