

جدد حياتك

الدكتور / العربي عطاء الله قويدري
إستشاري نفسي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: ﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَىٰ﴾
(سورة النجم)

وفي مقامي هذا أمتثل حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث قال (لا يشكر الله من لا يشكر الناس) . (رواه ابن داوود)
فالشكر أولاً وأخيراً لله تعالى الذي وفق العبد الفقير إليه وحده لمعالجة هذا الموضوع وهو أهل الثناء والمجد وأتقدم بالشكر أيضاً لكل من قدم لي يد العون والمساعدة سواءً من قريب أو من بعيد لإنجاز هذا البحث ...

وما توفيقي إلا بالله...

المؤلف



تقريظ كتاب «جدد حياتك»

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الإنسان بقواه الكامنة وملاكاته المدفونة فيه والفرص المحدودة أو المتاحة له يستطيع أن يبني حياته من جديد وينهض من غفلته التي يعيشها، لأن تجدد الحياة ينبع قبل كل شيء من داخل النفس، مصداقاً لقوله تعالى: «إن الله لا يغير ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم».

والنفس الإنسانية إذا تقطعت وأصرها ولم يربطها نظام ينسق شؤونها ويركز قواها أصبحت مشاعرها وأفكارها كهذه الحبات المنفرطة السائبة لاخير فيها ولا حركة لها.

وقد يحاول الكثير منا تغيير بعض طبائعه إلى الأفضل، أو تغيير بعض عاداته إلى الأحسن، ولكن تواجهه العديد من العقبات والمشكلات التي تجعله يقف مكتوف الأيدي عن تحقيق أهدافه وآماله وأحلامه، مما يؤدي إلى أن يبدأ مشوار التقليل من قدرته، وتحطيم ثقته بنفسه، والنتيجة تكون في النهاية، عدم المواصلة في تغيير النفس، أي: الفشل.

والشخص المقبل على الدنيا بعزيمة وبصبر لا تخضعه الظروف المحيطة به مهما ساءت، إنما هو الذي يستفيد منها ويحتفظ بخصائصه أمامها.

والكتاب الذي بين أيدينا «جدد حياتك» لمؤلفه الدكتور / العربي عطا الله جاء ليوضح أن تجديد الحياة ينبع قبل كل شيء من داخل النفس.

نسأل الله التوفيق والسداد للجميع.

والحمد لله رب العالمين.

السيد / حسن عبدالله الغانم

نائب مجلس الإدارة

جمعية أصدقاء الصحة النفسية



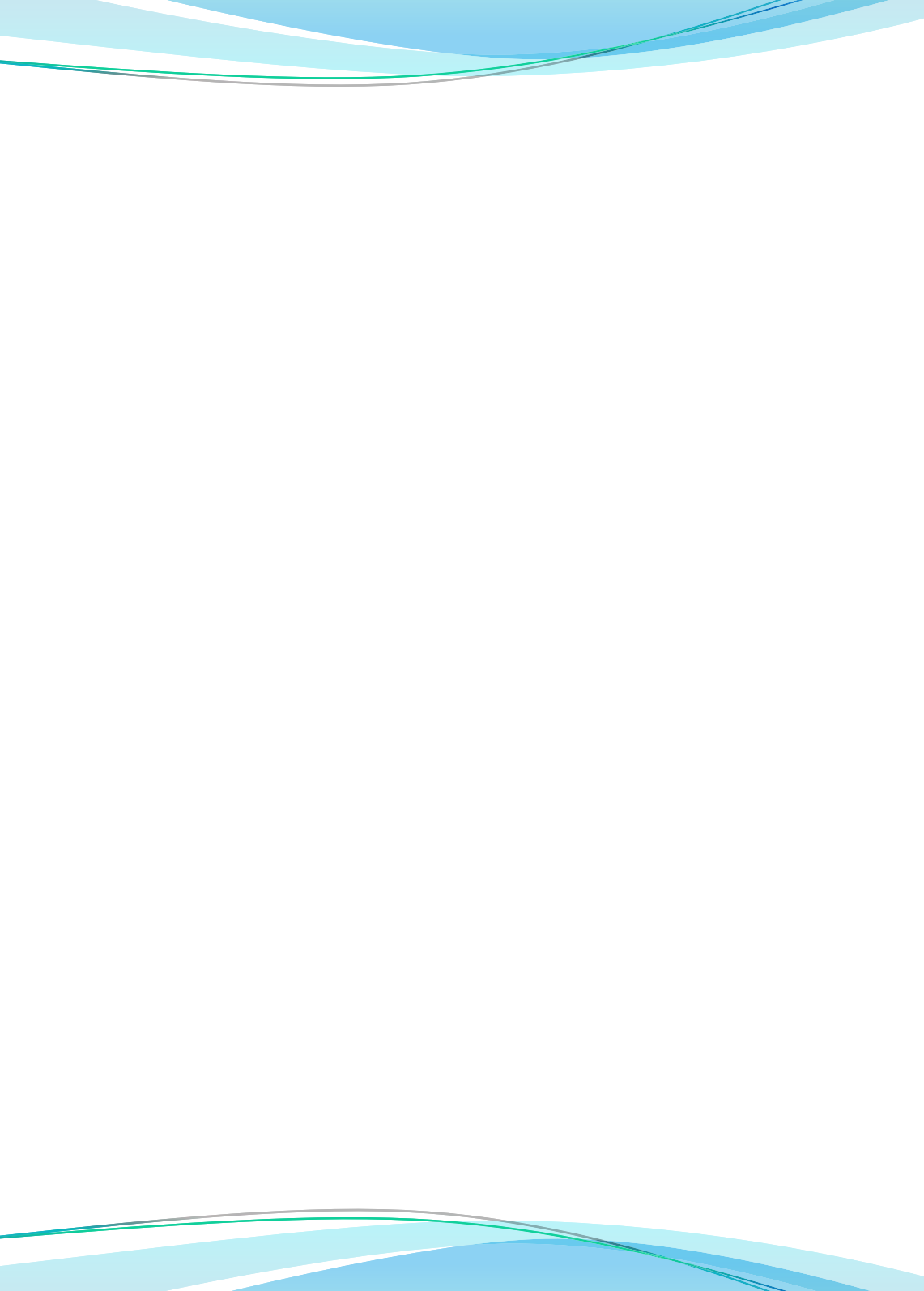
أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع

- إلى كل من يجدد حياته ويبدأ صفحة جديدة .
 - إلى كل من يريد أن يحقق السعادة النفسية .
- فإن تجدد الحياة ينبع قبل كل شيء من داخل النفس .



الفهرس

٢	كلمة شكر	-
٧	الإهداء	-
١١	المقدمة	-
١٢	تمسك بدينك	-١
١٥	هل أنت راض عن نفسك	-٢
١٦	حدد أهدافك	-٣
١٨	تخلص من الجمود	-٤
٢٠	الرضا وترك السخط	-٥
٢٢	تخلص من المماطلة والتأجيل	-٦
٢٤	كن مطمئنا وهادئ البال	-٧
٢٦	دع القلق	-٨
٢٨	برمج عقلك الباطني	-٩
٣٠	إدخال السرور على الآخرين	-١٠
٣٢	كن قويا وأميناً	-١١
٣٤	اكسب القدرات والمهارات	-١٢
٣٦	اصنع حياتك	-١٣
٣٨	لا تخاف من الفشل	-١٤
٤٠	لا تحقر نفسك	-١٥
٤٢	لا تعطل تفكيرك	-١٦
٤٤	اجعل همك عالية	-١٧
٤٦	قوى عزيمتك	-١٨
٤٨	لا تطلب الكمال	-١٩
٥٠	المتعة والترفيه	-٢٠
٥٢	الاهتمام بالأسرة	-٢١
٥٤	اهتم نجاحك	-٢٢
٥٦	تقييم الذات	-٢٣
٥٨	اهتم بقوتك	-٢٤
٦١	الكلمة الطيبة	-٢٥
٦٣	اقامة البناء على التقوى	-٢٦
٦٥	الرضا بما قسمه الله	-٢٧
٦٧	قوة التوكل على الله	-٢٨



المقدمة

كثيرا ما يحب الإنسان أن يبدأ صفحة جديدة في حياته ، ولكنه يقترن هذه البداية المرغوبة بموعد مع الأقدار المجهولة كتحسن في حالته ، أو تحول في مكانته ، وقد يقترنها بموسم معين أو مناسبة خاصة ، وقد يعيش في هذا التسويف يشعر بأنه سيأتي من ينقذه ويخرجه من دائرة التفكير السلبي ، وكل هذا وهم .

إن الإنسان بقواه الكامنة ومكالاته المدفونة فيه والفرص المحدودة أو المتاحة له يستطيع أن يبني حياته من جديد ويفوق من غفلته التي يعيشها ، وإن تجدد الحياة ينبع قبل كل شيء من داخل النفس ، مصداقا لقوله تعالى : « إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم » . والنفس الإنسانية إذا تقطعت أو اصرها ولم يربطها نظام ينسق شؤونها ويركز قواها أصبحت مشاعرها وأفكارها كهذه الحبات المنفرطة السائبة لا خير فيها ولا حركة لها .

وقد يحاول الكثير منا تغيير بعض طبائعه إلى الأفضل، أو تغيير بعض عاداته إلى الأحسن، ولكن تواجهه العديد من العقبات والمشكلات التي تجعله يقف مكتوف الأيدي عن تحقيق أهدافه وآماله وأحلامه، مما يؤدي إلى أن يبدأ مشوار الحط من قدرته، وتحطيم ثقته بنفسه، والنتيجة تكون في النهاية، عدم المواصلة في تغيير النفس، أي: الفشل.

وفي هذا الكتاب أضع بعض القواعد المهمة حتى يستطيع الإنسان تغيير نفسه ويجدد حياته إلى الأفضل والأحسن كي يسعد في الدنيا والآخرة .

كلنا نحتاج إلى التغيير في وقت ما أو في مفترق طرق نحتاج إليه ولكن التغيير لا يشمل تغيير النفس فقط ولكن كيف تحمل كل من القادة والموظفين والعملاء وحتى نفسك على التغيير إلى الأفضل؟ هذا سؤال ربما تسأله لنفسك في كثير من الأوقات خاصة في ظل الظروف التي يمر بها العالم العربي في هذا الوقت ولا يحدث التغيير الحقيقي إلا إذا أراد الناس من قلوبهم هذا التغيير فعلاً وعملوا عليه .



- تمسك بدينك

كثيرا ما يحب الإنسان أن يبدأ صفحة جديدة في حياته ، ولكنه يقترن هذه البداية المرغوبة بموعد مع الأقدار المجهولة كتحسن في حالته ، أو تحول في مكانته ، وتجدد الحياة ينبع قبل كل شيء من داخل النفس ، والإنسان بقواه الكامنة ، وملكاته المدفونة فيه والفرص المحدودة أو التافهة المتاحة له يستطيع أن يبني حياته من جديد .

إذا وطدت صلتك بالله سبحانه وتعالى فتح لك طاقة نورانية من عنده ، فتنتشر أنوار قلبك وتضيء لك جميع أجزاء ليلك ونهارك وتسهل لك أمور حياتك وأخرتك وتمدك بقبول لدى الخلق ، فيرتاحوا للتعامل معك ويلجأوا إليك للنصيحة والمشورة ، وطلب الحاجات فتتيسر حاجاتك ويبارك الله في جهدك وعملك ، وتحس براحة نفسية غامرة سرها هذا القبول الرباني الذي وضعه الله تعالى في قلوب الخلق ، نور الله الذي يشملك بعنانيته ويحيطك برحمته .

وإذا أردت أن تعرف مقامك وقدرك عند الله تعالى فانظر بم استعملك وعلى ماذا أقامك ، يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : (ازهد في الدنيا يحبك الله ، وازهد فيما في أيدي الناس يحبك الناس) رواه الترمذي .

وهدفك الأعظم في الحياة أن تضيها كلها في تحقيق مرضاة الله عز وجل ، فيكون جزاؤك السعادة والنجاح في الدنيا والآخرة .

وكلما زاد ايمان المؤمن بربه وتمسكه بدينه فلا بد أن يزداد نجاحه وفاعليته ، لأن إيمانه يدفعه إلى تمثل قيم الفاعلية التي أوجبها الله تعالى على كل مؤمن ، مثل اتقان العمل وتحمل المسؤولية والحفاظ على الوقت ، وغيرها من مبادئ الفاعلية التي توصل إليها المتخصصون في علوم الإدارة والتنمية البشرية في هذا العصر ، بينما جعلها شرعنا الحنيف من قيم الإيمان منذ أكثر من أربعة عشر قرنا من الزمان .

وفي رحلة الحياة لا بد أن يصيب الإنسان بعض المصائب والتي قد تصيبه بالهم والحزن أو الفشل والإحباط ، وكلها معوقات تقطع عليه طريق النجاح ، والمؤمن المتصل بربه هو أقدر الناس على مواجهة هذه المصائب إذ أنه يؤمن بقضاء الله وقدره .

ومن ثم فلا ييأس ، ولا يترك العمل ، بل يسعى إلى مدافعة قدر الفشل بقدر النجاح ، ويستعين بربه سبحانه وتعالى ، فيكون لديه إحساس جارف بالقوة إذ إنه يستمدّها من القوي المتين العزيز الحكيم .

وللإيمان طعم وحلاوة يتعلق بهما ، ولا تزول الشكوك والشبهه عن القلب إلا إذا وصل العبد إلى هذه الحال فباشر الإيمان قلبه حقيقة المباشرة فيذوق طعمه ويجد حلاوته ، وهذا الذوق هو الذي استدل به هرقل على صحة النبوة ، حيث قال لأبي سفيان : فهل يرتد أحد منهم سخطة لدينه ؟ فقال : لا ، قال : وكذلك الإيمان إذا خالطت حلاوته بشاشة القلوب .
إن القلب الموصول بالله هو الذي يذوق طعم الإيمان ويجد حلاوته وكلما نقصت حياته قل تذوقه لهذه الحلاوة .
فالرباني الموصول بالله دائم الفرار إليه - سبحانه - كلما أصابه مكروه أو ألمت به مشكلة ، أو قصر في أمر من الأمور ، فتجده سريع الأوبة والإنابة والفرار إلى مولاه .

تذكر دائما

إن ضجة الحياة وبليلة الناس وتشويش الآخرين كفيل بإزعاجك ، وهدّ قواك وتشتيت خاطرک وليس لك سكينه ولا طمأنينه إلا في كتاب ربك وذكور مولاه .

- هل أنت راض عن نفسك



ما أعظم قيمة حياتك عند خالقها فهو الذي سواك ونفخ فيك من روحه وأسجد لك ملائكته ، وسخر لك الأرض بما عليها ، وكل هذا وأنت مازلت في صلب أبيك آدم ، فإذا كانت حياتك بهذه القيمة العظيمة فأعلم أن بغمكانك أن تحافظ على هذه القيمة ، وأن تسعى لرفع سعرها باستمرار ، وبإمكانك أيضا أن تضيعها وتبخسها حقها .

هل وقفت مع نفسك وقفة محاسبة تحاسبها على حياتك الماضية ، ومدى ما حققت فيها من إنجازات ، كما قال الله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ فِسَ مَا قَدِمْتُمْ لَعْدَ... ﴾ (الحشر ١٨) ، لا بد أن يكون في ذهنك تصور واضح ومحدد لما تريد أن تحققه في مستقبل (سان أنت) .

تذكر دائما

إياك والحقد على الناس وحب الإنتقام منهم وحسدهم على ما آتاهم الله من فضله
« أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله » .

- حدد أهدافك

إن الأهداف في الحياة هي بمثابة البوصلة الذاتية لكل إنسان فهي التي تحدد له الإتجاه الذي ينبغي عليه أن يسلكه في هذه الحياة ، وتشكل له إطارا مرجعيا يستطيع أن يرجع إليه ليتخذ كافة قراراته ، أما الذي لا يملك أهدافا فإنه يتخبط في حياته خبط عشواء ، لا يدري أي الطرق يسلك ، وإذا كنت تريد الوصول إلى كان ذي معنى فعليك أولا أن تعرف أين تريد الذهاب .

إذا كنت تريد أن تعيد إقامة عمارة أو مؤسسة فلا شك أنك ستختار مهندسا لإعداد هذا البناء ، وأول ما يقوم به المهندس هو تحديد الشيء المراد إعادة بنائه ، كما أنه سيفكر في إزالة العقبات التي تقف حجر عثرة في طريق إعادة البناء ، وسيبدأ بعملية الهدم قبل عملية البناء ، وهذه هي الطريقة التي ستعتمدها لإعادة بناء حياتك ، إذ يجب عليك تحديد ما لا تريد قبل البدء بتحديد ما تريد ، وتحدد بوصلتك الذاتية أي أهدافك التي سوف تسترشد بموجبها في جميع قرارات حياتك ، وإلا وقعت في دوامة من الفوضى والتخبط لا تنتهي إلا بنهاية حياتك ، وساعتها ستكتشف مقدار الخسران الذي طالك في حياتك .

إن تحديدك لأهدافك وسعيك إلى تحقيقها ، سوف يعطيك الشعور بأنك تتحكم في حياتك بإذن الله ، فأنت الذي تقرر ماذا تريد وفي أي اتجاه تسلك ، لا تترك ذلك للظروف وللآخرين يختارون لك حياتك ما سيمنحك شعورا عارما بالثقة بالنفس والإحساس بالقوة التي أنعم الله بها عليك .

وإذا ركزت كل طاقاتك على مجموعة محددة من الأهداف هو الشيء الذي يستطيع أن يضيف قوة إلى حياتك ، وتزداد هذه الثقة عندما ترى نفسك وقد اقتربت يوما بعد يوم من تحقيق أهدافك ، وعندها لن يمنعك شيء من بلوغ آمالك ، وستجد في نفسك القوة على مواجهة أية عقبة تحول بينك وبينها .

إذا قمت بوضع أهدافك بصورة واضحة ومحددة ، فإنك ستصبح أكثر تركيزا عليها ، فتنحسرن حياتك وتصير أكثر طاقة ودافعية ، وفي هذا وصول إلى درجة عالية من السعادة ، فلا توجد سعادة إلا في إدراك أننا قد انجزنا شيئا ما ، وتكون هذه السعادة دائمة ومستمرة إذا ارتبطت

هذه الأهداف التي حددتها لنفسك بمرضاة الله عز وجل ، إذ أنها تكون في هذه الحالة سببا للسعادة ، ليس فقط في الدنيا ، وإنما أيضا في الآخرة ، وذلك هو الفوز العظيم ، قال تعالى : ﴿ من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون ﴾ (النحل ٩٧) .

إنك بتحديد أهدافك ترح ثروة لا تساويها مليارات الأرض كلها ، لأنك تربح بذلك حياتك نفسها وهي لا تقدر بثمن .

تذكر دائما

لا تمضي يومك في غير منفعة ولا تضع مالك في غير منيعة ، فالعمر أقصر من أن ينفذ في غير المنافع والمال أقل من أن يصرف في غير الصنائع .

- تخلص من الجمود



إن التخلص من الجمود هو تعلم حب العمل الذي نقوم به وسيكون هذا الأمر يسيرا لنا ، لأن كل ما نقوم به سيصبح جزءا من برنامج جرى تصميمه ليمنحنا الإستقلال والإستقرار والأمن ، وأهم من كل هذا الشعور بالسعادة عند قيامنا بالعمل .

إن الكثير منا تقعد بهم همهمم ويقصر طموحهم عن طلب معالي الأمور ومثلهم في الحياة « القناعة كنز لا يفني » ، ومع اعتقادنا بأن الطمع والجشع خلقان ذميّمان ولا شك ، إلا أن علو الهمة في طلب الكمال وقوة العزيمة في تحقيق الأهداف من أهم أخلاق المؤمن الصادق بل العاقل ، كما يقول الإمام ابن الجزري رحمه الله تعالى : « من أعمل فكره الصائفة دله على طلب أشرف المقامات ، ونهاه عن الرضا بالنقص في كل حال » ، وقد قال في ذلك أبو الطيب المتنبّي :

ولم أر في عيوب الناس عيبا كنقص القادرين على التمام

فينبغي للعاقل أن ينتهي إلى غاية ما يمكنه ، فلو كان يتصور للأدmi صعود السماوات لرأيت من أقبح النقائص رضاه بالأرض .

وقد دعانا الله تعالى إلى طلب الكمال ومعالي الأمور ، فقال تعالى : ﴿واجعلنا للمتقين إماما﴾ (الفرقان ٧٤) ، ونلاحظ أن تاريخنا العظيم قد إمتلأ بقصص هؤلاء الرجال الذين كانت همهم تناطح الجبال وطموحهم لا يرضى بدون الثريا ، فهذا الخليفة الراشد الخامس عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه يحكي عن نفسه الطموحة فيقول : « إن لي نفسا تواقا وإنما لم تعط من الدنيا شيئا إلا تآقت إلى ما هو أفضل منه ، فلما أعطيت ما لا أفضل منه في الدنيا : الخلافة ، تآقت إلى ما هو أفضل منه : الجنة » ، ويقول أيضا رضي الله عنه : « إن لي نفسا تواقا ، تآقت إلى فاطمة بنت عبد الملك فتزوجتها ، ثم تآقت نفسي إلى الخلافة فنلتها ، ثم تآقت نفسي إلى الجنة » .

فينبغي على كل عاقل أن يتخلص من الجمود الذي ينتابه ، وأن تكون له طموحات عالية وأهداف عظيمة تمكنه من تحقيق التفوق والنجاح في الدنيا إرضاءً لله تعالى ، وتحقيقا للخلافة في الأرض كما أمر الله تعالى ، وحينما يضع أهدافه عليه أن يكون صاحب همة عالية لا ترضى بالدون لأن « من يرمي بقوسه نحو القمر فحتى إذا لم يصبه سيقع سهمه بين النجوم » . صحيح أن طريق النجاح ليس مفروشا بالورود والرياحين ويحتاج إلى تعب وبذل لإدراكه ، ولكن الإنسان عندما يضع هدف في حياته يريد أن يحققه ، وحينما يذوق طعم النجاح تهون عليه كل لحظة تعب أمضاها في طريق النجاح حتى يكون ذلك التعب أشهى إلى نفسه وألذ من طعم الراحة والسكون ، وهذه سنة الله تعالى أنه لا نجاح ولا إنجاز إلا بتعب وكفاح ، قال تعالى : ﴿والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا﴾ (العنكبوت ٦٩) .

تذكر دائما

إذا كنت تريد النجاح في حياتك فلا تضيع ثانية من وقتك ، يجب أن تستفيد بأقصى درجة من كل يوم في حياتك ، وعليك أن تنجز كل أعمالك في أوقاتها المحددة وعلى النحو الصحيح .

الرضا وترك السخط



الرضا عملية نفسية سهلة ، إذا كانت الأمور كما نريد ، وصعبة إذا كانت على غير ما نريد ، وعلى الإنسان أن يرضي نفسه في كل الأحوال ، حتى يحميها من مشاعر السخط والضجر والسأم والملل ، والعجز والانهماكية .

وقد أشار رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى أن الراضي أغنى الناس بأفكاره ومشاعره الطيبة فقال : « ارض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس » ، ويشمل الرضا مجالات الحياة : فمن الرضا قبول الإنسان لقدراته وإمكاناته وصحته ولون بشرته وطوله ومظهره ، وقبوله لأسرته وممتلكاتها ، فيرضى الزوج عن زوجته وأولاده ، وترضى الزوجة عن زوجها وأولادها ، فالرضا الأسري مصدر تماسك الأسرة وترابطها وسعادة أفرادها .

والرضا عن العمل وتقبل مسؤولياته وظروفه من أهم عوامل الصحة والوقاية من الأمراض ، وهناك دراسة قام بها « بارماك » على طلبة من الجامعة طلب منهم عمل أشياء مملة ، لا يرغبون فيها لاحظ عليهم السأم والتعب والإرهاق والرغبة في النوم ، وشكى بعضهم من الصداع وآلام في العيون والمعدة ، ومن فحصهم طبيًا وجد ارتفاعًا في ضغط الدم ، وانخفاضًا

في استهلاك الأكسجين في خلايا الجسم ، وعندما أعاد بارماك التجربة وطلب من الطلبة عمل أشياء يجوبونها تغيرت حالتهم النفسية والجسمية وظهرت عليهم مظاهر الارتياح ، لذا كان على الإنسان أن يرضى بعمله أو يرضى نفسه به ، فإن لم يستطع فعليه أن يغيره من أجل صحته النفسية والجسمية .

ويشمل الرضا أيضا تقبل الحياة والاستمتاع بها - في حدود ما أمر به الله - واستحسان ما فيها من نعم وجمال وخير .

والرضا في الكروب والمحن والمصائب ، يحتاج إلى جهد في ترضية النفس بها ، باعتبارها أمورا محتومة ، لا تدخل تحت إرادتنا ولا نملك تغييرها وهي نافذة رضينا أم لم نرضى .

وقد أعطى الإسلام للكروب والمصائب والنوازل معنى ، وجعل للرضا هدفا فاعتبرها امتحانا وابتلاء من الله ، وجعل في ترضية النفس بها عبادة ، فمن الإيمان الرضا بالقضاء خيره وشره ومن أفضل درجات الرضا ، رضا الإنسان عن ربه ففيه توكل على الله وثقة فيه ، وطاعة لأمره وتسليم بقضائه ، فالرضا عن الله يشغل الذهن بأفكار ومشاعر السعادة التي تعطي للإنسان قوة وأمنا وطمأنينة ، لا يحصل عليها أي مصدر آخر .

ولا يتناقض الرضا مع الطموح ، والرغبة في التقدم والتطلع إلى الأحسن لأن الشخص الراضي عن الله وعن النفس والناس والحياة شخص نشيط مثابر ، حريص على ما ينفعه وينفع الناس ، مدفوع إلى التفوق في الدراسة إذا كان طالبا ، وإلى الترقى والإبداع والزيادة إذا كان عاملا أو موظفا ، راغب في الارتقاء بحياته الأسرية والاجتماعية .

تذكر دائما

إذا أردت أن تجدد حياتك عليك بالتضحية بمتع الدنيا ومباهجها وملذاتها والرقاد على فراش ناعم ، والعمل على بذل الأموال والجهد والوقت ، والتخلي بالأخلاق الكريمة والفضيلة والمثابرة ، والهمة .

- تخلص من المماطلة والتأجيل



من المستحيل أن تجدد من حياتك وتصل إلى الهدف وتحقق النجاح الذي تصبو إليه بدون وجود خطة تحول ما تحلم به إلى حقيقة واقعية ، وإذا كنت تماطل وتؤجل وتسوف فلا يمكن أن تحقق ذلك ، وللأسف بعض الناس لا يقومون بأداء أعمالهم في الأوقات المحددة لها، بل يصل الأمر في بعض الأحيان إلى أنهم لا يقومون بشيء على الإطلاق .
والإنسان الذي يريد النجاح في حياته الدنيا وفي الآخرة ، فلا يمكن أن يضيع ثمانية من وقته ، ويجب أن يستفيد بأقصى درجة من كل يوم في حياته ، وعليه أن ينجز كل مهامه وأعماله في الأوقات المحددة وعلى النحو الصحيح .

لقد اهتم الإسلام بموضوع الأولويات ، ووضع كل شيء في ترتيبه ، وحثنا على عدم تأخير ما حقه التقديم أو التقديم ما حقه التأخير ، وعدم تصغير الأمر الكبير ، أو تكبير الأمر الصغير

إن من أهم ما يحرص عليه الإنسان الناجح هو تحديد الأمور ذات الأولوية بالنسبة له ، فهو يؤدي أعماله التي لا بد له من أدائها سواء أحبها أم لم يحبها ، ولا بد من ترتيب الأمور حسب أولوياتها ويجب أن تعلم أن التسوية أكبر عامل من عوامل الفشل في الحياة العملية ، فإذا أردت أن تكون ناجحا فلا تؤجل أي شيء بمجرد أنك تشعر برغبة أدائه إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة فإن فساد الرأي أن تترددا .

إن التأجيل أو التأخر في تنفيذ الأعمال الرئيسية المطلوبة يسبب لك وللآخرين مزيدا من التوتر والضغط ، تخيل كمية التوتر التي يمكنك أن تخلص نفسك منها ، لو بدأت في مهامك في وقت مبكر ، ولو خططت لعملك ولحياتك بشكل صحيح وتحديد الأهم ثم المهم . حاول أن تلزم نفسك بالتخطيط لأمر حياتك المختلفة ، وابتعد عن الإرتجالية في أعمالك قدر الإمكان ، واعمل على تحديد برنامجك حتى يكون واضحا وملموسا وتستطيع تنفيذه بصورة واضحة .

تعلم أن تكبح النشاطات والتي غالبا ما تخفي من ورائها عملية التأجيل ، ولا تنسى أن الواجبات أكثر من الأوقات ، وحيثئذ فإياك أن تضيق أوقاتك في التوفاه من الأمور ، بل قدم الأهم من الأعمال على ما سواه .

تحرك وامضي وركز ، لا تلتفت إلى وساوس نفسك وإلى المشبطين والمحبطين إذا أردت النجاح وإذا أردت تجديد حياتك

اطرح ليت وسوف ولعل وامض كالسيف على كف البطل

تذكر دائما

إذا كان الطريق شاقا فإن الفائز لن يقطعه غير مرة واحدة حتى يصل إلى خط النجاح ، أما الفاشل فإنه يسير في طريق وعر مدى الحياة لن يصل أبدا ، وسيظل يتعثر فيه حتى الموت ولن يجد شرابا إلا العلقم ، ولا طعاما إلا الأشواك .

- كن مطمئنا وهادئ البال



إن التقلبات المزاجية هي إحدى الحقائق والعوامل الباعثة على الضيق والتي يجب على كل منا أن يتعامل معها ، إلا أن فهم التقلبات المزاجية يمكن أن يساعدك على تجنب الكثير من الأمور التي تبعث على الضيق ، مما يجعل حياتك أكثر سعادة وإنتاجية .

إنك تكون سعيدا ومنتجا عندما تكون في حالة مزاجية جيدة ومستقرة ، مطمئن وهادئ البال ، وستحقق النجاح الذي تصبو إليه ، أما عندما تكون في حالة مزاجية سيئة فإنك تكون متضايقا تضخم الأمور بشكل مفرط ، وتنتظر إلى كل شيء كأنه عبء ثقيل ، بدلاً من أن تنتظر إليهما بأنهما نعمة من الله ، وتجد نفسك نافذ البصر ، قليل التسامح تجاه العيوب .

فالزجاج هو بمثابة المناخ داخل المرء ، لا يثبت على حال وتتغير نظرتنا للحياة مع تغير حالاتنا المزاجية .

ولذا فمن المهم بإمكان أن تضع الأمور في ميزانها الصحيح ، وأن تحرص على زيادة الأوقات التي ينشر فيها مزاجنا ، وأن تتجنب الأسباب التي تؤدي إلى تعكر مزاجنا ، ومن أبرزها التعامل مع الحوارات الداخلية السلبية التي تدور في أذهاننا ، ونأخذها بجدية مبالغ فيها ، ونبدأ في التعامل معها كما لو كانت واقعا فعليا حتى ينتهي بنا الأمر للإجهاذ .

ولذا من الأهمية بمكان طرد الأفكار والكلمات السلبية من عقلك دائما ، وعدم أخذها مأخذ الجد ، حتى تستطيع حقيقة أن تحذف السلبية من حياتك ، وتشعر بالهدوء والاسترخاء ، ومن ثم القيام بالأداء المطلوب بفاعلية كبيرة .

وبإمكان الإنسان أن يبرمج عقله الباطني بشكل إيجابي أو سلبي ، بقصد منه أو بغير قصد ولا شعور ، فإذا فكر صاحبه تفكيراً إيجابياً ، أو جعل عقله الباطن يقر بها ويتقبلها فإنه سوف يحصد محصولاً عظيماً ، أما إذا فكر صاحبه تفكيراً سلبياً فإنه بهذا التفكير السلبي يبرمج عقله ليعمل ضد نفسه .

إذا أردت أن تكون مطمئن البال ، تبسم فالإبتسامة تدفع المزيد من الدم إلى شعيرات مخك فتنشطه وتريح الجسد وتحقق لك النجاح ، حاول أن تفكر بالتميز وبالأشياء السعيدة ، ابتعد عن الحزن وادفنه وانس الجانب المزعج ، لأنه مهلك للنفس والجسد ومتسوق للفكر .

تذكر دائما :

إذا أردت أن توقف الألم الناجم عن الندم ، توقف عن الندم اتخذ خطوات إيجابية ، إما أن تصلح الخطأ في الحال ، وإما أن تنسأه فلا تفكر فيه ، وتعلم منه درساً مستفاداً .

– دع القلق



يعتبر القلق أكبر وأقوى المعوقات أمام تقدم الإنسان وتطوره، وله العديد من الآثار السلبية على حياة الإنسان ويكفي القول أن القلق هو ذلك الكابوس الذي يسهم في تحطيم شخصية الإنسان.

لابد في الحياة من كدر ، ولابد من منغصات ، ولابد فيها من توتر وابتلاء ، فهذه الأمور من حكم الله سبحانه في الخلق ، لينظر أيُّنا أحسن عملاً ، فالواجب أن نعرف طبيعة الحياة ، ونتقبلها على ما هي عليه ، ولا يمنع ذلك من دفع الأقدار بالأقدار ، ومقاومة المكاره بما يذهبها ، فإن معرفة طبيعة الحياة لا يعني سيطرة روح اليأس ، بل عكس ذلك هو الصحيح .

قد تمر بظروف أسرية غير مستقرة ، وطفولة بائسة وصعوبات حياتية مع أسرتك ، وهذا شيء طبيعي قد يحدث لكثير من الناس ، ولكن الغير عادي أن يستمر الإنسان في هذه الظروف دون أن يحاول هو أن يخرج منها أو يغيرها وأن يرسم مصيره بنفسه .

كثير من المشاهير والناجحين مروا بطفولة معذبة وتعرضوا لظروف صعبة وهم صغار وجعلوا من هذه الظروف دافع للتفوق ، وحافزا للنجاح وبالرغم من الصعوبات التي واجهتهم وصعوبة البيئة التي تحيط بهم إلا أن دافعهم للنجاح كان أقوى ، وحافز الشعور بتحقيق ذواتهم كان أعمق .

وقد تعود أسباب القلق إلى :

- ١) ضعف الإيمان فمن يكون مضطرب الإيمان ومن يكون ارتباطه بالله تعالى ارتباطاً ضعيفاً فإنه يكون عرضة للإصابة بالقلق.
 - ٢) كما تشكل المشاكل المتراكمة سبباً من أسباب القلق وخصوصاً عندما تصل إلى حد التعقيد وعدم القدرة على حلها.
 - ٣) كما أن الخوف من المستقبل ومن المجهول يجعل الإنسان يعيش حالة من القلق.
 - ٤) وكذلك التعامل مع وقت الفراغ بطريقة سلبية يؤدي إلى توليد القلق في شخصية الإنسان. ومن تكون شخصيته تتسم بالانفعال والتوتر الشديد والغضب لأتفه الأسباب وعدم القدرة على التحكم في شخصيته فإن هذا الإنسان يتولد لديه القلق نتيجة لما تخلفه من تصرفات من ردود أفعال الآخرين.
- ولكي تتخلص من القلق عليك :

- ١) تقوية الإيمان: فهو من أقوى الأدوية في علاج القلق، وكل الأمراض النفسية.
- ٢) وكذلك تجاوز المشاكل والتغلب عليها والانطلاق في رحاب الحياة الواسع.
- ٣) التخطيط للحياة بصورة دقيقة وعلمية.
- ٤) الاستفادة من أوقات الفراغ بما يفيد في الدنيا والآخرة.
- ٥) التفاؤل بالحياة والتحلي بروح الأمل والنظرة الإيجابية للحياة كل هذه العوامل تسهم في علاج القلق وخلق حالة من الاستقرار والاطمئنان النفسي.

تذكر دائما

لا تعدد مشاكلك التي تواجهها في حياتك اليومية ، بل احسب عدد الدروس المستفادة التي تتعلمها ، وعدد الخبرات التي تضاف إلى رصيد خبراتك ، واحصي كم من حكمة تستفيد منها .

- برمج عقلك الباطني

عقلك الباطني هو الجزء من عقلك الذي يخزن معتقداتك، تجاربك الماضية، مواهبك، كل المواقف التي واجهتها و كل الصور التي رأيتها في حياتك. أفضل مثال لفهم العقل الباطن هو تعلم القيادة. فبالبداية تكون واعياً تماماً بكل ما يحدث حولك أثناء القيادة و ذلك لأنك تقود بعقلك الواعي. بعد عدة أسابيع تجد نفسك تقود أوتوماتيكياً بدون أي تفكير في حركة كما كنت تفعل سابقاً و ذلك لأنك أصبحت تقود باستخدام عقلك الباطن الذي خزن مهارة القيادة و أصبح يستخدمها عند اللزوم .

عقلك الباطن هو المسئول عن كل تلك المشاعر التي تطلق فجأة، هل تذكر كم مرة نسيت أمراً ما ، كاسم شخص أو مكان أو بلد وحاولت أن تتذكره فلم تتجح ، ثم فجأة وأنت منشغل بأمر آخر لا علاقة له تماماً بذلك الاسم تذكرته وكأن أحداً ما أخبرك به ؟ وهل حدث لك أنك كنت أمام مشكلة مستعصية لا تستطيع حلها فإذا بك بعد فترة قصيرة يقفز الحل إلى رأسك فجأة وبدون سابق إنذار ، إن الرابط بين كل هذه المواقف السابقة هو العقل الباطن ، هو عادتك وهو الذي أهداك حل المشكلة بعد أن أعطيته إياها ونسيتها ، وهو الذي يقود سيارتك ويتحكم بجوارحك بينما عقلك الواعي منشغل بالتفكير في أمر آخر تماماً

ونجد العقل الواعي مسئول عن كل الأشياء التي تقوم بها و أنتواعي مثل الحساب، التفكير و الحركة ، فمثلاً التنفس يتحكم فيه عقلك الباطن لأنه يحدث دون تدخل منك، ولكن إذا تدخلت و قمت بالتحكم في أنفاسك فحينها يكون عقلك الواعي هو المتحكم . عقلك الباطن مسئول عن كل المشاعر التي تشعر بها بدأ من الشعور بالقلق قبل موقف معين وصولاً إلى الشعور بالنقص . كل المشاعر التي تشعر بها تتبع من خبراتك السابقة، ماضيك و تجاربك الماضية. فور أن تجد موقف مشابه لموقف تعرضت له من قبل يطلق عقلك مشاعر مشابهة لتلك التي شعرت بها عند مواجهه الموقف أول مره. فمثلاً إن تعرضت للأعداء من شخص معين في الظلام فسجد نفسك تسترجع نفس مشاعر الخوف كلما وجدت نفسك في الظلام. عقلك الباطن هو المسئول عن كل تلك المشاعر و هو الذي يطلقها، إن نجحت

في إيجاد طريقه معينه للتواصل مع عقلك الباطن فهناك احتمال كبير أن تستطيع التحكم في مشاعرك.

محاولة التحكم في المشاعر عن طريق التفكير المنطقي أو قوة الإرادة لن تجدي ، ذلك لان الوسيلة الوحيدة للتحكم فيها هي مخاطبه العقل الباطن. فمثلا أن ظلت تقول لنفسك قبل مقابله عمل انك يجب ألا تخاف فلن يجدي هذا و لن يمنح مشاعر الخوف من الظهور. يمكنك مخاطبه عقلك الباطن عن طريق التنويم بالإيحاء وهي وسيله ستتيح لك بعث الرسائل التي تريدها إلى عقلك الباطن، أما استقبال الرسائل فهو يحدث عن طريق الأحلام، فعقلك الباطن يرسل لك الرسائل عن طريق الرموز التي تراها فيأحلامك بغرض إخبارك بالمشاكل التي يواجهها.

والعقل الباطن لا يفرق بين الصورة الواقعية والصورة التخيلية ، فإذا استخدم الإنسان حواسه الخمس في رسم صورة تخيلية لأهدافه وقد تحققت وجعل يكررها على نفسه لفترات طويلة فإن هذه الصورة ستستقر في عقله الباطن ، ويصدقها ويتعامل مع صاحبها كأنها قد تحققت فعلا ، فيفجر فيه الإرادة والعزيمة والطاقة اللازمة لتحقيق هذه الأهداف . وإنك تجد القرآن الكريم والسنة النبوية قد دلت على استخدام برمجة العقل الباطني قبل أن يكتشفها العلماء بأكثر من ألف وأربعمائة عام ، ولقد تميز القرآن الكريم بأسلوب خاص في التعبير يعتمد على مخاطبة النفس من جميع منافذ إدراكها من سمع وبصر وحس ولمس وذوق وشم ، ما يجعل له أعظم الأثر في تغيير سلوك الإنسان عن طريق برمجة العقل الباطن . والمتأمل أيضا في سنة الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم يعلم أنه كان معلما قديرا في برمجة العقل الباطن من أجل شحذ طاقة المؤمنين لتحقيق أهدافهم ، وبهذه البرمجة النبوية لعقول الصحابة رضي الله عنهم ، وزرع الهدف في قلوبهم يوما بعد يوم ، تنجرت من نفوسهم ينابيع الإرادة والتحمدي ، وامتلكوا طاقات جبارة ، فنجحوا بعون الله في تحقيق هذا الإنجاز غير المسبوق في تاريخ البشرية ، وأنشأوا دولة يعرف لها الزمان مثالا في وقت لا يعد في حساب الأمم شيئا .

تذكر دائما

المبادئ القويمه إنما تحض الإنسان على الاهتمام بنفسه وأسرته وعمله ، ولكن دون تضريط أو إفراط ودون الإخلال بالمبادئ التي تشكل الاهتمام الأول للإنسان الحكيم العاقل .

– إدخال السرور على الآخرين



إنها سعادة غامرة تلك التي يستشعرها المرء عندما يسعد الآخرين أو يشارك في إسعادهم أو تخفيف آلامهم ، سعادة لا تحس بها إلا النفوس الطاهرة النقية، التي رجاؤها دوما وجه ربها وسعيها دوما هو في طرق الخير المضيئة .

إن الحياة كد وتعب ومشقة وصعاب ومشكلات واختبارات وآلام، وما يصفو منها ما يلبث أن يتكرر، وليس فيها من أوقات صفاء رائق إلا أوقات العبادة المخلصة لرب العالمين سبحانه .

والناس .. كل الناس بحاجة إلى يد حانية ، تربت على أكتافهم في أوقات المصائب ، وتقوم انكسارهم في أوقات الآلام ، وتبلى ريقهم بماء رقرق عند جفاف الحلق . وهي من أهم الوسائل في تقوية الروابط وامتزاج القلوب وائتلافها .. كما إن إدخال السرور على المسلم يعد من أفضل القربات وأعظم الطاعات التي تقرب العبد إلى الله سبحانه وتعالى. ولإدخال السرور إلى القلوب المسلمة طرق كثيرة و أبواب عديدة منها ما ورد في حديث ابن عمر :

(أحب الناس إلى الله أنفعهم وأحب الأعمال إلى الله سرور تدخله على مؤمن !! ولكن كيف تدخله؟! قال : تكشف عنه كرباً أو تقضي عنه ديناً أو تطرد عنه جوعاً . ولئن أمشي مع أخي المسلم في حاجة أحب إلي من أن أعتكف شهراً في المسجد ومن كف غضبه ستر الله عورته ومن كظم غيظه ولو شاء الله أن يمضيه أمضاه ملأ الله في قلبه رجاء يوم القيامة ومن مشى مع أخيه المسلم في حاجة حتى يثبتها له ثبت الله قدمه يوم تزل فيه الأقدام) .

وإن سوء الخلق ليفسد الأعمال فلا أقل من الابتسامة والبشاشة فابتسامتك بوجه من تلتصم من المسلمين لها أثر في كسب قلوبهم؛ ولذلك قال عليه الصلاة والسلام (لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق) والوجه الطلق هو الذي تظهر على محياه البشاشة والسرور .. قال عبد الله بن الحارث (ما رأيت أحداً أكثر تبسماً من رسول الله صلى الله عليه وسلم) وقال جرير (ما حجبني رسول الله صلى الله عليه وسلم منذ أسلمت ولا رأني إلا تبسم) .

كما كان صلى الله عليه وسلم ينبسط مع الصغير والكبير يلاطفهم ويداعبهم وكان لا يقول إلا حقاً ، وبهذا الأسلوب كسب قلوب صحابته .

إن مجتمعاتنا اليوم ، والتي تعيش الآن في صراعات متشابكة على المصالح الشخصية - لفقيرة إلى فهم ذلك المعنى العظيم ، الذي يصرخ فينا أن سارعوا إلى الرفق بالناس وتقريج الكرب عنهم وتخفيف آلامهم وإطعام جائعهم وقضاء الدين عن مدينهم ، وإهداء السرور لحزينهم .

وما أروع هؤلاء الصالحين ذوو النفوس الطاهرة الذين يسعون دوماً في إدخال السرور على إخوانهم ، فيسألون عن أحوالهم ويسارعون في نجدة لهوفهم ، ومداواة مريضهم وحل مشكلاتهم مهما كلفهم ذلك ، تعباً في أجسادهم أو بذلاً من أموالهم أو شغلاً في أوقاتهم ، رجاء بسمه سرور ورضا من هذا الحزين بعد زوال حزنه ، فيسرهما الصالح في نفسه ليعدها في صالحات أعماله يوم اللقاء .

تذكر دائماً

شاهد الأعمال القليلة التي تعطيك أكثر إنتاجية وإنجازاً وكرهاً ، وتوقف عن الأعمال الأخرى التي تعطيك منفعة أقل وتستنزف وقتك ومالك وجهك .

- كن قويا أمينا



الإنسان يزداد قوة وصلابة وحنكة من الأزمات والمحن التي يتعرض لها في حياته وكلما ازدادت المحن ، كلما ازدادت صلابته ، وكلما ازدادت صلابته كلما كان صامدا صابرا يتلقى الصدمات فيعالجها بكمة ، وشجاعة وهو شامخ قوي لا يهتز ، كلما كان قادرا على تجديد حياته وتحقيق النجاح عن جدارة .

إننا نخطئ كثيرا حينما لا نفصل بين منزلة الإنسان لتولي زمام القيادة والقيام بمهمة التغيير ، فليس كل صالح قويا ، وهذا المعنى واضح وضوحا تاما في كتاب الله عز وجل وفي سنة رسوله صلى الله عليه وسلم ، فيقص لنا الله سبحانه وتعالى على لسان ابنة الرجل الصالح كلامها عن موسى عليه السلام ، وكيف رأت فيه أهليته للإشراف على أموال أبيها ، يقول تعالى : « قالت احدهما ياأبت استئجره إن خير من استئجرت القوي الأمين » القصص . ٢٦

ثم هاهو يوسف عليه السلام يقدم عوامل أهليته لتولي القيادة بين يدي عزيز مصر فيقول له كما حكى الله عز وجل عنه : « اجعلني على خزائن الأرض إني حفيظ عليم » يوسف . ٥٥

فكون الإنسان أمينا بتعبير ابنة الرجل الصالح ، أو حفيظا بتعبير يوسف عليه السلام – أي حافظا لحدود الله ملتزما بشرعه – لا يكفي أن يجعله أهلا لتحمل المسؤولية العظيمة إلا أن يكون قويا بتعبير ابنة الرجل الصالح وعليما بتعبير يوسف عليه السلام ، أي عليما بالمهارات والقدرات التي تتطلبها مهمة القيام على أمر الناس .

كي تجدد حياتك تنفذ هدفك وتصل إلى آمالك ، وتحقق أحلامك اجعل من الشخص القدوة نصب عينيك ، افعَل مثلما فعل ، عش فسيولوجيته ، كون رؤيته ، يساعذك على تقوية شخصيتك ، ولا يختلف إثنان أن قدوتنا ومعلمنا الحبيب صلى الله عليه وسلم ، فكان قويا في شخصيته ، قويا في إيمانه ، وأمينا لإي أقواله وأفعاله .

ولذلك نجد النبي صلى الله عليه وسلم يقول في أبي ذر رضي الله عنه : « ما أقلت الغبراء ولا أظلت الخضراء من رجل أصدق لهجة من أبي ذر » ، ومع ذلك يمنعه النبي صلى الله عليه وسلم من تولي الإمارة ، ويقول له : « يا أبا ذر إنني أراك ضعيفا ، فلا تولين إمارة اثنين».

إذا أرادت الأمة أن تهض وتجدد من أمورها ، لا بد أولا أن تعمل على بناء المؤمن القوي الفعال ، هذا النموذج الذي قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم : « المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل : لو أني فعلت كان كذا وكذا ، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل ، فإن لو تفتح عمل الشيطان » رواه مسلم ، إنه المؤمن الملتزم بدينه ، الناجح في حياته ، المتفوق في عمله ، المؤمن الذي يأبى أن يعيش عيشة الكسل والخمول ، ويأبى أن تمر أيام حياته ولياليها دون أن يزيد شيئا على هذه الدنيا ، كما يقول أديب الإسلام مصطفى صادق الرافعي : « فإنك إن لم تزد شيئا على الدنيا كنت أنت زائدا عليها » .

تذكر دائما

بدلا من أن تضع يدك على خدك ، يعصرك الندم وتجتر الأحزان حاول مرة أخرى لعل النجاح حليفك هذه المرة ، فإذا لم تتجح حاول مرات ومرات حتى تحقق ما تريد .

- اكتسب القدرات والمهارات



لكي يكون الإنسان على درجة عالية من الكفاءة والفاعلية في جميع الحياة لا بد له أن يكتسب العديد من المهارات والقدرات التي تيسر له السير على درب الفاعلية وتمكنه من تجاوز العقبات ، يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : « احرص على ما ينفعك ، واستعن بالله ولا تعجز » رواه مسلم .

فلا بد أن يحرص المؤمن الفعال على تعلم ما ينفعه

من قدرات ومهارات لازمة لتحقيق أهدافه ، فالذين ينجحون هم القلة التي تتميز بالكفاءة والفاعلية والذين لديهم الطموح والإرادة القوية لتطوير أنفسهم . إن الإنسان الفعال هو الذي يجعل مركز حياته وبؤرة اهتمامه تتبع كلها من القيم والمبادئ الصحيحة .

إن الإنسان لديه قدرات ومهارات ، لكنه كالغطاء محكم الإغلاق لا يمكن أن يفجرها ويستثمرها ، دون الممارسة والتدريب .

إن من أهم العوامل في تفجير طاقتك ، وتجديد حياتك إلى الأفضل هو حضورك لندوات ودورات تدريبية جديّة تتعلم منها مهارات جديدة وتتاح لك فيها الفرصة للتطور الشخصي .

لا تنتظر أن يأتيك التدريب على أمر من الأمور بل اسعى إليه أنت ، ولا تنتظر أن أحدا من الناس سوف ينصحك بشيء أو يذكرك بأمر معين ، لكن أنت الذي ينبغي أن تسأل الناس عن الفرص المحيطة الجيدة لك وللارتقاء بك .

إنك أيها الإنسان وحدك الذي تملك مفاتيح الفاعلية الحقيقية على هذه الأرض ، تلك الفاعلية التي تنطلق من مبادئ هذه العقيدة التي تنظر إلى الدنيا والآخرة على أنهما طريق واحد موصل إلى الله تعالى إنها الفاعلية الربانية التي تحقق لصاحبها السعادة في

الدارين ، وتصنع منه إنسانا ذا طاقة جبارة قادرة على صنع الإنجازات الرائعة .
يول ابن القيم رحمه الله تعالى : « في القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال على الله ، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأنس بالله ، وفيه حزن لا يذهب إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته ، وفيه قلق لا يسكنه إلا الإجتماع عليه والفرار إليه ، وفيه نيران حشرات لا يطفئها إلا الرضا بأمره ونهيه قضائه ومعانقته الصبر على ذلك إلى وقت لقاءه ، وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته والإنابة إليه ودوام ذكره وصدق الإخلاص له ، ولو أعطي الدنيا وما فيها ، لم تسد تلك الفاقة أبدا » .
ومن هنا يأتي تفرد المؤمن المتصل بربه تبارك وتعالى ، إنه يملك ما لا يملكه الآخرون ، إنه يملك المنهج الرباني الصالح كل زمان ومكان .

تذكر دائما

اجعل لك وقفات للراحة والترفيه والإستجمام حتى لا تصل إلى قمة الإرهاق التي يتوقف عندها ومعها القلب فجأة لعدم قدرته على الإستجابة للضغوط المستمرة في العمل والحياة ، روّحاً عن القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلوب إذا كلت ملت .

- اصنع حياتك



ينبغي أن تستغل كل لحظة منها في تحقيق أكبر نفع لك ولأهلك ولأمتك ، وأن تقيس تصرفاتك اليوم وغدا وبعد غد بل وفي كل غد على أن كل جزء فيها يمثل بعضا من كل ، وهذا الكل هو حياتك باكملها كما يقول الحسن البصري رحمه الله تعالى : « ابن آدم إنما أنت أيام كلما ذهب يوم ذهب بعضك » .

ونحن نستطيع أن نصنع من أنفسنا مثلا رائعا إذا أردنا ، وسيلنا إلى ذلك تجديد أفكارنا ومشاعرنا ، كما تتحول هذه الصحراء القاحلة روضة غناء .

نستطيع أن نجدد من حياتنا ونصن حياتنا في شؤون الدنيا والدين جميعا ، فلا ترى إلا النفس مادة للعمل ، ومجالا للتجربة .

فالإصلاح النفسي هو الدعامة الأولى لتغلب الخير في هذه الحياة ، فإذا لم تصلح النفوس أظلمت الآفاق ، وسادت الفتن حاضر الناس ومستقبلهم ، وهذا ما أكده قول الله تعالى : « إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ، وإذا أراد الله بقوم سوءا لا مرد له وما لهم من دونه من وال » (الرعد ١١) .

ويريد الله عز وجل أن يبين لنا الصلة الوثيقة بين صفاء النفس وصفاء العيش وبين جمال الخلق وجمال الحياة ، فأكد لنا أن بركته الشاملة تنزل أمانا على المؤمنين ، وبرا وفضلا على الأتقياء والمحسنين ، قال تعالى : ﴿ ولو أن أهل القرى آمنوا واتقوا لفتحنا عليهم بركات من السماء والأرض ﴾ (الأعراف ٩٦) .

إذا عرفت من الآن ماذا تريد من حياتك ، فغفك تستطيع أن تميز بين ما هو مهم ، وما هو عديم الأهمية بالنسبة لك على المدى الطويل ، ومن ثم فإنك لن تبدد وقتك وجدك وحياتك في أعمال مبعثرة لا رابط بينها ، ولا هدف يجمعها ، ثم تفاجأ بعد سنوات طويلة أنك لم تحقق شيئا مذكورا ، غم كل ما بذلته من جهد وما أنفقته من وقت .

لا بد لك من استثمار حياتك على أفضل نحو ممكن بما يحقق لك أعلى درجات النجاح الممكنة في الدنيا والآخرة ، وبذلك تتميز عن أكثر الناس الذين يكتفون فقط بغدرة يوميات الحياة ويفشلون في قيادتها .

فالنجاح والفاعلية إذا لا يعتمدان على ما نبذله من جهد بقدر إعتمادهما على ما إذا كان هذا الجهد يسير في الطريق الصحيح ، ولذلك فنحن نتعجب هنا من انسان يستطيع أن يصنع حياته بإذن الله كافضل ما يكون ، ولكنه مع ذلك يترك للآخرين هذه المهمة .

تذكر دائما

كل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور في فكره ، فكما أن المرء ينهض على قدميه ، وينشط ، و ينتج بدافع من أفكاره ، كذلك يمرض ويشفى بدافع من أفكاره أيضا .

– لا تخاف من الفشل

الخوف من الفشل هو عدو لدود للإنسان ، وهو عائق كبير في طريق نجاحه وفاعليته ، وإنما يخاف الإنسان من الفشل لأنه يسبب له ألماً نفسياً شديداً ، والإنسان بطبعه مستعد لأن يفعل أي شيء لتجنب الألم ، لا سيما لو كان ألماً نفسياً ، حتى ولو كان هذا الألم هو الطريق الوحيد نحو تحقيق النجاح ، ومن ثم يفضل معظم الناس أن يعيشوا بدون أهداف واضحة خشية الوقوع في الإحساس بالألم من جراء الفشل في تحقيق هذه الأهداف ، ومن ثم تجديد حياتهم .

وقد تجد كثيراً من الناس يغذون الخوف من الفشل في نفوسنا ، ولهذا فقد كان نبينا محمد صلى الله عليه وسلم يستعيز بالله تعالى من الجبن ، ويقرن بينه وبين العجز والكسل ، فجاء في دعائه صلى الله عليه وسلم : « اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل ، ومن الجبن والبخل » رواه البخاري .

وإذا كان هذا هو حال أغلب الناس أنهم يخافون من الفشل فإنك أيها المؤمن الصادق لا بد أن تتأى بنفسك عن هذه الحال ، إذ كيف تخاف من الفشل وأنتي للخوف أن يتسلل إلى قلبك وأنت تسمع قول النبي صلى الله عليه وسلم وهو يوصي عبد الله بن عباس رضي الله عنه ، ويوصيك أنت أيها المؤمن من بعده ، فيقول : « واعلم أن ما أخطأك لم كن ليصيبك ، وما أصابك لم كن ليخطئك » ، ويقول لك يضا : « واعلم أن النصر مع الصبر ، وأن الفرج مع الكرب ، وأن مع العسر يسرا » رواه الترمذي .

إعلم أنه لا يوجد كلمة اسمها فشل في قاموس الناجحين ، ولا يوجد يأس في جمعيتهم فكلمتا ظهرت عقبة أخرجوا لها مفتاحاً خاص بها ، وهكذا يذللون الصعاب واحدة تلو الأخرى حتى النجاح .

النجاح والتفوق ، وتغيير ما بالنفس يأتي عندما تضع النتيجة سبباً أمام عينيك فانت ستعمل جاهداً لكي تحققها ، فإذا وضعت نتيجة النجاح حققت النجاح ، وإذا وضعت نتيجة الفشل حققته ، وبناء عليه فإن النجاح يبدأ عند نقطة البداية .

تذكر دائما

ليس أهم شيء في الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فإن أي شخص يسعه أن يفعل هذا ، ولكن الشيء المهم حقا في الحياة هو أن تحيل خسائرك إلى مكاسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكمن الفارق بين رجل كيس ورجل تافه .

- لا تحتقر نفسك

كثير منا اليوم يحتقر نفسه ، ويقلل من قدراته وإمكاناته إلى الحد الذي يصيبه بالإحباط واللعجز ، ومن ثم يشعر أن النجاح والتميز قد خلق لأجل الآخرين من القادة والعظماء ، وليس له هو لأنه لا يستحقه ، ولذلك فهو يقبل ويرضى بكل شيء وينتظر ما تأتي له به الأيام في سلبية وخنوع وإستسلام دون أن يصنع لنفسه أهدافا عظيمة يسعى لتحقيقها .

وقد حذرنا النبي صلى الله عليه وسلم من إحتقار الإنسان لنفسه ، فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « لا يحقر أحدكم نفسه ، قالوا : يا رسول الله ، كيف يحقر أحدنا نفسه ؟ قال : يرى أمر الله عليه فيه مقال ، ثم لا يقول فيه » رواه أحمد .

لماذا نقلل من شأن أنفسنا ، ونحتقر ذواتنا ، مع أن ذلك لا يمت إلى ديننا بصلة ، وهنا يقع كثير من المؤمنين ضحية الفهم الخاطئ لقضية أخرى ، إذ يخلطون بين الكبر وتقدير الذات من ناحية ، ثم بين التواضع المحمود وبين احتقار الذات من ناحية أخرى .

فالكبر احتقار الناس مع رد الحق وإنكاره ، وهذا عند الله عز وجل من أعظم الكبائر ، أما تقدير الذات أو الثقة بالنفس فهو أن يعرف العبد ما حباه الله به من هبات وإمكانات لتحقيق الخلافة في الأرض ، ويعتقد جازما أن هذه المواهب إنما هي محض فضل الله ومنته ، فلا يركن إلى النعمة وينسى المنعم سبحانه وتعالى .

وكان النبي صلى الله عليه وسلم يحرص على زرعه في نفوس أصحابه ، وليس أدل على ذلك من هذه الألقاب العظيمة التي كان صلى الله عليه وسلم يطلقها على أصحابه رضوان الله عليهم أجمعين ، فليقلب أبا بكر الصديق وعمر بالفاروق ، وخالد بيبف الله المسلول ، وأبا عبيدة بأمين هذه الأمة ، وحمزة بأسد الله ، وأسد رسوله صلى الله عليه وسلم ، وغيرهم كثير من صحابته الكرام ، ممن رباهم النبي صلى الله عليه وسلم على عينه ، فجمعوا بين تقدير الذات والثقة بالنفس الدافعة إلى معالي الأمور وبين التواضع وخفض الجناح للمؤمنين .

وأما احتقار الذات المعجز للنفس الذي يدفع إلى الفشل واليأس والإحباط فليس من ديننا العظيم في شيء .

لا تعذب نفسك ولا تجلدها بسياط اللوم ، والتقريع والتوبيخ ، من أن على آخر لا تنصب لها المحاكمة على كل صغيرة تحدث لك كل يوم ، هناك أحداث عابرة وأحداث بسيطة تحدث لنا في الحياة اليومية ، لو حاسبنا أنفسنا عليها لتجمعت هذه المحاسبات ، وتجع لدينا الندم ، وعصف بنا الألم ، حتى يتسبب في جرح كبير وغائر ، فيتجمع فيه صديد امعانة انفسية يوما بعد يوم ، ولربما فعل في النفس خراجا كبيرا لن نتخلص منه إلا بعملية جراحية كبيرة أي بمعاناة شديدة ، ولعذبنا أنفسنا دون مبرر ، ولسلبت منا طاقتنا دون داع ، ولن نستطيع أن نقوم بأعباء الحياة المناطة على عاتقنا .

تذكر دائما

لا تتدم على ما فاتك ، ولا تتدم على أقوال أو أفعال فعلتها ، فالندم هزيمة ووساوس نفسية ، فلا تمكنها من نفسك من نفسك ، وعش حرا من مشاعر الحسرة والألم والندامة واستعن بالله .

- لا تعطل تفكيرك



قد تضع على عاتقك نسبة كبيرة من الضغوط دون أن يكون لها أي مبرر ، نتيجة لإتباع تفكير خاطئ ، كأن تتصرف مع زملائك ورؤسائك كما لو كانوا أعداءك أو تضع نفسك في موضع المظهد أو المجني عليه .

وقد تضع نفسك في هذه البوتقة دون أن يكون لها أي أساس من الصحة ، البعض يتصرف كما لو

كان قد كتب عليه الفشل ، ويعيش ضحية أسرته وأهله ومجتمعه ، وسيظل يجتر أحزانه إلى ما لا نهاية .

وتلازم البعض أفكارا سلبية مثل عقدة النقص والدونية ، هؤلاء يتصورون أنه ليس لهم وتلاحقهم أحداث الماضي وعثراته وفجواته وذوبه وأخطاؤه ، لا نريدك أن تعطل تفكيرك وتعيش في وهم الماضي ، فتجديد الحياة والوصول إلى قمة النجاح يحتاج إلى همة وقوة عزيمة والتحرر من قيود الماضي .

دلت بعض الدراسات في علم الفسيولوجيا ، على أن النصف الأيمن من المخ يختلف في وظائفه عن النصف الأيسر مع أنهما متشابهان تماما من الناحية التشريحية ، والمقصود

بإختلاف الوظائف هنا من الناحية النفسية ، أما الوظائف الحيوية فهما متماثلان ، فكلاهما يحتوي على منطقة حركية ومنطقة للحواس ومنطقة بصرية ومنطقة سمعية ، أما الوظائف النفسية فهي مختلفة تماما لكل منهما ، ودلت الدراسات أن النصف الأيسر من الدماغ هو المسؤول عن وعي الإنسان وخبرته باللغة والمنطق والرياضيات والعلوم والكتابة . أما النصف الأيمن من الدماغ فهو النصف اللاواعي والذي يكمن فيه الخيال والتصور والإبداع، والمقدرة على التخيل الفراغي ، ووبرغم من أن كل إنسان يمتلك القدرة على استدام هذين النصفين معا ، على أن معظم الناس يستخدمون أحدهما دون الآخر . وفي الوقت الحاضر نتيجة لتعدد الحياة المادية ، وإنشغال الناس بالدوران في طاحونة المشاكل اليومية فإن أكثرية يطغى عليهم استخدام النصف اليسر من المخ ، فيجد الواحد منا نفسه مشغولا بالتفاصيل الصغيرة وبشؤون المعيشة اليومية دون محاولة النظر التخيلي إلى الصورة الإجمالية لحياته مما يقع تحت وظائف النصف الأيمن ، فلا يحاول الإنسان أن بدع . ويبتكر أهدافا وطموحات عالية تزيد من فاليته وإنجازاته ، وتتشله من واقعه الذي لا يرضى عنه .

وبفمكانك استخدام هذه الطاقة الهائلة المعطلة من أجل مساعدتك على التخيل والإبداع ، حتى تحدد هدفك وتصل إلى ما تصبو إليه بإذن الله تعالى .

تذكر دائما

النفس مطية العبد إلى الخير ، والصبر زمام هذه المطية وخطامها ، فإن لم يكن للمطية خطام ولا زمام شردت في كل مذهب .

- اجعل همتك عالية

إن البداية الصحيحة لإيقاظ القلب والسير في طريق الله إنما تكون بعلو الهمة والابتعاد عن الفتور والكسل فيفتق وينتبه الغافل ، ويستيقظ النائم ويستشعر الجميع حاجتهم إلى الله وإلى النجاة من حسابه ، فلا نستطيع أن نغير ما بأنفسنا ونحن نعيش في كسل وفتور ، فالهمة لا تدعو إلى الكسل والتراخي عن العمل وضعف في الإنتاج ، بل تحتاج إلى صبر واحتساب ، ويتسلح فيها العبد بقوة الإرادة والعزيمة فينطلق نحو التغيير ما بالذات بهمة عالية وبإيمان قوي في ميادين العمل المختلفة من أجل البناء والإعداد .

كثير منا يصيبه الفتور وضعف الهمة ولم يستشعر أهمية وجوده في هذه الدنيا والغاية من خلقه ، ونسي الطريق إلى الله وإلى الجنة وصرفت أوقاتنا في غير فائدة ، وهذه حالة كثير منا ، ومازلنا نعاني منها ، إلا أن النبي صلى الله عليه وسلم يوضح ويبين لنا الحل في حديثه الذي قال فيه : (من خاف أدلج ومن أدلج بلغ المنزل ألا إن سلعة الله غالية ألا إن سلعة الله الجنة) رواه الترمذي ، لقد وضع النبي صلى الله عليه وسلم نقطة بداية لمن ضعفت عزيمته - من أمثالنا - فمن استشعر أهمية ما يريد وخاف ضياعه فإنه لا ينتظر إلى الصباح ليذهب إليه ، بل يبادر بالسير ولو ليلا ، و من كانت هذه همته وصل إلى مقصوده فكيف بأعظم وأعلى سلعة - الجنة - أليس من الأحرى أن يبادر الجميع إلى تحصيلها مثل مبادرتهم للحصول على السلع الأخرى من أسواق الدنيا إن لم يكن أشد .

يقول ابن القيم رحمه الله تعالى : (فأول منازل العبودية اليقظة وهي انزعاج القلب لروعة الانتباه من رقدة العبودية والله ما أنفع هذه الروعة وما أعظم قدرها وخطرها ، وما أشد إعانتها على السلوك فمن أحس بها فقد أحس والله بالفلاح ، وإلا فهو في سكرات الغفلة فإذا انتبه سمر لله بهمته إلى السفر إلى منازل الأولى وأوطانه التي سبي منها ، واعلم أن العبد قبل وصول الداعي إليه في نوم الغفلة ، قلبه نائم وطرفه يقظان فأول مراتب هذا النائم اليقظة والانتباه من النوم ، وكأنها هي القومة لله المذكورة في قوله تعالى : ﴿ قل إنما أعظكم بواحدة أن تقوموا لله مثنى وفرادى ﴾ سبا ٦٤ .

فبدون هذه اليقظة يظل الراقد راقداً ، والغافل غافلاً عما يحدث حوله ، وعن المصير الذي ينظره فيخسر آخرته ويقسو قلبه وتضعف همته .

والتفاؤل عمل وجد ومثابرة وليس تواكلا ولا كسلا ولا اعتمادا على الغير ثم في الأخير تنتظر النجاح والفوز والنصر ، وإذا لم يحصل لك ذلك تصاب بالتشاؤم والإحباط واليأس والحزن ، إذن فالتغيير يبدأ من أنفسنا والله تعالى لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ، فالخلل في أنفسنا ، فلماذا التشاؤم والعلاج بأيدينا ، ولنترك باب الأمل مفتوحا ، وهذا يبعد عنا الضيق والحزن وتذكر قول الله تعالى : ﴿ فَإِن مَّعَ الْعَسْرِ يَسِرَا ، إِن مَّعَ الْعَسْرِ يَسِرَا ﴾ الانشراح ٥ ، ٦ ، وقال تعالى : ﴿ سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عَسْرٍ يُسْرًا ﴾ الطلاق ٧ .
واعلم أخي أنها كلما اشتدت عليك الأمور فإن الفرج قد اقترب ، وهذا مصداقا لقول النبي صلى الله عليه وسلم في حديث ابن عباس : (واعلم أن النصر مع الصبر وأن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسرا) .

تذكر دائما

أن التردد فساد في الرأي وبرود في الهمة وخور في التصميم وشتات للجهد وإخفاق في السير

- قوي عزيمتك

نرى بعضا من الناس يضع لنفسه أهدافا عالية لكنه حينما يبدأ في العمل من أجل تنفيذها والوصول إليها يفاجأ بحجم الجهد الكبير الذي يتطلبه النجاح فلا يصير ، ويفتر ويتكاسل وتضعف عزيمته ، فيترك أهدافه ويقعد عن العمل .

صحيح أن طريق النجاح والتغيير ليس مفروشا بالورود والرياحين ويحتاج إلى تعب وجهد وبذل لنيل هذا الهدف ، لكن الإنسان حينما يذوق طعم النجاح حتى يكون ذلك التعب أشهى إلى نفسه وألذ من طعم الراحة والهدوء .

وتذكر بعض الدراسات العلمية أن النملة هذا المخلوق الضعيف الصغير عند بناء بيتها تتميز بالحرص وقوة العزيمة ، فقد يسقط البيت وينهار فتعاود البناء مرة أخرى ثم يسقط فتعاود البناء مرة ثانية وثالثة ورابعة حتى يستقيم البيت .

وقد ذكر المؤرخون عن القائد المشهور تيمور لنك حيث دخل معركة من المعارك هو وجنوده ومع بداية المعركة هزم جيشه وتفرق عنه فما كان من تيمور لنك إلا أن هام على وجهه حزينا كسيرا كئيبا لهذه الهزيمة المنكرة ، ولكنه لم يرجع إلى بلده بل ذهب إلى مغارة في إحدى الجبال وجلس فيها يتأمل حاله التي وصل إليها وجيشه الذي تفرق عنه .

وبينما هو مستغرق في تفكيره ، إذ رأى نملة تريد أن تصعد على حجر أملس وتسقط النملة لكنها تتطلق محاولة للمرة الثانية وتسقط وتحاول الثالثة وتسقط ، فالرابعة وهكذا فشدهته وانقطع تفكيره وبدأ بالتركيز مع النملة يعد محاولاتها للصعود حتى وصلت إلى ست عشرة مرة تصعد وتسقط وتبادر بالصعود من جديد وفي المحاولة السابعة عشرة نجحت النملة في الصعود فقال : عجيب هذا الأمر نملة تكرر المحاولة سبع عشرة مرة ولا تيأس حتى تنجح ، وأنا لأول مرة أنهزم أنا وجيشي ، ما أضعفنا وما أحقرنا ؟ فنزل من المغارة وقد صمم على أن يجمع فلول جيشه ، وأن يدخل المعركة مرة أخرى ، وأن لا ينهزم ما دام حيا ، وكل هذا وصورة النملة لا تفارق مخيلته وتعيش في رأسه .

فجمع جنوده وتعاهدوا على الثبات والصبر في المعركة ، وأن لا ينهزموا أبدا ما داموا أحياء فدخلوا المعركة بهذه النية وهذا التوجه والتصميم فانتصروا .

لا تحاول أن تقلد غيرك تقليدا أعمى ، فتهفو أن تصبح مثل فلان أو إعلان من النماذج الناجحة ، لمجرد أنك رأيت الناس يعجبون به ويثنون عليه ، حتى ولو كان مجاله وتخصصه لا يناسب ميولك وإمكانياتك ، وساعتها ستكون كالمثب لا أرضا قطع ولا ظهرا أبقى ، أو كالغراب الراقص الذي أراد أن يتعلم مشية أحد الطيور فلم يستطع ، فلما أراد أن يعود إلى مشيته نسيها ، فكان مشيه مثل الراقص الأبله .

وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يربي صحابته رضي الله عنهم على الحفاظ على التميز والتنوع والتباين في الميول والإمكانات واستثمارها الاستثمار الأمثل في خدمة الإسلام والمسلمين ، فيقول صلى الله عليه وسلم : (أرحم أمتي بأمتي أبو بكر ، وأشدهم في دين الله عمر ، وأكثرهم حياء عثمان ...) رواه الترمذي .

ولذا فقد وجدنا منهم رضي الله عنهم الخليفة كأبي بكر وعمر ، والقائد العسكري الفذ كخالد وعمر بن العاص ، والعالم الفقيه كابن عباس وابن مسعود وابن عمر رضي الله عنهم أجمعين . وهذا العالم الأمريكي المشهور ديل كارنيجي يحكي قصة تجربته المبررة التي مر بها ، عندما كان يريد الوصول إلى التميز والنجاح والتغيير ، اعتقد أن طريق النجاح سريع وقصير ، وكان يريد أن يقلد غيره من المشهورين ويأخذ من صفاتهم ومزاياهم ، ويجعل من نفسه نجما .

لامعا في مجال التمثيل ، ولكن هذه الفكرة كانت سخيصة وواهية ، ويقول : إذ كان علي أن أمضي عدة سنوات من حياتي أقلد الآخرين قبل أن أكتشف الفكرة الأكيدة والأساسية وهي أن أكون ذاتي ، وأنتي لا يمكن أن أكون غير ذاتي .

تذكر دائما

ثمن السيادة هجر الوسادة ، وأن الراحة حيث تعب الكرام أودع ولكنها أوضع ،
والقعود حيث قا الكرام أسهل ولكنه أسفل .

- لا تطلب الكمال

إذا كان ضعف الطموح يقيّد بعض الناس ويقعد بهم عن وضع أهدافهم ، ففي مقابل أولئك نجد آخرين يشتمط بهم الخيال إلى درجة تمنى المستحيلات فعلا ، بأن يضعوا لأنفسهم أعلى الأهداف في كل المجالات ، ثم يصابون بالإحباط إن لم يحققوها ، بل قد يصل الأمر إلى حد الشعور بالفشل حتى مع تحقيقهم نتائج جيدة ولكن دون طموحاتهم وأهدافهم الضخمة البعيدة المنال ، ومن ثم فلا يعاودون الكرة ولا يحاولون أن يضعوا لهم أهدافا من جديد . ويجب أن تعلم أن طموحك وهدفك الذي تريد أن تحققه لا يصل إلى درجة الكمال ، والإكثار من الأمانى والإصابة بالمثالية المفرطة التي لا تمت إلى الواقع بصلة .

فهذا عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه قال : أخبر رسول الله صلى الله عليه وسلم أنني أقول : لأقومن الليل ولأصومن النهار ما عشت ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : أنت الذي تقول ذلك ؟ ، فقلت له : قد قلته يا رسول الله . فقال النبي صلى الله عليه وسلم : ففك لا تستطيع ذك فصم وافطر ، ونم وقم ، وصم من الشهر ثلاثة أيام ، فإن الحسنه بعشر أمثالها ، وذلك مثل صيام الدهر . قلت : فإني أطيق أفضل من ذلك ، قال : صم يوما وأفطر يومين ، قال : قلت : فغني أطيق أفضل من ذلك يا رسول الله أفضل .

قال : صم يوما وافطر يوما ، وذلك صيام داود عليه السلام ، وهو أعدل الصيام ، قال : قلت : فإني أطيق أفضل من ذلك ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : لا أفضل من ذلك . قال عبد الله بن عمرو رضي الله عنه : لأن قبلت الثلاثة أيام التي قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : أحب إلي من أهلي ومالي . رواه مسلم . ينبغي إذا أن تكون أهدافنا طموحة لكنها واقعية حتى يمكننا تحقيقها كلها أو على الأقل أكثرها .

ركز ذهنك وانتباهك في أمر واحد فقط في كل مرة عندما تقوم بعمل شيء ما ولا تبدأ بالقيام بعمل آخر إلا بعد الإنتهاء م العمل الأول ، لأن افشغال بأكثر من أمر في نفس اللحظة يجعل ذهنك يتشتت ويقل انتباهك .

حاول أن تحصر ذهنك وترکز قواك العقلية وتجعل لك هدفا وطموحا واضحا تستطيع أن تنفذه على أرض الواقع ، بدلا من أن تطلب الكمال فتشوش تفكيرك وتستهلك طاقتك فيما لا يفيد ن وتظل تعيش فيما يحبطك ويتسبب في تأخرک ، ويبتعد الآخرون عنك لأنهم يلاحظوا قلقك وتوترک وانشغالک الدائم بنفسك ، فيتحاشونك عندها يبدأ الخوف تسرب إلى نفسك فتبدأ بالتصرف بأنانية لأنك تريد أن تحمي نفسك بأي ثمن .

تذكر دائما

إذا كنت تعيش حياة الخوف فإنك ستظل تعيش أسيرا حبيسا عبدا ذليلا له طوال حياتك ، وتضي عمرک في الأوهام والترهات ، ولن يكسر قيديك ، أو يفك أسرك إلا إذا بادرت أنت بالإنطلاق والإنفكاك من عقدة الخوف ، فالقرار قرارک ، فواجه الخوف بقوة الإيمان ، ويقين الإعتقاد .

– المتعة والترفيه



كثير من الناس يضع المتعة والترفيه كهدف رئيس له في الحياة ، فيقضون أوقاتهم في مشاهدة البرامج الترفيهية التلفزيون أو المسارح والملاهي ، أو ألعاب الكمبيوتر ، وغير ذلك

من أنواع اللهو سواء كان حلالاً أم حراماً .

واللهو في حد ذاته لا يحقق أية سعادة دائمة باقية في حياة الإنسان فالشخص الذي يمضي أغلب وقته في المتعة واللهو سيملم منه ويسأمه فيطلب مستوى أعلى من المتعة واللهو ، وهكذا حتى يمل من كل شيء فلا يجد في النهاية ما يمتعته أو يسليه ويفقد إحساسه بقيمة الحياة ، ولا يستطيع أن يجدد من حياته .

لا شك أن حياته هباءً دون أن يدري ، وقد يجره سأمه من أنواع اللهو البريء المباح إلى أن يطلب اللذة في لهو محرم ، ومن ثم يصدق فيه قول الله تعالى : « أرأيت من اتخذ إلهه هواه أفأنت تكون عليه وكيلاً » الفرقان ٤٣ .

وهذا حنظلة الأسد رضي الله عنه يحي فيقول : لقيني أبو بكر فقال : كيف أنت يا حنظلة ؟ قلت : نافع حنظلة ، قال : سبحان الله ما تقول ؟ قال : قلت : نكون عند رسول الله صلى الله عليه وسلم يذكرنا بالجنة والنار حتى كأننا رأي عين ، فإذا رجنا من عنده انشغلنا بالأزواج والأولاد والبيعات ، فنسينا ، فقال أبو بكر : وإني ألقى مثل الذي تقول ، هيا بنا إلى

النبى صلى الله عليه وسلم ، فشكيا إليه ما يجدان ، فهذاً من روعهما ، وقال لهما :يا
حنظلة ساعة وساعة « رواه مسلم .

ويظن الكثير أيضاً أن الناجحين في الحياة لا مكان للهو والترفيه في حياتهم ،
وهذا غير صحيح ، لأن الجانب الترفيهي المباح ضروري جداً للحفاظ على الصحة النفسية
والتخلص من ضغوط العمل ، وقد تمل النفس وتكل إذا أثقلت بالجداد من الأمور طوال الوقت

تنفس بعمق واملاً رئيتك بالهواء بالأكسجين ، فالتنفس بسطحية يصيبك بالتوتر
والقلق ، فتتوتر لأقل الحدث ، وتقلق لأقل مصاب ، ولذلك فإن أسلم طريقة لكي تحتفظ
بهدهوء أعصابك وربطة جأشك هي التنفس بعمق تماًلاً رئيتك بالهواء ، وتعود على الإسترخاء
والتنفس من الأعماق تجلب لك الصحة والسعادة والطمأنينة .

حاول ان تستمتع بالحياة ، وإغتنم مباحها ، ووطد صلتك بالله تعالى ، تحصل على السعادة
في الدارين ، قال تعالى : « وابتغ في ما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا
وأحسن كما أحسن الله إليك » القصص ٧٧ .

اجعل عينك تنظر إلى جهة النور الذي يضيء حياتك ، اجعلها تنظر إلى النواحي الإيجابية ،
والمميزات الحلوة التي تتمتع بها في كل ناحية من نواحي حياتك ، ابعدها عن السلبية والحزن
والكدر والتذمر والبغض ، اجعلها عين القبول والثناء والشكر .

تذكر دائما

تخلص من الخوف ولا تخش رفض الآخرين لك ، تسلح بالثقة بالنفس ، والشجاعة ،
والإقدام ، وارم الرفض وراء ظهرك ، وحقق نجاحك بيدك وبإختيارك .

- الاهتمام بالأسرة

الأسرة هي المحضن الأول لأبناء المسلمين وبناتهم ، حيث تنتظم العلاقات الأسرية على أساس من التعاطف والتراحم والانضباط الإسلامي سلوكا وعملا بما يكفل للجميع حياة خالية من المزالق تسودها المحبة الصادقة التي تضيء على الحياة رونقا وجمالا ، فتتوزع المسؤوليات بين الآباء والأمهات بما يكفل التربية الصالحة للأبناء والبنات ، قال تعالى : ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون﴾ الروم ٢١ ، وقال تعالى : ﴿ والمؤمنون والمؤمنات بعضهم أولياء بعض يأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر ﴾ التوبة ٧١ .

من الواجب على كل إنسان أن يهتم بأسرته وعائلته ، يقول النبي صلى الله عليه وسلم: « كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته » رواه البخاري .

وعندما يكلاً المؤمن أسرته برعايته فإن ذلك يعطيهم الفرصة للشعور بالحب والتعاطف والرحمة والمودة وغيرها من تلك المشاعر الإنسانية السامية والتي تشعر الإنسان بالراحة والسعادة ، كما أن كل وقت يقضيه الإنسان مع أسرته وأولاده هو استثمار للمستقبل يساعد على تطورهم ونموهم ، ويسهم في سعادة الأسرة جميعها على المدى القصير والطويل معا .

وإذا وضع الإنسان أسرته فقط في مركز إهتمامه الرئيس بحيث يعيش لهم فقط ، فإن ذلك لن يون في مصحته ومصحتهم على المدى الطويل ، فإن الحب المفرط للأولاد إلى حد الشغف الشديد بهم قد يعمينا عن أن نحسن تربيتهم ، ويجعلنا نفرط في تدليلهم وتنفيذ رغباتهم ، وإعطائهم كل ما يريدون من مال ، حتى يشبوا مرفهين مدللين لا يقدر أحدهم على مواجهة مصاعب الحياة ، ولا يستطيع الإعتماد على نفسه ، وتحمل المسؤولية بمفرده ، كما أن أولادك حتما سيكبرون ويتزوجون ، وينفضون من حولك ، وساعتها إذا كنت قد جعلت أسرته هي مركز اهتمامك الوحيد فإنك ستشعر بفقدان قيمتك الذاتية وأن دورك في الحياة قد انتهى . ثم إذا نبت الطفل في أسرة إسلامية فإنه يكون مهياً في البداية لأن يسير في الطريق الذي يخطه الإسلام فتكون مهمة المدرسة مكملة لمهمة الأسرة وذلك بان نمي في الطالب الاتجاهات

والقيم الإسلامية الرفيعة التي تكونت أصلا في البيت وفي الجامعة وهي

مرحلة تستقل بها شخصيات الأفراد بنين وبنات بكل أبعادها الفكرية والعقائدية والعقلية لذا فإن مهمة الجامعات في البلاد الإسلامية إعداد الكوادر البشرية المدربة والمؤهلة التي تعني باحتياجات المجتمع المختلفة مع تربية وجدانهم وضمائرهم بالإخلاص والنظام وحب العمل وجميعها قيم سامية ترتبط بعقيدة المسلمين وحضارتهم وتاريخهم .

هذه القيم التي جاء بها الإسلام لا تدانيها شريعة أخرى في القوانين الوضعية ، فمنهج الإسلام يقوم على الوسطية والاعتدال ، دونما إفراط ولا تفريط ، ودونما إسراف ولا تقتير ، ودونما عسر في التكاليف ونجد أن اليسر في كل شيء ، قال تعالى : « وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا وأحسن كما أحسن الله إليك » القصص ٧٧ .

قيم أخلاقية رفيعة يتربى فيها كل فرد في أحضان أسر فاضلة والتي بالتالي تكون مجتمع الفضائل مجتمعا يقوم على التعاون والتناصح والأمر بالمعروف بالمعروف والنهي عن المنكر ، هذه هي التنشئة الإسلامية لجيل إسلامي متماسك بعيد عن الإحلال والفساد والخبائث .

لذا لا نجد شريعة إهتمت ببناء النشء بناءا متكاملًا مثل الإسلام ، ولا نجد حضارة عملت على تهذيبه تهذيبا أخلاقيا ساميا مثل حضارة الإسلام ، والقرآن الكريم هو الذي احتوى على منهج الإسلام وتعاليم الشريعة واشتمل على مكارم الأخلاق السامية ، ولن يشب النشء قويا في تكوينه وجسده وعقيدته وخلقه وفكره ووجدانه إلا إذا سلك منهج الإسلام في التربية ليكون خيرا لنفسه وأسرته ومجتمعه وأمته .

تذكر دائما :

بناء الأسرة المستقرة له تأثير مباشر على نجاح الإنسان في عمله إذ إنها تمده براحة البال والاطمئنان ، فيشعر أن ظهره مؤمن من خلفه ، ومن ثم فلا يحمل هموما تنغص عليه حياته ، وتقطع عليه تركيزه في عمله .

- اهتم بنجاحك

إذا أردت أن تنجح وتجدد من حياتك لا بد أن تختار الطريق الصحيح ، بمعنى أن تختار التخصص الذي يناسبك في الحياة ، والذي ستصنع الحياة بهذا الدين من خلال التفوق فيه والمساهمة عبره في إقامة خلافة الله في الأرض ، وتحقيق العبودية لله تعالى .

اختيارك لما تريد أن تقوم به في وقت من الأوقات أثناء حياتك اليومية، يجب أن يكون من خلال الأهداف التي وضعتها فقط، فلا تُدخل في أولوياتك ما يمكن أن يكون خارج أهدافك التي حددتها سلفاً، أو ما يمكن أن ينحرف بمسارك عنها، فإن فعلت ذلك، فإنك ستكون قد دخلت في مساحة المربعين الثالث والسادس، التي تضع الوقت وتعيق الوصول إلى الأهداف.

وليس المقصود بالطبع أن تعمل طول وقتك، وتلغي كل أوقات الفراغ، أو أن تزيل كل متعة أو ترفيه من حياتك؛ لأن ذلك سيجعل الحياة جادة أكثر من اللازم، وسيجعلك تشعر بالسأم الذي يقودك إلى التخاذل؛ لأن النفس بطبيعتها ستتجنب ما تكره، وقد روى أبو الدرداء رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يقول: «رَوْحُوا عن القلوب ساعةً بعد ساعةٍ، فإن القلوب تكلُّ، فإذا كَلَّتْ مَلَّتْ، وإذا مَلَّتْ عَمِيَتْ».

أنت أقدِرُ على تحديد أولوياتك؛ لأنك أعرفهم بنفسك، وهذا لا يعني أن لا تستفيد من خبرات الآخرين وأفكارهم، وما يقدمونه لك من تسهيلات.

فعندما تحدد أنت أولوياتك، فإنك تتصرف بقناعة وثقة، وتضمن أنك لن تكون ضحية لاجتهادات الآخرين في شؤونك الخاصة؛ حيث يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «لا يكن أحدكم إمعة، يقول: إن أحسن الناس أحسنت، وإن أساءوا أسأت».

لذا ليس من الصواب أن تلغي عقلك، وتتبع رأي الآخرين، مهما كانت دوافعهم الخيرة، ومهما كانت خبرتهم في الحياة، أو مبلغهم من العلم، عندما تكون أنت القائد، فهذا يعني أنك تجمع المعلومات اللازمة لاتخاذ القرار المناسب، ثم تتخذه فعلاً.

كثير من أهدافك المادية متغيرة متبدلة، حسب ما تمليه عليك ظروف الحياة بين

الحين والآخر، وحسب ما يتاح لك من فرص، وما يعترض سبيلك من عقبات، ولا شك في أن التعنت وعدم المقدرة على تغيير الاستراتيجيات حسب المعطيات المستجدة، هو تغير عن المسار الصحيح؛ لذلك تعلم أن تراجع قائمة أولوياتك، ودرجة إلحاح بنودها، ومقدار أهميتها بين فترة وأخرى.

تذكر دائما

عليك أن تؤمن بذاتك، وعليك أن تشعر من أعماق روحك، أنه باستطاعتك إنجاز المهمة التي بدأت العمل فيها .

- تقييم الذات

من الأهمية بمكان أن تقييم نفسك، فإن تقييمك لنفسك يساعدك على بناء حياتك على أساس آمن، إنك ستفوز بالكثير إن عاملت نفسك باحترام مثل الشخص الذي يتمتع بقيمته الداخلية.

وتقييم نفسك يختلف عن حبك لنفسك، ونحن قد نحترم ونعجب بشخص ما ولكننا لا نحبه، وقد نقبل بفكرة أن الشخص الذي نحبه له قيمته الداخلية.

هل لديك معيارًا تقيس به الأمور مع الآخرين ومعيارًا آخر أرقى عند قياسك لنفسك؟ إنك لو طبقت هذه المعايير المزدوجة فإنك تعمل على تقويض - أي هدم - نفسك باستمرار. إن هذا الأمر بمثابة محاولة لبناء منزل فوق الماء أو الطين يقوم ثم يسقط.

إذا نظرنا إلى سير التابعين وإلى العظماء من علماء المسلمين والقادة والمجاهدين ثم نظرنا إلى أنفسنا فإذا هو لا شيء بالنسبة لهؤلاء، ونسينا أن إعجابنا بهؤلاء لا يمكن أن يحمي أن لكل منا قيمة في هذه الحياة، وأن الله خلقنا وكرمنا وحملنا في البر والبحر وسخر لنا الدواب والماء والرياح، وأسجد لنا الملائكة وأقسم بنفوسنا فقال: ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴾ (الشمس: ٧)

والتعالى هو النظر إلى النفس والآراء وتقييمها بصورة أكبر مما تقوم بها مع الآخرين، وإذا قمت بالحد من قيمة نفسك فإنك بذلك تقوم بنفس الخطأ الذي يرتكبه الشخص المتعجرف المتعالي، لكن بالعكس إنك بذلك لا تكون عادلاً مع نفسك. وهنا يفهم خطأ مفهوم التواضع ومقت النفس الذي يحثنا عليه الشرع.

فالشرع دائماً يخاطب النفس بخطاب مزدوج ليحقق لها التوازن، فدائماً هناك الخوف وهناك الرجاء، هناك المغفرة وهناك العقاب، فأنت قد أعطاك الله المواهب وجعل لك قيمة في هذه الحياة، ولكن لعمل وللخلافة في الأرض وليس للكبر والبطر والغرور والاستبداد. فأعطاك الله ما أعطاك منةً منه وفضل يستوجب الشكر.

فهذا رسولنا الكريم يثني على أصحابه بما هم أهله ومع ذلك كانوا أكثر الناس تواضعاً وإنصافاً.

فهذا هو الصديق وهذا الفاروق الذي فرق الله به بين الحق والباطل، وهذا أمين هذا الأمة، وهذا أسد الله، وهذا سيف أسله الله على الكافرين وهذا وهذا، لقد عرف . صلى الله عليه وسلم . قيمة أصحابه وعرفوا قيمة أنفسهم وقيمة الآخرين، وبعد ذلك تواضعوا ولكن لله عز وجل، وخضعوا الجناح للمؤمنين، ولا يخفض الجناح إلا من شعر بالقوة والثقة .

أحياناً ما نقل من تقييم أنفسنا، ليس لأننا قد منينا بخيبة الأمل في إنجازاتنا، بل لأننا أصبنا بخيبة الأمل والرجاء في أنفسنا وفي شخصيتنا المعنوية وأننا لم نرتق إلى مستوى معاييرنا الشخصية في السلوك، لذا نقوم بجلد أنفسنا بلا رحمة .

والأخطاء مما لا شك فيه سبب في إعادة النظر إلى كثير من الأمور، ولكن لا يجب أن نجعل لكل الأخطاء وسيلة لكي نهدم بها ذواتنا، بل الواجب أن نصحح الخطأ بسرعة، وأن نعتبر أن الإنسان دائماً يخطئ، لكن الإنسان المحترم يسارع إلى تلافي الأخطاء وتحويلها إلى خبرات ومهارات يمكن الاستفادة منها في المستقبل، وهذا هو المنهج الرباني في التعامل مع الأخطاء، فها هم الصحابة في غزوة أحد يخطئون ويخالفون أمر النبي . صلى الله عليه وسلم . وها هو القرآن ينزل بقرعهم على فعلتهم ويؤيخهم على أخطائهم، ولكن يربط على ظهورهم ويقول لهم: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران: ١٣٩) .

. فالإنسان يحاسب نفسه ولكن يحاسبها الحساب الإيجابي الذي يولد العمل والإنجاز والثقة بالذات، وليس المقت السلبى الذي يورث القلق والفرع واحتقار الذات والصراع معها .

تذكر دائما

للقلوب شهوة وإقبالا وإن لها فترة وإدبارا ، فخذوها عند شهوتها وإقبالها ودعوها عند فترتها وإدبارها .

- اهتم بوقتك



إن تحدي الهدف وإدارة الوقت متلازمان تماما ، فلا يمكن أن تحقق واحدا دون الآخر ، فلا يمكن أن تحقق واحدا دون الآخر ، فالشخص الذي حدد أهدافه في الحياة هو الشخص القادر على إدارة وقته بكفاءة واقتدار ، بحيث يحقق أقصى استفادة منه . كثير من الناس يشكون من ضيق الوقت وكثرة الأعمال ويقدم بعضهم أعذارا يسوغون بها تقصيرهم في

الوفاء بالأمانة المنوطة بهم في مختلف ميادين الحياة ، بالأمانة التي وضعها الله في أعناقهم والتي سيحاسبون عليها يوم القيامة بين يدي العزيز الجبار . ويتناقض كثير من المسلمين في أعذارهم فقد تلقى من يجد الوقت لنشاطه لندياه للهو والمتعة ، وانشغاله بتكاليف لم تورث إلا البغضاء والشحناء على غير طاعة الله ، أو لنشاطه في تجارته وجريه اللاهث وراء المال ، أو غير ذلك ثم يزعم أنه لا يجد وقتا لتدبر كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم أو لإتقان لغته ولغة دينه أو لدعوة الله في الأرض ، والعذر دائما هو ضيق الوقت على مزاعم متناقضة وأعذار واهية .

إذن لا بد أن نعي هذه الحقيقة الهامة وهي أن الله سبحانه وتعالى قدر الليل والنهار

وقدر التكاليف وجعل التكاليف في حدود وسع الإنسان وأمانته ومسؤوليته ، فإذا وجد الإنسان ضيقا في الوقت فهو من خلل في موازنته وبذله ، لا في هذا النظام الرباني الذي قدره الله تقديرا ، ولا في التكاليف التي أمر بها .

كيف لا يضطرب الميزان ، وكيف لا يضيق الوقت حتى يعكف الإنسان على أهوائه فيعطيهما الوقت الأوسع ، او يمضي في سعيه للرزق يلهث ليل نهار ، أو يؤثر الدنيا وزخرفها على الآخرة ونعيمها .

إن الأمة التي تنظم نفسها من خلال إدارة واعية ذكية يرتبط عمل الفرد فيها بالأمة ومنهجها وأهدافها ولا يبقى عملا فرديا معزولا ، فتترابط الجهود كلها وتتمو البركة ويعم الخير ، لذلك لا بد من أهمية الوقت ونحاول أن ندرّب أنفسنا وأبناءنا على احترام الوقت والاستفادة منه على أحسن وجه ممكن من خلال الإدارة والنظام والنهج والتخطيط .

واعلم أن الوقت الذي تستثمره في العناية بشح قدراتك هو أهم استثمار تقوم به في حياتك ، لأنه استثمار فيك أنت وفي قدرتك على التعامل مع مشاكل الحياة المعقدة المتشابكة ، يقول سلمان الفارسي رضي الله عنه : (إن لنفسك عليك حقا ، ولربك عليك حقا ، ولضيفك عليك حقا ، وإن لأهلك عليك حقا ، فأعط كل ذي حق حقه) ولما بلغ ذلك القول رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (صدق سلمان) رواه البخاري .

فالمؤمن كمثل زرع أخرج فروعه ، فنما وزاد سمكه ، ونمت هذه الفروع حتى استوت على سيقانها ، فأصبحت الشجرة قوية صلبة يقوي بعض أجزائها بعضا فهكذا أدوارك في الحياة إذا نبعت كلها من رسالتك الشخصية فإنك لا ترى أي انفصال بينها . وهذا رسول الله صلى الله عليه وسلم ترى كل أدواره نابعة من رسالته الشخصية التي قال الله عز وجل عنها : (وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين) الأنبياء ١٠٧ .

وحينما تكون أدوارك وأهدافك كلها نابعة من رسالتك الشخصية فإنك تملك الطاقة والدافع القوي النابع من داخل ذاتك ، فتستطيع أن تقوم بها معا ، أما حين تنفصل تلك الأدوار عن رسالتك فلن يكون لها مثل ذلك الدافع ، لأنها لا تتغذى من سخونة الذات من الداخل . وينصح ابن الجوزي رحمه الله تعالى فيقول : (ينبغي للإنسان أن يعرف شرف زمانه وقدر وقته فلا يضيع منه لحظة في غير قربة ويقدم الأفضل فالأفضل من القول والعمل) .

إن فقدان هذه المفاهيم أو عدم تمثلها في واقع الحياة يفقد الإنسان معنى الحياة وقيمتها وبالتالي يضعف عنده الشعور بالاهتمام بالوقت والمحافظة عليه فيصبح شغله الشاغل (قتل الوقت) وإهداره بأي عمل ينهيه من طوله وملله حتى وإن أدى ذلك إلى التخلص من الحياة بالكلية .

ومشكلة الفراغ لدى كثير من الشباب اليوم تعود في حقيقتها إلى الفراغ الروحي وخواء القلب من كمال الإيمان الذي يشعر بالأنس والاطمئنان ، وهي مشكلة ناتجة عن زيف الحضارة الجاهلية المنحرفة وعن الفراغ الفكري وانعدام التصور الصحيح لهذه الحياة وعدم معرفة سبب وجودنا فيها ومهمتنا الموكولة إلينا في هذا الوجود .

والذين يعرفون قيمة أوقاتهم وأهميتها واغتنموا كل لحظة في مرضاة ربهم ، وأن دقائق قلوبهم تطرق مسامعهم وتخطبهم قائلة :

دقات قلب المرء قائمة له إن الحياة دقائق وثوان
فارفع لنفسك قبل موتك ذكرها فالذكر للإنسان عمر ثان

تذكر دائما

للقلوب شهوة وإقبالا وإن لها فترة وإدبارا ، فخذوها عند شهوتها وإقبالها ودعوها عند فترتها وإدبارها .

- الكلمة الطيبة

كَمْ نحن اليوم في أمس الحاجة إلى الكلمة الطيبة ، في زمن كثر فيه التوتر والقلق والغضب والحوادث الجسام ، التي يفرغ منها الإنسان إننا بحاجة إلى كلمة الطيبة تبعث روح الأمل وتقضي على التشاؤم كلمة تخفف الآلام وتهون المصائب .

إن الكلمة الطيبة هي كلمة الحق كالشجرة الطيبة ثابتة مستقرة لا تززعها الأعاصير ولا الأزمات ولا تعصف بها رياح الظلم ، قال الله تعالى : (ألم ترى كيف ضرب الله مثلا كلمة طيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء تؤتي أكلها كل حين بإذن ربها ويضرب الله الأمثال للناس لعلهم يتذكرون) إبراهيم ٢٥ .

فالْمُؤْمِن كَالشَّجَرَةِ الطَّيِّبَةِ أَصْلُهَا ثَابِتٌ ، إِيمَانُهُ ثَابِتٌ لَا يَتَزَعَّعُ مَهْمَا كَثُرَتْ عَلَيْهِ الْمُحَنُّ وَالْفِتْنُ ، كَثِيرَ الْعَطَاءِ فِي الْحَقِّ بَدُونَ حُدٍّ أَوْ عَدَدٍ .

وقد أمرنا الله تعالى بالكلمة الطيبة ، قال تعالى : (وقولوا للناس حسنا) البقرة ٨٣ ، وطمعا في بشرى رسول الله صلى الله عليه وسلم : (رحم الله رجلا سمحا إذا باع سمحا إذا اشترى وإذا اقتضى) ، وقال صلى الله عليه وسلم : (ألا أخبركم بمن تحرم عليه النار غدا قالوا : على من يا رسول الله ، قال : على كل هين لين سهل قريب) .

فالْمُؤْمِنُ بِمَثَابَةِ الدَّاعِيَةِ حَامِلٌ رِسَالَةَ اللَّهِ إِلَى النَّاسِ كَافَةً ، حَامِلٌ أَشْرَفَ رِسَالَةٍ يَقُومُ بِأَكْرَمِ مَهْمَةٍ وَيَمْضِي عَلَى أَعَزِّ نَهْجٍ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ مُشْرِقٌ بِالْحَقِّ وَحَسْبُهُ كَذَلِكَ أَنَّهُ يَحْمِلُ دَعْوَةَ وَرِسَالَةَ هِيَ حَاجَةٌ كُلِّ إِنْسَانٍ وَهِيَ حَاجَةٌ الْبَشَرِيَّةِ كُلِّهَا عَلَى مَدَى الْعُصُورِ وَالْأَجْيَالِ فَهُوَ بِحَاجَةٍ إِلَى التَّزَامِ الْكَلِمَةِ الطَّيِّبَةِ .

لا شك بأن سنة الله تعالى قضت أن تكون الدنيا دار ابتلاء وتمحيص للناس عامة وللمؤمن خاصة ، فهو أشد بلوى وابتلاء وتمحيصا حتى يظل الصف المؤمن نقيًا من الضعفاء وحتى يحمي الله المؤمنين من الفتنة وجميع أنواعها ، وترتفع درجة المؤمن بذلك عند ربه ، قال تعالى : ﴿ ما كان الله ليذر المؤمنين على ما أنتم عليه حتى يميز الخبيث من الطيب ﴾ آل عمران ١٧٩ .

وفي الحديث الذي يرويه أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (مثل المؤمن كمثل الزرع لا تزال الريح تميله ولا يزال المؤمن يصيبه البلاء ، ومثل الكافر كمثل شجرة الأرز لا تهتز حتى تستحصد) رواه الشيخان والترمذي .
ولكي نلتزم الكلمة الطيبة وخاصة في هذا الشهر المبارك ، ونعامل غيرنا المعاملة الطيبة الحسنة لا بد أن نفرغ قلوبنا من التذمر والضجر والحقد والحسد ونحب لغيرنا كما نحب لأنفسنا ، حتى تخرج الكلمة الطيبة من أفواهنا طيبة صافية من الشحنات الزائدة ، فنكون كالبلسم الشافي الذي يوضع على الجرح ليضمده ، وكم هي اليوم جراح الأمة كثيرة ، وإذا غابت الكلمة الطيبة في الأمة كثرت عللها وأمراضها ، ويتوقف إنتاجها وتصبح تأكل بعضها بعضا .
بالكلمة الطيبة تستطيع أن تحول الضعف إلى قوة ، والتعاسة إلى سعادة واليأس إلى أمل والكسل إلى نشاط والفشل إلى نجاح ، والإحجام إلى إقبال على الحياة بنفس طيبة هادئة .

تذكر دائما

تزوّد من فنون تربية الأبناء والاتصال المحترم مع أبنائك ، ويمكن أن نسأل أنفسنا هل تربيّتنا لأبنائنا الآن هي أفضل ما يمكن أن نصل إليه ؟ وتذكّر أن ما لم نعلمه أكثر مما علمناه قال تعالى : ﴿ وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾

إقامة البناء على تقوى الله

إقامة البنيان على تقوى الله تعالى في كل جانب من جوانبه وركن من أركانه وزاوية من زواياه إنه لا بد وأن تغطي التقوى مساحة العمل الإسلامي كله وتكون صمام الأمان له وفيه.

فحسن الثقة في دين الله والتبصر شرع الله ومعرفة الحلال والحرام والمنذور والمكروه وغيره ، تعتبر من العوامل المساعدة على تحقيق التقوى والعمل الصالح بدليل قوله صلى الله عليه وسلم : « من يرد الله به خيرا يفقهه في الدين ويعلمه رشده » وشرط ذلك أن يكون التعلم والتفقه لله تعالى وابتغاء مرضاته وإلا كان واقعا في محذور قوله صلى الله عليه وسلم : « من تعلم العلم ليجاري به العلماء ويماري به السفهاء ويصرف به وجوه الناس إليه أدخله الله النار » وإحسان العبادة لله مدخل واسع لبلوغ تقوى الله وإلى ذلك يشير رسول الله عليه الصلاة والسلام حين سئل عن الإحسان فقال : « الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تراه فإنه يراك

وذكر الله تعالى والمداومة عليه يطمئن القلب ويحصن النفس من كل الطوارئ الشيطانية ، و يمنحها حلاوة العيش مع الله ومراقبة وجهه تعالى وفي وصية داود عليه السلام لقومه : (وأمركم بذكر الله فإن أحسن ما يكون العبد في ذكر الله تعالى وإن مثل ذلك كمثل رجل طلبه العدو سراعا فأتى حصنا فتحصن فيه) إنه حين تضعف مراقبة الله تعالى في النفوس ولا تكون القواماة للتقوى على الجوارح وما تخرجه من أعمال وتصرفات يصبح الفرد أعبوبة بيد الشيطان وتصبح أفكاره وأقواله وتبريراته بعضا من تلبيس إبليس . فالذي لا يتقي الله تعالى يخشى من شره ولا يطمأن إليه والذي لا يتقي الله لا يملك أن يمسك لسانه عن تناول إخوانه من حوله بما يؤذيهم والذي لا يتقي الله لا يمكن أن يبيع دينه ودعوته بدهما كما يمكن أن يسقط في أي اختبار وامتحان .

إن قاعدة الأخوة في الله هي أوثق عرى الإيمان و اللبنة الأقوى في البنيان و الأخوة هي التي تجعل الحركة الإسلامية كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضا .

و بقدر ما تكون الأخوة قوية بقدر ما تبعث في الصف القوة ، ويقوى البناء و بقدر ما تحسنه وتسدده و تدفع عنه البلايا و ترد عنه النائبات ، و حين تضعف الأخوة أو يعترها الهزال يصبح البناء مرتعا للمشاكل و الأمراض و العلل .

و من هنا الدعوات القرآنية الصارخة « و اعتصموا بحبل الله جميعا و لا تفرقوا » آل عمران الآية (١٠٣) ، « و لا تكونوا كالذين تفرقوا و اختلفوا من بعد ما جاءتهم البينات » آل عمران الآية (١٠٥) ، « و لا تنازعوا فتفشلوا و تذهب ريحكم » ، « إنما المؤمنون أخوة فأصلحوا بين أخويكم و اتقوا الله إن الله تواب رحيم » الحجرات الآية (١٠) .

و من هنا التصوير النبوي للمتحابين في الله « المسلم للمسلم كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضا » ، و من هنا الزواجر النبوية من الآفات اللسان ، و مهالك الغيبة و النميمة و البهتان « أتدرون ما المفلس ؟ قالوا : المفلس من لا درهم له و لا متاع ، فقال : المفلس من أمتي من أتى يوم القيامة بصلاة و صيام و زكاة و يأتي و قد شتم هذا و قذف هذا و أكل مال هذا و سفك دم هذا و ضرب هذا ، فيعطي هذا من حسناته و هذا من حسناته فإن فنيت حسناته قبل أن يقضى ما عليه أخذ من خطاياهم فطرحت عليه ، ثم طرح في النار » رواه مسلم .

تذكر دائما

بتحديديك لأهدافك تربح ثروة لا تساويها مليارات الأرض كلها ، لأنك تربح بذلك حياتك نفسها ، وهي لا تقدر بثمن ، فإن الثروة الوحيدة التي تستحق أن تجدها هي أن يكون لك هدف في الحياة .

- الرضا بما قسمه الله

إن الرضا عملية نفسية سهلة كانت الأمور كما نريد ، وصعبة إذا كانت على عكس ما نريد ، ومطلوب من الإنسان أن يُرضي نفسه في جميع الأحوال لكي يحميها من مشاعر السخط والملل والضجر .

والرضا بقضاء الله وقدره سعادة نفسية ، تريح النفس والبدن معا واسمع إلى قول النبي صلى الله عليه وسلم : (ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس) ، فالراضي بقضاء الله وقدره هو أغنى الناس ، حيث يجعلك الرضى نشطا مرتاحا مطمئنا .
والرضا يشمل مجالات الحياة وهو من الأمور الأساسية في توفر السعادة والحب والوئام ، فتجد الرضا الأسري مصدر تماسك الأسرة وترابطها وسعادة أفرادها ولو فقد الرضا لحل محله السخط والملل ، ووقعت الأسرة في مشاكل وخلافات .

ويشمل الرضا أيضا الاستمتاع بالحياة وقبول ما فيها في حدود ما أمر الله به واستحسان ما فيها من نعم وجمال وخير .

والرضا مطلوب في الكروب والمحن والمصائب ، وعلينا قبول الأمر الواقع والرضا به ، والتكيف معه حتى لا نهدم حياتنا بالثورة والسخط ، ويجب أن نعلم أن المصائب والفواجع التي حلت بنا ، لا شك أنها تؤلمنا وتؤذينا وتحرمنا ، يجب أن نعمل على تغييرها بالحكمة والتريث دون الاستعجال ، والتغيير كما قلنا يبدأ من أنفسنا أولا ، ولا ندري لعل في هذه المصائب والفواجع خير أجل أم عاجل ، إن المؤمن يجد في المصائب والنوازل دليلا على حب الله تعالى له ، فيجب أن يرضى بها ، ولا يسخط ولا يسأم ، وهذا ما يؤكد قول الله تعالى : ﴿ وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم ، والله يعلم وأنتم لا تعلمون ﴾ البقرة ٢١٦ .

وقال النبي صلى الله عليه وسلم : (ما قضى الله لمؤمن من قضاء إلا كان خيرا له) ، وقال أيضا : (إذا أحب الله قوما ابتلاهم فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط) إذا

علينا أن ندرك هذا المعنى ونعنيه جيدا ، ونرضى بقضاء الله وقدره ، ونبعد عن أنفسنا السخط والجزع .

ومن أرقى درجات الرضا وأعلاه ، رضا الإنسان عن ربه وخالقه ، ويشمل ذلك التوكل على الله والانقياد لأوامره واجتباب نواحيه وتسليم بقضائه وقدره ، والراحة والاطمئنان في ما قسم ، والاعتراف بفضل الله وإحسانه ، وحمده والثناء عليه ، وظهور آثار نعم الله على لسان العبد ثناء واعترافا وعلى قلبه شهادة ومحبة ، وعلى جوارحه انقيادا وطاعة .

فالإنسان الذي يرضى ولا يسخط فإنه يتطلع إلى الأحسن ويرغب في التقدم وحريص على ما ينفعه وينفع غيره ، ويريد الترقى والنجاح والطمأنينة والأمن والسكينة .

والرضا ليس وقوفا عند القليل ، والزهد في الكثير مع القدرة عليه وليس هو عزوفا عن الحياة فكل واحد منا مطالب بأن ينمي نفسه ويطورها ويحسن من حياته ، ويعمل ما ينفعه في الدنيا والآخرة ، فإذا نجح ووصل إلى ما يصبو إليه شكر الله تعالى وحمده ، وإذا فشل أعاد الكرة مرة أخرى وثابر وجاهد من أجل النجاح وارتقاء سلم المجد دون سخط أو ضجر ، ويذكر قول الله تعالى : (وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم) ، وقال أيضا : (ومن شكر فإنما يشكر لنفسه) وكان عمر بن عبد العزيز يقول : لقد تركتني هؤلاء الدعوات ومالي في شيء من الأمور إرب إلا في مواقع قدر الله عز وجل ، وكان يدعو بها كثير : (اللهم رضني بقضائك وبارك لي في قدرك حتى لا أحب تعجيل شيء أخرته ولا تأخير شيء قدمته) .

تذكر دائما

النجاح والفاعلية لا يعتمدان على ما نبذله من جهد بقدر اعتمادهما على ما إذا كان هذا الجهد يسير في الطريق الصحيح .

- قوة التوكل على الله -

فالتوكل على الله و تفويض الأمر إليه سبحانه ، و تعلق القلوب به جل و علا من أعظم الأسباب التي يتحقق بها المطلوب و يندفع بها المكروه ، و تقضى الحاجات ، و تجدد بها حياتك و كلما تمكنت معاني التوكل من القلوب تحقق المقصود أتم تحقيق ، و هذا هو حال جميع الأنبياء و المرسلين ، ففي قصة نبي الله إبراهيم - عليه السلام - لما قذف في النار روى أنه أتاه جبريل ، يقول : ألك حاجة ؟ قال : «أما لك فلا و أما إلى الله فحسبي الله و نعم الوكيل » فكانت النار برداً و سلاماً عليه ، و من المعلوم أن جبريل كان بمقدوره أن يطفئ النار بطرف جناحه ، و لكن ما تعلق قلب إبراهيم - عليه السلام - بمخلوق في جلب النفع و دفع الضر .

و نفس الكلمة ردها الصحابة الكرام يوم حمراء الأسد - صبيحة يوم أحد - يقول تعالى:

﴿ الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ. فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمَسَّهَمُ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ ﴾ « سورة آل عمران : ١٧٣ - ١٧٤ » .

والأخذ بالأسباب هو هدي سيد المتوكلين على الله - صلوات الله و سلامه عليه - في يوم الهجرة و غيره ، إذ عدم الأخذ بالأسباب قدح في التشريع ، و الاعتقاد في الأسباب قدح في التوحيد ، و قد فسر العلماء التوكل فقالوا : ليكن عملك هنا و نظرك في السماء ، و في الحديث عن أنس بن مالك - رضی الله عنه - قال : قال رجل : يا رسول الله أعقلها و أتوكل ، أو أطلقها و أتوكل ؟ قال : «عقلها و توكل » رواه الترمذي ، و أما عدم السعي فليس من التوكل في شيء ، وإنما هو اتكال أو تواكل حذرنا منه رسول الله صلى الله عليه و سلم ، و التوكل على الله يحصر عليه الكبار و الصغار و الرجال و النساء ، يحكى أن رجلاً دخل مسجد النبي صلى الله عليه و سلم بالمدينة فرأى غلاماً يطيل الصلاة ، فلما فرغ قال له : ابن من أنت؟ فقال الغلام : أنا بيتيم الأبوين ، قال له الرجل : أما تتخذني أباً لك ، قال الغلام : و هل إن جعت تطعمني ؟ قال له : نعم ، قال : و هل إن عريت تكسوني؟ قال له : نعم ، قال : و هل إن مرضت تشفيني؟ قال : هذا ليس إلي ، قال : و هل إن مت تحييني ، قال : هذا ليس إلى أحد من الخلق ، قال : فخلني

للذي خلقني فهو يهدين و الذي هو يطعمني و يسقيني ، و إذا مرضت فهو يشفين ، و الذي أطعم
أن يغفر لي خطيئتي يوم الدين ، قال الرجل : آمنت بالله ، من توكل على الله كفاه .

وقول النبي صلى الله عليه وسلم : « لو أنكم توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير
تغدو خماصاً و تروح بطاناً » رواه أحمد .

و كان من دعاء رسول الله صلى الله عليه وسلم : « اللهم أسلمت وجهي إليك و فوضت
أمري إليك و أجدت ظهري إليك رغبة و رهبة إليك لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك » . رواه
البخاري ، و كان يقول : « اللهم لك أسلمت و بك آمنت و عليك توكلت و إليك أنبت و بك
خاصمت ، اللهم إني أعوذ بعزتك لا إله إلا أنت أن تضلني ، أنت الحي الذي لا يموت و الجن
و الإنس يموتون » . رواه مسلم ، و كان لا يتطير من شئ صلوات الله و سلامه عليه ، و أخذ بيد
رجل مجذوم فأدخلها معه في القصعة ثم قال : « كل ثقة بالله و توكلأ عليه » رواه أبو داود .

ينبغي للمؤمن أن يتوكل على الله عز و جل مع أخذه بالأسباب ، فتجديد حياتك مبني
على التوكل على الله سبحانه و تعالى .

فالتوكل كما قال ابن القيم : نصف الدين و النصف الثاني الإجابة ، فإن الدين استعانة و عبادة
فالتوكل هو الاستعانة و الإجابة هي العبادة ، و روي أن نبي الله موسى - عليه السلام - كان
يقول : اللهم لك الحمد و إليك المشتكى و أنت المستعان ، و بك المستغاث و عليك التكلان ، ولا
حول ولا قوة إلا بك .

تذكر دائما

كل إنسان يعمل بما يناسب همته و عزمته فمن الناس من تحوم همته حول
الثرى ، و منهم من ترنو همته نحو الثريا .