

# كَبْر دِماغِك



د. خالد بن صالح المنيف  
الطبعة الأولى

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

١- النجاح ديوي ١٥٨،١  
٢- الثقة بالنفس أ.العنوان  
١٤٤٠/٥٠١٤

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

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف  
الطبعة الأولى  
١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م



**Sams**  
التصميم والإخراج الفني  
sams0007@yahoo.com

# إهداء

إِلَى الصَّدِيقَيْنِ العَزِيزَيْنِ:  
أَحْمَدَ بِنِ غَنَامِ الكَعِيدِ  
خَالِدِ بِنِ عَبْدِاللهِ الحَبْرَدِيِّ

لكما:

ذَوْبَ قَلْبٍ وَعَظِيمَ حُبِّ وَكَثِيرَ وِفَاءٍ  
فَلِيَدْفِظْهُمَا اللهُ وَلِيُدِمِّمْ بَيْنَنَا الوَدَّ.

مُحِبُّكُمَا / خَالِدِ

٨

أَغِطِ الصَّبَاحَ فُرْصَةً

١٤

كَبِّرْ دِمَاغَكَ

١٨

قِطَازِ السَّعَادَةِ

٢٤

خَمْسَةُ قَرَارَاتٍ سَتَنْدَمُ عَلَيْهَا

٣٠

اِثْنَتَا عَشْرَةَ جِيلَةً لِلضُّغْطِ، انْتَبِهْ لَهَا

٣٦

لَا يَفْعَلُهُ الْعِظْمَاءُ

٤٠

خُصُومَةٌ بِمَرْوَعَةٍ

٤٤

انْطَلِقْ لِلنَّجَاحِ

٥٠

دِرْسْ مِنْ بَطْرِ سَبِيحِ

٥٤

لَا تَهْتَمِ لِصَغَائِرِ الْأُمُورِ فَكُلِّ الْأُمُورِ صَغَائِرٌ

٥٨

اَلْعِزَّةُ لِنَفْسِكَ

٦٢

الْإِعْصَارُ

٦٦

فَوَائِدُ مِنْ فِيلِمِ «الْإِعْصَارِ»

٧٠

أَخْطَاءُ يَجِبُ تَجَنُّبُهَا

٧٤

الْبِرِّزَانُخُ الْيَوْمِيُّ لِلسَّعَادَةِ

٧٨

الْاِنْحِيَاذُ التَّأَكِيدِيُّ

٨٤	لحب حقيقي للذات
٨٨	إنها حياة رائعة
٩٢	العقول الفخمة
٩٨	النجس
١٠٢	إن كنت تأسى.. اهْدرك
١٠٨	تاج الجمال
١١٢	مهارة الصمت
١١٦	اصْنَع سَعَادَتَكَ
١٢٠	خُمْسَةُ أُمُورٍ يَجِبُ أَنْ تُتَّصَلَحَ مَعَهَا
١٢٤	قَضَائِرِ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ
١٣٠	عندما نختلفها
١٣٤	سَيَرُ الْعُظَمَاءِ
١٤٠	الرُّجُلُ الْحَدِيدِيُّ
١٤٤	مَدْرَسَةُ الْحَيَاةِ
١٤٨	عندما كسرت يدي
١٥٢	نظرية المثلث

١٥٨

سر للسعادة؟

١٦٢

قانونُ اللاشيءِ

١٦٨

التَّنْظِيفُ الشَّامِلُ

١٧٤

قُوَّةُ التَّأثيرِ!

١٨٠

الشَّخْصِيَّةُ القَوِيَّةُ

١٨٤

الجهاز العجيب

١٨٨

قلِّ بدائلك

١٩٢

دَبْلُوماسِيَّةُ الغِيَابِ

١٩٦

لا وُجُودَ لِصَفِّ ١٢/٣

٢٠٠

لِلنَّقْدِ حُدُودٌ

٢٠٢

ماذا تَحْسِبُ السَّعَادَةَ

٢٠٦

مَبْدَأُ العَرْتِيَةِ المَقْلُوبَةِ

٢١٠

مَعَ قَهْوَةِ الصُّبْحِ

٢١٤

هذا ما تُريدُهُ الحَيَاةُ

٢١٨

نُقْطَةُ التَّضْعِيدِ

٢٢٢

ذَوْقِيَّاتُ إِدارَةِ الخِلافِ مَعَ الشَّرِيكِ

ف

ر

٢٢٦	حياة النُصف
٢٢٧	هامش الأمان
٢٣٢	هني أسرة واحدة
٢٣٦	وصفة السيطرة على الكآبة
٢٤٠	وهم السيطرة
٢٤١	يا نعمة النسيان!
٢٥٠	كيف ننسى؟
٢٥١	يؤمك يؤمك
٢٥٨	فن الاستمتاع بالمال
٢٥٩	قانون العطر
٢٦٨	متلازمة المرتج الناقص
٢٧٣	قصيبات
٢٧٨	حل شبانك بفرخ فيك
٢٧٩	كلم نفسك ولاخرج

## أعط الصَّبَاحَ فُرْصَةً!

كثير دماغك



رَوَى أَحَدُ الْأَدْبَاءِ: أَنَّ ثَلَاثَةَ  
أَشْخَاصٍ نَالَتْ مِنْهُمْ الْحَيَاةَ،  
وَأَوْجَعَتْهُمْ ضَرْبَاتُهَا، التَّقَوَّا عَلَى  
غَيْرِ مَوْعِدٍ فَوْقَ أَحَدِ جُسُورِ لُنْدُنَ  
الشَّهِيرَةِ فِي لَيْلِ بَهِيمٍ، حَيْثُ وَقَفَ  
كُلُّ وَاحِدٍ مِنْهُمْ فَوْقَ الْجِسْرِ،  
يَنْتَظِرُ خُلُوقَ الْجِسْرِ مِنَ الْمَارَةِ؛  
لِكَيْ يُلْقِيَ بِنَفْسِهِ فِي مِيَاهِ النَّهْرِ،  
وَيُدْفِنَ أَلَامَهُ وَمَتَاعِيَهُ فِيهَا، كَمَا  
كَانَ يَظُنُّ.

وَرَأَى كُلُّ مَنْهُمْ يَرِاقِبُ الْمَارَةَ،  
لَعَلَّ الْجِسْرَ يَخْلُو مِنْهُمْ فِي لَحْظَةٍ  
لِتَنْفِيزِ مَا خَطَطَ لَهُ، وَفَجْأَةً يَنْتَابُ  
كُلًّا مِنْهُمْ إِحْسَاسٌ غَامِضٌ بِأَنَّ  
الشَّخْصَيْنِ الْأُخْرَيْنِ تَرَاوَدَهُمَا  
الْفِكْرَةُ نَفْسُهَا، وَيَنْتَصِفُ اللَّيْلُ،  
وَالثَّلَاثَةُ مَا زَالُوا فِي مَوَاقِعِهِمْ،  
وَيَضِيقُ الْجَمِيعُ بِالِانْتِظَارِ، وَيَقْرُرُّ  
كُلُّ مَنْهُمْ أَنْ يَطْلُبَ مَنْ رَفِيقِيهِ  
الِابْتِعَادَ؛ لِكَيْلَا يُفْسِدَا عَلَيْهِ خُطَّتَهُ،  
وَيَقْتَرِبَ الثَّلَاثَةُ مِنْ بَعْضِهِمْ،  
وَيَسْأَلُ كُلُّ مَنْهُمْ الْأُخْرَى عَنِ الْأَلَامِ  
فِي هَذَا الْمَكَانِ الْمُوجِشِ فِي ظِلَامِ



الليل، ويعترف كلٌّ منهم للآخر بعد حوارٍ قصيرٍ بالسبب الحقيقي لوجوده، ويرجو صاحبيه في الانصراف في هدوء. وتكشف تلك الحوارات أن الأول شاب عاطل عن العمل طالت فترة بطالته، وتراكت عليه الديون، وتأخر في دفع إيجار شقته، وفواتير الغاز والكهرباء، ويئس من تغير الحال؛ فقرر الانتحار. ونعرف أن الثاني رجلٌ متوسطُ العمر أصيب بمرضٍ خطير، وصارحه الأطباءُ بخطورة مرضه لكي يستنفروا إرادته للمقاومة، فلم يقاوم، وقرر ألا ينتظر الأجل المحتوم، وأن يسعى هو إليه باختياره. وتبين أن الثالث كهلٌ لا يعاني من مشكلةٍ مادية، ولا مشكلةٍ صحية، ولكنه متزوجٌ من زوجةٍ صغيرة السن تخدعه، وتركه كل ليلة وحيداً، يعاني من وحش الغيرة، ولا يجروا أيضاً على طلاقها.

وفي الانتحار كتب المنطوطي: فإذا صح لكل مهوم أن يمقت حياته، ولكل محزون أن يقتل نفسه خلت الدنيا من أهلها، واستحال المقام فيها، بل استحال الوفود إليها، وتبدلت سنة الله في خلقه. ﴿وَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّةِ اللَّهِ تَبْدِيلًا﴾.

لا عذر للمنتحر في انتحاره، مهما امتلأ قلبه بالهم، ونفسه بالأسى، ومهما ألت به كوارث الدهر، وأزمت به أزमत العيش؛ فإن ما قدم عليه أشد مما فر منه، وما خسره أضعاف ما كسبه. ولو كان ذا عقلٍ لعلم أن سكرات الموت



تَجْمَعُ فِي لِحْظَةٍ جَمِيعَ مَا تَفَرَّقَ مِنَ أَلَامِ الْحَيَاةِ وَشِدَائِهَا فِي الْأَعْوَامِ الطَّوَالِ.

وَيَتَبَادَلُ الثَّلَاثَةُ الْحَدِيثَ عَن هُمومِهِمْ، وَقَدْ جَمَعَتْ بَيْنَهُمُ الْآلَامَ، وَأَحْسَ كُلُّ مَنْهُمُ بِتَعَاطُفِ غَرِيبٍ مَعَ صَاحِبِيهِ، وَيَكْتَشِفُ كُلُّ مَنْهُمُ أَنَّ لَدَيْهِ الْقُدْرَةَ عَلَى أَنْ يُنَاقِشَ مَشَاكِلَ الْأَخْرَيْنَ بِمَنْطِقٍ جَدِيدٍ، لَمْ يَكُنْ يَفْكِّرُ بِهِ فِي مُشْكَاتِهِ هُوَ.

فَيَقُولُ الشَّابُّ الْعَاطِلُ لِلرَّجُلِ الْمَرِيضِ: وَمَاذَا تُحَاوِلُ أَنْ تَتَمَرَّدَ عَلَى أَقْدَارِكَ، وَتَضَعُ بِيَدَيْكَ نَهَايَةَ لِحْيَاتِكَ؟ وَمَاذَا لَا تَعْطِي الطَّبَّ قُرْصَتَهُ الْكَامِلَةَ لِعِلَاجِكَ، وَكُلَّ يَوْمٍ يَظْهَرُ جَدِيدٌ فِي الطَّبِّ.

وَيَقُولُ الرَّجُلُ الْمَرِيضُ لِلْكَهْلِ الْمَخْدُوعِ: وَمَاذَا تُعَاقِبُ أَنْتَ نَفْسَكَ عَلَى جَرِيمَةٍ تَرْتَكِبُهَا زَوْجَتُكَ؟ إِنَّكَ تَبْدُو رَجُلًا مَتْرَنًا وَلَطِيفًا، فَلِمَاذَا لَا تَنْفِصِلُ عَن هَذِهِ الزَّوْجَةِ الَّتِي لَا تَسْتَحَقُّكَ؟ وَتَنْظُرُ إِلَى الْأَمَامِ بِتَفَاوُلٍ، إِلَى أَنْ تَلْتَقِيَ بِسَيِّدَةٍ مُتَوَسِّطَةِ الْعُمُرِ تُحِبُّكَ وَتَسْعَدُ بِكَ.

وَيَقُولُ الْكَهْلُ الْمَخْدُوعُ لِلشَّابِّ الْعَاطِلِ: وَكَيْفَ يُسَلِّمُ شَابٌّ مِثْلَكَ بِالْيَأْسِ مِنَ الْحَيَاةِ بِهَذِهِ السُّهُولَةِ مَهْمَا كَانَتِ الْآلَامُ وَالْمَتَاعِبُ؟ لِأَشْكَ أَنْ هُنَاكَ جِهَةٌ مَا تَحْتَاجُ الْآنَ إِلَى عَمَلِكَ، لَكِنَّكَ لَمْ تَهْتَدِ إِلَيْهَا بَعْدُ، وَتَسْتَطِيعُ بِكُلِّ تَأْكِيدٍ أَنْ تَرْجُو صَاحِبَ الْبَيْتِ أَنْ يَنْتَظِرَ شَهْرًا آخَرَ، إِلَى أَنْ تَحْسِنَ أَحْوَالَكَ، وَيَنْتَفِقَ الثَّلَاثَةُ عَلَى أَنْ يُوجِّلُوا قَرَارَهُمْ بِالِانْتِحَارِ لِمُدَّةِ يَوْمٍ آخَرَ، عَلَى أَنْ يَلْتَقُوا فِي الْمَوْعِدِ نَفْسَهُ فِي مَسَاءِ الْيَوْمِ التَّالِيِ فِي الْمَكَانِ نَفْسِهِ، فَإِذَا لَمْ يَكُنْ تَغْيِيرَ أَيِّ شَيْءٍ فِي نَفوسِهِمْ أَوْ ظُرُوفِهِمْ، نَفَّذُوا مَعًا قَرَارَهُمُ السَّابِقَ بِالِانْتِحَارِ، وَيَنْصَرِفُ الثَّلَاثَةُ عَلَى وَعْدٍ بِاللِّقَاءِ.

وَجَاءَ الْمَسَاءُ؛ فَوَجَدَ كُلُّ مَنْهُمُ نَفْسَهُ حَرِيصًا عَلَى الْوَفَاءِ بِمَوْعِدِهِ مَعَ رَفِيقِي الظُّلَامِ وَالْيَأْسِ، فَاتَّجَهَ الْكَهْلُ إِلَى الْجِسْرِ، وَقَدْ نَامَ لَيْلَتَهُ بَغِيرَ أَرْقٍ طَوِيلٍ، وَفِي الصَّبَاحِ خَرَجَ إِلَى عَمَلِهِ، وَهُوَ يَنْظُرُ إِلَى زَوْجَتِهِ نَظْرَةً جَدِيدَةً، يَقُولُ

لنَفْسِهِ لِأَوَّلِ مَرَّةٍ: "العَارُ هُوَ عَارٌ مَنْ يَغْدُرُ، وَلَيْسَ عَارَ الْمَغْدُورِ بِهِ، وَحُبُّكَ الَّذِي كَانَ يَشُلُّ إِرَادَتِي، وَيُشْعِرُنِي بِالهُوَانِ مَعَكَ لَيْسَ بِالْقُوَّةِ الَّتِي كُنْتُ أَتَخَيَّلُهُ بِهَا، وَسَوْفَ يَأْتِي يَوْمٌ قَرِيبٌ، أَتَخَلَّصُ فِيهِ مِنْ ضَعْفِي، وَأَبْذُكَ مِنْ حَيَاتِي!"

فَوَجَدَ الشَّابَّ الْعَاطِلَ يَنْتَظِرُهُ، وَقَدْ اكْتَشَفَ أَنَّ صَاحِبَ الْمَنْزِلِ الَّذِي يُقِيمُ فِيهِ لَيْسَ بِالْقِسْوَةِ الَّتِي تَخَيَّلَهُ عَلَيْهَا، وَقَدْ قَبِلَ رَجَاءَهُ بِالصَّبْرِ، فَتَبَادَلَا التَّحِيَّةَ فِي حَرَارَةٍ، وَتَشَارَكَا الْحَدِيثَ فِي أَهْتِمَامٍ، وَسَأَلَ كُلُّ مِنْهُمُ الْآخَرَ عَمَّا جَدَّ فِي حَيَاتِهِ وَأَفْكَارِهِ، وَاتَّفَقَ رَأْيُهُمَا عَلَى أَنَّ مَتَاعَهُمَا لَيْسَتْ نِهَائِيَّةَ الْعَالَمِ، وَأَنَّ هُنَاكَ عَلَى سَبِيلِ الْمِثَالِ مَنْ هُوَ أَكْثَرُ تَعَاسَةً مِنْهُمَا.

مَضَى الْوَقْتُ، وَلَمْ يَحْضُرْ صَاحِبُهُمَا، وَتَلَفَّتَا حَوْلَهُمَا بِيَحْتَانَ عَنْهُ، وَهُمَا يُوَاصِلَانِ الْحَدِيثَ، وَطَالَ انْتِظَارُهُمَا لَهُ، ثُمَّ نَظَرَ كُلُّ مِنْهُمَا إِلَى الْآخَرِ فِي اتِّفَاقٍ صَامِتٍ عَلَى أَنَّهُ لَنْ يَجِيءَ، لِأَنَّهُ رَجَعَ غَالِبًا إِلَى الْمَكَانِ الْمَظْلَمِ نَفْسَهُ بَعْدَ انْصِرَافِهِمَا مِنْهُ فِي اللَّيْلَةِ الْمَاضِيَةِ، وَاسْتَسَلَّمَ لِلْيَأْسِ مَرَّةً أُخْرَى، فَانْطَوَتْ صَفْحَةُ حَيَاتِهِ.

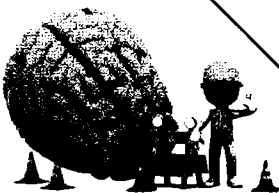
وَقَبِلَ أَنْ يَنْصَرِفَ كُلُّ مِنْهُمَا فِي اتِّجَاهٍ مُخْتَلَفٍ، يَسْأَلُ الشَّابُّ صَدِيقَهُ الْجَدِيدَ: تَرَى؛ لِمَاذَا مَاتَ صَدِيقُنَا بَعْدَ أَنْ تَفَاهَمْنَا أَمْسَ عَلَى تَأْجِيلِ مَوْعِدِ

الانْتِحَارِ؟

فِيحِبُّهُ الْكُوهْلُ بَعْدَ تَفْكِيرٍ: لِأَنَّهُ تَمَسَّكَ بِظِلَامِ اللَّيْلِ وَالْيَأْسِ، وَلَمْ يُعْطِ الصُّبْحَ فُرْصَةَ لِكَي يَطْلُعَ.

وَفِي نِهَائِيَةِ الْقِصَّةِ، يَنْصَحُ الْكَاتِبُ كُلَّ يَأْسٍ مُحَبِّطٍ اسْتَسَلَّمَ لظِلْمَةِ الْقُنُوطِ، وَلَفَّهُ ظِلَامُ لَيْلٍ مُوحِشٍ، وَيَقُولُ لَهُ:

أَعْطِ الصُّبْحَ فُرْصَتَهُ؛ دَائِمًا - يَا صَدِيقِي - لِكَي يَغْيِرَ الْأَحْوَالَ وَالظُرُوفَ الَّتِي نَشْكُو مِنْهَا بِجَهْدِنَا الدَّوُوبِ، فَقَدْ نَتَغَيَّرُ نَحْنُ،



وَنُصَبِحُ أَكْثَرَ قُدْرَةً عَلَى تَحْمُلِهَا وَالتَّصَالِحِ مَعَهَا، أَوْ رُبَّمَا نَسْعُدُ بِهَا، أَوْ  
أَنْ نَبْدَأَ مِنْهَا رِحْلَةَ التَّغْيِيرِ.

وقديماً، كَتَبَ وليم كاوبر William Cowper قائلاً: حَتَّى أَشَدُّ الْأَيَّامِ  
تَعَاسَةً عَلَيْنَا يَكُونُ قَدِّ فَنِي، وَانْقَضَى فِي سَبِيلِهِ، إِذَا مَا اسْتَطَعْنَا أَنْ نَعِيشَهُ  
حَتَّى صَبَاحِ الْفَدَى.

مَا أَكْثَرَ هُمُومِ الدُّنْيَا، وَمَا أَطْوَلَ أَحْزَانَهَا، لَا يُفِيقُ الْمَرْءُ فِيهَا مِنْ هَمٍّ  
إِلَّا عَلَى هَمٍّ، وَلَا يَرْتاحُ مِنْ فَاجِعَةٍ إِلَّا إِلَى فَاجِعَةٍ مِثْلِهَا، وَلَا يَزَالُ بُؤْهًا  
يَتَارَجِحُونَ فِيهَا مَا بَيْنَ صِحَّةٍ وَمَرَضٍ، وَفَقْرٍ وَغِنَى، وَعِزٍّ وَذُلٍّ، وَسَعَادَةٍ  
وَشَقَاءٍ؛ فَحَيَاةُ كُلِّ الْبَشَرِ لِأَبَدٍ أَنْ تَكْتَنِفَهَا أَيَّامُ سُودَاءٍ، لَكِنْ كُلُّ يَوْمٍ أَسْوَدٌ  
سَيَنْقَضِي فِي النِّهَايَةِ وَيَعْبُرُ؛ فَالْبَالِي فِي ذُرْوَةِ إِيْلَامِهَا لَنَا، وَاصْرَارِهَا  
عَلَى ابْتِلَانِنَا سَتَرًا جَعَّ، سَيُعْطِينَا اللَّهُ مَا يُبَلِّسُ جِرَاحَنَا فِي يَوْمٍ آخَرَ.

أَيُّمَا كَانَ حَالُكَ، فَتَقِ أَنْ أَبْوَابَ الْمُسْتَقْبَلِ مُشْرَعَةً فِي وَجْهِكَ، وَلَا جَدْوَى مِنْ  
التَّقَهُّمِ وَالْإِنْتِظَارِ عِنْدَ أَبْوَابِ الْمَاضِي الْمَوْصُودَةِ؛ وَاعْلَمْ أَنَّ مِنْ أَهَمِّ قَوَانِينِ  
الْحَيَاةِ: أَنَّ الْقَدْرَ لَا يُقْفَلُ بِأَبَا، إِلَّا وَيَفْتَحُ دُونَهُ أَبْوَابًا كَثِيرَةً.

تَذَكَّرْ أَنَّ قُوَّةَ مَعْنَوِيَّةٍ هَائِلَةٍ فِي الْاسْتِعَانَةِ بِاللَّهِ، وَالْإِلْتِجَاءِ إِلَيْهِ عِنْدَ  
الْأَزْمَاتِ، وَكَذَلِكَ بِنِقْتِنَا أَنَّ أَشَدَّ أَيَّامِنَا وَجَعًا وَبُؤْسًا، سَيَكُونُ إِلَى زَوَالِ،  
وَكَذَلِكَ فِي إِدْرَاكِنَا أَنَّ الْحَيَاةَ لَنْ تَضَعَ حِمْلًا عَلَى أَكْتافِكَ، إِلَّا وَقَدْ وَهَبَكَ  
الْعَزِيزُ مِنَ الْقُوَّةِ مَا يُمَكِّنُكَ مِنْ حَمْلِهِ.

وَأخيراً، وَلَوْ تَعَاظَمَ هَمُّكَ، وَطَالَ لَيْلُكَ، فَلَا يَكْسِفُ بِأَلْسِنَتِكَ، وَلَا يَشْرُدُ  
فَكْرُكَ، وَلَا تَسْتَسَلِمُ لِلْوَجْدِ، وَلَا يَخُنُّكَ الصَّبْرُ؛ بَلْ اثْبُتْ، وَكُنْ رَابِطًا  
الْجَاشِ، صُلْبَ الْعُودِ، وَثِقْ أَنَّ الْفَدَى لِأَبَدٍ أَنْ يَكُونَ مُخْتَلَفًا.

أعطِ الصُّبَّانَ فُرْصَةً!

# كِبْرُ دماغك!

كبر دماغك



في لقاء تلفزيوني مع أحد المفكرين الكبار، وكان ذا صوت جهوري وبسطة في الجسم ودقة في الفهم، سأله المحاور عن سرّ نجاحه في علاقاته عمومًا، والأسريّة خصوصًا؟

فأجاب: "في الحياة كلها، إن أردت أن تسعد وتتجوّمن الأمراض والأوجاع والسّهْر الطويل وأنّ تكسب في كلّ علاقاتك ومن ضمنها علاقتك مع شريكك... فقط: كبر دماغك!" وما زاد عليها بشيء!

وبصراحة، اختصرَ هذا الحكيمُ كلّ الوصفات، واختزل كلّ الوسائل، وكانَ اللهُ أتاه جوامعُ الكَلِم في هذا الموقف!

ولن أنسى ذات يوم كنتُ أسيرُ في شارع ضيّق، تقابلت سيارتان وجهًا لوجه، وكان لزامًا أن يعود أحدهما للخلف!

تلاسنّا في البداية: فكلُّ منهما يرى أن الحقَّ له، وأنَّ الآخر هو الذي لا بدَّ أن يعود للخلف! حاولتُ التقريبَ في وجهة النظر،

وتلمس الأعتل، وللأسف ما وجدتُ فيهما عاقلاً! فما كان مني إلا أوقفتُ سيارتي في موقف قريب، وذهبتُ ماشياً حتى يعود أحدهما لرُشدِهِ وبعد ساعتين عدتُ فماذا رأيتُ؟ حدثٌ مالم يخطر في بالٍ، ولا يجر في حسابان!

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

• (كبر دماغك) إن أردت أن تعيش بروح هائلة، ونفسٍ مطمئنة، وقلبٍ مرتاح.

• (كبر دماغك) إن أردت أن تسير الأمور ولا تتوقف، إن أردت ألا تشتت أسرتك وألا تفقد ممتلكاتك الأسرية وما بنيته!

• (كبر دماغك) إن أردت أن يحترمك الناس ويقدرك من حولك.

• (كبر دماغك) إن أردت أن تحظى بالمناصب، وأن تفوز بالفرص!

• (كبر دماغك) تعني... أن تتعامل

أحيانا مع شريك حياتك أحيانا كطفل

لا يعني كثيرا! لذا فأنت تفعل انسحابيا

تكتيكيا لاحتوائه!

• (كبر دماغك) بعدم إعطاء الأمور

التافهة، والأشخاص التافهين قدراً من

تفكيرك أو وقتك.

• (كبر دماغك) بالمرونة الفكرية،

وعدم العناد والإصرار على الرأي.

• (كبر دماغك) بأن تتنازل عن

موقفك لمصلحة أكبر.

• (كبر دماغك) تعني... أن تتعامل

مع الآخرين بسعة بالٍ، ورحابة صدرٍ،

وأنس.



- (كِبْر دماغك) بالتغافل وعدم التوقف عند كل محطة.
  - (كِبْر دماغك) ولا تُطارِد كل صغير يُلقي عليك بحجرٍ أو يرمي عليك كلمةً.
  - (كِبْر دماغك) بعدم التواجد في ساحاتِ النزاع والخلاف والأمور التافهة.
  - (كِبْر دماغك) بالتغافل والتعامي المحمود وكأنك لم تر ولم تسمع.
- تأمل في ردِّ الكريم ابن الكريم يوسف عليه السلام على اخوته بعد جملة استفزازية تجرح القلب، جملة مؤذية، تحمل إهانة واعتداءً عليه، فقالوا: ﴿إِنْ يَسْرِقْ﴾ هذا الأخ، فليس هذا غريباً منه، ﴿فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَّهُ مِنْ قَبْلُ﴾ يَمْنُونُ: يوسف عليه السلام، وفي هذا من الغمز عليهما ما فيه، ومع هذا نجد تعامل يوسف - عليه السلام - تعاملًا بلغ الفأية في الأدب، واللطف والمداواة فوصفه الله بقوله ﴿فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ﴾ ولم يردِّ عليهم على خلاف ما يفهمه كثير من الناس من هذا الصنيع بكونه ضعفاً وخوراً، بل ذكره الله في كتابه ثناءً على يوسف - عليه السلام، لم يتفاعل مع لَمَزِهِم وماضيهم الأسود رغم القدرة الكاملة عليهم، وتلك هي أخلاق النبلاء.
- جحدتها وكتمت السهم في كبدي

جرح الأحببة عندي غير ذي ألم

وعمر بن عبدالعزيز عندما عثر بقدم ذلك الشخص النائم في المسجد، والذي قام فرعاً ناهراً الخليفة بقوله "أمجنون أنت!" قال له عمر: "لا!" ... سؤال وجوابٍ وانتهينا!

(كِبْر دماغك) منهج سلوكي مهم، وأسلوب حياتي جميل، تسيطر فيها على الأمور وتعلو فيها على الصغائر!



المرونة الفكرية



لا تتوقف عند كل محطة



تغافل



وسع صدرك



## كبر دماغك

لا تطارد كل صغير يلقي عليك بحجر



ابتعد عن النزاع



تعاف



تنازل عن موقفك لمصلحة أكبر



## قطار السعادة

كبر دماغك



في "كوبنهاجن"، وفي أوائل  
الخمسينات، التقى مدير السكك  
الحديدية بصديق له صحفي،  
تجاذبا أطراف الحديث، وأباح  
الأول لصديقه الصحفي هم أخيه  
المقعد وضيقه؛ فهو لا يبصر في  
هذه الدنيا عبر نافذته إلا شيئا  
يسيرا من السماء، وشجرة قد  
بيست غصونها.

وعلق الثاني على الفور قائلا:

الحل في القطار!

قال: كيف؟ فرد عليه صديقه: في  
القطار حياة أخرى؛ حيث تتنوع  
المنظر وتبدل!

فقدحت حينها فكرة عند  
الصديقين! وهي تنظيم رحلة  
لأخيه ومن هم في حالته، وكذلك  
المهمومون، ومن يعانون الأمراض،  
والأوجاع ومن ضاقت بهم الأرض،  
وممن قضى عمره طريح فراش،  
أو أسير مريض، في قطار يجوب  
بهم كل مناطق الدنمارك بين  
أنهار تملأ بزرقته النفس بهجة

وَرَاخَةً، وَجِبَالٍ شَامِخَةً تُعَانِقُ الْأَفْقَ، فِي جَوْلَةٍ بَيْنَ أَحْضَانِ السُّهُولِ  
 الْمُسْتَبْشِرَةِ الَّتِي تَخْشَعُ مَعَهَا الْأَرْوَاحُ وَتَرِقُّ النُّفُوسُ مَعَهَا، وَيَحْيَا مَعَهَا  
 الْأَمَلُ، رِحْلَةً يَسْتَمْتِعُونَ فِيهَا بِالْمَطَرِ الَّذِي يَهْطُلُ فِي لَحْظَةِ جُودٍ مِنْ  
 الْخَالِقِ، إِنَّهَا رِحْلَةٌ مَاتِمَةٌ مَعَ أَغْصَانِ تُعَانِقُ الرِّيحَ، وَطُيُورٍ تُفَرِّدُ جُدَلِي  
 بَارُوعِ الْأَغْنِيَاتِ، يَالِهَا مِنْ رِحْلَةٍ جَمِيلَةٍ مَعَ طَبِيعَةٍ فَائِتَةٍ، رِحْلَةً بَيْنَ صَفَاءِ  
 مِيَاهِ الْأَنْهَارِ، وَعِطْرِ شِدِّيٍّ مِنْ تَنَاثُرِ الْأَزْهَارِ! مَرْجُوحُ خَضْرَاءٍ عَلَى بِسَاطِهَا  
 الْأَخْضَرَ انْتَشَرَتْ هَاتِيكَ الْأَبْقَارُ تَمْرُحُ وَتَرَعَى أَمَنَةً مُطْمَئِنَّةً، وَمَا هَمُّهَا  
 شَيْءٌ وَالْمَرْعَى خَصْبٌ، وَالْمُورِدُ عَذْبٌ، قَدْ أَتَاهَا رِزْقُهَا رَغَدًا؛ فَهِيَ نَاعِمَةٌ  
 الْبَالِ، مُطْمَئِنَّةٌ الْقَلْبِ، فِي طَبِيعَةٍ تَتَغَيَّرُ وَتَتَبَدَّلُ، وَتَكْسِرُ حَاجِزَ الْمَلَلِ فِي  
 النُّفُوسِ!

وَالْقِطَارُ - بِالْمُنَاسَبَةِ - يُعَدُّ مَصْدَرًا لِلْهَامِ لِلأَدْبَاءِ وَالشُّعْرَاءِ وَالْفَلَسَفَةِ  
 وَالْكَتَّابِ وَالْفَنَّانِينَ، الَّذِينَ لَا يُنْكِرُونَ  
 بِأَيِّ حَالٍ مِنَ الْأَحْوَالِ فَضَّلَ الْقِطَارَ  
 عَلَيْهِمْ خَاصَّةً فِي تَطْوِيرِهِمُ الْأَدْبِيَّ عَبْرَ  
 التَّارِيخِ.. فَهَذَا الْفَنَّانُ "سَلْفَادُور دَالِي"  
 وَلَقَدْ بَلَغَ عَشَقَهُ لِلْقِطَارِ إِلَى الْحَدِّ  
 الَّذِي أَظْهَرَهُ لَنَا فِي الْكَثِيرِ مِنْ أَعْمَالِهِ  
 وَلَوْحَاتِهِ التَّشْكِيلِيَّةِ الَّتِي أَثْرَى بِهَا عَالَمَ  
 الْفَنِّ. وَالْأَدِيبُ الشِّبْكَيُّ الْمَوْلِدُ الْأَلْمَانِيُّ  
 الْلُغَةُ "فِرَانْتِسْ كَافْكَ" وَالَّذِي تُوِّفِيَ عَامَ  
 ١٩٢٧م كَانَ قَدْ ذَكَرَ مِرَارًا أَنَّ الْعَدِيدَ  
 مِنْ قِصَصِهِ وَرِوَايَاتِهِ قَدْ وُلِدَتْ أَفْكَارُهَا  
 لَدَيْهِ إِذَا دَخَلَ الْقِطَارَ وَإِنَّمَا يَبِيعُ  
 مِنْهُ، مِثْلَ مَجْمُوعَتِهِ "سُورُ الصِّينِ"!



لَقِيَتْ فِكْرَةَ قِطَارِ السَّعَادَةِ تَرْحِيبًا كَبِيرًا مِنْ بَعْدِمَا كَتَبَ عَنْهَا الصُّحْفِيُّ، وَتَسَارَعَتِ الشَّرَكَاتُ وَالْجِهَاتُ الْحُكُومِيَّةُ وَالْأَفْرَادُ لِدَعْمِهَا، وَتَطَوَّعَ عَشْرَاتُ الْمُرْضِينَ وَالْمُرْضَاتِ لِلْعَمَلِ فِي قِطَارِ السَّعَادَةِ، وَقَدَّمَ النَّاسُ مَوْئِنَةَ الرَّحْلَةِ مِنَ الْمَأْكَلِ وَالْمَشْرَبِ، وَقَدَّمَتِ الشَّرَكَاتُ كُلَّ مُسْتَلْزَمَاتِ الرَّحْلَةِ لِلْمُشَارِكِينَ، وَلَمْ تَمُضْ أَسَابِيعُ حَتَّى تَهَيَّأَ الْقِطَارُ وَاكْتَمَلَ الْعَدَدُ، وَقَدْ كَانَ مِنَ الْمَفْتَرَضِ أَنْ يَحْضُرَ الرُّكَّابُ فِي ضُحَى يَوْمِ الْمَغَادِرَةِ، فَلَمْ تُشْرِقِ الشَّمْسُ إِلَّا وَقَدْ اجْتَمَعُوا! مِنْ فَرَطِ حِمَاسِهِمْ!

دَوَّتِ الصَّافِرَةُ فَانْطَلَقَ الْقِطَارُ فِي أَجْوَاءٍ جَمِيلَةٍ.. فَرَقَّةٌ تَعْرِفُ، وَجُمْهُورٌ يُصَفِّقُ، وَوُرُودٌ تُنْتَرُّ، وَهَدَايَا تُقَدَّمُ، وَمَسْؤُولُونَ كِبَارٌ يُشْجَعُونَ، كَانَ كَرْنِفَالِ فَرَحٍ وَأُنْسٍ...

تَوَقَّفَ الْقِطَارُ فِي مَحَطَّتِهِ الْأُولَى، وَإِذَا بِجُمُوعٍ مِنَ النَّاسِ تَسْتَقْبِلُهُمْ بِالْهَتَافَاتِ وَالْهَدَايَا وَالْوُرُودِ، وَفِي الْمَحَطَّاتِ الَّتِي يَتَوَقَّفُونَ فِيهَا يَحْمَلُونَ عَلَى الْأَكْتَافِ فِي مَشْهَدٍ بَهِيحٍ، حَيْثُ تَقَامُ لَهُمُ الْمَادِبُ الْفَاخِرَةُ وَالْحَفَلَاتُ الصَّاخِبَةُ، وَتُعْرَضُ لَهُمُ الْمَسْرُحِيَّاتُ الْكُومِيدِيَّةُ! بِرِنَامِجٍ حَافِلٍ بِالزِّيَارَاتِ وَالْمُنَاسِبَاتِ؛ حَيْثُ الشُّوَاطِئُ وَالْمَتَاحِفِ وَالْحَدَائِقُ!

رِحْلَةٌ يَنْسُونَ الْهَمَّ مَعَهَا، وَتَتَجَدَّدُ عِلَاقَاتُهُمْ بِالْحَيَاةِ يَتَعَرَّفُونَ عَلَى بَعْضِ، يَعْيشُونَ فِي هَذَا الْقِطَارِ كَالْأُسْرَةِ الْوَاحِدَةِ يَشْدُونَ عَلَى أَيْدِي بَعْضِهِمْ، يَنْقَاسِمُونَ الْهَمَّ وَيَتَشَارَكُونَ الْوَجَعَ، يُفْنُونَ وَيُصَفِّقُونَ، اسْتِغْرَاقًا تَامًا فِي جَمَالِ اللَّحْظَةِ، وَاسْتِثْمَارًا رَائِعَ لِقُوَّةِ (الآن!).

وَفِي نَهَايَةِ الرَّحْلَةِ يَعُودُونَ بِمَعْنَوِيَّاتٍ مُرْتَفِعَةٍ، وَنَفْسِيَّاتٍ مُتْنَاقِلَةٍ، بَلْ وَمِنْهُمْ مَنْ كَتَبَ لَهُ الشِّفَاءُ مِنْ شَلَلٍ أَوْ مَرَضٍ، وَالْبَشَرُ يَنْسُونَ التَّفَاصِيلَ، وَلَكِنْ لَا يَنْسُونَ الشُّعُورَ، وَنَحْنُ لِانْتِذَكُرِ الْأَيَّامَ، بَلْ نَتَذَكُرُ اللَّحْظَاتِ!

وَكَانَتْ بَدَايَةَ حَيَاةٍ جَدِيدَةٍ!

وفي هذا الشأن، يقول حكيم: طلبت من الله كل شيء لأستمع بالحياة؛ فأعطاني الحياة لأستمع بكل شيء!

وكان من بين هؤلاء فتاة قد ابتليت بصدمة ما استطاعت بعدها الكلام، وكانت تقاتل خلال الرحلة لكي تنطق ولو حرفاً لتشارك رفاقها الحديث والضحك، وكان موجعاً أن تراها تصر على أسنانها بمعاونة شديدة وتحرك شفيتها دون جدوى! ولكنها في نهاية الرحلة، وبينما الممرضة تمسك بيدها؛ تمتمت وبصعوبة بالغة وقالت: شكرًا!

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

وصف الأكتئاب بأنه: فن عدم فعل أي شيء، ويصيب الإنسان شعور بأن الحياة ميؤوس منها، ومن أنجع علاجاته التنقل والتعبير والذهاب لأماكن جديدة. عندما يزورك هم لا تستسلم، وسح في أرض الله، غير مكانك وبدل جذرانك، وانطلق، قاوم التعب والأكتئاب بالتأمل في السماء، وباستنشاق الهواء النقي

و"سايروس" يقول: سر دوام المتع تنوعها.

لا تنس والديك! خذهم في رحلة - إذا كنت تقدر - إلى إحدى الدول ذات الطبيعة.

وأنت أيها الصحيح المعافى، لماذا الضيق؟ لماذا تحمل الدنيا على رأسك؟

وأنت يا من يشعر بالملل ويصدره لمن حوله، ألا تسعك

نصيحة الأديب الألماني "نتشه": ليس الحياة

أقصر مائة مرة أن تصيب نفسك بالملل!

وقد نصح الأديب عبد الوهاب مطاوع

صديقاً له أنهكة الأكتئاب:



يا صديقي، اخرج في الجو العاصف، ولا تستسلم لتجهّم الجو حولك..  
ولا تسجن نفسك داخل جدران بيتك أياماً طويلة خوفاً من البرد والمطر؛  
فلان تشكّون لفحة برد، أرحم كثيراً من أن يتسلل اكتئاب الشتاء فيملاً  
روحك بالحزن الغامض والشجن.

ما أروع تلك الحكمة القائلة: "الحياة نهر متدفق، عليك أن تجاربه  
لتستمتع بمباهجه!"

انفضّ غبار الهم والكسل والحزن، وعش متحرراً من تلك الأثقال،  
من ذلك الجمود، وعش الحياة مستمتعاً بما تملك، دع قطارك يسير،  
واستمع برحلة الحياة المبهجة ولا تمت قبل يومك.

شارك من حولك لحظات الفرح والمتع الصغيرة، شاركهم الضحك،  
وقاسمهم الهم، ستصل لمراتب عالية في سلم السعادة.

يوماً ما قابل المحفّز المشهور "روبن شارما" رجلاً غنياً جاوز السبعين،  
يقول: وقيل أن نفترق أغمض عينيّه وابسّم، سألته: ما الأمر؟

فأجاب بإجابة لم ينسها "شارما": لاشيء مهمّاً، كل ما في الأمر أنني  
أستمتع بالنسمات الرقيقة، إنه شيء رائع!

# قطار السعادة

# خمسة قرارات ستندم عليها.

خبر دماغك



وَتَظَلُّ الأَيَّامُ مُعَلِّمًا جَيِّدًا مَن أَرَادَ،  
وَلَكِن هَلْ نَمَلِكُ عُمُرًا كَافِيًا لِكَيِّ  
نَتَعَلَّمَ كُلَّ شَيْءٍ بِأَنْفُسِنَا؟ أَوْ أَنْ  
نُخَضِّعَ مَوَاقِفَنَا لِقَانُونِ التَّجَرِبَةِ  
وَالخَطَأِ؟ تَحَدَّثْتُ دِرَاسَاتٍ عَنِّ  
أُمُورٍ نَدِمُ عَلَيَّهَا أَصْحَابُهَا، فَبَعْدَ  
سَنَوَاتٍ أَكْتَشَفُوا أَنَّهُمْ سَارُوا  
فِي الطَّرِيقِ الخَطَأِ، وَدُونِكَ  
تِلْكَ السُّلُوكِيَّاتِ الجَالِبَةِ لِلنَّدَمِ  
مُسْتَقْبَلًا، فَإِنْ كَانَتْ حَاضِرَةً فِي  
حَيَاتِكَ فَتَوَقَّفْ عَنهَا، أَوْ فَاسْتَعِدَّ  
لِمَسَاحَاتِ نَدَمٍ تَغْزُو حَيَاتَكَ.  
أَمَرْتُهُمْ أَمْرِي بِمَنْعَرَجِ اللُّوَى ..  
.. فَلَمَّ يَسْتَبِينُوا الرُّشْدَ الأَضْحَى الغَدِ

١- اللهم خُلف إرضاء البشر  
لَا تُهْدِرِ الوَقْتَ، وَلَا تُتَفِقِ المَالَ،  
وَلَا تَعْبَثْ بِالمَبَادِي؛ كَي تَرْضِيَهُمْ،  
وَاحْذَرِ تَسْؤُلَ حُبَّهُمْ أَوْ إعْجَابِهِمْ،

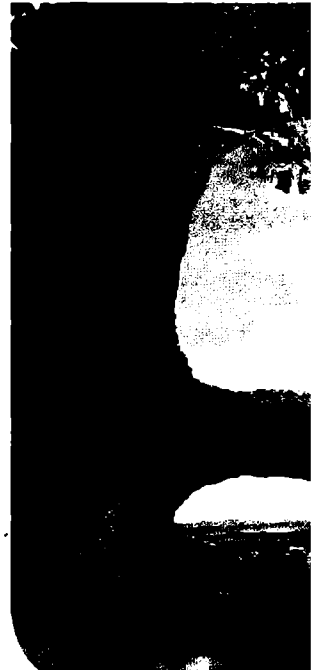


أَوْ أَنْ تَتَوَقَّفَ حَيَاتُكَ عَلَى مُحَاوَلَاتِ كَسْبِ رِضَاهُمْ، أَوْ نَيْلِ اسْتِحْسَانِهِمْ.  
وَالْمَشْكَالَةُ أَنَّ هَؤُلَاءِ لَيْسُوا عَلَى رَأْيٍ وَاحِدٍ، كَيْ نُوَجِّهَ الطَّاعَةَ لَهُ، بَلْ إِنَّ لِكُلِّ  
وَاحِدٍ رَأْيًا، فَكَيْفَ سَتَرْضِي الكُلَّ؟

وَأَحْيَانًا يَكُونُ لِأَحَدِهِمْ رَأْيٌ فِي الصَّبَاحِ، وَآخَرَ فِي الْمَسَاءِ فَهَلْ سَتَرَكُضُ  
كَالْمَجْنُونِ خَلْفَ إِرْضَائِهِ؟ إِذَنْ؛ اِرْضِ رَبَّكَ وَسَيَكْفِيكَ. وَلَا تَقْلُقْ كَثِيرًا  
بِشَأْنِ كَيْفَ سَيَحْكُمُ عَلَيْكَ الْآخَرُونَ، أَوْ كَيْفَ يَرُونَكَ؟ فَأَنْتَ تَعْلَمُ فِي  
قَرَارَةِ نَفْسِكَ، وَفِي دَاخِلِ قَلْبِكَ حَقِيقَةَ: مَنْ أَنْتَ، وَمَا أَنْتَ عَلَيْهِ؟ لَا يَجِبُ  
أَنْ تَكُونَ كَامِلِ الْأَوْصَافِ؛ لِتَحْصُلَ عَلَى إِعْجَابِ الْآخَرِينَ وَإِنِّهَارِهِمْ؛ بَلْ  
اجْعَلُهُمْ يَبْهَرُونَ وَيَعْجَبُونَ بِطَرِيقَةِ تَغْلِبِكَ عَلَى نِقَاطِ النَّقْصِ وَالضَّعْفِ  
فِيكَ، وَكُنْ عَلَى سَجِيَّتِكَ، لَا تَخْسَرْ  
نَفْسَكَ لِتَكْسِبَ النَّاسَ.

## ٢- مُرَافَقَةُ السَّلْبِيِّينَ.

قَالُوا قَدِيمًا: جَاوِرِ السَّعِيدَ تَسْعُدْ؛  
وَأَقُولُ: جَاوِرِ الْإِيجَابِيَّ تَكُنْ مِثْلَهُ؛ تَخْلُصْ  
مِنَ الرُّفْقَةِ السَّلْبِيَّةِ الَّتِي يَسْتَهِينُونَ  
بِقُدْرَاتِكَ، وَيَسْرِقُونَ أَمَالِكَ، وَيُهَمِّشُونَ  
قِيَمَتَكَ. تَخْلُصْ مِنْ كُلِّ شَخْصٍ يُمَارِسُ  
دَوْرَ الضَّحِيَّةِ، قُلْ (لَا!) لِكُلِّ شَخْصٍ  
يُلْقِي عَلَيْكَ بِنَفَايَاتِهِ الْفِكْرِيَّةِ مِنْ تَشَاؤُمٍ  
وَيَأْسٍ، وَإِنْ لَمْ تَتَّخِذْ إِجْرَاءً فَسَتَرَى



مستقبلاً كَيْفَ أَنْ هَوَّلَاءِ أَفْسَدُوا حَيَاتَكَ، بَلْ دَمَرُوهَا! وَكَيْفَ عَطَلُوكَ  
عَنْ تَحْقِيقِ الْأَمَالِ! وَكَيْفَ ضَيَّقُوا عَلَيْكَ الْحَيَاةَ الرَّحْبَةَ! وَكَيْفَ سَطَّحُوا  
لَكَ الْأُمُورَ! تَذَكَّرْ أَنَّ مُصَاحِبَةَ السُّلْبِيِّينَ أَمْرٌ أَنْتَ مَنْ اخْتَارَهُ، وَأَنْتَ كُنْتَ  
قَادِرًا عَلَى تَغْيِيرِ هَذَا الْاِخْتِيَارِ، وَأَنَّهُ لَمْ يَكُنِ التَّزَامًا مَفْرُوضًا عَلَيْكَ.

### ٣- الاستسلام مُبَكَّرًا.

في لحظة قد تَكْتَشِفُ أَنَّهُ لَمْ يَتَّبَقْ عَلَى نَقْطَةِ النِّهَايَةِ إِلَّا خُطْوَةً وَاحِدَةً،  
وَلَكِنْ - لِلْأَسَفِ - تَكُونُ قَدْ اسْتَسَلَّمْتَ وَتَوَقَّفْتَ عَنِ الْمَحَاوَلَةِ وَالْاِجْتِهَادِ؛  
فَضَاعَ كُلُّ جُهْدِكَ، سَتَنْدَمُ عَلَى أَنَّكَ لَمْ تَنْهَضْ ثَانِيَةً، وَلَمْ تُجَرِّبْ مُجَدِّدًا،  
وَلَمْ تُخْضِ التَّجْرِبَةَ مَرَّةً أُخْرَى، سَتَنْدَمُ لِأَنَّكَ مَكَّنْتَ الْيَأْسَ مِنْكَ، وَسَلَّمْتَ  
نَفْسَكَ لِلْإِحْبَاطِ، سَتَنْدَمُ عِنْدَمَا تُدْرِكُ أَنَّهُ لَا نَجَاحَ دُونَ إِخْفَاقٍ، وَأَنْ  
الاسْتِسْلَامَ لَمْ يَكُنْ إِلَّا اعْتِرَافًا بِعَجْزِ لَيْسَ فِيكَ، تَذَكَّرْ أَنَّ خَسَارَةَ مَعْرَكَةِ  
لَا تَعْنِي خَسَارَةَ الْحَرْبِ، وَإِخْفَاقَكَ فِي أَمْرٍ لَا يَعْنِي أَنَّكَ لَمْ تَعُدْ قَادِرًا  
عَلَى التَّمَكُّنِ مِنْهُ، وَاسْتَحْضِرْ أَنَّ الْإِخْفَاقَ لَيْسَ عَارًا إِذَا بَدَلْتَ جُهْدَكَ  
بِإِخْلَاصٍ، وَتَذَكَّرْ أَنَّ الْمَرَّةَ لَا يُعَدُّ مُخْفَقًا حَتَّى يَقْبَلَ الْهَزِيمَةَ، وَيَتَخَلَّى  
عَنِ الْمَحَاوَلَةِ، فَحَاوِلْ مَرَّةً بَعْدَ مَرَّةٍ، وَأَعِدِ الْكُرَّةَ بَعْدَ الْكُرَّةِ، وَسَتَصِلُ إِلَى  
مُبْتَغَاكَ - بِإِذْنِ اللَّهِ.

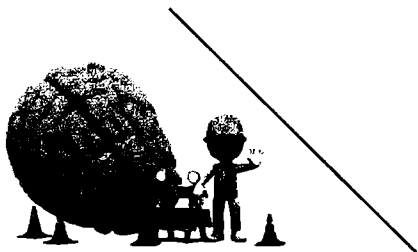
### ٤- الركض الدائم في الحياة!

الحياةُ مِثْلُ الشُّعْرَةِ، تُشَدُّهَا بِلِينٍ حَتَّى تُبْقِيَهَا مَشْدُودَةً، مِنْ دُونِ أَنْ  
تَقْطَعَهَا أَوْ تُرْخِيَهَا. فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ، سَيَكُونُ عَلَيْكَ الْاسْتِرْحَاءُ وَتَرْكُ

الحياة تأخذ مجراها، دون قلقٍ منك أو تدخلٍ؛ تعلم متى تُرخي ومتى تُشد. تنفس بعمق، ثم حين ينقشع الغبار، وتستطيع رؤية ما أمامك، خذ خطوة أخرى للأمام.

هـ- الأمل الكاذب.

العالم ليس مديناً لك بأي شيءٍ ليقدّمه لك، بل أنت المدين لهذا العالم بأن تقدم له شيئاً ما. توقف عن أحلام اليقظة، وترجمها إلى أفعالٍ وخطواتٍ فعلية. اعمل لأن تكون من أهل الأفعال لا الآمال وحسب. تحمّل كامل المسؤولية عنك وعن مستقبلك، وكُن في موقع التحكم. حيث إن الله -عز وجل- الذي أتقن كل شيءٍ قد خلقك، فأنت ذو أهمية، وذو غايةٍ ونفعٍ في هذه الدنيا الفانية. لا تجلس وتنتظر أحدهم ليفعل شيئاً ما في يومٍ ما. العالم بحاجة إليك، اخرج واترك بصمتك ولا تتكاسل أو تعش حياةً من الآمال الخالية من الأفعال.



# خمسة قرارات ستندم عليها.



الأمَل الكاذب

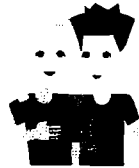
الاستسلام  
مُبكرًا



الركض الدائم  
في الحياة!



اللهُ خلف إرضاء البشر



مُرافقة السليبين

# خمسَةُ قَرَارَاتٍ سَنُنَدِّمُ عَلَيْهَا.



# اثنتا عشرة حيلة للضغط؛ انتبه لها!

كثير دماغك



يُمَارِسُ عَلَيْنَا الْبَعْضُ حَيْلًا  
وَأَسَالِيبَ لِاجْبَارِنَا عَلَى سُلُوكِ  
مُعَيَّنٍ، أَوْ تَبْنِي فِكْرَ مُعَيَّنٍ، أَوْ  
التَّوَقُّفَ عَنِ تَصَرُّفٍ لَا يَرُوقُ لَهُمْ،  
وَبَعْضُهُمْ يُمَارِسُهَا بُوَعِي، وَأَحْيَانًا  
دُونَ وَعِي.

وَالْمَشْكَالَةُ تَكْمُنُ فِي عَدَمِ يَقِظَتِنَا  
لِتِلْكَ الْأَسَالِيبِ؛ وَمِنْ ثَمَّ يَتِمُّ  
التَّحَايُلُ عَلَيْنَا بِطَرِيقَةٍ نَرَاهَا  
مَشْرُوعَةً، وَعَدَمُ الْإِنْتِبَاهِ لِتِلْكَ  
الْحَيْلِ يَنْقُلُنَا مِنْ مَرْبَعِ الْأَسْتِقْلَالِيَّةِ  
لِمَرْبَعِ التَّبَعِيَّةِ وَالْإِسْتِفْلَالِ، كَمَا أَنَّهَا  
تَجْعَلُنَا الْعُوبَةَ فِي يَدِ الْأَخْرَيْنِ نَفْعُلُ  
مَا يَشْتَهُونَ، سَأَسْرُدُ عَلَيْكَ جُمْلَةً  
مِنَ الْحَيْلِ مَعَ شَرْحٍ مُخْتَصَرٍ:

## ١- حيلة الشهرة.

كثيِّرًا مَا يُقَدِّمُ الْمَشَاهِيرُ دَعَايَةَ  
لِمُنْتَجٍ أَوْ مَطْعَمٍ أَوْ بَلَدٍ، وَالْمَشْكَالَةُ أَنَّ  
الشَّهْرَةَ هُنَا وَضَعْتَ مَعْيَارًا لِمُنَاسِبَةٍ  
وَجُودَةِ الْأَشْيَاءِ؛ وَالْحَقِيقَةُ أَنَّ تَنَاءَ  
مَشْهُورٍ عَلَى شَيْءٍ لَا يَعْنِي أَفْضَلِيَّتَهُ  
بِالضَّرُورَةِ، وَالطَّامَّةُ أَنَّ بَعْضَ  
الْمَشَاهِيرِ لَا مَنْطِقَ وَلَا عَمَقَ وَلَا  
وَرَعَ وَلَا حَتَى ذَوْقٍ، وَيُعْلِنُونَ عَنِ أَيِّ

أَمْرٌ مَهْمَا كَانَتْ دَرَجَةُ كِفَاءَتِهِ أَوْ جَوْدَتِهِ، الْمُهْمُ الْمَالُ، وَالكَارِثَةُ مَا تَرَاهُ مِنْ الْأَنْدِفَاعِ الشَّدِيدِ مِنْ قَبْلِ الْعَامَّةِ عَلَى هَذَا الْمُنْتَجِ؛ لِذَا أَنْصَحَكَ بَعْدَ الْمُنْتَجِ الْإِسْتِجَابَةَ إِلَّا لِمَا تُقَرَّرُ أَنْتَ فِي دَاخِلِكَ أَنَّهُ مُنَاسِبٌ، لِأَنَّ لَكُنْ فُلَانٍ أَوْ عَلَانٍ أَعْلَنَ عَنْهُ.

## ٢- حيلة الكثرة

كثيراً ما نسمع عبارة: أن الإقبال على هذا العطر كبير، أو الناس يحبون هذا الطبق، وبعض الباعة ربما دلس في الأمر، أو ربما كان يدرك أثر كلمة: "الطلب كبير على هذا المنتج"؛ حتى لو كان هذا صحيحاً، ألسنتك ذوقاً ورأياً خاصاً فيك؟، لماذا تنازل عن رأيك، وتغير عقلك لغيرك؟.

## ٣- حيلة الذنب

كأن يقول لك أحد: "استفرب أنك تفعل كذا"، كما حدث لأحد الفضلاء عندما فاز ناد رياضي يميل إليه فعبّر عن سعادته بأدب، فأتاه أحدهم مستنكراً وقال له: كيف أحد في مكانتك يفعل هذا؟ والمضحك في الأمر أن سبب الاعتراض هو كون هذا النادي لا يحبّه؛ أو يقول لك أحدهم على تصرف عارض لم توفّق فيه: "أين ضميرك؟" والقضية وما فيها هو إشعارك بالذنب بتضخيم الأمور؛ وذلك إما للتقليل من شأنك، أو لفعل ما يجب.



#### ٤- حيلة الوقت

كَانَ يَقُولُ لَكَ أَحَدُهُمْ: الْيَوْمَ هَذَا آخِرُ فُرْصَةٍ لِهَذَا السَّعْرِ، أَوْ يَطْلُبُ مِنْكَ أَحَدُهُمْ أَنْ تَتَّخِذَ قَرَارًا مُعَيَّنًا فِي لَحْظَةٍ مَا مُتَدَرِّعًا بِضَيْقِ الْوَقْتِ، وَصَدَّقْتَنِي أَنَّ الْأَمْرَ لَا يَعْدُو كَوْنَهُ وَسِيلَةً ضَغْطَ لَا أَكْثَرَ، وَكَمْ مِنْ شَخْصٍ نَدِمَ نَدَمًا شَدِيدًا عَلَى سُرْعَةِ اتِّخَاذِ الْقَرَارِ، دَائِمًا قُلُّ لِكُلِّ مَنْ يُحَاوِلُ أَنْ يُعَارِسَ عَلَيْكَ تِلْكَ الْحِيلَةَ: "سَأَتَأَمَّلُ، وَالْخَيْرُ فِيمَا اخْتَارَهُ اللَّهُ".

#### ٥- حيلة الندرة

فَكثِيرًا مَا يُحَاوِلُ الْبَاعَةُ الضَّغْطَ بِكَلِمَةٍ: آخِرُ قِطْعَةٍ، أَوْ لَمْ يَصْنَعْ مِنْ هَذِهِ الْحَقِيبَةِ إِلَّا عَدَدٌ مَحْدُودٌ؛ وَتِلْكَ حِيلَةٌ قَدِيمَةٌ حَدِيثَةٌ، قَانُونُ النَّدْرَةِ يُفِيدُ أَنَّ الْإِنْسَانَ عِنْدَمَا يَشْعُرُ أَنَّ شَيْئًا مَا مُتَوَافِرٌ بِكَمِّيَّةٍ قَلِيلَةٍ، وَعَمَّا قَرِيبٍ سَيُصْبِحُ نَادِرًا أَوْ مُسْتَحِيلَ الْحُصُولِ عَلَيْهِ، يَقْتَنِعُ بِضُرُورَةِ اخْتِنَانِهِ، لِأَنَّهُ يَعْتَقِدُ أَنَّهُ إِنْ لَمْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فِي الْحَالِ فَسَيَقُومُ آخَرُونَ بِاسْتِنْفَادِهِ! أَنْتِ أَيْضًا بِإِمْكَانِكَ أَنْ تُصْبِحِ نَادِرًا وَتَجْعَلَ النَّاسَ يَقْتَنِعُونَ بِأَهْمِيَّتِكَ، فَقَطِّ اِكْتَسَبِ مَهَارَاتٍ، قِيَمًا، أَخْلَاقًا، وَعَادَاتٍ جَدِيدَةً، أَوْ تَعَلَّمِ أَشْيَاءَ لَا يَمْلِكُهَا مِنْ حَوْلِكَ.

#### ٦- حيلة الهدية

أَحْيَانًا تَصِيرُ مَدِينًا لِشَخْصٍ مَا أَوْ جِهَةً مُعَيَّنَةً بِجَمِيلِ أُسْدِي إِلَيْكَ، وَعِنْدَمَا يَطْلُبُ مِنْكَ ذَلِكَ الشَّخْصُ تَقْدِيمَ خِدْمَةٍ مُعَيَّنَةٍ تَجِدُ مِنَ الصَّعْبِ مُوَاجَهَتَهُ بِالرَّفْضِ، عَكْسَ أَيِّ شَخْصٍ آخَرَ لَمْ يَقْدِمْ لَكَ أَيُّ مَعْرُوفٍ.

#### ٧- حيلة المقارنة

ذَاتَ يَوْمٍ رَكِبْتُ مَعَ سَائِقٍ خَاصٍّ، وَحَدَّثَنِي قَائِلًا: رَكِبَ مَعِي فِلَانٌ وَأَعْطَانِي إِكْرَامِيَّةً مَبْلَغُ كَذَا - مَبْلَغٌ كَبِيرٌ جَدًّا - يَرِيدُ الضَّغْطَ عَلَيَّ؛ وَبَعْضُ النِّسَاءِ



تُمارِسُ هَذَا الْأَسْلُوبَ مَعَ زَوْجِهَا كَأَن تَقُولُ لَهُ: "زَوْجُ أُخْتِي فَعَلَ كَذَا"،  
أَوْ "زَوْجُ صَدِيقَتِي أَهْدَاهَا كَذَا"، لَا تَضَعْفُ أَمَامَ هَذَا الْأَسْلُوبِ، فَكُلُّ لَهُ  
ظُرُوفُهُ، وَرَبِّمَا كَانَتْ الْمَعْلُومَةُ أَسَاسًا غَيْرَ دَقِيقَةٍ.

#### ٨- حيلة الحب

كَأَنَّ يَأْتِي زَوْجٌ لِرُؤُوسِهِ وَيَقُولُ لَهَا: "لَوْ كُنْتُ تُحِبِّينَنِي لَفَعَلْتَ كَذَا"،  
وَالَّذِي يُحِبُّ لَا يَفْعَلُ هَذَا"، وَبَعْضُهُمْ يُجِيبُ وَسِيلَةَ الْإِتِّزَانِ الْعَاطِفِي،  
وَالْحُبُّ لَيْسَ مَجَالًا لِلْمَسَاوِمَةِ، وَلَا مَضْمَارًا لِتَحْقِيقِ الرَّغَبَاتِ الْخَاصَّةِ، لَا  
تَخْضَعُ، فَالْحُبُّ الْمَشْرُوطُ لَيْسَ حُبًّا

#### ٩- حيلة الكبرياء

حَيْثُ دَغْدَغَةُ الْكِبْرِيَاءِ وَإِبْرَازُهَا فِي الْمَشْهَدِ، كَأَن يَقُولُ أَحَدُهُمْ: "مِثْلَكَ  
قَادِرٌ عَلَيَّ فَعَلَ هَذَا الْأَمْرَ"، أَوْ يَقُولُ أَحَدُهُمْ لِرَجُلٍ وَجِيهٍ: "شَخْصٌ  
بِمَكَانَتِكَ لَا يَتَرَدَّدُ عَنِ فِعْلِ هَذَا"، أَوْ يَقُولُ: "وَجَاهَتِكَ وَمَكَانَتِكَ لَهُمَا قَدْرٌ  
عَنِ فُلَانٍ".

#### ١٠- حيلة التخويف

كَأَنَّ يَقُولُ أَحَدُهُمْ لِشَخْصٍ يُرِيدُ مِنْهُ أَنْ يَتَوَقَّفَ عَنِ فِعْلِ لَا يُعْجَبُ:  
"أَحْتِمَالٌ تَخْسِرُنِي"، أَوْ "أَحْتِمَالٌ تَخْسِرُ كُلَّ شَيْءٍ"، أَوْ جُمْلَةً "الْوَضْعُ  
الْقَائِمُ لَنَ يَدُومُ"، وَغَيْرَهَا مِنْ جُمَلِ التَّهْدِيدِ وَالتَّخْوِيفِ.

#### ١١- حيلة "اطلب أكثر"

حَيْثُ الْمَبَالِغَةُ فِي الطَّلِبِ، كَأَنَّ يَطْلُبُ أَحَدُهُمْ  
أَجْرًا كَبِيرًا مُقَابِلَ خِدْمَةٍ، أَوْ يَطْلُبُ وَقْتًا  
طَوِيلًا أَطْوَلَ مِنَ الْمُعْتَادِ لِإِنْجَازِ أَمْرٍ،



أَوْ أَنْكَ تَعْرِضُ مَبْلَغًا مُتَدَنِّيًا جِدًّا لِشِرَاءِ شَيْءٍ، لَا تَجْعَلُهُمْ يُمَرُّونَ تَلَكَ الْحِيلَةَ، وَعَلَيْكَ بِالْوَاقِعِيَّةِ فِي قِيَاسِ الْأُمُورِ وَعَدَمِ الْأَنْجِرَافِ مَعَ تَلَكَ الْحِيلَةَ.

#### ١٢- حيلة الخدمة

لاحظ ما يفعله عامل الفندق عندما يرافقك لفرقتك ، تجده يقوم بمهام سهل القيام بها ، كفتح الستائر ، وإضاءة الأنوار ، وتشغيل التلفاز ، فالبعض يقدم خدمات سهلة لك ليظهر أنه صاحب معروف عليك بغرض إحراجك ، لذا كن يقظا واشكره بهدوء مبينا له قدرتك على فعل تلك المهام.

# اثنَا عَشْرَةَ حِيلَةً لِلضَّغْطِ؛ اُنْتَبِهْ لَهَا!

1



حيلة الخيرة

2



حيلة الخدمة

3



حيلة الدين

4



حيلة الشهرة

5



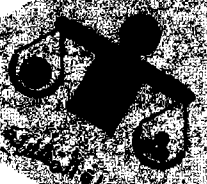
حيلة التذرة

6



حيلة الوقت

7



حيلة المسألة

8



حيلة الحب

9



حيلة "أظلت أكثر"

11



حيلة التحويف

12



## لا يفعله العظماء!

كثير دماغك



مَنْ الطَّبِيعِيُّ أَنْ تَنْشَأَ خَلَافَاتُ  
وَأَزْمَاتُ بَيْنَ الْبَشَرِ، وَبَيْنَ الْأَسْرِ،  
وَبَيْنَ الدُّوَلِ مَا دَامَ هُنَاكَ احْتِكَاكُ  
وَمَصَالِحُ مُتَبَايِنَةٍ، وَلَيْسَتْ الْمَشْكَلَةُ  
فِي حَدُوثِهَا وَلَكِنَّ الْمَشْكَلَةَ فِي  
الطَّرِيقَةِ الَّتِي نَتَعَامَلُ بِهَا، وَفِي  
اللُّهْجَةِ الَّتِي نَتَحَدَّثُ بِهَا عِنْدَ  
الْخُصُومَاتِ؛ وَالْعُظْمَاءُ لَا يَرْضَوْنَ  
إِلَّا أَنْ يَكُونُوا فِي كَامِلِ أَنْاقَتِهِمْ  
الشُّعُورِيَّةِ وَالْأَخْلَاقِيَّةِ فِي جَمِيعِ  
الْأَحْوَالِ، وَالْإِنْفِعَالِ وَالْخُصُومَةِ  
لَا تَسْلُبَانِ شَيْئًا عِنْدَهُمْ مِنْ تِلْكَ  
الْأَنَاقَةِ؛ لِذَلِكَ هُمْ يَعِيشُونَ رَفَاقِيَّةً  
رُوحَ رَاقِيَّةٍ، وَتَسْرِي المَرُوءَةَ فِي  
أَرْوَاحِهِمْ سَرِيَانِ الدَّمِ فِي الشَّرِّيَانِ،  
قَرَّرُوا أَنْ يَكُونُوا فِي الْمَرَاكِزِ الْأُولَى  
فِي جَمِيعِ الْمَوَاقِفِ وَاللَّحْظَاتِ، فَلَا  
حِظَّ النَّفْسِ وَلَا ضَغْطَ الْمَشْهَدِ،  
وَلَا تَزْغَ الشَّيْطَانِ، وَلَا اسْتَضْعَافَ  
الْخِصْمِ تَجْمَعُهُ يَنْتَازِلُ عَنِ أَنْاقَةِ  
أَخْلَاقِهِ وَرُقِيِّ طَبَاعِهِ.

ذُكِرَ أَنَّ عَمْرُو بْنَ مَعْدٍ يَكْرِبُ،  
تَقَاتَلَ مَعَ أَحَدِ أَعْدَائِهِ مِنَ الْأَبْطَالِ،  
وَحِينَمَا كَانَا يَتَبَارَزَانِ بِالسُّيُوفِ  
ضَرَبَ عَمْرُو سَيْفَ خِصْمِهِ ضَرْبَةً

شَدِيدَةً، فَكَسَّرَهُ مِنْ عِنْدِ نَصَلِهِ، فَوَقَفَ ذَلِكَ الرَّجُلُ يُنْظَرُ إِلَى عَمْرُو  
ذَاهِلًا خَائِفًا بَيْنَ يَدَيْهِ، فَأَخْفَضَ عَمْرُو سَيْفَهُ، وَأَدْخَلَهُ فِي غَمَدِهِ، وَقَالَ  
لِلرَّجُلِ: لَيْسَ مِنَ الْمُرُوءَةِ أَنْ أَقْتَلَكَ، وَقَدْ أَصْبَحْتَ الْآنَ أَعَزَّلٌ. ثُمَّ تَرَكَهُ  
خَلْفَهُ وَمَضَى.

وَفِي يَوْمٍ مَعْرَكَةٍ أُحُدٍ، وَبَعْدَ أَنْ انْهَزَمَ الْمُسْلِمُونَ، وَاسْتَشْهَدَ بَعْضُهُمْ،  
وَالْبَعْضُ الْآخَرَ تَشَتَّتَ، وَتَخَفَّى فِي الْجِبَالِ وَالوُدْيَانِ، جَاءَ أَحَدُهُمْ إِلَى أَبِي  
سُفْيَانَ - وَفِي ذَلِكَ الْحِينِ لَمْ يَكُنْ أَسْلَمَ بَعْدُ - وَقَالَ لَهُ: يَا أَبَا سُفْيَانَ إِنَّ  
يَتْرَبُ الْآنَ سَهْلَةَ الْمَطْلَبِ وَالْمَنَالِ غَيْرُ مَنِيْعَةٍ، هَيَّا بِنَا نَنْجِهْ إِلَيْهَا فَقَالَ لَهُ  
أَبُو سُفْيَانَ: وَهَلْ يَنَالُ الشُّرَفَاءُ مِنْ صَفَارٍ وَنِسَاءٍ بَنِي عُمُومَتِهِمْ.

النَّبَلَاءُ لَا يَنَامُونَ فِي كَهْفِ الظُّلْمِ، وَلَا يَقَعُونَ أَسْرَى الْإِنْفِعَالَاتِ، وَلَا  
يَسْتَسْلِمُونَ لِلْأَحْقَادِ وَمَهْمَا حَدَثَ: فَلَا يُوصَدُّ لِلْعَقْلِ عِنْدَهُمْ بَابٌ، وَلَا  
يُحْجَبُ غَيْمٌ مُرُوءَتِهِمْ، وَلَا عَجَبٌ فِي  
أَنَّ الْعَرَبَ فَضَّلُوا الْعَدُوَّ الْعَاقِلَ عَلَى  
الصَّدِيقِ الْأَحْمَقِ؛ لِأَنَّ الثَّانِي - بِيَسَاطَةِ  
- لَا يُؤْمِنُ جَانِبُهُ.

وَالْعَاقِلُ النَّبِيلُ يَتَعَامَلُ مَعَ خُصُومِهِ  
بِرُقِيٍّ أَخْلَاقٍ حَيْثُ الْإِنصَافُ وَالْعَدْلُ،  
فَلَا يَنْشُرُ الزَّلَّاتِ وَلَا يَنْصِيدُ الْأَخْطَاءَ  
وَلَا يُضْحِكُ الْهَفَوَاتِ، وَلَا يَنْسَى الْمَعْرُوفَ،  
وَلَا يُهَيِّلُ التُّرَابَ عَلَى الْحَسَنَاتِ وَلَا  
يَتَعَامَى عَنِ الْفَضَائِلِ!

وَقَدْ ظَهَرَ شَرَفُ الْخُصُومَةِ عِنْدَ أَمِيرِ  
الشُّعْرَاءِ شَوْفِي، وَهُوَ يَرْتِي شَاعِرَ النَّبِيلِ،  
حَافِظَ إِبْرَاهِيمَ الَّذِي كَانَ يَنَازِعُهُ  
صَدَارَةَ الْبَيَانِ فِي زَمَنِهِ - عَلَى مَا كَانَ



بَيْنَهُمَا - بِقَصِيدَةِ غَرَاءَ، يَقُولُ فِي مَطْلَعِهَا:  
قَدْ كُنْتُ أَوْثِرَ أَنْ تَقُولَ رِثَائِي

يَا مُنْصَفَ الْمَوْتَى مِنَ الْأَحْيَاءِ

يَا حَافِظَ الْفُصْحَى وَحَارِسَ مَجْدِهَا

وَأَمَامَ مَنْ نَجَلَتْ مِنَ الْبُلْغَاءِ

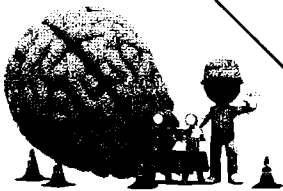
إِنَّ مَنْ أَقْبَحَ الصِّفَاتِ وَأَرْذَلَ الطَّبَاعِ الْفُجُورُ فِي الْخُصُومَةِ، بَلْ هِيَ عَلَامَةٌ  
فَارِقَةٌ عَلَى التَّفَاقِ وَضَعْفُ التَّدْبِينِ، فَالْفَاجِرُ فِي الْخُصُومَةِ سَلِيطُ اللِّسَانِ  
بِذِيءِ الْكَلِمَةِ، لِسَانُهُ أَسْوَدُ كَقَلْبِهِ يَسْتَمْتِعُ بِالْإِعْتِدَاءِ عَلَى الْبَشْرِ وَالنَّيْلِ  
مِنْهُمْ، وَحَبْكُ التُّهْمِ، وَتَشْوِيهِ السَّمْعِ، وَيَتَلَذَّذُ بِالتُّهْمِ وَالتَّطَاوُلِ وَالْخُرُوجِ  
عَنِ الْمَقْصُودِ.. نَهَاشًا لِلْأَعْرَاضِ، لَمَّا هَمَّازًا، مَشَاءَ بِنَمِيمٍ، مُعْتَدِيًا  
أَثِيمًا، يُشَبِّهُ الدُّودَ فِي الطَّبَعِ؛ فَلَا يَقَعُ عَلَى شَيْءٍ إِلَّا أَفْسَدَهُ!

وَمِنْ مَوَاقِفِ الْإِنْصَافِ مَا ذَكَرَ أَنَّ أَحَدَهُمْ جَاءَ بَعْدَ مَعْرَكَةٍ صَفِينِ إِلَى  
مُعَاوِيَةَ بْنِ أَبِي سُفْيَانَ وَقَالَ لَهُ: اصْطَلَعْنِي، إِنِّي خَيْرٌ فِي أُمُورِ الْحُرُوبِ،  
وَأَعْرِفُ كَيْفَ اتِّعَامَلُ مَعَ شُؤُونِ زُورِكَ وَنَدْمَائِكَ، وَلَقَدْ جِئْتُكَ مِنْ عِنْدِ  
أَجْبِنِ النَّاسِ وَأَبْخَلِهِمْ وَالْكَثْمِ. فَقَالَ لَهُ مُعَاوِيَةُ: مَنْ تَقْصِدُ؟ فَقَالَ  
الرَّجُلُ: أَقْصِدُ عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ. فَقَالَ لَهُ مُعَاوِيَةُ: كَذَبْتَ يَا فَاجِرًا! أَمَّا  
الْجَبْنُ، فَلَمْ يَكُ قَطُّ فِيهِ؛ وَأَمَّا الْبُخْلُ، فَلَوْ كَانَ لَهُ بَيْتَانِ، بَيْتٌ مِنْ تَبَرٍ  
وَبَيْتٌ مِنْ تَبْنٍ لَأَنْفَقَ تَبْرَهُ قَبْلَ تَبْنِهِ؛ وَأَمَّا الْإِلْكُنُ، فَمَا رَأَيْتُ أَحَدًا يَخْطُبُ  
أَحْسَنَ مِنْ عَلِيٍّ إِذَا خَطَبَ، قُمْ؛ فَيَحْكُ اللَّهُ!.

الْفَاجِرُ فِي الْخُصُومَةِ لَا أَمَانَ لَهُ، وَلَا سِتْرَ لَدَيْهِ، فِيهِ طَبَعُ اللِّثَامِ. فَإِنْ  
اِخْتَلَفَتْ مَعَهُ فِي شَيْءٍ حَقِيرٍ كَشَفَ أَسْرَارَكَ، وَهَتَكَ أَسْتَارَكَ، وَأَظْهَرَ  
الْمَاضِيَّ وَالْحَاضِرَ. وَإِذَا رَأَيْتَ الْإِنْسَانَ فَاحِشًا مُتَّفَحِشًا مَعَ خُصُومِهِ  
يَتَعَمَّدُ السَّبَّ وَالسُّتْمَ، وَيَسْتَعْرِضُ تَارِيخَ أَخِيهِ بِأَسْوَأِ مَا فِيهِ، وَيُعِيرُهُ بِكُلِّ  
نَقِيصَةٍ، سِوَاءَ كَانَتْ فِيهِ، أَوْ لَيْسَتْ فِيهِ؛ فَاعْلَمْ أَنَّ هَذَا الْإِنْسَانَ جَاهِلٌ  
وِظَالِمٌ لَا يَخَافُ اللَّهَ حَتَّى وَإِنْ كَانَ الْحَقُّ لَهُ!.

«إِنَّ أَبْغَضَ الرِّجَالِ إِلَى اللَّهِ الْأَلَدُ الْخَصْمُ، كَمَا صَحَّ بِذَلِكَ الْخَبَرُ عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -، وَالْأَلَدُ هُوَ الْأَعْوَجُ فِي الْخُصُومَةِ بِكَذِبِهِ وَزُورِهِ وَمَيْلِهِ عَنِ الْحَقِّ.

إِنَّ كَوْنَكَ خَصْمًا لِي، لَا يُبْرِرُ لِي أَنْ أَكِيلَ لَكَ التُّهْمَ وَأَتَجَنَّى عَلَيْكَ، بَلْ يَدْفَعُنِي لِأَنَّ أَحْسَدَ الْأَدْلَةِ وَالْبِرَاهِينَ الَّتِي أَدْحُضُ بِهَا هَذِهِ الْخُصُومَةَ، وَمِنْ مَوَاقِفِ الْإِنْصَافِ الْخَالِدَةِ مَوْقِفُ شَيْخِ الْإِسْلَامِ ابْنِ تَيْمِيَّةٍ - رَحِمَهُ اللَّهُ - مَعَ الرَّازِيِّ الْمَشْهُورِ الَّذِي وَقَعَ فِي ضَلَالَاتٍ عَقْدِيَّةٍ وَمُنْكَرَاتٍ مَنَهْجِيَّةٍ، فَخَصَّه شَيْخُ الْإِسْلَامِ بِكِتَابٍ بَلَغَ عَشْرَةَ مَجَلَّدَاتٍ يَرُدُّ فِيهِ عَلَى ضَلَالَاتِهِ. وَمَعَ ذَلِكَ، فَقَدْ قَالَ عَنْهُ شَيْخُ الْإِسْلَامِ: " وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُسِيءُ الظَّنَّ بِهِ - أَيُّ بِالرَّازِيِّ - وَهُوَ أَنَّهُ يَتَعَمَّدُ الْكَلَامَ بِالْبَاطِلِ وَلَيْسَ كَذَلِكَ، بَلْ تَكَلَّمَ بِحَسَبِ مَبْلَغِهِ مِنَ الْعِلْمِ وَالنَّظَرِ وَالْبَحْثِ فِي كُلِّ مَقَامٍ بِمَا يَظْهَرُ لَهُ".



## خصومة بمرودة!

كبير دماغك



١. لَا تَجْعَلْ مِنْ الْخُصُومَةِ دَرَبًا  
لِلنَّيْلِ وَالشَّهِيرِ.
٢. خَلَقْنَا لَا يَعْني عَدَوَاتَنَا.
٣. لَسْتَ بِحَاجَةٍ لِهَتِكَ  
الْأَعْرَاضِ، وَاخْتِلَاقِ التُّهْمِ  
لَكِي يَعودُ لَكَ الْحَقُّ.
٤. يَجِبُ عَلَى الْمُسْلِمِ أَنْ يَلْزِمَ  
الْحَقَّ فِي كُلِّ الْأَحْوَالِ، وَأَنْ  
يَجْعَلَ الْمَنَهَجَ الشَّرْعِيَّ  
نَصَبَ عَيْنِيهِ دَائِمًا، حَتَّى  
لَا تَتَحَوَّلَ الْخُصُومَةُ إِلَى  
تَصْفِيَةِ حِسَابَاتٍ وَإِسَاءَةٍ  
إِلَى الْأَخْرِينِ، وَمُصَادَرَةٍ  
لِلْحَقُوقِ.
٥. مَهْمَا حَدَثَ، فَلَا يَجِبُ أَنْ  
تَنْسَى أَخْلَاقَنَا، وَنَفْقَدَ  
مِبَادِئَنَا وَقِيمَاتِنَا الَّتِي زَرَعَهَا  
الدِّينُ فِي نَفُوسِنَا، وَهَذَا  
غَايَةُ الظُّلْمِ لِأَنْفُسِنَا،  
وَنَتَّجِهَ بَعْدَ ذَلِكَ إِلَى  
الْخِصْمِ فَنَبِّهْتَهُ وَنَفْتَابَهُ  
وَنَكِيلُ لَهُ كُلَّ التُّهْمِ



وَنُوصِمَهُ بِأَفْبَحِ النُّعُوتِ، سِوَاءَ كَانَتْ فِيهِ، أَوْ لَيْسَتْ فِيهِ، وَهَذَا فِيهِ عَيْنُ الظُّلْمِ لِلنَّفْسِ أَوْلَا ثَمَّ لِلآخَرِ.

٦. دَافِعٌ عَنِ حَقُوقِكَ الْمَشْرُوعَةِ بِطَرِيقَةٍ مَشْرُوعَةٍ، وَاضِعًا نَصَبَ عَيْنِكَ الْعَدَالَةَ مَعَ الْخِصْمِ، حَتَّى لَا تَفْقِدَ تَوَازُنَكَ، وَتَخْرُجَ عَنِ الْأَدَبِ الشَّرْعِيِّ الَّذِي أَمَرَكَ اللَّهُ بِهِ.

٧. رَكَزَ عَلَى مَوْطِنِ الْخِلَافِ، وَعَلَى أَسَاسِ الْقَضِيَّةِ، وَأَنْ تَبْتَدَعَ عَنِ السَّبَابِ وَالشَّتَائِمِ الَّتِي لَا يَلِيقُ بِكَ التَّلْفُظُ بِهَا، وَأَنْ تَتَحَرَّى الصِّدْقَ فِي كُلِّ مَا تَقُولُهُ؛ لِأَنَّ الْحَقَّ لَا يَرُدُّهُ الْبَاطِلُ، وَلَا يَعُودُ بِقَدْفِ الْآخَرِينَ؛ بَلْ يَعُودُ الْحَقُّ لِمُصَاحِبِهِ بِالذَّلِيلِ وَالْبُرْهَانَ.

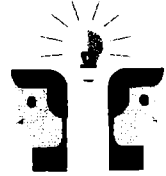
٨. اعْلَمْ أَنَّ كَوْنَكَ صَاحِبَ حَقٍّ لَا يُجِلُّ لَكَ أَنْ تَفْتَابَ، وَتَبْهَتَ خِصْمَكَ، مَهْمَا كَانَ الْأَمْرُ؛ وَلِيَكُنْ قُدُوتَكَ مُحَمَّدٌ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فَرَعَمَ مَا تَعَرَّضَ لَهُ مِنْ قَوْمِهِ كَانَ يَدْعُو قَائِلًا: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ» وَهَذِهِ الرُّوحُ لَا يَحْمِلُهَا إِلَّا الشُّرَفَاءُ مِنَ النَّاسِ، فَلَنَكُنْ كَذَلِكَ شُرَفَاءَ فِي حَالِ الرِّضَا، وَحَالِ الْفُضْبِ؛ حَتَّى لَا نَفْقِدَ حَقُوقَنَا فِي الدُّنْيَا، وَنَحْمِلَ وَزَرَ مَا قَلْنَا فِي الْآخِرَةِ، فَكُلُّ مُحَاسَبٍ بِمَا يَقُولُ وَيَفْعَلُ. ﴿وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا﴾.



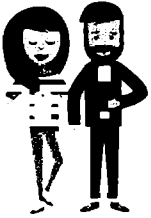
# خصومة بمروءة !



لَا تُجْعَلْ مِنَ الْخُصْمَةِ  
دَرْبًا لِلنَّبِيلِ وَالتَّشْهِيرِ



خِلَافُنَا لَا يَغْنِي  
عِدْوَاتُنَا



لَنْ نَسْتَ بِحَاجَةٍ  
لِهَتِكَ الْأَعْرَاضِ

يَجِبُ عَلَى الْمُسْلِمِ  
أَنْ يَلْزِمَ الْحَقَّ



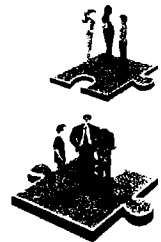
مَهْمَا حَدَّثَ، فَلَا يَجِبُ  
أَنْ نَنْسِيَ أَخْلَاقَنَا

دَافِعٌ عَنِ حَقُوقِكَ  
بِطَرِيقَةٍ مَشْرُوعَةٍ



رَكِّزْ عَلَى  
مُؤَطِّنِ الْخِلَافِ

كُونْكَ صَاحِبَ حَقٍّ  
لَا يَحِلُّ لَكَ أَنْ تُغْتَابَ



خصومة بمروءة!

## انطلق للسجاح

خير دماغك



لَنْ يُقْرَعَ جَرَسٌ، وَلَنْ تَطِيبَ  
حَيَاةٌ، وَلَنْ تَضْحَكَ لَيَالٍ، وَلَنْ  
يَسْتَتِبَ أَمْرٌ إِلَّا لِأَوْلَيْكَ النُّجَبَاءِ  
الَّذِينَ يَتَلَمَّسُونَ وَيَكْتَشِفُونَ مَا لَا  
يَسْتَقِيمُ مِنْ أُمُورٍ، وَمَا لَا يَسْتَوِي  
مِنْ ظُلٍّ، وَمَا لَا يُوَصِّلُ مِنْ طَرِيقٍ؛  
فَإِذَا عَرَفُوا أَمْرَهُ حَسَنًا وَعَدَلُوا  
وغيرُوا وتغيروا؛ فطرحوا ما  
يُفْسِدُ وَتَجَنَّبُوا مَا يُؤَخِّرُ؛ وَعَرَفُوا  
مَا يَجِبُ أَنْ يَبْقَى مِنْ عَادَاتٍ،  
وَمَا يَجِبُ أَنْ يَرْحَلَ، ثُمَّ تَجَدَّهُمْ  
بَعْدَ ذَلِكَ قَدْ كَبُرُوا، وَلَمْ يَصْفُرُوا،  
وَازْدَادُوا قُوَّةً، وَلَمْ يَضْعُفُوا، وَمَعَهَا  
قَدْ ضَمِنُوا لِأَنْفُسِهِمْ حَيَاةً نَاجِحَةً  
وَعَاقِبَةً حَسَنَةً.

وَبَعْدَهَا سَيُحَرِّرُونَ الْمَبْلَغَ الَّذِي  
يُرِيدُونَ مِنْ مَصْرِفِ النَّجَاحِ.

وما أروع حديث أحد الحكماء:

"قَدْ تَصَحَّحَ الْحَيَاةَ أَحْيَانًا بَعْضُ  
أَخْطَائِهَا الْمُؤَلَّةِ، فَتَجَمَّعَ بَيْنَ  
الْإِنْسَانِ وَبَيْنَ مَنْ ضَلَّ الطَّرِيقَ

إِلَيْهِمْ، وَمَا زَالَ فِي الْعُمُرِ وَالْقَلْبِ بَقِيَّةً لَتَذُوقِ جَمَالَ الْحَيَاةِ، فَتُصَحِّحْ  
بِذَلِكَ فِتْرَةَ النَّيِّهِ وَالْمَعَانَاةِ، وَكَأَنَّمَا كَانَتْ تَدْرِيْبِيًّا فَاسِيًّا عَلَى اكْتِشَافِ مَنْ  
يَصْلُحُونَ لَهُ، وَيَصْلُحْ لَهُمْ".

وَدُونِكَ أَمْرَيْنِ مُعِينَيْنِ لَكَ، وَدَاعِمَيْنِ لِمَسِيرَتِكَ، وَسَيَكُونَانِ لَكَ قَاعِدَةً  
لِانْطِلَاقِ قَوِيَّةٍ نَحْوِ الْحُصُولِ عَلَى مَا تَرِيدُ مِنْ أَمَالِ كَالسَّعَادَةِ وَالْحُبِّ،  
وَالنَّجَاحِ وَالنَّفُوضِ، وَالذِّكْرِ الْحَسَنِ، فَقَطِّعْ شَيْئَانِ اعْتَنَى بِهِمَا، وَاجْعَلْهُمَا  
عَادَةً مُسْتَدِيمَةً، وَأَضْمَنْ لَكَ حَيَاةً أَجْمَلَ:

• تَلَمَّسْ مَا لَا يَنْفَعُ مِنْ أَشْيَاءِ وَأَدْوَاتِ، وَأَشْخَاصِ، وَأَسَالِيْبِ،  
وَعَادَاتِ لَا تَقْدُمُ لَكَ شَيْئًا.

• تَجَنَّبْ تِلْكَ الْقَائِمَةَ، وَمَعَهُ سَيَسْهُلُ الْوَصُولُ إِلَى ضِدِّهَا، أَيِ إِلَى  
مَا يَنْفَعُ وَيُقَدِّمُ، وَالسُّؤَالُ هُنَا: كَيْفَ  
لَكَ أَنْ تَصِلَ إِلَى قَائِمَةِ مَا لَا يَصْلُحُ؟  
وَدُونِكَ الطَّرِيقُ إِلَى ذَلِكَ!

الطَّرِيقَةُ الْأُولَى: إِمَّا أَنْ يَهْدِيكَ إِيَّاهَا  
مَنْ عَجَمُوا عَوْدَ الْحَيَاةِ، وَسَبَرُوا  
غَوْرَهَا، وَذَاقُوا مُرَّهَا، وَتَجَرَّعُوا  
عُصَصَهَا؛ فَمَيَّزُوا خَيْرَهَا مِنْ شَرِّهَا،  
وَتَبَيَّنُوا سَقِيمَ الْأُمُورِ مِنْ صَحِيحِهَا،  
أَوْ بَقْرَاءَةِ مَا كَتَبَ الْحُكْمَاءُ، وَتَجَارَبَ  
الْعُقَلَاءُ، وَمَا عَلَّمَتْهُمُ الْحَيَاةُ، فَهِيَ كَنْزٌ  
ثَمِينٌ، وَدُرٌّ جَدِيرَةٌ بِالِاهْتِنَاءِ.

وَعِنْدَمَا لَا تَتَوَافَرُ تِلْكَ الْهَدِيَّةُ مِنْ هَوْلَاءِ



المُجْرِبِينَ، إِمَّا لِنُحْهِم، أَوْ لَصُعُوبَةِ الْوُصُولِ إِلَيْهِمْ، عِنْدَ ذَلِكَ لَنْ يَكُونَ هُنَاكَ بَدْءٌ مِنَ الطَّرِيقَةِ الثَّانِيَةِ: أَنْ تَخْتَبِرَ الْأُمُورَ بِنَفْسِكَ، وَتُبْحَرَ فِي بَحْرِ الْمَعْرِفَةِ بِهَا بِقَارِبِ الْيَقَظَةِ.

• فِذَلِكَ الَّذِي أَحْفَقَ فِي تَجْرِبَةِ زَوْاجٍ، عَلَيْهِ أَنْ يَتَجَاوَزَ أخطاءَهُ فِي

التَّجْرِبَةِ الثَّانِيَةِ.

• وَمَنْ لَمْ تُسَعِفْهُ أَدَوَاتُهُ فِي تَرْبِيَةِ ابْنِهِ الْأَوَّلِ، عَلَيْهِ الْبَحْثُ عَنْ أَدَوَاتٍ أُخْرَى مَعَ الْإِبْنِ الثَّانِي.

• وَمَنْ لَمْ يَنْجَحْ فِي مَشْرُوعِهِ الْأَوَّلِ، عَلَيْهِ عَدَمُ تَكَرُّارِ مَا جَعَلَهُ يَخْسِرُ.

لَا تَبْتَسِ إِنْ تَعَثَّرَ جَوَادُكَ، وَأَفْلَ نَجْمُكَ، وَمَالَ حَظُّكَ؛ تَعَلَّمْ كَيْفَ سَقَطَ إِلَى الْأَمَامِ، وَتَتَعَلَّمْ مِنَ الْعَثْرَةِ مَا يَجِبُ أَنْ تَتَحَاشَاهُ مِنَ الْمَعَاثِرِ وَالْمُنْزَلَقَاتِ، وَتِلْكَ الدُّرُوبِ غَيْرِ الْمَجْدِيَةِ وَالَّتِي لَا فَوْزَ مِنْهَا، وَلَا نَفْعَ فِيهَا، وَلَا فَلَاحَ يُؤْمَلُ مِنْهَا.

وَأَيَّاكَ أَنْ تُشَارِكَ الضُّعَفَاءَ الْجَبِيْنَاءَ فِي اعْتِقَادِهِمْ فِي كَوْنِ الْفِشْلِ أَمْرًا يَجِبُ تَجَنُّبُهُ، وَهُوَ مَا جَعَلَهُمْ يُحْجَمُونَ عَنْ أَيِّ مُحَاوَلَةٍ، وَيَجْتَنُّونَ عَنْ أَيِّ تَقَدُّمٍ، وَهَذَا - لَا شَكَّ - هُوَ الطَّرِيقُ الْأَقْصَرُ إِلَى الْفِشْلِ الْكَبِيرِ فِي الْحَيَاةِ.

وَمَا أَرُوْعَ حَدِيثِ تشارلز كترنج المَخْتَرِعِ الْكَبِيرِ، وَبِأَنِّي نَهَضْتُ جِنْرالَ مونتورز الْعَظِيمِ: "يَكَادُ الْمَخْتَرِعُ أَنْ يَفْشَلَ فِي أَغْلَبِ مُحَاوَلَاتِهِ؛ فَالِنَّاجِحُونَ الْعُظَمَاءُ إِنْ أَحْفَقُوا لَا يَبْأَسُونَ فَيَبْتَعِدُونَ، وَلَا يَهَابُونَ فَيَبْتَعِدُونَ، وَلَا يَتَحَوَّلُ فِشْلُهُمُ الْآنِي لِحَيِّبَةٍ دَائِمَةٍ وَلَا لِحَسْرَةٍ مُسْتَمِرَّةٍ، وَمَهْمَا حَدَثَ فَلَا تُقْتَلُ رُوحُهُمْ، وَلَا تُحَطَّمُ مَعْنَوِيَّاتُهُمْ، وَلَا تَنْطَفِئُ هِمْمُهُمْ، وَلَا يَنْضَمُونَ لِنَادِي الْفَاشِلِينَ الدَّائِمِينَ.

فالفشل - يا صديقي - لَيْسَ عَدُوًّا يَهَابُ، وَلَا خَصْمًا يُتَّقَى؛ بَلْ هُوَ فِي

حَقِيقَتِهِ صَدِيقٌ صَادِقٌ، يَنْفَعُ وَلَا يَضُرُّ، لَوْ أَحْسِنَ التَّفَاعُلُ مَعَهُ، فَهَمَّا حَدَّثَ لَكَ فَلَا تَجْعَلْ مِنْ لِحَظَاتِ الإِخْفَاقِ خِنْجَرًا فِي قَلْبِ كِرَامَتِكَ، وَلَا تَجْعَلْ مِنْ خَطَايَا غَيْرِ مُتَعَمِّدٍ مُعْكَرًا لَصَفْوِ الحَيَاةِ، وَلَا مُنْكَدًا لِلحَظَاتِ الصَّافِيَةِ.

وَحَتَّى الخَطَأَ المُتَعَمَّدَ لِاتِّعَامَلِ مَعَهُ عَلَى أَنَّهُ خَطِيئَةٌ مَقْصُودَةٌ تُحَسَّبُ عَلَيْكَ؛ فَلَيْسَ مِنَ الحِكْمَةِ وَلَا العَقْلِ وَلَا الذِّكَاةِ أَنْ تُقَدِّمَ عَلَى عَمَلٍ، وَأَنْتَ تَعْرِفُ سَلْفًا، أَوْ حَتَّى تَعْتَقِدُ أَنَّهُ عَمَلٌ خَاطِئٌ، إِلَّا أَنَّهُ لَا يَحْسُنُ بِكَ جَلْدُ ذَاتِكَ، وَمُحَاسَبَةُ النَفْسِ حِسَابًا صَارِمًا قَاسِيًا عَاقِبًا.

إِنْ أُرِدْتَ نَجَاحًا؛ فَعَلَيْكَ تَحْوِيلُ تِلْكَ العَثْرَاتِ، وَتِلْكَ التَّجَارِبِ، وَالْأَخْطَاءِ البَرِيئَةِ - وَحَتَّى غَيْرِ البَرِيئَةِ - إِلَى قِيَمَةٍ مُتْرَاكِمَةٍ، مُتَجَاوِزًا تِلْكَ المَشَاعِرَ المُؤَلِّةَ بِالشُّعُورِ بِالنَّدَمِ، وَالْإِحْسَاسِ بِالإِثْمِ؛ تَعَامَلْ مَعَهَا كَتَجْرِبَةٍ مُفِيدَةٍ، وَكِبَوَابِةِ لِنَجَاحِ قَادِمٍ، وَاعْتَبِرْهَا مَرَحَلَةً مُهِمَّةً تُؤَسِّسُ لِخُطْوَةٍ أُخْرَى أَقْرَبَ لِلنَّجَاحِ، وَالسُّلُوكِ الصَّحِيحِ، وَالْعَمَلِ النَّافِعِ.

وَمَا أَعْظَمَ مَا فَعَلَهُ الأَدِيبُ النُّحْرِيُّ (محمود شاكر) وَالَّذِي رَسَبَ فِي امْتِحَانِ (اللُّغَةِ العَرَبِيَّةِ) فَلَمْ يَتَوَجَّعْ، وَلَمْ يَتَرَاجَعْ؛ بَلْ وَاصَلَ تَعَلُّمَ (العَرَبِيَّةِ)، وَأَخْلَصَ الإِهْتِمَامَ بِهَا، حَتَّى كَانَ بَعْدَ سَنَوَاتٍ قَلِيلَةٍ يَلْقَبُ بِ(شَيْخِ العَرَبِيَّةِ).

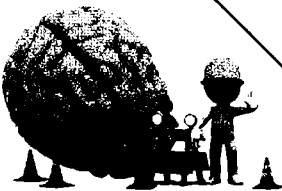
والآن ، سأهديك وصفات مفيدة يتعامل بها الناجحون مع

الفضل:

١- يُؤْمِنُونَ بِأَنَّ الفِئْلَ لَازِمٌ مِنَ لَوَازِمِ

الحياة، وَأَنَّهُ لَيْسَ هُنَاكَ فِئْلٌ

حَقِيقِي، فَمَا هُوَ إِلَّا خِبْرَةٌ



مُفِيدَةٌ مُكْتَسَبَةٌ.

٢- يُؤْمِنُونَ بِأَنَّهُ لَا يُوجَدُ فَشَلٌّ، بَلْ تَوْجَدُ طَرِيقَةً غَيْرَ سَلِيمَةٍ، يُمَكِّنُ التَّعْدِيلُ فِيهَا أَوْ تَغْيِيرُهَا.

٣- لَا يَخْجَلُونَ، وَلَا تَتَحَطَّمُ قُوَّتُهُمُ الدَّاخِلِيَّةُ وَلَا صَوْرَتُهُمُ الدَّاخِلِيَّةُ عِنْدَ الإخْفَاقِ.

٤- يَجْزَمُونَ بِأَنَّ الْفَشَلَ يَكشِفُ لَهُمْ عَن نَّقَاطِ الضَّعْفِ؛ فَيَنْتَبَهُونَ لَهَا.

٥- لَا يَفْقِدُونَ الأَمَلَ أَبَدًا، وَلَا يَفْرَقُونَ فِي مُسْتَنْقَعَاتِ الخَيْبَةِ.

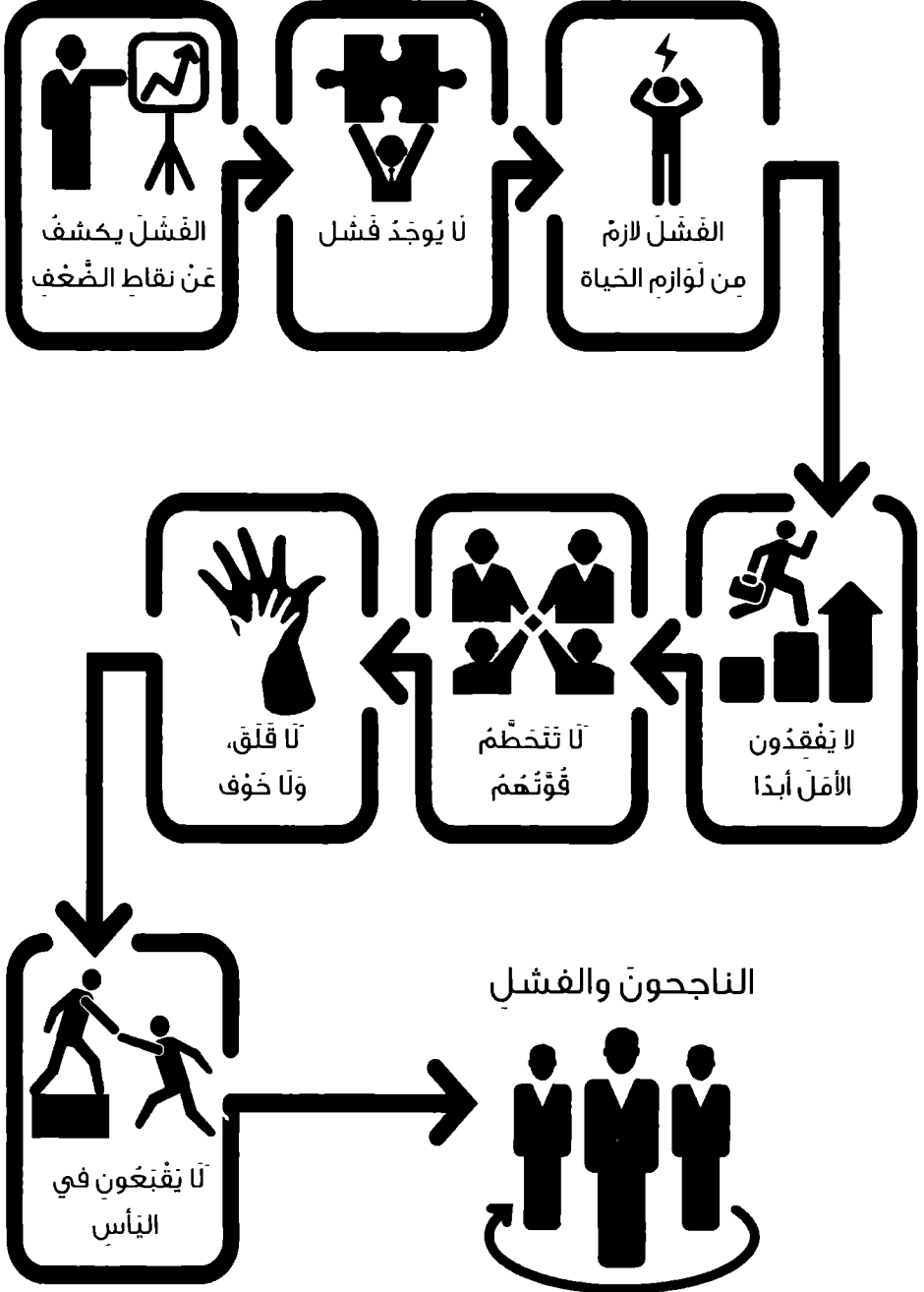
٦- مَهْمَا حَدَثَ فَلَا جَزَعٌ، وَلَا قَلَقٌ، وَلَا خَوْفٌ، وَلَا زُهَابٌ، وَلَا هَلَعٌ.

٧- لَا يَسْتَنْكِفُونَ عَن أَيِّ مُحَاوَلَةٍ جَدِيدَةٍ، وَلَا يَقْبَعُونَ فِي أَوْجَارِ اليَأْسِ.

وَأخِيرًا أَقُولُ لَكَ: إِضَافَةٌ إِلَى كَوْنِهِ أَمْرًا مَحْتَمًا؛ فَالْفَشَلُ ضَرُورَةٌ مَاسَةٌ مُفِيدَةٌ لِلنَّجَاحِ. وَبِاخْتِصَارِ الْفَشَلُ هُوَ الرَّحْمُ الَّذِي يُوَلِّدُ مِنْهُ النَّجَاحَ؛ اَعْمَلْ وَاجْتَهِدْ، وَابْذُلْ طَاقَتَكَ، وَاسِعْ مُسْتَعِينًا بِاللَّهِ، وَلَكِنْ لَا تَطْمَعْ فِي نَجَاحٍ تَامٍ، وَلَا تَطْمَعْ فِي نَجَاحٍ كُلِّ مَرَّةٍ، فَكَمَا يَقُولُ كُوبِمَايِرُ: "يَكْفِيكَ أَنْ تَنْجَحَ بِمَا يَكْفِي لِتَحْقِيقِ أَغْلَبِ أَهْدَافِكَ".



# انطلق للنجاح



## درس من بطرسبرغ!

كبر دماغك



فِي مُتَنَصِّفِ الْقَرْنِ التَّاسِعِ عَشَرَ،  
وَمِنَ الْمَدِينَةِ الرَّوسِيَّةِ الْعَرِيقَةِ  
بِطْرَسْبِرْغِ، وَبَعْدَ نَجَاتِهِ مِنْ  
الْإِعْدَامِ بَعْدَ هَوْلِ يُرْوَعِ الْأَسْوَدِ؛  
كَتَبَ دُوسْتُويفْسْكِي لِأَخِيهِ: "حِينَ  
أَنْظَرُ إِلَى الْمَاضِي، إِلَى السَّنَوَاتِ  
الَّتِي أَضَعْتُهَا عَبَثًا وَخَطَأً، يَنْزِفُ  
قَلْبِي الْمَاءَ؛ فَلَا يَعْرِفُ مَعْنَى الْحَيَاةِ  
إِلَّا مَنْ فَقَدَهَا أَوْ أَوْشَكَ عَلَى  
فَقْدَانِهَا!

وَحِينَ أَتَأَمَّلُ فِي الْمَاضِي أَفَكِّرُ  
بِكُلِّ الْوَقْتِ الضَّائِعِ سُدًى، أَفَكِّرُ  
بِلَحْظَاتِ الْبَطَالَةِ وَالْعَطَالَةِ  
وَالضَّلَالَاتِ وَالْفُرُصِ الَّتِي رَاحَتْ..  
كَمْ أَخْطَأْتُ بِحَقِّ نَفْسِي وَرُوحِي..  
عِنْدَمَا أَفَكِّرُ بِكُلِّ ذَلِكَ أَشْعُرُ  
بِنَزِيفِ دَامٍ فِي قَلْبِي. الْحَيَاةُ  
عَطِيَّةٌ، الْحَيَاةُ هَدِيَّةٌ ثَمِينَةٌ جَدًّا،  
وَلَا نَعْرِفُ قِيمَتَهَا إِلَّا عِنْدَمَا  
نَفْقِدُهَا أَوْ نَصْبِحُ مُهْدَدَةً فَعَلًا.  
الْحَيَاةُ سَعَادَةٌ. فِي كُلِّ دَقِيقَةٍ يُوْجَدُ  
قَرْنٌ مِنَ السَّعَادَاتِ.. أَمْ مِنْ طَيْشِ  
الشَّبَابِ! وَالْآنَ إِذْ أُغَيِّرُ حَيَاتِي

أَشْعُرُ وَكَأَنِّي أَوْلَدٌ بِصِيفَةٍ أُخْرَى!"

فِي لَحْظَةٍ مَا، سَتَدْرِكُ أَنَّ كُلَّ مَا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا لَا يَسْتَحِقُّ الْغَضَبَ، وَلَا

الْإِنْفَعَالَ، وَلَا التَّحَسُّرَ!

وَهَذِهِ (مَلِيكَةُ اَوْفَقِيرِ)، وَبَعْدَمَا ذَاقَتْ الْأَمْرَيْنِ وَعَانَتْ مُعَانَاةً شَدِيدَةً

فِي السَّجْنِ، كَتَبَتْ: "إِنِّي لِأَرْضِي لِحَالِ هَؤُلَاءِ الْبَشَرِ الَّذِينَ يَعْيشُونَ خَارِجَ

قُضْبَانِ السَّجْنِ، وَلَمْ تَتَسَنَّ لَهُمْ الْفُرْصَةَ لِيَعْرِفُوا الْقِيَمَةَ الْحَقِيقِيَّةَ

لِلْحَيَاةِ!"

لَسْتُ مُحْتَاجًا لِأَنْ يُحَكَّمَ عَلَيْكَ بِالْإِعْدَامِ، أَوْ أَنْ تُسَجَّنَ - لِاسْمَحَ اللَّهُ -

لِكَيْ تَصِلَ إِلَى هَذِهِ الْحَقِيقَةِ!

فَقَطِّطْ، كُلَّ مَا تَحْتَاجُ هُوَ وَقْفَةٌ مَعَ النَّفْسِ، وَتَأْمَلْ لِأَحْوَالِهَا، وَمُرَاجَعَةٌ

وَتَقْيِيمٌ لِبَعْضِ سُلُوكِيَّاتِكَ وَطِبَاعِكَ!

وَلَوْ أَنَّنَا تَأْمَلْنَا فِي حَيَاتِنَا لَوَجَدْنَا أَنَّ

السَّبَبَ الَّذِي يُعَكِّرُ مِرْآجِنَا، وَيَطْرُدُ

سَعَادَتَنَا وَرَاحَةَ بَالِنَا وَهَنَاءَةَ عَيْشِنَا هُوَ

أَنَّ نَهْتَمُّ فِي كَثِيرٍ مِنَ الْأَحْيَانِ بِأُمُورٍ

تَافِهَةٍ وَصَغِيرَةٍ، وَنَنْشَفِلُ بِهَا، وَعَلَى

سَبِيلِ الْمَثَالِ:

• تَتَّصَلُ عَلَى إِنْسَانٍ عِدَّةَ مَرَاتٍ، فَلَا

يَرُدُّ عَلَيْكَ، وَلَا يَعَاوِدُ الْإِتِّصَالَ عَلَيْكَ

لَا حَقًّا.

• شَخْصٌ يَسْتَعِيرُ مِنْكَ غَرَضًا، وَيَنْسَى

أَنْ يَرْجِعَهُ.

• زِيَادَةُ الْمَلْحِ فِي الطَّعَامِ.

• تَدْخُلُ مَحَلًّا لِتَشْتَرِيَ غَرَضًا، لَكِنْ



-للأسف- المحل ليس لديه صرف لنقودك.

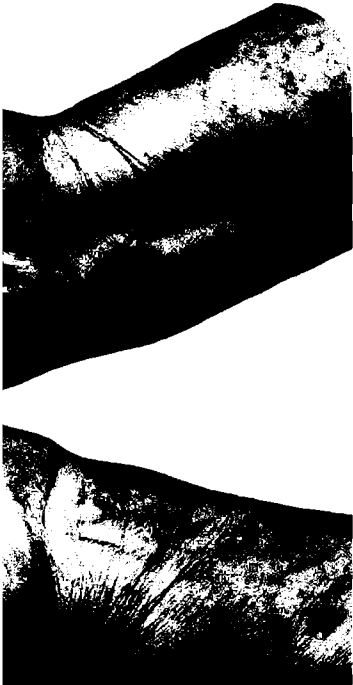
- تلبس ثوباً نظيفاً، وتستعد للخروج من المنزل، ويأتي طفلك الصغير، ويده ممتسخة، ويجر ثوبك فيلطحه.
- الأم جالسة على الأكل، وفجأة ولدها الصغير يسكب الحليب على السجادة.

مِنَ الْيَوْمِ، لَا تَجْعَلُ صَفَائِرَ الْأُمُورِ تَعْطَلُ حَيَاتِكَ، أَوْ تَسْتَنْزِفُ طَاقَتَكَ مِنْ الْيَوْمِ.. تَسَامَ عَلَى التَّوَافِقِ! فَحَيَاتِكَ تَسْتَحِقُّ أَنْ تَشغَلَهَا بِالْعَظَائِمِ، وَمَعَالِي الْأُمُورِ! وَتَذَكَّرُ أَنَّكَ لَسْتَ قِيمًا عَلَى هَذِهِ الدُّنْيَا، وَلَا مَسْئُولًا عَنِ شُجُونِهَا وَشُؤُونِهَا وَتَصُوبِ جَمِيعِ أُمُورِهَا؛ فَالْكُرَّةُ الْأَرْضِيَّةُ مَعْمُورَةٌ بِبَشَرٍ طَبِعُهُمُ النِّقْصُ، وَرَفَقًا بِأَخْطَائِكَ وَأَخْطَاءِ الْبَشَرِ وَعَثْرَاتِهِمْ فَكُنَّا خَطَاوُونَ وَلَكُلِّ مَنَا نَصِيبُهُ مِنَ النَّقَائِصِ، كَذَلِكَ لَا تَكُنْ ضَيْقَ الصِّدْرِ مُتَبَرِّمًا مِنْ مَوَاقِفَ لَمْ يَكْتَبْ لَهَا حَدُّ الْكَمَالِ حَتَّى لَا تَعِيشَ أَبَدَ الدَّهْرِ مُسْتَنْفِرًا مُسْتَفْرًا، وَاحْذَرِ أَنْ تَكُونَ مُفْرَطًا فِي الشُّعُورِ تَجَاهَ أَحْدَاثِ الْحَيَاةِ، وَلَا تَصْنَعْ بِالْوَنَاءِ كَبِيرًا مِنْ كُلِّ فِقَاعَةِ صَابُونٍ، وَلَا جَبَلًا كَوُودًا مِنْ كُلِّ تَلٍّ شُعُورِيٍّ يَطْرَأُ عَنْ كُلِّ عَدْوَانٍ عَلَى شَخْصِكَ الْكَرِيمِ! لَسْتَ مُضْطَرًّا لِلتَّطَوُّعِ فِي كُلِّ مَعْرَكَةٍ، وَالْمُسَاهَمَةِ فِي كُلِّ نَزَالٍ وَلَا أَنْ تَخْوِضَ أَيَّ جِدَالٍ، وَلَيْسَ عَلَيْكَ الْقَبُولُ بِأَيِّ مَهْمَةٍ؛ فَلَمْ تُعَيِّنْ مُدِيرًا لِلْكُرَّةِ الْأَرْضِيَّةِ، وَلَسْتَ مَعْنِيًا بِحَلِّ جَمِيعِ مَشَاكِلِ الْبَشَرِ، لَا تَقْلِقْ بِشَأْنِ الْأُمُورِ السِّيَاسِيَّةِ أَوْ الْاِقْتِصَادِيَّةِ خَاصَّةً إِذَا مَا كَانَتْ أَعْبَاءٌ لِأَشَانِكَ وَلَا خَيْرَةٌ وَلَا دِرَايَةٌ.

درس من بطاريس

# لا تهتم لصغائر الأمور فكل الأمور صغائر!

خير دماغك



من جميل ما قرأت ما خطه الكاتبُ  
الأمريكيُّ الشهيرُ "ريتشارد  
كارلسون" في كتابه (الكتابُ  
الكبيرُ للأشياءِ الصغيرةِ) اختَرْتُ  
لكَ بعضَ ما جاءَ في الكتابِ منَ  
أفكارٍ تجعلُ الإنسانَ أكثرَ سيطرةً  
وهوَّةً؛ ومَعها يَقْتَرِبُ أكثرَ للسعادةِ  
وراحةِ البالِ.

١. كُنْ رَحِيمًا بِالْآخِرِينَ: لاشيءٍ

يُسَاعِدُنَا عَلَى صِحَّةِ وَضْعِنَا  
لِلْأُمُورِ أَكْثَرَ مِنْ تَنْمِيَةِ  
الشُّعُورِ بِالشَّفَقَةِ تَجَاهَهَا..  
إِنَّ الشَّفَقَةَ شُعُورٌ عَاطِفِيٌّ،  
وَهِيَ تَعْنِي الاسْتِعْدَادَ كَيْ  
تَضَعَ نَفْسَكَ فِي مَكَانٍ  
شَخْصٍ آخَرَ، وَأَنْ تَكْفَى عَنْ  
التَّرْكِيزِ عَلَى نَفْسِكَ!

٢. تَذَكَّرْ أَنَّ حَاجَةَ مَنْ عَاشَ لَا

تَنْتَهِي: الكَثِيرُ مِنَّا يَعْيشُ  
حَيَاتَهُ، وَكَأَنَّ السِّرَّ الخَفِيَّ  
وَرَاءَ هَذِهِ الحَيَاةِ هُوَ إِنْجَازُ  
كُلِّ شَيْءٍ، وَثِقَى: إِنْ كُنْتُ  
مَهووسًا بِإِنْجَازِ كُلِّ شَيْءٍ  
فَلَنْ تَشْعُرَ يَوْمًا بِالْإِرْتِيَاحِ،

وَتَذَكَّرُ أَنَّهُ عِنْدَمَا تُوَافِقُكَ الْمَنِيَّةُ سَوْفَ يَبْقَى هُنَاكَ عَمَلٌ لَمْ يُسْتَكْمَلْ بَعْدُ.

٣. تَعَلَّمْ أَنْ تَعِيشَ فِي الْوَقْتِ الْحَاضِرِ، وَلَا تَسْمَحْ لِمَشْكَلاتِ الْمَاضِي وَاهْتِمَامَاتِ الْمُسْتَقْبَلِ أَنْ تَشْفَلَكَ بِدَرَجَةٍ تُؤَدِّي بِكَ إِلَى الشُّعُورِ بِالْقَلْقِ وَالْإِحْبَاطِ وَالضِّيقِ وَالْيَأْسِ.

٤. اِمْتَصَّ سُخْطَ الْآخَرِينَ بِإِظْهَارِهِمْ أَنَّهُمْ أحياناً عَلَى حَقٍّ، إِنْ كَوْنُنَا عَلَى حَقٍّ يَجْعَلُ الدِّفَاعَ الدَّائِمَ عَنِ مَوَاقِفِنَا يَسْتَهْلِكُ قَدْرًا كَبِيرًا مِنَ الطَّاقَةِ.

٥. تَمَتَّعْ بِمَزِيدٍ مِنَ الصَّبْرِ: فَكَلِّمًا زَادَ صَبْرُكَ زَادَ قَبُولُكَ لِلْأُمُورِ عَلَى مَا هِيَ عَلَيْهِ، بَدَلًا مِنْ إِصْرَارِكَ عَلَى أَنْ تَكُونَ الْحَيَاةَ تَمَامًا كَمَا تُرِيدُهَا أَنْ تَكُونَ.

٦. اسْأَلْ نَفْسَكَ: هَلْ هَذَا الْمَوْقِفُ مِهِمُّ حَقًّا كَمَا يَبْدُو لِي؟ وَسَوَاءٌ كَانَ ذَلِكَ جِدًّا أَلَيْسَ بَيْنَكَ وَبَيْنَ زَوْجِكَ أَوْ طِفْلِكَ أَوْ رَئِيسِكَ فِي الْعَمَلِ، فَإِنَّ الْفُرْصَةَ الْفَائِتَةَ أَوْ الْخَطَأَ أَوْ حَافِظَةَ النُّصُودِ الضَّائِعَةَ أَوْ الْأَعْتِرَاضَ الْخَاصَّ بِالْعَمَلِ أَوْ التَّوَاءَ كَاحْلِكَ.. كُلُّ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ لَنْ تَهْتَمَّ بِهَا بَعْدَ مُرُورِ عَامٍ مِنَ الْآنِ، بَلْ سَوْفَ تُصْبِحُ شَيْئًا مَنَسِيًّا فِي حَيَاتِكَ.

٧. ذَكَرَ نَفْسَكَ دَائِمًا بِأَنَّ الْحَيَاةَ لَيْسَتْ حَالَةً طَوَارِيئًا، إِنَّمَا نَأْخُذُ أَهْدَافِنَا بِجَدِيَّةٍ زَائِدَةٍ عَنِ الْإِجْرَامِ وَنَنْسَى أَنْ نَمْرَحَ قَلِيلًا، أَوْ نَعْطِي أَنْفُسَنَا بَعْضَ الرَّاحَةِ. وَثِقْ أَنَّ الْحَيَاةَ سَوْفَ تَسِيرُ بِشَكْلِ طَبِيعِي حَتَّى



وَأَنْ لَمْ تَسِرِ الْأُمُورُ حَسَبَ مَا هُوَ مَخْطُطٌ لَهَا.

٨. خَصَّصْ لِنَفْسِكَ وَقْتًا لِلهُدُوءِ كُلِّ يَوْمٍ، هَذَا الْإِنْفِرَادُ يُسَاعِدُنَا عَلَى

إِحْدَاثِ الْإِتْرَانِ وَسَطَ كَمِ الضُّوْضَاءِ وَالْأَرْتِيَاكِ الَّذِي يَتَسَلَّلُ إِلَيْنَا طَوَالَ الْيَوْمِ، وَسَيُشْعِرُكَ بِالهُدُوءِ وَالتَّرْكِيزِ.

٩. كُنْ مُسْتَمِعًا أَفْضَلَ: فَالْإِبْطَاءُ فِي الرَّدِّ، وَأَنْ تُصْبِحَ مُسْتَمِعًا بِدَرَجَةِ

أَفْضَلٍ؛ يَجْعَلُكَ إِنْسَانًا أَكْثَرَ طُمَأْنِينَةً، وَيُزِيلُ عَنْكَ الشُّعُورَ بِالضُّغْطِ.

١٠. تَخَيَّرْ مَعَارِكَ بِحِكْمَةٍ:

• هَلْ مِنْ الْمَهْمِ حَقًّا أَنْ تُثَبِّتَ لِرَوْجَتِكَ أَنَّكَ عَلَى حَقٍّ، وَهِيَ

عَلَى خَطَأٍ؟

• أَوْ أَنْ تَصْطَلِمَ بِشَخْصٍ مَا لِأَنَّهُ ارْتَكَبَ خَطَأً طَافِيئًا؟

• هَلْ يَهُمُّ تَفْضِيلُكَ لِمَطْعَمٍ، أَوْ فِيلِمٍ مَا، لِلدَّرَجَةِ الَّتِي يَسْتَحِقُّ

أَنْ تُجَادَلَ بِشَأْنِهِمَا؟

وَإِذَا كُنْتَ لَا تَرْعَبُ فِي الْقَلْقِ بِشَأْنِ صَغَائِرِ الْأُمُورِ؛ فَمِنْ الْمَهْمِ أَنْ تَخْتَارَ

مَعَارِكَ بِحِكْمَةٍ!

١١. انظُرْ إِلَى الْكُوبِ الرَّجَاجِيِّ، وَاعْتَبِرْهُ مَكْسُورًا بِالْفِعْلِ، وَكَذَلِكَ أَيُّ

شَيْءٍ آخَرَ:

• إِنَّ الْحَيَاةَ فِي تَغْيِيرٍ مُسْتَمِرٍّ؛ فَكُلُّ شَيْءٍ لَهُ بُدَايَةٌ، وَلَهُ أَيْضًا

نَهَايَةٌ.

• فَعِنْدَمَا تَكُونُ مُتَوَقِّعًا أَنْ شَيْئًا مَا سَوْفَ يَنْكَسِرُ؛ فَإِنَّكَ لَا

تُفَاجَأُ، وَلَا تُصَابُ بِإِحْبَاطٍ عِنْدَمَا يَنْكَسِرُ بِالْفِعْلِ.

١٢. كُنْ مُمْتَنًّا عِنْدَمَا تَكُونُ فِي حَالَةٍ طَيِّبَةٍ، وَكُنْ مُتَقَبِّلًا لِلْأُمُورِ عِنْدَمَا

تَكُونُ فِي حَالَةٍ سَيِّئَةٍ، وَاعْلَمْ أَنَّ أَسْعَدَ إِنْسَانَ عَلَى وَجْهِ الْبَسِيطَةِ

لَنْ يَظَلَّ سَعِيدًا مَدَى الدَّهْرِ؛ فَجَمِيعُ السُّعْدَاءِ لَهُمْ نَصِيبُهُمْ مِنْ

تَدَهُّورِ حَالَتِهِمُ النَّفْسِيَّةِ!



لا تهتم لصغائر  
الأُمور فكلُ الأُمور  
صغائر!

## افعله لنفسك!

كبردماءك



فِي صَبَاحِ يَوْمِ غَائِمٍ بِهِيجٍ رَافَقَتْ  
بُنْيَاتِي لِإِبْصَالِهِنَّ لِلْمَدْرَسَةِ، وَفِي  
أَثْنَاءِ الطَّرِيقِ جَادَبْتُهُنَّ أَطْرَافَ  
الْحَدِيثِ؛ فَالْحَوَارُ مَعَ الصَّغِيرَاتِ  
مُتَعَةً لَا تُجَارِي، فَمِنْ خِلَالِهَا  
أَعْوَصُ لِدَوَاخِلِهِنَّ، وَأَعْرِفُ  
هُمُومَهُنَّ، وَأَقِفُ كَذَلِكَ عَلَى  
رَغَبَاتِهِنَّ وَهَوَايَاتِهِنَّ.

كَانَ مَحْوَرُ حَدِيثِ الصَّبَاحِ الْجَمِيلِ  
هُوَ سَوَالٌ: لِمَاذَا لَا يَبْتَسِمُ النَّاسُ  
لِبَعْضِهِمْ؟ مَعَ أَنَّهُمْ لَوْ فَعَلُوا،  
لِاسْتِفَادِ الْكُلِّ مِنْ هَذَا السُّلُوكِ  
الْإِنْسَانِيِّ الْمُتَحَضِّرِ.

فَرَدَّتْ بُنْيَاتِي: رَبِّمَا أَنْ الْبَعْضُ  
يُفَسِّرُ هَذِهِ الْإِبْتِسَامَةَ تَفْسِيرًا  
غَيْرَ جَيِّدٍ، فَيَقْرَأُ مِنْهَا أَنَّهُا طَلَبٌ  
لِصَلْحَةٍ، أَوْ اسْتِعْطَافٌ لِقَضَاءِ  
حَاجَةٍ.

فَقُلْتُ لَهَا: إِنَّ مِنْ قَوَانِينِ السَّعَادَةِ  
الْمُهْمَّةِ: أَنْ لَا يَلْهَثَ الْإِنْسَانُ وَرَاءَ  
إِرْضَاءِ الْآخَرِينَ، وَأَنْ لَا يَنْتَظِرَ  
مِنْهُمْ التَّصْفِيقَ أَوْ الْإِعْجَابَ، أَوْ

حَتَّى ملاحظَةً أَيِّ تَغْيِيرٍ إيجابِيٍّ لَهُ.

فالكثيرُ مِنَ البَشَرِ يَضَعُ النَّاسَ فِي حساباتِهِ، يَتَحَرَّكُ، وَيَعْمَلُ، وَيُنْجِزُ إِذَا أُعْجِبُوا بِهِ وبمواهبِهِ، وَيَسْقُطُ، وَيُنْكَسِرُ، وَيَتَرَاجَعُ إِذَا مَا انْقَدَوْهُ، أَوْ تَجاهَلُوهُ.

لماذا نضع حياتنا رهن مزاج الآخرين؟ لماذا نتنازل عن هوياتنا، عن مبادئنا؛ لكونها لا تعجب الآخرين؟

بعض الرجال يصاب بإحباط شديد بعدما يعود من رحلة سفر مع عائلته أنفق فيها مالا وجهدا، فلم يجد الشكر الذي ينتظره من أسرته. لماذا تقف بعض النساء عن التأنيق والتجمل، وليس الحسن من الثياب، والعناية بشعرها، وتعيش حالة من الرثاثة، تحيل جمالها إلى قبح، وتضييق على نفسها سعة الحياة، فقط لأن الزوج لم ينتبه، ولم يعلق على اللبس الجديد، أو قصة الشعر الحديثة، أو لونه المصبوغ؟!

وأقول لكل هؤلاء: لن تسعدوا بهذا التفكير، دعو الناس جانبا، ولا تفكروا حياتكم بسببهم.

إن أعطيتهم شيئا، فأعطوا أولا لوجه الله، وإن فعلتم شيئا، فافعلوه لله، ثم لأنفسكم، واستمتعوا أنتم به.

نجاحك أمر يخصك، وتخصصك وشغفك أمر أنت الوحيد المعني به؛ لذا لا علاقة للآخرين به.



لا تنتظر مُباركةَ الآخرين، وَلَا موافقتَهُمْ عَلَى قراراتِكَ الخاصَّةِ، فَشَغْفُكَ وَمُسْتَقْبَلُكَ هُوَ شَأْنٌ خاصٌّ بِكَ أَنْتَ فَقَطُّ.

إِذَا رافقتَ أُسْرَتَكَ فِي رِحْلَةٍ، فَخُذْ حَقَّكَ مِنَ الرِّحْلَةِ اسْتِمْتاعًا (وَلَا تَتَسَّ نَفْسَكَ)، بِجَعْلِ كُلِّ الفِعالِيَّاتِ خاصَّةً بِالأُسْرَةِ، اجْعَلْ فِي الرِّحْلَةِ ما يُناسِبُهُمْ وَيُناسبُكَ، وَلَا تُلْغِ احتِياجاتِكَ ورغباتِكَ؛ بَلْ اسْتَمْتِعْ بِكُلِّ التَّفاصِيلِ، وَتَخَيَّلْ كَأَنَّما كَانتِ الرِّحْلَةُ خاصَّةً بِكَ.

إِذَا لَبِستِ مَلا بَسًا، فَالْبِسيها لِنَفْسِكَ، واسْتَمْتِعي بلبسِكَ الجَميلِ، وافْرَحِي بِالتَّسْرِيحَةِ الجَدِيدَةِ وَعِيشِي مُتَعَتَّها، اسْتَنشِقي العِطْرَ الَّذِي وَضَعْتَهُ، وَإِنْ لَمْ يَلاحِظْهُ الزَّوْجُ.

تلكَ لُعبَةُ الحِياةِ، وَهَذا سرُّ سَعادَةٍ خَطيِرٌ فيها.

البَشَرُ فِي طَبِيعِهِم يَجْحَدُونَ، وَيَغفُلُونَ، وَيَتَناسَوْنَ، وَلَا يُقدِرُونَ؛ لِذا لا تَمُتْكَ المِتعُ، وَلَا تَتَسَّ نَفْسَكَ، وَلَا تَذْهَلْ عَنِ الحِياةِ بِسببِ هَذِهِ الطَّباعِ السَّيِّئَةِ.

فَلتَعِشْ حِياتِكَ كَما تُحِبُّ أَنْ تَعِيشَ، وَلتَكُنْ لِنَفْسِكَ، وَلتَهْتَمَّ بِها، فَأَنْتِ أَكثَرُ مَنْ يَسْتَحِقُّها.



افعله لنفسك!

## الإعصارُ

كبر دماغك



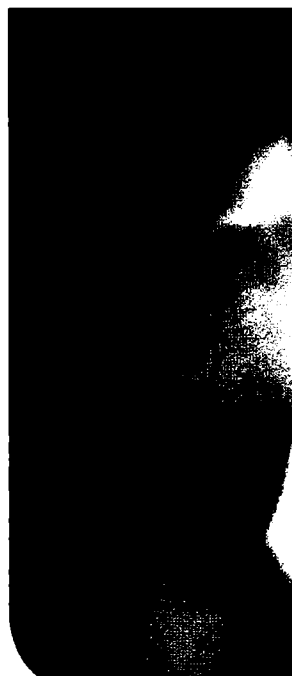
اسْتَمْتَعْتُ بِمُشَاهَدَةِ فِيلْمٍ لِلْبَطْلِ  
السِّنِمَائِيِّ الْأَسْطُورِيِّ "دينزل  
واشنطن" Denzel Washington  
بِعُنْوَانِ "الإعصار" The Hurricane،  
الفيلمُ يَحْكِي عَنِ الاضْطِهَادِ  
العُنْصُرِيِّ الَّذِي دَفَعَ بِضَابِطِ أَبِيضٍ،  
فَاسِدِ النَّفْسِ وَالضَّمِيرِ، يَدْعَى "ديلا  
بيسكا" Della Pesca لِإِلْصَاقِ تَهْمَةٍ  
الْقَتْلِ العَمْدِ بِبَطْلِ المَلَائِمَةِ "روبين  
كارتر" Rubin Carter، وَسَائِقِهِ  
"آرثر" Arthur، بِأَنَّ اتَّهَمَهُمَا بِقَتْلِ  
ثَلَاثَةِ مَنْ البَيْضِ فِي مَقْهَى بَنِي  
جِيرْسِي New Jersey، وَكَيْفَ رُيِّفَتْ  
الحَقَائِقُ، وَحُرِّفَتِ الأَدْلَةُ وَأَقْوَالُ  
الشُّهُودِ، وَأَنهَارَتِ العَدَالَةُ أَمَامَ رَغْبَةِ  
رَجُلٍ أَبِيضٍ، حَاقِدٍ عَلَى شُهْرَةِ اسْمِ  
بَطْلِ مَلَائِمَةٍ أَسْوَدٍ، وَصُعُودِ نَجْمِهِ.  
قَبْلَ الحَادِثَةِ، كَانَ رُوبِينُ كَارْتِرُ  
فِي قِمَّةِ تَوْهَجِهِ، وَفِي أَقْوَى حَالَاتِهِ  
البَدْنِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ، مُعْجِبُونَ كَثُرَ،  
وَأَنْتِصَارَاتٌ مُذْهَلَةٌ، وَحَيَاةٌ مُرْفَهَةٌ،  
وَلَكِنْ فَجَاءَ حَالُ الأَوْغَادِ بَيْنَهُ وَبَيْنَ  
كُلِّ هَذَا، فَوَضَعُوهُ فِي السِّجْنِ، كَمَا

يُوضَعُ الطُّفْلُ فِي سَرِيرِهِ، وَكَفَّنُوهُ، كَمَا يُكْفَنُ الْمَوْتَى.

هَذَا طَبْعُ الْأَشْرَارِ؛ يُخَادِعُونَ إِذَا عَجَزُوا، وَيَظْلَمُونَ إِذَا قَدَرُوا.

حُكِمَ عَلَى كَارْتِرِ وَسَائِقِهِ بِالسُّجْنِ مَدَى الْحَيَاةِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي الْوَاقِعَةِ نَفْسِهَا، قَضَى مِنْهَا تِسْعَ عَشْرَةَ (١٩) سَنَةً، فِي الْفَتْرَةِ مَا بَيْنَ سَنَةِ (١٩٦٦-١٩٨٥م)، سَانِدُهُ خِلَالُهَا مَشَاهِيرٌ مِثْلُ مُطْرِبِ الرُّوكِ "بُوبِ دِيلَانَ" Bob Dylan، بَعْدَ مَا أُرْسِلَ لَهُ كَارْتِرُ كِتَابًا بِحَيْوِي سِيرَتِهِ الذَّائِبَةِ الَّذِي كَتَبَهُ، وَنَشَرَهُ مِنْ دَاخِلِ السُّجْنِ، اسْتَجَابَ لَهُ دِيلَانَ، وَقَامَ بِتَأْلِيفِ أُغْنِيَةِ "العاصفة" The Storm، وَتَلْحِينِهَا وَغِنَائِهَا، يَحْكِي بَيْنَ طَيِّبَاتِ كَلِمَاتِهَا قِصَّةَ رُوبِينِ، وَيُنَاشِدُ السُّلْطَاتِ بِالْإِفْرَاجِ عَنْهُ، كَمَا سَانَدَهُ أَيْضًا مَشَاهِيرٌ آخَرُونَ مِثْلُ "مُحَمَّدِ عَلَى كِلَاي" و"مَارْتِنِ لُوثْرِكِينِج" فِي حَمَلَاتِهِمِ الْمُنَاحِضَةِ لِلتَّمْيِيزِ الْعُنْصُرِيِّ، وَاضْطِهَادِ السُّودِ، وَطَلَبُوا إِعَادَةَ مَحَاكِمَتِهِ تَحْقِيقًا لِلْعَدَالَةِ، لَكِنْ دُونَ جَدْوَى، اسْتَأْنَفَ "كَارْتِر" الْحُكْمَ أَمَامَ مَحْكَمَةِ نِيوجيرسي مَرَّتَيْنِ فِي عَامِي (١٩٧٦، ١٩٨٠م)، لَكِنَّ الْاسْتِنَافَ رُفِضَ فِي الْمَرَّتَيْنِ؛ لِأَنَّ الْمُوَافَقَةَ لَمْ تَكُنْ مُتَوَقَّفَةً عَلَى الضَّابِطِ فَقَطْ، بَلْ امْتَدَّتْ إِلَى مَكْتَبِ النَّائِبِ الْعَامِّ وَالْقَضَاءِ، وَأَصْبَحَ خُرُوجُ كَارْتِرِ مِنَ السُّجْنِ مُسْتَحِيلًا.

فِي عَامِ (١٩٨٥م)، وَقَعَ كِتَابُ "كَارْتِر" فِي يَدِ شَابٍّ أَمْرِيكِيِّ أَسْوَدَ اسْمُهُ "لِيزْرَا" Lesra، كَانَ يَدْرُسُ فِي تُورَنْتُو-كَنْدَا، بِرُقْمَةِ ثَلَاثَةِ مِنَ الشَّبَابِ



البيض، قَرَرُوا مُسَاعَدَتَهُ وَكَفَالَتَهُ، بَعْدَمَا طَلَبُوا ذَلِكَ مِنْ أَسْرَتِهِ؛ هَذَا الشَّابُّ تَأَثَّرَ بِ"كارتر" بَعْدَمَا قَرَأَ الْكِتَابَ، وَقَرَّرَ أَنْ يُرَاسِلَهُ، وَبِالْفِعْلِ؛ حَدِثَتْ بَيْنَهُمْ مِرَاسَلَاتٌ وَزِيَارَاتٌ، مِنْ "ليزرا" لـ "كارتر" فِي السَّجْنِ، وَفِي إِحْدَى زِيَارَاتِ "ليزرا" لـ "كارتر" فِي مَحْبِسِهِ، كَانَتْ أَقْوَى مَشَاهِدِ الْفِيلْمِ، عِنْدَمَا سَأَلَهُ "ليزرا" عَنِ سَبَبِ كِتَابَاتِهِ الْكَثِيرَةِ، وَكَيْفَ، وَمَاذَا يَكْتُبُ؟، فَقَالَ لَهُ "كارتر": "عِنْدَمَا بَدَأْتُ الْكِتَابَةَ، اكْتَشَفْتُ أَنَّ مَا أَقُومُ بِهِ أَكْثَرَ مِنْ رِوَايَةِ أَوْ قِصَّةٍ، الْكِتَابَةُ سِلَاحٌ، وَهِيَ أَشَدُّ قُوَّةً مِمَّا يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَهُ الْقَبْضَةُ؛ فِي كُلِّ مَرَّةٍ أَجْلِسُ فِيهَا لِلْكِتَابَةِ، أَشْعُرُ بِأَنَّيَ ارْتَفَعْتُ فَوْقَ أَسْوَارِ السَّجْنِ، اسْتَطِيعُ أَنْ أَرَى مِنْ خِلَالِ الْجُدْرَانِ وَلايَةِ نِيوجيرسي بِالْكَامِلِ، اسْتَطِيعُ أَنْ أَرَى "نيلسون مانديلا" Nelson Mandela فِي زِنْرَانْتِهِ يَكْتُبُ كِتَابَهُ، اسْتَطِيعُ رُؤْيَةَ "هيوي Huey"، اسْتَطِيعُ رُؤْيَةَ "دستوفيسكي" Dostoevsky، اسْتَطِيعُ رُؤْيَةَ "فيكتور هوجو" victor Hugo و"إيميل زولا" Emile Zola، وَكَأَنَّهُمْ يَقُولُونَ لِي: "روبين"، مَاذَا تَفْعَلُ هُنَا؟ فَارُدُّ: أَنَا أَعْرِفُكُمْ جَمِيعًا، إِنَّهَا الْكِتَابَةُ.

وَمِنْ مَشَاهِدِ الْفِيلْمِ الْجَمِيلَةِ فِي بَدَايَةِ الْفِيلْمِ، عِنْدَمَا دَخَلَ "كارتر" السَّجْنَ فِي زِي بَاهِظِ الثَّمَنِ أَنْيَقِ، صُمِّمَ خَصِيصًا لَهُ، حَيْثُ الْبِدْلَةُ الْفَاحِشَةُ، وَالْخَاتَمُ الْأَمَّاسُ الْبَاهِظُ الثَّمَنِ، وَالسَّاعَةُ الذَّهَبِيَّةُ الْأَنْيَقَةُ، تَحَدَّثَ "روبين" لِأَمْرِ السَّجْنِ، وَقَالَ: إِنِّي لَنْ أَتَخَلَّى عَنْ آخِرِ مَا تَبَقِيَ لِي أَنْ أَتَحَكَّمَ فِيهِ، أَلَا وَهُوَ نَفْسِي؟! وَعَلَيْهِ فَأَنَا مُتَقَبِّلُ الْبِقَاءِ هُنَا، حَتَّى أَثْبِتَ بِرَاءَتِي، لَكِنِّي لَنْ أَسْمَحَ لِكَائِنٍ مَنْ كَانَ أَنْ يُعَامِلَنِي كَسَجِينٍ؛ لِأَنِّي لَسْتُ ضَمِيمًا، وَلَنْ أَكُونَ كَذَلِكَ، وَأَضَافَ قَائِلًا: أَدْرِكُ أَنْ لَأَعْلَاقَةَ لَكَ بِالظُّلْمِ الَّذِي تَعْرِضْتُ لَهُ". وَلِسَانُ حَالِهِ يَقُولُ:

أَنَا لَا أَحْسُ بِأَيِّ حَقْدٍ نَحْوَهُ

مَاذَا جَنَى؟ فَتَمَسَّهُ أَضْغَانِي



أَخْبَرَ الْأَمْرَ أَنَّهُ لَنْ يَخْلَعُ بِذَلَّتِهِ، فَقَدَّ قَرَّرَ أَنْ لَا يَنْزِلَ عَنْ هُوِيَّتِهِ، وَهُوَ الْبَرِيءُ، وَلَنْ يُشَاطِرَ الْمَجْرِمِينَ فِي مَلْبَسِهِمْ، وَلَنْ يَنْزِلَ عَنْ أَنْفَاتِهِ مُقَابِلَ مَلَابِسِ السُّجْنِ، وَلَوْ اقْتَرَبَ مِنْهُ أَحَدُ السُّجَّانِينَ لِإِجْبَارِهِ، فَسَيُضْطَرُّ إِلَى قَتْلِهِ، فَقَدْ كَانَ شَرِيفَ النَّفْسِ بَعِيدَ الْهَمَّةِ.

وَرَعِمَ أَنَّهُ فِي أَيَّامِ السُّجْنِ الْأُولَى سَامَرَتَهُ الْهُمُومُ، وَعَانَقَتْهُ الْغُمُومُ، وَجَفَا الْكَرَى أَجْفَانَهُ؛ لَمْ تَسْفِ حِصُونَهُ، وَتَدْمَرْ نَفْسِيَّتَهُ، وَلَمْ تَنْهَرْ أَعْصَابَهُ، كَمَا يَحْدُثُ لِمَنْ هُمْ فِي حَالِهِ؛ فَقَدَّ قَرَّرَ "رُوبِين" الْأَيَسْتَسَلِمَ، مَهْمَا كَانَ الْأَمْرُ، وَرَعِمَ شُعُورِهِ بِالْقَهْرِ وَالظُّلْمِ؛ فَلَمْ يَتَخَلَّ عَنْ مُعْتَقَدَاتِهِ وَعَادَاتِهِ الْجَيِّدَةِ، وَلَا حَتَّى هَوَايَاتِهِ، وَمِنَ الْعَجَائِبِ أَنَّهُ سَوَاءٌ وُضِعَ فِي الْحَبْسِ الْإِنْفِرَادِيِّ أَوْ الْعَامِّ، لَمْ يَكُنْ يَسْمَحُ لِأَحَدٍ أَنْ يُسَيِّطَرَ عَلَيْهِ رَافِضًا أَنْ يَنْكَسِرَ إِحْبَاطًا أَوْ يَأْسًا، فَلَمْ يَرْتَدِ زَيْ السُّجْنِ، وَلَمْ يَسْتَقْبِلْ زَائِرِينَ، وَلَمْ يَعْمَلْ فِي مَخْزَنِ تَمْوِينِ السُّجْنِ لِتَخْفِيفِ الْعُقُوبَةِ، وَمَا كَانَ لِأَحَدٍ أَنْ يَتَجَرَّأَ عَلَى الْاقْتِرَابِ مِنْهُ، إِلَّا إِذَا كَانَ يَبْوِي الْقِتَالَ؛ فَتَفَرَّغَ لِلْقِرَاءَةِ وَالْإِطْلَاعِ وَالْكِتَابَةِ، فَكَتَبَ خِلَالَ فِتْرَةِ سَجْنِهِ كِتَابَ "الْجَوْلَةُ السَّادِسَةُ عَشْرَ".

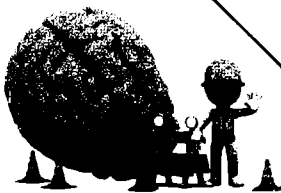
وَبَعْدَ جُهْدٍ جَهِيدٍ أُطْلِقَ سَرَاحَهُ، بَعْدَ أَنْ أَفْنَى زَهْرَةَ شَبَابِهِ فِي السُّجْنِ، وَأَزِيحَ مِنْ عَرَشِ بُطُولَةِ الْمَلَائِكَةِ، فَلَمْ يَقُمْ دَعْوَةَ مَدْنِيَّةٍ، وَلَمْ يَطْلُبْ تَعْوِضًا، وَلَا حَتَّى اعْتِذَارًا؛ لِأَنَّهُ يَرَى أَنَّ هَذَا يَعْنِي أَنَّهُمْ سَلَبُوهُ كُلَّ شَيْءٍ، لَكِنَّهُ لَمْ يَكُنْ يَرَى هَذَا. وَقَدْ عَاشَ بَقِيَّةَ حَيَاتِهِ عَزِيزًا كَرِيمًا وَبَعْدَ وَفَاتِهِ كَتَبَتْ جَمْعِيَّةُ الدِّفَاعِ عَنْ ضَحَايَا الْأَخْطَاءِ الْقَضَائِيَّةِ الَّتِي

كَانَ الْمَلَائِكُ السَّابِقُ مُدِيرَهَا التَّنْفِيزِي بَيْنَ الْعَامِينَ (١٩٩٣

- ٢٠٠٥م) عَلَى مَوْقِعِهَا الْإِلِكْتُرُونِيِّ بَعْدَ وَفَاتِهِ: "أَرْقُدْ

بِسَلَامٍ يَا "رُوبِين" لَا أَنْتَهَى كِفَاحُكَ، لَكِنَّا لَنْ

نَنْسَاكَ يَوْمًا".



# فوائد من فيلم «الإعصار»

The Hurricane

كبير دماغك

١- الدُّنْيَا سَرِيعَةٌ التَّقَلُّبُ،  
والمصائبُ تَزُورُ أحياناً  
دُونَ مُقَدِّماتِ، فَكَمَّ مِنْ  
شَخْصٍ كَانَ يَعِيشُ نِعْمَةً  
صَافِيَةً، وَمَنَحَةً ضَافِيَةً،  
وَعِيشَةً رَاضِيَةً، فَانْقَلَبَ  
لِحَالِ أَرَاهُ النَّهَارَ أَسْوَدَ،  
وَالعِيشَ أَنْكَدَ، مُتَجَرِّعاً  
كَأَسِ العَلَقَمِ، مُتَوَسِّداً ذُرَاهُ  
الهُمِّ!

٢- لَا تَتَوَقَّعْ أَنَّ كُلَّ البَشَرِ  
خَيْرِينَ؛ فَمِنْهُمْ مَنْ رَضِعَ  
الحِقْدَ وَالْعَدْوَانِيَّةَ، فِيهِمْ  
نَزْعَةُ الضَّواريِ إِلَى  
التَّخْدِيشِ وَالتَّمْزِيقِ، كَمَا  
وَصَفَهُمِ إيليا أبو ماضي:  
وَلَا تَسْتَقِيمُ حَيَاتُهُ إِلَّا  
بِالظُّلْمِ.

٣- قَدْ يُسَلَبُ مِنْكَ مالُكَ،  
حُرِّيَّتُكَ، وَلَكِنْ تَبْقَى  
مَعْتَقَداتُكَ مَلَكاً لَكَ، لَنْ  
تُسَلَبَ مِنْكَ إِلَّا بِمُوافَقَتِكَ.



٤- القراءةُ تصنعُ المستحيلاتِ، فقد كانتَ من أهمِّ مصادِرِ قُوَّةِ بطلِ القِصَّةِ.

٥- ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ من خلالِ متابعتي للفيلم، كانَ هناكَ إشارةٌ لكوْنِ الرُّجُلِ اعْتَنَقَ الإِسْلَامَ بَعْدَ تَعْرِفِهِ عَلَى سَجِينِ أَفْرِيقِي مُسْلِمٍ، وَرَبِّمَا لَوْلَمْ يُسَجِّنْ لاسْتَمَرَّ عَلَى حَالِهِ الْقَدِيمِ.

٦- لِلْفَرَجِ مَوْعِدٌ لَنْ يُخْلَفَ؛ فَحَقِيقٌ بِقُمَّةِ الْخُطُوبِ أَنْ تَتَجَلَّى، وَضَبَابِ الْمَحْنِ أَنْ يَنْقَشِعَ، وَبِنُجُومِ الْفَرَجِ أَنْ تَطَّلُعَ؛ فَهَمَّاهَا حَاصِرُكَ الْهَمُّ، وَالْحُجَّ عَلَيْكَ بِصُبْحِهِ وَمَسَائِلِهِ؛ فَلَا تَقْطَعْ خِيوطَ الْأَمَلِ، وَلَا تَطْمِنَنَّ أَشِعَّةَ الرَّجَاءِ.

٧- مِنْ أَشَدِّ الْأُمُورِ وَقَعًا عَلَى النَّفْسِ: الظُّلْمُ، وَالزُّجُوبُ بِبِرِّيءٍ فِي السَّجْنِ، وَرَغَمَ هَذَا فَقَدْ كَانَ بِالنَّسْبَةِ إِلَى "كارتير" أَحَدُ أَهَمِّ وَسَائِلِ تَغْيِيرِ النَّفْسِ، وَعَلَيْهِ؛ فَإِنَّ كُلَّ الْأَزْمَاتِ لَهَا زَوَايَا إِبْجَائِيَّةٌ.

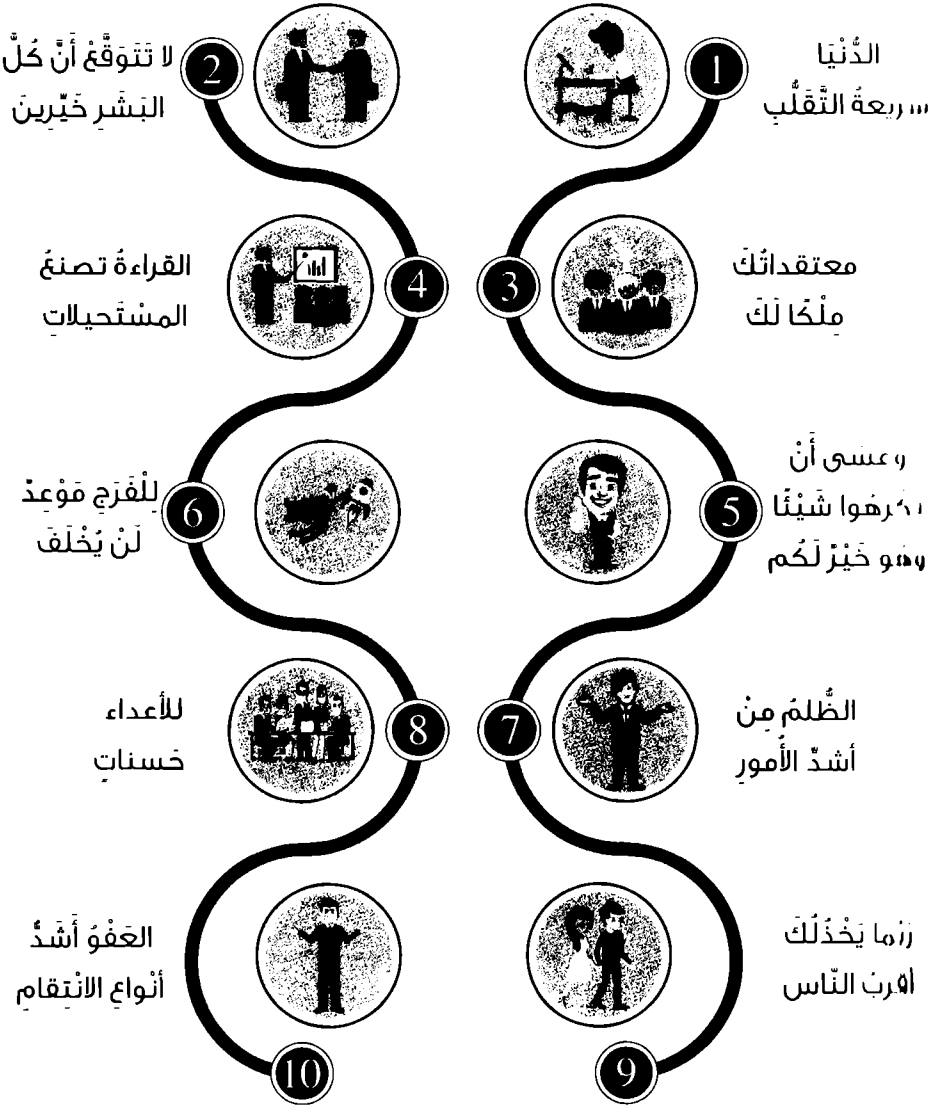
٨- لَوْ تَعَمَّقَ الْإِنْسَانُ فِي اسْتِجْلَاءِ الْأُمُورِ وَأَسْرَارِهَا؛ لَكَانَ يَشْكُرُ عَدُوَّهُ، كَمَا يَشْكُرُ صَدِيقَهُ، فَإِنَّ لِلْأَعْدَاءِ حَسَنَاتٍ، رَبِّمَا فَاقَتْ حَسَنَاتِ الْأَصْدِقَاءِ.

٩- فِي أَوْقَاتِ الْأَزْمَاتِ يَقْبِضُ اللَّهُ لَكَ مِنْ لَا تَتَوَقَّعُ فَيَسَانِدُكَ، وَيَدْعَمُكَ، وَرَبِّمَا

يَخْذُلُكَ أَقْرَبُ النَّاسِ، وَكَانَ مِمَّنْ وَقَفَ مَعَهُ زَوْجَتُهُ، فَكَمَا شَارَكَتَهُ فِي رِخَائِهِ شَارَكَتَهُ فِي شِدَّتِهِ، وَاحْتَمَلَتْهُ بَعْدَ أَنْ أَدْبَرَ الدَّهْرَ عَنْهُ، عَكَسَ بَعْضُ الزَّوْجَاتِ الَّتِي تَتَنَكَّرُ لَزَوْجِهَا عِنْدَ أَوَّلِ نَائِبَةٍ.

١٠- يَقُولُ حَكِيمٌ: "الْعَفْوُ أَشَدُّ أَنْوَاعِ الْإِنْتِقَامِ"، صَحِيحٌ أَنْ لِلإِنْتِقَامِ لَذَّةٌ، وَلَكِنَّهَا لَذَّةٌ مُؤَقَّتَةٌ، رُبَّمَا تَبِعَهَا نَدَمٌ، وَالإِنْتِقَامُ يَصْدُرُ عَنْ رُوحٍ مَوْتُورَةٍ، لَا هَمَّ لَهَا إِلَّا إِطْفَاءُ الْعُلَّةِ، وَالْبَطْلُ فِي الْقِصَّةِ تَنَكَّبَ هَذِهِ الطَّرِيقَ، فَحَفِظَ جُهْدَهُ وَوَقْتَهُ، وَاخْتَارَ أَنْ يَبْنِيَ لِنَفْسِهِ عِزًّا فِيمَا تَبَقِيَ مِنْ عُمُرِهِ.

# فَوَائِدُ مِنْ فِيلْمِ "الإِعْصَارُ" The Hurricane



# أخطاء يجب تجنبها!

كبير دماغك



كَثِيرًا مَا نَلُومُ مَنْ حَوْلَنَا عِنْدَمَا  
يَرْتَكِبُونَ الْأَخْطَاءَ بِحَقِّنَا، وَهَذَا  
أَمْرٌ طَبِيعِيٌّ، وَلَكِنَّ مَا بَالُ الْأَخْطَاءِ  
الَّتِي نَرْتَكِبُهَا نَحْنُ بِحَقِّ أَنْفُسِنَا؟،  
وَهِيَ أَخْطَاءٌ أَشَدُّ فِدَاحَةً وَأَعْظَمُ  
ضَرَرًا؛ لِأَنَّهَا نُمَارِسُهَا دُونَ وَعْيٍ  
فِي أَغْلَبِ الْأَحْيَانِ، وَهِيَ تَقَالُ مِنَّا  
بِشَكْلِ مُتْرَاكِمٍ، تُضْعَفُ الْعَطَاءُ،  
وَتُدْمَرُ شَخْصِيَّاتُنَا؛ لِذَا سَأَحْصُرُ  
لَكَ أَمَّهُ هَذِهِ الْأَخْطَاءُ، ارْصُدْهَا  
-وَفَقِّكَ رَبِّي- وَتَجَنَّبْهَا فَوْرًا  
مِنْ دُونَ تَرَدُّدٍ، وَسَتَلْحَظُ التَّغْيِيرَ  
الْجَمِيلَ فِي حَيَاتِكَ:

١. أَنْ تَنْتَظِرَ الْإِلْهَامَ وَالتَّشْجِيعَ  
مِنَ الْأَخْرِيِّنَ؛ لَكِي تَعْمَلَ  
وَتَتَهَضَّ، وَتَتَقَدَّمَ لِلْأَمَامِ.
٢. أَنْ تَتَمَكَّصَ دَوْرَ الْمَظْلُومِ،  
وَتَعِيشَ دَوْرَ الضَّحِيَّةِ،  
وَتَعْتَقِدُ أَنَّكَ شَخْصٌ قَلِيلُ  
الْحَظِّ.
٣. أَنْ يُؤَثِّرَ فِيكَ تَجْرِيحُ مَنْ

حَوْلِكَ، وَبِئْتُ فِي عَضْدِكَ.

٤. أَنْ تَقْصُرَ فِي آدَاءِ وَاجِبَاتِكَ تِجَاهَ زَوْجَتِكَ وَأُسْرَتِكَ وَوَالِدَيْكَ.

٥. أَنْ تَقْتُلَ نَفْسَكَ فِي الْعَمَلِ.

٦. أَنْ تَأْكُلَ نَفْسَكَ لِأَمْرِ مَا قَلَقًا وَتَفْكِيرًا.

٧. أَنْ تَتَحَسَّرَ عَلَى أَمْرٍ مَضَى.

٨. أَنْ تُقَلِّلَ مِنْ قَدْرِ ذَاتِكَ وَتُجَرِّئَ عَلَيْكَ الْآخِرِينَ.

٩. أَنْ تَعِيشَ تَابِعًا، لَا تَعْبِيرُ عَنْ شُعُورِكَ، وَلَا تَبْدِي رَأْيَكَ.

١٠. مُخَالَطَةُ الْأَشْخَاصِ الْخَطَأِ.

١١. الْبُخْلُ عَلَى نَفْسِكَ

١٢. أَنْ لَا تُهْدَبَ أَفْكَارُكَ، وَلَا تَسْعَى

لِامْتِلَاقِ أَفْكَارٍ جَيِّدَةٍ.



# أخطاء يجب تجنبها !



أن تقصير في أداء واجباتك  
تجاه أسرته ووالديك



أن يؤثر فيك تخريب من  
حولك، ويفت في عضدك



أن تنغمص دور الضحية،  
وتعتقد أنك قليل الخطأ



تخسرك على  
أمر مضي



أن تأكل نفسك لأمر  
فا قلنا وتفكيرنا



أن تقتل نفسك  
في العمل



أن تنتظر التشجيع من  
الآخرين؛ لكي نتقدم



أن تعيش تايغا،  
لا تبدي رأيك



أن تقلل من قدراتك  
وتجرب عليك الآخرين



أن لا تعذب أفكارك، ولا  
تسعى لأفكار جيدة



البخل على  
النفس



مخالطة  
الأشخاص الخطأ



أخطاء  
يجب  
تجنبها!

# البرنامج اليومي للسعادة\*

كبر دماغك



إِذَا صَحَوْتَ مِنْ نَوْمِكَ، غَسَلْتَ  
وَجْهَكَ وَأَفْطَرْتَ، وَإِنِّي لَأَتَمْنَى أَنْ  
يَكُونَ لِكُلِّ إِنْسَانٍ فَطُورٌ رُوحِيٌّ،  
يَهْتَمُّ بِالمَحَافِظَةِ عَلَيْهِ قَدْرَ اِهْتِمَامِهِ  
بِالفُطُورِ المَعْدِيِّ؛ فَلَيْسَتْ الرُّوحُ أَقْلٌ  
شَأْنًا مِنَ المَعْدَةِ، فَلَمَّاذَا نَحَافِظُ  
عَلَى مَطَالِبِ المَعْدَةِ، وَنَحْفَلُ بِهَا،  
وَلَا نَحْفَلُ بِمَطَالِبِ الرُّوحِ؟

إِنَّ فَطُورَكَ كُلَّ يَوْمٍ يَزِيدُ جِسْمَكَ  
قُوَّةً، وَفُطُورَكَ الرُّوحِيَّ يَزِيدُكَ  
قُوَّةً وَسَعَادَةً. وَنَجَاحُكَ فِي الحَيَاةِ  
اليَوْمِيَّةِ وَسَعَادَتُكَ فِيهَا يَتَوَقَّفَانِ  
عَلَى هَذَا الفِئَاءِ الرُّوحِيِّ؛ لِأَنَّ  
السَّعَادَةَ تَعْتَمِدُ عَلَى إِرَادَتِكَ،  
وَمَوْقِفِ عَقْلِكَ أَكْثَرَ مِمَّا تَعْتَمِدُ  
عَلَى الحَوَادِثِ نَفْسَهَا؛ فَيَجِبُ أَنْ  
نُعَدِّلَ أَنْفُسَنَا حَسَبَ الأَحْدَاثِ الَّتِي  
تَحْدُثُ كُلَّ يَوْمٍ؛ لِنُبْعِدَ عَنَّا الشَّقَاءَ.

وَإِنَّ إِرَادَتِي تَسْتَطِيعُ أَنْ تَبْعِدَ  
السُّمُمَاتِ الَّتِي تُسَمِّمُهَا الأَفْكَارُ  
لِلعَقْلِ، وَالإِرَادَةُ هِيَ الَّتِي  
تَسْتَطِيعُ - أَيْضًا - أَنْ تَضَعُ حَدًّا  
لِلخَوْفِ، وَلِهَيَاجِ الأَعْصَابِ اللَّذِينَ

## يُضَايِقَانِ الْإِنْسَانَ.

وَالْإِرَادَةُ هِيَ الَّتِي تَسْتَطِيعُ أَنْ تُوقِفَ الْغَضَبَ، وَتَضَعُ حَدًّا لِلْكِبْرِ، وَالْإِرَادَةُ هِيَ الَّتِي تَلَطَّفُ السُّلُوكَ مَعَ الَّذِينَ تَعَامَلُهُمْ، وَتَقْضِي عَلَى الْخَلَفَاتِ الَّتِي بَيْنَكَ وَبَيْنَ عَمَلَاتِكَ؛ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُمْ صِدَاقَةٌ حَمِيمَةٌ.

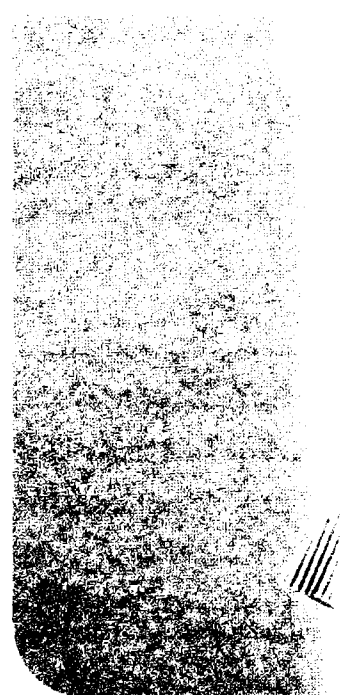
وَرُوحَكَ الْقَوِيَّةُ الَّتِي تُغْذِيهَا دَائِمًا بِالسُّؤَالِ الرُّوحِيَّةِ هِيَ الَّتِي تَمْنَعُكَ مِنْ غَشِّ النَّاسِ وَخَدَاعِهِمْ، وَرُوحَكَ الصَّحِيحَةَ هِيَ الَّتِي تَتَنَاقَمُ مَعَ مُعَامَلَاتِ النَّاسِ؛ فَتُسَعِدُهُمْ وَتُسَعِدُ نَفْسَكَ، وَهِيَ الَّتِي تَجْعَلُ حَيَاتَكَ مَعَ أُسْرَتِكَ وَجِيرَانِكَ وَعَمَلَاتِكَ نَاعِمَةً لَطِيفَةً، كَأَنَّهَا الْمَاكِينَةُ الْمَزِيَّتَةُ، وَبِدُونِهَا تَكُونُ مَاكِينَةً جَعْجَاعَةً؛ لِأَنَّهَا مِنْ غَيْرِ زَيْتٍ.

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

إِنَّ كَثِيرِينَ مَغْمُورُونَ إِمَّا بِالْعَمَلِ الْمُتَوَاصِلِ فِي جَمْعِ الْعِلْمِ أَوْ جَمْعِ الْمَالِ، وَلَكِنَّهُمْ مَعَ ذَلِكَ عَبِيدٌ مَطَامِعُهُمْ، وَخَيْرٌ مِنْ ذَلِكَ كُلِّهِ أَنْ يَتَمَرَّغُوا بَعْضَ الْوَقْتِ إِلَى أَنْفُسِهِمْ؛ فَذَلِكَ يَضْمَنُ لَهُمْ سَعَادَةً أَكْثَرَ مِنْ عَمَلِهِمْ وَمَالِهِمْ.

إِنَّ سُكُونَ الْإِنْسَانِ إِلَى نَفْسِهِ غِذَاءٌ رُوحِيٌّ، خَيْرٌ مِنَ الْعَمَلِ الْمُتَوَاصِلِ، وَخَيْرٌ مِنْ جَمْعِ الْمَالِ.

وَهَذَا الْغِذَاءُ الرُّوحِيُّ إِذَا تَغَذَّيْتَهُ صَبَاحًا



مَسَاءَ حَمَلَكَ عَلَى أَنْ تَعْفُوَ عَنِ الْمُسِيءِ، وَأَنْ تَنْظُرَ إِلَى إِسَاءَتِهِ، كَأَنَّهَا نَتِيجَةٌ طَبِيعِيَّةٌ لِبَيْئَتِهِ وَحَالَتِهِ، وَتَقْدَّرُ أَنَّكَ لَوْ كُنْتَ مَكَانَهُ، لَكَ مِزَاجُهُ، وَلَكَ بَيْئَتُهُ لَفَعَلْتَ فَعَلْتَهُ.

والغذاء الروحي يُخَفِّفُ مِنْ مَطَامِعِكَ، وَيَجْعَلُكَ تَرْضَى عَمَّا حَدَثَ فِي يَوْمِكَ فِي مَا كُلُّكَ وَمَشْرَبِكَ وَعَمَلِكَ، وَمَا قَابَلْتَ مِنْ أَنْاسٍ، وَيَجْعَلُكَ تَخْتَمُ يَوْمَكَ عِنْدَ مُحَاسِبَتِهَا بِأَنَّهُ كَانَ يَوْمًا سَعِيدًا، يُضَافُ إِلَى حَلَقَةِ الْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ.

وَيُخَطِّئُ مَنْ ظَنَّ أَنَّ الْمَالَ وَحْدَهُ يَسَبِّبُ السَّعَادَةَ؛ فَإِنَّ كَانَ الْمَالُ عَامِلًا مِنْ عَوَامِلِ السَّعَادَةِ يُسَاوِي عَشْرَةَ فِي الْمِائَةِ؛ فَالْحَالَةُ النَّفْسِيَّةُ تُسَبِّبُ مِنَ السَّعَادَةِ التَّسْعِينَ فِي الْمِائَةِ الْبَاقِيَةِ، وَكَمْ مِنَ النَّاسِ نَرَاهُمْ يَجِدُونَ وَرَاءَ الرُّبْحِ، وَقَدْ بَلَّغُوا مِنْهُ مَبْلَغًا عَظِيمًا، وَمَعَ ذَلِكَ هُمْ أَشْقِيَاءُ بِرُوحِهِمْ وَنَفْسِهِمْ.

وَيَحْكُونَ أَنَّ سُلَيْمَانَ - عَلَيْهِ السَّلَامُ - أُوتِيَتْ لَهُ كُنُوزُ الْأَرْضِ، وَبُنِيَتْ لَهُ قُصُورٌ فَخْمَةٌ، وَمَعَ ذَلِكَ كَتَبَ يَقُولُ: "إِنَّ هَذَا كُلَّهُ عَبَثٌ، وَلَا قِيَمَةَ إِلَّا بِسَعَادَةِ الرُّوحِ".

وَرُبَّمَا كَانَ قَلْبُ الطِّفْلِ أَسْعَدَ حَالًا مِنْ كَثِيرٍ مِنَ النَّاسِ؛ فَإِنَّهُ يَبْتَهِجُ لِطُلُوعِ الشَّمْسِ، وَيَبْتَهِجُ لِلْعَبَةِ الصَّغِيرَةِ يَلْعَبُ بِهَا، وَيَبْتَهِجُ لِلْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ، وَيَعْجَبُ مِنَ الطَّيْرِ تَطِيرُ فِي السَّمَاءِ، وَيَفْرَحُ لِلْمَنَاطِرِ الطَّبِيعِيَّةِ الْجَمِيلَةِ: مِنْ مَنَظَرِ بَحْرٍ، وَمَنَظَرِ جَبَلٍ، فَإِذَا نَحْنُ كَبُرْنَا، فَقَدْنَا هَذِهِ الْعَوَاطِفَ الْجَمِيلَةَ، وَجَفَّتْ نَفُوسُنَا لِعَدَمِ غَدَائِهَا، وَإِذَا حَضَرَتْنَا الْوَفَاةُ، تَبَيَّنَ لَنَا: أَنَّنَا كُنَّا نَعِيشُ فِي أَوْهَامٍ.

وَلَا شَيْءَ يُغْذِي الرُّوحَ أَحْسَنَ مِنَ الْحُبِّ بِمَعْنَاهُ الْوَاسِعِ، فَحُبُّ الْخَيْرِ لِلنَّاسِ، وَحُبُّ الْمَنَاطِرِ الْجَمِيلَةِ، وَحُبُّ إِسْعَادِ النَّاسِ مَا أَمَكْنَ، كُلُّ هَذَا

غذاء.

إِنَّ بَعْضَ النَّاسِ مُنْحَوًّا مِنَ الْمَلَكَاتِ مَا يَجِدُونَ مَعَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ غِذَاءً لِرُوحِهِمْ، فِي الزَّهْرِ وَنَضْرَتِهِ، وَالْمَاءِ وَجَرْيَانِهِ، وَالشَّمْسِ وَضُحَاهَا، وَالْقَمَرِ إِذَا تَلَاهَا، وَالنَّهَارِ إِذَا جَلَّاهَا، وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَاهَا.

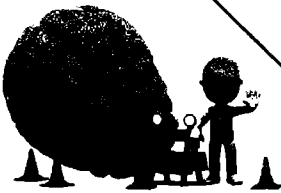
وَبَعْضُ النَّاسِ يَرَى أَنَّ هَذَا خِيَالٌ فَاسِدٌ، لَا يُهِمُّهُمُ إِلَّا الْمَالُ وَجَمْعُهُ، أَوْ الشَّهَوَاتُ وَارْوَاؤُهَا، أُولَئِكَ قَدْ عَمِيَتْ قُلُوبُهُمْ، كَمَا عَمِيَتْ فِي بَعْضِ النَّاسِ أَبْصَارُهُمْ.

إِنَّ الْحَيَاةَ الرُّوحِيَّةَ تَجْعَلُ لِكُلِّ شَيْءٍ طَعْمًا جَدِيدًا، غَيْرَ طَعْمِهِ الْمَادِّيِّ، فَتَجْعَلُ لِلْعِلْمِ طَعْمًا، وَلِلْمَنَاطِرِ طَعْمًا، وَلِلْمَوَاطِفِ طَعْمًا، لَا يُدْرِكُهُ إِلَّا مَنْ ذَاقَهُ.

وَهُوَ بِهَذَا الطَّعْمِ يَجِدُ فِي الْوَحْدَةِ أَحْيَانًا لَذَّةً، قَدْ لَا تَقُلُّ عَنْ لَذَّةِ الْاجْتِمَاعِ بِالنَّاسِ؛ لِأَنَّ نَفْسَهُ الرُّوحَانِيَّةَ لَيْسَتْ فَارِغَةً فَرَاغَ النَّفْسِ الْمَادِّيَّةِ.

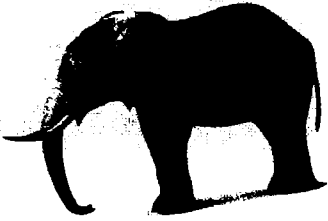
وَمِنَ الْأَسَفِ، أَنَّ الْعَالَمَ الْيَوْمَ قَدْ كَسَبَ كَثِيرًا بِمُخْتَرَعَاتِهِ وَصِنَاعَاتِهِ، وَلَكِنَّهُ - أَيْضًا - خَسِرَ كَثِيرًا فِي رُوحَانِيَّتِهِ وَمَعْنَوِيَّاتِهِ، وَلَوْ رَفَى قَلِيلًا فِي رُوحَانِيَّتِهِ، مَا كَانَ هَذَا الصَّرَاعُ الْعَنِيفَ بَيْنَ الْأُمَمِ، وَلَا كَانَتْ حُرُوبٌ قَاسِيَةً، وَلَا قِتَابُلُ ذَرِيَّةٍ غَاشِمَةً.

إِنَّ الْعَالَمَ لَا يَصِحُّ إِلَّا إِذَا تَعَادَلَتْ فِيهِ يَدُهُ وَقَلْبُهُ وَعَقْلُهُ، فَإِذَا اخْتَلَّ تَوَازُنُهُ فِيهَا، زَادَ شَقَاؤُهُ، وَهُوَ الْيَوْمَ صَنَاعُ الْيَدَيْنِ، قَوِيَّ الْعَقْلِ، ضَعِيفُ الْقَلْبِ، وَهَذَا مَا سَبَّبَ شَقَاؤَهُ، وَلَيْسَ لَهُ عِلَاجٌ، إِلَّا أَنْ يَبْحَثَ عَنْ مَنْهَجٍ تَتَعَادَلُ بِهِ هَذِهِ الْقُوَى الثَّلَاثُ، ثُمَّ يَسِيرُ عَلَيْهِ.



# الانحياز التأكيدِي!

كبير دماغك



• قَدِيمًا، قَالَ الْإِمَامُ الشَّافِعِيُّ،  
رَحِمَهُ اللَّهُ:

عَيْنُ الرِّضَا عَنْ كُلِّ عَيْبٍ كَلِيلَةٌ..  
وَلَكِنَّ عَيْنَ السُّخْطِ تُبَدِّي الْمَسَاوِيَا

• وَقَالُوا فِي الْمَثَلِ الشَّعْبِيُّ: إِنَّ  
حُبَّتْكَ الْعَيْنَ مَا ضَامَكَ الدَّهْرُ!

• وَهُنَاكَ مَثَلٌ آخَرٌ شَهِيرٌ، قِيلَ  
فِيهِ: "عَنْزٌ وَلَوْ طَارَتْ!..."

يُؤَكِّدُ تَعْصَبَ الْبَشَرِ لِمَا يُؤْمِنُونَ  
بِهِ.

في كتاب (التفكير الواضح)  
تَحَدَّثَ الْمُؤَلِّفُ عَمَّا يُسَمَّى بِالْإِنْحِيَاذِ  
التَّأَكِيدِيِّ (Confirmation Bias)  
وَفَكَّرْتُهُ: أَنَّ الْأَشْخَاصَ فِي هَذَا  
الْإِنْحِيَاذِ يَجْتَهِدُونَ فِي الْجَمْعِ  
الْإِنْتِقَائِيِّ لِلأَدْلَةِ الَّتِي تَدْعَمُ  
مَا يُؤْمِنُونَ بِهِ، وَتَجَاهِلُ أَوْ رَفُضَ  
الأَدْلَةِ الَّتِي تُعَارِضُ قَنَاعَاتِهِمْ!

وَمَرَدٌ هَذَا - وَبِحَسَبِ النَّظَرِيَّةِ  
الْأَقْوَى فِي تَفْسِيرِ هَذَا الْإِنْحِيَاذِ  
- أَنَّ أَفْكَارَنَا وَمُعْتَقَدَاتِنَا تَسْتَبَدُّ  
غَالِبًا إِلَى الْإِهْتِمَامِ وَالْإِيمَانِ

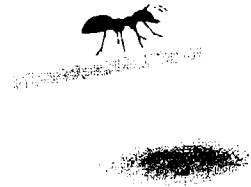
بالمعلومات التي تدعّم أفكارنا؛ فأنت تبحث عن البراهين التي تؤكد اعتقاداتك لأنك لا تريد أن تبدو على غير صواب، وربما هذا يجعلك تظهر بصورة غير الذكي؛ ومن ثم ينتهي بك الأمر إلى البحث عن معلومات تؤكد ما تؤمن به مسبقاً.

وهناك نظرية بديلة للانحياز التأكدي، فسبب الانحياز، وفقاً لها: ليس لأننا فقط نصدق ما نريد تصديقه، بل لأننا لا نسأل الأسئلة الصحيحة بشأن المعلومات الجديدة، أو بشأن معتقداتنا نحن!

وثمة نظرية أخرى تجعل من تجنب الألم سبباً في هذا الانحياز؛ ففي دراسة، عرض على المشاركين برهاناً يخالف اعتقاداتهم السياسية، نشطت أجزاء من أدمغتهم كما تنشط عادة عند وجود آلام جسدية! أي أن كون الإنسان مخطئاً يجعله يتألم جسدياً!

كلنا مصابون بالانحياز التأكدي، أو نصاب به أحياناً، ونميل لتفضيل المعلومات التي تؤكد أفكارنا المسبقة وافتراضاتنا، بغض النظر عن صحة هذه المعلومات؛ لذا من النصح الوعي بهذا والإقرار به، فهذا يساعدنا على التعامل مع هذا التحيز بطريقة واعية ربما تنتهي بنا إلى التخلص منه!

يقول مايكل شيرمر: يُصدق الأذكاء الأشياء الغريبة؛ لأن لديهم مهارات في الدفاع عن المعتقدات التي توصلوا إليها



بأسبابٍ غيرٍ منطقيّةٍ، تأمل في هذه الأمثلة!

• عندما تكون الزوجة راضية عن زوجها؛ تجدها تستحضر مزاياه وجميل صفاته، وعندما تتوتر العلاقة تنظر إليه على أنه بلا مزايا، وتبدأ تحشد زلاته وتستحضر عيوبه؛ ومع هذا فإن كل ما يظهر فجأة هو عيوب! لاحظوا هو الشخص السابق نفسه، لكن نظرتها تجاه زوجها تغيرت بسبب مشاعرها.

• أحدهم يُعادي نادياً ما، ويَزعم أنه مُحابى من قبل التحكيم، فكل ما يفعله أن يحشد لقطات خلال سنوات يُثبت فيها صحة رأيه! رغم أن هذا النادي ظلم كثيراً!

• جهةٌ معيّنة تعادي دولةً أو أشخاصاً، فتُحرك الكتاب لرصد الأخطاء ويثبت الهنات وتضخمها!

• إذا سمعنا قالةً سوء في شخص لا نحبّه، أو نفار منه؛ فإننا نميل إلى تصديقها، ونسارع في إطلاق أحكام سيئة قاطعة، وإذا سمعنا الحديث نفسه عن شخص نحبّه، فمن المرجح ألا نصدقها!

• إن أحببت مدينة، وأردت أن تُفنع أحداً بزيارتها؛ تجدك تسلط الضوء على الأشياء الإيجابية فيها، وتتعامى بشكلٍ لاواعٍ عن التذكير بسلبياتها!

• شخصيّة مشهورةٌ ورمزٌ لفرقةٍ أو طائفةٍ أو لجماعة، تجد أن أخطاءه وتناقضاته عند أتباعه مبررة، بل إنهم يبذلون جهداً كبيراً في شرعنتها، ولو بدر ربعها من أحد الخصوم لعاد شيطاناً مريداً!



• قَنَاءَةٌ لَهَا تَوَجُّهُ مُعَيَّنٌ، وَتُرِيدُ أَنْ تُرَوِّجَ لَهُ، فَتَبْدَأُ فِي تَوَجُّهِهِ بِرَامَجٍ خَاصَّةٍ، وَمُسَلَّسَاتٍ خَاصَّةٍ، وَتَسْتَضِيفُ ضُيُوفًا مُعَيَّنِينَ لِكَيْ يُرَوِّجُوا لِتَوَجُّهٍهَا!

• فَتَقِيهُ يَمِيلُ لِرَأْيِ فَضِيحِي مُعَيَّنٍ، تَجِدُهُ يُرَكِّزُ عَلَى الْأَدِلَّةِ الَّتِي تَدْعَمُ مَا يَمِيلُ إِلَيْهِ دُونَ أَيِّ إِشَارَةٍ لِأَدِلَّةِ الْمَخَالِفِينَ!

• أَحَدُهُمْ كَانَ مِنْ مُؤَيِّدِي قَرَارِ حُكُومِي مَا، وَكَانَ لَا يَفْتَأُ يُذَكِّرُ بِإِجَابِيَّاتِهِ، وَعِنْدَمَا تَحَوَّلَتِ الْأُمُورُ، وَغَيَّرَ الْقَرَارَ نَكَّصَ عَلَى عَقِبِيهِ، وَبَدَأَ يَحْشُدُ كُلَّ مَا يُشَوِّهُ الْقَرَارَ الْأَوَّلَ وَيَدْعَمُ الْقَرَارَ الْجَدِيدَ!

تَقُولُ هَذَا مَجَاجِ النَّحْلِ تَمَدِّحُهُ

وَأَنْ ذَمَّمْتُ قُلْتُ: قِيءُ الزَّنَابِيرِ

وَقَدِيمًا مَارَسَ هَذِهِ الْمَغَالَطَةَ الْفِكْرِيَّةَ قَوْمٌ عَادَ ﴿فَلَمَّا رَأَوْهُ عَارِضًا مُسْتَقْبِلَ أَوْدِيَّتِهِمْ قَالُوا هَذَا عَارِضٌ مُمְطِرُنَا، بَلْ هُوَ مَا اسْتَعْجَلْتُمْ بِهِ يَدْرِيخٌ فِيهَا عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ عِنْدَمَا جَزَمُوا بِأَنَّ السَّحَابَ هُوَ غَيْثٌ قَدْ آتَاهُمْ يَحْيُونَ بِهِ! وَكَانَتِ الْحَقِيقَةُ الْمَوْجِعَةُ أَنَّهُ عَذَابٌ مِنَ اللَّهِ!

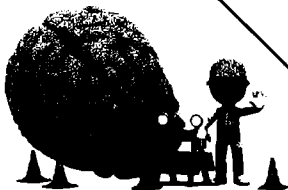
وَلِلَّتَخْلُصِ مِنْ هَذِهِ الْمَغَالَطَةِ الْفِكْرِيَّةِ، عَلَيْنَا:

• أَنْ نَكُونَ أَكْثَرَ إِنْصَافًا وَأَكْثَرَ مَوْضُوعِيَّةً

﴿اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى﴾ فَمِنْ

كَمَالِ الشَّخْصِيَّةِ التَّحَرُّرِ مِنَ الْأَنَا

وَالْإِنْفِكَالِ مِنَ سَطْوَةِ الْعَاطِفَةِ.



• وَكَذَلِكَ تَعْوِيدُ النَّفْسِ عَلَى التَّرْوِيِّ وَتَقْلِيلِ الْأُمُورِ وَزِرَاعَةِ شَكِّ  
فِي بَعْضِ تَوَجُّهَاتِنَا عَبْرَ الْمَزِيدِ مِنَ الْجُهْدِ مِنَ التَّفَكِيرِ وَمُرَاجَعَةِ  
الْحَقَائِقِ.

• وَمِنْ وَسَائِلِ التَّحَرُّرِ مِنَ الْأَنْحِيَاظِ التَّأَكِيدِيَّ أَنْ تَتَّسِعَ الصَّدُورُ لِسَمَاعِ  
مَا يُخَالِفُ تَوَجُّهَاتِنَا أَوْ مَا تَعَوَّدْنَا عَلَيْهَا أَوْ تَحْرُكُنَا نَحْوَهُ عَوَاطِفُنَا،  
وَأَنْ نَتَفَتَحَ عَلَى الْمَخَالِفِينَ أَشْخَاصًا وَحَتَّى ثِقَافَاتٍ جَدِيدَةٍ.

• دَائِمًا تَأَمَّلْ فِي وَجْهَاتِ نَظْرِكَ، هَلْ قَلَبْتَ الْأُمُورَ؟ هَلْ نَظَرْتَ مَنْ  
كَافَةُ الزَّوَايَا؟، جَرَّبْ فِي قَرَارِكَ الْقَادِمِ وَأَحْكَامِكَ الْمَسْتَقْبَلِيَّةِ أَنْ  
تَتَحَرَّرَ مِنْ انْحِيَاظِ الْعَاطِفَةِ، وَأَنْ تَتَعَامَلَ بِمَوْضُوعِيَّةٍ فَفَهْمِكَ لِأَرَاءِ  
مُعَارِضَةٍ لَكَ يُسَاعِدُكَ عَلَى تَكْوِينِ رَأْيٍ أَكْثَرَ نَضْجًا.

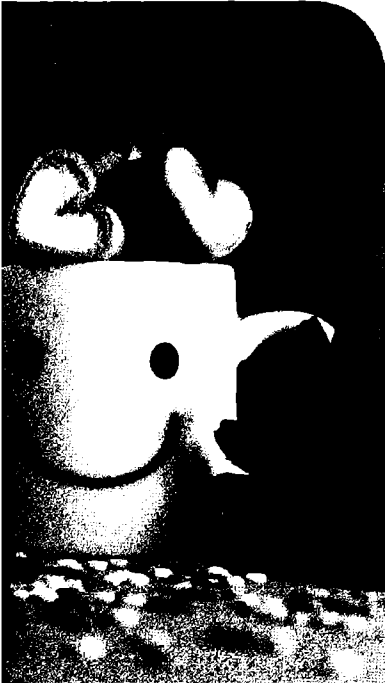
• جَرَّبْ أَنْ تَسْتَخْدِمَ اسْتِرَاطِيَجِيَّةَ "مُحَامِي الشَّيْطَانِ"، فَلَوْ وَجَدْتَ  
نَفْسَكَ مُنْحَازًا وَبِشَكْلِ كَبِيرٍ نَحْوَ قَرَارٍ مُعَيَّنٍ، حَرِّضْ عَقْلَكَ  
عَلَى إِجَادِ اسْبَابِ تَدْعُوكَ لِعَدَمِ اتِّخَاذِهِ؛ وَالْهَدَفُ مِنْ هَذَا لَيْسَ  
أَرْبَابَكَ الْعَقْلَ، بَلْ لِلْوُقُوفِ عَلَى جَمِيعِ الْجَوَانِبِ وَاسْتِحْضَارِ مَا  
غَيَّبَتْهُ الْعَاطِفَةُ، وَحَتَّى لَوْ اتَّخَذْنَا الْقَرَارَ فَلَنْ نَكُونَ عُرْضَةً لِحُضُورِ  
مُفَاجَأَتِ مُرْجَعَةٍ!



الانْحِيَا زُ التَّكْيِدِي!

# لحب حقيقي للذات!

خبر دماغك



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

١. نَقَدُ الذَّاتِ الْمُسْتَمِرُّ: لَا تَكُنْ قَاسِيًا عَلَى نَفْسِكَ، فَجَمِّعِ الْبَشَرَ مَعْرُضُونَ لِلخَطَا، وَلَا يُوْجَدُ فِي الْعَالَمِ كُلِّهِ مَنْ يَمْكُنُ أَنْ تَمْنَحَهُ لِقَبِّ الشَّخْصِيَّةِ الْمَثَالِيَّةِ فِي كُلِّ شَيْءٍ، فَهُوَ وَإِنْ كَانَ يَحْسِنُ هُنَا، يَخْطِئُ هُنَاكَ، هَكَذَا خَلَقْنَا اللَّهَ؛ لِذَا لَا تَبَالِغْ بِالْقَسْوَةِ عَلَى نَفْسِكَ. لَا أَقْصِدُ مِنْ كَلَامِي هُنَا الْإِبْتِعَادَ عَنِ مَحَاسِبَةِ النَّفْسِ، فَحِسَابُ النَّفْسِ حِسَابًا رَاقِيًا مِنَ الْأُمُورِ الْمُهْمَّةِ الَّتِي تُسَاعِدُنَا عَلَى السَّيْرِ عَلَى الطَّرِيقِ الصَّحِيحِ، وَلَكِنْ مَا أَعْنِيهِ هُوَ عَدَمُ الْمُبَالَغَةِ بِتَكْبِيرِ الْخَطَا، وَإِظْهَارِهِ عَلَى أَنَّهُ غَيْرٌ قَابِلٌ لِلِإِصْلَاحِ. فَالْمَطْلُوبُ بَعْدَ

أَنْ تَسْتَرْجِعَ الْخَطَأَ الَّذِي قُمْتَ بِهِ أَنْ تُؤَكِّدَ لِنَفْسِكَ أَنَّكَ تَعَلَّمْتَ مِنْ خَطئِكَ، وَأَنَّكَ سَتَتَّصِرْفُ عَلَى نَحْوِ أَفْضَلٍ فِي الْمَرَّةِ الْقَادِمَةِ.

٢. تَصْدِيقُ آرَاءِ الْأَخْرَيْنِ السَّلْبِيَّةِ: اعتاد الناسُ منذُ الأزل أن يتحدَّثَ بَعْضُهُمْ عَنِ بَعْضٍ سَلْبًا وَإِجَابًا. وعلى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّ سَمَاعَكَ لِأَحَدِهِمْ وَهُوَ يَتحدَّثُ عَنكَ بِأَسْلُوبِ سَلْبِيٍّ، لَا بُدَّ وَأَنْ يُثِيرَ ضَيْقَكَ إِلَى حَدِّ مَا؛ فَإِنَّ ذَلِكَ الْحَدِيثَ لَا يَجِبُ أَنْ يَنَالَ مِنْكَ وَيُعْطَلَكَ؛ فَلَوْ سَمِعْتَ أَحَدَهُمْ يَصِفُكَ بِالْكَسَلِ، أَوْ بِأَنَّكَ لَا تَصْلُحُ لِلْقِيَامِ بِعَمَلٍ مُعَيَّنٍ، فَهَذَا لَا يَعْني بِالضَّرُورَةِ أَنَّهُ مُحَقٌّ بِكَلَامِهِ، وَيَبْقَى مَجْرَدُ رَأْيٍ؛ حَاوِلْ أَنْ تَسْتَمِعَ لِانْتِقَادَاتِ الْأَخْرَيْنِ بِطَرِيقَةٍ إِيْجَابِيَّةٍ تُسَاعِدُكَ عَلَى تَعْدِيلِ مَا يَحْتَاجُ لِتَعْدِيلٍ، وَتَجَاهَلَ مَا يَسْتَحِقُّ التَّجَاهَلَ.

٣. التَّرْكِيزُ عَلَى مَا لَيْسَ لَدَيْكَ: لَا يُمكِنُ لِأَحَدٍ أَنْ يَحْصُلَ عَلَى كُلِّ مَا يُرِيدُهُ فِي الْحَيَاةِ؛ وَالتَّرْكِيزُ عَلَى مَا لَا تَمْلِكُ يُعْتَبَرُ مَضِيعَةً لِلوَقْتِ وَالْجُهْدِ؛ لِذَا فَبَدَلًا مِنْ هَذَا حَاوِلْ أَنْ تُرَكِّزَ عَلَى مَا لَدَيْكَ لِتَحْفِيزِ الشُّعُورِ بِالْإِمْتِنَانِ وَالشُّكْرِ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَكَ كُلَّ هَذِهِ النِّعَمِ، وَقَدْ تَتَفَاجَأُ عِنْدَمَا تَعْلَمُ أَنَّهُ مَهْمَا بَدَتْ حَيَاتُكَ مُتَعَبَةً فِي نَظْرِكَ؛ هُنَاكَ فِي مَكَانٍ مَا مِنْ يَتَمَنَّى الْحَصُولَ عَلَى شَيْءٍ وَاحِدٍ مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَدَيْكَ، فَالْجَمِيعُ لَا يُمكِنُهُمُ الْحَصُولَ عَلَى كُلِّ مَا يُرِيدُونَ.

٤. عَدَمُ الْإِهْتِمَامِ بِالنَّفْسِ: لَا دَاعِي لِنَتِيبِهِكَ عَلَى أَنْ التَّعَوُّدَ عَلَى عَدَمِ اعْتِبَارِ احْتِيَاجَاتِكَ مِنْ ضَمَنِ أَوْلَوِيَّاتِكَ يُعْتَبَرُ مِنْ ظَلَمِ النَّفْسِ؛ لِمَاذَا تَعَوَّدَ نَفْسَكَ عَلَى وَضْعِ احْتِيَاجَاتِ عَائِلَتِكَ



وأصدقائك ضمنَ أهمِّ أولوياتك، بينما تكون احتياجاتك الخاصة في آخر القائمة إن وجدت أصلاً! لا يُنكر أن التضحية والشعور بالمسؤولية من الأمور التي يجب الاهتمام بها، لكن الاستمرار بوضع نفسك في آخر القائمة سيجعلك شيئاً فشيئاً غير قادر على العطاء، وذلك لنضوب طاقتك؛ لذا تعود على الاهتمام بنفسك، فهذا ليس أنانيةً، بل سبباً لاستمرار العطاء .

د. شمس الدين أبو زيد مع الشخص الحظي: هل سبق لك أن تساءلت: لماذا غالبية أصدقاء الشخص الناجح يكونون من الناجحين أيضاً؟ السبب في هذا أن هناك من يعتقد أن المرء ما هو إلا خليط لأكثر خمسة أشخاص يتعامل معهم في حياته؛ لذا احرص على أن تكون دائرة معارفك صحية تسهم برفعك للأعلى، وليس بسحبك للأسفل من خلال التركيز على سلبياتك، الاستمرار بالتعامل مع الشخص الخطأ سيؤدي لخفض قدرك، ولسحب فرحتك، وحجب طموحاتك التي تتمنى تحقيقها.

د. شمس الدين أبو زيد: يعد القلق من المداخل المهمة للعديد من الأمراض. في حال كانت مشاكلك قابلة للحل، فاعلم أنه لا توجد حاجة لقلقك، فكل شيء سيكون على ما يرام، ولو كانت مشاكلك غير قابلة للحل، فاعلم أن قلقك لن يغير شيئاً، بل العكس، سيريد من ضيقك، ويحبب عنك أي جانب يمكن أن يشعرك ولو بقليل من السعادة.

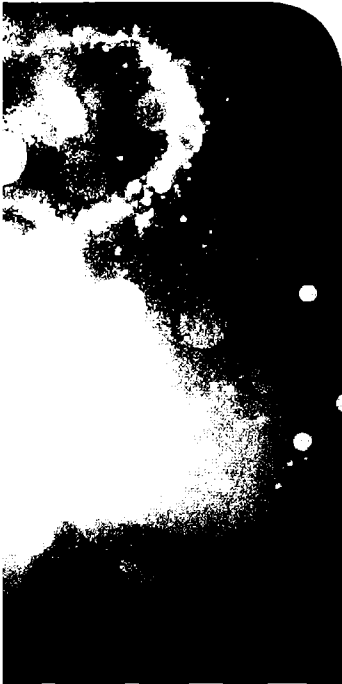
د. شمس الدين أبو زيد: يمكنك شراء سيارة آخر إصدار، والسفر لقضاء بضعة أيام في أجمل بقاع الأرض، وأن تسكن أفخم القصور، ومع كل هذا لا تشعر بالسعادة! السبب يعود إلى أن مصادر السعادة الحقيقية في العالم غالباً ما تكون مجانية كالضحك والحب والحنان وما شابه؛ لذا لا تحاول أن تسعى لشراء السعادة، فهي يمتأول بديك.

هل تحب ذاتك؟



## إنها حياة رائعة!

خبر دماغك



في الفيلم الشهير "إنها حياة  
رائعة" It's a wonderful Life  
والذي كان بطله الممثل المشهور  
"جيمي ستورات" James Stewart،  
والذي يُمثلُ شخصيّة رجل يعيشُ  
حياةً مُستقرّةً مادّيّاً واجتماعيّاً، لا  
ثمّة مُنفصّ ولا مُعكّر لها، إلا أنّ  
الأيام لا تدعُ طبعها في النَّيلِ من  
البشر، وعضّهم بأنيابِ حادثة في  
مرحلة ما، حيثُ واجهته مشاكلُ  
ماليّة ناءٍ بحملها، فقد هدّته تلك  
الأزمة الماليّة بضياغ مدخراته؛  
مما يعني أنّه سيعيشُ خاوياً  
معدّماً.

وفي لحظة ضعف شديد، ويأس  
زهيب انحاز للقرار الأسوأ في  
الحياة، ألا وهو الانتحار.  
فقد رأى أنّ قيمته لدى أسرته وهو  
ميتٌ أعلى بكثيرٍ من قيمته وهو  
حيٌّ.

وقبل اللّحظة الأخيرة يأتيه أحدُ  
المقرّبين طالباً منه القيام برحلةٍ



للقرى المحيطة، وأقنعه أن يجعلها محطته الأخيرة؛ لحاجة في نفس هذا الصديق.

وفعلاً، اقتنع، وخلال هذه الرحلة أراه هذا الصديق العديد من الأشخاص الذي صنع صاحبنا فارقاً في حياتهم عن طريق مؤاساته لبعضهم، ومساعدة البعض مادياً في تجاوز محنته، أو المساعدة عن طريق النصح والتوجيه؛ وحدته الصديق كيف أن هؤلاء يحتفظون له بالود والتقدير، وهم كذلك بحاجة إليه، وبين له كيف ستكون حالتهم، لو أنه لم يكن موجوداً في الحياة؟

والقاعدة الثابتة: أن الحياة كرز وفر، ومد وجزر، وإقبال وإدبار، وعندما تواجهنا أزمة، لا يعني هذا أن كل ما في الحياة أصبح سيئاً، هو كؤوب ذهب بعضه، وبقي أكثره، وهذه إحدى أهم معادلات السعادة في الحياة.

ومن القوانين المهمة: أن ما بقي للبشر أكثر بكثير مما فقدوا، وما يمتلكونه الآن أكثر بكثير مما خسروا أيًا كانت الخسارة.

ففي كل موقف مظلم أوجه مشرقة، ومع كل أزمة هناك ألف فرصة.

ومما لاشك عندي فيه أن أكبر أخطائنا في حق أنفسنا هو القلق، والاستسلام للاكتئاب والشعور بالإحباط.

فلا يجرك إخفاق ولا فشل إلى رفع



الرَّايَةَ الْبَيْضَاءَ؛ فَالْيَأْسُ مَرَضٌ قَاتِلٌ، وَدَاءٌ وَبِئْسَ وَوَبَاءٌ يَفْتَكُ بِالنَّفُوسِ الضَّعِيفَةَ الَّتِي لَا تَقْوَامُ، وَنَوَائِبُ الْأَيَّامِ لَا تَعْرِفُ الرَّحْمَةَ وَلَا الشَّفَقَةَ، فَإِذَا مَا ضَعُفَتْ أَمَامَهَا قَصَمَتْكَ.

يقول "بولس سلامة" في مقال جميل عما عَلَّمَتْهُ الْحَيَاةُ: "عَلَّمَتْنِي الْحَيَاةُ أَنْ الصَّبْرَ عَلَى الْمَكَارِهِ، وَالْإِنْتِصَارَ عَلَى الْيَأْسِ، وَتَقْوَى اللَّهِ أَعْلَى دَرَجَاتِ النَّصْرِ بِالْحَيَاةِ، بَطُولَةٌ تَحُوزُ أَنْبَلُ الْجَوَائِزِ، فَيَسْلَمُ الشَّرْفُ الرَّفِيعُ مِنَ الْأَذَى دُونَ إِرَاقَةِ دِمَاءٍ، فَوْزٌ عَظِيمٌ لَا يَخْلُقُ يَتَمَّا وَلَا تُكَلَّا وَإِرْمَالًا.

قَالَ: اللَّيَالِي جَرَعْتَنِي عَلَقَمًا

قَلْتُ: ابْتَسِم. وَلَنْ جَرَعْتَ الْعَلَقَمَا

فَلَعَلَّ غَيْرَكَ إِنْ رَأَىكَ مُرْنَمًا

طَرَحَ الْكَأَبَةَ جَانِبًا وَتَرْتَمًا

وَعِنْدَمَا يُزْعَجُكَ أَمْرٌ، فَكُلُّ مَا عَلَيْكَ هُوَ السَّيْطَرَةُ عَلَى اللَّحْظَةِ الْحَالِيَةِ، فَمَا بَعْدَهَا مَتَوَقَّفٌ عَلَيْهَا؛ فَكُلُّ يَوْمٍ فِي حَيَاتِكَ هُوَ يَوْمٌ مُهِمًّا لِاسْتِقْبَالِ حَدَثٍ سَارٍ أَوْ غَيْرِ سَارٍ، وَلَكِنَّ لِلْحَيَاةِ طَبْعٌ فِي إِهْدَاءِ الْمَوَاجِعِ وَالْأَحْزَانِ لِلبَشَرِ لَنْ تَدَعُهُ.

يقول بهاء طاهر: "أرجوكم لا تسألني اليومَ عن الحُزْنِ، سيأتي في موعده، فدعنا على الأقل نُنْسَاهُ فِي هَذِهِ اللَّحْظَةِ".

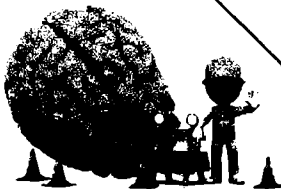
وللأديب مطاوع رأيٌ شبيهٌ عِنْدَمَا قَالَ: "لِمَاذَا تُعَذِّبُ نَفْسَكَ مَا دَامَتِ الْحَيَاةُ تَكْفُلُ بِذَلِكَ؟".

وربمَّا قَالَ أَحَدُهُمْ: "إِنَّ جِبَالَ مِنَ الْهُمُومِ تَرِيضُ عَلَى صَدْرِي، وَقَطِيعًا مِنْ ذِيَابِ الْقَلْقِ تَجُولُ فِي عَقْلِي"، وَأَقُولُ لِهَذَا الشَّخْصِ (وَرُبَّمَا كُنْتَ أَنْتَ

القائل): حَسَنًا، وَمَنْ مَنَا يَخْلُو مِنَ الْهُمُومِ؟ أَلَيْسَ كُلُّنَا ذَلِكَ الشَّخْصَ؟  
مَا أُرِيدُهُ مِنْكَ لَيْسَ أَنْ تَكُونَ شَخْصًا خَارِقًا؛ بَلْ أَنْ تَكُونَ حَكِيمًا عَاقِلًا  
بِمَا يَكْفِي.

لَا تَرَاكِمَ هُمُومًا، وَتَسْتَزِدَّ مِنْهَا مَغْذِيًا بِالتَّحَسُّرِ وَالتَّنَدُّمِ وَالْخَوْفِ وَالتَّوْتُرِ.  
أَرْجُوكَ لَا تَزِدَّ الْبَلَاءَ بِلَاءً؛ تَعَامَلْ مَعَ مَشَاكِلِكَ بِقُوَّةٍ، وَاجِهْ بِمَا لَدَيْكَ  
مِنْ أَسْلِحَةٍ وَإِمْكَانِيَّاتٍ، وَابْذُلْ جَهْدَكَ وَمَا يُمْكِنُكَ فَعْلُهُ، لَكِنْ! احْذَرِ  
الْإِسْتِسْلَامَ؛ فَتَزِيدَ الْأُمُورَ تَعْقِيدًا، وَلَا تَكُنْ كَمَنْ يَبْحَثُ عَنْ حَقْفِهِ بِظَلْفِهِ،  
هَذَا لَمْ تَجِدْ مَخْرَجًا، وَلَمْ تَهْتَدِ لِعِلَاجٍ نَاجِعٍ، وَلَا مَلَاذٍ أَمِنَ، فَحَسْبُكَ مَا  
أَنْتَ فِيهِ؛ أَفْقٍ، وَتَرَوُ، وَضَعْ نَقْطَةَ آخِرِ السُّطْرِ، وَثِقْ أَنْ مَا مِنْ غَيْمَةٍ سَوْدَاءَ  
تَتَسَمَّرُ فِي الْفَضَاءِ، وَعِنْدَمَا يَقْفُلُ بَابٌ، يُفْتَحُ دُونَهُ الْفُ بَابٌ وَبَابٌ.

هَذَا آخِرُ الْقَوْلِ، وَفَصْلُ الْخِطَابِ، نُقْطَةٌ.



## العقول الفخمة

خبير دماغك



قَدِيمًا قَالَ ابْنُ الْمُقَفَّعِ: "لَا مَالَ  
أَفْضَلَ مِنَ الْعَقْلِ".

فَمَا أَرْوَعَ أَنْ يُوصَفَ الْإِنْسَانُ بِأَنَّهُ  
عَاقِلٌ!

وَالعَرَبُ كَانَتْ تَفْضِلُ العَدُوَّ العَاقِلَ  
عَلَى الصَّدِيقِ الأَحْمَقِ.

عَدُوُّكَ ذُو العَقْلِ خَيْرٌ لَكَ... مِنْ  
الصَّدِيقِ الوَاقِعِ الأَحْمَقِ

وَهَنَّاكَ بَعْضُ العُقُولِ أَقْلُ مَا يُمَكِّنُ  
أَنْ تُوصَفَ بِهِ أَنَّهَا عُقُولٌ (فَخْمَةٌ).

صَاحِبُ العَقْلِ (الفخْم) سَدِيدُ  
الرَّأْيِ، نَافِذُ البَصِيرَةِ، عَظِيمُ  
المَكَانَةِ، عَالِي المَرْتَبَةِ، جَلِيلُ  
الفَضَائِلِ، جَمِيلُ الشَّمَائِلِ، يَسْتَرِقُّ  
الْقُلُوبَ، وَيَمْتَلِكُ الأَرْوَاحَ.

إِذَا أَكْمَلَ الرَّحْمَنُ عَقْلَهُ... فَقَدْ  
كَمَلَتْ أَخْلَاقُهُ وَمَآرِبُهُ

وَالعَقْلُ (الفخْم) لَيْسَ مُرْتَبِطًا  
بِعُمُرٍ أَوْ نَسَبٍ أَوْ مَوْهَلٍ؛ فَقَدْ  
رَأَيْنَا مَنْ بَلَغَ مِنَ الكِبَرِ عِتْيًا،  
وَهُوَ يَتَصَرَّفُ تَصَرُّفَ السُّفَهَاءِ  
الْحَمَقَى، وَتَجِدُ أَحْيَانًا حَائِرًا عَلَى  
أَعْلَى المَوْهَلَاتِ ضَعِيفَ الإِدْرَاقِ،

مُظْلَمِ البَصِيرَةِ، لَيْسَ لَهُ مِنْ تَصَرُّفَاتِ العُقْلَاءِ شَيْئًا.  
وَمِنَ البَشَرِ مَنْ اخْتَارَ السَّفَهَ، وَهُوَ سَلِيمُ العَقْلِ، وَذَلِكَ بِسُلُوكِيَّاتٍ تَخْفُضُ  
الْقَدْرَ، وَتَهَيِّطُ بِالرُّوحِ.

العَاقِلُ يَمْلِكُ إِرَادَةَ لِعَقْلِهِ عَلَى تَصَرُّفَاتِهِ، وَأِنَّمَا سُمِّيَ العَقْلُ عَقْلًا، لِأَنَّهُ  
يَعْقِلُ صَاحِبُهُ عَمَّا يَشِينُهُ، وَيَكْبِحُ جِمَاحَ النَّفْسِ عَنِ رُكُوبِ مَتَاهَاتِ الهَوَى.  
وصفَاتُ العَقْلِ (الفُخْمُ) كَثِيرَةٌ رَصَدْتُ لَكَ جُمْلَةً مِنْهَا، وَهِيَ طِبَاعٌ لَا  
يُعْجَزُ التَّطَبُّعُ بِهَا، وَأَنَا وَأَنْتَ لَدَيْنَا القُدْرَةُ عَلَى الأَخْذِ بِصِفَاتِ هَذَا العَقْلِ  
(الفُخْمُ)، وَقَدْ تَقَدَّرَ عَلَى بَعْضِهَا، وَقَدْ نَعَجَزُ: فَدُونِكَ مَا قَدَّرْتَ عَلَيْهِ مِنْ  
تِلْكَ الصِّفَاتِ مُرْتَقِيًا سُلْمَ السَّمَوِ.

فَمِنْ أَتْرَازِ سِمَاتِ صَاحِبِ العَقْلِ (الفُخْمُ): أَنَّهُ لَا يَتَدَخَّلُ فِيمَا لَا يَعْينُهُ،  
وَلَا يَحْشُرُ أَنْفَهُ فِي الدَّقِيقِ وَالْجَلِيلِ، وَلَا  
يَتَكَلَّمُ مِنْ غَيْرِ نَفْعٍ، وَلَا يُعْطِي فِي غَيْرِ  
مَوْضِعِ العَطَاءِ، وَلَا يَتَحَدَّثُ إِلَّا فِي مَوْطِنِ  
الحَدِيثِ، وَلَا يَكْمَلُ حَدِيثًا بِدَاهِ غَيْرِهِ.

وَصَاحِبُ العَقْلِ (الفُخْمُ) لَا يَغْضَبُ  
مِنْ غَيْرِ غَضَبٍ، يَضْبِطُ مَشَاعِرَهُ،  
وَيَسْبِطُ عَلَى انْفِعَالَاتِهِ، مَهْمَا كَانَتْ قُوَّةُ  
الضُّغُوطَاتِ وَشِرَاسَةِ المَوْثِرَاتِ.

وَمِنْ أَرْوَعِ سِمَاتِ صَاحِبِ العَقْلِ  
(الفُخْمُ): أَنَّهُ شَخَّصَ مَحَبًّا لِلحَيَاةِ،  
مُشْرِقُ الوَجْهِ، مُبْتَسِمٌ، مَتَذَوِّقٌ لِلجَمَالِ،  
مُصَدِّرٌ لِلفَّرْحِ، نَائِرٌ لِلوَرْدِ، يُدِيرُ حَيَاتَهُ  
بِاحْتِرَافِيَّةٍ، فَهُوَ يَنْتَقِي الجُلَسَاءَ،  
وَيُحِيطُ نَفْسَهُ بِالإِجَابِيِّينَ، وَيَحْرُرُ



نَفْسُهُ مِنَ السَّلْبِيِّينَ، وَمَنْ أَيْ مَصْدَرٍ لِلإِزْعَاجِ، أَدْرَكَ أَنَّ أَيَّامَهُ مَحْدُودَةٌ، وَعُمُرُهُ أَثْمَنُ مِنْ أَنْ يُضَيِّعَهُ عَلَى مَا لَا يَنْفَعُهُ.

وَمَنْ سُلُوكِ صَاحِبِ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ): أَنَّهُ يُنْصِتُ لِلنَّاصِحِينَ الْمُحِبِّينَ، مُدْرِكًا أَنَّ نَفْيَ الْكَمَالِ لَا يَنْفِي الْجَمَالَ، فَلَا يَسْتَرْسِلُ فِي الْجَهْلِ، وَلَا يَتَوَهَّ فِي شِعَابِ الْخَطَا، فَصَدْرُهُ يَتَسَّعُ لِلنَّصِيحَةِ، وَلَا يَرَى فِيهَا انْتِقَاصًا مِنْ قَدْرِهِ، وَلَا عُدْوَانًا عَلَى كِرَامَتِهِ؛ بَلْ يَتَعَامَلُ مَعَهَا كَوَسِيلَةٍ ارْتِقَاءً وَتَقَدُّمًا وَتَحَسُّنًا؛ لِذَا تَرَاهُ يَتَّبِعُ نَصَحَ النَّاصِحِ بِأَخْصَرِ عِبَارَةٍ، وَيَعْرِفُ الْحَقَّ، وَيَتَّبِعُهُ بِأَدْنَى إِشَارَةٍ.

وَمَا أَرُوْعَ صَاحِبِ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) فَهُوَ دَافِعُ اللِّسَانِ، رَيَّانُ الضَّمِيرِ، يَبْذُلُ النَّصِيحَةَ بَرَقًا، وَفِي وَقْتِهَا، وَلَا يَمُنُّ بِهَا بَعْدَ أَنْ يَبْدُو صَوَابُهَا، وَلَا يَلُومُ عَلَيْهَا إِنْ أَحْجَمَ عَنْهَا الْمَنْصُوحُ، وَيَأْنُ لِأَحْقًا صَدَقُهَا.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) يُحِبُّ نَفْسَهُ حُبًّا حَقِيقِيًّا، لَا حُبَّ أَنَانِيَّةٍ وَأَثَرَةٍ؛ بَلْ يَحِبُّهَا حُبًّا يَدْفَعُهُ لِمُرَاعَاةِ مَشَاعِرِ الْبَشَرِ، وَحِفْظِ حُقُوقِهِمْ، حُبًّا يَدْفَعُهُ لِأَدَاءِ وَاجِبَاتِهِ، حُبًّا يُحْفَظُهُ لِدَفْعِ الظُّلْمِ وَطَلَبِ الْحَقِّ.

وَمِنْ أَهَمِّ صِفَاتِ صَاحِبِ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ): أَنَّهُ يَحْسِبُ لِمَالَاتِ الْأُمُورِ، وَلِعَوَاقِبِ الْأَفْعَالِ، لَا تَحْكُمُهُ لِحِظَةٌ حَاضِرَةٌ، وَلَا يَسْتَبِدُّ بِهَ انْفِعَالٌ مُلْتَهَبٌ، وَلَا تَقْوَدُهُ شَهْوَةٌ مُسْتَعْرَةٌ، يَسْتَشْرِفُ الْعَوَاقِبَ، وَيَتَفَكَّرُ فِي الْمُسْتَقْبَلِ، يَخْتَارُ الْأَنَاءَ وَالْتَرْتِيبَ؛ فَلَا تَرَاهُ مُسْتَعْجِلًا مُنْدَفِعًا، وَلَا مُتَهَوِّرًا أَهْوَجَ؛ فَالْكَلِمَةُ عِنْدَهُ مَوْزُونَةٌ، وَالْخُطُوبَةُ مَحْسُوبَةٌ، وَالقَرَارُ مَدْرُوسٌ، لَا يَعْمَلُ عَمَلًا حَتَّى يَتَدَبَّرَ عَوَاقِبَهُ، فَإِنْ كَانَ خَيْرًا بَادَرَ، وَإِنْ كَانَ شَرًّا أَحْجَمَ؛ فَرُبَّ إِحْجَامٍ خَيْرٍ مِنْ إِقْدَامٍ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) لَا يَكْفُرُ الصَّنَائِعَ، وَلَا يَجْحَدُ الْمَعْرُوفَ، وَلَا يُنْكِرُ الْجَمِيلَ، وَلَا يَبْطُرُ النُّعْمَةَ، شَاكِرًا حَامِدًا لِرَبِّهِ وَلِلْبَشَرِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) لَا يَسْرَحُ فِي الْأَعْرَاضِ، وَلَا يَنْتَهِكُ الْحُرْمَاتِ،

وَلَا يَتَّبِعُ الْهَفَوَاتِ، وَلَا يَرْصُدُ الْعَثْرَاتِ، وَلَا يَتَّبِعُ السَّقَطَاتِ.

وصاحبُ العقلِ (الفخيم) يَعْدُرُ الْبَشَرَ، وَيُحَسِّنُ الظَّنَّ، وَقِيلَ قَدِيمًا: "أَعْقَلَ النَّاسَ أَعَذَّرَهُمُ لِلنَّاسِ"، لَا يَتَّبِعُهُمْ، وَلَا يَنْدَفِعُ فِي حُكْمِ، يَغْفِرُ الزَّلَّةَ، وَيُقْبِلُ الْعَثْرَةَ، وَيُحَسِّنُ الْإِعْضَاءَ، يَتَفَأَّبِي مَعَ إِمْكَانِ السُّطُوَّةِ، وَيَتَسَامَحُ مَعَ الْقُدْرَةِ عَلَى الْبَطْشِ.

وَتَرَى صَاحِبَ الْعَقْلِ (الفخيم) يَفْرَحُ لِنَجَاحِ الْبَشَرِ، وَيَتَهَلَّلُ لِكُلِّ خَيْرٍ يَنْزِلُ بِسَاحَةِ بَشَرٍ، وَيَتَأَلَّمُ فِي نُبْلِ لَأْيِ أَسَى إِنْسَانِي؛ فَهُوَ سَلِيمُ الْقَلْبِ، سَمَّحٌ صَفُوحٌ، مُحِبٌّ لِلخَيْرِ، يَدْرِكُ أَنَّ لَيْسَ وَرَاءَ الشَّرِّ فَلَاحًا وَلَا رَاحَةً بِالِ، وَلَنْ يَحْصُدَ مِنْهُ إِلَّا الْوَجَعَ وَالضُّيْقَ.

وصاحبُ العقلِ (الفخيم) يَجْعَلُ مِنَ النَّاسِ رَصيدًا لَهُ، وَيَتَعَهَّدُ عَلاقَاتِهِ، كَمَا يَتَعَهَّدُ الْبُسْتَانِي الْمُتَمَنَّ زُهَورَ حَديقَتِهِ، يُسْقِي الْعَلاقَاتِ بِالْكَلمَةِ الْحُلُوةِ، وَالْبِسْمَةَ الْحَانيةِ، وَالنَّظْرَةَ الْوَدُودَةَ، وَالْمَعامِلَةَ الصَّادِقَةَ، وَالْمِشارِكَةَ التَّيْبِلَةَ، يَكسِبُ النَّاسَ بِمَدَارَتِهِمْ، وَالْتِحَبُّبَ لَهُمْ، وَالْتَلَطُّفَ مَعَهُمْ، مُتَواضِعُ النَّفْسِ خَافِضُ الْجَنَاحِ، يَأْخُذُ الْأُمُورَ بِالْمَلائِنَةِ، حَلِيمٌ الطَّبِيعِ، رَحِبُ الْبِالِ، لَا يَسْتَفْرِزُهُ أَحْمَقٌ، وَلَا يَسْتَخْفُهُ غَضَبٌ.

كَمَا أَنَّ صَاحِبَ الْعَقْلِ (الفخيم) لَا يُقاتِلُ نِيابَةً عَنِ غَيرِهِ، وَلَا يَرِضَى أَنَّ يُسْتَعْمَلَ لَأْيِ مَعْرَكَةٍ، وَلَا يَجْعَلُ مِنْ نَفْسِهِ بَوقًا يَرُدُّ كُلَّ ما يَسْمَعُ؛ بَلْ يَزِنُ كُلَّ ما يَرَى وما يَسْمَعُ بِمِيزانِ الشَّرْعِ، وَعَلَى ضَوءِ ذَلِكَ يَأْخُذُ، أَوْ يَدَعُ.

وصاحبُ العقلِ (الفخيم) لَا يَتَعَرَّضُ لِلأَخْرينَ، وَلَا يَسْتَفْرِزُهُمْ، وَلَا يَتَجَاوَزُ الْحُدُودَ مَعَهُمْ، مُتَمَنِّيًا لِمَنْ الْمِسافاتِ، لَا يَتَدَخَّلُ فِي شُؤْنِهِمْ، فَلَا يَؤْذِي أَحَدًا، وَيَدْرِكُ أَنَّهُ لَيْسَ مَسْؤُولًا عَنِ الْبَشَرِ، وَلَيْسَ خَليفَةً عَلَيْهِمْ.

وصاحبُ العقلِ (الفخيم) لَا يَعيشُ بِعَقلِيَّةٍ "أَنَا فَقطُ وَمَنْ بَعْدِي لِلطُّوفانِ"



فَهُوَ يَعْتَنِي بِشُعُورِ الْآخَرِينَ، وَيَحْتَرِمُ رَأْيَهُمْ، وَيُقَدِّرُ اهْتِمَامَاتِهِمْ، لَا يُشَخِّصُنُ الْأَحْدَاثَ، وَلَا يَرَى كُلَّ صَيِّحَةٍ عَلَيْهِ، وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) لَا يَقْضِي مَا تَبَقَّى مِنْ عُمُرِهِ حَزِينًا عَلَى فَقْدِ حَبِيبٍ، أَوْ سَبَبِ خَسَارَةٍ مَالٍ، فَهُوَ يَدْرِكُ أَنَّ الْحَيَاةَ لَا تَتَوَقَّفُ عَلَى شَيْءٍ، فَهُوَ يُنْزِلُ مَا كَسَبَ وَمَا نَالَ مِنَ الدُّنْيَا مَنْزِلَةَ مَا لَمْ يَنْلُ.

وَتَرَى صَاحِبَ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) يَتَعَامَلُ بِرُقِيٍّ مَعَ نَفْسِهِ عِنْدَ الْخَطَا، فَلَا جَلْدَ لِلذَّاتِ، وَلَا تَحْطِيمَ لِلنَّفْسِ، وَلَا تَعْطِيلَ لِلْحَيَاةِ، يَسْتَفْغِرُ لِذَنْبِهِ وَيُنْتَهِي، وَيُوَاصِلُ مَسِيرَتَهُ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) لَا يَتَعَامَلُ مَعَ الْبَشَرِ عَلَى أَنَّهُمْ مَلَائِكَةٌ؛ فَلَا يُصَدِّرُ أَحْكَامًا قَاطِعَةً، وَلَا يَبْتُغِي فِي أَحْكَامِهِ عَلَى الْآخَرِينَ مِنْ مُجَرَّدِ تَصَرُّفٍ أَوْ حَدَثٍ؛ بَلْ تَجِدُهُ يَضَعُ الْعَيْنَ عَلَى مَحَاسِنِ الْبَشَرِ، وَيَمْنَحُهَا جُهْدَهُ مِنَ التَّقْدِيرِ وَالذِّكْرِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) مُسْتَقِلُّ الْفِكْرِ، فَلَا يُعِيرُ عَقْلَهُ لِأَحَدٍ، وَلَا يَسْمَحُ لِأَحَدٍ أَنْ يُفَكِّرَ عَنْهُ، وَلَا يَسْمَحُ لَهُ بِأَنْ يَرَسُمَ لَهُ خَارِطَةَ طَرِيقِهِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) لَا يَتَحَدَّثُ لِمَنْ لَا يُصْفِي لَهُ، وَلَا يَجِدُ لِحَدِيثِهِ مَغْنَمًا، أَوْ لِمَنْ يَخَافُ مِنْ تَكْذِيبِهِ، وَلَا يَسْأَلُ شَخْصًا بِرُجْحٍ مَنَعَهُ، وَلَا يَتَذَرُّ إِلَّا لِمَنْ يَجِدُ لَهُ الْأَعْدَارَ، وَلَا تَدْفَعُهُ نَشْوَةٌ لِعُودِ، قَدْ لَا يَنْجِزُهَا.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) يَحْفَظُ السِّرَّ، وَيَكْتُمُ أَخْبَارَ مَنْ حَوْلَهُ، نَبِيلٌ، يَجْعَلُ لِأَسْرَارِ الْبَشَرِ حُرْمَةً وَقَدَاسَةً تَنَاطِيانٍ بِهِ عَنِ كُلِّ تَفْرِيطٍ فِي حَفْظِهِ وَكِتْمَانِهِ.

وَمِنْ أَرْوَعِ سِمَاتِ صَاحِبِ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ): لَا يَسْتَعْمِدُ أَحَدًا، وَلَوْ كَانَ أضعَفَ مِنْهُ قُوَّةً، وَلَا يَجَاهِرُ بِالْعِدَاوَةِ، مَهْمَا ضَاقَتْ نَفْسُهُ بِإِنْسَانٍ، فَهُوَ يَدْرِكُ أَنَّ الْأَيَّامَ تَدُورُ، وَالْأَحْوَالُ تَتَبَدَّلُ، وَيَعْلَمُ أَنَّ الْمَوَدَّةَ وَالْعِدَاوَةَ لَا تُثْبِتَانِ عَلَى حَالَةٍ وَاحِدَةٍ أَبَدًا.



وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفُخْمِ) يَبْدُلُ الْخَيْرَ، وَيَصْنَعُ الْمَعْرُوفَ، وَلَوْ جَدَّ النَّاسُ، وَأَنْكَرُوا، فَإِنَّهُ إِنْ ضَاعَ الْمَعْرُوفُ عِنْدَ النَّاسِ، لَا يَضِيعُ عِنْدَ اللَّهِ، وَلَا سَيِّمًا إِلَى ذَوِي الشُّكْرِ وَالْوَفَاءِ كَيْفَ كَانَتْ مَنْزِلَتُهُمْ؛ فَلَعَلَّهُ أَحْتَاَجُ إِلَيْهِمْ يَوْمًا مِنَ الدَّهْرِ فَيُكَافِئُوهُ عَلَيْهِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفُخْمِ) كَرِيمٌ نَفْسٍ، مُتَعَاظِلٌ عَنِ الزَّلَّاتِ وَسَقَطَاتِ اللِّسَانِ، إِذَا لَمْ يَتَرْتَبْ عَلَى ذَلِكَ مَفَاسِدٌ، وَلَا يَضِيعُ مُكْتَسِبَاتِهِ بِغِيْبَةٍ أَوْ نَمِيمَةٍ، أَوْ افْتِرَاءٍ أَوْ حُصُومَةٍ.

كَمَا أَنَّ صَاحِبَ الْعَقْلِ (الْفُخْمِ) لَا يَكْشِفُ أَسْرَارَهُ، وَلَا يَنْشُرُ غَسِيلَهُ، وَلَا يُعْلِنُ عَنِ كُلِّ مَشَارِعِهِ، وَلَا يَفْتَحُ نَوَافِذَ بَيْتِهِ لِلْقَاصِي وَالِدَانِي.

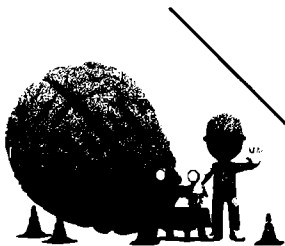
وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفُخْمِ) لَا يَسْخَرُ مِنْ أَحَدٍ، وَلَا يَسْتَخْفُ بِكَائِنٍ مَنْ كَانَ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفُخْمِ) جَلْدٌ صَبُورٌ، مُسْتَعِينٌ بِاللَّهِ، مُلْتَجِئٌ إِلَيْهِ، لَا يَكْشِفُ هَمَّهُ، حَتَّى لَا يَفْرَحَ كَارِهِيهِ، وَلَا يَكْدُرُ صَفْوَ مُحِبِّيهِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفُخْمِ) لَا يَشْمَتُ بِزَلَّاتِ الْأَخْرِينِ، وَلَا يَفْرَحُ بِانْكَشَافِ عُيُوبِهِمْ، مَا بِاللَّكِّ أَنْ يَبَاشِرَهُ هُوَ هَذِهِ الْمَهْمَةَ بِنَفْسِهِ، وَلَا يَفْرَحُ بِمَصَائِبِ الْأَخْرِينِ، بَلْ يَفْرَحُ بِالنُّجَاحِ وَالْخَيْرِ، سِوَاءَ تَمَّ عَلَى يَدِهِ، أَوْ عَلَى يَدِ أَحَدٍ مِنْ إِخْوَانِهِ، وَتَرَاهُ يَأْسَى لِلْإِخْفَاقِ، سِوَاءَ صَدَرَ مِنْهُ، أَوْ مِنْ أَحَدِ إِخْوَانِهِ.

أَخِيرًا؛ صَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفُخْمِ) يَتَعَامَلُ مَعَ الدُّنْيَا عَلَى أَنَّهَا جِسْرٌ لِدَارِ الْمَسْتَقَرِّ، وَلَا يَبْدُلُ فِيهَا إِلَّا مَا طَابَ غَرْسُهُ، وَحَلَا طَعْمُهُ، وَأَيْبَعُ ثَمْرُهُ.

تلك بعض صفات العقول الفخمة، فهلأ شمرت  
وسعيت نحوها.



كَانَتْ الْعَرَبُ قَدِيمًا إِذَا أَرَادُوا وَصَفَ  
الرَّدِيءِ مِنَ النَّاسِ قَالُوا: "فُلَانٌ لَا  
يَكَادُ يَأْتِي إِلَّا بِالْعَوْرَاءِ". أَي: الْفِعْلُ  
الْقَبِيحُ، وَالْكَلِمَةُ الْقَبِيحَةُ.

وَمِنْ هَؤُلَاءِ الْأَنْجَاسِ، وَهِيَ جَمْعُ  
نَجَسٍ.

وَإِذَا قِيلَ فِي لُغَتِنَا الدَّارِجَةُ: فُلَانٌ  
نَجَسٌ. فَهُوَ الَّذِي اسْتَوَطِنَتْ فِيهِ  
الْصِّفَاتُ الْقَبِيحَةُ، وَسَكَنَتْ رُوحَهُ  
الْخِلَالَ السَّيِّئَةَ.

(النَّجَسُ) شَخْصٌ تَجَمَّعَ فِيهِ مَا  
تَفَرَّقَ عِنْدَ الْبَشَرِ مِنْ طِبَاعِ سَيِّئَةٍ.  
وَفِي اللُّغَةِ، إِذَا قِيلَ: فُلَانٌ نَجَسٌ:  
خَبِيثٌ فَاجِرٌ.

لَهُ وَجْهٌ كَالْحِجَابِ كَهَوْلِ الْمَطْلَعِ،  
وَكَمَوَاتِ الْفَجَاءِ، وَجَهٌ كَأَنَّمَا تَبَرَّقَّ  
بِالظُّلْمَةِ.

إِنْ بَحَثْتَ عَنِ الْحَسَدِ فَهُوَ مَخْتَبِئٌ  
فِي أَعْمَاقِهِ، وَإِنْ أَرَدْتَ الْقَسْوَةَ،  
فَهِيَ ظَاهِرَةٌ فِيهِ، وَإِنْ أَرَدْتَ  
الْوَقَاحَةَ وَقَلَّةَ الذُّوقِ فَهُمَا حَلِيفَانِ  
لَهُ.

## النجس

خبر دماغك



(النَّجْسُ)، حَقُودٌ لَا يَنْسَى، وَلَا يَفْغُرُ الزَّلَّاتِ، يَنْسَى عِيُوبَهُ، وَيَسِيرُ مُتَطَلِّعًا هُنَا وَهُنَا لَعَلَّهُ يَجِدُ عَيْبًا يَنْشُرُهُ، أَوْ سِتْرًا فَيَكْشِفُهُ، أَوْ قُبْحًا فَيَتَحَدَّثُ بِهِ.

(النَّجْسُ) يُزَعِّجُهُ نَجَاحُكَ، وَيُوْذِيهِ تَقَدُّمُكَ، وَيَقْضُ مَضْجَعَهُ تَقَوُّقُكَ، فَلَا يَقْرَأُ لَهُ قِرَاءٌ، وَلَا يَهْتَأُّ لَهُ بَالٌ، حَتَّى يُكْدِرَ عَلَيْكَ فَرْحَتَكَ، أَوْ يَشُوهُ جَمَالَ مُنْجَزِكَ، أَوْ يَقْلِلُ مِنْ قَدْرِكَ، هَمَّازٌ لِمَا مَشَاءَ بِنَمِيمٍ.

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

(النَّجْسُ) يَهْوَى الْفِتْنَ، وَيَعْشَقُ الْإِيقَاعَ بَيْنَ الْبَشَرِ، لَا تَكَادُ سَاعَةٌ تَمْضِي إِلَّا بِوَقِيعَةٍ بَيْنَ الْبَشَرِ، وَإِيقَالٍ صُدُورِهِمْ، صَغِيرِ الْأَخْلَاقِ وَكَثِيفِ الْجَهْلِ.

يُدْعَى لِمُنَاسِبَةٍ، فَإِذَا كَانَ مِنَ الْفَدَى،  
وَقَابِلَ آخَرَ، لَمْ يَدْعَ لَهَا، أَوْ غَرَّ قَلْبُهُ  
بِالسُّؤَالِ: أَلَمْ يَدْعُكَ فَلَانَ لِلْمُنَاسِبَةِ؟  
الْكُلُّ أَتَى إِلَّا أَنْتَ.

يُفْسِدُ ذَاتَ الْبَيْنِ، وَيَسْعَى بِالنَّمِيمَةِ بَيْنَ  
الْمُتَحَابِّينَ، وَصَفُ "نَجْسٍ" قَلِيلٌ بَحَقِّهِ.

(النَّجْسُ) جَبَانٌ رَعِيدٌ، فَهُوَ فِي  
حَضْرَتِكَ يُعْطِيكَ مِنْ طَرْفِ اللِّسَانِ  
حَلَاوَةً، وَإِنْ غَبَّتْ سَلَقَكَ بِلِسَانِ كَالسُّمِّ  
الزُّعَافِ، قَدْ رَضِعَ لَبَنَ اللُّؤْمِ، وَفَطِمَ عَنِ  
تَدْيِ الْخَيْرِ.

يَقُولُ الْمَنْفَلُوطِيُّ: فَإِنَّ النَّفْسَ إِذَا خَبَّتْ  
طَلِبَتْهَا، وَلَوْ طَبَعَهَا كَانَ مِنْ أَحْصِ

صَفَاتَهَا الْحَقْدُ عَلَى الْوُجُودِ بِأَجْمَعِهِ، وَبُغْضُ الْخَيْرِ لِلنَّاسِ قَاطِبَةً، فَكَيْفَ يَمْنَحُهُمْ مِنْ ذَاتِ يَدِهِ مَا يَزِيدُهُ أَلْمًا عَلَى أَلْمٍ، وَحَسْرَةً فَوْقَ حَسْرَةٍ، وَهُوَ لَوْ اسْتَطَاعَ أَنْ يَمْنَعَ عَنْهُمْ سَارِيَةَ السَّمَاءِ، وَيَعْتَرِضَ دُونَهُمْ نَابِتَةَ الْأَرْضِ لَفَعَلَ.

يَرْتَدِي عَبَاءَةَ النَّاصِحِ الْأَمِينِ، وَيَفِي قَلْبِهِ مِنَ الْأَحْقَادِ مَا يُفْتَتِ الْجِبَالَ، يُقَدِّمُ بِقَوْلِهِ: أُرِيدُ لَكَ الْخَيْرَ، ثُمَّ تَتَهَمَّرُ عَلَيْكَ مَلَا حِطَّاتُهُ، وَيَقْصِفُكَ بِنِقْدِهِ الْجَارِحِ الْأَثِمِ، كَالسُّهَامِ مِنْ كُلِّ حَدَبٍ وَصَوْبٍ.

إِنْ سَكَنْتَ مَنَزَلًا جَدِيدًا قَالَ لَكَ: الْمَسَاحَةُ غَيْرُ مُنَاسِبَةٍ، وَالْحَيُّ قَدِيمٌ، أَوْ بَعِيدٌ، وَالْحَدِيقَةُ صَغِيرَةٌ، وَالْمَجْلِسُ لَا يَكْفِي ضَيْوَفَكَ، وَالْأَلْوَانُ قَاتِمَةٌ، لَهُ عَيْنٌ ذُبَابٍ، لَا تَقَعُ إِلَّا عَلَى الْقَادُورَاتِ.

إِنْ عَزَمْتَ عَلَى مَشْرُوعٍ أَوْ تَقَدَّمْتَ لِهَدَفٍ، بَدَلَ الْجُهْدِ، لِيَتَّبِعَكَ، وَاسْتَفْرَغَ السَّبَبَ لِإِقْعَادِكَ.

(النَّجْسُ) يَطِيرُ عَقْلَهُ، وَيَقْدُ صَوَابَهُ، وَتَفِيضُ بَشَاشَتُهُ، وَيَتَقَلَّصُ بَشْرَهُ إِنْ مَدَحَ بَشْرَ أَمَامِهِ، وَتَرَاهُ كَالْمَلْدُوحِ، فَلَا تَسْكُنُ رُوحَهُ إِلَّا بَعْدَ أَنْ يَقْلَلَ مِنْ قَدْرِ الْمَدْحِ بِذَمٍّ أَوْ بُهْتَانٍ أَوْ تَضَخِيمِ صَغِيرٍ، وَلَنْ يَبْرَحَ إِلَّا بَعْدَ أَنْ يُنْبَهَ عَنِ الْمَثَالِبِ وَالْعُيُوبِ.

وَالنَّاجِحُونَ هُمْ أَعْدَاءُ (النَّجْسِ) وَخُصُومُهُ، وَلَنْ يُزِيلَ تِلْكَ الْعَدَاوَةَ مِنْ قَلْبِهِ إِلَّا تَنَازَلَهُمْ عَنِ مَوَاهِبِهِمْ.

وَلَا تَرَاهُ إِلَّا سَارِحًا فِي أَعْرَاضٍ مَنْ تَفَوَّقَ عَلَيْهِ مِنْ أَقْرَانِهِ، أَكِلًا لِلْحُومِهِمْ، شَاحِدًا لِسَانَهُ عَلَيْهِمْ.

إِنْ قَاتَكَ أَمْرٌ مِنْ أُمُورِ الدُّنْيَا، نَدَمَكَ عَلَيْهِ، فَلَا يَرَحُلُ إِلَّا بَعْدَ أَنْ يَقْطَعَ قَلْبَكَ حَسْرَاتٍ وَأَسْفًا.

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

خَبِيثُ الْبِطَانَةِ، مُتَعَمِّسٌ فِي الشَّرِّ، ثَقِيلٌ عَنِ الطَّهْرِ وَالْخَيْرِ، لَا يُقَدِّمُ عَلَى عَظِيمٍ، وَلَا يَنْهَضُ لِحَسَنِ.

لَا تَنْتَظِرُ مِنَ (النَّجِسِ) مَعْرُوفًا، أَوْ جَمِيلًا، أَوْ وِفَاءً، وَلَنْ يُغْنِيَ عَنْكَ فِي وَقْتِ حَاجَتِكَ فِتْيَلًا.. لَا يَدُّ صَالِحَةً، وَلَا أَثَرَ جَمِيلٍ.

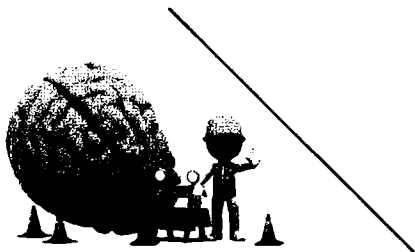
كَأَنَّهُ التَّيْسُ قَدْ أَوْدَى بِهِ هَرَمٌ

فَلَا لَحْمَ وَلَا صُوفَ وَلَا ثَمَنَ

يَكْرَهُ الْخَيْرَ لِلنَّاسِ؛ فَيَحْزَنُ لِنَجَاحِهِمْ، وَيَفْرَحُ لِفِشْلِهِمْ وَخَسَائِرِهِمْ.

لَا يَشْكُرُ مَعْرُوفًا، وَلَا يُثَمِّنُ جَمِيلًا، وَلَا يَمَنُّ لِعَطَاءٍ، ظُلُمَاتُ بَعْضِهَا فَوْقَ بَعْضٍ.

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



# إن كنت نالسي.. أفكرك!

كَبْر دماغك

قَرَأْتُ لِلأَدِيبِ "مَارْكَ تَوِينِ"  
Mark Twain مَقُولَةً عَجِيبَةً،  
وَعِبَارَةً تُفِيضُ حِكْمَةً يَصِفُ بِهَا  
حَالَ الكَثِيرِ حَيْثُ قَالَ:

"عِنْدَمَا يَشْتَهُونَ الرَّحِيلَ يَصْنَعُونَ  
بِكَ عِيُوبًا لَا تَنْتَهِي!"

وَهَذَا سُلُوكٌ مُشَاهِدٌ عِنْدَ البَعْضِ؛  
فَعِنْدَمَا تَسْتَعَصِي عِلَاقَةَ زَوْجِيَّةٍ  
عَلَى الِاسْتِمْرَارِ، وَيَنْتَهِي بِهَا الأَمْرُ  
إِلَى التَّوَقُّفِ، تَجِدُ بَعْضَ الشُّرَكَاءِ  
يُمَارِسُ سُلُوكًا مُشِينًا، وَتَصْرُفًا  
قَبِيحًا، حَيْثُ الحَدِيثُ بِالسُّوءِ عَنِ  
الشُّرَيْكِ، وَنَشْرُ غَسِيلِهِ، وَبَيَانُ  
نِقَاطِ ضَعْفِهِ وَأَخْطَائِهِ، مُصَوِّرًا  
نَفْسَهُ مَلَكًا طَاهِرًا، وَمُوهِمًا  
البَعْضَ أَنَّهُ ظَلَمَ بِتِلْكَ العِلَاقَةِ،  
وَالْبَعْضَ لَا يَكْتَفِي بِنَشْرِ الغَسِيلِ،  
وَبَيَانِ مَا اسْتَتَرَ، بَلْ تَجِدُهُ يَكْذِبُ  
وَيَقْتَرِي، وَيَخْتَلِقُ العِيُوبَ ظَلْمًا  
وَعُدْوَانًا، وَيُشِيحُ بِفِكْرِهِ عَنِ كُلِّ  
تِلْكَ الذِّكْرِيَّاتِ الجَمِيلَةِ، وَالطَّبَّاعِ  
الطَّيِّبَةِ، وَالتَّضْحِيَّاتِ مُصَوِّبًا  
العَقْلَ عَلَى الأَهْنَآتِ وَالْعِيُوبِ

يُضَخِّمُهَا، وَيَزِيدُ عَلَيْهَا: وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ.

عُصَارَةٌ لَوْمٌ وَخَبْتُ طَوِيَّةً، وَدَنَاءَةٌ نَفْسٍ.

أَلَمْ تَشْفَعْ لِحَفَظَاتِ الصَّفَاءِ لِهَذَا الشَّرِيكِ؟

أَيْنَ الْمَاضِي الْأَثِيرِ؟ أَيْنَ اللَّحَظَاتِ الضَّاحِكَةِ؟ هَلْ نَسِيتَ فُجَاءَةً فِي  
لَحْظَةٍ فِرَاقٍ؟

أَلَا يَسْتَقِيمُ أَنْ نَتَعَلَّمَ أَدَبَ الْفِرَاقِ، وَأَخْلَاقَ الْوَدَاعِ، مَهْمَا كَانَتِ النِّهَائَةُ؟

أَلَا يَسْتَقِيمُ أَنْ نُنْهِيَ الْعِلَاقَاتِ بِهَدْوٍ وَأَدَبٍ وَتَحَضُّرٍ؟

أَلَا يَسْتَقِيمُ أَنْ نُودِعَ بَعْضًا مَعَ حِفْظِ اللُّوَدِ، وَاحْتِرَامِ الْعِشْرَةِ، وَرِعَايَةِ

لِلْكَرَامَةِ؟

لِمَاذَا لَا يُمْسِكُ كُلُّ ظَرْفٍ عَنِ الطَّعْنِ فِي  
صَاحِبِهِ، وَعَنْ تَشْوِيهِ صَوْرَتِهِ؟

لِمَاذَا لَا يَكْفُ عَنْ بَثِّ عَيْوَبِ شَرِيكِه  
وَأَسْرَارِهِ، وَأَخْرَاجِ خَفِيَّاتِهِ وَأَخْبَارِهِ؟

فَإِذَا كَانَ الْبَوْحُ يَبْعُضُ الْهَنَاتِ عَنِ  
الشَّرِيكِ أَوْ الصَّدِيقِ أَوْ مَكَانِ الْعَمَلِ  
السَّابِقِ يُعَدُّ تَصَرُّفًا لَثِيمًا، وَفِعْلًا  
مُسْتَنْكَرًا مُسْتَقْبِحًا، فَمَا بِالْكُمْ بِمَنْ  
يَقْتَرِي، وَيُدَلِّسُ وَيَكْذِبُ وَيَزُورُ الْحَقَائِقَ؟

لِمَاذَا يُصْبِحُ الْبَعْضُ أُسِيرًا لِلْحَظَةِ  
أَنْفَعَالٍ، يَقْدَمُ مَعَهُ رُشْدُهُ وَأَدَبُهُ وَمُرُوَّتُهُ،  
وَيَنْسَى الذِّكْرِيَّاتِ الْحُلُوءَةَ، وَالتَّضْحِيَّاتِ



الكَرِيمَةَ، وَالتَّفَاصِيلَ الْجَمِيلَةَ، وَتَرَاهُ يُشِيحُ بِوَجْهِهِ عَنِ حَسَنَاتِ صَاحِبِهِ،  
لِيَلْتَقَطَ الْهَنَاتِ وَالْعَيُوبَ.

هُنَاكَ هَمٌّ تَقَاسَمَاهُ، وَفَرَحٌ تَشَاطَرَاهُ، وَلِقَمَةٌ تَنَاصَفَاهَا، وَلِحَافٌ تَشَارَكَاهُ،  
وَضَحِكَاتٌ تَبَادَلَاهَا، هَلْ نُسِيَ كُلُّ هَذَا؟

مَنْ مَوْقِفٌ وَاحِدٌ يُنْسَى جَمِيلٌ قَدَّمَ، وَيُنْكَرُ مَعْرُوفٌ أُسْدِي، وَتَغْمِضُ الْعَيْنُ  
عَنِ أَكْنَافِ بَرٍّ مُدَّتْ.

قَدِيمًا، بَنَتْ "هُدَى سُلْطَان" فِي أَغْنِيَةٍ (إِنْ كُنْتَ نَاسِيًا أَفْكَرَكَ!) شَجْنَا  
مُؤَلَّمًا، وَعَتَبًا مُبْكِيًا، وَتَذَكِيرًا مُوجِعًا بِأَيَّامِ الصَّفَاءِ فَقَالَتْ:

بَدَلْتِ وَدَكَ لِيهِ.. لِيهِ بِالْأَسِيَّةِ

وَكَنتِ قَبْلَ بِتَخَافِ عَلَيْهِ

يَا مَا كَانَ غَرَامِي بِسَهْرِكَ

وَكَانَ بَعَادِي بِبَحِيرِكَ

وَإِنْ كُنْتَ نَاسِيًا.. أَفْكَرَكَ!

عَمَلَاءُ الْبِشْرِ وَإِنْ غَادَرُوا مَجْرُوحِينَ أَوْ مَكْسُورِينَ؛ فَلَا تَجِدُهُمْ يَحْرِقُونَ  
أَرْضًا، وَلَا يُفْسِدُونَ دَرَبًا، وَلَا يَجْرَحُونَ قَلْبًا، وَلَا يَغْدِرُونَ بِذِمَّةٍ، وَلَا يَخُونُونَ  
عَهْدًا، وَلَا تَجِدُهُمْ -مَهْمَا حَدَّثَ- يُفْشُونَ سِرًّا؛ فَاقْبَحِ الْبِشْرَ مَسْلُكًا هُوَ  
مَنْ تَهَمَّرَ أَسْرَارَكَ عَلَى لِسَانِهِ، إِذَا اخْتَلَفَ مَعَكَ.

أَيُّ الْبِشْرِ مِنَ الْقَاعِدَةِ الْعَظِيمَةِ، وَالْقَانُونِ الْأَخْلَاقِيِّ الْكَبِيرِ

﴿وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾

فَالْأَصْلُ هُوَ دَوَامُ الْوَفَاءِ وَالْإِحْسَانِ، وَالنَّعْهُدُ وَالرَّعَايَةُ، وَاسْتِرْكَالُ مَكْرُوهِ



وسرٌّ، وبثُّ كُلِّ خَيْرٍ وَبِرٌّ، سواءً كَانَ ذَلِكَ فِي حَالِ بَقَاءِ الزَّوْجِ، أَوْ أَنْتِهَائِهِ بِطَّلَاقٍ أَوْ مَوْتٍ، فَإِنَّ حَدَثَ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ خِصَامٌ أَوْ كَرَاهِيَةً، فَإِنَّ خُلُقَ حِفْظِ الْوُدِّ الْمَاضِي يُحْتُّ عَلَى الْعَفْوِ وَالْمَسَامَحَةِ، وَغَضُّ الطَّرْفِ عَنِ اسْتِيفَاءِ كَامِلِ الْحُقُوقِ، وَعَدَمُ نَكَرَانِ الْجَمِيلِ.

يُغَادِرُ عَمَلُهُ مَعَ خِلَافٍ طَافِيْفٍ مَعَ مُدِيرِهِ، فَيَبْدَأُ بِإِفْشَاءِ الْأَسْرَارِ، وَكَشْفِ الْعُيُوبِ.

يَقُولُ الْإِمَامُ الشَّافِعِيُّ -رَحِمَهُ اللَّهُ: "الْحُرُّ مِنْ رَأَى وَدَادَ لِحَظَّةٍ".

وَكَانَ مُحَمَّدُ بْنُ وَاسِعٍ -رَحِمَهُ اللَّهُ- يَقُولُ: "لَا يَبْلُغُ الْعَبْدُ مَقَامَ الْإِحْسَانِ حَتَّى يُحْسِنَ إِلَى كُلِّ مَنْ صَحَبَهُ وَلَوْ لِسَاعَةٍ"، وَكَانَ إِذَا بَاعَ شَاةً يُوصِي بِهَا الْمَشْتَرِيَّ وَيَقُولُ: "قَدْ كَانَ لَهَا مَعْنَا صُحْبَةً!".

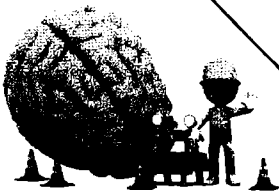
وَمِنَ الْعَجَائِبِ أَنْ حِفْظَ الْوُدِّ الْقَدِيمِ يَبْقَى عِنْدَ بَعْضِ الْحَيَوَانَاتِ، وَلَا يَبْقَى عِنْدَ بَعْضِ الْبَشَرِ!

قَالَ إِبْرَاهِيمُ النَّخَعِيُّ: "إِنَّ الْمَعْرِفَةَ لَتَنْفَعُ عِنْدَ الْأَسَدِ الْهَاصُورِ، وَالْكَلْبِ الْعَقُورِ، فَكَيْفَ عِنْدَ الْكَرِيمِ الْحَسِيبِ؟"

إِنَّ الْوَفَاءَ وَحِفْظَ الْعِشْرَةِ قَرِيبٌ مِنْ كُلِّ فَوَادٍ ذَكِيٍّ، وَمِنْ كُلِّ قَلْبٍ سَلِيمٍ، أَدْرَكَ أَصْحَابُهَا رُوحَ الْخَيْرِ، وَعَاشَوْهَا.

وَقَدْ عَاصَرْتُ مَنْ يَحْفَظُ الْوُدَّ - مَهْمَا ضَاقَ بِهِ الْحَالُ، وَذَاقَ الْمُرَّ، وَعَانَى الشَّدَّةَ، وَتَنَكَّرَ الرَّفِيقُ - سَلِيمَ الصَّدْرِ، حَافِظًا لِلْغَيْبِ مَا يَحْفَظُهُ فِي الشَّهَادَةِ؛ خُلُقٌ لَوْ مُزِجَ بِمَاءِ الْبَحْرِ لَنَفَى مَلُوحَتُهُ، وَصَفَى كَدْرَهُ.

وَالْحَيَاةُ إِنَّمَا تَفْتَحُ ذَرَاعِيهَا لِتُضَمَّ



لصَدْرِهَا الْوَدُودِ الْحَانِي، كُلَّ كَرِيمٍ وَدُودٍ حَافِظٍ لِلوُدِّ، وَإِنَّ الْكَوْنَ بِأَمْرِ اللَّهِ  
يُهْدِي جَوَائِزَهُ، وَيَدَّخِرُ طَيِّبَاتِهِ لِأَصْحَابِ الْقِيَمِ وَالْمِبَادِي، فَالْحَيَاةُ لَا تَأْبَهُ  
إِلَّا لِلْبَطُولَاتِ الْمُنْتَطَلِقَةِ مِنَ الْخَيْرِ، وَالتَّارِيخُ لَا يُصَفِّقُ إِلَّا لِلنُّبَلَاءِ.

إن كنت ناسي. أفكر كما

## تاج الجمال

كبر دماغك



قَالَتْ طِفْلَةٌ لِأُمِّهَا: أُمِّي، أَنْتِ  
جميلةٌ جدًّا اليَوْمَ.

أجابتِ الأمُّ: لِمَاذَا؟

قَالَتْ الطِّفْلَةُ: لِأَنَّكَ لَمْ تَغْضَبِي  
اليومَ!

وَقَدْ أَصَابَتْ هَذِهِ الصَّغِيرَةُ،  
فَالغَضَبُ - لا شكَّ - يَشَوِّهُ الجمالَ،  
وَيُحِيلُ الجَمِيلَةَ قَبِيحَةً.

فَقَطَّ، انْظُرْ لِشَكْلِ الشَّخْصِ،  
وَهَيْئَتِهِ وَسُلُوكِهِ وَكَلِمَاتِهِ حِينَ  
يَغْضَبُ.

كَلِمَاتٌ غَيْرُ مَفْهُومَةٍ، وَنَظَرَاتٌ  
حَادَّةٌ، وَعِبَارَاتٌ لَا تَلِيْقُ!.

نَعَمْ، الحِلْمُ سَيِّدُ الأَخْلَاقِ، وَتَاجُ  
جَمَالٍ، وَالغَضَبُ عَدُوُّ السَّعَادَةِ،  
وَخَصْمُ رَاحَةِ البَالِ.

وَكَمَا قَالَ الأَدِيبُ " رالف والدو  
إمرسون " Ralph Waldo Emerson:  
" فِي كُلِّ دَقِيقَةٍ تَبْقَى فِيهَا غَاضِبًا،  
تَتَخَلَّى عَنْ سِتِّينَ ثَانِيَةً مِنْ رَاحَةِ  
البَالِ " .

وَتَمَّةٌ حَكْمَةٌ تَقُولُ: " مَنْ هَوَتْ دَقِيقَةً

وَاحِدَةً مِنَ الْغَضَبِ، أَبْعَدَ يَوْمًا كَامِلًا مِنَ الْأَسَى وَالنَّدَمِ."

أَمَّا عُلَمَاءُ النَّفْسِ الْمُعَاصِرُونَ فَيُؤَكِّدُونَ لَكَ: أَنَّ سَحَابَةَ الْأَسَى وَالنَّدَمِ، وَالتِّي مِنْ شَأْنِهَا أَنْ تَحْرِمَكَ مِنْ رَاحَةِ الْبَالِ، غَالِبًا لَنْ تَتَبَدَّدَ فِي يَوْمٍ وَاحِدٍ فَقَطْ، بَلْ قَدْ تَجُمُّ عَلَى صَدْرِكَ لِمُدَّةٍ تَطُولُ إِلَى مَا أَبْعَدَ بِكَثِيرٍ، إِلَى حَيَاتِكَ كُلِّهَا.

وَيُذَكِّرُ أَنْ ثَمَّةَ نَوْعًا مِنَ الْعَقَابِ فِي أَمْرِكَ الْجَنُوبِيَّةِ مِنْ شَأْنِهَا إِذَا أُرْعَجْتَ أَنْ تُصْبِحَ شَدِيدَةَ الْغَضَبِ وَالْعُدْوَانِيَّةِ، بَحِثْ إِنَّهَا تَلْسَعُ نَفْسَهَا بِإِبْرَتِهَا الْقَاتِلَةِ، لَتَمُوتَ قَتِيلَةً بِسُمِّهَا فِي لَحْظَتِهَا.

وَيُرَوَى أَنَّ امْرَأَةً كَانَتْ مُسَافِرَةً مِنْ لُوسٍ أَنْجَلُوسَ لِحَضُورِ وَرْشَةِ عَمَلٍ مُهِمَّةٍ، وَبَيْنَمَا كَانَتْ فِي صَالَةِ الْإِنْتِظَارِ، أُعْلِنَ عَنِ الْإِغَاءِ الرَّحْلَةَ بِسَبَبِ أَعْطَالٍ فِي الطَّائِرَةِ؛ مِمَّا أزعج المسافرين، وأغضبهم، وبدأوا بالتذمر والصُّرَاخِ، وَالْقَاءِ اللَّوْمِ عَلَى الْمُوظَّفِينَ الَّذِينَ لَا حَوْلَ لَهُمْ وَلَا طَوْلَ، وَكَانَتْ الْمِرَاءُ تُتَابِعُ الْمَشْهَدَ مِنْ بَعِيدٍ، وَحَدَّثَتْ نَفْسَهَا:

• هل الأمر يستحق؟

• هل المطلوب لكي تحل المشكلة: أن تغضب؟

• ما قيمة إضافة شخص غاضب آخر للموضوع؟

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

لَا يَسْتَحِقُّ.

ثُمَّ جَلَسَتْ جَلْسَةً هَادِئَةً سَاكِنَةً، وَأَنْشَغَلَتْ بِقِرَاءَةِ كِتَابٍ، وَقَدْ ارْتَسَمَ عَلَى مَحْيَاهَا ابْتِسَامَةٌ هَادِئَةٌ، صَبُورَةٌ لَطْفِيَّةٌ لِمَوْظَفَةٍ شَرَكَةِ الطَّيْرَانِ، وَمَا هِيَ إِلَّا سَاعَاتٌ قَلِيلٌ، وَأُعْلِنَ عَنِ إِقْلَاعِ الطَّائِرَةِ، وَلَمَّا اقْتَرَبَتْ مِنَ الْمَوْظَفَةِ قَالَتْ لَهَا: شُكْرًا لَكَ عَلَى صَبْرِكَ؛ فَقَالَتْ: شَاهَدْتُ جَمِيعَ الرُّكَّابِ فِي حَالَةِ غَلْيَانٍ، فَقَرَّرْتُ أَنْ لَا أَكُونَ مِنْهُمْ.

فَنظَرَ إِلَيْهَا الْمَدِيرُ قَائِلًا: تَفْضَلِي، لَقَدْ تَمَّ تَرْفِيقُكَ لِلدَّرَجَةِ الْأُولَى.

وَأَقُولُ: إِنَّ الْمَكْسَبَ الْأَكْبَرَ هُوَ أَنْ يَحْمِيَ الْإِنْسَانُ نَفْسَهُ وَصَحَّتَهُ مِنْ سَوْرَةِ الْغَضَبِ، وَمِنْ عَاصِفَةِ الْأَنْفِعَالِ، وَأَنْ يَقْدِمَ نَفْسَهُ كَأَنْمَوْذَجٍ جَمِيلٍ لِنَ حَوْلِهِ.

إِنَّ الْمُبَالَغَةَ فِي رَدَّةِ الْفِعْلِ عِنْدَ الْغَضَبِ تُسَبِّبُ لَكَ أذىً فِي الْمَشَاعِرِ أَكْثَرَ مِمَّا تُسَبِّبُهُ لِحَصْمِكَ، فَسَكَبَ زَيْتُ الْأَنْفِعَالِ فِي رَدَّةِ الْفِعْلِ فَوْقَ اللَّهَبِ الْمُنْقَدِحِ، سَيَسْتَعَلُّ مَعَهُ جَحِيمٌ مِنَ الْحَقْدِ وَالْكَرْهِ، فَتَضَعُوبُ الْمَصَالِحَةُ بَعْدَهَا. وَالْمَفْكَرُ الْبَرِيطَانِي يُحَدِّثُ مِنْ أَنْفِلَاتِ الْأَعْصَابِ بِقَوْلِهِ: إِنَّ صَاحِبَ الطَّبْعِ الْحَادِّ، هُوَ جَلَادٌ لِنَفْسِهِ، يُصِيبُهُ مِنَ السُّمِّ الزُّعَافِ مَا لَا يُصِيبُ حَصْمَهُ.

وَأَقُولُ عَنِ إِرَادَةِ أَنْ تَكُونَ مَنبُودًا، بَلْ وَبَكَرَةً، فَقَطِّ، رَبِّ نَفْسِكَ عَلَى حِدَّةِ الطَّبْعِ، فَالطَّبْعُ الرَّدِيءُ لَنْ يَتَحَمَّلَهُ النَّاسُ.

وَتِمَّةٌ أَمْرٌ آخَرٌ فِي غَايَةِ الْأَهْمِيَّةِ بِحَسَبِ الْفَيْلَسُوفِ الْأَلْمَانِيِّ "نِيَشْتِه" Nietzsche عِنْدَمَا كَتَبَ: إِنَّ تَزَايُدَ الْحِكْمَةِ مَرهُونٌ بِتَنَاقُصِ حِدَّةِ الطَّبْعِ.

وَالْمَفْكَرُ الصِّينِيُّ الْكَبِيرُ "لَاوْتَزِه" أَوْ "لَاوْتَسِي" Laozi صَنَّفَ دَمَائِمَةَ الْخُلُقِ فِي رَأْسِ قَائِمَةٍ مَزَايَا مَنْ يَبْحَثُ عَنِ الْعَظَمَةِ.

تَأْكُدُ أَنَّ الْحِلْمَ مَوْطِنُ قُوَّةٍ، لَا مَوْطِنُ ضَعْفٍ، وَأَنَّ تَرْفُوعَكَ عَنِ الْحَمَقِيِّ،

وَإِكْرَامَ نَفْسِكَ عَنِ السُّفْهَاءِ دَلَالَةً عَلَى شَخْصِيَّةٍ مُتَّزِنَةٍ عَاقِلَةٍ.

وتلك وصفاتٌ مجربةٌ للسيطرة على الغضب عليك بها:

١- اسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ.

٢- عَلَيكَ بِالصَّمْتِ، وَلَا تُسَارِعْ بِرَدِّهِ الْفِعْلِ؛ وَجَرِّبْ أَنْ تُعَدَّ مِنْ ١-١٠.

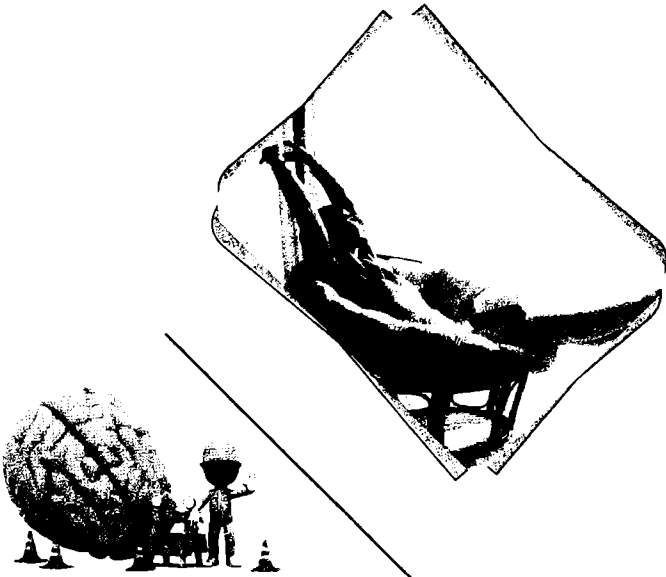
٣- لَا تَبَالُغْ فِي رَدِّهِ فِعْلِكَ.

٤- لِيَكُنْ جَوَابُكَ لَطِيفًا مُؤَدِّبًا دَائِمًا.

٥- تَعَامَلْ مَعَ الْغَاضِبِ، كَمَا تَتَعَامَلُ مَعَ الطِّفْلِ أَوْ مَعَ الثَّمَلِ.

٦- تَجَنَّبِ الْكَلِمَةَ الْبِدِيئَةَ، وَالْمُفْرَدَةَ النَّابِيَةَ.

٧- لَا تَتَسَرَّعْ، وَتَصَرَّفْ بِتَوَدَّةٍ.



## مهارة الصمت!

كبير دماغك



مَا كَانَ فَضْلَ نَصِيحَةٍ، وَلَا لَفْوَ كَلَامٍ  
مَا أَفَاضَ فِيهِ الْعُقَلَاءُ وَالْحُكَمَاءُ،  
وَأَرْبَابُ التَّجَارِبِ، وَذَوُو الْفَهْمِ مِنْ  
الإِشَادَةِ بِالصَّمْتِ وَتَبْيَانِ فَضْلِهِ،  
وَمَا كَانَ صُدْفَةً وَلَا عَيْشًا إِجْمَاعُ  
الْأُولِيِّينَ عَلَى جَسَامَةِ مَا يَلْقَاهُ  
الْإِنْسَانُ مِنْ عَثْرَاتِ لِسَانِهِ.

فَعَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ -رَضِيَ اللَّهُ  
عَنْهُ- قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ،  
أَتُؤَاخَذُ بِمَا تَقُولُ؟ قَالَ: «تَكَلَّمْتَ  
أُمُّكَ يَا ابْنَ جَبَلٍ، وَهَلْ يَكُوبُ  
النَّاسُ فِي النَّارِ عَلَى مَنَآخِرِهِمْ إِلَّا  
حَصَائِدَ أُنْسِنَتِهِمْ؟»، قَالَ حَبِيبُ  
فِي هَذَا الْحَدِيثِ: وَهَلْ تَقُولُ شَيْئًا  
إِلَّا لَكَ أَوْ عَلَيْكَ؟».

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

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



فِي لُزُومِ الصَّمْتِ، وَقَوْلُ الْخَيْرِ أَفْضَلُ مِنَ الصَّمْتِ؛ لِأَنَّ قَوْلَ الْخَيْرِ غَنِيْمَةٌ،  
وَالسُّكُوتُ سَلَامَةٌ، وَالْفَنِيْمَةُ أَفْضَلُ مِنَ السَّلَامَةِ).

وَقَدْ أَوْجَزَتْ هَذِهِ الْحَقِيْقَةُ فِي الْحِكْمَةِ الدَّارِجَةِ: "إِذَا كَانَ الْكَلَامُ مِنْ  
فِضَّةٍ، فَالسُّكُوتُ مِنْ ذَهَبٍ".

وَقَدْ نَصَحَ عُلَمَاءُ الْإِتِّصَالِ قَائِلِينَ: إِنْ شِئْتَ أَنْ تَكْسِبَ حُبَّ مُجَالِسِيكَ،  
فَأَحْسِنِ الْإِنْسَانَ، وَإِنْ أَرَدْتَ أَنْ تُوصَفَ بِأَنَّكَ مُتَعَدِّتًا جَيِّدًا، فَكُنْ عَلَى  
الإِصْفَاءِ أَحْرَصَ مِنْ أَنْ تَتَكَلَّمَ كَثِيرًا.

وَالصَّمْتُ فِي مَوْطِنِهِ فَضِيْلَةٌ، لَا يُدْرِكُ مَزِيَّتَهَا إِلَّا الرَّاسِخُونَ فِي فَهْمِ  
الْحَيَاةِ.

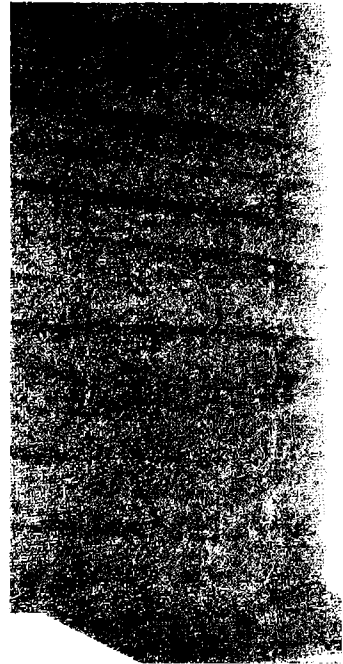
فَالصَّمْتُ لَيْسَ جُمُودًا وَلَا عَزْلَةً بَيْنَكَ  
وَبَيْنَ مَنْ حَوْلَكَ، أَوْ بَيْنَكَ وَبَيْنَ نَفْسِكَ.

فَالعَزْلَةُ جُمُودٌ، أَمَّا الصَّمْتُ فَهُوَ حَرَكَةٌ  
عَقْلٍ وَحَيَاةٍ رُوحٍ.

يَقُولُ مَحْمُودٌ تَيْمُورٌ: "لَيْسَ لِلصَّمْتِ  
مَعْنَى إِلَّا أَنَّهُ إِصْفَاءٌ".

وَصَدَقَ فِي هَذَا؛ فَإِذَا مَا عَقَلَ الْإِنْسَانُ  
لِسَانَهُ، وَأَطْبَقَ شَفْتَيْهِ، أَصْبَحَ  
مُسْتَعِدًّا مُهَيِّئًا لِاسْتِقْبَالِ أَضْرَابِ شَيْءٍ  
مِنَ الْأَصْوَاتِ، وَالْهَوَاتِفِ الدَّاخِلِيَّةِ  
وَالْخَارِجِيَّةِ.

ثُمَّ أَفَاضَ فِي مَسْأَلَةِ الْهَوَاتِفِ الدَّاخِلِيَّةِ،



قائلا:

"أَنْتَ فِي دَاخِلِكَ هَاتِفٌ أَقْرَبُ مَا يَكُونُ لِلْمَذْيَاعِ، رَبِّمَا رَاعَكَ مَا تَسْمَعُ مِنْهُ، وَزَلْزَلُ كَيْفَانِكَ فَبَدَوْتَ فِي خَزْيٍ وَتَصَاغُرٍ، وَهُوَ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ، فَيُرَكِّزُ عَلَى نِقَاطِ ضَعْفِكَ، وَمَوَاطِنِ تَقْصِيرِكَ، وَلِحَظَاتِ إِخْفَاقِكَ، فَلَا تَجْعَلْ لِهَذَا الصَّوْتِ عَلَيْكَ سَبِيلًا، وَأَسْكَنْهُ وَأَدْرِ مَذْيَاعَكَ عَلَى مَوْجَةِ أُخْرَى، حَيْثُ الْأَنْفَامُ الْعَذْبَةُ، قَدْ فَاضَتْ رِقَّةً وَلُطْفًا حَامِلَةً إِلَيْكَ فِي رَفِيفِهَا مَعَانِي كَرِيمَةً وَمَثَلًا رَفِيعَةً، تَجَلُّوْكَ إِنْسَانِيَّتَكَ فِي صُورٍ وَضِيئَةٍ، شَاعَتْ فِيهَا رُوحُ الْحُبِّ الْخَالِصِ مَعَهَا، تَسْتَبِينُ أَنَّكَ لَسْتَ شَرًّا مَحْضًا فِي حَنَائِكَ، تَسْكُنُ خِلَالَكَ طَيِّبَةً وَرُوحَ كَرِيمَةً، وَنَفْسٌ سَاكِنَةٌ، وَعَلَيْكَ أَنْ تَصْفِي كَثِيرًا لِهَذَا الصَّوْتِ لِتَعُودَ أَقْوَى، وَأَكْثَرَ عَطَاءً.

تَأْمَلُ أَنْ تَصُمْتَ، وَتُنْصِتَ لِلطَّبِيعَةِ، نَمَّةَ أَغَارِيدِ سَمَاوِيَّةٍ، يَصْدَحُ بِهَا طَيْرٌ، يُرْسِلُ لِلْكُونِ وَمَنْ فِيهِ لِحْنًا فَخْمًا، يُفِيضُ إِحْسَاسًا وَجَمَالًا، أَمْوَاجٌ تَتَدَفَّقُ، وَتَتَدَفَّعُ فِي صُمُودٍ وَصَبْرٍ وَثَبَاتٍ، لَا يَهْمُهَا أَنْ تَتَكَبَّرَ عَلَى جِدَارٍ، إِيقَاعٌ مُتَنَاقِضٌ مُحْكَمٌ، لَا اخْتِلَالَ وَلَا نُشُوزَ، فَسُبْحَانَ اللَّهِ الْخَالِقِ).

وَمَعَ هَذَا الصَّمْتِ الْجَمِيلِ تَعْلُوْ أَسْوَاتٌ تُنَادِيكَ: أَنْ حَرَّرْ نَفْسَكَ مِنْ ضَيْقِ الدُّنْيَا، وَحَطِّمْ هَاتِيكَ الْأَغْلَالَ، وَحَلِّقْ فِي الْفَضَائِلِ الرَّحْبَةِ، وَسِحِّ فِي الْمَلَكُوتِ الْوَاسِعِ".

اصْمُتْ مَا شَاءَ اللَّهُ لَكَ أَنْ تَصْمُتَ، فَإِنْ لَمْ تَقْدِرْ مِنْهُ خَيْرًا، فَلَنْ تَجْنِي مِنْهُ شَرًّا، فَمَا الصَّمْتُ عَلَى أَيِّ حَالٍ إِلَّا رَاحَةٌ لِلْحَيِّ.

وَمَا أَجْدَرَ الْبَعْضَ بِالصَّمْتِ فِي كُلِّ زَمَانٍ وَمَكَانٍ؛ لِأَنَّهُمْ مَا تَكَلَّمُوا، إِلَّا وَكَشَفُوا عَنْ ضَعْفِ مَنْطِقِي، وَبِلَادَةِ حِسِّ، وَغَنَائَةِ أَخْلَاقِي.

وَمَنْ تَأْمَلَ حَالَ الْعُظَمَاءِ وَالْحُكَمَاءِ وَالْمُبْدِعِينَ، لَوَجَدَ أَنَّهُمْ أَثَرُوا الصَّمْتَ

عَلَى الْكَلَامِ، صَمْتًا بِتَأْمُلٍ وَتَفَكُّرٍ.

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

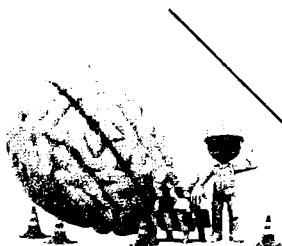
قال الفضيلُ بنُ عياضٍ: (كَانَ بَعْضُ أَصْحَابِنَا يُحَفِّظُ كَلَامَهُ مِنَ الْجُمُعَةِ إِلَى الْجُمُعَةِ).

وفيهمْ يَقُولُ الْأَدِيبُ السَّاحِرُ مارك توين Mark Twain: "مِنَ الْأَفْضَلِ لَكَ أَنْ تَغْلُقَ فَمَكَ، وَتَتْرِكَ النَّاسَ يَمْتَقِدُونَ أَنَّكَ أَحْمَقُ، مِنْ أَنْ تَقْتَحَهُ، وَتَمَحُوَ كُلَّ شَيْءٍ".

الصَّمْتُ سِتْرٌ، وَغَطَاءٌ لِلْعُيُوبِ، فَلَوْ لَاقَيْتَ شَخْصًا، وَبَقِيَتْ مَعَهُ، وَهُوَ سَاكِتٌ، فَإِنَّكَ فِي الْغَالِبِ سَتَأْخُذُ عَنْهُ - فِي أَسْوَأِ الْأُمُورِ - صُورَةَ مُحَايَدَةٍ، وَرَبِّمَا كَانَتْ إيجابيةً، إِذَا مَا كَانَ ذَا هَيْئَةٍ جَيِّدَةٍ، فَإِذَا مَا نَطَقَ، وَحَلَّ عَقْدَةً مِنْ لِسَانِهِ، وَخَاضَ مَعَكَ فِي مَوْضُوعٍ، تُحَسُّ كَأَنَّهَا هَوِيَّتْ مِنْ سَمَاوَاتِ عَلَيَا إِلَى الثَّرَى.

وَكَتَبَ قَدِيمًا: لِلْكَلامِ وَقْتُ عِنْدَ الْعُقَلَاءِ، وَلَكِنْ عِنْدَ الْحَمَمَى كُلِّ وَقْتٍ هُوَ وَقْتُ كَلامِ.

وما أَجْمَلَ وَصَفَ إيليا أبو ماضي، عِنْدَ مَا قَالَ: اللِّسَانُ نِصْفُ الْإِنْسَانِ، وَلَكِنَّهُ نِصْفٌ يَحْسُنُ بِهِ الْكُلُّ، أَوْ يَقْبَحُ بِهِ الْكُلُّ.



## اصنع سعادتك!

كبر دماغك



مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي أَزْدَادُ بِهَا قَنَاعَةٌ  
يَوْمًا بَعْدَ يَوْمٍ قُدْرَةُ التَّوَجُّهِ الذِّهْنِيِّ،  
وَإِخْتِيَارَاتُ عَقْلِكَ فِي صِنَاعَةِ  
السَّعَادَةِ، وَأَنَا شَخْصِيًّا أَحْسَبُ  
أَنَّ هَذِهِ الْأَسْتِرَاطِيَّةَ - فَضْلًا عَن  
كَوْنِ نَتَائِجِهَا مَضمُونَةً - لَا تَحْتَاجُ  
وَقْتًا وَلَا جَهْدًا، إِضَافَةً إِلَى أَنَّهُ  
أَدْعَى لِلدَّوَامِ مِن بَاقِي الْأُمُورِ ذَاتِ  
الطَّابِعِ اللَّحْظِيِّ.

فَعِنْدَمَا يَضِيقُ الصَّدْرُ، وَتَسُوءُ  
الْأَحْوَالُ، وَيَتَكَدَّرُ الْخَاطِرُ، فَاسْتَمِعْ  
بِاللَّهِ أَوْلًا ثُمَّ بِقُوَّةِ الْخِيَالِ لِتَغْيِيرِ  
مَسَارِ التَّفَكِيرِ وَتَحْسِينِ الشُّعُورِ  
؛ فَالْخِيَالُ أَمْرٌ تَحْتَ سَيِّطَرَتِكَ،  
وَهُوَ قَضَاءٌ رَحْبٌ عَامِرٌ بِالطُّيُوبِ  
وَهُوَ آيَةٌ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ - عَزَّ وَجَلَّ -  
- وَنِعْمَةٌ كُبْرَى، إِذَا وُجِّهَ نَحْوَ  
مَوَاطِنِ الْجَمَالِ، وَمَوَاقِفِ النُّبْلِ،  
وَذِكْرِيَّاتِ الْكِفَاحِ وَالنُّجَاحِ. جَرَّبَ  
إِنْ ضَاقَ بِكَ الْحَالُ أَنْ تَبْحَرَ فِي  
زَوْرَقِ خِيَالِكَ نَحْوَ جَمِيلِ الذِّكْرِيَّاتِ

الَّتِي أَنْشَيْتَ بِهَا، وَطَرَبْتَ مَعَهَا، وَتَعَطَّرْتَ بِهَا بَعْضَ أَيَّامِكَ، سَتَجِدُ فِي شَرِيطِ ذِكْرِيَاتِكَ مَوَاقِفَ: دَافَعْتَ فِيهَا عَن مَظْلُومٍ، وَوَأَسَيْتَ مَكْلُومًا، وَأَعْمَلَيْتَ مُحْتَاجًا، وَصَبَرْتَ عَلَى نَزَقِ قَرِيبٍ، وَانْتَشَلْتَ مُخَفِّقًا مِنْ حُفْرَةِ الْيَأْسِ؛ اسْتَرْجِعْ لِحَظَاتِ سُرُورِ قَضَيْتِهَا فِي رِحْلَةٍ مَعَ أُسْرَتِكَ، أَوْ سَاعَاتِ فَرَحٍ حَلَقْتَ فِيهَا مَعَ أَصْدِقَائِكَ، مَعَ تِلْكَ الذِّكْرِيَّاتِ الْعَطِرَةِ، وَالْمِشَاعِرِ الْمُحَلِّقَةِ، سَتُخَفِّفُ مِنْ مَرَارَةِ الْخُذْلَانِ، وَوَجَعَ الْإِخْفَاقِ.

وَحِينَ يَسْتَحْضِرُ الْإِنْسَانُ مَا مَرَّ بِهِ مِنْ جَمِيلِ الذِّكْرِيَّاتِ الَّتِي أَطْرَبْتَ حَيَاتَهُ، وَعَطَّرْتَ أَوْقَاتَهُ، وَيَتَذَكَّرُ مَا نَهَضَ بِهِ مِنْ وَاجِبَاتٍ أَرَاخَتْ ضَمِيرَهُ، وَأَرْضَتْ نَفْسَهُ، فَإِنَّ ذَلِكَ يَجْعَلُهُ لَا يَحْسُ بِغَيْبِ الدُّنْيَا، وَلَا يَرَى سُوءَ الظُّرُوفِ مَعزُولًا عَن حُسْنِ الظُّرُوفِ؛ بَلْ يَحْسُ أَنَّهُ ذَاقَ حَلَاوَةَ الدُّنْيَا، كَمَا ذَاقَ مَرَارَتَهَا، وَأَنَّ الْحَيَاةَ هَكَذَا أَصْلًا، وَأَنَّ مِنْ طَبْعِهَا أَنَّ الْمَرَارَةَ فِيهَا أَكْثَرُ مِنَ الْحَلَاوَةِ، فَمَا جَادَتْ بِهِ الْأَيَّامُ مِنْ مَتَاعِ الْأَوْقَاتِ، وَعَاطِرِ الْمَوَاقِفِ، وَلَذِيذِ الذِّكْرِيَّاتِ مَكْسَبٌ.

وَخَيْرٌ مَا يَغْذِي الْأَمَلَ الطَّيِّبَ وَيَقْوِيهِ أَنْ تَسْتَحْضِرَ نَجَاحَكَ فِي التَّعَامُلِ مَعَ الْكَثِيرِ مِنَ الْمَشْكِلاتِ الَّتِي وَاجَهْتَكَ سَابِقًا، وَالْخُرُوجُ مِنْ أَصْغَبِ الْمَوَاقِفِ



سَالِمًا غَانِمًا، وَاجْتِيَازُ أَشَدَّ الْعَقَبَاتِ بِنَجَاحٍ فَإِنْ نَزَلَتْ بِسَاحَتِكَ مَصِيبَةٌ  
فَاسْتَرْجِعْ تِلْكَ الْمَوَاقِفَ الْعَصِيْبَةَ، وَاللَّحْظَاتِ الصَّعْبَةَ، وَالتِّي اسْتَطَعْتَ  
أَنْ تُقَاوِمَهَا بِكُلِّ صِلَابَةٍ وَشَجَاعَةٍ،

وهذه النوعية من الذكريات تقوي الأمل في حياة الإنسان، وتمنحه  
الثقة في نفسه، وتجعله يتذكر ذلك الكم الهائل من السعادة، والذي  
نالته حين قهر مشكلاته، وتغلب على الصعوبات؛ فقوة الحاضر  
تستمد من قوة الماضي!

اَصْنَعْ سَعَادَتَكَ!

# خَمْسَةُ أُمُورٍ يَجِبُ أَنْ تَتَّصَلَ مَعَهَا

كثير دماغك



بَعْدَ تَأْمُلٍ فِي الْحَيَاةِ وَجَدْتُ أَنَّ  
الْإِنْسَانَ إِنْ أَرَادَ أَنْ يَنْعَمَ بِالْعَيْشِ  
الْهَانِئِ، وَالْحَيَاةِ الْكَرِيمَةِ، وَرَاحَةِ  
الْبَالِ، لَا بُدَّ أَنْ يَتَّصَلَ مَعَ خَمْسَةِ  
أُمُورٍ، وَيَدُونَ التَّصَالِحَ مَعَهَا  
سَتَسْتَحِيلُ حَيَاتُهُ تَعَاسَةً وَشَقَاءً:

١- تَصَالِحَ مَعَ الْمَاضِي. وَمَنْ  
مِنَّا مَنْ أَعْصِيَ مِنْ خَسَارَةٍ  
مَادِيَّةٍ؟، وَمَنْ مِنَّا مَنْ لَمْ  
يَتَعَثَّرْ فِي طَرِيقِ؟، وَمَنْ مِنَّا  
مَنْ لَمْ يَرْتَكِبْ حَمَاقَاتِ؟،  
وَمَنْ مِنَّا مَنْ لَمْ يُخْذَلْ  
مِنْ صَدِيقِ؟، وَمَنْ مِنَّا مَنْ  
لَمْ يَفْقَدْ حَبِيبًا؟!. فِي عِلْمِ  
النَّفْسِ هُنَاكَ مَا يُسَمَّى  
بِالتَّقَبُّلِ الْاجْتِمَاعِيِّ،  
وَيَعْنِي أَنْ تَتَقَبَّلَ كُلَّ مَا  
حَدَّثَ عَلَيَّ أَنَّهُ أَمْرٌ قُدِّرَ  
عَلَيْكَ، وَلَا حَيَاةَ لَكَ فِي  
تَعْدِيلِ تَفَاصِيلِهِ، فَكَمْ مِنْ  
شَخْصٍ يَتَقَلَّبُ حَسْرَةً، قَدْ  
أَسْهَرَتْهُ الذِّكْرِيَّاتُ الْمُؤَلَّةُ،  
وَأَوْجَعَتْهُ؛ تَعَامَلُ مَعَ كُلِّ مَا



مَضَى بِنِظَامٍ: أَمْرٌ كُتِبَ عَلَيَّ وَانْتَهَى أَمْرُهُ، فَلَمْ يُعِدْ مِلْكَ لِي؛ الَّذِي  
أَمْلِكُهُ هُوَ الْيَوْمَ وَسَارَكُزُّ عَلَيْهِ.

٢- تَصَالَحَ مَعَ وَضَعِكَ الْحَالِي. تَصَالَحَ مَعَ جِنْسِيَّتِكَ، مَعَ قَبِيلَتِكَ،  
مَعَ وَضَعِكَ الْاجْتِمَاعِيِّ، تَصَالَحَ مَعَ طَوْلِكَ، مَعَ وَزْنِكَ، مَعَ لَوْنِ  
بَشَرَتِكَ؛ أَحْذَرُ أَنْ تَكْرَهَ شَيْئًا فِيكَ، فَهَذَا يَعْنِي أَنَّهُ بَدَايَةٌ لِكْرَهُ  
الذَّاتِ؛ أَعْرِفُ شَخْصًا يَكْرَهُ مِنْ نَفْسِهِ الْقِصْرَ النَّسَبِيَّ فِي قَامَتِهِ،  
وَكَانَ شَخْصًا ذَكِيًّا، مَوْهُوبًا وَسِيمًا، وَلَكِنْ عَدِمَ تَصَالِحَهُ مَعَ  
قِصْرِ قَامَتِهِ، دَمَّرَ مَوْهَبَتَهُ، وَحَطَّمَتْ قِتَّتَهُ.

خُذْهَا قَاعِدَةً: مَا يُمَكِّنُكَ تَحْسِينُهُ اجْتِهَدُ عَلَى تَحْسِينِهِ، وَمَا لَا  
يُمَكِّنُكَ فَاقْبَلْ بِهِ، وَأَحِبَّهُ.

٣- تَصَالَحَ مَعَ عُيُوبِكَ. نَحْنُ بَشَرٌ  
نَاقِصُونَ، فَجَزْمًا لَنَا جَمِيعًا عُيُوبٌ،  
وَنَقَاطُ ضَعْفٍ، وَمَوَاطِنُ فِي شَخْصِيَّاتِنَا  
يَعْتَرِيهَا الْقُصُورُ؛ لِذَا قَرَّ عَيْنًا، وَاقْبَلْهُ  
مَعَ الْعَمَلِ عَلَى مَا يُمَكِّنُ تَعْدِيلَهُ، لَكِنْ لَا  
ثِقْ أَنَّكَ لَنْ تَصِلَ لِدَرَجَةِ الْكَمَالِ، لَا  
تُعَذِّبْ نَفْسَكَ بِالْمَقَارَنَةِ مَعَ غَيْرِكَ،  
فَتُقَارِنُ أَوْضَعًا مَا لَدَيْكَ بِأَفْضَلِ مَا عِنْدَ  
غَيْرِكَ، وَجَزْمًا سَتَجِدُ فِي كُلِّ جَانِبٍ، مَنْ  
هُوَ أَفْضَلُ مِنْكَ، حَدِثْ نَفْسَكَ دَائِمًا  
عَلَى أَنَّكَ شَخْصٌ جَيِّدٌ بِمَا يَكْفِي لَأَنْ  
تَنْجَحَ وَتَسْعَدَ.



٤- تَصَالِحَ مَعَ الْعَدَوَاتِ وَالْأَعْدَاءِ. فَلَا تَخْضُ أَيَّ مَعْرَكَةٍ مَعَ أَيِّ شَخْصٍ، وَتَذَكَّرْ أَنَّ مِنْ أَقْوَى مَظَاهِرِ التَّصَالِحِ مَعَ الْخُصُومِ هُوَ تَجَاهُلُهُمْ وَعَدَمُ الْإِنْصِياعِ لِاسْتِدْرَاجِهِمْ لِحَوْضِ الْمَعَارِكِ، وَيُذَكَّرُ فِي هَذَا الشَّأْنِ أَنَّ خَنْزِيرًا سَادَجًا لَتَقَى أُسَدًا، فَطَلَبَ مِنْهُ الْقِتَالَ، فَرَفَضَ الْأُسَدُ قَائِلًا: لَوْ قَتَلْتَكِ، وَهَذَا الْأَقْرَبُ؛ فَلَنْ يُعْتَبَرَ نَصْرًا لِي، وَإِنْ حَدَثَ، وَأَذَيْتَنِي، فَسَتَكُونُ سُبَّةً لِلْأَسُودِ طَوِيلَ الْعُمُرِ؛ تَصَالِحَ مَعَ الْعَدَاوَاتِ بِأَنْ تَنْتَقِيَ خُصُومَكَ بِعِنَايَةٍ، تَصَالِحَ مَعَ خُصُومِكَ بِعَدَمِ الْإِعْتِدَاءِ أَوْ الْفُجُورِ فِي الْخُصُومَةِ، تَصَالِحَ مَعَهُمْ بِأَنْ تَنْشُدَ السَّلَامَ وَالسَّامِحَ، تَذَكَّرْ أَنَّ الْحَيَاةَ قَصِيرَةٌ، فَلَا تَجْعَلْ مِنْ كُلِّ مَوْقِفٍ مَعْرَكَةَ حَيَاةٍ أَوْ مَوْتٍ؛ لِأَنَّكَ لَوْ فَعَلْتَ، فَسَتَمُوتُ كَثِيرًا، وَلَوْ أَنْتَصُرْتَ.

٥- تَصَالِحَ مَعَ مَشَاكِلِكِ. بِأَنْ تَكُونَ رَابِطَ الْجَاشِ، سَاكِنَ الرُّوحِ، لَا جَزَعٌ، وَلَا تَهَوُّرٌ، فَحُدُوثُ الْمَشْكَلاتِ لَيْسَتْ نَهَايَةَ الْحَيَاةِ، تَصَالِحَ مَعَهَا بِأَنْ تَكُونَ مُتَأَنِّيًا، لَا عَجَلَةً، وَلَا اِنْدِفَاعًا؛ بَلْ تَأَمَّلْ، وَأَحْسِنِ اخْتِيَارَ الْحُلُولِ، تَصَالِحَ مَعَ مَشَاكِلِكِ بِعَدَمِ الْهَرُوبِ مِنْهَا، بَلْ بِمَوَاجَهَتِهَا وَتَلْمُسِ الْحُلُولِ.

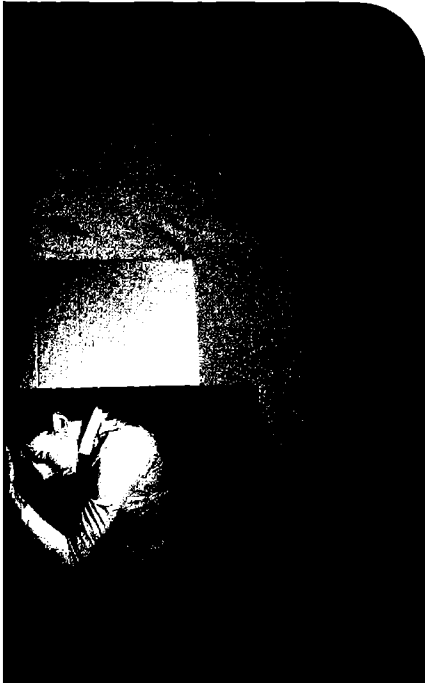
خُمْسَةُ أُمُورٍ يَجِبُ أَنْ  
تَتَّصَلَ بِهَا

# مَصَادِرُ الْمَشَاعِرِ السَّنْبِيَّةِ.

كبر دماغك

بِحَسَبِ الْفَيْلَسُوفِ الرَّوسِيِّ بِيْتَرِ  
أوسبنسكي Peter. Ouspensky،  
فَإِنَّ هُنَاكَ سِتَّةَ أَسْبَابٍ لِلْمَشَاعِرِ  
السَّنْبِيَّةِ، وَعِنْدَمَا تَتَّخِذُ تَدَابِيرَ  
جَادَةً، وَتَتَّبِعُ مَنْهَجًا ثَابِتًا فِي  
السَّيْطَرَةِ عَلَى تِلْكَ الْأَسْبَابِ،  
وَقَطْعَهَا تَمَامًا، عِنْدَهَا سَتُجَدُّثُ  
قَفْزَةٌ عَالِيَةٌ، وَتَقْدَمُ هَائِلًا فِي  
تَغْيِيرِ حَيَاتِكَ:

١- تَوَقَّفْ عَنِ التَّبَرِيرِ: فَالْبَشَرُ  
فِي جُمْلَتِهِمْ يَمْلِكُونَ  
كَفَاءَةً عَالِيَةً فِي صِنَاعَةِ  
الْمِبْرَرَاتِ، يُنْشِدُونَ مِنْ  
خِلَالِهَا تَبَرُّرَةً أَنْفُسِهِمْ  
عَلَى حَسَبِ الظُّرُوفِ  
وَالْأَحْدَاثِ الْخَارِجِيَّةِ،  
وَعِنْدَمَا تُدَاوِمُ عَلَى  
صِنَاعَةِ مِبْرَرَاتِ لِفَضِّكَ،  
فَكَأَنَّمَا تَشْهَدُ عَلَى نَفْسِكَ  
بِالضُّعْفِ وَقِلَّةِ الْحِيَلِ،  
وَتُعْطِي الْعَوَامِلَ الْخَارِجِيَّةَ  
السَّيْطَرَةَ عَلَيْكَ، إِنَّ



شَرَعَنَّا أَخْطَاكَ، وَعَقَلْنَا عُيُوبَكَ تُضْعِفُكَ أَيَّمَا إضْعَافٍ؛ صَحِيحٌ  
تُوجَدُ عَوَامِلٌ خَارِجِيَّةٌ، لَكِنَّ يَظَلُّ لَنَا مِسَاحَةٌ تَحْرُكُ فِي الْجُمْلَةِ،  
مِنَ الصَّرُورِيِّ التَّحْرُكُ فِيهَا.

٢- تَوَقَّفَ عَنِ سُوءِ الظَّنِّ: فَالْبَعْضُ اتَّخَذَ مِنْ سُوءِ الظَّنِّ عَادَةً عَقْلِيَّةً  
دَائِمَةً، فَعَقَلُهُ يَتَفَنَّيَنَّ فِي تَجْرِيمِ الْأَخْرِينِ، وَتَعْلِيْبِ التُّهْمِ لَهُمْ،  
وَأَغْلَبُ هَؤُلَاءِ يُكْرَرُونَ الْخَطَأَ، فَكَمَّ مِنْ مَرَّةٍ ظَلَمُوا، وَكَمَّ مِنْ مَرَّةٍ  
شَوَّهُوا سُمْعَةً، وَكَمَّ مِنْ مَرَّةٍ تَحَوَّلَ الطَّيِّبُ الْخَيْرُ إِلَى مُجْرِمٍ شَرِيرٍ  
فِي نَظَرِهِمْ، ثُمَّ لَاحِقًا يَسْتَبِينُ لَهُمُ الْخَطَأَ، وَتَتَجَلَّى لَهُمُ الْحَقَائِقُ،  
وَمَعَ هَذَا لَا يَرَعُونَ، وَلَا يَعُودُونَ عَنِ سُوءِ مَسْلِكِهِمْ.

يقولُ برايان تريسي Brian Tracy:

العقلُ لا يُمكنهُ سوى الاحتِفاظِ بِفِكرَةٍ  
واحدة؛ فَبِمَجْرَدِ مَا تَشْرَعُ فِي التَّماسِ  
العُذْرَ لِلأَخْرِينِ، فَإِنَّكَ تُحْرِمُ العَوَاطِفَ  
السَّلْبِيَّةَ كَالقَلْقِ وَالغَضَبِ مِنْ وَقودِهَا،  
لكي تَشْتَعَلَ.

عندمَا يَمُرُّ بِكَ مَوْقِفٌ مِنْ مُدِيرٍ أَوْ  
شريكِ حَيَاةٍ، فَكُفَّ عَنِ الحَدِيثِ لِنَفْسِكَ  
أَوْ لِلأَخْرِينِ عَنِ الأَسبابِ "الْوَجِهيَّةِ"  
لغضبيكَ أَوْ انزِعاجِكَ، وَاشْرَعْ فورًا فِي  
صِنَاعَةِ الأَعذارِ لِلأَخْرِينِ، وَاعْمَلْ دَوْمًا  
عَلَى إِحسانِ الظَّنِّ دَوْمًا، وَجَنِّبْ نَفْسَكَ  
مَصْدَرًا خَطِيرًا مِنْ مَصَادِرِ المشاعِرِ

## السُّلْبِيَّةُ.

٣- تَوَقَّفَ عَنِ الْعَيْشِ فِي الْمَاضِي: فِي حَيَاتِنَا فَنَرَتَانِ زَمَنِيَتَانِ: الْمَاضِي وَالْمُسْتَقْبَلُ، وَمَا الْحَاضِرُ إِلَّا لِحِطَّةٍ وَجِيْزَةٌ تَعْبُرُ بِسُرْعَةٍ، وَأَفْضَلُ طَرِيقَةٌ لِلسَّيْطَرَةِ عَلَى الْمَاضِي وَالْمُسْتَقْبَلِ هُوَ إِعْمَالُ الْوَعْيِ عَلَى الْحَاضِرِ، عَبْرَ تَجَاوُزِ كُلِّ حَدَثٍ أَنْتَهَى، وَلَا يَدَّ لِتَغْيِيرِهِ وَهُوَ الْمَاضِي، وَعَبْرَ التَّرْكِيزِ عَلَى مَا هُوَ بِيَدَيْكَ وَيُمْكِنُكَ مُبَاشَرَتُهُ.

لَوْ لَحِظْنَا الْبَشَرَ لَوَجَدْنَا أَنَّ لَدَيْهِمْ آيَةً تَعَامَلُ سَيِّئَةً مَعَ الْمَاضِي، وَهِيَ مُدْمِرَةٌ لِلْحَيَاةِ، وَتَتَمَثَّلُ فِي اسْتِهْلَاكِ الطَّاقَةِ الْعَاطِفِيَّةِ عَبْرَ التَّشْكِي وَالْفُضْبِ وَالانْزِعَاجِ وَاللُّوْمِ، وَلَوْ تَأَمَّلْنَا فِي طَرِيقَةِ التَّفَكِيرِ هَذِهِ نُنْذِرُكَ أَنَّهُ لَا خَيْرَ يَأْتِي أَبَدًا مِنَ الْفُضْبِ وَالشُّكْوَى، إِضَافَةً إِلَى أَنَّ هَذِهِ الْمَشَاعِرَ تُحْرِمُكَ مِنْ مَشَاعِرِ الْبَهْجَةِ وَالْفَرَحِ، وَقَدْ ذَكَرَ طَبِيبٌ نَفْسِيٌّ، لَدَيْهِ أَكْثَرُ مِنْ ٢٥ سَنَةً خَبْرَةً مَعَ أَشْخَاصٍ حُرِمُوا السَّعَادَةَ وَرَاحَةَ الْبَالِ فَقَالَ: «إِنَّ أَكْثَرَ جُمْلَةٍ كَانَ يَسْمَعُهَا مِنْ مَرَضَاهَا هِيَ عِبَارَةٌ: "لَوْ أَنَّ هَذَا حَدَثَ"».

وَالْحَبِيبُ -اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيْهِ وَسَلِّمْ- أَكَّدَ هَذَا قَبْلَ أَكْثَرِ مِنْ (١٤٠٠) سَنَةً عِنْدَمَا حَدَّثَ مِنْ قَوْلٍ: "لَوْ"، وَقَالَ: «إِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ».

إِنَّ أَكْثَرَ الْبَشَرِ بُوْسًا وَتَعَاسَةً هُوَ الْوَاقِعُ ضَحِيَّةَ أَحْدَاثِ الْمَاضِي، فَهُمْ لَمْ يَفْتَرُوا يَفْكُرُونَ فِيهَا مَعَ اسْتِحَالَةِ تَعْدِيلِ تَفَاصِيلِهَا أَوْ شَطْبِهَا؛ لِذَلِكَ يَبْقُونَ فِي حَالَةٍ مُسْتَمِرَّةٍ مِنَ الْحَنَقِ وَالْفُضْبِ وَعَدَمِ الرِّضَا؛ تَعَامَلُ مَعَ الْمَاضِي كَأَحْدَاثِ طَبِيعِيَّةٍ، كُلُّ الْبَشَرِ يَمُرُّونَ بِكَبَوَاتٍ وَعَعَثَاتٍ وَحِمَاقَاتٍ، وَهِيَ أَحْدَاثٌ مُتَوَقَّعَةٌ، تُصَاحِبُكَ فِي رِحْلَتِكَ

نحو النصح.

٤- تَوَقَّفْ عَنِ شَخْصَنَةِ الْأُمُورِ: أَوْ كَمَا أَسْمَاهُ أوسبنسكي: التَّوَحُّدُ مَعَ وَاوَعِ الْمَشْكَلَةَ؛ فَأَنْتَ تَرَى النَّتِيجَةَ النَّهَائِيَّةَ لِتَصْرُفٍ أَوْ حَدَثٍ عَلَى أَنَّهُ إِسَاءَةٌ شَخْصِيَّةٌ لَكَ، أَوْ تَعَدُّ عَلَيْكَ، أَوْ احْتِقَارٌ لَكَ؛ اِحْرَصْ عَلَى أَنْ تَكُونَ مَوْضُوعِيًّا حِيَالِ الْمَوَاقِفِ وَالْبَشَرِ وَالْمَشَاكِلِ، وَذَلِكَ بِالِاتِّصَالِ عَنِ الْمَوَاقِفِ تَمَامًا، انظُرْ لِلْعَقِبَةِ أَوْ الْمَوْقِفِ، وَكَأَنَّهُ لِشَخْصٍ طَلَبَ مِنْكَ النَّصِيحَةَ.

٥- تَوَقَّفْ عَنِ تَسْوُلِ رِضَا الْبَشَرِ: الْبَعْضُ لَا يُقَدِّمُ عَلَى فِعْلٍ، وَلَا يَجْعَمُ عَنِ أَمْرٍ، إِلَّا وَقَدْ وَضَعَ رَأْيَ النَّاسِ فِي مَخِيلَتِهِ؛ وَفِي عِلْمِ النَّفْسِ: أَنَّ كُلَّ مَا يَقُومُ بِهِ الْبَشَرُ الْغَايَةُ مِنْهُ طَلَبُ التَّقْدِيرِ الذَّاتِيِّ، أَوْ زِيَادَةُ الْإِحْسَاسِ بِالْقِيَمَةِ الشَّخْصِيَّةِ، أَوْ حِمَايَةَ ذَوَاتِنَا مِنَ التَّقْلِيلِ مِنْهَا مِنْ قِبَلِ الْآخَرِينَ، وَعَلَيْهِ إِذَا لَمْ يَكُنْ تَقْدِيرُكَ الشَّخْصِيَّ لِنَفْسِكَ مُرْتَفِعًا بِدَرَجَةٍ مُنَاسِبَةٍ، فَسَتَكُونُ بِالْغِ الْحَسَاسِيَّةِ حِيَالِ تَصْرُفَاتِ الْآخَرِينَ وَرَدَاتِ فِعْلِهِمْ.

وَفِي هَذَا، يُؤَكِّدُ عِلْمَاءُ النَّفْسِ: أَنَّ الْبَشَرَ مَشْغُولُونَ بِذَوَاتِهِمْ وَمَشَاكِلِهِمْ بِنِسْبَةٍ تَصِلُ إِلَى ٩٩٪، وَالْ١٪ مِنْ وَقْتِهِمْ وَطَاقَتِهِمْ لِلْحَيَاةِ، وَمِنْ ضِمْنِهَا أَنْتَ.

وَالْقَاعِدَةُ الذَّهَبِيَّةُ فِي هَذَا الشَّأْنِ: إِيَّاكَ أَنْ تُقْبَلَ عَلَى

أَمْرٍ، أَوْ تُعْرَضَ عَنْهُ نَتِيجَةُ اِهْتِمَامِكَ بِمَا

سَيُظَنُّهُ الْآخَرُونَ عَنْكَ، فَالْحَقِيقَةُ:

لَسْتَ بِوَرْدَةِ اِهْتِمَامِ الْبَشَرِ، فَخُذْ

قَرَارَاتِكَ بِنَفْسِكَ، وَمَارِسْ



حَيَاتِكَ كَمَا تُرِيدُ، طَالِبًا رِضَا اللَّهِ، ثُمَّ صَمِيرِكَ.

٦- تَوَقَّفَ عَنِ اللَّوْمِ: البِعْضُ فِي حَالَةِ لَوْمٍ دَائِمٍ لِلْبَشَرِ وَلِنَفْسِهِ، لَيْسَ بِالضَّرُورَةِ أَنْ نَجِدَ مَتَهُمَا لِكُلِّ قَضِيَّةٍ، وَالْأَصْلُ فِي الْإِنْسَانِ السَّوِيِّ أَنْ يَتَرَفَّعَ عَنِ صَفَائِرِ الْأُمُورِ، وَأَنْ لَا تَشْغَلَهُ التَّوَافُهُ، فَالنَّاسُ يَكْرَهُونَ مَنْ يُؤَنَّبُ وَيُوبَّخُ فِي غَيْرِ مَحَلِّ التَّنَابُيْبِ، وَمَنْ غَيْرِ تَأَنٍّ، وَدُونَ السُّؤَالِ وَالِاسْتِفْسَارِ، فَالنَّاسُ جَمِيعًا - وَمَنْهُمْ نَحْنُ - عَاطِفِيُونَ أَوْلًا، ثُمَّ أَصْحَابُ مَنْطِقٍ وَعُقُولٍ فِي الدَّرَجَةِ الثَّانِيَةِ؛ إِنَّ لَنَا نَفُوسًا ذَاتَ مَشَاعِرَ وَأَهْوَاءَ، وَهِيَ تُرِيدُ مِنَ الْآخِرِينَ أَنْ يَحْتَرِّمُوهَا كَمَا هِيَ؛ فَلِمَاذَا تُحَاوِلُ مُنَاقِضَةَ نَفُوسِ الْآخِرِينَ، بَيْنَمَا تَعْرِفُ أَنَّ نَفُوسَنَا مِنَ النَّوعِ نَفْسِهِ؟

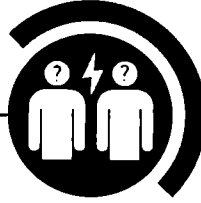
إِنَّ اللَّوْمَ وَالتَّنَابُيْبَ مُرَّ المَدَاقِ، ثَقِيلٌ عَلَى النَّفْسِ البِشْرِيَّةِ، فَحَاوِلِ تَجَنُّبَهُ، حَتَّى تَكْسِبَ حُبَّ غَيْرِكَ.



# مصادر المشاعر السلبية



شُرْعَةُ الأَخْطَاءِ،  
وَعَقْلَنَةُ الغَيْبِ



سُوءِ الظَّنِّ



الغَيْشُ فِي  
الْمَاضِي، وَغَدَمٌ  
تَجَاوَزَهُ.



شُخْصَنَةُ الأُمُورِ.



تَسْؤُلُ رِضَا البَشَرِ؛



عَدَمُ التَّوَقُّفِ عَنِ  
لُؤْمِ الأَخْرَيْنِ.

## عندما نختلف!

كِبْر دماغك



- تذكر أن الخلافات تصنعها صغائر الأمور.
- تأمل في الخلاف، وقرّر: هل تتغافل، وتدفن في بئر النسيان، أو تواجهه؟، ولكن إياك وأشفة الخلاف؛ ومن ثم الانفجار مستقبلاً.
- حتى تتجنب الكثير من الخلافات، وضّح طلباتك، وبين توقعاتك، وأعط الآخرين فرصة يتغيرون، ولا تباغتهم بانسحاب أو خصام.
- في أي خلاف، استحضر الأهداف المشتركة، والمصالح المتفق عليها، كمصلحة الأسرة، أو نجاح المشروع.
- فكّر في الهدف؛ تدلّل لك العقبات.
- لا تجعل همك الوحيد هو الانتصار، فكثير من

الْخَلَّافَاتُ تُحَلُّ بِشَيْءٍ مِنَ التَّنَازُلِ عَنِ بَعْضِ الْأُمُورِ؛ لِلْوُصُولِ  
لِحُلِّ تَوَافُقِيٍّ.

- لَا تُسْتَدْرَجُ لَخِلَافٍ مَعَ أَحْمَقٍ أَوْ بِيْذِيٍّ أَوْ سَلِيْبٍ لِسَانَ.
- أَحْفَظْ لِسَانَكَ، وَإِيَّاكَ وَأَذَى اللِّسَانِ، فَالْكَلِمَةُ تَقْوُضُ الْعِلَاقَةَ،  
وَتَسْفُ الْحُلُولَ.

• عَلَيْكَ بِالْعِبَارَاتِ، لَا الْأَسْئَلَةَ أَثْنَاءَ مُنَاقَشَةِ أَيِّ خِلَافٍ، فَبَدَلًا  
مِنْ أَنْ تَسْأَلَ: لِمَذَا لَمْ تُخَبِّرْنِي أَنَّكَ سَتَتَأَخَّرُ؟ تَقُولُ: كَمْ تَمَنَيْتَ  
الْإِتِّصَالَ عَلَيَّ لِإِخْبَارِي. فَالْأَسْئَلَةُ رُبَّمَا تَضْمَنَتْ اتِّهَامَاتٍ، وَأَمَّا  
الْعِبَارَةُ فَحِيَادِيَّةٌ.

• صِفْ، وَلَا تُصْنِفْ، فَقَدْ يَتِمَّاعِلُ إِجَابًا مَعَكَ مُوظَّفَكَ عِنْدَمَا تَقُولُ:  
"لَقَدْ تَأَخَّرْتَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ" (وَصَفِّ)،  
وَلَكِنَّ الْأَمْرَ مُخْتَلِفٌ عِنْدَمَا تَقُولُ: "أَنْتَ  
كَسُولٌ، وَغَيْرُ مِبَالٍ". (تَصْنِيفٌ).

• تَجَنَّبْ مَا أَمَكَّنَ الْإِجَابَ وَعِبَارَاتِ  
الْإِلْتِزَامِ، مِثْلَ: "يَجِبُ أَنْ تَفْعَلَ"،  
"عَلَيْكَ أَنْ..."؛ فَهِيَ تُوجِي بِالسَّيْطِرَةِ  
وَفَرَضِ الرَّأْيِ.

• مَهْمَا كَانَ حَجْمُ الْخِلَافِ وَالْخَطَا،  
فَاحْفَظْ كِرَامَةَ الْآخِرِ، وَلَا تُرِقْ مَاءَ  
وَجْهِهِ.

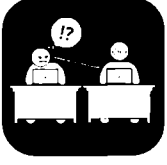
• مَهْمَا كَانَتْ سُلْطَتُكَ، اجْعَلْ لِلطَّرْفِ  
الْآخِرِ أَكْثَرَ مِنْ خِيَارٍ، وَلَا تَسْلُبْ كُلَّ  
الْخِيَارَاتِ مِنْهُ؛ سَيَشْعُرُ مَعَهَا بِقِلَّةِ



الحيلة، ورَبِّمَا الإِهَانَةَ.

- لا تُبَايِعْ كَثِيرًا فِي وَصْفِ ضَرَرِ الْمَشْكِلَةِ.
  - لا تُعَبِّرْ بِجَمَلِ مَزَاجِهَا الْعَامُّ فَقْدَانِ الْأَمَلِ أَوْ النَيْلِ مِنْ مَحَاوِرِكِ، كَأَنَّ تَقَوْلَ: "لَنْ يَتَغَيَّرَ شَيْءٌ"، "الْحَدِيثُ مَعَكَ مَا عَادَ يُجِدِي"،
  - لا تُتَافَشْ مَعَ الْأَخْرَيْنِ أَكْثَرَ مِنْ خِلَافٍ، وَلَا تَلْقَ كُلَّ هُمُومِكَ وَشُكَاوِيكَ مَرَّةً وَاحِدَةً.
  - لا تَقْتَرِضْ أَنْ الطَّرْفَ الْأَخْرَى يَفْهَمُ وَجْهَةَ نَظْرِكَ، وَضَحَّ الْأُمُورَ بَهْدُوهُ، وَسَعَةَ صَدْرِهِ، ثُمَّ أَنْصِتْ، حَتَّى تَفْهَمَ وَجْهَةَ نَظْرِهِ.
- في الخلاف قَلْ وَلَا تَقُلْ :
- قُلْ: "لَا يَتَّفِقُ مَا لَدَيَّ مِنْ مَعْلُومَاتٍ مَعَ حَدِيثِكَ"، وَلَا تَقُلْ: "كَلَامُكَ غَيْرُ صَحِيحٍ"، أَوْ "أَنْتَ كَاذِبٌ".
  - قُلْ: "أَسْمَحْ لِي بِالْإِخْتِلَافِ"، وَلَا تَقُلْ: "أَنْتَ مُخْطِئٌ".
  - قُلْ: "هَذَاكَ شَيْءٌ مِنَ الْقُمُوضِ"، وَلَا تَقُلْ: "أَفْكَارُكَ غَيْرُ مَرْتَبَةٍ".
  - قُلْ: "هَذَاكَ أُمُورٌ لَمْ تُشْرَ لَهَا"، وَلَا تَقُلْ: "أَنْتَ لَا تَفْهَمُ مَا تَتَحَدَّثُ عَنْهُ".
  - قُلْ: "هَلَّا تَرَكْتَنِي أَكْمِلُ؟"، وَلَا تَقُلْ: "تَوَقَّفْ عَنِّ مَقَاطِعَتِي".
  - قُلْ: "مِمَّكِنٍ نَسْتَنْظِرُ لِحَطَاتِكَ؟"، وَلَا تَقُلْ: "انْتَظِرْ لِحَطَاتِي".
  - قُلْ: "أَفْضَلُ مُعَالَجَةِ الْأَمْرِ بِنَفْسِي"، وَلَا تَقُلْ: "لَا تَدَخُلْ فِي شَأُونِي".

## عندما نختلف!



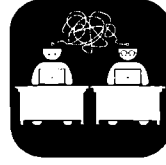
تذكر أن الخلافات  
تصنعها ضغائر الأمور



إياك وأرشفة الخلاف  
ثم الانفجار مستقبلا



كثير من الخلافات تحل  
بشيء من التنازل



في أي خلاف، استحضِر  
الأهداف المشتركة



احفظ لسانك، وإياك  
وأذى اللسان



لا تستندج لخلاف مع  
أحمق أو بذيء



فهما كان حجم الخلاف  
فاحفظ كرامة الآخر



عليك بالعبارات، لا الأسئلة  
أثناء مناقشة أي خلاف



لا تناقش مع الآخرين  
أكثر من خلاف



لا تبالغ كثيرا في وصف  
ضرر المشكلة.



تجنب ما أمكن الإيجاب  
وعبارات الإلزام



وضّح الأمور بهدوء،  
وسعة صدر، ثم أنصت



لن يغفر لك من حولك  
عندما يتسوء مزاجك



فهما كانت سلطتك،  
اجعل للطرف الآخر خيار

## سِيرُ العُظَمَاءِ

كَبْر دماغك

فِي الرُّوَايَةِ الْأَكْثَرِ مَبِيعًا لِد (تشارلز مونرو شيلدون) وَالْمَعْنُونَةَ بـ (in His Steps) أَوْ "عَلَى هَدْيِ الصَّالِحِينَ" - وَالَّتِي نُشِرَتْ لِأَوَّلِ مَرَّةٍ فِي عَامِ ١٨٩٦، وَتُصَنَّفُ بِاعْتِبَارِهَا وَاحِدَةً مِنَ الْكُتُبِ الْأَكْثَرِ مَبِيعًا فِي كُلِّ الْعُصُورِ - يَتَّفَقُ أَهْلُ الْبَلَدَةِ جَمِيعُهُمْ عَلَى أَنْ يَطْرَحُوا هَذَا السُّؤَالَ قَبْلَ أَنْ يَتَّخِذُوا أَيَّ قَرَارٍ: مَاذَا كَانَ سَيَفْعَلُ سَلْفُنَا الصَّالِحُ فِي أَمْرٍ كَهَذَا؟ وَمِنْ ثَمَّ يَتَصَرَّفُونَ وَفَقًا لِذَلِكَ!

وَنَتِيجَةً لِهَذَا الْمَسْلَكِ الْجَمِيلِ، وَهَذِهِ الْأَلِيَّةُ الْعَجِيبَةُ، فَقَدْ كَانُوا يَنْجَحُونَ فِي تَجَاوُزِ الْعَقَبَاتِ وَحَلِّ الْمَشْكَلاتِ وَإِصْلَاحِ ذَاتِ الْبَيْنِ مَعَ الْخُصُومَاتِ؛ مِمَّا جَعَلَ قَرِينَتَهُمْ تَنَعُّمًا فِي رِخَاءٍ وَسَعَادَةٍ!

إِنَّ وُجُودَ نَمَازِجٍ وَقِيمٍ عُلْيَا فِي حَيَاتِنَا، وَاقْتِضَاءِ أَثَرِهِمْ، وَسُلُوكِ سَبِيلِهِمْ وَانْتِهَاجِ نَهْجِهِمْ، لِأَشْكَ أَنْهُ يُسَهِّلُ لَنَا الْحَيَاةَ، وَيَجْعَلُنَا نَخْتَصِرُ الْمَسَافَاتِ!

وَحَسْبُكَ أَنْ تَقْرَأَ سِيرَةَ سَيِّدِ

الثَّقَلَيْنِ مُحَمَّدٍ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَتَتَعَلَّمُ:

١- قُوَّةُ الثَّبَاتِ عَلَى الْمِبَادِي، وَعَدَمُ الْمَسَاوِمَةِ عَلَى حُدُودِ اللَّهِ؛ وَذَلِكَ فِي مَوْقِفِهِ الْعَجِيبِ عِنْدَمَا رَفَضَ شَفَاعَةَ أُسَامَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- فِي الْمَخْرُومِيَّةِ، رُغْمَ حُبِّهِ الشَّدِيدِ (لأُسَامَةَ)، وَوُقُوفِهِ بِحَرْمِ أَمَامِ إِغْرَاءَاتِ قُرَيْشٍ.

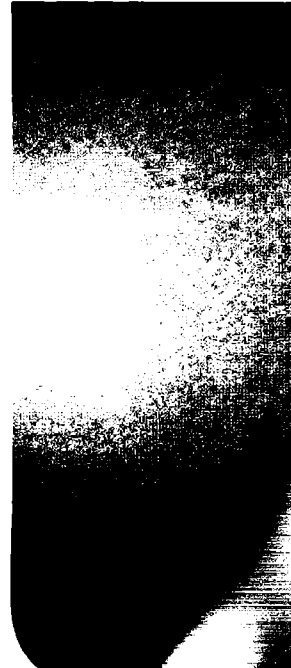
٢- التَّوَاضُّعُ وَخَفْضُ الْجَنَاحِ؛ وَمَنْهُ، مَا جَاءَ فِي الْحَدِيثِ أَنَّ الْجَارِيَةَ الصَّغِيرَةَ كَانَتْ تُمْسِكُ بِيَدِهِ الشَّرِيفَةَ، وَتَطُوفُ بِهِ فِي أَنْحَاءِ الْمَدِينَةِ.

٣- جَمَالَ الشَّجَاعَةِ وَالْإِقْدَامِ وَرِبَاطَةِ الْجَاشِ؛ فَقَدْ كَانَ الصَّحَابَةُ يَحْتَمُونَ بِهِ إِذَا حَمِيَ الْوَطِيسُ.

٤- جَمَالَ الرَّحْمَةِ وَالشَّفَقَةِ وَالْإِحْسَاسِ بِالْآخِرِينَ؛ فَعِنْدَمَا طَافَتْ عَلَيْهِ الْحُمْرَةُ تَشْتَكِي بَعْضَ الصَّحَابَةِ الَّذِينَ أَخَذُوا أَفْرَاحَهَا فَقَالَ: «مَنْ فَجَعَهَا بِصِفَارِهَا؟ رُدُّوا عَلَيْهَا صِفَارَهَا».

٥- جَمَالَ الْوَفَاءِ وَحِفْظِ الْوُدِّ؛ عِنْدَمَا قَالَ بَعْدَ بَدْرٍ: «لَوْ كَانَ الْمُطْعَمُ بْنُ عَدِيِّ حَيًّا، وَكَلَّمَنِي فِي هَؤُلَاءِ النَّتَنِ، لَأَطْلَقْتُهُمْ لَهُ». وَقَدْ كَانَ صَاحِبَ مَعْرُوفٍ عَلَى الْحَبِيبِ - اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيْهِ -.

٦- جَمَالَ التَّعَافُلِ بِالنَّفْسِ وَالْإِعْتِدَادِ بِهَا؛ حَيْثُ كَانَ يُرَدِّدُ فِي حُنَيْنٍ: «أَنَا النَّبِيُّ لَا كَذِبَ، أَنَا ابْنُ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ».



٧- جَمالُ التَّغافلِ وَعَدَمِ الاستِقْصاءِ وَالْفُضولِ: وَيَتَجَلَّى هَذَا عِنْدَما زارَ ابْنَهُ فَاطِمَةَ، رَضِيَ اللهُ عَنْها، وَكانَتْ قَدْ تَخاصَمَتْ مَعَ عَلِيٍّ، رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، فَلَمْ يَسْأَلْ عَنِ السَّبَبِ.

٨- جَمالُ العُبودِيَّةِ وَالاستِكانَةِ لِللهِ: فَقَدْ كانَ يَسْتَغْفِرُ رَبَّهُ سَبْعِينَ مَرَّةً فِي اليَوْمِ، وَكانَ لِصَدْرِهِ فِي صَلاةِ اللَّيْلِ أَزِيزٌ كَأَزِيزِ المِرْجَلِ.

٩- جَمالُ الحَزْمِ وَالنَّصْرُفِ بِقُوَّةِ: إِذا اسْتَدَعَى المَشْهُدُ: فَقَدْ انْتَفَضَ فِي وَجْهِه أساطينُ قُرَيْشٍ عِنْدَما ضايِقوهُ وَهُوَ يَطوِّفُ، وَقالَ: «لَقَدْ جِئْتُكُمْ بِالذَّبْحِ»، وَقَدْ بَلَغَ بِهِم الخَوْفَ (مَبْلَغًا)؛ حَتَّى إنَّ أَشَدَّهُمْ عَلَيْهِ قالَ لَهُ جَزَعًا: "انصْرِفْ يا أبا القاسمِ؛ فِما أَنْتَ بِجَهولٍ".

١٠- جَمالُ الحَلْمِ: وَرِحابَةِ الصَّدْرِ: فَلَمَّا كُسِرَتْ رُباعِيَّتُهُ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- وَشَجَّ وَجْهُهُ يَوْمَ أُحُدٍ، شَقَّ ذَلِكَ عَلى أَصْحابِهِ، وَقالوا: يا رَسولَ اللهِ، ادْعُ عَلى المَشْرِكِينَ، فَأجابَ أَصْحابَهُ قائِلًا لَهُمْ: «إِنِّي لَم أَبْعَثْ لَعانًا وَإِنَّمَا بُعِثْتُ رَحْمَةً».

وَعِنْدَما تَقَرَّأَ سِيرةَ رَجُلٍ كَعَمَرَ - رَضِيَ اللهُ عَنْهُ - وَالذي كانَ نُمودِجًا لِقَسوَةِ القَلْبِ وَغِلْظَةِ الطَّبِيعِ وَعُدوانِيَّةِ السُّلوكِ، إِلى رَجُلٍ وَصَفَهُ الأَسْتابُ/ خالِدِ مُحَمَّدِ خالِدِ، بأنَّ "سَجاياهُ وَعَظَمَتُهُ تَمَلَأُ الزَّمانَ وَالماكانَ بِما لا عِينٌ رَأَتْ، وَلا أذُنٌ سَمِعَتْ مِنَ عَدالَةِ الحاكِمِينَ، وَزُهْدِ القادِرِينَ، وَأَخْباتِ النَّاسِكينِ، وَقُوَّةِ الوُدَعاءِ الرَّاحِمِينَ، وَوَداعَةِ الأَقوياءِ المَتَمِّينِ"!

وَفي الأَدبِ فِلاسِفةً وَأَدباءً وَشُعراءَ عَظامًا مَرُّوا عَجالي في دَهاليزِ الحِياةِ، وَلَكِنَّ آثارَهُمُ العَذِبةَ وَخُطواتِهِمُ الرِّصِينَةَ عَبَدَتِ الطَّرِيقَ لِمَن أَتى بَعْدَهُمُ!

فَإِذا ما قَرَأْتَ سِيرةَ الرَجُلِ العَظيمِ "نيلسون مانديلا" وَكَيْفَ بَقِيَ أُسيرًا حَييسًا لِمدَّةِ سَبْعَةِ عَشْرينَ عَامًا، فَخَرَجَ مِنْهُ سَليمَ القَلْبِ، مَوْفورَ الحَظِّ، رافِعَ الرِّاسِ، وَأَصْبَحَ بَعْدَهُ زَعيمًا مُطاعًا، وَقائِدًا أَكْبَرَ لِأُمَّتِهِ.

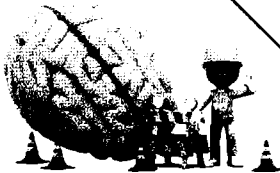


يَقُولُ مارون عبود: إِنَّ أَجَلَ مَا أَقْرَأُ فَائِدَةً هُوَ مَا تُبْنِي بِهِ الْكُتُبُ عَنْ هَوْلَاءِ الْعَبَاقِرَةِ، وَخُصُوصًا مَنْ كَانُوا يَسْقُطُونَ فِي مُعْتَرِكِ الْحَيَاةِ ثُمَّ يَنْهَضُونَ، لِيَدْخُلُوا فِي مُعْتَرِكِ جَدِيدٍ!

وَعِنْدَمَا يَسْتَبِدُّ بِكَ الْكَسْلُ، تَتَذَكَّرُ الْمُخْتَرِعَ الْأَمْرِيكِيَّ "أديسون" وَالَّذِي كَانَ يَعْمَلُ سِتَّ عَشْرَةَ سَاعَةً مُتَوَالِيَةً؛ وَعِنْدَهَا سَتَنْهَضُ سَرِيعًا وَتَعْمَلُ بِشَغَفٍ، بَعْدَمَا سَرَتْ طَاقَةٌ إِبْجَائِيَّةٌ لِرُوحِكَ.

وَعِنْدَمَا تَقْرَأُ سِيرَةَ "ديموستين" الَّذِي كَانَ ضَعِيفَ الصَّوْتِ، فَصِيرَ النَّفْسِ كَثِيرَ الْأَرْبَابِ، وَفِي لِسَانِهِ لَتَعَّةٌ، عِنْدَهَا تَوْصَلُ إِلَى حَقِيقَةِ نَفْسِهِ.. فَعَمَدًا إِلَى إِعَادَةِ تَشْكِيلِ نَفْسِهِ مِنْ جَدِيدٍ بِحَبْسِ نَفْسِهِ فِي عُرْفَةٍ تَحْتَ الْأَرْضِ وَأَخَذَ يَتَمَرَّنُ بِقُوَّةٍ عَلَى الْخُطَابَةِ فَيَقِفُ أَمَامَ الْمَرَاةِ، وَيَخْطُبُ، وَيُرَاقِبُ إِشَارَاتِ يَدَيْهِ وَتَمَائِيرَ وَجْهِهِ، وَيَضَعُ حَجْرًا فِي فَمِهِ؛ لِيَتَغَلَّبَ عَلَى اللُّغَّةِ فِي لِسَانِهِ، وَيَحْلُقُ نَصْفَ شَعْرِهِ؛ حَتَّى يَضْطُرَّ لِلْبَقَاءِ فِي عُرْفَتِهِ، وَيَعْدُهَا.. خَرَجَ إِلَى الْبَحْرِ لِيَرْفَعَ صَوْتَهُ بِالْخُطَابَةِ فَوْقَ هَدِيرِ الْمَوْجِ، وَصَعَدَ الْجَبَلَ وَهُوَ يَخْطُبُ لِيَزْدَادَ تَحْكَمُهُ فِي أَنْفَاسِهِ، وَيَعْدُ سَنَوَاتٍ مِنَ الْجَهْدِ الْمُتَوَاصِلِ أَصْبَحَ "ديموستين" الضَّعِيفُ خَطِيبَ أَثِينَا الْعَظِيمِ، وَمَرَجَ خُطْبَتَهُ الْعَظِيمَةَ بَيْنَ النَّثْرِ وَالشُّعْرِ وَالنَّقَافَةِ الْعَالِيَةِ وَالتَّارِيخِ الْوَاسِعِ! فَإِذَا مَا كُنْتَ ذَا عَاهَةٍ جَسَدِيَّةٍ فَإِنَّكَ إِمَّا أَنْ تَرْتِي لِحَالِكَ، أَوْ أَنْ تَتَغَلَّبَ عَلَى إِعَاقَتِكَ كَمَا فَعَلَتْ "هيلين كيلر" الصَّمَاءُ الْبِكْمَاءُ الْعَمِيَاءُ وَالَّتِي حَازَتْ عَلَى الدُّكْتُورَاهِ، وَأَلْفَتْ أَكْثَرَ مِنْ عِشْرِينَ كِتَابًا.

وَعِنْدَمَا يَتَصَرَّفُ أَحَدُهُمْ بِتَصَرُّفٍ سَيِّئٍ، أَوْ يَتَلَفَّظُ بِكَلِمَةٍ نَابِيَةٍ وَقَبْلَ أَنْ تَهَمَّ بِالْإِعْتِدَاءِ وَالْإِنْتِقَامِ تَتَذَكَّرُ سِيرَةَ حَلِيمِ الْعَرَبِ "فَيْسِ بْنِ عَاصِمٍ" وَالَّذِي كَانَ ذَاتَ يَوْمٍ قَاعِدًا



بِفَنَاءِ دَارِهِ، مُحْتَبِيًّا بِحَمَائِلِ سَيْفِهِ، يُحَدِّثُ قَوْمَهُ، حَتَّىٰ أَتَىٰ بَرَجُلٍ مَّكَتُوفٍ،  
 وَرَجُلٍ مَّقْتُولٍ، فَقِيلَ لَهُ: هَذَا ابْنُ أَخِيكَ قَتَلَ ابْنَكَ، فَوَاللَّهِ مَا حَلَّ حُبُّوْتَهُ،  
 وَلَا قَطَعَ كَلَامُهُ، ثُمَّ التَّمَّتْ إِلَىٰ ابْنِ أَخِيهِ، وَقَالَ: يَا ابْنَ أَخِي، أَسَأْتَ إِلَىٰ  
 رَحْمِكَ، وَرَمَيْتَ نَفْسَكَ بِسَهْمِكَ، وَقَتَلْتَ ابْنَ عَمِّكَ، ثُمَّ قَالَ لِابْنِ لَهُ آخَرَ:  
 قَمَّ يَا بَنِيَّ، فَحَلَّ كِتَافَ ابْنِ عَمِّكَ، وَوَارِ أَخَاكَ، وَسَقَىٰ إِلَىٰ أُمَّهِ مَائَةً نَاقَةَ دِيَّةٍ  
 ابْنِهَا، فَإِنَّهَا غَرِيْبَةٌ!

و أخيرا تأكد أنك إذا ما داومت على قراءة سير رفاعي الأخلاق فجزما  
 سوف تقبس من فضائلهم شيئا ما، ترتقي به في سلم الأخلاق!

# سَيَرُ الْعُظَمَاءِ



# الرَّجُلُ الْحَدِيدِيّ

خبر دماغك



استمتعت بمشاهدة فيلم (100 Meters)، وهو فيلم يحكي قصة واقعية لرجل في منتصف الثلاثين ينعم بدفء أسري وتفوق مهني؛ فقد كان مُصمّم إعلان مُبدعاً يعمل في شركة كبيرة ويمرّتب عال، وارتبط بزوجة جميلة قوية الشخصية، رزقا بابن لطيف ويعيشون حياة سعيدة، حتى أتى ذلك اليوم والذي شعر فيه الزوج بشيء من الوخز في قدمه، فهرع للمستشفى، وبعد الفحص كانت المصابة العظيمة والمجاعة الموجهة! اكتشف أنه مصاب بمرض التصلب اللويحي، خبر يطيش معه اللب، ويطيّر العقل، وفي لحظة انهارت أحلامه، وتبددت أمانيه، وشعر عندما أخير بالمرض أن ربيع عمره ولي أيامه أدبرت، مستقبل تبدد، وذكريات ضاعت، وحاضر تحطم، نفس أضناها الشرود وعقل أرهقته الحيرة.

والتصلب اللويحي مرض مزعج

ذو طَبَعٍ انْتِكَاسِيٍّ يُؤَثِّرُ عَلَى جَمِيعِ الْأَعْضَاءِ وَالْحَوَاسِّ، وَلَا شَكَّ يُؤَثِّرُ عَلَى جَمِيعِ الْأَدْوَارِ فِي الْحَيَاةِ.

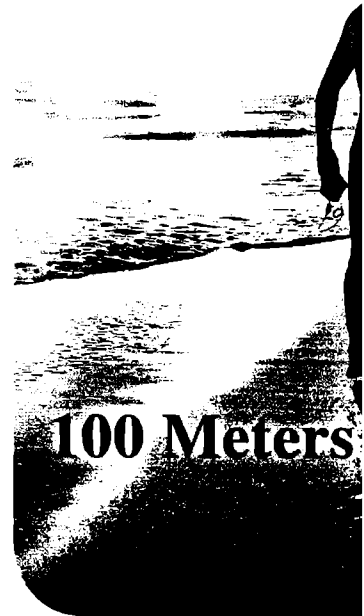
وَفِي قِصَّةٍ عَجِيبَةٍ تَجَلَّتْ فِيهَا رُوحُ الْبُطُولَةِ وَالْإِصْرَارِ، وَعَدَمُ الْيَأْسِ، وَالتَّغَلُّبِ عَلَى كُلِّ الْأَمِّ الْجَسَدِ وَالرُّوحِ؛ حَيْثُ قَرَّرَ الْبَطْلُ أَنْ يُشَارِكَ فِي "مُسَابَقَةِ الرَّجُلِ الْحَدِيدِيِّ" وَهِيَ مِنْ مُسَابَقَاتِ التَّحْمَلِ الَّتِي لَا يَقْدِرُ عَلَيْهَا إِلَّا أَشَدَّاءُ الرِّجَالِ الْأَسْوِيَاءِ، فَمَا بِالكَ بِشَخْصٍ لَدَيْهِ مُشْكَلَةٌ عَرِيضَةٌ فِي الْأَعْصَابِ وَالْعَضَلَاتِ!

وَفِعْلًا قَرَّرَ الْمَشَارَكَةَ، وَحَدَّثَتِ الْمَعْجِزَةُ، وَلَا أُرِيدُ حَرْقَ الْفِيلِمِ عَلَيْكُمْ، وَالْيُكْمَ بَعْضَ الْقِيَمِ وَالْفَوَائِدِ وَالْمَعَانِي مِنْ هَذَا الْفِيلِمِ:

١- ثِقْ أَنْ كُلَّ يَوْمٍ تَسْتَيْقِظُ فِيهِ وَأَنْتَ صَاحِبٌ مُعَافَى آمِنٌ، فَأَنْتَ تَرْفُلُ فِي نِعْمَةٍ لَا تُقَدَّرُ بِشَيْءٍ، وَلَوْ خَسِرْتَ مَا لَأُ أَوْ تَعَثَّرْتَ فِي تِجَارَةٍ أَوْ أَخْفَقْتَ فِي دِرَاسَةٍ فَمَعَ الصِّحَّةِ تَأَكَّدُ أَنَّهُ لَمْ يَفْتِكْ شَيْئًا!

٢- وَلَوْ لَمْ تَأْتِ دُنْيَاكَ عَلَى مَا تُرِيدُ، فَلَمْ تُوفِّقْ فِي زَوْاجٍ، أَوْ مَا حَالَفَكَ حَظٌّ فِي تِجَارَةٍ؛ فَتَقْ أَنْكَ بِالصِّحَّةِ لَازِلْتَ تَمَلِّكَ الْكَثِيرَ وَالْكَثِيرَ، وَصَدَّقْتَنِي! إِنَّ أَمْنِيَاتِكَ لَوْ تَحَقَّقَتْ كُلُّهَا مُقَابِلَ اعْتِلَالِ صِحَّتِكَ فَلَنْ تَهْنَأَ. وَكَتَبَ قَدِيمًا أَحَدُ الْأَدْبَاءِ بَعْدَ أَنْ اسْتَبَدَّ بِهِ الْمَرَضُ:

"هَؤُلَاءِ الْأَصْحَاءُ - وَلِيكُونُوا مِنْ أَوْلَيْكَ الْبَاعَةَ الْمُتَرْفِقِينَ بِأَبْدَانِهِمْ، وَلِيكُونُوا مِنْ كُنَاسِي الشُّوَارِعِ؛ بَلْ لِيكُونُوا مِمَّنْ ضَمَّنَتْهُمْ السُّجُونُ فِي أَفْطَحِ الْجَرَائِمِ-



يا الله، ما أسعدهم جميعاً وما أنعم حالهم! إنهم ليكادون يطيرون طييراً بما يجدون من لذة العافية في الأبدان! من لي بيوم واحد، أو بساعة واحدة أراجع فيها العافية وأنعم بها، فلا أسى بعدها على شيء أبداً.

٣- من المؤلم أن يتخلّى عنك أقرب الناس وقت الأزمات؛ فكثير من الشركاء يتكفرون لشركائهم، ويتخلون عنهم عند المرض، أو خسارة المال، ولكن زوجة البطل ضربت أروع الأمثلة على الوفاء وجمال الروح، حيث جميل التعطف، وكبير الحدب والمساندة الدائمة، ولاشك أن الشفاء والنهوض من العثرات يتأثر كثيراً بالدعم النفسي من المقربين.

٤- الشخص الذي تولى تدريب البطل قبل المشاركة كان والد زوجته، وكانت العلاقة بينهما ليست على ما يرام، ولكنه بالرغم من هذا، وقف مع زوج ابنته. وهنا أقول: دائماً قدر الناس واحترمهم وأودع من جميل التصرفات في بنك الحب، اجعل الناس رصيذاً لك، وستجد منهم من يجبر عثرتك ويعينك.

٥- من أكثر المشاهد المؤثرة في الفيلم عندما وقف البطل والمدرب - والد زوجته - على قمة جبل، وكان البطل يبدو طبيعياً في الظاهر، وفي لحظة ألم قال لمدربه: أتريد أن تعرف حقيقة أمري؟ وطلب منه الدوران على نفسه لمدة دقيقتين، ففعلها المدرب، والنتيجة كانت دوارة شديداً، وغبسا في الرؤية، وحالة مزعجة من عدم الاتزان!

قال: هذا حالي، وإن بدا لكم الأمر مختلفاً، وأقول: حتى في الحياة، لاتأخذ الناس بظواهرهم فلديهم من الأوجاع والآلام ما خفي عليك (فالله الله بالرحمة والشفقة).

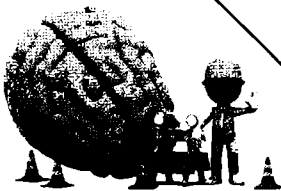
٦- مُعْظَمُنَا يَهْرَبُ مِنَ الْمَوْتِ، نَظُنُّ أَنَّ الْأَخْرِينَ فَقَطْ هُمُ الَّذِينَ سَبَقَتْهُمْ فِي الْقَبْرِ، هُمْ وَحْدَهُمُ الَّذِينَ سَتَحْتَلُّ أَجْسَادَهُمْ، وَيُصِيبُحُونَ تَرَابًا وَعِظَامًا.

نَهْرَبُ مِنْ حَقِيقَةِ أَنَّ أَيَّامَنَا مَعْدُودَةٌ، وَأَنَّ الْمَوْتَ مُتَمَلِّقٌ بِأَقْدَامِنَا، وَلَيْسَ مِنْهُ أَيُّ مَهْرَبٍ... إِنَّهُ عَلَى عَتَبَةِ الدَّارِ، لَكِنَّ وَقَعَ أَقْدَامُهُ فِي غَايَةِ الْحَفَةِ، يَدْخُلُ دُونَ اسْتِئْذَانٍ، لِيَأْخُذَ مِنْكَ كُلَّ شَيْءٍ..

٧- كُلُّنَا نَخْرُجُ مِنَ الدُّنْيَا بِحُظُوظٍ مُتَقَارِبَةٍ بَرِغْمَ مَا يَبْدُو فِي الظَّاهِرِ مِنْ بَعْضِ الفَوَاقِقِ. وَبَرِغْمَ غِنَى الْأَغْنِيَاءِ، وَفَقْرِ الْفُقَرَاءِ فَمَحْصُولُهُمُ النَّهَائِيُّ مِنَ السَّعَادَةِ وَالشَّقَاءِ الدُّنْيَوِيِّ مُتَقَارِبٌ؛ فَاللَّهُ يَأْخُذُ بِقَدْرِ مَا يُعْطِي، وَيُعَوِّضُ بِقَدْرِ مَا يَحْرِمُ، وَيُسِّرُ بِقَدْرِ مَا يُعَسِّرُ، وَلَا عِلَاجَ لَنَا إِلَّا بِالصَّبْرِ عَلَى أَقْدَارِ اللَّهِ، وَهُوَ مَنْ يَهُونُ النَّوَازِلَ وَيُقْوِي الْقُلُوبَ.

٨- سَنَكُونُ أَكْثَرَ سَعَادَةً حِينَ نُدْفِقُ فِي اللَّحْظَةِ الَّتِي نَعِيشُ فَنَقْرَأُ فِيهَا مَلِيَّارَاتِ النِّعَمِ، هَلْ قُلْتِ مَلِيَّارَاتٍ؟ كَلَّا بَلْ تَرْتَلِيونَ مِنْ سُنَنِ الْعَطَاءِ الْإِلَهِيِّ الْمُتَدَفِّقِ، تَرْتَلِيونَ الْخَلَايَا الْعَامِلَةَ فِي أَجْسَادِنَا، وَمِثْلَهَا فِي الْهَوَاءِ وَالْمَاءِ وَالْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَالْجَوِّ، فَضْلاً عَنِ الْمَشَاعِرِ وَالْأَحَاسِيسِ الَّتِي لَا تَدْخُلُ فِي عَالَمِ الْمَادَّةِ؛ الْإِيمَانُ مِثْلًا، الْحُبُّ، الدُّوقُ، اللُّغَةُ، الْحَنِينُ، الْإِعْجَابُ، وَالْأَمَلُ.

٩- الْإِنْسَانُ قَادِرٌ دَائِمًا عَلَى أَنْ يَكْتَسِبَ مَهَارَاتٍ جَدِيدَةً فِي أَيِّ مَرَحَلَةٍ مِنَ الْعُمُرِ، وَعَلَى أَيِّ حَالٍ كَانَ عَلَيْهِ مِنْ امْتِلَالِ صِحَّةٍ أَوْ سَجِنَ يَسْتَعِينُ بِهَا عَلَى مَقَاوِمَةِ السَّأَمِ وَالْيَأْسِ وَالْقَنُوطِ.



# مَدْرَسَةُ الْحَيَاةِ

كبر دماغك



وَتَبَقَى الْحَيَاةُ أَقْوَى مُعَلِّمٌ وَأَقْوَى  
مَدْرَسَةٌ، تَعْلَمُ مَنْ وَعَى وَتَأْمَلُ،  
وَتُقَهِّمُ مَنْ اعْتَبَرَ وَأَنْصَتَ، (١٧)  
دَرَسًا حَيَاتِيًّا تَعَلَّمْتَهَا أُهْدِيهَا لَكَ،  
فَمَا رَاقَ لَكَ فَأَمْسِكْ بِمَعْرُوفٍ، وَمَا  
لَمْ يَكُنْ، فَسَرِّحْ بِإِحْسَانٍ وَلَا لَوْحًا وَلَا  
تَشْرِيبَ.

١. الْحَيَاةُ أَطْوَلُ نَفْسًا مِنْ  
الْبَشَرِ؛ لِذَا، لَا تُهْدِرْهَا  
بِالْكَرَاهِيَّةِ وَالْخُصُومَاتِ  
وَالْقَطِيعَةِ؛ فَفِي لَحْظَةٍ  
يُقَالُ: "رَحَلَ فُلَانٌ"،  
وَتَبَقَى الْحَسَرَاتُ.

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

٣. عَلَيْكَ بِالْمَرْحِ وَالِانْتِبَاطِ،  
فَالجِدِيَّةُ الدَائِمَةُ عَلَامَةٌ  
كَائِنٍ مَرِيضٍ.

٤. لَسْتَ مُضْطَرًّا أَنْ تُبَرِّرَ لِكُلِّ



أحد، وَلَا أَنْ تُقْنَعَ الْجَمِيعَ بِوَجْهَةِ نَظَرِكَ.

٥. لَا تَتَّصَحَّ أَحَدًا بِشَرْطِ الْقَبُولِ.

٦. مِنْ قَاتِلَاتِ السَّعَادَةِ مَدُّ الْعَيْنِ تَجَاهَ الْأَخْرَيْنَ، وَمُقَارَنَةُ نَفْسِكَ بِهِمْ؛ فَتَمَّةُ أُمُورٍ مُؤَلَّةٌ فِي حَيَاتِهِمْ تَخْفَى عَلَيْكَ.

٧. تَصَالِحْ مَعَ مَاضِيكَ؛ لِتُصَلِّحَ مُسْتَقْبَلَكَ.

٨. لَا شَيْءَ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا يَسْتَحِقُّ الْأَسَى عَلَى فَوَاتِهِ.

٩. خَلِّصْ نَفْسَكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يَضُرُّكَ أَوْ لَا يُقَدِّمُكَ لِلْأَمَامِ.

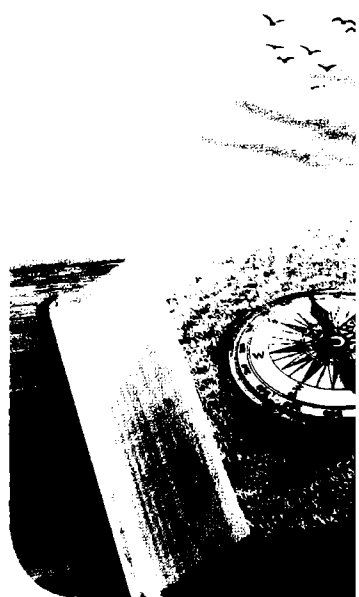
١٠. لَمْ يَفُتِ الْأَوَانُ لِعَيْشِ طُفُولَةٍ جَدِيدَةٍ سَعِيدَةٍ، الطُّفُولَةُ الْأُولَى رَبِّمَا لَمْ تَكُنْ بِيَدِكَ؛ أَمَّا الثَّانِيَةُ، فَهِيَ بِيَدِكَ.

١١. عِنْدَمَا يُعْجِبُكَ شَيْءٌ وَتَقْتَنِيهِ أَوْ تَفْعَلُهُ؛ لَا تَشَاوِرْ أَحَدًا عَنِ صِحَّةِ اتِّخَاذِ الْقَرَارِ، أَوْ عَنِ جُودَةِ الرَّأْيِ.

١٢. اسْتَعْمِلْ تِلْكَ الشُّمُوعَ الْغَالِيَةَ، أَفْرِشْ تِلْكَ الْمَفَارِشَ الْفَاخِرَةَ، الْبِيسَ تِلْكَ الْمَلَابِسَ الثَّمِينَةَ. لَا تَدْخُرْ شَيْئًا لِمُنَاسَبَةٍ خَاصَّةٍ، كُلُّ يَوْمٍ هُوَ مُنَاسَبَةٌ خَاصَّةٌ.

١٣. مَا تَمْلِكُهُ الْآنَ كَافٍ لِإِسْعَادِكَ وَإِنْجَاحِكَ.

١٤. رَأْيُ النَّاسِ فِيكَ لَا يَهْمُ، الْمَهْمُ أَنْتَ،



كَيْفَ تَرَى نَفْسَكَ؟

١٥. مِنْ حَقِّ الْأَخْرَيْنِ أَخَذُ رَاحَتِهِمْ، وَلَكِنْ لَا تَسْمَحْ لَهُمْ بِأَخْذِ رَاحَتِكَ!

١٦. لَوَزَمَسِي كُلِّ مَنَا مَشَاكِلَهُ فِي كَوْمَةٍ، وَشَاهَدْنَا مَشَاكِلَ غَيْرِنَا،  
لَأَسْرَعْنَا بِاسْتِعَادَةِ مَشَاكِلِنَا مَرَّةً أُخْرَى.

١٧. لِنَعْدِيلِ مَزَاجِكَ، غَيْرَ مَكَانِكَ، تَحَرُّكِ، الْبِسِّ جَمِيلًا، رُشِّ عَطْرًا،  
اسْمَعْ نَعْمَةً.



# مُخْرَجَاتُ الْحَيَاةِ

# عندما كسرت يدي!

كبر دماغك

ذات يوم، كُنْتُ فِي عَجَلَةٍ مِنْ أَمْرِي  
 - وَدَائِمًا الْعَجَلَةُ لَا تَأْتِي بِخَيْرٍ -  
 وَإِذَا بِي أَتَعَثَّرُ عَلَى الدَّرَجِ نَزُولًا،  
 وَكَانَ سُقُوطًا عَنيفًا مُدَوِّيًّا. تَجَمَّعَ  
 الْأَهْلُ حَوْلِي مَا بَيْنَ مُوَأَسٍ وَمُسَهَّلًا  
 وَعَارِضًا الْمُسَاعَدَةَ، وَكَانَتْ حَالَتِي  
 لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا اللَّهُ مِنَ الْأَلَمِ، بِالْكَادِ  
 وَقَفْتُ عَلَى قَدَمِي مُتَجَلِّدًا، فَطَبَعْنَا  
 - مَعَشَرَ الرُّجَالِ - لِأَنْ نَبْدُو  
 فِي حَالَةٍ ضَعْفٍ، مَهْمَا كَانَ الْأَمْرُ  
 صَعْبًا، حَدَّثْتُهُمْ أَنَّ الْأَمْرَ هَيْئًا،  
 وَمَا كَانَ وَاللَّهِ كَذَلِكَ! غَادَرْتُهُمْ  
 لِمَكْتَبَتِي أَسَامِرُ أَوْجَاعِي، وَأَقْفَلْتُ  
 الْبَابَ، وَبَدَأْتُ الْآلَامُ تَتَعَاظَمُ،  
 وَخُصُوصًا فِي سَاعِدِ الْيَدِ  
 الْيُسْرَى، لَمْ أَنْمْ لَيْلَتِي، وَكُنْتُ  
 أَحْسَبُهَا كَدَمَةً بَسِيطَةً سَتَزُولُ فِي  
 الصَّبَاحِ اسْتَيْقَظْتُ مُبَكِّرًا بَعْدَ لَيْلٍ  
 طَوِيلٍ حَيْثُ إِنَّ لَدَيَّ دَوْرَةَ تَدْرِيبِيَّةً  
 فِي مَدِينَةِ الدَّمَّامِ، وَصَلْتُ لِلْمَطَارِ  
 بِوَجَعٍ شَدِيدٍ، وَلَكِنَّ الْأَمَلَ لِأَزَالَ  
 بَاقِيًا فِي أَنَّهَا لَنْ تَتَجَاوَزَ الْكَدَمَةَ.  
 ذَهَبْتُ لِلدَّمَّامِ، وَقَدَّمْتُ الدَّوْرَةَ،



وَعُدَّتْ مِنَ الْغَدِ وَمَعَهَا تَعَاظِمَ الْأَلَمِ، وَاسْتَبَدَّ الْوَجَعُ فَأَسْرَعَتْ لِأَحَدِ  
الْمُسْتَشْفِيَاتِ، وَبَعْدَ الْأَشْعَةِ تَبَيَّنَ أَنَّهُ كَسَّرُ شَدِيدٍ فِي عَظْمِ السَّاعِدِ؛ فَفَرَّوْا  
مُبَاشَرَةً وَضَعُ جَبِيرَةٍ عَلَيْهَا، وَمِنْ وَحْيِ هَذَا الْمَشْهَدِ خَرَجَتْ بِمَا يَلِي:

١- عِنْدَمَا يُصِيبُكَ أَمْرٌ، لَا تَتَنَدَّمْ، وَلَا تَتَحَسَّرْ، وَتَقُولُ: "يَا لَيْتَنِي فَعَلْتُ  
كَذَا"، أَوْ "لَمْ أَفْعَلْ كَذَا"، أَوْ "يَا لَيْتَنِي بَكَرْتُ أَوْ تَأَخَّرْتُ". تَعَلَّمْ  
مِنَ الْمَوْقِفِ، وَلَكِنْ لَا تَذْهَبْ نَفْسَكَ حَسْرَاتٍ؛ فَهَذَا أَمْرٌ مَقْدَرٌ، وَلَا  
يَنْفَعُ مَعَ قَدَرٍ حَذَرٌ.

٢- تَأَكَّدْ أَنَّكَ سَتَخْرُجُ كَاسِبًا إِنْ صَبِرْتَ وَاحْتَسَبْتَ، فَإِنَّتَ لَا تَخْرُجُ  
مِنَ الْأَزْمَاتِ كِضَافًا، بَلْ بِكُمْ مِنَ الْأَجْرِ وَالتَّطْهِيرِ، وَهَذَا بِحَدِّ ذَاتِهِ  
مُسْلِيًا عَظِيمًا.

٣- مِنْ قَوَانِينِ الْحَيَاةِ؛ أَنَّ الْأَلَمَ لَا يَدُومُ،  
وَالْوَجَعُ يَنْتَهِي، وَالغَيْمُ يَنْقَشِعُ، وَالشَّدَّةُ  
تَهُونُ وَالْهَمُّ يَذْهَبُ، فِي عِزِّ أَرْمَتِكَ تَسَلُّ  
بِمَيْدَانٍ: "وَهَذِهِ أَيْضًا سَتَمُرُّ كَمَا مَرَّ مَا  
هُوَ أَصْعَبُ!

٤- دَائِمًا تَقَاعَلْ، وَتَقِ أَنْ غَدًا أَجْمَلُ.  
يَقُولُ أَحْمَدُ أَمِينٌ: لَيْسَ الْمَيْتَسِمُونَ  
لِلْحَيَاةِ أَسْعَدَ حَالًا لِأَنَّهُمْ فَحَقٌّ، بَلْ  
هُمْ كَذَلِكَ أَقْدَرُ عَلَى الْعَمَلِ، وَأَكْثَرُ  
احْتِمَالًا لِلْمَسْئُولِيَّةِ، وَأَصْلَحُ لِمُوَاجَهَةِ  
الشَّدَائِدِ، وَمُعَالَجَةِ الصُّعَابِ، وَالْإِتْيَانِ  
بِعِظَائِمِ الْأُمُورِ الَّتِي تَنْفَعُهُمْ وَتَنْفَعُ  
النَّاسَ.



٥- تأكد أن الله يهب الإنسان طاقةً وقُدرةً على التكيّف مع الوضِع الجَدِيدِ تَدْرِيجِيًّا فَمَهْمَا تَغَيَّرَ عَلَيْكَ الْوَضِعُ فِي الْبَدَايَاتِ، فَغَالِبًا أَنْكَ سَتَكَيِّفُ إِلَى دَرَجَةٍ كَبِيرَةٍ.

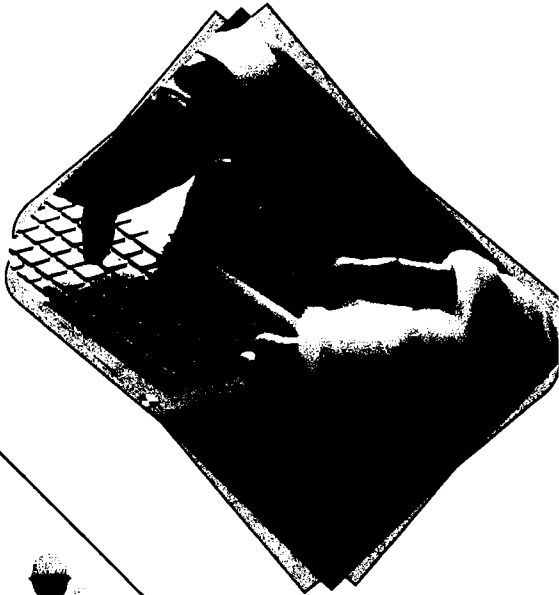
٦- النَّاسُ لَا يَقْدِرُونَ الْعَافِيَةَ مَا دَامُوا فِيهَا، كَالْمَاءِ لَا يَقْدِرُهُ إِلَّا فَاقِدُهُ، فَهُوَ كَمَا قِيلَ: أَعَزُّ مَفْقُودٍ وَأَهْوَنُ مَوْجُودٍ. فَمَنْ رَزَقَ الْعَافِيَةَ الشَّامِلَةَ فَمَا سِوَاهَا لَعِبٌ فِي الْحَيَاةِ وَلَهُوَ أَحْيَانًا لَا تَشْعُرُ بِقِيَمَةِ الشَّيْءِ إِلَّا مَعَ فَقْدِهِ، وَمَنْ تَمَّ؛ فَقَدْ أَحْسَسَتْ بِقِيَمَةِ تِلْكَ الْيَدِ الَّتِي كُنْتُ وَعَلَى مَدَارِ سِنَوَاتٍ طَوَالَ اسْتَقْبَادِ مِنْهَا، وَهَذَا يَدْعُونِي لِمَزِيدٍ مِنَ الشُّكْرِ عَلَى مَنَحِ الْعَزِيزِ، سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى.

٧- مِنَ الْأُمُورِ الَّتِي هَوَّنَتْ عَلَيَّ، كَمِ الرِّسَائِلِ وَالَّتِي وَصَلَتْ وَالدَّعَوَاتِ بِالسَّلَامَةِ مِمَّنْ حَوْلِي، وَاللَّهُ أَمَدَّتْنِي بِقُوَّةٍ، بَعْدَ تَثْبِيتِ اللَّهِ وَرَاحَةِ نَفْسِيَّةٍ مَا لَا اسْتَطِيعُ وَصْفَهُ، تَشْعُرُ أَنَّ هُنَاكَ مَنْ يُحِبُّكَ وَيَخَافُ عَلَيْكَ، قِيَمَةُ الدَّعْمِ الْاجْتِمَاعِيِّ جَدًّا عَالِيَةً، فَلَا تَسْ أَنْ تَسْلِي الْمَهْمُومِينَ وَتُوَاسِي الْمُنْكَوِبِينَ.

٨- مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي تَجْعَلُ الْإِنْسَانَ أَقْوَى فِي مِثْلِ هَذِهِ الْمَوَاقِفِ هُوَ تَخَيُّلُ أَنَّ الْأَمْرَ كَانَ أَشَدَّ؛ فَكُنْتُ أَحْمَدُ اللَّهُ عَلَى أَنَّ الْإِصَابَةَ لَمْ تَكُنْ فِي الظَّهْرِ أَوْ فِي الْقَدَمِ أَوْ فِي الْيَدِ الْيُمْنَى، بَلْ إِنَّ هَذِهِ الطَّرِيقَةَ تَجْعَلُكَ تَشْعُرُ بِسَعَادَةٍ غَامِرَةٍ كَمَا عِنْدَ عَبْدِ الرَّحْمَنِ شُكْرِي، عِنْدَمَا وَصَفَ السَّعَادَةَ بِقَوْلِهِ: "هِيَ أَنْ تَنْزِلَ قَدَمُكَ فَتَمْتَعَ فَتَهْتَمَّ أَنْفُكَ بَدَلًا مِنْ أَنْ تَفْقَأَ عَيْنَاكَ!"

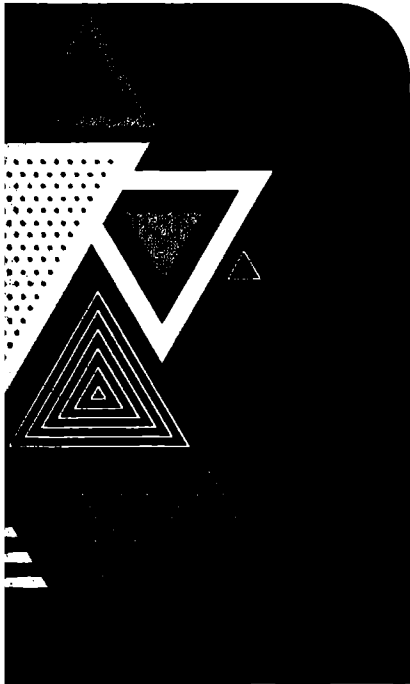
٩- مِنْ جَمِيلِ مَا كُتِبَ فِي أَدَبِ الْعَافِيَةِ مَقَالًا لِلأَدِيبِ الْبِشْرِيِّ عِنْدَمَا مَرَضَ وَهُوَ مِنْ أَعْجَبِ وَأَجْمَلَ مَا قَرَأْتُ: مَا لَكُمْ يَا أَهْلَ الْعَافِيَةِ لَا تَطْرَبُونَ وَلَا تَمْرَحُونَ وَلَا تَطُولُونَ الْجِبَالَ الشَّامِخَةَ مِنْ تَتَائِهِ

وَمَرَّاحٍ؟ إِنَّهُ لِيُخَيَّلُ إِلَيْكُمْ أَنْكُمْ تُجَاهِدُونَ فِي كَظْمِ أَفْرَاحِكُمْ أَشَدَّ الْجِهَادِ! فَلَوْ خَلَعْتُمْ عَلَيَّ شَيْئًا مِمَّا تَجِدُونَ مِنَ الْعَافِيَةِ؛ إِذَنْ لَرَأَيْتُمْ أَنَّهُ لَا يَتَّبِعُ لِمَرَّاحِي كُلِّ مَا بَيْنَ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ الصِّحَّةَ، الصِّحَّةَ وَحَدَهَا، فَفِيهَا عَنْ كُلِّ عَرَضٍ غِنَى. مَا عَزَبَتْ عَنِ الْإِنْسَانِ نِعْمَةٌ مِنْ نِعَمِ الدُّنْيَا إِلَّا اقْتَصَرَ حِسُّهُ عَلَى أَلَمِ فَقْدَانِهَا وَالْحَرَمَانِ مِنْهَا، أَمَا فَقَدْ الصِّحَّةَ فَإِنَّهُ يُشْعِرُ الْحَرَمَانَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ؛ وَقَدْ صَدَّقَ مَنْ قَالَ: «يَا أَهْلَ الْعَافِيَةِ لَا تَسْتَقِلُّوا النِّعَمَ!».



## نظرية المثلث

كبر دماغك



فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ، نَحْنُ بِحَاجَةٍ لِمَزِيدٍ  
مِنِ الْأَفْكَارِ الْجَيِّدَةِ، وَلَيْسَ الْمَزِيدُ  
مِنَ الظُّرُوفِ الْجَيِّدَةِ، فَطَرِيقَتُنَا  
فِي إِدَارَةِ حَيَاتِنَا هِيَ مَنْ سَيُحَدِّدُ  
- عَلَى الْأَرْجَحِ - إِذَا كُنَّا سَنَنْجَحُ  
وَنَسَعُدُ أَوْ (لَا).

أَعْرِفُ شَخْصًا يَعِيشُ حَيَاةً ضَيِّقَةً  
مَلُؤَهَا هَمٌّ وَضَيِّقٌ وَتَعَاسَةٌ، حَيَاةً  
عَامِرَةً بِالْكَأَبَةِ وَالتَّوْتُرِ، أَقُولُ رَبِّمَا  
كَانَ لِأَحْدَاثِ الْحَيَاةِ وَأَخْطَاءِ مَنْ  
حَوْلَهُ سَبَبٌ يَسِيرٌ فِي هَذَا، وَلَكِنْ  
مَا أَجْزَمُ أَنَّهُ الْمَسَبِّبُ الْأَكْبَرُ لِهَذِهِ  
الْحَالَةِ السَّيِّئَةِ الَّتِي يَعِيشُهَا هُوَ أَنَّهُ  
يَتَعَامَلُ مَعَ الْأَحْدَاثِ وَالْبَشَرِ بِمَبْدَأِ  
الْمَثَلثِ، فَمَا هُوَ مَبْدَأُ الْمَثَلثِ وَمَا  
خُطُورَتُهُ؟

الْمَثَلثُ شَكْلٌ هِنْدَسِيٌّ ذُو زَوَايَا  
حَادَّةٍ؛ فَالانتقالُ مِنْ ضَلْعٍ لَضَلْعٍ  
يَكُونُ عَبْرَ زَاوِيَةٍ، وَيَعْنِي خُرُوجًا  
تَامًا مِنْ ضَلْعٍ لِآخَرَ، وَهَكَذَا  
الْبَعْضُ فِي حَيَاتِهِ يَمْضِي نَحْوَ  
الْحُلُولِ الْحَدِيثَةِ!



• فَلَوْلَمْ يَشْرَبْ فَهَوَّتْهُ الصَّبَاحِيَّةُ؛ فَهَذَا يَعْنِي أَنَّهُ سَيَبْقَى مُتَعَكِّرًا

المزاج

• وَإِنْ لَمْ يُرْحَبْ بِهِ صَدِيقُهُ فَسَيُمْضِي بَاقِي يَوْمِهِ كَثِيبًا كَسِيرًا

• وَإِنْ رَفَضَ مَدِيرُهُ قَبُولَ إِجَازَتِهِ ضَاقَتْ بِهِ الْأَرْضُ بِمَا رَحِبَتْ

• وَإِنْ أَسَاءَ إِلَيْهِ أَحَدُهُمْ بِكَلِمَةٍ هَجَمَ عَلَيْهِ الْهَمُّ بَعْدَتِهِ وَعِتَادِهِ

• إِنْ سَافَرَ لِدَوْلَةٍ جَمِيلَةٍ، وَلَمْ يُحْسِنِ مُوَظَّفُ الْجَوَازَاتِ مُعَامَلَتَهُ،

تَكَدَّرَ مِزَاجُهُ طَوْلَ الرَّحْلَةِ

• وَإِنْ غَضِبَ مِنْ صَدِيقٍ قَطَعَ الْعِلَاقَةَ مَعَهُ

• وَإِنْ اخْتَلَفَ مَعَ زَوْجَتِهِ فَكَّرَ فِي الطَّلَاقِ

• مُجَرَّدَ طَبَقٍ بَارِدٍ ضَمِنَ مَائِدَةَ عَامِرَةٍ

تَحْوِي طُيُوبَ الطَّعَامِ يَرْهَدُهُ فِيهَا

• وَإِنْ صَدَرَ نِظَامٌ فِي شَرِكَتِهِ حَرَضَ

وَنَمَرَدًا

• صَاحِبُ مَبْدَأِ الْمَثَلِ يَتَعَامَلُ مَعَ مَنْ

حَوْلَهُ بِنِظَامِ حَدِيٍّ

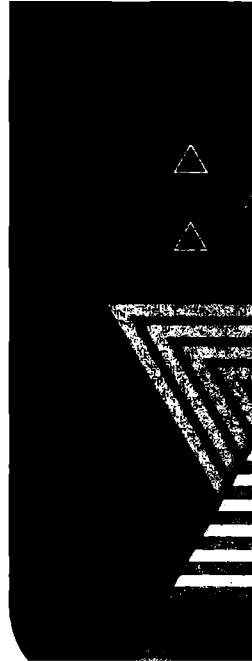
• يُرِيدُهُمْ بَشْرًا مُنْزَهِينَ لَا خَطَأَ وَلَا

زَلَلَ وَلَا نَقَصَ، لَا يَتَقَهَّمُ الْأَوْضَاعَ وَلَا

يَتَكَيَّفُ مَعَ الْأَحْوَالِ

يَقُولُ أَحَدُ الْحُكَمَاءِ: لَقَدْ صِرْتُ أَنْضَجَ

مِنْ أَنْ أَبْنِي قَلْعَةً حَوْلَ مَطَالِبِي؛ لِأَنَّي



أَعْلَمُ الْآنَ أَنَّ ثَبَاتَ الْقَلَمَةِ يَجْعَلُ مِنْهَا هَدَفًا لِلْهَجُومِ!  
فَلتَعْمَلْ جَمِيعًا بِنِظَامِ الدَّائِرَةِ، حَيْثُ المَرُونَةُ فِي التَّعَامُلِ وَالْعَمَلِ عَلَى  
إِيجَادِ المِسَاحَاتِ المِشْتَرَكَةِ مَعَ الدَّائِرَةِ!

- سَنَلْتَمِسُ الأَعْدَارَ لِلآخِرِينَ!
- وَسَنَحْتَرِمُ وَجِهَاتِ نَظَرِهِمْ!
- وَسَنَعْمَلُ عَلَى تَلْمُسِ الحُلُولِ النَاضِجَةِ لِتَصَرُّفَاتِنَا!
- فَلَا تَلْوُحْ بِهَجْرٍ، وَلَا بِقَطِيعَةٍ، وَلَا بِطَلَاقٍ بِسَبَبِ سَوْءِ تَقَاهُمْ أَوْ  
خَلَافِ صَغِيرٍ.

• وَاجِهْ مَشَاكِلَكَ بِشِجَاعَةٍ وَنَزَاهَةٍ وَاعْمَلْ بِنِظَامِ "نَفُوزٍ جَمِيعًا"  
إِنْ لَمْ تُعْجِبْكَ وَظِيفَةٌ؛ فَأَعْطِ نَفْسَكَ فُرْصَةً، لِكَيْ تَتَّكَيْفَ وَتَتَأَقْلَمَ،  
وَلَا تَسْتَعْجِلْ فِي الحُكْمِ.

- الحَيَاةُ لَا تَقِفُ إِنْ لَمْ تَأْكُلْ طَبَقَكَ المِفْضَلَ!
- وَزَلَّ مَنْ شَرِيكَ الحَيَاةِ لَا يَعْني أَنَّهُ صَارَ شَيْطَانًا مَرِيدًا!
- وَالأَرْضُ لَنْ تَكْفَى عَنِ الدُّورَانِ إِنْ لَمْ تَشْرَبْ فَهْوَةَ الصَّبَاحِ!
- اقْبَلْ بِالجَبْدِ إِنْ لَمْ يَتَوَافَرَ الأَجُودُ، لَا تَشُدُّ الحُلُولَ الكَامِلَةَ فِي  
وَسْطِ غَيْرِ كَامِلٍ!

مَعَ نِظَامِ الدَّائِرَةِ المَرِينِ؛ سَيَكُونُ بِمَقْدُورِ كُلِّ وَاحِدٍ مِنَّا أَنْ يَجْعَلَ الحَيَاةَ  
أَكْثَرَ جَمَالًا وَتَأَلُّقًا مِمَّا هِيَ عَلَيْهِ

لَا تَسِيرِ الحَدِيدِيَّةُ (نِظَامُ المِثْلِكَ) مَعَ السَّعَادَةِ دَائِمًا، وَإِنْ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ  
بِؤْسَاءُ لِأَنَّ خِيَارَاتِهِمْ مَحْدُودَةٌ وَمُرُونَتَهُمْ ضَعِيفَةٌ!

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

ولو لم يفعل، فإن كل ما في العالم من جمال ومشاهد وملذات ومبهجات لن تستطيع أن تهبها له.

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

وقديما قال أحد الحكماء: إذا سرنا على الصراط المستقيم وصلنا إلى ما تصبو إليه نفوسنا، ولكن، حذار أن نبحت عن الصراط باهتمام شديد!

• فإن أردت أن تسعد فلا تجعل من نفسك محور الكون، ولا تفكر كثيرا في نفسك، تذكر إنك لست الوحيد في العالم!

• فإذا كان اليوم مظلمًا فأضئه!

• وإن أخطأ أحدهم فالتمس عذرا له!

• وإن ضعف جزء في شريك وصديق فتذكر أن: نفي الكمال لا ينفي الجمال!

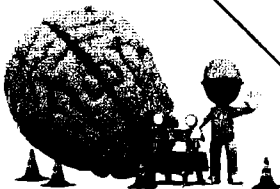
• لا تكن مثلنا متدمرا شاكيا نائحا نائرا؛ فأصحاب

هذه العقلية مساكين! لم يدركوا أنه لو

قدر لهم فولدوا في أسعد الأيام والبلاد

لوجدوا هنالك أشياء كثيرة

يشتكون منها ويتدمرون.



- الامْتِنَانُ وَالْتِسَامُحُ وَتَلَمُّسُ الْإِجَابِيَّاتِ مَقَوِّيَاتٌ أَخْلَاقِيَّةٌ عَظِيمَةٌ. وَكَمَا أَنَّ الشَّمْسَ تَفْتَحُ الْأَزْهَارَ وَتُنْضِجُ الْأَثْمَارَ، كَذَلِكَ يَفْعَلُ الْإِمْتِنَانُ وَالْتِسَامُحُ وَتَلَمُّسُ الْإِجَابِيَّاتِ فِي الْبَشَرِ وَالْحَيَاةِ عُمُومًا.
- لَا نَسْتَطِيعُ أَنْ نَمْنَعَ الْآمَ هَذِهِ الْحَيَاةَ عَنَّا، وَلَكِنَّا - إِذَا أَرَدْنَا - نَسْتَطِيعُ أَنْ نَسْمُوَ فَوْقَهَا؛ وَلِذَلِكَ يَجِبُ أَنْ نَعْلُقَ عَلَى جُدرَانِ قُلُوبِنَا مَقُولَةَ (الْحَيَاةُ لَيْسَتْ كَامِلَةً).

يَقُولُ "سقراط": خَيْرُ الرِّجَالِ مَنْ يَسْعَى لِضَبْطِ نَفْسِهِ، وَأَسْعَدُهُمْ مَنْ يَشْعُرُ بِأَنَّهُ ضَابِطٌ لَهَا.

مِنَ الْيَوْمِ، دُونَكَ نِظَامَ (الدَّائِرَةِ)!

حَتَّى وَلَوْ لَمْ تَكُنْ فِي دَاخِلِكَ مُقْتَنِعًا؛ فَتَظَاهَرَ فِي الْبِدَايَاتِ، وَيَحْوِلِ اللَّهُ سَيَكُونُ قَادِمُكَ أَجْمَلًا!

يَقُولُ وَلِيمُ جَلَا سْتَر: إِذَا كُنْتَ تُرِيدُ أَنْ تُغَيِّرَ مِنْ قَنَاعَاتِكَ فَايْدًا بِتَغْيِيرِ السُّلُوكِ، وَبِتَغْيِيرِ آخَرَ: اشْرَعْ فِي مُمَارَسَةِ سُلُوكِ الشَّخْصِ الَّذِي تَتَمَنَّى أَنْ تَكُونَ إِيَّاهُ، وَافْعَلْ ذَلِكَ بِأَفْضَلِ مَا يُمَكِّنُ، وَتَأْكُدْ: مَعَ الْآيَامِ سَيَخْتَصِي الشَّخْصُ الْقَدِيمُ!

# نظرية المثلث

## سر للسعادة!

كَبْر دماغك

كَتَبَ أَحَدُ الْأَدْبَاءِ: "لَا يَبُوحُ الْوَرْدُ  
بِحَاجَتِهِ لِلْمَاءِ. إِمَّا أَنْ يُسْقَى أَوْ  
أَنْ يَذْبَلَ فِي هُدُوءٍ، وَيَمُوتَ فِي  
صَمْتٍ!"

وَالكَثِيرُ مِمَّنْ حَوَّلْنَا كَالْوَرْدِ  
فِي تَعْمُقِهِ، فَتَجِدُهُ وَهُوَ صَاحِبُ  
الْحَاجَةِ تَأْبَى عَلَيْهِ كِرَامَتُهُ أَنْ  
يَسْأَلَ أَحَدًا!

رَبِّمَا لَمْ يَكُنِ الْمَالُ هُوَ حَاجَةَ الْكَثِيرِ!  
هُنَاكَ مَنْ يُرِيدُ يَدًا حَائِيَةً تَمْتَدُّ،  
تَعِينُهُ عَلَى النُّهُوضِ.

وَهُنَاكَ مَنْ يَتَرَقَّبُ يَدًا كَرِيمَةً  
تُصَفِّقُ إِذَا وَصَلَ!

هُنَاكَ مَنْ تَتَوَقَّفُ حَاجَتُهُ عَلَى  
التَّشْجِيعِ وَالِدَعْمِ وَالْمُؤَاوَزَةِ.

وَهُنَاكَ مَنْ حَاجَتُهُ الْأُولَى شَخْصٌ  
يَضُمُّهُ وَيَقُولُ لَهُ: لِأَزَالُ هُنَاكَ أَمَلٌ.

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

سَتُتَقَابَلُ فِي يَوْمِكَ شَخْصًا  
مُضْطَرِبَ الْخَاطِرِ مَهْمُومًا، يَكْفِيهِ

مِنْكَ كَلِمَةٌ طَيِّبَةٌ وَابْتِسَامَةٌ حَانِيَةٌ يَسْتَمِدُّ مِنْهَا عَوْنًا يَشُدُّ مِنْ قُوَّتِهِ، وَأَمَلًا يَرْفَعُ رُوحَهُ، وَاسْتِبْشَارًا يُخَفِّضُ عَلَيْهِ وَطْأَةَ الْيَوْمِ.

إِنْ أَجْمَلَ وَأَزْوَعَ أَنْوَاعِ الْعَطَاءِ هُوَ ذَلِكَ الْعَطَاءُ الَّذِي لَا يَسْبِقُهُ طَلْبٌ.

قَدِيمًا رَوَى أَنْ أَحَدَهُمْ أَتَاهُ صَدِيقٌ قَدِيمٌ يَطْلُبُ مِنْهُ مَا لَلدَّيْنِ وَجَبَ سَدَادُهُ بَعْدَ أَنْ أَضْنَاهُ الْهَمُّ، فَأَعْطَاهُ مَا يَرِيدُ، وَبَعْدَ أَنْ مَضَى صَاحِبُهُ عَادَ لِرُزُوجَتِهِ يَبْكِي فَقَالَتْ: مَا يُبْكِيكَ، وَقَدْ أَحْسَنْتَ لِصَدِيقِكَ؟

فَرَدَّ: لَمْ نَتَلَمَّسْ حَاجَتَهُ، وَأُحْوَجْنَاهُ لِلسُّؤَالِ!

وَمَا أَجْدَرْنَا أَنْ نَتَأَمَّلَ دَائِمًا فِي الْعَطَايَا الَّتِي وَهَبْنَا لِإِيَّاهَا!

فَكَمْ نَحْنُ مَدِينُونَ لِلْخَالِقِ الَّذِي مَنَحَنَا الْحَيَاةَ، وَمَنَحَنَا الصُّحَّةَ وَمَنَحَنَا الرِّزْقَ فَنَشْكُرُهُ وَنَحْمَدُهُ حَتَّى يَدُومَ

الْعَطَاءُ!

وَكَمْ كَتَبَ الْأُدْبَاءُ وَالْمُفَكَّرُونَ وَالْفَلَسَفَةُ وَالْحُكَمَاءُ، وَأَكْدُوا عَلَى أَنَّ السَّعَادَةَ الْحَقِيقِيَّةَ لَيْسَتْ فِي الْأَخْذِ، بَلْ هِيَ فِي

الْعَطَاءِ!

وَلَوْ جَرَّبَ بَعْضُ الْبَشَرِ هَذِهِ الْوَصْفَةَ السُّخْرِيَّةَ، وَصَفَةَ الْبِرِّ وَالْعَطَاءِ، لَذَاقَ طَعْمَ السَّعَادَةِ الْخَالِصَةِ، وَلَحَلَّقَ فِي عَوَالِمَ جَمِيلَةٍ مِنَ الطُّهْرِ وَالسُّمُوِّ وَالصَّفَاءِ.

أَعْطِ وَلَا تَتَرَدَّدْ؛ فَالْعَطَاءُ سَبِيلٌ مَيْسَرٌ



لِمُضَاعَفَةِ الْمُتَمَلِّكَاتِ وَرَاحَةِ النَّفْسِ، فَهُنَاكَ مَلِكٌ يَنْزِلُ بِأَمْرِ اللَّهِ كُلَّ صَبَاحٍ يُنَادِي: "اللَّهُمَّ أَعْطِ كُلَّ مُنْفِقٍ خَلْفًا، وَأَعْطِ كُلَّ مُمْسِكٍ تَلْفًا".

وَتَأَكَّدُ أَنْ بَهْجَةَ الْعَطَاءِ تَفُوقُ لَذَّةَ الْأَخْذِ؛ فَالْأَوْلَى رَوْحَانِيَّةٌ خَالِصَةٌ، تَتَمَلَّكُ وَجَدَانِكَ وَأَحَاسِيْسِكَ، وَالتَّانِيَّةُ مَادِيَّةٌ بَحْتَهُ مَحْدُودَةٌ الشُّعُورِ.

وَمِنْ الْمَوَاقِفِ الْعَجِيبَةِ مَا رَوَى عَنْ امْرَأَةٍ مِنَ الْأَنْصَارِ أَنَّهَا دَخَلَتْ عَلَى عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا فِي حَادِثَةِ الْأَفْكَ وَرَأَتْهَا تَبْكِي مِنْ شِدَّةِ الْهَمِّ وَبَكَتْ مَعَهَا دُونَ أَنْ تَنْطَلِقَ بِكَلِمَةٍ. فَقَالَتْ عَائِشَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: (لَا أَنْسَاهَا لَهَا) ... - نعم المواقف لا تنسى ولو كانت صامتة!

وَعِنْدَمَا نَزَلَتْ آيَاتُ الْعَفْوِ عَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا فِي غَزْوَةِ تَبُوكَ، وَكَانَ أَحَدُهُمْ كَعْبُ بْنُ مَالِكٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ -، حَكَى كَعْبٌ عَمَّا حَدَّثَ لَهُ فِي هَذَا الْمَوْقِفِ، فَقَالَ: "قَامَ إِلَيَّ طَلْحَةَ بْنُ عُبَيْدِ اللَّهِ هُزُولًا، حَتَّى صَافَحَنِي وَهَنَأَنِي، وَاللَّهِ مَا قَامَ إِلَيَّ رَجُلٌ مِنَ الْمُهَاجِرِينَ غَيْرُهُ، وَاللَّهِ مَا نَسِيْتُهَا لَطْلِحَةَ (زَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ).. لَا تَكْتَفِ بِمُجَرَّدِ الْعَطَاءِ وَكُنْ مُتَفَرِّدًا. أَنْ تُعْطِيَ لِفَقِيرٍ فِي يَدِهِ بَعْضَ الْمَالِ، فَلَا رَيْبَ أَنَّ هَذَا يُسَعِدُهُ، وَلَكِنْ أَنْ تَدْعُو لَهُ وَتَرْتَبِّتَ عَلَى كَتْفِهِ أَمْرٌ آخِرًا فَهُوَ بِالإِضَافَةِ لِكَوْنِهِ أَمْرًا مُمَيِّزًا وَمُحِبَّبًا، فَإِنَّهُ لَا يَقُومُ بِهِ الْكَثِيرُ مِنَ النَّاسِ، وَإِنَّمَا يَكْتُمُونَ بِإِعْطَاءِ الصَّدَقَةِ، وَالْمُضِيِّ فِي طَرِيقِهِمْ.



سر للسعادة!



## قانون اللاشيء

كبر دماغك



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

وقال: "إن الإيطالي يعشق الحياة، ويحب الاستمتاع، ويكرر كلمة إيطالية جميلة (دولتشي فارتييني) وتعني: حلاوة عدم القيام بأي عمل!"

في وقت مضى، كنت أعاني مما يُسمى (هوس الإنجاز) فقد كنت شديد القسوة مع نفسي، حيث كان جل وقتي يذهب في التأليف والتدريب ولم أكن أستمتع حتى بسفري؛ فقد كنت أصطحب كُتبي وأعمالي المعلقة في السفر!

وفي يوم من الأيام، شعرت بالأم شديدة في الظهر، وبتأمل في الأطراف، وأضف عليه تقطع النوم، وضعف الشهية، وتوترًا

دائمًا!

وَبَعْدَ تَأْمُلٍ عَرَفْتُ أَنَّهَا أَعْرَاضٌ لِمُضْغُوطَاتٍ شَدِيدَةٍ!

فَمِنْ تِلْكَ اللَّحْظَةِ كَانَ أَمَامِي خِيَارَانٌ؛ إِمَّا الْأَسْتِمْرَارَ وَفُقْدَانَ الصِّحَّةِ  
وَالْحَيَاةِ! أَوْ التَّوَقُّفَ وَالتَّعَامُلَ مَعَ الْحَيَاةِ بِأَسْلُوبٍ مُخْتَلِفٍ!

طَبَعًا، اخْتَرْتُ الْخِيَارَ الثَّانِي بِإِلَّا تَرَدُّدٍ، فَابْتَكَّرْتُ قَانُونًا أَسْمِيَتْهُ قَانُونَ  
(الْأَلَاشِيءِ)!

جَعَلْتُ لِي فِي يَوْمِي سَاعَةً (الْأَلَاشِيءِ)، وَفِي الْأُسْبُوعِ يَوْمَ (الْأَلَاشِيءِ) وَفِي  
السَّنَةِ شَهْرَ (الْأَلَاشِيءِ)!

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

وَمَعَ (الْأَلَاشِيءِ) تَحَرَّرْتُ مِنْ سَاعَتِي..  
مِنْ وَجَعِ تَرْقُبِ الْوَقْتِ!

إِنَّ الرُّكُضَ الدَّائِمَ وَاللَّهْتَ الْمُسْتَمِرَّ،  
وَهَوَسَ الْإِنْجَازِ يَنْهَكُ الْجَسَدَ وَيُضْعِفُ  
الْقُدْرَاتِ وَيُضَيِّعُ الْحَيَاةَ، فَالْمُنْبَتُّ، كَمَا  
فِي الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ: «لَا أَرْضًا قَطَعَ،  
وَلَا ظَهْرًا أَبْقَى» وَالْمُنْبَتُّ هُوَ الَّذِي يُرِيدُ  
أَنْ يَقْطَعَ مَسَافَةَ السَّمَرِ بِسُرْعَةٍ؛ فَهَلَكْتَ  
دَائِبَتُهُ وَلَمْ يَصِلْ لِمَبْتِغَاؤِهِ!

خَصَّصْ لَكَ فِي الْيَوْمِ، وَبَعْدَ أَنْهَاءِ  
الْمِهَامِ، أَوْ بَعْضِهَا، سَاعَةً (الْأَلَاشِيءِ)،



لا تمارس فيها أي شيءٍ خصصها للاسترخاء والتأمل، وستجد أن الحياة أجمل!

شاهدت على الإنترنت منذ مدة مقطعاً مؤثراً، يظهر فيه شخصٌ يركض في شارع مزدحم مكتظ بالمارة، وكأنه يحاول أن يسبق الجميع، بل كأنه يحاول أن يسبق الحياة نفسها متجاوزاً لحظته الحاضرة؛ إلى التي تليها وتليها وتليها، ويسمع في خلفية المشهد صوت تسارع نبضات قلبه المحموم المندفِع بلا هوادة.

لا تعذب نفسك بمراقبة الوقت بشكلٍ جنونيٍّ، لا تجعل الوقت يعذبك بضغوطاته واستعجاله الذي لا يرحم!

في وقت (اللاشيء) استمتع باللحظة، تجاهل الأخبار والرسائل والبشر، انغزل قليلاً عن العالم، وستعود له أقوى.

قال حكيمٌ: من لم يجد وقتاً للاسترخاء فسيجده في الاستشفاء! وفي النهاية، سيدفن الملياردير بجانب الفقير المعدم، من ترابٍ لتراب؛ لذا لا تكثف بالعيش في الدنيا، بل لا بد أن تحيا، وفرق كبير بين العيش والحياة.

هَلَّا تَعَلَّمْتَ مِنْ أَباطِرَةِ الْعَجَلَةِ وَالرَّكُضِ فِي الدُّنْيَا؟!

لَمْ يَفْلَحُوا إِلَّا فِي اسْتِجْلَابِ الْعِلَلِ الْجَسَدِيَّةِ، وَتَحْوِيلِ تِلْكَ الْعَجَلَةِ إِلَى إِحْبَابِ وَيَأْسٍ.

وللإعلامية الكبيرة "أوبرا" حديثٌ جميلٌ في كتابها "ما أعرفه على وجه اليقين" عندما كتبت: "الشيء الوحيد الذي أعرفه وجه اليقين، هو أن تخصيص وقتٍ لنفسك تكون فيه على طبيعتك ضروريٌّ لإنجاز مهامك؛ لذا، فأنا أخصصُ لنفسي وقتاً أمضي يومي فيه بأكمله مُرتدياً بيجامتي، أتجول فيه بغير هدى، أناجي الطبيعة، ومعهما يتخلص عقلي

وَجَسَدِي مِنَ الضُّغُوطَاتِ.

الكَثِيرُ مِنْ هَؤُلَاءِ الْأَبَاطِرَةِ يَرُقُدُونَ فِي قُبُورِهِمْ وَرُبَّمَا تَسَبَّبَ فِي دَفْنِهِمْ  
عَقَارِبُ سَاعَتِهِمْ السَّامَّةِ.

قَدْ تَقُولُ: وَكَيْفَ أَسْعُدُ وَرُكَّامٌ مِنَ الْأَعْمَالِ الَّتِي لَا تَقْبَلُ التَّاجِيلَ؟ أَهْمِسُ  
لَكَ بِقَلْبٍ مُحِبٍّ: رُوَيْدَكَ.. وَهَلْ سَتَقْدِرُ عَلَى إِنْجَازِهَا وَأَنْتَ طَرِيحُ فِرَاشِ  
الْمَرَضِ مِنْ أَثَرِ الضُّغُوطَاتِ!

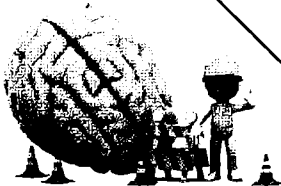
أَمْ لَعَلَّكَ تُصَبِّحُ قَادِرًا عَلَى أَدَائِهَا بَارِعًا فِي إِنْجَازِهَا وَأَنْتَ فِي قَبْرِكَ؟!  
خَيْرٌ لَكَ أَنْ تَتَوَقَّفَ بِمَحْضِ إِرَادَتِكَ قَبْلَ أَنْ يُوَقِّفَكَ مَرَضٌ أَوْ رَحِيلٌ!

لَا أَحَدٌ يَسْتَطِيعُ أَنْ يَسْبِقَ الْحَيَاةَ يَا سَادَتِي، وَلَا أَنْ يَقْدِرَ عَلَى تَجَاوُزِ  
لِحَظَّتِهِ الرَّاهِنَةِ، كَمَا أَنَّ لَا أَحَدٌ يَسْتَطِيعُ أَنْ يَشْرَبَ مَاءَ ذَلِكَ النَّهْرِ كُلَّهُ،  
وَلَا حَتَّى أَنْ يُحِيطَ وَيَسْتَطِعَ كُلَّ مَذَاقَاتِهِ، مَهْمَا اجْتَهَدَ فِي الْمَحَاوَلَةِ، بَلْ  
إِنْ مَصِيرٌ كُلُّ مَنْ يُحَاوِلُ ذَلِكَ سَيَنْتَهِي إِلَى الْفَرْقِ تَحْتَ أَعْمَاقِهِ حَتْمًا.

نَحْتَاجُ أحيانًا أَنْ نَتَخَلَّى عَنْ حَذَرِنَا، وَنَتَفَمِّسَ فِي الْأَسْتِمَاعِ بِالْمُتَعِ  
الصَّغِيرَةِ.

يَمُرُّ كَثِيرُونَ بِعَالَةٍ يَمْتَقِدُونَ أَنَّهَا غَرِيبَةٌ، يَرْفُضُ فِيهَا عَقْلُهُمْ أَنْ يُفَكِّرَ  
فِي قَضَايَا تُعَدُّ مَهْمَةً وَرُبَّمَا مَصِيرِيَّةً، فَيَكُونُ تَمَامًا كَالْحِصَانِ الَّذِي  
يَأْبَى التَّرْوِيضَ، وَاقِفًا مَكَانَهُ لَا يُحْرِكُ سَاكِنًا، وَأَيُّ إِصْرَارٍ  
عَلَيْهِ لَنْ يَأْتِيَ بِفَائِدَةٍ، بَلْ قَدْ يُطِيلُ هَذِهِ الْحَالَةَ.

عَقَلْنَا يَعْرِفُ مَا يُرِيدُ أَفْضَلَ مِنَّا، هُوَ أَقْوَى مِنْ  
رَغَبَتِنَا وَأَدْرَى بِمَا يَحْصُلُ فِيهِ وَمِنْ حَوْلِهِ؛  
وَبِالْتَّالِي عِنْدَمَا يَرْفُضُ أَنْ يَعْمَلَ،



فَهَذَا طَلَبُ إِجَازَةٍ غَيْرِ مُحَدَّدَةِ الْمَدَّةِ؛ فَدَ تَكُونُ قَصِيرَةً، وَفَدَ تَكُونُ طَوِيلَةً، وَفَدَ يُرِيدُ التَّفَكِيرَ بَعِيدًا عَنكَ وَحَدَهُ؛ وَبِالتَّالِيِ أَسْمَحُ لَهُ أَنْ يَرْتَاحَ، وَلَا تُجْبِرُهُ أَبَدًا أَنْ يَعْمَلَ مِنْ دُونِ رَغْبَتِهِ.

يُقَالُ إِنَّ "توماس إديسون" تَوَصَّلَ لِاخْتِرَاعِهِ الْأَشْهَرَ "الإضاءةِ التَّجَارِيَّةِ" وَهُوَ فِي حَالَةٍ مَا بَيْنَ الْبِقْظَةِ وَالنَّوْمِ، أَيْ أَنَّهُ كَانَ فِي إِجَازَةٍ، وَعَلَيْنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ مِنْ حَالَةِ الْأَسْتِسْلَامِ هَذِهِ الَّتِي مَرَّ بِهَا بَعْدَ تَجَارِبٍ عَدِيدَةٍ فَاشِلَةٍ.

وَلَيْسَ خَاطِلًا مَا جَاءَ فِي فِيلْمِ "Men in Black 3"، عِنْدَمَا أَخْبَرَ "توم لي جونز" زَمِيلَهُ فِي الْعَمَلِ "ويل سميث" بِأَنَّهُ تَنَاوَلَ شَطِيرَةَ فِي مَطْعَمٍ سَيَسَاعِدُهُمْ عَلَى حَلِّ مُشْكَلَةٍ، وَذَلِكَ رُغْمَ تَوَرُّطِهِمْ فِي مَوْقِفٍ لَا يَعْرِفُونَ لَهُ حَلًّا، وَكَانَتِ الطَّرِيقَةُ الدَّرَامِيَّةُ بِأَنَّ أَظْهَرْتَهُمَا يَصِلَانِ إِلَى الْحَلِّ أَتَاءً تَنَاوَلَهُمَا لِلطَّعَامِ مُتَوَقِّفِينَ عَنِ التَّفَكِيرِ بِالْقَضِيَّةِ.

وَلَسْتُ هُنَا اسْتَحْتَكُمُ عَلَى الْكَسَلِ وَالذَّعَةِ، وَلَكِنْ أَبْصِرْكُمْ بِمَا يَشْهَدُ هِمَمَكُمْ وَيُقَوِّي نُفُوسَكُمْ، وَبِمَا يَجْعَلُ مِنْ عَطَاءِ اتِّكُمْ عَطَاءَاتٍ دَائِمَةً!

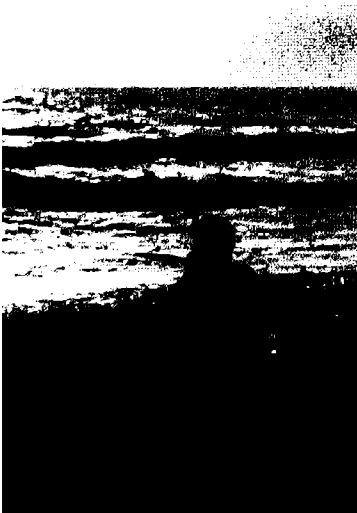
وَهِيَ دَعْوَةٌ لِإِرَاحَةِ النَّفْسِ، وَاسْتِرْدَادِ النَّفْسِ، وَالْإِسْتِمْتَاعِ بِالْحَيَاةِ

فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ. يُرِيدُ عَقْلُنَا هَذِهِ الْإِجَازَةَ: قَدْ تَكُونُ لِيَوْمٍ أَوْ سَاعَةٍ أَوْ اسْبُوعٍ. لَكِنَّهُ يَحْتَاجُنَا كَيْ نَعْبِدَ تَوَازُنَهُ. وَيَأْتِيكَ بِأَفْضَلِ الْأَفْكَارِ. فَلَا تَتَعَامَلْ مَعَهُ عَلَى أَنَّهُ عَمْدٌ لَكَ، بَلْ هُوَ شَرِيكَكَ فِي التَّخْطِيطِ وَالنَّجَاحِ. وَعِنْدَمَا يَرْفُضُ التَّفَكِيرَ. قُلْ لَهُ: "حَاضِرًا!" وَاشْغَلْ نَفْسَكَ بِأَمْرٍ آخَرَ. وَاسْتَجِدْهُ يَعْوَدُ لَكَ نَسِيحَةً مُحْتَمَلًا بِأَجْمَلِ الْأَفْكَارِ عِنْدَمَا تَكُونُ الظُّرُوفُ مَلَائِمَةً.

# قانونُ اللَّاشِيءِ

# التنظيف الشامل

خبر دماغك



عَلَى أَحَدِ الشَّوَاطِئِ الْجَمِيلَةِ خَارِجِ  
الْمَمْلَكَةِ مِنْذَ سِنَوَاتٍ وَفِي لَحْظَةٍ  
تَجَلَّ كُنْتُ فِيهَا مُخْتَلِبًا بِنَفْسِي  
فَكَرَّرْتُ فِي أُمُورٍ عِدَّةٍ فِي حَيَاتِي،  
وَكُنْتُ أَسْأَلُ نَفْسِي: مَاذَا قَدَّمْتُ  
لِي بَعْضَ الْأُمُورِ؟

وَصَعَقْتُ مِنَ الْإِجَابَةِ، فَقَدْ وَجَدْتُ  
أَشْيَاءَ كَثِيرَةً أَمَارِسُهَا وَأَشْخَاصًا  
أَلْتَقِيهِمْ وَعَادَاتٍ عَدِيدَةٍ فِي  
حَقِيقَتِهَا مُعْطَلَةٌ لِحَيَاتِي وَبَعْضُهَا  
مُضَيِّعٌ لِلوَقْتِ، وَبَعْضُهَا يُمَثِّلُ عَيْبًا  
عَلَيَّ، وَمِنْهَا مَا كَانَ يُشْكَلُ ضَغَطًا  
نَفْسِيًّا، وَاسْتَنْزَافًا لِلجَهْدِ وَالوَقْتِ،  
أَنَا مَنْ اسْتَجَلِبُهُ لِنَفْسِهِ!

وَلَنْ أَنْسَى ذَلِكَ الْقَرَارَ الَّذِي  
اتَّخَذْتُهُ فِي أَحَدِ الرَّمْضَانَاتِ؛ بَعْدَ  
قَبُولِ أَيِّ دَعْوَةٍ إِفْطَارٍ أَوْ سَحُورٍ،  
وَالاعْتِدَارِ عَنِ قَبُولِ اللُّقَاءَاتِ  
التِّلْفِيزِيُونِيَّةِ أَوْ الإِذَاعِيَّةِ، وَلَا تَسَلَّ  
كَيْفَ أَنَّ هَذَا الْقَرَارَ حَفِظْتُ وَقْتِي،  
وَأَرَاحَ نَفْسِي وَعَظَّمْتُ إِنْجَازَاتِي!

مَعَ مُرُورِ الْأَيَّامِ، وَسُرْعَةِ دَوْرَانِهَا،



وَتَكَاتُرِ الْأَشْغَالِ وَتَزَايِدِ الضُّغُوطِ، وَأَنْشِغَالَ الذَّهْنِ بِتَدْبِيرِ أُمُورِ الْيَوْمِ،  
تَعْلُقُ بِنَا بَعْضَ الْأُمُورِ، سُلُوكِيَّاتٍ رَبِّمَا، أَوْ أَشْخَاصًا أَوْ عَادَاتٍ عَقْلِيَّةً،  
وَنَبْقَى فِي حَالِ مُلَازِمَةٍ لَهَا دُونَ وَعْيٍ مِنَّا. وَجَمَلَةٌ مِمَّا عَلَقَ بِنَا هِيَ أُمُورٌ لَا  
تُقَدِّمُ لَنَا نَفْعًا، لَا تَصْنَعُ لَنَا عِزًّا، وَلَا تَرْفَعُ لَنَا قَدْرًا.

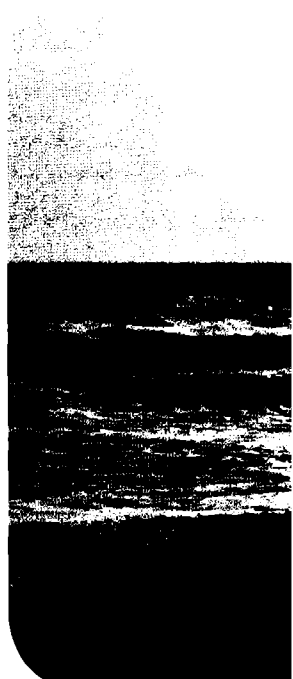
نَحْتَاجُ لَوْقَفَةَ تَنْظِيفٍ شَامِلٍ - كَمَا أَسْمَاهَا "رُوبِنُ شَارْمَا" - لِلْحَيَاةِ  
وَالْتَّخَلُّصِ مِنْ أَطْنَانٍ مِنَ الرُّكَّامِ الَّذِي أَثْقَلَ حَرَكَتَنَا.

فَالْحَيَاةُ تَحْتَاجُ لِإِجْرَاءِ تَحْسِينَاتٍ مُسْتَمِرَّةٍ، حَتَّى تَعِيشَهَا بِصِحَّةٍ نَفْسِيَّةٍ  
جَيِّدَةٍ، وَحَتَّى تُحَافِظَ عَلَى خَزَانِ طَاقَتِكَ مُمْتَلِئًا، وَحَتَّى تَمْتَلِكَ الْقُوَّةَ  
الْكَافِيَةَ لِتَحْقِيقِ النَّجَاحَاتِ الَّتِي تَصْبُوهَا!

قَدِيمًا قَرَأْتُ جَمَلَةً أَثَرَتْ فِي كَثِيرٍ يَقُولُ:  
"التَّغْيِيرُ يَعْنِي الْحَيَاةَ؛ فَالْتَّخَلُّصُ مِمَّا  
لَا يُنْفَعُ سَيُسَاعِدُنَا عَلَى أَنْ نُصْبِحَ مَا  
نُحِبُّ أَنْ نَكُونَ"

حَيَاتُنَا تَعُجُّ بِالْفَوْضَى الَّتِي تَتْرَاكُمُ دُونَ  
أَنْ نَلْحَظَهَا، فَوْضَى ذَهْنِيَّةٍ وَعَاطِفِيَّةٍ  
وَمَادِيَّةٍ، أَشْيَاءٌ كَثِيرَةٌ تَتَكَدَّسُ فِي حَيَاتِنَا،  
وَتَنَالُ مِنْ طَاقَتِنَا وَهَمَّتِنَا، وَكَذَلِكَ تَوَثَّرُ  
كَثِيرًا عَلَى سَلَامِنَا الدَّاخِلِيِّ.

فَلَسَمَةُ التَّنْظِيفِ تَقُومُ عَلَى فِكْرَةِ  
إِعَادَةِ تَنْظِيمِ الْحَيَاةِ، وَإِعَادَةِ تَرْتِيبِهَا،  
وَعَمُودُهَا الْفِقْرِيُّ هُوَ مَبْدَأُ الْإِسْتِغْنَاءِ أَوْ



التَّخْلِيةَ؛ فَالْبَعْضُ يُرَكِّزُ عَلَى إِضَافَةِ أَشْيَاءَ لِحَيَاتِهِ حَتَّى يُجَوِّدَهَا، وَفَاتَ عَلَيْهِ أَنْ الْأَسْتَفْنَاءَ رَبِّمَا كَانَ أَسْهَلَ وَأَعْظَمَ نَفْعًا.

وَتَذَكَّرُ أَنْ التَّخْلُصَ مِنَ الْأُمُورِ الْمُثْقَلَةِ وَعَدِيمَةِ الْفَائِدَةِ، وَتَلِكَ الَّتِي تُعَقِّدُ حَيَاتِكَ هُوَ فِي حَقِيقَةِ الْأَمْرِ غِنَى وَثَرَاءٌ، وَيُزِيدُ حَيَاتَكَ جَمَالًا وَبَهَاءً، اسْتَمْتَرِ وَقْتَكَ وَجَهْدَكَ وَتَفَكِيرَكَ فِيمَا يَجْعَلُ لِحَيَاتِكَ مَعْنَى وَقِيمَةً، تَحْرَزُ مِنَ الْأَعْيَاءِ النَّفْسِيَّةِ وَالْفِكْرِيَّةِ وَالْمَادِّيَّةِ، وَأَنْعَمِ بِالتَّحْلِيْقِ فِي الْفَضَائِلِ الرُّحْبَةِ بِخِفَّةٍ وَرَشَاقَةٍ وَالْقَاعِدَةَ تَقُولُ: "إِنَّ تَرَاكُمُ الْأَشْيَاءَ مِنْ حَوْلِنَا وَفِي عَمَلِنَا وَفِي جَدْوَلِ يَوْمِنَا يُشَكِّلُ عِبْنًا ثَقِيلًا عَلَيْنَا، يُضْعِفُنَا وَيُصِيبُنَا بِأَرْبَابِكِ."

يَقُولُ "كوبماير": تَكَادُ تَكُونُ مَثَلِبَةً عَالِمِيَّةً حَزِينَةً مِنْ بَيْنِ مَجْمُوعِ الْمَثَلِبِ الَّتِي يَجْرُهَا الضَّعْفُ الْبَشْرِيُّ... تَلِكَ هِيَ قَلَّةٌ أَهْتَدَاءِ النَّاسِ لِلتَّوَقُّفِ عَنْ كُلِّ مَا يَنْبَغِي لَهُمْ أَنْ يَتَوَقَّفُوا عَنْهُ فِي اللَّحْظَةِ الْمُنَاسِبَةِ.

يَمِيلُ مُعْظَمُ النَّاسِ إِلَى التَّشَبُّثِ بِعَادَاتِهِمْ وَمَعَايِيرِهِمْ وَرُؤْيَيْهِمْ لِلْحَيَاةِ، وَيَنْظُرُونَ إِلَى كُلِّ ذَلِكَ وَكَأَنَّهُ جُزْءٌ عَزِيزٌ مِنْ شَخْصِيَّاتِهِمْ، مَعَ أَنَّهُمْ يَعْرِفُونَ أَنَّ كَثِيرًا مِنْهَا تَمَّ تَبْنِيهِ وَكَتْسَابُهُ بِفِعْلِ الضَّغْطِ الْاجْتِمَاعِيِّ أَوْ بِفِعْلِ الْمَعْلُومَاتِ وَالْأَفْكَارِ وَالْمَعْطِيَّاتِ الْمَتَوَافِرَةِ.

وَفِي هَذِهِ الْحَيَاةِ، عَلَيْكَ إِنْ أَرَدْتَ حَيَاةً أَسْعَدَ أَنْ لَا تَقْضِي بَقِيَّةَ حَيَاتِكَ مُحَاطًا بِالْأَشْيَاءِ أَوْ بِأَكْوَامِ الْمَوَاعِيدِ وَالْإِتْرَامَاتِ وَأَنْتَ تُدْرِكُ أَنَّهَا لَا تُضَيِّفُ لَكَ شَيْئًا فِي حَيَاتِكَ، لَا شَيْءَ سِوَى أَنَّكَ اعْتَدَدْتَ عَلَيْهَا أَوْ أَنَّكَ لَا زَلْتَ تُجَامِلُ فِيهَا؛ لِذَا مَا تَحْتَاجُهُ هُوَ أَنْ تَتَّخَذَ قَرَارًا بَعْدَ أَنْ تُحَدِّدَ مَا يَجِبُ عَلَيْكَ فِعْلًا أَنْ تُوَدِّعَهُ وَأَنْ تُجَبِّرَهُ عَلَى الرَّحِيلِ مِنْ حَيَاتِكَ وَأَنْ تَتَحَمَّلَ أَلْمَ الْإِنْفِصَالِ، وَلَكِنْ بَعْدَ ذَلِكَ، أُعِدْكَ بِرَاحَةٍ عَظِيمَةٍ وَسُعُورٍ كَبِيرٍ بِالرَّضَى.

وَرَبِّمَا يَسْأَلُ سَائِلٌ: هَلْ مِنَ الْبَسَاطَةِ النَّخْلِيُّ عَنْ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ؟

الإجابة: هِيَ أَنَّ النَّخْلِيَّ عَنْ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ مُمَكِّنٌ بِقَدْرِ مِنَ الْمَجَاهِدَةِ وَالصَّبْرِ، وَمَا نِيلَتِ الْمَطَالِبُ إِلَّا بِالصَّبْرِ، وَلِنُوضِحَ الْأَمْرَ (أَقُولُ): إِنَّ تِلْكَ الْأُمُورَ وَاقِعَةً فِي مُرَبِّعِ اللَّاَوَعِي، وَعَلَيْهِ، فَيَجِبُ عَلَيْنَا نَقْلُهَا لِعُقُولِنَا الْوَاعِيَةِ؛ لِذَا، فَتَحْنُ وَاعُونَ لِمِثْلِ تِلْكَ السُّلُوكِيَّاتِ وَمُدْرِكُونَ لَهَا، وَإِنْ كَانَتْ تَتِمُّ بِصُورَةٍ لَا وَاعِيَةً وَلَكِنْ بِتَدْخُلٍ بَسِيطٍ مِنَ الْعَقْلِ الْوَاعِي نُسَيِّطِرُ عَلَيْهَا. بَقِيَ السُّؤَالُ الْأَهْمُ:

مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي يَجِبُ أَنْ نَتَوَقَّفَ عَنْ عَمَلِهَا فِي حَيَاتِنَا الْيَوْمِيَّةِ، سِوَا مَا كَانَتْ فِي الْعَمَلِ الرَّسْمِيِّ، أَوْ عَلَى الْمُسْتَوَى الْاجْتِمَاعِيِّ؟

قَائِمَةٌ طَوِيلَةٌ مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي يَجِبُ أَنْ نَتَخَلَّى عَنْهَا فِي حَيَاتِنَا، ابْتِدَاءً مِنَ الْمَشْرُوبِ الْغَازِيِّ الَّذِي اعْتَدْنَا شُرْبَهُ وَمُرُورًا بِذَلِكَ الْمَوْجِعِ الَّذِي لَا نَفْتَأُ نَتَذَكَّرُهُ وَالْإِفْرَاطُ فِي الْقَلْقِ بِشَأْنِهِ وَأَنْتِهَاءً بِذَلِكَ الشَّخْصِ الَّذِي لَمْ نَجِنِ مِنَ الْقُرْبِ مِنْهُ إِلَّا الْإِيذَاءَ وَالْكَدْرَ.

وَمِنْهَا الْأَوْقَاتُ الَّتِي نَضَيِّعُهَا مَعَ أَشْخَاصٍ أَوْ مَوَاقِعَ أَوْ أَفْكَارٍ تُهْدِرُ مَعَهَا وَقْتَكَ، وَكَذَلِكَ تَعْطُلُ كَثِيرًا مِنْ تَقْدُمِكَ لِلْأَمَامِ.

وَكَذَلِكَ التَّوَقُّفُ عَنْ سُلُوكِيَّاتٍ أَجْبَرَتْ نَفْسَكَ عَلَيْهَا، وَلَسْتَ مُلْزَمًا أَوْ مُضْطَرًّا لِفِعْلِهَا وَإِنْ أَلْزَمْتَ نَفْسَكَ.

وَلَا تَسَّ النَّخْلُصَ مِنَ التَّوَرُّطِ فِي إِثَارَةِ الشَّائِعَاتِ وَالْقِتَالِ فِي مَعَارِكِ لَسْتَ مَعْنِيًّا بِهَا فَهِيَ وَبِالْعَلِّ عَلَيْكَ، إِضَافَةً إِلَى مَا تَخْلُفُهُ مِنْ مَشَاعِرٍ سَيِّئَةٍ، وَتَقْرِيْمٍ لِلصُّورَةِ الدَّاخِلِيَّةِ الدَّائِيَّةِ.



وأيضًا تَحَلَّ عَنِ التَّفْكِيرِ فِي مَاضِيكَ المَوْجِعِ، وَخِبرَاتِكَ السَّيِّئَةِ أَوْ التَّئِدْمِ عَلَى أَحْدَاثِ مَاضِيَةٍ لَا تَمْلِكُ تَغْيِيرَهَا.

ومعها تَحَلَّ عَنِ بَعْضِ الأَفْكَارِ وَالمَشَاعِرِ الرَّدِيئَةِ، مِثْل: التَّشَاؤْمِ وَسُوءِ الظَّنِّ بِالأَخْرَيْنِ.

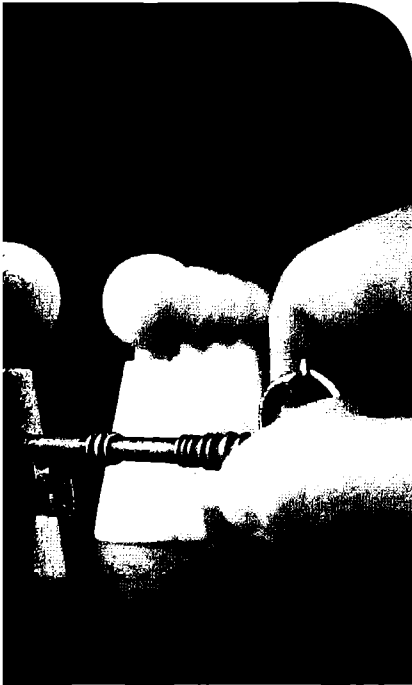
كَذَلِكَ، تَخَلَّصْ مِنَ التَّفْكِيرِ فِي المَسْتَقْبَلِ وَالأَعْتِمَامِ لَهُ، وَمُحَاوَلَةِ عُبُورِ الجِسْرِ الَّذِي لَمْ تَصِلْ لَهُ بَعْدُ.

عَلَيْنَا حَصْرُ جَمِيعِ الأَعْمَالِ الَّتِي نَقُومُ بِهَا فِي قَائِمَةٍ؛ وَذَلِكَ مُنْذُ أَنْ نَضْحُو مِنَ النُّومِ فِي الصَّبَاحِ البَاكِرِ وَحَتَّى عَوَدَتِنَا لِلنُّومِ ثَانِيَةً فِي مَسَاءِ كُلِّ يَوْمٍ، ثُمَّ نَحْدُدُ مَدَى أَهْمِيَّةِ كُلِّ عَمَلٍ مِنْ تِلْكَ الأَعْمَالِ، وَمَدَى حَاجَتِنَا إِلَيْهِ، فَمَا كَانَ مِنْهَا مَهْمًا أَبْقَيْنَاهُ، وَمَا كَانَ غَيْرَ ضَرُورِيٍّ اسْتَبَعَدْنَاهُ، أَوْ قَلَلْنَا مِنْهُ إِلَى أبْعَدِ الحُدُودِ.

# التَّنْظِيفُ الشُّامِلُ

## قُوَّةُ التَّأْيِيرِ!

كَبْرُ دِمَاغِكَ



لَنْ تُسَعِّفَكَ النِّيَّةُ الطَّيِّبَةُ - عَلَى  
أَهْمِيَّتِهَا الْكَبِيرَةِ - وَحَدَهَا لِكَيْ  
تَنْجَحَ فِي الْحَيَاةِ، وَمِنْ الْمَهَارَاتِ  
الَّتِي لَا تَسَعُّهَا النِّيَّةُ الطَّيِّبَةُ وَحَدَهَا  
(مَهَارَاتُ التَّأْيِيرِ)؛ فَهِيَ تَتَطَلَّبُ  
(مَعْرِفَةً)، وَتَتَأَيُّ بِاِكْتِسَابِ  
(الْمَهَارَةِ)، وَالتَّدْرِبِ عَلَيْهَا.  
وَالْمَوْفِقُ مَنْ وَفَّقَهُ اللَّهُ وَاجْتَهَدَ  
وَاسْتَفْرَعَ السَّبَبَ، وَمَا أَزْوَعَ أَنْ  
تُجِدَ هُنُونَ التَّوَاصُلِ، وَأَنْ نَمُدَّ  
جُسُورَ الْوُدِّ بَيْنَنَا وَبَيْنَ الْآخَرِينَ  
بِالْكَلِمَةِ الطَّيِّبَةِ وَالْهَمْسَةِ الْحَانِيَّةِ!  
فَنَحْنُ حِينَ تَتَطَبَّعُ بِطَبَاعِ رَاقِيَةٍ،  
وَنَسْتُخْدِمُ أَسَالِيْبَ مَهْدِيَةٍ نَعْبُرُ  
عَنْ سَمُو نُفُوسِنَا، وَنُرْسِخُ ذَلِكَ  
السُّمُو، وَنُنَمِّيهِ فِي أَنْ وَاحِدٍ، فَتَعْوِيْدُ  
الْمَرْءِ نَفْسَهُ التَّصَرُّفَ الْجَمِيلَ  
وَاللَّطِيفَ ذُو فَائِدَةٍ مُزْدَوِجَةٍ؛ فَهُوَ  
يَمْتَعُ غَيْرَهُ، وَيَرْتَقِي بِنَفْسِهِ.

أَيُّهَا الْعَزِيْزُ، سَيَكُونُ بِمَقْدُورِكَ  
بَيْعُ السَّمَكِ عَلَى أَهْلِ جَدَّةِ، وَالتَّمْرِ  
عَلَى أَهْلِ الْأَحْسَاءِ، وَالتَّلْحِ عَلَى

ساكني الإسكيمو، إذا ما كُنْتَ لَطِيفًا مَعَهُمْ! وَدُونَكَ أَيُّهَا الْقَارِئُ الْعَزِيزُ  
خُطُوتَ جَمِيلَةٍ مَيْسِرَةٍ سَتَصْنَعُ مِنْكَ شَخْصِيَّةً مُؤَثَّرَةً جَذَابَةً، وَتَذَكَّرُ  
أَنَّكَ بِامْتِلَاكِهَا سَتَمْتَكِنُ مِنْ اخْتِرَاقِ قُلُوبِ الْآخَرِينَ، وَدَعْوَتِهِمْ لِلخَيْرِ،  
وَتَصْحِيحِ أَخْطَائِهِمْ، وَإِقْنَاعِهِمْ بِوَجْهَةِ نَظْرِكَ، وَكَسْبِ أَرْوَاحِهِمْ:

• أَظْهَرَ اهْتِمَامًا بِالنَّاسِ، وَأَشْعَرَ كُلَّ مَنْ تُقَابِلُ بِقِيَمَتِهِ الْكَبِيرَةِ  
وَبِمَكَانَتِهِ، وَتَذَكَّرُ أَنَّ كُلَّ مَنْ تُقَابِلُ رَبِّمَا يَنْسَى تَفَاصِيلَ اللِّقَاءِ،  
وَلَكِنَّهُ لَنْ يَنْسَى الْمَشَاعِرَ الَّتِي خَلَقَهَا لَهُ هَذَا اللِّقَاءُ!

• لِكَيْ تَتْرَكَ أَثْرًا طَيِّبًا فِيمَنْ تُقَابِلُهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ، ابْتَسِمْ وَلِيَشْرِقْ  
وَجْهَكَ بِالْأُنْسِ لِتَعْقِدَ مَعَ الْجَمِيعِ أَرْوَاعَ الصَّفَقَاتِ النَّفْسِيَّةِ.

• اتَّقِنِ فَنَّ الْإِنْصَاتِ، وَكُنْ مُسْتَمِعًا  
جَمِيلًا، يَسْتَمِعُ بِإِخْلَاصٍ، وَيَتَفَاعَلُ مَعَ  
الْمُتَحَدِّثِ بِاحْتِرَافِيَّةٍ.

• إِذَا أُرِدْتَ أَنْ يُسَرَّ بِكَ جَلِيسُكَ؛ تَكَلَّمْ  
بِمَا يَسُرُّهُ، وَتَبْتَهِّجْ رُوحَهُ لِسَمَاعِهِ، وَرَكِّزْ  
عَلَى مَوَاطِنِ قُوَّتِهِ، وَتَلَمَّسْ إِجَابِيَّاتِهِ.

• حَتَّى تَسْتَوِطِنَ الْقُلُوبَ وَتُصَحِّحَ  
خَطَأَ غَيْرِكَ؛ اِبْدَأْ بِالنِّشَاءِ الطَّيِّبِ، وَدَعْ  
الْمُخْطِئَ يَحْتَفِظُ بِمَاءِ وَجْهِهِ، وَاقْطَعْ لَهُ  
(تَذَكُّرَةَ الْعُودَةِ) وَاجْعَلْ خَطَأَهُ مُمْكِنَ  
الِإِصْلَاحِ.

• لَا تُجَادِلْ، وَاعْلَمْ أَنَّ أَفْضَلَ السُّبُلِ

لِكَسْبِ أَيِّ جِدَالٍ هُوَ تَجَنَّبَهُ، وَأَبَشَرَ بَيْتٍ فِي رَبِضِ الْجَنَّةِ!

• اسْتَخْدِمِ فِلْتَرَ (سُقْرَاطَ) قَبْلَ أَنْ تَتَحَدَّثَ عَبْرَ ثَلَاثَةِ أَسْئَلَةٍ: هَلْ هُوَ كَلَامٌ صَحِيحٌ؟... هَلْ هُوَ مُفِيدٌ؟ هَلْ هُوَ لَطِيفٌ؟

• مِنَ اللَّبَاقَةِ فِي الْحَدِيثِ أَنْ تَتَوَّعَ فِي حَدِيثِكَ بَيْنَ الْإِخْبَارِ وَالسُّؤَالِ؛ وَذَلِكَ بِذِكْرِ شَيْءٍ عَنكَ وَسُؤَالِ الْآخَرَ عَنِ شَيْءٍ يَتَعَلَّقُ بِهِ دُونَ أَنْ يَكُونَ شَخْصِيًّا خَالِصًا.

• لَا تَتَحَدَّثْ بِلُغَةٍ لَا يَتَقَنَّهَا مَنْ يَتَحَدَّثُ مَعَكَ أَوْ تَسْتَخْدِمِ مُصْطَلَحَاتٍ عِلْمِيَّةً نَفْهَمُهَا وَلَا يَفْهَمُهَا غَيْرُكَ؛ لِمَا فِيهَا مِنْ اسْتِعْرَاضٍ مَذْمُومٍ.

• لَا تَقْتُلْ حُلْمًا، وَلَا تُحَطِّمْ أُمْنِيَّةً، وَلَا تَسْخَرْ مِنْ فِكْرَةٍ، وَتَذَكَّرْ أَنَّ الْكَثِيرَ لَا يَمْلِكُ سِوَى الْأَمَلِ فَلَا تَقْتُلْهُ فِيهِمْ.

• كُلَّمَا كَانَ صَوْتُكَ هَادِئًا رَقِيقًا، اقْتَرَبْتَ مِنَ الْقُلُوبِ أَكْثَرَ، وَكَانَ حَدِيثُكَ خَفِيفًا عَلَى الْأَسْمَاعِ؛ فَاللسانُ الطويلُ دلالةٌ على اليَدِ القَصِيرَةِ، وَالْحُجَّةُ الضَّعِيفَةُ وَالْعَقْلُ الْفَارِغُ.

• لَا تَطْلُقِ الْأَفَاطَ (التَّعْمِيمِ) فِي الْحُكْمِ عَلَى الْأَشْيَاءِ أَوْ الْأَشْخَاصِ أَوْ الدُّوَلِ.

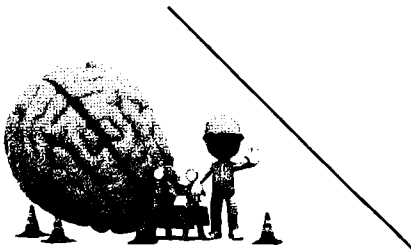
• لَا تَكْمِلْ عَنِ الْمَتَحَدَّثِ حَدِيثَهُ، وَلَا تَسْبِقْهُ فِي مَعْلُومَتِهِ أَوْ قِصَّتِهِ أَوْ طَرَفَتِهِ؛ فَفِيهَا مِنْ خِفَّةِ الْعَقْلِ وَالْعَجَلَةِ مَا يُزْرِي بِكَ.

• لَا تَكْثِرْ مِنَ الْإِيْمَانِ وَالْحَلْفِ لِلتَّأْكِيدِ عَلَى صِدْقِكَ.

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



- تَجَنَّبِ الْحَدِيثَ عَنِ الْأَمْرَاضِ وَالْكَوَارِثِ وَالْأَشْيَاءِ الَّتِي تُكَدِّرُ  
النُّفُوسَ.
- لَا تُصَدِّرِ الْأَحْكَامَ الْقَاطِعَةَ عِنْدَمَا يُبْدِي أَحَدُهُمْ رَأْيًا؛ كَأَنْ  
تَقُولَ: "أَبَدًا، غَيْرُ صَحِيحٍ"، أَوْ تَقُولَ: "لَا فَائِدَةَ أَبَدًا تُذَكِّرُ مِنْ  
حَدِيثِكَ!".
- النَّاسُ تُحِبُّ أَنْ تُتَادَى بِأَسْمَائِهَا أَوْ أَحَبُّ الْأَلْقَابِ إِلَيْهَا؛ فَاحْرِصْ  
عَلَى هَذَا.
- «مَنْ فَضَّلَكَ / بَعْدَ إِذْنِكَ / لَوْ سَمَحْتَ / إِذَا أَمَكَّنَ / .....» وَمَا إِلَى  
ذَلِكَ، كَلِمَاتٌ (اسْتِثْنَائِيَّةٌ) رَقِيقَةٌ يُفْضَلُ أَنْ تَبْدَأَ بِهَا حَدِيثَكَ، إِذَا  
أَزَدْتَ الْحُصُولَ عَلَى شَيْءٍ، أَوْ مَقَاطَعَةَ شَخْصٍ مَا، لِأَمْرِ مُهِمٍّ.
- لَا تَتَقَمَّصْ دَوْرَ الْوَاعِظِ وَالْأُسْتَاذِ وَدَوْرَ الْأَبِ فِي التَّوَجِيهِ وَالنُّصْحِ  
بِشَكْلِ دَائِمٍ فَهُوَ مَطْنَةٌ نُفُورِ الْأَخْرَيْنِ مِنْكَ.
- لَا تُلَقِّنِ الْأَخْرَيْنِ كَيْفَ يَشْعُرُونَ أَوْ كَيْفَ يَحْسُونِ، كَأَنْ تَقُولَ:  
"مُؤَكَّدٌ أَنَّكَ سَتُحِبُّ هَذَا الشَّيْءَ" أَوْ "جَزْمًا لَنْ تَرْوِقَ لَكَ  
الرَّحْلَةُ".





لا تُضدر الأخطام القاطعة  
عندما يبدي أحدهم رأيا

# التأثير!

# قوة



تجنب الحديث عن  
الأمراض والحوادث



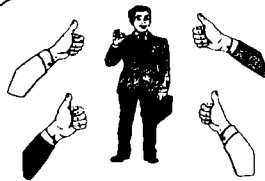
دائما اسأل عن الرأي  
لا عن المعلومة



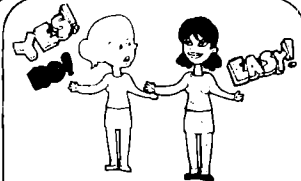
أتقن فن الإنصات، وكن  
مستمعا جميلا



لا تتحدث بلغة لا يفقهها  
من يتحدث فحك



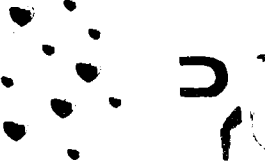
حتى تستوطن القلوب...  
ابدا بالبناء الطيب



لا تكمل عن المتحدث حديثه،  
ولا تسيفه في معلومته



إذا أردت أن يسر بك  
جليسك... تكلم بما يسره



كلما كان صوتك هادئا،  
اقتربت من القلوب أكثر



لا تطلق العظام (التعميم)  
في الحكم على الأشياء



لا تجادل، واعلم أن  
أفضل السبل لكسب  
أي جدال هو تجنبه



الناس تحب أن تنادي  
بأسمائها أو أحب  
الألقاب إليها



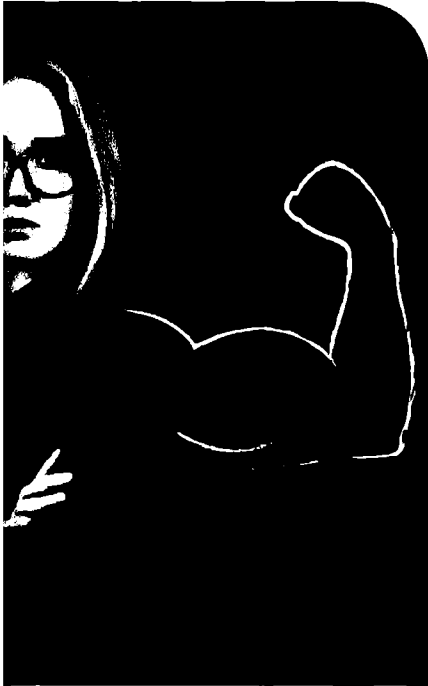
لا تنقمص دور الواعظ  
والأستاذ ودور الأب في  
التوجيه والنصح بشكل دائم



قُوَّةُ التَّأثيرِ!

# الشخصية القوية

كتر دماغك



قُوَّةُ الشَّخْصِيَّةِ مُطْلَبٌ مُلِحٌّ وَرَغْبَةٌ  
جَامِحَةٌ عِنْدَ الكَثِيرِينَ، وَسَأْهُدِيكَ  
إِشْرَاقَاتٍ جَمِيلَةً تُمَكِّنُكَ مِنْ تَقْوِيَةِ  
شَخْصِيَّتِكَ؛ لِكَيْ تَعِيشَ الحَيَاةَ  
التي تَسْتَحِقُّهَا:

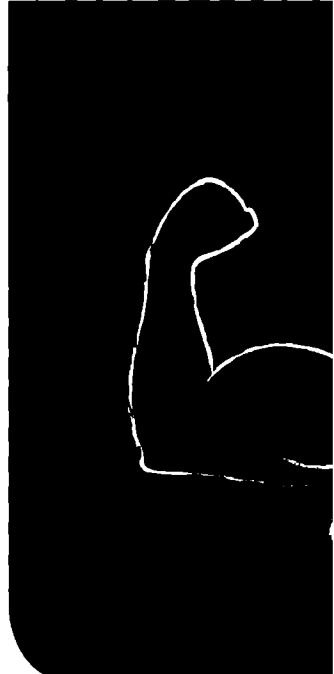
١. قُوِّي الشَّخْصِيَّةَ يَلْتَزِمُ  
بِالهُدُوءِ وَالْأَنَاةِ، لَا يَسْتَعْجِلُ  
فِي اتِّخَاذِ القَرَارِ، يَتِمَكَّنُ  
مِنْ عَاطِفَتِهِ، وَلَا يَجْعَلُهَا  
تَسَيِّدَ المَشْهُدِ فَتَرَاهُ يَتَأَمَّلُ  
وَيَسْتَشْرِفُ وَيَحْسِبُ.

٢. قُوِّي الشَّخْصِيَّةَ لَا يَنْسَى  
نَفْسَهُ، وَلَا يَتَّجَاهِلُ  
مَطْلُوبَاتِهِ، وَلَا يَكْبِتُ  
رَغْبَاتِهِ، وَلَا يَقْدِمُ الأَخْرَيْنَ  
عَلَى نَفْسِهِ عَلَى نَحْوِ  
مُسْتَمِرٍّ، وَهُوَ كَذَلِكَ لَا  
يَعِيشُ لِدَاةِ أَنَانِيَا؛ فَهُوَ  
مُتَوَازِنٌ.

٣. قُوِّي الشَّخْصِيَّةَ يَتَعَامَلُ  
مَعَ النِّقْدِ بِاحْتِرَافِيَّةٍ، فَلَا  
يَتَّجَاهِلُ الصَّائِبَ، وَلَا

يَرْفُضُ الْمَفِيدَ.

٤. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَقْبَلُ ذَاتَهُ وَيَرْضَى بِنَفْسِهِ.
٥. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ لَا يَرْفَعُ الصَّوْتَ، وَلَا يَتَسَلَّطُ، وَلَا يَفْرِضُ رَأْيَهُ بِالْقُوَّةِ.
٦. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَأْخُذُ رَاحَتَهُ، وَلَكِنْ لَا يَأْخُذُ رَاحَةَ الْآخَرِينَ، وَلَا يَتَجَاوَزُ حُدُودَهُمْ.
٧. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ مُؤَدَّبٌ، لَا يَجْرِحُ أَحَدًا، وَلَا يَجْرَحُ مَشَاعِرَ، وَلَا يَسْأَلُ أَسْئَلَةَ مُعْرِجَةٍ، أَوْ خَاصَّةً.
٨. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ نَزِيهٌ، إِنْ كَانَ لَدَيْهِ مُلَاحَظَةٌ عَلَيْكَ أَسْرَهَا بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ، وَعَكْسُهُ ضَعِيفُ الشَّخْصِيَّةِ.
٩. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَتَنَازَلُ فِي وَقْتِهِ، وَلَا يَأْخُذُ كُلَّ كَلِمَةٍ أَوْ تَصْرُفٍ عَلَى مَحْمَلِ الْجِدِّ، يَتَفَاعَلُ وَيَتَجَاوَزُ، ذُو جِلْدٍ نَفْسِيٍّ مَتِينٍ.
١٠. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَنْهَضُ إِنْ تَعَثَّرَ، وَيُوَاصِلُ إِنْ أَحْفَقَ.
١١. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَقْبَلُ التَّنَوُّعَ وَالْإِخْتِلَافَ، أَمَّا ضَعِيفُ الشَّخْصِيَّةِ فَهُوَ حَدِيدِيٌّ.
١٢. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ لَا يَتَكَلَّفُ الْمَظْهَرَ، وَلَا يَهْمَلُهُ.



١٣. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يُتِّي عَلَى الْأَخْرَيْنَ، وَيَفْرَحُ لَهُمْ وَيَحْتَفِلُ  
بِنَجَاحَاتِهِمْ، وَيَتَقَبَّلُ ثَنَاءَهُمْ.
١٤. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَتَعَامَلُ بِحَزْمٍ مَعَ مَنْ يَتَمَرُّ، يَتَوَاصَلُ مَعَهُ هَاتِفِيًّا  
وَيُبَلِّغُهُ بِأَدَبٍ.
١٥. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يُطَالِبُ بِحَقِّهِ بِاحْتِرَامٍ وَهُدُوءٍ.
١٦. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَقُولُ (لا)، فِي مَكَانِهَا، وَيَضْمِيرُ مُرْتَاحٍ.
١٧. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَفْرَحُ بِنَجَاحَاتِهِ وَيَتَقَبَّلُ الثَّنَاءَ بِاسْتِمْتَاعٍ وَدُونَ  
خَجَلٍ.
١٨. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَعْتَذِرُ وَيَعْفُو، يَعْتَرِضُ بِهُدُوءٍ.
١٩. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَمْشِي بِثَبَاتٍ، وَيَتَوَاصَلُ بِصَرِيحًا.

# الشخصية القوية

قوي الشخصية يلتزم  
بالعدو والأناة



قوي الشخصية لا ينسى  
نفسه، ولا يتجاهل مظلوباته

قوي الشخصية يتعامل  
مع النقد باحترافية



قوي الشخصية يقبل ذاته  
ويَرْضَى بنفسه

قوي الشخصية لا يزفَع  
الصوت، ولا يتسلط



قوي الشخصية نزيه

قوي الشخصية ينهض  
إن تعثر



قوي الشخصية يقبل التنوع  
والاختلاف

قوي الشخصية لا  
يتكلف المظهر،



قوي الشخصية يُثني على  
الآخرين

قوي الشخصية يتعامل  
بحزم مع من يتنمر



قوي الشخصية يطالب بحقه  
باختياره وهدوء

قوي الشخصية يقول  
(لا)، في مكانها



قوي الشخصية يفرح  
بإنجازاته

## الجهاز العجيب

كُتِبَ دماغك

في كتابه الممتع "أدب النجاح"  
تحدّث "كوبماير" عن مفهوم  
جميل، وتحدّث عن فكرة جهاز  
ثمّين تمّ اكتشافه مؤخراً!

جهاز كمبيوتر لا يحلّل معلومات،  
ولا يصمّم مواقع، ولا يجري  
عمليّات حسابيّة!

إذن، ما وظيفته؟ وكيف يمكن  
اقتناؤه؟

اسمّ الكمبيوتر: كمبيوتر  
اللاشيء!

هذا اسمّه، فهو يستقبل المعلومات  
فقط، ولا يفعل حيالها أيّ شيء.

كلّ ما يتقلّ كاهلك من مواقف  
مزعجة، أو هموم مستقبلية، أو  
مخاوف غير مبرّرة، أرسلها له!

• الكلمة التي أزعجك بها  
صديق.

• النّقْد الجارح من أحدهم  
في مواقع التّواصل.

• التّرحيب الباهت الذي



قَابَلَكِ بِهِ جَرَسُونَ الْمَطْعَمِ.

• سِعْرَ سِلْعَةٍ اشْتَرَيْتَهَا ثُمَّ وَجَدْتَهَا ارْخَصَ فِي مَكَانٍ آخَرَ.

• تَأَخَّرَ وَجِبَةً طَلَبْتَهَا مِنْ مَطْعَمٍ!

كُلُّ مَا عَلَيْكَ هُوَ أَرْشَفَةٌ كُلُّ أَمْرٍ لَا تَمْلِكُ حِيَالَهُ حَوْلًا وَلَا طَوْلًا، ثُمَّ وَكَلَّ  
أَمْرَكَ لِلَّهِ، وَدَعِ الْمَسْأَلَةَ لِهَذَا الْكُمْبِيُوتَرِ الْعَجِيبِ؛ يَنْزَعُ نِيَابَةَ عَنْكَ، يَقْلُقُ  
نِيَابَةَ عَنْكَ، يَسْهَرُ نِيَابَةَ عَنْكَ، أَتْرَكُهُ يَحْمِلُ الْهَمَّ عَنْكَ!

وَأَنْتَ حَافِظٌ عَلَى طَاقَتِكَ وَوَقْتِكَ!

حَيَاتُنَا - لِلْأَسَفِ - تَتَعَطَّلُ كَثِيرًا بِفِعْلِ التَّفَاعُلِ الْكَبِيرِ مَعَ أَخْطَاءِ الْمَاضِي  
وَمُوَاقِفِهِ السَّلْبِيَّةِ، وَمَعَ حِمَاكَاتٍ بَعْضُ مَنْ حَوَّلْنَا وَمَعَ شُؤُونِ الْمُسْتَقْبَلِ  
وَهُمُومِهِ!

الْمَاضِي لَنْ نَسْتَطِيعَ إِعَادَتَهُ وَرَسَمَ  
مَلَامِحِهِ مِنْ جَدِيدٍ وَلَا تَغْيِيرَ أَحْدَاثِهِ!  
لِمَاذَا تُعَذِّبُ نَفْسَكَ؟

لِمَاذَا تَحْمِلُهَا مَا لَا تُطِيقُ؟

لِمَاذَا تُضَيِّعُ عُمُرَكَ عَلَى مَا لَا طَائِلَ  
مِنْهُ؟

تَفَرَّغْ لِمَا يَنْفَعُكَ وَلَا يُسْعِدُكَ، وَدَعِ  
كُمْبِيُوتَرَ الْفَلَاشِيِّ يَتَوَلَّى أَمْرًا وَخَزِ  
النَّدَمَ وَسِهَامِ الْعَذَابِ!

ذَاتَ يَوْمٍ، أَزْعَجَنِي تَصَرُّفُ صَدِيقِ



إِزْجَاجًا بِالْفِعَاءِ، وَكَادَ يَوْمِي يَتَعَكَّرُ، لَوْلَا أَنْ أَحَلَّتْ مَلْفَةٌ لِلْكَمْبِيُوتَرِ.

وَمِثْلُهَا، كُنْتُ فِي دَوْلَةِ أَوْرُوبِيَّةٍ حَصَلَ خَطَأٌ بِمَبْلَغٍ فِي فَاثَوْرَةِ مَطْعَمٍ  
وَكَتَشَفْتُهُ بَعْدَمَا غَادَرْتُ وَابْتَعَدْتُ عَنْهُ كَثِيرًا، كُلُّ مَا فِي الْأَمْرِ أَنِّي وَجَّهْتُ  
المَوْضُوعَ إِلَى كَمْبِيُوتَرِ اللَّاشِيءِ.

وَمِثْلُهُ أَخْطَاءُ ارْتَكَبْتُهَا، وَكَلِمَاتٌ قُلْتُهَا لَمْ يُحَالِفْنِي الصَّوَابُ فِيهَا،  
وَسُلُوكِيَّاتٌ فَعَلْتُهَا لَمْ تَكُنْ الْأَفْضَلُ، وَجَهْتُهَا مُبَاشَرَةً لِلْكَمْبِيُوتَرِ الرَّهِيْبِ،  
وَلَمْ أَعْطِ لِلْقَلْقِ وَالتَّنَدُّمِ فُرْصَةً أَنْ يُفْسِدَ عَلَيَّ يَوْمِي!

الْحَيَاةُ لَا تَقْصُرُ مَعَنَا، وَعَلَى نَحْوِ مُسْتَمَرٍّ بِالْكَدْرِ وَالضِّيْقِ، نَاهِيكَ عَنِ  
الضُّغُوطَاتِ الدَائِمَةِ وَالْمَشْكَلاتِ الْمُتَجَدِّدَةِ، وَعَلَيْهِ، فَلَمْ نُضَيِّفْ إِلَيْهَا أَعْبَاءَ  
أُخْرَى مِنْ تَنْدُمَاتِ الْمَاضِي، وَمَخَافِ الْمُسْتَقْبَلِ، كُلُّ مَا عَلَيْكَ أَنْ تَجْمَعَ كُلَّ  
هَذِهِ الْمَلْفَاتِ وَبِشْكَلِ حَاسِمٍ، وَأَحِلُّهَا لِلْكَمْبِيُوتَرِ الْعَجِيبِ!

وَيَرَوِي فِي هَذَا الشَّانِ أَنَّ أَحَدَهُمْ ابْتَلَى بَرُوجَةَ لَا تَنْقَطِعُ عَنِ الشُّكُوى  
وَكَانَتْ كَثِيرَةً التَّذْمُرِ، لَكِنَّهُ وَمَعَ هَذَا الْحَالِ الصُّعْبِ بَقِيَ صَفَاءَ رُوحِهِ  
وَتَفَاؤُلُهُ دُونَ أَنْ تَضْطَرِبَ أَفْكَارُهُ لِتَذْمُرَاتِهَا التَّافِهَةِ، فَلَمْ يَكُنْ يَدْعُ تِلْكَ  
التَّذْمُرَاتُ تَسْتَقِرُّ فِي وَعِيهِ، بَلْ يُحَوِّلُهَا مُبَاشَرَةً لِلْكَمْبِيُوتَرِ.

جَرَّبَ أَنْ تُعْطِيَ لِكُلِّ مَا يُقْلِقُكَ أَجْنِحَةً، وَدَعَهُ يُحَلِّقُ بَعِيدًا عَنْكَ.

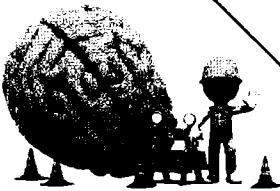
وَمَهْمَا كَانَتْ أَخْطَاؤُكَ، فَاحْذَرِ التَّفَاعُلَ الْكَبِيرَ مَعَهَا، أَوِ الْعَيْشَ فِي أَتُونٍ  
مَا سَلَفَ مِنْهَا!

بِاخْتِصَارٍ، لَا تَشْغَلْ تَفْكَيرَكَ عَلَى أُمُورٍ لَا يَنْفَعُكَ الْإِنْشِغَالُ بِهَا، تَلَمَّسْ مَا  
يَنْفَعُكَ فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ، وَمَا يُسْعِدُكَ، وَمَا يَجْعَلُكَ إِنْسَانًا أَفْضَلَ، وَجَزْمًا  
لَيْسَ مِنْ ضِمْنِهَا التَّفْكَيرُ فِي أُمُورٍ مَضَّتْ أَوْ لَا نَمْلِكُ سَيْطَرَةَ عَلَيْهَا.

كُمبِيوتَرُ الأَلاشيءِ هُوَ بِكُلِّ بَساطَةٍ جِهازٌ مَعنَوِيٌّ رَائعٌ وَظَليفَتُهُ الأَعْتناءُ  
بِتَنفِيسِ المِشاعِرِ! كَما يَعمَلُ هَذا الجِهازُ الظَريفُ عَلى اِحْتِواءِ رَداتِ  
الفِعلِ السَريعَةِ لَنا، وَكَبِجِ جِماحِها.

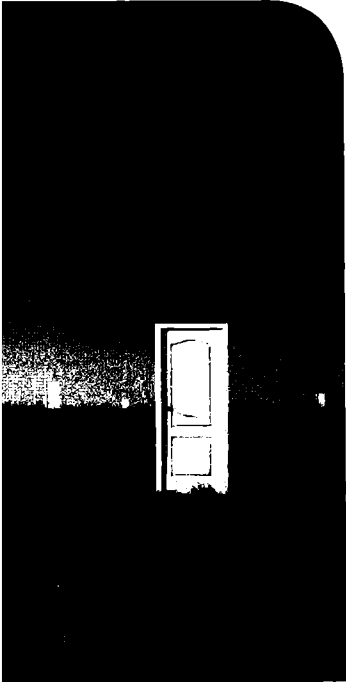
فَليسَ مِنَ الحِكمَةِ وَرِجاحَةِ العَقلِ أَنْ تَعودَ لِلماضي وَتَجَدِّدَ حُزنا أَوْ تَتَكا  
جُرحًا، أَوْ تَسْتَتِيرَ وَجَعًا. فَلا قِيمَةَ لِلعُودَةِ إِلى المَاضي؛ نَلِطُمُ فيها خَدًا،  
وَنَشقُ جِيبًا، وَنَنشِدُ شِعرا!

اجعَلِ كُمبِيوتَرِ الأَلاشيءِ يَتَوَلَّى مُهمَّةَ دَفنِ تَلكِ الأَحادِثِ الِتي طَواها  
الزَمنُ، وَلا تَزِدْ رُوحَكَ حُرقةً وَقَلبِكَ لُدعا.



# قلل بدائلك!

خبز دماغك



قَرَأْتُ فِي مَقَالَةٍ جَمِيلَةٍ دِرَاسَةَ لِأَحَدِ  
الْبَاحِثِينَ، أَكَّدَ فِيهَا الْأَثَرَ السَّلْبِيَّ  
لِلْبِدَائِلِ الْكَثِيرَةِ بَعْدَ أَنْ بَاعَ الْعَسَلِ  
بِطَرِيقَتَيْنِ: الْأُولَى، تَمَّ عَرَضُ سِتَّةَ  
أَنْوَاعٍ فَقَطُ مِنَ الْعَسَلِ، حَيْثُ تَوَقَّفَ  
مَانِسَبُهُ تَقْرِيْبًا (٤٠٪) مِنَ الْمَارَّةِ  
أَمَامَ طَاوِلَةِ الْعَسَلِ، وَسَأَلُوا عَنِ  
الْأَنْوَاعِ. وَقَدْ قَامَ ثَلَاثَةُ أَرْبَاعِهِمْ  
بِالشُّرَاءِ؛ أَيَّ (٧٥٪) مِمَّنْ  
تَوَقَّفُوا.. أَعَادَ الْبَاحِثُ الْكَرْرَ،  
وَلَكِنْ صَفَّ أَكْثَرَ مِنْ عِشْرِينَ نَوْعًا  
مِنَ الْعَسَلِ.

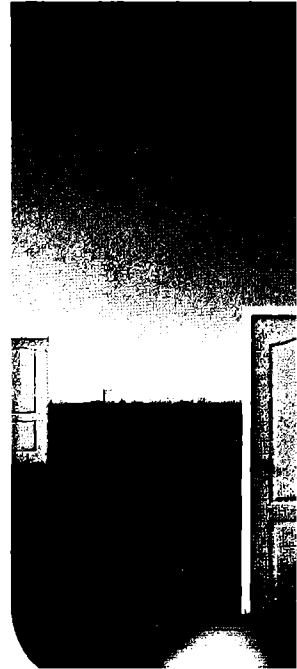
الْمُفَاجَأَةُ كَانَتْ أَنْ (٦٠٪) مِنَ  
الْمُشَاةِ تَوَقَّفُوا وَسَأَلُوا عَنِ الْأَنْوَاعِ  
وَإِخْتِلَافَاتِهَا.. لَكِنَّ الَّذِي اشْتَرَى  
فِعْلِيًّا هُمْ (٥٪) مِنَ الَّذِينَ  
تَوَقَّفُوا.. هُنَاكَ إِخْتِلَافٌ كَبِيرٌ بَيْنَ  
نِسْبَةِ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ اشْتَرَوْا  
وَبَيْنَ السِّينَارِيُو الْأَوَّلِ وَالثَّانِي..

إذا، ماذا حصل؟ كل الذي حصل أن البدائل زادت الخيارات فتكاثرت!  
وقديما قالوا: "إذا بتحيره خيره!"

والسر خلف هذا، أن تعدد البدائل يزعج العقل ويلزمه بتفكير أعمق؛  
مما يؤدي إلى إنهاكه وإجهاده؛ لذا، فالبشر يجنحون للهروب من هذا  
الأمير عبر الابتعاد عنه، وفي هذا الشأن لازلت أتذكر مطعما يقدم  
أكلا شعبيا، وكان غاية في النجاح، وكان الزحام عليه شديدا، وحدث  
أنه توسع في قائمة الطعام عبر استحداث أطباق جديدة؛ مما جعل  
الأطباق تتكاثر مما أضعف الإقبال، ووجهة نظري أن هذا التنوع كان  
سببا رئيسا، وفي المقابل أعرف مطعمين لا تتجاوز قائمة الطعام لديهما  
خمسة أطباق، ويحظيان بإقبال كبير!

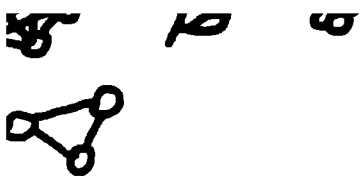
ومما راق لي تحليل عجيب لأحدهم  
لسر توحيد الملابس عند أحد عظماء  
الزمان، وهو "ستيف جوبز" والذي لا  
يلبس سوى التيشرت الأسود والجينز  
فقط؛ والسر في هذا أن يعفي نفسه من  
مؤونة التفكير في اللبس، والتفرغ لما هو  
أهم!

لا تتوسع كثيرا في البدائل، وحتى  
عندما تريد أن تتخذ قرارا في سفر



أَوْ شَرَاءِ سَيَّارَةٍ، فَلَا تُبَالِغْ فِي الْخِيَارَاتِ الْمَطْرُوحَةِ، لَا تَتَجَاوَزْ ثَلَاثَةً، ثُمَّ قَارِنْ بَيْنَهُمَا، ثُمَّ اعْقِدِ الْعَزْمَ وَاخْتَرِ أَحَدَهُمَا مُتَوَكِّلًا وَمُسْتَعِينًا بِاللَّهِ.

وَعَلَى الضَّفَّةِ الْأُخْرَى، نَجِدُ أَنْ شَحَّ الْبِدَائِلِ؛ وَذَلِكَ بَعْدَ تَوْسِيعِ الدَّائِرَةِ وَالِاقْتِصَارِ عَلَى بَدِيلٍ وَاحِدٍ، أَمْرٌ يُجَانِبُ الْمَصْلَحَةَ؛ فَالْتَّرْكِيزُ فَقَطُّ عَلَى أَمْرٍ وَاحِدٍ رُبَّمَا يُعْمِي الْعَيْنَ، وَيُفَوِّتُ الْفُرْصَةَ عَلَى بَدِيلٍ آخَرَ أَكْثَرَ فَائِدَةً، وَأَعْظَمَ نَفْعًا!



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

قلل  
بدائلك!



# دُبْلُومَاسِيَّةُ الغِيَابِ

خَبْر دماغك

هَامَ بِهَا حُبًّا، وَنَبَضَ قَلْبُهُ لَهَا،  
مَلَكَتُهُ رُوحًا وَسَغَفَتَهُ عَشْقًا، وَكَأَنَّ  
اللَّهَ لَمْ يَخْلُقْ سِوَاهَا مِنَ النِّسَاءِ،  
تَرَبَّعَتْ عَلَى عَرْشِ قَلْبِهِ؛ فَتَقَدَّمَ  
لِخَطْبَتِهَا؛ فَكَانَتْ لِحَظَّةِ الْمَوَاقِفَةِ  
أَسْعَدَ لِحَظَاتِ حَيَاتِهِ، فَقَدْ كَانَ  
مُسْتَعِدًّا لِدَفْعِ مَهْجَةِ رُوحِهِ مَهْرًا  
لِهَا!

فَمَاذَا حَدَّثَ بَعْدَ الزَّوْجِ؟ بَعْدَ  
الاقْتِرَابِ وَالِاتِّصَاقِ التَّامِّ، وَبَعْدَ  
أَنَّ اعْتَادَ الْحَالَ وَأَلْفَ الْوَضْعِ؛ زَهْدًا  
فِي مَنْ مَلَكَتْ رُوحَهُ وَقَلْبَهُ قَدِيمًا  
نَعَمَ، إِنَّ كَثْرَةَ الْمَسَاسِ تَفْقَدُ  
الِإِحْسَاسَ، وَكَثْرَةَ الْاقْتِرَابِ تَزْهَدُ  
فِي الشَّيْءِ!

يَقُولُ أَحَدُ الْحُكَمَاءِ: "أَهَّةُ الْبَشَرِ  
أَنْهُمْ يَفْقَدُونَ تَدْرِيجِيًّا الْإِحْسَاسَ  
بِقِيَمَةِ الْأَشْيَاءِ إِنْ هُمْ اعْتَادُوا  
رُؤْيَتَهَا كُلَّ يَوْمٍ وَالرُّؤْيَا تَكُونُ  
أَوْضَحَ وَأَجْمَلَ دَائِمًا عَنِ بَعْدِ، أَمَّا  
الاقْتِرَابُ فَيَطْمَسُ أَحْيَانًا بَعْضَ  
مَعَالِمِ الصُّورَةِ الَّتِي لَا تُرَى بِوُضُوحٍ





إِلَّا مِنْ مَسَافَةٍ مَعْقُولَةٍ، تَمَامًا كَمَا نَفَعُلُ حِينَ نُشَاهِدُ لَوْحَةً جَمِيلَةً مُعَلَّقَةً عَلَى الْحَائِطِ، فَنَرْجِعُ إِلَى الْخَلْفِ بِضَعِ خُطَوَاتٍ لِنَسْتَوْعِبَ تَفَاصِيلَهَا وَصُورَتَهَا الشَّامِلَةَ.

وَقَالَ أَحَدُ الْمَشَاكِسِينَ: جُنَّ فَيْسُ لَيْلَى مِنَ الصَّبَابَةِ وَالْبُعْدِ وَالْحِرْمَانِ، وَلَوْ أَقْتَرَبَ مِنْ لَيْلَى لَجُنَّ مِنْهَا!

مَا أَرْوَعَ السِّيَاسَةَ الَّتِي اتَّخَذَهَا ذَانِكَ الْقُنُطُذَانِ اللَّذَانِ التَّقِيَا فِي لَيْلَةِ شَاتِيَةِ مَطِيرَةٍ: فَأَرَادَا أَنْ يَنَالَا الدَّفَاءَ وَالْحَنَانَ، أَقْتَرَبَا كَثِيرًا مِنْ بَعْضِهِمَا لِحَدِّ الْإِلْتِصَاقِ فَاثْفَرَزَ الشُّوكُ فِي جَسَدَيْهِمَا، فَعَانِيَا مِنَ الْأَلَمِ؛ فَفَرَّرَا أَنْ يَبْتَعِدَا قَلِيلًا، لِشَيْءٍ مِنَ الدَّفَاءِ وَقَلِيلٍ مِنَ الْوَجَعِ!

قَدِيمًا قَالُوا: "أَزْهَدُ النَّاسِ بِالْعَالَمِ أَهْلُهُ!" وَكُنْتُ أَسْتَفْرِبُ مِنْ هَذِهِ الْعِبَارَةِ حِينَ سَمَاعِهَا.. حَتَّى عَلَّمْتَنِي الْأَيَّامُ تَقْسِيرَهَا، وَيَتِمُّلُ فِيمَا أَرَى فِي كَثْرَةِ الْإِلْتِصَاقِ وَدَوَامِ الْمَشَاهِدَةِ!

وَمِنْ هَذَا، حَدَّثَ بِهِ أَحَدُهُمْ قَائِلًا:  
قَابَلْتُ الْكَاتِبَ الْمَشْهُورَ فُلَانًا، فَمَا رَأَيْتُهُ  
كَمَا ظَنَنْتُ!

قُلْتُ لَهُ: إِنَّ ذَاكَ الْأَدِيبَ أَوْ الْكَاتِبَ  
حِينَ تَعَرَّفَهُ بِوَسْطَةِ فِكْرِهِ فَإِنَّكَ قَدْ لَا  
تَتَخَيَّلُهُ بِشَرًّا! وَرَبِّمَا ظَنَنْتَهُ مُجْرَدًا عَنِ  
التُّرَابِ وَالْجَسَدِ؛ فَتَتَخَيَّلُهُ مَلَكًا مُنْزَهًا،  
أَوْ طَائِرًا رَقِيقًا مُفْرَدًا، أَوْ وَرْدَةً غَضَّةً  
عَطِرَةً!

فَمَا إِنْ تَقْتَرِبَ مِنْهُ وَتُخَالِطُهُ قَلِيلًا، حَتَّى تَتَلَاشَى تِلْكَ الصُّورَةَ الْخَيَالِيَّةَ  
الَّتِي رَسَمْتَهَا أَنْتَ لَهُ!

وَالْإِشْكَالِيَّةُ هُنَا أَنْكَ مَنْ تَسَبَّبَ فِي هَذَا فَأَنْتَ مَنْ تَكَلَّفَ فِي رَسْمِ الصُّورَةِ،  
وَأَنْتَ مَنْ بَالَعَ فِي رَفْعِ الشُّأْنِ، وَكَأَنَّ جَرِيرَةَ هَذَا الْعَالَمِ أَوْ الْكَاتِبِ هِيَ  
السَّمَاحُ لَكَ بِالِاقْتِرَابِ.

لِذَا؛ أَنْصَحُ عَمُومًا بِاسْتِخْدَامِ (دِبْلُومَاسِيَّةِ الْغِيَابِ) وَذَلِكَ بَعْدَ  
الِاقْتِرَابِ الشَّدِيدِ مِنَ النَّاسِ وَعَدَمِ الْمِبَالَغَةِ فِي مُخَالَطَتِهِمْ، وَالرُّسْمِيَّةِ  
بِتَوَاضُعٍ فِي التَّمَاثُلِ مَعَهُمْ!

يَقُولُ صَاحِبُ كِتَابِ سُلْطَانِ الْقُوَّةِ: "إِنَّ التَّدَاوُلَ الْفَائِضَ عَنِ الْحَاجَةِ لِأَيِّ  
بِضَاعَةٍ يَجْعَلُ ثَمَنَهَا يَنْحَدِرُ هُبُوطًا، وَكَذَلِكَ أَنْتَ!"

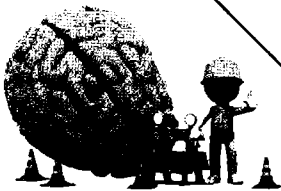
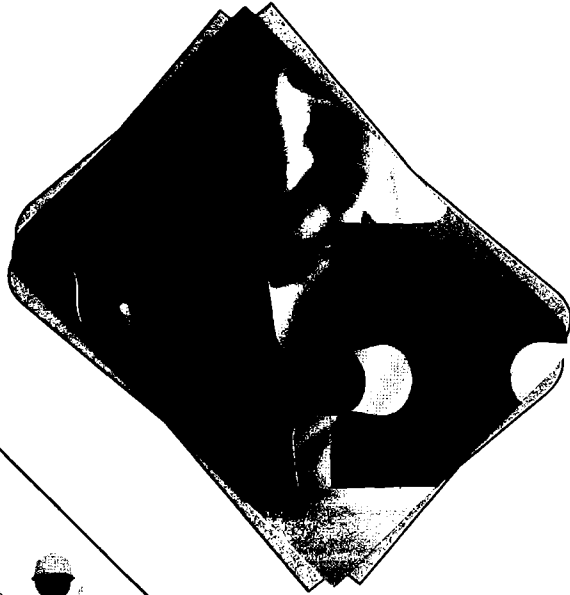
وَكَانَ الْقَائِدُ الْعَبْقَرِيُّ نَابليون يُدْرِكُ مَعْنَى (دِبْلُومَاسِيَّةِ الْغِيَابِ) حِينَ  
قَالَ: إِذَا كَانَتْ النَّاسُ تَشَاهِدُنِي كَثِيرًا عَلَى الْمَسْرَحِ فَإِنَّهُمْ سِيْزِهْدُونَ فِيَّ  
ثُمَّ لَنْ يَدْرِكُوا قِيَمَةَ وُجُودِي!

وَ(دِبْلُومَاسِيَّةِ الْغِيَابِ) لَهَا عِلَاقَةٌ وَثِيْقَةٌ بِقَانُونِ اقْتِصَادِيٍّ مَهْمٌ، وَهُوَ  
"قَانُونُ النُّدْرَةِ" فَإِذَا مَا سَحَبْتَ بِضَاعَةً مِنْ سَوْقٍ مَا وَأَقْرَعْتَهَا مِنْهَا،  
فَأِنَّكَ تَرْفَعُ قِيَمَتَهَا وَتُزِيدُ ثَمَنَهَا؛ فَفِي الْقَرْنِ السَّابِعِ عَشَرَ قَرَّرَتْ  
العائلةُ المَالِكَةُ فِي هَوْلَنْدَا أَنْ تَجْعَلَ مِنْ زَهْرَةِ الْخُرَامِي أَكْثَرَ مِنْ كَوْنِهَا  
مُجَرَّدِ وَرْدَةٍ، حَيْثُ قَرَّرَتْ أَنْ زَهْرَةَ الْخُرَامِي رَمَزٌ لِلدَّلَالَةِ عَلَى الْمَنْزِلَةِ  
الاجْتِمَاعِيَّةِ، وَلِهَذَا الْغَايَةَ قَرَّرُوا أَنْ يَجْعَلُوا مِنْهَا وَرْدَةً نَادِرَةً الْوُجُودِ فِي  
الْأَسْوَاقِ حَتَّى إِنْ الْحُصُولُ عَلَيْهَا يَكَادُ يَكُونُ مُسْتَحِيلًا، وَأَطْلَقُوا حِينَهَا  
شَرَارَةَ مَا سُمِّيَ بـ "جِنُونِ الْخُرَامِي"، حَيْثُ كَانَ الْحُصُولُ عَلَى وَرْدَةِ  
خُرَامِي وَاحِدَةً يَحْتَاجُ لِوَزْنِهَا ذَهَبًا!

النَّفْسُ مَجْبُولَةٌ عَلَى تَقْدِيرِ الْبَعِيدِ وَتَكْبِيرِهِ وَتَهْيِيبِهِ! نَبْنِي لِلْبَعِيدِ قُصُورًا  
 شَاهِقَةً مِنْ قَصَبٍ، لَا نَصَبَ فِيهَا وَلَا تَعَبَ، وَيَعَدَّ الْقُرْبَ، تَبْدَأُ النَّفْسُ  
 تَشْعُرُ بِالْإِلْفِ وَتَعُدُّ شُغْفَهَا وَاعْجَابَهَا السَّابِقَ بِهِ هَوَسًا لَا مُبَرَّرَ لَهُ، فَكَيْفَ  
 لَوْ أُضِيفَ لِدَنْبِ الْقُرْبِ خَطَأٌ وَزَلَّةٌ لَا يَحْتَرِزُ بَشَرٌ مِنْهَا؟! فَإِنَّ مَعَاوِلَ الْهَدْمِ  
 وَقَنَابِلَ النَّسْفِ سَتَعْمَلُ بِسُرْعَةٍ فَائِقَةٍ، وَمَعَهَا سَتَنْسَى سَجَلَهُ الْأَبْيَضَ،  
 وَسَنْجَرْدَهُ مِنْ كُلِّ جَمِيلٍ، نَسْلِبُ مِنْهُ كُلَّ حُسْنٍ، وَنَمَسَحُ عَنْهُ كُلَّ مَعْنَى

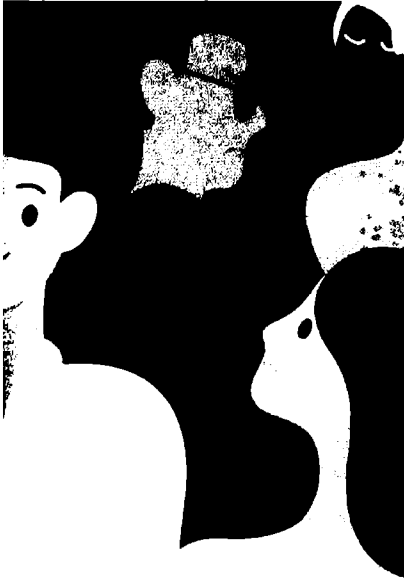
حميد!

هَذَا حَالُنَا كِبَشَرٍ.. نَقْرَأُ أَوْ نَسْمَعُ فَنَذْهَلُ، وَنَعْفَلُ عَنْ طَبِيعَةِ الْبَشَرِ،  
 أَنَّهُمْ بَشَرٌ.



## لا وجود لصف ٢/٣!

كبر دماغك



حَكَى الأَدِيبُ عَبْدُ الوَهَّابِ مُطَاوِعَ،  
قِصَّةً لَهُ وَهُوَ فِي الصَّفِّ الثَّالِثِ  
أَرَوِيهَا (بِتَصْرُفٍ) يَقُولُ: "كَانَ  
لَدَيْنَا مُعَلِّمٌ غَرِيبٌ الأَطْوَارِ، عَجِيبُ  
التَّصْرُفَاتِ، وَكَانَ يُسْرِفُ فِي النِّيلِ  
مِنْ طُلَّابٍ صَفِّ (١/٢)، وَهُوَ  
الصَّفِّ الَّذِي أَنْتَمِي إِلَيْهِ، وَكَانَ  
الأُسْتَاذُ لَا يَأْلُو جَهْدًا فِي الأَنْتِقَاصِ  
مِنَّا، وَالتَّقْلِيلِ مِنْ شَأْنِنَا، وَكَانَ  
كَثِيرًا مَا يُصَوِّرُ صَفَّنَا عَلَى أَنَّهُ  
يَنْبِوعُ الجَهْلِ، وَمَنْجَمُ الغِبَاءِ،  
وَمَاوَى البُلْهَاءِ، وَمَسْرَحُ الحِمَقَى،  
وطلَّابُهُ غَايَةَ فِي سُوءِ السُّلُوكِ  
وَقُبْحِ التَّصْرُفَاتِ وَضَعْفِ التَّرْبِيَةِ.  
أَمَّا صَفُّ (٢/٣) فَهُوَ ذَلِكَ الصَّفُّ  
الأَفْلَاطُونِي! فَنَفِي اللُّحْظَةِ الَّتِي  
كَانَ طُلَّابٌ صَفَّنَا يَتَشَاجِرُونَ  
وَيَصْرُخُونَ وَيَتَخَاصِمُونَ، كَانَ  
يُصِفُ حَالَهُمْ بِأَنَّهُمْ دَائِمًا  
يَسْتَعِدُّونَ بَعْدَ نِهَآيَةِ كُلِّ حِصَّةٍ  
لِلْحِصَّةِ الَّتِي تَلِيهَا بِحِمَاسٍ لَهَا؛  
فِيخْرِجُونَ الكُتُبَ وَيَشْرَعُونَ فِي

الْقِرَاءَةَ اسْتَعْدَادًا لِلدَّرْسِ، وَهُمْ إِنْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ فِي نَهَايَةِ الْيَوْمِ انْتَضَمُوا فِي طَابُورٍ، ثُمَّ يُودَعُ كُلُّ مِنْهُمْ الْآخَرَ بِحَرَارَةٍ وَحُبٍّ وَأَمْنِيَّاتٍ صَادِقَةٍ بِيَوْمٍ سَعِيدٍ فِي ظِلِّ وَالِدَيْهِ!

كَانَ كَثِيرَ الثَّنَاءِ وَشَدِيدَ الْإِعْجَابِ بِصَفِّ (٢/٣) يَنْشُرُ فِضَائِلَهُمْ، وَيَشْكُرُ فِعْلَهُمْ، وَيَذْكُرُ مَحَاسِنَهُمْ، فَهَمَّتْهُمْ عَالِيَةً وَعَزَمَهُمْ كَبِيرٌ، بِجَرِيٍّ فِي شُرْيَانِهِمْ انْضِبَاطُ الْيَابَانِيِّينَ، وَقُوَّةُ الْأَلْمَانِ، وَذَكَاءُ الْمُخْتَرِعِينَ! وَمَعَ هَذَا الزَّخَمِ مِنَ الْمُعَلِّمِ ثَنَاءً عَلَيْهِمْ وَنَقْدًا لَنَا؛ تَخَيَّلْتُ أَنَّ طُلَّابَ (٢/٣) لَيْسُوا بَشَرًا مِثْلَنَا، بَلْ هُمْ مِنْ جِنْسِ الْمَلَائِكَةِ الْمُنزَّهِينَ، لَا عَيْبَ وَلَا نَقْصَ، فَهَكَذَا نَفَثَ الْأَسَازُ فِي رُوعِنَا وَصَوَّرَ لِنَاظِرِنَا، يَقُولُ: وَكُنْتُ أَتَسَاءَلُ عَنِ الْحِكْمَةِ الْإِلَهِيَّةِ فِي كَوْنِ رَبِّي خَلَقَنَا وَزَمَلَانِي طُلَّابَ صَفِّ (١/٢) مِنَ النَّوْعِ الْمُنْحَطِّ الدُّنْيِيِّ، وَعَكَسْنَا (٢/٣) مِنَ النَّوْعِ الرَّاقِي الْمُبْدِعِ! وَبَقِيَتْ أَفْكَرٌ كَثِيرًا، وَأَعْيَتِي الْحِيلَةَ فِي تَلْمُسِ الْحِكْمَةِ فِي ذَلِكَ!

إِلَى أَنْ جَاءَ يَوْمٌ انْقَطَعَتْ فِيهِ عَنِ الدَّرَاسَةِ لَوَعَكَةَ صَحِيَّةً، ثُمَّ عُدْتُ إِلَيْهَا وَقَدْ أَحْضَرْتُ مَعِيَ عُدْرًا طَبِيئًا، وَفِي مُنْتَصَفِ الْيَوْمِ الدَّرَاسِيِّ اسْتَدْعَيْتُ لِمَكْتَبِ النَّاضِرِ لِتَقْدِيمِ الْأُورَاقِ، وَفِي طَرِيقِي مَرَّرْتُ صُدْفَةً عَلَى صَفِّ (٢/٣) وَكَانَ الْبَابُ مَفْتُوحًا؛ فَلَمَّ أَقَاوِمَ رَغَبَتِي الْجَارِفَةَ فِي رُؤْيَةِ هَوْلَاءِ الطُّلَّابِ



العُظماء، وَأَنْ أَقْتَبِسَ شَيْئًا مِنْهُمْ لَمَلِّ حَالِي يَسْتَقِيمُ! دَخَلْتُ وَهَالَتْنِي مَا رَأَيْتُ! فَقَدْ كَانَ الْفَضْلُ سَاحَةً حَرْبٍ، وَهَرَجَ شَيْطَانِي؛ رَقَسَ وَضَرَبَ وَلَكُمْ وَسُبَابٌ وَشْتَمٌ! وَسَمِعْتُ مُدْرَسَ فَضْلِنَا وَهُوَ يَشْكُو لِلنَّاظِرِ سُوءَ سُلُوكِ الْمَلَائِكَةِ! وَكَيْفَ أَنْ تَصْرَفَاتِهِمْ أَنَهَكَتُهُ وَالْحَيْلُ أَعَيْتَهُ! وَقَدْ دَافَعَ عَنِ نَفْسِهِ عِنْدَمَا اتَّهَمَهُ النَّاظِرُ بِسُوءِ التَّدْبِيرِ وَضَعْفِ السَّيْطَرَةِ؛ فَأَنكَرَ ذَلِكَ مُسْتَشْهِدًا بِتَمَيُّزِ وَشَطَارَةِ طُلَّابِ (١١/٣).

يَقُولُ الْأَدِيبُ الْكَبِيرُ: وَبَعْدَ هَذَا الْمَوْقِفِ، تَمَزَّقَتِ الْأَقْتَمَةُ، وَتَهَاوَتِ الصَّرُوحُ، وَأَذْرَكَتْ أَنَّهُ لَا يُوْجَدُ فِي الْحَيَاةِ صَفٌّ (١٢/٣)"

وَأَقُولُ: وَمِنْ هَذَا الْأَمْرِ؛ أَحْيَانًا يَظُنُّ بَعْضُ الْأَزْوَاجِ أَنَّ زَوْجَةَ صَدِيقِهِ مَلَائِكَةٌ، كُلُّهَا طَهْرٌ، إِدَارَةٌ مَنْزِلٍ، وَحَسَنُ تَعَامُلٍ، وَرِقَّةٌ طَبِيعٍ، وَجُودَةٌ عَقْلٍ، وَبَعْضُ النِّسَاءِ نَعْتَقِدُ أَنَّ "سَيْنَ" مِنَ الرِّجَالِ قَدْ جَمَعَ صِفَاتِ الرُّجُولَةِ وَسِمَاتِ الْكَرَمِ، كَرَمٌ وَلُطْفٌ وَتَقْدِيرٌ!

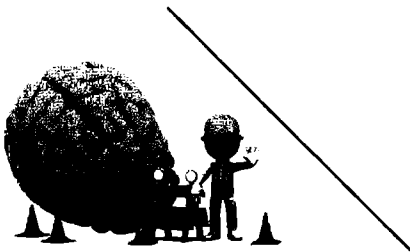
وَكَذَلِكَ مَا نَظَنُّهُ عَنِ بَعْضِ الْمَجْتَمَعَاتِ فِي كَوْنِهَا عَلَى أَعْلَى مَقَابِسِ الْأَنْسِجَامِ وَالْإِنْضِبَابِ وَالتَّأَلُّفِ، ثُمَّ تَظْهَرُ الْحَقِيقَةُ فِي وُجُودِ نِقَاطِ ضَعْفٍ وَتَشْتَتِ وَعَدَمِ التَّزَامِ، وَرُبَّمَا نَعْتَقِدُ أَنَّ الْبَعْضَ يَعِيشُ حَيَاةً "خَمْسَ نُجُومٍ" لَا كَدْرًا، وَلَا وَجَعَ، وَلَا مَشَاكِلَ، وَلَا هُمُومَ، وَنَعْتَقِدُ أَنَّ كُلَّ أُمُورِهِ مُبَسَّرَةٌ، وَأَحْوَالُهُ مُسَدَّدَةٌ، وَأَهْدَافُهُ مُحَقَّقَةٌ، وَلَا يَنْقُصُهُ شَيْءٌ فِي الْحَيَاةِ؛ فَكُلُّ مَا يَشْتَهِيهِ يَأْتِيهِ، وَكُلُّ مَا يَتَمَنَّاهُ يَدْرِكُهُ، ثُمَّ تَتَجَلَّى الْأُمُورُ عَلَى كَائِنٍ قَدْ فَاضَتْ الْهُمُومُ عَلَى رُوحِهِ، وَطَالَ لَيْلُهُ!

لَا تُشَقِّقْ نَفْسَكَ، وَتَهْدِرِ حَيَاتَكَ بِالتَّحَسُّرِ عَلَى أَنَّكَ لَمْ تَكُنْ طَالِبًا فِي صَفٍّ

ارْضَ بِمَا وَهَبَكَ اللهُ، وَلَا تَمُدَّ الْعَيْنَ، وَلَا تَجْزِمَ بِشِقَائِكَ وَسَعَادَةِ كُلِّ مَنْ  
 حَوْلَكَ، اكْبَحْ جِمَاحَ نَفْسِكَ نَحْوَ التَّطَلُّعِ لِلْمَفْقُودِ وَنَجَاهِلِ الْمَوْجُودِ، وَلِكَيْ  
 يَأْمَنَ سِرْبُكَ وَتَسْكُنَ رُوحُكَ، اسْتَمْتِعْ بِمَا تَمْلِكُ، وَأَبْدَلْ جَهْدَكَ فِي عَمَلِكَ،  
 وَدَعْ الْمُسْتَقْبَلَ لِمَا تَقْضِي إِرَادَةَ اللهِ بِهِ، فَلَا السُّعْدَاءُ سَعْدَاءُ بِنَفْسِ الْقَدْرِ  
 الَّذِي نَقِبَطُهُمْ عَلَيْهِ! وَلَا النَّاجِحُونَ نَاجِحُونَ بِنَفْسِ الْمُسْتَوَى الَّذِي نَتَمَنَّا  
 لِأَنْفُسِنَا! وَلَا حَتَّى التُّعْسَاءُ تُعْسَاءُ بِالْقَدْرِ الَّذِي نُشْفِقُ عَلَيْهِمْ مَعَهُ!

وَلِلْأَسْفِ، إِنْ مُشْكَلَةَ الْبَعْضِ لَيْسَتْ فِي خُلُوقِ حَيَاتِهِ مِنْ أَسْبَابِ السَّعَادَةِ  
 بَلْ فِي تِلْكَ الْعَيْنِ الَّتِي مُدَّتْ لِلْآخِرِينَ، وَفِي الْوَهْمِ الْكَبِيرِ فِي عَقْلِهِ فِي  
 كَوْنِ كُلِّ مَنْ حَوْلَهُ أَحْسَنَ حَالًا مِنْهُ، وَأَكْثَرَ حَظًّا، وَأَعْظَمَ سَعَادَةً مِنْهُ؛  
 لِهَذَا فَهُمْ يُعَذِّبُونَ عَنِ طَرِيقِ تَجَاهُلِ مَا لَدَيْهِمْ، وَعَنْ طَرِيقِ الْأَمَلِ  
 الْكَبِيرِ فِي أَنْ يَكُونُوا أَشَدَّ سَعَادَةً مِنْ حَوْلِهِمْ! وَتَذَكَّرْ أَنَّهُ لَا وُجُودَ

لِصَفِّ (٢/٣)!



# للنقد حدوداً\*

خبر دماغك



قالوا: إن رسماً شهيراً، آمن  
بجدوى النقد ونفعه، فكان يضع  
لوحاته خارج مرسمه لدى الباب،  
ثم يجلس خلفها في وضع غير  
منظور، مصغياً لآراء السابِلة..

وذات مرة عبر الطريق «إسكافي»  
عرفه الرسّام من صوته.. وتَمَلَّى  
الرجل اللوحة، وأبدي بصوت  
مسموع- كمن يحدث نفسه-  
بعض ملاحظات، صادفت لدى  
الرسّام ارتياحاً، وقبولاً..

قال الرجل: ما أبدع هذا الرسّام،  
لولا أن عنق الحذاء أطول ممّا  
ينبغي!..

وحين استرجع الرسّام لوحته،  
أصلح عنق الحذاء..

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

ومر «الإسكافي» كعادته، وكَم كان  
عجبه، إذ رأى عنق الحذاء قد  
تقاصر كما كان يريد!



هُنَالِكَ أَخَذَهُ الرَّهْوُ وَمَضَى يَبْحَثُ عَنْ عُيُوبِ أُخْرَى..

وَسَمِعَهُ الرَّسَامُ يَهْمِهِمْ قَائِلًا: «وَالصِّدْرُ أَيْضًا».. إِنَّهُ بَارِزٌ أَكْثَرَ مِمَّا  
يَنْبَغِي!

عِنْدئذٍ بَرَزَ الرَّسَامُ مِنْ مَكْمَنِهِ وَقَالَ لَهُ:

- اسْمَعْ يَا صَدِيقِي.. اسْمَحْ لِي أَوْلَا أَنْ أَشْكُرَكَ عَلَى مَلْحُوظَةِ الْأَمْسِ،  
وَاسْمَحْ لِي ثَانِيًا أَنْ أَقُولَ لَكَ: إِنَّ نَقْدَ الْإِسْكَافِيِّ، يَجِبُ أَلَّا يُجَاوِزَ عُنُقَ  
الْحِذَاءِ!

لَيْسَ هَذَا حَدًا مِنْ نَشَاطِ النَّقْدِ الْحُرِّ، وَلَا تَهْوِينًا مِنْ شَأْنِ النَّاقِدِ إِذَا لَمْ  
يَكُنْ ذَا جَاهٍ أَوْ مَكَانَةٍ أَبَدًا.. وَإِنَّمَا هُوَ دَعْوَةٌ لِاحْتِرَامِ أَمَانَةِ النَّقْدِ، وَقَصْرِ  
آرَائِنَا عَلَى الْجَوَانِبِ الَّتِي تَسْمَحُ لَنَا  
خَبْرَتُنَا أَنْ نُصْدِرَ فِيهَا أَحْكَامًا عَادِلَةً.  
وَهَذِهِ الْقِصَّةُ تُمَثِّلُ وَاجِبًا تَلْقَاءَ نَقْدِ  
الْحَيَاةِ..

فَلِكُلِّ مَنْهَا خَبْرَاتُهُ، وَمَجَالُ مَعْرِفَتِهِ،  
وَعَلَيْهِ أَنْ يَنْقُدَ الْحَيَاةَ مِنْ خِلَالِ خَبْرَتِهِ،  
وَتَجْرِبَتِهِ، وَمَعْرِفَتِهِ.. فَالنَّقْدُ يَكُونُ  
مُجَدِّيًا، حِينَ يَجِيءُ مِنْ خَبِيرٍ عَارِفٍ،  
أَمَا حِينَ يَكُونُ مُجَرَّدَ ادِّعَاءٍ، وَتَقَحُّمٍ،  
فَلَا إِذْنَ فِيهِ، وَلَا نَفْعَ لَهُ.



# ماذا تعشقُ السَّعادةُ؟

خبر دماغك



مَنْ أَجَمَلَ المقولاتَ الَّتِي قرَأْتُهَا،  
مَقُولَةٌ: السَّعَادَةُ تَعْشَقُ الغَفْلَةَ!

وَطَفِقْتُ أتأملُ في هذهِ المَقُولَةِ،  
ما عِلاَقَةُ السَّعَادَةِ بِالغَفْلَةِ؟ أوِ  
التَّغافلِ!

وتَأَمَلْتُ حالَ البَشَرِ؛ فرَأَيْتُ أنْ  
المنغصاتِ والأزماتِ والمكدراتِ لا  
تَقْتَأُ تزورُهُمْ دونَ انقطاعِ، ولا تَكادُ  
تَجِدُ بشراً قدْ خِلا في لِحْظَةٍ مِنْ  
مُنغصٍ يُزعِجُهُ!

فَرَبِّمًا كانَ مَرَضًا موجِعًا، أوِ  
دَيْنًا خانِقًا، أوِ وِلْدًا عاقِبًا، أوِ  
زَوْجًا مُؤذِيًا، أوِ مَدِيرًا مُتسلِّطًا،  
أوِ ماضِيًا أليْمًا، أوِ مُستَقْبَلًا  
ضاغِطًا؛ وهُمومُ اللَّيالي لا تَسْكُتُ  
ولا تَقْفُ!

وَكُونُنا جَميعًا لَم نَعْفَ مِنْ هَذَا  
فَلَنْ نَجِدَ لِلحَيَاةِ طَعْمًا، لوْ أنْنا  
اسْتَحْضَرْنَا ما يُزَعِجُنَا بِشَكْلِ  
دائِمِ، واسْتَجَلَبْنَا أوجاعَ الماضيِ  
وهُمومَ المُستَقْبَلِ ومَعَهُ لَنْ نَنعَمَ  
بطَعامِ، وَلَنْ نَنعَمَ بِمَنامِ، وَلَنْ

نَسَعَدَ بِأَسْرَةٍ وَأَصْدِقَاءٍ، وَلَنْ نَسْتَمْتِعَ بِسَفَرٍ.

وَمِنَ الْغَفْلَةِ الْمَحْمُودَةِ، أَنْ لَا تَمُدَّ الْعَيْنَ لِمَنْ حَوْلَكَ، وَلَا تُصَارِنَ حَالَكَ بِأَحْوَالِهِمْ؛ فَتَكُونَ قَدْ أَخَذْتَ مَا آتَاكَ اللَّهُ، وَكُنْتَ مِنَ الشَّاكِرِينَ.

وَمِنَ الْغَفْلَةِ الْمَحْمُودَةِ، أَنْ لَا تُدْفِقَ عَلَى أَخْطَاءِ الْبَشَرِ، وَتَتَّبِعَ هَفْوَاتِهِمْ وَتَتَرَقَّبَ سَقَطَاتِهِمْ!

وَالسَّعَادَةُ كَذَلِكَ أَنْ تَعْشَقَ الْبِرَاءَةَ، فَمَا هِيَ الْبِرَاءَةُ الَّتِي تَهِيمُ بِهَا السَّعَادَةُ!

الْبِرَاءَةُ لَا تَعْنِي السَّدَاجَةَ، وَلَا تَعْنِي الْبِلَادَةَ، وَلَا تَعْنِي أَنْ تَكُونَ جَدَارًا فَصِيرًا، وَلَا مَهْمَسَةً، وَالْبِرَاءَةُ لَا تَعْنِي أَنْ تُجْرِيَّءَ غَيْرَ الْأَسْوِيَاءِ عَلَيْكَ، وَلَا تَعْنِي أَنْ تَتَنَازَلَ عَنْ حَقِّكَ، أَوْ تَرْضَى عَنِ الظُّلْمِ.

الْبِرَاءَةُ تَعْنِي أَنْ نَمْلِكَ قَلْبًا طَاهِرًا، وَظَنًّا حَسَنًا تَجَاهَ الْآخِرِينَ!

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

وهذا طلب تحقيقه مستحيل، وغير

قَابِلٍ لِلتَّطْبِيقِ مُطْلَقًا!

كُلُّ الْبَشَرِ عُرْضَةٌ لِلْخَطَا وَالزَّلَلِ؛ فَهَلِ الْحُلُّ يَكْمُنُ فِي عِلَاجِهِمْ نَفْسِيًّا؟

إِذَنْ، مَا الْحُلُّ؟

الْحَلُّ هُوَ الْبِرَاءَةُ، وَحُسْنُ الظَّنِّ؛ فَالْمَشَاعِرُ السَّلْبِيَّةُ الَّتِي نَكْتَسِبُهَا، نَحْنُ مَنْ يَصْنَعُهَا، فَالْبِرَاءَةُ هُنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ أَنْ نَنْزِعَ بِدَرَجَةٍ أَقْلٍ مِنْ تَصَرُّفَاتِ الْآخَرِينَ!

وَالسَّبِيلُ لِهَذَا الْأَنْوَصِ فِي كُلِّ سُلُوكٍ يَصْدُرُ، وَلَا نُصَدِرُ أَحْكَامًا قَاطِعَةً عَنِ الْآخَرِينَ، وَلَا نَقْفَ كَثِيرًا عِنْدَ كُلِّ هَفْوَةٍ، الْبِرَاءَةُ تَعْنِي أَنْ نَصْنَعَ لِمَنْ حَوْلَنَا مَخَارِجَ وَأَعْدَارًا!

قَبْلَ سَنَوَاتٍ وَعَدْتُ أَحَدَهُمْ بِشَيْءٍ، وَلَكِنِّي بَعْدَهَا انشَغَلْتُ كَثِيرًا؛ مِمَّا جَعَلَنِي أَوْجَلُ تَنْفِيذِ الْوَعْدِ مُضْطَّرًّا؛ مِمَّا حَدَا بِصَاحِبِي أَنْ يُكْثِرَ عَلَيَّ مِنَ الرَّسَائِلِ وَالْاتِّصَالَاتِ، وَقَدْ أَخَذْتُ مَوْقِفًا سَلْبِيًّا مِنْ هَذَا الضَّغْطِ الَّذِي مَارَسَهُ عَلَيَّ. وَفِي لِحْظَةٍ صَفَاءٍ، وَضَعْتُ نَفْسِي مَكَانَهُ وَاسْتَحْضَرْتُ مَوَاقِفَ كُنْتُ بِحَاجَةٍ مَاسَّةٍ لِبَعْضِ الْأُمُورِ؛ مِمَّا جَعَلَنِي أَكْثَرَ مِنَ التَّوَاصُلِ مَعَ مَنْ كَانَ يَمْلِكُهَا!

الْبِرَاءَةُ، أَنْ تَضَعِ نَفْسَكَ مَكَانَ الْآخَرِينَ؛ وَتَسْتَجِدُّ أَنَّكَ رَبِّمَا تَتَصَرَّفُ بِأَعْظَمِ مِمَّا تَصَرَّفُوا!

الْبِرَاءَةُ طَهَارَةُ قَلْبٍ، وَنِقَاءُ رُوحٍ، وَظَنُّ حَسَنٍ، وَمُنْطَقٌ جَمِيلٌ، وَعَدْلٌ وَإِنصَافٌ. جَرَّبْتُ أَنْ تَكُونَ بَرِيئًا، وَصَدَّقْتَنِي، بَعْدَهَا لَنْ تَتَنَازَلَ عَنِ الْبِرَاءَةِ!

ماذا تُعشِّقُ السَّعَادَةُ؟

# مَبْدَأُ الْعَرَبِيَّةِ المَقْلُوبَةُ!

كنز دماغك



فِي وَقْتِ مَضَى كُنْتُ قَدْ نَذَرْتُ  
نَفْسِي لِاسْتِقْبَالِ كُلِّ الْمَكَامَاتِ،  
وَالرَّدِّ عَلَى كُلِّ الاسْتَفْسَارَاتِ،  
وَالتَّجَاوُبِ مَعَ كُلِّ إِيمِيلِ وَرِسَالَةٍ  
وَتَغْرِيدَةٍ!

وَلَمْ أَدْرِ بِنَفْسِي إِلَّا حِينَ وَجَدْتُ  
جَسَدِي وَعَقْلِي يَرزَحَانِ تَحْتَ  
وِطْأَةِ ضَغْطِ شَدِيدٍ!

فَمَا عُدْتُ أَمْلِكُ الْوَقْتَ الْكَافِيَ  
لِنَفْسِي وَلِأَسْرَتِي!

وَمَا عُدْتُ أَمْلِكُ التَّرْكِيزَ الْكَافِيَ  
لِلْكِتَابَةِ وَالتَّأْلِيفِ!

نَاهِيكَ عَنِ الاسْتِنزَافِ النَّفْسِيِّ  
الْكَبِيرِ فِي طَاقَاتِي!

حَتَّى قَرَأْتُ هَذِهِ الْقِصَّةَ؛ فَتَغَيَّرْتُ  
حَيَاتِي مَعَهَا تَمَامًا!

إِلَيْكَ الْقِصَّةُ:

يُحْكِي أَنَّ مَسْؤُولًا كَانَ يَتَفَقَّدُ إِحْدَى  
مِصْحَاحَاتِ الْأَمْرَاضِ النَّفْسِيَّةِ،  
وَهُنَاكَ شَاهِدٌ مَشْهُدٌ عَجِيبًا!  
حَيْثُ رَأَى أَحَدَ نَزْلَاءِ الْمِصْحَاحَةِ يَدْفَعُ

عَرَبِيَّةٌ وَلَكِنَّ بِشَكْلِ مَقْلُوبٍ، حَيْثُ وَضَعَ بَطْنُهَا أَعْلَى! تَعَجَّبَ وَسَأَلَ النَّزِيلَ  
عَنْ سِرِّ فِعْلِ هَذَا؟

فَرَدَّ النَّزِيلُ: تَظُنُّنِي مَجْنُونًا؟ أَلَيْسَ كَذَلِكَ؟

لَقَدْ كُنْتُ فِيهَا مَضَى أَدْفَعُ الْعَرَبِيَّةَ بِالشَّكْلِ الصَّحِيحِ؛ فَلَمْ يَتَوَرَّعْ مَنْ حَوْلِي  
فِي مِلَّتِهَا بِالْحَصَى وَالْمَخْلَفَاتِ!

بَعْدَ تَأْمُلٍ، وَجَدْتُ أَنَّ مَنْطِقَ هَذَا النَّزِيلِ الْمَشْكُوكِ فِي صِحَّةِ عَقْلِهِ، فِي غَايَةِ  
الْحِكْمَةِ!

وَقَرَّرْتُ تَوْظِيفَ مَفْهُومِهِ فِي حَيَاتِي عُمُومًا!

وَبِدَايَةِ، يَجِبُ أَنْ لَا يُفْهَمَ كَلَامِي عَلَى أَنَّهُ دَعْوَةٌ لِلشُّعْ وَعَدَمَ الْعَطَاءِ  
وَالتَّوَقُّفِ عَنِ مُسَاعَدَةِ الْمُحْتَاجِينَ،  
وَمُوَاسَاةِ الْمَكْلُومِينَ وَمَدِّ يَدِ الْعَوْنِ  
لِلْمَسَاكِينِ، فَالْعَطَاءُ بِأَنْوَاعِهِ وَمَظَاهِرِهِ  
الْمُتَعَدِّدَةِ مَعِينٌ وَافِرٌ لِلسَّمَاعَةِ!

وَلَكِنَّ الْإِشْكَالِيَّةَ فِي مُمَارَسَتِهِ بِشَكْلِ  
عَشَوَاتِي!

نَحْنُ بَشَرٌ، طَاقَاتُنَا مَحْدُودَةٌ، وَتَرْكِيزُنَا  
مَحْدُودٌ، وَوَقْتُنَا مَحْدُودٌ؛ فَلَا تَحْسَبْ  
نَفْسَكَ شَخْصًا خَارِقًا تَقْدِرُ عَلَى  
اسْتِيعَابِ جَمِيعِ الْبَشَرِ، وَفِي كُلِّ وَقْتٍ!  
تَذَكَّرْ أَنَّكَ سَتُدْمِرُ حَيَاتَكَ عِنْدَمَا تَدْفَعُ  
عَرَبِيَّتَكَ فِي الْحَيَاةِ بِالطَّرِيقَةِ الْمُعْتَادَةِ



سامحًا لكلِّ مَنْ "هَبَّ وَدَبَّ" أَنْ يُلْقِي فِيهَا أَحْمَالَهُ الرَّدِيئَةَ، وَمُخْلَفَاتِهِ  
النَّفْسِيَّةَ، وَتَجَارِبَهُ السَّيِّئَةَ!

وَهَلْ دَوْرُكَ فِي الْحَيَاةِ أَنْ تَكُونَ مَكْبًا لِنَفَايَاتِ الْبَعْضِ النَّفْسِيَّةِ؟!

لَسْتَ مَعْنِيًّا بِكُلِّ مَشَاكِلِ مَنْ حَوْلَكَ تَحْمِلُهَا وَتَفَكِّرُ فِيهَا... قَدِّمِ النَّصِيحَةَ  
فِي هُدُوءٍ، ثُمَّ وَاصِلْ طَرِيقَكَ، وَاعْتِنِ بِنَفْسِكَ بَعْدَ هَذَا.

مِمَّا عَلَّمْتَنِي الْحَيَاةُ: أَنَّ الْبَعْضَ أَدْمَنَ عَلَى الشُّكَايَةِ، فَمَا أَنْ يَجِدَ آخَرَ  
يَسْتَمِعُ لَهُ حَتَّى يَبْدَأَ بِإِفْرَاقِ حُمُولَتِهِ النَّفْسِيَّةِ عَلَيْهِ!

هَلْ هَانَتْ عَلَيْنَا أَنْفُسُنَا لِدَرَجَةِ أَنْتِنَا نُضِيعُ أَوْقَاتِنَا، وَنَفْسِدُ لَحَظَاتِ  
سُرُورِنَا وَنُحْمَلُ أَنْفُسَنَا فَوْقَ طَاقَتِهَا؟!

مِمَّا خَفَّفَ عَلَيَّ، وَشَجَّعَنِي وَجَعَلَنِي أَقْدَمَ عَلَى الْاسْتِقَالَةِ مِنْ مُدِيرِ الْكُرَةِ  
الْأَرْضِيَّةِ، وَهُوَ بِالْمُنَاسَبَةِ مَنْصِبٌ لَمْ أَعَيَّنْ فِيهِ، بَلْ كَانَ اخْتِيَارًا لِي!

هُوَ اعْتِرَافِي بِعَجْزِي عَنْ تَحْمِيلِ مَشَاكِلِ كُلِّ مَنْ حَوْلِي، وَعَجْزِي عَنْ حَلِّهَا!  
كُلُّ مَا أَطْلُبُهُ مِنْكَ مِنْ مَبْدَأٍ (دَفْعِ الْعَرَبِيَّةِ ظَهْرًا لِبَطْنٍ) هُوَ أَنْ تُحَسِّنَ  
الْاِخْتِيَارَ فَقَطْ، وَأَنْ تُرْتَبِ الْوَقْتِ وَتُنَظِّمَ الْجُهُودَ لِكَيْ تُصَبِّحَ أَكْثَرَ فَعَالِيَّةً  
وَأَدْوَمَ عَطَاءً، وَحَتَّى تَتَعَاطَى مَعَ بَعْضِ الْأُمُورِ كَمُهْمَةٍ مُمْتَعَةٍ، لِاحْتِمَالِ تَقْضِيلِ!

وَأخِيرًا، تَذَكَّرْ أَنَّكَ لَسْتَ قِيمًا عَلَى الْبَشَرِ، وَلَسْتَ الْمَسْئُولَ عَنْ شُؤُونِهِمْ  
وَشُجُونِهِمْ، وَثِقْ أَنْ أَغْلِبَ مَنْ تَظُنُّهُ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا تَعْيَسًا، لَيْسَ تَعْيَسًا  
بِالْقَدْرِ الَّذِي تَظُنُّهُ!



# مَنْبَأُ الْعَرَبِيَّةِ الْمُفْلُوجَةِ!

## مَعَ قَهْوَةِ الصَّبَاحِ!

كبر دماغك



مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي أَحْرَصُ عَلَيْهَا  
بِشَكْلِ يَوْمِي، قَهْوَةُ الصَّبَاحِ، وَلَعَلَّ  
هَوَايَ يُوَافِقُ الْأَدِيبَ "مَحْمُود  
درويش" وَسَفَفَهُ بِالْقَهْوَةِ، عِنْدَمَا  
قَالَ: "الْقَهْوَةُ، لِمَنْ أَدْمَنَهَا مِثْلِي  
هِيَ مِفْتَاحُ النَّهَارِ".

وَتَحَدَّثَ عَنِ الْقَهْوَةِ وَقَالَ: "لَا  
تَشْرَبُ عَلَى عَجَلٍ! الْقَهْوَةُ أُخْتُ  
الْوَقْتِ! تَحْتَسِي عَلَى مَهَلٍ.. عَلَى  
مَهَلٍ.. الْقَهْوَةُ صَوْتُ الْمَذَاقِ، صَوْتُ  
الرَّائِحَةِ. الْقَهْوَةُ تَأْمَلُ وَتَغْلُغُلُ فِي  
النَّفْسِ وَفِي الذُّكْرِيَّاتِ".

وَقَدْ وَصَفَهَا أَحَدُ عَشَّاقِهَا بِ"سَيِّدَةِ  
الْوَحْدَةِ، وَرَفِيقَةِ الْمَزَاجِ". وَقَالَ  
آخَرُ قَدْ فَتِنَ بِهَا: "الْقَهْوَةُ أَوْلَا،  
وَالْهُدُوءُ ثَانِيًا.. ثُمَّ لَا شَيْءَ!"

وَأَحْسَبُ أَنَّ أَجْمَلَ وَقْتٍ لِلِاسْتِمْتَاعِ  
بِالْقَهْوَةِ يَكُونُ صَبَاحًا، شَعُورٌ  
جَمِيلٌ، وَمُتَمَّةٌ مُتْنَاهِيَةٌ وَأَنْتَ  
تَحْتَسِي فَنَجَانًا مِنَ الْقَهْوَةِ، مَعْدًا  
بِهُدُوءٍ وَإِحْسَاسٍ عَالٍ!

وَأَمَّا الْفَقِيرُ لِعَفْزِ رَبِّهِ، فَفِي أَثْنَاءِ

اسْتَشَاقَهُ لِرَائِحَتِهَا الزُّكِيَّةِ وَارْتِشَافَهُ لِقَطَرَاتِهَا؛ اتَّخَذَ قَرَارَاتٍ يَوْمِيَّةً  
أَجْتَهَدُ فِي تَنْفِيذِهَا مَا أَمَكُنْ، وَسَأَعُطِيكُمْ بَعْضًا مِنْ قَرَارَاتِي الْيَوْمِيَّةِ:

١. أَنْ لَا أَتَحَدَّثَ كَثِيرًا، وَلَا أَفْصَحَ عَنْ كُلِّ مُخْطَطَاتِي وَمَشَارِعِي.

٢. أَنْ لَا أَسْمَحَ لِنَفْسِي أَنْ أُحَارِبَ بِالْوَكَالَةِ؛ فَلَنْ أُشَارِكَ فِي "هَاشِقَاتِ"  
مُسِيءٍ، وَلَنْ أُعِيدَ رِسَالَةَ مُسِيئَةٍ!

٣. سَأَكُونُ الْيَوْمَ أَكْثَرَ هُدُوءًا وَرَوِيَّةً، وَلَا رَدَّةَ فِعْلٍ سَرِيعَةً، وَلَا قَرَارًا  
سَرِيعًا، وَلَا رَدُودًا بَانْفِعَالٍ.

٤. سَأَقْتَرِبُ أَكْثَرَ مِمَّنْ أَشَعُرُ بِحَضْرَتِهِ بِذَاتِي، لِمَنْ أَخْرُجُ مِنْ مَجْلِسِهِ  
وَأَنَا أَكْثَرُ حُبًّا لِنَفْسِي

٥. لَنْ أَبْرِرَ لِأَحَدٍ قَرَارَاتِي الْخَاصَّةَ!

٦. مَمْلَكَتِي سَأَفْرُضُ فِيهَا قَوَانِينِي

الْخَاصَّةَ، وَلَنْ أَخْضَعَ لِسُلْطَةِ أَيِّ إِنْسَانٍ!

٧. سَأَجْتَهَدُ فِي أَنْ أَجْعَلَ كُلَّ مَنْ اتَّوَصَلَ

مَعَهُ يَفْعِدُو أَسْعَدَ بَالًا، وَأَفْضَلَ حَالًا

بِسَبَبِي.

٨. سَأَكُلُ بِيُطَاءً وَأَشْرَبُ بِاسْتِمْتَاعٍ،

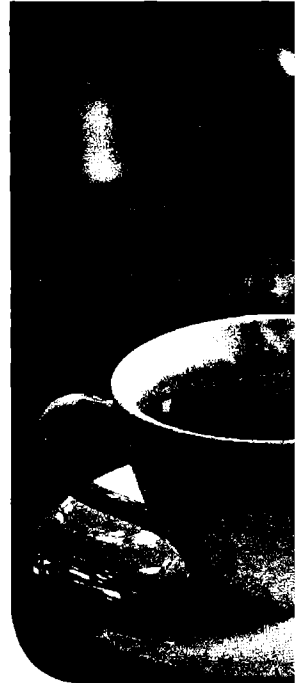
سَأَضْحَكُ كَثِيرًا، وَأَبْتَسِمُ كَثِيرًا.

٩. سَأَعُطِي وَقْتًا لِأَسْرَتِي، أَسْتَمِدُّ بِهِ

طَاقَةَ لِيَوْمِي!

١٠. لَنْ أَفْكَرَ فِي شَيْءٍ مَضَى، مَهْمَا كَانَ،

وَلَنْ أَتَحَدَّثَ عَنْهُ، وَنِظَامِي هُوَ: "يَوْمِي



يومي" .

١١. سأكون مُستعداً وقادراً على تلقي بعض الضربات التي لا تكفُّ

الليالي عن كَيْلِهَا لِلْبَشَرِ مِنْ حِينَ لآخرًا!

١٢. سأتلّمسُ الخيرَ في كلِّ موقفٍ، وسأحسنُ الظنَّ - ما أمكَنَ -

فيمَن حوْلي.

١٣. سأتعلمُ منِ المواقِفِ التي تحصّلَ لي، ولغيري.

١٤. لن أرفعَ منِ توقّعاتي تجاهَ البَشَرِ، ولن أرفعَهُمُ لمنزلةِ الملائكة!

١٥. لن أسمحَ لأحدٍ أن يعاملني بمزاجٍ متقلّبٍ، إمّا معاملةً تليقُ بي،

أو أدعه لمن يليقُ به!

تلك بعض قراراتي اليوم، والتي أعقد العزمَ عليها بشكلٍ يومي،

وكوني أضعها في الاعتبارِ وأرفعها للعقلِ الواعي؛ فهذا يُعتبرُ فتحاً

ونصراً، فحضورُ الفكرةِ في العقلِ الواعي سيجعلها قابلةً للتطبيق؛

ومن ثمَّ للتطبُّعِ بها، ويكفي لو طبقتُ من كلِّ قرارٍ ما نسبته (٢٠%).

# مَعَ قَهْوَةِ الصَّبَاحِ! اتَّخَذْتُ قَرَارَاتِي!



أَنْ لَا أُتَحَدَّثُ كَثِيرًا، وَلَا  
أُفَصِّحَ عَنْ كُلِّ مَخْطَطَاتِي



أَنْ لَا أَسْمَحَ لِنَفْسِي أَنْ  
أُحَارِبَ بِالْوَكَالَةِ



سَأَكُونُ الْيَوْمَ أَكْثَرَ هَدْوًا  
وَرُوبِيَّةً، وَلَا رَدَّةَ فِعْلٍ سَرِيعَةً



سَأَقْتَرِبُ أَكْثَرَ مِمَّنْ أَشْعُرُ  
بِخَضْرَتِهِ بِذَاتِي



لَنْ أُبَرِّرَ لِأَحَدٍ قَرَارَاتِي  
الْخَاصَّةَ!



مَمْلُكَتِي سَأَفْرِضُ فِيهَا  
قَوَانِينِي الْخَاصَّةَ



سَأَجْعَلُ كُلَّ مَنْ أَتَوَاصَلُ  
مَعَهُ يَغْدُو أَسْعَدَ بَالًا



سَأَكُلُ بَبْطَاءَ وَأَشْرَبُ  
بِاسْتِمْتَاعٍ،



سَأَعْطِي وَقْتًا لِأَسْرَتِي،  
أَسْتَمِدُّ بِهِ طَاقَةَ لِيَوْمِي!



لَنْ أَفْكَرَ فِي شَيْءٍ مَضَى،  
فَهَمَا كَانَ وَلَنْ أَتَحَدَّثَ عَنْهُ



سَأَكُونُ مُسْتَعِجًا وَقَادِرًا  
عَلَى تَلْقِي بَعْضِ الصَّرِيحَاتِ



سَأَتَلَمَّسُ الْخَيْرَ فِي كُلِّ  
مَوْقِفٍ، وَسَأُحْسِنُ الظَّنَّ



سَأَتَعَلَّمُ مِنَ الْمَوَاقِفِ  
الَّتِي تَخْصِلُ لِي، وَلِغَيْرِي.



لَنْ أَرْفَعُ مِنْ تَوْقِعَاتِي تَجَاهَ  
الْبَشَرِ



لَنْ أَسْمَحَ لِأَحَدٍ أَنْ  
يَعَامِلَنِي بِمَزَاجٍ مُتَقَلِّبٍ

## هَذَا مَا تُرِيدُهُ الْحَيَاةُ!

كَبِير دماغك

فِي إِحْدَى الْإِجَازَاتِ قَرَّرْتُ أَنْ  
أُزُورَ أَرْبَعَ دُولٍ أوروپِيَّةٍ خِلالَ ١٠  
أَيَّامٍ؛ ظَانًّا أَنْ هَذَا أَدْعَى لِاسْتِمْتَاعٍ  
أَشَدٍّ، وَسَافَرْتُ وَالْأَشْوَاقُ تَسْبِقُنِي،  
وَفِعْلًا تَمَّ زِيَارَةُ الدُّوَلِ الْأَرْبَعِ.

وَلَكِنَّا مَاذَا عَنِ الْمَتْعَةِ الَّذِي كُنْتُ  
أُظُنُّ أَنَّي سَأَصِلُ إِلَيْهَا؟

كَانَتْ رِحْلَةً جَدًّا مُتْعِبَةً بَيْنَ مَطَارٍ  
وَمَطَارٍ، وَإِجْرَاءَاتِ دُخُولٍ وَخُرُوجٍ  
مِنَ الْفُنَادِقِ،

إِنِّهَآكَ شَدِيدٌ وَغِيَابٌ تَامٌ لِلْمَتْعَةِ !  
وَبَعْدَهَا قَرَّرْتُ أَلَّا تَقْلَ فِتْرَةٌ بَقَائِي  
فِي أَيِّ دَوْلَةٍ مُسْتَقْبَلًا عَنِ أَسْبُوعٍ!

وَكَانَتْ فِكْرَةٌ صَائِبَةً، حَيْثُ  
الِاسْتِقْرَارُ النَّفْسِيُّ، وَمَعْرِفَةُ  
الْمَكَانِ، وَعَقْدُ الْفَةِ مَعَ الْبَيْئَةِ!

وَمِثْلُ هَذَا يَنْسَحِبُ عَلَى الْقَنَوَاتِ  
الْقَضَائِيَّةِ؛ فَفِي زَمَنٍ مَضَى  
اِكْتَشَفْتُ أَنَّي أَهْدُرُ سَاعَةً، فَقَطُّ  
عَلَى التَّنَقُّلِ بَيْنَ الْقَنَوَاتِ، فَكُنْتُ  
أَجْهَدُ عَقْلِي وَأَصَابِعِي، وَأُضَيِّعُ

وَفَتِي، وَأَحْسَبُ أَنْ أَمُرُّ عَلَى أَكْثَرِ مَنْ ٥٠٠ قَنَاءَ دُونَ لِحَظَةِ اسْتِمْتَاعٍ أَوْ  
فَائِدَةٍ

وَحَالَةٌ ثَالِثَةٌ؛ فَقَدْ كُنْتُ أَصْطَحِبُ مَعِيَ خِلَالَ السَّفَرِ أَكْثَرَ مِنْ عَشْرَةِ كُتُبٍ،  
وَأَكْتَشَفْتُ فِي نِهَائَةِ الرَّحْلَةِ أَنِّي مَا أُنْتَمْتُ وَاحِدًا مِنْهَا، وَلَا اجْتَنَيْتُ فَائِدَةً  
تَذَكَّرُ! فَقَدْ كَانَ الْخَطَأُ فِي كَثْرَةِ الْكُتُبِ، ثُمَّ بَعْدَهَا لَمْ أَعُدْ أَصْطَحِبُ مَعِيَ  
إِلَّا كِتَابَيْنِ، وَكُنْتُ أَعُودُ بِاسْتِمْتَاعٍ وَفَائِدَةٍ كَبِيرَيْنِ!

وَالْقَاعِدَةُ هُنَا: إِنْ أَرَدْتَ الْحُصُولَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ فَلَنْ تَحْصَلَ عَلَى شَيْءٍ،  
وَمَنْ يُطَارِدُ أَرْبَعِينَ فَيَسْتَقْدِمُهُمَا كِلَيْهِمَا!

مِنَ الْبَدِيهِ أَنْكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ تَذْوُقَ كُلِّ مَا فِي الْبُوفِيهِ مِنْ طَعَامٍ؛ لِذَا عَلَيْكَ  
بِالْتَّرْكِيزِ عَلَى مَا تَشْتَهِي حَتَّى تَتَذَوَّقَ وَتَسْتَمْتَعَ!

قَدِيمًا، كَتَبَ الرُّومَانُ مَثَلًا مِنْ كَلِمَتَيْنِ  
(caros diem) وَتَعْنِي: "اسْتَمْتَعَ  
بِيَوْمِكَ، وَاسْتَخْلَصَ مِنْهُ أَكْثَرَ مَا  
تَسْتَطِيعُ".

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

وَقَرَأْتُ ذَاتَ يَوْمٍ لِأَحَدِ الْكُتَّابِ تَشْبِيهًا  
جَمِيلًا لِلْحَيَاةِ؛ عِنْدَمَا شَبَّهَهَا بِالنَّهْرِ  
الَّذِي لَا يُمْكِنُنَا بِحَالٍ أَنْ نَتَذَوَّقَ مِنْ كُلِّ  
أَطْرَافِهِ، وَكَذَلِكَ الْحَيَاةُ وَمَا فِيهَا مِنْ  
أَمَاكِنَ وَمَعَارِفٍ وَيَسْرٍ هِيَ كَمَا النَّهْرُ،



لَنْ يَسْتَطِيعَ بَشَرٌ مَهْمَا عَظُمَتْ قُدْرَتُهُ وَكَبُرَتْ مَوَاهِبُهُ أَنْ يَدْرِكَ كُلَّ مَا فِي الْحَيَاةِ، أَوْ يُتَقَنَّ كُلَّ الْحِرْفِ، أَوْ أَنْ يُجِيدَ كُلَّ الْأَلْعَابِ، أَوْ أَنْ يُتَقَنَّ كُلَّ اللُّغَاتِ!

وَمِثْلُهَا اللَّحْظَاتُ السَّعِيدَةُ وَالْمَشَاهِدُ الْجَمِيلَةُ، لَنْ تَأْخُذَ حَقَّكَ مِنْهَا وَأَنْتَ مُسْتَتِرٌ الذَّهْنَ؛ لِذَا قَيِّدْهَا بِالْتَّرْكِيزِ التَّامِّ!

فِي مَشْهَدٍ أَخَذَ فِي أَحَدِ الْأَفْلَامِ الْجَمِيلَةِ، كَانَ الْبَطْلُ يَرْكُضُ بِسُرْعَةٍ فِي طَرِيقٍ عَامِرٍ بِالْمَقَاهِي وَالْحَدَائِقِ وَالْبَشَرِ، كَانَ يَرْكُضُ لِيَسْبِقَ الْجَمِيعَ، وَلِلْأَسْفِ! إِنَّهُ بِهَذَا الرُّكُضِ تَأَخَّرَتْ رُوحُهُ كَثِيرًا، وَهَذَا يَعْنِي الْخَسَارَةَ الْبَالِغَةَ!

إِنَّ السَّعَادَةَ تَحْتَاجُ مِنْكَ لِمَهَارَةَ التَّرْكِيزِ عَلَى اللَّحْظَةِ وَالِاسْتِمْتَاعِ بِمَا هُوَ تَحْتَ الْيَدِ، فَكُلُّ ثَانِيَةٍ فِي حَيَاتِكَ هِيَ مَنَحَةٌ إِلَهِيَّةٌ تَمَسُّكَ بِهَا، وَقَدَرُهَا، وَخُذْ حَقَّكَ مِنْهَا، دَعْ الْمَاضِيَ الْبَائِدَ وَوَدِّعْهُ وَدَاعًا أَبَدِيًّا، وَاتْرِكِ الْمُسْتَقْبَلَ وَمَخَاوِفَهُ؛ فَأَمْرُهُ لِلَّهِ سُبْحَانَهُ!

كُنْ كَمَنْ يَخْضَعُ لِمَوْجَاتِ الْبَحْرِ الْمُنْعَشَةِ تَرْفَعُهُ وَتُخَفِّضُهُ بِحَنَانٍ، لَا تَشْغَلُ بَالِكَ، وَلَا تُعَكِّرُ مِزَاجَكَ فِي لَحْظَاتِ السُّرُورِ، بَلْ اغْنَمْ مِنْهَا الْمُنْعَةَ وَلَا تُسَدِّدْهَا بِاسْتِدْعَاءِ أَحْدَاثٍ مَاضِيَةٍ أَوْ مَخَاوِفِ مُسْتَقْبَلِيَّةٍ، أَوْ مَشَاكِلِ حَالِيَّةٍ!

أَيُّهَا السَّابِحُ فِي نَهْرِ الْحَيَاةِ، اشْرَبْ مِنْهُ قَطْرَةً قَطْرَةً، وَدَاعِبْ مَا حَوْلَكَ مِنْ قَطْرَاتِ بَحْبٍّ، وَلَا تَمُدَّ الْعَيْنَ إِلَى ذَلِكَ الْمَاءِ الْبَعِيدِ!

وَتَأَكَّدُ أَنَّهُ لَيْسَ بِمَقْدُورِكَ امْتِلَاكُ كُلِّ قَوَاعِ الْبَحْرِ. وَكَذَلِكَ؛ فَإِنَّ تِلْكَ الْقَوَاعِ لَنْ تَبْدُو جَمِيلَةً إِلَّا عِنْدَمَا تَكُونُ قَلِيلَةً الْعَدَدِ!

بِاخْتِصَارٍ، هَذَا مَا تُرِيدُهُ الْحَيَاةُ!



مدينة واحدة  
تكفي!

# نُقْطَةُ التَّضْعِيدِ!

كثير دماغك



مَنْ المَلاحِظِ أَنْ كَثِيرًا مِنْ  
الحواراتِ الحادَّةِ - خصوصًا  
الرَّوْجِيَّةِ - تَنْتَهِي بِنَهاياتِ مُوجِعَةٍ،  
رُغْمَ أَنَّها غالِبًا ما تَبْدَأُ سَلِسَةً،  
وَعِبارةً عَنِ اِختِلافِ بَسيطٍ في  
وَجْهاتِ النُّظَرِ، وَهي في الجُمْلَةِ  
أَمورٌ لا تَسْتَوِجِبُ الانْفِعالَ أوِ  
الخُرُوجَ عَنِ الطُّورِ، أوِ القَطِيعَةَ أوِ  
الاعتداءَ أوِ حَتَّى الكَدْرَ!

لَكِنْ! ما الَّذِي يَحْدُثُ في مِثْلِ  
هَذِهِ الحِواراتِ، وَالَّذِي يَغِيبُ عَنِ  
الكثيرِ؟

إنَّه ما يُسَمَّى بِـ "نُقْطَةِ التَّضْعِيدِ"  
وَالَّتِي لا يَنْتَبَهُ لها الرُّوجانِ، أوِ  
المتحاورانِ!

فَماذا تَعْنِي "نُقْطَةُ التَّضْعِيدِ"؟

هي باِختِصارِ نُقْطَةٌ تَتَصاعَدُ فيها  
حَدَّةُ النِّقاشِ بِشَكلِ قَويٍّ جَدًّا! وَمَعَ  
الوَقْتِ يَبْدَأُ العَقْلُ العاطِفيُّ تَوَلِّيَ  
زِمَامِ الأُمورِ، وَالإشْكالِيةُ إنْ لَمْ  
يُنْتَبَهُ لِهَذِهِ النُّقْطَةِ مِنَ الطَّرْفَيْنِ،  
أوِ مِنْ أَحَدِهِما؛ فَالنتائِجُ كارِثِيَّةٌ.

فَأَسْرَتْ تَهْدَمَتْ، وَأَزْوَاجٌ أَزْهَقَتْ، وَصَدَاقَاتٌ دُمِّرَتْ، كَانَ بِالْإِمْكَانِ السَّيْطَرَةُ  
عَلَى الْمَشْهَدِ، فَقَطَّ بِالْوَعْيِ بِنُقْطَةِ التَّصْعِيدِ!

ضَعَّ نُقْطَةَ آخِرِ السَّطْرِ عِنْدَ اقْتِرَابِ نُقْطَةِ التَّصْعِيدِ، وَلَا تَتَقَدَّمُ خُطْوَةٌ وَلَا  
تَتَوَعَّلُ شِبْرًا وَقُلْ: حَسْبُنَا مِنَ الْبِلَاءِ مَا نَحْنُ فِيهِ! وَلَسْنَا بِحَاجَةٍ لِلْمَزِيدِ  
مِنَ الْمَشَاكِلِ وَالْخِلَافِ وَالصَّدَامَاتِ!

وَالِاحْتِكَاكُ الَّذِي يَبْدَأُ بِشَرَارَةِ سُرْعَانَ مَا يَلْتَهُبُ لِيُصْبِحَ حَرِيقًا كَبِيرًا،  
وَلَرَيَّمَا أَنْتَهَى الْمَطَافُ بِهِ لِيَكُونَ جَحِيمًا حَارِقًا!

وَمَنْ يَرْصُدُ نُقْطَةَ التَّصْعِيدِ، وَيُحَاوِلُ كَيْبَتَهَا؛ لِاشْكُ فِي أَنَّهُ شَخْصٌ  
مُتَمَاسِكٌ وَلَدَيْهِ ثَبَاتٌ نَفْسِيٌّ، وَيَمْلِكُ حِكْمَةً وَفَهْمًا وَيَحْسِبُ مَالَاتِ الْأُمُورِ،  
وَلَا يَعِيشُ أَسِيرَ انْفِعَالَاتِهِ، هُمُّهُ فَقَطَّ إِشْبَاعَ اللَّحْظَةِ! فَالْوَعْيُ بِنُقْطَةِ  
التَّصْعِيدِ دِلَالَةٌ وَاضِحَةٌ عَلَى ذِكَاةِ  
عَاطِفِيٍّ.

إِنَّ الْمَشْكَالَاتِ إِذَا صُعِدَتْ، فَغَالِبِيَا أَنَّنَا  
سَنُبَالِغُ فِي زِدَّةِ الْفِعْلِ، وَالْمَقْلَاءُ يَدْرِكُونَ  
أَنَّ خَيْرَ طَرِيقَةٍ لَمَنْعِ تَفَاقُمِ الشَّرِّ يَكْمُنُ  
فِي امْتِنَاعِهِمْ عَنِ الْمَشَارَكَةِ فِي التَّصْعِيدِ  
وَالِانْتِيَاهِ إِذَا مَا قَامَ أَحَدُهُمْ بِإِشْعَالِ نَارٍ  
بِمُحَاوَلَةِ إِطْفَائِهَا؛ فَالْحَرِيقُ فِي بَدَايَتِهَا  
سَهْلُ السَّيْطَرَةِ عَلَيْهَا!

وَدُونِكَ الْأَلْيَةُ الْمَجْرِبَةُ لِلْسَّيْطَرَةِ عَلَى  
نُقْطَةِ التَّصْعِيدِ وَكَبِّحْ جَمَاحَهَا:



١- اليَقْظَةُ وَالانْتِبَاهُ لِمَشَاعِرِكَ وَمَشَاعِرٍ مِّنْ أَمَامِكَ.

٢- أَفْضَلُ رَدَّةٍ فَعَلٌ لِّمُثِرِي الْمَتَاعِبِ هُوَ أَحْيَانًا بِتَجَاهُلٍ بَعْضُ كَلِمَاتِهِمْ؛  
فَأَكْثَرُ مَا يُعْطَلُ طَبَعُ الْآخَرِينَ الْمَتَفَجِّرِ هُوَ التَّعَامُلُ بِلَا مَبَالَاةٍ  
كَامِلَةٍ.

٣- خَفِضَ مِنْ مُسْتَوَى الصَّوْتِ، فَحِدَّةُ الصَّوْتِ لَا شَكَّ سَبَبٌ فِي  
تَصْعِيدِ الْأُمُورِ.

٤- أَوْجَدَ قَاسِمًا مُشْتَرَكًا بَيْنَكُمَا، وَأَشْرُ إِلَيْهِ بِقَوْلِكَ: أَتَقَى مَعَكَ  
تَمَامًا.

٥- انْتَبَهَ لِلْمَلَامِحِ وَجَهَكَ؛ فَالانْتِسَامَةُ كَفِيلَةٌ بِتَخْفِيفِ حِدَّةِ أَيِّ نِزَاعٍ.

٦- خَاطَبَ مُحَاوِرَكَ بِكَلِمَاتٍ مِّنْ قَبِيلِ (يَا حَبِيبِي، يَا صَدِيقِي، يَا  
عَزِيزِي).

كُلُّ هَذِهِ الْخُطُوبَاتِ كَفِيلَةٌ بِنِزَعِ الْفَتِيلِ وَالسَّيْطَرَةِ عَلَى الْمَشَاهِدِ، وَتَقَى أَنْ  
الْعِظْمَةَ وَالْبَطُولَةَ لَيْسَتْ لِمَنْ يُطَلِّقُ لِنَفْسِهِ الْعِنَانَ فِي أَنْ يَنْفَعَلَ وَيُتَوَرَّعَ  
وَيُشْعَلَ الْحَرَائِقَ، بَلْ إِنَّهَا لِمَنْ يَعِي بِالْحَالِ وَيُمْسِكُ بِزِمَامِ الْأُمُورِ؛ فَكُنْ  
دَائِمًا هَذَا الشَّخْصَ!

نقطة  
التصعيد!

# ذُوقِيَاتُ إِدَارَةِ الْخِلَافِ مَعَ الشَّرِيكِ

كبير دماغك



١- عِنْدَمَا يَشْتَدُّ أَيُّ نِقَاشٍ  
بَيْنَكَ وَبَيْنَ الشَّرِيكِ، حَاولِ  
التَّرْكِيزَ عَلَى هَدْفِكَ، لَا  
مَشَاعِرَكَ، فَإِنَّ شَعْرَتَ  
بِالْفُضْبِ، فَتَذَكَّرُ أَنَّ  
الْفُضْبَ لَنْ يَحُلَّ مُشْكَلَتَكَ،  
بَلْ إِنَّ التَّرْكِيزَ عَلَى الْهَدْفِ  
يَحْتَاجُ إِلَى الْهُدْوِ، وَهَكَذَا  
سَتَجِدُ كَيْفَ أَنَّ التَّرْكِيزَ  
عَلَى الْهَدْفِ يُزِيحُ عَن  
أَعْصَابِكَ الضُّغْطَ،  
وَيُكْسِبُكَ قُوَّةً لِتَحْمِلَ  
الضُّيْقَ.

٢- إِذَا لَاحَظْتَ أَنَّ الشَّرِيكَ  
يُحَاولُ تَصْعِيدَ الْمَشْكَلَةِ،  
وَأَنَّهُ لَا يَلْتَزِمُ بِالسُّلُوكِ  
الْجَيِّدِ أَثْنَاءَ النِّقَاشِ،  
فَحَاولِ تَهْدِئَتَهُ بِنَظْرَةٍ أَوْ  
تَرَبُّيَةٍ، وَتَمَكِّنْكَ إِرْجَاءَ  
الْحَدِيثِ إِلَى وَقْتِ آخَرَ.

٣- عِنْدَمَا تَغْضَبُ، التَّزِمِ  
الصَّمْتَ تَمَامًا، وَعَبِّرْ عَن  
غَضَبِكَ بِعَيْنَيْنِ عَابِتَيْنِ،

ثُمَّ ارْحَلْ مِنَ الْمَكَانِ، وَلَا تَقْمَوْهُ بِكَلِمَاتٍ تُسِيءُ إِلَى عَلاَقَتِكُمَا.

٤- اجْعَلْ دَائِمًا صَوْتَكَ هَادِئًا وَمُنْخَفِضًا؛ فَالصَّوْتُ الْعَالِي ضِدُّ الدُّوْقِ وَالْآدَابِ الْمَفْتَرَضِ التَّحْلِي بِهِمَا.

٥- حَاوِلِ الْحَدَّ مِنَ الْعِبَارَاتِ الَّتِي تَنْتَقِدُ الشَّخْصَ وَالْعَادَاتِ.

٦- اسْتَرْخِ لِمُدَّةِ ٢٠ دَقِيقَةً؛ حَتَّى تَهْدَأَ.

٧- إِذَا تَصَدَّرَتْ لِلإِصْلَاحِ بَيْنَ زَوْجَيْنِ، فَلَا تَحْجِزْ لِأَحَدِهِمَا؛ فَقَدْ يُبَيِّرُ هَذَا عَلَيْكَ عَدَاوَةَ أَحَدِهِمَا فِي وَقْتٍ سَتُؤَوَّلُ فِيهِ الْخِلَافَاتُ بَيْنَهُمَا إِلَى زَوَالٍ، وَلَا يَبْقَى إِلَّا الْعِدَاءُ ضِدَّكَ، إِذَا تَدَخَّلْتَ فَتَدْخُلِ لِلصُّلْحِ.

٨- تَنْصُ قَوَاعِدُ (الإِتِيكِيَتِ) عِنْدَ حُدُوثِ خِلَافٍ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ: عَلَى عَدَمِ النَّبِشِ فِي الْمَاضِي، وَاسْتِعَادَةِ الْخِلَافَاتِ الْقَدِيمَةِ وَذِكْرَهَا؛ لِأَنَّ هَذَا الْأَسْلُوبَ يَتَنَاهَى مَعَ التَّسَامُحِ، وَيُعَدُّ السَّبَبَ الرَّئِيسَ لِإِشْعَالِ الْمَشْكَلاتِ وَتَضْخِيمِهَا، فَضْلًا عَنِّ أَنَّهُ يُسْهِمُ فِي تَوْسِيعِ الْفَجَوَاتِ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ.

٩- مِنَ الْمَوْلَمِ أَنْ يَكُونَ خِلَافَ الْأَزْوَاجِ عَلَى مَرَأَى وَمَسْمَعِ مِنَ الْإِبْنَاءِ أَوْ الْأَقْرَبَاءِ أَوْ الْعَامِلِينَ فِي الْمَنْزِلِ.

١٠- الْمَشَاكِلُ الزَّوْجِيَّةُ شَيْءٌ طَبِيعِيٌّ يَتَخَلَّلُ أَيَّ عَلاَقَةٍ زَوْجِيَّةٍ، مَهْمَا كَانَتْ سَعِيدَةً، لَكِنَّ الْخِلَافَاتِ الزَّوْجِيَّةَ تَخْتَلِفُ مِنْ حَيْثُ عَمَّقَهَا وَطَرِيقَةَ التَّعَامُلِ مَعَهَا،



بِحَيْثُ إِنَّ بَعْضَهَا مُمَكِّنٌ أَنْ يُحَلَّ بِشَكْلِ سَرِيعٍ، وَدُونَ أَيِّ تَبَعَاتٍ،  
بَيْنَمَا إِذَا ضَخُمَتِ الْمَشْكَالَةُ، فَإِنَّهَا قَدْ تَتَّصَعَدُ، بِعَيْثُ تُصْبِحُ  
عَصِيَّةً عَلَى الْحَلِّ.

١١- تَحْدِيدُ الْمَشْكَالَةِ، وَإِخْبَارُ الشَّرِيكِ عَنِ السَّبَبِ الَّذِي يُضَايِقُكَ،  
وَعَنْ حَقِيقَةِ شُعُورِكَ؛ وَمِنْ ثَمَّ الْعَمَلُ عَلَى إِيجَادِ حَلٍّ عَلَى أَسَاسِ  
إِرْضَاءِ الطَّرْفَيْنِ.

١٢- تَنَازُلُ أَيِّ مَنكُمَا لِلآخَرِ فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ، لَا يُعَدُّ خَسَارَةً، بَلْ  
هُوَ مَكْسَبٌ يَقْوِي الْعِلَاقَةَ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ، حَيْثُ إِنَّ الطَّرْفَ الَّذِي  
تَنَازَلَ سَيَشْعُرُ بِالرِّضَا عَنِ نَفْسِهِ؛ لِكَوْنِهِ بَدَلَ جُهْدٍ إِضَافِيًّا لِإِنقَازِ  
الْعِلَاقَةِ الزَّوْجِيَّةِ، وَنَجَاوُزِ الْأَزْمَةِ. أَمَّا الطَّرْفُ الْآخَرُ فَسَيَشْعُرُ أَنَّ  
الشَّخْصَ الْمَقَابِلَ عَلَى اسْتِعْدَادِ أَنْ يُضَحِّيَ؛ مِمَّا يَجْعَلُهُ يَقْدِرُ  
الشَّرِيكَ، وَيُقْبَلُ هُوَ نَفْسُهُ عَلَى تَقْدِيمِ بَعْضِ التَّنَازُلَاتِ لِلِاسْتِمْرَارِ  
فِي الْعِلَاقَةِ الزَّوْجِيَّةِ.

١٣- أَفْضَلُ طَرِيقَةُ لِحَلِّ أَيِّ مُشْكَالَةٍ هُوَ التَّرْكِيزُ عَلَيْهَا، وَعَدَمُ التَّشَعُّبِ  
إِلَى قِضَايَا أُخْرَى؛ إِذْ إِنَّ ذَلِكَ سَيُعَقِّدُ الْمَوْضُوعَ، وَيُؤَدِّي إِلَى تَرَدِّي  
الْمَوْقِفِ، دُونَ التَّوَصُّلِ لِأَيِّ حَلٍّ.

١٤- اخْتَرِ الْمَكَانَ الْمُنَاسِبَ، وَالْوَقْتَ الْمُنَاسِبَ لِفَتْحِ الْمَوْضُوعِ، هُنَاكَ  
دَائِمًا تَوْقِيتٌ جَيِّدٌ لِلْحَدِيثِ، بِحَيْثُ يَكُونُ مُثْمَرًا وَذَا نَتَائِجٍ إِجَابِيَّةٍ،  
لِذَلِكَ بِمَجْرَدِ حَدُوثِ مُشْكَالَةٍ، عَلَيْكَ أَنْ تَتَكَلَّمَ مَعَ الشَّرِيكِ عَنْهَا  
بِأَسْرَعِ وَقْتٍ، وَلَا تَتْرُكْ أَمْرَ حُلِّهَا لِلزَّمَنِ، ثُمَّ قُمْ بِالتَّأَكُّدِ مِنْ  
تَخْصِيسِ الْوَقْتِ الْكَافِي لِمُنَاقَشَةِ الْمَشْكَالَةِ بعمقٍ، وَذَلِكَ لِلتَّوَصُّلِ  
إِلَى حَلِّ جِذْرِيٍّ، بِحَيْثُ لَا تَعُودُ هَذِهِ الْمَشْكَالَةُ لِلظُّهُورِ فِي الْمُسْتَقْبَلِ.



١٥- الاعتذار لا ينتقص من كرامة أي منكم، كما أنه يشعر الطرف الآخر أنه بالإمكان تجاوز المشاكل. ليس هناك أي مانع أن يعترف الإنسان بخطئه، بل إن علماء الاجتماع يعدون هذه الخطوة بداية للتحوّل إلى السلوك الإيجابي، ومن مؤشرات النجاح لأي علاقة صحيحة بين الزوجين.

١٦- حاول أن تكون الخلافات - مهما صغرت - محصورة بينك وبين شريكك، ولا تخرج من البيت.



# حياة النصف\*

خبر دماغك

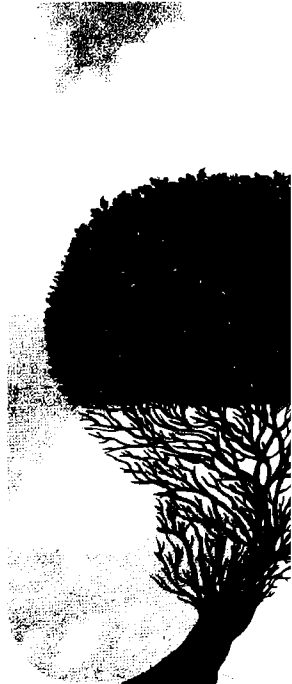
لا تُجالِسْ أنصافَ العُشاقِ، ولا تُصادِقْ أنصافَ الأصدقاءِ، لا تقرأَ لأنصافِ الموهوبين، لا تعشِ نصفَ حياةٍ، ولا تمُتْ نصفَ موتٍ، لا تختَرِ نصفَ حلٍّ، ولا تقفِ في مُنتصفِ الحقيقةِ، لا تحلمْ نصفَ حلمٍ، ولا تتعلّقْ بنصفِ أملٍ، إذا صمتت.. فاصمتِ حتى النهايةِ، وإذا تكلمت.. فتكلمِ حتى النهايةِ، لا تصمتِ كي تتكلمِ، ولا تتكلمِ كي تصمتِ.

إذا رضيتِ فعبرِ عنِ رضاكِ، لا تصطنعِ نصفَ رضا، وإذا رفضتِ.. فعبرِ عنِ رفضكِ؛ لأنَّ نصفَ الرِّفضِ قبولٌ.. النِّصفُ هو حياةٌ لم تعشها، وهو كلمةٌ لم تقلها، وهو ابتسامةٌ أجلتها، وهو حبٌّ لم تصلِ إليه، وهو صداقةٌ لم تعرفها.. النِّصفُ هو ما يجعلُكَ غريباً عن أقربِ الناسِ إليك، وهو ما يجعلُ أقربِ الناسِ إليك غريباً عنكَ، النِّصفُ هو أن تصلَ وأن



لَا تَصِلْ، أَنْ تَعْمَلَ وَأَنْ لَا تَعْمَلَ، أَنْ تَغِيبَ وَأَنْ تَحْضُرَ.. النُّصْفُ هُوَ أَنْتَ،  
عِنْدَمَا لَا تَكُونُ أَنْتَ.. لِأَنَّكَ لَمْ تَعْرِفْ مَنْ أَنْتَ. النُّصْفُ هُوَ أَنْ لَا تَعْرِفَ  
مَنْ أَنْتَ.. وَمَنْ تُحِبُّ لَيْسَ نِصْفَكَ الْآخَرَ.. هُوَ أَنْتَ فِي مَكَانٍ آخَرَ فِي  
الْوَقْتِ نَفْسِهِ!..

نِصْفُ شَرِبَةٍ لَنْ تَرْوِيَ ظَمَأَكَ، وَنِصْفُ وَجِيَةٍ لَنْ تُشْبِعَ جُوعَكَ، نِصْفُ  
طَرِيقٍ لَنْ يُوصلَكَ إِلَى أَيِّ مَكَانٍ، وَنِصْفُ فِكْرَةٍ لَنْ تُعْطِيَكَ نَتِيجَةً..  
النُّصْفُ هُوَ لِحِظَةٌ عَجْزِكَ وَأَنْتَ لَسْتَ بِعَاجِزٍ.. لِأَنَّكَ لَسْتَ نِصْفَ إِنْسَانٍ.  
أَنْتَ إِنْسَانٌ.. وَوَجِدْتَ كَيْ تَعِيشَ الْحَيَاةَ، وَلَيْسَ كَيْ تَعِيشَ نِصْفَ حَيَاةٍ!



# هامش الآمان

كتر دماغك

Margin of Safety



فِى الشَّهْرِ الثَّامِنِ مِنْ عَامِ ٢٠٠٥  
ضَرَبَ إِعْصَارُ "كَاترينا" المدمِّرُ  
مَدِينَةَ (نيو أورليانز) وَهُوَ أَكْثَرُ  
الأعاصيرِ شِراسَةً، وَالأَكْبَرُ  
ضَرَرًا مِنْ كُلِّ الأعاصيرِ المِدارِيَّةِ  
فِى المِخِيطِ الأَطْلَسِيِّ، وَهُوَ كَذَلِكَ  
الأَكْثَرُ تَكْلَفَةً، بَلْ وَيَعُدُّ أَحَدَ أَعْنَفِ  
خَمْسَةِ أعاصيرِ فِى تَارِيخِ الوِلايَاتِ  
المِتَّحِدَةِ الأَمْرِيكِيَّةِ.

وَمِمَّا تَسَبَّبَ فِى انْهِيَارِ السُّدُودِ  
وَالجُسُورِ، وَتَضَاعُفِ الخَسَائِرِ،  
ذَلِكَ الخِطَأُ الَّذِى وَقَعَ فِىهِ  
المُهَنْدِسُونَ، حَيْثُ إِنَّ بِنَاءَ السُّدُودِ  
وَالجُدْرَانِ العَامَّةِ لَمْ يَتِمَّ وَفَقَّ  
(هامش الآمان) وَهُوَ مُصْطَلَحٌ  
هَنْدَسِيٌّ مُسْتَخْدَمٌ لوصْفِ قُدْرَةِ  
النِّظَامِ عَلَى تَحْمُلِ أَحْمَالٍ تَفُوقُ  
التَّوَقُّعَاتِ.

فَعِنْدَمَا يَبْنَى جِسْرٌ لِعُبُورِ  
الشَّاحِنَاتِ، فَلَا يَكْتَفَى بِالأَحَدِ  
الأَقْصَى لِحُمُولَةِ الشَّاحِنَةِ (٢٦)  
طِنًا!) فَأَيُّ مُهَنْدِسٍ خَيْرٍ يَقُومُ  
بِإِنْبَاءِ جِسْرِ سَيْرَاعِي عَوَامِلِ

الأمان والسَّلَامَةُ الَّتِي تَتَحَمَّلُ الْمَرْكَبَاتُ بِأَنْوَاعِهَا، وَأَكْثَرَ مِنْ وَزْنِهَا بِكَثِيرٍ فَلَا يَكْفِي أَنْ يَجْعَلَ تَحْمَلُ الْجِسْرَ (٢٧ طناً) فَقَطْ لِيَكُونَ أَمَانًا بَلْ يَجِبُ عَلَى الْمُهَنْدِسِ تَصْمِيمُ الْجِسْرِ لِلتَّعَامُلِ مَعَ خَمْسَةِ أضعافِ الْوِزْنِ الْمَتَوَقَّعِ. قُدْرَةُ تَحْمَلِ تَصِلُ إِلَى (١٨٠ طناً) تُعَدُّ قُدْرَةً إِضَافِيَّةً لِلْجِسْرِ تُعْرَفُ بِ(هَامِشِ الْأَمَانِ).

فِي حَالَةِ إِعْصَارٍ "كاترينا"، دُمِّرَتْ مَدِينَةُ "نيو أورليانز" لِأَنَّ الْجُدْرَانَ الْعَائِمَةَ لَمْ تَكُنْ مُصَمَّمةً وَفَقَّ هَامِشِ السَّلَامَةِ! وَلَمْ يَحْسَبْ حِسَابَ الْحَالَاتِ الطَّارِئَةِ، حَيْثُ كَانَتْ السُّدُودُ وَالْجُسُورُ مُصَمَّمةً فَقَطْ لِلْأَوْضَاعِ الطَّبِيعِيَّةِ!

وَفِي الْمَجَالِ الطَّبِيعِيِّ، يَسْتَحْدِمُ هَامِشِ الْأَمَانِ "margin of safety" حَيْثُ يُؤْخَذُ بِعَيْنِ الْإِعْتِبَارِ الْفَارِقُ بَيْنَ الْجُرْعَةِ الْمُنَاسِبَةِ وَالْجُرْعَةِ السَّامَةِ، فَكُلَّمَا زَادَ الْفَرْقُ بَيْنَهُمَا زَادَ أَمَانُ الْعَقَارِ!

وَفِي الْمَشَارِيعِ نَسْبَةٌ مِنْ كُلْفَةِ الْمَشْرُوعِ تُؤْخَذُ عَلَى سَبِيلِ الْإِحْتِيَاظِ فِي حَالِ وُقُوعِ أخطارٍ كَالْتَضَخُّمِ أَوْ الْكَوَارِثِ، وَغَيْرِهَا وَمِنْ مَظَاهِرِ الْإِعْتِنَاءِ بِهَامِشِ الْأَمَانِ مَا جَاءَ فِي الْمَثَلِ الشَّعْبِيِّ الْقَائِلِ: "إِذَا صرَّتْ جَمَّالٌ وَاعِدٌ عَشْرَةَ" جَمَّالٌ: بِمَعْنَى حَمَّالٌ، أَي: مَنْ يَسْتَرْتَرِّقُ عَبْرَ نَقْلِ الْأَشْيَاءِ بِالْجَمَلِ، وَاعِدٌ عَشْرَةَ مِنْ أَصْحَابِ الْجَمَالِ وَلَا تَكْتَفِ بِوَاحِدٍ!



وَهُنَا يُقْصَدُ بِالْمَثَلِ أَنَّهُ يَجِبُ أَنْ تَطَّرُقَ كُلَّ الْوَسَائِلِ وَالسُّبُلِ فِي مُحَاوَلَةِ حُصُولِكَ عَلَى أَيِّ شَيْءٍ تَوَدُّ الْحُصُولَ عَلَيْهِ، لَا أَنْ تَعْتَمِدَ عَلَى مَصْدَرٍ وَاحِدٍ فَقَطْ! وَدَعُونَا نُوْظِفُ هَذَا الْمَبْدَأَ الْجَمِيلَ فِي حَيَاتِنَا الشَّخْصِيَّةِ!

- إِذَا كَانَ يَجِبُ عَلَيْكَ الْحُضُورُ قَبْلَ ثَلَاثِ سَاعَاتٍ لِلْمَطَارِ، أَضِفْ سَاعَةً، وَلَوْ وَصَلْتَ مُبَكَّرًا، فَإِنَّ تَعْدَمَ شَيْئًا تَقْضِي بِهِ وَقْتَكَ!
- إِذَا دَعَوْتَ (١٠) أَشْخَاصٍ، وَتَجَنَّبًا لِأَيِّ إِحْرَاجٍ، قَدَّرْهُمْ (١٢)!
- إِذَا وَضَعْتَ مِيزَانِيَّةً لِلسَّفَرِ، زِدْهَا (٢٠٪) لِأَيِّ حَالَةٍ طَوَارِيءَ!
- إِذَا كَانَ الْوَقْتُ الْمَتَوَقَّعُ لِإِنْجَازِ مُهِمَّةٍ طُلِبَتْ مِنْكَ يَوْمِينَ، اجْعَلْهَا أَرْبَعَةَ أَيَّامٍ!
- إِذَا كُنْتَ تَتَوَقَّعُ نِسْبَةَ إِنْجَازٍ مِنْ عَمَلٍ مَا (٩٠٪)، اجْعَلْهَا (٧٠٪)!
- اِبْدَأْ بِفِعْلِ الشَّيْءِ الْأَكْثَرَ أَهْمِيَّةً أَوَّلًا كُلِّ يَوْمٍ، فِي بَدَايَةِ الْيَوْمِ؛ حَتَّى لَا يَضِيقَ بِكَ الْوَقْتُ!

وَأخيراً، العمل بمبدأ الأمان في الحياة يعفك من التوتر. ومن الإحراج. وهو كذلك يسمح لمساحة من الأخطاء البشرية المعقولة، وهو يمثل أسلوباً مرناً للتعامل مع الأحداث المفاجئة.... دائماً اترك مساحة لغير المتوقع!

هَامِشُ الْأَمَانِ

## هِيَ أُسْرَةٌ وَاحِدَةٌ

كبر دماغك



قَرَأْتُ ذَاتَ يَوْمٍ جُمْلَةً أَعْجَبْتَنِي  
كَثِيرًا وَهَزَّتَنِي كَثِيرًا، تَقُولُ: الْآبُ  
يَعِيشُ بِقَدْرِ مَا يَعِيشُ وَلَا يَشْعُرُ بِهِ  
أَحَدًا؛ وَعِنْدَمَا يَمُوتُ يَشْعُرُ الْجَمِيعُ  
بِقِيَمَةِ غِيَابِ ذَلِكَ الْبَطْلِ!

وَمِنَ الْمَفَارِقَاتِ الْعَجِيبَةِ أَنَّنَا نَتَعَامَلُ  
مَعَ مَنْ نُحِبُّ كَأَنَّهُمْ سَيَعِيشُونَ  
لِلْأَبَدِ! بَلْ وَنَعُدُّ وُجُودَهُمْ فِي حَيَاتِنَا  
أَمْرًا مُسَلِّمًا بِهِ!

الْوَالِدَانِ، الْأَبْنَاءُ، الْأُسْرَةُ،  
الْأَصْدِقَاءُ!

أَحْيَانًا نُقْصِرُ فِي حَقِّهِمْ كَثِيرًا،  
وَلَا نُعْطِيهِمْ مَا يَسْتَحِقُّونَ مِنَ  
الْوَقْتِ، وَمِنَ الْعَطَاءِ وَمِنَ اللَّطْفِ،  
وَمِنَ سَعَةِ الصَّدْرِ وَالتَّحْمَلِ؛ وَكَأَنَّ  
المَسْأَلَةَ فِيهَا سَعَةٌ مِنَ الْوَقْتِ!

وَكَأَنَّ لِلْحَيَاةِ نُسْخَةً ثَانِيَةً، وَالَّتِي  
نَحْنُ فِيهَا مُجَرَّدٌ "بِروفة"!

وَمَنْ كَانَ هَذَا دَيْدَنَهُ لَا أَشْكُ أَنَّهُ  
لَا يَتَنَعَّمُ بِالتَّمَسُّكِ النَّفْسِيِّ، وَلَا  
بِالقُوَّةِ الذَّاتِيَّةِ مَهْمَا كَانَ حَالُهُ،



فَالْأُسْرَةُ دَاعِمٌ كَبِيرٌ، وَمَصْدَرٌ قَوِيٌّ لِلطَّاقَةِ الْإِيجَابِيَّةِ!

وَيُرَوَى عَنِ الْأُمِّ "تريزا" عِنْدَمَا حَصَلَتْ عَلَى جَائِزَةِ "نوبل" أَنَّهَا سَأَلَتْ  
عَمَّا نَسْتَطِيعُ أَنْ نَفْعَلَهُ مِنْ أَجْلِ نَشْرِ السَّلَامِ فِي الْعَالَمِ؟ فَأَجَابَتْ قَائِلَةً:  
"عَدُّ اللَّيِّتِ وَأَحِبُّ عَائِلَتِكَ!"

تَعَامَلْ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِكَ عَلَى أَنَّهُمْ جَوَاهِرٌ وَدُرٌّ، وَمَتَى مَا اعْتَنَيْتَ بِهِمْ،  
وَقُمْتَ بِمَا يَجِبُ عَلَيْكَ وَأَسَسْتَ لِحَيَاةِ عَائِلَتِكَ مُسْتَقْرَّةً، فَسَتَشْعُرُ - بِحَسَبِ  
"نِيكَ سْتِينِيْت" بَرُوْفِيْسُورِ التَّنْمِيَةِ الْإِنْسَانِيَّةِ فِي جَامِعَةِ "الْأَبَامَا" - مَعَهَا  
أَنَّكَ مَحْبُوبٌ وَمَوْضِعُ الْاهْتِمَامِ. وَالْمَقْدَارُ الْإِيجَابِيُّ الَّذِي تَسْتَقْبِيهِ مِنَ  
الْحُبِّ وَالْمَشَاعِرِ سَيَمُنَحُكَ مَوَارِدَ دَاخِلِيَّةً تُعِينُكَ عَلَى التَّعَامُلِ مَعَ الْحَيَاةِ  
بِصُورَةٍ أَكْثَرَ فَعَالِيَّةً!

نَحْنُ لَا نَمْلِكُ إِلَّا أُسْرَةً وَاحِدَةً وَأَصْدِقَاءَ  
مَعْدُودِينَ، وَلَيْسَ فِي الْحَيَاةِ مَا هُوَ أَغْلَى  
مِنَ الْوَالِدِينَ وَالْأُسْرَةِ وَالْأَصْدِقَاءِ!

مَا قِيَمَةُ الْحَيَاةِ لَوْ مَلَكَ الْإِنْسَانُ مَا لَا  
مَمْدُودًا، وَلَكِنَّ عِلَاقَاتِهِ مُتَوَثِّرَةٌ مَعَ  
أُسْرَتِهِ وَمَعَ مَنْ حَوْلَهُ!

مَا قِيَمَةُ النَّجَاحِ فِي الْعَمَلِ لَوْ وَصَلَ  
الْإِنْسَانُ لِأَعْلَى الْمَنَاصِبِ، وَقَدْ كَبُرَ  
أَوْلَادُهُ دُونَ أَنْ يَشْعُرَ، وَدُونَ أَنْ يَسْتَمْتِعَ  
بِطُفُولَتِهِمْ، وَدُونَ أَنْ يَنْعَمَ بِشَيْءٍ مِنْ  
شَقَاوَتِهِمْ وَبِرَاءَتِهِمْ!



مَنْ الْآنَ خَصَّصَ لَكَ وَقْتًا مَعَهُمْ (نَعَمْ، لَكِ!). فَأَنْتِ الْمُسْتَفِيدُ مِنْ هَذَا الْوَقْتِ، لِاعِيَهُمْ، مَارِحُهُمْ، أَنْصَتِ لَهُمْ دُونَ تَكْلُفٍ فِي النَّصِيحَةِ أَوْ الْوَعْظِ، عَبَّرَ لَهُمْ عَنْ مَشَاعِرِكَ، قُلْ لَهُمْ "أَحْبِبُّكُمْ!". أَحْتَضِنُ صَغِيرَهُمْ وَكَبِيرَهُمْ.

اقْتَرَبِ مِنَ وَالِدَيْكَ، ابْدِلْ لَهُمْ كُلَّ جَهْدِكَ، أَعْطِ أَصْدِقَاءَكَ وَقْتًا وَاسْتَمْتِعْ مَعَهُمْ بِعَفْوِيَّتِكَ، بِبِسَاطَتِكَ، بِتِلْقَائِيَّتِكَ!

لَا تَجْعَلْ جَسَدَكَ يَسْبِقُ رُوحَكَ بِالرَّكْضِ وَاللَّهْثِ وَرَاءَ الْمَالِ أَوْ الْمَنْصَبِ؛ فَالْحَيَاةُ قَصِيرَةٌ، وَيَوْمًا مَا، لَنْ يَكُونَ لِلْمَالِ قِيَمَةٌ إِذَا فَقَدْتَ مَنْ حَوْلَكَ!

لَا تَنْزِعْ مِنْ مَكْدَرَاتِ الْحَيَاةِ أَوْ مُنْغَصَّاتِ الْأَيَّامِ، مَا دُمْتَ تَمْتَلِكُ قَلْبًا نَابِضًا، وَأُسْرَةً مُحِبَّةً، وَأَصْدِقَاءَ تَحْلُقُ رُوحَكَ مَعَهُمْ.

في أسيرة  
واحدة

# وَصَفَةٌ السَّيْطَرَةِ عَلَى الْكَاتِبَةِ!

خبر دماغك

فَرَّرَ زَوْجَهَا الْإِنْتِقَالَ مِنْ مَدِينَةٍ  
لْأُخْرَى، وَكَانَ مَعَ هَذَا الْقَرَارِ  
الضِّيقَ وَالْكَدْرَ؛ فَكَيْفَ لَهَا أَنْ  
تُعَادِرَ بَيْتَهَا، وَتَرْحَلَ عَنْ حَيْثُهَا،  
وَتُفَارِقَ أَحْبَابَهَا، سَافِرَتْ مُضْطَّرَّةً  
مَعَ زَوْجِهَا، وَمَا إِنْ وَصَلُوا لِمَكَانٍ  
إِقَامَتِهِمُ الْجَدِيدِ حَتَّى هَجَمَتْ  
عَلَيْهَا جِيوشُ الضِّيقِ، وَهَطَلَتْ  
عَلَى قَلْبِهَا سَحَابُ الْهَمِّ، وَأَصْبَحَ  
الْاِكْتِسَابُ عُنْوَانًا بَارِزًا لِحَيَاتِهَا!  
فَلَا لِحْمِيلِ الطَّعَامِ طَعْمٌ، وَلَا لِلذِّبِ  
النَّوْمَ وَجُودًا وَبَيْنَمَا هِيَ كَذَلِكَ،  
وَفِي أَحَدِ أَيَّامِ أُسْبُوعِهَا الْأَوَّلِ  
الْكُتَيْبِ كَانَتْ تَتَفَقَّدُ - دُونَ وَعِي -  
عَشْرَاتِ الصَّنَادِقِ الَّتِي حَمَلَتْهَا  
مَعَهَا، وَتَرَكَتْهَا دُونَ تَرْتِيبٍ، إِذْ  
وَقَعَتْ عَيْنُهَا عَلَى صُنْدُوقِ صَغِيرٍ  
قَدْ عَلَاهُ الْغُبَارُ، يَمُودُ لِعَمَّتِهَا الَّتِي  
رَحَلَتْ عَنِ الدُّنْيَا بَعْدَ عُمُرٍ طَوِيلٍ،  
فَتَحَتِ الصَّنْدُوقَ وَإِذَا بِدُقْتَرٍ قَدْ  
تَقَادَمَ عَهْدُهُ كَانَتْ الْعَمَّةُ قَدْ دُونَتْ  
مُذْكَرَاتِهَا فِيهِ!

تَصَفَّحَتْ أَوْرَاقَهُ عَلَى عَجَلٍ، حَتَّى

تَوَقَّفتِ اليَدُ عَنِ التَّصْفُوحِ، عَلَى صَفْحَةٍ كَانَتْ عُنْوَانُهَا: "هَكَذَا انْتَصَرْتُ عَلَى الكَايَةِ!"

وَفِيهِ، كَتَبَتِ العَمَّةُ قِصَّتَهَا مَعَ أزمَةِ مرَّتْ كَانَتْ بِالغَةِ الشَّدَّةِ، وَكَيْفَ أَنهَكَتْهَا حَتَّى وَصَلَتْ لِمَرْحَلَةِ مُتَأَخَّرَةٍ مِنَ الِاكتِتَابِ، وَتَقُولُ العَمَّةُ إِنَّهَا جَلَسَتْ مَعَ نَفْسِهَا وَتَحَدَّثَتْ إِلَيْهَا وَخَيَّرَتْهَا بَيْنَ الِاسْتِسْلَامِ وَرَفْعِ الرِّايَةِ البِيضَاءِ، وَالْمَوْتِ البَطِيءِ وَبَيْنَ النُّهُوضِ وَالتَّحْرُكِ وَمُقَاوَمَةِ الِاكتِتَابِ!

وَاخْتَارَتِ الخِيَارَ الثَّانِي عَبَّرَ سِتَّةَ أَنْشِطَةٍ تُدَاوِمُ عَلَيْهَا يَوْمِيًّا، وَبَعْدَهَا عَمَّتِ السُّكِينَةُ رُوحَهَا؛ وَغَدَّتْ تَعِيشُ حَيَاةً مَلُؤَهَا بَهْجَةٌ وَسُرُورٌ، فَمَا النِّشَاطَاتُ اليَوْمِيَّةُ السُّتَّةُ، وَالتِّي كَانَتْ لَهَا - بَعْدَ اللّهِ - الفُضْلُ فِي تَغْيِيرِ حَيَاتِهَا؟!

١. القِيَامُ بِعَمَلٍ خَيْرٍ لِمَنْ حَوْلَهَا (مُسَاعَدَةٌ مَادِيَّةٌ أَوْ مَعْنَوِيَّةٌ)، أَوْ حَتَّى ابْتِسَامَةً.

٢. تَأْدِيَةُ عَمَلٍ صَرُورِيٍّ القِيَامُ بِهِ، وَكَلِمَةٌ كَانَتْ لَا تُحِبُّهُ!

٣. عَمَلُ نَشَاطٍ بَدَنِيٍّ (مَشْيٍ، أَوْ سِبَاحَةٍ، وَغَيْرِهِمَا).

٤. القِيَامُ بِعَمَلٍ تُحِبُّهُ (قِرَاءَةً، أَوْ مُشَاهَدَةً فِيلمٍ، أَوْ شَرَبَ عَصِيرٍ مُفْضِلٍ، وَغَيْرِهِ).

٥. مُمَارَسَةُ نَشَاطٍ ذَهْنِيٍّ عَبَّرَ التَّخْطِيطِ، أَوْ إِيجَادَ حُلُولٍ لِشُكْلَةٍ قَائِمَةٍ.



## ٦. تَخْصِصُ وَقْتٍ لِلصَّلَاةِ وَالتَّوَاصُلِ الرُّوْحِيِّ.

تَقُولُ بَطْلَةُ القِصَّةِ: وَبَعْدَ أَنْ قَرَأْتَ كَلَامَ العَمَّةِ، قَرَّرْتُ أَنْ أَنُهَجَ نَهْجَهَا، وَفَكَّرْتُ فِي النِّشَاطِ الأوَّلِ، وَهُوَ (عَمَلُ الخَيْرِ)، وَتَذَكَّرْتُ أَنَّ عَجُوزًا كَبِيرَةً تَسْكُنُ بِجَوَارِي وَحِيدَةً، لَا وَلَدَ لَهَا، وَلَا أَهْلَ؛ فَرَزَرْتُهَا وَأَهْدَيْتُهَا بَعْضَ الحَلْوَى، وَتَحَدَّثْتُ مَعَهَا وَاسْتَمْتَعْتُ لِبَعْضِ هُمُومِهَا؛ وَبَعْدَ هَذَا النِّشَاطِ تَغَيَّرَتْ نَفْسِي وَتَبَدَّلَتْ حَالِي.

ثُمَّ سَعَيْتُ لِلنِّشَاطِ الثَّانِي وَهُوَ (تَأْدِيَةُ عَمَلٍ مُهِمٍّ لَا أَحِبُّهُ) وَكَانَ تَرْتِيبُ عُرْفَةِ الجُلُوسِ وَتَنْظِيفُهَا هُوَ العَمَلُ الَّذِي كُنْتُ أَهْرَبُ مِنْهَا، فَشَرَعْتُ فِيهَا قَسْرًا، وَلَمْ أَكْمَلْ دَقَائِقَ إِلَّا وَقَدْ أَنَهَيْتُ؛ فَغَمَّرْتَنِي مَشَاعِرُ الإِنْجَازِ، وَاسْتَمْتَعْتُ بِمَكَانٍ نَظِيفٍ مُرْتَبٍ.

ثُمَّ ذَهَبْتُ لِمَمارَسَةِ المَشْيِ حَوْلَ البَحِيرَةِ القَرِيبَةِ، ثُمَّ جَلَسْتُ لَوَضْعِ حُلُولٍ لِمَشْكَلةٍ مَادِيَّةٍ تُعَانِي مِنْهَا الأُسْرَةُ.

ثُمَّ قَضَيْتُ وَقْتًا فِي التَّأْمُلِ الرُّوْحِيِّ؛ وَبَعْدَهَا لَا تَسَلْ عَن حَجْمِ الهُدُوءِ وَالسَّكِينَةِ وَالسَّلَامِ الدَّاخِلِيِّ الَّذِي نَعِمْتُ بِهِ فِي كُلِّ يَوْمٍ تَحَرَّصُ عَلَيَّ مَمارَسَةِ تِلْكَ الأَنْشِطَةِ السِّتَّةِ فِي كُلِّ يَوْمٍ، حَتَّى أَصْبَحَ الأَمْرُ مُصَدَّرَ مُتَعَةٍ لَهَا، وَأَعَفَّتْ نَفْسُهَا مِنَ التَّأْكُلِ الدَّاخِلِيِّ، وَمِنَ الأَنْتِجَارِ البَطْيِيِّ!

فَإِنَّ كُنْتِ أَيْهَا القَارِي تَسْعُرُ بِشَيْءٍ مِنَ الضِّيْقِ وَالاكْتِنَابِ، فَجَرِّبِ تِلْكَ النِّشَاطَاتِ؛ فَالْكَابِتَةُ كَمَا يَقَالُ، تَتَغَذَّى مِنَ القُعودِ وَالجُمُودِ، وَعَدُوُّهَا اللَّدُودُ هُوَ العَمَلُ، فَدَاوَهُ عَلَيْهَا، وَجِزْمًا سَتَتَغَيَّرُ حَيَاتُكَ!

وصفة السيطرة  
على الكآبة!

## وَهُمْ السَّيْطَرَةُ

كثير دماغك

• هَلْ أَنْتَ مَمَّنْ يَعْتَقِدُ أَنَّ  
تَفُوقَ ابْنِكَ أَمْرٌ تَمْلِكُهُ  
بِنِسْبَةِ كَامِلَةٍ؟

• هَلْ تَحْمَلِينَ نَفْسَكَ مَسْئُولِيَّةً  
تَصْرُفَاتِ زَوْجِكَ؟

• هَلْ يَأْتِيكَ شُعُورٌ بِأَنَّكَ  
المَسْئُولُ عَنْ دَقَّةِ مَوَاعِيدِ  
الْخُطُوطِ الْجَوِّيَّةِ الَّتِي  
تَتَعَامَلُ مَعَهَا؟

إِذَا كَانَ الْأَمْرُ كَذَلِكَ فَأَنْتَ تَعَانِي  
مِمَّا يُسَمَّى وَهْمَ السَّيْطَرَةِ!

وَعَلَيْهِ، فَأَنْتَ تَقَاتِلُ مِنْ أَجْلِ  
السَّيْطَرَةِ عَلَى جَمِيعِ الْمَوَاقِفِ!

وَهُمُ السَّيْطَرَةُ أَحَدُ الْأَضْطِرَابَاتِ  
الْإِدْرَاكِيَّةِ الْخَطِيرَةِ الَّتِي تَسْتَنْزِفُ  
الطَّاقَةَ، وَتُضَيِّعُ الْوَقْتَ، وَتُجْهِدُ  
الرُّوحَ.

• لِأَنَّكَ سَتَأْكُلُ فِي نَفْسِكَ  
عِنْدَمَا يُخْفِقُ ابْنُكَ فِي  
الدِّرَاسَةِ!

• لَنْ يَغْمُضَ لَكَ جَفْنَ إِذَا نَالَ



منك سفيهٌ بكلمةٍ جارحةٍ.

- وَسَسَّهَرِينَ لَيْلِكَ عِنْدَمَا لَا تُتَمِّنُ "الكوافيرة" عملها!
- وَسَيَّرَتَفْعُ الْأَدْرِينَالَيْنِ لَدَيْكَ عِنْدَمَا تَتَأَخَّرُ رِحْلَتَكَ!
- وَسَوْفَ تَعِيشِينَ فِي شَقَاءٍ دَائِمٍ عِنْدَمَا لَا يَتَخَلَّى زَوْجُكَ عَنْ عَادَةٍ سَيِّئَةٍ!

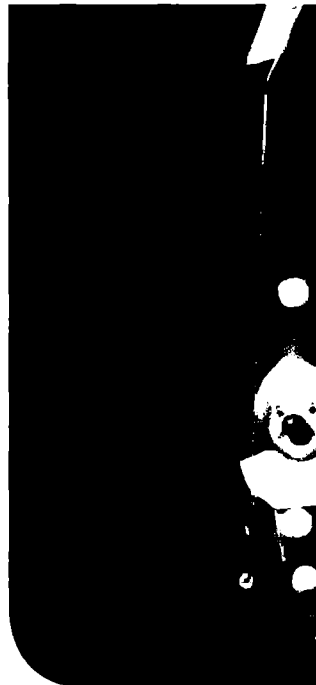
وَفِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ تَبْيِيهُ وَاضِحٌ عَبْرَ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْآيَاتِ عَنْ هَذَا  
الاضْطْرَابِ الْإِدْرَاكِيِّ  
فَقَالَ الْحَقُّ - سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى -: ﴿لَيْسَ عَلَيْكَ هُدَاهُمْ﴾.

وَقَالَ تَعَالَى: ﴿لَسْتُ عَلَيْهِمْ  
بِمُسَيِّرٍ﴾.

وَقَالَ تَعَالَى: ﴿مَا عَلَى الرَّسُولِ إِلَّا  
الْبَلَاغُ﴾!

تَذَكَّرْ أَنَّ هُنَاكَ مَنَاطِقَ لَيْسَتْ خَاضِعَةً  
لِسَيِّطَرَتِكَ؛ فَلَا تُحْمَلْ نَفْسَكَ مَا لَا  
تُطِيقُ، وَلَا تُكَدِّرْ خَاطِرَكَ!

لِذَا؛ عِنْدَمَا تَسْمَعُ ذَلِكَ الصَّوْتِ الدَّاخِلِيَّ  
الشَّرِسَ الَّذِي يُحْمَلُكَ مَسْئُولِيَّةَ أَخْطَاءِ  
الْآخَرِينَ عَلَيْكَ أَنْ تُوقِفَهُ، وَتَتَحَدَّثَ مَعَ  
نَفْسِكَ عَلَى أَنَّ مَسْئُولِيَّتَكَ مَحْدُودَةٌ،  
وَالْآخَرُونَ هُمْ مَنْ يَتَحْمَلُ أَخْطَاءَهُمْ قَدْ  
يَكُونُ عَلَيَّ النَّصْحُ وَالتَّوْجِيهُ وَالتَّذْكَيرُ



وَالْتَّبِيهِ فَقَطْ، وَتَوَقَّفْ وَلَا تَأْكُلْ فِي نَفْسِكَ!

وَعَلَى الْجَانِبِ الْآخِرِ، ثَمَّةٌ وَهَمٌّ آخَرَ أَعْظَمُ خَطَرًا، وَأَقْوَى فَتْكًا؛ وَهُوَ نَمَطُ التَّمْكِيرِ الَّذِي يَشْعُرُ مَعَهُ الْإِنْسَانُ بِقِلَّةِ الْحَيَلَةِ، وَعَدَمِ الْقُدْرَةِ عَلَى السَّيْطَرَةِ عَلَى أَيِّ شَيْءٍ!

وَمَعَهُ بَضِيعُ الْحَقِّ وَيَتَزَايِدُ الظُّلْمُ، وَيَضَعُ الْإِنْسَانُ نَفْسَهُ عَلَى الْهَامِشِ وَيَسْتَوِطِنُهُ شُعُورٌ بِعَدَمِ الْقُدْرَةِ عَلَى إِحْدَاثِ أَيِّ تَأْثِيرٍ فِي الْبَشَرِ، أَوْ الْمَوَاقِفِ، وَهَذَا - لِاشْتِكٍ - ضَعْفٌ وَخَوْرٌ وَعَدَمٌ اسْتِغْلَالٌ لِلْقُدْرَاتِ، وَهَذَا الْوَهْمُ يُؤَسِّسُ لَهُ النَّاقِدُ الدَّاخِلِيُّ، وَالَّذِي يَسْتَغْلُ مَوَاطِنَ الْإِخْفَاقِ؛ فَيَعْمَلُ عَلَى تَضْخِيمِهَا وَتَذْكَيرِكِ بِهَا، وَكَثِيرًا مَا يَصْرُخُ فِي أَعْمَاقِكَ بِأَنَّكَ ضَعِيفٌ ضَائِلٌ، لَا فُرْصَ أَمَامَكَ، وَلَسْتَ تَمْلِكُ حَيْلَةً لِإِحْدَاثِ التَّغْيِيرِ، وَلَا الْقُوَّةَ فِي رَدِّ الظُّلْمِ.

هَذَا الصَّوْتُ الْقَبِيحُ فِي حَقِيقَتِهِ يَرِيدُ أَنْ يُجْهَزَ عَلَيْكَ فَاسْكُتْهُ!، وَقُلْ لَهُ: "اصْمُتْ فَأَنَا أَقْوَى مِنْكَ!". وَتَحَرَّكْ فِي مَسَاحَاتِ قُدْرَتِكَ. وَبَاشِرِ الْمُمْكِنَ: وَابْشِرْ بَعْدَهَا بِالْخَيْرِ!

وَهُمُ السَّيِّطَرَةُ

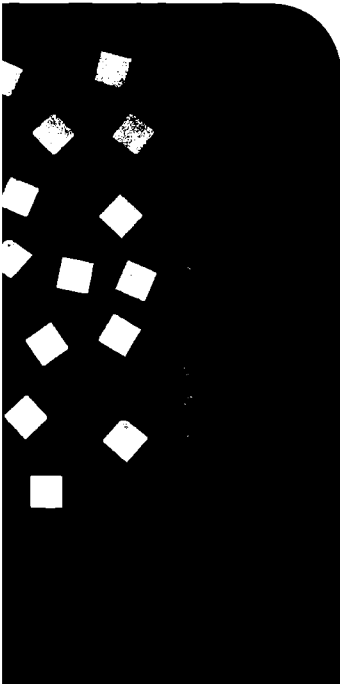
# يا نعمة النسيان!

كثير دماغك

مَنْ أَعْرَبَ مَا قَرَأْتُ، أَنْ الْأَطِيَاءَ  
اكتشفوا مَرَضًا نادرًا أُصِيبَ  
بِهِ فَقَطَّ عَشْرُونَ شَخْصًا،  
اسْمُهُ "الهايبرثيميسيا  
Hyperthymesia" يُعَانِي  
المصابون بِهِ مِنْ قُوَّةٍ عَجِيبَةٍ  
لِلذَّاكِرَةِ؛ حَيْثُ القُدْرَةُ الخَارِقَةُ  
عَلَى اسْتِرْجَاعِ تَفَاصِيلِ أَيَّامِهِم  
الْمَاضِيَةِ، مِمَّا يَجْعَلُهُمْ يَقْضُونَ  
سَاعَاتٍ طَوِيلَةً فِي تَذْكَرِ لِحْظَاتٍ  
تَافِهَةٍ وَأَحْدَاثٍ هَامِشِيَّةٍ وَمَوَاقِفٍ  
بَسِيطَةٍ، وَالاسْتِغْرَاقُ فِيهَا مِمَّا  
يُسَبِّبُ لَهُمْ جَحِيمًا مُقِيمًا وَعَذَابًا  
طَوِيلًا، لَا يُطَاقُ!

تَخَيَّلْ أَنْ إِنْسَانًا يَتَذَكَّرُ طَوَالَ يَوْمِهِ،  
أَوْ طَوَالَ أُسْبُوعٍ، أَوْ شَهْرٍ، كُلُّ مَا  
مَرَّ بِهِ مِنْ كُلِّ المَشَاهِدِ الصَّغِيرَةِ  
التَافِهَةِ، كَلَامِ النَّاسِ، حَرَكَاتِهِمْ،  
أَكْلِهِمْ، شُرْبِهِمْ، نَظَرَاتِهِمْ  
أَصْوَاتِهِمْ!

فِي الغَالِبِ، أَنْ هَذِهِ الأُمُورَ سَتَجْعَلُهُ  
يَتَصَرَّفُ بِتَفَاهَةٍ؛ لِأَنَّ الذَّاكِرَةَ



امْتَلَأَتْ بِالتَّوْفَاهِ!

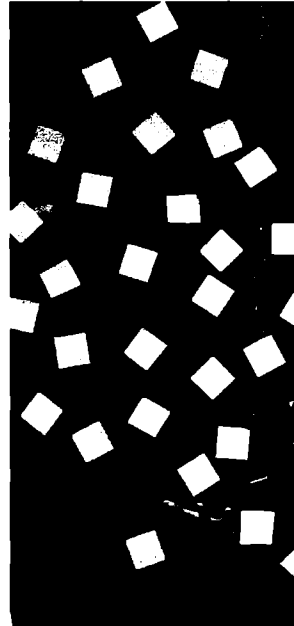
وَالنَّسْيَانُ - بِالرُّغْمِ مِنْ أَنَّهُ صِفَةٌ نَقَصَ لِلإِنْسَانِ - نِعْمَةٌ كَبِيرَةٌ مِنْ نِعَمِ  
اللَّهِ عَلَيْنَا، الْحِكْمَةُ مِنْهُ كَبِيرَةٌ وَخَفِيَّةٌ وَظَاهِرَةٌ؛ لَوْلَاهُ مَا تَوَقَّفَتِ لِلإِنْسَانِ  
حَسْرَةٌ أَوْ حُزْنٌ أَوْ مُصِيبَةٌ، وَلَا ذَابَ حَقْدٌ حَمَلَهُ فِي صَدْرِهِ لِأَحَدٍ، وَلَمَّا  
اسْتَمْتَعَ بِالحَيَاةِ مَعَ تَذَكُّرِ المَصَائِبِ وَالمَنْفَصَاتِ الَّتِي تُكَدِّرُ عَلَيْهِ حَيَاتَهُ!

وَيُعَدُّ النَّسْيَانُ مُعِينًا عَظِيمًا لِلإِنْسَانِ فِي التَّغْلِبِ عَلَى مَصَاعِبِ الحَيَاةِ  
وَالتَّقَدُّمِ نَحْوَ مُسْتَقْبَلِهِ مِنْ دُونِ التَّوَقُّفِ عِنْدَ اللَّحْظَاتِ الأَلِيمَةِ، وَمَعَ  
النَّسْيَانِ يَسْتَطِيعُ الإِنْسَانُ أَنْ يَتَعَدَّى بِهَا هُمُومَهُ وَأَحْزَانَهُ، وَيَنْسَى تِلْكَ  
الجِرَاحَ الَّتِي أَحْدَثَتْهَا نَوَائِبُ الدُّنْيَا وَمَنْفَصَاتُهَا!

يَقُولُ الحُكَمَاءُ: "لِلَّهِ عَلَى النَّاسِ نِعْمَتَانِ  
لَا تَطِيبُ مِنْ دُونِهِمَا الحَيَاةُ، وَلَا يَهْنَأُ  
بِغَيْرِهِمَا عَيْشُ: النَّسْيَانُ وَالأَمَلُ!"  
تَخَيَّلْ!

لَوْ أَنَّ الحُزْنَ عَلَى فَقْدِ الحَبِيبِ يَبْقَى!  
وَالوَجَعَ مِنْ غَدْرِ الصَّدِيقِ يَدُومُ!  
وَالطَّلُقُ مِنْ عَادِيَةِ زَمَانٍ لَا يَزُولُ!

- فَهَلْ سَتَأْسُ بِحَيَاةٍ؟
- وَهَلْ سَتَتَنَعَّمُ بِعَيْشٍ؟
- وَهَلْ سَيَطِيبُ لَكَ مَا كَلَّ؟



• وَهَلْ سَتَنَامُ بِسَكِينَةٍ؟

• وَهَلْ سَتَقْدِمُ أُمَّ عَلَىٰ إِجَابِ طِفْلِ ثَانٍ، فِيمَا لَوْ اسْتَرَجَعْتَ أَلَامَ  
الْوِلَادَةِ وَأَوْجَاعِ مَا بَعْدَهَا؟

فِبِالنَّسِيَانِ: يَنْدَمُ الْجَفْنُ الْمَقْرُوحُ، وَيُجْبِرُ الْقَلْبَ الْمَكْسُورُ، وَتَشْضَى  
النَّفُوسُ الْجَرِيحَةَ، وَتَقْوَى الْأَرْوَاحُ الْمَعْدِبَةَ!

فَكَمْ مِنْ مَكْلُومٍ بَاكَ صَاحِبِ فَجِيعَةٍ، غَرِقَ فِي مُصِيبَتِهِ، وَلَا يَسْتَطِيعُ  
الْوُصُولَ إِلَى شَاطِئِ الرَّاحَةِ وَالسَّكِينَةِ؟ وَلَكِنْ يَوْمًا بَعْدَ يَوْمٍ، وَسَاعَةً  
بَعْدَ سَاعَةٍ تَبْدَأُ الرَّحْمَةُ الرَّبَّانِيَّةُ تَلْمَسُ جَوَارِحَهُ؛ فَتَسْكُنُ أَلَمَهُ شَيْئًا  
فَشَيْئًا إِلَى أَنْ تَرْتَخِي مَصَابِيهُ وَتَصَغُرُ، وَتَهْدَأُ مَشَاعِرُ الصَّدَمَةِ وَالْحُزَنِ  
وَالْعُزْلَةِ! وَلَوْ دَامَتْ وَقْتًا أَطْوَلَ لَقَضِي عَلَيْنَا؛ وَلَكِنَّهَا رَحْمَةُ اللَّهِ!

مَنْ مَنَّا لَمْ يَطْرُقْ بَابَ الْحُزَنِ وَالْهَجْرِ؟ فَتَرَاهُ يَتَقَلَّبُ فِي أَوْجَاعِ مُصِيبَتِهِ  
حَالًا بَعْدَ حَالٍ ظَانًا بِأَنَّ الْفَرْحَةَ لَنْ تَعُودَ بَعْدَمَا سَرَقَ الْحُزْنَ الْبِسْمَةَ مِنْ  
الْوُجُودِ! وَلَكِنَّهَا رَحْمَةُ اللَّهِ، ثُمَّ نِعْمَةُ النَّسِيَانِ.

مَصَائِبٌ لَاقَى الْبَعْضُ مِنْهَا عَنَّا شَاقًّا، وَنَحْمَلُ بِسَبَبِهَا رَهَقًا شَدِيدًا مِنْ  
تَمَرُّ زَمِيلِ دِرَاسَةٍ، أَوْ تَحْطِيمِ مُعَلِّمٍ، أَوْ مُضَايَقَاتِ جَارٍ، أَوْ إِهَانَةِ مَسْؤُولٍ،  
أَوْ ذِكْرِيَاتِ حَزِينَةٍ كَفَقْدَانِ حَبِيبٍ، فَلِكُلِّ هَذِهِ الصِّفَاتِ وَالْأَحْدَاثِ أَلَمٌ  
مَرِيرٌ يَعِيشُهُ الْإِنْسَانُ وَيُؤَثِّرُ عَلَى حَيَاتِهِ بِشَكْلِ سَلْبِيٍّ حِينَهَا، فَلَوْلَا أَنَّ مِيزَةَ  
النَّسِيَانِ مَوْجُودَةٌ فِي الْبَشَرِ مَا اسْتَطَاعُوا التَّكْيِيفَ وَالْعَيْشَ.

يَقُولُ ابْنُ الْقَيْمِ - رَحِمَهُ اللَّهُ -: "وَمَنْ أَعْجَبَ النِّعَمَ عَلَيْهِ، نِعْمَةُ النَّسِيَانِ؛  
فَإِنَّهُ لَوْلَا النَّسِيَانُ لَمَا سَلَا شَيْئًا، وَلَا انْقَضَتْ لَهُ حَسْرَةٌ، وَلَا تَعَزَّى عَنْ  
مُصِيبَةٍ، وَلَا مَاتَ لَهُ حُزْنٌ، وَلَا بَطَلَ لَهُ حِقْدٌ، وَلَا تَمَتَّعَ بِشَيْءٍ مِنْ مَتَاعِ

الدُّنْيَا مع تَذَكُّرِ الْآفَاتِ، وَلَا رَجَا غَفْلَةً عَدُوًّا، وَلَوْلَاهُ لَمَا تَضَاعَلَتْ مَصِيبَةٌ، وَخَفَّ وَجَعٌ وَلَا صَغُرَتْ رِزِيئَةٌ وَلَا خَفَّ خَطْبٌ " .

فَقَدْ زَرَقْنَا اللَّهُ نِعْمَةَ النِّسْيَانِ لِنَنْسِيَ آامَنَا وَجُرُوحَنَا، وَالْعَقَبَاتِ وَالذِّكْرِيَّاتِ الْمُؤَلَّةِ فِي حَيَاتِنَا وَنَوَاصِلِ مَسِيرَتِنَا، وَلِنَا أَنْ نَتَخَيَّلَ حَالِنَا مِنْ دُونِ هَذِهِ النِّعْمَةِ، وَأَنْ حُزِنْنَا عِنْدَ وَقُوعِ الشَّدَائِدِ وَالْمَصَائِبِ سَيَظِلُّ هُوَ نَفْسَهُ رُغْمَ مُرُورِ الْأَيَّامِ وَالسَّنِينِ!.

تَخَيَّلْ حَالِ إِنْسَانٍ لَمْ يَبْدَلْ جُهْدًا كَافِيًا فِي نِسْيَانِ خَسَارَةِ أَصَابَتِهِ فِي مَالٍ أَوْ فَقْدِ لِحَبِيبٍ أَوْ فَوَاتِ فُرْصَةٍ سَيَقْضِي الْوَقْتَ يَمْتَعِضُ أَسْفًا، وَيَتَجَرَّعُ غُصَصَ النَّدَمِ فِي شِقَاءٍ وَخَسْرَةٍ، وَفَاتَ عَلَيْهِ أَنْ الْخَسَارَةَ تَتَضَاعَفُ وَتَتَكَرَّرُ كُلَّمَا عَاوَدَتْهُ ذِكْرَاهَا! وَأَنْ عَدَمَ النِّسْيَانِ لِلْمَاضِي السَّلْبِيِّ يَحْدُ كَثِيرًا مِنَ الْقُدْرَةِ عَلَى التَّمَاعُلِ مَعَ الْحَيَاةِ وَمَوَاقِفِهَا بِعَقْلَانِيَّةٍ، وَكَذَلِكَ الْقُدْرَةُ عَلَى رَبْطِ الْأَحْدَاثِ وَاتِّخَاذِ الْقَرَارَاتِ؛ فَعَدَمُ الْقُدْرَةِ عَلَى النِّسْيَانِ تُوَثِّرُ سَلْبًا عَلَى عِلَاقَتِنَا بِالْحَاضِرِ!

تَقُولُ أَحْلَامُ مُسْتَفَانِمِي: " فِي النِّهَآيَةِ، مَا النِّسْيَانُ سِوَى قَلْبٍ صَفْحَةٍ مِنْ كِتَابِ الْعُمُرِ. قَدْ يَبْدُو الْأَمْرُ سَهْلًا، لَكِنْ مَا دُمْتَ لَا تَسْتَطِيعُ افْتِلَآعَهَا سَتَظَلُّ تَعْتُرُ عَلَيْهَا بَيْنَ كُلِّ فَصْلِ مِنْ فُصُولِ حَيَاتِكَ. لَيْسَ نَظْرُكَ هُوَ الَّذِي يَتَوَقَّفُ عِنْدَهَا، بَلْ عُمُرُكَ الْمَفْتُوحُ عَلَيْهَا دَوْمًا " .

هَلْ تَخَيَّلْتَ كَيْفَ سَيَكُونُ وَجْهَ الْحَيَاةِ دُونَ نِسْيَانٍ؟

مَعَ تِلْكَ الْأَحْدَاثِ الْأَلِيمَةِ سَتَبْقَى فِي الْأَكْبَادِ جَمْرَةٌ لَا تَبْرُدُ، وَفِي الْقُلُوبِ حَقْدٌ لَا يَنْحَلُّ، وَسَيَعِيشُ الْبَشَرُ بِصُدُورٍ مُوْغِرَةٍ!







يَا نَفْسَ  
النُّسُوبِ!

# كيف تنسى؟

خبير دماغك



أَمْ كَلْثُومٌ قَدِيمًا نَصَحْتُ، وَقَالَتْ:

فَتَعَلَّمْ كَيْفَ تَنْسَى

وَتَعَلَّمْ كَيْفَ تَمَحُّو.

النَّسْيَانُ نِعْمَةٌ، وَهُوَ عَمَلِيَّةٌ  
فَسْيُولُوجِيَّةٌ إِرَادِيَّةٌ، وَجَزْءٌ أَصِيلٌ  
مِّنْ عَمَلِيَّةِ الذَّاكِرَةِ!

وَهَذِهِ خُطُواتٌ عَمَلِيَّةٌ لِتَمْعِيلِ عَمَلِيَّةِ  
النَّسْيَانِ لِلْمَاضِي الْمَوْلَمِ:

١. الإِيمَانُ بِأَنَّ الْحَيَاةَ مَدَّةٌ  
وَجَزْرٌ، خَيْرٌ وَشَرٌّ، يَوْمٌ لِّكَ  
وَيَوْمٌ عَلَيْكَ، وَهَذَا الْمَبْدَأُ  
يُخْبِرُنَا عَنِّ أَحَدِ أَهَمِّ  
أَخْلَاقِ الْحَيَاةِ رُسُوخًا،  
وَيَجْعَلُنَا أَكْثَرَ كَفَاءَةً فِي  
التَّعَامُلِ مَعَ أَحْدَاتِهَا.

٢. تَعَلَّمْ أَنَّ تَهْوُونَ كَيْ تَعِيشَ،  
أَبْدَأُ مِنَ الْآنَ، أَغْلِقْ  
بَابَ التَّنْذِيدِ وَالْمَسْكَنَةِ!  
نَحْنُ نَعِيشُ الْيَوْمَ وَلَيْسَ  
الْأَمْسَ، إِنَّ مَا مَرَّ بِكَ،  
مَرَّ بِكُلِّ إِنْسَانٍ لَكِنْ  
بِالْوَانِ مُخْتَلِفَةً، لَقَدْ عَاشَ  
"نَابَلِيُون" فِي قِمَّةِ الْجَاهِ

وَالسُّلْطَةَ وَالشُّهْرَةَ، لَكِنَّهُ قَالَ فِي "سَانْت هيلينا": "لَمْ أَعْرِفْ  
سِتَّةَ أَيَّامٍ سَعِيدَةً فِي حَيَاتِي"، بَيْنَمَا عَبَّرَتْ "هيلين كيلر" العَمَيَاءُ  
الصَّمَاءَ الْبِكَمَاءَ: "أَجْدُ الْحَيَاةَ جَمِيلَةً جَدًّا".

٣. تَعَلَّمَ مَهَارَةَ النِّسْيَانِ، وَنَظَّفَ أَرْشِيفَ عَقْلِكَ بِاسْتِمْرَارٍ، وَلَا تَحْتَفِظْ  
فِيهِ إِلَّا بِالْجَمِيلِ مِنَ الذِّكْرِيَّاتِ! أَمَّا الْمُؤَلِّمُ مِنْهَا، فَاقْطَعْ مِنْهُ:  
الْعِبْرَةَ وَالْحِكْمَةَ.

٤. لَا تُصَدِّرْ حُكْمًا قَاطِعًا، وَلَا تَتَّخِذْ مَوْقِفًا حَاسِمًا مِنْ كُلِّ حَادِثٍ  
سَيِّئٍ تَمُرُّ بِهِ، وَتُدَمِّرْ حَيَاتَكَ بِسَبَبِ شَخْصٍ أَوْ مَوْقِفٍ تَافِهٍ، وَلَوْ  
أَنَّآ أَخَذْنَا مَوْقِفًا مِنْ كُلِّ حَادِثَةٍ فَسَوْفَ يَقْتُلُنَا الْقَلْقُ، وَتَتَأَكَّلُ  
أَعْصَابُنَا. شَدَّ يَهُودِيٌّ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -،  
وَقَالَ: "يَا مُحَمَّدُ! اقْضِ دَيْنِي، فَإِنِّي أَرَاكُمْ مُطَّلًا يَا بَنِي هَاشِمٍ"،  
أَوَّلًا: أَسَاءَ إِلَى رَجُلٍ مَخْضُوفٍ بِمُحِبِّهِ  
وَفَادِيهِ، وَثَانِيًا: تَعَدَّتْ يَدُهُ عَلَيْهِ، وَثَالِثًا:  
نَادَاهُ بِاسْمِهِ مُجَرَّدًا وَلَيْسَ بَيْنَهُمَا سَابِقُ  
صُحْبَةٍ، وَرَابِعًا: طَعَنَ فِيهِ، بَلْ وَفِي جَمِيعِ  
أَهْلِهِ؛ فَمَا زَادَ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ - عَلَى أَنْ ابْتَسَمَ، وَأَمَرَ بِدَيْنِهِ  
لِيُدْفَعَ لَهُ، وَالْقِصَّةُ مَشْهُورَةٌ حَيْثُ أَسْلَمَ  
الْيَهُودِيُّ بَعْدَهَا، وَقَدْ أَرَادَ أَنْ يَخْتَبِرَ  
صِفَةَ الْحِلْمِ الْمَذْكُورَةَ فِيهِ فِي التَّوْرَةِ..  
يَقُولُ "سْتيفن كوفي": "تَعَلَّمَ فَنَ  
النِّسْيَانِ.. تَعَلَّمَ كَيْفَ تَنْسَى لِتَعِيشَ... لَا  
تَتَّخِذْ مَوْقِفًا مِنْ كُلِّ حَادِثَةٍ تَمُرُّ!

٥. إِذَا تَمَرَّضْتَ لِحَادِثَةٍ خَاصَّةٍ؛ كَأَنَّ  
يَعْمَزُكَ أَحَدٌ أَوْ يَشْتَمُكَ، أَوْ يَتَهَمُكَ،  
أَوْ مَا شَابَهَ ذَلِكَ؛ فَتَعَامَلْ مَعَهُ عَلَى أَنَّهُ



مَنْ لَوَازِمَ الْحَيَاةِ، فَلَيْسَ كُلُّ الْبَشَرِ عَلَى خُلُقٍ؛ لَذَا، لَا تَلْقَ لَهُ بِالْأَلَا، لَا تَمْرَهُ أَمْمِيَّةٌ، فِي كَثِيرٍ مِّنَ الْأَحْيَانِ يُرِيدُ الشَّخْصُ السَّيِّئُ أَنْ يَجْذِبَ الْإِنْتِبَاهَ بِصِيَاغِهِ، لَا تَسْتَجِبْ لِمَطْلَبِهِ، تَعَلَّمْ كَيْفَ تَجَاوِزُ صَفَائِرَ الْأُمُورِ، وَنَقِ أَنْتَ أَكْبَرَ مِنْ ذَلِكَ.

٦. رَدُّ الْأَفْكَارِ الْمُرْجَعَةِ مِنْ ذَهْنِكَ: إِذَا كَانَتْ هُنَاكَ فِكْرَةٌ مُعَيَّنَةٌ تُرِيدُ أَنْ تَسَاهَا، يُمْكِنُكَ أَنْ تَجْبِرَ نَفْسَكَ عَلَى نَسْيَانِهَا مِنْ خِلَالِ "النَّسْيَانِ الْفَعَالِ". بِالطَّرِيقَةِ نَفْسَهَا الَّتِي يُمْكِنُكَ بِهَا أَنْ تُدْرَبَ نَفْسُكَ عَلَى تَذَكُّرِ شَيْءٍ مَا؛ فَإِنَّ الدَّرَاسَاتِ أُثْبِتَتْ أَنَّهُ يُمْكِنُكَ أَنْ تُدْرَبَ نَفْسُكَ عَلَى النَّسْيَانِ أَيْضًا، وَتَأْكُدُ أَنَّ الذِّكْرِيَّاتِ السَّيِّئَةَ لَا تَبْقَى إِلَّا إِذَا أَمَدَدْنَاهَا بِالْحَيَاةِ وَغَذَيْنَاهَا بِالتَّفْكِيرِ الْمُتَوَاصِلِ وَالحَدِيثِ الْمُسْتَمِرِّ فِي أَيِّ وَقْتٍ تَطَرَأَ عَلَى ذَهْنِكَ فِكْرَةٌ غَيْرَ مَرْغُوبٍ فِيهَا، اطْرُدْهَا مِنْ تَفْكِيرِكَ، قُلْ لِنَفْسِكَ بِصَوْتِ عَالٍ "لَا، لَنْ أَفَكِّرَ فِي هَذَا"، كَرَّرْ هَذَا "التَّكْتِيكَ" مَرَارًا وَتَكَرَّرًا، وَتَذَكَّرْ أَنَّ النَّسْيَانَ سَوْفَ يَطْلُبُ بَعْضَ الْوَقْتِ وَالْجَهْدِ، مَعَ الْوَقْتِ سَوْفَ تَبْدَأُ فِي نَسْيَانِ تَفَاصِيلِ هَذِهِ الذِّكْرَى، وَفِي نِهَائِهِ الْمَطَافِ سَوْفَ تَنْبِغُ الذِّكْرَى عَنِ ذَهْنِكَ.

٧. أَمَلًا عَقْلَكَ بِأَفْكَارٍ سَعِيدَةٍ: حَاوِلْ أَنْ تُفَرِّقَ الْأَفْكَارَ السَّلْبِيَّةَ بِالْأَفْكَارِ السَّعِيدَةِ، فَكِّرْ فِي الْعَدِيدِ مِنَ الْأَفْكَارِ السَّعِيدَةِ؛ حَتَّى تَزُولَ كُلُّ الْهُمُومِ عَنِ الْبَالِكِ. اِبْدَأْ بِالإِشَادَةِ بِالأَشْيَاءِ الَّتِي تُحِبُّهَا فِي نَفْسِكَ (حَتَّى الأَشْيَاءِ الصَّغِيرَةِ جَدًّا)، وَانْتَقِلْ إِلَى الإِشَادَةِ بِالأَشْيَاءِ الَّتِي تُحِبُّهَا فِي حَيَاتِكَ بِشَكْلِ عَامٍّ، عَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ، يُمْكِنُكَ أَنْ تُفَكِّرَ فِي أَفْكَارٍ مِنْ قَبِيلِ، "لَدَيْ شَعْرٍ جَمِيلٍ" أَوْ "مَرْضِي قَلِيلٍ" أَوْ "أَنَا أَحَبُّ الْإِنْفَاءِ"، "أَنَا أَعِيشُ فِي مَدِينَةٍ جَمِيلَةٍ"، "أَبِي وَأُمِّي لَا يَزَالَانِ عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ"، "لَدَى أَسْرَةٍ".

الإيمان بأن الحياة مُدَّةٌ  
وَجَزْرٌ، خَيْرٌ وَشَرٌّ



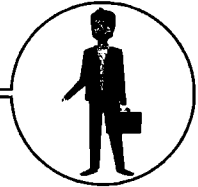
تَعَلَّمْ أَنْ تَهْوِيَ كَيْفَ تَعِيشَ



نَظِّفْ أَرْشِيفَ  
عَقْلِكَ بِاسْتِمْرَارٍ



لَيْسَ كُلُّ النَّشْرِ  
عَلَى خُلُقٍ



كيف  
تنسى؟



تَعَلَّمْ كَيْفَ تَتَجَاوَزُ  
ضَغَائِرَ الْأُمُورِ



افْعَلْ عَقْلَكَ بِأَفْكَارِ  
سَعِيدَةٍ



اطْرُدِ الْأَفْكَارَ  
الْمُرْعِجَةَ مِنْ دَهْنِكَ

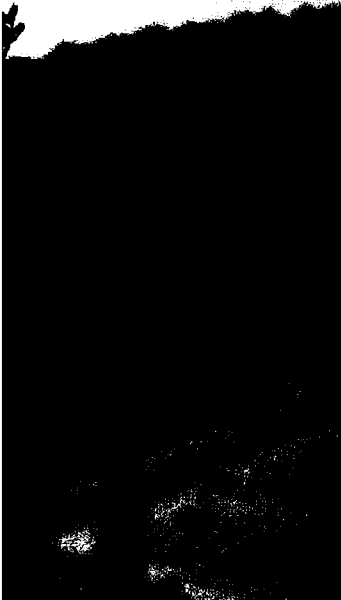


# يَوْمَكَ يَوْمَكَ!

خَيْرُ دماغك

فِي إِحْدَى الدُّوَلِ الأُورُبِيَّةِ، وَتَحْدِيدًا  
فِي إِيطَالِيَا، كَانَ أَرْبَعَةٌ مِنَ الشُّبَّانِ  
العَرَبِ يَعْمَلُونَ فِي شَرِكَةِ مِنْ كُبْرَى  
الشَّرَكَاتِ، وَكَانَ أَحَدُ المَحَاضِرِينَ  
مُتَوَاجِدًا هُنَاكَ لِإِلْتِقَاءِ بَعْضِ  
المَحَاضِرَاتِ الَّتِي حَضَرَهَا هُوَ،  
وَبَعْدَ انْتِهَاءِ إِحْدَى المَحَاضِرَاتِ أَلْحَ  
هُوَ عَلَى المَحَاضِرِ وَدَعَاهُ لِمَكَانِ  
إِقَامَتِهِمْ فَلَبَّى دَعْوَتَهُمْ، وَعِنْدَمَا  
وَصَلَ لِمَكَانِ الإِقَامَةِ ذَهَلَ مِنْ تَرْدِي  
وَضَعِ السَّكَنِ: فَقَدْ كَانَتْ غُرْفَةٌ  
ضَيِّقَةً تُؤْوِيهِمْ وَضِيُوفُهُمْ وَحَمَامًا  
مُشْتَرِكًا مَعَ الفُرْفِ الثَّانِيَةِ، كَانُوا  
يَعِيشُونَ ضَنْكًا شَدِيدًا، وَخِلَالَ  
الْجَلْسَةِ تَسَاءَلَ المَحَاضِرُ قَائِلًا:  
لِمَاذَا لا تَنْتَقِلُونَ لِسَكْنٍ أَفْضَلَ؟  
فَكَانَ الرَّدُّ بِالاتِّصَاقِ أَنَّهُمْ يُؤَفِّرُونَهُ  
لِحِينِ العُودَةِ لِبِلَادِهِمْ وَالَّتِي  
سَتَكُونُ بَعْدَ سَبْعِ سَنَوَاتٍ!

وَسَيَكُونُ أَصْغَرُهُمْ عُمُرًا قَدْ جَاوَزَ  
الأَرْبَعِينَ! فَتَعَجَّبَ مِنْهُمْ وَقَالَ:  
مَنْ يَضْمَنُ أَنْكُمْ سَتَعِيشُونَ لِذَلِكَ  
الْوَقْتِ؟



ثانياً: أليس من ظلم النفس التي تتعب وتشفى أن تعيش في ضيق كل هذه الفترة وهي محسوبة من عمرك؟

في بداية كتابه الخالد (دع القلق وأبدأ الحياة)، قال "ديل كارنجي":  
 كان المسيح -عليه السلام- يدعو كل يوم ويقول: "ربنا يومنا يومنا  
 خبزنا كفافنا!"

من لوازم السعادة، كما أكد المتخصصون أن تعيش حدود يومك، وأن  
 تستخلص منه أكبر قدر من الفائدة متعة وأنسا دون إخلال بمستقبلك،  
 ولن أنسى رسالة وصلتني يقول كاتبها: ليس من العقل التبرم من سرعة  
 مرور الوقت ولا من إبطائه؛ فسرعة مروره دلالة على أنك ترفل في نعيم  
 وصحة وأمن وأهل وأصدقاء مملأوا عليك يومك؛ فهذه نعمة تستحق  
 الشكر، أما تباطؤ الوقت فليس عندك  
 - أيها الحر الصحيح المعافى - بل  
 هو عند المرضى والمبتلين، والمنتظرين  
 غائباً، والمشردين والمساجين، وأحسب  
 أن الساعة لديهم بيوم!  
 فاحمد الله دوماً وأبداً!

يقول مارك توين: "امنع كل يوم  
 الفرصة لأن يكون أجمل أيام حياتك"

فلتحرر من ذكريات الماضي الكئيب،  
 وأكبح جماح عقلك، ولا تدعه يسترسل  
 في الخوض في تفاصيل الماضي،  
 وكشف لك ملفاته السوداء، وكذلك لا



تَدَعُ لَهُ مَجَالًا فِي أَنْ يَجْمَعَ وَيَنْطَلِقَ بِكَ سَرَابُ الْغَدِ، وَيَسْتَجَلِبُ أَوْهَامًا زَائِفَةً، وَيَجْرُ أحمالًا ثَقِيلَةً!

لَكَيْ يَزْهَرَ رَبِيعُ عُمُرِكَ تَعَامَلْ مَعَهُ كَيَوْمِ وَاحِدٍ، عَشْ فِي حُدُودِهِ، وَأَحْسِنِ التَّعَامُلَ مَعَهُ وَأَصْرِفْ لَهُ كُلَّ اهْتِمَامِكَ وَأَجْعَلْ مِنْ لَحْظَاتِهِ سَنِينَ، مُتَنَاسِيًا الْمَاضِيَ وَأَهَاتِهِ وَالْمُسْتَقْبَلَ وَغُمُوضَهُ،

• إِذَا كُنْتَ فِي مَنْزِلِكَ فَاسْعُدْ بِدِفْءِ الْأُسْرَةِ!

• وَإِنْ أَكَلْتَ وَجَبَةً فَتَذَوَّقْ كُلَّ لُقْمَةٍ بِاسْتِمْتَاعٍ!

• وَإِنْ رَأَيْتَ مَنْظَرًا، أَوْ شَمَمْتَ عِطْرًا زَكِيًّا، أَوْ سَمِعْتَ نَفْمَةً مُبْهِجَةً فَانْدَهَشْ لَهُ، وَخُذْ حَقِّكَ مِنْهُ!

دَعَمَكَ مِنَ الْقَلْقِ عَلَى الرِّزْقِ؛ فَقَدْ أَقْبَلَ رَسُولُنَا - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - بَابَ الْهَمِّ وَالتَّفَكِيرِ فِي هَذَا الطَّرِيقِ بِقَوْلِهِ: «ثُمَّ يُكْتَبُ أَجْلُهُ وَرِزْقُهُ وَشَقِيٌّ أَوْ سَعِيدٌ». وَهَذَا كُلُّهُ فِي تَمَامِ الثَّمَانِينَ يَوْمًا الْأُولَى مِنْ تَكْوِينِكَ؛ فَلِمَاذَا تَشْفَلُ نَفْسَكَ بِالْغَدِ الْقَادِمِ، وَكُلُّ مَا فِيهِ مَكْتُوبٌ؟... عَشِ اللَّحْظَةَ بِشَفَفٍ.. وَلَا تَحْمَلْ هَمَّ مَا فِي الْغَدِ.. فَالغَدُ لَمْ يُوَلَدْ، وَمِنَ الْحَمَاقَةِ أَنْ تَعْبُرَ جَسْرًا لَمْ تَصِلْ إِلَيْهِ!

يَقُولُ الشَّيْخُ الْغَزَالِيُّ - رَحِمَهُ اللَّهُ -: "إِنَّ الْعَيْشَ فِي حُدُودِ الْيَوْمِ لَا يَعْنِي تَجَاهُلُ الْمُسْتَقْبَلِ، أَوْ تَرَكَ الْأَعْدَادِ لَهُ، فَإِنَّ اهْتِمَامَ الْمَرْءِ بِنَفْسِهِ وَتَفَكِيرَهُ فِيهِ حِصَافَةٌ وَعَقْلٌ. وَهُنَاكَ فَارِقٌ بَيْنَ الْاهْتِمَامِ بِالْمُسْتَقْبَلِ وَالْإِعْتِمَادِ بِهِ، وَبَيْنَ الْاسْتِعْدَادِ لَهُ وَالْاسْتِفْرَاقِ فِيهِ!

وَيَقُولُ "أندرو ماثيوز": "أَنْ نَعِيشَ اللَّحْظَةَ يَعْنِي اتِّسَاعَ مَدَارِكُنَا لِكَيْ نَجْعَلَ هَذِهِ اللَّحْظَةَ أَكْثَرَ لَذَّةً وَدُونَ تَوْفُّفٍ، وَعِنْدَمَا نَعِيشُ اللَّحْظَةَ يَعْنِي أَنْ نُنْظِرَ الدُّخُولَ مِنَ الْخَوْفِ مِنْ عَمَلِنَا، فَالْخَوْفُ الْحَقِيقِيُّ هُوَ الْقَلْقُ مِنَ الْمُسْتَقْبَلِ!



وَبِثْقِ أَنْ أَفْضَلَ وَسَائِلِ صِنَاعَةِ الْمُسْتَقْبَلِ، هِيَ أَنْ نُرَكِّزَ كُلَّ التَّرْكِيزِ فِي انْتِهَاءِ مَهَامِّ الْيَوْمِ عَلَى أَحْسَنِ مَا يَكُونُ! أَنْ نَمَلَأَ فَحْسَبَ، عِطَاءً وَأَسْتِمْتَاعًا وَصَلَاحًا وَخَيْرًا وَصَفَاءً وَحُبًّا.

عِشْ يَوْمَكَ فَحَسْبُ، فَقَدْ جَاءَ فِي الْأَثَرِ: «إِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الْمَسَاءَ، وَإِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الصُّبْحَ»!

وَقَدِيمًا كَتَبَ "سْتيفن ليكوك": (مَا أَعْجَبَ الْحَيَاةَ! يَقُولُ الطِّفْلُ: عِنْدَمَا أَصْبُ فَأُصْبِحُ غُلَامًا، وَيَقُولُ الْغُلَامُ: عِنْدَمَا أَتَرَعَّرُ فَأُصْبِحُ شَابًّا، وَيَقُولُ الشَّابُّ: عِنْدَمَا أَتَزَوَّجُ، فَإِذَا تَزَوَّجَ قَالَ: عِنْدَمَا أَصْبِحُ رَجُلًا مَتْرُفًا؛ فَإِذَا جَاءَتْهُ الشَّيْخُوخَةُ تَطَّلَعَ إِلَى الْمَرْحَلَةِ الَّتِي قَطَعَهَا مِنْ عُمُرِهِ، فَإِذَا هِيَ تَلُوحُ وَكَأَنَّ رِيحًا بَارِدَةً أَكْتَسَحَتْهَا أَكْتَسَاحًا.. إِنَّمَا نَتَعَلَّمُ بَعْدَ هَوَاتِ الْأَوَانِ أَنْ قِيمَةَ الْحَيَاةِ فِي أَنْ نَحْيَاهَا، نَحْيَا كُلَّ يَوْمٍ مِنْهَا، وَكُلُّ سَاعَةٍ).

اسْتَغْلِ كُلَّ الْفُرْصِ الْمَتَاحَةِ لِتَعِيشَ حَيَاتَكَ وَتَسْتَمِعْ بِهَا، وَخُذْ بِنُصِيحَةِ الْفَيْلَسُوفِ "كَازَانْتزَاكِي": "إِنْ كُنْتَ تَمْلِكُ الْفُرْشَةَ وَالْأَلْوَانَ فَيُمْكِنُكَ أَنْ تُرْسِمَ جَنَّتَكَ! وَثِقِ أَنَّكَ أَحَقُّ بِالْإِحْتِفَالِ بِيَوْمِكَ أَكْثَرَ مِنَ الْإِنْتِظَارِ لَعَدِكَ أَوْ الْعَيْشِ فِي أَمْسِكَ!"



# فَنُّ الاسْتِمْتَاعِ بِالْمَالِ

كبر دماغك

يُحْكِي أَنَّ رَجُلًا كَانَ يَمْتَلِكُ قَدْرًا  
هَائِلًا مِنَ الذَّهَبِ الْمُدْفُونِ فِي  
الْأَرْضِ، وَكَانَ يَعُودُ إِلَى الْمَوْضِعِ  
الَّذِي دَفَنَهُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ لِيُقَيِّ  
نَظْرَةً عَلَيْهِ وَيُحْصِيهِ قِطْعَةً  
قِطْعَةً. كَانَ يَتَرَدَّدُ كَثِيرًا إِلَى  
كَفْرِهِ الْمُدْفُونِ لِذَرَجَةِ أَنْ لَصًا كَانَ  
يُرَاقِبُهُ وَاسْتِطَاعَ تَخْمِينَ أَنَّ الرَّجُلَ  
يُخْفِي كَنْزًا، وَفِي لَيْلَةٍ مِنَ اللَّيَالِي  
تَابَعَهُ حَتَّى عَرَفَ الْمُخْبَأَ، وَبَعْدَ أَنْ  
غَادَرَ صَاحِبُنَا، حَفَرَ اللَّصُّ بِهُدُوءٍ  
وَأَخْرَجَ الْكَنْزَ وَلَاذًا بِالْفِرَارِ.

وَعِنْدَمَا اكْتَشَفَ الرَّجُلُ خَسَارَتَهُ،  
غَرِقَ فِي الْحُزْنِ وَالْيَأْسِ؛ رَاحَ يَبْنُ  
وَيَتَاوَهُ وَيَصْرُخُ وَيَمْرُقُ شَعْرَهُ.

رَأَهُ أَحَدُ جِيرَانِهِ؛ فَقَالَ لَهُ: “لَا  
تَحْزَنْ إِلَى هَذَا الْحَدِّ. اذْفَنْ  
بَعْضَ الْحِجَارَةِ فِي الْحُفْرَةِ وَتَخَيَّلْ  
أَنَّهَا ذَهَبٌ؛ سَتُؤَدِّي الْفَرَضَ بِنَفْسِ  
الْكَفَاءَةِ، لِأَنَّكَ لَمْ تَكُنْ تَنْفِقُ شَيْئًا  
مِنَ الذَّهَبِ عِنْدَمَا كَانَ مَوْجُودًا.”

- الْبَعْضُ يَمْلِكُ الْمَالَ وَلَكِنْ لَا يَمْلِكُ حُسْنَ الْإِدَارَةِ
- وَالْبَعْضُ كُلَّمَا زَادَ مَالَهُ زَادَ سُخْعَهُ!
- وَهُنَاكَ مَنْ أَقْنَى عُمُرَهُ فِي جَمْعِ الْمَالِ لِغَيْرِهِ!
- وَهُنَاكَ مَنْ يَتَضَاعَفُ مَالُهُ وَمَعَهُ يَتَضَاعَفُ هَمُّهُ!
- وَهُنَاكَ يَعْيشُ فِي حَالٍ غَيْرِ جَيِّدَةٍ مَرْدُهَا افْتِقَارُهُ لِلذَّوْقِ، أَوْ ضَعْفُ تَلَمُّسِ الْاِحْتِيَاجَاتِ.
- وَهُنَاكَ مَنْ يَكْتُرُ مَالَهُ وَتَزِيدُ امْرَأَتُهُ!

وَمَا أَعْظَمَهَا مِنْ حِكْمَةٍ تَلِكُ الَّتِي جَاءَتْ فِي الْمَثَلِ الشَّعْبِيِّ: "حُطَّ فُلُوسُكَ فِي الشَّمْسِ وَاجْلَسْ فِي الظَّلَالِ!"

وَمَعْنَى الْمَثَلِ أَنَّ مَهْمَةَ الْمَالِ إِرَاحَةَ صَاحِبِهِ؛ فَالْمَالُ لَا يَكْتَسَبُ لِكَيْ يُوَجَّعَ صَاحِبَهُ!

وَلَكِنَّ الْبَعْضَ - لِلْأَسَفِ - يَعْيشُ بِمَا هُوَ عَكْسُ الْمَثَلِ!

فَهُوَ فِي الشَّمْسِ وَفُلُوسُهُ فِي الظَّلَالِ!

فَهُوَ رَغْمَ قُدْرَتِهِ الْمَادِّيَّةِ الْجَيِّدَةِ؛ ثِيَابُهُ رَثَّةٌ، وَسَيَارَتُهُ مَتَهَالِكَةٌ، وَمَسْكَنُهُ ضَيِّقٌ!

وَهُوَ كَذَلِكَ عَيْشَ أُسْرَتِهِ فِي مُسْتَوَى مَتَدَنَّ!



وَقَدْ سَمِعْتُ عَنِ الْكَثِيرِ مِنَ الْأَغْنِيَاءِ الَّذِينَ يَتَمَنَّى أَوْلَادَهُمْ رَحِيلَهُمْ؛ بِسَبَبِ  
 سُخُّهِمْ وَتَضْيِيقِهِمْ عَلَى مَنْ حَوْلَهُمْ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ!  
 رُوِيَ عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَنَّهُ قَالَ: «إِذَا آتَاكَ اللَّهُ مَالًا فَلْيَرِّ  
 أَثْرَ نِعْمَةِ اللَّهِ عَلَيْكَ وَكَرَامَتِهِ».

لَا قِيمَةَ لِلْمَالِ إِذَا لَمْ يَجُودِ الْحَيَاةَ، وَلَمْ تَتَحَسَّنْ مَعَهُ الْأَحْوَالُ، وَلَمْ يُسْتَمْتَعْ  
 بِهِ بِحُدُودِ الْمَقْضُولِ!

أَبْدَأْ بِمَنْ تَعُولُ، وَأَكْرِمْ أَوْلَادَكَ، اسْتَثْمِرْ فِي تَعْلِيمِهِمْ، فِي مَجْمَلِ حَيَاتِهِمْ،  
 وَلَا تَسَسْ تَخْصِيصَ مِيزَانِيَّةٍ لِلتَّنَزُّهِ، أَسْعِرْهُمْ بِالْاِكْتِفَاءِ دُونَ تَدْلِيلِ  
 وَأَفْرَاطِ.

كُنْ كَرِيمًا مِعْطَاءً، بَيْنَ حِينٍ وَآخَرَ ادْعُ أَهْلَكَ، وَكَذَلِكَ أَهْلَ زَوْجَتِكَ لِوَجِبَةِ  
 فَاخِرَةِ.

أَعْطِ مُحْتَاجًا، أَهْدِ صَدِيقًا، فَرِّحْ صَغِيرًا، فَاجِئْ شَرِيكَ الْحَيَاةِ!

اسْمَعْ لِمَا قَالَهُ حَبِيبُكَ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيْهِ: «مَا مِنْ يَوْمٍ يُصْبِحُ الْعِبَادُ  
 فِيهِ إِلَّا مَلَكَانِ يَنْزِلَانِ؛ فَيَقُولُ أَحَدُهُمَا: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُنْفِقًا خَلْفًا، وَيَقُولُ  
 الْآخَرُ: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُمْسِكًا تَلْفًا»

لَا تَنْتَظِرْ مُنَاسَبَةً؛ حَتَّى تُتَدَمَّ هَدِيَّةً لِأَحَدِ الْأَصْدِقَاءِ أَوْ الزَّمَلَاءِ أَوْ أَحَدِ  
 أَفْرَادِ الْعَائِلَةِ، فَإِنْفَاقُ الْمَالِ عَلَى الْآخَرِينَ قَدْ يَجْعَلُكَ أَسْعَدَ مِمَّا لَوْ أَنْفَقْتَهُ  
 عَلَى نَفْسِكَ، وَأَحْرَصَ عَلَى أَنْ تَدْعُو الْأَصْدِقَاءَ وَالزَّمَلَاءَ عَلَى الْعِشَاءِ مِنْ  
 وَقْتِ لَآخِرٍ؛ فَهَذَا يُحَسِّنُ مِنْ مِرَاجِحِهِمْ، وَمِنْ مِرَاجِكَ أَيْضًا.

وَأَحْسَبُ أَنَّهُ قَدْ حَانَ الْوَقْتُ لِصَرْفِ الْمَالِ الَّذِي جَمَعْتَهُ مِنْ عَرَقِ جَبِينِكَ

فِي حَيَاتِكَ وَالتَّمَتَّعِ بِهِ.

• خَصَّصْ شَيْئًا مِنَ الْمَالِ لِنَفْسِكَ، بِحَسَبِ قُدْرَاتِكَ لِشِرَاءِ: (مَلَابِسَ جَيِّدَةٍ، سَاعَةٍ فَخْمَةٍ، قَلَمٍ جَمِيلٍ!)

• اشْتَرِ شَيْئًا تَتَمَنَّاهُ مِنْ حِينٍ لِآخَرَ مِنْ بَابِ مُكَافَأَةِ النَّفْسِ!

• تَنَاوَلْ أَحْسَنَ وَارْقَى الْأَطْعِمَةِ، وَاشْرَبِ السُّوَائِلَ قَدْرَ الْاسْتِطَاعَةِ، وَلَا تُسْرِفْ!

• لَا تَشْتَرِ الرَّخِيسَ لِنَفْسِكَ وَتَخُصَّ مَنْ حَوْلَكَ بِالْثَمِينِ! الْغَالِي الْجَيِّدُ لَكُمْ جَمِيعًا وَأَنْتَ أَوْلَى، بَلِ اشْتَرِ دَائِمًا الْأَفْضَلَ لِلتَّمَتُّعِ بِهِ فِي أَيَّامِكَ الْبَاقِيَةِ

وهُنَاكَ مِنَ الزَّوْجَاتِ مِمَّنْ أَكْرَمَهُنَّ اللَّهُ بِوُضُوفَةٍ وَدَخَلَ جَيِّدٌ، وَرُبَّمَا كَانَ زَوْجَهَا يَمُرُّ بِضَائِقَةٍ مَادِّيَّةٍ، أَوْ تَحْتَ وَطْأَةِ دَيْنٍ ثَقِيلٍ، وَمَعَ هَذَا تَجِدُهَا تُقْتَرُ عَلَى نَفْسِهَا وَعَلَى أَوْلَادِهَا؛ فَالْأَثَاثُ جَدًّا قَدِيمٌ، وَأَجْهَزَةُ الْمَطْبَخِ فِي غَايَةِ الرَّدَاءَةِ وَمَعَ هَذَا الضَّيْقِ؛ لَا تَفَكَّرُ أَبَدًا فِي أَنْ تُوَسَّعَ عَلَى نَفْسِهَا وَعَلَى أَوْلَادِهَا بِحُجَّةٍ أَنَّ الزَّوْجَ هُوَ مَنْ يَجِبُ أَنْ يَفْعَلَ، وَأَيْضًا خَشْيَةٌ أَنَّهُ إِذَا تَحَسَّنَتْ أَحْوَالُهُ الْمَادِّيَّةُ رُبَّمَا فَكَّرَ فِي الزَّوْاجِ عَلَيْهَا

وَأَقُولُ: الْعُمُرُ قَصِيرٌ، وَالْأَيَّامُ تَسِيرُ بِسُرْعَةٍ؛ فَخُذِي حَقَّكَ مِنَ الْحَيَاةِ وَاسْتَمْتِعِي بِأَثَاثِ جَمِيلٍ، وَأَجْهَزَةٍ تُرِيحُكَ، وَافْعَلِي هَذَا لِنَفْسِكَ أَوْلَى فَانْتِ فِي حَقِيقَةِ الْأَمْرِ الْمُسْتَفِيدَةُ الْأُولَى!



وَتَذَكَّرِي أَنْ: «الْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ  
الْيَدِ السُّفْلَى» وَالْيَدُ الْعُلْيَا: الْيَدُ

المُعْطِيَّةُ، اليَدُ السُّفْلَى هِيَ اليَدُ السَّائِلَةُ، وَ الْآخِذَةُ

اعْتَنِ بِصِنَاعَةِ اللَّحْظَاتِ السَّعِيدَةِ؛ كَالْإِحْتِفَالِ بِمُنَاسَبَةٍ، وَالسَّفَرِ، وَغَيْرِهَا؛  
 فَعِلْمَاءُ النَّفْسِ يُوَكِّدُونَ عَلَى أَنَّ «شِرَاءَ الْخِبْرَاتِ» يَمُدُّنَا بِكَثِيرٍ مِنْ مَشَاعِرِ  
 السَّعَادَةِ مُقَارِنَةً بِشِرَاءِ الْأَشْيَاءِ. وَشِرَاءُ الْخِبْرَاتِ أَوْ شِرَاءُ التَّجَارِبِ يَعْنِي  
 - بِيَسَاوَةِ - الِاسْتِمْتَاعَ بِقِضَاءِ أَوْقَاتِ سَعِيدَةٍ مَعَ الْآخَرِينَ، وَهُوَ فِي هَذَا  
 يَفُوقُ شِرَاءَ السَّلْعِ - مَهْمَا كَانَتْ أَهْمِيَّتُهَا - فِي تَحْقِيقِ السَّعَادَةِ؛ فَحَتَّى  
 أَنْتَظِرَ التَّجْرِبَةَ الْجَدِيدَةَ رُبَّمَا يَكُونُ أَكْثَرَ سَعَادَةً مِنْ شِرَاءِ السَّلْعِ الْمَادِّيَّةِ،  
 وَمِنْ الْوَاضِحِ أَنَّ الْإِبْتِهَاجَ بِاِقْتِنَاءِ الْأَشْيَاءِ الْجَدِيدَةِ لَا يَدُومُ، وَيَذَلُّ بَعْدَ  
 وَقْتٍ قَاصِرٍ، أَمَّا الَّذِي يَدُومُ فَهُوَ ذِكْرِيَّاتُ رِحْلَةٍ، أَوْ مُغَامَرَةٌ قُمْتَ بِهَا؛  
 لِذَلِكَ أَحْرَصُ عَلَى الْخُرُوجِ فِي رِحْلَاتٍ بَعِيدَةٍ كُلَّمَا سَنَحْتُ لَكَ الْفُرْصَةَ،  
 فَإِنَّهَا تَسْتَحِقُّ التَّجْرِبَةَ!

فَنِ الْاِسْتِمْتَاعِ بِالْمَالِ

## قانون العطر

كبير دماغك



فِي زَمَنٍ مَضَى، أَهْدَيْتُ عِطْرًا  
ثَمِينًا نَادِرًا لَا يَوْجَدُ فِي الْمَمْلَكَةِ،  
ذَا رَائِحَةٍ مُمَيَّزَةٍ، لِاتِّكَادِ تَشْبِهُهَا  
رَائِحَةً!

فَمَا كَانَ مِنِّي إِلَّا أَنَّنِي تَعَامَلْتُ  
مَعَ هَذَا الْعِطْرِ كَمَا تَعَامَلْتُ مَعَ  
عَشْرَاتِ الْعُطُورِ وَالْهَدَايَا؛ فَقَدْ  
اِحْتَفَظْتُ بِهِ كَيْ أُعْطِيَهُ مَجْهُولًا لَا  
أَعْرِفُ مَنْ يَكُونُ!

مَضَتِ السَّنُونَ عَلَى هَذَا الْمَوْقِفِ،  
وَبَيْنَمَا كُنْتُ أُرْتَبُ مَكْتَبَتِي وَجَدْتُ  
كَيْسًا فَاحِرًا، تَتَاوَلَّتُهُ بِلَهْفَةٍ  
وَفَتَحْتُهُ، وَإِذَا بِهِ ذَاكَ الْعِطْرُ  
الْفَاخِرُ وَقَدْ تَغَيَّرَ لَوْنُهُ وَتَمَكَّرَ  
وَتَعَفَّنَتْ رَائِحَتُهُ مَعَ الْوَقْتِ وَالْحَرِّ!

كُنْتُ قَدِيمًا أَعْمَلُ بِقَانُونِ  
(الْآخَرُونَ أَوْلًا) فَبِإِذَا مَا أَهْدَيْتُ  
هَدِيَّةً أَوْ نَلْتُ جَائِزَةً أَوْ اشْتَرَيْتُ  
ثَمِينًا أَوْ حَزَنْتُ جَمِيلًا، أَحْرَمْتُ  
نَفْسِي وَأَدْخِرْتُهُ عِنْدِي لِأَجْلِ إِهْدَائِهِ  
لِقَرِيبٍ أَوْ لِمُصَدِّقٍ، وَكُنْتُ مَعَ هَذَا



القانون أَحْرَمَ نَفْسِي مِنْ أَسْطِ حُقُوقِهَا، وَكَمْ تَمَلَّقَ قَلْبِي بِهَدِيَّةٍ، وَلَكِنْ  
كُنْتُ أَرَدُّعُهُ وَأَقُولُ: لَيْسَتْ لَكَ!

وَبَعْدَهَا؛ جَلَسْتُ مُتَأَمِّلًا وَمُسْتَرْجِعًا أَسْلُوبَ الْحَيَاةِ الَّذِي انْتَهَجْتُهُ!

فَالْعَطَاءُ جَمِيلٌ وَمَصْدَرٌ لِلسَّعَادَةِ، وَلَكِنْ! أَلَا تَسْتَحِقُّ نَفْسِي مَنْ يُعْطِيهَا؟

• هَلْ صَوَابٌ أَنْ أَحْرِمَ نَفْسِي مِمَّا تَسْتَحِقُّ؟

• هَلْ صَوَابٌ أَنْ أَقْدِمَ شَخْصًا مَجْهُولًا عَلَى نَفْسِي؟

• هَلْ أَجُوعُ لِكَيْ أَشْبِعَ مَنْ حَوْلِي؟

• هَلْ مِنَ الْحِكْمَةِ وَالْفِطْنَةِ تَرْحِيلُ لِحَظَاتِ الْاسْتِمْتَاعِ كَمَا لَوْ كُنْتُ

سَاعِمَّرٌ طَوِيلًا؟

• هَدِيَّةٌ قَدِمَتْ لِي، أَوْ سَلْعَةٌ اشْتَرَيْتُهَا،  
أَوْ جَائِزَةٌ نَلَيْتُهَا لِأَحْقِيَّتِي؛ لِمَاذَا أَحْرَمَ  
نَفْسِي، وَأَهْبَيْتُهَا لِغَيْرِي!.

وَبَعْدَهَا اتَّخَذْتُ قَرَارًا حَاسِمًا فِي حَيَاتِي!

أَنْ أُعِيدَ الدَّفْعَ لِحَيَاتِي، وَأَنْ أُعْطِيَ

نَفْسِي قَدْرَهَا، وَلَا أَجْعَلُهَا فِي تَرْتِيبِ

مُتَأَخِّرٍ وَلَا فِي مُسْتَوَى مُتَدَنَّ؛ وَعَلَيْهِ

فَرَّرْتُ الْكُفَّ عَنْ أَسْلُوبِ: النَّاسِ أَوْلًا!

وَأَنْ أَحْتَرِمَ اللَّحْظَةَ الْحَاضِرَةَ؛ فَالْعُمُرُ

فَصِيرٌ، وَالْأَيَّامُ تَسِيرٌ بِسُرْعَةٍ، فَلَكَ

السَّاعَةُ الَّتِي أَنْتَ فِيهَا، خُذْ حَقَّكَ مِنْهَا!

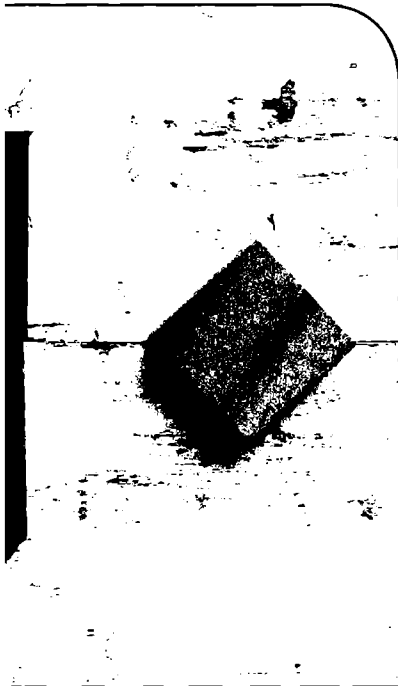


لَا تَحْرِمُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ جَمِيلِ الْأَوَانِي وَالْأَثَاثِ بِحُجَّةٍ تَخْصِيصِهَا  
لِضُيُوفٍ لَا يُعْلَمُ مَنْ هُمْ، وَلَا مَتَى سَيَأْتُونَ!  
الْقَهْوَةُ الْفَاخِرَةُ، وَالْحَلْوَى اللَّذِيذَةُ، اسْتَمْتَعِي بِهَا مَعَ أُسْرَتِكَ، وَأَمَّا  
الضُّيُوفُ الْمَجْهُولُونَ فَلَنْ تُعْذِمِي شَيْئًا تَقْدَمِينَهُ لَهُمْ!  
تَذَكَّرْ أَنَّ: الْوَقْتَ الَّذِي تَحْيَاهُ هُوَ لِحَظَّتِكَ الرَّاهِنَةُ... فَخُذْ حَقَّكَ مِنْهَا!

# قانونُ العطرِ

# مُتَلَازِمَةٌ الْمُرَبَّعِ النَّقِصِ

كِبْر دماغك



كَانَ كَثِيرًا مَا يُحَدِّثُنَا أَنَّ الْحَيَاةَ  
تَرْتَكِزُ عَلَى امْتِلَاكِ مَنْزِلٍ فِي حَيِّ  
رَاقٍ، وَأَنَّ لِسَعَادَةِ بِلَا هَذَا الْمَنْزِلِ،  
وَمَضَّتِ الْأَيَّامُ، وَإِذَا بِهِ يَمْتَلِكُ  
مَنْزِلًا أَجْمَلَ مِمَّا كَانَ يَتَمَنَّى!

فَهَلِ اسْتَقَامَتِ أَحْوَالُهُ وَتَحَسَّنَتِ  
نَفْسِيَّتُهُ وَعَانَقَهُ الْفَرَحُ؟

أَبَدًا؛ فَقَدْ اسْتَمَرَ عَلَى سِيرَتِهِ  
الْأُولَى!

وَأُخْرَى كَانَتْ لَا تَرَى الْحَيَاةَ  
دُونَ وَظِيفَةٍ؛ فَأَقْنَتَ عُمَرَهَا فِي  
اِنْتِظَارِهَا... دَهَبَ الْعُمُرُ وَلَمْ تَأْتِ  
الْوِظِيفَةُ!

وَتَالِثَةٌ كَانَتْ تَعْتَقِدُ أَنَّ زَوْجَهَا مِنْ  
أَسْوَأِ الرِّجَالِ لَوْجُودِ عَيْبٍ بَسِيطٍ  
كَانَتْ تُرْتَكِزُ عَلَيْهِ!

وَقَدْ وَصَفَ الْعَالِمُ الْأَمْرِيكِيُّ  
"دَنِيْسُ بَرَاَجِر" هَذِهِ الْحَالَةَ  
وَأَسْمَاهَا (مُتَلَازِمَةُ الْمُرَبَّعِ  
الْمَفْقُودِ) أَيُّ: أَنَّهُ لَوْ كَانَ هُنَاكَ  
سَقْفٌ مُتَخَيَّلٌ فِي عُرْفَةِ مَا يَتَأَلَّفُ  
مِنْ مِئَةِ مُرَبَّعٍ، وَكَانَ هُنَاكَ مُرَبَّعٌ

نَاقِصٌ مِنْ بَيْنِ هَذِهِ الْمَرْبَعَاتِ؛ فَإِنَّهُ سَيَلْفُتْ أَنْبِيَاءُ النَّاسِ وَيَشْغَلُ أَنْظَارَهُمْ  
عَنِ الْمَرْبَعَاتِ التَّسْعَةِ وَالتَّسْعِينَ الْمَوْجُودَةِ. وَمَبْنَى النُّظْرِيَّةِ يَقُومُ عَلَى أَنَّ  
النَّاسَ يُرَكِّزُونَ أَنْظَارَهُمْ عَلَى مَكَانِ الْمَرْبَعِ الْمَفْقُودِ فِي السَّقْفِ!

وَهَكَذَا، فِي الْحَيَاةِ كَثِيرُونَ لَا يَرَوْنَ إِلَّا الْمَرْبَعِ الْمَفْقُودَ مِنْ حَيَاتِهِمْ؛ فَيَمْقِدُونَ  
شُعُورَهُمْ بِالرِّضَا وَالسَّعَادَةِ، وَيَتَوَهَّوْنَ فِي دَوَامَةِ مِنَ الْمَشَاعِرِ الصَّاحِبَةِ  
وَالِانْتِقَادَاتِ وَالرَّفْضِ.

وَالْحَالُ فِي السَّقْفِ يَخْتَلِفُ تَمَامًا عَنِ الْحَالِ فِي الْحَيَاةِ!

فَفِي السَّقْفِ تَكُونُ الصُّورَةُ مُشَوَّهَةً، وَالنَّقْصُ فِي السَّقْفِ سَهْلٌ تَعْوِيضُهُ،  
وَجَعْلُهُ يَبْدُو مُتَكَامِلًا!

وَلَكِنْ! فِي حَالِ النَّقْصِ الْمَعْنَوِيِّ الَّذِي لَمْ  
يَسَلِّمْ مِنْهُ بَشَرٌ؛ فَهَذَا أَمْرٌ مُتَعَذِّرٌ، بَلْ  
هُوَ أَحَدُ الْمُسْتَحِيلَاتِ، فَكَمْ مِنْ شَخْصٍ  
أَفْتَى عُمُرَهُ يُرِيدُ أَنْ يَعُوِّضَ الْمَرْبَعَاتِ  
النَّاقِصَةَ فِي حَيَاتِهِ، فَمَضَى الْعُمُرُ  
سَرِيعًا؛ فَلَا هُوَ الَّذِي نَجَحَ فِي مُهِمَّتِهِ،  
وَلَا هُوَ الَّذِي اسْتَمْتَعَ بِحَيَاتِهِ!

عِلَّةُ نَفْسِيَّةٌ يُصَابُ بِهَا جَمُوعٌ كَثِيرَةٌ  
مِنْ سُكَّانِ هَذِهِ الْأَرْضِ يُعَانُونَ فِيهَا  
مِنَ النَّقْصِ وَالْفَرَاغِ فِي حَيَاتِهِمْ؛ وَذَلِكَ  
مِنْ جَرَاءِ بَعْضِ التَّفَاصِيلِ الَّتِي غَابَتْ  
عَنْهُمْ، إِذْ يَرَى الْكَثِيرُ أَنَّ هَذِهِ التَّفَاصِيلُ  
هِيَ الْأَهْمُ وَلَا بُدَّ مِنْ وُجُودِهَا حَتَّى



يَصِلُوا إِلَى سَعَادَتِهِمْ، وَيَذُوقُوا طَعْمَ الْحَيَاةِ وَنَشَوَاتِهَا.

فِي مَتَلَاذِمَةِ الْمَرْبَعِ الْمَفْقُودِ، لَيْسَ كُلُّ حَالَاتِ انْتِشَارِهَا واقِعَةً بَيْنَ الشَّخْصِ وَالشَّخْصِ الْآخَرَ كَالشَّرِيكِ أَوْ الصَّدِيقِ، إِنَّمَا تَنْطَبِقُ أَيْضًا عَلَى إِحْدَى الْمَرْبَعَاتِ الْمَفْقُودَةِ عِنْدَ الشَّخْصِ ذَاتِهِ الَّذِي يَتَنَاسَى كُلَّ مَرْبَعَاتِهِ السَّلِيمَةِ وَالْمَوْجُودَةِ؛ بِسَبَبِ فَقْدِهِ إِحْدَى الْمَرْبَعَاتِ أَوْ الْمِيزَاتِ الَّتِي يَتَمَنَّى امْتِلَاكَهَا..

وَمِنَ الطَّبِيعِيِّ أَنْ يَعِيشَ صَحِيَّةً تَلْكَ الْمِتَلَاذِمَةَ مُحِبِّطًا غَيْرَ رَاضٍ عَنِ نَفْسِهِ أَوْ عَمَّنْ حَوْلَهُ؛ فَتَلْكَ الْمَرْبَعَاتُ الْكَثِيرَةُ الْجَمِيلَةُ فِيهِ وَمِنْ حَوْلِهِ - لِلْأَسَفِ - لَمْ تَكُنْ كَافِيَةً عِنْدَهُ، وَلَمْ يَنْتَبِهْ إِلَى أَهْمِيَّتِهَا وَعَظَمِ قَدْرِهَا، وَقَدْ يَسْتَيْقِظُ بَعْدَ فَقْدِهَا!

تَحَدَّثَ الْكَثِيرَ عَنِ السَّعَادَةِ وَعَنْ أَسْرَارِهَا؛ فَكَانَ الْقَاسِمُ الْمَشْتَرِكُ بَيْنَهُمْ هُوَ ضَرُورَةُ التَّرْكِيزِ عَلَى الْمَوْجُودِ، وَعَدَمُ مُطَارَدَةِ الْمَفْقُودِ!

أَحَدُهُمْ قَصِيرُ الْقَامَةِ، يَرَى كُلَّ الْبَشَرِ طَوَالَ الْقَامَةِ ... الْمَرْبَعِ النَاقِصِ: الطُولُ!

• وَأَخْرَبِدِينَ؛ فَيَرَى كُلَّ النَّاسِ رَشِيقِينَ .. الْمَرْبَعِ النَاقِصِ: الرَّشَاقَةُ!

• سَمْرَاءُ تَرَى كُلَّ النِّسَاءِ بَيِّضَاوَاتٍ ... الْمَرْبَعِ النَاقِصِ: الْبَيَاضُ!

• شَخْصٌ لَمْ يَرْزُقْ بِأَوْلَادٍ، يَعْتَقِدُ أَنَّ الْكُلَّ لَدَيْهِمْ أَبْنَاءً .. الْمَرْبَعِ النَاقِصِ: الْأَوْلَادُ!

• وَثَالِثٌ أَصْلَعُ؛ فَلَا يَرَى إِلَّا الشَّعْرَ يَمَنَّةً وَيَسْرَةً!

• امْرَأَةٌ لَمْ يَكْتَبِ لَهَا أَنْ تَحْمَلَ، مَعَ شِدَّةِ التَّرْكِيزِ تَعْتَقِدُ أَنَّ كُلَّ النِّسَاءِ يَحْمَلْنَ ... رَكَّزَتْ عَلَى الْمَرْبَعِ النَاقِصِ.

• آخِرُ لَدَيْهِ ابْنٌ مُسْتَوَاهُ الدَّرَاسِيِّ مُتَوَسِّطًا؛ فَيَتَمَنَّى لَوْ كَانَ لَدَيْهِ أَبْنَاءٌ  
مِثْلَ أَبْنَاءِ أَخِيهِ الْمُتَفَوِّقِينَ!

• زَوْجَةٌ لَا يُحِبُّ زَوْجَهَا السَّفَرَ؛ فَتَعْتَقِدُ أَنَّ كُلَّ مَنْ حَوْلَهُ يُسَافِرُونَ،  
وَتَتَمَنَّى فَقَطْ لَوْ رَزَقَتْ بِزَوْجٍ يُحِبُّ السَّفَرَ!

مُشْكَلَةُ الْبَشَرِ أَنَّهُمْ يَتَعَامَلُونَ مَعَ الْمَوَاقِفِ وَالْبَشَرِ كَوَحْدَةٍ وَاحِدَةٍ؛ فَالزَّوْجُ  
لَيْسَ سَفَرًا، وَالزَّوْجَةُ لَيْسَتْ طَبْخًا فَقَطْ، وَالْأَبْنَاءُ لَيْسُوا تَقْوَفًا دِرَاسِيًّا!

فَمِنَ الْعَدْلِ أَنْ نَأْخُذَ الْأُمُورَ بِمَجْمَلِهَا، وَأَنْ نَسْتَوْعِبَ أَنَّ الْبَشَرَ وَالْحَيَاةَ  
عُمُومًا طَابِعُهَا النِّقْصُ، كَثِيرًا مَا يَقْضِي الْإِنْسَانُ جُزْءًا كَبِيرًا مِنْ حَيَاتِهِ،  
إِنْ لَمْ يَكُنْ مُعْظَمُهَا بَاحِثًا عَنِ السَّعَادَةِ وَالرِّضَا، وَفِي مُعْظَمِ الْأَحْيَانِ يَنْتَهِي  
بِهِ الْأَمْرُ إِلَى عَدَمِ إِدْرَاكِهِمَا، الْوُرُودُ تُحِيطُ بِنَا مِنْ كُلِّ جَانِبٍ وَالْأَطْيَارُ  
تُغْنِي عَن يَمِينٍ وَعَن يَسَارٍ، وَلَكِنَّ التَّرْكِيزَ فَقَطْ عَلَى تِلْكَ الْوَرْدَةِ الْمَفْقُودَةِ،  
وَعَن ذَاكَ الطَّيْرِ الْبَعِيدِ!

ثَمَّةُ عِبَارَةٍ تُعْجِبُنِي تَقُولُ: "كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ إِلَّا أَنْ الْحَيَاةَ لَا تَتَذَوَّقُهَا  
كُلُّ الْإِنْفُسِ!" وَتِلْكَ الْمَقُولَةُ الَّتِي تُنْسَبُ لِجَلَالِ الدِّينِ الرَّومِيِّ قَدْ تَغَيَّرَ  
نَظَرَتْنَا إِلَى الْحَيَاةِ الَّتِي نَعِيشُهَا بِصَخْبِهَا وَتَرْفِهَا وَشَقَائِهَا وَأَتْرَاحِهَا!

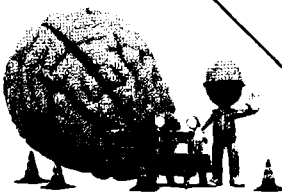
فَرَأَتْ لِأَحَدِهِمْ كَلَامًا جَمِيلًا يَقُولُ فِيهِ: إِنْ كُنْتَ تَمْلِكُ نَبِيئًا، فَلَا تَتَطَّلَعُ  
إِلَى مَنْ يَمْلِكُ قَصْرًا، بَلْ انظُرْ إِلَى مَنْ لَا يَبِيتُ بِأَوِيهِ، وَلَا سَكَنَ  
يَضُمُّهُ هُوَ وَأَوْلَادُهُ، وَإِنْ كَانَتْ زَوْجَتُكَ لَا تَمْلِكُ جَمَالًا خَارِقًا،

فَلَا تَنْظُرْ إِلَى الْحَمْرَاءِ وَالصَّفْرَاءِ وَجَمَالِهِنَّ الظَّاهِرِ،

بَلْ انظُرْ إِلَى مَلَائِينَ الْعُرَابِ لَا يَجِدُونَ مِنَ النَّفَقَةِ

مَا يُعِينُهُمْ عَلَى تَحْصِينِ أَنْفُسِهِمْ، إِنْ كُنْتَ

تَتَقَاضَى رَاتِبًا بَسِيطًا فَلَا تَنْظُرْ إِلَى



أصحاب الوظائف المرموقة، والمراتب العالية، بل انظر إلى ملايين الفقراء والمعوزين، ومن فقد وظيفته، إن كان لديك عاهة أو مشكلة صحية فلا تضجر، وتأمل حال من فقد صحته وجماله جملةً، وتأمل حال الراقين على الأسرة في المستشفيات؛ منهم من فقد ساقه، أو أصيب بالشلل، أو ببعض الأمراض الخطيرة.

والسعادة ليست في الحصول على ما لا نملك، بل هي فهم قيمة ما نملك؛ وبذلك الذي تملكه يملكه يملكك أن تحقق كثيراً جداً، ولكن الأهم هو الرضا والسعادة.

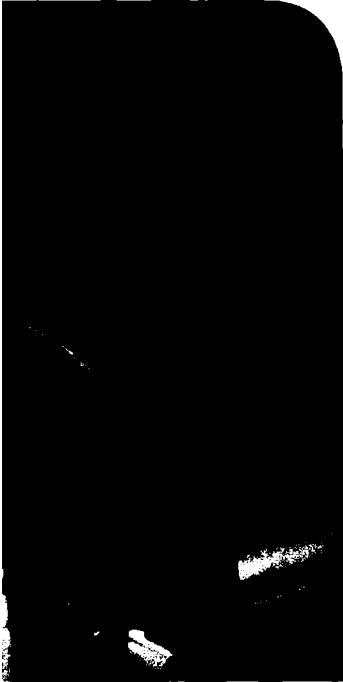
وأخيراً، إن أردت أن تسعد وتُسعد؛ فاعلم أن الكمال لله وحدد، فتجنب البحث عن الكمال في ذاتك أو فيمن حولك، فالكل منا مربيات منقودة، والخير هو جودة، والموجودة أكثر وأهم بكثير، وعليها أن نجد الدلائل للمفهوم، لا الصاعقة القوي في التدريب على النقص والشراخ، فالحياة لا تقاس على نقص في بعض الأشياء، والانسان السليم ذو العقل السليم هو الذي يتأقلم مع الموجود ويسعى لتطويره إن أمكن، فنحن لسنا معالينين بالمثالية المطلقة، إنما نبدأ الجهد في تحسين الأمور، وعدم الهاء العلاقات من جراء بعض القيوب البسيطة التي لا يحرز منها.



# مُتلازمة المربع الناقص

## قُصِيبيات

كَبَر دماغك



من الرجال الذين يندرُ وجودهم  
الراحل الكبير غازي القصيبي  
رحمه الله، إليك شيئاً من  
خُلاصة تجاربه وعصارة فكره،  
خُذها كهدية ثمينة، اختصرَ بها  
المسافات، وتَفوقَ على أقرانك  
بالعملِ بها:

• عَزَّةُ النَّفْسِ نُقْطَةُ يَنْتَهِي  
عِنْدَهَا أَلْفُ شَخْصٍ.

• أَحْيَانًا، لَا يَحْتَاجُ الْإِنْسَانُ  
إِلَى وَجْهِ جَمِيلٍ، بِقَدْرِ  
اِحْتِيَاجِهِ لِقَلْبٍ جَمِيلٍ.

• الْإِنْسَانُ الْمَلُوثُ دَاخِلِيًّا  
لَا يَسْتَوَعِبُ وُجُودَ بَشَرٍ  
أَنْقِيَاءٍ.

• رُسُوبُ أَيِّ طَالِبٍ فِي الْمَادَّةِ  
يَعْنِي فَشَلِي فِي التَّدْرِيسِ،  
قَبْلَ أَنْ يَكُونَ فَشَلُهُ فِي  
اسْتِيعَابِ الْمَادَّةِ.

• وَرَاءَ كُلِّ إِنْجَازٍ عَظِيمٍ إِيمَانٌ  
عَظِيمٌ.

• قِمَّةُ الْمَتْعَةِ، أَنْ تُجَالِسَ

شَخْصًا يَكْرَهُكَ وَيَقْتَابُكَ كَثِيرًا، وَمَعَ ذَلِكَ يُبَيِّنُ لَكَ الْعَكْسَ؛ هَذَا كَافٍ بِأَنْ يُخْبِرَكَ أَنَّ لِحُضُورِكَ هَيِّبَةً قَادِرَةٌ عَلَى تَحْوِيلِهِ لِمَنَافِقِ جَبَانٍ.

- لا قِيمَةَ لِأَرَاءِ النَّاسِ، مَا دَامَتْ أَعْمَالُكَ تَمْنَحُكَ ضَمِيرًا مُرْتَاحًا.
- التَّخْصُّصُ الْوَحِيدُ الَّذِي لَنْ تَجِدَهُ يُدْرَسُ فِي جَامِعَاتِ الدُّنْيَا هُوَ: (الأخلاق) .. قَدْ يَحْمِلُهُ عَامِلُ النُّظَافَةِ، وَيَرْسُبُ فِيهِ الدُّكْتُورُ.
- الاحْتِرَامُ لَا يَدُلُّ عَلَى الْحُبِّ، إِنَّمَا يَدُلُّ عَلَى حُسْنِ التَّرْبِيَةِ، احْتَرِمَ حَتَّى لَوْ لَمْ تُحِبَّ.
- هَنِيئًا لِمَنْ يَتَنَاسَوْنَ الْإِسَاءَةَ .. وَلَا يَحْمِلُونَ فِي قُلُوبِهِمْ قَسْوَةً .. وَلَا يَعْرِفُونَ لِلْعَدَاوَةِ طَرِيقًا ... لِمَنْ كَانَ فِي لِقَائِهِمْ فَرَحٌ .. وَبِحَدِيثِهِمْ سَعَادَةٌ لَا تَتَكَرَّرُ.
- كُلَّمَا زَادَ الْعُمُرُ، أَيْقَنَّا أَنَّ تِلْكَ الْحَيَاةَ لَا تَسْتَحِقُّ كُلَّ هَذَا الْأَلَمِ، تَرَحَّلَ مَتَاعُهَا وَتَأْتِي غَيْرُهَا، تَمُوتُ ضَحِكَاتٌ وَتَوَلَّدُ أُخْرَى، يَذْهَبُ الْبَعْضُ وَيَأْتِي آخَرُونَ، مُجَرَّدَ (حَيَاة).

• أَوَّلُ مَنْ يَعْتَذِرُ هُوَ الْأَشْجَعُ، وَأَوَّلُ مَنْ يُسَامِحُ هُوَ الْأَقْوَى، وَأَوَّلُ مَنْ يَنْسَى هُوَ الْأَسْعَدُ.

• الرَّجُلُ الْحَقِيقِيُّ هُوَ الَّذِي لَا يَحْلُمُ بِالِانْتِصَارِ عَلَى امْرَأَةٍ! الرَّجُلُ هُوَ مَنْ



يَرَى خَلْفَ الْجَسَدِ الْأَنْثَوِيِّ تِلْكَ الطُّفْلَةَ الدَّامِعَةَ الْخَائِمَةَ الْبَاحِثَةَ  
عَنْ حَنَانٍ.

- لَا تَخَفْ مِنَ الْقَاسِي؛ خَفْ مِنَ الْحَنُونِ إِذَا قَسَى!.
  - حِينَ سُئِلَ غَازِي الْقَصِيبِيُّ: خَلْفَ كُلِّ عَظِيمٍ امْرَأَةٌ، فَمَنْ وَرَاءَكَ؟  
قَالَ: "إِذَا أَرَدْتُمْ الْحَقِيقَةَ؛ كُلُّهُمْ فِي الْأَمَامِ وَنَحْنُ نَرْكُضُ  
خَلْفَهُمْ!".
  - إِذَا كَانَ هُنَاكَ سِرٌّ لِنَجَاحِي؛ فَهُوَ أَنْتِي كُنْتِ دَوْمًا أَعْرِفُ مَوَاطِنَ  
ضَعْفِي بِقَدْرِ مَا أَعْرِفُ مَوَاطِنَ قُوَّتِي.
  - كُلُّ الْغَبَاءِ أَنْ تَقْضِيَ حَيَاتَكَ فِي تَتَبُعِ إِرْضَاءِ فُلَانٍ وَفُلَانٍ.. أَفْعَلِ  
الصَّوَابَ، وَيَرْضَى مَنْ يَرْضَى، وَيَغْضَبُ مَنْ يَغْضَبُ!.
  - الْمَسْئُولُ الَّذِي يُنْفِقُ وَقْتَهُ فِي التَّوَاهِهِ.. لَنْ يَجِدَ مَتَسَعًا مِنَ الْوَقْتِ  
لِلْعَظَائِمِ.
  - بَعْضُ مَنْ حَوْلَكَ يَسْتَطِيعُونَ التَّعَايُشَ مَعَ إِخْفَاقِكَ، مَا لَا يَسْتَطِيعُونَ  
التَّعَايُشَ مَعَهُ هُوَ نَجَاحُكَ.
  - الَّذِينَ يَعْرِفُونَ فَرَحَةَ الْوُصُولِ إِلَى أَعْلَى السُّلْمِ هُمُ الَّذِينَ بَدَأُوا مِنْ  
أَسْفَلِهِ. وَالَّذِينَ يَبْدَأُونَ بِأَعْلَى السُّلْمِ لَنْ يَكُونَ أَمَامَهُمْ إِلَّا النُّزُولُ.
  - لَا تَجْعَلْ خَوْفَكَ مِنْ تَعْلِيقاتِ الْأَخْرَبِ يَحْرِمُكَ مِنْ فِعْلِ مَا يُسْعِدُكَ.
  - الْوَطَنُ هُوَ رَغِيفُ الْخُبْزِ، وَالسَّقْفُ، وَالْإِنْتِمَاءُ، وَالْكَرَامَةُ.
  - نَحْنُ فِي سِبَاقٍ مَعَ الزَّمَنِ؛ إِمَّا أَنْ نَقْتَلَ التَّخَلْفَ أَوْ يُقْتَلَنَا.
- (رَحِمَكَ اللَّهُ يَا غَازِي الْقَصِيبِيُّ، وَوَسَّعَ نَزْلَكَ)

قُصِيبيات

# خَلَّ شَبَابَكَ يُفْرَحُ فِيكَ

كثير دماغك



فِي فِيلْمِ (يَوْمٍ مِنْ عُمُرِي)  
اسْتَوْفَقْتَنِي كَثِيرًا كَلِمَاتُ أُغْنِيَةٍ  
لِلرَّاحِلِ، عَبْدِ الْحَلِيمِ عَبْدِ الْحَافِظِ،  
يَقُولُ فِيهَا :

ضحك ولعب وجد وحُب

عيش أيامك

عيش ليايك

خلى شبابك يفرح بيك

عيش بالروح والعين والقلب

ضحك ولعب وجد حب

عيش أيامك عيش على طول

خلى شبابك عمره يطول

عيش عيش عيش

دي اللحظة اللي تعدي بتروح

ماتجيبش!

كَلِمَاتٌ بَسِيْطَةٌ جَمِيْلَةٌ، وَمَعَانٍ  
عَدْبَةٌ عَمِيْقَةٌ تَسْتَحِقُّ التَّوَقُّفَ لَهَا!

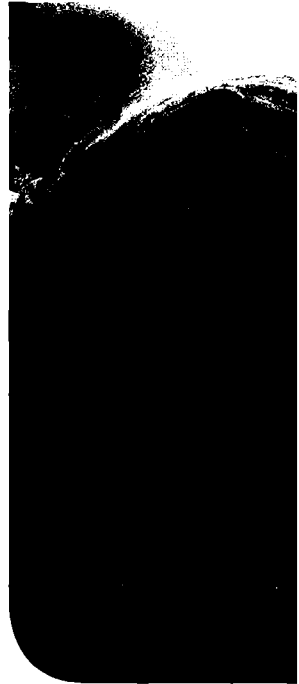
إِنَّ مِنْ أَكْبَرِ الْأَخْطَاءِ الْمُرْتَكِبَةِ : أَنْ

تَمَرُّ عَلَى لِحَظَاتِ الْفَرَحِ مُرُورًا عَابِرًا بَيْنَمَا تَعِيشُ الْحُزْنَ بِكُلِّ مَشَاعِرِكَ!  
 وَفِي هَذَا الشَّأْنِ حَكِي: أَنْ حَكِيمًا كَانَ يَسِيرُ فِي الْأَذْغَالِ، فَإِذَا بِنَمْرٍ يَخْرُجُ  
 مِنْ بَيْنِ الْأَشْجَارِ وَيَشْرَعُ بِمِطَارِدَتِهِ؛ فَهَرَبَ الْحَكِيمُ وَقَفَزَ مِنْ حَافَةِ جَبَلٍ  
 وَتَمَسَّكَ بِغُصْنِ شَجَرَةٍ، وَبَعْدَ ثَوَانٍ جَاءَ فَارٌّ وَأَخَذَ يَقْرِضُ الْغُصْنَ، وَالنَّمْرُ  
 فِي الْأَعْلَى يَتَحَفَّزُ بِأَنْبِيَابِهِ وَمَخَالِبِهِ الْحَادَّةِ، وَالْهَائِيَّةِ فِي الْأَسْفَلِ تَنْتَظِرُ  
 سُقُوطَهُ عَلَى صُخُورِهَا الْقَاسِيَةِ، فِي تِلْكَ اللَّحْظَةِ رَأَى الْحَكِيمُ ثَمْرَةَ تَوْتٍ  
 عَلَى الْغُصْنِ بِجَانِبِهِ، فَمَدَّ يَدَهُ وَأَقْتَطَفَهَا وَأَخَذَ يَسْتَمْتِعُ بِأَكْلِهَا!  
 قِصَّةٌ عَجِيبَةٌ، وَلَكِنَّهَا تَحْكِي قِصَّةَ الْإِنْسَانِ فِي كُلِّ مَكَانٍ، فِي حَالَةِ رُكُوضٍ  
 دَائِمٍ، لَا تَكَادُ الْهُمُومُ تَقْتَرُّ عَنْهُ، وَلَا الضَّغُوطَاتُ تَغَيِّبُ يَوْمًا!

### إِذَنْ مَا الْحَلُّ؟

- دُونَكَ ثَمَارَ التَّوْبِ الَّتِي عَنْ يَمِينِكَ  
 وَشِمَالِكَ: اسْتَمْتِعْ بِمَنْظَرِهَا الْجَمِيلِ،  
 وَخُذْ حَقِّكَ مِنْهَا!
- خُذْ حَقِّكَ مِنْ لِحَظَاتِ الْفَرَحِ،  
 وَتَعَامَلْ مَعَهَا عَلَى أَنَّهَا فُرْصَةٌ وَحِيدَةٌ  
 لَكَ!

- الْبَعْضُ يَخْتَارُ لِحَيَاتِهِ الْعَيْشَ  
 مُنْهَزِمًا مُنْكَسِرًا.. يَخْتَارُ دَوْرًا سَيِّئًا  
 مِنْ أَوْعَافِ أَدْوَارِ الْحَيَاةِ؛ أَلَا وَهُوَ دَوْرُ  
 الضَّحِيَّةِ! وَمَنْ مَهَامٌ صَاحِبُ هَذَا الدَّوْرِ  
 اسْتِقْلَالُ النِّعَمِ، وَكُسْرُ الْفَرَحِ، وَتَشْوِيهِ



الجمال، والتركيز على المفقودات، ومد العين!

• يقول رافوس وايترايت: "أحبُّ أن أجعل من الأشياء الروتينية أشياء رائعة ما أمكن!" في الحياة تفاصيل مُمتعة ولحظات عذبة، لا يجوز لك أن تستوحش معها أو أن تتجاهلها!

• أعد استكشاف من حولك، وما تعودت فعله، تعامل معها بطريقة أخرى، انظر إليها من زاوية مختلفة! اسأل نفسك: ماذا لو لم تكن موجودة؟!؟

يقول الأديب الفرنسي بلزاك: "يجب أن تكافح أخطبوطاً يلتهم كل شيء هو أخطبوط التعود! وهذا صحيح؛ فالتعود على شيء قد يفقده بعض بهجته لدى صاحبه! وقد يشعره بأنه لا يحتاج لأن يبذل جهداً إضافياً للحفاظ عليه وبعث الحيوية فيه؛ لأنه قد ألفه، وأمن الخوف من احتمال فقده! فلتعد المتعة للأشياء التي كنت تستمتع بها سابقاً؛ فلا يزال فيها الكثير مما يتمناه غيرك!"

وقد نقل صاحب كتاب "مميز بالأصفر" عن ديورا إي هيل، وهي في السجن قولها:

(أريد رؤية الألوان، جميع الألوان في الوجود: اللون الأبيض، الأبيض الناصع النقي الذي لا تشوبه شائبة....

أريد رؤية مساحات شاسعة من الأشجار الخضراء، ومسافات طويلة من الخطوط الصفراء على الطرقات السريعة، وأريد رؤية القمر...

أريد شم رائحة اللحم وهو يشوى، أو يخمر، ورائحة طعام العشاء، ورائحة شجيرات الطماطم، ورائحة الملابس النظيفة، ورائحة البحر...



وَلَكِنْ أَكْثَرَ مِنْ كُلِّ هَذَا، أَرِيدُ الْوُقُوفَ عَلَى بَابِ حُجْرَةِ ابْنِي وَأَرَاهُ وَهُوَ نَائِمٌ. أَرِيدُ أَنْ أَسْمَعَهُ وَهُوَ يَسْتَيْقِظُ فِي الصَّبَاحِ، وَأَرَاهُ يَمُودُ إِلَى الْبَيْتِ فِي الْمَسَاءِ. أَرِيدُ أَنْ أَمْسَ وَجْهَهُ وَأَمْرُرُ أَصَابِعِي بَيْنَ خُصَلَاتِ شَعْرِهِ. وَأَرَاهُ وَهُوَ يَرْكَبُ سَيَّارَتَهُ اللَّعْبَةَ وَيَأْكُلُ شَطَائِرَ الْجُبْنِ. أَرِيدُ أَنْ أَرَاهُ وَهُوَ يَكْبُرُ وَيَضْحَكُ وَيَلْعَبُ وَيَأْكُلُ وَيَعِيشُ... أَرِيدُ أَنْ أَرَاهُ وَهُوَ يَعِيشُ بِوَجْهِهَ خَاصٌ.. أَرِيدُ أَنْ أَطُوقَهُ بِذِرَاعِي وَأَضْمَهُ إِلَيَّ أَنْ يَضْحَكَ وَيَقُولُ: "كُفِّي يَا أُمِّي!"

وَيَعِدُ ذَلِكَ... أَرِيدُ أَنْ أَكُونَ حُرَّةً لِأَفْعَلَ كُلَّ هَذَا مَرَّةً أُخْرَى)

وَيُعْجِبُنِي كَثِيرًا قَوْلُ هِنْرِي كورنتي: "إِنَّ الْعُثُورَ عَلَى طَرِيقَةِ لِعَيْشِ حَيَاةٍ بَسِيطَةٍ فِي عَالَمِ الْيَوْمِ هُوَ أَعْقَدُ الْمَهَامِ الَّتِي يُوَجِّهُهَا الْإِنْسَانُ؛ لِذَا عَلَيْكَ:

- أَنْ تَصْنَعَ لِحَظَاتِ سَعَادَتِكَ دَوْمًا، وَتَذَكَّرَ أَنَّكَ الْمَانِحُ الْأَوَّلُ وَالْأَهْمُ!
- أَنْ لَا تَعْطُ فِي رِحْلَةِ الْحَيَاةِ أَحَدًا الْفُرْصَةَ فِي أَنْ يُعْكَرَ مِزَاجَكَ أَوْ أَنْ يَسْلُبَكَ لِحَظَاتِ الْفَرَحِ!
- أَنْ تَسْتَيْقِظَ مِنْ نَوْمِكَ كَطِفْلٍ مُقْبِلٍ عَلَى الْحَيَاةِ، عَاشِقٍ لِلْفَرَحِ، بَاحِثٍ عَنِ الْأَنْسِ، مَعَ نَسَمَاتِ الصُّبْحِ الْمُنْعَشَةِ جَرَبٌ أَنْ تَسْتَشْتَقِ الْهَوَاءَ بِهَدْوٍ وَعُمُقٍ، وَأَمْلًا رِثِيكَ بِالْأَكْسَجِينِ؛ سَتَجِدُ أَنَّ الصَّفَاءَ وَالرَّاحَةَ يَنْعَمُرَانِكَ!

- أَنْ تَقْنَعُ بِمَا لَدَيْكَ، وَافْرَحَ بِالْأَشْيَاءِ كَمَا هِيَ، وَعِنْدَهَا تَدْرِكُ أَنَّهُ لِأَشْيَاءٍ يَنْقُصُكَ؛ وَسَيُصْبِحُ الْعَالَمُ كُلُّهُ مِلْكًَا لَكَ!

وللاوتسو، الفيلسوف الصيني فلسفة جميلة يقول فيها: "السعادة



الْحَقِيقِيَّةُ هِيَ الِاسْتِمْتَاعُ بِالْحَاضِرِ، دُونَ الِاعْتِمَادِ عَلَى الْمُسْتَقْبَلِ؛ السَّعَادَةُ هِيَ الْأَنْشَغَلُ أَنْفُسَنَا بِالْأَمَالِ وَلَا بِالْمَخَاوِفِ، بَلْ نَقْنَعُ بِمَا لَدَيْنَا، وَهُوَ كَافٍ؛ لِأَنَّ الْإِنْسَانَ الَّذِي يَفْعَلُ ذَلِكَ لِنِ يَحْتَاجُ إِلَى شَيْءٍ غَيْرِ مَوْجُودٍ!

وَصَدَقَ وَاللَّهِ فِي قَوْلِهِ: فَالْسَّعَادَةُ مَوْجُودَةٌ وَفِي مُتَنَاوَلِ أَيْدِينَا، وَالسَّعِيدُ هُوَ مَنْ يَقْنَعُ بِقِسْمَتِهِ، مَهْمَا كَانَتْ، وَلَا يَرْغَبُ فِي الْحُصُولِ عَلَى مَا لَيْسَ لَدَيْهِ! تَعَامَلْ مَعَ كُلِّ مَكَانٍ عَلَى أَنَّهُ مَكَانٌ مَفْضَلٌ، وَكُلُّ نَعْمَةٍ عَلَى أَنَّهَا مُشْجِيَةٌ، وَمَعَ كُلِّ حَبِيبٍ عَلَى أَنَّهُ بُعِثَ مِنْ قَبْرِهِ مِنْ جَدِيدٍ!

وَاعْمَلْ عَلَى أَنْ تَتَخَلَّى عَنْ وَظِيفَةٍ (تَحْوِيلِ اللَّامِ هُجْرًا) إِلَى شَيْءٍ (مُهْمًا)، وَعَنْ دَوْرٍ (مُضَحِّمِ الصَّفَائِرِ)، وَدَوْرٍ جَاعِلٍ مَا يَجُوزُ فِعْلُهُ إِلَى أَمْرٍ وَاجِبِ التَّنْفِيزِ!

وَمِنْ مُسْتَلْزَمَاتِ السَّعَادَةِ عَدَمُ التَّوَسُّعِ فِي الْمَطْلُوبَاتِ، يَقُولُ الْفِيلَسُوفُ الْيُونَانِيُّ ابِيكْتِيُوسُ: "السَّعَادَةُ الْحَقِيقِيَّةُ لَا تَعْنِي أَنْ يَكُونَ لَدَيْكَ مُمْتَلَكَاتٌ كَثِيرَةٌ، بَلْ أَنْ يَكُونَ لَدَيْكَ أَحْتِيَاجَاتٌ قَلِيلَةٌ!

وَلِنَتَأَمَّلْ قَلِيلًا فِي الْمَثَلِ الْفَارِسِيِّ: "كُنْتُ أَبْكِي لِأَنَّنِي لَا أَمْلِكُ حِذَاءً، حَتَّى قَابَلْتُ رَجُلًا لَيْسَ لَدَيْهِ قَدَمَانِ!"

وَأَذْكُرْكَ مِنْ جَدِيدٍ؛ كَمْ مِنْ شَخْصٍ، بَلْ مَنَاتِ الْأَشْخَاصِ، بَلْ مَلَائِينَ يَتَمَنُّونَ شَيْئًا مِمَّا تَمْلِكُ!

خُذْ حَقْمَكَ مِنَ الدُّنْيَا، وَاسْتَمْتِعْ بِشَبَابِكَ أَيَّا كَانَ عُمُرُكَ؛ فَالْسَّعَادَةُ أَحْتِيَارٌ، وَلَيْسَتْ عُمُرًا مُعَيَّنًا!

خَلِّ شَبَابَكَ يَفْرَحُ فِيكَ



# كَلِّمْ نَفْسَكَ وَلَا حَرَجَ!

كبير دماغك



كَمْ أَقْلَقَ مُحَيِّي الكَاتِبِ الْبْرِيطَانِي  
السَّاخِر (بِرْنَارْد شُو) أَمْرُ تَكَرَّارِ  
كَلَامِهِ مَعَ نَفْسِهِ! وَعِنْدَمَا سُئِلَ عَنِ  
السَّبَبِ، قَالَ: "أَفْضَلُ أَنْ أَتَحَدَّثَ  
مَعَ أَشْخَاصٍ أَذْكَيَاءَ!

وَمَعَ أَنْ الْإِعْتِقَادَ الشَّائِعَ قَدِيمًا  
هُوَ أَنَّ الْكَلَامَ مَعَ النَّفْسِ رُبَّمَا  
يَكُونُ عَلَامَةً لِمَرَضِ نَفْسِي، كَمَا  
هُوَ مَوْجُودٌ عِنْدَ بَعْضِ مَرَضِي  
الفصام schizophrenia أو  
مَرَضِي تَعَدُّدِ الشَّخْصِيَّةِ multiple  
personality disorder؛ سَنَجِدُ  
مُؤَخَّرًا أَنَّ الْعَدِيدَ مِنْ عُلَمَاءِ  
النَّفْسِ يُؤَكِّدُونَ أَنَّ التَّحَدَّثَ مَعَ  
النَّفْسِ فِي حَالَاتٍ كَثِيرَةٍ لِإِعْلَاقَةٍ  
لَهُ بِالْجُنُونِ مِنْ قَرِيبٍ أَوْ مِنْ  
بَعِيدٍ، وَأَنَّهُ تَصَرَّفَ عَادِيًّا جَدًّا،  
وَمِنْ الْمُسْتَحِيلِ الْعُثُورُ عَلَى شَخْصٍ  
وَاحِدٍ فِي هَذَا الْعَالَمِ لَمْ يَكَلِّمْ نَفْسَهُ  
مَرَّةً، وَرُبَّمَا لِمِائَاتٍ أَوْ آلَافٍ الْمَرَّاتِ!

الْبِروفييسورة، مولي أندروز،  
أَسْتَاذَةُ عِلْمِ النَّفْسِ تَقُولُ: "إِنَّ  
التَّحَدَّثَ مَعَ النَّفْسِ صِفَةٌ إِنْسَانِيَّةٌ  
يَجِبُ أَلَّا تُسَبِّبَ الْقَلْقَ؛ لِأَنَّ  
يُمَارَسَهَا، وَلَا لِمَنْ يُحِيطُ بِهِ أَوْ يَهْتَمُّ  
بِأَمْرِهِ، وَلَكِنْ بِشَرَطَيْنِ:

• أَلَا تَطْفَى عَلَى بَقِيَّةِ التَّصَرُّفَاتِ، وَتُصْبِحُ مُمَارَسَةَ يَوْمِيَّةٍ أَوْ دَائِمَةً.

• أَلَا يَتَمَّ التَّحَدُّثُ مَعَ النَّفْسِ بِصَوْتٍ عَالٍ أَكْثَرَ مِنَ اللَّازِمِ، أَوْ بِصَوْتٍ يُزِعُّ الْمُحِيطِينَ بِهِ."

وَتَمْضِي قَائِلَةً: "إِنَّ التَّحَدُّثَ مَعَ النَّفْسِ، وَرَبِّمَا الْأَدْمَاءِ بِأَنَّهَا شَخْصٌ آخَرٌ، قَدْ يَكُونُ مُحَاوَلَةً لِلتَّنْفِيسِ عَنِ ضُغُوطَاتِ الْحَيَاةِ الْيَوْمِيَّةِ؛ لَا أَكْثَرَ، وَلَا أَقَلَّ."

إِنَّ الْكَلَامَ مَعَ النَّفْسِ سُلُوكٌ شَائِعٌ، وَهُوَ عَمَلِيَّةٌ مُعَالَجَةٌ لِعُوقَةِ اللَّافِكَارِ. قَدْ تَنَكَّلْتُ مَعَ أَنْفُسِنَا دَاخِلِيًّا بِدُونِ النُّطْقِ بِالْكَلِمَاتِ، وَهَذَا هُوَ مَا يَسْمَى Inner speech، أَوْ يَنْطَلِقُ الْكَلِمَاتِ Self talk.

وَعَالِمَةُ النَّفْسِ، أَنْ وَبِلْسُونِ، تَنْصَحُ بِالتَّحَدُّثِ إِلَى الذَّاتِ؛ إِذْ لَا يَعْمَلُ ذَلِكَ عَلَى تَحْسِينِ الذَّاكِرَةِ فَحَسَبِ، وَلَكِنَّهُ يَغْيِرُ أَيْضًا الطَّرِيقَةَ الَّتِي يَشْعُرُ بِهَا مَعْظَمُهُمْ. فَعَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ، إِذَا كَانَ مَرِيضٌ يَشْعُرُ بِالغَضَبِ؛ فَإِنَّهَا تَطْلُبُ مِنْهُ أَنْ يَقُولَ مَا يُغْضِبُهُ بِصَوْتٍ عَالٍ، وَهُوَ مَا يُؤَدِّي فِي النِّهَايَةِ إِلَى تَلَاشِي الشُّعُورِ بِالغَضَبِ.

تَعْتَقِدُ وَبِلْسُونُ أَنَّ الْأَمْرَ يَتَعَلَّقُ بِمَنْ يُصْنِفِي لِمَا نَقُولُهُ، وَتُضَيِّفُ: نَحْنُ نَحْتَاجُ جَمِيعًا لِلتَّحَدُّثِ إِلَى شَخْصٍ يَهْتَمُّ بِمَا نَقُولُ، وَذِكْرِي، وَيَعْرِفُنَا جَيِّدًا وَيَدْعُمُنَا، وَلَا يُوَجِّدُ أَفْضَلَ مِنْ أَنْفُسِنَا لِلْقِيَامِ بِهَذَا الدَّورِ؛ فَتَحْنُ نَعْرِفُ أَنْفُسَنَا جَيِّدًا وَنَعْرِفُ حَقِيقَةَ شُعُورِنَا، وَهُوَ مَا يُمْكِنُ أَنْ يُسَاعِدَنَا عَلَى تَحْسِينِ أَحْوَالِنَا."

وَفِي عَامِ ٢٠١٤، نَشَرَتْ جَامِعَةُ مِشِيفَانِ دَرَاةَ لَدَايْتَانِ كَرُوسِ تَقُولُ: إِنَّ مُخَاطَبَةَ



النَّفْسِ يُمَكِّنُ أَنْ تَجْعَلْنَا نَشْعُرُ بِحَالِ أَفْضَلِ، وَتَعْرِسُ ثِقَةَ فِي أَنْفُسِنَا، وَتُسَاعِدُنَا عَلَى مُوَاجَهَةِ التَّحَدِّيَّاتِ الصَّعِيبَةِ. وَمَعَ ذَلِكَ، يَتَعَيَّنُ عَلَيْنَا أَنْ نَقُولَ الْكَلِمَاتِ الصَّحِيحَةَ لِكَيْ يَحْدُثَ ذَلِكَ.

أَجْرِي كروس، مَعَ عَدَدٍ مِنْ زُمَلَائِهِ، سَلْسَلَةَ تَجَارِبٍ، طَلَبْتِ مِنَ الْمَشَارِكِينَ وَصَفَ مَشَاعِرَهُمْ مُسْتَعْدِمِينَ أَسْمَاءَهُمْ أَوْ ضَمَائِرَ مِثْلَ: "أَنْتِ" أَوْ "هُوَ" أَوْ "هِيَ". وَوَجَدَ أَنَّ التَّحَدُّثَ بِصِيغَةِ الْمُخَاطَبِ أَوْ الْغَائِبِ قَدْ سَاعَدَ الْمَشَارِكِينَ فِي السَّيْطَرَةِ عَلَى مَشَاعِرِهِمْ وَأَفْكَارِهِمْ أَفْضَلَ مِمَّنْ تَحَدَّثُوا بِصِيغَةِ الْمُتَكَلِّمِ (أَنَا).

وَفِي دِرَاسَةٍ أُخْرَى، طَلَبَ كروس، الَّذِي لَخَّصَ بَحْثَهُ فِي مَجَلَّةٍ "هَارْفَارْدِ بزنس ريفيو"، مِنْ أَشْخَاصٍ أَنْ يُشِيرُوا لِأَنْفُسِهِمْ بِصِيغَةِ الْمُخَاطَبِ أَوْ الْغَائِبِ، وَوَجَدَ أَنَّهُمْ أَكْثَرُ هِدُوءًا وَثِقَةً بِالنَّفْسِ، وَأَدَّوْا مَهَامَهُمْ عَلَى نَحْوِ أَفْضَلِ مِنْ أَوْلَئِكَ الَّذِينَ اسْتَعْدَمُوا صِيغَةَ الْمُتَكَلِّمِ. وَقَالَ كروس إِنَّ النُّتَاجَ كَانَتْ جَيِّدَةً لِدَرَجَةٍ أَنَّهُ جَعَلَ ابْنَتَهُ الْآنَ تَحَدِّثُ نَفْسَهَا بِصِيغَةِ الْمُخَاطَبِ أَوْ الْغَائِبِ عِنْدَمَا تَشْعُرُ بِالضَّيْقِ.

وَتَقُولُ عَالِمَةُ النَّفْسِ Linda Sapadin: "الْحَدِيثُ مَعَ النَّفْسِ لَا يُخَفِّفُ الْوَجْدَةَ وَحَسَبَ، بَلْ يَجْعَلُكَ أَذْكَى." وَذَكَرْتُ بَعْضَ أَنْوَاعِ الْكَلَامِ مَعَ النَّفْسِ أَنْقَلَهَا لَكُمْ (بِتَصْرِفٍ):

(١) حَدِيثُ ثَنَاءٍ complimentary: بَعْدَ إِنْجَازِ مَهْمَةٍ تَقُولُ لِنَفْسِكَ: "أَحْسَنْتِ يَا بَطْلُ، أَنْتِ رَائِعٌ، أَنَا فَخُورٌ بِكَ وَسَعِيدٌ جَدًّا لِأَجْلِكَ" وَأَنْتِ بِهَذَا سَتَتَوَلَّى مَهْمَةَ الثَّنَاءِ بِنَفْسِكَ، إِنَّكَ لَنْ تَنْتَظِرَ الْآخِرِينَ حَتَّى يَكْلَمُوا أَنْفُسَهُمُ الثَّنَاءَ عَلَى إِنْجَازَاتِكَ الصَّغِيرَةِ.

(٢) حَدِيثُ تَحْفِيزٍ motivational: عِنْدَمَا تُخَاطَبُ نَفْسَكَ وَأَنْتِ تُؤَدِّي مَهْمَةً صَعِيبَةً، وَعِنْدَمَا يَسْتَلُّ قَلِيلٌ مِنَ الْيَأْسِ لِذَاخِكَ وَتَقُولُ: "هَيَّا يَا نَفْسُ، وَاصِلِي طَرِيقَكَ"، أَكْمَلِي يَا عَظِيمُ؛ الْمَهْمَةُ لَمْ يَتَبَقْ مِنْهَا إِلَّا الْقَلِيلُ وَبَعْدَهَا سَتَفْرَحُ بِلَذَّةِ الْإِنْجَازِ، إِنْ أُنْمَتِ الْمَهْمَةُ فَسَاكَافَتُكَ بِنَزْهَةٍ.. بِوَجْهِ عَشَاءٍ.. بِكَأْسِ عَصِيرٍ؛ وَأَنْتِ بِهَذَا السُّلُوكِ سَتَتَوَلَّى مَهْمَةَ الْمُحْفَظِ الدَّاعِمِ فِي زَمَنِ رَبِّمَا عَزَّ فِيهِ مَنْ يُحْفَظُ أَوْ يَدْعَمُ.

٣) حديثُ اتِّخَاذِ قَرَارٍ **outer-dialogue**: رَبِّمَا يَتَّصِلُ عَلَيْكَ مُسَوِّقٌ لِعَرَضٍ سَلْعَةٌ بِنَصْفِ ثَمَنِهَا، وَقَبْلَ أَنْ تَتَّخِذَ الْقَرَارَ تَتَكَلَّمُ مَعَ نَفْسِكَ: هَلْ أَنَا بِحَاجَتِهَا؟ هَلْ أَمْلِكُ مَا لَا كَافِيَا؟ هَلْ ثَمَّةُ أَحْتِمَالٍ لَتَنْخَفِضَ السَّعَةُ أَكْثَرَ؟ أَيُّ أُنْثَى سَتَمَارِسُ دَوْرَ النَّاصِحِ مَعَ نَفْسِكَ بِالتَّبَيُّهِ عَلَى بَعْضِ الْأُمُورِ، وَعَدَمِ الْاسْتِعْجَالِ!

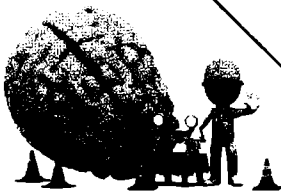
٤) حديثُ تَهْدِئَةِ اللَّذَاتِ **Calm yourself**: أحياناً عندما أتوتر، كنتُ أَسْتَنْطِقُ ذَلِكَ الصَّوْتِ مِنَ الدَّاخِلِ لِيَهْتَفَ: هَلْ يَسْتَحِقُّ الْأَمْرُ؟ أَهْدَأُ بِإِخَالِدٍ، فَمَا عَرَفْتِكَ إِلَّا مَتَمَاسِكًا حَلِيمًا، وَكَثِيرًا مَا كَانَ هَذَا الصَّوْتُ قَادِرًا عَلَى ضَبْطِ الْأَفْعَالِ.

٥) حديثُ مُوَاسَاةِ **Self-consolation**: لَا أَحَدٌ يَنْجُو فِي الْحَيَاةِ مِنْ أَوْقَاتِ انْكِسَارٍ، فَرَبِّمَا كَانَتْ خُسَارَةٌ مَالٍ، أَوْ رَحِيلَ عَزِيزٍ، أَوْ فَوَاتٍ فُرْصَةٍ، فَيَأْتِي ذَلِكَ الصَّوْتُ الدَّاخِلِيُّ الْجَمِيلُ، مُوَاسِيًا وَمُعْزِيًا وَمُسْلِيًا وَمَذْكُرًا بِأَنَّ هَذَا حَالُ الدُّنْيَا، وَأَنَّ مَا تَبَقِيَ أَكْثَرَ بِكَثِيرٍ مِمَّا ذَهَبَ، وَلَا اسْتَطِيعَ وَصَفَ أَثَرَ هَذَا الصَّوْتِ عَلَى إِعَادَةِ التَّوَازَنِ النَّفْسِيِّ.

٦) حديثُ (أَنْتَ مُخْطِئٌ!): وَهُوَ كَلَامٌ جَمِيلٌ يُنبِئُهُ وَيَذَكِّرُهُ، لَا تَحْطِمْ وَلَا جَلِدْ لِلذَّاتِ، وَكَلْنَا نَحْتَاجُ لِمِثْلِ هَذَا الصَّوْتِ الدَّاخِلِيِّ الَّذِي يُذَكِّرُنَا وَيُنَبِّهُنَا عَلَى بَعْضِ الْأَخْطَاءِ الَّتِي رَبِّمَا كَانَتْ دُونَ وَعْيٍ!

لَكِنْ! إِذَا كَانَ الْكَلَامُ مَعَ النَّفْسِ صَحِيحًا وَجِدًّا، فَقَدْ يَكُونُ مُضْرًا وَمَرَضِيًّا أحياناً؛ عِنْدَمَا يَدْمُنُ الْإِنْسَانُ عَلَى تَوْجِيهِ الْكَلِمَاتِ السَّلْبِيَّةِ وَالنَّعْوِيَةِ السَّيِّئَةِ وَالصِّفَاتِ الَّتِي تَقْرِمُ شَخْصِيَّتَنَا مِنْ قَبِيلِ (أَنْتَ فَاشِلٌ، أَنْتَ قَبِيحٌ، أَنْتَ لَا تَسْتَحِقُّ الْحُبَّ، أَنْتَ مَمَلٌ) سَتَدْمُرُ الْمَوَاهِبَ وَتَسْوَأُ النَّفْسِيَّاتِ، وَتَضَعُفُ الْإِنْجَازَاتُ وَهِيَ دَرَبٌ مُؤَكَّدٌ لِلْكَأَبَةِ!

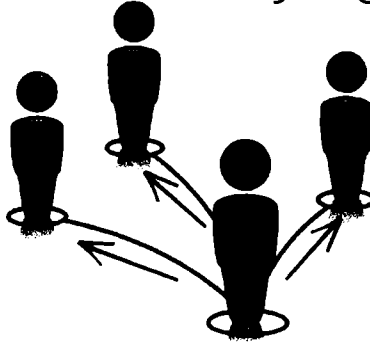
اسْتَمْتِعُوا بِسَمَاعِ أَصْوَاتِكُمْ، وَاجْعَلُوهُ مُعِينًا لَكُمْ نَحْوَ مَزِيدٍ مِنَ الْقُوَّةِ وَالنَّجَاحِ وَالسَّعَادَةِ.



## صدر للمؤلف

- |   |  |
|---|--|
| <p>٨. أفكار تحيا بها<br/>٩. على ضفاف الفرح<br/>١٠. ذوقيات<br/>١١. صباحك ابتسامة<br/>١٢. دكان السعادة<br/>١٣. المرحلة الملكية<br/>١٤. مختارات خالد</p> | <p>١. افتح النافذة ثمة ضوء<br/>٢. لون حياتك<br/>٣. موعد مع الحياة (١)<br/>٤. شلالات من ورد<br/>٥. أنت الربيع فأبى شيء إذا ذبلت<br/>٦. موعد مع الحياة (٢)<br/>٧. ولدت لتفوز</p> |
|---|--|

## للتواصل مع المؤلف



khalids225@hotmail.com @

@khalids225

khalids225

يصدر قريباً

١٨١ قاعدة حياة



