

الطبعة الثالثة



# فصول حياتنا

ما الروابط الخفية بين  
حياتنا وفصول السنة؟

تنبيه: أحداث الكتاب ليست من وحي خيالي، بل واقع عشته.

م. موفق السنوسي

## لماذا أقرأ هذا الكتاب ؟

الكتاب عبارة عن رحلة مليئة بالتجارب والمواقف المختلفة التي قد يتعرض لها الفرد في مُختلف مراحل حياته .

أَعِدُّكَ صديقي القارئ العزيز أن محتوى هذا الكتاب سيترك أثراً ملموساً وإيجابياً عليك، وعلى طريقةِ وزوايا نظرتك وحُكمك على الأمور المحيطة بك.  
وأرجو أن يكون شيءٌ مما كتبتُ يمثل نقطة تفتيش  
”في حياتك“

للتواصل



mmsanousi

## إهداء

أهدي هذا الكتاب إلى والدتي ووالدي..  
اللذين حَقَّتني دعواتهما في كل الأوقات..  
وأسأل الله أن يمنحني القدرة على برِّهما..  
وإلى مُعلمي الأول أخي الأكبر سعادة المستشار مؤيد..  
وأهديه كذلك إلى كل مَنْ كان عوناً لي بعد الله من أهلي وأصدقائي  
على خروج هذا الكتاب..  
وإلى كل الذين ساعدوني بطريق مُباشرة أو غير مباشرة من خلال  
إسألتهم لي؛ لأنهم بذلك قدّموا لي رصيلاً قيِّماً من الخبرات والتجارب  
التي ساهمت في تشكيل أفعالي وردود أفعالي.

**تنويه:** هذه النسخة الالكترونية من الكتاب للاستخدام الشخصي وهي صدقة  
جارية عن والدي رحمه الله، وتعد طباعتها لأغراض تجارية انتهاكاً للحقوق الملكية  
الفكرية للكاتب.

## المقدمة

وددتُ أن أُعيد صياغة مقدمة الطبعة الثانية من الكتاب؛ لأني شعرت أن المقدمة السابقة تستلزم استيفاء بعض الأمور التي قد تعني لك شيئاً صديقي القارئ.

الهدف من تقديم هذا الكتاب هو الشعور بحاجةٍ إلى وجود مؤلّف مماثل له، خصوصاً بعد قراءتي لعدد لا بأس به من القصص والعديد من كتب تطوير الذات المشهورة والاستماع إلى محاضرات في هذا المجال. بالإضافة إلى مئات الموضوعات والمنشورات التي تم تقديمها في السنوات الماضية، من خلال مشاركاتي في العديد من المبادرات التطوعية وعلى مُختلف منصات وبرامج التواصل الاجتماعي لـ"مبادرة أداة" التي شُرفت بتأسيسها.

وأودُّ أن ألفت نظرك - أيها القارئ الكريم - إلى أنه بالرغم من احتواء الكتاب على العشرات من القصص والمواقف المختلفة، إلا أنني أُصنّفه كأحد كتب تطوير الذات. فأسلوب السرد القصصي المستخدم في الكتاب هدفه هو جذب القارئ للنظر في الدروس أو القيم والمهارات المستفادة من القصة، دون الشعور بملل وضجر كما يحصل عند قراءة

بعض كتب تطوير الذات التي يغلب على بعضها الجمود والتجريد،  
محاوًلاً إيصال رسائلي بطريقة أكثر فعالية وأرسخ تأثيراً. فعندما تقرأ  
قصة عن وفاء الأصدقاء، ستتأثر بشكل أكبر من تأثرك الناتج عن  
قراءة مقالٍ يتحدث عن الوفاء بشكل عام.

أخيراً، وفي لحظة تأمل وتفكير وجدتُ أن الفصول الأربعة للعام تتشابه  
مع دورة حياتنا كبشر بشكل كبير. فهناك مراحلٌ رائعة ومزدهرة:  
كجمال فصل الربيع، ومراحلٌ أخرى صعبة وقاسية: كالشتاء. وبناءً  
على ذلك قسّمتُ الكتاب إلى أربعة أبواب مُتمثّلة في فصوله الأربعة،  
يكون أطولها: باب الصيف، وأقصرها: باب الخريف، كحال فصول  
العام التي نعيشها.

## المحتوى

7	الباب الأول: فصل الربيع .....
8	الفصل الأول: البدايات .....
12	الفصل الثاني: الاعتدال .....
17	الفصل الثالث: الصداقة .....
22	الفصل الرابع: الورد .....
26	الفصل الخامس: الخضرة .....
30	الفصل السادس: الجمال .....
34	في نقاط .....
36	الباب الثاني: فصل الصيف .....
37	الفصل الأول: الشمس .....
41	الفصل الثاني: الفراغ .....
45	الفصل الثالث: التجارب .....
50	الفصل الرابع: اللهب .....
53	الفصل الخامس: القراءة .....
56	الفصل السادس: السفر .....

59	الفصل السابع: العلاقات الصيفية
64	في نقاط
67	الباب الثالث: فصل الخريف
68	الفصل الأول: السقوط
72	الفصل الثاني: البيئة المحيطة
75	الفصل الثالث: الشجرة
78	في نقاط
80	الباب الرابع: فصل الشتاء
81	الفصل الأول: الضيق والعتمة
88	الفصل الثاني: الفقر
92	الفصل الثالث: الوباء
97	الفصل الرابع: كرة الثلج
101	الفصل الخامس: النهاية
104	في نقاط
106	الخاتمة
110	في نقاط

## الباب الأول: فصل الربيع

البداية ستكون بفصل الربيع أوّل فصول العام، والذي يملك مكانةً خاصة لدينا على الرغم من شعورنا بأنه فصل قصير نكاد لا نشعر به. ومع ذلك، نجده يفرض نفسه أمام أنظارنا ببهائه وبديع أجوائه، وبأرواحنا التي تغدو مُحَلِّقة فيه مستمتعة بجماله. فمن المعروف أن هذا الفصل مرتبط بالحُسن والطبيعة الخضراء الخلابّة؛ لاعتدال أجوائه، وصفاء سمائه، فحاز وسامَ أجمل فصول العام وأقربها لقلوب البشر.

## الفصل الأول: البدايات

جُعِلتُ روح الطفولة مجبولة على حب الانطلاق والاستكشاف،  
وشغف الاستطلاع وكثرة الأسئلة التي تغمرها اللهفة والتَّوق للمعرفة.

إنها المرحلة التي نرى فيها كل ما يحيط بنا جميلاً، ويكون كل شيء فيها  
مُمكنًا، حتى المِحال يصير متاحًا. في مرحلة الطفولة لا وجود للحدود  
ولا الشروط، ولا مكان للقيود، ولا صحَّة حتى لقوانين الطبيعة أو  
المعوقات المتزايدة التي تُفرض علينا مع تقدُّمنا في العمر. نفعل كل ما  
نريده دون أي تفكير في العواقب ولا في نتائج أي تصرُّف نقوم به،  
حتى وإن وُجدتِ العواقب فليس لها أهمية كبرى!

أتذكَّر أغلب طفولتي جيدًا، وتحديدًا فترة التحاقني بالمرحلة التمهيديَّة،  
كنتُ طفلًا فضوليًّا أحبُّ أن أسأل عن كل ما لا أعرف؛ بل وأكرِّر  
الأسئلة على مُعلِّمتي التي كانت - وبحسب ما أذكر - طويلة البال؛  
لأنني لم أذكر أنها وُجِّحتني يومًا أو زجرتني، إلا في مرَّة واحدة بعد إكثاري  
عليها بالأسئلة، ولكنني لم أتأثر في حينها لأنني - وببساطة - كنت  
طفلًا لا يدرك ماذا يعني أن يُوجَّه أحدٌ أمام الآخرين. لقد كنت

متفاعلاً مع مَنْ حولي ببراءة وإيجابية، وأحاول جاهداً التعرف على الجميع ومساعدتهم، حتى وإن كانت مساعدتي قد تكون في بعض الأحيان فادحة الأثر على مَنْ حولي!

وهذا ما حصل لأحدهم ممن اعتقدتُ أنني كنت أساعدهم؛ فقد كان يوجد لدينا في فناء المدرسة خروف صغير، لطيف ووديع، وكنت أحبه جداً وآتسُّ برؤيته إلى درجةٍ جعلتني حريصاً أشد الحرص على إطعامه يومياً في أثناء الفسحة، وهنا تحديداً كانت المشكلة؛ لأنني لم أكن أملك إلا شطيرة واحدة فقط وبالكاد تكفيني، ومع ذلك كنت أبقى له قطعة صغيرة أعطيها له! ولأنني كنت أشعر أن هذه القطعة الصغيرة لا تُسمن ولا تُغني من جوع، ولم أكن أملك إلا كيس الشطيرة، أصبحت أشاركه القطعة بالإضافة إلى كيسها معتقداً أنه يتلذذ مثلي بهذه الوجبة وخصوصاً أنني رأيته يأكلها بنهم - لعل السبب هو عدم اكتراث مسؤولي المدرسة بضرورة توفير الطعام له - . بقينا، أنا والخروف، يومياً على هذا الحال إلى أن تُوفِّي ذات يوم (واعتقد أن سبب وفاته هو أكياس الشطائر التي ساعدت على تقصير عمره). انتابني بعد وفاته حزن عميق وحادٌ.. لا زمني لعدة دقائق!

أعتقد أننا كلما كبرنا فقدنا جزءًا من طاقة الطفولة وحيويتها، التي هي بمثابة درعٍ حامٍ من السلبية المحيطة بنا. خلال طفولتنا لم نكن نمتلك أفكارًا مُسبَّقة ولا قيودًا، بينما ونحن نكبر سنمتلك المزيد والمزيد من أشياء لو كان الأولى بنا تجاهلها.. لذلك يجب علينا الحرص على هذه الروح والمحافظة عليها، وخصوصًا أنها تجعلنا نشعر بسلام وسُنط هذا العالم الثائر والمحيّر.

#### خاطرة:

تَيَقَّنْ أن ميزانك الخاص أُعِدَّ بالشكل المناسب لك، فنحن من نُحَدِّد القيمة الفعلية للأشياء وليس الآخرون.

"أُحِبُّ الأَطْفَالَ لِأَنَّهُمْ لَا يَتَكَلَّمُونَ عَنِ الْمَاضِي، بَلْ  
يَحْصُرُونَ أَفْكَارَهُمْ فِي يَوْمِ هُمْ فِيهِ"

إيمرسون

## الفصل الثاني: الاعتدال

تعددت جوانب حياتنا، فمنها الجانب الأسري والاجتماعي، والجانب العلمي والعملية، وغيرها. وتتفاوت أهمية هذه الجوانب من شخص إلى آخر. ولكن لكل جانبٍ وزنه وقيمتة الخاصة، فقد ينشغل بعضنا بالاهتمام بجانبٍ وإهمال الآخر ظناً منه أن ذلك لن يؤثر عليه أو على حياته سلبيًا ولا فيمن حوله، سواء على المدى القريب أو البعيد.

يتجلى التميّز والسعي إلى الكمال في أن يكون الشخص معتدلاً متوازنًا في تنمية تلك الجوانب وإعطائها حقّها من غير تقصير أو مبالغة. فنحن كبشر يجب علينا السعي لتحقيق هذا الاعتدال في حياتنا والحرص عليه، حتى نتمكن من العيش بشكل طبيعي دون أن نُعرض أنفسنا أو مَنْ حولنا للظلم. عرَفْتُ عددًا لا بأس به من الأشخاص الذين غاب الاعتدال عن حياتهم، فصار هناك اعتلالٌ وثغرة واضحة وجليّة في أفعالهم وزُدودها.

ومن هؤلاء الأشخاص، صديقٌ لي في المرحلة الثانوية، كان أبوه صليًا جليًا شديدًا، يلازم ابنه كظله، يحرص على متابعته ومراقبته؛ بل حتى

على مرافقته في أنشطته اليومية! كما أنه كان يضربه إذا لم يره في المسجد، أو لم يذهب معهم في رمضان إلى صلاة التراويح في المسجد الحرام. وكان من رابع المستحيلات أن يسمح له بالخروج مع زملائه، أو السفر معهم لتعلم اللغة الإنجليزية في الخارج، خاصة أن هذا الأمر كان شائعاً بيننا في ذلك الوقت.

ولكن عندما مَرِض الأب لفترة ليست بقصيرة، تغير حال صديقنا، وانقلب رأساً على عقب؛ فقد كان كالذي وُلِد مسجوناً وبدأ يتذوق طعم الحرية لأول مرة في حياته، وكالطفل مُقلِّداً أفعال مَنْ يراهم دون التفكير في مدى صحة هذا الأمر وإدراك العواقب المترتبة عليه. لو كان

#### خاطرة:

لا تُفسرُ على نفسك...

- الأخطاء التي نقتربها هي طريق الوصول للصواب في القرارات القادمة.
- التجارب غير الموفقة توهِلنا للتجارب الناجحة.
- التَّيِّب أو الضياع الذي نشعر به جميعاً في بعض الأوقات قد يكون هو الدافع للمسار الصواب.
- الوقت الذي تقضيه في الترفيه ليس وقتاً ضائعاً.

والده معتدلاً في حَزْمه وشدته، وترك له مساحة خاصة من الحرية تجعل منه شخصاً مهتماً بجانبه الاجتماعي بشكل ملائم معتدل، ومنحه الفرصة لخوض تجارب خاصة به حتى يتعلم منها؛ كما آل حال صديقنا إلى هذا الحال. عندها تذكّرت المقولة المنسوبة إلى أمير المؤمنين سيدنا علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - التي تقول: "لا تُرَبُّوا أبناءكم على عاداتكم؛ فلقد خُلِقوا لزمانٍ غير زمانكم".

أمّا في أيام دراستي في قسم الهندسة الصناعية في جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، وهي من الجامعات المصنّفة عالمياً والمعروفة بقوة مناهجها وشدّة تطبيق النظام فيها وانضباط طلابها. فقد كان هناك بعض الطلبة الذين انكبُّوا على الدراسة وقصّروا جميع جوانب حياتهم عليها؛ حيث كانوا يُسجّلون العدد الأعلى من الساعات الجامعية، بالإضافة إلى الفصول الصيفية دون أي راحة أو إجازة، ولم يهتموا سوى بالمحصّل العلمي والدراسي، والحصول على المعدّلات العالية، ولا شيء غير ذلك.

وهنا تحديداً يَكْمُن الخطأ، فالمرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يمرُّ بها الفرد، وتبدأ فيها ملامح الشخصية في أخذِ قالبها شبه النهائي، ويتعلم منها الكثير من الأمور المتعلقة بالحياة الاجتماعية والحياة العملية التي تبدأ بعد المرحلة الجامعية.

فكان معظم هؤلاء الطلبة ممن يَنقُصُهُم الكثير في أصول العلاقات الإنسانية وأدبيات التعامل مع المجتمع. إضافةً إلى ذلك، أنهم واجهوا صدمة كبيرة عند دخولهم للحياة العملية بعد التخرُّج؛ لأن الدراسة الأكاديمية لا تُعَلِّم كل شيء.

إن الاعتدال هو سرُّ النجاح في هذه الحياة، وعلينا أن نضع تلك الحقيقة نُصَب أعيننا باستمرار. فاللَّعب واللهو الدائم لن يُوصِلَاك إلى شيء، والعمل والاجتهاد طوال الوقت قد يكونا سبباً في فُقدان أهم الأشياء لديك كالصحة والعائلة. فعلينا أن نُدرِّب أنفسنا على هذا الاعتدال والاتِّزان الذي سيجعلنا نُمارس حياتنا من دون إفراط أو تفريط. ولتندكَّر أن في الراحة والاسترخاء تحديداً للطاقة وشُخْداً للهمة، وأنه لا يوجد مُحارِب لا يحتاج إلى قِسْطٍ من الراحة لإعادة ترتيب

حُطَّطَه وَأُولُوِيَاتَه وَاسْتَتَنَاف مَعْرَكَتَه بِتَمَكُّنٍ؛ لِيَظْفِر بِثَمْرَتَه الْمُنشُودَةَ: أَلَا  
وَهِيَ النِّصْر.

"كُل شَيْءٍ يَزِيدُ عَلَيَّ حَدَّهُ يَنْقَلِبُ إِلَى ضِدِّهِ"

مَثَلُ شَعْبِي

## الفصل الثالث: الصداقة

الصداقة من أجمل وأرقى وأنبل ما في هذه الحياة؛ لذلك كان الأوّل رباطها بالربيع؛ لأن الصداقة لا تنتمي إلّا إلى فصل الجمال. فرباط الصداقة قد يكون أحياناً أقوى بكثير من رباط الدم الذي يجمع بينك وبين أخيك. صديقك هو ملاذك في وقت ضعفك، ومُرشدك في تيهك، ومُعَلِّمك عند جهلك، وأنيسك في وُحْدتك، ودرعك الذي يحميك، فاحرصْ عليه.

ولعل هذا الكتاب قد يكون فرصة جيدة لي أنتهزها لأعتذر لأي شخص ربطتني به علاقةً صداقة قد أكون أضعتها أو فرّطت بها أو لم أبذل جهداً لإبقائها. وإن كان هو من أخطأ في حقي، فهذا لا يُبرّر لنا عدم استمرار صداقتنا؛ فقد قال الإمام الشافعي - رحمه الله -:

وَإِذَا الصَّدِيقُ أَسَىٰ عَلَيْكَ بِجَهْلِهِ  
فَاصْفَحْ لِأَجْلِ الْوُدِّ لَيْسَ لِأَجْلِهِ

ولكن من هو الصديق الحقيقي؟ كيف يمكننا التعرف عليه؟ ما هي علاماته؟ هل هو من نقضي معه أغلب الأوقات؟ أو نتشارك معه الاهتمامات؟ هل هو صاحب الدم الخفيف والكلام اللطيف؟

كثيراً اعتقدنا أن بعض الأشخاص هم أصدقاؤنا وأقرب الناس لقلوبنا، لكن سرعان ما اكتشفنا العكس عند أبسط وأول محادثة جمعنا بهم.

وخيراً ما يدلنا على التعرف على الصديق الصادق الصدوق، هي المواقف المختلفة التي تُصادفنا والتي يصعب فيها على الفرد الإدعاء والتزييف، وبالتالي يظهر جلياً ما يُبطنه المرء وما يخفيه، وينكشف لنا معدنه إن كان ألماساً أو حديداً أو نحاساً.

ولي تجربة عن الصداقة قد حُضنتها؛ حيث تعرّضت سابقاً لحادث سيرٍ وأُجبرت على الرقود في المستشفى قرابة شهر كامل، إلى درجة جعلتني أتمنى الشفاء ليس لرغبتني في التخلص من الألم؛ بل لرغبتني في مغادرة ذلك المكان الموحش، ولأنتخلص من مشاعر الوحدة التي تملكنتني. لم

### خاطرة:

بما أننا أصدقاء، فهذا يعني أنك...  
أول من يقف معي لحظة ضعفي...  
تتجاوز عن عثراتي...  
لا يُزعجك اندفاعي...  
تُصدِّقني أكثر مما يُجاملني...  
تَنصِّفني عندما يخونني التعبير...  
لا تَسخر من اهتماماتي...  
والأهمُّ من ذلك كله: أجدُّك عندما أحتاجك...  
وإلا فما بيننا قد يكون أي شيء عدا الصداقة...

أجد أحياناً من أصدقائي يؤنس وْحشيتي، على الرغم من إيجائي لهم  
بحاجتي إلى ذلك.. ولكن للأسف.. لا حياة لمن تنادي.

دخلت المستشفى لإجراء عملية جراحية خطيرة قبل قُرابة الثلاثة  
الأعوام، ولكن وقتها ظفرت بصدیق حقيقي، أصرَّ على المكوث معي  
في المنزل لخمسة أيام، سهر فيها على راحتي دون تضرُّر أو تبرُّم،  
وخصوصاً أنني كنت أعيش بعيداً عن أهلي.

أما عن لحظات إخفاقي، فأعدّها لحظات قيّمة؛ لأنها لحظات كاشفة لي عن الصداقة الحقيقية، فأميّز من خلالها بين الصديق الحقيقي الذي يسندني - بعد الله - للنهوض من عثرتي وتجاوز كُرْبتي، وبين من ينطبق عليه قول الشاعر:

وما أكثر الخِلَّان حين تُعدُّهم ... ولكنهم في النَّائبات قليلٌ

يُقال: إن من يخرج من هذه الدنيا بصديق حقيقي فقد فاز فوزاً عظيماً. وذلك صحيح، ويجب أن يكون ذلك مُحفِّراً لبحثنا عن الصداقة والأخوة الحقيقية بتفُرس وعناية. وعلينا تذكُّر أن المظاهر حِدّاعة، وقد تجعلنا نثق فيمن لا يستحق الثقة، ولنتذكّر الشاعر الذي بالغ في ندرة وجود الخِلِّ الوفي حيث قال:

لما رأيتُ بني الزّمان وما بهم ... خِلٌّ وفيّ للشّدائد أصطفي

فعلِمْتُ أنّ المُستحيل ثلاثة ... العُول والعنقاء والخِلُّ الوفي

ولا بد أن نعي ونُدرك أن ضريبة منح الثقة لغير أصحابها باهظة الثمن ومُكلِّفة جدًّا، ونتذكّر أن المواقف هي أفضل من تكشف لك عن

معادن مَن حولك. ولا أجد ضييراً في أن تُخضع مَن عَزَمنا على صداقته  
إلى اختبارات مُتفرقة، حتى نَسبُر أغوار شخصيته ونتحقق من مبادئه  
وإخلاصه ووفائه.

## "الصداقة تزرع الحياة أزهاراً"

مي زيادة

## الفصل الرابع: الورد

لا يمكن لنا أن نذكر فصل الربيع من غير التطرُّق إلى الورد الذي كان منذ القَدَم - وما زال - رمزًا مرتبطًا بكل المشاعر والمعاني الجميلة والإيجابية. بل لا تكاد تخلو أيُّ مناسبة هامة من حضوره، بالرغم من وجود الشُّوك الذي يكون مُؤذيًا، إلا أن ذلك لا يؤثر على مكانته لدينا.

في إحدى الإجازات الصيفية ذهبْتُ لأخذ دورة في اللغة الإنجليزية داخل مدينة كولشستر البريطانية، فكانت فرصةً يجب عليّ انتهازها والاستفادة منها لتعلُّم اللغة وتغيير البيئة المحيطة ببيئةٍ جديدة ومختلفة أتعرف من خلالها على شخصيات وعادات وثقافة جديدة.

أتذكر أنه منذ اليوم الأول كان هنالك طالبٌ كثيرُ الكلام والتعليقات من دولة البرتغال، فكان يتحدث أكثر من المعلم والطلاب مجتمعون، بل لا يترك أي سؤال أو ملاحظة من أحد الطلاب للمعلم إلا ويعلق عليه.

ولقد كان مزعجًا جدًا في نظري، وكنت أتمنى ألا ينتهي الأسبوع إلا وقد انتقل لفصل آخر أو عاد إلى وطنه. ولكن ذلك لم يحدث، فقد مكث في المعهد أكثر من المدة التي قضيتها بسبب رغبته بالدراسة في بريطانيا.

وفي أحد الأيام، وبعد مرور قُرابة أسبوعين من مكوثي في المعهد، ذهبنا في رحلة إلى مدينة لندن لزيارة أهم المعالم فيها. ولم يكن أحد ممن أعرفهم ذاهبًا لتلك الرحلة سوى صديقنا البرتغالي الثرثار "أرماندو"، فكنت مجبورًا على الحديث معه اضطرارًا لا اختيارًا.

بدأنا نتجاذب أطراف الحديث، فوجدت فيه شخصًا مثقفًا متعلمًا، يملك الكثير من الخبرة ويحب التعرف على كل ما هو مختلف وجديد. وأذكر أننا تحدّثنا في كل شيء تقريبًا بدايةً من الرياضة ونهايةً بالتاريخ والدين والسياسة. وكانت خلفياته في جميعها كبيرة ورصينة؛ مما أدى إلى اختلاف نظرتي عنه جذريًا في نهاية الرحلة.

ومما أذكره جيدًا أنه في أثناء دخول شهر رمضان المبارك، كان يرفض وبشكل قاطع الأكل أمامي خلال النهار، بالرغم من إخباري له أنني لا أملك مشكلة في ذلك.

ومن تلك الفترة وحتى الآن نحن صديقان وتواصل بشكل مستمر، حتى إني زرته في مدينة لشبونة ومكثت هنالك قرابة 10 أيام كانت من أجمل الأيام في حياتي.

خرجت من هذه التجربة بوجوب عدم التركيز على الأمور السلبية، وضرورة تحري الموضوعية قبل الحكم على الأشخاص، فلا يوجد شخص كامل في هذه الحياة، والجميع يملك عيوبًا ومميزات. وقد تكون المميزات أكثر بكثير من العيوب، ولكنّ توجيه نظرنا والتركيز على العيوب يجعلنا لا نرى سواها. ولنتذكّر الورد، فلو ركّز الناس على الشوك لَمَا كانت له أي قيمة.

"نرى ما لا نريد ونريد ما لا نرى فنفقد قيمة ما نرى  
ونضيع في سَراب ما لا نرى، كُنْ حريصًا أَلَّا تَفقد  
قيمة ما ترى"

إبراهيم الفقي

## الفصل الخامس: الخضر

الأخضر يُعَدُّ لوناً من أكثر الألوان ارتباطاً بالربيع، والذي ذُكِرَ في القرآن الكريم في قوله - سبحانه وتعالى - في سورة الكهف: ﴿أَوَلَمْ نَكُ هُمْ جَنَّاتٍ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ يُحَلَّوْنَ فِيهَا مِنْ أَسَاوِرَ مِنْ ذَهَبٍ وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ مُتَّكِنِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ نِعَمَ الثَّوَابِ وَحَسُنَتْ مُرْتَفَقًا (29)﴾، وقوله تعالى في موضع آخر: ﴿مُتَّكِنِينَ عَلَى رُفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ (76)﴾ (سورة الرحمن).

ويُعدُّ اللون الأخضر دليلاً على التوازن والاعتدال بين العقل والقلب، إضافةً إلى النمو والطبيعة والنهضة. هو لون علم بلادي المملكة العربية السعودية، بلاد الحرمين وقبلة المسلمين. ولا يُذكر الوطن إلا وأستحضر هذه الكلمات التي أعتقد أنها من أروع ما قيل في حب الوطن للشاعر مصطفى بليلة، والتي غنَّها صوت الأرض الفنان القدير طلال مداح، رحمه الله وأسكنه فسيح جناته:

رُوحِي وما مَلَكَتْ يَدَايَ فِدَاهُ  
وَطَنِي الحَبِيبَ وهل أَحَبُّ سِوَاهُ..  
وَطَنِي الَّذِي قد عَشْتُ تحتَ سَمَائِهِ  
وهو الَّذِي قد عَشْتُ فوقَ ثَرَاهُ  
مُنذُ الطُّفُولَةِ قد عَشِقتُ رُبُوعَهُ  
إِنِّي أَحَبُّ سُهولَهُ وَرُبَاهُ  
وَطَنِي الحَبِيبَ.. وَطَنِي الحَبِيبَ.. وهل أَحَبُّ سِوَاهُ؟"

الشيء الذي كلما كَبِرْتُ ازداد حبي له ودفاعي عنه، فعندما أتحدث عنه أمام شخص ما فهو الوطن الأفضل بلا منازع، والذي يخلو من العيوب في نظري (وإن وُجِدَتْ). الوطن الذي سأفديه بروحي دون أي تردُّد (حقيقةً لا مجازًا). ولعل مواقفَ وأدوارَ المملكةِ الجليلةِ والعظيمةِ المتعلقةِ بأمورِ العالمِ - والإسلامي والعربي بشكل خاص - لا يُشَقُّ لها غبار، وواضحةٌ وضوح الشمس في رابعة النهار. إضافةً إلى ذلك، وفي السنوات الأخيرة بالذات، قد أثبتت للبعيد قبل القريب والغريب قبل المقيم الدورَ العظيم والجليل الذي قامت به المملكة في الحفاظ على الوحدة العربية والخليجية أمام المدِّ الفارسي الصَّفوي.

ولعلي لن أُطيل في هذا الجانب على الرغم من عشقي لكل أمر يتعلق بالسياسة، وخصوصًا السياسة المتعلقة بشؤون وطني.

ما أوّد الحديث عنه في هذا الفصل هو أن من أهم النعم التي منّ الله بها على وطني، نعمتي الأمن والأمان. وهنا أوّد أن أُتبه كل من يسخر ويستهن بهذه النعمة، فلن أطلب منهم أن ينظروا إلى بعض دول المنطقة وما يُعانون منه بسبب غياب هذه النعمة من رُعب وتوجُّس ودُعر وخوف وقلق في الليل والنهار على أنفسهم وعلى أهاليهم؛ بل سأطالبهم بالنظر إلى مُعدّلات الجريمة في أشهر المدن الأوروبية، مثل لندن وباريس، أو المدن الأمريكية التي تحدث فيها جرائم لا تُوصَف. وأذكر الحادثة الشهيرة التي حدثت في ولاية كاليفورنيا في أثناء عَرَض الجزء الثالث والأخير من سلسلة فيلم "الرجل الوطواط" (بات مان)، عندما دخل شخصٌ قاعة السينما في أثناء عرض الفيلم، وهاجم كل من في القاعة، وقُتل أكثر من خمسين شخصًا!! أتذكّر الرعب الذي اجتاحني أنا وأصدقائي في أثناء دخولنا صالات السينما في تلك الفترة؛ حيث كانت أيُّ حركة بقرب الباب تجعل الجميع في حالة ترقُّب وتوجُّس.

إن الوطن لا مثيل له، ولن يكون كما نحب إن لم نَسَع في تطويره، عبر تطوير أنفسنا وتنميتها أولاً، والسعي إلى تحسين البيئة المحيطة بكل الوسائل الممكنة ثانيًا. ولديّ سعة صدر وأُفُق مُتَّسِع للنقاش والحوار في كل الأمور إلا الوطن، فإنه خط أحمر لا يمكن الاقتراب منه.

"الوطنية شعورٌ ينمو في النفس، ويزداد هُيب حُبّه في القلوب كلما كثرت هموم الوطن وعظُمت مصائبه"

مصطفى كامل

## الفصل السادس: الجمال

الجمال، هو الشيء الذي نقضي حياتنا بأكملها نبحث عنه، حتى في خِصَمَ مشاغل حياتنا اليومية، ونحاول استشعاره في كل التفاصيل المحيطة بنا، والذي أوصانا به رسولنا صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ". صحيح مسلم.

يمكن أن يختلف الأمر من شخص إلى آخر، فيما يمكن أن يختزل فيه معاني الجمال المختلفة. في نظري لا يمكن اختزال هذه المعاني سوى في الأم.

وإني أرى أمي دون مُنازع أجمَلِ مَنْ في الكون (أطال الله في عمرها وعُمر أمهات المسلمين، ورَحِمَ منهن الأموات).

نظرةً واحدةً للأم، تُضفي على القلب رَونقَ سعادةٍ وطمأنينةٍ وهناء. إذا كنا نشعر بكل هذا الجمال والسعادة فقط بالنظر إليها.. فكيف بالجلوس والسمر معها؟

الأم وحدها هي مَنْ تعطي دون سأمٍ أو كَلَلٍ، تعطي ولا تنتظر شيئاً في المقابل. وقد يكون مقدار عطائها متناسباً عكسياً مع مردود التقدير والامتنان. تجدها تَحْنُ وتعطي وتحب ابنها العاق أكثر من البار، والابنة المتمرّدة أكثر من المطيعة، وتلتمس أعذاراً لامتناهية لمن يسيء إليها قاصداً كان أم ساهياً.

تحمل من الهموم والضغوطات ما لا يحمله عشرات الرجال، وتفكر في كل تفاصيل أسرتها. تعطيهم بسخاءٍ ووفرةٍ وجزالة.. كل هذا، وأكثر، دون أن تشتكي أو حتى تُظهر عدم الرضا.. بل وقد تُظهر كامل الرضا حفاظاً على مشاعر مَنْ حولها مُتناسية مشاعرها وأحاسيسها.

أما مَنْ فقدَ والدته، فتذكّر أنك تستطيع برّها حتى بعد وفاتها.

فمن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا مات ابنُ آدمَ انقطعَ عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علمٌ يُنتفعُ به، أو ولدٌ صالحٌ يدعُو له". رواه مسلم.

أهم ما يجب علينا إدراكه، هو نعمة وجود الوالدين - وخصوصاً الأم -  
- في حياتنا. إنها نعمة لا تُقدَّر بثمن، وأسألوا عنها مَنْ فَقَدَها.

"وبين جنبيك حُبُّ لو نُقسِمه.."

في الناس لم تُعرَف الأَضغانُ والحسدُ!

لو أنَّ طُهرَكَ نَهَرَ فاضَ.. لا متلاتُ

مَنابع الكون لم يَظمأَ بهِ أَحَدُ"

محمد المقرن

الكتابة عن عظمة قَدَر الأم لا تكفيها كتب ولا مجلدات؛ لذلك أفضل  
ما نختم به فصل الجمال وباب الربيع هو الدعاء لأمهاتنا بأن يُطيل  
المولى - عز وجل - في أعمارهن، وأن يُديم عليهن الصحة والعافية،  
ولا يُدخل على قلوبهن همًّا ولا غمًّا ولا حزنًا ولا كمدًا، وأن يرزقنا برَّهن  
ورضاهن، وأن يرحم من ماتت منهن ويسكنها فسيح جناته.

"أَجْمَلُ ثَلَاثِ نِسَاءٍ فِي الْعَالَمِ: أُمِّي، وَظِلُّهَا، وَانِعْكَاسُ

مِرْآةِهَا"

جبران خليل جبران

## في نقاط...

### أهم سمات هذه المرحلة:

- فترة مليئة بالطاقة الإيجابية.
- فترة للاستمتاع والبحث عن الاستقرار النفسي.
- فترة تتميز بزيادة القدرة على العطاء ونشر السعادة.
- فترة لتقديم أفضل ما لديك.

### أهم ما يجب إدراكه في هذه المرحلة:

- كُن سعيدًا وسترى الجمال يحيط بك. فالسعادة والجمال مصدرهما الأساسي والأول ينبُع من داخلك أنت وليس مما يحيط بك.
- تعلم أن تقول "لا" للأحداث اليومية التي تُفسد متعة يومك. لا تسمح لها بأن تستنزف وقتك وطاقتك وتمنعك من القيام بأنشطتك اليومية، واحرص دومًا على أن تبقى مستعدًا ذهنيًا ونفسيًا للأمور التي لها تبعات مهمة في حياتك: كالعائلة، شؤونك المالية، وغيرها.

- الإيجابية والسعادة لا تعنيان أن تكون دومًا في أعلى مستويات الفرح، ولكن أن تكون مرنًا، تبحث عن الحلول البديلة بدلًا من أن تقضي وقتك في التفكير في المشكلة.
- أجمل وأصدق مراحل الحب هي المرحلة التي يشعر فيها الفرد بسلام داخلي كبير وطمأنينة عالية. الجميل في هذه المرحلة أنها لا تتعلق بطرف خارجي يجعلك تصل لها. هذه المرحلة مرتبطة بشكل مباشر بداخلك وأنت الوحيد الذي تستطيع إيصال نفسك لها.

### #تساؤلات\_وعى تتعلق بهذه المرحلة:

1. كيف يمكن أن تحب نفسك من دون أن تكون أمانيًا؟
  2. إذا كان الطعام يمثّل الوقود للجانب المادي لك، فما هو وقود جانبك المعنوي؟
  3. هل السعادة أمرٌ داخلي، أم تعتمد على عواملٍ خارجية؟
  4. ما الأهم: كيف يراك الناس، أو كيف ترى نفسك؟
- لا تنسَ مشاركة إجاباتك ونشر الفائدة عبر وسم

### #تساؤلات\_وعى

## الباب الثاني: فصل الصيف

الصيف ثاني فصول العام وأكثرها وضوحًا مقارنةً بفصل الربيع أو فصل الخريف. إنَّ لاحظتَ خمول الكثير - خصوصًا طلاب المدارس والجامعات - وكثرة ساعات النوم المتواصلة، فتبيِّن أن الصيف قد أتى! أطول فصول العام بالنسبة لنا وأكثرها جدلاً؛ فيراه بعضنا الفصل المفضَّل بسبب الإجازة، ويراه آخرون أسوأ الفصول بسبب درجة الحرارة المرتفعة والملل الناتج من عدم وجود ما يشغل الفراغ. ومع هذا، يبقى للصيف بريئه الخاص.

## الفصل الأول: الشمس

يقال: "هذا الأمر واضح كوضوح الشمس". ربما يكون الوضوح هو أكثر ما نفتقده في حياتنا اليومية، وخصوصًا فيما يتعلق بعلاقاتنا مع مَنْ حولنا أو حتى مع أنفسنا. فكم من صداقةٍ انتهت بسبب كلمة لم يُقدِّر صاحبُها على قولها، وكم من عداوةٍ بدأت بسبب كلمة لم يُبيِّن صاحبُها قصده فيها بشكلٍ كافٍ. وعلينا أن نعلم أن الوضوح في العلاقات يُسهِّم في الحفاظ على أوقاتنا وطاقتنا من الضياع والإهدار. فمثلًا يُسهِّم وضوح الشَّرِيك مع شريكه منذ البداية في توطيد العلاقة بينهما واستمرارها لأطول مدة ممكنة، أو قد يؤدي إلى انتهائها من قبل البدء بها نتيجةً عدم الاتفاق، ويكون هذا الخيار الأفضل لهما. فبالأكيد عدمُ الاتفاق منذ بداية الأمر خيرٌ ألف مرة من الاتفاق الهَسْر القابل للاختيار في أي لحظة، والذي يؤدي إلى خسارة جميع الأطراف. ولكن المشكلة، أن بعضهم يعتقد أن الوضوح يعني الجَلَّافة والصِّلَف أو الوقاحة، ولكن شتَّان بينهما؛ فالوضوح هو قول الحقيقة وإظهارها دون خشيةٍ من ذلك. وقد يقترن معه اختيار الأسلوب والتوقيت

المناسبين لتلطيف وَقْعها على الطرف الآخر. فنحن لا نعلم كيف ستكون رَدَّة فِعله، وكيف يكون رأيه عما سمع منا.

أتذكّر أني كنت لا أستطيع التعبير عما أريده بوضوح خوفاً على مشاعر الطرف الآخر؛ ولكن كانت النتيجة في وقتها أن أصبحتُ قبلة موقوتة تنفجر بمن حولها دون سابق إنذار مُسبِّبةً الدمار للجميع!

وأذكر موقفاً عن هذا التصرف: في أيام الجامعة كنت أشارك مع أحد زملاء السّكن، وكان شخصاً لطيفاً وتربطني به علاقة أُخوية جيدة؛ ولكنه لا يهتم بنظافة المكان الذي يجلس فيه. وكنت لا أخبره بمدى انزعاجي من هذا الأمر، على أمل أن يتوقف عنه يوماً ما من تلقاء نفسه. ولكن كيف له أن يتوقف وهو لا يعلم بمدى انزعاجي من هذا الأمر؟!؟

#### خاطرة:

إذا كنت مجاملاً عند جلوسك مع الصّديق، القريب، زميل العمل، أو شريك الحياة... فمتى ستكون على طبيعتك؟! توقّف عن المجاملة الزائدة أو الأحكام المسبّقة؛ فأنت حُرٌّ طليق بقدر القيود التي تتحرّر منها.

وفي يومٍ من الأيام عندما بلغ السَّيلُ الرُّبى، انفجرتُ بسببِ مبالغته وإصراره على عدم نظافة المكان، وخصوصًا أني قد سَمِمت من القيام بأعمال النظافة وحدي. ولعل أكثر ما أذكره هو مظهره الذي أصبح كالصَّئم الذي لا يُحرِّك ساكنًا من شدة الصدمة. فالمسكين لم يتوقع أن هذا الأمر الذي يراه بسيطًا قد أدَّى إلى كل هذا الغضب، وكان ذلك اليوم هو آخر يوم اجتمعنا فيه بعضنا مع بعض، وأصبحتُ لا أراه إلا مُصادفَةً عند بعض الزملاء المشتركين وعلى سبيل المصادفة التي لم تكن سعيدة بالنسبة لي أبدًا.

منذ تجربتي تلك تَعَلَّمتُ ألا أُجامل أحدًا، وأن أكون واضحًا، وأن أظهر وأُخبر بما أحب وما لا أحب، خصوصًا إذا كان شخصًا أهتمُّ لأمره بشكل كبير وأسعى للحفاظ على ما يربطني به. لا سيما أنني أدركت أن من يبادلي هذه المشاعر ويهتم بي، سيُقدِّر هذا الوضوح وتلك الصراحة، وإلا فسيكون غير أهلٍ لها، وبالتالي سأكون سببًا في الحفاظ على الاحترام المتبادل وإيجاد المسافة المناسبة بيننا. فالخسارة التي تكون نتيجة الوضوح هي في حقيقتها ربح كبير.

"لا تُبالغ في المُجاملة حتى لا تَسقط في بئر النِّفاق،  
ولا تُبالغ في الصِّراحة حتى لا تَسقط في وِحل  
الوقاحة"

شارلي شابِلن

## الفصل الثاني: الفراغ

كثيراً ما نعاني من أوقات الفراغ في حياتنا، خصوصاً مع الإجازات الصيفية وقلة الارتباطات والمسؤوليات؛ مما يجعلنا نشعر بالملل ساعين إلى ملئه بكل السُّبُل المتاحة، فنكون حينئذٍ مُستعدين لفعل أي شيء فقط من أجل التخلص من هذا الشعور القاتل، ولكن بشرط ألا يكون هذا الأمر متعلقاً بالدراسة أو بالتزامات الأخرى؛ لاعتقاد بعضنا أنها قيدٌ، لكونها ببساطة فُرِضت عليه.

قبل عدة سنوات كنت أشعر بفراغ كبير ومللٍ لا يوصف، فلم أترك مسلسلًا ذا صِيت إلا وشاهدته، ولم أفُوت أي إجازة إلا وحاولت الفرار مسافراً فيها. وبالرغم من كل هذا، إلا أنني أجد نفسي أشعر بالفراغ! ففكرت في يوم من الأيام أن أقوم بشيء أحبه ويشغل فراغي، وكانت الفكرة التي توصلتُ إليها بعد البحث: هي إطلاق مُدونة، أتحدّث فيها بشكل أساسي عن مجال الجودة وتطوير الذات وإدارة المشاريع. كان المجال الأول ضمن تخصصي الجامعي، ولكن كان عملي لا يتصل به بشكل مباشر، وكان ذلك بمثابة حافز لي أن أكتب فيه

حتى لا أنساه. وكان الحافز الآخر أنني لم أجد مصادرَ عربيةً مُبسَّطة تتحدث عن هذا المجال بشكل واضح، وعملي قابل للتطبيق من قِبَل الأفراد على حياتهم الشخصية. وبالنسبة للمجالين الآخرين، فقد كنت مهتمًا بهما، والتحقْتُ بعدة دورات تُخصُّهما.

وبالتالي انطلقتُ في الكتابة، واستعنت بالمصادر التي كنت أملكها. وتزامنًا مع إنشاء المدونة أطلقتُ حسابَ "تويتر" تابعًا لها. ومع الوقت لاحظتُ التفاعل - وإن كان في بدايته ضعيفًا جدًّا - مما شجعني على التعمق في المجالات بشكل أكبر، وشراء كتب جديدة، والاطلاع على مصادرَ مختلفة. وأصبحتُ ألاحظ اهتمام بعضهم بالانضمام إلى

### خاطرة:

- أمورٌ يجب عليك معرفة الاستفادة منها بالشكل الأمثل:
- علاقاتك: حاول أن تستثمرها بطريقة صحيحة ولا تضعها بكثرة الاستخدام.
  - وقتك: تعلَّم قول "لا" للأشخاص أو الأمور التي تضعك.
  - مهاراتك: حاول تنميتها والاستفادة منها مادياً إن أمكن.
  - هواياتك: استغلَّ التطور التَّقني المحيط بك.

المدوّنة، وأعجبتني فكرةُ جعلِ العملِ جماعياً وليس فرديّاً، فيدُ الله مع الجماعة.

وبعد قُرابة السنتين، تحوّلتِ المدوّنة إلى مبادرة باسم: (مبادرة أداة التطوعية)، تضم العديد من الأفراد، ولها عدة حسابات في مواقع التواصل الاجتماعي، ويتابعها مئات الآلاف، ولها إسهامات ومبادرات مختلفة. ليس هذا فقط، بل دفعني هذا

الأمر إلى سَبْر أغوار نفسي؛ لأفاجأ بشخصيتي التي تطورت.. وهذا بحسب شهادة زملائي وأصدقائي. فقد أصبحت مهتمّاً بالتدريب محبّاً للقراءة - التي كنت لا أحبها على الإطلاق -، وتكونت لديّ قاعدة لغوية أثّرت إيجاباً في كتاباتي بشكل ملحوظ، حتى إن هذا الكتاب أجزم أنه نتيجةٌ للمدوّنة التي جعلتني أكتشف نفسي وأُمِّي قدراتي الكتابية ومستوى التفكير لديّ..

الفراغ سلاح ذو حدّين، إما أن تستغله وتحقق أحلامك، أو يستغلك ويجعل حياتك كابوساً يصعب الاستيقاظ منه. وصدّق أبو العتاهية حين قال:

"إن الشَّبَابَ والفِرَاقَ والجِدَّةَ ... مَفْسَدَةٌ للمرءِ أيُّ مَفْسَدَةٍ"

وكما نعلم أنَّ في زمننا هذا أصبح من السهل البحث عن وسائل ومصادر تُساعدنا على استغلال الفراغ بالشكل الأمثل، والاستفادة منه بأكثر طريقة ممكنة، والتوقف عن التشكِّي من الفراغ والتأفُّف، ونسيان أنه قد يكون نعمة عظيمة وهبها المولى - عز وجل - لك؛ لتكون سببًا في فتح أبواب الخير لك.

"إذا كان الشُّغْلُ مَجْهَدَةً، فإن الفراغ مَفْسَدَةٌ"

أمير المؤمنين عمر بن الخطاب

رضي الله عنه

## الفصل الثالث: التجارب

قد لا يكون البحث عن التجارب الجديدة والمختلفة مريحًا؛ لأنه يُخرجنا من منطقة الراحة التي اعتدنا المكوث فيها. لكن هل فكرنا في ناتج بقائنا في منطقة راحتنا لأوقات طويلة؟ ببساطة، خلق الله لنا الجهاز العضلي لنستخدمه للحفاظ عليه، وسيُعَرِّضُه إهمالنا للحركة حتمًا لضمور العضلات وأمراضٍ أخرى مُصاحبة. ومَنَحنا سبحانه عقلاً لتتفكَّر وتُفكِّر وتأمل، وإن لم تُنشِطه عبر التفكير فسيكون عُرضَةً لحمول خلاياه. فالمياه إن كانت في نهرٍ جارٍ ستكون عذبة، وإن كانت في بحيرة راكدة ستكون عَكِرَةٌ مُلَوَّثة مليئة بالشوائب، وقانون الطبيعة هذا يُخضِعنا نحن البشر.

قبل عدة سنوات، في مدينة كبيرة من مدن المملكة العربية السعودية، قررتُ أن أتجه للعمل التطوعي مع فريقٍ تطوعي، وكانت هذه أول تجربة لي في العمل التطوعي. ولأنها الأولى، اضطررتُ إلى العمل مع مجموعة لا أعرف عنها شيئًا. ذهبت إلى المكان الذي يُفترض فيه مقابلة فريق العمل، وكانت هناك مقابلة شخصية مع مسؤول الفريق. في الحقيقة

كنت أشعر وكأنني ذاهب إلى مقابلة وظيفة أحلامي، وكان الأمر أيسر مما أتوقع. وبعد أسبوع ذهبت مرة أخرى للتعرف على بقية أفراد الفريق، وكنت مُفعمًا بالحماس والحيوية. وفي الواقع كانوا أشخاصًا لطافًا ووُدودين لأبعد درجة. وأصبح هذا الفريق هو شغلي الشاغل طيلة الأشهر التي تلت المقابلة. لقد كنت أعمل على تسخير جميع ما أملك من أدوات وإمكانات من أجل الإسهام في تطوير الفريق وأفراده، وتسخير بيئة مُحفزة للعطاء. وفي الواقع كان الجميع يستغربون هذا الحماس - أو الاندفاع كما يراه بعضهم - الذي كنت فيه، ولكن ما لا يعلمونه أنني كنت أشعر بمتعة لا تُوصف، وخصوصًا عندما أرى الابتسامة ترسم على وجوه الآخرين. والشعور لا يوصف بأنك فرد مُنتج تُقدّم ما يساعد على تطوير المجتمع وتُقدّمه وإن كان أمرًا بسيطًا.

#### خاطرة:

لا تسمح لأي شخص تربطك به علاقة  
- عميقة كانت أم سطحية - بالتقليل منك أو السخرية بتجاربك.  
فإن كنت قد دفعت ضريبة تجرّبة ما، فاعلم أن ضريبة عدم التجربة  
أضعافٌ مضاعفة!

والأهم من ذلك كله أنه واجب ديني حثنا عليه الدين الإسلامي العظيم، فقال المولى - عز وجل - في مُحْكَم تنزيهه: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ (سورة المائدة، آية: 2)؛ فقد حثَّ المولى - عز وجل - على التعاون، والعمل على نشر الخير والفائدة بين الناس، وتقديم يد المساعدة لهم. وكذلك قال الحبيب صلى الله عليه وسلم: "المُسْلِمُ أَخُو المُسْلِمِ؛ لا يَظْلِمُهُ، ولا يُسْلِمُهُ، مَنْ كان في حاجة أَخِيهِ كانَ اللهُ في حاجتِهِ، وَمَنْ فَرَّجَ عن مُسْلِمٍ كُرْبَةً مِن كُرْبِ الدُّنْيَا فَرَّجَ اللهُ عنه كُرْبَةً مِن كُرْبِ يَوْمِ القِيَامَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللهُ يَوْمَ القِيَامَةِ". [متفق عليه]. وهذا الحديث الشريف دليل آخر على فَضْل مساعدة الناس وتقديم يد العون لهم، إضافةً إلى أسباب كثيرة لا يمكن حصرها كانت تمثّل وقودًا يساعدني على الاستمرار دون سأم أو تعب.

القصة لم تنته هنا؛ بل استمرّت، لكن سأكتملها في فصل الخريف (الباب الثالث). وهنا أستحضر ما قاله "أديسون": "ليس هناك ما

يُثَبِّطُ عَزِمَتِي؛ فَاسْتَبْعَادُ كُلِّ خَطْوَةٍ خَطَاً لَيْسَ سِوَى خَطْوَةٍ أُخْرَى  
لِلْأَمَامِ".

يجب عليّ أن أُقِرَّ أن اندفاعي وتجربتي هذه علّمانِي الكثير، وخصوصاً  
فيما يتعلق بالمهارات الاجتماعية التي للأسف لم أستطع تطويرها في  
أثناء المرحلة الجامعية بسبب طبيعة أساليب التدريس التي لا تعتمد  
بشكل كبير على البحث العملي والعمل على مشاريع في مجموعات،  
بل تعتمد على درجة الاختبار فقط. وإضافةً إلى ذلك، قدرتي على  
اكتشاف نفسي بشكل أكبر، ومعرفة نقاط ضعفي التي يجب أن أعمل  
على تطويرها، ونقاط قوّتي التي يجب استغلالها بالشكل الأمثل. وقد  
يكون فصل الصيف هو أنسب الفصول - في نظري - للبحث عن  
التجارب الجديدة وحوّضها، وخصوصاً مع قلة الالتزامات التي قد تُحوّل  
بيننا وبين التجربة.

فالخروج من منطقة الراحة والبحث عما هو جديد ومختلف هما ما  
يصقل شخصياتنا، ويزيد من رصيد خبراتنا، ويجعلنا نتعرف على كل  
ما هو جديد ومختلف.

"حياة الإنسان لا تُقاس بطول السنين، بل بعرضِ

الأحداث"

علي الطنطاوي

## الفصل الرابع: اللهب

مَن منا لم تمرَّ عليه أيامٌ صعبة وأوقات قاسية؟ أو لم يُعانِ نتيجة أمر ما؟ بالتأكيد لا أحد. فالتاجر يتحمل الكثير من المشاقِّ حتى يُجني الأرباح، والعالم يقضي حياته كلها في القراءة والبحث والاطلاع ليكون مُواكبًا لتطور علمه وفنِّه، والطالب يتحمل الكثير من الضغوطات من أجل النجاح. فتكون هذه اللحظات كلهيب شمس الصيف الحارقة.

أندكرَّ جيدًا السنة التحضيرية في جامعة الملك فهد، والتي كانت من أصعب فترات حياتي. فقد كان جدولي ممتلئًا إلى درجة أن النعاس كان يغلبني في أثناء بعض المحاضرات، وهذا ما لم يحصل لي من قبل أو بعد. كانت الاختبارات شبه الشهرية تكاد لا تَنقُذ، غير الواجبات الأسبوعية والمهام الأخرى. فضلًا عن أنها كانت تجرّتي الأولى في الابتعاد عن أهلي ومشاركتي السَّكن مع شخصٍ لا أعرفه. إضافةً إلى الأحاديث المحيطة بي عن نسبة الرسوب العالية التي تواجه طلاب السنة التحضيرية، وللأسف كنت أستمع لهذه الأحاديث بهدف معرفة آراء مَن قبلي والاستفادة منها. وكان هذا الخطأ كبيرًا، فلا أحد يعرفني ولا

يعرف قدراتي باستثنائي، ولا يوجد شيء صعب أو مستحيل كما وصفوا، وإلا لم تتخرج الدفعات السابقة من الجامعة نفسها.

تلك الفترة كانت فعلاً من أصعب الفترات، وخصوصاً أن الدرجات التي كنت أحصل عليها في البداية لا تعكس عُشر المجهود الذي كنت أبذله، ويعود السبب في ذلك إلى أنني كنت أعمل بجهد واجتهاد، لكن دون ذكاء.

#### خاطرة:

لحظة ضعفك هي لحظة الحقيقة...  
حقيقة تُظهر مَنْ يبكي ويكون سنداً لك.  
حقيقة تُظهر مَنْ صديقك ومَنْ عدوك.  
حقيقة تُظهر لك أيّ المسارات التي يجب عليك اتخاذها في المستقبل.

ومضى الفصل الأول، والفصل الثاني، وانتهيت من السنة التحضيرية.. بل وتخرجت في الجامعة بمرتبة الشرف الثانية، وأكسبني الجامعة الكثير من الأمور، وجعلتني بالتأكيد أفضل مما كنت؛ فقد علمتني كيفية العمل

بجهد وذكاء، وأهمية الالتزام بالمواعيد، وترتيب الأولويات الخاصة بي بشكل أفضل، وإنجاز أعمالى بفاعليّة أكبر.

قال الشاعر: "وَالضِّدُّ يُظْهِرُ حُسْنَ الضِّدِّ"، فمرارة الهزيمة هي ما تجعل للنصر لذة، وقُبْحُ الغدر هو ما يعطي الوفاء جماله، ولا يَسْطَعُ القمر إلا في الظلام، ولا تكتسب بعض المعادن صلابتها ولا يُستفاد منها إلا بعد إزالة شوائبها وتعرّضها لدرجات الحرارة المرتفعة.

"في المدرسة يُعلِّمونك الدرس ثم يختبرونك، أما الحياة

فتختبرك ثم تُعلِّمك الدرس"

آينشتاين

## الفصل الخامس: القراءة

من الهام جداً أن يعمل الفرد على اكتساب عاداتٍ إيجابية ومفيدة بشكل دوري ومستمر، خصوصاً أنها قد تصبح عادة بديلة لعادة سلبية يملكها، ولعل فصل الصيف هو أكثر الفصول المناسبة لهذا الأمر. ومن أهم هذه العادات هي عادة القراءة، فالقراءة مهمة جداً للتعلم من تجارب الغير والاستفادة من خبراتهم، سواء عبر القراءة أو التلقي المباشر منهم؛ حيث يقول دكتور إبراهيم الفقي - رحمه الله:-

"تَعَلَّمْ مِنْ أخطاء الآخرين؛ حيث إنك لن تعيش ما يكفيك من  
العمر كي تتركبها كلها بنفسك"

قبل عدة سنوات كنت لا أحب القراءة كثيراً، وكنت أسعى إلى الاستعانة بكل الطرق البديلة التي سبق واستخدمتها (ابتداءً بأشرطة المسجل القديمة وحضور المحاضرات، وانتهاءً بمقاطع "اليوتيوب")؛ لتعلم أشياء جديدة ومختلفة. وبالرغم من أنها زادت من رصيدي المعرفي كثيراً،

لكن لم تُغنِ عن القراءة أبداً؛ فالقراءة كنز حقيقي ولذة لا يدركها إلا من تذوقها.

ولعل بداية حبي للقراءة بدأت بقراءة كتاب قصير ولطيف لا يوجد به مصطلحات مُعقّدة أو كثيرة، إضافةً إلى تصميم صفحاته الجذاب، والأهم من ذلك أنه كان يتحدث عن أمر أهتمُّ به.

ولقد حرصت على أن يكون كتابي القادم كذلك، وأن يكون حجمه مناسباً لحمله في مُختلف الأماكن حتى يتسنى لي قراءته في أوقات الراحة في العمل أو الانتظار. وأيضاً حرصت بعدها على الانضمام لنادي قراءةٍ يجتمع بشكل دوري لمناقشة كتب مختلفة؛ حيث كان الهدف التعرف على الكتب بشكل أكبر وسماع الآراء عنها. وأصبحتُ أقرأ بعض الروايات وأستمع بقراءتها كثيراً لدرجةٍ لم أكن أتصورها أبداً.

لعلي أختم بهذه النصائح التي قد تساعدك في البداية لحب القراءة:

- اقرأ الكتب التي تتحدث عن شيء تحبه وتهتم به.
- ابتعد عن الكتب الطويلة والتي تتجاوز 200 صفحة.

- استخدام موقع Goodreads للاستشارة بآراء الناس حول الكتاب قبل اقتنائه في حالة تردُّدك.
  - تجنّب الكتاب الكبير الذي يصعب حملُه في كل مكان.
- القائمة التالية تحتوي على أمثلة لكتب ينطبق عليها ما ذُكر سابقًا:
- لغة الجسد في مكان العمل - آلان وباربرا بيز
  - حي بن يقظان - ابن طفيل
  - ما أعرفه على وجه اليقين - أوبرا وينفري
  - طوق الحمامة - ابن حزم الأندلسي
  - فن الحرب - سون تزو

"الكتب هي السفن التي تمرُّ عبر بحار الوقت"

العُظمى

فرانسيس بيكون

## الفصل السادس: السفر

قال الإمام الشافعي - رحمه الله - في السفر:

"تَغْرَبُ عَنِ الْأَوْطَانِ فِي طَلَبِ الْعُلَا  
وَسَافِرٍ فِي الْأَسْفَارِ خَمْسُ فَوَائِدٍ  
تَفْرُجُ هَمَّهُ، وَاکْتِسَابُ مَعِيشَةٍ  
وَعِلْمٌ، وَآدَابٌ، وَصُحْبَةٌ مَاجِدٌ"

يُعد السفر مؤسسةً تعليمية لنا؛ لأنه يُقدِّم لنا مجموعة من الدروس المختلفة في فترة وجيزة تكون ذات أثر كبير لا يُمحي كحال بعض الدروس الأكاديمية من أذهاننا؛ بل إن نتائجه تظهر بشكل سريع وملحوظ على الفرد.

كان لي قريب مُتَزَمَّتْ صعب المراس لا يعرف اللينُ مكاناً في قلبه، وكان عقله أشدَّ صلابة من الصخر. وعلى الرغم من أنه يملك قلباً طيباً وروحاً جميلة ولطيفة، إلا أنه كان لا يرى الأمور إلا من منظور

واحد، ولا يسمع إلا صوته ولا يرى وجود تفسير صحيح لشيء صحيح إلا تفسيره.

بل كان ينكر علينا - نحن أقرباءه - الكثير من الأمور المتعلقة بالجانب الديني أو الاجتماعي، على الرغم من نشأتنا المتشابهة؛ مما كان يجعلنا في حالة صدام دائم معه وخلافنا لا ينتهي، وقد أدى ذلك إلى النفور منه وتجنب الجلوس معه أو حتى لقائه.

ولكن كل ذلك تَغَيَّرَ وَتَبَدَّلَ! بالعكس أصبحنا نبحث عنه ونسعى للجلوس معه ونتوق إلى لقائه والحديث في مختلف الأمور دون وُضْع حواجز - كالسابق - وبأريحية تامة؛ فقد أصبح مُتَفَهِّمًا ومدركًا للاختلافات التي توجد بيننا، ومدركًا واعيًا مُتَفَهِّمًا حتى للذين نختلف معهم في كل شيء ولا نتفق إلا في كوننا بشرًا. وكان ذلك كله نتيجة السفر المتواصل لعدة مناطق في العالم، وتعرُّفه على ثقافات مختلفة، ومقابلته لأناس من مُخْتَلَفِ أنحاء المعمورة، والاستفادة منهم، والاستنارة من خبراتهم وتجاربهم الشخصية الغنية على حدِّ قوله.

قد يختلف معي الكثير في رؤيتي للسفر، وقد أتفق معهم في ذلك الاختلاف. فإن كان السفر يُعرِّض الفرد إلى ارتكاب أمور ومخالفات شرعية واجتماعية لا يستطيع فعلها إن لم يسافر، فهو أيضًا يجعل المرء يتعرف على الأمور من منظور آخر، ويعرف قيمة ما يملك من قيم وعادات وغيرها من الأمور التي لن يستطيع التعرف عليها لو بقي يشاهدها من المكان نفسه والزاوية ذاتها. وأيضًا يجب علينا الاعتراف بأن الفرد إن لم يمتلك رقابة ذاتية على نفسه، فلن يردعه أيُّ شيء عن القيام بما يجول في خاطره، سواء سافر بعيدًا أم لم يسافر.

## "قِصْرَ النظر في عدم السفر"

مَثَل شَعْبِي

## الفصل السابع: العلاقات الصيفية

يُقصَد بالعلاقات الصيفية العلاقات المؤقتة، والتي تمتد لفترة محدودة، ويكون المراد منها أمرًا أو غاية معينة ومحددة. ولكن سيكون الحديث هنا عن العلاقات بصفة عامة، والتي تُعد أساسًا من أساسيات الحياة.

تعتمد حياتنا كبشر على مجموعة من العلاقات المختلفة، وعلينا التعامل مع هذه العلاقات المختلفة بما يناسبها، وأعتقد أن هذا سرٌّ من أسرار النجاح في الحياة؛ إذ إنه على سبيل المثال من غير المناسب اعتبارُ زميل العمل كصديق الطفولة.

هناك علاقات تُقوِّمنا وتُظهر أجمل ما فينا وتدفعنا للتقدم، وعلاقات تُحوِّلنا وتُظهر أسوأ ما فينا وتسحبنا معها إلى فخِّ الرمال المتحرِّكة.

أذكرُ أحد الأصدقاء الذي كنت أستمتع بالجلوس وقضاء الوقت معه بسبب خفة ظله ووجوده الدائم حولي، ووجود الكثير من الأمور المشتركة بيننا، كعشقنا لـ"ريال مدريد"، واستمتاعنا بمتابعة الأفلام الأجنبية والمسلسلات الأمريكية. أذكرُ أن هذا الصديق كان مُنقِرًا

للجميع دون إدراكي للسبب، وعلى عكسهم، كنتُ أعتقد أنهم لا يرون مدى روعته وقيمته الحقيقية.

#### خاطرة:

- أمور إذا توفرت في أي علاقة جعلتها أفضل:
- البساطة: لأن التكلّف مُرهق وتعب.
  - الوضوح: حتى لا يُخدّل أحد الأطراف.
  - حُسن الظن: فلا أحد يعلم كل الظروف المحيطة بالطرف الآخر.

ولكن مع الوقت، وهو الكفيل بكشف المستور وإيضاح التفاصيل الصغيرة التي نغفل عنها بسبب انبهارنا بالصورة العامة؛ عرّفْتُ أنه إنسان لا يَسلم من لسانه شخصٌ، ولا يملك سوى السخرية والاستخفاف والانتقاص من الآخرين. إضافةً إلى بحثه عن مصالحه الشخصية، دون الاكتراث بمن حوله. وقد يعتقد بعضنا أن هذا أمرٌ طبيعيٌّ، ولا يوجد شخص كامل، وهذا بالتأكيد صحيح. ولكن المشكلة كانت في طبيعة العلاقة التي تربطني به؛ لأنها كانت صداقة قوية ومتمينة. وأعتقد أنه لا ينبغي لها أن تكون كذلك، وكان الأجدر

بي جَعَلَهَا علاقة زمالة يسودها الاحترام المتبادل واللقاءات من فترة لأخرى، كفرصة للترويح عن النفس والحديث عما أهتمُّ به مع شخص يشاركني هذا الاهتمام؛ وذلك حفاظاً عليه وعلى علاقتنا. فبعض العلاقات لا يصلح توطيدها، وسرُّ الحفاظ عليها هو عدم تحميلها ما لا تطيقه.

وختاماً، يجب علينا أن نؤمن بأن أهم علاقة يجب علينا تقويتها والاهتمام بها والحرص عليها، والتي هي سرُّ النجاح في هذه الدنيا والفوز بالآخرة؛ هي علاقتنا بالمولى - عز وجل - فهو الحق، وهو الأحقُّ بتقوية صلّتنا به سبحانه.

وكما قال لبيد:

"ألا كلُّ شيء ما خلا الله باطلٌ ... وكلُّ نعيم لا محالة زائلٌ"

فإن صلّحت، صلحت بقية العلاقات وصلحت جميع أمورنا. فالمولى تعالى هو الأعملم بحالنا وأحوالنا، وهو - سبحانه وتعالى - الرحمن الرحيم الذي يرعانا ويلهمنا ما فيه خير لنا. وليكن حرصنا على صداقة

مَن كانت علاقته بالله قوية وصحيحة وصادقة، ولنحذر من مصاحبة  
اللائم الذين وصّفهم سيدنا علي بن أبي طالب في بيت شعر منسوب  
له فقال - رضي الله عنه -:

"واحدٌ مُصاحبةَ اللّئيمِ فإنّه ... يُعدي كما يُعدي الصّحيح  
الأجربُ"

قال علقمة العطاردي في وصيته لابنه:

"يا بُنَيَّ، إِنْ عَرَضَتْ لَكَ إِلَى صَحْبَةِ الرِّجَالِ حَاجَةٌ،  
فَاصْحَبْ مَنْ إِذَا خَدَمْتَهُ صَانِكَ، وَإِذَا صَحِبْتَهُ  
زَانِكَ، وَإِنْ قَعَدْتُ بِكَ مَوْوَنَةً مَانِكَ، اصْحَبْ مَنْ إِذَا  
مَدَدْتَ يَدَكَ بِخَيْرٍ مَدَّهَا، وَإِنْ رَأَى مِنْكَ حَسَنَةً عَدَّهَا،  
وَإِنْ رَأَى مِنْكَ سَيِّئَةً سَدَّهَا، اصْحَبْ مَنْ إِذَا سَأَلْتَهُ  
أَعْطَاكَ، وَإِنْ سَكَتَ ابْتَدَاكَ، وَإِنْ نَزَلَتْ بِكَ نَازِلَةٌ  
وَاسَاكَ، اصْحَبْ مَنْ إِذَا قَلْتَ صَدَّقَ قَوْلَكَ، وَإِنْ  
تَنَازَعْتُمَا آثَرَكَ"

## في نقاط...

### أهم سمات هذه المرحلة:

- فترة للانطلاق وحوّص تجارب جديدة.
- فترة لتنمية المهارات والقدرات.
- فترة لإنشاء بيئة محيطة مناسبة.
- فترة لاكتشاف الذات والتعرف عليها بشكل أفضل.

### أهم ما يجب إدراكه في هذه المرحلة:

- كل شخص يُؤخذ منه ويُرد، فتوقّف عن الأحكام المسبقة.
- لا تسمح لأحد أبداً بأن...  
يقلّل من إنجازاتك وإن كانت بسيطة.  
يسخر من أحلامك وإن كانت تبدو مستحيلة.  
يستهزئ بتجاربك وإن كانت غير مكتملة النجاح.  
فكلُّ شيء يبدأ بالتدرّج ويكبر وينضج مع الوقت...  
ولأن المولى - عز وجل - قادر على كل شيء...  
ولأنه لا يوجد تجربة بدون فوائد...  
● الراحة الحقيقية والفعلية تكون خارج منطقة الراحة...

في التحديات الجديدة.  
في المناطق التي لم يصل إليها من حولك.  
في التحرر من أسر الروتين.  
في تحقيق النجاحات وتترك بصمة في الحياة.  
● أن تتعلم الاستفادة من الجميع:

الكبير والصغير؛ فالصغير يرى الأمور من منظور مختلف  
ولا يملك أفكارًا واعتقادات مُسبّقة.  
الجيد والسيئ؛ فالشخص السيئ قد يجعلك ترى مدى  
قُبْح بعض الأمور التي يجب عليك تجنبها.  
المتعلم والجاهل؛ فالجاهل قد يُحفّزك على أهمية معرفة المزيد  
عن بعض المجالات التي تَعْقُل عنها.

### #تساؤلات\_وعى تتعلق بهذه المرحلة:

1. متى يكون الانفتاح ضرورة؟ ومتى يكون أمرًا سلبياً؟
2. من الجوانب التالية، ما هو الجانب الذي يجب عليك تحسينه؟  
الجانب الشخصي - الجانب الاجتماعي - الجانب العملي.
3. كيف تستطيع أن تُحدّد مدى صحة العلاقة التي تربطك  
بشخص ما؟

4. ما هي المهارة التي تملكها وتستطيع من خلالها الحصول على المال؟

5. لماذا لا تُجرب أشياء جديدة ومختلفة عن المعتاد؟

لا تنسَ مشاركة إجاباتك ونشر الفائدة عبر وسم

#تساؤلات\_وعي

## الباب الثالث: فصل الخريف

ثالث فصول العام، فصلٌ قصير لا نكاد نشعر به؛ بل إنني أجزم بذلك. وهو - كما نعرف - فصلٌ تتساقط فيه أوراق الشجر بعد أن يشحب لونها ويبهت تدريجيًا وتذبل، وهو من أكثر الفصول تغييرًا وتأثيرًا في البيئة التي تحيط بنا.

## الفصل الأول: السقوط

كثيرٌ من الناس يتحولون وتتبدل أشكالهم بعد سقوط الأقنعة التي كانوا يضعونها، تمامًا كما هو الحال مع الأشجار التي تظهر أغصانها بشكلٍ مُخيف بعدما تسقط الأوراق منها. والحقيقة أن سقوط أقنعتهم ما هو إلا ارتفاع لنا.

القصة التي ذكرتها في باب الصيف المتعلقة بخوض تجربة العمل التطوعي مع فريق، لم أكملها بعد؛ لأنني اكتشفت لاحقًا أن هناك أمرًا ما مريبًا، خصوصًا بعد ملاحظتي لبعض التفاصيل الصغيرة التي قد غفلت عنها بسبب انشغالي بجمال الصورة العامة؛ حيث كان المسؤول عن المجموعة يستغل التطوع بأبشع الصور، وخصوصًا أنه وجد الاحترام والتقدير اللذين لم يجدهما في حياته العملية أو الاجتماعية.

من يعمل في المجال التطوعي إما شخص يعطي من غير انتظار أي مردود، أو شخص محتاج يسعى للحصول على أي شيء.

ومن بين هؤلاء توجد فئة تستغل التطوع لمصالحهم الشخصية، ويتاجرون باحتياجات الآخرين. وكان ذلك الشخص الذي في الحقيقة لا أعرف بماذا أدعوه؛ لأني لا أعرف إلى الآن ما هو مؤهله العلمي الصحيح، لأن أحدهم كان يناديه بالدكتور والآخر بالمستشار والثالث بالأستاذ والرابع بالمدرّب! وعرفت أنه لم يكمل تعليمه الجامعي عكس ما ادّعى! وعندما أطلعتُ الجميع على حقيقة الأمر، سقط قناع الوقار الذي كان يضعه، وأصبح كالكلب المسعور الذي يريد أن ينقضَّ على كل من هو أمامه لينهش لحمه.

ولربما كان الدافع لكل التصرفات تلك هو الشعور بالخطر الذي شعر به عندما أحسَّ باقتراب نهاية مسرحيته، أي نهاية أمره وانخزاه، وسقوطه من المكانة العالية التي كان يعتقد أنه قد احتلها. فهنا كان السقوط صعودًا لنا نحن أعضاء الفريق التطوعي. فسقوط قناعه وظهور حقيقته كانا صعودًا لنا بالترفع عن هذا الوحل والابتعاد عنه.

وهناك الكثير من الأمثلة التي قد تُبين للفرد أن السقوط قد يأتي كالتنبية والتحذير لسقوطٍ أكبر، حتى يتوقف الشخص ويعي تبعات ما حدث ومسبباته.

### خاطرة:

تذكّر أن اللّيم يرى:

- صمتك = ضعفًا.
- كرمك = حقًا له.
- تسامحك = واجبًا عليك.
- طيبتك = حماقة منك.

على الرغم من أننا قد نكون نحن السبب الأول في ذلك السقوط؛ نتيجة لقرارات قمنا بها، أو أفعال ارتكبتها، أو حتى أحاديث قلناها أو لم نقلها.

وتذكّر أنك قد تلوم نفسك على أمرٍ ما قمت به في الماضي... توقّف عن ذلك، وتذكّر أنك قد لا تتذكر جميع الظروف النفسية أو المحيطة بك التي أجبرتك على فعل هذا الأمر، وأنك بسبب هذا الأمر تعلمت بعض الدروس واكتسبت خبرة جعلتك اليوم أفضل. وأخيرًا إن المستقبل هو الأوّل بالتفكير فيه؛ لأنه قابل للتغيير، بعكس الماضي.

"إن شر النفاق ما داخلته أسباب الفضيلة،  
وشر المنافقين قومٌ لم يستطيعوا أن يكونوا فضلاء  
بالحق،

فصاروا فضلاء بشيء جعلوه يشبه الحق"

مصطفى الراجحي

## الفصل الثاني: البيئة المحيطة

في أحد اللقاءات التلفزيونية التي كان ضيفها "بيل جيتس" و"ورن بوفت" - وهما من يتصدران دائماً قائمة أغنياء العالم -، كانا يتحدثان عن أهمية البيئة المحيطة بالشخص، والتي تتمثل في أصدقائه والدائرة القريبة منه ومدى تأثيرهم في الفرد وحياته.

كان لي صديق أعده خير مثال على مدى أهمية البيئة المحيطة ومدى تأثيرها في الفرد وسلوكياته. ولقد تعرفت عليه مصادفةً في بداية الصف الثالث الثانوي عن طريق صديق مشترك. وأذكر أن أول لقاء لي معه عندما دعاه صديقنا المشترك للذهاب معنا إلى البحر، وكنت وقتها غير راضٍ عن مرافقته إيانا، والسبب في ذلك الأقوال التي كنت أسمعها عن هذا الشخص والهبة التي كان يظهر بها في أثناء اليوم الدراسي. ولكن في الحقيقة اكتشفت في ذلك اليوم أن هذا الشخص يملك شخصية لطيفة وصاحب ظل خفيف. وبعد ذلك توطدت علاقتنا به، وأصبحنا من أعز الأصدقاء. وبالتالي خروجي (مصادفة وإجباراً) معه جعلني

أُتعرّف عليه بشكل أقرب، وأُعرف حقيقة (النسخة القديمة) السيئة التي كنت أسمعها عنه ويُعرف بها بين الناس.

### خاطرة:

أُمور تُساعدك على التغيُّر للأفضل...

- معرفة نقاط الضعف لديك والعمل على تحسينها أو التخلص منها إن أمكن.
- إدراك أن كل شيء قابل للتحقيق ولكن بالتدرّج، والمهم هو أن تبدأ.
- محاولة إيجاد بيئة مُحيطَة مُحفِّزة، والحرص على الابتعاد عن كل شخص سلبي على قدر المستطاع.

وفعلاً كانت البيئة المحيطة به هي السبب في ذلك، فقد كان يقضي معظم أوقاته مع أقاربه الذين لا يشغل بهم سوى الجنس الآخر وكيفية الوصول إليه؛ مما جعله يتطبع بطباعهم ويسير على نهجهم. ولكنه بعد ذلك قرر أن يكون عكس ذلك، فهو لم يرغب بأن يكون مثلهم إطلاقاً.

واختلف الوضع تماماً نهاية العام الدراسي وفقاً لقراره؛ فقد نجح بتقدير "جيد جداً"، وهو ما لم يحصل له من قبل، وأصبح أكثر قبولاً لمن حوله

من طلاب ومعلمين وأكثر اتِّزانًا. وأعتقد أن السبب في ذلك التغيُّر هو البيئة المحيطة به، بالإضافة إلى قَبوله وعدم رفضه هذا التغيُّر. ولعلي أختتم القصة بأن هذا الشخص لم يتخرج من الجامعة حتى يومنا هذا بسبب عودته إلى البيئة القديمة بعد ما فرقنا المرحلة الجامعية.

قال الرسول عليه الصلاة والسلام:

"إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السُّوءِ كَحَامِلِ الْمِسْكِ، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ؛ فَحَامِلُ الْمِسْكِ: إِمَّا أَنْ يُحْذِيكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكَبِيرِ: إِمَّا أَنْ يَحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا خَبِيثَةً"

أخرجه البخاري ومسلم.

## الفصل الثالث: الشجرة

هناك بعض الأفراد يملكون ثباتاً على مواقفهم موازياً لثبات الشجرة في مكانها. وإن كان بعضهم يكون على خطأ (نعوذ بالله أن نكون منهم)، إلا أن ثباته الغريب والعجيب يجعل منه حالة لافتة ومثيرة للاهتمام وجديرة بالدراسة.

شخصٌ ما، أعرفه معرفة جيدة، وكان يكبرني سنّاً؛ بل كان بمقام الأب لي بحكم صداقته لوالدي (حفظه الله)، وصداقةٍ تربطني بأبنائه، وقد أخبرني أبي كثيراً عن والده - رحمه الله - بأنه صاحب خُلق ومبادئ قيمة ونبيلة تعلّمها من ديننا الحنيف، ومن سيرة سيد ابن آدم محمد عليه الصلاة والسلام. وكان هذا الشخص قد ابْتُلي بمنصب كبير في إحدى المؤسسات، وسببُ نَعْتِي لهذا الأمر بالابتلاء: هو أن المنصب الذي كان يشغله غالباً ما يكون صاحبه عرضةً لكثير من الفتن، كالمهدايا والسيارات والأسفار، بل والمبالغ النقدية الكبيرة.

وكان هذا الشخص لا يخاف في الله لومة لائم؛ فكان يتصدى لهذه الأمور بكل حزم وشدة، ويقفل جميع المنافذ التي قد تجعل أحد هذه

الأمر يصل إليه أو إلى أهل بيته. وقد أغضب هذا الأمر بعضهم؛ بل جعلهم يسعون للتخلص منه بشتى الطرق، فبدأوا بتهديده بشكل غير مباشر، ومن ثم بشكل مباشر وصريح، وبعد ذلك بدأوا بالكيد له وتلفيق التُّهم، حتى نجحت إحدى محاولاتهم، وأدى ذلك إلى إيقافه عن العمل لعدة سنوات والدخول في عدة قضايا.

وأعتقد أن كل ذلك كان يمكن تفاديه، إلا أن ثباته وتشبته بمبادئه لم يسمح له. ولكنَّ الحقَّ أحقُّ أن يُتَّبَع، فبعد عدة سنوات تم تبرئة ساحته وإعادته إلى عمله ورُدُّ اعتباره، وأدين من أهموه في قضايا فساد وُرِّجَّ بهم في السجون.

وأريد أن أهدي هذه الأبيات إلى آباء المستقبل والتي قالها الأصمعي:

"مَشَى الطاووسُ يوماً باعوجاجٍ ... فقلَّدَ شكلَ مِشيتِهِ بَنُوهُ  
فقالَ: عَلامَ تَحْتالونَ؟ قالوا: ... بدأتَ به، ونحنُ مُقلِّدوهُ  
فخالِفَ سَيْرَكَ المَعوجَّ واعدِلْ ... فَإِنَّا إِن عَدَلتْ مُعَدِّلوهُ  
أما تَدري أبانا كلُّ فرعٍ ... يُجاري بالخطِّا مَن أدَّبوه؟!  
ويَنشأُ ناشئُ الفِتيانِ مِنَّا ... على ما كان عودَه أبوه"

نحن نعيش في عالم مليء بالمتغيّرات، ولا يعني هذا أن المبادئ والقيم التي نشأنا عليها يجب أن تكون هي أيضًا خاضعة للتغير؛ بل علينا الحفاظ عليها من كل ما قد يمسّها. فالشجرة يتغير مظهرها نتيجةً لتقلّبات فصول العام، ولكنّ جذورها ثابتة وراسخة في الأرض لا يمكن اجتثاثها إلا بصعوبة بالغة، وحتى ذلك لا يكون إلّا بعد موتها.

"العقل والمصلحة بعيدًا عن المبادئ، قد تنشأ عنهما

الكثير من الكوارث"

نجيب محفوظ

## في نقاط...

أهم سمات هذه المرحلة:

- فترةٌ للتعرف على الحقيقة والرؤية.
- فترةٌ للتوقف والتفكير.
- فترةٌ مفاجآت.

أهم ما يجب إدراكه في هذه المرحلة:

- يقول المثل الإنجليزي:  
"اخذعني مرة، عيبٌ عليك."  
اخذعني مرتين، عيبٌ عليّ".  
لأنه من الطبيعي والمقبول أن يُجرب الفرد ويخطئ، ولكنَّ غيرَ المقبول هو أن يُجرب الشيء نفسه ويعيد الخطأ نفسه؛ لأنه من المفترض أنه تعلّم واستفاد من درس التجربة الأولى.
- إذا كان هنالك أحد من الفئة التالية في الدائرة المحيطة بك، أو تتواصل معه بشكل مستمر أو حتى شبه مستمر، فالأفضل لك أن تباعد عنه أو تقطع علاقتك به تمامًا:  
الشخص السلبي؛ لأن السلبية مُعدية.

الشخص الذي لا يَسَلِّمُ أحد من لسانه؛ لأنه يمكن أن يُخسرك  
دنياك وآخرتك.

الشخص السطحي؛ لأنه يشغلك عن الأولويات  
والأساسيات.

### #تساؤلات\_وعي تتعلق بهذه المرحلة:

1. هل التغيير ضرورة في هذه الحياة؟
2. ما هو مقدار تأثرك بأراء مَنْ حولك؟
3. هل أنت محاط ببيئة صِحِّية؟

لا تنسَ مشاركة إجاباتك ونشر الفائدة عبر وِسْم

### #تساؤلات\_وعي

## الباب الرابع: فصل الشتاء

فصل الشتاء، آخر فصول العام، والفصل الذي تنخفض فيه درجات الحرارة.. فصل الصقيع والبرد. في الشتاء يبحث الناس عن الدفء والمأوى للاحتماء من برده القاسي. فصلٌ يعرفه الفقراء جيداً ويشعرون به أكثر من غيرهم. ومن المتعارف أن هذا الفصل يسبب الضيق والكآبة لبعضهم بسبب طول ليله وغياب ضوء الشمس فيه لفترات طويلة.

## الفصل الأول: الضيق والعتمة

جميعنا مررنا بلحظات ضيق خانق وظلمة قاتمة، نشعر من خلالها كالطفل الضائع التائه في غابة مُوحِشة. ويصبح كلُّ ما نريده ملاذًا آمنًا وملجأً دافئًا يُهدِّئ من رُوعنا ويُطمئن قلوبنا ويُريح عقولنا.

شَعَرنا في هذه اللحظات بالظلمة، وصعبت فيها رؤيتنا، واحتجنا في وقتها إلى الملجأ الذي نسكن فيه، أو نتمنى حدوث معجزة تنتشلنا مما نحن فيه.. نحتاج إلى الدفء.

ويتفاوت هذا الأمر من شخص إلى آخر؛ لأن بعضنا يشعر بالطمأنينة والأمان بالقرب من أمٍّ أو صديق أو شريك حياة. بل هناك من يجده في نشاط ما، كالرسم أو الرياضة، أو عُزلة تَصحبها طقوس خاصة. وبالطبع تنجلي الصعوبات جميعها بالتقرب إلى الله بالعمل الصالح والدعاء الملحّ. المهم أن تبحث جيدًا عن ملاذك، وحذارٍ من التفریط فيه؛ لأنه يُخفِّف من حِدَّة وَقَع اللحظات الصعبة على روحك.

قد تصّف هذه الأبيات التي ذكرها امرؤ القيس في مُعلّفته الحالة التي نتحدث عنها:

"وليلِ كمّوج البحر أرخى سُدولَهُ ... عليّ بأنواع الهُموم ليبتلي  
فقلْتُ لَهُ لَمَّا تَمَطَّى بِصُلْبِهِ ... وأردفَ أعجازًا وناءً بكلّكلٍ  
ألا أيُّها الليلُ الطويلُ ألا انجلي ... بصُبحٍ وما الإصباحُ منك  
بأمثلٍ"

كثيرة هي الفترات التي مضت في حياتي وشعرتُ فيها بديجور الليالي وضيق خانق بسبب موقفٍ أو تجربة؛ بل إنني لم أعتقد أنني قادر على تجاوز تلك الفترات. ولكن في حقيقة الأمر أنني لم أعد الآن أتذكر معظم تفاصيل تلك الليالي، ولا أذكر الأسباب التي جعلتني أشعر بذلك الضيق. وفعلاً.. الأيام تمضي وتنقضي.

أتذكر حين ذهبت إلى أمريكا للدراسة ضمن برنامج تبادل الطلاب الذي قامت به جامعتي، كانت إحدى المواد التي طالما شعرت بالضيق بسببها، والتي اعتقدت - وللأسف - أنني لست جيداً فيها ولن أكون جيداً مهما حاولت أو عملت. وهذا من أكبر الأخطاء التي كنت

أمارسها، وهو إقناع نفسي وإيهامها بأمر ليست صحيحة، ومع الوقت تترسخ في العقل الباطن وتصبح واقعًا.

وخير مثال على ذلك تلك المادة التي كان الأغلب يرونها من أسهل المواد، ومع هذا قررت أن أدرسها في أثناء وجودي ضمن البرنامج؛ وذلك لسببين: الأول أن تخرُّجي قد يتأخر فصلًا ونصف فصلٍ نتيجة الضغط الذي قد يحدث للخطئة؛ لعدم دراستي هذه المادة في وقت سابق، بالإضافة إلى نظام التدريب الصيفي الغريب الذي تقوم به الجامعة. والآخر: أنني مُطالب بالنجاح فقط؛ فمعدلي الدراسي لن يتأثر ولن يمسّه سوء، وخصوصًا أنني كنت أعتقد أنه أهم شيء يملكه الطالب الجامعي، وهذا خطأ آخر، فالمعدل العالي ليس كل شيء.

وحصل ما كنت أخشاه: كانت درجاتي في الاختبار الأول والثاني أقل من درجة النجاح، وبالتالي بذلت كل جهدي في الاختبار النهائي لأعوّض ما فاتني وأحصل على الدرجة المطلوبة.

ولعل الدرجة التي ظهرت بعد عودتي إلى المملكة كانت صادمة لي على الرغم من توقي لها، فقد كانت درجة غريبة (Z) لم أشاهدها من قبل، وفهمت عندها أنني لم أنجح، وبالتالي سأضطر إلى تغيير الخطة والمكوث في الجامعة فترة أطول. شعرت وقتها بضيق وحزن لا يوصفان، وكانا ظاهرين لكل من يراني ويحادثني.

ولكن القصة لم تنته، فبعد شهر تقريباً من تلك الحادثة، كنت أتحدث مع صديق عن المواد التي درسناها في أمريكا، وعن الاختلاف الذي بينها وبين ما ندرسه هنا.

#### خاطرة:

لا أحد يستطيع إيقافك سواك أنت...  
أنت من تضع أكبر الحواجز.  
أنت من يتوقف عن البحث عن المخارج.  
أنت من يرفض النهوض بعد السقوط.  
أنت من تبني الأسوار حولك وتمنع ضوء الشمس عنك.

وعندما أخبرته بعدم نجاحي في تلك المادة والدرجة الغريبة التي حصلت عليها والتي فهمت منها أنني لم أتجاوز تلك المادة، أخبرني أن أبحث عن المعنى الحقيقي لتلك الدرجة. فعلاً، بحثت في اليوم التالي في أثناء محاضرة مملة عبر الجوال، فكانت المفاجأة أن تلك الدرجة تفيد أنني لم أحضر الاختبار النهائي، وذلك الأمر لم يكن صحيحًا.

وبعد التواصل مع مدرس المادة عبر البريد الإلكتروني وإطلاعه على الأمر، وجدت منه رسالة في اليوم التالي كانت تحتوي على التالي: "مؤفّق.. أعتذر.. حصل هنالك خطأ، ولقد قمت بكتابة درجة الشخص الذي يقع اسمه تحت اسمك. هذه ليست درجتك، بل درجتك هي "جيد"، وأنت ناجح في المادة".

لا أستطيع التعبير عن مدى السعادة التي شعرت بها في ذلك الوقت، بل أجزم أنني سعدت برّده أكثر من تخرّجي في الجامعة.

في الواقع نحن من نجعل الضيق خانقًا، ونجعل الظلمة عاتمة؛ وذلك عبر التفكير في أسوأ الاحتمالات، وإغلاق جميع المنافذ على أنفسنا.

وخير ختام لهذا الفصل هو أبيات منسوبة لأمير المؤمنين علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - والتي قال فيها:

وَكَمْ لِلَّهِ مِنْ لُطْفٍ خَفِيٍّ  
يَدِيقُ خَفَاهُ عَنْ فَهْمِ الذَّكِيِّ  
وَكَمْ يُسِرُّ أَتَى مِنْ بَعْدِ عُسْرِ  
فَفَرَّجَ كُرْبَةَ الْقَلْبِ الشَّجِيِّ  
وَكَمْ أَمْرٍ تُسَاءُ بِهِ صَبَاحًا  
وَتَأْتِيكَ الْمَسْرَةُ بِالْعَشِيِّ  
إِذَا ضَاقَتْ بِكَ الْأَحْوَالُ يَوْمًا  
فَتَنِقُ بِالوَاحِدِ الْفَرْدِ الْعَلِيِّ  
وَلَا تَجْزَعُ إِذَا مَا نَابَ خَطْبٌ  
فَكَمْ لِلَّهِ مِنْ لُطْفٍ خَفِيٍّ

"اصْبِرْ فَبَعْدَ الْعُسْرِ يُسْرٌ وَكُلُّ أَمْرٍ لَهٗ وَقْتُ وَتَدْبِيرٌ"

مَثَلٌ شَعْبِيٌّ

## الفصل الثاني: الفقر

الفقر الذي أتحدث عنه هنا ليس المقصود به عدم القدرة على سدّ الاحتياجات الأساسية للفرد أو لذويه؛ بل فقرٌ من نوع آخر، فأصحابه قد يكونون من أصحاب الملايين، ومن ذوي المظاهر الحسنة والثياب الفاخرة.

في أثناء عملي، ترأسني - ولفترة محدودة - مدير مُناوب، ولكن شعوري بهذه الفترة لم يكن كذلك، بل شعرت أنها فترة طويلة لن تنتهي. وحتى العمل الذي كان بالمعدل المعتاد نفسه أصبح أشعر أنه لا ينتهي، وحتى شعوري بالساعة الواحدة أصبح يزيد عليها بستين دقيقة أخرى. وكنت كلَّ صباح في أثناء ذهابي للدوام، يحتاجني شعور الطفل الذي يذهب إلى مدرسته رغماً عن إرادته.

وكل ذلك بسبب هذا الإنسان الغريب العجيب الذي لم أفهمه حتى الآن، ولا أعتقد أن لديّ الرغبة في فهمه؛ فقد كان حديثه لا يرتبط بأي صلة بأفعاله. كان يتحدث عن الدين والإسلام والأخلاق والمبادئ، ويحاول دائماً إبداء النصائح لنا في مُختلف المناسبات

والظروف، وإرسال الرسائل التذكيرية عبر "الواتس آب" بين كل حين وآخر، وكان يُذَكِّرني بقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ (2) كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ (3)﴾ (سورة الصف).

ولكنه كان فقيراً لا يملك أدنى حدٍّ مما يتحدث عنه؛ بل كان يتوهم عطاءً ما يفقده، ولم أرَ في حياتي شخصية متناقضة مثله؛ بل حتى إنه اشتهر بطريقة رَمِيهِ للأوراق على مكاتب موظفيه وطلبه منهم بشكل يومي الحضور في مكتبه والوقوف أمامه للإجابة عن أسئلة يعرف أجوبتها سلفاً!

ليس هذا فحسب، بل كان أكثرَ مَنْ رأيتُه حرصاً على الخروج في أثناء الدوام؛ بل أكاد أجزم أنه يقضي أكثرَ من نصف دوامه خارج دوامه! وحتى إن التقويم الدوري للموظفين كان يجعل مقاييسه مرنة غير ثابتة؛ لِيُعَدِّلَ فيها كيفما شاء، فإن كنت من المرضي عنهم فأبشِّر بكل خير، أما إن كنت غير ذلك.. فاستخلف الله واستعوضه.

وهنا أطلب وبشدة من كبار المسؤولين، أن يفتحوا أعينهم على مرؤوسيهـم، وأن يضعوا خطًـاً تواصلًـاً مع جميع الموظفين؛ لأن هذا الشخص لم يكن ليُصبح كذلك لو كان هناك مسؤول رقيب عليه يُطبّق قانوناً حازماً يحاسبه على أفعاله؛ لأن مثل هؤلاء هم من يقتلون التنافس الشريف بين الموظفين، ويهدمون كل معاني البذل والإخلاص في العمل، ويُلْقون بهما في جُرْفٍ وهاوية.

#### خاطرة:

احذَرُ ممن يسعون - بطريقة مباشرة أو غير مباشرة - لتجريدك من طموحك.. شغفك..  
فهمُ كُثُر في حياتنا العملية أو العلمية وحتى الاجتماعية..  
فهؤلاء يعملون بشكل تدريجي لجعلك شخصاً خاوياً فارغاً مثلهم.

فقرُ الدين والعلم والحُلق هو الفقر الحقيقي، وهو الفقر القبيح الذي يجب أن يُدَم به صاحبه ويُبند. وعلينا أن ندعو المولى - عز وجل -  
ألا نكون منهم وألا نجتمع معهم. فهؤلاء - نسأل الله السلامة منهم -  
يكون القرب منهم مشقة، والتعامل معهم ابتلاءً، والنظر إليهم ضيقاً  
وهماً وحزنًا.

"إذا أردت أن تعرف أخلاق رجل، فضع في يده  
سلطةً ثم انظر كيف يتصرف"

ألبرتو مورافيا

## الفصل الثالث: الوباء

بين الخريف والشتاء، تتقلَّب الأجواء بشكل ملحوظ مُسبِّبَةً انتشار الفيروسات في الجو، وبالتالي تَفْشِي الأمراض سريعًا بين الناس في فترة وجيزة. وكحال الأمراض الجسدية، هناك أمراض معنوية تصيب الروح والقلب والعقل.

يكون مرض الجسد بسبب عوامل خارجية أو داخلية كالإصابة بالعدوى، ينتج عنها حالة غير طبيعية، تمامًا كمرض الروح والقلب والعقل!

وكما نبحث ونهتم ببعدها المادِّي في هذه الدنيا وهو جسدنا، علينا أن نهتم بأنفسنا.

لن أتحدث عما يصيب الجسد؛ فأنا لست طبيِّبًا، ولكن سأتحدث عن بَعْدنا المعنوي ووبائه. ولعلي أشير إلى أنني كذلك لستُ عالمٍ نفسٍ؛ ولكني إنسان، تؤذيني هذه الأمراض ويؤذيني اقترابها مني!

كما نهتم بصحة أجسادنا ونحافظ عليها، علينا أيضاً الاهتمام بالجانب المعنوي وإشباع حاجاته الأساسية، وهي تلك الأمور التي تعشقها الروح وتحتاج إليها: كصلة العبد بربه، وراحة الضمير والبال، والعلم، وغيرها من القيم الإنسانية السامية غير المحسوسة. فعلاقتُهما - الجسد والروح - بعضهما ببعضٍ وثيقةٌ، وربطهما مُستحكَمٌ وطيدٌ، ولا انفصال لهما إلا بعد الانتقال إلى رحمة الله؛ لذلك لا سعادة تتحقق إلا بالاهتمام بهما معاً.

أمثلة الأمراض المعنوية المنتشرة في زمننا كوابٍ متفشٍ - نسأل الله السلامة! - تكاد لا تنفذ، لكن سأشرح لكم ما أقصده.

أولاً: ليس ما أعنيه بالقلب هنا العضلة التي في صدورنا، إنما ذلك الجوهر الذي وهبنا إياه خالِقُنَا نقيّاً طاهرًا من البُغْض والأحقاد والفساد.

ثانياً: أمراض القلب كثيرة، كالنفاق والرياء وسوء الظن والشك والحسد والكذب والغش والخيانة وقسوة القلوب

واللهث وراء المال وحب الشهرة والأمور الدنيوية بطريقة مبالغ فيها؛ لكن السخرية تحديداً هي وباءٌ يثير تقزُّزي ونفوري.

السخرية داء في القلب، وهو من أسوأ الظواهر الاجتماعية، وفي الفترة الأخيرة أصبح الإنسان يسخر من أفعال الآخرين، وحتى من أشكالهم علانيةً بكل جرأة، مُتجاهلاً ظروفهم ومشاعرهم وأذواقهم، ومُستحقراً ومُستهزئاً ومُستخفاً بالعادات والتقاليد، ومُتجاهلاً الأدب واللياقة الاجتماعية، وقبل كل ذلك.. مُتجاهلاً تعاليم ديننا الحنيف.

وهناك العنصرية، داءٌ يصيبك في عقلك وفكرك ويستفحل إن خالطت مرضاه، وينتشر فيك إن شعرت شعوراً قاطعاً بأنك الأفضل، مُتناسياً عيوبك ومواطن ضعفك وجهلك.

إن الأمراض المعنوية تُعاديها لا ينتهي، ومداوتها أصعب وأشدُّ من مداواة الأمراض الجسدية.

والعلاج ببساطة هو تقوية الروابط بالمولى عز وجل، وتوثيق الإيمان به، والإيمان بأسماء الله الحسنى جميعها وإدراك معانيها (وأترك لكم التفكُّر

فيها)، وعدم العُجب والتكبر، واستحضار أن أوَّلنا نطفة وآخِرنا جيفة،  
وأن نَهِم بالعلم والتعلُّم الباعثين على راحة البال والضمير، وأن نحرص  
على ممارسة كل ما يُسعد الروحَ ويُجِبُّ القلبَ ويُرضي الربَّ.

علينا أن ندرك أننا بشر، نخطئ ونصيب. ولكن علينا دائماً السعي  
جاهدين للحفاظ على أجسادنا وعلى أرواحنا؛ لنحقق الهدف من  
وجودنا في هذه الدنيا من عبادة الله وعمارة أرضه كما شرع على لسان  
نبيه صلى الله عليه وسلم.

يقول الله - عز وجل - في كتابه:

﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ (88) إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ

بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (89)﴾

(سورة الشعراء)

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم:

"أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ  
الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ  
الْقَلْبُ"

أخرجه البخاري في الصحيح

## الفصل الرابع: كرة الثلج

كثيرٌ من المشكلات التي نعاني منها تتشابه مع كرات الثلج. فكرةُ الثلج تكون صغيرة الحجم في بادئ الأمر، بل ويتسنى لنا حملها واللعب بها كيفما نشاء، أو حتى تحطيمها والتخلص منها في أي وقت نريد. ولكن لو تركنا هذه الكرة كما هي وانشغلنا عنها وتركناها تتدحرج حول الهاوية، فإنها مع مرور الوقت ستكبر وتصبح قادرة على تحطيم الأشياء التي تقف في طريقها.

كان لي زميل مُقَرَّب مِنِّي، تعرفتُ عليه في العمل. وكان شخصًا هادئًا مُسالمًا لا يؤدي أحدًا سوى نفسه!! لأنه كان ببساطة يُقدِّم تنازلات كثيرة، ولا يُطالب بحقوقه بحجة أنه مؤمن بالقضاء والقدر!

وكان هذا الأمر يضايقني كثيرًا؛ لأنه كان - بدون مبالغة - أكثر الموظفين إنتاجًا وأفضلهم أداءً للعمل، ومع هذا لم تكن تقييماته السنوية تعكس ذلك. فلقد كان المشرفُ يعرف أنه لن يناقش أو يجادل، وبالتالي سيرضى بأي تقييم يمنحه له، ويحتفظ بالتقييمات العالية والترقيات لزملائه وأقربائه.

أذكر جيداً أيام خطوبته أنه كان يحكي لي كيف كانت خطيبته تضايقه بتصرفاتها وأفعالها، وكيف كانت والدتها تتدخل في خصوصيات حياتهما بشكل مُبالغ فيه. بل وتعرف كل صغيرة وكبيرة تدور بينهما، بل حتى والدها كان يُثقل عليه بالطلبات بحجة أن ابنته أغلى ما يملك، ويرغب أن يكون كل شيء مناسباً لها.

كنت دائماً أجتهد في إخباره - تلميحاً وتصريحاً - أن عليه وَضْعَ حَدِّ لهذا الأمر، خصوصاً أنهم ما زالوا في مرحلة مبكرة من علاقتهم، ويجب عليه أن يضع حدّاً لتلك الأمور من الآن حتى لا تكبر وتتفاقم. ولكنه كان يرفض ذلك بحجة أنها مرحلةٌ وتمضي، وبالتأكيد سيختلف الأمر بعد الزواج ومكوئتهما في منزل خاص ومستقل عن والديها والذين يعتقد أنهما السبب في كل هذه الأمور، وأنه قد استشار كثيراً من أقربائه وأخبروه أن عليه الصبر وأن كل شيء سيتغير لاحقاً.

تزوج صديقي، وورقه الله بابن جميل ولطيف وذو صحة جيدة والحمد لله. ولكن على العكس، كانت حالة صديقي في انتكاس كبير وتدهورٍ

ملحوظ. فأصبح يكره العودة للمنزل بسبب كثرة المشكلات والمشاحنات بينه وبين زوجته صاحبة الطلبات الكثيرة والمتعددة.

### خاطرة:

قد يكون اتخاذ القرار الصائب ليس بالأمر السهل ولن يتفهّمه الكثير،  
ولكن تذكّر..  
في وقتٍ ما في المستقبل ستكون عواقب عدم اتخاذ هذا القرار كارثةً  
عليك، ولن ينفك وقتها الندم، ولن يقف معك سواك أنت.

أتذكر جيداً عندما اتصل بي مرة يشتكي إليّ، بصوت يملأه الحزن والألم  
والكآبة، من حياته التي أصبحت لا تُطاق، وأنه لا يعرف ما العمل،  
وخصوصاً أن لديه ابناً ولا يرغب أن ينشأ ابنه وأبواه منفصلان.  
طالما كانت هنالك أمور تُوجب علينا أن نتخذ فيها قراراً حاسماً أو  
موقفاً صارماً في وقت مبكر نكون فيه قادرين على التحكم في تبعات  
هذا القرار أو الموقف، ولكن التردد واستشارة الأشخاص الخطأ يُحوّلان  
بيننا وبين ذلك. تذكّر أن القرارات القوية والمفصليّة يتخذها الشجعان  
فقط! سواءً في حياتهم العملية أو العلمية أو الاجتماعية.

يُقال إن أغلب حالات الندم تكون على قرارات لم تُتخذ في الماضي،  
وليس على القرارات التي سبق اتخاذها.

"لا تُحلُّ المشكلات لسببين: أن تُنكرها، وأن لا  
تَعرِف أسبابها"

فولتير

## الفصل الخامس: النهاية

النهاية من الأمور التي أجد في الخضوع لها وتقبلها مشقة كبيرة، حتى وإن آمنّا بكونها من سنن الحياة. ومع ذلك أشعر بعقلي كطفل ثائر لا يريد استيعابها. أما عن قلبي، فهو لم يقبل ولن يقبل بها على الإطلاق.

### خاطرة:

تذكّر أنك لا تملك الكثير من الوقت في حياتك حتى تُضيّعه!!  
ولا تنس أن عدم التخطيط هو تخطيط للفشل.

بداخلي إيمان عميق بأن كل شخص عرفته يوماً وأحبيته، وانقطعت بنا سبل التواصل، سيجمعني الله معه لنلتقي وكأننا لم نفترق. لكن للأسف، في كثير من الحالات لم يكن كذلك.. فبعضهم تغير بشكل كامل عما كان عليه؛ بل وأكد أصدق أنني لم أعرفه ولو يوماً واحداً! وبعضهم اختفى تماماً وانقطعت أخباره، وبعضهم ما زلت زهين المصادفة التي ستجمعني بهم مرة أخرى.

قد ننكر أحياناً أن بعض الأمور انتهت بشكل كامل، ونعتقد أن التصرف السليم هو التوقف عندها، وفي حقيقة الأمر أن التوقف عندها وعدم تجاوزها كارثة كبرى! بينما الأفضل لنا إدراك أن لكل شيء نهاية، ونستعد لها لتقبلها، ونقدر حينئذٍ على تجاوزها بإذن الله والمضي قدماً في الحياة.

إن إيماننا بوجود نهاية لكل شيء، يجعلنا ندرك عظمة النعمة التي نعيشها، وندرك أيضاً واجبنا تجاه التوازن واستغلال الأمور والاستمتاع بها وإعطائها كامل حقها، قبل أن تفلت من قبضتنا وتجعلنا نعي جيداً أن ما يحزننا ويغضبنا هو مُنتهٍ لا محالة، وأنه لن يدوم؛ ولهذا علينا بالصبر والتصبر دون سُخْطٍ أو تَدْمُرٍ. قال أبو البقاء الرندي:

"لكل شيءٍ إذا ما تمَّ نُقْصَانُ ... فلا يُغَرُّ بِطِيبِ العَيْشِ إنسانُ  
هي الأمورُ كما شاهدتها دُولٌ ... مَنْ سَرَّهُ زَمَنٌ ساءَتْهُ أزمانُ  
وهذه الدار لا تُبقي على أحدٍ ... ولا يدوم على حالٍ لها شأنٌ"

وعند الحديث عن النهاية، يجب علينا تذكُّر نهايتنا في هذه الحياة والاستعداد لتلك اللحظة، والتي نسأل الله أن يجعلها لا تأتينا إلا وهو

راضٍ عنا تمام الرضا. فنهايتنا في هذه الدنيا ما هي إلا بداية الحياة الأبدية التي لن نستطيع إدراكها؛ لأن العقل البشري يُعَد قاصراً أمام هذه الأفكار التي تفوق قدراته وحتى خياله.

وخيراً استعداد لذلك هو ترك الأثر، وإحياء الأمل، والذكرى الطيبة التي تجعلك باقياً خالداً في الحياة، كحال الكثير من نُوفِّي وبقي ذكره لسنين طويلة وسيبقى كذلك.

وأختم هذا الفصل بدعاء لكل من فرّق الموت بينه وبين قريب أو حبيب، لعل المولى - عز وجل - أن يُسجّر من يدعو لنا بعد أن نصير إلى ما صاروا إليه. ولقد دعا رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم للميت في إحدى الجنائز بهذا الدعاء:

"اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَهُ وَارْحَمْهُ، وَعَافِهِ وَاعْفُ عَنْهُ، وَأَكْرِمْ نُزُلَهُ وَوَسِّعْ مُدْخَلَهُ، وَاغْسِلْهُ بِالْمَاءِ وَالثَّلْجِ وَالْبَرَدِ، وَنَقِّهِ مِنَ الْخَطَايَا كَمَا نَقَّيْتَ الثَّوْبَ الْأَبْيَضَ مِنَ الدَّنَسِ، وَأَبْدِلْهُ دَارًا خَيْرًا مِنْ دَارِهِ، وَأَهْلًا خَيْرًا مِنْ أَهْلِهِ، وَزَوْجًا خَيْرًا مِنْ زَوْجِهِ، وَأَدْخِلْهُ الْجَنَّةَ، وَأَعِذْهُ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَمِنْ عَذَابِ النَّارِ".

## في نقاط...

### أهم سمات هذه المرحلة:

- فترة أكون أو لا أكون.
- فترة تعديل وتصحيح كثير من الأمور.
- فترة نهايات استعدادًا لبدايات جديدة.

### أهم ما يجب إدراكه في هذه المرحلة:

- أنت صاحب القطار الذي يُحدّد الوجهة وموعد الانطلاق.  
فوقُ انطلاقتك هو الوقت المناسب، ولا تسمح لأحد بإحباطك.
- حاول أن لا تغضب؛ لأن الأمر أبسط بكثير مما تتوقع...  
حاول أن لا تحزن؛ لأن لا شيء يدوم...  
حاول أن لا تهتم؛ لأن ذلك قد يشغلك عن أمور أهم...  
حاول أن لا تقف؛ لأن هنالك الكثير أمامك في هذه الحياة  
ينتظر وصولك له...  
● تذكر أنك لن تفشل إذا لم تحاول..  
لن تُجرح إذا لم تُخض معركة..  
لن تسقط إذا لم تقف..

ستعيش؛ لكن ستموت كأنك لم تحي قط!  
ببساطة: لن تحيا إلا بالتجربة.

### #تساؤلات\_وعي تتعلق بهذه المرحلة:

1. شيء لو لم يكون موجودًا، لأصبحت أفضل مما أنت عليه؟
2. متى يجب عليك أن تتجاهل أمرًا أو موقفًا ما؟
3. هل تتحمل عواقب القرارات التي تقوم باتخاذها؟
4. هل يستحق الأمر كل هذا العناء؟

لا تنسَ مشاركة إجاباتك ونشر الفائدة عبر وسم

### #تساؤلات\_وعي

## الخاتمة

تُشبه دورة حياتنا كبشر دورة حياة العام. فكلُّ مرحلة نعيشها تتشابه ظروفها مع أحد فصول العام. فهناك التجربة القاسية المظلمة كبرد الشتاء وظلمة ليله، وهناك التجربة الجميلة اللطيفة كأجواء الربيع وعذّب نسماته. وهذا ما يجب علينا إدراكه واستيعابه بشكل كامل لا شك فيه ولا ريب يشوبه؛ وذلك حتى نتمكن من الاستمرار في هذه الحياة كما يريد لنا المولى عز وجل. وأعتقد أن هذه هي متعة الحياة، وهي من أجمل الهبات الرحمانية التي تجعل لأيامنا وسنوات حياتنا طعمًا، وتسبغ عليها الألوان المختلفة التي تُلون ذكرياتنا بدلًا من اقتصارها على اللون الأبيض والأسود.

الإنسان كالقطار الذي يسير في طريقه وعلى قضبانه، يجد في طريقه عدة محطات، يكون بعضها جميلًا ورائعًا كما تصوّرنا أو أجمل بكثير، ويصدمنا بعضها الآخر عند رؤيتنا لها وتعاملنا مع القابعين فيها. فإذا توقّف القطار عند كل محطة يمر عليها، فإنه بالتأكيد لن يصل إلى هدفه، وستطول رحلته، وقد يكون ذلك سببًا في عدم بلوغه لبعض

المحطات المهمة التي وجب عليه التوقف عندها ليتزود بالزاد الذي سيعينه بعد الله على إتمام رحلته.

علينا أن نعلم ونتيقن أن الفرق بين دورة حياتنا ودورة حياة العام فرقٌ جوهري كبير، فالعام مُلزَم بالمرور على هذه الفصول وبالترتيب المعين؛ ولكن نحن كبشر لا نستطيع أحدٌ أن يحدد لنا الفصل الذي سوف نعيش فيه خلال المرحلة القادمة.

ولا ننسى أن بوسعنا جَعْل فصل الشتاء القارس البرودة فصلًا دافئًا لنا؛ وذلك عبر البحث عن أسباب هذه البرودة القاسية، وكيفية التعامل معها والقضاء عليها وحتى الاستفادة منها.

أحببت مشاركتكم أربع قواعد ستساعد كل فردٍ فينا بإذن الله على جَعْل فصول حياته فصولًا جميلةً متناغمةً. وقد بدأتُ بتجربة هذه القواعد الآتية، ونصحت بعض المقربين مِنِّي بتطبيقها في حياتهم لقياس مدى فاعليتها. وكانت النتائج باهرة، كما أنها لاقت قبولًا واسعًا من قُرَّاء الطبعة الأولى من الكتاب.

## القاعدة الأولى: لا تقلق من الماضي أو المستقبل

توقَّف عن التفكير والقلق من الماضي الذي لم يتغيَّر ولن يتغير، ولا تكن كمن يمشي بحقيبة وراء ظهره يملأها بالكثير من الخردوات، فيثقل عليه الحمل ويصعب عليه الاستمرار في طريقه. توقَّف عن التفكير والقلق من المستقبل والخشية من الآتي، واجعل الحديث القدسي الذي قال فيه المولى عز وجل: "أنا عند ظنِّ عبدي بي" نبراسًا لحياتك، فأحسن الظنَّ بمولك الكريم الوهاب، وركِّز على حاضرِك. وهنا أدكر مقولة للشيخ محمد متولي الشعراوي - رحمه الله - عندما قال إنه يجب على جوارحنا العمل وعلى قلوبنا اليقين بأن الله تعالى قد كتب علينا كل ما فيه خيرٌ لنا.

## القاعدة الثانية: لا يوجد نجاح حقيقي من غير مجهود

من شروط النجاح الجِدُّ والاجتهاد، وتدكَّر أن على جوارحنا العمل وعلينا البذل حتى نصل إلى مبتغانا، فلا يخذعك أحد ويخبرك أنه يوجد طريق مختصر وسهل للنجاح، وإن وُجد شيء كهذا فثق أنه شبيهه بالنجاح وليس نجاحًا حقيقيًا.

### القاعدة الثالثة: فكّر جيدًا قبل أن تتحدث أو تُقدِّم على شيء

عليك أن تدرك أن كثيرًا من الأمور ضاعت وذهبت بسبب كلمةٍ خرجت دون أن تمرَّ على عقولنا، أو بسبب ردة فعلٍ نتيجةً لسوء فهم. وكم هي المواقف التي أصبحنا فيها مخطئين بعدما كان الحق حليفنا؛ بسبب التسرع والتهور وعدم التفكير في العواقب بطريقة عقلانية منطقية.

### القاعدة الرابعة: لا تنخدع ولا تنبهز بالمظاهر

لا يخدعك البريق، فليس كل ما يلمع يكون ذهبًا. وانتبه جيدًا للتفاصيل، وخصوصًا للأمور التي تعنيك ولها آثار وتبعات مختلفة في حياتك؛ لأن التفاصيل لا يمكن إخفاؤها مهما حاولوا ومهما ادَّعوا لو كانت نظرتك فاحصة.

## في نقاط...

أهم ما يجب إدراكه بشكل عام:

- ثباتك على المستوى الفكري والمعرفي نفسه هو في حقيقة الأمر تراجع مقارنةً بتقدم الحياة. وإن أردت مجازة الحياة فعليك أن تتقدم بسرعتها نفسها.
- تعرّف على وضعك الحالي، وتقبّله، واعملْ دومًا لتحسينه؛ لأنك تستحق الأفضل. ولا لأنصاف الحياة، كما قال جبران خليل جبران: "نصف شربة لن تروي ظمأك، ونصف وجبة لن تُشبع جوعك، ونصف طريق لن يوصلك إلى أي مكان..".
- تدكّرْ دومًا هذه المقولة لـ"هنري فورد" مؤسس إمبراطورية "فورد":  
"لو اعتقدت أنك قادر على فعل شيء ما، أو اعتقدت أنك غير قادر على فعل شيء ما، ففي كلتا الحالتين أنت على صواب".
- لا تشغل كثيرًا بالماضي، وألقه خلف ظهرك، ولا مانع من التفاتة ما بين فترة وفترة للتعلم من بعض الدروس.

- احذَرُ أن تقود ذاتك للتقدير السلبي وتكسر ثقتها، تقبّلها كما هي، واسعَ نحو نجاحها وتحسينها. فاللطف مع الذات طمأنينة! وإياك أن تتهمها بالغباء والفشل، وحاولْ ألا تُثبِط نفسك باستمرار أو تتجاهل إنجازاتك مهما صغرت.
- لا يهْمُ ما يراه الناس طالما كانت الرؤية واضحة لديك؛ فقد يرونه ضعفًا ولكنه من باب الصبر والتصبر، أو غرورًا ولكنها ثقة بالنفس، أو خيالًا ولكني أراه واقعًا قريبًا بإذن الله، أو حتى حماقة ولكني أرى أبعد مما ترى.
- بعض الاقتراحات التي قد تجعل حياتك أكثر سعادة:
  - تجنّب الجدالات التي تستهلك طاقتك ووقتك.
  - اقرأ حتى تستطيع التعرف على نفسك.
  - حاولْ أن تجعل شخصًا واحدًا إيجابيًا على الأقل في حياتك.
  - تعلّم التجاهل ولا تقف عند كل شيء.
  - أتقن التركيز على ما تملكه وليس العكس.
  - تدرّج في التغيير للأفضل.
  - حاولْ الابتعاد عن كل ما يدفعك للقيام بالعادات التي تؤدُّ التخلص منها.

## #تساؤلات\_وعى عامة:

1. كم هي نسبة معرفتك بذاتك؟
2. هل تعتقد أنك ناضج بما فيه الكفاية؟
3. هل يوجد علاقات أو أمور في حياتك تستهلك معظم طاقاتك بلا فائدة؟
4. ما الذي تعيّر بك خلال الأعوام الماضية من دون أن تشعر؟
5. هل تعتقد أنك تُعامل بالطريقة التي تستحقها؟
6. لماذا توقفت عن المحاولة؟
7. ماذا يحدث لو تعيّرَتْ نظرتك لبعض الأمور التي تحدث لك؟
8. ما هي الحِصْلَة التي يجب عليك التخلص منها بأقرب شكل ممكن؟
9. هل تعرف التمييز بين الضروريات والكماليات؟
10. ما هو الأثر الذي ستركه بعد رحيلك؟

لا تنسَ مشاركة إجاباتك ونشر الفائدة عبر وِسْم

## #تساؤلات\_وعى

يسعدني مشاركة رأيك في محتوى الكتاب من خلال صفحة الكتاب  
على موقع Goodreads:

<https://www.goodreads.com/book/show/41181407>

كذلك التواصل معي عبر حساباتي في مواقع التواصل الاجتماعي:

<https://linktr.ee/mmsanousi>