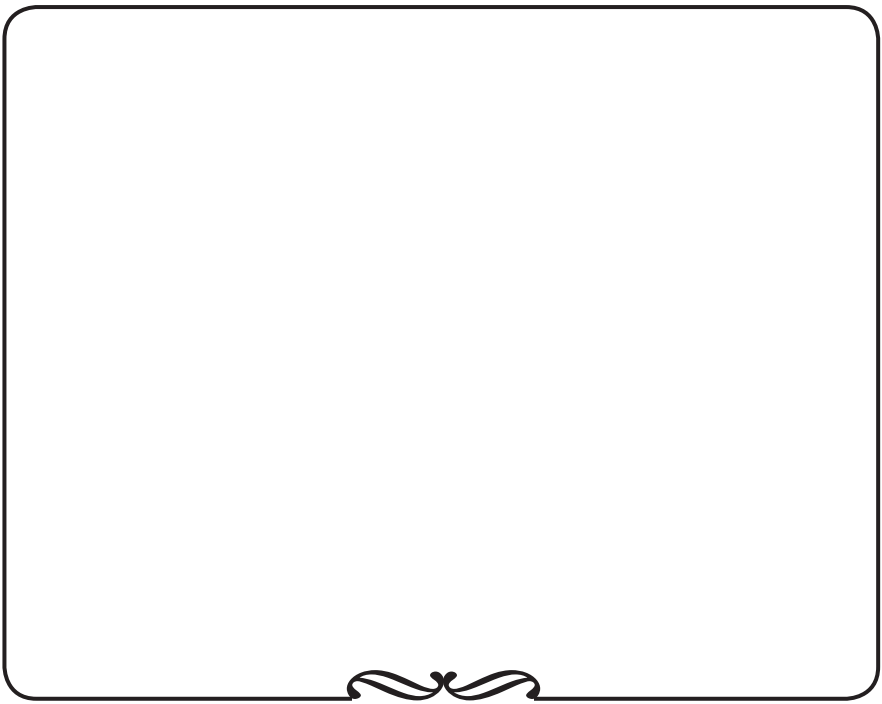
سفينـــــة الحياة



الطبعة الأولى 1444 هـ - 2022 م
(ISBN): 978-9931-13-678- 1
الإيداع القانوني: 08 / 2022

اسم العمـــــل: سفينة الحيـــــاة
اسم المؤلـــف: سعدي زهـــــرة
تصميم الغلاف: زكريـــــاء رقـاب
إخـــــــراج: أحمد منصـــوري
المديـر العـــام / سميـرة منصوري

الناشر/ دار المثقف للنشر الجزائر
صفحة الدار على موقع فيسبـــوك:
/https://www.facebook.com/elmothakaf
الموقع الإلكترونـــي: www.elmmothakef.com
هاتـف / فاكس 79 47 80 033 / 79 90 21 0773
واتساب/86 73 49 0675
مقر الدار: Rue Ben flis- impasse kalenge- batna

المثقف للنشر والتوزيع

جميع حقوق النشر الورقي و الإلكتروني والمرئي والمسموع
محفوظة للمؤلف وغير مسموح بتداول هذا الكتاب بالقص أو النسخ
أو التعديل إلا بإذن من الناشر.

سعدي زهرة

تنمية بشـرية

سفينـــة الحياة

المثقف
للنشر والتوزيع

إلى من غادرني وكان هو قبطان سفينتي، وأهداني الألواح الخشبية،

حتى تكون لي النّجاة من الغرق عندما تتمرّد عليّ أمواج البحار القاسية،

إلى مــن تـعــب من أجلي في هذه الدنيا الفانية،

إلى روح أبي الزكية الطّاهرة

إلى من أهدتني خارطة البحر وعلّمتني القيادة وفتحت لي الأشرعة لتنطلق سفينتي

بين مد وجزر

لتكون هي النّجم المنير لي في ظلمات

بحر لجي،

واليد التي تجدف معي لتنقذ أجزاء سفينتي من الكسر،

عندما تقسو عليّ الرياح العاتية بعنادها القوي،

إلى ينبوع الحنان ودفء الأمان،

إلى أمّي الغالية حفظها الله .

إلى كل من يقود سفينة ويرى بأن الطريق مسدود، فأكمل السّير فالطّريق

ممدود، والأمل مازال موجود، وتمسّك بقارب الصّبر والثّقة بالملك المحمود،

وهكذا ستصل إلى جزيرة أحلامك بسلام في عالم الوجود.

بسم الله الرحمن الرحيم

دع سفينة الأوجاع تتحطّم

وابتسم رغم الحزن ولا تتألّم

فالأزهار تتفتّح رغم لهيب الليل المظلم

والسّنابل ترقص على أنغام الرّياح المدمدم

ابتسم رغم الحزن ولاتتألّم

فمهما طال الليل ستشرق شمس الحياة

بعد سواد مظلم

لا تحزن ولا تقل أنّك وحيد منهزم

بل قل إن الله معي ولست معدم

فهو القادر على كل شيء وهو أكرم

• مقدّمـــــة :

حياتك مثل سفينة تسير في بحر شاسع، لا تعلم إن كانت ستصل بأمان إلى المكان المحدّد، أو تأتيها رياح قوية وتقسو عليها فتغيّر من سيرها، هذه السّفينة تحمل أناسا معها وإذا أصبحت ثقيلة لدرجة أنّها ستغرق، ستختار أشخاصا ترميهم في البحر لتنجو بنفسها، كذلك هي الأوجاع إذا حملها القلب فوق طاقته سيتضخّم وتحدث له مشاكل في دقّاته المنتظمة ويحدث اختلال في كل أعضاء جسمك، لهذا دائما عليك أن تحطّم الأوجاع بنفسك قبل أن تحطّمك هي وتجعلك كئيبا وحيدا تائها في حياتك لدرجة أنّك تكره كل شيء حتى تبتعد عن الغاية الأسمى في هذه الحياة وهي العبادة : " وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ" سورة الذاريات (56)".

لا ترتدي نظارة الكآبة وأنت تقود السفينة لكي لا ترى البحر أسودا والسّماء كئيبة فتلوّن صفحات حياتك بحبر أسود، بل عليك أن تزيل غشاوة السّواد من عينيك لكي ترى الحياة بوضوح وصفاء ونقاء.

النّاس مثل الأسماك في البحر، من الأسماك ماهي مفترسة متوحّشة ومنها ماهي لطيفة أليفة، وأنت تقود في أعماق البحر ربما ستلتقي بسمكة القرش فتحاول أن تقطع عليك الطريق وتثقل من سيرك، وربما تلتقي بدلفين لطيف، يقولون عنه أنّه صديق الإنسان وأرشد الكثير من السّفن التائهة لبر الأمان، فأنت وحظك في هذه الحياة . وأنت تسير سترى سفن كثيرة ترسو فوق البحر، ستعجبك سفن البعض وترى أن الذي يقودها سعيد ولا ينقصه أي شيء في حياته، فتحاول تقليده بعض الشّيء ربما في اللون أو في الزّينة الظّاهرة من الخارج أو في الطّريق الذي سلكه، فتسلكه أنت، وتزعم أنّك ستعيش السّعادة مثله إذا قمت بتقليده، حتى تجد سفينتك قد غرقت وطعم حياتك أصبح بلا معنى، فسفينتك فقدت ماكان يميّزها في السّابق

وهي البساطة والقناعة التي كنت سعيدا بها يوما ما ولكن فضولك في البحث عن سر سعادة ذلك الشّخص، جعلك تترك قيادة سفينتك وتدخل في سفينته فضولا لكي تعرف سرّ سعادته، ولكنّك بذلك ستكون متعبا وحزينا، لأنّك قتلت طعم حياتك البسيطة وتراقب تفاصيل حياته وتحاول في كل مرّة أن تتظاهر بالسّعادة أمامه، وتبدأ في البحث عن سر جمال تلك السّفينة التي تقلّدها لكنّك لن تجد هذا السر طوال حياتك لأن هذا السر كامن في نفس ذلك الإنسان الذي يقودها وليس في السّفينة ذاتها، ولن تستطيع أن تأخذ منه هذا السّر حتى تعود إلى رشدك وتستمتع ببساطتك وعفويتك وتقنع برزقك المقدّر لك،

فلا تنخدع بالمظاهر ولا تصدق كل ما تراه في هذه الحياة،

فالنّاس ظاهر والمظاهر تخدع

فلا تحكمن بالذي ترى وتسمع

فليس كلّ ما نرى دلّ على الورى

فالعين ترى لكنّها لا تتوقع

فلا أحد يعرف نفسك أكثر منك أنت، فحياتك عليك أن تنظّمها وترتّبها، ولا تجعلها تعيش في فوضى عارمة، فإذا رأيت أشخاصا سلبيين جالسين في سفينتك، عليك أن ترميهم أو أن تتجاهلهم ولا تضعهم في مقدّمة السّفينة حتى لا يشوّشوا عليك القيادة، وإذا شعرت بأن هناك خلل في سير سفينتك عليك أن تقف لتكتشف الخلل وتصلحه بالبحث عن الحل، حتى لو كان هذا الحل قاسي على نفسك، عليك أن تتقبّله وتأخذه بكل جدية وتعمل على تفعيله، لأن حياتك النّفسية وراحتها أهم من كل شيء في هذا العالم .

●●●

*سلامي إلى الذين يصنعون من همومهم وأحزانهم قصصا مضحكة للغير، حتى يعتقد السّامع لهم أنّهم سعداء من دون هموم !

*وسلام على الذين يقودون سفنهم بهدوء، فيقولون عن قساوة الظروف لعلّه خير وفي النّهاية تتحقّق ظنونهم، فالله قال في حديثه القدسي :" أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي "

***

لكي ينضج الطعام على أتم وجه، سيضطر الطباخ أن ينوّع بين التوابل لكي يعطي للأكلة مذاقا جميلا، فعلى الرّغم من أن هناك من التوابل من لا يطيق الإنسان أكلها لوحدها لأن طعمها حار أو مر وهنالك من هي علقم، إلا أن الأكلة ستكون شهية ولذيذة ورائعة المذاق بسبب هذا التنوع..

وهكذا هي حياة الإنسان لتكون متوازنة وجميلة يجب أن يكون فيها تنوع : وفرح وحزن، وهم وانشراح، وفشل ونجاح،

فلولا مرارة الحزن لما عرفنا حلاوة السّعادة .

ولولا شربنا من كأس الكره والظلم لما عرفنا أن الحب في كل شيء يخفّف عنّا مشاق الحياة..

ولولا تذوّقنا لطعم الظلم لما عرفنا أن العدل أكبر راحة للنّفوس.

ولولا التعب لما عرفنا أن النّوم أروع نعمة.

ولولا الشر لما عرفنا أن الخير أجمل النعم.

ولولا تذوقنا لطعم الخسارة والمرارة لما عرفنا أن النّجاح أكبر سعادة.

ولولا المرض لما عرفنا أن الصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء.

ولولا الملل لما عرفنا أن التنوع والتغيّر من سنن الحياة، فالجماد والنّبات في زمن معين يجعلك إنسانا من دون فائدة فتقبل التغير والتجديد في الحياة، ولا تخف من مواجهة التحديات .

***

كن أنت الذين يرونك فيرون فيك السّعادة، ولا تكن أنت الذين يرونك فيرون فيك الكآبة فيبتعدون عنك ويكرهون سيرتك.

وسلامي إلى المحبين الذي يراقبون أحباءهم شوقا وحبا لا كرها وحسدا .

وألف سلام على أولائك الذين يفرحون ويباركون لأشخاص على ما أعطاهم الله من فضله وشاء أن يرزقهم فيقولون عنهم "ماشاء الله " ولا يتمنون زوال النّعمة لهم رغم فقدانهم لتلك النعمة، فالله يراكم وسيرزقكم الضّعف على قدر حسن نيتكم لأنّكم رضيتم بأرزاق الله، فالله سيجازيكم على حسن إحسانكم "وماجزاء الإحسان إلا الإحسان "..

سلامي إلى الذين لا يتصنّعون في طريقة حديثهم ويجعلون من كلامهم عسلا كلّما استمعت لهم تطلب المزيد ولا تشبع منهم، فأولائك هم أنفسهم من لا يشتكون من سوء الحظ ولا يتذمرون من مرارة عيشهم، ويضحكون على أتفه الأشياء بقلوبهم النقية الصافية .

سلامي إلى تلك العيون الباكية في جوفها، ولا تظهر دموعها إلا لخالقها .

سلامي إلى من أحببناهم بصدق ....

فغادرونا برفق ...

●●●

وكم نعشق رنّة الأحزان في الألحان، ونتقلب مع تموجات الحياة وفصول الألوان، كأن الأحزان مكفّنة بنا، كتكفن الأرض بالثّلوج البيضاء في ليالي الشّتاء السّوداء، ننتظر بريقا يثلج قلوبنا ويوقظنا من غيبوبة الآلام ليقول لنا : انهضوا فقد دقت طبول الأفراح .

تلك الأمنيات التي تدق مرة بعد مرة بصوت عالي ثم تعود أدراجها بصوت مهموس ثم تختفي كليا، ثم تنزف دمعا وتقول للأيام :" ويحك ارحمي قلبي لماذا لاتنتظري قليلا حتى أتجسد على أرض الواقع، يا يوم مالك تدق ثانية، دقيقة، ساعة، ثم تغلق الدّائرة..

ماذا أفعل، من أين أبدأ، كيف لي أن أتحقق؟

يكاد ضجيج الأحلام يعجّ رأسي، صوته كسمفونية حزينة تنتظر أوتارا مفرحة..

هذا يوم يمضي دون فعل أي شيء، وهذا يوم آخر مثله، ويأتي يوم بعده بنفس الروتين .

جثة هامدة دون روح، يقطنها ظلام رهيب كئيب، يحيط عالمها الخارجي وحوش تريد أن تمتص دمها، تغلق الأبواب في وجهها، تلك الجثة تريد لأمنياتها أن تتحقق لكي تعود لها الرّوح وترتاح،

يحيط بك واقع يحب دفنك وأنت حي ترزق،
كلّما يرون برعما منك يخضر يحرقونه بأي طريقة لكي لاينمو ويصبح شجرة،
كلّما يرون بسمة تكاد ترتسم على شفتيك يطفئونها بتشاؤمهم اللعين .
تلك السّماء الصّافية فوق رؤوسهم يرونها بأعينهم أنّها كئيبة،
والشمس المشرقة يرونها غيمة مصفرة تبرز أنيابها عمدا،
ولكن رغم كل هذا وذاك عليك أن تعرف أن من وراء الغيمة هناك شمس مشرقة ستدفع الغيمة وتشرق هي، فالحياة هي فصول فعليك أن تصبر في فصل الشّتاء إذا تغيمت عليك السّماء، وتصبر في فصل الخريف إذا تبعثرت أوراق أحلامك في الهواء، ولكن لكل محنة ولها منحة، ومن بعد العسر يسر، فمن وراء تلك الكآبة سيسقط نسيم المطر ويجعل تلك البراعم مخضرة وتشرق شمس حياتك من جديد، فلا تحزن... .

الحياة لا تستحق ...

*الحياة لا تستحق منك كل هذا الحزن والهم، بل تظاهر بالسّعادة وستأتيك السّعادة رغما عنها .

*الذي طال انتظارك له من دون عذر، فاركنه في الهامش فلا يستحق منك كل هذا الانتظاروالقلق عليه.

*لاتجعل من نفسك شمعة تحترق كلّها لتنير غيرها، فتحرق نفسها ولن يبقى منها شيء، بل يكفي نصف الشّمعة فقط والنّصف الآخر اتركه لنفسك عسى أن يقع الظّلام في نفسك يوما ما، ولن تجد أحدا يشعل لك النّور فتشعله لوحدك بالنّصف الذي بقي معك.

*أعظم خطأ يرتكبه الشّخص الطيب هو تصديق كل شيء من دون دليل .

*لو نحذف حرفا من الأحلام، ستصبح الآلام، لذلك تألّم وتعلّم لكي تحقّق حلمك .

*الحياة هي تضحية فالمحاة تضحّي بنفسها لأجل مسح أخطاء الآخرين، والمسمار يتحمّل الضرب لأجل إصلاح الشّيء المكسور .

*لا يغرنك جمال الشّخص فهناك من الأفاعي ما تأتي جميلة المظهر لكنّها خطيرة اللدغ، وهناك من الأزهار ما تأتي جميلة الشّكل لكن ثمارها تأتي مرة المذاق .

*حاول أن تخدع قلبك بأن كل شيء بخير مثل خداع السّراب للعطشان في تلك الصّحراء المترامية الأطراف، فقط لكي يمدّه بالأمل لمواصلة طريقه للعثور على الحياة.

*هناك من الأشخاص من يقدر طيبتك ويستحي كيف يجازيك بها، وهناك من الأشخاص من يجعلك تندم على طيبتك معه، فلا تندم على ذلك، بل اعتبرها خالصة لله عزوجل، فإذا نسيها الشخص فالله عزوجل لن ينسى وسيجازيك عليها أعظم الجزاء .

* البناء يحتاج لزمن طويل، اسمنته الذّكريات الجميلة، وطلاؤه الحب النقي، لكن الهدم يحتاج لضربة واحدة وقاسية كفيلة بهدم كل شيء جميل فيه أو تشويه جماله، فلا تكن أنت من يحمل ذلك الفأس ليهدم، لأن الذي بنى معك لن يعود لبناء شيء هدمته أنت بيدك، فقبل أن تحمل الفأس فكر إن كان هذا الهدم مستحق أولا، وإذا كان غير مستحق ستندم طوال حياتك كلّما تذكّرت نفسك أنّك أنت من حملت الفأس وهدمت .

*علينا دائما أن نضع خاتمة لكلامنا، لكي نعرف من سيبادر ويضع المقدّمة من الأول، ويتعرف كل إنسان على قيمته الحقيقية عند إنسان ما .

* في حياتنا نحتاج إلى أولائك الذين يزرعون بذور الأمل وسط حقول الألم، إلى من لا يتذمّرون ولا يشتكون وينثرون نسمات منعشة في قلوب مظلمة، إلى من يمسحون عنّا دموع الحزن بمناديل ناعمة من الحب والحنان .

*كلّنا لدينا نفس الهدف وهو البحث عن السّعادة، لكن كل واحد منّا وتفكيره حول السّعادة، فاجعل سعادتك العظمى في إرضاء رب السّعادة لكي يمنحك الرضا في دنياك وآخرتك.

* لولا قسوة المطروكآبة السّماء لما اكتست الأرض حلة جميلة خضراء، وما أثمرت الأشجار بمذاقها الحلو، فالصبر قاسي لكن نتائجه حلوة .

* عندما تحب شيئا بشدة، لا تنسى أن تترك شيئا من الكره اتّجاهه،لتعدل كفة التوازن النفسي لقلبك، وتنقذ عقلك من تحت أنقاض قلبك عندما يتحطّم .

*تذكر دائما قاعدة الحياة :مثلما هناك من يكرهك من دون سبب، هناك أيضا من يحبك من دون سبب، ومثلما هناك من يراك أنّك ليست لك قيمة هناك أيضا من يراك أنّك لك أعلى قيمة،فآراء الناس مختلفة، والاختلاف هو مبدأ الحياة,وتقبل ذاتك هو سر سعادتك .

* لكي تعيش هادئا مطمئن البال عليك أن ترضى وفقط، فالشمس لا تشرق طوال السنة، ولا السّماء تحزن طوال السّنة، فالحياة هي فصول، يوم لك ويوم عليك.

* فمهما كانت الحياة التي تعيشها، فاحمد الله على نعمه المخفية عنك فلو أراك الحكم من وراء الأقدار المكتوبة لك، فلن تختار إلا ما قدره الله لك، فالسّفينة التي خرقها الخضر عليه السلام، والولد الذي قتله، فهذه الأقدار كلّها مبنية على حكمة لا يعلمها إلا الله عزوجل.

وموسى عليه السلام غضب على هذه الأفعال ورأى أن تلك الأفعال ظلما .

ولكنّه لما عرف الحقيقة في الأخير والحكمة من وراء تلك الأفعال رضي وتعجب مثل تعجبنا على أقدارنا التي تؤلمنا أحيانا لكنها تخفي خيرا عظيما لنا .

" وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيدِ (46)"

***

*ستتعب كثيرا لطالما تهتم بحياة الآخرين أكثر من اهتمامك بنفسك .

*ستتعب كثيرا لطالما تريد أن تكون الشخص المثالي الذي يحبه النّاس ولا يستطيعون التخلي عنه .

*ستتعب كثيرا لطالما تتعلّق بسرعة بالأشخاص الذين تعتبرهم أفضل منك في كل شيء، فيعاملونك بلطف، فتعتقد أنّهم هم من سيصنعون سعادتك .

*ستتعب كثيرا عندما تراقب حياة غيرك وترفض واقعك ولا تتقبله ولا تقتنع بما رزقك الله به .

*ستتعب كثيرا لطالما تتوقع الأكثر من المحب، لأنّك كل ما أعطيته أكثر توقع القليل منه، فلا تتعلق إلا بالله عزوجل الذي سيعطيك الأضعاف .

*السّعيد في هذه الحياة من عاش لنفسه وترك أثرا جميلا من وراءه ومضى ... دون انتظار رد الجميل من أي الشخص، بل انتظار الأجر من ملك خزائن السّماوات والأرض .

سفينة الحياة ...

* عليك أن تكون قويا بما يكفي لتقود سفينة الحياة نحو النّجاة، فيوم ستبحر بك السّفينة تحت زرقة السّماء الصافية، وابتسامة الشّمس العالية، ويوم ستهيج بك حتى تظن أن غضب السّماء قد انهمر،والأمل في الحياة قد اندثر، وباب التفاؤل قد انكسر، فتسلم أمرك وحياتك لله المقتدر، فتنفتح الأشرعة من جديد، لتعلن رحيل تلك الغيوم بقدرة الحي القيوم، فتتصالح الأمواج مع السّفينة، ويعود لقلبك الاطمئنان والسكينة .

***

*لكي تكون سعيدا في قيادتك عليك ألّا تراقب ماتملكه وما تحمله سفينة غيرك، فسفينة كل إنسان تحمل ما في وسعها، وإذا حملت فوق طاقتها، ستنكسر "لاَ يُكَلِّفُ اللّهُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا".

*فكل سفينة وتحمل ما في طاقتها وعلى حسب ظروفها، فكن سعيدا بما تحمله سفينتك حتى وإن كانت تحمل أشياء بسيطة .

* اصبر حتى لو هاجت بك الأمواج، ألا ترى بأن خرق السّفينة في سورة الكهف هو قمة النّجاة.

*القناعة كنزلا يفنى، فكن سعيدا ببساطتك وقانعا بما تملك، لأن هذه الأشياء البسيطة لن تبقى بسيطة طوال حياتك، بل سينميها الله بالتدريج، إذا نظر إليك ووجدك قانعا وسعيدا بها.

وإذا سخطت عليها وازدرأت النّعمة التي عندك وطمعت فيما يملك غيرك فسوف تقف سفينتك في سكون وجمود ولن تندفع للأمام أبدا، لأنّك أنت من أوقفتها بإحباطك وحسرتك على قلّة ما تملكه سفينتك، وبالتالي فقدت الدّافعية في الحياة، وأصبحت أعمى البصير، وفقدت طعم ما تملك، وستفقد طعم ما تملك في المستقبل.

***

* ألا ترى السّعادة في الصّباح وأنت ترتشف فنجان قهوة مع والديك.

*ألا ترى السّعادة وأنت تستنشق عطر نسيم الصّباح.

*وترى بنعمة العينين نقاء قطرات النّدى على الورود.

*ألا ترى السّعادة وأنت تسمع بنعمة السّمع ترتيل آيات الله بصوت جميل، وغيرك فاقد لهذه النّعمة.

*ألا ترى السّعادة حين تشرب كأس ماء بارد بعد حرارة الشّمس التي لسعتك وجفت عروقك.

***

*بصرك الذي ترى به كم يساوي من أموال الدنيا ؟

*سمعك الذي تسمع به كم ثمنه من أموال الدنيا ؟

*يداك اللتان تحرك بهما كل ما تريد، ورجلاك اللتان تحملانك أين ما تريد ثمنهما أغلى من أي سيارة موجودة في العالم، فكم ثمنهما من أموال الدنيا؟

*قلبك الذي يدق كل ثانية، كليتك التي تصفي دمك، كم ثمنهما من أموال الدنيا ؟

*الأكسجين الذي تستنشقه من الهواء الذي خلقه لك الله مجانا.كم ثمنه من أموال الدنيا؟، وفي زمن كورونا أدركنا أن الاكسجين الطبيعي الذي وهبه الله لنا ليس له ثمن في الدّنيا، .وبدأنا نركض لشراء الأكسجين الاصطناعي لمرضانا وياليتنا نجده متوفّرا .

***

فمع ابتسامة الشّمس وصفاء زرقة السماء ابتسم، وحتى مع تلبد الغيوم وكثرة الهموم ابتسم وقل :الحمد لله .

* يقول فقير :حزنت لأنّني لم أجد ثمن حذاء، فنظرت إلى غيري فوجدته من دون قدمين، فحمدت الله على النّعمة التي أنا فيها.

*لكي تعيش سعيدا فلا تقارن حياتك بحياة غيرك، ولا تقارن موسم حصاد الآخرين بموسم بداية زرعك، لكي لا تحزن ويصيبك الإحباط من البداية .

*في حياتنا نصطدم بأحداث مؤلمة وحزينة، سنقول :

ياليته كان حلما ...

ياليتها كانت مزحة ...

ياليتها كان كذبة...

ولكن للأسف هي حقيقة وعلينا تقبلها وعوض أن نقول : ياليت وياليت ....

علينا القول : قدرالله ماشاء فعل .

***

هذه الحياة هي دار ابتلاءات وامتحانات، وإذا شكرت الله على البلاء الذي تمر فيه، سيعوضك الله رزقا لم تكن تتوقّعه، فلا تقنط من رحمة الله إذا تأخر رزقك، وكلما عظم البلاء تضاعف الجزاء.

فإياك أن تقطع الأمل من تحقيق الأمنيات.

ولا تستسلم لعثرات الحياة.

تبقى الأحلام مثل نسيم الهواء.

فابحث عنها ولو كانت في رمال الصحراء.

فمهما كانت حياتك سوداء.

فاجعلها بإيمانك بيضاء.

***

*الدّعوات تصنع المعجزات، وتفتح أبواب السّموات، وتنجي سفينتك من الغرق، حتى لو كانت الرياح تريد أن تغرقها، فسيجعلها الله بقدرته العجيبة، أن تجري بما تشتهي السفن فلما دعا نوح عليه السّلام ربه :" فَدَعَا رَبَّهُ أَنِّي مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ *"،

لم يخطر بباله أن الله سيغرق البشرية لأجله، ويجعل الرياح عاجزة على إغراقها في البحر، فسفينته فقط هي التي نجت وسط إعصار الفيضانات، واشتداد سواد الظلمات: ظلام الغيوم في السّماء، وانطفاء ضوء الشمس مع تطاير جثث الكفار هنا وهناك.

سفينته فقط هي من نجت بمن فيها برحمة الله الواسعة على المؤمنين الذين آمنوا بأن لا ملجأ ولا منجي منه إلا إليه، وبالفعل صدق الله ونجاهم من العذاب والعقاب.

فإذا أحسنت الظن في الله فلا تخشى على سفينتك الغرق،واستمتع بكل لحظة في حياتك، لأن هناك حكم وأقدار مختبئة في جوفها لا تستطيع أن تراها، لكنّك تستطيع أن تؤمن بالخير الذي تحمله في لبّها، حتى وإن كنت تراها بعينك أنّها شر وفيها ضرر،ولكن من وراءها خير و درر، وإذا أدركت هذا الأمر ستكون سعيدا طوال حياتك.

أين السّعادة ؟:

ومازال البحث عنها مستمرا منذ غابر الأزمان، وأغلب النّاس يرى أن السّعادة في الغنى والأموال، والدّليل على ذلك أن الأدباء قديما كتبوا قصصا وهمية أصبحت أساطير يؤمن بها النّاس تبدأ بالفقر ثم تنتهي بالغنى ويصبح البطل سعيدا، تجعل القارئ يتمنى لو أن حياته الواقعية تكون مثل تلك القصص: كلّنا قرأنا في صغرنا قصة علاء الدين والمصباح السحري الذي يحقّق الأمنيات بمجرد مسحه، حتى قمنا بتصديق القصة في صغرنا، وتمنينا لو أنّنا نجد هذا المصباح لتتحقق أمنياتنا ونصبح أغنياء وسعداء على هذه الأرض.

وقصة سندريلا التي تزوّجت بالأمير عندما ضيعت حذاءها، فتحوّلت حياتها من الأسوء إلى الأحسن ومن الحزن إلى السعادة، وكل فتاة صغيرة قرأت أو ستقرأ القصة ستتخيل نفسها أنّها ستكون سندريلا يوما ما، وستتغير حياتها ذات يوم وتتزوج بالأمير وتعيش حياة سعيدة .

وقصص كثيرة وهمية أتتنا من الغرب قمنا بتصديقها في صغرنا، فترسّخت في عقولنا حتى كبرنا ومازلنا نتمنى لو أنّنا نجد هذا المصباح السحري لتتغير حياتنا ونصبح سعداء.

نعم صدقنا هذه القصص التي قامت بتغيير أفكارنا ومعتقداتنا،وآمنا بأن السّعادة موجودة في الأموال والغناء الفاحش وفقط، لهذا كل واحد فينا غير قانع في حياته ويريد أن يصل إلى ما وصل إليه الآخر، فتلك الفتاة تريد الوصول إلى

ما وصلت إليه تلك التي تزوّجت بأغنى رجل كأنّه الأمير في قصة سندريلا، وذلك الرجل يريد أن يصل إلى ماكسبه ذلك الرجل من أموال وكأنّه امتلك مصباح علاء الدين السحري والأموال تسقط عليه من تلقاء نفسها.

فهل السّعادة في الغنى حقا ؟

ولكنّنا في الحقيقة نحن مسلمون وعلينا الإيمان بأن هذا المصباح موجود في السّماء، فإذا أردت البحث عنه فابحث عنه عند رب السماء، وكفاك من البحث عنه ترقبا للغير وحسدا وغيرة من الآخر .

الحياة هي أسرار وأقدار، والسّعادة هي كنز كأنّها لؤلؤة صدفية مختبئة في قاع البحر، نحن كلّنا مثل ذلك الغواص الذي يغامر بحياته في ظلمات البحر لأجل البحث عن الكنز المفقود، والفرق بيننا وبينه فهو يبحث تحت قاع البحر ونحن نبحث على سطح الأرض على هذه اللؤلؤة المختبئة، ونحن في عملية البحث نجد أنفسنا أنّنا تائهون، كل واحد فينا يجدها لكنّه غير مقتنع بها، يلمسها ولايلبث حتى يجدها أنّها ضاعت منه،كأنّها زئبقية ليست ثابتة، تغير من شكلها بين الحين والآخر، وعلى حسب حاجة الإنسان للشيء المفقود في حياته، سيجدها إذا وجد الشيء المفقود.

سيجدها هي خرجت من الصدفة المقوقعة التي لا تخرج إلا في أوقات معينة .

فأين هي ياترى ؟

_الفقير يقول :لاقيمة للحياة من دون مال، إن كنت لا أستطيع توفير ملابس جديدة لأولادي في العيد، ....فالمال هو كل شيء..

المريض:يقول ما قيمة الحياة دون صحة سليمة، ماذا تنفعني أموالي إن كان الطب قد عجزعن شفائي، ليتني أفقد مالي كلّه وأنعم بصحة جيّدة، فالصحة أهم شيء في الحياة .

العزباء : التي لم ترزق بزوج تقول :ما قيمة الحياة دون إشباع عاطفي، ماذا تنفعني شهادتي ومالي وصحّتي، إن لم أجد من آنس له، ويؤنس لي، ماقيمة الحياة دون شريك يؤنس روحي وأؤنس روحه، ليتني أفقد كل شيء وأنعم بزوج يجعل لحياتي معنى.

السجين :يقول :ما قيمة الحياة دون حرية، إنّي ميت وأنا حي ,ماذا نفعني مالي وصحّتي وتعليمي !

الحرية هي كل شيء .

وهناك من تقول أويقول أنا لست بجميل الشكل حتى يحبني النّاس وأنال إعجابهم وتقديرهم، فما قيمة الحياة من دون جمال .

العقيم : يقول : ما قيمة الحياة دون أولاد يملؤون البيت صخبا وبهجة، ماذا نفعني مالي إن كنت أنا وزوجتي في هدوء وصمت مرعب كل ليلة !ما قيمة الحياة إن كنت سأموت دون ولد يحمل اسمي من بعدي ! لمن أعمل وأجمع المال ولمن أتعب وأبني البيت !

من الممكن أن يكون الغنى هو السّعادة للفقير ولكنّه أيضا يمكن أن يكون هو سبب الهلاك في الدّنيا قبل الآخرة، فأموال العالم اليوم كلّها لاتساوي الأموال التي وهبها الله لقارون ومع ذلك تلك الأموال لم تنجِه من عقاب الله الشديد له، بسبب طغيانه في الأرض .

وكم من متزوّجة تزوّجت بشخص فاسد فأفسد عليها سعادتها وحرمها من أبسط حقوقها، يسبها ويشتمها ويضربها، ويهينها أمام النّاس، أو تتزوج بشخص غني

فيجعلها كخادمة في البيت ويخونها مع نساء كثر لأنّه غني،ويستطيع امتلاك أي امرأة يريدها متى شاء .

وكم من أب وأم أنجبا ابنا معاقا، وفي كبرهما وجدت الأم أو الأب أنفسهما في دار المسنين، فأين السّعادة هنا في إنجابهم ؟

وكم من صحيح سليم الجسم، لكن عقله مريض، وأفعاله خبيثة، فيسرق ويشرب الخمرويتعاطى المخدّرات ويظلم الناس، فأين السّعادة في صحته هذه ؟

وكم من مريض جعل من مرضه معجزة يكتب عنها التاريخ، فيرى الصحيح نفسه أمامه هو المريض وليس هو .

وكم من جميل وجميلة الشّكل، لكنّهم يعانون ويجدون من الناس الأذى والظلم لأنّهم يغارون منهم ويحسدونهم على جمالهم، فيوسف عليه السلام أجمل خلق الله دخل للسّجن بسبب ظلم المرأة التي راودته عن نفسها من شدّة جماله لكنه رفض، فأدخلته السجن ظلما.

لهذا النّعمة الوحيدة التي تجعل الإنسان سعيدا في حياته هي نعمة الإيمان والرضا والقناعة، فاللهم ارزقنا الإيمان والقناعة والصبر والرّضا.

نحن كلّنا نبحث عن المثالية في كل شيء، ولكن الكمال لله وحده لا شريك له، فهذه الدّنيا هي دار ابتلاءات، وامتحانات، وليست داركماليات .

في حياتنا دائما هناك وجهان :وجه مشرق ووجه مظلم..

فإذا كنت مؤمنا حقيقة، فعليك أن تنظر دائما إلى الوجه المشرق في حياتك، ولاتنظر إلى ما ينقصك في هذه الحياة لكي لاتفسد وتظلم عليك ذاك الوجه المشرق.

***

قصة وعبرة:

ذهب رجل إلى حكيم يبحث عن السّعادة فقال له :أين أجد السّعادة ياحكيم؟

فأجابه :هل أنت مستعد لكي تجدها ؟

قال له :نعم..

فأجابه: هو أن تجلس في بيتك دون أكل ولاشرب ثلاثة أيام ثم تأتيني وأنت جائع .

فانصرف الرجل وجاع لمدة ثلاثة أيام ولم يتحمل وذهب للحكيم فوجد عنده أشهى المأكولات :لحم مشوي وفواكه وكل مالذ وطاب .

وقال له :أين هي سعادتك الآن ؟ فأجابه في الأكل ياحكيم فقال له :كل بالصحة والعافية.

ولما شبع وانصرف إلى بيته سعيد، وجد في الطّريق صديقه مع زوجته محتفلان بزفافهما وهما في قمّة سعادتهم، فنظر إلى صديقه وألقى عليه التحية فرد عليه ولكن لم يعره أي اهتمام ..

فرجع الرّجل إلى بيته وقال لأمه :زوّجيني لأكون سعيدا، فذهبت أمّه وخطبت له أجمل النّساء وتزوج وجلس في بيته مع زوجته سعيدين لمدّة شهر حتى أحسا بالملل من بعضهما، وبينما هو يمشي في الطريق فلقي صديقه مع ابنه يقول له :بابا اشترِ لي الحلوى، بابا أريد تلك اللعبة، والأب سعيد بطلبات ابنه، مرة يحمله فوق كتفه ومرة يمسك بيده ويتحدثان ويضحكان مع بعض.

والرجل ينظر إليهما نظرة إعجاب وغيرة .

وقال : السّعادة تكمن في الولد.

وذهب إلى زوجته وقال لها :أريد ولدا ليملأ حياتنا بالسّعادة..

فجاءه الولد بعد سنة وملأ حياتهم بالسّعادة..

فمرّت السنين وكبر ذلك الولد وأصبح شابا وهذا الرجل أصبح شيخا كبيرا لايقدر على المشي، وبينما هذا الشيخ يمشي مع ابنه مرت عليه جنازة صديقه، فقال لابنه:

بحثت عن السّعادة يا ولدي طوال هذه السّنين

فوجدت أن في الدّنيا كل شيء زائل

الأكل والولد والمال

وأنا الآن لا محالة راحل

وأدركت أن السّعادة الحقيقية في صالح الأعمال

فاابحث عن رضا رب الأموال

فإذا رضي عنك سيجعلك

سعيدا وقانعا في كل الأحوال..

***

قال الله تعالى :" مَّا يَفۡتَحِ ٱللَّهُ لِلنَّاسِ مِن رَّحۡمَةٖ فَلَا مُمۡسِكَ لَهَاۖ وَمَا يُمۡسِكۡ فَلَا مُرۡسِلَ لَهُۥ مِنۢ بَعۡدِهِۦۚ وَهُوَ ٱلۡعَزِيزُ ٱلۡحَكِيمُ ﴿٢﴾ " سورة فاطر

هذه الآية حين تستقر في القلب تحدث تحولا جذريا في مشاعر الإنسان وموازينه .

فمن أنعم الله عليه برحمته ينام على الشوك، فإذا هو مهاد لين، وإذا فقد رحمة الله ينام على الحرير فيجده شوكا..

فمن أنعم الله عليه برحمته، فإن ينابيع السّعادة تنبع في نفسه، وإن كان في غياهب السّجن ورحم المعاناة.

*رحمة الله وجدها إبراهيم عليه السلام في النار،فكانت بردا وسلاما على جسده ولم تحرقه.

*رحمة الله وجدها يوسف عليه السلام في الجب فلم يغرق .

*رحمة الله وجدها يونس عليه السلام في بطن الحوت في ظلمات ثلاث،ورغم أنّه دخل في بطن الحوت ولكن لم يمضغه فخرج سالما معافى برحمة الله .

*رحمة الله وجدها موسى عليه السلام في اليم وهو طفل رضيع لاحول له ولاقوة، كما وجدها في قصر فرعون وهو عدو له ويبحث عنه ليقتله .

*رحمة الله وجدها أهل الكهف في ظلمة الكهف .

***

فالله صانع المعجزات فلن يعجزه إسعادك وهو سبحانه الذي شق القمر بين ليلة وضحاها، وينزل من السّماء مطرا لرحمته بالأرض التي طال عطشها .

ففي أي لحظة قد ينقلب حالك من الحزن إلى الفرح فلا تقنط من رحمة الله .

***

بعد العسر يسر ...

سنة قاحلة، أي جفاف هذا، وأي فقر هذا..

علامات اليأس والألم قد كست وجهها..

دابتها الهزيلة المسنة ليس فيها ولا قطرة لبن..

عيناها جفّتا فلم تستطع البكاء..

وصل بها في نهاية المطاف أن تهرول وتنتقل بين البيوت عسى أن تجد ابن أحد أثرياء مكة..

فتفوز بغلام ترضعه، لتخلص نفسها وأولادها من الجوع..

كل مرضعة تجيد الكلام والابتسام والعرض فتفوز بغلام أحد الأغنياء وترضعه مقابل المال، إلا هي التي بقيت حائرة ومغلوب على أمرها تتساءل في نفسها وهي تراقبهن .....لماذا لست مثلهن وأجيد الكلام ؟!

لم تجد إلا يتيما لا حول له ولاقوة رفض كل النّساء أن يرضعنه وقد سمعت مرضعة تقول عنه :"ماعسى أن تنفعنا أم صبي لا أب له ".

فهم كانوا يرجون كرما من أب المولود لا أمّه .

فنظرت إليه نظرة شفقة ورحمة، وفي نفس الوقت مستاءة من حالها لأنّها لم تستطع الفوز بغلام أحد أثرياء مكة .

فقال لها زوجها بصوت رحيم :"لا بأس عليك، خذيه فعسى أن يجعل الله فيه خيرا"

فحملته وعادت إلي بيتها.

ووضعته في حجرها

فإذا بالقمر بين يديها،

نور ساطع يبرق من وجهه الشّريف

نظرت إليه وكأن الشّمس أشرقت في وجهها

ولدها يبكي بجانبها من شدّة الجوع ويريد أن يرضع من ثدي أمّه .

لكنّها تركته وحملت الغلام واحتوته بين يديها..

فَقَالَتْ: وَاللَّهِ مَا هُوَ إِلَّا أَنْ جَعَلْتُهُ فِي حِجْرِي فَأَقْبَلَ عَلَيْهِ ثَدْيِي بِمَا شَاءَ مِنَ اللَّبَنِ، فَشَرِبَ حَتَّى رُوِيَ وَشَرِبَ أَخُوهُ - تَعْنِي ابْنَهَا - حَتَّى رُوِيَ، وَقَامَ زَوْجِي إِلَى شَارِفِنَا مِنَ اللَّيْلِ، فَإِذَا هِيَ حَافِلٌ فَحَلَبَتْ لَنَا مَا سَنَّنَنَا، فَشَرِبَ حَتَّى رُوِيَ، قَالَتْ: وَشَرِبْتُ حَتَّى رُوِيتُ، فَبِتْنَا لَيْلَتَنَا تِلْكَ بخير شباعا رواء "

فقال لها زوجها "والله يا حليمة ما أراكِ إلا أصبتِ نسمة مباركة "

حملته وهي يائسة لأن في اعتقادها أن لا أب له حتى يكرمها بالجود والعطاء

ونسيت أن خالق هذا الغلام قادر على أن يهبها خزائن السّموات والأرض..

بعد اليأس والحزن والألم وشدّة الجوع

كان همّها فقط الفوز بغلام لترضعه وتأخذ ما يسد جوعها هي وأولادها

لكنّها أخذت غلاما يساوي كل أموال الدّنيا

أخذت إلى بيتها النّور الشرف

الذي ما يحل في بيت إلا وقد ترك وراءه رزقا وفيرا .

تعلّقت مقلتاها بوجهه المشرق فنسيت كل حزن وكل ألم كان يسكن قلبها .

لو عرفن المرضعات بأن ذلك الغلام الذي رفضن إرضاعه بأنّه سيصبح يوما ما سيّد الكونين، وحبيب الرحمن، وإمام المرسلين، لأسرعن ركضا لإرضاعه.

لكن شاء الله أن يهب هذا القمر المنير لحليمة السعدية ورفع اسمها إلى اسم مرضعة سيّد الخلق محمّد عليه الصلاة والسلام..

فبعد تعسّر الأمور على حليمة السعدية وحزنها على حالها وحال أولادها من الجوع، يسرها الله بإرادته وبمشيئته، وهيّأ لها الأسباب حتى وهبها رزقا أعظم ممّا كانت تنتظره، فلا تحزن ولا تقنط من رحمة الله .

●●●

ودائما تأمل في قدرة الله العجيبة "إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا "،فبعد الظلام سيسطع النّور، وبعد الحزن سيأتي الفرح، وبعد الضعف تأتي القوة، ومن رحم الفشل يولد النّجاح.

وهذه هي سنة الحياة، "فَلَن تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَبْدِيلًا ۖ وَلَن تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَحْوِيلًا (43)" فاطر43.

***

لاتحزن ولا تكتئب إذا رأيت النّاس يفرحون من حولك وينجحون وأنت تنتظر رزقك الذي طال، فلا تحزن وافرح لفرح غيرك والله سيرزقك أضعاف ماكنت تتوقّعه منه، فقط عليك بالصبر ولو صبرت فوق الصبر : لقول الشاعر:

سأصبر حتى يعجز الصّبر عن صبري

سأصبر حتى ينظر الرحمن في أمري

سأصبر حتى يعلم الصبر

أنّي صبرت على شيء أمر من الصّبر

فرحمة الله واسعة لقوله تعالى :" لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّه"

فالله يؤجّل فرحك لكي يرزقك أكثر ممّا تتوقع، وكم من دعوات دعوناها ثم أحسسنا بالملل والقنوط فتركناها ثم نسيناها فحقّقها الله لنا، مع أنّنا لم نتذكر من قبل أنّنا طلبناها منه، وعندما تتحقّق فجأة ستفرح بها وكأنّك ملكت الدّنيا ومافيها وهذا فقط لأنّك صبرت وصبرت، فالصبر هو مفتاح الفرج .

وهذه هي سنة الحياة من يصبر فسينال فرحة على قدر صبره،

فالنّفس تتقلّب والأحوال تتغير والأرزاق تأتي على حسب نوايا كل إنسان،

ومن يظن بالله خيرا، سيرزقه الله من حيث لا يحتسب .

وأهم شيء في حياتك، ألّا تلتفت إلى آراء النّاس وكلامهم الذي يحثك على القنوط، فهناك أشخاص يأتون على شكل شياطين الإنس، يريدون منك أن تقنط وتعترض على قضاء الله، يجرحونك بكلامهم الذي هو أشد من جرح السكاكين، هم يجرحون قلبك فينزف حزنا وألما، وينزف كل المشاعر السلبية التي تشعرك بالوحدة وأنّه لايوجد أحد يحبك في هذه الحياة، وأنّك شخص مكروه من طرف الجميع، وأنّك لست بجميل حتى يعجبون بك، أو أنّك لست بغني حتى يحبونك، ويجعلونك تحس أنّك أبشع مخلوق على الكرة الأرضية.

فمهما قالوا لك عليك أن تضحك وتبتسم، ولا تريهم غضبك أو حزنك، عليك أن تأخذ تلك السخرية كسبب لكي تعيش وتكون سعيدا وتنجح في حياتك .

لا تحزن إن لم تجد عملا لك بعد أن انتظرته مدّة طويلة، فلا تيأس ولا تكتئب إن رأيت الناس مشغولة في أعمالها وأنت من دون عمل لك، سوف أقول لك نصيحة من ذهب لا تتطلب جهدا، هي نصيحة من الصّادق الأمين رسول الله صلى الله عليه وسلم ولو عملت بها سيفتح الله لك أبواب الرزق من حيث لاتحتسب.

قال الرّسول عليه الصلاة والسلام :" ألا أُنبِّئُكم بخيرِ أعمالِكم، وأزكاها عند مَليكِكم، وأرفعِها في درجاتِكم، وخيرٍ لكم من إنفاقِ الذَّهبِ والوَرِقِ، وخيرٍ لكم من أن تَلْقَوا عدوَّكم فتضرِبوا أعناقَهم، ويضرِبوا أعناقَكم؟ قالوا: بلى. قال: ذكرُ اللهِ "رواه الترمذي

فإذا كنت من دون عمل وتحس أنّك كئيب وحزين وكل الأبواب مغلقة في وجهك،ولا تجد شخصا يواسيك ويقف بجانبك، اذكر الله ودعك من كل شيء استغفر مئة مرة أو ألف أو أكثر، اشكر الله على نعمه التي لا تعد ولا تحصى، كنعمة صحّتك ونعمة وجود والديك في حياتك ونعمة أنّك تمشي برجليك وتحرك الأشياء بيديك وغيرك مبتور اليدين أو الرجلين أو كلاهما .

وهناك قصة لرجل من دون يدين ولا ساقين، هو شخص مشهور في العالم تحدى إعاقته اسمه نيك فيوتشش ولد في 1982م، هو محفز وملهم ويعد أشهر المؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي، هذا الرجل أسّس منظمة اسمها الحياة من دون أطراف، في صغره كان يتلقى السخرية من زملائه في المدرسة، يضحكون على شكله،

ويستهزئون به، يلقبونه ألقاب ساخرة وقاسية، عندما كان في عمره ثماني سنوات، فكر في الانتحار لكنّه لم يفعل واستطاع أن يتصالح مع ذاته بفضل تحفيزات أمّه له، فتعلم السّباحة والكتابة، وشارك في مبادرات إنسانية، وهو الآن يشارك في مؤتمرات التنمية البشرية ويلقي خطابات حماسية على ملايين النّاس، ونجح في الحصول على شهادة جامعية في المحاسبة والتخطيط المالي من جامعة جريفيث، واستطاع أن يسافر في أكثر من ستين دولة لإلقاء خطبه التحفيزية ليكون مصدر إلهام للكثير من النّاس حول العالم .

أسّس في 2005م منظمة خيرية مجانية أطلق عليها الحياة من دون أطراف .

ثم شارك في فيلم وثائقي عنوانه :الهدف الأسمى للحياة، يمثل فيه دور البطل.

والفيلم وهو مسيرة حياته التي عاشها من دون أطراف والمشاكل النفسية التي تعرض عليها في صغره، ثم شارك في فيلم قصير آخر حاز فيه على الجائزة الأولى منتصرا على الأفلام الأخرى التي شاركت في هذه المسابقة .

وبعدها نشر نيك كتابه الأول، "الحياة من دون حدود" الذي وجد نجاحا وشهرة واسعة من طرف القراء، وصحيح أن الحياة من دون حدود والنّجاح ليس له قيود. فهو كان بين اختيارين : إمّا أن يكمل حياته قانطا فاشلا، متقبلا للانتقادات والاستهزاءات والسخريات، وإمّا أن يكمل حياته متقبلا للواقع لكنّه يتكيف معه ويتأقلم مع السخريات لكن يصدّها بنجاحاته ويعوّضها بإنجازاته، فاختار الخيار الثّاني لمواصلة حياته وتكيف مع الواقع وجعل الناس يتقبلونه ويحبّونه لأنّه

أحب نفسه أولا واعتبروه ملهما لهم للنّجاح، فإذا أحببت نفسك وتقبّلتها بعيوبها سيحبك النّاس ويقدرونك، وهذا هو قانون الحياة الثابت .

***

الهموم والأحزان أغلبها تأتي من نفسك ومن كثرة تفكيرك بالنّاس :

الناس ماذا سيقولون عنّي

إن فعلت كذا..

الناس ستنتقدني وتسخر منّي إن لبست كذا ..

الناس ينظرون إلي إن فعلت كذا وقلت هكذا..

الناس يقولون عنّي كذا وكذا وذلك الشخص قال عنّي كذا ولماذا ؟

الناس يبتعدون عنّي إن فعلت كذا وكذا ..

الناس سيسألوني :أنت كبرت الآن ولماذا لم تتزوج أو تتزوجي؟

لماذا أنت لم تنجب أولادا حتى الآن وما هو السبب؟

ولماذا بقيت فقيرا هكذا ؟

ولماذا تلبس هذا اللباس؟

عندنا تمرض ستقول :النّاس أصابوني بعين وحسد أو سحر أهلكوا حياتي ..

هكذا هو تفكيرك وأغلب النّاس تفكيرهم هكذا ولكن هل فكرت يوما :

هل الناس تعطيك من مالها لكي تعيش وتلبس وتأكل وتشرب، أنسيت قول الله عز وجل :

" وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ (79) " سورة الشعراء

هل أنت تصلي وتذكر الله كثيرا حتى تتيقن بأن الله سيحميك ولن يضرك شيء في الأرض ولا في السّماء .

لذلك عليك أن تغيّر تفكيرك في نفسك، وتفعل مايرضيك على حسب مايرضي الله عزوجل أولا وأخيرا، لا أن ترضي نفسك على حسب ابتغاء مرضاة النّاس فإنك هكذا ستضر نفسك أكثر ممّا ينبغي، فتفكيرك حول نفسك هو نفس تفكير النّاس بك، وعندما تغيّر تفكيرك في نفسك سيغيّر الناس تفكيرهم فيك. فهذه هي قاعدة الحياة :افعل مايرضي الله وما يرضي نفسك أولا وثانيا وثالثا ورابعا لاغير، ودعك من تفكير النّاس بك .

***

لا تحزن ...

كل شيء بقضاء الله وقدره، عجبا لأمر الإنسان الذي يركب السّفينة في البحر والأمواج تتلاطمه من كل جهة، فلولا حفظ الله له لغرق في البحر، وذلك الذي يركب طائرة في السّماء وأي خلل في الطائرة، ستسقط ويفقد حياته، فأقدارنا بيد المولى عزوجل فلماذا نحزن ونخاف والرّسول صلى الله عليه وسلم قال لصاحبه أبي بكر الصديق " لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا "

ومريم عليها السلام " قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا (23) " سورة مريم، ولم تكن تعرف بأن الذي في بطنها نبي .

***

حكم أحد الملوك على نجار بالموت ...

فتسرب الخبر إليه فلم يستطع النّوم ليلتها ...

فقالت له زوجته : أيّها النجار نم ككل ليلة .

فالرب واحد والأبواب كثيرة !

أنزلت كلماتها الطمأنينة على قلبه،

فنام وفي الصباح الباكر لم يفق إلا على صوت قرع الجنود على بابه، شحب وجهه ونظر إلى زوجته نظرة حزن ويأس وندم على تصديقها،

فتح الباب بيدين ترتجفان ومدهما للحارسين لكي يقيّدانه .

نظر إليه الحارسان باستغراب وقالا :مات الملك ونريدك أن تصنع تابوتا له .

أشرق وجهه ونظر إلى زوجته نظرة اعتذار ....

فابتسم وتذكر قولها :

أيّها النجارنم ككل ليلة فالرب واحد والأبواب كثيرة .

فمن أحسن ظنّه في الله فسينجيه الله من كربات الحياة..

فلا تخف من أي شيء والله معك، فهو القائل "إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَٰمُواْ تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُواْ وَلَا تَحْزَنُواْ وَأَبْشِرُواْ بِٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِى كُنتُمْ تُوعَدُونَ" سورة فصلت 41

دائما ردّد بأن الله معي ولن أخاف، سأسيرنحو طريق النّجاح في الحياة الدينية والدنيوية،

لن أخاف من كلام النّاس الجارح، ولن أخاف من استهزاء الناس بي،

سأطرد كل الأفكار السلبية، سأطرد التشاؤم من حياتي،

سأعيش حياة الناجحين، سأبتسم وأضحك ولن أحزن بعد الآن،

لن أحزن على أمور لم تحدث بعد، بل حدثت فقط في تفكيري الذي يميل إلى السلبية والتشاؤم نحو المستقبل المجهول،

بل سأتفاءل. لن أقلق على الغد بل سأعيش اليوم : أنهض باكرا وأصلي الفجر وأفتتح يومي بقراءة القرآن، وأبعد عن تفكيري كل الأفكار الشيطانية التي تؤدّي بي إلى الهلاك سواء على صحتي النفسية أو الجسمية، لأن قدري بيد الله وإذا ظننت فيه ظنا جميلا، فأكيد سيحقق لي كل ما أتمناه وأطلبه منه.

***

هدفك في الحياة ...

النملة إذا وضعت إصبعك أمامها فلن تتوقف، بل تغيّر اتجاهها وتستمر في الوصول للهدف المنشود.

الحياة هي رحلة نحو الهدف، والوسيلة الأساسية التي تستعين بها هي التفاؤل بالنّجاح، تخيل أن هدفك هو الوصول إلى قمة ذلك الجبل، فأكيد عندما تريد تحقيقه سيصيبك الفشل والإرهاق والتعب في البداية، ستتعثر في هذا الطريق ربما بإرادتك وربما بإرادة خارج إرادتك، ظروف تواجهك في منتصف طريقك، تأتي كأنّها رياح قاسية فتبطئ سيرك وربما تسقطك فتعيدك إلى أول خطوة، ولكن عندما تنهض فستنهض سريعا وبدل الخطوة الصغيرة، ستخطو خطوات كبيرة، ستدرك أخطاءك التي وقعت فيها وتلقى لها حلول، عقلك يتذكر تلك الأخطاء ولكن لن تعرقله الآن ولن تسقطه، لأنّه أنتج لها مضادات دفاعية، فلن يتركها تعرقل مسيره، بل سيعيد المحاولة ويتخطى الظروف ويتخطى الماضي الأليم إلى أن يصل إلى قمة الجبل.

الإنسان تماما مثل النملة التي تحمل حبة قمح وتريد أن تأخذها إلى مسكنها، ففي الطريق تصادفها مخاطر، ربما تأتي رياح قوية فتأخذ منها حبة القمح بعيدا، وربما وهي تمشي يأتي إليها طفل يأخذ منها حبة القمح ويرميها بعيدا، ولكنّها لاتستسلم بل تبحث عنها حتى تجدها وتعيد حملها على ظهرها من جديد وتغيّر مسارها حتى

تصل إلى مسكنها مع حبة القمح، فهكذا يجب أن تكون أنت، فمهما واجهتك الظروف فأكمل السيرولو بخطوات صغيرة، صحيح أن الملل والفشل يأتيك في أي لحظة، وصحيح أنك تفقد الثقة في نفسك وفي نجاحك في أي فترة، ولكن ثق بالله فمهما طال الزمن ستنجح، "إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً"،وتوكل عليه وردّد دائما بأنّه لن يتخلى عنك، فهو أعلم بحزنك ويأسك وخوفك، ولكن يريد منك أن تتضرع إليه وتبكي، لأن البكاء له هو دواء لك، تحس بأنّه يوجد أحد معك ويعلم ما في نفسيتك، ويعلم بما تكتمه في نفسك وماتبديه، وهو الوحيد القادر على علاجك. .

قاعدة النّجاح

كل فكرة تظنها سخيفة وتافهة، ربما ستكون هي المفتاح الذي يفتح لك باب النّجاح

يختلف مفهوم النّجاح من شخص إلى آخر،فهناك من يرى بأن النّجاح ينحصر فقط على المستوى الدّراسي وهذا أمر خاطئ، كما أنّه أمر مروع بالنسبة للذي وصل إلى أدنى مستوى دراسي ولكن لم يكتب له التوفيق في إتمام الدراسة، وبينما أنت تمشي في دروب الحياة وتشاهد النّاجحين، ترى منهم : أنجح طباخ في الوطن أو العالم، وهذا أنجح طبيب وهذا أنجح مصمّم للملابس، وهذا أنجح مهندس، وهذا حلاق ناجح وهذا معلم ناجح، وهذا أنجح بناء، وهذا تاجر ناجح، وهذا أنجح لاعب في كرة القدم، فكل نجاح يسبقه عمل واجتهاد من طرف الناجح، ولم يكن نجاحه بمنتهى السهولة كما يعتقد الأشخاص المحيطين به، ولم يجد مصباح علاء الدين الذي يحقّق له الأماني بل وجد رب السماوات والأرض معه .

ففي هذه الحياة كل شخص في مجاله وفي مكانه الذي رزقه الله فيه، فعليك فقط أن تخطّط لكيفية إنجاح عملك وجعل كل الناس يندهشون من روعة إتقانه، ولقول الصادق الأمين رسول الله عليه أفضل الصلاة والتسليم " إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه "، فالنّجاح هو الإتقان في العمل، ومهما كان هذا العمل وفي أي مجال كان لايهم، الذي يهم هو فقط الإتقان في العمل وجعل الناس يعجبون بروعته وجماله.

لا تبحث عن قيمتك عند الآخرين

يقول فيكتور هيجو :"بعض العلاقات علاجها في هدمها، قد يؤذيك ذلك الهدم، قد يشعرك بالألم والنّدم، قد يحرق صدرك وأيام من عمرك، ولكن إنقاذك يبدأ من هنا ".

لا تبحث عن قيمتك عند الآخرين، لكن ابحث عن قيمتك في ذاتك، حتى لو كنت أقبح شخص في نظر الآخرين، حتى ولو كنت فقيرا معدما أمام غنى الآخرين،

إياك ثم إياك أن تقلل من شأنك وأن تنتظر حبا من أي شخص تنظر إليه على أنّه أغنى منك وأجمل منك في الصورة، فلربما ذلك الشخص غني لكنّه تعيس وغير قانع في حياته، ودائما ما يتغذّى من احترام الآخرين له والرفع من شأنه، وإذا انقلبت عليه الأمور يوما سيصاب بإحباط نفسي وانهيار عصبي ولن يستطيع تحمل حالته،

ولربما ذلك الشخص الذي تنظر إليه على أنّه أجمل شخص في نظرك وتريد منه أن يلتفت إليك ويحبك، وهو في حقيقة الأمر نرجسي ومغرور بنفسه ودائما ما يتغذّى من مدح الآخرين له وإن قل المدح سيشعر بالاكتئاب والإحباط لأنّه اعتاد على سماع المديح من عند الآخرين، وكلمات الثّناء والإعجاب بجماله .

كن دائما كشجرة طيبة مهما قست عليها الرياح فلن تغير من مذاق ثمرها، بل تزداد حلاوة سنة بعد سنة.

كن كوردة تنشر عطرها حتى لو كانت وسط مكان عفن بالقمامة..

لا تغيّر شخصيتك أبدا لأجل أن تنال إعجاب شخص ما، ولا تغيّر من أسلوبك مع هذا لأنّه ذو شأن عالي، ومع ذاك لأن مستواه عادي، بل كن أنت وفقط، بشخصيتك العفوية الحقيقية والذي يحبك سيحبك لذاتك وبعيوبك، والذي لايحبك فارحل عنه وابتعد بكرامة وعزّة نفس ولا تبقى مذلولا طوال عمرك تشرب من كأس الذل، وتغيّر من شخصيتك لأجل أن يحبك ويعجب بك.

فأصعب إحساس يحس به أي إنسان هو تكليف مشاعره مالا تطيق نفسه، كأن تبالغ في حبك لشخص ما، وتختار أجمل وأحلى الكلام فقط ليحبك ويعجب بك.. كأن تلبس مايعجبه وتتحدّث معه ما يحب سماعه..

كأن تحب ما يحب وتكره ما يكره، وكل هذا وفقط لأجل غاية واحدة وهو أن يحبك هو ويهتم لأمرك، ولكن في الحقيقة هذا راجع لنقص تقديرك لذاتك وشعورك بعدم الاستحقاق، ولكنك أنت هنا تفقد ذاتك وكرامتك وشخصيتك من دون أن تشعر والشعور بالندم سيأتيك في النّهاية يوم لاينفعك الندم..

ولكن إذا أحببت الله ثم أحببت نفسك فستكون ثقتك في نفسك عالية، وإذا أحبك الله سيجعل كل مخلوقاته تحبك من دون سبب .

*تعلم كيف تكون مختلفا منفردا عن الآخرين فلا تقلّد النّاس في أفعالها ولا في أقوالها، فالتقليد هو بمثابة تبيان عجزك للغير بأنّك لا تستطيع الاعتماد على نفسك ولا تستطيع المبادرة والمجازفة.

تعلم كيف تنظر لنفسك بمرآة عينيك، لا بمرايا عيون الآخرين، لأن مراياهم مختلفة، فهناك من يراك بمرآة مقعرة والمرآة المقعرة تنتج صورة أكبر بشكل عام من الصورة الحقيقية، فيعظمون لك الأخطاء الصغيرة التافهة ويجعلون من الحبة قبة، وهؤلاء هم المنافقون..

وهناك من يراك بمرآة محدبة تنتج صورة أصغر من الصورة الحقيقية فيراك صغيرا مهما عظمت أفعالك ومهما قدّمت له من معروف فلن تكبر أمامه،وهناك من يراك بمرآة مستوية واضحة، وهي مرآة الشخص الواعي المثقف .

ولكن أحسن مرآة هي مرآة عينيك، فلك عقل تفكر به وتستطيع التمييز بين الخطأ والصواب، فلماذا تجعل الآخرين يؤثرون على تفكيرك ويغيرون من تصرفاتك وطباعك .

***

كان في الأندلس تاجر مشهور .. وقع بينه وبين أربعة من التّجار تنافس .. فأبغضوه.. وعزموا على أن يزعجوه .. فخرج ذات صباح من بيته متجهاً إلى متجره .. لابساً قميصاً أبيض وعمامة بيضاء ..

لقيه أولهم فحياه ثم نظر إلى عمامته وقال : ما أجمل هذه العمامة الصّفراء ..

فقال التاجر : أعميَ بصرُك ؟!! هذه عمامة بيضاء ..

فقال : بل صفراء .. صفراء لكنّها جميلة ..

تركه التاجر ومضى ..

فلمّا مشى خطوات لقيه الآخر .. فحياه ثم نظر إلى عمامته وقال : ما أجملك اليوم .. وما أحسن لباسك .. خاصة هذه العمامة الخضراء ..

فقال التاجر : يا رجل العمامة بيضاء ..

قال : بل خضراء ..

قال : بيضاء .. اذهب عنّي ..

ومضى المسكين يكلّم نفسه .. وينظر بين الفينة والأخرى إلى طرف عمامته المتدلي على كتفه .. ليتأكد أنّها بيضاء .. وصل إلى دكّانه .. وحرك القفل ليفتحه .. فأقبل إليه الثّالث : وقال : يا فلان .. ما أجمل هذا الصباح .. خاصة لباسك الجميل .. وزادت جمالك هذه العمامة الزرقاء ..

نظر التاجر إلى عمامته ليتأكّد من لونها .. ثم فرك عينيه .. وقال : يا أخي عمامتي بيضاء ..

قال : بل زرقاء .. لكنّها عموماً جميلة .. لا تحزن .. ثم مضى .. فجعل التاجر يصيح به .. العمامة بيضاء .. وينظر إليها .. ويقلب أطرافها ..

جلس في دكانه قليلاً .. وهو لا يكاد يصرف بصره عن طرف عمامته ..

دخل عليه الرابع .. وقال : أهلاً يا فلان .. ما شاء الله !! من أين اشتريت هذه العمامة الحمراء ؟!

فصاح التاجر : عمامتي زرقاء ..

قال : بل حمراء ..

قال التاجر : بل خضراء .. لا .. لا .. بل بيضاء .. لا .. زرقاء .. سوداء ..

ثم ضحك .. ثم صرخ .. ثم بكى .. وقام يقفز !!

قال ابن حزم : فلقد كنت أراه بعدها في شوارع الأندلس مجنوناً يرميه الصبيان بالحصى !!

فهذه قصة واقعية حدثت في الماضي حيث لم يكن هناك لا تلفاز ولا مواقع للتواصل الاجتماعي، وفقط بأساليب بدائية استطاعوا أن يغيّروا رأي إنسان ويسيطروا على عقله، فما بالك في زمننا الحالي، زمن التكنولوجيا ومواقع التواصل الاجتماعي، والتلفازوسيطرة الإعلام على العقل العربي عندما ينشرون الفتنة بين الشّعوب العربية، والالعاب الالكترونية للأطفال كلعبة الحوت الازرق التي أدت إلى هلاك أكثر من طفل، وأجبرتهم على الانتحاروقتل أنفسهم ،وكل هذا سببه السيطرة على العقل الإنساني . وهكذا سيصيبك الجنون إذا التفت إلى آراء النّاس وتصوّراتهم المختلفة حولك وحول أفعالك وأقوالك وحتى لباسك.

ابتعد عن كل من يسخر منك

أن تسير وحيدا نحو هدفك، أفضل لك من أن تكون صديقا لأشخاص يثبطون عزيمتك ويحتقرونك ويدنّسون كرامتك، ويسخرون منك، ابتعد عنهم وحقّق هدفك، دعهم يروا ماذا ستفعل ؟ تسلق القمة لوحدك ولا تلتفت إليهم، اتركهم يتكلمون عنك كيفما شاءوا، ابتعد عنهم وتسلق لوحدك، وعندما تصل إلى القمة ستنظر إلى الأسفل فتجدهم يطلبون منك المساعدة لكي يصلوا إلى ما وصلت إليه، توكل على الله وانطلق "وإذا عزمت فتوكل على الله "..

فالله أمرك بأن تتوكل عليه دائما وأبدا وانطلق ولا تلتفت إلى المتشائمين والمثبطين لعزيمتك .

حارب الكسل والهموم التي تثقل كاهلك فالهموم سيحلّها الله الحي القيوم، أمّا الكسل فحاربه بإرادتك بأن تنهض رغم الضعف الذي يعتريك، ورغم الفشل الذي يسكن عقلك، انهض واعمل بنشاط .

الحياة مستمرة والعمر يمضي كسرعة البرق، وعقارب السّاعة تدور فلا يستطيع أحد إيقافها..

تبكي، تحزن، تفرح، تتألم، يجرحونك، يظلمونك فلن تتوقف عند حزنك، ولن تتوقّف عند سعادتك بل مهمتها الاستمرار وفقط، وكل ثانية ستحاسب عليها إن ضيّعتها فيما لا يرضي الله .

ثانية بعد ثانية حتى تصل إلى دقيقة، ومن دقيقة إلى دقيقة حتى تصل إلى ساعة، ومن ساعة إلى ساعة حتى تصل إلى يوم كامل، وهكذا يستمر قطار الزمن يمضي ولا

ينتظر أحدا، فلا ينتظرك حتى يذهب عنك الحزن، ولا ينتظرك حتى يأذن التّشاؤم بالرحيل من عقلك .

بل أنت وفقط من يجب عليك أن تتغيّرومن داخلك يبدأ التغيير،

من نفسك ومن أفكارك، فغيّر أفكارك واطرد السلبية من حياتك .

لا تعاتب أي شخص على مصيرك المشؤوم بل عاتب نفسك وتفكيرك،

وقدرك يتحكّم فيه المولى عزوجل، ولا يتحكم فيه أي إنسان أو جن على وجه الأرض، ولقول رسول الله صلى الله عليه وسلم :"قل لو اجتمعت الإنس والجن على أن ينفعوك بشيء ما نفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك "

،فلا تخف وتحدَّ نفسك وضعفك وخوفك، ولا تخف من أي إنس أو جن، بل الذي يستحق أن تخاف منه هو الله الواحد الأحد لا غير .

***

راقب أفكارك لأنّها ستصبح عادات

راقب عاداتك لأنّها ستصبح أفعالا

راقب أفعالك لأنّها ستحدّد مصيرك في الحياة .

تفاءل وابتسم دائما ولا تحزن، فليس هناك ما يستحق الحزن لطالما أنت مؤمن بالله ومداوم على صلاتك في أوقاتها الخمس، ولطالما أنت تفتح المصحف وتقرأ القرآن ولو ربع صفحة في اليوم، فلا داعي للخوف .

فمهما كان مستواك ومهما كان جمالك أو شكلك لا تقلّل من شأنك، بل ارفع راية التحدي وانطلق حول النّجاح الذي سيرفع من قيمتك .

اصنع لنفسك مكانة في هذا المجتمع، فإذا كانت لك هواية طوّرها واتركها تظهر في ساحة الأضواء،لا يهم ماهي هوايتك :طبخ أو كتابة أو رسم أو خياطة، فقط عليك أن تبحث وستجد لك هواية، فكل إنسان خلقه الله بمميزات تميزه عن غيره، فابحث عن مميّزاتك واستثمرها، ودع عنك الكسل والقلق، ولا تهتم لسخرية النّاس من حولك، بأنّك لا تنفع لشيء، فهؤلاء هم المثبطون الكسالى المتشائمون لا يريدون رؤية شخص ناجح أمامهم لأن هذا يذكّرهم بكسلهم ونومهم،فيبادرون بالسّخرية منه .

لا تحزن ولا تكتئب ولا تنتظر الوقت الذي سيرفعون فيه من شأنك، وإنّما بادر أنت في البحث عن ذاتك في ذاتك،فالوقت الذي تضيّعه في انتظارشخص ما ينظر إليك ويلتفت إليك ويحن عليك بكلمات مدح وحب وثناء وإعجاب، ضيعه في وضع خطط للنّجاح والانطلاق للقمّة..

ضيعه في الاهتمام بصحتك وممارسة الرياضة وقراءة كلام الله عزوجل والنّوم جيّدا في الليل وقراءة الكتب عوض إرهاق نفسك في التّفكير في الأشخاص وماذا يقولون عنك وماهي آراءهم فيك، ولماذا يكرهونك ولماذا يجرحونك ويظلمونك، لا تفكّر فيهم بل فكّر في الله عزوجل وكيف تسعى لتنال رضاه وفيما أذنبت اليوم ؟ أليس هو من خلقك ؟ أليس هو من جعلك خليفة في الأرض لتترك بصمة طيبة من ورائك، وتنفع غيرك بعلمك، أليس هو من خلقك في أحسن تقويم وميّزك عن باقي خلقه بالعقل ؟

ألا يستحق الحمد والشكروالتودّد إليه بكلمات الحب، لاتقل بأنّه هو من خلقني على هذا المستوى وعلى هذا الشّكل ولست راضيا عن خلقتي، هو خلقك بهذا الشّكل فقط لكي يكون لك هدف تسعى من ورائه في هذه الحياة، خلقك فقيرا لتسعى وتكون غنيا، خلقك بهذا الشكل ليكون لك سببا لكي تنجح في حياتك.

***

فقد كان الجاحظ آية في القبح على حسب ما ترويه الكتب عنه، وسمي بالجاحظ لجحوظ عينيه.

ويروى عن نفسه أن امرأة جاءته فقالت له :أريدك أن تسدي لي معروفا، فامشِ معي , فمشى معها الجاحظ حتى دخلت حانوت صائغ وقالت له : مثل هذا !

ومضت في طريقها..

فسأل الجاحظ الصائغ عن قول المرأة

فقال له :جاءتني هذه المرأة وطلبت مني أن أنقش على خاتمها صورة الشيطان

فقلت: إنّي لا أعرفه

فقالت:إنّي آتيك به

فكان من أمرها ما رأيت !

الجاحظ لم يهتم بسخرية المرأة ولا بسخرية النّاس من حوله، بل أخذ هذه السخرية ودوّنها في كتاب ليراها العامة وحتى لتنتقل هذه القصة من جيل إلى جيل ويا لجرأته !

ربما غضب في وقتها أو أثارت قلقه تلك المرأة،

لكنّه لم يقف عندها ولم يجعل شكله يوما كعائق لينجح ويكون من كبار أئمة الأدب ومن أهم علماء البيان وفصحاء اللسان منذ زمنه إلى زمننا، وكتبه مخلدة في التاريخ يقرأها كل من يريد معرفة أصول الأدب العربي..

ومن كتبه الموسوعية هي : البيان والتبيين، وكتاب الحيوان، وكتاب بخلاء الجاحظ، وكتب في السياسة، وفي علم الكلام والتاريخ .

***

● قصة وعبرة :

في أحد الأيام تفتّحت وردة حمراء جميلة في الحديقة، وكان هناك شوك ملتصق في غصنها، حتى غضبت وقالت له :ياليتك لم تكن ملتصقا بي، أنت مثير للاشمئزاز، مظهرك قبيح ولست بجميل فغضب الشوك منها ومن كلامها القاسي.

حتى جاء ولد يمشي فأراد أن يقطف الوردة، فأذاه شوكها، فلم يستطع قطفها وتركها وذهب..

فلمّا لاحظت الوردة كيف كاد الولد أن يقتلها في دقيقة عندما أراد قطفها، والشوك ملتصق بها كدرع واقي لها، تصدّى للطّفل وهاجمه فحماها .

فندمت ندما شديدا على ما قالته للشوك وطلبت منه أن يسامحها.

فتذكر دائما: أنّه مهما كان مستواك أو شكلك أو شخصيتك فأنت خلقت لغاية وهدف معيّن في هذا المجتمع، فابحث عن هدفك وغايتك ولا تسمح لأي أحد أن يؤثّر عليك وينتقص من قيمتك .

كن إيجابيا في حياتك

ابتعد عن مصاحبة الأشخاص المتشائمين السلبيين في هذه الحياة، فسيجعلون حياتك كلها تشاؤم من دون ما تحس أو تشعر، فسيؤثّرون في نفسيتك من دون ما تدرك، فأنت تصدّقهم وتسمع لحديثهم المليء بالتشاؤم والأفكار السلبية ويؤثرون في عقلك الباطني وإن عاشرتهم مدّة طويلة فسيبرمجون عقلك على الأفكار السلبية وتصبح متشائما من دون تفكير، ولا تدري ماهو سبب تشاؤمك ولا إحباطك ولا تعرف ماهو سبب الكآبة التي حلّت في نفسيتك التي اعتادت على التشاؤم .

فابتعد عنهم أحسن من أن يغيّروا حياتك الإيجابية إلى حياة سلبية متشائمة، والتّفكير في الانتحار والموت وأن الحياة التي تعيشها من دون معنى.

فالحياة فارغة ومملة في نظرهم، وبهذه الطريقة ينشرون سمومهم في عقلك وتفكيرك وحياتك، وربما تصير تفكّر مثلهم،فلهذا ابتعد عنهم باكرا قبل انتشار سمومهم في عقلك وتصير حياتك من دون هدف ولا معنى، ربما تقول سأبقى معهم وأنشر طاقتي الإيجابية في عقولهم، ولكن هذا الأمر خاطئ فالسلبية تنتشر في الإنسان بسرعة فائقة أكثر من الأفكار الإيجابية .

فلا تجعل الناس يحطمونك بأفكارهم السلبية ودائما حارب لوحدك من أجل حلمك، ولا تفكّر في أن وقتك يضيع عندما تنجز شيئا مفيدا، بل على العكس فأنت تقرأ كتابا وغيرك يلهو ويلعب، أنت سيجازيك الله ويكرمك على وقتك الذي تنتفع منه لقوله تعالى "ٱقْرَأْ وَرَبُّكَ ٱلْأَكْرَمُ 03"من سورة العلق،

والذي يلهو سيعاقب على وقته الذي يضيّعه في فعل الأشياء غير المفيدة، التي لا تنفعه لا في دينه ولا في دنياه .

أنت استثمرت وقتك في عمل شيء مفيد وهو القراءة ولهذا سيكرمك الله بمكانة راقية في المجتمع ولم تفعل شيئا يغضبه .

ربما اليوم أديت كل الصّلوات الخمس في وقتها فأنت ناجح لأنّك قاومت هوى نفسك الأمارة بالسوء التي لا تحب عمل الأشياء المفيدة، وتنزاح لفعل الأشياء السيئة وهذه طبيعة كل إنسان، فالإنسان يصعب عليه القيام بالأعمال المفيدة نظرا لنفسه الأمارة بالسوء ونظرا لوسوسة الشيطان من جهة أخرى، والحل هو أن تدربها ولو بالقوة على فعل ما ينفعها، والتدريب يكون : مثلا اليوم قرأت كتابا لمدة ربع ساعة ومارست الرياضة لمدة ربع ساعة، وتعلّمت أربع جمل بلغة جديدة، وغدا عليك أيضا إجبارها على فعل هذا الأمر، حتى تعتاد على هذا الروتين وتتخلص من الخوف الدّاخلي، وإذا اتّبعت هذا الروتين ستلاحظ أن حياتك ستتطوّر وسيرتفع هرمون السّعادة لديك لأنّك تنجز، وستزداد ثقتك بنفسك .

وقتك من ذهب، فلا تضيّعه في فعل الأشياء التافهة التي لاتستفيد منها شيء لا في دينك ولا في دنياك، فاحذر من ترك الفراغ يهزمك فسيتحوّل هذا الوقت إلى وقت كآبة وحزن وملل وضياع لذاتك.

إذا ضيعت وقتك فستضيع ذاتك، وإذا استثمرت في وقتك فستستثمر في صنع ذاتك وتطويرها، فالوقت مرتبط بذاتك وحياتك ..

لا تخف من الفشل بل حاول، فكّر في أشياء تحبها، لا تلم الوقت وأنت تضيعه، ولا تقل : بأنّك لا تستطيع بل تستطيع وأنت قوي ولست ضعيفا، اطرد الأفكار السلبية التي تشوش عقلك، وانطلق نحو تطوير نفسك .

*ففي سورة الكهف عندما أراد موسى عليه السلام أن يتعلم من الخضر عليه السلام، ألا ترى أن الله عزوجل كرّر كلمة "انطلقا" أكثر من مرة، لذلك انطلق وأطلق قدراتك الكامنة فيك، انطلق ولو بخطوات صغيرة وستنجح .

لا تيأس إذا طال حلمك فالله سيجازيك عن وقتك الطويل الذي عملت فيه لأجل أن تنجح، وسيحقّق لك أكثر ممّا تتوقّعه، فقط ثق بالله .

دعك من تفكير السلبيين والمتشائمين

هنالك من النّاس من يحاولون تدمير أي شخص يحاول النّجاح، فيثبطون معنوياته لأنّهم هم أصلا عاجزون لا يحاولون، لديهم معتقدات خاطئة يؤمنون بها ولا يحاولون التّغييرولا يسمحون لأحد أن يغيّرها، مثلا هناك من يراك تحاول النجاح في مسابقة للحصول على وظيفة :فيقول لك :كل شيء بالواسطة وبما أنّه ليس لديك واسطة فلن تنجح في هذا البلد، وهناك من يقول :كل شيء اعوج في هذا البلد حتى نحن لن ننتظم وسنظل فوضويين طوال حياتنا،وهنالك من يقول :بلدنا يحتقر النّاجح ويحطّمه، وفي بلدك لن تنجح في أي شيء إلا إذا هاجرت إلى بلد أوروبي ستنجح وتصبح غنيا .

لماذا هذه المعتقدات والأفكار الخاطئة التي تربينا عليها ؟ أليس الله هو الرزاق وبيده خزائن السموات والأرض .

ستنجح في بلدك إذا توكّلت على ملك الملوك، فهذه الأرض التي تعيش فيها هي نفس الأرض التي تريد الهجرة إليها، هي أرض واحدة ويملكها ملك واحد، فلا تترك هذه المعتقدات الخاطئة تؤثر فيك " إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ الرعد:11 ".

فقومك لن يتغيّر حالهم حتى يغيّروا ما بأنفسهم ويغيروا من معتقداتهم، لهذا دعك منهم ومن أفكارهم السلبية وتوجّه إلى تغيير وتطوير نفسك،

* ليس كل من يلبس مئزرا أبيضا في المستشفى هو طبيب .

وليس كل من يهاجر من بلده إلى بلد آخر أفضل، هو غني هناك، بل فقط عندما يعود لبلده شهر أو شهرين يصبح غنيا في نظرهم، ثم يقضي معظم حياته هناك : فيتلقى التمييز العنصري من ذلك البلد، ويعتبرونه غريبا جاء ليطلب لقمة العيش عندهم،

صحيح أنّك ستقول المهم أنّه يعيش غنيا ليوم واحد في حياته، لكن الغنى لم يأتِه وهو نائم، بل عمل وتعب وواجه الاغتراب النّفسي والتّمييز العنصري،

وذلك الذي يهاجر بطريقة غير شرعية، وواجه المطاردة من طرف الشّرطة الأوروبية من مكان لمكان، تلقى الإهانة والذل لأنّه ليس منهم، بل هو دخيل عليهم .تحمل وصبر وعاش مطاردا لمدّة خمس سنوات أو أكثر،

ولو أن كل هذا الصبر والإرادة والعزيمة والتحدي والإصرار والمجازفة بالنفس في ظلمات الحياة، أحسن من ظلمات البحر، عاشهم في بلده وقام بإنشاء مشروع له من الصّفر وصبر لمدّة خمس سنوات أو أكثر، لعاش غنيا معززا مكرما طوال حياته في بلده، أحسن من مطاردة الشرطة الأوروبية له في كل مكان .

● ابتعد عن الأشخاص الكاذبين :

إذا تصادفت مع أشخاص يكذبون عليك ويتلاعبون بك وأنت تصدقهم، وكلّما يظلمونك يجعلونك تتخيل أنّك أنت الذي ظلمتهم، حتى يصيبك الجنون من تلاعباتهم ومراوغاتهم لك فابتعد عنهم وانسحب من حياتهم أفضل لك، فالابتعاد عنهم وإبعادهم من عقلك ومن حياتك ومن تفكيرك راحة نفسية لك، ولا تحاول

العودة إليهم أو تناقشهم : كقولك لهم :لماذا كذبتم علي ولمَ تكذبون، فلا ترجع إلى الخلف ولا تلتفت لهم، اذهب وحيدا لترتاح، فالوحدة راحة نفسية لك أفضل من مصاحبتك لأصدقاء منافقين كاذبين، وكلّما عدت إلى هؤلاء المرضى النّفسانيين المدمنون على الكذب، ستزداد جنونا لأنّك أنت الصادق الوحيد وهم منافقون كاذبون، ولهذا ربما سينعكس على نفسيتك وتقول لنفسك أنّك تظلمهم بسوء ظنك لهم .

فلا تجعل عواطفك ومشاعرك تتغلب على عقلك، فتحزن لفراقهم ثم ترجع إليهم ويعود نفس السيناريو ونفس الكذب والتلاعب .

الإنسان الكاذب هو المنافق لقوله صلى الله عليه وسلم :" آية المنافق ثلاث: إذا حدث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا اؤتمن خان ".

الكاذب هو نفسه المنافق فلا يوجد فرق بينهم، وهو نفسه صاحب الفتنة، فاحذر من الكاذب حذرا شديدا .

● كيف تتعامل مع النّاس :

دائما وأنت تتعامل مع النّاس تعامل معهم وكأنّك مثقف ولا تضحك كثيرا ولا تمزح على أشياء سخيفة فتجعلك تفقد هيبتك أمامهم، لقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه :" من كثر ضحكه قلت هيبته "، فإذا أكثرت المزاح معهم بحسن نيتك فسيسقطونك من أعينهم، حتى وإن قلت كلاما مفيدا أو علما فلن يصدّقوك لأنّهم اعتادوا على مزاحك، فيجب أن تكون حذرا مع الناس، فهم معادن، يوجد منهم الشّخص الطيب الذي يتعامل معك على قدر حسن نيتك، ويوجد الشّخص المنافق الذي ربما يعجبك قوله ويرفع من شأنك كأنّه يحبك كثيرا لقوله تعالى :" ومنهم من

يعجبك قوله في الحياة الدنيا ويشهد الله على ما في قلبه وهو ألد الخصام " فهذا هو الإنسان المنافق، كلامه فيه حلاوة لدرجة أنّه يتركك تحبه وتتعلّق به وتصدقه على كل شيء،ثم في الأخير يصدمك وتكتشف أنّه منافق وصاحب فتنة، فهو يمشي خفية بين النّاس ويتظاهر بأنّه يحبهم، فيجعل الناس تثق فيه لدرجة أنّهم يحدثونه بأسرارهم ويجعلهم يغتابون معه شخص آخر، فيذهب مسرعا إلى ذلك الشخص ويخبره عمّا قاله عنه الآخر ويزيد من عنده أقوال كاذبة على الحقيقة، فيوقع بينهم ويحدث خصومة، أمّا هو فيبقى صديقا لكلا الطرفين،ويواسيهم كأنّه يحب لهم الخير بحيث يجعل نفسه صادقا ومستحيل الشك فيه، فاحذر منه، حتى وإن اكتشفت أمره وأردت فضحه فسيلجأ إلى سلاح البكاء، فيستغل عواطف النّاس ويشفقون عليه ويصدّقونه لقوله تعالى عن إخوة يوسف "فجاءوا أباهم عشاءا يبكون "ولكنّهم في الحقيقة كاذبون أخذوا يوسف ورموه في البئر، فصدق أبوهم كلامهم ولم يتفطن إليهم أنّهم رموه في البئر.

فكن معتدلا في التعامل مع النّاس فلا تمزح كثيرا ولا تكن جادا كثيرا لدرجة أنّهم يبغضونك لقوله تعالى :" وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ " سورة آل عمران.

فدائما على الإنسان وهو يتعامل مع النّاس عليه أن يكون متفطنا وواعيا حتى يتأكّد من صدق الشّخص، ويكون وسطيا معتدلا في شخصيته فلا يضحك كثيرا ولا يكون جادا مفرطا فالرّسول عليه الصلاة والسلام قال :" روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فان القلوب إذا كلت عميت"، فالقلب يحتاج إلى الوسطية لكي يعتدل في توازنه النّفسي، فالحزن الكثير يضخمه ويسبّب له أمراض كارتفاع ضغط الدّم، وتضخم القلب.

فترويح النّفس يكون بتسليتها عن طريق فعل أشياء تحبها وتفرحها، وبهذا ستنقلها من جو الحزن إلى جو البهجة،

فالتّفاؤل ليس بالقول فقط بل بالفعل والتوكل على الله، فإذا أردت مثلا أن تنجح في امتحان ما، عليك أن تعزم التوكل، وتقول في نفسك سأنجح ولكن ليس بالنّوم بل بالعمل، توكل على الله وافتح كراسك واحفظ على قدر ما يسره الله لك، والله سيستجيب دعوتك وستنجح، واقرأ القرآن ولو ربع ساعة في اليوم وسينير لك حياتك .

هكذا هو التفاؤل بالقول والعمل وليس بالقول والنّوم فمثلا تقول :أنا متفائل، لكنّك لاتحرك ساكنا، هذه هي الحياة من يتحرّك سيرزق، تحرّك ولو بأبسط فعل وابدأ بتلخيص دروسك كأن تكتب فقط رؤوس أقلام وتحفظها، فبتلك الرؤوس ستنجح، لأنّك أيقنت ووثقت في تلك المعلومات القليلة .

المهم أنّك لا تبقى نائما بل تفاءل وانطلق نحو هدفك، فمهما كانت خطواتك صغيرة فلا تيأس واستمر، فالبحر امتلأ بقطرة فقطرة، والمتسابق الذي فاز بسباق الألف ميل انطلق بخطوة فخطوة، وأكيد الفرق بينه وبين المتسابقين هو في التدريب المكثف، فهو تدرب كثيرا وتعب لأجل غاية واحدة وهو الفوز بذلك السباق، لا يهم كم تدرب من مرة بل المهم أنّه استمر، فليس عليك أن تحفظ مرة درسا ثم تيأس بل المهم هو أن تواصل وتستمر حتى تنجح في الامتحان .

" لاتنتظر من أحد أن يكون عكازا لك يوما بل عليك أن تتعلم كيف تمشي لوحدك عندما يتخلّى عنك الآخرون "

لاتتعلق بأي شخص

أردنا أن نطبق مقولة "أحبب نفسك "فعجزنا في ذلك ووقعنا في فخ التعلق، هل لأنّنا ضعفاء في ذواتنا أم أنّه لدينا إحساس مفرط اتّجاه من يحبنا، فنحبه ونقع في الفخ مثل الفريسة، فإذا تركنا ذلك الذي تعلق به القلب ستنهار حياتنا وتتحطّم سعادتنا، فنتمنى لو أنّنا لم نعرفه اطلاقا .

عندما نحزن ويقع الظلام في قلوبنا، فيأتي أحد ما إلينا ويقول لنا كلمة حلوة فيشعل شيئا ما بداخلنا ربما هي شعلة حب الحياة فننتظر دائما حضوره، وفي غيابه تنطفىء تلك الشعلة، ومن هنا تنطلق رحلة التعلق التي خدعتك وجعلتك تركب في تلك الدّوامة، إلى أن تصل إلى محطة النزول بقلب محطم وحزين وخذلان مرير .

ولكن الخطأ هنا يبدأ منك لأنّك أنت من سمحت لغيرك أن يشعل لك نور الحياة، ولم تشعلها بنفسك .

في العام 1965م،كان الدولفين بيتر جزءا من برنامج ناسا التدريبي، وكان الهدف من هذا البرنامج تعليم الحيوانات التواصل عن طريق الإشارات.

المهم أن مارغريت كانت الدكتورة المختصة والمشرفة على بيتر، فكانت تقوم معه بكل شيء، من أكل ولعب ونوم وتعليم لمدة ست سنوات على هذا الوضع.

حيث تعلق بها فعليا إلى أن أحبها، فلم يكن يحب التعامل أو التجاوب مع غيرها، وكان يرفض الأكل من أي شخص آخر غير مارغريت !

وبعد أن انتهى البرنامج، أعادوا بيتر مرة أخرى إلى حديقة الحيوانات المائية التي أتى منها وافترق عن مارغريت، وهناك بدأت صحته بالتدهور بسرعة، وخلال أسبوعين انتحر بقتل نفسه !

الطبيب البيطري الذي كان يشرف على حالته كتب في التقرير أن بيتر انتحر نتيجة أزمة نفسية لتحطم قلبه بعد مفارقته حبيبته مارغريت !

بيتر الدولفين المسكين ظن أن محبوبته لن تتخلى عنه يوما ولن تفارقه وسيرتكز عليها طوال حياته لكنّها خذلته في النّهاية، ومن الدولفين يوجد آلاف النسخ البشرية التي تتعلّق وعندما تفارق تتدهور حالتها النفسية والصحية، وسوء تغذية وحزن في كل الأوقات، وتتحطّم سعادتها نهائيا لدرجة من الصعب بناء الثّقة في النفس من جديد ولكن ليس من المستحيل .

فمهما أحببت اترك لنفسك شيئا منك !

فتبا لقلوب أحبت بصدق فتعلّقت وعلَّقت بالساعات تنتظر مجيء من تعلق به القلب..

وتبا لعيون تراقب خفية من تعلّق به القلب وغاب عن الأنظار عمدا وقصدا، تبا للأعذار الكاذبة ككل مرة، فهم يحرقون حياتك ببطء حتى تمشي وتأكل وتنام من دون حياة.

أي حياة سيعيشها هؤلاء المتعلّقون والمعلقون بحياة غيرهم،

هل بقيت لكم ذرة كرامة تحفظون بها ماء وجوهكم من بعد تعليق حياتكم بحياة غيركم؟ .

ويلكم انصرفوا وخبّئوا أنفسكم فلا حياة لكم في نفس المكان،

مادمت متعلّقا بالآخر وهو منصرف ومتكبر عليك،

كموت العصفور في سجنه عندما تعلّقت حياته بوجود ذلك الشّخص الذي يقدم له الأكل والشرب يوميا وعندما ينساه ويهمله فسيموت ذلك العصفور .

فأنت ميت بجسد متحرك لايعرف أي اتّجاه سيسلك.

تحضر سعادتك عندما يأتي ذاك الشخص وتغيب عندما يغيب .

فأقم على حياتك مأتما وعويلا، لأنّه ببساطة لم تعد تملك حياة.

انهض من الرماد كالعنقاء. وعش حياة جديدة لقصة جديدة مع ذاتك .

اطوِ الصفحة بل بالأحرى كل الكتاب الذي كتبت فيه ذكرياتك السّعيدة والحزينة التي عشتها مع ذلك الشخص .

تخيّل نفسك أنك تلد من جديد وابدأ حياة ولادتك الجديدة، واترك ذلك الدرس الأليم كعبرة لك في المستقبل .

الذي يحرّرك من سجن قلبه فلا تنسى شكره لأنّه أعطى لك الحرية في اختيار طريقك بنفسك، مثل الطائر السّجين في القفص الذي تعلّق بك واعتمد عليك في أكله وشربه، فعندما تحرّره سيحلّق بعيدا عنك وعن سجنك، سيرفف عاليا حيث ما شاء وأينما شاء.

ويبتعد عنك ولن يلتفت إليك، فهو ابتعد عن حياتك، لكنّه وجد حياته أخيرا، فهو لايريد ذلك الأكل الذي تقدّمه له كل صباح وهو في سجنه نائم ولا يريد الماء الذي تعطيه له.

بل يريد شيئا أهم من الأكل والماء، يريد الحرية وفقط، وسيشكرك طوال حياته، فكن مثل العصفور ولا تترك نفسك مثل القط الذي يقربونه إليهم متى يشاءون ويبعدونه عنهم متى شاءوا، ويعطفون عليه متى شاءوا .ويركلونه متى يشاءون .

الطّفل الذي يتعلّق ببطن أمّه تسعة شهور، ثم يخرجونه بالقوة، فسوف يخرج إلى العالم الخارجي وهو يبكي لأن الأمان بالنّسبة له هو البقاء في بطن أمّه، ولكن لو يتركونه فوق تلك المدّة الزمنية فسيموت، فلمصلحة حياتك لا تتعلق بأحد واخرج من رحم التعلق، ستبكي وتتألم وتحزن وتندم، لكن إياك أن تعود إلى ذلك الرحم من جديد وغادر.

فدواء التعلق الشديد هو الابتعاد، ستبكي وتتألّم وتصرخ، لكن مع الوقت سترتاح.

فالذي يطلب منك أن تغادرفغادرواترك المكان لأنّه انتهت تاريخ صلاحيتك وتقبل هذا الأمر برحابة صدر.

وهذه هي طبيعة الحياة، التعلق ثم الابتعاد، إلى أن يأتي وقت الابتعاد الحقيقي عن الحياة .

فلا تحاول أن ترجع الولد إلى بطن أمّه .

ولا تحاول أن ترجع النّهر إلى مصبه،

ولا تحاول أن ترجع الشمس إلى مشرقها

ولا تحاول إرجاع الماضي إلى الحاضر،

ولا تحاول إرجاع السمكة بعد موتها إلى البحر لكي تحيا من جديد .

كل شيء وله وقت محدّد فلا تحاول أن تمدّد الوقت ولا تتعلق كتعلق الأرض بالماء، ولا كتعلق السمك بالبحر، ولا كتعلق الولد ببطن أمّه.

الحياة هي حياتك وحدك، فكن قويا لوحدك، سعيدا بما تنجزه لوحدك ولا تنتظر تصفيقا من أحد أو تقديرا من غيرك .

لاتربط سعادتك بأي شخص في هذه الحياة حتى لايحولك من مركز قلبه إلى الهامش، فتصيبك خيبة أمل، بل عليك أن تجيد كيفية التلاعب بالمسافات، متى تقترب ومتى تبتعد، وماهي المواقف التي تقترب فيها، وفي أي موقف تبتعد، فلا تتمسك بمن أراد الرحيل ولا تحاول أن تطلب من أي شخص البقاء معك، حتى لايبعد يدك عنه ويجعلك تحس بالذل والإهانة وأنك من غير قيمة .

اهتم بنفسك وأهدافك وحياتك الشخصية ولا تفكّر في أي شخص، واجعل علاقتك بالنّاس سطحية ولا تتعمّق في حياتهم حتى لا تلقى الغدر منهم مثل البحر الذي كلّما تريد العمق فيه يغرقك.

انتبه من نفسك جيّدا ولا تنتبه لحياة غيرك إلا إذا طلب منك المساعدة فمد له يد العون ثم ابتعد وانسَ أنّك ساعدته .

*راحتك النفسية وكرامتها أهم من كل شيء في العالم، فلا تتعلق بأي شخص وتراه أنّه هو الذي سيخرجك من حزنك، ويجعلك سعيدا ويحل مشاكلك النفسية، عليك أن تبتعد عندما تراه يقلّل حديثه معك، ولا يتحدث عن همومه ومشاكله لك، وأنت تخبره كل أسرارك وتجعله كبئر تصب فيه كل ما تكنّه في نفسك حتى الأشياء التافهة ربما تحكي له عنها،وهموم وأحزان ومشاكلك مع أناس، بمعنى أنّك لا تخفي عنه حتى التفاصيل البسيطة تخبره بها، وهو لا يخبرك حتى عن تفاصيله الكبيرة .

ولهذا عليك أن تكتفي بنفسك لنفسك، ولا تتحدث بأمورك الشخصية لأحد، لأنّه سيأتي يوم وتندم.

لأنّه سيأتي يوم وتجد كرامتك سقطت أمام عينيك.

ولأنّه يعرف أنك تعلقت به وأحببته أكثر من أي أحد، ولهذا سيستعمل معك أسلوب الإهانة غير المباشرة، مثلا أنت تحدّثه وهو غير مهتم لأنّه بدأ يشعر بالملل من أحاديثك واعتاد عليها، نفس الشكاوي ونفس نوعية الأخبار، بأنك تلقيت الغدر من إنسان وإنسان، وأهانك إنسان وظلمك فلان وهكذا ....

وهو في البداية كان يستمع لك برحابة صدرويكون مثل الطبيب النفساني لك، وعندما يجدك تعلّقت به سيحاول الابتعاد عنك، لكنه بهذه الطريقة سيجعلك تشعر بالإحباط النّفسي والشعور بالوحدة القاسية بعدما كان هو يملأ قلبك، وعلى قدر مبالغتك في حب شخص ستأتيك المبالغة في الضرر النفسي.

*فلهذا عليك أن تبتعد أنت وتجعل كل شخص في حياتك كنسمة عابرة تؤثر قليلا ثم تختفي، ولا تتعلّق بأي شخص بل اكتفِ بنفسك حتى لو انتهى بك الأمر أن تصاحب جدران غرفتك أفضل لك من حياة الذل معه وهو يبتعد عنك وأنت تقترب فيصفعك صفعة يسقط فيها كرامتك للأسفل.

ولا تصدق الأعذار الكاذبة بأنّه ليس لديه وقت وهو مشغول بعمله، فلو كان يحبك حقا لجعلك من أولوياته ولخصّص لك ربع ساعة فقط من وقته، والذي يأتي مشغول بعمله أكيد عنده هموم ومشاكل في عمله فلماذا لا يأتي إليك أنت ويفرغ همومه لك، ولماذا أنت فقط من تجعله كطبيب نفساني تشكو إليه أحزانك وهمومك وتفاهتك وهو لا، فالسبب هو أنّه يعرف في خبايا نفسه أنّك أنت ضعيف ولديك ضعف في التّقدير الذّاتي لهذا كل من هب ودب يؤثّر فيك ويحزنك ويجعلك مهموما، فهو يعرف أنّك أنت ضعيف الشخصية ولهذا لا يتحدث معك عن همومه فهو قوي في تقديره الذّاتي ومكتفي بنفسه ويستطيع حلّ مشاكله بنفسه وأنت لا. هذا هو الفرق بينكما، لهذا كن قويا وقدّر ذاتك وتقبّل ذاتك وأحبب نفسك كيفما كانت واكتفِ بها، عندما تكون مهموما اذهب إلى طبيب النّفوس وهو خالقها ويعرف أسرارها وعلانيتها وقادر على إسعادك في ظرف دقيقة، لا تستهن بالأمر واركع ركعتين وابكِ وتضرّع إلى الله عزوجل فهو الوحيد الذي يسمعك ويرحمك ولا يمل منك بل يتباهى بك أمام ملائكته، لأنّك عدت إليه وناجيته في شدّتك، وأكيد لن يرد دعوتك وسيستجيب لك .

● اغتنم كل فرصة في حياتك ولا تضعيها :

يقول ألبرت انشتاين : "في قلب الصعوبات تكمن الفرص"

هنالك قصة أعجبتني قرأتها : تقول هذه الفتاة أنّها كانت تريد أن تجتاز مسابقة التوظيف، وفي يوم المسابقة مرضت وأصابتها حمى شديدة وعقدت العزم على ألّا تذهب ...لأنّها لم تراجع الدّروس أصلا، حتى جاءها والدها وهي نائمة فقال لها : أليس اليوم عندك مسابقة ؟ فقالت له :نعم ولكن لن أذهب، ولقد فات الأوان، ولو أذهب الآن فسأصل متأخّرة عن الامتحان، فالوالد طلب منها أن تذهب واستأجر لها سيارة أخذتها بسرعة إلى مركز الامتحان وهي لم تكن مستعدة لا نفسيا ولا ذهنيا ومتعبة مرضيا، فشاركت في الامتحان، وفي وقت إعلان النتائج تفاجأت بنفسها أنّها نجحت وأصبحت أستاذة في التّعليم الثانوي .

فلذلك لاتيأس ولا تصنع الأعذار لنفسك فمهما كانت ظروفك لا تضيّع فرصتك، والتّوفيق من عند المولى عزوجل، فلا تبقَ نائما وتنتظر النتيجة، والسّماء لا تمطر ذهبا ولا فضة .

وفي القصص النبوية هناك قصة لرجل كان مع راحلته وأراد أن يدخل ويصلي في المسجد، فقال للرّسول صلى الله عليه وسلم سأتركها هنا وأتوكّل على الله فقال له بل اعقلها وتوكل .

بمعنى اجعل لك سببا ولو صغيرا بسيطا ثم توكل على الله وامضِ قدما .والتوفيق من عند الله .

لا تختلق أعذارا لنجاحك

إياك أن تهرب من تحقيق نجاح ما، بسبب أنّك مازلت صغيرا أو أنّك كبرت على ذلك، بل امضِ قدما نحو تحقيق ذلك الهدف ولا تجعل حجة السن سببا أو عائقا لعدم تحقيق أمنيتك.

لا تجعل تلك المعتقدات التي تربّينا عليها على أن كبير السن لديه خبرة وأنت مازلت صغيرا على الإبداع وليس لديك الخبرة الكافية لتنجح.

النّجاح ليس مقصورا على كبار السن وذوي الخبرة، بل يمكن أن يكون هناك شخص صغير السن مبدع وله كفاءة عالية أفضل من أي شخص كبير في السّن .

علّمونا منذ الصّغر أن كبير العمر خبير والإبداع يقتصر عليه، أمّا الصّغير مازال في طور التّعليم ولم يكتسب خبرة، وهو غير كفء، وهذا أكبر خطأ تعلّمناه،

*ومن الذين نجحوا في حياتهم رغم صغر سنّهم نذكر من المسلمين الذين غيروا مجرى التاريخ :

طلحة بن عبيد الله :الذي قال عنه رسول الله :"من أراد أن ينظر إلى شهيد يمشي على رجليه فلينظر إلى طلحة بن عبيد الله "

فهذا طلحة بن عبيد الله الذي كان عمره 16 سنة، حمى رسول الله من الكفار وأبعد عنه السّهام بيده حتى شلّت إصبعه..

أسامة بن زيد :ولاه النبي صلى الله عليه وسلم على صغر سنّه قيادة جيش المسلمين لغزو الرّوم وقال له :" يا أسامة سر على اسم الله وبركته حتى تنتهي إلى مقتل ابيك

فأوطئهم الخيل، فقد وليتك على هذا الجيش " قاد جيش المسلمين في وجود كبار الصحابة كأبي بكر وعمر بن الخطاب ليواجه أعظم جيوش الأرض وكان عمره 18 سنة فقط .

زيد بن ثابت :أصبح كاتب الوحي وترجمان رسول الله صلى الله عليه وسلم وحفظ كتاب الله وساهم في جمعه وعمره لم يتجاوز 11سنة.

فمن سنة نبينا نتعلم، فأين هي الخبرة هنا ؟

صغار في السن وقليلي الخبرة لكنّهم عظماء في العزم ومن واجبنا أن نتّخذهم عبرة.

فنحن الآن ندرس قرابة عشرين سنة من المدرسة إلى الإعدادية إلى الثانوي وانتهاء بالجامعة، وعندما تتخرّج وتذهب في البحث عن وظيفة يقولون لك أين الخبرة ؟ فهذه العرقلة هي سبب من أسباب عدم توظيفك والاستهانة بقدراتك، ويغلقون عليك الباب قبل الولوج إليه بسبب ورقة اسمها الخبرة، ولا يكلفون أنفسهم حتى إلى أن يلقوا نظرة على ورقة اسمها شهادة تثبت أنّك تحصلت على مستوى دراسي .

وهنا تتحطّم الأحلام في بلد يشترطون الخبرة في التوظيف، ناسين أن ورقة الخبرة التي يمضى عليها أنّك توظّفت لمدة ثلاثة أشهر، ربما توظّفت عن طريق واسطة أو دفعت رشوة مقابل أن تتحصل عليها،وليس لأنّهم وظفوك بسبب مستواك العلمي.

في بلد التخلف والجهل نجد مثل هذه الأشياء تحدث، كل شيء بواسطة وأن يكون من ورائك مسؤول كبير يتّصل هاتفيا بذلك الشّخص فتتوظّف في تلك اللحظة،

وهناك من ينال سكنا اجتماعيا له وحده وينال أولاده وكل ولد وله سكن، لأن من وراءهم مسؤول كبير، وذلك الفقير المعدوم الذي لديه عشرة أولاد ينامون في غرفة واحدة يحرمونهم حتى من سكن واحد .

وأنت واقف في طابور البريد لعدّة ساعات تتنظر دورك فيأتي شخص في دقيقة ويأخذ ماله ويذهب، حتى يأتي دورك فيقولون لك انتهى المال تعال غدا .

وأنت في المستشفى مريض تتألّم لعدّة ساعات، فيأتي مريض آخر بعد عدّة ساعات من وقوفك فلا تكاد تلمح وجهه، ولا تكاد قدماه تقفان على الأرض حتى يفتح باب قاعة الطبيب ويدخل، وأنت متعجب منه وتتساءل من هذا الشخص ؟،

فيا لبلد أو أمة ضحكت من جهلها الأمم.

وعندما يسألونهم من المسؤول عن هذا الوضع، كلّهم يشيرون إلى الرئيس،ولا أحد فيهم يشير إلى نفسه.

وإذا عمل كل واحد فينا على إصلاح نفسه بدل من تتبع القطيع على ضلالتهم، سيصلح بلده من الفساد والجهل، والله عزوجل قال " إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمْ " وفي هذه الآية تركيز على النفس، فإذا غير كل واحد من نفسه سيتغير قومه .

فإذا غرست بذرة على أرضك واهتممت بها أحسن اهتمام، ستكبر تلك البذرة وتصبح شجرة والشجرة ستنجب ثمارا حلوة، وتلك الثمار سيأكل منها أجيال على طول السّنين، فلا تستهن بأي عمل خيري بسيط كان، فأنت غرستها بنفسك وبإرادتك واهتممت بها أحسن اهتمام وعندما كبرت انتفع منها قومك، وكل من يأكل منها سيشكرك وتنال أجرا عظيما عند الله عزوجل .

وإذا غرستها وتركتها من دون اهتمام ورعاية، ستفسد وتتعفّن في مكانها وربما ستكبر وتنتج ثمارا مرة فاسدة، وهذا بسبب أنّك غرستها ولم تكن على قدر مسؤولية غرسك لها، فتعفّنت وفسدت في مكانها، وهذا مثال على كل مسؤول لم يهتم برعيته في هذه الحياة .

فإذا التفت كل إنسان لنفسه وعيوبه وأصلحها، سينهض البلد ويسود النظام والعدل في أوساط المجتمع، ونتيجة هذا النظام سنكون أعظم أمة بين الأمم .

دائما البدايات تكون أجمل ...

هذه مقولة يردّدها عامّة النّاس ولماذا :لأنّهم ببساطة وجدوا الخذلان في النهاية، أغلب الأشخاص يتحدّثون أنّهم تلقوا الغدروالخيانة من طرف أقرب الأشخاص إليهم، يلومونهم ثم يلومون أنفسهم على ثقتهم الزّائدة العمياء بهم، ولكن إذا بحثت عن البداية فستجدها تختلف عن النهاية، فبداية البحر ليست كنهايته، فالبداية سترى أن هناك هدوء ولطف منه عندما تسبح في بدايته لكن إذا تعمّقت وابتعدت فستغرق أكيد أو تنجو بنفسك إذا كنت ماهرا في السّباحة، وعندما تعود للحياة ستعاتب نفسك لأنّك وثقت به ثقة عمياء واعتقدت أن بدايته مثل نهايته، لكنّك تلقيت أوجع غدر منه، فما هو السبب ؟ أنت أم هو ؟ أكيد أنت الذي أردت العمق وابتعدت عن البداية، أكيد أنت الذي أردت أن ترتمي في أحضانه بكل جسدك بثقة عمياء، ولم تفكر أنّه سيرميك عندما يرى أنّك اقتربت منه أكثر من البداية.

فالناس هكذا .اجعل علاقتك بهم محدودة ولا تجعلها ممدودة فتتجاوز الحدود معهم كتجاوزك الحدود مع البحر، لأنّه سيغدربك ويغرقك، لأنّك اخترقت مسافة الأمان معه، وكذلك الشخص إذا اخترقت حياته الخاصة وبدأت في مراقبته، والتعمق في تصرفاته وأفعاله، فستكون نهايتك هكذا.

فدائما عليك أن تجعل البداية مثل النهاية، علاقتك به سطحية وغير معمقة، احترامك له فوق كل شيء، فلا تراقب حياته ولا تدعه يراقب حياتك الخاصة، .

أكيد أن العلاقة في البداية بدأت بالاحترام المتبادل، وعندما تصبح العلاقة في العمق فلن تستمر، لأن العلاقة تجاوزت كل شيء محترم بينكما، وأصبح التعلق شديد بينكما لدرجة أن يغار أحدكما على الآخر،وهذا التعلق يمكن أن يتحول إلى غيرة من بعضكما أيضا، فاحذر من هذا الأمر .

إذا انقلب عليك وحولك من مركز قلبه إلى الهامش، فلا تتفاجأ بهذا القرار وابحث عن عيوبك وأصلحها والأفضل من ترك علاقتكما، هو العودة إلى نقطة البداية الجميلة المبنية على الاحترام المتبادل، والعلاقة غير المعمقة .

من الواقع إلى المواقع

انتقلت حياتنا من الواقع إلى المواقع والفرق بين الواقع والمواقع في حرف الميم، والتي تعني حياة المثالية في المواقع، فترى أن أصدقاء المواقع أفضل من أصدقاء الواقع، لأنّهم كلّهم يرسلون لك كلمات الحب والتّرحيب بأجمل كلام وأجمل الملصقات البريئة كبراءة الطفل، وهم في الحقيقة لا يعرفونك، وكلهم يزيّنون ملفاتهم الشخصية بكلام عن الحب والوفاء وأنّهم يكرهون النّفاق والغدر.

كيفية التعامل مع الفضاء الأزرق وتجنّب أضراره :

ابتعد عن الصفحات التي تنشر السّموم والأفكار السلبية والتي تحث على الوحدة والانعزالية والاكتئاب .

هذه الصّفحات تجعل المتصفّح لها ينعزل عن العالم ويكتئب ولا يفكر سوى بالفشل ويشعر بالانهيار العصبي.

- الإدمان :

هو ظاهرة نفسية واجتماعية، تؤثر على نفسية الفرد فتجعله يرى أن سعادته لا ترتبط إلا بذلك الشيء فإذا تخلّى عن ذلك الشيء فسيصاب بالاكتئاب والحزن وضيق النّفس، كما أن الإدمان يجعل الشخص يتصرّف تصرفات غير طبيعية كالإقلاع عن الأكل والنّوم غير المنتظم واضطراب المشاعر بين الفينة والأخرى ومن أنواع الإدمان :الإدمان على المخدرات، والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي،وإدمان الأطفال على الألعاب الالكترونية .

الإدمان الإلكتروني

إيّاك أن تتعلق بشخص وهمي على هذا العالم الافتراضي فتدمن عليه وتنسى نفسك، وتهتم بتفاصيل حياته وتراقب منشوراته وصفحته في كل دقيقة، وتحاول أن تدردش معه في كل يوم، فيحسبك أنّك ملتصق به، فيتكبر عليك ويتصرّف معك تصرفا غير لائق، ربما يترك دردشتك مقروءة ولا يجيبك، فيشعرك بأنّك من دون قيمة مما ينجر عن هذا فقدان ثقتك بنفسك، فهذا التعلق الالكتروني لن يطيل في عمرك،ولن يسعدك في واقعك.

فلا تضيع وقتك فوقتك من ذهب، الزمن يمشي كالقطارولا ينتظرك حتى تترك ذلك الشيء التّافه وتعود إلى رشدك..

الناجحون لا يهتمون كثيرا بمواقع التواصل الاجتماعي لأن جل وقتهم يكونون في بناء ذواتهم.

أحبب نفسك، واجعلها تحب الأشياء المفيدة، عوّدها على فعل الأشياء المفيدة، فالأم التي تحب طفلها حين يتصرّف بسلوكات غير لائقة فهي تضربه فقط لمصلحته ولأنّها تحبه، كذلك نفسك فإذا كنت تحبها فلا تتبع شهواتها وهواها..

قال تعالى :" ومن نَهى النَّفس عن الهوَى فإنّ الجنّة هي المَأوَى "

لا تجعل نفسك هي التي تقودك فالنفس أمارة بالسّوء وإنّما اجعل عقلك هو قائدك..

دائما ما تفتح الفضاء الأزرق وتجلس بالسّاعات، فتجد صوتان في داخلك : صوت واقعي يقول لك :هيا انهض واشغل نفسك في أمور تفيدك في دينك ودنياك، وهناك صوت آخر وهمي يقول لك :لايوجد شيء مفيد في هذا الواقع، قراءة الكتب لن تفيدك في شيء، فإذا قرأت كتابا في علم النفس فماذا ستستفيد من تلك الخرافات والمعتقدات .

أو يقول لك :الوقت مازال للامتحان ومايزال لديك متّسع من الوقت، اذهب لذلك الشخص ودردش معه، أنت حزين تحتاج لمن يواسيك، وتحتاج للحب من أشخاص غرباء .

دائما هناك صوتان ينبعان من الدّاخل مهموسان :الصوت الأول يصدره عقلك، يأتي كومضة ثم يختفي، لا يطيل الحديث معك، ولا يستعمل معك الحجج والبراهين فقط يقول لك :هيا اذهب واحفظ دروسك، أو هيا واذهب لقراءة ذلك الكتاب سيفيدك في حياتك، فالعقل صارم لا يستعمل معك الحجج والبراهين .

أمّا الصوت الثاني يصدر من نفسك التي تحب الكسل والنّوم وتضييع الوقت في أشياء لاتستفيد منها شيئا، نفسك العاطفية التي تقنعك وتقول لك :لن تستفيد شيئا بعمل ذلك الفعل، هيا اذهب للنّوم وأرح نفسك .

الناجحون هم العقلاء لا يحتاجون إلى تقدير من عند الآخرين فهم يقدرون ذواتهم بأنفسهم، يجتهدون، يقرؤون،يبحثون، يقدرون عملهم الذي يقومون به، أكيد هم أيضا تتحكم فيهم أنفسهم ولكن بنسبة ضئيلة .

فأصحاب الصنف الأول جل وقتهم يقضونه مع مواقع التواصل الاجتماعي، يسكنهم فراغ رهيب ليس لديهم عمل، ولكن هذا ليس هو الحل، فلا يوجد إنسان على وجه الأرض ليس لديه دور في هذه الحياة فقط هم من لايمنحون الفرصة لعقولهم، ودائما ما يصغون لأنفسهم، وهذا هو الخطأ الأكبر الذي يقعون فيه، فإذا كنت تلوم الوقت فالوقت مشترك بين جميع الناس، الساعة هي نفسها فهل الناجحون لديهم ساعات إضافية في يومهم حتى ينجحوا، وأنت لا .

أكيد كلّنا لدينا نفس الساعة ونفس الدقيقة ونفس الثانية ونفس اليوم، المشكلة تكمن فقط في من يستطيع إدارة وقته بذكاء ؟ تكمن في الانتظام والالتزام، والانضباط مثلا النّاجحون يقسمون أوقاتهم :نومهم من العاشرة ليلا إلى صلاة الفجر، وأنت نومك من الثالثة صباحا إلى صلاة العصر .

لماذا تلوم الوقت ولماذا لاتلوم نفسك التي تضيعها في أمور تافهة، ثم في النّهاية تحسد ذلك الناجح الذي انتهج خطة لنجاحه، خطط واجتهد وتعب ثم نجح، كل منّا يستطيع النجاح فقط توكل على الله والتوكل يكون بأسباب .

الإدمان على موقع وهمي افتراضي يجعلك تعيش مع أشخاص وهميين لربما مخادعين، فلذلك لا تصدق أي شيء تراه.

شخص ينشر شعرا على صفحته أو تفسيرا علميا من دون ذكر مصدره الصحيح، فيظن البعض أنّه هو قائله ويعلقون بأنّه مبدع في قوله .

ينشر فيديو يعبر عن الحب والرومانسية لمحبه فيظنون أنّه هو الذي اخترعه وصممه .

ينشر صورة لبيت جميل أو سيارة جميلة فيظنون أنّه غني وثري .

فهذا الفضاء الأزرق بارع في الكذب وتزييف الواقع .

فكم من رجل تعرف على امرأة عن طريق المواقع، فأعجبته شخصيتها المصطنعة المزيّفة، وصورة ملّفها الشّخصي المخادعة المفلترة، فيتعلّق بالصورة الجميلة والشخصية المصطنعة، وعندما يذهب لخطبتها يكتشف أنّها لاتشبه تلك الصورة، وعندما يتحدّث معها في الواقع يجد شخصا آخر مختلف عن المواقع، وهي كذلك نفس الشيء يحدث لها ربما تجده شخصا آخر غني في المواقع وفقير على أرض الواقع، لربما يريها صورته وهو في سيارة جميلة من الطراز الرفيع وهو في الحقيقة لا يملك حتى دراجة هوائية، جميل في المواقع وقبيح في الواقع، وهنا لانعمم ونادرا مايلتقي الشخص بشخص على حقيقته سواء في الواقع أو المواقع .

وكم كثر الطلاق في زماننا بسبب الزواج عبر الفايسبوك، الذي يصور الرجل المكروه في الواقع على هيئة رجل طيب في المواقع، ويصور المرأة الفاسدة في الواقع على شكل امرأة صالحة في المواقع

والمرأة التي تنشر صورها وهي مرتدية أفضل وأجمل الملابس وهي ربما في الحقيقة دخلت لمحل وطلبت منه أن تقيس هذه الملابس، فتذهب إلى غرفة تبديل الملابس وتصور نفسها، لذلك لا تتفاجأ فليس كل ما تراه على هذا الموقع المخادع هو حقيقي .

وكم من شخص هو كتوم وخجول في الواقع وفي المواقع هو شخص اجتماعي ومثير ومرح .

وكم من امرأة في الواقع منافقة فاسدة وفي المواقع مرتدية الحجاب على أصوله وتنشر صور السجادة والمصاحف لإغراء الرجال الذين يحبون الفتاة الملتزمة المحافظة على دينها .

وكم من شخص ينشر صوره على أساس أنّه طبيب أو محامي ولكنّه في الحقيقة لا يعمل شيئا سوى تتبع أخبار الفنانين ومشاهدة الأفلام على المواقع والدردشة مع أكثر من فتاة .

مواقع التواصل الاجتماعي تعج بالأكاذيب والافتراءات، هي مواقع لتحقيق الأحلام في الخيال فقط وليس في الحقيقة..

*وكم من حلم لم يتحقق في الواقع فيحقّقه الإنسان على منصات المواقع.

استوقفتني قصة حقيقية مفادها أن شخص تعرف بفتاة على الفايسبوك وتحدث معها لعدة أشهر وكانت ترسل له صور فتاة أخرى جميلة، وعندما طلب منها أن يتقدم لخطبتها قالت له بأنّه لا يستطيع دفع مهرها وهو من عائلة فقيرة، أمّا هي بنت غنية، وهذا ما دفعه لبيع كليته، وعندما سافر لرؤيتها وخطبتها تفاجأ بأنها شخصية أخرى كانت تحتال عليه لعدّة أشهر وترسل له صورة فتاة أخرى .

يقول هذا الشخص : عشت معها على موقع التواصل الاجتماعي أحلاما وردية وتخيّلت أن حياتنا ستكون مثالية، ولكن صدمني الواقع فكنت ضحية للعفوية التي عشتها .

ألا تلاحظ شيئا على منصة الفايسبوك مثلا ؟

وهي أن أغلب الأصدقاء الغرباء الوهميين هم مثاليين وكأنّهم يعيشون في المدينة الفاضلة التي قال عنها أفلاطون، عالم مليء بالطيبين، كل واحد منهم يكتب عن حبه لأصدقائه بمنشور مزيّن بصور القلوب والورود الحمراء والملصقات التي تعبر عن حبه لهم .

هل يمكن أن يكون أحبهم فجأة دون أن يعاشرهم ؟أم فقط لجلب عدد المتابعين له ؟

كم هو جميل هذا الحب على المواقع ولكنّه ليس بصادق لأنّه ممزوج بالمصلحة، بمعنى أنا أعبّر عن حبّي لكم لكي تضعوا لي إعجابات وتعليقات وتتابعوني .

فلذلك لا تصدق هذا الكلام المعسل، لأنّه فقط ليثير انتباهك .ويبقى أجمل الكلام على الفايسبوك هو ذكر الله والصلاة على رسوله الكريم والدّعاء لأخيك المسلم بدعوة صادقة بظهر الغيب، أو نشر علم نافع ينتفع منه العامة .

ليس من المنطق أن تفتح مواقع التواصل لتتابع شخصية مشهورة وتشاهد صوره وقصصه وتضع له لايكات. وتعليقات. حتى يحبك ويرد عليك لتنال إعجابه..

هل أنت تريد منه أن يرفع من قيمتك إذا وضع لك إعجاب على تعليقك..

أين هي ذاتك وشخصيتك وقيمتك في نفسك؟

النّاجحون كثروكل ناجح ينجح في مجال اختصاصه..

لماذا أنت مدمن على رؤية أخبار ذلك الشّخص المشهور كمغني أو لاعب كرة قدم وتبقى تبحث عن حياته الخاصة وصور عائلته، هل حبا له ؟وماذا فعل لك ؟هل

يدفع لك ثمن شحن الانترنت شهريا، أو هل يعرفك واقعيا ؟هو لا يعرفك ولا يحبك ولا يعرف أصلا أنّك تشاهده ومدمن عليه، فلا تبحث عن ذاتك الضائعة في ذاته، ابحث عن ذاتك في نفسك، أحبب نفسك لأن الله خلقك وحيدا في بطن أمّك وستدفن وحيدا في قبرك..

أين هي شخصيتك وقيمتك وذاتك؟

إيّاك ثم إيّاك أن تضيع وقتك لأجل شخص ما.

إيّاك أن تضيع وقتك في مشاهدة قصص المشاهير على الانستغرام، هم يربحون المال عن طريق نسبة المشاهدة وأنت تخسر وقتك وذاتك وتحزن على نفسك لأنّك فاشل وفارغ في وقتك ولم تستفد شيئا من حياتك.

استبدل الأفكار السلبية بأفكار إيجابية لا تقل : أنا ليس لدي قيمة في هذه الحياة.

النّصيحة الأولى :اترك ذلك الشيء أو الشخص الذي أدمنت عليه، احذف كل الروابط المؤدية إليه، لأن الرابط سيوجهك إليه تلقائيا..

دائما اسأل نفسك عن الشيء الذي تفعله هل هو مفيد أم لا ؟هل أنا أستفيد منه في حياتي سواء الدينية أو الدنيوية ؟ فإن كان ذلك الشيء لايفيدك لا في دينك ولا في دنياك بمعنى لاتكسب منه حسنة ولاتكسب منه أجرا ماليا ولا تكسب منه فكرا عقليا فلماذا تستمر في فعل نفس الشيء ؟أوقف إدمانك الآن، أوقف عقلك عن التفكير فيه، أنت تستطيع، فلا تضيع حياتك وأنت تغرق دون فائدة، أنقذ نفسك لتنجح ولا تتركها ضائعة في حياة الآخرين.

حاول أن تحيط نفسك بالأشخاص المثقفين الناجحين في الحياة،

ماذا ينقصك لتنجح مثل ذلك الناجح، في ماذا يختلف عنك، أكيد هناك اختلاف وفروقات ولكن ليست فروقات خلقية وإنّما فروقات تفكيرية، هو اجتهد وبحث وحاول وفشل ولكنّه لم يستسلم، بل نهض من فشله ونهض بقوة فنجح في الأخير، أمّا أنت كنت نائما في سباتك أو أنك حاولت وفشلت فيئست واستسلمت للواقع، واليوم أنت تراقب نجاحه وحياته وتدرك فشلك وتشعر بضعف قيمتك وتحاول أن تنهض من جديد فلا تستطيع، لأنّك أيقنت وتأكدت بأن نجاحك مستحيل، واعتقادك الثابت حول نفسك أنّك مهما فعلت فأنت تعيس الحظ ولن تصل إلى ما وصل إليه، أكيد هذا هو اعتقادك في نفسك، وأفكارك السلبية التي تسيطر على عقلك.

أين هي عزيمتك؟، أين هو إصرارك على النجاح؟، أين هي محاولاتك؟، اعد السيناريو من جديد وحاول من جديد وأيقظ قدراتك النائمة بإرادتك، فالله يحب العمل ويجازي العامل النشيط "إن الله لايضيع أجر من أحسن عملا ".

أعد كل شيء، قم بتنظيف عقلك من كل الأفكار السلبية،

اصنع لنفسك عقلا جديدا ليوم جديد لمحاولات جديدة لعمل جديد، ولكن هذه المرة بجدية أكثروبقوة أكبروبإصراروعزيمة أقوى وأكيد ستصل إلى القمة..

فقط توكّل على الله وأكيد لن يخيب ظنك الجميل به..

قال تعالى "ولله خَزَائن السَّمَوات والأَرْض "وتذكر دائما بأن الذي رزق ذلك الناجح لأنّه اجتهد وعقد العزم وتوكّل عليه فسيرزقك أكيد لأنّك آمنت بأنه هو الرزاق وتوكلت عليه وعقدت العزم على النّجاح.

تغيّروا علينا فتغيرنا عليهم

حياتنا مبنية على علاقات اجتماعية وروابط معنوية تقوم على مبدأ الحب والتعاون، والإنسان سمي بذلك لأنّه بحاجة للأنس في حياته، وإذا اختار الوحدة فستكون حياته قاسية وحزينة ولا طعم لها، وإن اختار التقيد بشخص واحد كذلك سيأسر سعادته في يد ذلك الشخص وإن غاب أو رحل من الحياة، سيحزن كثيرا ولن يجد أي شخص بجانبه يسانده، لأنّه اكتفى بشخص واحد في حياته وفقط . وهناك ديون لا يمكن لها أن تسد وقليل الأصل وحده هو الذي ينساها ويتغاضى عنها :

من قال لك كلمة حلوة في لحظة انكسارك .

من وقف معك وواساك في لحظة حزنك .

من ساندك في لحظة ضعفك..

من ضمّك في لحظة عزاء وأنت تبكي لفقدانك لشخص عزيز على قلبك .

من يشكرك على إسدائك لمعروف له،

والمقولة التي تقول بأنّه لا وجود لكلمة شكرا أو عفوا بين الأصدقاء هي مقولة خاطئة، ومن لايشكر النّاس لا يشكر الله، وقال رسولنا الكريم :" من صنع إليكم معروفا فكافئوه فإن لم تجدوا ما تكافئونه به فادعوله حتى تروا أنّكم قد كافأتموه".

من واجب كل إنسان أن يتفهم ظروف كل إنسان آخروحياته الجديدة، ولكن ليس من حق أي إنسان أن يفكر أن أولائك الأشخاص أو الأصدقاء الذين فرَ منهم يوما وتكبر عليهم أن يجدهم مثلما ما كانوا في السابق بنفس طريقة التفكيروبنفس نسبة الحب اتّجاهه فهذا من الغباء.

فليس من المنطق أن ندق عليهم الباب فيهربون من الشباك، وترسل لهم فيتعمدون عدم الرد على رسائلك أو يردون عليك ببرودة، كأن ترسل نصا فيردون عليك بكلمة أو كلمتين ثم يديرون ظهورهم لك.

وهذا حال الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي اليوم.

فعندما تتزوج فتاة مثلا فتبتعد عن صديقاتها، وعن الحديث معهم، وهي تفكّر فقط في حياتها الجديدة وعقلها أصبح مقصورا فقط على زوجها وزواجها ولا تعي أي اهتمام لصديقاتها،

لا لذلك الصديق الذي كان قريبا وحميما منها في يوم ما، قبل ارتباطها بشريك حياتها الجديد، ولا للآخرين الذين هم منشغلون بتتبع حياة الناس وأدق تفاصيلهم ونسيان حياتهم الخاصة وهي لاتهتم لا بالقريب ولا بالغريب وتكتفي فقط بعرض صور عن زواجها وتكتب دعوات لزوجها وكلام رومانسي له، وكأن العالم كله أصبح يعيش فيه شخصان وفقط، هي وهو وانقراض البقية، وأصدقائها على الفايسبوك ماعليهم إلا بالتعليق والإعجاب بمنشوراتها عن زوجها وكلامها الرومانسي له وكأن عملهم اليوم أصبح يقتصر على الانشغال بحياتها الجديدة ومراقبة آخر منشوراتها عن زوجها.

● وهناك قصة طريفة حدثت عند الغرب:

مجموعة من الأصدقاء كانت تربطهم صداقة متينة، وكان أعضاء هذه الشلة يدعى "كايرن كايبل "تعرف على فتاة جميلة ووقع في غرامها، فانشغل بها عن أصدقائه، وقد حاولوا الاتّصال به طوال ثمانية عشر شهرا، لكنّه لايرد على رسائلهم رغم أن حسابه في الفايسبوك نشط وفعال وينشر صوره هو وحبيبته،

وعندما ضاقوا به ذرعا اشتروا تابوتا وكتبوا عليه اسم صديقهم العاق وأقاموا جنازة رسمية الرسالة من ورائها :ليكن ماتريد أنت الآن ميت بالنسبة لنا .

لهذا عليك دائما أن تتذكر بأن لا أحد يدوم لأحد في هذه الحياة كلّنا راحلون، لا الوالدين ولا الإخوة ولا الأصدقاء ولا حتى زوجك أو زوجتك، فلهذا عليك أن تراعي قيمة كل شخص في حياتك يهتم لأمرك ومتأكّد أن حبه صادق اتجاهك، فلا تكسر قلبه،

فلا تحاول كسب شخص واحد وتربط سعادتك معه فقط، وتخسر شخصا كان يهتم لأمرك عندما كنت حزينا ووحيدا ويحاول مساعدتك في وقت حاجتك إليه، ,لأنّك إذا تسببت في خسارته فسوف تندم في وقت لن ينفع فيه النّدم .

وإن كنت تريد العيش مع شخص واحد فقط في حياتك، فافتح صفحة جديدة لحياة جديدة لشخص جديد.

ولا تعذّب قلوبا أحبتك يوما ما، وتجعلهم ينتظرونك في قارعة الطريق عسى أن ترجع لرشدك ووعيك، والانتظار أصعب شعور، وهو بمثابة الموت البطيء بعذاب بطيء، تكون نهايته فراق بعد تعذيب قلوبهم وإهانتهم إهانة غير مباشرة،

فلا تقوم بتعذيب ذلك الصديق الذي لايستحق، ذلك الذي كان يحبك ويهتم بك في عزوحدتك وشدتك، وأنت نسيته بمجرد ارتباطك بشريك حياتك الجديد، وكأنك تقول له الآن :لم تعد تلزمني فدورك انتهى الآن .

هذا الشّعور هو بمثابة انتظار خبر عن شخص مشكوك في موته بنسبة كبيرة، ولكن لديهم بصيص من الأمل أنّه حي، فلا هو مات فيقطعون منه الأمل نهائيا، ولا هو حي فيفرحون بعودته، ولكن مع كل هذا وذاك، فالحياة هي دروس وعبر فمن تخلى عنك فاجعله يبكي على فراقك في يوم ما، إذا كنت أنت أحسنت له يوما لكنه لم يقدرثمن ذلك، فابتعد وراقب حين يعود لرشده فسيأتي إليك نادما .

الفقر ليس عيبا

يقولون أن الفقر ليس عيبا ولكنّهم هم من يعتبرونه عيبا على الفقراء عندما لا يطبقون مقولتهم هذه على أرض الواقع:

تلميذة أو تلميذ فقير في المدرسة يعاني بسبب عدم إيجاده لصديق يجلس بجانبه في قاعة القسم وكل التلاميذ يسخرون منه ويحتقرونه بسبب فقره، ممّا يسبب له الهروب من المدرسة، وتلميذ غني يزدحمون مع بعضهم للجلوس بجانبه، ويقولون أن الفقر ليس عيبا .

رجل فقير يجلس وسط الجماعة وكلمته ليست بالمسموعة ولا أحد يشاوره في أمر ما، وكأنه نكرة، وجوده أو غيابه نفس الشيء، ويقولون أن الفقر ليس عيبا .ورجل غني جالس وصامت وكل الحضور ينتظرون منه ولو ابتسامة صغيرة فيبتسمون،

وإذا قال كلمة سيفتحون آذانهم ويغلقون أفواههم احتراما لكلمته حتى لو كانت من دون فائدة ويقولون أن الفقر ليس عيبا .

يقول الشافعي رحمه الله في رائعته:

إن الغني إذا تكلم بالخطـــأ ... قالوا أصبت وصدقوا ما قـــالا

وإذا الفقير أصاب قالوا كلهم ... أخطأت يا هذا وقلت ضـــلالا

إن الدراهم في الأماكن كلهـــا ... تكسوا الرجال مهابة وجمـــالا

فهي اللسان لمن أراد فصاحـة ... وهي السلاح لمن أراد قتـــــالا

فتاة عزباء فقيرة وصلها سن الزواج لكن لا أحد يدق الباب بحجة أن الناس يريدون الحسب والنسب، ويقولون أن الفقر ليس عيبا.

شاب فقير يريد الزواج فيدق الأبواب ولكنهم يصعبونها عليه من كل النواحي فيغلقون الباب في وجهه بحجة أنّهم يريدون العزوالجاه لابنتهم، ويقولون أن الفقر ليس عيبا .

في المدرسة أول سؤال يطرح على التلميذ :ماذا يشتغل أبوك ؟ويقولون أن الفقر ليس عيبا .

في المستشفى تجد المريض الغني بجانبه ممرض أو طبيب وكأنّه أمّه يساعده في كل شيء وذلك الفقير يرمونه في السرير بعد العملية فيكسرون ظهره ويقولون أن الفقر ليس عيبا .

صحيح أن الفقر ليس عيبا، عندما يعلمون أولادهم عدم التباهي أمام التلميذ الفقير، وأن يحبوه ويساندوه وليس الهروب منه والضحك عليه وعلى ملابسه الممزقة .

الفقر ليس عيبا عندما يبحثون عن الزوجة الصالحة والزوج الصالح ذوي الأخلاق والدين وليس عن صاحب المال وصاحبة النسب والجاه .

الفقر ليس عيبا عندما يكرم المعلم تلميذه الفقير ويبتسم معه ويعطيه قيمة وسط التلاميذ ويجعله محبوبا بينهم .

الفقر ليس عيبا عندما يكون الطبيب أو الممرض حنونا على المريض الفقير فيتعافى بحسن المعاملة والطيبة .

الفقر ليس عيبا عندما يسمعون كلمة الفقير ويعطونه حقه في حرية الرأي والتعبير .

صحيح أن الفقر ليس عيبا، ولكن العيب الحقيقي في أخلاق بعض الناس التي تميز بين الغني والفقير وتعطي قيمة للغني اكثر من الفقير .

● حكمـــة : أحبب حبيبك هونا ما عسى أن يكون بغيضك يوما ما

وابغض بغيضك يوما ما عسى أن يكون حبيبك يوما ما

احذر من التعلق الشّديد بالأشخاص ولا تبالغ في حبّك لهم، ولا تتعلق بهم بشدّة لأنّك ستؤذى عاطفيا عندما يتركونك وحيدا، ومقدار الضّرر الذي يأتيك فيما بعد هو نفس مقدار مبالغتك الشّديدة في حبهم.

* ستصاب بالإحباط والكآبة عندما يتخلى عنك ذلك الشّخص الذي أحببته يوما فتتغير معاملته معك، فيخذلك في النّهاية ويتركك وحيدا.

واحذر من كره شخص بشدّة حتى لايصيبك الخوف منه والشك في كل حركة يقوم بها، وربما هذا الشّخص ستحبه في يوم ما .

في هذه الحياة عليك أن تؤمن بنفسك وتحب نفسك وترتكز على نفسك، ولا تربط سعادتك بوجود أي شخص على وجه الأرض، بل اربط سعادتك بوجودك قريبا من خالق هذه الأرض ولن يستطيع أي أحد أن يعطيك السّعادة إلا هو عزّ وجل .

تعوّد على فكرة أن الأشخاص سيتركونك في أي لحظة ويتخلون عنك في أي برهة، فلا تتعلّق بشخص وتحبّه حبا جما، فتعيش في حلم الحياة المثالية السّعيدة معه وعندما يغيب عنك تشعر بالحزن الشديد وستعاني من ضعف تقدير لذاتك .يجب أن تتقبل فكرة أن ذلك الشخص الذي تحبه لديه أعمال أخرى وحياته الخاصة التي يهتم بها، ونجاحاته التي يريد تحقيقها، فالتفت أنت أيضا لأحلامك واجعل لك طموحات في هذه الحياة ولا تجعل تفكيرك منحصر في زاوية واحدة .

وتذكّر دائما أنّه مهما كان شكلك ومستواك المعيشي، أو أنّك لست جميلا بما يكفي ليتقبلك الآخر أو أنّك لست غنيا بما يكفي ليهتم بأمرك الطرف الآخر، فهذه المعتقدات كلّها خاطئة ووهمية، فقط عليك أن تحب نفسك وتتقبل ذاتك مهما كان شكلك ليحبك الآخرون، وعليك أن تنظر بعين الجلالة والتقدير لذاتك وتقبلها كيف ما كانت ليتقبلها الآخرون .

بالمختصر المفيد :من بقي معك اهتم به ومن تركك تخلى عنه وامسحه من ذاكرة التخزين، فنفسك هي أغلى من كل شيء، فلا تهن كرامتك عندما تحاول أن تقترب منه من جديد بعدما أهانك وجعلك في هامش عقله، يتذكرك فقط لأجل مصلحة معينة، وينساك بمجرد أنّه حصل على مبتغاه.

تذكّر دائما أن نفسك أغلى من كل شيء .

لا تبحث عن أي شخص تشكو إليه همّك، ولا تنتظر المساعدة من أي أحد ليجد لك حلولا لمشاكلك، بل ابحث عنها بنفسك لأن أغلب الناس اليوم هم مشغولون بأمورهم الشخصية، فإياك أن تتعلق بشخص وتريد منه أن يتعلق بك فلا يستطيع تركك ولو للحظة، فهذه الأحلام التي تفكّر بها لن تتحقّق كما تحلم بها، ففي أغلب الأحيان إذا أعطيت شخصا أكثر من قيمته ينسى قيمتك ويجعل نفسه أعلى منك فيتخلى عنك متى شاء وأينما شاء، لا يفكّر في وحدتك ولا يفكّر حتى بأن لك قيمة في نفسه، بل سيرميك من ورائه ولا يلتفت إليك .

اجعل لنفسك قيمة بنفسك، واجعل نفسك من تواسي نفسك في همومها ومشاكلها، وقبل نفسك فكّر في الذي خلق نفسك، فهو الذي يعلم أسرارها ويعلم الحلول، وهو بيده كل شيء وقادر على إسعادك في ظرف قياسي، فكيف لا وهو الذي خلق السموات والأرض في ستة أيام، وهو الذي يقول للشيء كن فيكون، وهو الذي جعل النار بردا وسلاما على إبراهيم عليه السلام، وهو الذي نجى يونس من بطن الحوت وهو كظيم، وهو الذي يعلم بدموعك وآلامك وهمومك ومشاكلك والظلم الذي تواجهه من النّاس، والضيق الذي تمر به .وهو قادر على إسعادك فقط ثق به .ولن يخيب ظنك الجميل .

***

تقدّم الغرب على العرب

نحن دائما ما نتساءل لماذا الغرب متقدّمون علينا مع أنّهم كفارا ونحن مسلمون، لكن الجواب هو أنّنا نسينا سبب تقدّم المسلمين قديما وهو الغزو والفتوحات الإسلامية في سبيل نشر الرّسالة السماوية في بقاع العالم.

أين نحن الآن من الفتوحات ونشر الإسلام، وأولادنا يرقصون في التيكتوك، وبناتنا يعرضون صورهم على الستوريات..

فنحن جامدون كجمود أبي الهول، وننتظر النصر ؟

هم متقدّمون علينا بالأفكار التي استخلصوها من الدّين الاسلامي وطبقوها أمّا نحن فدفناها تحت وسادتنا، واكتفينا بإنجازاتهم فهم المنتجون ونحن المستهلكون، وهم النشيطون ونحن النائمون، وهم المغنيون باكتشافاتهم ونظرياتهم الحديثة ونحن المصفقون لهم والمقلدون

كأنّنا قلنا لهم : أنتم الأسياد ونحن العبيد "

كتاب غربي يكشف المؤامرة التي كان الكفار يخطّطون لها منذ أكثر من عشر سنين وبالفعل نجحوا في ذلك، الكتاب بعنوان النظام العالمي الجديد) صدر عام 1990: وممّا جاء فيه ما يلي :

- سيكون فى المستقبل زواج الشواذ قانونيا ومباحا ومسموحا به .

- أولياء الأمور لن يكونوا قادرين على تربية أولادهم والسيطرة عليهم .

- النّساء سيلهثن وراء العمل ولن يكون مسموحا لهن أن يكن ربات منزل ممّا يؤدي لعدم القدرة على التّربية.

- الطلاق سيكون سهلا للغاية والسعي للزواج ولو من زوجة واحدة سيكون في غاية البطء.

● الدين :

- سيتم تحريم الدين، والمؤمنون سيتم تشويههم أو سجنهم والقضاء عليهم..

- العبادة ستكون فقط بين الإنسان وعقله !

والجميع سيتّجه ناحية الدين الجديد.

العجيب أن هذا الكتاب صدر عام 1990 والمصادفة الغريبة أن كل هذا يحدث أمام أعيننا الآن ولكنّنا لم نفهم السبب.

هذه هي المؤامرة البروتوكولية الصهيونية العالمية التي تتحقّق اليوم على أرض المسلمين، فكيف لا يتأخر المطر في النزول في موسمه، وكيف لايحدث الجفاف ونحن جففنا من العزة الإسلامية والقوة الإيمانية .

فماذا فعلنا نحن للمواجهة؟

من نعيب ؟:

نعيب زماننا والعيب فينا

ومالي زماننا عيب سوانا

هذا الزّمن ليس ككل الأزمان،

تغيّر النّاس وانهار الأمن والآمان

وكثر الغدر والخذلان

زمن اليوم هو زمن القلق

وزمن السرعة المفرطة في كل شيئ،

زواج لا يستمر لمدّة شهور ثم يحدث طلاق

صداقة لمدّة شهور ثم يحدث انفصال..

زمن تعلم كل شيء بسرعة :دورة تعلم لغة في أسبوع أو 3 ايام، دورة تعلم حرفة في 4 أيام

دورة لمدة 3 أيام وتصبح صحفيا مشهورا على قناة تلفزيونية.... .

اليوم أصبحت عقولنا مبرمجة على السرعة المفرطة في كل شيء،وهذه السرعة أصابت حتى القيم، فأغلبنا اليوم يحكم على الآخر بسرعة دون فهم المقصود من الفعل أو الكلام، لا يلتمس لأخيه ولو نصف عذر، والسبعون عذرا تأتيه ثقيلة جدا، ولا يتأنى في معاقبة الغير،بل العقاب يكون أسرع من البرق .

زمننا اليوم هو زمن الأحزان..

ليس وحدك أنت الحزين أو الكئيب، لو تسأل كل إنسان فيسيجيبك بأنك لو ترى مافي قلبي، فستحمد الله على ما أنت فيه،

لماذا ؟وما هو السبب ؟وكيف حصل لنا كل هذا ؟

في هذا الزمن أغلب الناس يقولون :أن الوحدة مريحة لأن قلوبنا جريحة،

لانريد ذو الوجهين في حياتنا، نريد أن نبقى سالمين مسالمين، نعيش لوحدنا،

لانتكلم مع أي إنسان..

فقط الصمت يغنينا عن ألف عبارة..

وراحة نفوسنا تكفينا..

كل شخص فينا يترقّب تغيّرات غيره في أي لحظة..

كل شخص تائه لايعرف متى يقترب ومتى يبتعد، وماهو الحل لتصرّفاته وتصرفات غيره،

وما هو الحل لطيبته الزّائدة حتى يتلقى الغدروالخذلان،

جميعا نسأل لكن لا أحد يعرف الجواب..

كفاك كذبا على نفسك تريد الوحدة وأنت تبحث عمّن يسأل عن حالك ..

كفاك كذبا على نفسك تريد الابتعاد عن الناس..

وأنت تراقبهم..

لا أحد يعرف ماذا يحصل لنا، ولماذا كل واحد فينا متناقض مع ذاته..

وكلّنا نقول :الزّمن القديم أفضل بكثير من الزمن الحديث..

القديم فيه النية الحسنة والابتسامة الصافية..

والحديث فيه الخداع والنّفاق والابتسامة الصّفراء..

كلّنا نسأل لكن لا جواب..

وجواب أغلب النّاس هو الابتعاد، ابتعد عن كل من يرفع نفسه عليك..

ابتعد عن كل من لا يسأل عنك..

ابتعد عن كل من لا يقف معك في وقت فرحك أو في وقت حزنك..

ابتعد , ابتعد، ابتعد ....

وهل الابتعاد هو الحل الصحيح ؟

هنالك من يقول :بأن المواقف هي التي تبيّن معدن الإنسان

وهناك من يقول بأن الذي يقف معك في وقت الضيق هو الصديق والرفيق .

*مع كثرة التساؤلات وحب العزلة والوحدة وطغيان الاكتئاب على أغلبية الناس، فهذه النتائج التي وصلنا إليها اليوم هي بسبب العولمة التي أحدثت طفرة نوعية في أفكارنا، فأغلب النّاس جل همّهم الهواتف، ومبتعدون تماما عن حمل المصاحف سبب أحزاننا هو البعد عن الإيمان ونسيان كل معاني الإحسان،

التي تقول بأن الإنسان هو أخ الإنسان،وعليه أن يصل الأرحام، ونواسي بعضنا في وقت الأحزان، ونعفو ونصفح ونتّصف بالقلب العفيف، فهذه هي رسالة ديننا الحنيف، لكن أفكار الغرب سيطرت علينا فأنستنا في الأخوة الإسلامية التي تجمعنا، وهذه هي المؤامرة البروتوكولية الصهيونية، التي تريد لنا التفكك والتشتت والانفصال حتى عن أنفسنا ونسيان آية : وَٱعْتَصِمُواْ بِحَبْلِ ٱللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ".

قواعد السّعادة

قال علي بن أبي طالب : طلبت الراحة لنفسي فلم أجد شيئا أروع من ترك مالا يعنيني "

أول ما يفسد سعادة الإنسان في هذه الحياة هو فضوله، فاتركوا المخبوء مخبوءا حتى يقرّر صاحبه أن يكشفه، وفي هذا يقول أحد دهاة العرب :لم يغلبني إلا جارية رأيتها تمشي وفي يدها طبق مغطّى، فسألتها :ماذا في الطبق ياجارية،

قالت :فلمَ غطيناه إذا ؟

تعاستنا في الحياة وتحسرنا على حظنا، غالبا ماتكون بسبب التعمق في مراقبة سعادة الآخرين، ثم مقارنة حياتهم بحياتنا. وكلّما تعمّقت أكثرفي مراقبتهم ستزداد تعاسة على حياتك.

وهنا يكمن السؤال المنطقي : هل أنت المخطئ أم هم أم أن الحياة ليست عادلة ؟

الحياة عادلة حاشى لله أن يكون ظالما للعباد :"ومارب بظلام للعبيد "

أحيانا نكون نحن المخطئين لأنّنا نحشر أنفسنا في حياتهم أكثرممّا ينبغي وجل من لايخطئ، فآدم عليه السلام أول من أخطأ من البشرية، عندما نهاه الله عزوجل من أكل التفاحة المحرّمة وفقط،ولكن نفسه الفضولية والشيطان لم يتركاه فكانت نهايتهما هووحواء أن طردا من الجنة.

أمرنا الله عزوجل أن نبارك لفرحة شخص ثم نمضي في حال سبيلنا ولا نسأل: كيف صارهذا، ولماذا؟ومتى حدث هذا ؟

ولكن أحيانا يكونون هم المخطئون :فكلّما تريد نسيان سعادتهم وغض بصرك وخوفك من أن تحسدهم، فيذكرونك دائما بسعادتهم كأنّها ستبقى أبدية طوال العمر فتاة تزوّجت: يبارك لها النّاس في البداية، ولكنّها تبالغ في سعادتها أكثرممّا ينبغي وكل يوم تعرض صور خطوبتها وزواجها للناس،ناسية آو متناسية بأن هناك من هي محرومة من هذا الأمروصابرة ومحتسبة صبرها لله عزوجل باركت لها ومضت في سبيلها، لكن الأخرى لاتراعي لها أي اهتمام،، وتريد أن تعمي لها عينيها بخاتم زواجها وصور زوجها .

فهنا من هو المخطئ المخطوبة أم تلك الصابرة ؟

امرأة تنجب أولادا والأخرى لا تنجب، وعندما تلتقي بها تحدثها عن أولادها وأنّهم هم سرسعادتها في الحياة، فتذهب تلك المرأة العقيمة لبيتها وتبكي على حظّها في الحياة .

هنا من المخطئ التي تنجب وتحدث بنعمتها للأخرى أم تلك التي ذهبت لتبكي في بيتها على سوء حظّها .

رجل غني اشترى سيارة فاخرة ويركبها ويتباهى بها أمام النّاس، وهناك من الناس من هوفقيرلم يجد حتى ثمن حذاء يركبه ويمشي به في الطريق .

ولكن مهما كان :" نفسك المخطئة التي فقدت ثقتها في الله أم هم المخطئون الذين يتباهون ويفتخرون بأرزاق الله عليهم"، فعليك أن تعلم بأن الله يختبرك ويمتحنك

في تلك اللحظات العصيبة، ويراقبك إن كنت ستحمده على قلة رزقك فيعطيك أكثر ممّا كنت تتوقّعه، أو تقنط من رحمة الله وتحسده على نعمته، فتكون أنت الخاسر الأكبر في هذا الامتحان المؤلم .

فالحل هو أن تطرد فضولك وتساؤلاتك وشكوكك :كيف ولماذا، ومن أين؟،

بأي طريقة كانت، صارع وقاوم هوى نفسك بذكر الله والتذكر والحمد على نعمه التي لاتعد ولا تحصى فهو الوحيد القادر على أن يهبك سعادة عظمى، سيندهش الخلق منها، ولا يعرفون السبب، والسبب الحقيقي هو صبرك وثقتك الجميلة برب الوجود، وليس أن تبقى أسير نفسك في سجن التساؤلات ووسوسة الشيطان، وتراقب وتحلّل سعادتهم التي يبالغون فيها ويخافونها أن تزول والمبالغة في الشيء هو ضرب من الوهم وغير حقيقي، وعوض أن يستروا سعادتهم ويحمدو الله عليها حتى لاتزول، يغيضون بها المحروم ولا يراعون مشاعره، ولكنّها ستزول بعين لم تقصد أن تؤذيهم سوى أنّهم أذاوا أنفسهم بمبالغتهم تلك، والعين حق .

اطرد القلق عندما يراودك نتيجة أفكار تافهة مهما كان هذا القلق :" قلق حول المستقبل المجهول، قلق حول حياتك الراهنة الغير راضي عنها، قلقك بشان آراء الناس عنك .

لاتلتفت إلى آراء النّاس، ولا تنظر إلى إنجازات الناس بل انظر إلى نفسك وحياتك وافتخر بها مهما كانت الحياة التي تعيشها، لأن الرزاق هو ملك السموات والأرض وليس شخصا ما .

" فاحمد الله واشكره ألف مرة وقل :" الحمد لله الذي عافاني في صحّتي "

افتخر بعقلك السّليم وغيرك مجنون وسط الطّرقات، يضحك تارة ويبكي تارة، ينزع ملابسه ولا يعرف من الستر شيء، والنّاس من حوله يضحكون ويسخرون منه وينادونه بلقب ربما ليس بلقب إنسان حتى، يبتعدون عنه وكأنّه ليس من فصيلة بني آدم .

لاتجعل همك الوحيد في الدنيا هو آراء النّاس عنك وماذا يقولون فيك، ولماذا لا يهتمون بك .

كل شخص في هذه الحياة عنده حياته الخاصة وأفكاره الخاصة به، فلا تنظر إلى آخر إنجازاتهم ولا تهتم بحياتهم وكأنّها حياتك، ولا تطلب الاهتمام من أي شخص كان، واهتم بنفسك وحياتك لوحدك .

إذا رأيت شخصا كان قريبا منك وتغيّر عليك، ولم يعد يحادثك مثل ماكان فاعلم أنّه مرتبط بأشياء أخرى ليس بالضرورة شخص آخر، بل هدف آخر و وظيفة أخرى تشغل عقله وتفكيره، فلا تجلس طوال الوقت تنتظره ليحادثك لمدة قصيرة ثم يذهب وأنت لم تكمل حديثك.

اربط نفسك أنت أيضا بأشياء أخرى وهدف آخر فإذا انتظرته طوال اليوم أن يلتفت إليك فاعلم أنّك ضعيف الشّخصية ولديك نقص في تقدير الذّات، وتنتظر تقديرا من غيرك، فهنا عليك أن تدق ناقوس الخطر عليك وعلى نفسيتك التي تجعلها أسيرة لحياة غيرك .

كل النّاس مشغولة في أعمالها وأفكارها والتّفكير في مستقبلها..

وأنت ماذا تنتظر ؟ وأنت ملتصق بذلك الشخص الذي يهينك بابتعاده عنك..

يهينك كلّما ختمت الكلام لكنّه لايضع مقدّمة من جديد ليبتدئ معك الحديث،

دعني أقول لك شيئا هنا : هو لا يهينك بل أنت الذي تهين نفسك فاستيقظ ولاتراقبه في كل تفاصيله الصغيرة وهو لايهتم حتى بتفاصيلك الكبيرة ..

استيقظ ولا تحاول الاقتراب مجدّدا، فقد اقتربت أكثر ممّا ينبغي لدرجة أنّك تحس بإهانته لك الغير مباشرة وهو لايقصد ذلك لأنه مهتم بهدفه الذي هو أهم منك .

عليك أن تضع قاعدة نصب عينيك :" وهي " ألا تذهب إلى من تحب بل اذهب إلى من يحبك واجعل رأسك مرفوعا دائما، ولا تري ضعفك لأحد وافتخر بذاتك لأنّك أنت أقوى ممّا تتخيّل، ولكن بإرادتك جعلت نفسك ضعيفة .

ماذا تنتظر؟ ماذا تريد ؟ أين طريقك ومسارك ؟من هم الذين يحبونك بصدق ؟ عليك الإجابة على هذه الأسئلة وناقشها جيدا لكي تغيّر مسارك وطريقك الآن.

حتى وإن لم يكن لك هدف أو عمل أو أي شيء اجعل كرامتك فوق كل شيء، حتى وإن بقيت لوحدك مع جدران غرفتك فكرامتك هي قيمتك وهي شخصيتك التي يرونها النّاس .

فالذي يبتعد عنك ابتعد عنه ولكن ليس ابتعادا دون فائدة، بل ابتعد عنه ابتعادا ذو فائدة وهو من أعظم الابتعاد، ابتعد عن الأشخاص، فالوحدة مريحة لذوي القلوب الجريحة، واقترب من الله الذي ينتظرك في كل ثانية يراقبك بأن تأتي إليه بقلب خاشع وبكاء متضرّع، وستجد السكينة لنفسك والهدوء والطمأنينة، والسمو بروحك إلى الملكوت الأعلى، الذي سيفتخر بك أمام ملائكته ويقول لهم: "إنّي أحب عبدي هذا فأحبوه، فيحبه أهل الأرض ويوضع له القبول "..

أليس هذا هو الأجمل أن يحبك ملك السموات والأرض وملك الأرواح والنفوس، وأغنى واحد في كل العالم، وأجمل واحد في العالم يحبك، وما أجمله من حب سماوي نقي صافي..

ألا تريد هذه المنزلة العظمى، ألا تريد هذه الرفعة الأسمى لا أريد من المخلوقات أن تحبني، أريد من الخالق أن يحبني وهذا يكفيني ويغنيني عن من سواه، لأنّه إذا أحبني سيجعل مخلوقاته تحبني رغما عن أنفها .

تخدعنا الحياة

تخدعنا الحياة عندما تتركنا نحلم ونحلق عاليا في السّماء بأجنحة وردية ونعتقد في أنفسنا أنّها لو تتحقّق سنكون أسعد الناس، وإذا لم تتحقّق سنكون أتعس النّاس..

وإذا تحققت نقول :ليست هي كما كنّا نتمناها أو كما كنّا نتوقعها..

أتعلم لماذا :لأن تلك الأحلام التي كانت تدور في خيالك يوما ما كانت بريئة ونزيهة وأتت من دون جهد و لاتشوبها وسوسة شيطان أووسوسة نفس، وعندما تتحقّق ستدخل كل الأفكار الشيطانية في عقلك وتقول لك :ليست هي نفسها التي حلمت بها فقط لإبعادك عن الشكر لله، ولكن هذه هي الحقيقة هي نفسها وقد حقّقها لك الله وماينقصك فقط هو أن تزيدها جمالا برضاك وتكسوها حمدا طيبا لله تعالى لتكتمل النعمة وتكون سعيدا في حياتك.

تخدعنا الحياة عندما نحب ونتعلّق بأشخاص ليسوا ملكا لنا وربما لن يكونو ملكا لنا يوما، فنتعلّق بهم ونبني أحلاما مثالية معهم،

ونحلم أنّنا سنكون على أتم السّعادة معهم هم وفقط، ولا أحد غيرهم، وإذا تحقّقت لنا هذه الأمنية سنقول أيضا :ليست هي نفسها كما تمنيناها، وليست هي نفسها كما توقعناها، وليست هي نفسها كما كنّا نحلم بها .

وإذا لم تتحقق وتركك ذلك الشخص، فستعيش في كابوس مؤلم ومرعب، ودوامة من الدّموع والحزن والألم، ومتاهة لن تجد فيها المخرج إلا إذا لطف الله بك والتجأت إليه، فسيداوي جرحك مع مرور الزّمن...

"ومن يتق الله يجعل له مخرجا"..

أحلامك الوهمية يا فتاة كلّها كاذبة وهي مستلهمة من قصة مسلسل تركي وهمي كاذب وليس واقعيا، وكلمة وهمي ضعي تحتها ألف خط، فذلك المسلسل تمت إعادة لقطاته، عشرات المرات فقط لإرضاء وإنعاش غريزة الحب لدى المشاهد، مع إضافة موسيقى رومانسية على كل لقطة رومانسية، فكل شيء فيه وهمي ولو اطّلعتِ على حياة الممثل في الحقيقة وفي الواقع فلن تستطيعي العيش معه للحظة، فزوجته الواقعية مرمية في البيت، وهو يتغزل في امرأة أخرى ليست بينهما صلة ولا علاقة، فقط لربح المال والشهرة ولكسب لقمة العيش لينفق على زوجته الواقعية الحقيقية وأولاده .

فلماذا تنسجين يافتاة خيوط واقعك على قالب وهمي كاذب، فترفضين الواقع والحقيقة، وتقبلين العيش في العالم الآخر، فتقلّدين تلك البطلة في كل شيء، لباسها العصري وطريقة تحدّثها وضحكتها وطريقة أكلها اللطيفة وربما حتى طقوسها الدينية، وتنتظرين الحلقة الأخيرة بأن تكون سعيدة مثل ذلك المسلسل، ولكن الحقيقة يجب أن تقال : أكثر فتيات العالم عاشوا حلقة أخيرة حزينة مع ألم الخذلان والخيانة ووجع الفراق الذي لا يضاهيه أي وجع في الدنيا .

والسؤال يبقى مطروحا :هل تخدعنا الحياة أم نخدع أنفسنا؟، أم تخدعنا قلوبنا الهشة التي تريد من يرأف بحالها؟ .

فكل الأحلام الوهمية كاذبة فلا تحلم كثيرا لكي لايصدمك الواقع، وتذكر بأنّك في الدّنيا ولست في جنّة الخلد حتى تكون سعيدا سعادة كاملة،

فلا تترك الأحلام الوهمية تسيطر على حياتك، فلا تتعلّق ولا تعلّق حياتك بأي شخص كان وعلّقها بالواحد الذي يدوم وهو حبيبك الذي ينتظرك في كل دقيقة ويراقبك ويراك ويسمعك وهو أعلم بحالك واعلم بسعادتك أين تكون، فوالله لو رأى أن سعادتك ستتحقّق بتحقق ذلك الشيء لكانت تحقّقت، ولكن رأى العكس فحرمك منها، فقط ثق به ولا تحزن وكن حامدا وشاكرا له.

... ما أجمل

ما أجمل أن تترك كل أشغالك الدنيوية:همومك التي تملأ قلبك بها بسبب أشياء تافهة، وخوفك من المستقبل المجهول..

... ما أجمل أن تفرغ عقلك من كل شيء يجعلك مهموما..

... وتركض للصّلاة وتلجأ لله الذي يفرج همّك، تشكي له عن ضيقك وخوفك وضعفك وهوانك، فتشعر بالاطمئنان وبأن صوتا مهموسا يهمس لك ويقول لك :لا تخف ولا تحزن .

*أليس هو من قال :"تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا"

هل أنت خائف من المصير المجهول ؟ ألا ترى أن الله تعالى أمر أم موسى عليه السّلام أن تلقيه في اليم وهو رضيع، وأوصاها بألّا تخاف عليه، فوضعته في تابوت وهي لاتعلم ماذا سيحصل له، وهي لاتعلم ماذا سيكون مصيره في هذا البحر الشاسع.

هي وضعته في اليم، وضعت فلذت كبدها وهو رضيع ضعيف لا يعرف السباحة ولا حتى نطق كلمة، وضعته وسط ضخامة الحيتان ووحشية التماسيح وظلمة البحر،هي وضعته طاعة لخالقها عزوجل الذي أمرها في قوله "وَأَوْحَيْنَآ إِلَىٰٓ أُمِّ مُوسَىٰٓ أَنْ أَرْضِعِيهِ ۖ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِى ٱلْيَمِّ وَلَا تَخَافِى وَلَا تَحْزَنِىٓ ۖ إِنَّا رَآدُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ ٱلْمُرْسَلِينَ ﴿٧﴾ ".سورة القصص 28

وبالفعل آمنت بأن الله عزوجل صادق في قوله، وسيعيده إليها سالما غانما ...

في هذه الآية شيئان مهمان عليك أن تضعهما كقاعدة أساسية في كل حياتك، عدم الخوف وعدم الحزن .

فلا تخف إذا كنت تسير في طريق مظلم وتائه ولم تجد باب الخروج، فهذا الطّريق مهما كان طويلا وشاقا بالعقبات والعثرات ستصل إلى المكان الذي تريد الوصول إليه فلا تقلق، ربما ستجد وحوشا تحاول أن تعيدك إلى نقطة البداية،

وتحاول أن تثبط من سيرك بوضع الأشواك لك حتى تجرحك بكلامها القاسي، حتى تجعلك ترى نفسك وحيدا تائها دون أحد يدعمك ويساعدك على إيجاد نافذة النور، فلا تخف ولا تحزن واجعل إيمانك قوي بالله الواحد الأحد،

وتأكّد بأن نهاية الطّريق الشاق ستكون سعيدة وناجحة،

وستجد أشخاصا ينتظرون وصولك في نهاية الطريق وكأنّك كنت في سباق الماراتون، ستجد أحباؤك يصفّقون لك ويهنّئونك على نجاحك .

نحن في هذه الحياة لا نعلم أين ستأخذنا الأيام، ننهض صباحا ونخرج في ضوء النهار، كل شخص منّا يعمل عملا خاصا به، هناك من يعمل وهناك من يتعلم، وهناك من هو مستلقي على فراش المرض يتصارع مع الحياة في المستشفى، وهناك من يبحث عن قوت يومه بعمل شاق وصعب، وهناك من هو جائع هو وأولاده في البيت وينتظرون كرما أو إحسانا أو صدقة من أي شخص يعطف على حالهم، وهناك من هو ضائع تائه يشرب الخمور في الطرقات ويرقص ويغني ليلا ولا يعرف حتى اتّجاه قبلة الصلاة أين هي، وهناك من هو منشغل بطلب العلم والتفقه في دينه، فهذه الحياة لعب ولهو للعاصي الطالح، وعبادة وعمل للمؤمن الصالح.

حياتنا هي صراع بين الفرح والقرح، بين النجاح والفشل، بين المرض والصحة، صراع بين العمل والكسل، بين الحب والكره، بين الأمل والاستسلام، صراع بين

الانطلاق ونقطة الوصول .لكي تصل عليك أن تنطلق، ولكي تنطلق عليك أن تتحرك، ولكي تتحرك يجب أن يكون لك دافع وهدف تسعى لتحقيقه .

لذلك انطلق ولو بخطوة صغيرة، فقط عليك أن ترسم نقطة البداية وحارب الكسل والأعذار، رغم حزنك الشديد ورغم قلقك حول مصيرك المجهول، عليك أن تنطلق ،انطلق وفقط ولا تسأل عقلك إلى أين أنا ذاهب ؟أوماهو السبب ؟ولماذا أنا بالذات ؟،

لا تسأل أي شيء فقط عليك أن تكون مثل آلة يقودها عقل اصطناعي، تنفذ الأوامر ولا تعلم ماذا تفعل، عليك أن تجعل قلبك مثل حجرة صماء لاتحس ولا تشعر، عليك أن تسمع السخريات والانتقادات ولكن لا تعي ما تسمع، عليك أن تبصر إلى أذية الناس لك لكن لا تلتفت إليهم،

إذا جعلت نفسك كآلة صماء لا تحس ولا تشعر فأكيد أنّك ستنجح في النهاية .

فنوح عليه السّلام عندما كان يبني السفينة، ويراه قومه الكافرون فيسخرون منه ويستهزئون به، ولكنّه واصل البناء

رغم سخريتهم واستهزائهم به، واصل البناء

رغم الأذية التي تلقاها منهم، واصل البناء

بفضل إيمانه بالله عزوجل وحده القادر على نصرته واصل البناء..

وفي الأخير صدق إيمانه ونصره الله، وهلك كل من كان يسخر منه ويستهزئ به ونجا هو ومن ركب معه في سفينة النجاة.

فاكهة الكلام

فاكهة الكلام أطيب من فاكهة الجنان

فلا تجعل لسانك كأنّه ثعبان ينساب بين الرّمال

وكن بلسما حتى لو بلغت أحزانك قمم الجبال

كن نجما مشرقا عاليا ينثر سحر الآمال .

كن القمر المنير حتى لو اشتدّ سواد الليالي الطوال

كل نعيم الدّنيا لا محالة زائل

فلا تتكبّر على أي إنسان

ولا تغيّر من شخصيتك لتنال إعجاب ذاك الشخص

لأنّه ذو جاه وسلطان

وذاك كأنّه خلق من الأوحال

وكن شهما قويا ثابت المبادىء والخصال

فلن تحرّكك رياح ولايهزك زلزال

فكل إنسان في هذه الحياة راحل

ولن يبقى منه إلا صالح الأعمال .

أنت حيث أقمت نفسك

فاعتبر نفسك ملكا حتى لو كنت فقيرا معدم المال

الشوك الذي يعتري طريقك اقطعه

وازرع مكانه ورد وريحان

اكتفِ بذاتك إذا تركك الأهل والخلان

فنحن في زمن من يلقى البديل

يجعلك في غياهب النّسيان

ومن يلقى أعلى منك يواجهك بالذّل والإيهان .

لا تجعل الدّنيا أكبر همك وتعيشها بالأحزان

بل اجعل نفسك كعابر سبيل لايهمّه إلا الإحسان

ولا تراقب أي إنسان وتقل ذاك غيّره الزمان

بل في الحقيقة غيّرته الظروف والحرمان

وعجبا لأمر النّفوس فهناك من يكرهك ظلما وبهتان

وهناك من يحبك دون مقابل ولا أموال

فلا تبالغ في حبك ولا تبالغ في كرهك

واجعل حكمتك في الحياة الوسطية والاعتدال

وتذكّر دائما أن دوام الحال من المحال.....

الفهرس

• مقدّمـــــة :	09
الحياة لا تستحق ...	15
سفينة الحياة ...	19
أين السّعادة ؟:	24
بعد العسر يسر ...	31
لا تحزن ...	39
هدفك في الحياة ...	41
قاعدة النّجاح	43
لا تبحث عن قيمتك عند الآخرين	44
ابتعد عن كل من يسخر منك	49
كن إيجابيا في حياتك	54
دعك من تفكير السلبيين والمتشائمين	57
لاتتعلق بأي شخص	62
لا تختلق أعذارا لنجاحك	70
دائما البدايات تكون أجمل ...	74
من الواقع إلى المواقع	76
الإدمان الإلكتروني	77
تغيّروا علينا فتغيرنا عليهم	85
الفقر ليس عيبا	89
تقدّم الغرب على العرب	94
من نعيب ؟:	96
قواعد السّعادة	99
تخدعنا الحياة	105
... ما أجمل	108
فاكهة الكلام	111