

كتاب  
أحلامي تتلاشى



أحمد بن عبيد الحربي

كتاب  
أحلامي تتلاشى

أحمد بن عبيد الحربي  
مستشار أسري



[www.alukah.net](http://www.alukah.net)



## المقدمة:

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، أما بعد: فإن الحياة الدنيا مليئة بالمصاعب والمتاعب والتحدّيات، والله الأمر سبحانه ويده تدبير الأمور، لا مانع لما أعطى، ولا مُعطيَ لما منع، تبارك وتعالى، وأن نعيش على مبدأ: "إما أن تسير الأمور على ما نھوى، أو لن نشعر بالسعادة!"؛ فهذا خطأ، والصواب هو مواجهة الظروف والتحديات، والصبر عليها، والتعايش معها، مع السعي الحثيث في تطوير قدراتنا، والارتقاء بمهاراتنا.

المشكلة لدى البعض هي رسم صورة ذهنية محدّدة للسعادة والحياة الكريمة، واعلم أن هذه الحياة التي تعيشها - وربما من نفس الظروف التي تمر بها - منها خرج عظماء وأفذاذ، قاوموا وسعوا إلى تحقيق أهدافهم، ولم يستسلموا ولم يئسوا.

لا تنتظر تحسّن ظروفك ومعيشتك حتى تسعى إلى أهدافك،



ابدأ وحاول، واسع بكل ما تستطيع بعدما تقوم بوضع الخطط الصحيحة، وتحدد الوجهة المناسبة لقدراتك، واطلب من الله سبحانه النجاح والفلاح، واسلك الأسباب الجالبة للتوفيق؛ من صلاح النفس، وحسن الخلق، وبذل الخير، وحسن الظن بالله سبحانه؛ أما أن تقعد على باب التمني والأحلام تندب حظك، وتشتتم زمانك، فهذا سبيل العاجزين!

## تحقيق الطموح:

هل تعتقد أن الناجحين في حياتهم كان الطريق مفروشا لهم بالورود؟ كلا، بل هي تحديات عديدة، قد مرُّوا بها ولم يستسلموا، وفي رأيي أن من أكثر العقبات الصارفة للكثير من الناس عن تحقيق طموحاتهم، كونهم يغفلون عن ثمن النجاح وتحقيق الطموح، فما أن يبدؤوا حتى يصطدموا بالثمن المطلوب دفعه من: صبر، وبذلٍ للأوقات، والتشبث بالهدف إلى أن يصل الإنسان إلى ما يريد.



واعلم أن الطموح هو الوسيلة الأولى لبلوغ الإنسان المراتب العالية من العلم والمعرفة والكثير من الإنجازات، بعد توفيق الله، وهذا الطموح هو الفارق بين الشخص الناجح والشخص الفاشل في حياته، ولكن الطموح يحتاج إلى خطوات عملية وصبر ومجاهدة للنفس؛ حتى يصل الإنسان إلى ما يريد.

وفي طريقه لتحقيق طموحاته، سوف يصطدم بالكثير من العقبات، فلا بُد من التكيف والمرونة في التعامل معها حتى يتم تخطيطها، وألا تكون حائلاً بين المرء وبين تحقيق طموحاته. ولكن مهلاً، فلم تخبرني حتى الآن عن طموحك!

## ما طموحك؟

الكثير لديهم أحلام وطموحات يسعون إلى تحقيقها، ويبدلون الغالي والنفيس من أجل ذلك، ولكن ما الحلم الذي يستحق منا كل هذا الجهد؟ وهل هذا الحلم يعود علينا بما نرجو ونُحب؟ هل يعكس احتياج ورغبة حقيقية في دواخلنا؟ وهل سلكنا الطريق



الصحيح للوصول إليه؟

ربما كان مجرد رغبة مؤقتة ونزوة عابرة!

وربما كان سرابًا يحسبه الظمان ماءً!

دعونا نكتشف..

ما لونك؟!!

هل تعرف لونك الثقافي والفكري، ومواهبك وميولك وقدراتك؟

هل استنطقت في يومٍ من الأيام مواهبك، أو طرقتَ باب

ميولك، وتفحصت قدراتك؟

ربما أصبحت نسخة مكررة من حولك، تصنع ما يصنعون،

وتكوى ما يهون، نسخة لا تشبهك!

هل أنت ممن يعشق التبعية، فيصبغ نفسه بصبغة من حوله؟ لن

يفيدك ما سوف يأتي من مواضيع.

أم أنك ممن يجب المبادرة والاستكشاف؟ ابقَ معي..

ما الذي في وسعك؟



هل عرفت من أنت؟ وما دورك في الحياة؟ هل استشعرت قيمة وجودك؟ هل قيّمت المكتسبات التي منحك الله إياها، وتفضّل بها عليك؟ ألم تستوقفك الآية الكريمة في قوله سبحانه: {لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا} [سُورَةُ الْبَقَرَةِ: ٢٨٦]، وقوله تبارك وتعالى: {لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَّا آتَاهَا} [سُورَةُ الطَّلَاقِ: ٧]، سيسألك سبحانه عن الذي آتاك، والذي جعله في وسعك، فلماذا لا تتعرف على ما لديك من قدرات وإمكانيات، وما في وسعك من جهدٍ وطاقة؛ لا بُد من السعي.

هناك خَلْطٌ في المفاهيم، وتشوية للحقائق، وقلب للمعاني الجميلة والمبادئ السامية، وقناعٌ يستر خلفه العجز والكسل وإيثار الراحة والدعة، ولا تُخفى عليك أهمية الرضا بأقدار الله سبحانه، والتسليم لأمره تبارك وتعالى، والصبر على الأقدار المؤلمة، بل هي ركنٌ من أركان الإيمان، لكن الرضا لا يعني القعود، فقد أمرنا الله سبحانه وتعالى بقوله: {هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا



فِي مَنَاقِبِهَا وَكُلُّوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ } [سُورَةُ الْمَلِكِ: ١٥].

وقد جاء في الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ حَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ حَيْرٍ، اِحْرَاصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعْنَاءٌ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزُ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ؛ فَإِنَّ (لَوْ) تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)؛ رواه مسلم.

ونبينا الكريم عليه الصلاة والسلام كان يستعيد بالله من العجز والكسل، كما جاء في الحديث عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يقول: (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين وغلبة الرجال)؛ أخرجه البخاري.

وبين لنا عليه الصلاة والسلام معنى التوكل في الحديث؛ عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله



عليه وسلم يقول: (لَوْ أَنَّكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ، لَرَزَقَكُمْ  
كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ، تَعْدُو خِمَاصًا وَتَرْوُحُ بِطَانًا)؛ رواه الترمذي وابن  
ماجه وأحمد.

لا مانع لما أعطى سبحانه، هل أريت الله من نفسك خيراً  
وتعرّضت لنفحاته؟

يقول الله تبارك وتعالى: {مَا يَفْتَحِ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا  
مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ}  
[سُورَةُ فَاطِرٍ: ٢].

وفي الحديث عن المغيرة بن شعبة رضي الله عنه قال: إِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ: (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ  
وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ  
قَدِيرٌ، اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ، وَلَا يَنْفَعُ  
ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ...); رواه البخاري ومسلم.

ويقول المصطفى عليه الصلاة والسلام في وصيته للصحابي



الجليل عبدالله بن عباس رضي الله عنهما: (إذا سألتَ فاسألِ الله،  
وإذا استعنتَ فاستعنْ بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن  
ينفعوك بشيء، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو  
اجتمعوا على أن يضروك بشيء، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله  
عليك، رُفِعَتِ الأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ)؛ رواه الترمذي.

## الطريق وعِرة:

بالفعل الطريق وعِرة، بل شديدة الوعورة، فللمجد ثمنٌ لا بد من  
دفعه على هيئة تحمُّل المشاق، والصبر على المصاعب، واحتمال  
مشاعر الخيبات والتعاشيش مع الأزمات..

مهلاً؛ فأنا لا أبعث الخوف في نفسك وأصدك عن هذا الطريق،  
أنا فقط أذكرك بما سوف تُلقي..

وفي نفس الوقت أخبرك بأن الآلام والخيبات والمصاعب والمشاق  
هي من طبيعة الحياة، فما رأيك أن تمتطي صهوة جوادك للوصول  
إلى ما تُحِب ويعود عليك بالنفع والمسرات؟ لا أن تنتظر وقوعها



بعد التفريط، وفي وقتٍ أحوج ما تكون فيه إلى الراحة والاستقرار..

لا شك أن اغتنام طاقتك وتوهُّجها، وشبابك، وقوتك، وصحتك، وعافيتك، وصفاء ذهنك، وتدارك الأيام والليالي هو اختيارك ما دمت لم تنزل تتابع طرحي، وتُمنع النظر في هذه الكلمات.

واعلم يا صاحبي أن التعامل الأمثل مع العقبات في هذه الحياة هي أن تكون تحديًا يدفعنا إلى الارتقاء بقدراتنا، لا حاجزًا يحول بيننا وبين الشعور بالثقة في الذات.

ابحث عمن يشبهك:

يَمُر بنا الكثير في دروب الحياة، في المراحل التعليمية العامة وفي أروقة الجامعات، وأثناء مسيرتنا العملية، هناك مَنْ صحبته تجلب المنفعة وتعينك، وتستنهض هممتك، وتفتح لك الأبواب الموصدة والفرص الغائبة عن ذهنك، وهناك من يجذبك بثوبك يشدك



للقعود تتسامر وإياه، متناسياً قيمة وجودك في الحياة، فقناعات  
الإنسان تتشكل مما يشاهد ويخالط، والهمة إما أن تُستنهض  
وتنمو، وإما أن تذبل وتموت.

كيف أُنمي قدراتي؟

وبما أنك قمت بأولى الخطوات، وعقدت العزم على الارتقاء  
بذاتك وتحقيق طموحاتك، فإني أدعوك للاستفادة من أطروحات  
المختصين وطلب المشورة من المراكز المختصة في تحديد المسار  
المهني؛ فهي متاحة وسهلة الوصول، ولديهم مقاييس علمية تُسهّم  
في معرفة ميولك وقدراتك، ومن ثمّ تساعدك على تحديد وجهتك،  
فكل إنسان له ميول وتميُّز في جانب معين، والذكاءات عديدة  
وفقاً لنظرية الذكاءات المتعددة؛ وهي: الذكاء اللغوي، والذكاء  
المنطقي الرياضي، والذكاء البصري المكاني، والذكاء الجسمي  
الحركي، والذكاء الاجتماعي، والذكاء الشخصي، وذكاء التعامل  
مع الطبيعة.



ابحث واطَّلِع واكتشف ذاتك، وتعرَّف على نفسك جيِّدًا، وافهِّم قدراتك؛ حتى تتعامل معها بما يناسبها.

بحرِّمْ من المعلومات تخرِّج بها مواقع التواصل؛ دورات ولقاءات وشروحات وكتَّاب ومختصون، وما عليك سوى تنظيم وقتك، وشحذِ همتك للارتقاء بذاتك.

تخصِّص في ما يلتقي مع قدراتك:

حينما تختار تخصِّص لا يتناسب مع ميولك وقدراتك، فالنتيجة هي تدني مستوى الرضا عن الذات.

ترى مَنْ حولك يتنافسون على المراكز الأولى وأنت في وضعٍ أقل ومستوى منخفض، تحاول وتجتهد وتصاب بالإحباط، ليس لعجزٍ فيك، ولا لدنو همتك، بل لكونك تَسبَح عكس التيار، وتظن أنك لا تجيد السباحة..

انتقل إلى بركة ماء أخرى علك تجد فيها التوفيق والبركة.

وتذكر أنه ليس كل ما نرجو يكون متناسبًا مع قدراتنا وميولنا



واحتياجاتنا. وكما قال الشاعر:

إذا لم تستطع شيئاً فدعه = وجاوزه إلى ما تستطيع

انتبه فالثمن صحتك!

هذه الصدمات الموجهة التي تفاجئك في طريقك، ما هي إلا إشارة تحذير تقوم بتنبيهك لما غفلت عنه، ولعل الله سبحانه يريد لك أن تغير مسارك وتكتشف ذاتك؛ فالإخفاقات تبين لنا بوضوح معالم الطريق الصحيح.

وتذكر أن المحاولة في طريق لا ينتمي إلى قدراتك تجعلك تدفع الثمن من صحتك النفسية والعضوية؛ فالمشكلات حينما تُهمَل تتفاقم، وتتضخم حتى تنفجر منها آثاٌر وأضرار عديدة.

وجودك في المكان الخاطئ يغرس بداخلك قناعات سلبية تجاه ذاتك، ويستنزف طاقتك، ويجعلك تركز إلى الراحة والدعة، معلناً عدم جاهزيتك لمواجهة التحديات.

**اتخاذ القرار:**

بيئات متنوعة وأساليب تربية مختلفة في التنشئة لكل شخص، هناك من نشأ في بيئة تنمي فيه مسؤوليته تجاه ذاته، وتحترم حرته في اتخاذ قراره، وتعزز فيه هذه القيمة وتنميها، فتجده واعياً لاحتياجاته، مُدرِّكاً أهمية المستقبل والاستعداد الجيد له.

وهناك من نشأ في بيئة لا تتيح له فرصة الاختيار والانتقاء، بل يعيش فيها نمط التبعية المطلقة؛ حتى يصطدم بأعباء الحياة، ويُفاجأ بالعقبات التي تعترض طريقه وهو خالي الوفاض مسلوب الأدوات، فهل يصح أن يستسلم ويقعد يندب حظّه، مستحضرًا ماضيه البائس، ملاحقًا غيره بالملامة، ومتناسيًا دوره تجاه نفسه؟!

## أطوار الحياة:

كل مرحلة عمرية في الحياة تحتاج أن تُشبع وأن تُعطى حقها في التعامل معها بما يتناسب مع معطياتها، ذلك أن الإنسان وفي كل طور من أطوار نموه، تكون له خصائص معينة، واحتياجات لا بد أن تُلبَّى، ومهارات يجب أن يُعنى بها ويتم تطويرها.



الحياة الجادة فيها رتبة مُملة، وحياة اللهو والانكباب على  
الملذات تُفقد الإنسان قيمته وفاعليته.

تنوع الاهتمامات والأنشطة يُذكي الهمة ويعززها، ويُبعد السآمة  
عن النفس.

## المراحل الانتقالية:

المراحل الانتقالية في الحياة تحتاج إلى استعداد مُسبق وتأمل  
للواقع، حتى تكون النفس مستعدة لهذه التغيرات، فهناك أمور  
مستجدة في كل مرحلة، ومسؤوليات تقع على عاتق الإنسان تجاه  
نفسه ومَن حوله، وحتى نواكب المراحل الجديدة لا بد من  
الاستفادة من حاضرنا، وتغذيته بما يعود علينا بالنعف، فالأيام  
تنقضي وليالي العمر تتصرم، والموفق النبيه هو من زرع اليوم ما  
يحصده في الغد.

وهناك خواطر طبيعية تعتري البشر بشكل عام عند المراحل  
الانتقالية في حياتهم، فهذه الفترات التي ينتقل فيها الإنسان من



حال إلى حال، قد يعاني البعض فيها القلق والخوف من المجهول، ولكن المؤمن يُحسن الظن بربه جل وعلا؛ يقول الله سبحانه في الحديث القدسي الذي رواه أبو هريرة رضي الله عنه: (أنا عند ظن عبدي بي ...)؛ رواه البخاري.

والمؤمن يوقن أن تدبير الله خيرٌ من تدبيره، وأن عليه استنفاد الوسع في البحث والتقصي عن صلاح الأمر الذي هو مُقبل عليه، ويتوكل على الله سبحانه، ويفوض المصير والنتائج إليه، أما الاسترسال في الأفكار السلبية، وافتراس العواقب السيئة، فهذا من الشيطان؛ يقول الله سبحانه: ﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: ٢٦٨].

ومن علاج القلق بخصوص المرحلة المقبلة - بعد الذي ذكرت من التوكل على الله سبحانه وحسن الظن به - هو الاستعداد الجيد لخوض غمار هذه المرحلة الجديدة، والاستعداد يشمل



الاطلاع والثقافة حول متطلبات المرحلة الجديدة وتبعاتها، فكلما زادت المعرفة خفَّ القلق والتوتر، وازدادت النفس ثقةً وطمأنينة بإذن الله تعالى.

## التركيز:

اشغَلْ فِكرَكَ بما يَنْفَع، وراقِبْ أفكارَكَ، واحْرِصْ على التَّفكيرِ بما هو إيجابي ويعود عليك بالنفع، فلا بد من التركيز على ما ينبغي عليك فعله، حتى تصل إلى ما تحب وتتمنى، ولا تلتفت إلى الماضي إلا للاستفادة منه في حاضرِكَ، فإن استحضار عثرات الماضي ومآسيه، تُفسد اللحظة الحاضرة، ولذلك أوصيك بعدم تغذية المشاعر السلبية، والابتعاد عمَّا يذكِّرك بأخطاء الماضي وآلامه.

وعليك أن تُحَوِّضَ تجاربَ جديدةً في الحياة، وأن تحقِّق إنجازاتٍ ولو كانت بسيطة؛ كي تشعر بقيمة نفسك، ويرتفع مستوى تقديرك لذاتك.



## استفد ولا تقارن:

تأمل واستفد من تجارب الآخرين، تأمل ولا تنغلق على ذاتك،  
فتفوتك الفرص الجيدة.

ولكن ينبغي أن تعلم أن ما هو مكتوب لك سوف يأتيك، وأن  
الأرزاق بيد الله سبحانه، وأن لكل شخص ظروفه المختلفة  
ومهاراته وسماته الشخصية الخاصة به، فلا تُرهق نفسك بالمقارنة  
بمن حولك، فلا شيء أضرَّ على الإنسان منها، فهي تُفسد دينه  
ودنياه، وتورث النفس السخط والضجر، وتجعل تركيزه منحصرًا  
فيما يفتقد من النعم، وينصرف تركيزه عن تأمل النعم وشكرها  
والاستمتاع بها.

وهنا أمرٌ لا ينبغي تجاهله، ألا وهو ما يتعلق بتذكُّر سبب  
وجودنا في هذه الحياة، وماذا يجب علينا تجاه الآخرة؟ فإن النظر  
في أمور الدنيا الفانية يُعمي ويُنسي الإنسان عن التفكُّر في الدار  
الآخرة؛ يقول الله تبارك وتعالى: ﴿قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ



حَيْرٌ لِمَنْ اتَّقَى وَلَا تُظْلَمُونَ فَتِيلًا ﴿﴾ [النساء: ٧٧].

والنفس تحتاج إلى تقويم وتوجيه، وقد كان من دعاء النبي عليه الصلاة والسلام: (اللهم آتِ نفسي تقواها، وزَكِّها أنت خير من زَكَّها، أنت وليُّها ومولاها، اللهم إني أعوذ بك من عِلْمٍ لا ينفع، ومن قلبٍ لا يخشع، ومن نفسٍ لا تشبع، ومن دعوة لا يُستجاب لها)؛ رواه مسلم.

## تماسك أرجوك:

تَمَّ بالإنسان الشدائد والأزمات، هناك من يتماسك ويتحلى بالصبر، وهناك من تُزلزل كيانه، وتُوهن عزمه هذه الأزمات، والمؤثرات المحيطة بنا كثيرة، ومتفاوتة بين الضعف والشدّة، وهذه هي طبيعة الحياة؛ ولذلك على الإنسان اعتياد التحمل والتعايش مع هذه المؤثرات، ومحاولة تخفيف حدِّتها على النفس، ولا بد أن يتقبل الإنسان طبيعتها وأنها ليست مقصودة بذاتها، بل هي طريق للآخرة، وقد مرت أحلك الشدائد على أنبياء الله ورسله عليهم

السلام؛ عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أشدُّ الناسِ بلاءً الأنبياءُ، ثم الأمثلُ فالأمثلُ، يُبتلى الناسُ على قدرِ دينهم، فمن ثَخَنَ دينه اشتدَّ بلاءُه، ومن ضَعُفَ دينه ضَعُفَ بلاءُه، وإنَّ الرجلَ لَيُصِيبُه البلاءُ حتى يَمشيَ في الناسِ ما عليه خطيئةٌ)؛ رواه ابن ماجه.

## الاحتراق الوظيفي:

البعض يعاني من قلة الرغبة في العمل، ويشعر بالإرهاق الشديد عندما يريد البدء في مهامه، ولعل من أبرز الأسباب الباعثة على هذا الشعور هو الإنهاك الشديد وتراكم الضغوطات، فالضغوطات إذا حاصرت الإنسان، أزهقتُه وكدَّرتْ خاطره، وبالتالي تَضَعُفُ رغبته، ويَقِلُّ حماسه في أعماله، لا سيما إذا كان يشعر بأن ما يُوَدِّيه من عَمَلٍ لا يفي باحتياجاته، وكذلك نقص المال يمنعه من الانطلاق في التنزُّه، والتَّوسُّع على النفس في المباح، فيفقد جانبًا مهمًّا في التنفيس عن همومه، وطرده السامةِ والمَلَلِ.

ومما يُعينك على تخفيف الضغوطات، والتقليل من آثارها  
الانشغال بالأعمال الصالحة من الصلاة وقراءة القرآن، والذكر  
والدعاء، وممارسة هواية تُسليك وتهوّن عليك؛ فإن ممارسة الهوايات  
واللهو المباح يروّج عن النفس، ويصقّي خاطر، وكذلك الرياضة؛  
فإن مزاولتها تبعث على السعادة، وابتعد عن العزلة قدر المستطاع؛  
فإنها تعزّز الكآبة، وتثير الأحزان، وتجلب الذكريات السيئة.

لا تنطفئ وتتكفئ على نفسك؛ كوّن علاقات جيدة مع  
محيطك، وانهمك في أنشطة إضافية تجد فيها حماسك، وربما  
أسهمت في وصولك إلى فرصة عمل أفضل.

واحرص على الاستزادة من المعرفة والاطلاع، فهي تُشعرك  
بقيمتك، وتملأ عقلك بما ينفع، وتجعل روحك مُشرقة.

## إحباط من جميع النواحي:

تجتمع لدى البعض مشاعر الإحباط وتتراكم في نفسه؛ حتى يمل  
الحياة ويصل إلى اليأس والهَمّ والوحدة، لماذا هذا الانهزام السريع،



والرغبة في القفز من الحياة، والهروب منها؟ فقد هيأ لنا ربنا تبارك وتعالى أسباباً للعيش الكريم، ومنحنا فُرصاً للتعلم، ولذلك لا بد من اعتياد التضرع إلى الله سبحانه ومناجاته، وبثِّ الهموم إليه تبارك وتعالى، فلا أرحم منه على خلقه، ولا ألطف من تدبيره وعنايته جل في علاه؛ يقول الله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [البقرة: ١٨٦].

وهذه هي الحياة لا تصفو لأحد، ولا يسلم من التنغيص فيها أحدٌ، والله سبحانه حكمة في الخلق والتدبير، ولعل عشرات الحياة وصدماها تذكرنا بوجود ربِّ رحيم كريم ودود، نعبده سبحانه، ونلتجئ إليه، ونتوكل عليه؛ فلا مانع لما أعطى، ولا معطي لما منع، تبارك وتعالى.

ولتعلم أنه لا يُسكن النفس، ويبعث على الطمأنينة شيء مثل دُكرِ الله سبحانه وتعالى؛ يقول الله جل وعلا: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا



وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ [الرعد:

.[٢٨

## أكره العلاقات الاجتماعية وأحب العزلة:

إن أردت أن تعيش حياة سعيدة مطمئنة، فلتُقبِلِ على ما ينفعك، ولتتشغل به، ولتبتعد عن الفراغ الذي يجعل اهتمامك منصبًا على ما يجري حولك من أحداث دون تأثير فيها، فإن تركيزك في طريق تحقيق طموحك حتى يبسره الله لك وإتقانك لعملك، والإقبال على مصالحك، والإعراض عن سفاسف الأمور - علامة توفيق وسداد، ولكي نتعايش ونتعامل باتزان بين حقوقنا وحقوق الآخرين، لا بد من بناء وعي بذواتنا والبيئة المحيطة بنا كذلك. وهناك مهارات للتواصل مع الآخرين أدعوك لتعلمها عبر الدورات والكتب، ووسائل التواصل المتنوعة، طوّر مهاراتك في التواصل، ومهاراتك كذلك في إدارة ذاتك، وكلها علوم وخبرات موجودة وسهلة، واستعن بالله سبحانه على ذلك.

ولا يَخْفَى أن العزلة والرغبة في الانطواء وعدم تكوين علاقات منها ما هو مَرَضِي يحتاج إلى تشخيص وعلاج نفسي، ومنها ما هو عائد إلى أنماط الشخصية، والرغبة الداخلية في طريقة التعايش مع المحيط الخارجي، والتي ربما أعانتك على التركيز والانكباب على مصالحك وفقاً لشخصيتك، وإني أحثك على القراءة في أنماط الشخصيات كذلك، أو الاطلاع عليها في مواقع التواصل، حتى تتعرف على نمط شخصيتك، إيجابياته وسلبياته، ونقاط القوة، ونقاط الضعف، وكيف يُمكن تحسينه، فبعض الشخصيات تتغذى طاقتها من العزلة والبعد عن الضجيج، وهناك أيضاً من الأشخاص من لا يحب الاختلاط بالعقول البسيطة، فهو ذو عقل يدعوه إلى معالي الأمور، ويحثه على الجد والاجتهاد، ومن كانت هذه سِمته، فليبحث عن من يتناسب مع وعيه وإدراكه، وليتعايش مع المجتمع بالطريقة التي تحفظ تألقه، ولا تعزله عن الخلطة بالآخرين، فقد يكون شعور العزلة مريحاً ومناسباً لشخصيتك،



وهو الذي يولد لديك القدرة على العطاء وفقًا لشخصيتك، ولكنه بقدر ما يريحك بقدر ما يفوت عليك الفرص الجميلة في الحياة؛ فكما أن للعزلة فوائد، فإن لها مضار، فهي تُعَيِّبُكَ عن معرفة التواصل المناسب أثناء السعي في دروب الحياة، ولا يخفى عليك أن هناك مصالح عديدة ومتجددة ترافقك في مراحل حياتك، تحتاج فيها التواصل مع مختلف شرائح المجتمع، ولا تغتر بما تشعر به الآن، فجمال اللحظة الحاضرة قد يُعْمِي الإنسان عن احتياجه في مستقبل الأيام.

## تعايش مع الجميع:

كلُّ له طبعه وطريقته في التعامل، لا بد أن تتكيف على التعامل مع جفاء غليظ الطبع والاستمتاع بركة أسلوب لين الطبع سَمَح النفس.

احرص أن تكون ممتلئًا لا تَهْزُكُ عواصفُ أهل الطباع الجافة، ولا تأسرك نساءم أصحاب الطباع الرقيقة .... كلمة وموقف عابر



يعيد تشكيل حالتك المزاجية!

اجعل تأثيرها محدودًا عليك، حينها لن يجرؤ عليك السفية  
الأخرق، ولا يطمع فيك المحتال المتلون، وسوف تعيش مطمئنًا  
تنعم بالحرية وتخرج من دائرة الاهتمام إلى دائرة التأثير.

ولا تغتر بما تشاهد، فقد يكون الجفاء يستر خلفه قلبًا رقيقًا لم  
يستطع أن ينفذ إلى سلوك صاحبه لأسباب عديدة معظمها يعود  
إلى بيئة التنشئة.

وقد يكون ما تشاهد من لين وطباع، ما هو إلا محض قناع  
يرتديه صاحب مكرٍ وخداع.

ولا تقطع التواصل بالآخرين من قرابة وجيران وزملاء، فلهم  
حقوق، وليس بالضرورة بناء علاقة صداقة، لكن حق الصلة من  
تواصل بسيط وعلاقات جميلة ومتناغمة مع المحيط الخاص بك،  
يجعلك حاضرًا مع مجتمعك، والكثير من العبادات في شريعتنا  
الإسلامية حثَّ الله فيها على الاجتماع والمشاركة. وقد جاء في



الحديث عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (المؤمن الذي يخالط الناس، ويصبر على أذاهم، خير من الذي لا يخالط الناس، ولا يصبر على أذاهم)؛ رواه الترمذي وابن ماجه وأحمد.

ولذلك يَلْزَمُكَ تطويرُ مهاراتك، وكسر هذا الحاجز، والاستعانة بمصادر التعلم والتدريب المختلفة، والاطلاع على مهارات الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي؛ حتى تعينك على تحسين تواصلك بالآخرين بإذن الله تعالى.

## كثرة انتقاد الغير:

الإنسان بطبعه يُحِبُّ من يحترمه ويقدره، وأن يكون مصدرًا لسعادته، لا جالبًا لهومومه وأحزانه، وكثرة انتقاد من حولك تؤذيه وتزعجه، حتى لو كنت صادقًا في نُصحك له، فالبعض يعتبرها انتقاصًا لذاته، وتقليلًا من شأنه، ولذلك لا بد من الحرص على اجتناب هذا الطبع من كثرة اللوم والانتقاد، وليكن شعارنا في



التعامل هو تقبُّل الآخرين بصفاتهم، والتعايش معهم، وعدم الانتقاد إلا فيما كان على سبيل النصيحة، فيما يستحق من مخالفات لشرع الله، وبأسلوب حسن، لا فظاظة فيه، أما ما يتعلق بالطباع، فالطباع مختلفة، وكُلُّ له سماته الشخصية المختلفة عن الآخرين، ومن لا يتناسب مع طبيعتك من الأصحاب، فابتعد عن كثرة الاحتكاك به، واجعل هناك مسافات بدلاً من تجريحه، والقدح في سلوكه وصفاته.

## خالقِ الناسِ بخُلُقٍ حسنٍ:

على المسلم أن يتحلَّى بالأخلاق الحسنة، وأن يكون طيبَ المَعَشَرِ، امثالاً لقول الله تعالى: ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾ [البقرة: ٨٣]، وقوله تبارك وتعالى: ﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُبِينًا﴾ [الإسراء: ٥٣].

وفي الحديث عن أبي ذر رضي الله عنه قال: قال لي رسول الله



صلى الله عليه وسلم: (اتَّقِ اللَّهَ حَيْثَمَا كُنْتَ، وَاتَّبِعِ السَّبِيلَ الْحَسَنَةَ  
تَمَحُّهَا، وَخَالِقِ النَّاسَ بِحُلُقٍ حَسَنٍ)؛ رواه أحمد، والترمذي.  
وعن جابر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم  
قال: (إن من أحبِّكم إليَّ، وأقربكم مني مجلسًا يوم القيامة،  
أحسنكم أخلاقًا، وإنَّ أبغضكم إليَّ، وأبعدكم مني يوم القيامة،  
الثَّرائون والمتشدِّقون والمُتَفَيِّهون، قالوا: يا رسول الله، قد علمنا  
الثَّرائون والمتشدِّقون، فما المتفهيِّهون؟ قال: المتكبرون)؛ رواه  
الترمذي.



## المحتويات

- ٣ ..... المقدمة:
- ٤ ..... تحقيق الطموح:
- ٥ ..... ما طموحك؟
- ١٠ ..... الطريق وعِرة:
- ١٤ ..... اتخاذ القرار:
- ١٥ ..... أطوار الحياة:
- ١٦ ..... المراحل الانتقالية:
- ١٨ ..... التركيز:
- ١٩ ..... استفد ولا تقارن:
- ٢٠ ..... تماسك أرجوك:
- ٢١ ..... الاحتراق الوظيفي:
- ٢٢ ..... إحباط من جميع النواحي:
- ٢٤ ..... أكره العلاقات الاجتماعية وأحب العزلة:
- ٢٦ ..... تعايش مع الجميع:
- ٢٨ ..... كثرة انتقاد الغير:
- ٢٩ ..... خالقِ الناس بخُلُقٍ حسن:

