



مَعْرَكَتُكَ مَعَ مَنْ؟!

W

(الأشياءُ الجميلةُ لم تَأْتِ بَعْدَ)!



عصام كرم الطوخي

الكتاب | مَعْرَكَتُكَ مَعَ مَنْ؟!  
المؤلف | عصام كرم الطوخي  
رقم الإيداع | 2013 / 10255  
الترقيم الدولي | 978 - 977 - 6447 - 04 - 2

التجهيز الفني : حسين الحماقي  
الغلاف : محمد عيد  
المراجعة اللغوية : إيمان الدواخلي  
الإشراف العام : عيد ابراهيم  
محمد عبد الجواد  
مدير قسم النشر : فتحى المزين  
Fathy66666666@yahoo.com  
01282288056

## جميع الحقوق محفوظة

وأى اقتباس أو تقليد أو إعادة طبع  
- دون موافقة كتابية -  
يعرض صاحبه للمساءلة القانونية

العجوزة : 60 عمارات الاعلام خلف السيرك القومى ، الدور الرابع ، شقة 407 ،  
الهاتف : 0233044831  
البريد الإلكتروني : ibda3666@gmail.com

ر  
مَعْرَكَتُكَ مَعَ مَنْ؟!

(الأشياء الجميلة لم تأت بعد)!



عصام كرم الطوحي

## لهراء

أراكـم شمسا دافئة  
حياتٍ من اللؤلؤ الساحرة  
روحاً طاهرة  
على أغصان شجرة  
تتدلى بالمحبة لمن حولها.

إلى زوجتي وأولادي.

مفركتاك مع من؟! \*\*\*

6

## تستطيع أن تقاوم

كل منا في الحياة يخوض كل يوم معركة شرسة ضد معاول الهدم. فقد تسقط ذات يوم، ولكنك تستطيع أن تنهض مرة أخرى.. قد تفشل، ولكنك لم تستنفد قدراتك بعد.. قد تخطئ، ولكنك تستطيع أن تصحح خطأك.. قد تجهل شيئاً ما، وتنقصك المعلومات الكافية عنه.. حاول سد تلك الثغرة، بالبحث والتنقيب والمعرفة اللازمة، لتعينك على أمرك.

قد تمرض، ولكنك لم تفقد مناعتك بعد.. تستطيع أن تقاوم. قد تكون خطواتك بطيئة، ولكنها أفضل لك من المكوث في نفس المكان. قد يكون الطريق مبهماً ومقلقاً، ولكنه يعطى للحياة سحرها ورونقها، في الأشياء التي لم تصادفها بعد.. قد تكون همومك كثيرة، مثلك مثل الآخرين، ولكن انظر إلى ما أنت فيه الآن، وحاول تغييره. قد تصادفك الكثير من العقبات والحواجز، حاول القفز فوقها، مادامت لا تمثل لك أهمية كبيرة، فهي من توافه الأشياء، حتى لا تفقدك توازنك، بل وتعرقل حياتك بالكامل.

حاول الإبحار داخل ذاتك، واكتشف لآلئ نفسك، فأنت تحتاج إلى كل ما يجعلك تصمد وتواصل السير. قد لا تترك وراءك عملاً ضخماً أو عبقرياً، ولكن اسع إلى أن تترك المودة والرحمة في كل من تقابله في طريقك، فهذا ليس بالأمر الهين، فقد ترى صداه فيما بعد. قد يكون ما تفكر فيه من أحلام صعباً، ولكنه ليس مستحيلاً، كل ما في الأمر قد يكون عقلك قاصراً عن إدراك بعض الأمور الآن، ولكن قد تتضح الرؤية لك فيما بعد.

النجاح لم يخلق لبشر بعينهم، ولكنه يقترب ممن يقتربون منه، ومن يسعون إليه، ومن

يتسلحون بالذخيرة الكافية من مودة ورحمة وأمل وعزيمة. فقد تصادفك عراقيل بعض الوقت، ولكنها لن تستمر معك كل الوقت، ولكنها ستمر مثل باقي الأشياء.. فالرياح والزوابع والأعاصير تأتي بكل ما فيها من قوة؛ ولكنها تمر.. ولا تدوم طول الوقت.. كل ما تراه في الواقع الآن، وما تقع عينك عليه، كان في البداية مجرد حلم.. شيء ليس له وجود.. لذلك، حياتك هي رهن ما تفكر فيه، وما تسعى إليه، وما تكتسبه وما تتعلمه من خبرات؛ وليس بقدر ما تتعرض له من عثرات.. فإيمانك بأن داخلك شيئاً جديراً بالاهتمام، ثق تماماً بيقين أنك سوف تقهر الظروف وتتفوق عليها.. فقط اعقد العزم على أن تخطو كل يوم خطوة جديدة، بخطى ثابتة تجاه ما تفكر به، وما هو كامن بنفسك.

## هذا الأمر لن يدوم..

الإنسان كائن بطبعه يؤثر ويتأثر بما يحدث له. وكثيراً ما يتعرض لأحداث كثيرة، ولكنها لا تمر مرور الكرام، بل تظل تلازمه أينما ذهب كظله، مما يجعله أسيراً لأفعال وتجارب سابقة؛ وقد تؤثر بالسلب عليه. نعم الماضي جزء لا يتجزأ من الإنسان؛ ولكن العيش فيه يجعلك تشعر بالمعاناة المستمرة، ويجعلك دائماً في صدام وصراع نفسي مع الأحاسيس السلبية التي تسرق منك لحظات فرحك وسعادتك، حتى المستقبل لا تفكر فيه بشيء مستمر، وتجعله شغلك الشاغل، فقد يسبب لك القلق الدائم.. كل الأشياء في الكون تتقدم للإمام، ولا ترجع للخلف أبداً..

فالكون لا يسير على وتيرة واحدة، ودائماً متغير. وما يحدث لنا من أحداث، ما هي إلا تجارب وخبرات، المفروض أن يتعلم منها الإنسان، ويسعى إلى الأفضل منها. وهنا يكمن ذكاء الإنسان، في أنه وليد اللحظة والوقت الذي يعيشه الآن، لا في الماضي.. ولا في الغد المبهم. لذلك، غربل حياتك، واستشعر منها ما يجعلك تواجهه المصاعب بقوة، حتى لا تلوث المساحة الباقية من أيامك وأحلامك، فلا تترك نفسك ريشة في مهب الريح، ينغص عليك الماضي بكل ما فيه. كن أقوى من ذلك كله، فهناك أمور عظيمة لا بد أن تنجزها الآن، كلها تحدٍ وإصرار على إثبات الذات، وتدارك ما مضى وثق تماماً، أن كل منا يخوض معركة شرسة في وقته الآن، ولديه الكثير من الماضي الذي يورق حياته؛ ولكن الإنسان القوي يسير في



طريقه، ويجدد حياته، ييقن بأن الآتي أفضل. فما يدهش من حولك هو ما تفعله الآن، وما تحاول أن تثبته وتحققه من أحلام، فلا تجعل أحداً أو أي شيء يشغلك عن عملك، بل استمر واصبر واصمد، وتطلع إلى تطوير وإثبات الذات، بحيوية ونشاط، وحاول أن تبث أن ما بداخلك وبروحك المشرقة قادر على إنجاز مهامك الآن.

وتذكر معي ما قاله هاريت بيكر ستو: «عندما تجد نفسك في مكان، أُغلقَ عليك فيه بإحكام، وتشعر أن كل شيء يبدو وكأنه يعمل ضدك؛ عليك أن تدع نفسك وعقلك يقتنعان بأن هذا الأمر لن يدوم.. حتى ولو لدقيقة واحدة.. فالمد يعقبه جزر.. فهناك تغيير موجود ودائم». لا تظن حبيس ماضيك، فهو في حكم الأشياء الميتة، وتظل في مكانك بدون حراك. بل ما يدهشك الآن، ويدهش من حولك، هو ما تقوم به من عمل، وما تحققه من إنجازات.. وعندما تشرع في عمل ما، لا تنشغل عنه، وثق تماماً أن الكون كله يتفاعل معك، وأن ما تقوم الآن به يطهر ما مضى وانقضى.

## أشياء تافهة

كثير منا يستنفذ طاقاته في معارك وهمية. وقد تُسرق حياته كلها دون أن يشعر، وقد تتغير دفتها إلى شيء لا يرغب فيه بالمرّة، ويحصّد نتائج غير مرغوب فيها. وعندما يجلس يفكر بهدوء فيما حدث، يندم أشد الندم على أنه استدرج إلى أمور كانت لا تستحق كل هذه المعاناة، وكان من السهل جدًّا حلها بكلمة، بابتسامة، أو بتجاهل ما حدث بأسلوب العقلاء؛ لو كان يملك من الحنكة والفتنة ما يجعله ينظر إلى الحدث على إنه شيء عابر.

فهناك من الأحداث اليومية، التي نمر بها كل يوم، قد تؤثر على كياننا، إذا لم ندرك حقيقة وأهمية الحدث، وكيفية التعامل معه. ولا بد من فرملته، لأن هناك أشياء أخرى تستحق الاهتمام، أكثر من توافه الأشياء.

قد تختلف مع جارك أو زميل لك أو زوجتك أو شخص ما في الشارع، في شيء تافه، وتتطور الأحداث، وقد تصل إلى العنف والقتل وإلى القضاء، وقد تجد نفسك في دوامة لا نهاية لها، مع أن الأمر كان لا يستدعي كل هذا.

يقول جرينفل كليزر: «لا تدع الأشياء التافهة تعكر صفاء نفسك.. فالحياة أئمن من أن تضحي بها من أجل أشياء عابرة غير جوهرية.. عليك أن تتغاضى عن هذه الأشياء التافهة» انظر إلى من تتعامل، وقدر ما هو فيه، وأي لغة يتكلم بها، وأي بيئة يعيش فيها. فليس كل الناس مثلك، ويفكرون كما تفكر، فقد تجده يحمل الكثير من المشاكل بداخله، وصادف

أنك تصادمت معه، فيجعلك صيداً سهلاً له، يخرج ما في جعبته تجاهك. لذلك، لا تجعل الحدث المؤلم يلاصقك أينما ذهبت، فهذا شيء مدمر لذاتك.

يقول الدوس هو كسلى: « خبرات الحياة ليست ما يحدث للإنسان، بل هي ما يفعله

الإنسان تجاه ما يحدث له »

فلا تدخل معركة مع أناس ليس لديهم ما يخسرونه، أو لا يكون على شيء، فأنت الخاسر الوحيد. لذلك تجنب الأشياء غير الضرورية والتافهة في حياتك، وارم بها في أقرب حاوية نفايات وتطلع إلى ما هو أنفع وأعم، وثق بأن مصيرك دائماً بيدك فيما تتخذه من قرارات. فما دمت تدرك ما تقول، وتعي ما تفعل، فأنت سيد نفسك وموقفك. لذلك، حاول أن ترتقي بنفسك وبالحدث وبرؤيتك السليمة، لتتفرغ لما هو أبدي وانفع لحياتك ولمن حولك.

## معركتك مع من.. ؟

هناك أشياء صعبة، قد يواجهها الإنسان في حياته. فمننا من يحاول أن يرتقي بها وبنفسه، ويتغلب على معوقاته، وتزیده قوة وصلابة، ولا يشخصن مشاكله مع إنسان بعينه، وهناك أشياء قاتلة، لو نظر الإنسان خلفه وتوقف عندها - من دواعي رد الفعل - لظل مكانه بدون حراك، بل قد تسقطه تلك الأشياء بالضربة القاضية، لأنها تفقده المناعة شيئاً فشيئاً، وتجعله عاجزاً عن فعل أي شيء.. والشعور بالعجز شعور مميت..

تقول هيلين كليز "عندما تواجه الشمس، دائماً ما يسقط الظل خلفك" لذلك، عندما تتطلع إلى الشمس، وتسعى إلى أن ترى أحلامك وأهدافك النور، فاجعل هذا كل اهتمامك.. فسوف ترى كل ذرة خير قمت بها تنمو أمام عينيك وتغازلك، وكل الأشياء الطيبة تتناغم معك، لتستمر. وانظر إلى ما يزعجك ويقلقك، ويحاول تفتيت وتشتيت ذاتك، إلى أنه كالظل، قد يتبعك في أي مكان، ولكنه يتوارى ويختفي بخطواتك الثابتة تجاه ما تسعى إليه.

فأينما ذهبت، سوف تواجه أشياء ومتاعب، لم ولن تكون في الحسبان.. ولكن في نفس الوقت، بداخلك شيء قوى، يوازي؛ بل يفوق تلك المشاكل والمتاعب، ويتغلب عليها. فما دمت اخترت طريقك، فاستمر فيما تقوم به من عمل.. فالمشاكل موجودة، ولن تنتهي.. ولكن اوجد بداخلك الأشياء الجميلة، التي تجعلك تتناغم مع نفسك ومع الحياة، فهي

كالورود تظل يانعة معك أينما تذهب.. فمعركتك مع ما تسعى إليه، وليست مع ظلك..  
بمعنى: إذا فشل إنسان في شيئاً ما، أو تعرض لظلم أو مهانة أو مرض، فلا تجعل  
مشكلتك هي مع مظلمتك أو مع من أهانك، أي مع الشخص ذاته أو مع مرضك.. فتلك  
أشياء مهلكة. ولكن حاول إثبات أنك جدير بالنجاح، وأعد ترتيب حساباتك، فذلك هو  
ما تسعى إليه. وتعامل مع من أساء إليك على أنه أساء إلى نفسه قبل أن يسيء إليك، فتلك  
أشياء عارضة، تحدث بين الحين والآخر، فلا تتوقف عندها كثيراً، وواصل السير..  
كذلك تعامل مع مرضك على أنه نعمة من الخالق. فقد ترى ما لم تره من خير بصبرك  
وعزيمتك؛ ولكن لا تلعن المرض ذاته وتستسلم له، فهناك الكثير ممن تغيرت حياتهم  
للأفضل، وكان مرضهم أو عجزهم في شيء معين سبب نبوغهم ونجاحهم المبهر..  
فمعركتك مع الشمس، مع النور، مع الشيء الواضح المرئي، وليس مع الظل أو ما  
يكمن خلفك.

## الأشياء الجميلة لم تأت بعد

الحياة مليئة بالصدمات والتجارب القاسية، التي نواجهها،  
والتي قد تفقدنا القدرة على مواصلة السير. وقد نجد الكثير  
يراهنا بلا معنى ولا قيمة، فتجد بينه وبين الحياة حاجزاً  
يوجب عنه الرؤية السليمة والاندماج بقوة، فتجده دائماً  
يتفوه بكلمات اليأس، ويستمتع بلذة الفشل، ويخالق لنفسه  
من الأعذار والأسباب التي تبرر إخفاقه، وأن الظروف  
دائماً كانت ضده، ويجد نفسه يعيش في دائرة ضيقة، لا يرى  
إلا ذاته فقط، وما يمر به من معاناة، فتجد نظرتَه منكسرة،  
وابتسامته ذابلة، ويبدد حياته بإفلاس معنوي، ويفقد كل ما  
يملكه من قوة، قد كانت تعينه على مواصلة السير، فتجده  
فقيراً في كل شيء: في تفكيره، وعزيمته، وصبره، وقوته.

يقول بث مندكون: « ليس هناك حلم مستحيل. كل ما في الأمر أن تفكيرنا قاصر عن إدراك الممكن».

وهناك من البشر يقبلون على الحياة على ما هي عليه، ويتكيفون مع ظروفهم، مهما كانت.  
فكلما اصطدموا بعائق، ازدادوا قوة وصلابة، لأنهم يدركون حقيقة مهمة جداً: إن كل شيء  
بقدر، وأن كل الأشياء تمر، ولا شيء يبقى على حالة، وما كان اليوم سيئاً، سيمر ولن يدوم.  
فهم يبحثون عن المعنى الإيجابي في تجاربهم، وما الفشل إلا صدمة ستزول بمواصلة سيرهم،  
ومحاولة تغيير ما هم فيه، واكتشاف الجمال المختبئ فيها، ومحاولة ترك أثر جميل في الحياة. فهم

يقدرّون كل لحظة في حياتهم، وأن ما يحدث للإنسان وما هو فيه مسؤل عنه، فموارد الهلاك بأيدينا، وطوق النجاة أيضًا بأيدينا.

هناك مثل صيني يقول: «ليست العظمة ألا تفشل أبدًا، وإنما هي أن تنهض بعد كل سقوط».

فما زال الكون مليئًا بالجمال والمودة والرحمة، وهو رهن ما تفكر فيه وما تسعى إليه. وما زال الأمل موجودًا في كل الأشياء التي حولنا.. فقط حاول أن تبحث عن تلك الأشياء، فقد تكون موجودة بداخلك أو حولك، أو بداخل من يحيطون بك، أو في أي مكان تمر به.. فقط واصل السير، واستمر فيما تقوم به من عمل، فسوف تدرك فيما بعد كم كنت عظيمًا بيقينك وبصبرك وتحملك، وصمودك أمام كل الصعاب وتغلبك عليها، بعد أن أعانك الله وكان معك في كل خطوه تخطوها.

لا تجعل يأسك كظلك، يسير معك أينما ذهبت، بل تذكر، وأنت تواصل السير، أن الأشياء الجميلة لم تأت بعد.

## أشياء خادعة

لم يصل الإنسان إلى حالته، التي هو فيها الآن، من رقي في أخلاقه وحضارته وسلوكه، إلا بعد تجارب مريرة ومؤلمة، ومعاناة طويلة وصراع مع الطبيعة ومع نفسه، منذ أن خلقه الله.. وخرج من حياة الغابة ووحشيتها، إلى أن أصبح له قانون يحكمه، مما ارتقى بأدميته إلى حد ما.

ولكن هناك من يصرون أن يرتدوا إلى الخلف. وكلما استشعر أحد منهم الخوف والجوع، يحاول أن ينقض على فريسته بدون وعي أو دين أو احترام لعلاقات الصداقة والوفاء والمودة والرحمة، لأن وجهه وجه إنسان، وقلبه قلب وحوش الغابة.

فكثير منا يشكو من الآخر سوء معاملته، وأنه انخدع فيه وفي صداقته وفي حبه، بعد كل هذا العمر، وأنه لم يكن يتصوره بهذه الصورة البشعة والمفرعة..

لماذا حدث هذا؟ لأنه سوء اختيار من البداية.. لأننا ننظر إلى الآخر من جانب واحد فقط، والذي يراه معظمنا - من وجهة نظره غير السليمة - يتوافق مع رؤيته؛ ولكنها رؤية خيالية فقط.. والتي لا تمت إلى أرض الواقع بأي صلة، فلا نرى إلا الصفات التي تبدو لنا جميلة، التي نريد أن نراها فقط، والتي قد لا تكون موجودة في الطرف الآخر نهائيًا..

يرجع ذلك إلى رؤيتنا ونظرتنا الخاطئة، وقلة المعرفة بالطرف الآخر من البداية، بل المعرفة السطحية تجاهه، وعدم تكليف أنفسنا معرفته حق المعرفة لنثق فيه.. لأن هناك بعض البشر تبدو على سجيتها، والبعض الآخر يتلون كما الحرياء.

إذاً لا يلومن الإنسان إلا نفسه، عندما ينخدع في الآخر، لقصور معرفته، وتراخي



النفس، وعدم وضع حدود مع الآخر من البداية..

فأي فريسة عامة تسعد برؤية الطعم الذي أمامها، وإنما وجدت ضالتها، ولم تكلف نفسها رؤية ما حولها، وحركات ومكر اصطياها.. فقط لم تر إلا ما تريد أن تراه؛ وهذا أكبر خطأ.. فلا بد أن تكون هناك نظرة أبعد وأشمل للإنسان الذي أتعامل معه. ويتوقف ذلك على كل إنسان، وبيئته، وثقافته، وفراسته، وكينونة ذاته.. فليس كل ما نراه حقيقة، ولا كل ما نسمعه نصدقه..

فليست كل الأبعاد التي نراها في المرايا الجانبية للسيارة حقيقية، كذلك ليست كل الصفات، التي نراها بداخلنا جميلة، موجودة فيمن حولنا، لأنهم لا يفكرون مثلنا.. فمن أكبر الكوارث التي تلحق بنا، أننا نفتقد العقل والفكر والرؤية الصائبة، عندما نحتاجها.

## الوعي الروحي

الإنسان، مهما تعرض لقهر وانتهاك حرته، أو حادث أو محنة  
من المحن، وسلب منه أجمل الأشياء في حياته. ففي النهاية،  
هو الوحيد الذي يدرك مسلكه فيما تبقى له من عمره وحرته.  
ففي استطاعته استغلال ما تبقى له من آخر أمل في حياته،  
أن يفعل ما يحلو له من أشياء تعبر عن مصداقيته كإنسان،  
وعما يعتنقه من مبادئ وعقيدة، ما دام يدرك ماذا يفعل.

ليست القضبان هي التي تجعلك أسيراً، فكم من البشر يعيشون وهم سجناء - في براح  
الحياة - لعاداتهم ونزواتهم.. وكم من البشر صنعوا من آخر أمل لهم في حرياتهم.. الشيء الكثير..  
ففي شدة حزنك وفقدك، تستطيع أن تواسي الآخرين.. وفي شدة احتياجك، تستطيع  
أن تطعم مسكيناً، وفي شدة ألمك وجرحك، تستطيع أن تداوي قلوب الحائرين...  
فاجعل طريقك في الحياة مليئاً بالأفعال والإسهامات، التي تغير حياتك وحياة من  
حولك إلى الأفضل.. وإن بدت تلك الأفعال في بادئ الأمر صغيرة لا قيمة لها، ولكن قد  
يكون رد فعلها فيما بعد عظيماً.. فأنت ما زلت حرّاً في أفعالك، فلا تجعل ما تتعرض له من  
إذاء وقهر يبعدك عن طريق الخير..

هناك بعض الأشياء يفعلها الآخرون بدون وعي روحي.. فعندما يؤذيك منظر ما، اتخذ  
تجاهه فعلاً إيجابياً، على قدر استطاعتك.. فعندما ترى القمامة ملقاة على الأرض، لا تسب من  
ألقاها، ولا تتركها كما هي، ولكن التقطها وضعها في سلة القمامة. وواصل السير.. قد يراك  
آخر، ويتولد بداخلة الشعور بالوعي والمسئولية. ساعد مريضاً أو عجوزاً لا يستطيع عبور

الشارع، ولا تتردد وتقول وقتي لا يسمح وقد يساعده غيري، وتمنع عن نفسك الخير الكثير.  
وأنت تسير في طريقك، افعل الشيء المفروض أن يُفعل، حتى وإن كان من حولك  
أصابهم الإحباط والتبؤد، وتولدت بداخلهم حالة من اللامبالاة، فأصبح ما يشاهدونه كل  
يوم من أفعال سيئة من الأمور العادية.. فكم من الأفعال البسيطة غيرت مجرى حياة إنسان  
آخر، بل غيرت التاريخ لكثير من الأمم والحضارات..

الحياة تحتاج من كل إنسان أن يتوقف لحظات للتأمل والتفكير والتدبر فيها، والهدف  
منها والغاية التي ينشدها.. ينبغي أن يكون كل تصورك وتصرفك وسلوكك تجاه كل ما  
يجلو لك من أشياء، تعبر عن مصداقيتك كإنسان.. فغير اتجاهاتك واهتماماتك إلى ما هو  
أبدى وأفيد وأصلح، للخروج من متاهة الحياة بسلام.

## الإنسان والظروف

يخطئ ويظن الكثير من الناس أنه عندما تتغير ظروفه، سوف يتغير حاله للأفضل، لمجرد أن الظروف تغيرت. فالظروف سهل تغيرها، ولكن من الصعب أن يتغير الإنسان بسرعة، ويتكيف مع وضعه الجديد.

يقول دينس ويتلي: « هناك خياران مبدئيان في الحياة: إما أن تتقبل ظروف الوضع الحالي كما هي، أو أن تتقبل مسؤولية تغيير هذا الوضع»

قد ينتقل الإنسان من مكان ما متواضع المعيشة إلى مكان أفضل، ولكن تظل بداخله بيئته المكتسبة تلازمه أينما ذهب. فالتغيير حدث فقط في المكان وتغيير أثاث البيت، ولكن يظل صاحب البيت بموروثاته ومعتقداته وسلوكياته كما هي. ولكي يحدث توازن طبيعي لتغيير الإنسان من الداخل، يحتاج ذلك إلى جهد عظيم، لأن طبيعة البشر معقدة وليست بالأمر الهين..

فالتغيير لا يأتي بقرار يتخذ، ولكن الالتزام به يحتاج إلى صبر وعلم وعمل، حتى لا نخطئ في فهم أنفسنا، وظلمها عما كانت عليه قبل ذلك.

كذلك التغيير في حياة الشعوب، يحتاج إلى وقت كافٍ، لكي تنتقل من مرحلة الظلمات من فقر وظلم وجهل وفوضى وسلوكيات سيئة، إلى أن ندرك ونعي معنى أن تتغير الظروف، ولا يتغير الإنسان.. نفقد كل ما حصلنا عليه، لأننا لم ندرك كيفية الحفاظ على ما حققناه من مكاسب.

فالتغيير الذي يحدث، يتحقق فقط في الظروف، فالإنسان كالغريق الذي أوشك على

الغرق، ولكنه يعثر على طوق نجاة في وسط البحر.. نعم تغيرت الظروف وأصبح في أمان نوعاً ما، ولكنه مازال في خطر، لا يدري ماذا يفعل...

يقول بنيامين ديزرائيل : «الإنسان ليس وليد الظروف، بل الظروف من صنع الإنسان، ولا شيء يمكن أن يقف أمام إرادة الإنسان، التي تفرض وجودها حتى على هدفها المحدد.»

إذا كنت لا تدري ماذا تفعل بعد تغير ظروفك، فليست بكارثة عدم المعرفة.. فتعلم.. الكارثة أن تدعي أنك تدرك كل شيء، وأنت بين يوم وليلة سوف تحدث معجزة في سلوكياتك.

## افعل الصواب دائماً

عندما تدرك قيمة موهبتك أو حلمك أو هدفك.. أو قيمة ما تقوم من عمل وتؤمن به.. ثق أنك سوف ترى الكثير من الصعاب، والكثير من أصحاب الأفكار الهدامة لعرقلة مسيرتك، بأنك أخطأت الطريق، ولست مؤهلاً لخوض تلك المعركة... لا تجادلهم، ولا تنصت لهم، فهم يقولون ما لا يفعلون.. يريدونك أن تظل مكانك دون حراك، وفي نفس الوقت يسخرون منك.. لا أنت دخلت المعركة واستشعرت قيمة نفسك ومهمتك، وفي نفس الوقت لم تسلم من بنح سموهم..

بالفعل أنت تخوض معركة، ولا بد أن تتحلى بالشجاعة.. فأنت جندي في مهمة شاقة، وإن بدت مستحيلة والطريق عتمة.. فلا مفر من التقدم إلى الأمام، ولا داعي للتقهقر إلى الخلف والتردد، وإلا سوف تفقد جزء من شجاعتك، مما يقلل فرص نجاحك في مهمتك تجاه هدفك..

عليك أن تصدق أنك سوف تنجح فيما تسعى إليه، لتجد وسائل بديلة لما قد يعترض تحقيق أحلامك. يقول مارك توين: "افعل الصواب دائماً، فهذا سيغضب بعضهم، وسيثير إعجاب بقيتهم".

أنت محارب شرس، عامل نفسك على هذا الأساس، لتزداد من داخلك صلابة وإرادة، لتكتسب قوة دافعية لمقاومة خلايا التدمير.. لتظل قوة مناعتك متماسكة، متصدية لأي

عوامل خارجية تحاول طمس هويتك..

نعم أنت في مهمة عظيمة تجاه حلمك، يجب أن تستشعر ذلك دائماً، ولا غير ذلك..  
فهذا يجعلك تسير بخطى ثابتة واثقة، حتى لو اعترضك عارض.. أكمل السير، فأنت قادر  
على أن تصحح أخطاءك..

يقول ألبرت اينشتاين: "ليس الأمر أني عبقرى، كل ما هنالك أنى أجاهد مع المشاكل  
لفترة أطول".

فالمثابرة والإصرار والعناد على مجاهدة معاول الهدم سوف يجذب لك الأشياء التي  
تتفاعل مع هدفك، وتستجيب لك قوانين الطبيعة.. بيقين ثابت لنجاحك.

## الرغبة الجامحة في النجاح

إذا أردت أن تضيف شيئاً جميلاً في الحياة، وأن تكون أفضل من أي وقت مضى، تمسك بالرغبة المشتعلة الجامحة، والتي لا تهدأ أبداً بداخلك. ابحث في منجمك عن الشيء الذي تريد تحقيقه، وأجعله يسري في عروقك، ولا تتردد لحظة فيما اتخذته من قرار قاطع غير قابل للتراجع فيه؛ مهما كانت الظروف والتحديات.. حطم كل مراكب العودة، حتى لا تنظر إلى الخلف، لأنه لا مفر من التقدم للأمام.. تلك قوة لا يستهان بها في مقاومة رياح التشتت، التي لا تخشى الأوهال.. فالنجاح ينتظرك على الشاطئ الآخر.. يذكر ذلك أن الأعمال العظيمة والقرارات المصيرية تواجهها مهام شاقة، تستحق منك الاهتمام والتغلب عليها..

يقول نابليون هيل: "احرق كل مراكب العودة، بذلك تحافظ على حالة ذهنية اسمها الرغبة الجامحة في النجاح، اللازمة لإدراك أي نجاح"

فالرغبة الجامحة التي بداخلك، تراها دائماً في الإنسان الناجح.. لو تحدث إليك، وأنصت له، فسوف تجد كثيراً من سنوات التعب والمحاولات والإخفاقات.. وأنه كان يحدث نفسه ليلاً ونهاراً بحلمه، حتى أصبحت تلك الرغبة المشتعلة مسيطرة على أفكاره تماماً، وتسير في دمه.. تراها في هيلين كيلر، التي أرادت أن تكون أفضل حالاً مما كانت عليه من ذي قبل، رغم كونها عمياء خرساء صماء.. قاومت واستبسلت وتمسكت بشيء من الأمل، الذي كان



يتجدد ويزداد بداخلها من آن لآخر، كلما خطت خطوة ايجابية، وأصبحت من أكبر المؤثرين في العالم، لكونها تمسكت برغبتها في التثبيت بالنجاح، وحتى ولو كان شيئاً لا يذكر. وذلك يعطي للحياة رونقها السحري في اجتياز المجهول وكشف أسرارهِ..

يقول توم هوبكنز، أشهر بائع أمريكي: " كل ليلة، وقبل أن تنام، اكتب ستاً من أهم المهام التي يجب أن تفعلها في اليوم التالي. حين تنام، سيعمل عقلك اللاواعي على الوصول إلى أفضل الطرق لأداء هذه المهام، وفي اليوم التالي ستجد كل شيء يسير بشكل أفضل".  
بالفعل حدث نفسك دائماً بما يجب عليك القيام به، وبرغبة قوية واعتقاد راسخ، سوف تجد الأشياء الأخرى تتفاعل معك، وتغازل خطواتك تجاه أهدافك..

ضع أحلامك في الصورة التي تريد أن تراها فيها، واجعلها لا تغيب عن مخيلتك وعقلك.. ثق تماماً أنك سوف تتجه تدريجياً نحوها، بدافع الرغبة التي بداخلك، لأنها الحافز المؤثر لك، وعامل الثقة الذي يجعلك تقف بثبات، عندما يشك الآخرون فيك. يجعلك هذا تتقبل الفشل، لكن لا تموت بداخلك روح المحاولة.

## الوقت المناسب لن يأتي

لدى الكثير من البشر أفكار رائعة لتغيير حياتهم تغييرًا جذريًا؛ لكنهم لا يملكون الشجاعة الكافية، شجاعة الجندي في المعركة، لينطلقوا من حيث يقضوا. لذلك، تجد القليلين منا من يقومون بتنفيذ أفكارهم، والكثيرين منا يفضلون انتظار الوقت المناسب لبيدأ، بما يظن أنها سوف تكون بداية قوية. ويظل ينتظر، وقد لا يأتي الوقت المناسب. كل ما عليك أن تنهض وتتحرك، وقد يكون لذلك مفعول السحر في حياتك. يقول نابليون هيل: "لا تضع الوقت في الانتظار، فالوقت المناسب لن يأتي، ابدأ من حيث تقف، واستعمل ما توفر تحت يدك من أدوات، وكلما تقدمت في طريقك، ستعثر على أدوات أفضل مما كان معك حين بدأت".

فالعبارة هي في استغلال ما هو متوفر في يدك وتحت تصرفك، وطريقة تفاعل مع الحدث، واستجابتك لحل المشاكل، لتتحكم أنت فيما يعترضك من مهالك؛ لا أن تدع العوائق والأخطار التي تواجهك تهزمك. وسوف تجد أن ما مررت به وتذوقته من مرارة الفشل على حد تفكيرك، كَوْن لك خبرة حياتية هائلة..

فقط «افعلها الآن» ولا تبالِ بالعوائق التي أمامك، لأنك لو نظرت مرة واحدة لها، لوجدتها مارداً مخيفاً مرعباً، سوف يجعلك تصرف النظر عن فكرتك بالمرّة.. ولكن تذكر قول هنري فورد: «عندما يبدو أن كل شيء يعاندك ويعمل ضدك، تذكر أن الطائرة تقلع

عكس اتجاه الريح، لا معه».

لا تخف من المنافسة.. ولكن تذكر أنك لن تصل إلى هدفك بسهولة. فأنت تحتاج إلى بذل العرق والعمل الشاق، لتصل إلى ما تريد. ولكن ليس كل ما نبذله من جهد يصل بك إلى القمة.. ولكن ثق أن المحاولات الفاشلة تقربك من هدفك.

والمخاطر التي تواجهها، في كل خطوة تخطوها، سوف تكتشف بمرور الوقت أنها أقل خطورة من أن تظل تنتظر في مكانك بلا حراك.. يقول سقراط: «لكي نحرك العالم، علينا أولاً أن نحرك أنفسنا».

ثق دائماً في نفسك، وتذكر أن الناجحين لا يتوقفون عن الحركة.. يقعون في كثير من الأخطاء، لكنهم عازمون على تصحيحها.. لا ييأسون.. يفعلون أفضل ما بوسعهم، لتحقيق أفضل نتيجة، تضعهم في أفضل مكان.

## لا تقف أمام لحظات الهدم

الحياة متغيرة، ولا تسير على وتيرة واحدة. وأنت كذلك يجب ألا تقف أمام لحظات الهدم من يأس وقلق وحيرة مكتوف الأيدي، وكأن بينك وبين لحظات النجاح عداء، لا تريد الاقتراب منها، فقد أدمنت الأشياء التي تعكر صفو حياتك بدون أن تشعر. فهناك أشياء قد لا تستطيع تغييرها في حينها، ولكن لا تقف أمامها طويلاً، وإلا أرهقك التفكير فيها، ودمرت خلايا الأمل واليقين بداخلك.

لو وقف أديسون أمام كلمات معلمه الهدامة، بأنه أغبي من أن يتعلم أي شيء، لدمر نفسه بنفسه. وكان وسط التلاميذ يوصف بالمغفل، حتى طرد من مدرسته. ولكنه قهر تلك اللحظة، بل اللحظات؛ ولم يقف أمامها طويلاً. حتى في تجاربه العلمية التي باءت بالفشل، كان يتعداها إلى تجربة أخرى، وكان ينظر إلى تجاربه الفاشلة، التي وصلت إلى ٩٩٩ تجربة، على أنها تجارب لن يكررها مره أخرى.. حتى أثار العالم بالمصباح الكهربائي، وسجل (١٠٩٣) براءة اختراع.

أي عزيمة وأي إصرار هذا!..

ولو وقف اسحق نيوتن ونظر إلى إخفاقاته المدرسية ودرجاته السيئة، ووقف عند تلك اللحظة، لأعلن خروجه المبكر عن دائرة الضوء والحياة، ولكنه يغير العالم باكتشاف قانون الجاذبية.. حتى باستير، عالم الكيمياء والأحياء الفرنسي يصفه أحد أساتذته بأنه تلميذ عادي في الكيمياء. وكذلك نيلز بور، الدنماركي الوحيد الحاصل على جائزة نوبل في الفيزياء، يحصل

على درجة صفر في مادة الفيزياء وهو طالب، ويوصى برسوبه لعدم قدرته على النجاح..  
يقول هنري فورد: " الفشل هو ببساطة فرصة جديدة لكي تبدأ من جديد، فقط هذه  
المرّة بذكاء أكبر "

لا تنظر إلى من وصلوا إلى قمة الجبل على أنك أقل منهم، وأنك لن تستطيع الوصول لما  
وصلوا إليه.. فلا تعطى للحظات الفشل أكبر من حجمها؛ بل تقبل الفشل بصدر رحب،  
ولتكن قوة احتمالك له قوة دافعة لتصحيح الأوضاع، والسير بخطى ثابتة نحو هدفك. فأجمل  
ما في الفشل، أن يجعلك تطور من نفسك، ولا تنظر إلى نفسك نظرة دونية، بل ثق في قدراتك  
الداخلية، ولا تتوقف أمام لحظات الفشل، بل حافظ على معنوياتك مرتفعة وأنت تخوض  
تجاربك القاسية. فالفشل ليس نهاية كل شيء، ولكن الاستسلام هو الذي يعلن عن نهايتك..

## فكرة عارضة

قد تكون أنت أنا من يدرك الأحداث في اشتعالها، ويكتفي بالصمت والتلذذ بمشاهدتها. وقد تكون أنت أنا من أشعل نيرانها، أو يغير في تاريخها، أو يمشي في ذروة صراعها، أو يهرب وقت مواجهة أعدائها. قد تكون أنت أنا من يبذر في الأرض أحلامها ويروي عطشها، وقد تكون أنت أنا سبب خرابها وبيعها.. قد تكون أنت أنا الملعون والمطرود والمستبعد من رحمة ربها بسبب أفعالها.

وقد تكون أنت أنا، شمعة تنير للأحلام طريقها ولمن حولها في سواد ليلها. قد تكون أنت أنا، الأمر النهائي، وقد تكون أنت أنا السجين خلف قضبانها، والسجان في عنقوانها.. قد تكون أنت أنا، الناصر صلاح الدين في صفحات كتبها، أو دون كيشوت يحارب طواحين هوائها، وقد تكون أنت أنا مكيافيللي، في الغاية تبرر الوسيلة في تحقيق أهدافها. قد تكون أنت أنا، فيلسوف كونها أو السبب في نشر رذائل أخلاقها وفساد فكرها.. قد تكون أنت أنا، الناجي وقت حسابها والفوز بجنة ربها، وقد تكون أنت أنا، من خاب في إصلاحها.. أشياء كثيرة لا أستطيع حصرها..

تُرى هل نتشابه في احتوائها وفهمها.. وفي رد فعلها.. وصراعها؟.. أم كل منا فكرة عارضة في بحر تلاطم أمواجها.. وفي مضغ صحاري وقتها.. وفي محاولات بلع مضادات أفعائها..؟؟

## الرأي الأوحـد

عندما تشتد الرياح، وتجد سفينتك تصارع الأمواج  
والأعاصير، ثق أنك الوحيد الذي يملك محاولة تغيير اتجاه  
الأشرعة، بمساعدة من حولك. فكل ما تفعله العواصف  
أن تعوقك فترة معينة من الزمن حتى تهدأ، ولكنها لا تغير  
وجهة سيرنا.. كذلك بالنسبة لأحلامنا وأهدافنا وأرواحنا  
في رحلة الحياة الشاقة.. اثبت على ما أنت عليه من مبادئ  
وقيم، ومهما كانت محاولات رياح الشيطان إقصائك عن  
أحلامك، فأنت الوحيد القادر على الصمود والثبات مع من  
حولك.. إن كانوا يمدون لك يد العون.

فإذا كنت مما أنعم الله عليهم، وحققت المزيد من النجاحات، وذقت مرارة المعاناة..  
فهناك الكثيرون يعانون الآن مثلك، ينتظرونك أن تمد لهم يد العون، فهم في أشد الاحتياج  
لمن يقوى عزائمهم، ويساعدهم على اجتياز أحزانهم وحل مشاكلهم.. لذلك تكون مهمة  
الشيطان سهلة عندما يجلس الطيبون الأخيار، دون أن يمدوا يد المساعدة لمن حولهم..  
يقول إيدموند بورك: " كل ما يحتاجُ إليه الشيطان لكي يحقق الانتصار، هو أن يجلس  
الأخيار دون أن يفعلوا شيئاً"

بالفعل هناك من أصبحت حياتهم مستهلكة مملّة، حياتهم تفتقر إلى المعنى، إلى وجود  
شيء جميل في حياتهم.. يشعرون أنهم لا يتقدمون إلى الأمام، ليست لديهم القدرة على فعل  
أو تغيير أي شيء، كل ما يقومون به تمضية الوقت.. بسبب أننا لا نتفاعل ولا نشارك ولا

نحترم الآخرين، فقط ننظر إليهم على أنهم أداة من أدوات الإنتاج؛ لا نقدر ما ينجزون وما يقومون به من جهد وعمل..

نحن نبحث عن ثقافة ولغة التواصل، بين من هم أعلى وبين من هم أسفل.. ففي محيط عملك، لا مانع من جمع الموظفين حولك، والإنصات لهم، وأخذ آرائهم.. سوف تصل إلى قرارات أفضل. حتى بين أفراد أسرتك، فالشعور بالمشاركة شيء عظيم.. لا بد أن تصغي إلى من هم أدنى منك، فعندهم طموح وأحلام وآمال، قد تفوق طموحك ورأيك الأوحده. وقد يبهرك رأيهم إذا كنت جاداً في التعامل معهم، ومدركاً قيمتهم وتواجههم في الحياة...

فكم من الأحلام سقطت وانحدرت وانهارت، بل ماتت بسبب سوء المعاملة، من الذين يسيئون فن الإدارة في عملهم وفي حياتهم، ويظنون أن رأيهم الأوحده هو كل شيء.. يقول جون واتسون: "كُن رقيقاً، فكل من تقابله يخوض معركة شرسة".



## الكلمة تهيك عطر الوجود

يمكن للكلمة أن تكسر لجام القهر، تستنشق بها عبير الحياة،  
تبدد ما بداخلك من أحزان، تكون بصمة في الوجدان، تحمد  
الكثير من النيران، توقف نزيف الشريان، تناجي بها الرحمن،  
تطفئ بها وسوسة الشيطان، تنجيك من بحر المعاصي  
والنسيان، وتطهرك من الذنوب والآثام، وتعيدك للحياة  
إنسان، تهيك عطر الوجود، تحطم كل الحواجز والقيود،  
وتجعل من وجودك وردة يانعة في كل زمان ومكان.

يمكن للكلمة أن تشرد، تقهر، تظلم، تعصي.. تشعل الحروب وتدمر البيوت، تؤجج  
الفتن.. يمكن أن تكون سوطاً من العذاب، يجلد أعز الأحياء.. قد توقعك في براثن  
النجاسة والحقد والكراهية.. قد تكون سيفاً من سيوف الخيانة، قد تغرقك في بحر من  
الحسرة والمهانة..

يمكن للكلمة أن تكون رسول محبة، ثمر حباً وإخلاصاً، أحاسيس وأشجاراً، تحول  
صحراءك إلى أرض خصبة.. واحات من الأمل تشفي الجراح.. تعيد بداخلك الأفراح..

## دع الثمار تنضج في أوانها

نحن في أشد الحاجة لأن نؤمن بأن لكل شيء أوان، وأن الأشياء التي نسعى إليها ونتشوق إلى تحقيقها تأتي في وقتها، وأن الثمار تنضج في أوانها. ولكن استعجالنا، وما قد يصاحبه من قلق وتوتر، يجعلنا نرى أنها تأخرت وقد لا تتحقق.. نتيجة الحالة المصاحبة لذاتنا، من طريقة تفكيرنا ونظرتنا للأشياء..

فلكي تر الوجود جميلاً، يجب أن تأخذ الذات قدرًا واسع النطاق في التفكير والتدبر والتأمل، مما قد يجعلك تتصف بالحكمة عن أي وقت مضى، في إدراك أدق تفاصيل الحياة. وعلى العكس، قد تفقد القدرة على التوازن في أمورك وأهدافك، وقد يصاب العقل بالخلل، والتفكير بالشلل التام، نتيجة التسرع في استعجال النتائج المتوقعة وحصد ثمار التعب سريعًا.. فالوقت الذي يمر عليك في الانتظار، اجعله وقت استكشاف المخاطر، ومعرفة اتجاه نوايا الريح، وآراء الآخرين من حولك، ودراسة الأمور المتعلقة بما تحلم به.. ومدى قدرتك واستجابتك لما قد تتعرض له أحلامك من مخاطر وأهوال.. إذا قدر لها ذلك.

والفترة الزمنية ما بين ما نحلم به ووقت تحقيقه.. الأشياء من حولنا قابلة للتغيير. عليك أن تكون مستعدًا لتقبل أسوأ الأمور، وأن يكون لديك على الأقل بدائل وحلول لما قد يطرأ عليها من تغيير.. يقول القطامي: "قد يدرك المتأني بعض حاجته.. وقد يكون مع المستعجل الزلل" لذلك، الاستعجال في أمور كثيرة تكون عواقبه وخيمة. فكم من الأحلام والآمال

ماتت، وكم من الأصحاب فقدناهم، وكم من الأشياء الرائعة في حياتنا غابت عنا، بسبب عدم التأني فيما نقوم به وما نتفوه به.

لكي تظل أحلامك يانعة طوال الطريق، لا بد أن تتحلّى بالصبر الجميل. وحاول أن تصل إلى مرحلة من النضج الفكري والعقلي والعملي؛ وهذا يتيح لك فرصة تطوير ذاتك، وانسجامك وتناغمك مع الرؤية السليمة والانضباط في حياتك. وهذا لا يمنع من الحماس والتشوق إلى معرفة نتيجة تعبك، ولكن لا تتعجل حصد الثمار قبل أوانها.

## تخدير الضمير

إذا أردت أن تشعر بالاستقرار والطمأنينة والتوازن النفسي،  
وتعيش منسجماً في حياتك، وتحقق قدرًا رائعًا من السعادة  
والتناغم الكوني، عليك أن تفعل الشيء الذي يمليه عليك  
ضميرك، مهما كانت ردود الفعل تجاه أمر معين.. ذلك  
يشعرك بالثقة والثبات النفسي.

فالكذب قد يمنحك قدرًا من السعادة الوقتية، ويحقق لك المزيد من النجاحات المزيفة..  
لأن كل فعل غير صادق يترك وراءه ورمًا خبيثًا، يزداد ويتكاثر وينمو بمرور الوقت؛ مما قد  
يهدد ويدمر حياتك المستقبلية، بل وقد يجعلك خلف قضبان المساءلة فيما بعد..  
أما كونك صادقًا مع نفسك، فهذا يجعلك دائمًا تترك أثرًا طيبًا رائعًا مميزًا في أي مكان  
تذهب إليه، بل ويجعل ماضيك شيئًا تعتر به..

يقول ريك بيتينو: "الكذب يجعل المشكلة جزءًا من المستقبل، أما الصدق، فيجعلها  
جزءًا من الماضي"

لذلك، ما من دين سماوي إلا وقد حثنا على قول الصدق.. لذلك تجد الإنسان الذي  
اعتاد الكذب، يخلق الكذبة ويصدقها، ويخرج من كذبة إلى أخرى، في محاولة لإخفاء وإقناع  
من حوله بفكره الشيطاني، ويستلذ ويشعر بمتعة رهيبه، لكونه استطاع خداع فريسته، مما  
قد ينتهي به الأمر إلى حالة مرضية.. وتجده بعد فترة - وبدون أن يشعر - لا يستطيع التفرقة  
بأيهما وجهه الحقيقي، نتيجة توجهه بوصلته إلى اتجاه ومنحدر خاطئ من البداية.. لأنه لا يريد  
أن يعترف بالجانب المظلم في حياته، ولا يحاول إصلاح ما أفسده.

يقول ناثانيل هاوثورن: " لا يستطيع أي إنسان، لفترة طويلة من الزمن، أن يظهر بوجهٍ أمام نفسه، ويوجه آخر أمام الناس، دون أن يشعر في النهاية بالارتباك، نتيجة لجهله بأيها هو الوجه الحقيقي "

إن تجاهل الضمير بداخلنا، والمبادئ والقيم، ليس بالأمر الهين؛ بل تخديره وإنكاره والاعتداء عليه وعزله عن النفس شيء يدعو للتهلكة، ويوجب عنا أجمل وأصدق لحظات الصفاء النفسي مع الله..

تقول سوزانا ويسلي: " كل فعل يضعفُ تفكيرك المنطقي ويخدرُ ضميرك ويحببك عن الخالق، ويحرمك تذوق اللذات الروحية هو خطيئة، مهما بدا هذا الفعل بريئاً بحد ذاته "

## شخص ما فى حياتك

ما أجمل أن يكون هناك شخص ما فى حياتك، يشعرك بوجودك،  
بكيانك، يتحمل تصرفاتك مهما كانت، ويتقبلك على ما أنت  
عليه من مميزات وعيوب.. لا تحتاج معه إلى اختلاق تبريرات  
وأعذار، فهو يصدقك لأنه يعرفك حق المعرفة، لأنه يجبك،  
يدرك ما بين أفعالك وهمساتك.. تجده عندما تحتاجه.. الآن  
وليس غداً، يدرك ما أنت فيه، ويقدر ذاتك، يحول ما تفتقده  
وما تفتقده إلى مزايا، تشعرك بالثبات النفسى..

وهناك الكثير ممن يتعاطفون معك ويقدرونك؛ ولكن لا تجدهم وقت احتياجك،  
فهم كالسراب..

يقول بام براون: "أجدك عندما أحتاجك، أما الآخرون؛ فرغم تعاطفهم واهتمامهم  
ورحمتهم، فأنا لا أجدهم عند الحاجة".

وما أجمل الأصدقاء الذين يكونون عوناً لك.. يجعلون من قصورك مزايا تحفزك إلى  
خطوات واثقة بالنفس، ويكملون ما فقدته من قدرات.. ليجعلوك تنعم بحياة هادئة مستقرة..  
تقول هيلين كيلر: "أحال أصدقائي -بآلاف الطرق- قصوري إلى مزايا جميلة،  
ومكنوني من السير هادئاً سعيداً، رغم حرمانى".

ومن أجمل الصداقات وأندرهما فى التاريخ، صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم،  
ونخص بالذكر الصديق أبو بكر رضى الله عنه، وقد كان علامة فارقة فى تاريخ الإسلام..  
وهناك الكثير منا اصطدموا بأشخاص، كانوا يظنون فيهم خيراً، واستفاقوا على

واقع مؤلم. لذلك، يقول أرسطو: " يا أصدقائي، ليس هناك أصدقاء" .. وقد يكون محققاً في كلماته القاسية، ولكن يأتي الخطأ دائماً في سوء الاختيار.. فهناك الكثير من المؤشرات قد تكون أمامك، تنذرك لتحتاط ممن تقدّرهم، ولكننا نتغاضى عنها، حتى نفاجأ ونصطدم بكارثة. ومن أشهر من أساء والمعنى الصداقة بروتوس، الذي طعن يوليوس قيصر في ظهره بخنجره، وضرب بكل معاني الإنسانية والصداقة عرض الحائط، ليجد يوليوس قيصر الطعنة من أقرب المقربين له..

يقول أرلين فرانسيس: "ما نواجهه من متاعب غربال، نفرز به معارفنا. فلا يبقى في الغربال سوى الأصدقاء، أما غير الأصدقاء فيسقطون."»  
أجمل ما في الصداقة هو التآلف بدون شروط، وتقبل الصديق على ما هو عليه، وتحمل تصرفاته.. وإذا أصابه عارض، لا يتركه إلا بما فيه الفائدة.

## تقبل أي عواقب قد تحدث

ما ألم بنا وأصابنا من مرض أو عارض جسدي، أو عائق من عوائق الحياة أفضى إلى كارثة من وجهة نظرنا، ليس إعلان بقرب النهاية. ولكن اتجاه تفكيرنا ومنطقنا العقلي، وموقفنا من تعاملنا معه، هو الذي يشعرننا بوخزاته، وهو الذي يعطي الإشارات الخفية بالراحة أو عدم الراحة.. تقول هيلين كيلر، ورغم أنها كانت صماء بكساء عمياء: «هو أنه ما من شيء على الإطلاق يسعه أن يواتيك بالراحة والاطمئنان سوى نفسك».. لقد جعلت من حياتها جنة تنعم بها، رغم ما أصابها من عارض جسدي..

أنت بارقة الأمل لحياتك، فيما أصابك من عارض وعائق. وفي وسعك أن تجعل من مكانك، الذي قد يبدو جحيماً، جنة، والعكس. يقول الشاعر ملتون: «في وسع العقل أن يخلق - وهو في مكانه مقيم - جحيماً من الجنة، أو نعيماً من الجحيم»

مهمتنا في الحياة أن نعيد اكتشاف نفوسنا من الداخل.. وأن نعيد ترتيب واكتشاف الأشياء، التي لم نستطع القيام بها، والعاجزين عن فعلها، حتى لا تكون عائقاً وسبباً لمكوئك في نفس المكان، في حالة سكون بلا حركة. لذلك، فسلامة التفكير فيما يعترضنا من رياح القلق والتوتر، هي التي تشكل حياتنا. يقول إيلانور روزفلت: «عليك أن تقبل أي عواقب



قد تحدث، لكن الأهم أن تواجه هذه العواقب بأفضل ما لديك»

فما يعترضنا من مشاكل، لا تواجهه بنفس رد الفعل، الذي ظهرت فيه المشكلة.. ولكن تقبل ما حدث، وحاول أن تكتسب الخبرات ممن حولك، وطور من قدراتك. يتوقف ذلك على مدى استجابتك للخروج مما أنت فيه من مأزق، وطريقة استغلالك للأشياء المتاحة لك، مع إسقاط الأفكار المسبقة والراسخة والسيئة من حساباتك.. سوف يدهشك الأمر فيما بعد، من الحصول على نتائج مبهرة، وإلا أعلنت استسلامك وهزيمتك.

## حد الكمال

أن تسعى أن تكون حياتك آمنة، وأن تبتغي فيها حد الكمال طيلة الوقت، شيء قد يدعو إلى الملل والقلق. لأن ما يعطي للحياة رونقها وسحرها وجاذبيتها، تلك الأشياء التي لم نصادفها، والتي لم نتقنها بعد، فهي مشيرة للجدل والمجازفة والتحدي.

يقول إميلي دكنسون: «ما لن نصادفه مرة أخرى، هو الذي يُعطي للحياة حلاوتها». إتقانك عملك شيء رائع، ولكن فكرة أن تحقق الكمال لا تجعلها شغلك الشاغل. فقد تنجح فيما تقوم به بعض الوقت إلى درجة مذهلة؛ ولكن لن يتحقق ذلك كل الوقت، لأن هذا يستوجب عليك فعل كل شيء بصورة كاملة في كل مرة.

وأحياناً، الحرص الشديد، والكمال الذي تسعى إليه، قد يجعلك تفقد الكثير من الحلول العملية، وقد يجعلك تؤديه في النهاية بشكل رديء، لأنك دائماً في حالة موازنة، بين النقص الذي تراه، ورد الفعل الذي تتوقعه، بأن عملك سوف يكون مخيباً للآمال، بل وقد يجعلك تفقد العمل الذي تقوم به.

إصرارك ورغبتك في تحقيق الكمال شيء يجلب لك المتاعب وعدم الاستقرار والهلع.. فأنت تريد أن تتجنب الخطأ بشكل دائم؛ ولكن الخطأ وراذ. فكونك تسعى إلى حلول أكيدة ومضمونة، فلن تجدها.

يقول نبراسكا كيفن فيتز موريس: "اهدف إلى بلوغ النجوم، ولكن كن سعيداً إن حطت على القمر!"

كل المطلوب منك أن تؤدي عملك بروح طيبة، وبشكل رائع، وأن ما قمت به هو

أقصى ما لديك الآن، وأن ما وصلت إليه ليس نتيجة نهائية.. ولكن هذا لا يقصيك عن السعي إلى التطور والمتابعة..

فكون الحياة لا تسير على وتيرة واحدة، يجعلك تؤمن بأن ليس هناك حلول كاملة.. ولكن ابحث بداخلك عن عالم جديد من آن إلى آخر، تستكشف فيه ما بداخلك من أهداف وقيم عظيمة.

من حكم اليوغا لبانتاجالي: "عندما تلهمك غاية عظيمة أو مشروع خارق، فإن كل أفكارك ستحطم قيودها، وستجد عقلك يتجاوز الحدود، وإدراكك يتوسع في كل اتجاه، وستجد نفسك في عالم جديد مدهش وعظيم"

## الحيرة فى الأختيار

هناك بعض الأمور يمر بها بعض البشر، قد تبدو سيئة للغاية، ويجد الإنسان نفسه فى حيرة من أمره، عندما يكون بين اختيارين: الأسوأ والأسوأ منه!.. كأن يكون فى عمل، أصبح لا يتحمل البقاء فيه، من كثرة الفساد والمحسوبية.. يبدو الأمر هنا سيئاً للغاية، لأنه فقد القدرة على التعامل مع من حوله فى العمل.. وتركه العمل قد يكلفه خسارة فادحة، لكثرة الالتزامات المطلوبة منه.. هنا يبدو الأمر غاية فى الصعوبة...

فى تلك الحالة، إظهار سخطك وغضبك سوف يزيد من هلع وخوف الطرف الآخر، وقد تؤدي استشاطه غضبك إلى نتائج سيئة جداً، تزيد الأمر أكثر صعوبة وتعقيداً.. لذلك، لا تنظر إلى فساد وأخلاق الشخص الذي أمامك، ولكن انظر إلى قدرتك الضعيفة، فى عدم تملك نفسك عند الغضب. قد يبدو الأمر شبه مستحيل فى البقاء فى مكانك، عندما يصل إلى ذروة التفاعل والتعامل مع الحدث السيئ؛ ولكنها تبدو فرصة سانحة لمحاولة التدريب والتحكم فى غضبك، ومحاولة تفهم الوضع الراهن.. قد تبدو هدنة لفترة، للتخلص من الأمر السيئ الذي أنت فيه، والخروج الآمن، أو الخروج بأقل الخسائر.

قد لا تستطيع تغيير الوضع الراهن والسلوك السيئ لدى مع من تتعامل معهم؛ ولكنها فرصة ذهبية منحوها لك، لتغيير ذاتك واكتشاف فلسفة التعامل فى الأوقات العصيبة، وقراءة ما أنت فيه من شتى الزوايا بشيء من الهدوء، قبل اتخاذ أي قرار، قد يترتب عليه أشياء كثيرة، قد تبدو معقدة إلى حد ما؛ ولكن هذا يجعلك تتخذ القرار بتأنٍ وعقلانية، بعيداً عن التوتر والقلق المصاحب لرد الفعل فى حينه..

## أسوأ الاحتمالات

المبالغة في التفكير في الماضي والحاضر والمستقبل، وتضخيم الأمور زيادة عن حدها قد يصيبك بالقلق والتوتر والهلع؛ بل وقد تصبح حالتك مرضية. فالمبالغة فيما يحدث لك من حدث صغير وتعظيم شأنه قد تزيد الأمر سوءاً، وقد يتحول الأمر إلى كارثة، وقد لا يكون بهذه الصورة التي تراها.. وقد يتحول الأمر إلى التفكير في أشياء نادرًا ما قد تحدث والاحتمال فيها بسيط. حتى لو وجدت نفسك في محنة ما، وحدث ما لم يحمد عقباه، يجب أن تدرك كيف تتعامل مع المحن..

فإذا كان يشغلك أمر ما، فكر في أسوأ احتمال قد يقع، واكتشف كيف تتعامل معه، بإيجاد حلول أو بدائل تساعدك على تحسين الوضع الذي أنت فيه.. واحسب ما نسبة أو فرص حدوث الكارثة التي تفكر فيها..

لا تفرط في قلقك على المستقبل، وتمتع بالوقت الحاضر.. لا تدع المحن تهلكك، فكر كيف تبعتها عنك وتسخر منها؛ حتى لا تدمر ذاتك. فلو ركزت في الزمن الحاضر، قل الهاجس بداخلك، وتطلعت إلى مستقبل أفضل.

فمن أسوأ الأشياء، أن تتخيل أمرًا سيئًا يلزمك أينما ذهبت، ويزداد وينمو بداخلك، مادام وجدك أرضا خصبة له. ويزداد الأمر سوءاً، ويعكر صفو حياتك، فنظرة التعميم كارثة لأمر ما. فليس من المنطق؛ لو فشل الإنسان في عمل أو اختبار، أنه إنسان فاشل ولا يصلح لشيء.. بل العكس، هناك أمور لم يكتشفها بعد، وتجديد المحاولة يقربك من النجاح،

فكن على قدر المسئولية، وواصل السير.

سأل رجل مهموم حكيماً: أيها الحكيم، لقد أتيتك وما لي حيلة مما أنا فيه من الهم.  
فقال الحكيم: سأسألك سؤالين، وأريد إجابتهما. فقال الرجل: سل!  
فقال الحكيم: أجيء إلى هذه الدنيا ومعك تلك المشاكل؟ قال: لا.  
فقال الحكيم: هل ستترك الدنيا وتأخذ معك المشاكل؟ قال: لا..  
فقال الحكيم: أمرٌ لم تأت به، ولن يذهب معك.. الأجدر ألا يأخذ منك كل هذا الهم؛ فكن  
صبوراً على أمر الدنيا، وليكن نظرك إلى السماء أطول من نظرك إلى الأرض، يكن لك ما أردت.

## من أي شيء تخجل؟

هناك بعض الأفعال قد تستطيع القيام بها، وقد تحدث أثرًا طيبًا في حياة الآخرين، ولكن يمنعك خجلك من القيام بها، فتظل حبيسة النفس، وقد تموت قبل أن تولد، خوفًا من نظرة الناس لك، حتى لا تبدو في عيونهم شخصًا أساء التصرف أو فشل في عمل ما، أو أنك قد تسببت في قلق لمن حولك. وإذا استحضرت شجاعتك وقمت بما تريده، ظل هاجس الخوف بداخلك يثير القلق والتوتر، مع إنه أمر عادي جدًا لدى الآخرين.

ولكن طبيعة الفكر وثقافة التعامل مع الناس وحساسية النفس اللوامة، تجعلك وقد أوشكت على أن تتمنى الموت أفضل لك من أن يعرف الناس بغلطتك، التي لا تغتفر - من وجهة نظرك - .. ويظل صدى ذلك الأمر أيامًا وأسابيع يعذبك، بل وقد يجعلك تنعزل بعض الوقت، ويحرمك من وسائل الترفيه، وقد يتطور الأمر، بدلا من أن نعيب السلوك ذاته، نعيب أنفسنا وأنك رجل فاسد، لأنك أوشكت على فعل أمر خاطئ..

يقول رالف والدو إمرسون: " كان لي صديق يتوقع كل ما يجري في الكون، فإذا كان ما يجري أقل نموذجية مما توقع، أُصيب بخيبة أمل. أما أنا، فقررت أن أسلك الطريق العكسي، فلم أتوقع شيئًا، فوجدت أنني دائمًا كنت ممتلئًا شكرًا وامتنانًا للخيرات التي حصلتُها، حتى لو كانت متواضعة "

نعم قد نخطئ أو نتصرف بإهمال أحيانًا؛ ولكن ذلك لا يجعل منك شخصًا سيئًا مهملاً؛

ولكن يجب أن تتقبل الذات بما فيها، بدون تحفظ.. ومحاولة تطويرها إلى حالة أفضل، لأن الأسوأ أن تنظر إلى نفسك على أنك حالة ميئوس منها. الأمر يستدعي منك مواجهة العيب والغلط ومناقشة الفعل الذي سبب لك القلق والتوتر، والاعتراف به دون أن تقلل من هيبته نفسك، وأن تتحلى بالشجاعة التي تعينك على أن تتقبل الأعمال الساذجة..

كل ما في الأمر أنك قد تكون تصرفت بطريقة سيئة وغير ملائمة، أو قد تكون مؤلمة، ولكن يجب تقبل ما حدث، ولا تتوقف عنده كثيراً. فأنت جدير بالحياة، مادمت تصحح من أخطائك، وتغير من نظرتك للأشياء.



## أفضل طريقة لمعرفة الذات

نحن لا ندرك قيمتنا من كثرة المعرفة، ولكن بالقيام بفعل إيجابي تجاه ما نفكر فيه. فنحن نستشعر وجودنا من التفاعل فيما نقوم به من عمل.. فإدراكك الأمور بحكمة وخبرة، ورؤيتك تجاه الأشياء، ليس كافيًا بل العكس.. عدم اتخاذ خطوة إيجابية، وأفكارك مدفونة بداخلك، يجعلك كأنك لا تعرف شيئًا على الإطلاق، مجرد كلام بدون فعل، فلا بد أن تقوم بفعل محسوس لتستشعر قيمة ما بداخلك من أفكار، ومدى تأثيرها، ورد الفعل تجاه ما تقوم به من عمل.

يقول جوهان غويث: «أفضل طريقة لمعرفة الذات، لا تكون بالتفكير في فعل الأمور، بل بالقيام بها. ابذل ما بوسعك للقيام بواجباتك، وقريبًا سوف تكتشف من أنت». فلكي تواجه حاضرِك وما يعترضه من زواجِع وأعاصير، لا يكفي ما تفكر فيه من حلول؛ بل لابد من تطوير هيكلَة النفس من الداخل، واكتساب مهارات وأساليب وأدوات جديدة، تكون عونًا لك. ولكي يصبح تفكيرك شيئًا ملموسًا، يجب أن تأخذ أمرَك مأخذ الجد والتحدي، الذي يعينك على الاستفادة من الفرص القليلة التي تنتظرك في بداية خطواتك، من أجل المحافظة على بقائك ووجودك، في خضم صخب الحياة. فأنت لا تحافظ على بقائك فحسب، بل على تطورك في البقاء في مكانة تكون أنت جدير بها.

يقول أبراهام لنكولن: «إن عقائد الأُمس الهادئ لا تكفي لمواجهة الحاضر العاصف» فما نكتسبه من خبرات في الحياة ليس ما يحدث لنا تجاه أهدافنا وأحلامنا، بل ما يفعله

الإنسان تجاه ما يحدث له من صدمات ومعوقات. فحكمتك تكمن فيما تكسبه من خبرة، وليس في التجارب الكثيرة التي تمر بها.

يقول جورج برنارد شو: «الإنسان حكيم نسبيًا، ليس لما له من خبرة، ولكن لقدرته على اكتساب تلك الخبرة».

فإذا أردت الوصول إلى ترجمة أفكارك إلى واقع فعلي، حمل نفسك مسؤولية عظيمة تجاه أهدافك، فليس هناك طريق قصير يحقق لك أحلامك بين يوم وليلة.. فكل الأحلام والأهداف الجديدة بأن نحققها، تستحق منا أن نبذل قصارى جهدنا تجاهها.

## هناك طرق أخرى لم تسلكها بعد

على طريق النجاح، أنت قوة لا يستهان بها، ما دمت على دراية كافية بقدراتك وخبراتك، وما يدور في مكنون ذاتك. هذا يعطيك القدرة والسيطرة على استعادة التحكم في حياتك، إذا اختل ميزان التوازن بداخلك، من التعرض لصدمات ومعاول الهدم.. لذلك يجب أن تقدر ما بداخلك من أشياء ذات قيمة، تستطيع تحقيقها..

لذلك تخلص من أي إحساس يتكاثر بداخلك، ويشعرك بأنك صاحب حظ عثر.. فهناك الكثير من البشر لا يتحملون مرارة الفشل.. ذلك أمر خطير. فأنت من تصنع حظك، وليست الظروف هي التي توجه دفتك.

على طريق النجاح، فشلك ما هو إلا ما قد يكون شيئاً عظيماً في حياتك، لا تدركه في حينه.. فقط تقبل الفشل، وتعلم منه.. فقد يكون تقديرك وتقييمك للأشياء خطأ في ذلك الوقت، فحاول تجنبه في المرات القادمة، وثق في نفسك وفيما تقوم به من عمل. فالفشل يقودك إلى أن هناك طرقاً أخرى لم تسلكها بعد..

يقول بنيامين فرانكلين: «إنني أرى أن معظم مآسي البشر تكون نتاجاً لتقديراتهم الخاطئة في تقييم الأشياء»

لذلك، اجعل الأشياء التي تتعرض لها من معوقات لا تهزمك، بل تزيدك قوة وإصراراً، واستفد منها وطور قدراتك، واعشق ما تقوم به من عمل، وعش من أجله بكل قوتك..

وإيمانك به يجعلك تحاول وتحاول .. وأعشق المغامرة المحسوبة، فهي أفضل طرق النجاح. فإذا بدأت في عمل ما، حاول إنجازه، ولا تشتت نفسك وتتركه وتذهب إلى غيره.. وقل لا لكل الأشياء التي قد تستنزف وقتك، وحفز نفسك كلما تخطو خطوة إيجابية، وتفادى أمرا قد يعوق هدفك، وتمسك بالرغبة المشتعلة والصادقة والمتوهجة بداخلك.. ذاك نور يضيء الأماكن المظلمة التي تمر بها، حتى تبلغ أقصى ما يمكنك مما تسعى إليه...

يقول جاري نو كاف: «إن التحدي الذي يواجهه كل إنسان هو الإبداع، فهل ستحترم وتوقر ما تبذره، أم ستهمله؟»

تذكر أنك أمام أمرين، أن تبقى على ما أنت عليه وترضى بالأمر الواقع من ظروف؛ أو أن تقبل تغيير الواقع والظروف إلى حالة أفضل... فنحن نتاج ما نسعى إليه..

## ذات حائرة

البحث عن الذات ليس بالأمر الهين، لأنه يتطلب منك جهداً مضاعفاً مكثفاً، يتطلب الشدة والتواصل المستمر، للوصول إلى أعماق النفس. قد يجعلك هذا تصطدم بالواقع وترفضه، لما فيه من أشياء سوف تجدها لا قيمة لها، لأنك سوف تصاب بحالة من التنافر، لما كان سائداً بينك وبين من حولك، وأصبحت آراءوك ورؤيتك تجاه كثير من الأمور لا معنى لها، ويقابل من الآخرين بسخرية واحتقار، بل وقد توصف بالجنون.

نعم أنت تبحث عن شيء مفقود بداخلك.. عن قيمة تعيد لك التوازن المفقود، لذات مفقودة أيضاً.. عن شيء يربطك بوجودك وتواجدك وتفاعلك، فأنت عجزت عن شيء يربطك بالوجود، فأحذر التشتت والإرهاق الفكري، لما قد ينتج عنه من أفعال وتصرفات قد يراها البعض غير مألوفة للواقع. وفي نفس الوقت، أنت تنظر إلى أفعالهم على أنها نوع من الجنون المتوارث، لكثير من أفعال وسلوكيات الناس، نظراً لفقدانهم الوعي والإدراك الداخلي، ورد فعله للواقع الخارجي.

وقد تنظر إلى ذاتك على أنها تختلف عن الآخرين، وقد يزعجك هذا. ولكنها محاكاة مستمرة بداخلك، لرفض واقع مؤلم، تراه يسوده النفعية الخاصة المفرطة بالأنانية، والتي تؤدي بالأخلاق إلى حالة تدنٍ رهيبية، مجلبة للعار، والتواجد الإنساني بهذه الحالة المتمردة. أنت ترفض أن تتواجد بهذه الطريقة العبثية، فتتمرد الذات على نفسها وعلى من حولها،

وقد تؤدي إلى الانعزال أو الابتعاد أو الانزواء وهجرة المجتمع، وتبطل تعاقدتها مع ما يسمى بفكرة وادعاء العقد الاجتماعي.. وتستمر محاكاة النفس في أشياء عديدة ومستمرة، قد تؤدي إلى مفترق طرق، أو إلى نجاة الذات.

ثق أنك مهما ابتعدت عن المجتمع، فأنت جزء منه. وليس للنفور وتركه بما فيه من أمراض اجتماعية وأخلاقية ما سوف يجعلك تشعر بالراحة. بل هي حالة سلبية للهروب من الواقع؛ فأنت خلقت للانسجام والتعارف والتآلف، ومحاولة ترك شيء جميل فيه، وليس الهروب.. ظناً منك أن هذا الأصلح لنفسك.

## أنت والآخر

من الأشياء الرائعة في حياتنا، البحث والتنقيب والسعي إلى المعرفة الحقيقية. وكلما ازداد الإنسان معرفة بأمر ما يشغله ويحيره، كلما أدرك مدى جهله بهذا الشيء. لذلك، فنحن في هذا الكون العظيم، كل منا ليس لديه المعرفة الكافية والكاملة عن أمر ما، لذلك كل منا يكمل الآخر بما لديه من قدرات وخبرات وطاقات، فكل منا يعوض الآخر عن جهله بهذا الشيء، والذي يجده بتفاعله مع الآخر. لذلك يشعر الإنسان بوجوده بالتفاعل مع الكون ومواجهة الأخطار، وتحدي كل ما هو مبهم، ويشير بداخله رغبة في المعرفة، ويقظة كونية في تحمل الأعباء والمهام العظيمة، والبحث عن الأشخاص الرائعين، اللذين يشع في عقولهم النور، وفي عيونهم الحب، وفي خطواتهم الواعي.. مما يفضلك، ويمدك بالطاقة لمواجهة متاعب الحياة.

أنت في حاجة ماسة إلى تقديم جهودك للآخرين، والتفاعل معهم. فأنت لم تخلق لتستمتع بالطبيعة والتأمل فحسب، ولكنك جزء من كينونة هذا الكون، لتتجاذب وتتنافر وتحرر من حالة الأنانية والسكون، إلى حالة تقديم المنفعة إلى من حولك بقدر الاستطاعة. يقول جون دي. روكفلر: «أعتقد أن تقديم المنفعة للآخرين هو الواجب الذي تشترك البشرية في تأديته وأن نار التضحية المطهرة هي التي تطرد من نفوس الناس خبث الأنانية، وتحرر عظمة الروح الإنسانية»

فبقدر تفاعلك مع الآخرين، ومساعدتهم على أن يعثروا على أنفسهم، تزداد بداخلك الرغبة الحقيقية في التواجد في الحياة، والتمسك بها، وتطوير ذاتك، من خلال تلبية الحاجات الإنسانية التي توسع من مداركنا وحریتنا، في التطور الحقيقي في الحياة.

يقول ألبرت شويتزر: «لا أعرف ما يخبئه القدر لكم، لكن هناك شيئاً واحداً أعرفه، إن الذين سيشعرون بالسعادة الحقيقية من بينكم، هم أولئك الذين بحثوا ووجدوا طريقة يخدمون بها الآخرين»

يبدع ويرى النور من يجعل حياته رسالة، يوصلها بأفضل شكل ممكن، يكتب فيها أفضل ما لديه من خلاصة عمره، فكرة تتناغم مع الكون، وتتفاعل مع الآخرين.



## أعط العالم أفضل ما لديك على أية حال

هناك بعض الأشياء التي تتوارد إلى عقولنا، وتشغل حيزًا  
من التفكير بداخلنا، ونحن نقوم بعمل ما. لو فكرنا في  
رد فعلها، لما أنجزنا شيئًا، وسوف يترتب على ذلك أمورًا  
عكسية، بل سلبية، تقودك إلى الفشل والانعزال، نتيجة  
التشكيك في ذاتك وما تقوم به من عمل.

إذا حققت تقدمًا ملحوظًا ومبشرًا بالخير في عملك، سوف تقترب منك طيور المنفعة  
والمصلحة، وهناك من يتربصون بك لينالوا منك، ويتمنون لك الفشل.. وقد يشككون في  
قدراتك ونجاحك. كل ما عليك، أكمل ما بدأت القيام به بحكمة وصبر.  
وقد يهاجمك البعض لقيامك بأعمال خير لمساعدة من حولك، بل قد يهاجمك من قدمت  
لهم المعروف من أصدقاء أو جيران أو أخوات، وقد ينسون ما فعلت من أجلهم. كل ما  
عليك، أكمل مساعدتك للناس بحكمة وصبر.  
وقد ينهار حلمك في أي وقت.. حاول إعادة الأمل والبناء مرة أخرى بحكمة وصبر،  
لأنه ليس هناك طريق آخر غير ذلك.

قد ترى العجب العجاب نتيجة قول الصدق في حياتك، وقد ينفر منك الكثير  
ويهاجمونك بضاوة؛ لكن قل الحق على أية حال، بحكمة وصبر، ولو كلفك الكثير، لأنه  
ليس هناك طريق آخر غير ذلك.

يقول كنت إم. كيث: "إذا أعطيت العالم أفضل ما لديك، سيرد عليك البعض بالإساءة.

أعط العالم أفضل ما لديك على أية حال".

لذلك، إذا أردت أن تقوم بأعمال وأهداف جلييلة، تترك بها أثرًا إيجابيًا في حياتك، لا بد أن تدرك قيمة ما تسعى إليه، وعليك باتباع الطرق الصحيحة مهما كلف الأمر من ثمن غالٍ. أما غير ذلك، فسوف يدمر كل شيء، لأنه بني على قواعد هشّة. يقول فيودور دوستوفسكي: "لا يمكن للإنسان أن يتعلم فلسفة جديدة، وطريقًا جديدة في هذه الحياة، دون أن يدفع الثمن. إن ذلك يتطلب ثمنًا غاليًا، ولا يمكن الحصول عليه إلا بالكثير من الصبر والكفاح."

إن ما تسعى إليه في النهاية من أهداف نبيلة، يجعلك في حالة رضا وانسجام داخلي، وسعادة وراحة بال، لا يستشعرها إلا من يسير على خطى أصحاب الرسائل العظيمة. ذلك الإيمان سوف يفجر بداخل ذاتك قواك الكامنة، ويجعلك تنظر إلى الحياة نظرة مغايرة، تجعلك تعطي للعالم أفضل ما لديك.

## اترك الجدل وابدأ العمل

كثيرًا جدًا منا يؤمن بفكرة معينة، ويسعى إلى توضيحها للآخرين، مما يضطر أحيانًا إلى التشبث بالرأي، مما يؤدي في أوقات كثيرة إلى الجدل. وأحيانًا، قد يصل النقاش إلى إشهار سلاح القوة والحدة في التعبير عن آراءه، بنبرة شديدة في الغضب، وقد تصل إلى درجة العراك. وهناك بعض من الناس قد يظهر بداخله أنه مقتنع بما تقول، تحببًا لمشاكل عديدة معك، وهو غاضب وساخط منك، من تهجمك عليه في حوارك، وفرض رأيك بتعنت، فقد أسأت له عن غير عمدًا ظنًا منك أنك على صواب. فكثير من الكلمات قد لا تعتمد على واقع ملموس، ومن السهل أنك أنت أيضًا تغير موقفك مستقبلاً، لأنك لا تملك البرهان الواضح فيما تقول، وإذا حققت انتصارًا في جدالك، فثق أنه انتصار وهمي مؤقت، غير مؤثر، لا يحدث أي تغيير فيمن حولك.

ففي حدة النقاش، قد يصل الجدل بأحد الأطراف أن يقول أي شيء. فالكثير منا أساتذة في المعارك الوهمية والمحاكمات العقلية وتصيد الأخطاء.. فقط جدل من أجل الجدل. فالكلام ما أسهله، ولا يفرض عليه ضريبة، ولكنه لا يدعم موقفك أو قضيتك، بل قد يظهر جهلك بموقفك، نتيجة التسرع فيما تقول. أما الأفعال، فهي سند قوي، وهي التي تظهر الشيء على حقيقته، وتظهر بواطن الأمور بداخلك. لذلك، فالشيء المحسوس

والعملي يجنبك الكثير من المعارك الوهمية، والكلمات الجارحة، وتأويل الكلام، ويقفل لك أبواب الجدل.. لسبب بسيط، فالبرهان العملي أقوى دليل، وصعب إنكاره إلا بدليل عملي أقوى منه.

يقول بلثازار غراسيان: "الحقيقة تشاهدُ على وجه العموم، ونادرًا ما تُسمع"  
فأقوى أنواع الإقناع أن تجعل من حولك يعي ويدرك ويفهم حقيقة ما دون أن تقول أي شيء، أي إظهار فكرتك بطريقة عملية. وهذا يسهل لك توضيح وجهة نظرك.. ذلك يجعل الآخرين لا يقفون موقف عدااء أو خصومة أو يتأذى أحد منك. أي إظهار موقفك بطريقة غير مباشرة، فتكون كل حواسهم مهيأة للإقناع بشكل قوي ومحسوس، أفضل من مجادلتهم.

## فيروس التعاسة

هناك فئة من الناس تتعرض لصدمات متتالية في الحياة، مما يجعلها تشعر أنها سيئة الحظ. فسوء الحظ يلازمهم أينما ذهبوا، مما يفقدهم القدرة على التوازن في الحياة. فهناك من تعرضوا لظروف قاسية؛ ليس لهم ذنب فيها، وقد يكون ابتلاء لهم، لذلك يستحقون منا أن نكون عوناً لهم.

وهناك تعساء الحظ نتيجة أفعالهم المدمرة، لأنفسهم قبل الآخرين، فهم السبب فيما وصلوا إليه من تدمير خلايا الأمل بداخلهم، وقفل أبواب السعادة والخير في وجوههم، وكثير منهم من يعتبر نفسه ضحية من ضحايا الحياة.. وقبل أن تكتشف ذلك فيهم، تجد نفسك وقد أصبت بفيروس التعاسة وسوء الحظ منهم، وأصبح يلازمك مثلهم.

فالإنسان التعيس عنده قدرة هائلة، وقد تكون غير طبيعية، في عدوى من حوله.. لأنه دائماً متوتر قلق مشتت، لأنه يعاني من سخط مزمن، ويجعلك تتعاطف معه وترأف بحاله، وتتأثر بما يمر به. وبمرور الوقت، قد تجد نفسك مريضاً مثله. والكارثة، أنك قد تحاول تخليص نفسك مما أصابك، فلا تستطيع، لأنه قد يكون فات الوقت، لأنه يحمل فيروساً خبيثاً خفياً، له قدرة عجيبة على الانتشار والتوغل في النفس، بدون سابق إنذار.. وعندما تدرك وتعي ذلك، تجده قد تمكن منك أنت الآخر.

وإذا أردت التعرف على ناقل العدوى بفيروس التعاسة وسوء الحظ، انظر إليه، وتفحص الكوارث التي يجلبها إلى نفسه وإلى من حوله، وتسكنه ويسكنها، وكأنه يتلذذ لذلك. ماضيه مضطرب، حياته غير مستقرة، ساخط عليها.. عندما تجلس معه، يفقدك

القدرة على التفكير المنطقي والعملي.

ولو تم اكتشاف ذلك مبكرًا، حاول عزل نفسك عنه، لأنه قد يكون من السهل أن تتدارك أمورًا كثيرة، أنت في غنى عنها.

يقول بلثازار غراسيان: «تعرف على المحظوظين كي تختار صحبتهم، وعلى التعماء كي تتجنبهم. فالكارثة عادة هي جريمة الحمق. وبين الذين يعانون منها، ليس هناك مرض أكثر نفاقًا للعدوى. فلا تفتح بابك لأصغر الكوارث، وإلا فسوف تتبع الكوارث الأخرى على أثرها.. فلا تمت من تعاسة شخص آخر»

ابتعد عن كثيري الشكوى والساخطين على الحياة، وخالط من يسعون للنور، ويتناغمون مع الكون، مهما كانت ظروفهم وما يمرون به، فبداخلهم يقين ثابت بأن الآتي أفضل.

## شهوة الكلام

شهوة الكلام المستمر فيما لا فائدة منه قد يكون مصيدة للإنسان للوقوع في الخطأ بسهولة جداً.. بل قد تكون كارثة عليه، في بعض الأحيان، وقد تقضي على حياته أيضاً، نتيجة جهله بما يتفوه به. فالكثير منا يحاول أن يكسب ثقة من حوله بالكلمات الرائعة والمثيرة للعطف والشفقة أحياناً. فكلما كثر كلام إنسان ما، واستعظم قوله، كلما كثرت زلاته، فلا يستطيع السيطرة على ما يقول، وسيكتشف بعد فترة من الزمن أن ما كان يتفوه به كلاماً فارغاً وغير منطقي، لأن هناك الكثير منا لا يروض نفسه، ويطلق العنان للسان يقول ما يريد، بدون وعي.

وقد يخرج ذلك من دائرة الاحترام وهالة القوة، ويظهر ضعفه، ويكون خارج السيطرة على أفعاله لأن الكلام مثل السهم، لا يمكن استرجاعه بمجرد انطلاقه. فحاول الاحتفاظ بقدر من التوازن لنفسك، واجعل كلماتك تحت السيطرة، حتى لا تكون مادة سخية للسخرية.

والعكس، هناك إنسان قليل الكلام، لا ينطق إلا بما هو ضروري، فيصون نفسه وتقل أخطاؤه. لذلك، ففي كثير من الأحيان، نجد الصمت أبلغ وأفيد من الكلام، فالإنسان من خلال نظراته وإيماءاته وابتسامته، وذلك من خلال ندرة كلماته، يبعث برسائل موجزة، أبلغ من الكلام، تثير التساؤلات. فهم لا يعرفون فيما تفكر، ويجعل من حولك يحاولون

اكتشاف مقاصدك ونواياك، وما سوف يصدر منك من أفعال، فتصبح مادة للتفسير، وتجعل من حولك في موقف دفاعي. فكلما قل كلامك، زدت احتراماً ووقاراً. ولكن قليلين جداً منا من يجيدون فن ولغة الصمت.

يقول ليوناردو دافينشي : «تتفتح المحارات تفتحاً كاملاً، عندما يكون القمر بدرًا، وعندما يرى السرطان واحدة منها، يلقي في داخلها حجرًا أو عشبًا بحرية، تمنعها من الانغلاق ثانية، بحيث تصبح وجبة لحمية للسرطان. وهذا مصير من يفتح فمه أكثر من اللازم، وبذلك يضع نفسه تحت رحمة من يستمع إليه.»

واحذر التزام الصمت في مواقف وأوقات صعبة، يتعين فيها الكلام بوضوح. فصمتك قد يثير الكثير من الشكوك، وقد يجعلك في موضع خطير، وعلى قدر كبير من المسائلة. وكم من صمت قتل صاحبه، وأهلك من حوله، نتيجة تجاهله قول الحقيقة. لذلك، الكلام بحكمة مصدر قوة وجذب واسترداد حق.



## مسافة فاصلة

الكثير منا يدخل في معارك ليست له، فتفقدته احترامه  
وهيئته، وتهدد حياته بالخطر.. تمسكك باستقلال نفسك في  
الأوقات العصيبة؛ ذلك أمر مهم جداً، حتى لا تنقص من  
قدراتك وتتجنب إهانة ذاتك على المدى البعيد..

حاول الاحتفاظ بمسافة فاصلة بينك وبين من حولك، وفي محيط عملك، لأنه بين  
الحين والآخر قد تضطرب الأمزجة والأحوال والتصرفات، ويتغير الزمن في الحكم على  
الأشياء. فالمسافة الفاصلة بينك وبين من حولك تجعلك تشعر بالثبات والثقة بالنفس، وقت  
هبوب الزوابع والأعاصير، بل قد يحاول البعض الاعتماد عليك والزج بك، للخروج من  
أزمته ومتهاته.

حاول ألا تتقيد ولا تلتزم بأحد، ولا بأي شيء يخصه من وعود وتعهدات، لأنك  
سوف تخسر الكثير، وأولها نفسك. فقد تصبح عبداً له دون أن تدري. لذلك كن حراً، كن  
نفسك، ولا تكن أسيراً لأحد يفقدك آدميتك ورسالتك.

فكثيراً ما يدخل البعض في معارك شرسة، لم يكونوا في البداية طرفاً فيها، فيجذبهم  
الآخرون إلى معاناتهم ومشاجراتهم ومصالحهم الشخصية وتوافه حياتهم، في أمور أنت  
في غنى عنها. فحاول أنت تكون على حياد، بعيداً عن معاركهم الوهمية، القائمة على توافه  
الأشياء، والتي قد تستنفذ من طاقتك الإيجابية والعملية. لذلك، لا تجعل ولاءك لأحد، لأن  
ذلك يفقدك توازنك واتزانك الفكري، فلا تدخل معركة ليست لك، حتى لا تنحاز إلى  
مصالح وأشياء ليست لك. تعلم في الأوقات الصعبة أن تسيطر على نفسك، فثق أنك لن

تجيد القتال، طالما أن المعركة ليست معركتك، فلا تجعل أحداً يجرك إلى دوامة، قد لا تستطيع الخروج منها فتلك المعارك قد تدخلك في صراع لا ينتهي، وأكبر المخاطر والمواقف المحرجة أن يغريك أحد بالانضمام إليه، فلا تدخل في مخاطرة تفقدك الكثير من مصداقيتك، ولكن عليك بالانتظار، ولن تكون خاسراً، لأنها من البداية ليست معركتك.

وفي بعض الأوقات، قد يصعب عليك أن تكون بعيداً وبمناى عمّن حولك في مشاكلهم، وقد تبدو في موقف لا تحسد عليه. حاول أن تسمعهم، وتنظر إليهم بعطف، وتهتم بهم وتشاركهم ما يمرون به من أزمة، في محاولة إيجاد حلول، بدون الانحياز لأحد من الأطراف، بعقلانية وحكمة، محافظاً على المسافة الفاصلة، بين خصوصيتك ومشاعرك وعالمك، بدون المساس به وبين معارك الآخرين، لأن ذلك يجعلك تحافظ على حريتك واستقلال ذاتك، ويعطيك حلولاً وقت تبادل من حولك الاتهامات، وفي محاولة منك لتفادي الضربات القاسية منهم، في وقت الأزمات والصدمات الموجهة.

## أيقظ الأشياء الجميلة بداخلك

أيقظ الأشياء الجميلة بداخلك، والتي وهبها الله لك، واستمتع بالحياة وبالهدايا الرائعة، التي تملكها من قدرات، ولا تعي عنها شيئاً. ولكن ذلك لن يكون بعضاً سحرية، ولكن بالعناية المنتظمة، ودراسة النفس بمعرفة نقاط القوة والضعف فيها. فالأحلام لن تحقق بالتمني، ولكن تحتاج إلى جهد وتعب. فالفلاح في أرضه ليست مهمته فقط إلقاء البذور فحسب، ويتركها مهملة، وينتظر ويحلم بمحصول وفير؛ ولكن هناك الكثير من الأمور والثوابت بزراعة الأرض، لا بد وأن يدركها جيداً ويعمل بها، حتى ينعم بما يحلم به. وإذا كنت على إيمان ثابت بنفسك وهدفك، فثق أنك لن تشعر بالملل، ما دمت تحب ما تعمل.

يقول ديل كارنيجي: «هل تشعر بالضجر والملل من الحياة؟ إذن اغمس نفسك في عمل تؤمن به، بكل قوتك وقلبك وعقلك.. عش من أجله، وكن مستعداً للموت من أجله. وبذلك ستجد السعادة التي كنت تظن أنك لم تكن لتعثر عليها أبداً»

لذلك حياتنا مثلها مثل الحديقة، سوف تكبر، وتكبر بداخلنا أشياء أخرى ضارة. فلا تجعل حديقتك مهملة مليئة بالأعشاب، ولكن كن بستانيا رائعاً، اجتهد وابدل أقصى ما عندك، وحدد المهم فالأهم من الأمور والأشياء الضرورية، ثم ركز قواك على شيء أساسي، يكون هدفه واضحاً أمامك، وماذا تريد منه، وما هو الواجب المفروض عليك القيام به.

فبدون رؤية وحلم واضح، ثق أنك لن تحقق أي شيء يذكر؛ فلا تجعل حياتك مبنية على الاحتمالات والظروف، ولكن اجتهد بوضع إطار فكري من منظور متوازن، قائم على ثوابت ومبادئ عملية واضحة المعالم قدر الإمكان، لرؤية ثمار أرضك يانعة. وهناك من ترك نفسه لمعاول الهدم، تحطم أجمل ما فيه، لأنه لا يعلم ماذا يريد، ويرى الأشياء والأحلام بمفهوم خاطئ.

يقول جورج إتش. لوريمي: "خلف كل حياة نبيلة، تكمن مبادئ صاغت تلك الحياة" لا تجعل حياتك أرضاً مهجورة، أو صحراء قاحلة بأحلام مجهولة.. قم الآن وافتح الهدايا التي بداخلك منذ ولادتك، واكتشف أسرار النجوم، وأبحر بداخلك ذاتك، بروح المتفائل العاشق المحب للحياة والآخرين.

يقول حافظ الشيرازي: "هناك الكثير من الهدايا التي لم تُفتح بعد، منذ يوم ولادتك.. هناك الكثير من الهدايا المصنوعة باليد، التي أرسلها الله إليك.. إن المحبين لا يبالون بالتكرار (كل ما أملكه، هو لك أيضاً) هناك الكثير من الهدايا يا عزيزي، لم تُفتح بعد، منذ يوم ولادتك".

## للتغيير ردة فعل

شيء رائع أن يتجه كل منا نحو الأفضل والتطور، ويسعى إلى التغيير، ويؤمن بأنه شيء ضروري. ولكن يكمن بداخل كل إنسان ازدواجيات كثيرة، فقد يحدث ذلك ذعراً لدى البعض، مع أنه يرحب بالتغيير. وترى ذلك عندما يمسه ذاته ويوميته، ويصبح مؤثراً عليه شخصياً، فتراه يشعر بالضجر والخوف والاضطراب، خوفاً من أن يحدث ذلك انقلاباً على استقراره، من تغيير عاداته والروتين اليومي، الذي أصبح من سماته، فهو يتمسك بالماضي، ويرحب بالتغيير السطحي دون المساس بكيانه.

ولكن ما قد يعترض التغيير من أزمات، قد يحدث فجوة، ويترك أثراً عميقاً، بل قد يترك جرحاً واضحاً لدى البعض، لأنه لا يتحقق بين يوم وليلة، لذلك في كثير من الثورات، يتلاشى حماس الناس نتيجة الفوضى في كل شيء، وبمرور الوقت يحنون إلى الماضي، لأن ما تحدثه الثورات من ردة فعل قوية في البدايات تزلزل كيان الإنسان.

فالتغيير بدون خلق بدائل لطقوس وعادات الناس اليومية بذكاء وحنكة أمر يدعو للردة للماضي، وهذا أمر أشد خطورة أيضاً. فالحياة لا بد لها من تطور، وقد يضطر الحاكم إلى استخدام القوة، لإحداث نوع من الاستقرار، ولكن يجد ردة فعل أقوى من الناس، ولا يفيد ذلك بشيء بل قد يضره. فإنهاء الماضي على أكمل وجه شيء مدمر، وفيه أخطار كثيرة جداً، بل ويكون من المستحيل تحقيقه لما تسعى إليه من تجديدات وتطورات. لذلك، إذا

أردت التغيير، ابحث عن إصلاحات عملية نوعًا ما، مغلفة بقيم وثوابت الحياة الراسخة لدى الناس.

حتى في الحقائق العلمية، قد تواجه معركة شرسة من أهل التخصص في تقبل اكتشاف جديد. يقول ماكس بلانك: "إن الحقيقة العلمية الجديدة لا تنتصر بإقناع خصومها وجعلهم يرون الضوء ليهتدوا، بل لأن خصومها يموتون في آخر الأمر، ثم ينمو جيل جديد، تكون تلك الحقيقة مألوفة لديه"

فالناس على ما اعتادوا عليه من دفاء وأشياء مألوفة روتينية، أصبحت لديهم شبه طقوس يومية، يقومون بها، يشعرون معها بالأمان. فلا تفسد عاداتهم بهدف التغيير مرة واحدة بل حافظ على ذلك، واستشعر حينهم للاستقرار، باحترام ماضيهم. فما يحدثه التغيير في بداياته من فوضى، قد يشعروهم بالذعر والرعب، لذلك أشعرهم بالأمان حتى يستجيبوا لك، ويألفوا الجديد من أفكار وتطور، ورؤية جديدة لحياة أفضل. لكن لا تجعلهم ينسلخون مرة واحدة، وتعزلهم عن ماضيهم، وإلا صارت الأمور على عكس ما نريد من تطور.

## كن كالشمس في غيابها

هناك أناس في حياتنا تزداد قيمتهم بغيابهم، ويصبح من الأمنيات تمنى توأجدهم ورؤيتهم، لأننا ندرك قيمة تفاعلهم معنا، وهذا يجعلهم في الحياة من النادرة، وذوي قيمة ساحرة في تفاعلنا معهم، فهم لهم حالة معينة عند قدومهم، هم كالشمس، كلما أشتد البرد وزاد هطول الأمطار في تلك اللحظة، نتمنى باشتياق ظهور الشمس، فهي فاكهة الشتاء. لذلك كن كالشمس، تشرق بروعتها ودفئها وتزيدك جمالاً بين أحبائك.. ولا تكن في حضورها طاغياً، كلما أشتد وقت الحر، فنتمنى الابتعاد عنها. فلا تجعل أحد يشعر معك بالملل والفتور، بل أجعل غيابك يزيدك قوة واحتراماً ووقاراً، ويتمنى الناس التواصل معك والسؤال عنك..

ولكن لا تتسرع وتندفع وتطبق ذلك على من تحب في البداية، وتجعلها لعبة. فقد يُفقدك ذلك أعز الناس. ولكن يحدث هذا عندما تترك أثراً طيباً، بترسيخ حضورك في كل مكان، وفي نفوس من حولك، فيزيد ذلك من مكانتك، وتزداد ذاكرة الاشتياق إليك في كل الأماكن، تتبع أثر خطاك لكل من حولك، بكلماتك وأفعالك ومواقفك وهمساتك، وتزيدك إعزازاً بين أحبائك، وبين من تقابلهم في الحياة.

وعلى العكس، هناك من الناس كثير التواجد والظهور بطريقة سيئة ومبتذلة، تجعل من حوله ينفرون منه ويتعدون عنه، بل قد تصل إلى درجة الاحتقار له، لأنه لم يدرك حقيقة

التواجد والغياب في معاملة الناس.

يقول لارو شفوكو: «إن الغياب ينقص العواطف الصغيرة، ويلهب العواطف الكبرى،

كما تطفئ الريح الشمعة وتلهب النار»

اجعل مكانتك راسخة بين الناس، ولا تجعل من نفسك عادة اعتادوا عليها عند رؤيتك وسامعك، مما يفقدك شيء من الهيبة ومن قيمتك، مما يقلل احترام الناس لك، بل شيئاً فشيئاً سوف يطردونك من حياتهم. فتعلم فن التواجد أو الظهور والغياب بينهم بحكمة، ولا تجعل من ذاتك وجبة سهل هضمها، فأجعل الناس دائماً تشتاق إلى رؤيتك، وتذكر أن الغياب يلهب الخيال، واختر التوقيت المناسب في تعاملاتك، وفي اختيار كلماتك في الحياة.. متى تتواجد، ومتى تغادر المكان، فتترك أثراً رائعاً فيمن حولك.



## طغيان العادة

هناك عادات تلازم الإنسان أينما ذهب. فهي تبدأ بشيء صغير، ثم يزداد ذلك الشيء داخل النفس بشكل ملح، فيصبح شيئاً قويا، صعب التخلص منه، لأنه يربطنا بأفكار وتصرفات أصبحت شبه طقوس يومية، يفعلها الإنسان -قد يكون بوعي وقد يكون بدون وعي-، فقد تجد العادة شريكة دائما للإنسان، إما أن تدفعه إلى صنع أشياء مبهرة ورائعة في حياته، بل وقد يكون من العظماء في تاريخ الإنسانية.. وإما أن تقيدته وتقهره وتشل تفكيره، بل وتدمره كلياً، لأنه أصبح أسير لعادات تمكنت منه، يفعلها بدون أن يشعر.. قد لا تكون سيئة، ولكنها تعطل تفكيره عن الشيء الضروري والأمنع.

يقول أوريسون سوت ماردن: «تشبه العادة في بدايتها الخيط الخفي، فكلما كررنا فعل هذا السلوك المؤسس للعادة، أضفنا قوة لهذا الخيط، حتى يصير حبلاً، ومع التكرار، يصبح الحبل متيناً، ويربطنا أكثر بأفكار وتصرفات لا نستطيع أن الفكك منها». لذلك، العادة هي بالفعل من أفضل الخدم، إذا كنت حازماً معها، وتدرّك ما تقوم به تجاهها من تدريب وترويض، ومن تطوير وإدراك منفعتها للذات. وهي كذلك من أسوأ الخدم، إذا تساهلت معها، فسوف تدمرك كلياً. يقول ناثانيال امونس: «العادة إما أن تكون من أفضل الخدم، أو أن تكون من أسوأ الأسياد!»

لذلك، فالإنسان الناجح في الحياة استطاع القيام بأعمال لا يريد الفاشل القيام بها، وأصبحت عادة لديه، من تنظيم وقته والتزامه بما يقوم به، وحتى وإن كان لا يجب ما يقوم به من عمل، فهو يدرك جيداً نجاحه في تلك الأعمال. لذلك، يتوقف أي فعل في حياتك على ما تعتقده وما تفكر فيه، وما تتخذه من فعل إيجابي أو سلبي تجاهه. يقول جون درايدين: «نصنع عاداتنا أولاً، ثم يحكمنا بعد ذلك ما صنعناه من عادات».

لذلك، لا بد من أن يكون لك عمل تستطيع أن تنجزه بعزيمة الفرسان، وسوف ترى نتائج مبهرة أمامك، من أن يكون لك أهداف عظيمة ولا تستطيع تنفيذها. لذلك يجب أن يكون لديك وضوح ورؤية ثابتة فيما تقوم به من عمل، وإلا أصبحت الأشياء الملحة بداخلك هي التي تكون قريبة إلى التحقيق، وليست المهمة والضرورية.. وهنا تحدث الفوضى والارتباك في يومياتك، وهنا تكمن خطورة العادة، مما قد يؤدي إلى استنزاف طاقاتك، وبعد فترة من الزمن يشعر الإنسان بالحسرة، لأنه اكتشف أنه أسير العادة، وفضل الأشياء الملحة عن المهمة.

## طاقة روحية

نحن نملك في بلادنا طاقة روحية ومادية عظيمة، من يدرك قيمتها فقد أضاء النور لمن حوله. وإذا توحدنا فكريًا على الأقل، نسجنا معجزة عظيمة في جميع المجالات، لماذا نترك ما في أيدينا، ونلهث وراء تجارب قد لا تتوافق مع تراثنا؟ لماذا لا نغربل ونحلل وندقق، ونصل إلى ما هو أقرب إلى ملامح شخصيتنا وتراثنا؟ لماذا ننظر إلى أنفسنا على أننا أقل من الآخر؟ لماذا نشعر بالعجز وعدم القدرة على أن نكون مثل الدول المتقدمة، بل وأفضل منهم؟.. هل خلقهم الله عباقرة، ونحن لا نفقه شيئًا؟ بل العكس، نحن نملك هوية وشخصية وحضارة نعتز بها، ولكن أيقظ المارد النائم بداخلك، واستيقظ من سباتك، وابدأ بنفسك، وابحث في كنوزك وكنوز أجدادك وتراثك، واعتز به.

فما نراه الآن من تقدم في معظم الدول الكبرى، نبع من تراثنا، وقاموا بتطويره لما يناسب هويتهم. هم يخافون من أن نستيقظ من عهود عفا عليها الزمن، إلى انتفاضة فكرية علمية، وهذا أمر واقع ومؤكد. لذلك دعك من الجدال والسفسطة والهرولة ومعاول الهدم، التي نراها كل دقيقة في وسائل الإعلام المختلفة. اثبت على شيء واحد، وهو اليقين، وأن لا مفر من العمل.. اترك من يجادل يجادل، فسوف يظل في مكانه بدون حراك، يدمر نفسه قبل أن يدمر الآخرين. دعك من السفسطة، واسأل نفسك ماذا تجني من وراثها، حتى ولو كنت

أنت الرابح في مناظرتك، فقط يبقى لك العمل، وما تقوم به تجاه نفسك وتجاه من حولك. قم الآن، وثق في نفسك، ولا تدع الأفكار الرخيصة والهدامة تُوقف مسيرتك وتقدمك، ولا تكن ممن يتشدقون بالكلام فقط، حتى ولو كنت لا تملك عملاً الآن، حرك بوصلتك في اتجاه الخير، واخلص النية لله، فسوف تجد الله معك.. ليس كلاماً؛ ولكن الله وعدنا بذلك، فقط تحرك..

سخر كل جهودك، مهما كان شأنك الآن، ومهما كانت أخطائك، ومهما كانت الصورة عتمة، فأنت شعاع نور بيقينك وصبرك وأكررك، لا تجلس لتتصيد الأخطاء للغير، حتى ولو كان الآخر على خطأ وأنت على صواب. حاول أن تصل إلى حالة توافق، حالة تعايش، فنحن مهما حاولنا لن نصلح من أحوالنا بين يوم وليلة. لاحظ حالة الغوغاء التي نحن فيها! أصبح لساننا لا ينطق إلا بالغباء الفكري والهدم. كن أميناً فيما تقول وتكتب، وفيما ترى، ولا ينطق لسانك إلا بالخير، ومحاولة الوصول إلى حالة تعايش. فكل كلمة أنت مسئول عنها.. فكر قبل أن تكتب، قبل أن تتفوه بالكلام، قبل أن تنام، ماذا أنت صانع بنفسك في هذه الحياة، وذكر نفسك أنك سوف تحاسب تجاه كل ما تقوم به.

## أفعالك قد تبدو لعبة شطرنج

هناك الكثير من الناس لا يترك البعض يهناً بما هو عليه، فهم في حالة تعطش دائم للمعرفة والتتبع، وفي محاولات مستمرة لاختراق الحاجز الأمني عند الغير، مهما كلفهم الأمر من عناء ومشقة، وهذا يعطيهم دفعا للسيطرة والهيمنة والتنبؤ بحركات الغير. فأعمالك لا تمر عليهم مرور الكرام، فهم يبرصدون ما تقوم به، ويحاولون قراءة وتفسير الدوافع الكامنة وراء أفعالك وحركاتك ويحاولون بخبث ومكر التنبؤ بما تقوم به، لاستخدامه سلاحا مدمرا ضدك. لذلك غير من اتجاه بوصلتك من آن إلى آخر، فقم بعمل ما أو سلوك أو حركة غير متوقعة غير متجانسة منك، فتشير بداخلهم القلق والحيرة والارتباك، لأنهم لم يدركوا حقيقة فعلك الجديد، لكونه مخالفا لما هو معهود عنك.

لذلك لا تجعل أفعالك تسير على وتيرة واحدة، بل من الأفضل لك أن تتصرف بشكل متغير، أو بمعنى أدق متقلب، فالزوابع والأعاصير كثيرا ما تثير الرعب والقلق، لكونها في كثير من الأوقات لا يمكن التنبؤ بها.

لذلك، تثير أفعالك المتغيرة أو المعاكسة الصادرة منك من حولك، تجدها تجعل الأفكار المسبقة لدى الغير عنك ليس لها أي قيمة، وقد تبدو لهم شخصيتك بها شيء من الغموض، وقد يعجز عن تصنيفك البعض، لأنك غير واضح الرؤية بالنسبة لهم. وقد ترى ذلك

واضحًا في الألعاب والمنافسات الرياضية، فالمنافس الذكي لا يجعل من حوله يهناً بالتنبؤ بما يقوم به، مما يؤثر على نفسية الخصم، حتى ولو كان منتصراً في البداية، ولكن اللعبة لم تنته بعد، فيشير ذلك بداخله شيء من الارتباك، وقد يحول نصره إلى هزيمة.

يقول جان دي لا برويي: «إن الحياة في البلاط لعبة شطرنج جادة كثيفة، تتطلب منا أن نعبئ قطعنا، ونحشد بطارياتنا، ونرسم خطة، ونتابعها، ونتفادى خطة خصمنا. غير أن من الأفضل أحياناً أن نقوم بالمخاطرات، وأن نلعب بأكثر الحركات ثقلًا، وأصعبها إمكانية للتنبؤ بها». وعلى العكس، قد تثير رياحك المتغيرة من آن إلى آخر نفور الناس منك، وقد تعمل ضدك كل قوانين الإنسانية المتعارف عليها، لأنك زرعت بداخلهم حالة من عدم الاستقرار والاستفزاز المحيرة والمستمرة لذلك تذكر أن الأشياء عندما تزيد عن حدها تنقلب ضدها. لذلك يجب عليك الحذر كل الحذر، والتعامل بحكمة وبصيرة، عندما تغير من أفعالك وسلوكك.

## لم تفعل ما فيه الكفاية

نفقد الكثير ممن حولنا، لأننا لم نقدر مع من نتعامل، ومع من نتكلم، بل قد نفقد أشياء غالية علينا، لأننا لم نُقدر قيمتها في وقتها، لقلة خبرتنا وتهورنا بردود أفعالنا. فهناك أشياء يجب أن نراعيها فيمن نتعامل معهم، كالفرق الفردية والقدرات الشخصية والبيئية، وانفعالنا، بل لا بد أن نأخذ في الاعتبار الأعراف والعادات والتقاليد والقيم السائدة لدى كل مجتمع ومكان بعينه، بل مراعاة الأهداف والرؤى المختلفة لكل فرد. كذلك حتى في اختيار كلماتنا، لا بد من مراعاة ودراسة الفرق الفردية والمفردات الدقيقة لكل إنسان، وفي تعابير وجوهنا وإيحاءنا، فكل هذه الأشياء تعطى انطبعا ومدلولا لدى الآخرين.

لا بد أن تجتهد و تبحث عن خيط رفيع، يربط هذه الأشياء ببعضها البعض، فتتكون بداخلك رؤية واضحة لمنظومة أخلاقية ثقافية، تقود بها نفسك لحياة أرقى في التعامل مع الناس. وهذا لا يأتي من فراغ، بل بالمتابعة والمثابرة ودراسة المعايير السلوكية، ومحاولة خلق مساحة للتعايش والتفاهم، فيتكون بداخلك نسيج أخلاقي رائع، في فن التعامل مع الآخرين. لذلك، عندما تحدث مشكلة ما، يرجع ذلك إلى أنك لم تطور من سلوكياتك الأخلاقية تجاه الآخرين، وفي رؤية فيمن تتعامل معهم مهما كان انحدر أخلاق من حولك، وثقافة المجتمع الذي تعيش فيه، والانهيار الرهيب في ثقافة التعامل مع الآخر. هنا يأتي دورك

في بذل قصارى جهدك في فرض سلوكياتك أنت، بخبرتك وتحضرلك فالكارثة أن تسود ثقافة الطرف الآخر بهمجيته وانحدار أخلاقياته. هنا يكمن دور الحكمة والتعقل، في خلق مساحة للتفاهم والتعايش مع الآخر، وإلا ساد قانون الغابة.

يقول داغ هامر شولد: «لم تفعل ما فيه الكفاية، ولن تفعل أبداً ما فيه الكفاية، فهناك دائماً احتمال بأن لديك شيئاً ذا قيمة يمكن أن تساهم به».

شيء من الوعي والاهتمام بمن حولنا يقرب المسافات.. ولكن ثق وأنت تتعامل مع الآخر أنك تفعل شيئاً ذا قيمة، وإن كان لا يذكر من وجهة نظرك، ولكنه يمثل للطرف الآخر شيئاً مبهرًا، فمعظم من حولنا يريدون أن يكونوا في وضع أفضل، ولكنهم يجهلون ماذا يفعلون، أو قد يكونوا يائسون أو مغيبون أو منهكون من الحياة وقسوتها ومرارتها، لذلك لا تردد بداخلك صدى اليأس «مفيش فايده».. تلك كارثة كبرى، كثير منا يقع فيها، هذا منطق الخاسرين، لا منطق أصحاب الرسائل.. كل ما عليك، قم بالشيء المطلوب منك القيام به في تلك اللحظة، تجاه الآخر، وواصل السير..



## الحمقى يتعلمون بالتجربة

الكثيرون منا يقعون في أخطاء لا حصر لها عندما يتجاهلون تجارب الآخرين، وقد كان في استطاعتهم توفير الكثير من الجهد والوقت والمال والمعاناة، إذا نهلوا من نهر تجارب الخبرة وحياة السابقين. وأحياناً قد يصادفهم الفشل ويلازمهم، نتيجة الإصرار على خوض التجربة بنفسهم، وأحياناً بدون سابق معرفة كافية، ويتجاهل تجارب الآخرين. لذلك، قد يصطدم الإنسان بفشله وعجزه في كثير من الأحيان، فيرتكب أخطاء لا نهاية لها، ويستنفد طاقته فيما لا طائل فيه.

لقد خاض من قبلنا الكثير من التجارب، ودونت الكتب خلاصة عصاره فكرهم وعلمهم وحياتهم. وقد عفا عليها الزمن بتجاهلنا لها، وكان من نصيبها العفن والغبار الذي أصابها، بتركها على الرفوف دون أن نكلف أنفسنا قدراً بسيطاً من الوقت، لمعايشة خبراتهم وأفكارهم، أو الاطلاع عليها والاستفادة منها.

تجارب الآخرين في انتظارك أن تنهل منها، وأن تقطف من ثمار تعبهم وعلمهم الكثير، وتسير على خطى دربهم، إذا كنت تريد أن تُقصر المسافة وتختصر الزمن. هذا يجعلك في حالة يقظة للابتكار ولتطوير مهاراتك وقدراتك التي تنقصك فيما تسعى إليه من هدف. أما إذا أردت أن تقوم بكل شيء وبنفسك، فسوف تتمزق قواك وتهدر طاقتك، وترهق تفكيرك، ولا تنس عامل الوقت الذي أنت في صراع دائم معه.

معظم العلماء والمفكرين كانوا يقفون على أكتاف تجارب الآخرين، بالفحص والدرس

وينهلون منها، مما يجعلهم يبتكرون ويطورون من فكرهم الحاضر، بعدم تجاهل تجارب الماضي. فكثير من التطورات المذهلة الآن في كثير من المجالات المختلفة، بنيت على الإنجازات السابقة العلمية والأدبية وغيرها.

يقول بسمارك: «يقول الحمقى إنهم يتعلمون بالتجربة. أما أنا فأفضل التعلم من تجارب الآخرين».

في خضم التخطيط الذي تمر به في حالة القيام بتجربة أو عمل ما، وسوف يستغرق ذلك منك الكثير من الجهد والوقت، وهناك من يستطيعون تقديم خبراتهم لك؛ إذا كانوا من أهل الثقة، فلا تردد لحظة في قبول ذلك. فعاملا الكفاءة والسرعة ضروريان في إنجاز مهمتك، في ظل التطور المذهل والمنافسة الرهيبة بين العقول المبتكرة، وفي نفس الوقت حافظ على فكرتك من السرقة والضياع، فهناك الكثيرون الذين يسطون على أفكار الغير بسهولة جداً.

## البحث عن مخارج للهروب

أمر طبيعي ومحتوم أن يقع الإنسان في الأخطاء من وقت لآخر، فهناك الكثير من الأمور صعب التنبؤ أو التكهن بها. ولكن الأمر المهم في ذلك، هو كيفية معالجة تلك الأخطاء، فهناك بعض الأخطاء كالورم الخبيث، لا بد من استئصال وبتير الجزء الفاسد منها، وإلا فسد الجسد كله، وأدى ذلك إلى الهلاك. لذلك، لا ينفع في كثير من الأمور سياسة الاعتذارات والمسكنات، فلا بد من قرار حاسم في المهام الصعبة، يعيد التوازن والثبات لما حدث.

الكثير منا يلوم حظه السيئ، بل قد يخلق لنفسه الأعذار والتبريرات لحادثه أو خطأ ما أرتكبه، ويحاول التماس العذر لنفسه بأي طريقة. فهناك أمور لن يفيد معها الهروب بخلق حلول وهمية، أو تدارك الخطأ بالسكوت عنه، وكأنه لم يكن. فالأخطاء لن يجدي معها التستر عليها ومحاوله استرضاء من حولنا بأنها كانت خارجه عن إرادتنا.. أو محاولة البحث عن كبش فداء لما حدث، أو استرضاء من حولنا بكلام فارغ وأسباب غير منطقية. بل في كثير من الأحيان، تدينك كثرة البحث عن مخارج للهروب مما حدث فالمهمة كانت أكبر منك، فقد أتضح أنك كانت تنقصك الدراية الكافية والكفاءة لتحمل المسؤولية.

بل قد تجد أعذارك غير المنطقية تفتح لك أبواب جنهم عليك، لأنك -بدون أن تشعر- تجد نفسك في متاهة الكذب والتبريرات، التي لا ترضي أحد، ولا تنتهي إلا بسقوطك. فكثرة الأعذار ترهق من حولنا، وتشعرهم بالضيق والضعف والتعب، ويستشعرون أنك

تستخف بعقولهم، لأنك لم تقدم لهم حلولاً عملية ومنطقية تصلح ما أفسدته من خطأ فادح. فهناك أخطاء لا تحتفي بالاعتذار، وإنما بالاعتراف بها، وإن تدرك بداخلك وبشجاعة الفرسان أنك لم تبد اهتمامك الكافي والعناية بها، ولا بد من الأخذ بالأسباب واستئصال الورم الخبيث.

ليست المشكلة في ارتكاب الأخطاء أو الحماقات، أو حدوث أي شيء كان من الأفعال غير الطبيعية في بعض الأوقات، ولكن تكمن المشكلة في العجز عن إيجاد حلول لها، وفي فقر الرؤية وقلة الوعي وانعدام التفكير المنطقي، وثقافة إيجاد حلول وقت الكوارث. فكل منا طيلة حياته يتعرض للكثير من المعوقات والصدمات والتعجيزات والتخبطات والانتكاسات والانكسارات....، فقط تجد العقلاء والحكماء يتصرفون وفق رؤية واضحة وثابتة وغير مشوشة، لأنهم يدركون ما يقولون وما سوف يفعلون.

## فى غياب الثوابت

فى غياب المبادئ والقيم والثوابت والوعى وطريقة الحوار الصحيح، يصبح كل منا عدوا للآخر، ويصنع كياناً مستقلاً بذاته.. قانوناً يشرعه بنفسه، يقيم دولة أخرى بداخله، ويدخل فى معارك لا تهدف إلى الصالح العام، بقدر ما تهدف إلى المصلحة والهدم والانهيار، فتستحيل الرؤية فى أى مجتمع، ونصبح بلا أمن أو أمان، بل يصعب التنبؤ بما قد يحدث، فقد صار الحكم على الأشياء قائماً على الأهواء، ويؤدي ذلك إلى صراعات فردية وطائفية.

والخاسر فيما يحدث نحن، إذا تتبعنا كثيراً من الرايات الخاسرة الفاسدة المهلكة، واللافتات الكاذبة المدمرة بدون وعى، فما يقولونه الآن يكذبونه فى نفس الوقت إذا استدعت الضرورة ذلك، بغرابة شديدة تصيبك بالذهول والعتة الفكرى، لأنه لا منطق ولا مبدأ واضح فيما يقولونه، بل تجدهم لا يعملون بما يقولون.

صار بيننا الآن قطاع الطرق الفكرى، وهدم أى أيديولوجيات تهدف للصالح العام، مما يؤدي إلى فقد هوية المجتمع، بصراعات فردية ونفسية وطائفية.. لم تعد هناك خارطة واضحة لمعالم الطريق، ولا رؤية ثابتة بسبب الفوضى وغياب أهل الخبرة والعقول الواعية، مما يفقد النسيج الواحد صفاء وحدته.

إذا استمر الحال هكذا فى أى مجتمع، يسوده الفوضى والهرج والمرج والقتل الجماعى والفوضوى، ولا منطق يحكمنا فى حواراتنا، ويفقد القانون هيئته والأعراف سلطانها،

ويستسلم كل منا إلى أهوائه وشهواته، ويصبح المناخ غير صحي لثوابت الحياة، فلا غرابة في ذلك. فالتلوث الفكري والسمعي والبصري قد يصيب العقل بالهذيان والانعزال، وقد نكون في آخر الزمان.

من يؤمن بالحرية يؤمن بإحياء الضمير وإيقاظ العقول من سباتها وركودها الفكري. ويأتي الثبات النفسي من اليقين بما نؤمن به، فالمعركة تنحصر في ميدان نفسك أولاً، أمسك مجدافك بقوة، وحافظ على شرعية ذاتك، ووجودك وكيانك، فالخاسر من يستسلم في وقت الفتن والابتلاء، ويشرب من ماء العصيان والجهل، ويسير بلا منطق ولا رؤية واضحة.

## شيء من الانهزامية

هيمنة الفكر الانهزامي على الذات شيء مدمر لكيوننة وجودك. أن تشعر بأن مدة صلاحيتك انتهت، وبقاءك أصبح مجرداً من المعنى.. أن تشعر بأن الفشل يطاردك أينما ذهبت، شيء يدعو لوقفته مع النفس.

حاول فقط أن تدرك أنه ليس منطقيًا أن يكون كل الناس عباقرة أو مشهورين، ولكن المطلوب منك أن تعرف ماذا تريد وتحبه وتتوجه الوجهة الصحيحة تجاه هدفك، وتكمل السير، وتُسخر له كل جهودك وطاقاتك وقدراتك، التي تعينك على تحقيق ما تصبو إليه.

فقط اختر لنفسك المجال الذي تريد أن تعبر فيه عن ذاتك وكيانك، واكتشف بداخلك قوتك ومواطن ضعفك، وحدث نفسك دائماً بأنك الشخص الوحيد الذي يملك أن يحدث تغييراً جذرياً في حياتك، وأنت الشخص الوحيد المنقذ لنفسك، إذا طرأ عليها شيء من الانهزامية. تستطيع أن تنهض مرة أخرى، لأنك الوحيد الذي يملك مفاتيح السعادة لنفسه أو معاول هدمها.

إن النجاح يأتي لمن يسعى إليه، فهو كالحظ لا يأتي إلا لمن يستحقه ومستعد له. فالإنسان يوفق في عمله، مادام مخلصاً فيه. كن حريصاً على التطور والتهيؤ لتقبل الجديد، بما يتوافق مع ميولك وأهدافك، ولا تتظاهر بما ليس فيك، وإلا شعرت بالانهزامية تلاحقك في أي مكان تذهب إليه. كن فقط على قدر تحمل المسؤولية، وكن ذاتك، ولا تكن غير ذلك، على

قدر طاقتك .

استمر وواصل السير. قد تتعثر كثيراً في طريقك، وليس هذا مدعاة للقلق، وليس في حد ذاته فشلاً تاماً.. اعتبرها كبوة.. مجرد حفرة من الحفر وقعت فيها. انهض وانفض عن نفسك غبار الانهزامية، وأكمل السير. فالكارثة الكبرى والانهمامية الحق، أن تظل مكانك بدون حراك. هنا مكمّن الخطورة؛ أن تستسلم من أول عقبة، وتعلن انهزامك وانسحابك بسهولة، وتخلق لنفسك مبررات وأعداراً لا داعي لها.

كل المطلوب منك أن تعترف بخطئك، وتبحث عن سبب الإخفاق، وتحاول تصحيح الأخطاء، وتعاود النهوض مرة أخرى، لأنك تريد البقاء لأنك تريد التغيير، لأنك تسعى للتطور، لأنك تنمو، ونموك يستلزم السعي نحو الأفضل، وأنت أفضل ما في الكون، وكرمك الله بوجودك في الحياة، وسخر وهياً لك الكثير لتتطهر وتسعى نحو الأفضل. لذلك عليك أن تجتاز الكثير من العوائق، مهما كانت، إذا أردت أن تنعم بحياتك.

قد لا تكون عبقرياً، ولكن ابذل قصارى جهدك وكل ما في وسعك لأن يكون لك دور مهم في الحياة، لأن تكون الأفضل من أي وقت مضى ولا تتهاون في ذلك، لآخر لحظة في حياتك، لأنك تدرك جيداً الآن معنى وجودك في الحياة.



## يمكنك أن

يمكنك أن تغير ذاتك. يمكنك بصبرك وحماسك أن تتعلم شيئاً جديداً في حياتك، وتتزود من خبراتك. يمكنك أن تتحمل آلامك. يمكنك أن تحاصر فشلك وتتعلم من أخطائك، وتنسى ما فاتك. يمكنك أن تسافر لأبعد مدى، وتستشعر عظمة الخالق وأنت في مكانك. يمكنك أن تكتب قصتك وتحكي حكاياتك. يمكنك أن تنسج من خيوط الشمس أحلامك. يمكنك أن تجمع من حروفك نجاحك. يمكنك أن ترفرف بأجنحتك وأنت على الأرض في مكانك.

يمكنك أن تتحرر من قيودك. يمكنك في العتمة أن تنير شموعك. يمكنك أن تخلق من اليأس أملك، ومن الضعف قوتك، ومن الماضي شيئاً يسعدك. يمكنك أن تغير من حياتك ووحدتك، بيقين يقربك من جنتك. يمكنك أن تعيش وأنت فارس زمانك، وتموت من أجل كلمتك. يمكنك أن تُسمع الدنيا صوتك وصرختك، ويكون لك دور في دنياك.

يمكنك أن تحقق كل أهدافك. يمكنك أن تجعل كل تفكيرك وحواسك طاقة متجددة، رغبة مشتعلة فيما تريد الوصول إليه من أحلامك. فكر في هدفك في صباحك ومساءلك وجدد من قدراتك، واجعل هدفك كالدم يجري في عروقك.

يمكنك أن تغزل من الصبر حكايتك، وتكتب قصة نهايتك، ومن صلاتك - عمادك - تقدر تحارب وتناضل من أجل أفكارك. يمكنك أن تفرد شراعك وتواجه كل أخطارك. يمكنك أن تكون قارب نجاتك. يمكنك أن تواجه خوفك بثقتك في نفسك ويقينك في ربك. يمكنك أن تملأ الدنيا بأفراحك.

## عبر عن ذاتك

مهيا كانت أخطاؤك وأحزانك، مهيا كانت عثراتك  
وانكساراتك، مهيا كانت همومك وزلاتك، مهيا كانت  
قيودك.. فك أسرك.. خط أرضك واعر حدودك. اخرج  
عن صمتك.. أسمع الكون صوتك، وعبر عن ذاتك.

عبر عن أخطائك تجاه نفسك؛ فأنت لم تخلق مثاليًا، فنحن نتعلم كل يوم من تجاربنا،  
من الناس، من الأشياء التي حولنا، كي نكون الأفضل. ولا تتجمل من اعترافك بأخطائك،  
وحاول تصحيحها، فهذا ليس بالشيء المشين، فاعترافك يجنبك الكثير ممن يملكون أسلحة  
الهدم تجاهك، اعترافك يكسبك القوة والشجاعة والمساندة والمصادقية مع الناس.

عبر عن صدماتك، واقبل ما تتعرض له من عثرات، وانفض وحاول استعادة ما  
فقدته، ولا تتبعد عن الواقع، فمثلك مثل باقي البشر، تنتهك الحقيقة في بعض الأمور،  
فحاول إصلاح ما أفسدته.

عبر عن إحساسك بالألم، ولا تجعله حبيس نفسك، وإلا انفجرت مرة واحدة، وفقدت  
القدرة على التوازن والمعاشة. ضمّد جراحك بنفسك، وأخبر من كانوا سببًا في ذلك، حتى  
لا يزيد الجرح ويتفاقم، ويزداد الأمر تعاسة، وتتكاثر الأفكار السيئة، وتجدر أرضًا خصبة  
لنمو بذور الشك. حاول بتأن، وكن حريصًا على مشاعر الشخص الآخر ولا تهاجمه، لعل  
الأمر جاء من قبيل سوء الفهم.

عبر عن قلقك وتفهمه، واستشعر خوفك واقهره، واعرف من أين يبدأ قلقك،  
وحاصره لتغلب عليه وتنهه، ولا تجعله يسكن دارك ويشاركك في كل شيء، وإلا جعلك

عاجزاً عن فعل أي شيء.

عبر عما وراء صمتك، واخرج من كهفك وتكلم، فأنت الوحيد الذي تدرك جيداً ما يدور بخلدك، وعبر عن معاناتك، فصمتك يجعل الآخرين لا يدركون حجم المعاناة التي بداخلك.

عبر عن حبك وصدقتك وأخوتك في الله تجاه من تحب، واجمع له من كل بستان زهرة مودة ورحمة، ليشعر بوجودك أينما ذهب، وأنت بجانبه وتسانده.

عبر عن ذاتك واخلق من حياتك معنى، واصنع قراراتك بنفسك، ولا تتظاهر بما ليس فيك، فأنت في حاجة ملحة إلى أن تكون نفسك. ولا تنتظر الدعم ممن حولك لإحداث انقلاب في حياتك، فمهما كان الدعم وقوته فلن تجنى من ورائه شيئاً إلا إذا استجابت بوصلة الالتزام والعزيمة والتحدي بداخلك، لأن تستمر في طريقك مهما كانت الموانع والصعوبات.

## النفس وما فيها

لحظة قد تدرك النفس أنها بلا جدران تحميها، بلا سقف يغطيها، كالبيت المهجور، الذئب تعوى فيها وتزداد جوعاً وفقرًا في عالم الماديات والرذيلة. بحثت عن حرمتها، فلم تجد إلا عبوديتها، وسمت الأشياء بغير مسمياتها وعاشت في أكاذيبها، وزينت رغباتها، فسقطت في شرورها، وتناست خالقها وحكمة وجودها.

سُلسلت بشهواتها، وسخرت الدنيا بأكاذيبها. أعمت عيونها عن رؤية حقيقتها، وأظلم قلبها لسكن الشيطان فيها. تنوعت في مفاتها. قرأت الدنيا بلغة شياطينها. راوغت في كثير من أمورها، وكلما حاول الإنسان فهمها، أغرقته في متاهة شكها، وطاوعته في غير نجاتها. قم الآن للنفس روضها، بالتقوى زودها، وبالإيمان حصنها، وبالاستغفار جددتها، ومن الذنوب طهرها، واخذ نيران شهوتها، واطلب العفو والغفران من خالقها. قم الآن عرفها حدودها، وابن جدرانها، وعلِّ حصونها، وصَفِّها من شوائبها، ولا تهملها في فراغها، ولا تفسدها بكثرة ظنونها، واصفح عمن أساء لها، ولا تنسَ معاتبته في كثير من أمورها، واستشعر نداء الرحمن يدها، واطرد الشيطان منها، واحمها وزكها، وعلمها الرضا بما في يدها، والصبر على ابتلائها، وأطعمها الخصال الحميدة وآدابها، وبالطاعة أعلِّها، وبالامتنان لقضاء رجاها؛ فلا مفر من حسابها يوم لا حيلة لها. وتذكر أن الشيطان لا يستطيع أن يغويها إلا بإذنك وتفريطك فيها، فالشيطان تستهويه النفس الضعيفة وما فيها.

## كيف تتغلب على الإحباط ١٤

قد تشعر بالهلع والذعر إذا وجدت نفسك أمام كارثة، قد تبدو للوهلة الأولى بدون حل. ولكن حدث نفسك بأنك لست غيبًا ولست معصومًا من الخطأ، ولكن أنت كباقي البشر مُعرض للفشل ومُعرض للأزمات ورياح الحياة الشديدة وتقلباتها.

حدث نفسك أن هذه المحنة ليست نهاية العالم، فكم من ناس سقطوا وأعادوا ترتيب أوراقهم وتصحيح أوضاعهم مرة أخرى، وأصبحوا أفضل مما كانوا. وكانت محتهم سببًا رئيسيًا في تغيير مسار حياتهم بالكامل، وسبب نجاحهم.

حدث نفسك بأنك فعلت أقصى ما في وسعك في لحظتها، ولم تكن سلبًا تجاه مشكلتك، وأنت تحركت قدر المستطاع، مع إنك قد تكون عاملاً من عوامل هذه المحنة.

حدث نفسك بأنك سوف تحاول مرات عديدة خطوة خطوة في تصحيح أخطائك، في محاولة لاستعادة التوازن الطبيعي للاستمرار في الحياة، ولا تجعل مشكلتك تحرمك من واجبات أخرى تسعدك وتعيد لك بريق الحياة، وتساعدك على تجدد الأمل أمام عينيك.

يقول جوته: «دع ذلك الذي يتحسس طريقه في الظلام والضوء المرتجف يستمسك بهذه الوصية، ويحرص عليها أشد الحرص، وهي: أن يعمل الواجب القريب منه، فإذا قام بذلك، أصبح الواجب الذي يتلوه واضحًا ظاهرًا.»

حدث نفسك بأنك لو ظللت ترى أنك في كارثة قد يصعب حلها، فإن وضعك سوف يزداد سوءًا إلى سوء، ويصعب مواجهة الواقع، وأنت سوف تكون عامل الهدم الأساسي

لذاتك، وليس الواقع المحيط بالمحنة التي حدثت لك. ولكن ضع صوب عينيك أنك مازلت  
حيًا ترزق، وأن ما نفعه جميعًا هو السعي نحو الأفضل، وكلنا معرضون لنفس المحن.  
يقول ألبرت إيلليس: «قبل أن أحبط نفسي، يمكنني التركيز على الاحتمالات الجيدة  
والسيئة في حياتي، وكيف أستطيع الاستمتاع بوقتي على الرغم من المحن. نعم، قد أواجه  
صعوبات حقيقية، ولكن ما هي قناعاتي المحتملة والحالية؟»  
تقبل ذاتك بالوضع الذي هي عليه، وحاول تقييم أفكارك وسلوكك ومشاعرك، وابدأ  
في مساعدة نفسك، وحاول تغيير الوضع الذي أنت فيه حتى لا يزداد الأمر تعقيدًا، وتحلَّ  
بروح الدعابة، لتحفف عن قلبك حدة المحن.  
إن ما تقوم به قد لا يكون حلًّا للمشكلة، ولكنه خطوة إيجابية لإنقاذ النفس من عوامل  
الهدم واليأس وتحطيم الذات، وتذكر قدرة الله على تغيير الحال، من حال إلى حال، في لحظة.

## النقد المدمر

يتعمد بعض طيور الظلام أن ينقدوا الآخرين نقدًا مرًا،  
وكأنه في حرب لا بد أن يخرج منها منتصرًا، ولن يهدأ له  
بال إلا إذا اظهر ما بداخله من حقد الدفين تجاه الناجحين،  
في محاولة لتحطيم الآخر بكل الوسائل المتاحة له، الظاهرة  
والباطنة. فهو يتلذذ ويُسخر كل جهوده في نصب شباكه من  
خيوط التدمير والإهانة المتعمدة وسخافته المقصودة المتبلدة  
المدبرة، فينظر إلى كل إنسان ناجح على أن الصدقة لعبت  
معه، فهو لا يستحق المكانة التي وصل إليها. وكلما تقدمت  
خطوة للأمام، يزداد حقدك عليك.

بقدر بريق حلمك، تجده أمامك من يريد أن يطمس خطواتك الناجحة، ويريد أن يراك  
محطًا مكسورًا ذليلًا، مثلما وقع هو في فخ الشر وبراثن الحقد، واستسلم مبكرًا لمعاول الهدم.  
يقول جون وودن: «اهتم بشخصيتك أكثر من سمعتك، لأن شخصيتك هي حقيقتك،  
أما سمعتك فهي ما يعتقده الآخرون عنك!»

وثق، لو أنك أبديت لهم اهتمامًا، فأنت تعطيتهم الفرصة للفتك بك والتعالي عليك.  
لا تبال بما يفعلون، فإنك لن تستطيع أن تغلق أفواههم، بل تجنب أفعالهم وسر في طريقك،  
بالبحث عن كل ما يقوي عزيمتك تجاه أحلامك، وزد في ترقية مواهبك وأخلاقك  
وتصحيح أخطائك، ومعرفة ذاتك، فأنت تحمل على عاتقك مسؤولية عظيمة تجاه هدفك.  
يقول هنري وارد بيتشر: «حمل نفسك مسؤولية أكبر مما يتوقعه أي شخص آخر.»، وتذكر

أنك طالما حاولت إرضاء الجميع، فقد دخلت في نفق مظلم، فمستحيل أن تكون مقبولاً عند الجميع، ولكن حاول أن تسير على نهج الكبار بالتحلي بالصبر، وتذكر أن هناك من تطاول على الخالق الرزاق الغفور الرحيم، فإذا أنت فاعل معهم، ونحن كلنا ذوي خطأ؟!!

فقط سر في طريقك، فأنت تملك ما لا يملكونه من إيمان ويقين بقيمتك وما تملكه من جرأة وشجاعة، فأنت قادر على تحطيم صخرة الحقد والنقد المدمر.

يقول بروس بارتون: «هؤلاء الذين كان لديهم الجرأة الكافية لأن يؤمنوا بأنهم يمتلكون بداخلهم شيئاً خارقاً يفوق ظروفهم، هم فقط من استطاعوا أن يحققوا أشياء مدهشة فعلاً!»



## ماذا تفعل لو أنك العاقل الوحيد؟!

إذا حدثت نفسك بوجهة نظر ما، أو اكتشاف أو نظرية، أو كنت ترى أن جميع الأحداث من حولك تشير لأننا مقبلون على كارثة وناقوس الخطر يندّر بذلك، والآخرون يروننا بطريق نجاة، وكنت على قناعة بأنك على صواب بالأدلة والحجج والبراهين والمنطق وكل وسائل الإقناع، ولكن قناعات الآخرين ترفضه؛ فهم مقتنعون أنك خرجت عن نطاق الواقع، وأن رأيك لا أساس له من الصحة.

هل ترفع الراية البيضاء، معلناً الانسحاب من ميدان الجدل والفسفسطة، وتخضع لرأي الجماعة معلناً الانصياع والولاء والطاعة، مع أنك غير مقتنع بما يفعلونه؟ أم تقف ضد التيار، معلناً الحرب على من حولك والتمرد، وترفع حالة العصيان والتمسك بوجهة نظرك والخروج عنهم وتصبح في رأيهم رجلاً فقد عقله، وتخسر كل شيء؟ أم تنعزل وتستكين، وتتفوق داخل نفسك وتبتعد عن الشر، ظناً منك أن ذلك هو الحل؟ ولكن من يضمن لك أن بانعزالك سوف تسلم؟ فأنت جزء لا يتجزأ من هذا المجتمع.

وقد حدث ذلك لجاليليو، الذي أثبت للعالم أن الأرض كروية، ولم يصدقه أحد، وعارضه الجميع بسخرية، وظل جاليليو منفياً في منزله حتى وافته المنية! وبعد ذلك اكتشف العالم بعد موته أن الأرض كروية بالفعل، وأن جاليليو كان العاقل الوحيد في ذلك الوقت!

## عاود التجربة

إذا تعثرت يوماً ما في عمل كنت تقوم به ولم يحالفك التوفيق، فهذا لا يعنى أنك فشلت، ولكن هذه المرة كانت تنقصك الخبرة الكافية. لذلك، عاود التجربة مرة أخرى، وانهض من سقوطك، فكل ما عليك عمله أن تواصل السير ما دمت تعي ما تريد. وتذكر دائماً أن هناك الكثير يعانون مثلك، بل أكثر منك معاناة، لكنهم قهروا الحياة، فهم كالجبال مهما تعرضوا لعوامل التعرية، ظلت قلوبهم وعزيمتهم شامخة قادرة على التماسك.

تقول هيلين كيلر: «رغم أن العالم مليء بالمعاناة، إلا أنه أيضاً ممتلئ بمن يقهرونها.»  
فما دمت توجهت الوجهة الصحيحة تجاه هدفك، فأنت في الطريق الصحيح، فواصل المحاولة، واصعد بقوة واستمر، واصبر وتحل بالشجاعة الكافية، التي تساعدك على خوض المغامرة المحسوبة، فهناك الكثيرون اللذين كانوا يملكون كل مقومات النجاح، ولكنهم سقطوا واستسلموا مبكراً، لكونهم ذوى أصحاب نفوس ضعيفة، فقد دخلوا المعركة خاسرين منذ البداية؛ لأنهم عند أول محاولة رفعوا الراية البيضاء، معلنين انسحابهم من ميدان المنافسة، لأنهم لم يتعلموا كيفية تجاوز تلك الأزمة، ولم يتعلموا كيفية مواجهة الهزيمة دون فقد الصبر والتخلي عن الهدف المراد تحقيقه. لم يتعلموا ما هو لازم في المحن، وما هي الوسائل والبدائل، للتسلح بها في مواجهة الرياح والزواجع والأعاصير.  
يقول هنري وادسورث: «تعلم كيف تسمو بالأمر، وهذا لا يكون إلا إذا عانيت

وكنت قوياً.»

كل ما عليك أن تحاول، أن تبذل قصارى جهدك فيما هو مطلوب منك الآن. فالأمور السيئة لا تدوم ولا تبقى على حالها. حَدِّثْ نفسك دائماً بذلك، فأى شيء عظيم تريد تحقيقه يتطلب منك العناية الكافية للاهتمام به، وجهداً شاقاً لتحقيق ما تصبو إليه، فالمسؤولية هي اختيارك من البداية، وعليك أن تكون على قدر من التحمل والإيجابية نحوها، فإرادتك هي التي تشكل ذاتك، وبقدر سعيك تجاه هدفك تنال النجاح. فإذا كنت تملك من القوة والمثابرة على الوصول إلى هدفك، فأنت محارب قوي، وإذا كنت تتعامل مع الحياة بأسلوب «رد الفعل» كنت ضحية من ضحايا الحياة، ولا تلوم إلا نفسك.

## الفهرس

- 5 ..... إهداء
- 7 ..... تستطيع أن تقاوم
- 9 ..... هذا الأمر لن يدوم..
- 11 ..... أشياء تافهة
- 13 ..... معركتك مع من..؟
- 15 ..... الأشياء الجميلة لم تأت بعد
- 17 ..... أشياء خادعة
- 19 ..... الوعي الروحي
- 21 ..... الإنسان والظروف
- 23 ..... افعل الصواب دائماً
- 25 ..... الرغبة الجامحة في النجاح
- 27 ..... الوقت المناسب لن يأتي
- 29 ..... لا تقف أمام لحظات الهدم
- 31 ..... فكرة عارضة
- 32 ..... الرأي الأوحـد

- 34 ..... الكلمة تهيك عطر الوجود
- 35 ..... دع الثمار تنضج في أوانها
- 37 ..... تخدير الضمير
- 39 ..... شخص ما في حياتك
- 41 ..... تقبل أي عواقب قد تحدث
- 43 ..... حد الكمال
- 45 ..... الحيرة في الاختيار
- 46 ..... أسوأ الاحتمالات
- 48 ..... من أي شيء تخجل؟
- 50 ..... أفضل طريقة لمعرفة الذات
- 52 ..... هناك طرق أخرى لم تسلكها بعد
- 54 ..... ذات حائرة
- 56 ..... أنت والآخر
- 58 ..... أعط العالم أفضل ما لديك على أية حال
- 60 ..... اترك الجدل وابدأ العمل
- 62 ..... فيروس التعاسة
- 64 ..... شهوة الكلام
- 66 ..... مسافة فاصلة
- 68 ..... أيقظ الأشياء الجميلة بداخلك

70	..... للتغيير ردة فعل
72	..... كن كالشمس في غيابها
74	..... طغيان العادة
76	..... طاقة روحية
78	..... أفعالك قد تبدو لعبة شطرنج
80	..... لم تفعل ما فيه الكفاية
82	..... الحمقى يتعلمون بالتجربة
84	..... البحث عن مخارج للهروب
86	..... في غياب الثوابت
88	..... شيء من الانهزامية
90	..... يمكنك أن
91	..... عبّر عن ذاتك
93	..... النفس وما فيها
94	..... كيف تتغلب على الإحباط؟!
96	..... النقد المدمر
98	..... ماذا تفعل لو أنك العاقل الوحيد؟!
99	..... عاود التجربة
101	..... الفهرس