

# حزن تراه العين جذلانا

ندى سمير شرف

" كتاب يجعلك ممتن لكل ما تملك، ومالا تملك "

## الإهداء

إهداء إلى تلك الصديقة التي قالت لي اتمنى ان يأتي اليوم الذي يكون لك كتاب مثل المتنبي واحمد شوقي سأكون فخورة كثيرًا بك، شكرًا لك على كل شيء.

## مقدمة

نحن البشر نعاني أغلب مشاكلنا في الحياة إن لم يكن جميعها بسبب عدم امتناننا للأشياء، او عدم امتنان الأشياء لنا.

أجزم بأننا لو اقتصينا بعض الوقت للتفكير في قيمة الأشياء من حولنا ما كنا لنعاني أبدا، الحلول والعوائق نحن من وجدها وحدد أهميتها وجعلها تسيطر علينا كعرائس الماريونيت، وليس فقط بالنظر الى الجانب المشرق منها ولكن حتى الجوانب القائمة يجب أن نمتن لها لأن دونها ما كنا وما اكتسبنا الجمال والخير في أيامنا.

وبما أنها مشكلة قصوى اخترتها فكرة كتابي، على أمل ان تشع النور في قلوبكم وتشعركم بقدر الأشخاص والأشياء من حولكم.

ندى سمير شرف.

## غذاء الروح

ذلك الصديق الذي كان بجانبك وقت الشدائد ووقت المتعة، الذي لم يترك وحدك رغم إلحاحك عليه لساعات، يمسح على قلبك هموم الدنيا ويرأف بدمعك، الذي وإن حاربك العالم بأكمله كان هو جيشك، في عز محنتك تصلك رسالة منه تضيء انطفاء روحك، فإن الكون يفنى والأقارب يرحلون ويتبقى لك شبيه قلبك، وحتى وإن حتم الفراق ظل لعشرتك مخلصاً.

يقضي الكثير أعمارهم تائهون بين تضارب أمواج القدر و خيالات المساء بوحدة، والبرد يحاوطهم ما لهم من رفيق، لأن العلاقات دفى لا عتاب ولا قلق انها سكن يلجأ إليه كل غريب غريق . فمحمد عليه الصلاة والسلام جعل الله له أبا بكر يقاوم به الظلم لم يؤتية قوم ولا ملأ و لا جيوش ولا مال فقط أهده قلب صديق صادق، لأن العبرة ليست بالكثرة ولا بالتباهي بها إنما هي بمدى البر والوفاء في النفوس، فمن غار ليس صديق من تخلى ليس صديق من هان فليس صديق، الصداقة الآن تضاف إلى عجائب الدنيا السبع، من وجدها كمن وجد كنز خفي في أعماق محيط، لذا تمسك بصديقك حين تلاقيه، وتذكر ان منا من يفتقد شخص كهذا، فإياك وأن تضعه.

أتعلم ان الناجحين لم يكونوا لينجحوا بمفردهم، لأنهم إن تعثروا من يمسك بهم؟ إن ضعفوا من يقويهم؟ فحينما وكل موسى بالرسالة قال لله جل وعل " اجعل لي وزيراً من اهلي هارون أخي أشدد به

أزري" لا يستطع أحد البلوغ دون صاحب وبراءة هم أبطال كالناجحين تماما عانوا أكثر منهم، وساندوهم وتركوا كل شيء لأجلهم، انهم من يليق بهم لقب غذاء الروح لأن دونهم لا حياة لتعاش.

لا عرض بلا مؤدين ولا احتفال دون محتفلين ولا نجاح دون محيين، لا معنى للإنجازات بلا رفاق لا ذائقة للحياة ولا فائدة للهواء إن خلت قلوبنا من الصداقات والأهل والأخلاء، إن لم يشعرنا أحد بتأثيرنا نفقد عقولنا ونجد ذواتنا ونحتقرها بشدة إذ لم يهتموا بهذه النجاحات الصغيرة التي نقوم بها، علينا أن نقدر هؤلاء الناس حتى العابرين منهم فهم لم يأتوا عبث بل كانوا سببا في تقدمنا خطوة وراء خطوة، سائق الأجرة، معلم المدرسة، جار مزعج، جميعهم أسباب يقودونا لحظ سعيد.

لا تندم على شخص عرفته ولا مؤتمن خانك ولا قريب خذلك لأنهم هم من علمونا كيف نحتاط في المرة القادمة، الناس أقدار وحنك على لقاء أحدهم يعني حزنك على قدر من الأقدار الله، عليك ان تكون ممتن لهذا ممتن لجميع من هم في حياتك الطيب منهم والسيء الحبيب والكريم القريب والبعيد فلو بكيت على كل ظرف مررت به بسبب شخص لن تجف دموعك أبدا، ولكن كن سعيد بهذا كن ممتن كن معجب بحياتك التي وجد فيها من أدوك ومن أسعدوك وأوقن أن كلاهما نعم، لا تنسى هذا.

## موازن السعادة

تختلف أفكارنا حول مفهوم السعادة، بحث حول الأمر علماء أطباء  
أصحاء نفسيين وفلاسفة، ولكن برأيي ما من سعادة حقيقية. السعادة  
لحظة مؤقتة بيدك تطيلها وبيدك تخفيها، كلها مواقف ولحظات  
تطراً على الإنسان، ولو قضى المرء كل عمره يلهث خلف السعادة  
لن يجدها لأن ببساطة السعادة هي هذه اللحظة هذا اليوم الآن  
الابتلاءات التي تتضجر منها هي السعادة، يكمن شعورك بالسعادة  
حول رد فعلك تجاه الأمور لو تقبلت ورضيت وامتننت ستكون  
حزت على السعادة ولو تشاءمت وتوقفت عند حدث ما خسرت لذة  
السعادة، لا تبحث عنها بل أصنعها أسعد بكل تفصيل في يومك  
أحتفل بكل إنجاز بسيط حققته، وحتى في الأحزان أَرْضَى وتجاوز،  
معادلة السعادة كما التالي: رضا + امتنان + تخطي = السعادة .  
فقط هذا كل ما تحتاجه فأحفظ المقادير جيداً لتحظى بوصفة  
مضبوطة، ليكن في ذهنك أن لا المال ولا الأولاد ولا الدراسة ولا  
السفر كل هذا لن يخلق السعادة لك بحق إلا إذا كنت تريد السعادة  
فعلاً من داخلك وتؤمن بها، برأيك لماذا أصحاب الشهرة والمال  
والجمال والأولاد والزوجات ينتحرون؟! لأنهم فعلوا كل شيء  
حلموا به ظننا منهم أنهم سيجدون السعادة فيه فلم يحدث بسبب  
الملل وعدم الرضا، فإنها لنعمة عدم بلوغ كل شيء لأنك لو ملكت  
كل شيء لن تجد شيء تستمر في الحياة لأجله وستنتحر لكن وجود  
هدف وغاية وامتنان طوال الوقت يجعل الفرح يحتل قلبك، تأكد لا  
يهم ماذا تملك بقدر ما يهم هل انت ممتن مستمتع مكثفي وتحب ما  
تملك ام لا؟ هنا هي حكمة السعادة، فتجد مثلاً أصحاب الامراض  
الخطيرة هم محبين الحياة وارواحهم زاكية لأنهم علموا ان لا قيمة  
لشيء في هذا العالم الا ان تكون عينك مشبعة به قنوعة، وهذا الذي  
عليك أن تمتن له هو أنك قادر على خلق السعادة بنفسك ولنفسك.

## المثالية

لا أعلم لم نضع مقاييس محددة للأشخاص حتى ينالوا التقدير وليكونوا مثاليين في أعيننا؟! ، لم لا نقدر ونحت الناس كما هم لماذا نريد أن نكون جميعا سواء بنفس نسبة الحس الفكاهي ونفس الاجتماعية ونفس الجمال، لماذا؟ الذات الروحية أرقى بكثير وكما تميزت كانت أحب وأقرب فالمتشابهون مملون جدا ولا نفع من تواجدهم التفرد في حد ذات نعمة، فلا تخجل من كونك مرفوض من مجتمعك لأنك لا تشبههم ولا تمتزج بطريقة تفكيرهم اختلافك بحد ذاته مناضلة شريفة ما دمت على صواب وما تفعله ليس منافي للآداب والأخلاق فلم تستحي وتختبئ افخر بك أفخر بكل ما تحبه وتفعله لا شيء يدعو للقلق فمن تجنبك العيب فيه لا فيك هو من أختل توازنه حينما فكر في جعل الناس سواء فلو شاء الله لجعلنا جميعا نحمل نفس اللون والدين والفكر الاختلاف فينا فطري إنها مبادئ الكون كيف لك أن تعارضها وتمنعها ! اختلاف الطبقات المادية لحكمة واختلاف الوظائف لحكمة اختلاف الأفكار لحكمة، لأننا خلقنا لنكمل نواقص بعضنا البعض الغاضب يكمله الهادي الغليظ يكمله اللين القوي يحمي الضعيف الغني يعطي الفقير والفقير يخدم الغني، خلقنا لحاجة بشرية للعون والمساندة، فكن ممتن لاختلافك وتفرد ان كنت من هواة القراءة ولا احد يفهم هذا فلا بأس ان كنت لست من محبي الاختلاط ليست مشكلة انه امر عادي طبيعي حتى وان لم يتفهم هذا أحد ليسمن المهم أن يتفهموا يكفي انك تحب هذا وترغب به لا يحق لأحد سؤالك او انتقادك او الاستفسار عن خصوصيتك ولو بدى الفعل غريب فلا تبالي بهم واستمر استمر دون توقف لأنه سيأتي يوم يندم كل شخص ممن سخروا منك على ما قالوه وسيعتذرون منك حتما امضي فيما

اخترت ولا تنظر الى الخلف ابدا فمن استهزأوا بك لا يستحقونك  
انت انبل منهم ، انت مختلف.

## الدفء

لا يشعر المرء بالدفء كثيرا وقد لا يجده فهو شعور الألفة والحنين  
ان تحن إلى ذكرى قديمة غادرتك فسلبت منك دفاك وطمأنينتك هو  
شيء إن فقد لا يعود لا يعود مهما فعلت.

البيت القديم، الطرقات التي لعبت بها في طفولتك، قصص جدتك،  
رائحة الخبز بيد والدك، عناق الام، حيوان أليف، أصدقاء الماضي،  
كوب دافئ في نهاية يوم شاق.

الريبة أن أجالس غرفتي ووحدتي مع قطعة حلوى وسكر محلى  
بعض البسكويت أتابع مشهدا مؤثرا من فيلمي المفضل وأحتضن  
وشاحي الدافئ ولكن بعد كل هذا، لا زلت لا أستطيع الشعور  
بالدفء، فرحلت وقلت سأعود عندما يحل الربيع ولكني لا أدري  
أي ربيع عنيت ربيع الدنيا أم ربيع روجي الذي غادرني وإلى الآن  
لم أجده! هذا مثال على حياة لا يحاوطها الاطمئنان بل يحاوطها  
شعور بارد تجاه الأيام.



## المعاناة

يعتقد الناس ان هناك أشخاص تخلو حياتهم من المعاناة والشدائد وأنهم ينعمون بالأفراح والسعادة ، ولكن هناك فطرة اشاحوا انظارهم عنها، وهي ان المعاناة حتمية خلقت عندما خلقنا المعاناة شيء وجودي لا مفر منه، ولدت معنا منذ ولادتنا كتب علينا في الدنيا أن نشقى ونصبر فكما في الحوار التالي في القرآن الكريم :

**"إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا"**

كان الحمل الذي حمله الإنسان في هذه الدنيا والابتلاء العظيم الذي وقع عليه رفضته السماوات والأرض والجبال والزمان نحن بني آدم به، فلا نظن أن السعادة أبدية بل لحظة ام المعاناة فهي أطول أمد وغير متناهية، وهذا ليس بالشيء السيء حقيقةً، أتعلم ما فائدة البلاء؟ أتعلم أن للألم فوائد؟ أتعلم انه نعمة لا نقمة؟ الله يبتلينا ليكرمنا ، للضرب لك مثالاً حينما يحل الخريف ماذا يحدث للاشجار؟ تتساقط صحيح، المنظر قاسي من الخارج ولكن في خفاياه نفع كبير تموت الأوراق الفاسدة وتنمو أخرى مشرقة حيوية، وكذلك في السماء تموت نجوم وكواكب وتسقط هاوية إلى الفناء، ولكن تسطع بعدها نجمة أخرى فتولد نجمة على اطلال نجمة أخرى ، وذلك ما يحدث معنا نخسر المال لنربح صحة، نخسر شخص لنكسب شخص افضل، نغادر مكان ما لنستقر فما هو انسب لنا لربما ليس الأجل لكنه الانسب، فهذه المشكلة نعم نطالب بما يعجبنا لا ما يناسبنا، كطفلٍ مريض سكر يريد ان يتناول كعكة محلاة فتمنعه والدته منها فيكرهها ويظن انه عقاب مع الأسف انه الخيار الاصوب له ولصحته ولبقائه على قيد الحياة هو اخف الضررين، نعلم ان الكعكة لذيذة وشهية لكنها ضارة، كذلك سياسية

الابتلاءات والمعاناة فعندما قتل الخضر الغلام قتله لأنه سيكون  
شقيًا عاقًا لوالديه، بالتأكيد بكى كل منهما على فراق ولدهما لكن  
كانا سيبيكيان أكثر إن استمر على قيد الحياة، الأشياء ليست كما  
تبدو ليست سيئة إلى هذا الحد في باطنها خير، "عجبًا لأمر المؤمن  
إن أمره كله خير"

## التضحية

قد تكون التضحية الوسيلة الانسب الفوز بالسلام لكافة الأطراف نفسياً واجتماعياً، أن تخسر شيء خير من أن تخسر كل شيء، ان تفقد جزءاً من روحك اهون من ان تفقد روحك كلها، لتحقق السلاك عليك أن تتنازل عن أكثر من شيء وأحياناً دفعة واحدة دون أن تلتفت إلى الوراء برهة، الماضي يعلق فيه الكثير من الناس وتتعلل آلة الزمن لديهم للانتقال، يكرهون الحاضر والمستقبل وانفسهم لانهم توقفوا عند مرحلة ما، لا توقف، عليك أن تتخلى هنا، ابتعد عن ما يسبب لك عجزاً في الاستمرارية ابتعد عن التعلق بالماضي، ضحي بمن لا يستحق لأجلك، قد يكون عائق تقدمك الوحيد ذاك الشيء الذي يحتلك فكرياً ويظهر لك شبحاً في نهاية كل ليلة وكابوساً في نومك، ضحي لأن لا شيء ولا احد يستحق ان تتمسك به إلى حد الضياع طالما انه يؤذيك ويجذبك إلى الاسفل فتجنبه وكن مع من يعرف قيمتك ولا يتحكم في مصائرهم بدل عنك بمن يوفر لك الراحة والأمان ولا يهدد اطمئنانك، قد اباح الله ترك الوطن اذا اذاك تخيل! تترك اهلك ورفاق عمرك و كل ما في الوطن من هوية لك وذكرى قال لك تخلى عنه حفاظ على مبادئك وأمانك لا شيء غالي بقدر كرامة الفرد وأمنه ، فقد أمر رسول الله صلى الله عليه وسلم عن ترك بكة "مكة" وطنه المحبب له الذي كانت تدمع عينه على فراقها وغادر اعمامه واقرباؤه ومعارفه لأجل ان يسمو، وقد اصطحب معه من يستحق، يستحق التمسك به لا الإفلات، وفي قوله جل وعلا "قل ألم تكن ارض الله واسعة فتهاجروا فيها" وهذا دليل على ان هنالك أشياء محاربتك لأجلها عقيمة وجهدك كعدمه إن كان مؤذي، والتضحية والاستغناء عن كل مؤذي مريح والاكتفاء بالذات مفلح.

## الرزق

"ويرزقكم من حيث لا تعلمون" الرزق ليس قاصر على مكانٍ أو زمانٍ ما، وليس قاصر على شيءٍ كذلك، الرزق في أي مكان طالما معك الله الرزاق الكريم الذي إن أعطى يعطي بسخاء وبذخ لا تفضل عمل على عمل لأن رزقه أكثر أخطأت رزقك مكتوب قبل أن تولد فلا عمل يغير مكسبك، رزقك يعتمد على الله وسعيك ومدى مجهودك لتحقيق غايتك وليس البلد أو نوع الوظيفة، لأنني اغتربت وشاهدت كيف يلهث الناس وراء المال بشجع تعلمت أن الرزق ليس مقتصر على دولة بعينها بل هو في كل مكان، ولأنني شاهدت عقد النقص والتفرقة بين التخصصات ووضع طب انها أعلى مرتبة قد يصل لها الفرد ماديًا وعمليًا، كلها أفكار مغلوطة لا اصل لها ولا قاعدة، حيث ما كنت كان رزقك هو هو وكلما زاد جدك زاد رزقك، ثم من قال ان الرزق اموالٌ فحسب؟! الرزق اهل – وطن – بيت – جسد معافى – قوت اليوم – العلم – راحة البال كلها أرزاق من نوع الأمر ليس عليها إقبال كالمال! لم؟ ما النجاح في ان اجمع مال بلا صحة بلا رفقة صالحة بلا نجاح اكسب اثره ما فائدة المال إن كان لا يسعدني ولا يرضيني، اعرف اناسًا كانت كنوزٌ تحت اقدامهم انتحروا مشاهير و أثرياء العالم كرهوا الحياة وربحوا المال! لا تبحث عن المال كشخص مشرد، ابحث عن القيمة لا مكسب.

## النسيان

تساءل الجميع عن النسيان أهو شر ام خير؟ سميّ الإنسان من النسيان لأنه لولا النسيان لظل يندم ويشعر بالتأنيب والألم حتى يدفن، وكذلك عيب لأن من ينسى النعم وينسى المعروف وينسى العواقب يصبح ممسوخ الهوية، النسيان ليس الحل التناسي هو الحل، التناسي وسطهما بين التعلق و التخلي ان تتناسى المؤلم والمُر والحزن فقط لكن لا تنسى الخبرات الأصدقاء العشرة لا تنسى مراقبة الله، فلا احد ينسى سوى التوافه أو مالا يهمله فكل انسان يختار ما يريد ان ينسى حين يهمله، يهملش المادة الدراسية فينسى محتواها بينما هناك آخر يفارق الحياة وهو يذكر كل معلومة درسها، يهملش الأشخاص فينساهم ولو اراد ما نسي، نبحث عن ما نحب فنبقية وما لا نرغب به نلقيه، الذاكرة كبيت قديم ما مر عليه زمن طويل لم يستخدم يتحلل ويذهب مع الريح وهنا يكون "نُسي" و ما يستخدم باستمرار ويفكر فيه المرء كما وكأنه اهم ما في الحياة يبقى لامعًا منتعشًا وهنا يكون "لا ينسى" اما ما ردم بالغبار القديم فهو ما نتناساه نعلقه الى حين حتى نعود له أو نحتاجه يومًا من الأيام، فإذا أردت أن تنسى شيئًا همشه ستستطيع وإن أردت أن تتناساه أجله وإن أردت ان تخلد شيء إلى الأبد فكر فيه على الدوام واستخدمه مرارًا هذا حلٌ سحري لك، وانتقي الأهم فلا تنساه ولا تستسلم لهواك لأننا بسبب النسيان المتعمد أصبحنا عالمًا يحتضر لا يتحضر.

## التفاهم والتفهم

التفاهم والتفهم ابقى من الحب، أن تجد من لا ينتقدك لأقل التصرفات احب من أن تجد من يحبك ويطلق عيوبك على العامة، أن تجد شخص تتحدث معه دون أن يسخر منك ومن تفكيرك انبل من شخص يهواك ولكن يتشاجر معك على آرائك، التفاهم أن يكون لكل طرف رأي وأبدأ ومعتقد لكن يتعامل مع الآخر على انه انسان فقط لا ينظر للعيوب بل ينصحه وقت الحاجة ولكن لا يتمادى في ازعاجك ويتفنن، ذلك الشخص الذي لا تحتاج أن تقول له في كل مرة "افهمني" أو تبرر له مرارًا ولا يقتنع ذلك الشخص الذي يقبلك كما أنت لا كما يريد هو أن يعرف اسلوب التعامل معك ويدرسه دون أن يطلب منك تغيير شيء ما فيك، كانت زوجة الرسول صلى الله عليه وسلم عائشة تغار عليه من زوجاته الأخريات دومًا، لم يشاجرها الرسول على ذلك مطلقًا، لم يقل لها أن ذلك يزعجه وطلب تغييره بل كان يحتويها ويقدر ذلك لها ويحترم غيرتها ولا يعاتبها ، هكذا هي العلاق الصحية الناجحة أن نتعامل مع من نحب ومن لا نحب بتفهم لا أن نضع احكامنا عليه وشروطنا كما وكأننا نشترى هاتفًا جديد نحن نبشر نعاون بعضنا لا تزعج بعضنا.

## الطفولة

داخل كل منا طفلٌ صغير يعيش الحياة كما يريد لا يحكمه خوف متهور مغامر شرس بعض الاحيان، لكن من أنام ذلك الطفل؟ لماذا يريد المجتمع مم الروح البريئة داخلنا أن ترقد إلى الأبد؟ لماذا لا نمتن لها أننا ما زلنا انقياء مقبلين على الحياة بلا تشاؤم ومعتقدات فاسدة، لماذا نكبت طفولتنا وكأنها عارٌ مخزي علينا ، في احد المرات كنت في متنزهٍ ورأيت فتاةً شابةً بالغة تستقل أرجوحة وتدفعها بمهارة، وبينما انا اتابعها سمعت مصادفةً امرأةً عجوز تسخر منها وتقول كيف لفتاة شابة بالغة مثلها أن تفعل تلك الحركات الصبيانية الا تحترم عمرها؟! أي منطقي هذا؟ اي منطقي هذا الذي يحرم الإنسان من أن يمرح ويتفاهل ويلعب؟ لماذا حكر علينا النضج العام؟ لماذا نمنع من ممارسة انشطتنا مهما كانت بسيطة وطفولية؟ أليست نعمة أننا لازلنا نحفظ ببصمة من الطفولة؟ أليست شيء جميل البراءة فينا؟ لماذا نخسرها لأجل المجتمع؟ ما دام الشيء مباحًا لماذا نحرمه نحن كبشر؟ اي سيطرة وتحكم هذه؟ يريد البعض أن يصنع كتالوج لكل منا لا يخترق قوانينه احد! إن كنت انت لا ترغب في شيء فلا تمنع الآخرين منه او تستهزئ بهم بسببه، ليس شيئاً ممنوعاً ان نحرر الطفل الصغير داخلنا، كلنا نحتاج لحظة نتهور فيها ونصبح مجانين فبعض الجنون مطلوب أحياناً، حياة قاسية كئيبة معقدة التي تخلو من الفرح والجنون، النضج ليس أن نمتنع من الحياة بل أن نحب الحياة ، الطفولة نعمة يجب أن نمتن لها.

## الرفيقان

الام القلب كله والأب العمود الفقري لك، رفقاء الحياة والسبيل  
والممات، ليسا ملكان بالتأكيد، ليسا معصومان من الخطأ بالطبع،  
لكن أوقن انهم ذو نظرة ثابتة تجاه الأمور، توجيهاتهم التي تزعجك  
تكون الاصوب دائما والاحق، ولأن البعض قد يستعمل هذا بشكل  
خاطئ في أن ينحرف وراء آراءهم الدينية والدينيوية كأن يدخل  
تخصص لا يرتضيه لأن والداه اختاراه ظننا منه انهم لا يخطئون،  
أو أن يتزوج بالشخص الخاطئ كي يرضيهما، هذا خطأ فادح  
وازن الأمور إن كانت خير ومناسبة لك اقبل والا فاعتبرها  
نصيحة وليست الزامًا عليك العمل بها، ولكن مع كل هذا فضلها  
لا تساع له الاسطر، جعلاك أولوية في حياتهم فوق كل شيء  
اضاعا فرص وارتكبا الأخطاء لأجلك انت، لأنهم رأوك النصر  
لهم، لأنهم يريدانك الافضل، صعب عليك أن تفهم هذا حاليا، لكن  
عندما تفقدهما ستشعر أنك فقدت بوصلة الطريق، تضع منك  
المعالم ويستغلك الجميع، هم درع حماية لك من الرصاص  
الخارجي لطالما هُزما لتفوز انت، والدور عليك الآن لتكون انت  
درع امانهم، فما داما بقربك قدرهما اخدمهما فلا تعلم نفس متى  
تموت، ولا تتعامل على انهم باقيين للأبد احسن معيشتهم تحسن  
حياتك، فأنت من دونهما لا شيء هما من صنعاك.



## الأمل

إنّ حياة كل إنسان مبنية على الأمل! الأمل في الغد، الأمل في الخير، فلو لم يكن هناك أمل لمات المظلوم قهراً لضياح حقه لأنه لا يملك أملاً، ولتشبع الحزن من قلب من فقد أهله وأخذ قلبه مستقر، ولأمتنع خاسر وظيفته عن البحث عن عمل، لولا الأمل لما عاش الإنسان إلى اليوم، لا تظن أن الأمل وهمّ كاذب أو خدعة نفسية هو واقع يتحقق عندما نوقن به، أن لا نهاية للعالم في نقطة ما وان القادم افضل، واني احب حتى حروف المسمى وحده لأنك لو ابدلت حروف كلمة ألم ستصبح املاً وكأن حروفه تقول لك ان خلف كل المِ امل وخلف كل كسرٍ جبر! اليأس نكبة للروح، أتظن أن لا شيء يدعو للأمل؟ بلى، تأمل في كل شيء يبذل الحال إلى حال في دقائق اليأس هو الذي لا داعي له، لو استسلم ساهر الليل لظلمته لما ذاق انشراح الشمس كل صباح، لا مخرج للضيق الا الفرج، ولا للغم منكشف سوى الامل، يتجسد هذا المعنى في أقل التفاصيل، مثلاً رؤية غيوم ركامية متجمعة في السماء لا إرادياً يأتيك امل خفي انها ستمطر! حتى وإن لم تمطر يبقى هذا الأمل داخلك ينمو كنبته حتى تمطر فعلاً، مفتاح الحلول هو التفاؤل ليس غباءً ولا سذاجة اعرف الواقع وتقبله لكن فقط لا تنقاد خلف ظلمته بل تأمل المعنيين لا ينافي بعضهما الآخر إطلاقاً، وإن اجتمعا كان الرضا الكامن.

## الإدراك

رُبما هناك مرادفٌ آخر يمثل المعنى وهو "الصحوة" هناك اكتئاب يسمى الاكتئاب العرضي وهو لا سبب له أو دافع فأهم نقطة في العلاج معرفة الحدث المؤدي إلى الاكتئاب هنا نصف الحل! انها سعادة ادراك الاسباب، المشكلة التي مقصدها مجهول لن تكون لها حلول فالخيوط المعقودة لتنفرد يجب أن تتبع طريقة العقد بشكل عكسي، أن تدرك جذور الأحزان بداية مبشرة بدلا من الصدمة دون مؤشرات المسبقة، فهي أول فرصة للتغيير لتعرف نقاط ضعفك و قوتك و جوانب الأمور تتعرف على ذاتك، تعرف من انت وماذا تحب وماذا تكره، المعضلة هو أن تكون مبهما لمن حولك وما حولك مبهما لك، لذا الصحوة تأتي كصفعة توقظك من تخيبك في اللاوعي الفترات السابقة والجروح الماضية، فلا تلم الزمن ولا القدر على كشف لك الغطاء عن خفايا الأمور و ضرورها ، الإدراك يعلمك كيف تعيد ترميم الحفرة التي تعثرت فيها.

## الفن

الفن هو النسمة الباردة التي تمسح على قلبك حين الجفاف، تغذية للعين والعقل والروح، يعلو بك ويرتقي كلما تبحرت فيه، مشاعر كل شخص وذوقه الخاص الذي يصبه في القلوب ويوصله بالأرواح، أن تتواصل الخواطر عن طريقه، أن يكون لغة مضافة للغات العالم لا تعرف جنسًا ولا لونًا ولا عرقًا أو منصبًا، هي لمن يعمل على النهوض بساكني القاع، وأصحاب الأحزان والتشاؤم، هو بصيرة المجتمع ونافذة الأمل للواقع وبوابة الأحلام والأمان، شق سبيلًا للتفاهم بين الطبقات المختلفة، تشعر انك في عالم يتمناه كل مرءٍ تشاهد كل فردٍ متذوقٍ للفن في معرض اللوحات قصته ويشبه على أشخاص مضى وكان شريط الماضي يمر امامه مرور خاطفًا ليسترجع ذكريات رحلت، فليس الجميع يقدر ويفهم أهمية الفن هذا في العالم، بلاه لا خيال سيكون، كل عمل مرتبط بالفن البناء و الزراعة و الكتابة و التعليم كله مساهم رئيسي فيه الفن، كلما أردت ان تتضح او تتعمق في شيء ما تابع الفنون الطبيعية ستري الكون من بعدها جميلاً.

فالفن يتحدث عن كل من لا صوت له ، دون الفن تنضب الأمم وتبقى ظمآنة من الحضارة والرقي.

## العاطفية

يظن الناس العقل والمنطقية الاساس في التعامل وتقبل الاقدار، لا إنكار أن العقلانية وجهة صحيحة للتفكير لكن العاطفة غريزة و فطرة إنسانية، ليس الإنسان القوي هو صاحب الجمود و التصلب والخشونة! خلقنا مرهفين للحظات ومواقف ما، التعاطف هو أساس تقدير الأشياء لست مجبراً الا تبكي الا تحب الا تحزن الا تفرح بإفراط ليست حياة تلك انت الآن تحولت إلى رجل آلي متبلد تفهم ولا تتفهم تفكر ولا تشعر الطين الذي خلقنا منه لين فما سر قسوة قلبك؟ الرحمة والمواساة والرفقة لا تقلل من كرامتك شيء لا تظهر بمظهر غير لائق، يجب ان يتخلص مجتمعنا من هذه الأفكار الجاهلة، تحتاج الاشياء الاهتمام النفسي والشاعري، وتحتاج انت أن تسمح لنفسك أن تتعامل بشكل طبيعي كإنسان كحق مباح لك، لا تعارض فكرة الخوف داخلك أو الانسيابية في عاطفتك احترم هذا ولا تقلل من نفسك مسموح لك، حجم هذا نظمه لكن لا تمنعه ابداً كن كما تشعر وتفكر معاً.

## الوطن

الفلاح منذ قديم الزمن ارتبط بأرضه واعتبرها عرضه وشرفه  
وكرامته وبيعها عار يذم عليه يعتبرها وطنه وبيته فكيف بوطنك  
الحقيقي؟، جنسيتك التي عليك أن تعتز بها احتواك حين الهروب و  
صنع لك قيمة مجتمعية يقدرك الناس ولا يهينك لأجله، فكن وطني  
تفدي روحك و جسدك تجاهك و تكون شهيد له، من ذاق طعم  
الغربة يعلن ماذا يعني الوطن! انت عندما تذهب لمناسبة لا تعرف  
فيها أحد تشعر بالإحراج والخجل والضياع والتشتت وترك الوطن  
كذلك تفقد هويتك وذاتك وينقسم قلبك قسمتين حنين إلى رائحة  
الوطن وتعلق بالبلد الحالي، انفصام الشخصية هو أن تعيش في  
بلدين بلا معنى لك، وخيانة الوطن جرم كبير كأنك تخليت عن  
اهلك، الذي وثق بك و قام بتربيتك وتعليمك وصرف الاموال  
وتجهيزك لتكون قادرًا على خدمته ونفعه وجعله فخور بك ورفع  
اسمه بين باقي الأوطان وأن تترك كل هذا وتنسى الفضل  
والمعروف فاسمح للكل أن يستبيحك فمن خرج من داره قل  
مقداره، ولا تنتقد بكبر واختيال بل انتقد بإيجابية ونصائح واسعى  
لتجعل وطنك أفضل لا أن تسخر منه وتهزأ كن ممتن لهذا المكان  
الذي جمعك بكل ما تحب ومن تحب.

## إن الله معنا

أكبر نعمة على وجه هذه الأرض أن الله معك! يسمع نداءك له آخر الليل، ينصرك على من ظلمك، يهيئ لك قوت يومك و شرابك ومسكنك، يرسل لك ايامًا خفيفة لا أذى فيها ويبتليك في أيام أخرى ليعلمك ويختار لك الافضل، كان الله بك رحيمًا دومًا في بلائه ونعمه وكرمه وفضله كانت كل اقدارك رحمةً وخير، قد لا وفهم هذا وتزجر لأنك لا تفهم ولو فهمت لكنت سجدت شكرا ، نحن البشر نظرتنا قاصرة ونحكم بشكل سفيه على الأمور لكن الله خلقك وهو أعلم بك منك، امك تفهمك وتعلم طباعك لأنها انجبتك وربتك تشعر بألمك ومرضك توفر لك الأحسن وتبعدك عن الاسوء تجنبك الخطورة فما بالك بربك العزيز الحكيم؟ الذي خلقك من طين وخلق معك شكاك وروحك وصبرك و طبعك يعلم ما تستطيع على حمله وما لا تستطيع وواقن أن كل ما ابتلاك به انت قادر على حمله ولكنك لا تعلم أو لا تريد أن تعلم كيف، كان هناك مقولة تقول "لو علمتم الغيب لاخترتم الواقع" لا نعلم قائلها ولكن كم هي صادقة وحقيقية، لو علم مثلا أصحاب السفينة في قصة موسى والخضر بالقرصان الذي يتبعهم ويود سرقتهم لاختراروا هم بأنفسهم أن تتقب السفينة على ان تسرق! فكونك لا تعلم الحكمة لا يعني أن الأمر شر قد يكون ظاهره كذلك وبين أوراقته لطف كبير، سمي الله اللطيف الخبير اللطف: هو الرحمة والعطف والتلطف بالأمور والخبير: هو شارب الخبرة وصاحب عصارة المعرفة فالله أعلم الناس بكل شيء وبالماضي والحاضر والمستقبل وكل سوء ومصيبة يصاب بها

العالم لغرض معين لا يعلمه إلا الله، الله من وجد الظلم ولحكمة  
وخير كذلك الله من وجد الشر لحكمة، الله من وجد الحروب  
والحرائق هو الواحد وقال جلّ وعلاّ في هذا "و لولا دفع الناس  
بعضهم ببعض لفسدت الأرض، ولكن الله ذو فضل على العالمين"  
صدق الله العظيم

الله ذو فضلٍ كبير لا عدد ولا احصاء له علينا حتى في الاقتتال  
ودفع الناس بعضهم لبعض كانت هناك حكمة دعني اشرح لك.

هناك شخص ظالم يرتكب الشرور ويستبيح دماء الناس وهناك  
شخص محتال سارق قام بالاحتيال على أموال الظالم هنا دفع الشر  
شراً أكبر هنا يتجسد معنا أن تواجد أكثر من ضرر يدفع ضرراً  
أكبر أن يوقف شخص احد من التمادي، وقيل قديماً "اللهم اضرب  
الظالمين بالظالمين واخرجنا من بينهم سالمين" وهو يتطبق هنا  
الظالم ينهي ظلم آخر والطيبون ينالون بعض من الأمان، فلا تظن  
أن هناك شيء يحدث معك عبثاً كلا كله مدبر و محدد وكل أمرك  
خير فلا تحزن ولا تخف إن الله معنا.

## العمل

بالتأكيد تساءلت يوماً أليس الله قادراً على جعلنا أغنياء جميعاً؟ نعم قادر ولكن لا يريد، يريد ان تراك تعمل وتشقى لتكسب رزقك لا ام تجلس متكلاً في بيتك تنتظر أن تهبط عليك ثروة من السماء، خلق لك يدًا وأرجلاً للتحرك، ألا ترى الحيوانات؟ الطيور مثلاً أليس الله قادر على اطعامها في عشاها؟ لكن هو جعلها تطير وتساقر وتهاجر لتجد مكان رزق ومأوى وطعام لصغارها، النحل سمي الله سورة كاملة باسم النحل ليضرب مثلاً لمن يعقلون، انظر إلى خلية نحل عن قرب انظر الدقة والتخطيط وهيكله خلية النحل وإنتاج العسل انظر إلى الصفوف أفضل مهندس أو رسام لا يجيدها، انظر إلى النمل كيف يفتت الصخر لأيام أجزاء ليصنع له بيتاً، الصبر والمثابرة والدقة وتحمل المشقة اهم صفات يتصف بها الحيوان، فالعنكبوت رغم ان بيته اهون البيوت لكنه أفضل من غازلي الملابس كيف يصمم شبكته بطريقة حرفية مميزة ودودة القز كيف تنتج الحرير، أن كل شيء في هذا الكون يعمل أتبقى انت عاطلاً؟ أتقبل على نفسك ان تكون الكائنات الأخرى أقوى منك؟ ابحث عن عملٍ تبدع فيه كما يبدع النحل أو النمل، لكن لا تظن أن العمل سيعجلك اثرى الأثرياء أخطأت العمل يوفر لك رزق اليوم لا غداً اما الغنى فهو أقدار ليس إلا لا دخل للعمل برزقك ان الرزق مكتوب إنما العمل ينمي ويتطور المجتمع ويطورك ويغنيك عن الذلل، يخلط الكثير بين كمية الربح وبين مدة العمل لا علاقة بين هذا وهذا يعمل أناس لعشرين سنة في عملٍ ما ولا يكسبون سوى دراهم معدودة وهناك من يأتيه المال من أقل مجهود فعله لا تدع



هذا يعيقك عن العمل بل اعمل وستجد نتائج مرضية لن تكون أفضل شيء على الإطلاق لكنها ستكون الافضل لك ،ابوك وامك لن يعيشا لك العمر كله ليأمنوا لك مستقبلك بل أنت من ستفعل انت من ستوفر لنفسك لقمة عيشك لا تكن عبئاً على اهلك او على بلدك كن شخص نافع مؤثراً تبني لا تهدم تساهم في تشكيل العالم لا تكن كأبي كرسى أو طاولة كن عاملاً ! أي عمل لا يوجد عمل مهين وعمل شريف كلهم سواء جد ما انت تتقنه جيداً وما انت تحبه لا ما يجبرك الناس عليه أو مثلاً يجبرك عليه تقديرك الدراسي كلا الدراسة لا تعني ضمان العمل شهادتك الجامعية لا تعني بالضرورة انك ستعمل بها الدراسة للعلم والتعلم للنتفخ لا للعمل والتدريب لا تتكل فقط على دراستك بل ادرس تخصصات مجالات أعمال أخرى لا تصمم على شيء لمجرد انه تخصصك كن متعدد المهارات كن شامل متقناً لأكثر من حرفة لا لأجل المال فحسب بل أجل الخبرة والنقل والمكانة المجتمعية.

(أعمل لتحصد محصول ثمارك حين تجف الأراضي) لا أحد يضمن المستقبل وفي أي ظرف أو مكان قد توضع! لربما تفلس أو ينتهي رزقك في مكان ما أو تحصل كوارث في العالم تفقدك وظيفتك الجامعية فلا تجعل هذا يوقفك بل كن مستعد لكل النتائج واعمل كل ما بوسعك واسعى ، كقصة يوسف امرهم بالعمل دأباً لعشر سنوات كي يتجاوزوا الجفاف ثم يغاثوا.

## الطبقات الاجتماعية

اختلاف الطبقات المعيشية والمادية والفكرية له أثر إيجابي ضخم على الجميع، تخيل لو هلة أن كل البشر أصبحوا أطباء مثلاً كيف الحال وقتها؟ من سيخيط الملابس؟ من سيخبز الخبز؟ من سيزرع الخضراوات؟ من سينظف الطرقات؟ إذا الاختلاف كان نعمة أننا لا تفكر نفس التفكير والا لم نكن سنتقدم ابداً، نعمة أننا ليس جميعنا نملك المال والا لن يعمل احد، نعمة أننا نختلف في القدرات والتحمل وإلا لكنا تغلظنا أو اعتدنا الرخاء، كل شيء في الكون مختلف شحنات الذرة موجبة وسالبة يحدث خلل إن تشابها، اليوم يكون ليلاً ونهار لو غلب احدهما لهلكنا من المشاكل الصحية والجلدية، ففي أقصى نقطة من الشمال يستمر النهار لمدة ٦٠ يوماً! من يعيش هناك سيعاني من التقرحات وسرطان الجلد، آيسلندا يعرض المناطق فيها لا ترى الشمس، تخيل كم من ضرر يحدث اذا لم يكن هناك اختلاف وتوازن، أن تختلف الطبيعة ويختلف البشر وتختلف معالم الكون من اهم الأساسيات لضمان العيش، لذا لا تحقر طبقة من الشعب طبقة أخرى لأن كلاهما مهمين لا يسخر محبي فصل الصيف من محبي فصل الشتاء كلاهما اساسيين لحياتك، سواء كان الاختلاف مادي أو معنوي فكر في اي شيء تخيل ان العالم كله طيبون؟ لن تكون هناك حياة حتى لن نعرف الخبيث من الطيب يجب أن يكون هناك شر لنعلم من هم الطيبون حقاً.

(برأيي عندما تختلف الأشياء تكون أجمل)

## الذكريات

الذكريات هي صندوق قديم تعود إليه بعد غياب وبعد تخطي تلاهي الحياة، وكأنك تهرب إليها من همومك وشبك الذي يسيطر على سير دنياك، في لحظة يقطعها الإنسان من يومه يعود بها إلى الوراء لتتذكر الليالي المفرحة التي كنت تقضيها مع الأهل ، أطفال الحي الذين تفرقوا ، البيت القديم ورائحة خبز جدتك، أصدقاءك الذين شاركوك دراستك، حفلات و غيرها من السرور والسلام الذي عشته، تتمنى أن تعود عجلة الزمن بك إلى مشاعر ليتها لم تفارقك، قد يكون من تشتاق لذكراك معه أمامك الآن لكن ليس هو ذاك الشخص الذي كنت تحب، قد تكون في البيت القديم لكن لا وجود لرائحة الخبز، نحن نفقد الشعور لا الفكرة، يمكن أن تعود طفلا بسهولة تركب ارجوحة تأكل آيس كريم تتساقط عليك حباته لكن ماذا عن النضج؟ العقل هو المشكلة سهل ان تقلد طفولتك لكن صعب أن تشعر بما كنت تشعر به هذه الأشياء حتى في المخيلة تنتهي تبقى ملاذًا آمنًا لك حين تخذلك أرواح الأرض ، تذكر الماضي لبس دائمًا مؤذي قد يكون دواء نفسي لمشاكل تمر بها الآن لا تسمح لمخيلتك أن تؤذيك فقط كن مع تلك الذكرى الحلوة تمتع بها لا تستسلم لكآبة الحاضر قد يحييك الماضي ليس شرطًا أن يميئك، بقيّ الرسول صلى الله عليه وسلم على ذكرى وطنه مكة حتى عاد لها منتصرًا كانت ذكرياته فيها تعطيه أملًا أنه سيعود لها وقد وعده الله، لذا لا تغدر جمال ايام الدهر ولا تقذفها خارجًا دعها في قلبك وتمنى أن تبقى مبهجًا بها لا تمسح صورة حنونة تحنو عليك في قسوة الظنون يمكن أن تكون هي اليقين، فلولا تلك اللحظات لما كانت لتقاوم هذه السنين الجوفاء.

## الصبر

(واستعينوا بالصبر والصلاة) يعينك الصبر على مرور الزمان مرور الكرام، أن تكون نفسك هادئة مستكينة رحبة الصدر مرتاحة البال، الصبر ليس أن تأكل أناملك غيظًا وانت صامت، لا الصبر أن تكون فرحًا حامدًا شاكرًا، لن تكون مجنونًا في عين احد لا تقلق افرح بالمصيبة ك فرحتك بنفراجها ، مثلا لو حصلت في سباق شاق وطويل على المركز الثالث افرح ! افرح انك تجاوزت عقبات الطريق وكل المتسابقين الذين تخطيتهم لا تكثرث فقط بالذنان سباقك هذا هو الصبر والرضا في آن واحد صبرت على الطريق الصعب ورضيت رضا كامل بالنتيجة النتيجة ليست من شأنك لست انت المذنب انك وصلت أو لا المهم سعيك مقدار تعبك هل تعبت وتدربت فعلا ام تكاسلت و تكبرت هنا يكمن الفرق لا حكم على النتيجة هي واقعة لا محالة لكن الاستسلام هو غلطتك الجزع والسقوط والقنوط هو بلوتك لا الجزاء، المهم انت ماذا فعلت لا القدر ماذا اختار لك، المهم أن تعمل على الأشياء لا أن تعمل هي عليك، أن تبقى متمسكا بحبل النجاة حتى إن كان مصيرك الغرق الانسحاب وافلات المحاولات هو ذنبك الأكبر والندم سيملك قلبك من هذا المدخل لذا افعل شيئًا لا تندم عليه يومًا.

## العلم

للعلم لذة لا يعلمها الكثير انتقالك من الجهل إلى نور العلم رحلة مائعة لا ملل فيها ولا كسل، لكن الإنسان خلق ملولاً لا يرضيه حال إلا إذا أستطاع فعل شيء يحبه أو غير من نظامه وطريقة تأديته، وهكذا العلم عليك أن تحب العلم وتغير طريقة استقبالك لمعلوماته، فمنذ الصغر ترتبط الدراسة بالإكراه والضرب والمنع من اللعب، وهذا اسلوب خاطئ وعقيم لأن في النهاية الطفل سيكره العلم والتعلم الفكرة يرضى بها الشخص إن قدمت له بأسلوب مرح سلس أو بالأسلوب المفضل للمتعلم، ليس المهم أن يتعلم المهم ماذا وكيف يتعلم العلم واسع لا حدود له وإن ظننت انك تعلم كل شيء كذبت لا أحد يعلم كل شيء فالعلم كل يوم في استزادة واكتشاف وبحث، في اسلوب التخاطب الذي ينفذ للأطفال أصحاب المشاكل اللغوية يوصلون لهم المعلومة بطرق غير تقليدي لكي لا يجتاحه الملل ويبدأ بالرفض .. وهكذا، فإن نعمة العلم عظيمة جعلنا لنتعلم كارثة أن نستغنى عن العلم لأجل المزاج والهوى، إنما هو إلزام على كل من يريد ان يثبت انه انسان يملك عقلا واعى لديه خيال أن يبرز جدارته وينشر موهبته ومعرفته فتبادل العلم من المحطات الهامة في مسيرة تعلم العلم أو لا تساعد على حفظ المعلومة وعدم نسيانها وثانياً تزيد النفع والتشارك الفكري والعلمي الذي يسهم في تقوية إمكانيات الدول، فالعلم قي كل شيء وكل مكان ليس مقتصر على الطب والكيمياء لا بل في مجالات شتى، المهم أن لا نكره طالب العلم فيه اساليبنا الذي عفى عليها الدهر المتهاكة الذي ثبت فشلها يجب التخلي عنها. لأن لا يثقل المرء سوى العلم وإن فسدت طريقة الإيصال فسد متلقي العلم.

## أساسيات الحياة

الماء والغذاء و الطعام والهواء هي أساس استمرار الحياة لكنها ليست اساس الحياة ولا كل شيء، الأمن – الطمأنينة – الألفة – الصحة – الهدف السامي – السلام – الأخلاق هي أساسيات الحياة، لا نريد أن نكون كالمخلوقات والنباتات والحيوانات أقصى أمنياتنا أن نأكل ونشرب ونتزوج فقط تلك غرائز ليس أكثر لكنها ليست كل الأشياء المهمة في الحياة هناك أقوام تقيم حربًا لأجل غلاء الطعام! وماذا عن تشرذم الأطفال الذين يفتقدون الشعور بالأمان وشعور دفيئ المنزل وهم ينتقلون من طريق إلى طريق! أليس فقدان راحة البال أوجع من فقدان طعام اليوم؟ ام أننا اقتصرنا معيشتنا في هذه الحياة على المأكل ونسميها اساسيات ليس اساسيات انها احتياجات دونية إنما الارتقاء بالدين والأخلاق والقيم أفضل من الارتقاء بالمعيشة، لذلك فرض الله الصيام كي نتخلى عن الملهيات الذي نعظمها ونقدسها حد الجنون نتخلى الاكل والشرب والشهوات و السب واللعن نتقرب لله بعلم نافع أو مساعدة شخص أو السعي وراء حلم لا التفريط بها، أرى أناس لا يتحدثون ولا تجدهم منتبهون إطلاقا اذا وجد الطعام يفضلونه على أهلهم اخوتهم اصدقائهم يهتمون له أكثر من أي شيء ! لماذا نحن سطحيين إلى هذا الحد؟ كيف سيبنى هذا الشباب الوطن وهو أكبر احلامه وجبة! الأمر مضحكٌ مبكي تشتتنا وتفرقنا لأجل المال والزواج والبنون واذا حدثوا عن تفاهتهم قالوا المال والبنون زينة الحياة الدنيا صدقت ولكن أتعلم ما معنى زينة؟ وما المقصود بها في الآية؟ "المال والبنون زينة الحياة الدنيا" بمعنى انهم زينة زائفة لا بقاء ولا دوام ولا نفع فيها يقال حتى في العامية هذا الشيء زينة اي لا غرض منه سوى انه حلو المظهر يفنى كما يفنى التراب ولو اكملت الآية "والباقيات الصالحات خير عند ربك ثوابًا وخير أملاً"

هنا يوضح المعنى أن الباقيات الصالحات اي الأعمال الخيرة  
الدائمة أفضل عند الله من المال والبنون والمهيات الفانية الزائلة،  
ولقد علم الله أننا نسرف في هذه الأشياء حباً "وتحبون المال حباً  
جمّاً" "واكلوا واشربوا ولا تسرفوا" اي ان خذ منها ما يحييك  
ويكفيك لا ان تكون حياتك كلها مقتصرة على هواك ! الحياة أسمى  
من الأكل والشرب الحياة أن يكون لك معنى فيها أن تكون لديك  
صحيفة أعمالٍ تفخر بها لا أن تجلس متكئاً على رغباتك، حاول أن  
تتعلم صيغ الموازنة بين الاحتياجات والاساسيات كلاهما مهم ولكن  
بتفاوت كن بينهما لا يطغى طرفٌ على طرف.

## الوقت

توجد أشياء نمتلكها وأشياء لا نمتلكها ، أشياء نسيطر عليها وأشياء تسيطر علينا، الوقت من الأشياء التي تحدد يومنا ومستقبلنا حسابه عسير وإنجاز المهام في الوقت المطلوب أصعب، فقبل أن تفترق عن شخص عش معه لحظات جميلة تخلد في ذاكرتكما، قبل أن تسافر تعمق في تفاصيل المكان حولك، قبل أن ينتهي الوقت ويقول لك الزمن لقد فات الميعاد قم واسرق من الأيام ضحكات ابتهاجات صغيرة تكفيك لبقية العمر، الوقت اقصر الأشياء واسرعها في نفس الحين نعتقد انه طويل وملل ولا يتقدم لكن بمجرد أن تلقي نظرة على كل الأوقات الفائتة ستجد انه عمرك الضائع، إن رؤية سنين حياتك تمضي فارغة وانت تشاهدها كفيلم سينمائي او مسرحية هذا إهدار لحظ وفرص أتت إليك خصيصاً وانت من ضحيت، انت من فضلت العدم على ملئ الوقت، صدق أن الوقت الذي تركته لأجل هاتف أو لعبة ستندم أشد الندم وتبكي بكاء المبتورة قدمه على ضياع أهم دقائق لديك، لن يكلفك قراءة كتاب أو سماع آية قرآنية أو مساعدة امك وتمضية وقت مع الأسرة مواقف تصنع يومك تهدرها لأجل مالا يهم ولا يفلح وينقص منك القيمة، انتهر كل ثانية ستحتاج ل أقلها وأكثرها ، كن ملكاً على عرش الزمان.

والوقت كالمال كل منا ينفقه بطريقته و اسلوبه ليس هناك قانون رسمي معتمد لصرفه إنما يقضيه في مفيد أو في عديم الفائدة لكن في النهاية الوقت سيمضي وستبقى لك النهايات سواء إن كانت مرضية ام كانت لا شيء.

نحتاج ان ندرس استثمار الوقت وتخطيط له لأنك ستدفع ثمننا غاليا حينما لا تجد اي انجازات فعلتها في مسيرتك. فالانتظار يقتل



معاني الأشياء فلا تنتظر الوقت الانسب ابدأ من الآن في الأعمال  
والإنجاز فالوقت لا ينتظر احد .

## العزلة

العزلة واتخاذ الزاوية موطنًا والخفاء عن أعين الناس أو تنحي الناس عنك ليس دائمًا شيئًا سيئًا انها الحياة تمضيها تارة بين الجموع وتارة تمضيها معزولًا مرتاحًا، العزلة التامة لفترات طوبة وبشكل دائم هي العزلة المرضية لكن العزلة لأوقات محددة يريح بها الإنسان عقله وجسده و يستعيد طاقته وشغفه هذه العزلة الرحبة التي مهما ضاقت اتسعت، يحب المرء أحيانًا أن يتعرف على نفسه قواه نقاط ضعفه قدرة تحمله هواياته هذه الأشياء لتكشف يجب أن تكون وحيدًا احيانًا الناس تصيب الذهن بالتشتيت، أوقات الحزن يفضل أن تكون وحيدًا الا تنشر السلبية إلى الناس ولكن إن لم تستطع ذلك فحاول أن تقلل الاحتكاك قليلًا، راحة البال ليست في العزلة بل راحة البال أن تكون في المكان الذي تود أن تكون فيه بالتأكيد ستكون وقتها مرتاحًا تهنو بلياليك وتشدو الانغام في الصباح، نحن عندما نرغم على اجتماع عائلي نكره الاجتماع بصحبته لكن عندما تعرض انت الذهاب بكامل ارادتك وباختيارك هنا انت لم تخسر شيء ولم تكره احد لأن القرار نابغ منك انت لم يختره لك احد لم تكن مسيرًا فيه، لذا قبل أن تنعزل تواجد في مكان تحبه وحسب تجد انه افضل من العزلة بكثير اذا كان مع أفراد معينين يضيفون لقلبك السرور وإن وجدت سعادتك في غرفتك وحدك والانعزال فنعزل ولكن انعزالًا لا يطول، مكن نفسك من أن ترتاح لا أن تختفي وتشكل بيات شتوي في احد حجر البيت لا، كن ممتن لأن حولك أناس لا زالوا يهتمون بأمرك يسألون عنك كونك لا ترغب بهم ليس عيبًا منهم مطلقًا لكن ذوق ورأي وقبول عن الآخر قد أتقبل انا شخصًا لا يطيقه الآخرين والعكس صحيح، قد تأخذك العزلة إلى منعطف مشؤوم تنجرف فيه على الاشواك، عندما لا تكون تملك خبرة التعامل مع البشر امثالك هس كارثة

برأيي رُبما يستطيع الإنسان البعد لكن لا التخلي، تجد الفلاسفة والعظماء والاذكياء ك دوستويفسكي أو آينشتاين كلاهما كرها مجالسة الناس وكرها جنس البشر عامة لأنهم لقيوا صعوبة في التفاهم والتعامل معهم لأنهم فاقوا حد التفاهة والسطحية التي يتعامل بها أغلبية الناس فلاقا إعاقة في توصيل كلامهم وافكارهم للبشر لكنهم مقابل هذا عانا من اكتئاب وحزن وبؤس شديد وعلاج نفسي لسنوات رفضهم المجتمع وهم رفضوا إرضاء العقول البسيطة فهلكا وانتهى بهم الحال مؤسفاً و مؤلماً.

وكانت من أقوال اينشتاين :

السعادة عند الأذكياء شيء نادر.

وربما هذا أصدق ما قرأت، الأذكياء يفقدون لغة التواصل مع البيئة المحيطة بهم لأن افكارهم وتخيالاتهم يصعب على احد فهمها غيرهم لذلك يكون كلامهم غير مرغوب وهذا الشيء مزعج الا تجد من يفهمك ولو كان شخصاً واحداً فينعزل غالباً الأذكياء .

لكن هذا ليس مبرراً لا نعيش لنجد احداً يفهمنا نحن نعيش لنحاول ان نفهم الناس لا نتحدث مع الآخرين بما لا يفهمون حدثهم بما يودوا أن يسمعوا "خاطبوا العقول على قدرها" مثلا لو سافرت إلى دولة تتحدث اللغة الانجليزية هل ستحدثهم بالفصحى وتطلب منهم أن يفهموك؟ لا ستحدثهم بالإنجليزية وتبسط عليهم الفهم وهذا أيضا ما يجب أن يحدث بينك وبين الناس بدلاً من أن تتجنبهم انغمس معهم لا تسكن برجك العالي "وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا" الاختلاط مسألة مهمة في وقتنا الحالي من تغييب عن المشاركة سيفوته الكثير من التطور والعلم ككبار السن مثلا عندما اختفوا عن الاضواء ولم يعودوا يشاركون الاجيال الحديثة جديدهم لم يستطيعوا فهمهم الآن وذلك بعامل السن والعزلة فمعنى انك بلغت الكبر لا يعني أن تشتهي الكبر العزلة لبست كبراً ولكن البعض

يصنفها كبرًا وغرورًا مبني على اعدارٍ كاذبة وليست هنا المشكلة فيما يفكر به التا المشكلة انك ستكون ميتًا على قيد الحياة لو لم تشارك الناس علومهم المختلفة ستصبح كتحفة قديمة للمشاهدة فقط، في العزلة سلام وراحة ولكن نتائجها السلبية لا تظهر في لمح البصر على المدى الطويل ستشعر بحجم الخطأ الذي ارتكبته و جعلته يسيطر عليك، " العزلة ليست أن تختار بُعدًا العزلة أن تصنع البعد" بمعنى أن لا تختار الجلوس بعيدًا وإنما تصنع في علاقاتك المسافات دون أن تقطع الصلة نهائيًا هذا الأسلوب أمن وأسهل ، ولا تنسى أن لا قيمة لشخصٍ احب ان يعيش وراء ستار مسرح متحسسًا من الاضواء ستموت عدمًا مجهولًا.

## الجنون

المجانين يصنعون العالم، بعض الجنون مطلوب أحيانًا فالعقل مقيد وسجن للإبداع، عباس بن فرناس مثلًا لو انه لم يجن ويغامر ويصنع جناحان من الريش وحلق ثم سقط لما كان الهم الخبراء بعده بطائرة الطيران، لبقينا إلى يومنا هذا نساقر بحرًا متعرضين لحوادث الغرق و الاصابات ، لولا اول شخص تناول سُمًا لما عرفنا انه يقتل ويدمر الإنسان قال عنه الناس حينها مجنونًا ولكن المجنون في عيون الناس عاقل، غامر وكن مجنونًا إذا كانت مغامرتك ستوصلك إلى النجاح حتى وإن اودت بحياتك فالله م قال " قل سيروا في الأرض " لم يقل كونوا أسراء بيوتكم خوفا على أنفسكم من الموت، الموت إن كان في سبيل هدف ليس انتحار انت تفعل هذا لتتفع البشرية لتجاهد وتنتشر العلوم، لا تكترث لمن يقول عنك مجنونٌ اليوم غدًا ستغدو في بصائرهم اعقل الناس ، الناس تغير آرائها على حسب الظروف فلا تهتم لهم بلبلتهم ليست من شأنك دعهم يرون إنجازات ملموسة هذا سيكون الرد انسب على سخريتهم و تثبيطهم، لو استسلمنا للخوف لخاف بناء ناطحات السحاب وامتنع عن العمل خوفًا من السقوط ولترك الغواص مهنته لأنه قلق بشأن قرش قد يصادفه الحياة لا تستقبل العقلاء الحياة تتطلب الجنون والمغامرة وروح الشجاعة والمحاربة، الحفاظ على الأرواح في حال السلام اما وقت العمل والخطر اما أن تموت رجلا أو تعيش أرنبًا، خلقنا ونحن نعلم أننا سنموت ولكنها الحقيقة المنسية اذا مت بعملٍ شريف بتضحية يذكرها التاريخ بإنجاز تحدث به الأبصار خلد اسمك بالنجاح والمثابرة كن قدوة لأجيال قادمة كن ملهمًا لمكتشفي آخرين مهما قيل عنك امضي قدمًا إن كنت واثقًا من صواب ما تفعل، لا تخشى نقدًا أو عيبًا دام ان ضميرك راضي والله راضي رضا الناس ليس غاية فلا تخف ولا تسمع للسفهاء هم

لو شاءوا لفعّلوا مثل ما فعلت لأنهم يرونك خارقا لكن يصعب على  
كبريائهم الاعتراف بالحق، الناس تتبع القوي الوثائق لا الخائف  
الراجف هم يختبرون ترددك فلا تسمح لهم بإمكانية تهشيمك أو  
تعطيلك أبداً بل توقف عندما تود انت أن تتوقف واستمر عندما تود  
انت أن تستمر اليقين يأتي من داخلك انت إن صدقت انك مجنون  
ستبقى مجنوناً في الحقيقة فعلا وإن تمسكت بهدفك وصبرت ستعلم  
انهم هم الجهلاء، لقد قالوا عن الأنبياء والعلماء مجانين كذلك ثم  
ثبت العكس الناس ترفض اي فكرة جديدة تناقض مكتسباتهم السابقة  
فحسب فكانت دائماً حجتهم "قالوا بل نتبع ما وجدنا عليه آباءنا"  
انها أفكار مغلوبة عقيمة متوارثة ليس إلا جعلوها حكراً على  
الجميع ان يفعلها لا تتبع مرادهم وسر في طريقك وحدك انك كافي.  
دع الجنون يقودك إلى أعلى القمم.

## التنقلات

تكرر على مسامعنا مقولة على وجه التهيب "افعل كذا وإلا سيفوتك القطار" "اذهب إلى هناك وهناك وإلا ستغادر الرحلة" دعوا القطار يفوتني وانها لخيرة أننا لا نذهب كلنا إلى نفس الوجهة، يمكنني ان استقل سيارة أجرة بدلاً من قطار مثلاً يمكنني أن اتخذ الرحلة القادمة أننا في زمن تنقلات يمكنني أن أذهب بنفسني إلى حيث أريد بالتنقل الفكري وصناعة التغيير، تحول الإنسان على مر العصور اصبح يجيد حياكة الثياب بعد أن كان يرتدي جلود الحيوانات، أصبح يسير بسيارات بعد أن كان يمتطي الخيل أو يركب النوق، أصبح يتواصل مع من تفصل بينه قارات عبر هاتف بينما كانوا يسIRON رحلات طويلة ليطمئنوا على اهلهم، نحن لا نعيش في نفق اتجاه واحد نحن نعيش في طرق متفرعة لكل طريقة في تنقله وترحاله من يتطور اكااديمياً فيدرس تخصص نادر، أو يتطور مادياً فيصبح سيد أعمال مشهور وناجح، ليس على الجميع السير وفق شروط وخطوط محددة اذا كان كذلك لكان الإنسان لم يتطور ابدا لذا كانت المخالفة ذنباً، اول واحد انجب في سن الشباب وضعها قاعدة لمن خلفه ا يجب عند سن محدد تنجب الأطفال، من وضع تلك الأحكام والقواعد؟ لماذا علينا أن نسلك الخطة نفسها؟ لماذا لا نتنقل إلى وجهة أخرى ، يعيق الحياة أننا نشروط شروطاً للمستقبل بينما المستقبل شاسع لا حدود له لو لاحظت تنقلات الماضي لعلمت أن التقيد حيز للقدرة والتنمية وتحكيم للأراء ليس إلا.

نحن نصيب الاجيال بالهموم والثقل عندما يخطئ أحدهم في فعل ما يفعله الناس لأنه يشعر انه لا يشبههم لم يطابق معاييرهم الموضوعة نعم هناك حدود لكل شيء ولكن ليس عقوداً صارمة على كل من يخرج خارج الدائرة لينقل فكرته إلى واقع ملموس أننا

نساهم كلنا في قيامة نهضة حضارية للمجتمعات وكونك تضع سقفًا للأحلام يمنع هذا الناس من التفكير وسنبقى في ذات المستوى عالقين ربما لقرون إذ لم نسمح لاحد بالاستكشاف وتجربة مراحل جديدة، يجب ان نفتح المجال ليكون متنفس ولكن لا نغلقه ليكون جافًا هالكًا عتيقًا، بعض الأمور غير مسموح بها إطلاقًا مطلقًا لكن بعض الخطوات المرتبة المطروحة وفق ضوابط لا مشكلة فيها ولا غنى عنها لأنها تقيم اساس الإنتاج الاقتصادي والثقافي والاجتماعي وتقوم أخطاء الماضي لذا لنسمح بمتسع يتدفق منها الضوء لينير ظلمات القادم ولندعم كل من يريد مناقشة وإنشاء مشروعات محدثة لكن كبت الآراء سيخسف بالمجتمع أرضًا وسيحطم الآمال

تعصبك لمبدأ ما يلغي قيمة المبدأ ويؤدي إلى الخلافات أن تكون مرن سلس في الحق وأهم شيء تباعا للدين لن يكلفك شيئًا لكن التسلط والعند لطالما هوى بصاحبه إلى أعماق القيعان .



## انت انسان

لقب إنسان لقبٌ شريف كلمة تحوي مرادفات عظيمة، إنسان مأخوذة من الإيناس: وهي في لغة العرب الشيء الذي يبصر بالعين عكس الجن لا يُرى، وسمي كذلك إنسانًا من النسيان.

فبماذا أنعم الله على الإنسان:

\_\_ أنت مدرك أن الله وضع نفخة منه داخلك؟ وجعل الملائكة و إبليس يسجدون لآدم عليه السلام، انه اختارك انت لتحمل جزء من روح الله وما ادراك ما روح الله! فافخر بكونك عبده وشهد الله سبحانه وتعالى في قوله في سورة الإسراء {ولقد كرّمنا بني آدم} كرمك الله وسلمك حملا وأمانة وجعلك مكلفًا، لذا فإن كرامتك الشخصية ليست شأنك وحدك بل حفظ كرامتك من دينك، اذا ذللت نفسك فأنت تذلتك تلك النفخة النورانية من الله تعالى الذي بها أبصرت وتحركت وتحدثت وفكرت فأهانتك لإنسانيتك تعني تخليك عن السمو بأصلك ، وإذا ارتقيت بنفسك وعززتها هنا انت احترمت كونك إنسان حقًا.

\_\_ تخيل أن الله فضلك على مخلوقات العالمين وجعل لك عقلاً وفكرًا مختلفًا ومجالًا آخر تسيّر فيه لا تنساق وراء شهواتك وغرائزك بل سعى الله ليرتقي بك ويعلمك ويؤدبك فجعل لك الإسلام كي تسمو بروحك وخلقك .

\_\_ جعل لك دونًا عن العالمين حرية الاختيار في شؤون حياتك و أعمالك خيرها وشرها عظيمها و صغيرها لم تجبر قط الا في الأقدار لك ما تبقى في نيتك و ارادتك و عزمك انت وحدك.

\_\_ انك رحمت ومهما أخطأت تمتلك سبيلا للعودة إلى نقطة البداية انه صعب لكنه في بعض الأحيان واجب، انك مهما انغمست يفتح لك باب الرجعة للنقاء والصفاء أن تعود مسالماً لا تصاحب احد بأذى هذه النعمة ليس الكثير يحظى بها وإنما هي فضلٌ عليك.

\_\_ امتلاكك قدرة هائلة داخلك، الإنسان رغم انه ضعيف من طين وعظامه هشّة الا ان طاقته الداخلية كبيرة اذا صمم على شيء فعله واذا فكر كان ذكياً وحثقاً، واذا نفذ اتقن، واذا تأمل ابدع خيالاً، فلا تقتصر روحنا البشرية على هذا الجسد انها اقوى من هذا بكثير و تعلق طاقتك المعنوية ملكك انت، إذا أردت اخرجتها للناس واذا أردت كبحتها ودفنتها تحت رمال الخوف، تبدى هذه القوة في الدفاع عن قراراتك و مبادئك واحلامك وحينما تحدد هدفاً مصيرياً اما هو أو الموت، تتبين هنا قوة الإنسان الداخلية من ضعفها، لذا فهي احد الميزات التي ميزت بها .

قيل عن كيفية استغلال طاقة الإنسان :

"الانسان الناجح يوازن بين الطاقات الاربع .. طاقة الروح و طاقة العقل و طاقة الجسد و طاقة العاطفة"

فهذا قمة الصواب، بعد ان تكتشف طاقتك أين تكمن عليك أن تتعلم كيفية استخدامها في المكان والوقت المناسب حتى لا تفرغها في مالا يستحقها.

وتلك هي الخطوات:

طاقة الروح: هي الطاقة التي تشعر بها ولا تراها مثل صوت داخلي يوجهك إلى نقطة محددة، أو نية قلبك، قد تكون طاقة شر أو خير انت تتحكم فيها اما تخزينها إلى ما ينفع أو ما يضر.

قد تكون طاقةً و روحًا مثل:

(تلقيّ الخير في القلوب).

أو

(تقذف السُّم في القلوب).

طاقة العقل: هي قوة التفكير، الحكمة واصدار القرار، الاستدلال وحل المشكلات، هي القوة المركزية التي كانت عاملاً أساسياً في تسهيل الحياة على القاعدين على قيدها ، كانت تأتي الخطابات دائماً لذوي العقول فيا أولي الألباب لا تجعلوا المال مسخرًا لعقولكم والألاعيب الغير الشريفة خيانة أمانة العقل والعلوم خيانة يقرع لها ناقوس الخطر على أجيال القادم وتيه الطرق وتفرق الشعوب و تخريب للأدمغة فللطاقة العقلية أهمية ولكن التسليم للخداع وغسل الأفكار عبقرية خسيصة لا علاقة لها بالتقدم وإنما هي بيع للذمة والضمير والأخلاق، التعامل مع هذه الطاقة مع أحكام.

ورغم كل هذا الإنسان بلا عقلٍ كزرعٍ بلا ماء يذبل ولا تقوم له قائمة.

طاقة الجسد: هذه الطاقة دائماً ما تفهم وتفسر بشكلٍ خاطئ، التباهي بالقدرة الجسدية لا يعني سلامة المنطق تقدم القدرة العقلية دائماً

على الطاقة المادية لأنها تستخدم في حالات نادرة حين تتوافق  
الفكرة مع التنفيذ لكن في العموم العقل اسلوب التعامل الانسب و  
الأقوم والأسلم والحل الأمثل في غالبية الأمور.

### طاقة العاطفة:

تلك الطاقة يستهين بها الكثير ويمنع خروجها على الأمتل الكثير  
يصنفها البعض "ضعفًا" ويسمونها آخرون "سذاجة" هي ليست إلى  
هؤلاء ولا إلى هؤلاء هي شيء طبيعي مسموح به للإنسان خلقت  
بها لتلين وتعطف وتحنو للرجال والنساء عاطفة للكبار والأطفال  
عاطفة قد يهدأ فيض المشاعر عند الكبار لكنه لا يختفي ولا يمكن  
ان يختفي العاطفة ليست عيبًا وإنما للسيطرة عليها يلزمك مهارة  
"الذكاء العاطفي" وهي خروج المشاعر والأحاسيس بناء على  
شروط وطرق لتوجيهها وسكيتها في إناء مناسب. تنقسم العاطفة إلى  
انواع الحزن – الفرح – الحماس – الحب – الغضب – التوتر  
والقلق، لنبدأ بالحزن أولاً

يتعامل معه بعض الناس بالكتمان:

اسلوب فوق ضرره مهلًا، قال الأديب عبد الوهاب مطاوع في احد  
كتبه النفس البشرية كالقدر الكبير الذي يملأ بالماء شيئًا فشيئًا وإذا  
بلغ القدر حده من الماء فار و انهمر كالفيضان ولا يمكن السيطرة  
عليه وفي الحقيقة هذا اكثر وصف بليغ قرأته في حياتي عن  
الكتمان، الماء هو الهموم الذي يداريها الإنسان في صدره مانعا  
تدفقها والقدر هي النفس التي تضيق وتتسع فإذا لم تفرغ شحنات  
الحزن بشكل دوري واحدة بواحدة سوف يأتيك يوم وتنفجر على  
اتفه الأسباب وعلى أشخاص لا دخل لهم في شيء واماكن لا  
تناسب فستكون هذه المرة الشعرة التي قصمت ظهر البعير ، لأن  
بعض الناس لا تحب اظهار مشاعرهم للعامة ليس خطأ ابدأ بل

حفظ خصوصية ولكن يجب أن تظهر حتى ولو في الخفاء حتى ولو سرًا لأنها تنقل القلوب وتتآكل الروح بعد ذلك شيء فشيء مهما كان الحزن مؤلمًا ويصعب إبدائه ابده لكي لا ينفطر قلبك ويتشقق كأرض اشتاقت للري.

الفرح: طاقة البسط والفرح والانشراح هناك فئة أيضا تظن اظهار الفرح جنونًا أو تفاهة أو يقلل من المركز والشأن العام ويقلل من احترام الناس له، على العكس هذه مفاهيم سلبية لو سخر الناس منك افرح ولو اتهمك الناس بالجنون افرح ولا تكترث لهم ففي قصة أن شخص تواجد بين أشخاص يزعجهم الضحك فكنتم صوت ضحكته حتى مات وسمي شهيد الضحك! أوصل حد تحكم البشر في البشر أن يمنعوهم من الفرحة؟ أي عقلا هذا.

ولكن للفرح الشديد ابضا اضرار فكل ما زاد عن حده انقلب إلى ضده، قد يؤدي لضعف عضلة القلب وآلام و غز فيه أو إغماء أو قد تصل للاستخفاف باحزان الآخرين وازعاجهم وقلقهم لذلك يكون الفرح بحدود ومراعي للظروف المحيطة.

طاقة الحماس: هي الاستعجال بالأمر الشيقة وإطلاق التوقعات المسبقة للحدث قبل وقوعه، هذه الطاقة فيها جانبين سلبي وايجابي من الجوانب السلبية:

\_رفع سقف التوقعات العالي، وله آثار نفسية سلبية لأن التفاؤل الزائد قد يعكس نتائج غير مقبولة لأنها فلو كانت المؤشرات تؤشر بالفشل و توقعت انت النجاح بنسبة مئة بالمئة ستصدم بالنهايات إن كانت غير مرضية لذا الحماس والتوقع يكون بحدود .

\_فساد تحضير وتجهيز الأشياء قبل موعدها الحماسة الزائدة قد يؤدي تلف المنتج لأنه صنع على عجلٍ و تسارع ، فالأهداف المتقنة لا تتحقق في يومٍ وليلة بل تحتاج مدى طويل لنجاحها .

طاقة الغضب: توجد مواقف تستدعي الانفعال واتخاذ موقف قاطع وصارم وحازم لينهي نقاشًا ويغلق بابهُ، ولكن المبالغة في الغضب حماقة وبلاهة وأفعال جاهلة لان الشديد من يتمكن على تحكيم عقله في المواقف ووزنها لا أن يكن السب والصراخ لغته الوحيدة، كم من جرائم قتل وسرقة و حوادث كان السبب والدافع فيها الغضب الذي يحرك أمواج الأنسان ويلقيه حيث يشاء فلا تكن عصاه في يده وتجعل الغضب محرك الرئيسي.

طاقة التوتر والقلق: مشاعر يجب أن نعطيها حقها ومن حق أي إنسان ان يمر بها ويعبر عنها بالشكل اللائق، الخوف والارتباك من طبيعة الإنسان لو لم يكن كذلك لما احس فيها الانبياء:

{واخاف ان يأكله الذئب وانتم عنه غافلون}

{قال ربي إني أخاف أن يكذبون}

وكان جزاء اهل الإيمان ان لا خوف يدركهم لأن طوال العيش في الدنيا يصاحب الإنسان الخوف

{ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون}

{لا تخف ولا تحزن إنا منجوك}

انها مشاعر لا حرج فيها ولا خزي، ان نقول وتعترف ونقر  
بخوفك ليست مشكلة انه مباح لك إنما من يسخر من مخاوف الناس  
هو الذي عليه ان يخرج من افتقاره للشعور، اخرج كل مخاوفك في  
الموطن الصحيح عندما ذهب رسول الله صلى الله عليه وسلم على  
الفور إلى خديجة رضي الله عنها لأنه كان يعلم انها لن تهزء به  
ولا تكذبه كان واثقاً في انها ستطمئننه لذا اختر اشخاصاً أحق بسماع  
مخاوفك الذين لا تسقط من عينهم ابداً، فالتعبير عن الشعور  
بالرهبة لا ينقص من قوتك شيئاً ولا يناقضها، كن انت ولا تحاول  
تغيير قدر خلقتك لأجل اي شيء او اي سبب .

### طاقة الحب:

هي إمكانية الاهتمام بالأشياء ذات المكانة الخاصة وأيضاً هي  
العطاء المتبادل فالعطاء من طرف واحد ليس حب، يقول البعض  
أن الحب بلا مقابل ولكن الحب أكثر المشاعر حاجة للمقابل ليس  
المقابل المادي إنما المعنوي المحبة بالمحبة و الاهتمام بالاهتمام و  
المساعدة بالمساعدة رد كل شعور تكتسبه بقدره او اكبر، هذا ليس  
استغلال او مصلحة إنما هو منطق مبني عليه الحب، وما يميز  
الإنسان عن الحيوانات في الحب المقدرة على التعبير عنه وليس  
الحب الصامت، الحب يدخل في كل شيء حب البيت حب الوطن  
حب الهوايات حب الحياة حب الأصدقاء حب الأسرة كل حب وأهم  
خاصية في الحب بعد العطاء هي "النقاء" الحب الصافي من حقد  
أو غيرة أو احتياج او ذل هو حب طاهر لقلوب طاهرة بيضاء لا  
شائبة فيه ان تضحى وتتنازل عندما يطلب منك هذا لا أن تعيش  
لنفسك وانايتك الحب يعني أن في بعض الأحيان تتنازل عن  
رغباتك لأجل تحقيق رغبات غيرك والتخلي عما تحب لأجل من  
تحب اكثر، أقرب مثال هو الام لأبنائها تترك الطعام لهم وتبقى هي  
جائعة تعلمهم وقد تكون غير حاصلة على تعليم جيد تتميز علاقة

الحب بالإيثار والبذل بذل كل شيء، قال مصطفى كامل " ما استحق أن يولد مرحبا عاش لنفسه فقط"

ولكن لا يعني هذا أن لا كرامة في الحب لأنها احد المفهومات المختلفة الغير قائمة على صواب، الحب هو المساهمة في حفظ كرامة كل الأطراف لا احتقار طرف على طرف لا طرف يهين نفسه وطرف يتعالى، الحب توازن بين قلوب أشخاص اختاروا الافضل لبعضهم ، بين التكريم والتحقير شعرة فمهما كان ما بينك وبين الشخص الاحترام واجب تلك حقوق كل إنسان على إنسان محب او كاره تلك من مكارم التعاملات، أن كنت تحب حقا فاحب لمن تحب الخير وافعل له الخير وقل له الخير وقدم له من الخير أعلاه واغلاه .

وتذكر ان اهم حب، حب الإنسان لنفسه لا انانية ولكن تقدير واحترام أيضا و معرفة لمكانته .

والآن لننتقل إلى مرحلة مهمة كيف تكون إنسان؟

\_ أن تتمتع بالمروءة، الإنسان في طبيعته معاون للإنسان الذي مثله، الإنسان في طبيعته شهم مع من يشعر انه بحاجة، كون ان مجتمعنا تغير ولم كذلك هذا لا يغير طبيعة الإنسان إن اضمحلال الأخلاق مفسدة للنشأة القادمة من الأطفال الذين يتربون على يدي ومعتقدات الآباء واذا رسخت فكرة الحفاظ على سلامة النفس اولا ثم من بعدي الطوفان هنا يكون تهشمت أرجل المجتمع الذي يقوم عليها، انتشرت اخبار من قتل بسبب مروءته وشجاعته مع الغير وكأنهم يأمرون الناس بالابتعاد عن فعل الخير للناس هذا من



العادي أن يلاقيه كل من يريد فعل معروف وخدمة للآخرين يلاقي اتهامات لكن من يمشي وراء القطيع واهوائهم ستندم لديه اي رافة ورحمة في قلبه ولكن كما تدين تدان وكما فعلت سيفعل بك لذا فكر أتود أن تموت لتنقذ احداً فيموت احداً لأجلك أيضاً ام انك تود المكوث مكتف اليدان في صفوف المتفرجين؟

تروى قصة أن سائق أجرة أتت ابنته من السفر وهي هلعة وباكية وعندما سألتها قالت له انها كادت تنهوه في محطة القطار ولم يكن معها طعام ولا شراب فقام احد الشبان بشراء لها الطعام والشراب ووجد أن العنوان قد سقط منها فأوصلها إلى والدها بأمان وسلام . فضحك الأب وابتسم ثم نظر إلى السماء قائلاً: يا إلهي ما أكرمك! فسألته ابنته لماذا ضحك؟ فقال لها : ضحكت لأنني قد سبق وفعلت مثل هذا الشاب في صغري مع مرأة ضائعة في محطة القطار!

وسبحان الله انه فعلا ما تفعله يعود لك بالمثل خيره وشره إن لم يكن في الدنيا ففي الآخرة لذا أصنع معروف تحب أن يرد لك يوما ما، ولا تتخلى عن مروءتك.

\_\_ الإنسان يأمن العقود ويفي بالوعود ، الإنسان امين لا يغش ولت يسرق ولا ينصب، الان ما أكثر الفساد والفاستين المرتشين ، فمرة انتشر خبر في أحد الدول عن عمارة آيلة للسقوط لأنها مخالفة لعدد الأدوار، فأرسل مفتش ليكشف ويعاين مكان العمارة فأعطاه صاحب العمارة مبلغاً كي يذهب ويقول ان لا خلل فيها فأخذ المال وذهب وقال انها سليمة لم يمضي اسبوعين وسقطت العمارة فوق سكانها وماتوا بسبب ضمير ملوث، خسارة أرواح بريئة بسبب خيانة العهود و الأمانة ، فلو لم تقي بعهدك اولا لست انسان ثانيا كن مستعد لتحمل عقوبة .

\_ الإنسان الحق يحب فعل الخير، يحب مساعدة الناس بأقصى ما عنده من طاقة، يحب رؤية ابتسامات الناس ودعواتهم المرفوعة إلى السماء، يخلق شعور مبهجًا من السلام وهالة من الوئام من حوله، يحب التطوع والمساهمات الإنسانية، حيث انه طالما كان الآخرين سالمين كان هو سالمًا أيضًا.

\_ يطلب العلم ويطور نفسه، لا يرضى الإنسان بأي نتيجة وأي إنجاز فعله بل دائمًا يفكر في الافضل وفيما هو الإنجاز التالي، لا يشعر بالرضا عن نفسه يفرح قليلا ثم يبحث عن حلم آخر فالكسل ليس من خصائص الإنسان الحقيقي، فهو يعلم أن العلم مستمر و التطور لازمٌ و اساسي و حتمي، لذا دخل المدرسة و انشأ المعاهد وبنى مراكز ابحاث علمية و يفخر بأي نموذج علمي مشرف أو اكتشاف نادر، فإذا أردت أن تكون انسانًا فعليًا لا تلجأ للرخاء و الراحة الطويلة والبعد عن المشقات لأن طرق العلم دائمًا شاقة.

\_ العمل من مهام الإنسان التي وجد لأجلها والعطالة هي ضد فطرته، فإذا كان الإنسان لا يرغب بالعمل فهو ينسى اصله، المجتمع والشعب والعالم والكون يحتاج يدًا عاملة لا يدًا ناعمة، الانسان الذي يجرحه العمل لا يليق به أن يبقى بين افراده، المجموعات العاملة تحتاج أشخاصًا غير عاجزين إنما نشطاء، والعمل اول فرص الوصول.

\_ السلام بطبع الإنسان محب للسلام وميال له لا يرغب بالعنف والحروب لذا مت يحدث يضاد فكرة الرحمة التي يتميز بها الانسان، الحروب طبعًا في بعض الحالات واجبة لكن النزاعات والخصامات والضغائن ليست من الأشياء المرغوبة لديه، فحل

العقد و الإصلاح بين المتخالفين صفة اصيلة في كل إنسان سوي ،  
الذهاب للهدوء والألفة خير عن الضوضاء والصخب والمشادات،  
وكل انسان يمكنه صناعة سلامه بنفسه .

الإنسانية ليست بالشيء السهل، ليس الجميع يستطيع أن يكون  
انسانًا، أصبح شيء عجيبيًا غريبًا أن تكون انسانًا في هذا الزمن  
فبمقاييس العصر الإنسانية همجية و غرابة ، ليست هناك قواعد  
للإنسانية لا يمكنني أن احصرها في اسطر فكل ما يوافق فطرة  
الانسان إنسانية وكل ما يضادها عدمٌ للإنسانية ويمكنك ان  
ملاحظة ذلك، عليك ان تحافظ على قلبك مهما حاولت الظروف  
والأشخاص والأشياء تدميرك، مهما كسرتك الأيام و اللحظات  
والمواقف العصبية، قاوم واقبض على خالقك ولا تتغير بتغير  
الطقس كن ثابت لا تكن كالنخل يانعًا حسب اتجاه الريح.

## خاتمة

كتبت هذا الكتاب بعدد عن الامتحان عن تحسس القيم الثمينة في الأشياء البسيطة، كتبته بلغةً سلسة و اسلوب مبسط وعدد اورقة قليل كان هدفي الأول أن أشجع القراء الجدد على القراءة واحببهم فيها، وكبداية الحشو و التعقيد و غلظة المصطلحات تؤدي إلى الملل، ليس هذا الكتاب هو حل مشكلة الامتحان لا، ولكنه شرح إلى ما هو الامتحان، حله بالنهاية راجع لك انت إن شئت رضيت وإن شئت عندت ورفضت، لا يمكن لكتاب أو أي امرٍ تغييرك ما لم تكن تود انت ذلك، الصداقة والسعادة والمثالية والوقت والتضحية كل المواضيع هي من وسطنا ربما حولك الآن بالغرفة أو تجدها في رسالة في عمل أو اختبار أمور تجدها في كل طرفٍ حولك.

أخرجت مشاعري بصدقٍ لأنني اكثر من قد يدرك قيمة كل شيء بيده لأنني فقدت الكثير، فلا تنتظر زوال الشيء لتعلم أهميته .

**بقلم: ندى سمير.**