

قواعد الفرّح

فن التفكير الجيّد

نظرية الإدّخار

نظرية الارادة الفاعلة

من خلال الحديث النبوي.

د. وحيد خليل

مقدمة: هناك من يبحث عن السعادة، بطرق شتى فلا يجدها، ويبدل في سبيلها النفس والنفيس. و لكن بغير جدوى، وهكذا يستمر الواحد فينا، طوال العمر باحثا عن هذا الشبح، الذي يسمى سعادة. أو فرحا، ولكن في النهاية لا يعثر عليه. فهل السعادة شبح أو جسم ضبابي لكي لا يُمسك، أم تراها شعور نفسي كثير التقلب والتغير ، فما هذه السعادة التي يلهث وراءها الجميع فلا يجدونها، ومن اجلها قطع الناس، البحور، والمحيطات. ومنهم من ركبوا قوارب الموت إلى دول غنية ولكنهم ماتوا في عرض البحر، وإن سألت هؤلاء الذين نجوا أو الذين قطعوا البحور بجوازات رسمية. لقالوا: أردنا البحث عن الفرح و السعادة.

ومنهم من بذل من أجل أن يبقى في منصبه السياسي، الوقت والمال. وتنازل من أجل ذلك ، عن جميع أخلاقه، وهو في قرارة نفسه يبحث عن التقدير والقوة. هذا السياسي في النهاية يريد أن يشعر بالفرح والسعادة.

لا أحد ينكر أن الماديات تحقق الرفاهية من خلال تمكين الجسد من تلبية جميع مطالبه وهذا ما يؤثر في النفس فتكون بذلك هادئة وغير مشغولة في تفكيرها في الحاجيات، فإنّ الذي لا يملك مسكن لا يمكن أن يكون مطمئنا، وهذا الذي لا يملك قوتا لعياله لا يمكن أن يكون مطمئنا ايضا. ولكن ليست هذه الاشياء هي التي تحقق السعادة والفرح. فكم واحد منا يمتلك كل شيء في حياته، ولكن لا يبدو سعيدا، ولا يشعر في نفسه بالسعادة التي كان يتوق اليها قبل أن يكتسب هذه الاشياء المادية.

و أنا اقولها صراحة : أجمل اللحظات فرحا في حياتي لما كانت حياتي خالية من كل الماديات، وبعبارة أخرى عندما كنت فقيرا.

وهذا الأمر ليس خاصا بي فقط، بل بك أيها القارئ الكريم، فإنّ أجمل اللحظات التي امضيتها في حياتك، تلك التي كانت خالية من المشاغل المادية وتلك التي لم تكن تملك فيها درهما ولا دينارا ولا دولارا.

واللحظة السعيدة التي مضت، لا يمكن استعادتها في اللحظة الراهنة والحاضرة، لأنّ تلك اللحظة لها شروطها الخاصة بها، فالمتعة التي كنت تجدها أنت وصديقك في

حديثكما في الماضي، لا يمكن أن تتحقق في الحاضر إلا نادرا، والجولات السياحية التي كنت تقوم بها بمفردك أو مع اصدقائك قد فقدت من جاذبيتها في الحاضر. اللحظة السعيدة هي لحظة نادرة من عمر الانسان، وكل لحظة لا تشبه الاخرى، لهذا من الصعب استعادتها ولو حققنا جميع شروطها.

وهل يمكن استعادة مشاعر حب، جرت بينك وبين زوجتك لأول مرة، هل يمكن استعادة نجاحك في الوظيفة في أول مرة أو في كسبك لمبلغ مالي لأول مرة. هل تستطيع أن تعيش مرة أخرى أحاسيس جولة قمت بها مع صديقك لمدينة أو لحقول في الريف. وهل يمكن استعادة كلمة احبك سمعتها من خطيبتك لأول مرة... وهكذا فإن الفرح هو شعور داخلي يقوم في داخل الروح أولا، وفي الذهن، وأن أساسه نفسي بحت.

وأنه لو امتلكت كل ما في العالم، من ذهب وفضة ومليارات. ونفسك، لم تكن مهيأة للفرح والسعادة، فإن هذه الأشياء المادية. لن تشعر بالسعادة أصلا، لأن العائق يكمن في داخلك أصلا. كما أنه. لو كانت تنقصك الكثير من الأشياء والحاجيات وكنت تمتلك فن الرؤية إلى الأشياء وتعرف فن تقييمك لها، حصلت على سعادة لا يشعر بها الملوك في قصورهم.

يتعلق الأمر : بكيفية تقييمنا للأشياء ولكيفية نظرنا إليها ، وللأسف الشديد أصبح البعض منا ، ينتظر تقديرا من الناس عندما يشتري سيارة مرسيدس أو عندما يُعين في منصب سامي. وكأنه بهذا يعلن صراحة، أنه ليس له قيمة دون هذه السيارة ودون هذا المنصب، ولا شك أن هذا الشخص سوف يشعر بكآبة حادة عندما يخسر وظيفته و سيارته لأنه ربط سعادته بتقدير الناس وهو مع السيارة أو في هذا المنصب دون ذلك ، وليس بتقديرهم لذاته ولشخصه. فالسعادة عندما تُربط بالأشياء المادية تبقى رهينة لهذه الأشياء. والحق يقال أنه ليست الأشياء هي التي تجعلك سعيدا و مقدرًا بين الناس، بل ذاتك وتفكيرك هو الذي يجعلك سعيدا و يمنحك تقديرا عندهم. والناس صنفان: الصنف الاول هو الذي ينتظر سعادته من تقدير الناس لما

يملكه من اشياء وما يشغله من مناصب و وظائف أما الصنف الثاني فهو الذي يأخذ سعادته من خلال تقديره لنفسه لأنه يعرف كيف يفكر و يقيّم الاشياء . فلا يحزن لحاجته لأشياء يعتقدونها البعض ثمينة وغالية

السعادة تحتاج قبل كل شيء الى شروط ذهنية ونفسية حتى نستطيع أن نعيش في الحياة بسعادة، وحتى نستطيع أن نتنعم بما نملكه من أشياء مختلفة. فإذا كنت تمتلك كل اشياء العالم وأنت لا تمتلك ذهن له قابلية للسعادة والفرح. فلن، تكون سعيدا مهما قُدِّم لك من أشياء أخرى.

والفرح في الداخل، كحال غنى النفس في الداخل، فالحرص لو ملأت جيوبه بكل أموال العالم فلن يعالج من مرض الجشع، كذلك الفرح يكون داخلي قبل كل شيء، فالذي لا يكون مستعدا في داخله للفرح لن يكفيه العالم وما يقدمه له من اشياء ولكن ما علاقة الفرح بالإرادة الفاعلة ، لا شك أن الفرح هو الذي يدفع الانسان للفاعلية في هذا العالم، فالحزن مرتبط دائما بالانكماش على الذات وبالتوقع عليها، أما الفرح فهو يدفع الارادة للنشاط وللدافعية وللإنتشار.

الفرح يجعلك تفتح العالم أما الحزن سيجعلك متقوقعا على ذاتك في داخلك، فكلّما كنت فرحا تتعامل في العالم بنشاط وبمرح وبتفاؤل وستُغني مما حولك نشاطا وحيوية أما الحزين فهو عال على نفسه و على محيطه وكلامه مثبّط للجميع.

والجسم الانساني يخضع لمشاعر الفرح فيفرز هرمونات السعادة التي تدفعه للحركة والنشاط بينما الحزن يجعل الجسم خاملا وكسولا ومتشاqlا. والمؤمن في هذه الحياة عليه أن يطلب سبل الفرح الحق، بكل قوّة وفي القرآن الكريم، نهي للنبي، عن الحزن. وذلك ما يسببه هذا الشعور على تأثير سلبي على قوّة الإرادة.

والارادة كدافعية تتغذي من مشاعر الفرح والحزن حيث يمكن تمثيلهما بنهرين بلونين مختلفين، أحدهما ينبت شجرة الإرادة والآخر يُميتها

1 . تقنيات الحوار مع النفس

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: خَبِثَتْ نَفْسِي، وَلَكِنْ لِيَقُلْ:
لَقِسْتُ نَفْسِي متفق عليه.

نقطة الانطلاق الأولى في تحقيق أهداف القربة أو البعيدة، والوصول إلى السعادة والطمأنينة في الحياة. يتدبى بادئ ذي بدء، من: جانب مهم وحساس من حياتنا الشخصية، كثيرا ما نهمله ولا نُعيره أي اعتبار، وهو كيفية حوارنا مع ذواتنا. أي كيف نتكلم مع أنفسنا وكيف نُحاورها.

لنعلم هذا

أنَّ أغلب الحديث يكون مع النفس، وربما يكون حديثنا مع أنفسنا في الداخل، أكثر بكثير بالمقارنة مع حديثنا مع غيرنا، ثم أليس الحوار هو دائما، حوار مع النفس، قبل أن يكون مع الآخرين. ولا يعتقد أحدنا أنَّ الحديث مع النفس، ليس له أهمية أو ليس له أي اعتبار، بحجة أنه كلام باطني لا يسمع من طرف الآخرين. وبحجة أيضا، أننا أحرار فيما نقوله في أنفسنا على أنفسنا.

لنتنبه لهذا جيّدا

الحديث على النفس، يولّد بفعل التكرار، حُكما عليها، وهذا الحُكم سيؤثر في رؤية الانسان لنفسه. وبالتالي سيتأثر سلوكه ومواقفه وحياته من خلال هذا الحُكم، إذن، قد يكون مجرد حديث بسيط مع النفس و لكنّه مع التكرار سيحدد حياتك. لهذا

أشار النبي عليه الصلاة والسلام إلى المعنى بقوله: "لا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ: خُبِثْتُ نَفْسِي، وَلَكِنْ لَيَقُلَنَّ: لَقِسْتُ نَفْسِي"

انتبه لما تقولهُ لنفسك:

لاحظْ هذا التلطيف، عندما يتعلّق الأمر بالحكم على النفس، فعبارة: لَقِسْتُ نَفْسِي هي أقل سلبية على النفس من القول خُبِثْتُ نَفْسِي، انظر كيف يكون الحكم على نفس آثمة، بكلمة ملطّفة أقل حدة وقسوة من كلمة خُبِثْتُ نَفْسِي. فالحديث مع النفس يولّد ايماءات ستوجه سلوك الفرد بالسلب أو بالإيجاب.

فالكلام الداخلي واطلاق الأحكام على الذات، يجب أن يكون ايجابيا ، حتى ولو كانت هذه النفس مسؤولة عن الفشل و عن الوضع المأساوي أنا فيه، فحتى ولو كنتُ أنا مسؤولا عن فشلي وهزائمي وأزماتي، فلا بُدَّ أن يكون حُكمي عليها ملطّفا عندما انتقدها، فحتى عندما أعود على ذاتي بالنقد والمراجعة، فلا يجب أن تكون تلك الانتقادات جارحة ومُسيئة إلى درجة تدمير الذات. **لأن الاستمرار في النقد غير الهادف للذات، سيولّد ذات منهزمة ومحقّمة بالفعل.**

الكثير من الناس عندما يفشلون في مشروع ما، وعندما يخطئون - و لو كان خطأ بسيطاً - ينطوون على انفسهم، يبدؤون في النقد السلبي للذات، بإطلاق الاحكام عليها: أنا فاشل ولا أصلح لأي وظيفة، أو أنا انسان لا يستحق ذلك المنصب لأني فشلت في ثلاثة مسابقات، أو أنا انسان قد انتهت حياتي بدخولي إلى السجن..... إلخ .

هذه الاحكام هي احكام سلبية قاتلة تشبّط النفس على العمل وعلى الحركة. والاصح في ذلك القول: نعم أنا فشلت ولكن مازالت هناك فرص أخرى، نعم أنا اخطأتُ

ولكن لدي وقت لأعوّض ما فاتني، نعم قد دخلتُ السجن بسبب جريمة ولكن سأثبتُ لنفسي وللعالم انها مجرد هفوة.

ولكن تعلّم فن الحديث مع نفسك أولاً:

يتعلق الامر بفن الحديث مع النفس. صحيح أنّه لا يمكن غض الطرف عن الاخطاء ولكن صحيح أيضا أنّه لا يجب لوم الذات إلى درجة القسوة عليها وتحطيمها. فالنقد الايجابي هو الذي يجعلني أمشي على رجلي من جديد وليس ذلك النقد الذي يُقعدني إلى الابد في مكاني. النقد الايجابي هو الذي يقفز بي من الحفرة التي وقعت وفيها وليس ذلك الذي يدفني فيها.

البكاء المستمر على خيبات الذات سيكوّن لديك انطبعا لا يُمكن أن يُمحي بسهولة. ثم ما فائدة لوم الذات والقسوة عليها بالأحكام، فهل هذا اللوم والنقد سيُخرجك من الفشل ومن الهزيمة ومن الخطأ الذي وقعت فيه، هل القسوة على الذات ستصحّح لك ماضيك وتحولك الى انسان آخر. فهذا اللوم لا يُقدّم ولا يُؤخر، ما يهمني في هذه اللحظة هو كيفية الخروج من عنق الزجاجة.

فالحديث على النفس ومعها مهم، لأنه سيحدد لك في الاخير - بفعل التكرار - حكما وانطبعا، وهذا الحكم على الذات، سيؤثر في ثقتك في نفسك، وبالتالي على مواقفك وعلى حياتك. فن الحديث مع النفس هو أن لا اقول خبثت نفسي بل أقول : لقست نفسي، وأن لا اقول: أنا مجرم قد انتهت حياتي وتلطّخت سمعتي لأني دخلتُ السجن بل أقول: نعم دخلت السجن وهي هفوة ومازالت الحياة لأثبت أنها هفوة وسوف اكون انسانا مختلفا. فن الحديث مع النفس أن لا اقول: لقد ارتكبتُ ذنبا عظيما لا يغفره الله لي بل بالأحرى، أقول : نعم لقد ارتكبت كبيرة وإني لنادم عليها وموقن بأن الله تعالى سيعفو عني ولن اعود إلى ارتكابها أبدا.

2. أنت في النهاية، لك وعيٌ يختار الأفكار و الظنون

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم في حديث عن النفاؤل: قال الله تعالى: "أنا عند ظن عبدي بي، إن ظن خيراً فله، وإن ظن شراً فله". متفق عليه.

هل تعلم أنك مستقل عن أفكارك؟

ذهن الانسان ساحة صراع بين أفكار و تصورات و تخیلات و عواطف متناقضة ومتباينة يسعى كل واحد منها للسيطرة على وعيه الإدراكي ، فإذا سيطرت فكرة معينة على الوعي وكان لها الغلبة في اقتحامه، تصبح تلك الفكرة ، هي العين التي يدرك بها الانسان الأشياء وبهذا تتحدّد جميع افكاره وجميع مشاعره .

فالجهاز الإدراكي للإنسان مركّب من: **وعي أعلى** وهو ذاته العليا والمستقلة، **ثمّ من أفكار و عواطف**، والوعي الاعلى أو الذات المدركة : هو الوعاء أو الإناء الذي يستقبل فيه الانسان الأفكار والعواطف، وبحسب طبيعة الفكرة والعاطفة يتلّون الوعي، فوعينا، هو في النهاية: ما نؤمن به من أفكار وما نحمله من عواطف في داخلنا وهذا معناه أنّ الوعي الأعلى هو مجرد مستقبل ومتلقّي .

فإذا آمنت بفكرة و اعتقدتها، ستنظر إلى الحياة من خلالها، كما أنّه إذا آمنت بفكرة طيّبة وحسنة عن العالم، سيبدو لك العالم جميلاً، في المقابل، إذا آمنت بفكرة قبيحة عنه، ستتحول كل الاشياء الجميلة التي فيه إلى صور قبيحة .

مثال ذلك، إذا اخبروك عن شخص لا تعرفه، أنّه جيّد ورائع، فستعامله في حالة ما التقيته بأنه رائع حتى ولو كان في الواقع عكس ذلك، وإذا أخبروك بأن تلك المنطقة

سيّئة وسكانها أشرار، ستأخذ تلك الفكرة معك في حالة ما إذا زرتها، وستتصرف حسب ما أخبروك به، حتى ولو كانت تلك المنطقة، في واقع الامر غير ذلك .

خذ أيضا مثال آخر، إذا سيطرت على وعيك عاطفة معينة اتجه امرأة كنت تحبها، فمهما قيل فيها، فلن تصدق كلامهم، لأنّ تلك العاطفة أو حبها قد سيطر على وعيك. لأنك تؤمن بفكرتك وليس بفكرتهم عنها. وإذا كنت من الذين يناصرون هذا اللاعب وكان عاطفة اعجابك به كبيرة ، فكل اللاعبين غيره بالنسبة اليك لا شيء بالنسبة إلى هذا اللاعب .

فلتفرح إذن، الأفكار ليست قدرا مسطورا:

علينا أن نعرف هذه الحقيقة: أنّ الوعي شيء منفصل عن الافكار والعواطف وأننا لسنا عواطفنا وأفكارنا، فيمكن أن تتغير العواطف والافكار ويبقى وعينا شفافا. فوعيك هو الذي يستخدم هذه الفكرة لكي يفكر بها وهذه العاطفة لكي يشعر بها.

من هنا يمكن أن نتحكم بواسطة وعينا، في أفكارنا و في عواطفنا، فنقبل هذه، ونرفض تلك ونعدّل من أخرى، فليس بالضرورة كل ما تقرّؤه من أفكار أو تسمعه، يجب أن تؤمن به أو تعتقده بل لك الحرية في قبول الأفكار وتمحيصها، أو رفضها كليّة. فأنت في النهاية، لك وعي يختار الأفكار والتصورات والظنون ولك الحق في قبولها أو رفضها أو تعديلها .

على هذا الاساس، تُسيطر على الكثير من الناس، أفكار سلبية عن انفسهم وعن الحياة فيعتقدونها، فتؤثر على حياتهم، بالسلب فيرون العالم سلبيًا من خلال تلك الأفكار ومن خلال تلك التصورات المسبقة، لأنها قد سيطرت على وعيهم الذي يدركون به العالم وينظرون به الى الحياة .

والخروج من هذه السلبية يتم من خلال التخلّي عن تلك الافكار وعن تلك الاحكام المسبقة عن العالم و عن الأشياء، فتلك الافكار ليست أنت، وتلك العواطف ليست أيضا أنت، وإنما هي أفكار قد سيطرت على وعيك المُدرك للأشياء. فأصبحت تنظر من خلالها إلى الاشياء. فإذا غيّرت تلك الافكار تتغير رؤيتك للعالم وللحياة .

والكثير منا، عندما يحكي على مرحلة من مراحل عمره، يقول بأنّه كان يفكر بتلك الطريقة أو أنّه كان أحمقا أو أنّه كان عاشقا متيّما، هذا الشخص بقي هو هو، من حيث وعيه وأناه التي تفكّر. ولكن، تغيرت افكاره وعواطفه، فيقول لك أحدهم: لقد كنت مجنونا أو أحمقا أو تافها عندما كنت أفكر بتلك الطريقة أو عندما اعتقدت أنّ تلك المرأة لا يمكن العيش بدونها، فالإنسان قد يُغيّر من أفكاره ومن عواطفه و مع ذلك يبقى هو نفسه طوال هذا الوقت . وإذا كنا نحن لسنا افكارنا، وليست افكارنا هي نحن . لأننا احرار، في قبول هذه الفكرة أو تلك. إذن، فلماذا لا نثبّت في أذهاننا تلك الافكار الجميلة والحسنة والجيدة عن انفسنا وعن مستقبلنا وعن الحياة.

جنة الظن الحسن:

الظن الذي يكون خيرا وإيجابيا، يكون على سبيل المثال: عندما أعتقد يقينا بأنّ الله سيمنحني حياة طيبة، وزوجة جيدة، وعملا لائقا، وحياة خالية من أيّ خوف، و سوف يدخلني الجنة. لأنّه، ربّ رحيم وغفور وكريم ورزاق أمّا الظن السيّء، فعندما نعتقد أنّ الله لا يستجيب لدعائك. لأنّك، متهاون. وأنّ الحياة ستكون مليئة بالمشاكل والمصاعب وأنّ الناس أوغاد.

إنّ الظن الحسن هو فكرة ، إذا ثبتّها الانسان في وعيه، سينظر من خلالها الى الحياة بوصفها مليئة بالأمل وبالخير والجمال و سوف يتحقق مراده في الدنيا والآخرة لأنّه عرف أنّ له رب كريم ورؤوف ورحيم وقادر على كل شيء. أمّا الظن السيّء، الذي

هو في النهاية: فكرة سلبية، ستحدد رؤية الانسان للأشياء فيرى العالم من خلالها سوداويا وتتأثر عواطفه بتلك الافكار السلبية. فيعيش في تعاسة ونكد . لأنّه، أساء الظن بربه الرؤوف الرحيم الودود

فهناك حُسن الظن الذي هو فكرة ايجابية ويولّد بذلك عواطف جميلة مُفرحة وهناك سوء الظن الذي هو فكرة سلبية و الذي يولّد بالضرورة عواطف تُصدر عنها التعاسة والكآبة.

الوعي المُدرك - أو الأنا المتحكّم في ذاته - الذي اعتاد وتدرّب على حسن الظن، سيجعلنا نتعامل في العالم باعتباره مكانا مليئا بالفرص وبالأمل. راجين ذلك، في الحاضر أو في المستقبل وهكذا دائما ننتظر فرصتا. أمّا التفكير الذي يحكمه سوء الظن، فنتعامل في الحياة على أساس أنها خالية من الفرص وتُغلق مُسبقا في أذهاننا جميع الابواب وسنعامل الناس ومن حولنا من منطلق سوء ظننا بهم. وبدافع عاطفتنا الكئيبة، نوترّ علاقاتنا بهم، فنزيد من إغلاق كل فرص الأمل من حولنا فما علينا إلا نُفرغ من وعينا تلك الظنون السلبية ونبدّ لها الى ظنون ايجابية عن الله، وعن مستقبلنا وعن الناس.

إنّ المخطوظ في الحياة ليس من ترعاه الأقدار بنوع من الرعاية الخاصة فتمدّه بالفرص الثمينة وبالنجاحات المتتالية، بل إنّ المخطوظ هو من لديه ذهن مستعد لإستغلال الفرص فأما الذي يُحسن الظن فهو أقرب الناس ليكون محظوظا، أمّا مسيئ الظن فلن يرى أي فرصة على الإطلاق، حتى ولو جاءت له فرصة ثمينة عند قدميه

3. التفكير في العالم بإيجابية:

ولما جاءته امرأة من أهل المدينة قد رأت رؤيا مخزنة؛ إذ فيها إشارة إلى وفاة زوجها في سفره، وإلى ولادتها غلاماً فاجراً . وكانت حاملاً . فبشرها النبي صلى الله عليه وسلم، وأولها لها تأويلاً حسناً؛ فقال: «خَيْرٌ؛ يَرْجِعُ زَوْجُكَ عَلَيْكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى صَالِحًا، وَتَلِدِينَ غُلَامًا بَرًّا، فَكَانَتْ تَرَاهَا مَرَّتَيْنِ، أَوْ ثَلَاثًا كُلُّ ذَلِكَ تَأْتِي رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَيَقُولُ ذَلِكَ لَهَا، فَيَرْجِعُ زَوْجُهَا وَتَلِدُ غُلَامًا» [رواه الدارمي بإسناد حسن]. وكان يقول: «إِذَا عَبَرْتُمُ لِلْمُسْلِمِ الرُّؤْيَا فَاعْبُرُوهَا عَلَى الْخَيْرِ، فَإِنَّ الرُّؤْيَا تَكُونُ عَلَى مَا يَعْبُرُهَا صَاحِبُهَا» [رواه الدارمي بإسناد حسن]. وغير ذلك كثير مما يدل على حبه صلى الله عليه وسلم للتفاؤل وحثه عليه.

الكلمة التي تؤدي أكلها كل حين:

كثيرا ما يتداول الناس حكايات وروايات مؤلمة قد حدثت، ويتناقلون أخبارا سلبية وسيئة عن بعضهم البعض، فيخرج المستمع منها، بطاقة سلبية، وبمنظرة متشائمة عن العالم، وعن الناس، وعن الحياة، فالحكاية أو الحديث عن ما هو سلبي، سترك تأثيرا سلبيا في الانسان، بمجرد سماعه، وإن لم يؤثر فيه في تلك اللحظة، فسيشعر لاحقا، بكآبة ، لا يعرف سببها.

إذا استطاع الانسان، أن لا يُدخل في أذنيه إلا الجيد من الأخبار فليفعل. بل يمكن القول أن أغلب الامراض النفسية، والاضطرابات التي يعانيها الانسان، تعود في الاصل، الى ما تُدخله العين والأذن، من مشاهد ومن كلمات، وإذا كان المنظر الحسن والمشهد الجميل، يُدخل البهجة في النفس. كذلك الكلمات الجميلة أو القبيحة،

ستدخل: إمّا الفرحة أو الحزن ، فالكلمة هي مفتاح القلب، وتحدد طبيعة مشاعر القلب، بطبيعة الكلمات التي تتلقاها ونُكْرزُها في داخلنا.

وبإمكان كلمة واحدة فقط، أن تهدم بيوت أو تؤسسها. وبكلمة واحدة، يمكن أن تجمع بين شخصين أو حتى بين جماعتين أو بين فئتين متناحرتين. وبكلمة واحدة يمكن أن تخسر شخص أو تكسبه مدى الحياة. ويمكن أن تجد عملاً لا ثِقاً بكلمة وحيدة جميلة، ويمكن أن تخسر منصبك بمجرد كلمة. ويمكن أن تغيّر من مسار حياة إنسان بكلمات، إمّا نحو طريق الحق أو نحو طريق الضلال.

فالكلمة لها فعلها في الوجود وعلى القلوب، فالكلمة يمكن أن تؤثر في حياتك على نحو ايجابي أو سلبي، وهي التي يمكن أن تُبكي أو تُضحك أو تُفرح أو تُحزن، لهذا، يمكن لكلمة عفوية منك أن تؤثر في مشاعر انسان و قد تحدّد علاقتك معه إلى الأبد . فالقلب يتأثر بما يسمعه من كلمات، وتتموّج مشاعره، بحسب طبيعة الكلمة التي نسمعها من الخارج، لهذا لن نخسر شيئاً، إذا أحسنّا اختيار، أجمل الكلمات، ونُلقِيها على مسامع اصدقائنا وعلى افراد عائلتنا، كالرسّام الذي يحسن إختيار أجمل الألوان ليُشكّل لوحته.

لهذا خاطب النبي عليه الصلاة والسلام عندما جاءت امرأة من أهل المدينة قد رأت رؤيا محزنة؛ إذ فيها إشارة إلى وفاة زوجها في سفره، وإلى ولادتها غلاماً فاجراً . وكانت حاملاً . فبشرها النبي صلى الله عليه وسلم، وأولها لها تأويلاً حسناً؛ فقال: «خَيْرُ؛ يَرْجِعُ زَوْجُكَ عَلَيْكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى صَالِحًا، وَتَلِدِينَ غُلَامًا بَرًّا، فَكَانَتْ تَرَاهَا مَرَّتَيْنِ، أَوْ ثَلَاثًا كُلُّ ذَلِكَ تَأْتِي رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَيَقُولُ ذَلِكَ لَهَا، فَيَرْجِعُ زَوْجُهَا وَتَلِدُ غُلَامًا»

انظر كيف عبّر النبي عليه الصلاة والسلام، مجرد رؤيا مزعجة، إلى كلمات جميلة، من أجل أن يُدخل السرور، في قلب المرأة. وأن يُزيل عنها الخوف، وإذا كان الامر هكذا بالنسبة الى الرؤيا فما بالك بأحداث الحياة الحقيقية فهي أولى بالتأويل الحسن.

لقد اهتم النبي عليه الصلاة والسلام بتأويل رؤيا، يشير ظاهرها، إلى الحزن والأسى والخوف، بتأويلها إلى خبر جميل ومفرح، يُدخل السرور. بالرغم، أنّ الكلمات الحرفية للرؤيا تبدو مناقضة للتأويل الجميل الذي أوله النبي عليه الصلاة والسلام .

القضية تعود إلى الطريقة التي نفهم بها الاشياء:

وهذا معناه، أنّ فهمنا للأشياء، لا يجب أن يتجه نحو ما هو سلبي ومحزن وظلامي، بل يجب أن يتجه نحو ما هو ايجابي وسار . فليس كل ما تراه، يجب أن تفهمه أو أن تؤوّله على نحو سلبي. بل يجب، أن يُبحث عن أوجهه الايجابية التي يحتملها. وما نفهمه وما نُؤوله عن الاحداث، يبقى في النهاية، كلمات نقولها لأنفسنا أو لغيرنا، وهذه الكلمات تؤثر في رؤيتنا للأشياء وفي مشاعرنا وفي مزاجنا. وللأسف اصبح كل واحد فينا ينتقد، ويُتقن فن النقد وفن ايجاد العيوب والنقاط السوداء من الحياة ومن الاشخاص، أصبح كل واحد فينا يُبرز تدمره من العالم الذي يعيش فيه ويُبدع في ايجاد النقاط السوداء والتفتيش عن عيوب الناس التي لم يلاحظها الآخرون.

تجد أحدهم، يلتقط الاخطاء التي يقع فيها زميله في العمل ويتناسى المئات المحاسن التي يتصف بها، فهذا لا يرى من الورقة البيضاء غير النقطة السوداء منها، وتجد آخر يذكر بالنقد والتجريح مرحلة رئيس الدولة الفلاني ويتناسى انجازاته وشمائله، والبعض الآخر يتفنن في ايجاد سقطات هذا العالم أو ذاك ويتناسى انجازاته ومآثره. لقد اعتدنا أن ننظر في النقطة السوداء من الورقة ولم نرّي عقولنا على رؤية البياض. صحيح أنّ

النقد لازم من أجل أن نحسّن حياتنا ويجب أن نمارسه على أنفسنا بكل موضوعية من أجل تجاوز الأخطاء، وهو يدخل من باب النصيحة والتنبيه. ولكن لا يجب أن ننسى الجانب الجميل من الوجود، وأن نكون منصفين حتى مع اعدائنا و مع منافسينا وإلاّ كان ذاك النقد بغير معنى ، لأنه سيبقى مجرد نقد تُحرّكه الالهواء والعواطف، والامم لا تتقدم بالنقد العاطفي بل تتقدم بالنقد الايجابي الذي يبحث في المحاسن والسلبيات. عندما تخرج إلى الشارع وتلتقي ببعض الناس، سيُشبهونك بفنون النقد والتجريح وابرار الملل والتملل والتشاؤم التي يعانونها في الحياة ومع الاشخاص، هؤلاء الناس اعتادوا على رؤية الجانب المظلم من الحياة ولم يدرّبوا عقولهم على رؤية الايجابيات.

أنت من تختار تأويل أحداث العالم:

لقد فهم النبي عليه الصلاة والسلام، الرؤيا، فهما ايجابيا. بالرغم أنّ ظاهرها يوحى بالسلبية وبالحزن، و مع ذلك، حاول أن يُحافظ على نفسية المرأة من أي تعكّر أو من أي حزن، فلماذا لا تتجه حياتنا على هذا النحو: أن ندخل السرور على أنفسنا وعلى معارفنا، بتأويل الحياة تأويلا حسنا وايجابيا، بدل من الامتناع والتملل والتجريح. فالتأويل والفهم الحسن للحياة هو كلمات ايجابية، ستدخل الفرح والسرور علينا وعلى معارفنا .

وأول من يتأثر بتأويل العالم ، وبفهم الأشياء هو نحن ، فإذا رأيت سلوكا معينا أو سمعت كلمة فإذا قرأتها قراءة حسنة كان لها تأثير ايجابي أو إذا أولّتها تأويلا سلبيا كانت لها تأثير سلبى.

فأنت من يحدد سعادتك من عدمها، من خلال فهمك للأشياء وللأحداث، فإذا كنت تقرؤها قراءة ايجابية وتجد لها احتمالات ايجابية، سيكون العالم عندك مصدر سعادة وفرح. وإذا كنت تقرأ كل أحداث العالم، من منطلق سلبى، سيكون العالم لديك: مصدر تعاسة ولن يكفيك العالم برحابته لكي يدخل في قلبك السعادة. وإذا

كان النبي عليه الصلاة والسلام قد عبّر وفَسّر رؤيا يبدو ظاهرها محزنا، الى كلمات جميلة ومفرحة، فلا بد أن نعبر ونؤوّل أحداث العالم التي تحدث لنا تأويلا وتعبيرا حسنا وإيجابيا.

والتأويل الحسن للأشياء وللأحداث يجب أن نمارسه مع غيرنا حتى ندخل في قلوبهم السعادة ، فبدل أن نتفنن في إيجاد مساوئ العالم ونقولها للناس فبدلا من ذلك علينا، أن نجد من العالم ما يُدخل في قلوبهم السعادة.

وأنت مسؤول عن طبيعة فهمك للأحداث وللأشياء، وقراءتُك السلبية للأحداث وللکلمات وللأحلام، سيعود تأثيرها، بالدرجة الأولى عليك، وأنت من تتأثر بهذا الفهم السلبي، والناس حولك، لا تبالي بما فهمته أو فسّرتَه لنفسك، لأن السعادة والشقاء حالة داخلية، لا يسمعها الآخرون. وإذا كنت أنا، من يتأثر بتفسير وفهم وتأويل الأشياء والعالم والكلمات، فالأولى بي، أن أبحث عن تفسير جميل لكل ما يحيط بي وما كل ما يحدث لي وحولي.

4. السير نحو الطريق المفتوح

عن أبي ذر، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من أحسن فيما بقي، غُفر له ما مضى،
ومن أساء فيما بقي، أخذ بما مضى وما بقي "

ما يهم فعلا، هو أن لا تيأس أبدا في لحظة الغرق:

قد يعيش الانسان وقتا من حياته، في اللهو و في المرح وفي هذا الوقت تضيع
الفرص السانحة، كما يرتكب بعض الذنوب والمخالفات والكبائر. وفي لحظة ما، قد
يستيقظ هذا الانسان ويندم على ما فاتته من خيرات الدنيا والآخرة. ويدخل البعض
منا للأسف الشديد في حالة حزن شديد وهلع وخوف من المستقبل في الدنيا، كما
يخاف من عواقب ذنوبه في الآخرة، ويُحَيِّل إليه أن القطار قد فاتته، وأن الحياة قد
مضت ولا سبيل للتعويض عن ذلك، بل و نجد البعض، يتمادى في غيّه و يواصل
السير في طريق الخطأ بحجة أنه لا يمكن ارجاع الوقت، وأن الأوان قد فات.

اللوم والنحيب لن يعيد الماضي

إنّ لوم الذات لن يُعيد الماضي، ولن يُرجع الوقت، كما أنّ تعذيب الذات بالحسرة
على ما مضى من الزمن الذي ضاع في اللهو والمرح وارتكاب الذنوب والاختفاء، لن
يُعيد الماضي لكي تُعيد اصلاحه من جديد، بل يتعلق الأمر بفكرة مهمة يُلهمنا بها
الحديث الذي اعلاه: هو البدء من جديد في كل لحظة، والحرص على استغلال ما
بقي من وقت وعدم تضييعه في اللوم والحسرة والنحيب والشكوة، فأَنْ تصل متأخرا

خير من أن لا تصل ابدا كما يقول المثل، وترك الأمل مفتوحا خير من غلق هذا الباب.

لقد أصبح الماضي في حياة أي انسان في حكم العدم، أي لا يمكن تبديله أو تغييره، أما إضاعة الوقت في التفكير في الماضي، فهو اللامعقول الاكبر، فكيف بإمكان إرجاع ما لا يمكن إرجاعه كما أن الحسرة على أفعال الماضي و الندم على الفرص الضائعة، لا يمكن أن تصنع منك رجلا فاضلا متخلِّقا أو إنسانا ناجحا، بل علينا أن ننظر إلى الزمن الذي تبقى من حياتنا، باعتباره كنز يجب استغلاله بقدر الإمكان، حيث يمكن أن أحقق فيه ذاتي وطموحياتي واصلاحي لنفسي ، كما يمكن النظر إلى تجربة الماضي ليس باعتبارها مرحلة سيئة بل يجب النظر إليها، باعتبارها مخزونا من التجارب التي يمكن الاستفادة منها في الحاضر. والمتفوقون حقاً هم الذين لا يعيدون اخطاء الماضي. والنجاح في المستقبل ليس له علاقة بإخفاقات الماضي، وليس هناك ترابط بينهما، فإذا ما أراد انسان ما، أن يغيّر من سلوكه وأفكاره، فيمكنه ذلك، لأن المستقبل يقع في مقدور الانسان لأنه زمان لم يصل بعد. و له الحرية في اختيار هذا الطريق أو ذاك، بينما الماضي لم يعد في مقدوره لأن يغيّره، لأنه أصبح زمنا ماضيا. والرهان هو كيف أحقق أهدافي في المستقبل ، وأحقق ممكنتاتي الخاصة في ما تبقى لي من وقت. فإذا تمّ إصلاح المستقبل وحقّق الانسان فيه ممكنتاته، لم يعد للماضي أي تأثير، حتى ولو كان مليئا بالسلبيات لأنه كما يقول النبي عليه الصلاة والسلام " من أحسن فيما بقي، غُفر له ما مضى" فالعبرة ليس ما كنت عليه بل ما ستكون عليه. كما أن الناس لا تريد أن تراك ما كنت عليه من مجد في الماضي و من أخلاق بل ما أنت عليه اليوم. والعبرة دائما بالخواتيم .

اللحظة الذهبية هي اللحظة الراهنة لأنها أرضية المستقبل:

فالحظة الراهنة هي التي هم، لأنك تقف عليها الآن، وهي رهن قراراتك التي تتخذها، لتحديد بها مستقبلك، أما الماضي فيجب أن يكون مستودعا للدروس والتجارب وللمعلومات، بهذا يمكن الاتكاء على الماضي لكي نكون نحن في المستقبل، فلا يهم طبيعة هذا الماضي، ما يهم حقا هو ما نصير إليه لاحقا وكيف تنتهي به أعمالنا و يتوقف عليه مسارنا. فالحظة الراهنة هي التي تكون نقطة الانطلاق في أي تغيير، عليّ أن أنظر إليها: كأنها لحظة ولادتي، وأتوجّه بكامل عزمي الى المستقبل دون أن أنظر إلى الخلف، لأنّ هناك طريق واحد لسير الارادة وعملها: وهو المستقبل لأنه مفتوح على جميع الاحتمالات أمّا طريق الماضي فهو مسدود أمام الإرادة لأنّه قد مضى، وطريق تفكيرنا يجب أن يتجه نحو الطريق المفتوح وليس السير نحو الطريق المسدود

5. ارضى بالقليل وبما هو موجود تحقق السعادة

وعن عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ مُحْصَنِ الْأَنْصَارِيِّ الْخَطْمِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتٌ يَوْمَهُ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحَذَائِيرِهَا". رواه الترمذي وقال: حديثٌ حسنٌ.
معنى اللفظ سِرِّهِ "بكسر السين ، أي: نَفْسِهِ، وَقِيلَ: قَوْمِهِ. وعائلته.

تنعم بما هو موجود و لا تحرص على ما هو غير موجود

إنَّ ما يُحْزَنُ بعض الناس هو عدم حيازتهم للممتلكات الكثيرة والمتعددة، فإذا كان لشخص مرتَّب شهري ، يقول لك: هذا المرتَّب لا يكفي لحاجياتي الكثيرة ، وإن كان يملك مسكناً، يقول لك: أريد مسكناً آخر وقد كرهت هذا المسكن، وإن كان له رأس مال، يحرص بنهم على إكثاره. إنَّ الحرص على طلب المزيد يُنسي اللحظة الراهنة و يُفقد من قيمة ما تملكه الذات من أشياء، فبدل من التَّعَمُّ بما هو موجود، يجد الانسان نفسه، يُفكر في ما هو غير موجود. والكثير من الناس يعانون من هذه الآفة السيئة، يقفزون على حاضريهم نحو تحقيق مستقبل غير موجود .

صحيح أنَّ الانسان يُريد تحقيق الأفضل والأحسن. ولكن ليس على حساب عيش سعادة اللحظة الراهنة، لأنَّه بتفكيرك الحريص على المستقبل، سيُنسيك وجودك الحاضر، فأغلى ما يملكه الانسان هو الحاضر ولحظته الراهنة التي يعيشها، وليس من المنطق أن يُضَحَّى بها بالتفكير في غيب قد لا يتحقق.

السعادة لا تحتاج إلى خطوات معقدة بل تقوم على ثلاثة اسس بسيطة:

و قد نبّه النبي عليه الصلاة والسلام على ثلاثة أسس للسعادة وهي: العافية في العائلة و في الجسد وامتلاك قوت ليوم واحد.

هناك ملوك وأغنياء لهم قوت قرون، بما يملكونه من أموال ولكنهم غير آمنين في محيطهم ويخشون من شر، من هم أقرب إليهم من أفراد عائلاتهم وأصحابهم، فهم غير آمنين في سربهم، في وسط محيطهم العائلي والاجتماعي فيعيشون الخوف في كل لحظة. و قد تجد الكثير منهم يعانون من أمراض جسدية لا ينعمون بمأكل عادي، مقيدين بما يطلبه الطبيب منهم في حميتهم الغذائية.

أعرف بعض الأغنياء قد وصف لهم الطبيب حميات غذائية مقتصرة فقط على السلطة ولا يأكلون أصلا اللحوم البيضاء ولا الحمراء ولا مختلف الاغذية الفاخرة. و البعض ممن هجر بلاده بسبب هُـم فساد، يعيش في كل يوم في رعب، يخاف من أن تقبض عليه الشرطة الدولية، فلا هو يتنعم بطعامه ولا هو سعيد مع أفراد عائلته ولا هو يُنفق أمواله في السياحة وزيارة البلدان والمدن الجميلة في العالم . وهناك من الناس من يخاف من خيانة بناته أو زوجته مع رجال آخرين فيعيش كل وقته خائفا متخوفاً، فأئى حياة تطيب مع هذا الخوف، فحتى لو امتلكت الملايير من الدولارات، وحتى لو امتلكت مئات القصور وجميع مطاعم العالم بما فيها من مأكولات فالإنسان في النهاية لا يعيش إلا في غرفة واحدة فقط، يأخذ منها ما يكفي مقاس جسده ، ويأخذ من الطعام ما يملأ به معدته وفقط. فإمتلاك الدنيا وما فيها من خيرات قائم على ثلاثة أسس بسيطة ولا تحتاج بحث كبير: أمن في العائلة وصحة في الجسد وامتلاك قوت اليوم فقط.

أما الشقاء كل الشقاء فهو الحرص على خيرات الدنيا من أموال ومناصب ونسيان اللحظة الراهنة، لأن السعادة ترتبط بالابتهاج بما هو موجود عندك في هذه اللحظة الراهنة حتى ولو كان قليلا فإذا قفز بك حرصك الى مطلوبات أخرى فإنك ستخسر سعادة لحظتك الراهنة. وهكذا يبقى الانسان يركض وراء سراب السعادة في المستقبل، فلا هو يحققها ولا هو يعيش لحظته الراهنة بابتهاج.

إن راحة البال غير مقرونة بالأموال و لا بالمناصب، بل بشعورك بالأمان في داخل عائلتك وفي مجتمعك. فلو كنت تعاني، من مشاكل عائلية، فليس في استطاعتك أن تنعم بما تمتلكه من أشياء. و إن كنت تُعاني من مشاكل صحية، فلن تشعر براحة البال.

المال والرفاهية لا بدّ منهما، و لكن

ولا يعني هذا أن طلب الغنى ليس فيه فائدة، بل هو مطلوب والانسان القوي خير من الضعيف ، كما أن الأموال مهمة في التقدم الحضاري والعمراني والمادي لأي أمة ولكن يتعلق الأمر برؤيتنا نحن للأموال، فإن كنا ننظر اليها بوصفها معبودة في ذاتها كشيء مقدّس ، فلن نحصل السعادة منها لأنها ستُنْهَكنا بالركض وراءها أمّا إذا نظرنا اليها بوصفها وسيلة فقط فيمكن أن نحقق لنا رفاهية الجسد وراحته ولكن لن نحقق لنا سعادة الروح وطمأنينتها. فكلّمة واحدة طيبة تسمعها من احدهم تطير بروحك إلى عالم السعادة، بينما لن تحقق لك سيارة مرسيدس فاخره هذه السعادة. فهذه السيارة قد تشعرك براحة جسدك وقد تجذب اليك بعض أعين الاعجاب من هنا وهناك و تسمع بعض كلمات التقدير لبعض الناس المتزلفين، ولكنّها ابدا لن توصلك الى تلك السعادة التي فُطرت عليها روحك .

6. لا تُطفئ جميع الشموع، اترك واحدة مضيئة.

كان صلى الله عليه وسلم يُبشّر أصحابه بملك الشام وفارس واليمن؛ فيقول -وهو يكسر الصخرة التي عرضت لهم في حفر الخندق-: «اللَّهُ أَكْبَرُ أُعْطِيتُ مَفَاتِيحَ الشَّامِ، وَاللَّهُ إِنِّي لأُبْصِرُ قُصُورَهَا الْحُمْرَ مِنْ مَكَانِي هَذَا . ثُمَّ قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ وَضَرَبَ أُخْرَى فَكَسَرَ ثُلُثَ الْحَجَرِ فَقَالَ : اللَّهُ أَكْبَرُ، أُعْطِيتُ مَفَاتِيحَ فَارِسَ، وَاللَّهُ إِنِّي لأُبْصِرُ الْمَدَائِنَ، وَأُبْصِرُ قُصُورَهَا الْأَبْيَضَ مِنْ مَكَانِي هَذَا، ثُمَّ قَالَ: بِسْمِ اللَّهِ وَضَرَبَ ضَرْبَةً أُخْرَى فَقَلَعَ بَقِيَّةَ الْحَجَرِ فَقَالَ : اللَّهُ أَكْبَرُ أُعْطِيتُ مَفَاتِيحَ الْيَمَنِ، وَاللَّهُ إِنِّي لأُبْصِرُ أَبْوَابَ صَنْعَاءَ مِنْ مَكَانِي هَذَا». [رواه أحمد والنسائي في الكبرى وحسن إسناده الحافظ في الفتح

قانون كوني: الفجر يأتي من قلب الليل

إنَّ الفجر يأتي من قلب الليل، وتنمو الأعشاب والزهور من قلب الأرض القاحلة ، ويأتي الربيع من قسوة الشتاء، و يولد الطفل من عُنق الرّحم، ومن ظلمات ليل بطن أمّه. ويمكن، أن تُبدّد ظلمات اللّيل، بنور شمعة واحدة، وقد أثار النبي عليه الصلاة والسلام، قلوب أصحابه، وهم في أوج الحصار والتخوُّف: لقد أخبرهم بوحى من الله أن أرض فارس والروم واليمن ستكون أرضاً للمسلمين في نهاية الأمر.

أيّ انسان في هذه الحياة، مُعرّض لظروف قاسية ومُظلمة، والناس صنفان: فمن الناس لا يستطيع أن يتجاوز لياليه الحالكة، إلّا بشرب الخمر وتناول المخدّرات، ومنهم من يقضيها في النوم وتناول السجائر، ومنهم من يدخل في علاقات غرامية محرّمة تُنسيه الحاضر المؤلم، ومنهم من يفكّر في الانتحار من أجل التخلص من عذابات، ومنهم من

يقضي وقته في الشكوى للناس لعلّه بذلك يُزيل بعض الغم والهم. مثل هؤلاء الناس يعتقدون أنّ ما يعانونه من ألم وهم وغم سيبقى إلى الأبد، يعتقدون أنّ ما هم فيه، لن يزول عنهم، وهم بذلك سيرتكبون أخطاء وأفعال ستزيد من استفحال وتعقّد وضعيتهم التي يعيشون فيها، فبدلاً من حل المشكل، يضيفون مشكل إلى مشكل، فإذا ما خرجوا من مشكلهم الأصلي الذي كان سبب تعاستهم، لن يخرجوا من المشكل الثاني الذي وضعوا أنفسهم مؤخراً فيه .

والصنف الثاني من الناس، هم الذين يعتقدون أنّ النجاح لا يأتي هكذا، كطريق مفروش بالورود، بل يتطلّب صبرا واجتهادا ومعاناة وتحديّ كبير، فالنبي عليه الصلاة والسلام قد أوقد نور الأمل لأصحابه وهم في أشدّ الظروف قساوة ورُعبا، حيث تربّصت بهم جيوش العرب وأحاطت بهم ، من هنا علينا، أنّ نستخرج قاعدة يجب أن نكتبها بماء من ذهب وهي : عليّ أنّ أوقد شمعة الأمل وأنا في أشدّ الظروف قساوة وظلامية. عليّ أنّ أفكّر في الأمل في زمن يُغلّفه الألم والفشل والهزيمة.

على الوعي أن يبقى مستيقظا، مهما كانت الظروف التي تمر عليها:

فيجب على الوعي أن يبقى مستيقظا و ألاّ يستسلم لصدمة اليأس. صحيح أنّ مرارة الهزيمة والفشل والألم ستؤثر على العقل ولكن على العقل أن يُبقي جمرة واحدة مضيئة وهي التي تمده بالأمل. فبعض الناس يُطفئون كل شموع الأمل الممكنة ويعتقدون أنّه لا أمل في هذه الحياة في ما هم فيه، وبذلك سيتجهون إلى ارتكاب حماقات فضيعة أقبح مما يعانونه، ولكنهم لو فكّروا " أنّ بعد العسر يُسر وأنّ بعد العسر يُسر " لفتحت لهم أبواب الأمل . وبالفعل ستُفتح لهم أبواب الأمل وسيندمون على ما ارتكبوه من أخطاء بعد استيأسهم. هؤلاء الناس لو لم يطفئوا جميع شموع الأمل في أذهانهم، لاستقبلهم الفرج قريبا. فالنجاح يتدبّر بعدم اطفاء شمعة الوعي، ولو كانت تضيئ بنور ضعيف في وسط غرفة مظلمة.

إنّ النجاح لا يرمي لك بالورود، ويقول لك تعالى ، وليس طريقاً مُعبّدا لكل سالكٍ خاملٍ أو ضعيفٍ بل يتطلب رؤية من وراء النافذة ، فإذا كان بعض الناس يرون الظروف القاسية حاجزا بينهم وبين تحقيقهم لذواتهم ، فإنّ الرؤية من وراء النافذة تعني أنّ ترى من بعيد، ذلك الامل الذي لا يراه الناس. و الناجح هو الذي يرى من وراء الظلام نهارا، ومن وراء الظروف القاسية يُسرا وفرجا مُبهجا.

يتعلّق الأمر، بجعل الوعي مستيقظا، وأنّ لا تتزكّج تحت تأثير صدمة الفشل أو الهزيمة أو الظروف القاسية، فلو انطفأ وغيك تحت تأثير الصدمة، قد لا تستيقظ أبدا بل يجب عليك، أنّ ترى ما وراء الحاضر، موجّهك ناظريك إلى المستقبل ، وأنّ ترى ما لا يراه غيرك، الذين دبّ في قلوبهم الفشل والهزيمة.

لا تحرق جميع الأوراق:

فبعض الناس، عندما يفشلون في مساهمهم الدراسي أو المهني، أو عندما لا ينجحون في مسابقة التوظيف، أو عندما يخسرون رأسمالهم المالي، يعتقدون أنّها نهاية العالم ويشكّون في قدراتهم ويقسّون على أنفسهم. فتترأى لهم ظلامية الحياة و وحشيتها بل ويتوجّهون نحو تناول المخدرات و الممنوعات ويفكرون جدّيا في الانتحار، ولكن بعض الذين يمتلكون بصيرة نافذة : أعينهم مصوّبة نحو ما وراء الفشل ، ويُشاهدون المستقبل، مليئا بمكنات النجاح، والحقيقة أنّ ما يُؤسّس النجاح الحقيقي هو رؤية بعيدة، لما وراء الحاضر البائس، وأنّ لا يقع الانسان تحت تأثير صدمة الفشل فيطفئ جميع شموع الامل .

والقاعدة هنا هي عدم إحراق جميع الأوراق، فلا تكسر جميع الصحون، و لا تطفئ جميع الشموع، لا تقلّ في نفسك، لقد انتهيت وانتهى كل شيء من حياتي، ربما عندما

تُحرق جميع اوراقك، وتدمّر ما بقي لك، يأتيك باب النصر والفتح، فجأة، فتندم على ما فعلته، وتقول يا ليتني صبرت قليلا لفزت و لنجحت.

قد يكون زمن استيأسك هو الزمن الذي يكتُب فيه القدر صفحات نجاحك

الانتصار صبر ساعة، وقد يكون صبر ثواني، تماما كالذي استيأس من الحياة وتناول السم وفجأة يدخل ساعي البريد، ليسلمه وثيقة مرسلة من مؤسسة تُعلمه بنجاحه، فما إن يقرأ الورقة ويتيقن بأنه نجح بالفعل وأصبح حلمه حقيقة، يندب نفسه ويندم ندما شديدا على تناوله السم الذي بدأ يمزق أحشائه الآن.

فقد يكون زمن استيأسك هو الزمن الذي يكتُب فيه القدر صفحات نجاحك، وقد يكون زمن الشدة التي تُعانيها، هو زمن قد تم فيه تحقيق مُرادك. الفتاة التي انفجرت أنت في وجهها الآن بمجرد أن طلّت عليك في الطريق لأنك مللت من اللهات وراءها، كانت في طريقها لتُخبرك أنّ والدها قد وافق على زواجكما، وها قد فقدتها للأبد في لحظة استيأسك. إن الشهادة الورقية التي مزقتها لحظة غضب ويأس، هناك بريد الكتروني يصلك، سار، يُخبرك بقبولك في المنصب على أن تأتي بالوثائق المطلوبة. ذلك الشخص الذي تسيئ الظن فيه وهاجمته بألفاظك الجارحة ، كان يحمل لك مفاجأة في خصوص العمل والترقية والسفر.

الوعي المستيقظ هو ذاتي العليا ، التي يجب أن تبقى متّقدة ومشتعلة بالرغم من الأزمات والظروف القاسية التي تدعو روحي المُستَيِّسة للنهاية وللموت، عليّ أن أبقى ذاتي العليا، بعيدة عن كل سوداية يحملها العالم لي ، و أن أبقى مرفرفا فوق كل ما يحطّم نفسي وأمالي لكي أكون أنا ، منتظرا الأمل في كل لحظة، فأنت وعي مستقل عن ظروفك القاسية وأفكارك السلبية، وإمكانك أن تبقى فوق كل الظروف، لأنك روح، والروح يمكن أن تصعد فوق الجسد وفوق كل الظروف.

7. عطر حياتك بالرفق

عن عبيد الله بن معمر، ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " ما أُعْطِيَ أهل بيت الرفق إلا نفعهم ، ولا مُنْعُوهُ إلا ضرّهم "

أحسن وسيلة لحل المشكلات هو توقّي وتجنب الوقوع فيها:

لا شيء يجلب الحياة الهنيئة والسعيدة كممارسة الرفق في جميع شؤون حياتنا، إذ قد وردت أحاديث عن النبي عليه الصلاة والسلام في هذا الشأن، إذ يقول في حديث: " إذا أراد الله عز وجل بأهل بيت خيرا أدخل عليهم الرفق " و في حديث آخر عن المقدام بن شريح عن أبيه " أنّه قال النبي لعائشة " ارفقي فإن الرفق لم يكن في شيء إلا زانه ولا نزع من شيء قط إلا شانه "

و الرفق يكون مع النفس أولاً، فالكثير من الناس يقسّون على أنفسهم بمجرد فشلهم في الحصول على وظيفة أو أنهم خسروا في مشروع اقتصادي معين، نرى مثل هؤلاء الناس لا يتوقفون على لؤم أنفسهم والقسوة عليها. بل نجد البعض منهم، عندما لا يرتبطون بالشخص الذي تمنّوه في مستقبل علاقتهم الزوجية والّا ويدخلون في حالة نفسية مضطربة من الحزن والكآبة القاسية، التي تجعلهم بعيدين كل البعد عن الناس وكأن الحياة قد انتهت عند هذا الشخص ولا يتصورون أنّ الارض مليئة بأمثال من فقدوه بل وأحسن منه .

والرفق يتمثل في كيفية تفكيرنا مع انفسنا، وفي اختيار طبيعة الافكار التي تدور في أذهاننا، ومدى صحة ما نفكر فيه، فهناك من يُمارس على نفسه جلدا من خلال الاحكام القاسية التي يطلقها على نفسه. ولا شك أنّ الضغينة أو المحبة أو التقدير وجميع القيم (الافكار) التي نضمّرها في انفسنا، ستعكس علينا، في سلوكنا وفي معاملتنا للآخرين.

فالرفق في التعامل مع النفس ينتج عنه نفس هادئة ومطمئنة ومتسامحة، فالتسامح يكون مع الذات أولا، ومن لا يتسامح مع ذاته لا يمكن أن يتسامح مع غيره، ومن لا يرفق على ذاته لا يمكن أن يكون رفيقا بغيره.

ثم يأتي الرفق مع الاهل: فالكثير من الناس، من يحسن جيّدا التعامل مع الآخرين، ومع الغرباء وهو في بيته، أبعد ما يكون من الانسان الهادئ والمتّزن، نجده يكسر الصحون والمائدة ويصرخ في أوجه أفراد عائلته ، في المقابل، نجده مع اصدقائه كالحمل الودود الذي يتكلم بصوت منخفض وهادئ بل ولا تكاد تسمع صوته ويبادلهم الهدايا والابتسامات والورود ، أما في بيته، فحضوره ثورة عليهم، ونار تنقد على لسانه، تجرحهم.

الرِّفْق في تعاملنا مع انفسنا أساس التعامل مع الآخرين:

والاولى، أن الرفق يكون مع أهل البيت أولا ، ثم الرفق في العالم ثانيا . فليس مناسبا ولا منطقيا أن تخرب بيتك وتريد أن تبني بيوت الناس. والمعادلة الصحيحة : هي أن الرفق مع النفس يولد الرفق مع أهل البيت: مع الاخ والاخت والوالد والام والزوجة. فتخيل كم من المشكلات التي سنتجنبها بمجرد ممارستنا للرفق مع أهلنا في البيت وكم من المآسي النفسية والازمات التي نكون قد تخطيناها بمجرد أن رفقنا مع كل افراد عائلتنا. ثم يأتي الرفق مع الآخر: فإذا ما حققنا الرفق مع انفسنا، ومع أهلنا في البيت، ستكون لدينا أنفس مطمئنة واثقة. وهذا مع يجعل لنا قدرة على التعامل الجيد مع الآخرين ، فالرفق مع الآخرين معناه تجنب الاساءة للآخرين سواء عبر اللفظ أو بالمعاملة. و لا تنسى أن الرفق هو فن يصدر من ذات تعودت وتمرّست على القول والسلوك الحسن الذي لا يؤدي إلى نشوز الآخرين و الاشتباك معهم بل يؤدي إلى استمالتهم. ومن نتائجه الايجابية تجنّب المشكلات ومصالحة الانسان مع نفسه ومع محيطه، فيخلق له نجاح باهر في علاقاته الاجتماعية والعائلية وتوازننا نفسيا

8. لا تظن في نفسك و عن العالم وعن الآخرين إلا خيرا

يقول عليه الصلاة والسلام: إذا ظننتم فلا تحققوا وإذا حسدتم فلا تبغوا وإذا تطيرتم فامضوا وعلى الله توكلوا
وإذا وزنتم فأرجحوا"

الراوي : جابر بن عبدالله | المحدث : الألباني | المصدر : السلسلة الصحيحة

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ. فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ.

وَعَنْ عُرْوَةَ بْنِ عَامِرٍ قَالَ: ذُكِرَتِ الطَّيْرَةُ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: أَحْسَنُهَا الْفَأْلُ، وَلَا تَرُدُّ مُسْلِمًا، فَإِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ مَا يَكْرَهُ فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ لَا يَأْتِي بِالْحَسَنَاتِ إِلَّا أَنْتَ، وَلَا يَدْفَعُ السَّيِّئَاتِ إِلَّا أَنْتَ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِكَ حَدِيثٌ صَحِيحٌ، رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ بِإِسْنَادٍ صَحِيحٍ.

الانسان لا يخلو من ظنون و لكن:

الكثير من المشكلات النفسية التي يعاني منها أكثر الناس ، مردُّها إلى الظُّنون المختلفة ، فالإنسان في هذه الحياة لا يعيش لوحده، بل تربطه بالغير علاقات مختلفة. و قد تحدث بين الناس تعاملات مختلفة، وتبادلات في مختلف الأصعدة، واحتكاكات وصدمات. الامر الذي يؤدي إلى وجود ظنون تنتاب المرء من حين لآخر، وكلما تكاثرت تعاملات الانسان، كلما كثرت امكانية وجود ظنون سيئة بالغير ، الامر الذي، يُسبب له قلق وخوف من الناس أو حتى من افراد عائلته . هذه الظنون تحوّل حياة الانسان، إلى جحيم، وإلى حياة لا تطاق، ويتحوّل الناس لديه إلى اعداء. و العلاج من هذا الأمر، يكون بشيء واحد: وهو قطع هذه الظنون بعدم التحقيق فيها، أو يجب عدم توكيد هذه الظنون بالمُضي في اختبارها على أرض الواقع.

الظن كالتار، كلما أردت التحقق منه كلما زاد التهابه، وكلما وجد موضع قدم في شعورك وفي لا شعورك. فعندما تظن أنّ صديقك يغتابك و أردت التأكد من هذا الظن، بالتقصّي عن ما يقوله عنك. في غيابك، ستتغير معاملتك معه تلقائياً وستفقدّه. لأنه يراك قد تغيرت، بينما إذا لم تحقق ظنك السيء به، وجعلته مجرد ظن وهمي وكاذب ، سيتعلق صديقك بك. لأنّه حتى وفي حالة أنه اغتابك حقيقة، سيتراجع عن ذلك دون أن تدري، وقد يكون تراجعك ذاك، من منطلق تأنيب الضمير أو من منطلق الشعور بالإحساس بالذنب.

لا تنسى أنّ الظن هو فكرة عن العالم وإذا كان الظن سيئاً، ستكون لدينا فكرة مظلمة و سوداوية عن العالم. والحكمة النبوية تدعونا إلى صفاء الذهن، لكي لا نكوّن في أذهاننا افكاراً سيّئة عن العائلة وعن الاصدقاء و عن كل ما يحيط بنا.

الحسد إهدار لطاقة الانسان:

وإذا حسدتم فلا تبغوا: هذه القاعدة النبوية عظيمة في الحياة الاجتماعية ، وهذا القاعدة تحذّر من فعل الحسد، فالمؤمن الحقيقي المتحكّم في ذاته لا يحسد وقد ابتدأت القاعدة النبوية بإذا: التي تعني ، أنّه إذا تسرب شيء من الحسد في نفس الانسان، فلا يجب أن يُتبعه بظلم أو ببغي على المحسود، والحسد شعور داخلي، يحطّم الانسان الحاسد نفسه قبل أن يُحطّم الآخرين. فبسيطرة هذا الشعور المؤذي على الحاسد، ستتبخّر من قلب الحاسد كل معاني الجمال والسعادة فيفقد لذة العيش ويفقد أيضاً مشاعر الاستمتاع بالخيرات التي وهبها الله له. حيث تطغى وتطفو مشاعر الحسد فوق مشاعر الإحساس بالنعم التي ميزه الله بها عن غيره: كنعمة الأولاد والمال والمنصب والصحة والمسكن. ذلك أنّ الحاسد، قد تحوّل من إنسان يجب أن يعيش من أجل ذاته، إلى إنسان يعيش ليفكّر في نعم محسوده، فمشاعر الحسد تقتل كل

معاني الحياة في قلب من تملّكه، وتحرق كل مشاعر الجمال من القلب وتصبح حياة الحاسد بغير معنى، لأنه يغتاز من نجاح المحسود. إنّ حق الحاسد كونه يُضحى بالوقت الثمين من عمره في التفكير في محسوده و يتناسى النعم التي يتمتع بها .
والحسد كعاطفة وكتفكير سلبي و ظلامي، يستهلك طاقة الإنسان الإيجابية، ويستنفذها لتحل محلّها مشاعر سلبية كثيفة بسبب التفكير المركز في المحسود، الشيء الذي يؤدّي إلى تبخر كل مشاعر الجمال والفرح بالحياة لدى الحاسد. في المقابل: التخلص من الحسد: هو ربح مزيد من الطاقة لتوظيفها في أشياء أخرى و يساهم التحرر من مشاعر الحسد، على المحافظة على صحة البدن والعقل وتحرير الروح من التفكير في العباد إلى التوجه نحو الإبداع وإشغال الذات بحياتها الخاصة.

النجاح يمرُّ عبر التخلُّص من رواسب تفكير الوثنية:

وإذا تطيّرتم فامضوا وعلى الله توكلوا : الكثير من الناس، في المجتمع الاسلامي والعربي، يتشاءمون من أشياء، قد تكون هي سبب تعاستهم وفشلهم. وربما قد تُغير من مسارهم الذي خطوه في الحياة ، وظاهرة التطيّر أو التشاؤم غير مقتصرة فقط على العرب و المسلمين بل الكثير من شعوب الغرب تؤمن بتعاسة الرقم 13؟
ويمكن أن نسمي التطيّر أو التشاؤم من تفاهات التفكير وغباوته، الذي يقوم على ربط رموز كالحیوانات بالأحداث والأشياء ، وهو ممّا بقي، من عقائد الشعوب الوثنية التي كانت تقدم قربان للحيوانات التي - حسب معتقدها - يوجد منها ما يجلب الحظ الجيد ومنها ما يجلب الحظ السيء

والتخلص من تفاهات التفكير الخرافية هي في تجنّب التفكير أصلا في ما يُعتقد أنه سبب للتشاؤم أو التطيّر ، فرؤية غراب أسود أو قط أسود في الصباح لا يعني أنّ يومي سوف يكون سيّئا ، فما هي العلاقة المنطقية بين الغراب والزمن. أعني يومك

الذي هو في الأصل يعود اليك، فيومك يتعلق بقراراتك وبتفكيرك، و لا شأن بالغراب أو بالقط به، فالإنسان الذي يؤثر فيه. مجرد رؤيته لقط أو لغراب، هو انسان تُحرّكه الخرافة، و لا يمكن أن يكون فاعلا في التاريخ، لأنه لم يتخلص بعد من تأثير الخرافة عليه، فالقاعدة النبوية، تربط علاج التطير والتشاؤم بالمضي قُدمًا، ومباشرة العمل في ما كان يُنوى فعله في بداية اليوم بقوله: وإذا تطيرتم فامضوا وعلى الله توكلوا، وذلك بالتوكل على الله القوي الحفيظ الرزاق، هذه القاعدة تؤسّس في الحقيقة، للامبالاة الإيجابية، التي يحتاجها الانسان، في مواجهة الخرافات الاجتماعية. فاللامبالاة، تزيل من المخ، أطنانا من الافكار السلبية والظنون المرضية، التي تفسد حياة الناس. فالتطير خرافة ورثتها الانسانية منذ القدم وجاءت القاعدة النبوية لتحطيم هذه الخرافة، بدعوته إلى مباشرة العمل والمضي قُدمًا نحو أهدافك بعد التوكل على الله. وهذه العقلانية في أسمى صورها.

قطع التردد في القرار بالترجيح العقلاني:

واذا وزنتم فأرجحوا: وهذه قاعدة مهمة، تدعوا إلى تعلّم التفكير الجيد من خلال الترجيح الصائب، فقد تأتي على الانسان لحظة يصعب فيها أخذ القرار الصائب والحازم من جملة ما تُعرض عليه من فرص واختيارات متكافئة و متوازنة، فموقف الانسان قد يكون في موقف المتردّد في اختيار هذه الامكانية أو تلك أو بين اختيار هذه الفرصة أو أخرى.

فالترجيح السديد هو أن توزن الاشياء في ميزان العقل والشرع ليُرى منها الأنفع والأصوب والأصح ويرجح منها، ما تكون في صالح الانسان من حيث دينه ودنياه. فالترجيح هو تفكّر وإعمال العقل من أجل إيجاد مصلحة الانسان في اختيار هذا الرأي أو هذا الموقف أو اختيار هذه الامكانية دون تلك.

والترجيح يعني ميل العقل والقلب لهذا الاختيار، بدراسته في مختلف نواحيه، كما يجب، أن لا تُترك الأشياء معلقة، دون ترجيح الواحد منها على الآخر، من خلال الاختيار العشوائي. فينشأ عن ذلك، تردد وأخذ ورد، وهذا ما يؤثر بالسلب على الإنسان - اضطراب نفسي وندم - ، ينعكس على حياته بالسلب. فيكون لدينا إنسان ضعيف و متردد، بل الاصح، أن يتم الاختيار، من خلال قرار حاسم يُرجح فيه الإنسان أحد القرارات التي تعود عليه بالنفع والصالح .

9. الصعود والانحطاط: القوة والضعف

كانت لرسول الله صَلَّى الله عليه وسلَّم ناقةٌ تسمَّى العضاءَ لا تسبقُ ، فجاءَ أعرابيٌّ على قعودٍ فسبقَها فشقَّ على المسلمين ، فلمَّا رأى ما في وجوههم قالوا : يا رسولَ الله سبقتِ العضاءُ . قال : إنَّ حقًّا على الله أن لا يرتفعَ من الدنيا شيءٌ إلَّا وضعه .
الراوي : أنس بن مالك | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح النسائي

الزهرة تذبل والحسناء ستصير إلى عجوز شمطاء:

الحكمة النبوية أعلاه ، تتضمن قانون بديهي، يسري على الحياة وعلى الكائنات وعلى كل التاريخ البشري، إذ لا شيء يبقى على دوامه أو على شبابه، كل شيء يخضع للتغير إما نحو الافضل وإما نحو الأسوأ، فالشيء إذا ارتفع سيُمَرُّ عليه وقت وسيخضع لقانون السقوط أو الذبول.
انظر إلى فصل الربيع في بدايته وفي منتصفه، كل شيء يبدو رائعا، الزهور الندية، النسيم العليل، أشعة الشمس اللطيفة، حتى إذا ما تجاوز الفصل منتصفه، تلاحظ أنَّ الأشياء قد بدأت في التغير، فتميل الزهور نحو الذبول، وتكون الحرارة في ارتفاع تدريجي، وتعد بناظريك، فإذا بك ترى الاعشاب، تأخذ لون الصفرة، وهذا ما يُنبئك أنَّ الربيع قد بدأ في الرحيل وجاء فصل الصيف. أنظر إلى الزهرة عندما تكون في شبابه، تأخذك رائحتها و لوها، و منظرها ككل، ثم لا تلبث إلا بعض أيام إلا وتجد الزهرة تفقد جمالها الأخاذ ثم بعد أيام تجدها عشا يابساً اختلط مع التراب.

تأمل معي جمال الفتاة، عندما تكون في مقتبل العمر، عندما تكون في بداية شبابها، تبدو أكثر جمالا، وتبدو روحها مفعمة بالكبرياء الأنثوي، تدخل إلى عالم الحياة، بثقة زائدة في النفس، معتزة بنفسها، وتتخيل نفسها وكأنّ الوجود يقتبس من جمالها، لكي يتجمل. ثم لا يكاد يمرّ عقد من الزمن، إلا وترى ذلك الجمال قد أخذ في الذبول، وأخذ يتهاوى. إنها تستقبل منتصف العمر ثم الشيخوخة، ها هي هذه الفتاة، لم تكن لتنعم بجمالها، إلا وتراه يرحل. جمالها يشبه الحلم، لم تكد تفرح به، حتى استيقظت في صباح شيخوختها وهي تستقبل ليل الموت.

تأمل معي ذلك الفتى الوسيم القوي، الذي تبدو عليه ملامح الفتوة والوسامة، وذلك الشعر الاسود، لا تلبث إلا قليلا، بعد مضي عقدين من الزمن، إلا وتجده يتحدث لك عن ظهور الشعر الابيض وأنه يعاني من أمراض .

اللمعان لا يدوم:

وقانون الصعود والهبوط، نعيشه في كل لحظة من لحظات حياتنا. ومن فرط أنّه يلازمنا بشدة لا نستطيع ملاحظته بوضوح، كم من شخص كان غنيا وأصبح فقيرا، كم من حاكم امتلك القوة والملك والعظمة الدنيوية ثم أصبح حاكما ذليلا مسجوناً، كم تداولنا في حكاياتنا اليومية، قصصا حول أناس كانوا ثم أصبحوا، إننا نحكي هذا القانون بكل تفاصيله و لكننا لا نشعر.

وأكثر من يؤلمهم هذا القانون هم: المشاهير من الناس كالفنانين والممثلين ولاعي كرة القدم ورجال السياسة والحكم، والفنانة التي تهاقت عليها الملايين من الناس ولاعب كرة القدم الذي كان ينزعج من ملاحقة الاعلاميين له والممثل الذي كان يُحتشد حول مشاهدة فيلمه الالاف من الناس، والكثير من الأمثلة الأخرى، كل هؤلاء من العيّات التي ذكرناها، سيسري عليها قانون الصعود والهبوط. وهُم بهذا، يعيشون عندما يكبرون وعندما تشيخ جهودهم، وعندما ينفضُ الناس من حولهم تعاسة

مضاعفة ، تعاسة ذهاب بريق العمر، وتعاسة أنهم، يعيشون ذهاب حياة الشهرة والتقدير والمركزية التي كانوا يجيئونها في عقول و حياة الناس. انهم يرون في هذه اللحظة من شيخوختهم وفي هذا العمر المتأخر، شباب جدد، يأخذون مكانهم ومكانتهم التي كانوا في الماضي عليها ، إنهم يتذكرون ، أنهم هم الذي كانوا بالأمس مشاهير عُجت بهم القاعات. وأسألوا الكثير من الخبر. فالمشهور من الفنانين ومن لاعبي كرة القدم يتألم لتولي أيام مجده وهو الذي كان وكان .

انظر إلى الكثير من الزعماء الذين حكموا العالم، من كان يصدّق في زمن الاتحاد السوفياتي أنّ ستالين سيموت وتذهب تلك القبضة الحديدية، من كان يصدّق أنّ جمال عبد الناصر الذي كان محبوب الملايين من الجماهير العربية، يصبح بعد مرور سنوات عديدة، في خبر كان وقد أُزيلت عنه، تلك القدسية التي حامت حول شخصه. وكذلك هتلر الذي كان معبود المانيا، كيف أصبح اليوم، يُعاقب في بلده ألمانيا، كل من يضع التحية النازية أو يذكر حزبه النازي بخير.

تعلّمنا الحياة شيء واحد: أن اللّمعان لا يدوم، وأنّ الشهرة مهما امتدت وأنّ النجومية مهما بلغ بريقها إلا وتصبح بعد سنين في وضع مختلف، لأن جوهر الحياة مرتبط بالتعاقب بين القوة والضعف والارتفاع والهبوط والشباب والشيخوخة .

لماذا نأسف على ذهاب مجدنا:

لهذا علينا أن لا نبتئس، بمجرد تغير وضعنا الحالي و ربما قد نقول في أنفسنا: كيف كنا وكيف أصبحنا، في الصحة، في الجمال، في المكانة، في التقدير، في المال، في الموهب. الجواب ببساطة، لست أنت الأول أو الأخير من يسري عليه هذا القانون. فالعجوزة أو الشيخ الطاعن في السن ، لا بد أن لا يتألم لضياح شبابه أو يتأسف للأيام الجميلة، بل علينا أن نتقبل كل ذلك بصدر رحب.

10 اطلاق سراح الروح بالعفو

روى مسلم عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : (مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ ، وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا ، وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ)

- ولما خاض مسطح بن أثاثة فيما خاض فيه من حادثة الإفك ، وأنزل الله براءة عائشة رضي الله عنها ، وكان أبو بكر رضي الله عنه ينفق على مسطح لقربته وفقره ، قال أبو بكر رضي الله عنه:

"وَاللَّهِ لَا أَنْفِقُ عَلَى مِسْطَحٍ شَيْئًا أَبَدًا بَعْدَ الَّذِي قَالَ لِعَائِشَةَ مَا قَالَ" فَأَنْزَلَ اللَّهُ (وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِيَ الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) النور / 2

قَالَ أَبُو بَكْرٍ : بَلَى وَاللَّهِ إِنِّي أَحَبُّ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لِي . فَرَجَعَ إِلَى مِسْطَحٍ النَّفَقَةَ الَّتِي كَانَ يُنْفِقُ عَلَيْهِ وَقَالَ : وَاللَّهِ لَا أَنْزِعُهَا مِنْهُ أَبَدًا . "

الحديث رواه البخاري (4381) ومسلم (4974) .

القلب يحتاج إلى إفراغ تام

قد نتعرض في حياتنا للكثير من المضايقات، سواء من أفراد العائلة أو من الاصدقاء و قد يصل الامر أننا قد نُظلم بغير وجه حق، بأن يُؤخذ حقنا أو قد يُتكلم علينا بسوء ، ولكن ماذا لو ملأنا عقولنا بجد، بهذه المشكلات التي لا يمكن أن يسلم منها أحد، فستكون عقولنا كبراميل مليئة بالنفايات الضارة، والتي ستغص حياتنا. وحده التسامح الحقيقي والعفو، يُفرغ هذه النفايات من على عقولنا. فعلاقتنا

الاجتماعية والعائلية كثيرة، فإذا وضعنا مشكلة كل شخص في رأسنا، كخطأ ارتكبه في حقنا لأصبح عقل كل واحد فينا، يملك مخزون استراتيجي من الاحقاد والضغائن وسيسعى هذا الشخص في النهاية - إذا امتلك هذا المخزون - إلى إفراغ جل غضبه على العالم.

و هذا هو عين البؤس الذي نعيشه في حياتنا. فكيف نريد أن نعيش حياة سعيدة ومطمئنة ونحن لم نتخلص بعد من النفايات الضارة التي في عقولنا. فإن الخطوة الاولى للاطمئنان، أن نمارس فن التسامح مع افراد العائلة ومع الاصدقاء وحتى مع الغرباء ، ونبتئنا في ذلك أن نطلب رضى الله تعالى ليرزقنا بها حسنات، التي تكون بمثابة دخر لنا يوم القيامة.

السعادة لا تدخل إلى قلب ممتلئ

والأمر الثاني أن تكون قلوبنا فارغة وصافية من الاحقاد والضغائن التي هي كالأعشاب الضارة. بهذا يمكن أن نستقبل السعادة، فأين تأتيك السعادة وقلبك مملوء بكامله؟ افرغ قلبك من المحتوى الذي فيه، ثم اترك السعادة تدخل. قد يتساءل أحدهنا : أنا لست سعيد بالرغم من اني امتلك كل شيء، فيا أخي: أين تمر السعادة وقلبك مملوء بالحق والضعينة والحسد.

لهذا سيكون التسامح، هو منظف القلب الاول من أجل إدخال السعادة فيه. والتسامح فن، فكلما مارسنا التسامح وغضضنا الطرف عما يفعله الآخرون فينا ومضينا في طريقنا نحو اهدافنا ، كلما اصبحنا نموذجاً يقتدى به من طرف الآخرين. بل ، وسيشعر كل من اراد بنا سوء، بالخزي ، والتسامح من جهة هو قوة، لأن المتسامح استطاع، أن يتجاوز مشاعر الضغينة وعواطف الانتقام التي يعيشها في داخله. وهذا ما سوف يشعر أعداءه بخزي داخلي. وهذا ما يسبب لهم ايضا تأنيب الضمير . والتسامح يوقف الروح الاصطدامية بين الناس. فتصور أن كل الناس لا تسامح، لأصبح العالم ساحة حرب.

11. إطلاق سراح الروح من الأشخاص والافكار

عن عبد الله بن عمرو، قال: قيل: يا رسول الله أي الناس افضل؟ قال "كلّ مخموم القلب، صدوق اللسان. قالوا صدوق اللسان نعرفه، فما مخموم القلب؟ قال: التقي النقي، لا إثم فيه، ولا بغي ولا غل، ولا حسد"

رواه ابن ماجه: 4216، وصححه الألباني في صحيح ابن ماجه: 3397

وقفة حقيقية لمعالجة النفس:

تخيّل أنّك تريد ملء دلو كان قد ثلئ ماء، بنفس حجمه من الحليب أو بالعصير، فهل هذا ممكن؟ الاجابة بالطبع لا ، لأنّه أصلا مملوء . هذا مثال ينطبق تماما على القلب فإنّ ثملاً قلوبنا بالسعادة وبالطمأنينة وبالمشاعر الجيدة. يحتاج ذلك أولاً إلى مكان لها في القلب، فإذا ما كان القلب مملوءاً بمشاعر الحقد والكراهية والحسد فكيف تستطيع أن تحل السعادة فيه؟ - فعلى الأقل يجب أن نجد لها مكاناً لتحلّ فيه، قبل أن نفكر في طرق تحصيل السعادة - فمخموم القلب حسب الحكمة النبوية أفضل الناس، لأنّ قلبه فارغ من هذه المشاعر السوداوية.

خذ مثلاً: الحاسد أو الحاقد فهو لن يعرف الطمأنينة أو السعادة لأنّ قلبه ممتلئ قبلاً بالكراهية. فغسل القلب من المشاعر الضارة هو أول خطوة نحو طريق السعادة وللحياة الطيبة. هل تساءل أحدنا يوماً، وهو في بحثه عن الفرح الغائب عن حياته، لماذا يغيب هذا الفرح؟ ربّما قد يكون الجواب: في كوننا لم نطرح سؤالاً حقيقياً عن تلك المشاعر التي نخبئها ونسترها بعيداً عن الناس، والتي تقبع في أغوار قلوبنا، في صمت دفين اتجاه الآخرين. لا أتحدث هنا عن المشاعر السامية كالمحبة وحب الخير للناس بل عن تلك المشاعر البغيضة كالكراهية والحسد والحقد التي تقبع في دهاليز ومغارات تفكيرنا الظلامي.

لو طرحنا سؤالاً صادقا على انفسنا لهدمنا من الأساس بنيان تلك المشاعر ولما عاد لها وجود مرة ثانية. هل تساءل أحدنا: لماذا أكره عمر؟ لماذا أحسد زيد؟ لماذا أرفض نعم الله على الناس؟

وهل هذا منطقي أن أعترض بقلبي على نعم الله النازلة على فلان؟. ما فائدة هذا الحسد وما الذي أجنّيه من هذه الكراهية؟ لماذا أدمّر نفسي بمشاعر " نووية " ضارة ومدمّرة كالحسد والكراهية؟ الخاسر فيها هو أنا لا غير.

طرح هذه الأسئلة هو التعقّل الحقيقي وممارسة أيضا للتفكير الهادف لتغيير الذات. أسئلة تُشعر الحاسد والحقود بمدى تفاهته وحقارته ، فالنفس الشريفة تعاف الحسد والحقد، لأنّ تفكيرها قائم على تحقيق معالي الأمور.

حدث لي مرة وأنّ التقيتُ بإنسان، لم ألقه منذ فترة، كانت لي به معرفة من الطفولة ، وقد بدت عليه ملامح النعمة و الغنى، تصوروا أنّ فكري راح يتساءل و يفكر في كيفية وصول هذا الشخص إلى هذه المكانة ؟. ولم تمضي إلا لحظات وقلبتُ استراتيجية التفكير: وقلتُ في نفسي: دعك من الناس وفكر في نفسك. ثم دعوتُ له في صلاتي بأن يرزقه الله أكثر وأكثر، وهكذا علّمتُ عقلي طريقة في تدمير الحسد والغيرة التي قد أشعر بها إزاء أي شخص : وهي قول ما شاء الله لا قوّة إلا بالله. والدعاء له . وهكذا ولما تعود نفسي لكي تحسّد مرّة ثانية أعالجها بالضد، قد دعوت لذلك الانسان بالبركة وبكثرة الرزق. والآن الحمد لله الذي عافاني من ابتلاء الحسد الحسد ينمو في القلب كلّما غُدّي بالتفكير الذي يكون عادة مصحوب بالتوتر والعاطفة لأنّ كل حاسد يتفجّع ويتألم في لحظة رؤية محسوده فيتحوّل الحسد مع الوقت إلى ثعبان ضخم يطوّق القلب. والأحسن هو تدمير بذرة الحسد بتحشُّب التفكير في الشخص في الذهن ولو أقل من بضع ثواني، لأنّها ستكون عادة فكرية سيئة . والعقل القوي لا يكون قويا الا بالقلب القوي، و نحن احرار فيما نملاً به قلوبنا. فهل نغرس فيه أعشاب ضارة ونفايات من المشاعر المظلمة والسوداوية أم نملؤه بالجمال و بالحب و بالعباد .

العفو واللامبالاة لتوفير الطاقة:

إنّ خلو القلب من الحسد والمشاحنة معناه توفير طاقة للعقل والقلب معا لتوظيفها في القيام بأشياء تتعلق بنا قبل كل شيء و هذه الطاقة التي نوفرها تدفعنا إلى تحقيق أهدافنا التي سطرناها في حياتنا ، فالأحقاد والمشاحنات والضغائن عواطف سلبية، تستهلك وتستنفذ طاقاتنا كلها، وتبذرها في عادات تفكير تافهة، لا تعود علينا بأي فائدة

تحسّد فلان لأنّه أحسن منك وتحقد على آخر لأنه ينافسك، وتكره فلان لأنّ له سلوكيات لا تعجبك، وتشك في زميلك في العمل، وتسيء الظن بآخر، وتتخوف من جارك...أنظر كيف تهدر

طاقتك في مواضيع وفي أشياء تافهة، تُعيقك من الوصول إلى أهدافك وتُهدر طاقتك التي كان عليك أن تحافظ عليها، لكي تقيم شؤونك الدنيوية والاخرية. والأهم: أن هذه العواطف السلبية، تأخذ كل مساحة قلبك ولا تجد السعادة لنفسها مكان لتتربع مرتاحة فيه.

ويأتي العفو الذي يسمح كل ما في القلب ويطلق سراح الذات من العواطف السوداوية والهابطة، ليرفعها إلى عالم الحرية والجمال والتفكير الحر، العفو الحقيقي ليس ذلك الذي يترك شيئاً في القلب من آثار الأحقاد و الضغائن ربّما قد بقيت راسبة اتجاه من ظلمك **بل يجب أن تعفو بعمق لدرجة أن، لا تتذكر ما فعل بك وتدعو لأعدائك في غيابك بالهداية.**

وعندما نعفو، فليكن ذلك تقرباً إلى الله تعالى وثانياً من أجل أن نتحرر ذواتنا من تلك العواطف السوداوية . فالعفو يساهم في إطلاق سراح الروح، من تفكيرها في الاشخاص. ولا شيء يرفع الانسان كالعفو والتسامح، لأنّ وعيه يخرج من التفكير في عالم الاشخاص إلى التفكير في عالم الجمال والحرية والإبداع في أيّ شأن من شؤوننا الدنيوية، فعندما نحسد ونحقد، سنبقى مسجونين بهذه العواطف وبهؤلاء الاشخاص الذين نفكر فيهم باستمرار.

أما إذا عفونا عن من كرهنا وظلمنا وتجاوزنا مشاعر الحسد والحقد فإننا بهذا نطلق سراح ارواحنا. فالحرية الحقيقية يجب أن تتحقق في الداخل، من خلال التخلص بعمق من مشاعر الحسد والحقد والغل والكراهية ، والعفو هو الذي يطلق سراح الروح من سجن التفكير في الأشخاص و يخرجها من الغرف المظلمة للعواطف البائسة.

فكم من شخص لا يزال في مسجوناً في داخل ذاته، مقيداً بأغلال العواطف الهابطة واضعاً نفسه بين جدران الكراهية والضعف، فلم يستطيع أن يتجاوز هؤلاء الأشخاص الذين سيطروا على تفكيره وقلبه. فالعفو الصادر من القلب يحرق الإنسان من ذاته الشريرة ومن قلبه المحصور بالأشخاص، إلى عالم الحرية الحقيقي من أجل أن يفكر في أهدافه البعيدة والقريبة..

إدّخار الطاقة:

الحسد والكراهية والحقد انفعالات وتوترات داخلية شديدة، مصحوبة بتفكير عميق وهي مستهلكة جداً للطاقة ومسرّدة للأفكار، ومذهبة لكل شعور داخلي جميل فينا والذكي هو من يعرف كيف يدّخر طاقته لأُموره الدنيوية والأخرية. أمّا الحاسد والكاره والحقد فإنّه يستهلك نفسه ويحترق ذاتياً بنجاح الآخرين. وهو بذلك غير قادر على تحقيق نجاح خاص به لأنّه أحرق طاقته واستنفذ رغبته وإرادته في التفكير في المحسود

12. قاعدة: تواضع لتكون أنت.

عفويتك تصنعك

عن أبي هريرة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " ما استكبر من أكل معه خادمه وركب الحمار بالأسواق، واعتقل الشاة فحلبها "

إطلاق سراح الروح من الاصطناع:

ما أجمل الحياة عندما نعيشها على طبيعتنا بغير تكلف، و بغير تصنع، وتكون الحياة مُرهقة عندما نريد أن نعيشها بدور وبشخصية ثانية، فالإصطناع الذي نصطِغُه على شخصنا هو الذي يسبب لنا الإغياء، تماما كالممثل الذي يُطلب منه أن يقوم بدور تمثيلي، وإذا كان الممثل الذي يقوم بدور، يُؤجر عليه في النهاية ويُدفع له نقدا، أما الذي يصطنع شخصية ثانية، ليست بشخصيته ويعيش بها في المجتمع، فإنه لا يعيش لذاته بقدر ما يعيش لغيره ، حيث يحوّل شخصيته الطبيعية الى شخصية تخضع لمتطلبات المجتمع، فهو يكذب على نفسه وعلى المجتمع باصطناع شخصية ليس لها وجود .

والحكمة النبوية السابقة، تُلهمنا أن نعيش مع الناس، مهما بلغت مرتبتنا الاجتماعية والعلمية، نعيش الحياة في بساطتها كما هي. بذلك نشعر وكأننا من الناس ولسنا مختلفين عنهم في شيء، وأن نعيش بطبيعتنا معناه: أن نكون نحن بشخصيتنا الحقيقية. نتناول الغذاء مع البسطاء نركب في سيارة متواضعة ونمشي في الأسواق و قد تحلب الشاة بنفسك إن كان لك واحدة أو عند أهلك في الرّيف .

التواضع جوهر الروح الحرة، التي تخلصت من وهم العُلُوّ والكِبَر. هي روح تعيش على طبيعتها بغير تكلف. حيث تكون عفوية في ممارستها للحياة. ولكن المتكبر يُمارس تكبرا لنفسه. لأنه يشعر في داخله، أنه صغير، فلا يريد أن يعيش حياة

البسطاء لأنّهم يرى نفسه أكبر من ذلك، و المتكبر عندما يحرم نفسه من مخالطة بسطاء الناس، يُضَيِّع تلك السعادة التي لا يشعر بها إلا من شمّ رائحة البساطة، ليقيم في برج عاجي بعيد عنهم، يرى نفسه كبيرا ويراه الناس صغيرا. يعيش متكلفا وبشخصية مُصطنعة، يُبعد بنفسه عن الناس وهذا ما يُرهقُه، وهذا ما يجعله ايضا، عرضة لامتعاض الناس وكرههم له، فالاحتقار لا يلقى إلا الاحتقار. وهو لا يفهم حقيقة الواقع الآخر، فمن المشاهير الذين اعتادوا عيش حياة البذخ وفي الفنادق الفاخرة وفي صالونات الاعلام والاهتمام الجماهيري ، ملّوا هذه الحياة، والكثير منهم يحاول أن يسترق الوقت من مشاغله ليعيش حياة بسيطة في الرّيف.

انظر إلى أغلب الرؤساء في العالم و على سبيل المثال، رؤساء الولايات المتحدة الامريكية ، يشترّون لأنفسهم بيوتا في الرّيف، من اجل أن يعيشوا حياة بسيطة ويتعدوا بقدر ما استطاعوا من حياة الشهرة ومن سطوة ازعاج الاعلام.

انظر كيف لم يميّز النبي عليه الصلاة والسلام، نفسه عن الناس. وهو اشرف الخلق وانظر إلى عمر بن الخطاب، الخليفة العادل، لا تستطيع أن تميزه بين رعيته. فالعظمة ليست في أن تكون فوق من خلق الله ، بالابتعاد عنهم. لأنك تحتقرهم، لانهم ليسوا بمستواك، بل العظمة الحقيقية، تصنعها وأنت بين الناس. واذا ابتعد الانسان عن الناس لم يعد منهم، لا يفهمهم ولا يفهمونه، وهذا السبب يعود للتكبر الذي هو تكبير من حجم النفس.

التحرّر من أوهام العظمة:

التواضع هو اطلاق قيود الروح من أوهام القوة والعظمة والاستعلاء والتميّز الكاذب، لجعل الروح تعيش على سجيّتها بين الناس، وعندما تتحرر الروح من أوهام العظمة والاستعلاء تعود حرة، عفوية تتمكن من التواصل مع الناس فتكون مركز محبتهم واعجابهم.

أما التكبرُ فهو سجن داخلي يصنعه الانسان لنفسه، من خلال ظنونه الوهمية على شخصه، حيث يرى من خلال هذا الوهم: أنّ الناس صغار وأنه وحده كبير، ويحتقر بعينيه أفراد مجتمعه، فيعيش هذا الانسان المتكبر رهينة لكذبة حاكها عقله وقلبه. فيعيش منفيا عن الواقع.

13. أنت من تصنع معنى الحياة:

عن أبي هريرة مرفوعاً " الرؤيا ثلاث، فالبشرى من الله، وحديث النفس، وتخويف الشيطان، فإذا رأى أحدكم رؤيا تعجبه فليقصها إن شاء وإذا رأى شيئاً يكرهه فلا يقصه على أحد وليقم يصلي "

إختر أجمل الألوان

تتزاحم على الإنسان مجموعة من الأفكار والظنون والاهام، عن العالم وعن الحياة وعن الآخرين، سواء كان ذلك من تفكيره الإرادي الشعوري، أو كان ذلك ناتجاً عن الأحلام التي تنتابه في الليل.

و يكون الإنسان فتاناً حقيقياً، عندما يختار أحسن الألوان و يركّز على أهم الزوايا لكي تبدو لوحته جذابة للرّائين ، كذلك بالنسبة لعقل الإنسان وقلبه، عليه أن يختار أجمل الأفكار والتصورات لكي يرى العالم جذاباً، في أحسن حلّة. فالأفكار والظنون تُشبه الألوان المختلفة في الطبيعة، وأنت من يحدّد رسم لوحة مشاعره

والحكمة السابقة تعلّمنا كيف يجب علينا، أن نُبقي في أذهاننا سوى على الرؤى الجميلة والمبشرة ولا بأس إن قصصناها على غيرنا بما تثيره فينا وفيهم من طاقة لكي نعيش الحياة على نحو أفضل. أما الرؤى التي تحتوي على تشاؤم أو مصائب متوقعة أو على أفكار سلبية فلا بد من تجاوزها وعدم التفكير فيها من الأساس من خلال القيام للصلاة التي هي كلمات مطمئنة وجالبة للسكينة. وحدنا من يتحكم في إختيار أجمل الألوان التي يجب أن تُرسم بها حياتنا، فقد نختار اللون الأسود القاتم السوداوي وربما قد نختار اللون الوردي والبنفسجي الزاهي. وإذا كان النبي عليه الصلاة والسلام يعلمنا كيف نتعامل مع الأحلام المُفزعّة بهذه الطريقة التي نحن غير مسؤولين عنها، فحياتنا الشعورية الإرادية هي أحق أن تستحق هذه العناية.

14. استقبال الكلمات الجميلة:

(لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة) متفق عليه

العقل صفحة بيضاء وأنت من تملأ محتواه

العقل صفحة بيضاء، يتأثر بما يحيط به، وهو وعاء يحمل كل ما يُفرغ فيه من كلمات، كما أنّ العقل ليس آلة كمبيوتر أو حاسوب، يبقى مبرمجاً على أفكار معينة طوال الوقت، بل إنّ ارتباط العقل بالقلب من عواطف ومشاعر، سيغيّر من محتواه و من أفكاره من حين لآخر.

افترض أنّك برمجت عقلك على أفكار ايجابية في الليلة السابقة وشحنته بطاقة ايجابية ولكن لن تضمن له اليوم أن يبقى على برمجته تلك طوال اليوم، فالعالم الخارجي وما يحتويه من أحداث ومتغيرات بما فيهم علاقاتك العائلية والاجتماعية سيعيد برمجة عقلك، فيمكن أن تكون كلمة صادرة من أحدهم كافية لإرجاعك متوتراً، وسلبياً. لهذا فإن العقل البشري المرتبط بالقلب يحتاج دوماً إلى شحن من صاحبه.

والحياة ترمي على أسماعنا مجموعة من الكلمات، ونقرأ كل يوم الكثير من الأخبار السارة أو المؤلمة، وقد تتركب في الحافلة وتسمع كلمات من هنا و من هناك وترى مشاهد لا تُعد ولا تُحصى، كل ما تراه عينك وكل ما تسمعه، يُؤثر في عقلك وقلبك سواء بالسلب أو بالإيجاب. ولكن القاعدة النبوية تعلّمنا كيف نتعامل مع الكلمات التي نسمعها او نقرأها، وتعلّمنا كيف نتعامل مع ما تراه عيوننا من مناظر وأشياء.

لهذا فعلينا أن نعرف ما نركّز وما نهتم به، عندما نتلقّى الكلمات. وحدها الكلمات الجميلة والحسنة هي التي يجب أن نضعها بعين الاعتبار، أما غير ذلك، فيجب أن يُرمى في سلة المهملات. فليس كل ما يُسمع أو يُقرأ، يجب أن يُدوّر في الذهن ويُعالج، بل نحتاج في الكثير من المرات، أن نمارس اللامبالاة، مع آلاف الكلمات التي تردنا.

وُثِّقِي فقط على ما ينفعنا منها، إذ يقول الرسول الكريم "ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة"

فالعالم يقدّم لك مئات الكلمات يوميا وألاف الكلمات شهريا، تتلقاها عبر السمع والنظر، وليس كل ما يُلقى إليك، يجب أن تلتهمه في داخل عقلك، بالتحليل والتساؤل والتحير والبحث عن مغزاه، لأنّ ذلك سيُرهق عقلك، وستُلقي على قلبك مشاعر لست أنت بحاجة إليها أصلا.

البعض منا يهتم لكلمة ألقاها صديقه مازحا، و آخر يبالغ في تقدير كلام صادر من مدير المؤسسة ، وتأثير الكلمة يكون، من خلال أن يقوم أحدها بتدوير ذلك الكلام في ذهنه، فينشغل القلب بتلك الكلمة، لدرجة أن الانسان يفقد كل هدوء واتزان، والأحق من كل ذلك: أن نتعلم كيف نهتم ونركّز على الكلمات الجميلة والحسنة لوحدها دون غيرها، لأنها هي التي تعطينا معنى أجمل عن العالم والحياة.

تقيّو بعض الكلمات

ولنتذكر هذا جيّدا: ليس كل ما يُلقى إلينا يجب أن نبتلعه ونهضمه. فبعض الكلمات نحتاجها لأنها تدفعنا نحو الحياة بإيجابية ، وبعض الكلمات قبيحة، لا بدّ أن نتقيّها بمجرد سماعها، فليس كل ما يُسمع يجب أن يُهضم، فمثلما نعرف كيف نختار أحسن الألبسة ، وكيف نبدو أمام الآخرين في أحسن حلة، علينا أن نعرف، ماذا نسمع وماذا نبلع من كلمات. بهذا نكون قد حافظنا على صحة أرواحنا من الداخل. قد يتساءل أحدها: ولكن بعض الكلمات التي قد نسمعها قد تكون جارحة وقد تصدر من أقرب الأقربين ولا نستطيع تجنّب صوتها في داخلنا.

خطورة الكلمة الجارحة التي سببت لنا تشاؤم و زعزعت ثقتنا في انفسنا تشبه تماما الغذاء السام الذي يدخل الأمعاء، وكما لا يكون شفاء الجسم من مرضه إلا بتقيؤ ذلك الطعام كذلك لا يتم شفاء الروح إلا بتقيؤ تلك الكلمة.

البرودة الفعالة:

وهناك أمر هام: علينا أن نتعلّم احتمال لمثل تلك الكلمات الجارحة، فكما أنّ الجسم يكتسب مناعته من خلال تعرضه للأمراض المختلفة فيكون أكثر قابلية للدفاع عن نفسه ضد الفيروسات، كذلك الروح الصلبة تكتسب مناعتها من ألفتها واعتيادها على سماع تلك الكلمات السامة والجارحة. فلن يعود لها تأثير على مسامع المستمع.

صحيح أنّ الكلمة الجارحة سامة وضارة، ولكن الروح الصلبة ببرودتها ستحوّلها إلى جمرّة باردة تحرق من ألقاها لأنّ هذه الكلمة لم تعطي مفعولها الذي انتظر منها. وبرودة الأعصاب ستجعلك شخصا غير مرغوب فيه بالنسبة لهؤلاء الناس الذين يفرحون بجرح مشاعر الناس، أما إذا كنت إنسانا سريع التأثر بكلام الناس سيجعلك شخصا هدفا لكل من يريد أن يعزف على عواطفك، فقابل تلك الكلمات بالبرود وبالتحمل وسيفرّ منك كل هؤلاء .

15. الابتهاج بما هو في اليد

عن ابن عمر، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من رأى مبتلى فقال: " الحمد لله الذي عافاني مما ابتلاك به، وفضلني على كثير ممن خلق تفضيلاً"، لم يصبه ذلك البلاء"

الابتهاج بما في اليد

الكثير منا يتطلع إلى ما يمتلكه الغير من اشياء، وينسى النعم التي يمتلكها وينعم بها ، فالتطلع الى ما يمتلكه الغير وتمني نعمهم يُنسي النعم التي وهبها الله لنا، فالسعادة ليست تطلع الى ما هو ليس في اليد. بل هو الابتهاج بما هو في اليد.

والشعور بالنعم التي في حوزة الانسان هي السعادة بعينها، فالحاجات التي تنقص الانسان لا تُعد ولا تحصى، ولو عدّد الانسان ما ينقصه من أشياء فلن يُحصيها، والحاجات في حياة الانسان، في تزايد دائم، وتظهر متطلبات لم تخطر على باله، كلما انتقل من حال إلى حال ومن مرحلة عُمرية إلى أخرى. والسعادة ليست شيئاً اخر غير، الشعور العميق بما نمتلكه من أشياء والبهجة بها، لأنّها لنا. وهذا يؤدي بنا إلى أن نحافظ عليها من خلال الاهتمام بها والسعي إلى الإبقاء عليها أما الذي يريد المزيد، ولا ينظر إلى ما بين يديه فيدفعه سلوكه إلى التفريط بها ويفقدها دون أن يشعر، وسيندم على فقدها في الأخير.

كم من شخص كفيف لا يملك عينين لينظر بها إلى الحياة، يتمنى لو أنه ينظر إلى الاشياء بضع لحظات ليتعرّف على الاشياء التي يرونها المبصرين له، يتمنى لو ينظر إلى العالم ليتمكن من معرفة هذه الاشياء التي عرفها فقط من خلال اللمس أو الشم أو من خلال التخيل.

ماذا نكسب من خلال نعمة البصر في نظر الأعمى، وماذا نكسب من خلال أرجلنا التي نمشي بها في نظر المعاق.

قد يتمنى احداً سيارة مرسيدس ويحسد غيره عليها ، لأنه يمتلك سيارة عادية وينسى هذا الشخص أنّ له عينان سليمتان ورجلان سليمتان ايضاً و هو في صحة و عافية يتمناها الالاف من الذين فقدوا هذه الاشياء.

إدراك إمكانيات الذات شرط لتحقيق النجاح

نعم، لا شك أن الانسان يتطلع دائماً إلى ما هو أفضل ، ويريد تحقيق المستحيل من أجل اثبات ذاته وخاصة في وسطه الاجتماعي، كما أنّ التفوق على الغير ليس عيباً وإنما العيب في تمني ما يمتلكونه من اشياء . فنقطة الضعف في هذا الانسان - الذي يتمنى - أنه يريد اشياء لا يمكن أن تدخل في امكانياته العقلية والجسدية، ومثال ذلك، الذي يتمنى أن يكون لاعب كرة قدم مشهور كما رادونا أو بيلي أو ميسي ، وهو لا يمتلك مواهباً كمواهبهم أو على الأقل جسداً بنفس جسد لاعب كرة قدم بمستوى عالمي، فكيف يطمح هذا الشخص أن يكون بمثل هؤلاء؟. أو كالذي يريد أن يكون عبقرياً كأينشتاين أو كإبن رشد و كأبي حامد الغزالي أو كالبخاري وهو لا يمتلك الملكات العقلية من أجل الوصول إلى درجاتهم العقلية والعلمية . وهذا لا يعني أنّ الانسان قد لا يصل إلى مستوى هؤلاء أو لا يتفوق عليهم بل تاريخ تطور الانسان قائم على تجاوز الأخطاء التي وقع فيها العباقره ، وكما يقول المتنبي : ولم أرَ في عيوب الناس عيباً كنقص القادرين على التمام

ولكن المشكلة أن يُريد شخص عادي يعلم يقيناً، أنّ له قدرات محدودة ويريد أن يكون مثل هؤلاء الذين غيروا التاريخ، فهذا تضيق للجهد والوقت، والاصح أن يفهم الانسان قدراته وامكانياته ثم يسير نحو تحقيق هذه القدرات، فهو إن استمر نحو أن يكون مثل هؤلاء العظماء فلا هو يحقق ما حققوه، ولا هو يحقق اهدافه القريبة

منه. وهذا معناه أن يكون الانسان واقعي بقدر المستطاع، ويسير وفق امكانياته العقلية والجسدية والمادية، وكلما حقق هدفا من اهدافه الواقعية يُفكر في هدف ثاني أكبر من الاول.

الفرح بالوجود: إعلاء من قيمة الاشياء التي نمتلكها

إنّ الحرص على إمتلاك ما لا نمتلكه، هو في الحقيقة وأد الفرح و اهمال لذلك الشعور الجميل والرائع الذي كانت ستمنحنا إياه الاشياء التي في حوزتنا، لو شعرنا بقيمتها الحقيقية. فالحرص بهذا المعنى يأكل مشاعر السعادة لأنه يُذهب من قيمة الاشياء التي نمتلكها، ويُفقدنا لكل شعور بالغنى والقوة ويُشعرنا دائما بمشاعر الفقر والحاجة

والبهجة بالأشياء التي في حوزتنا، معناه أن نرفع من شأنها في انفسنا وأن لا نخط من قيمتها من خلال النظر إلى ما فوقها. بل ننظر إليها، بوصفها ذات قيمة لأننا محظوظين فالملايين من الناس لا يمتلكونها. والحرص على امتلاك الاشياء لا يمكن أن يُشبع النفس ، فالأنانية في النفس لا يرويهها شيء، أمّا من يوقف جوع النفس ونهمها فهو الشكر الذي من أحد معانيه البهجة بامتلاك هذا الشيء دون الخط من قيمة هذا الامتلاك

16. لا تتبع الاوهام، أنت لست اله ولست محور الكون

عن أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ؛ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِفَاطِمَةَ: ((مَا يَمْنَعُكَ)
أَنْ تَسْمَعِي مَا أَوْصِيكَ بِهِ، أَنْ تَقُولِي إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتِ: يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ
أَسْتَغِيْثُ، أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ)).

اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً "

رواة ابن حبان في صحيحه

تحرّر من وهم تفخّم الأنا

نجد في الكثير من كتب التنمية البشرية، مفاهيم خاطئة عن الانسان، باعتباره يمتلك قدرات خارقة ويستطيع فقط من خلال خطوات بسيطة، أن يُحقق اهدافه وطموحاته : باتباع التخيل وجذب الهدف والتنفس العميق والكتابة على الورق وهكذا فإنّ القارئ يتلقى أوهاما تُشعره بالسعادة المؤقتة وثقة في النفس زائفة. هذه الكتب تعرض على القارئ عبارات من مثيل: لا شيء مستحيل امامك، أنت محور والكون يدور حولك، ركز على هدفك وبأيّ كل شيء بعد ذلك، لك قدرات غير محدودة ، انت تستطيع فعل كل شيء

عندما يسمع القارئ هذه العبارات، يشعر وكأنه يمتلك العالم، وانه محور الوجود ولكن السلبي في هذه العبارات، انها تدفع بك إلى الوهم، إلى حد بعيد، فهي تشحنك بطاقة وهمية وتنمّي فيك تضخم الأنا. وعندما يتضخّم الأنا ويتم تكبيره وتغخيمه، لن يعود يرى الواقع كما هو، ولن يعود يرى العلاقات البسيطة بين الاشياء كما هي.

فهذه الاوهام التي نجدها في بعض الكتب، تجعلك تحقق اهدافك على مستوى الخيال وليس على صعيد الواقع. بينما في الحقيقة، أنّ تحقيق الاهداف لا يكون من

خلال تفخيم الأنا بل يجب أن يتم ذلك، من خلال معرفة حقيقة الذات وامكانياتها ومعرفة الواقع وتفاصيله.

سبب انهزام هتلر:

يُقال أنّ سبب انهزام هتلر أمام الاتحاد السوفياتي، راجع إلى المعلومات المغلوطة التي تسربت إلى المخابرات الألمانية حول قدرات السوفيات العسكرية. فالألمان عندما توغلوا في الاتحاد السوفياتي لم يستطيعوا التوغل أكثر ولا الصمود ، لأنهم تجاوزوا قدراتهم وامكانياتهم، أي أنهم هاجموا عدوا أكبر منهم بكثير، ولم يحسبوا لهذا الأمر. فكذلك بالنسبة إلى الإنسان الذي لا يعرف قدراته الحقيقية، وحجمه الطبيعي، لن يحقق أهدافا أكبر منه. فتحقيق الهدف مرتبط بمعرفة حجم وامكانيات الذات

كان هتلر مصابا بتضخم الذات، وبنحور العظمة. الأمر الذي أغراه إلى مهاجمة الاتحاد السوفياتي وبما أنه، استصغر الاتحاد السوفياتي، فقد أعلن الحرب عليه وبذلك فقد وقع في الفخ. فقد تجاوز حلمه قدراته بكثير. فالخطر على الإنسان، أن يحلم بأحلام تتجاوز قدراته وامكانياته بكثير، وهذا لا يعني أنّ الإنسان لا يحلم، ولكن الحلم مرتبط دائما بالواقعية وبالحسابات الدقيقة.

أنك لا يمكن أن تعيش الحياة وأنت لا تعرف حقيقة أهدافك وما تتطلبه من امكانيات. فالنرجسية المفرطة والوهم بالعظمة، قد تكون هي أسباب خسارتك لكل شيء، الإنسان ليس إلها حتى يستطيع أن يحقق من تخیلاته جميع أهدافه.

الخيال جميل وضروري و لكن يمكن أن يكون، هو سبب فشلك الذريع:

فالخيال يبقى خيال والواقع يبقى واقع، فليس بالوهم والتخيل يستطيع المرء حل مشكلاته وليس الإنسان هو محور الكون كما ترى ذلك الفلسفة الغربية . بل إنّ

خلق السموات والارض أكبر من خلق الانسان وما لا يُعلم عن الكون يجعل من الانسان ذرة مهملة لا تساوي شيئاً.

ومن الافكار التي تدعو إلى الخمول والكسل، أن سر العالم كامن في الانسان، وأنه كلما فكرت في هدفك كلما تحرك العالم نحوك ليحقق هدفك. ويُخيل اليك، أن العالم مائدة تأكل منها ما تريد من خلال التركيز على الهدف وبعوض الخطوات.

إنّ هذه الافكار ليست الا مهدّئات للخيال الانساني و مسكّنات للرغبة الانسانية في نزوعها لتحقيق حاجياتها المختلفة، فيحقق القارئ من خلال هذه الافكار اشباعاً مؤقتاً في لحظة القراءة، وهي نوع من السّحر الذي يحوّل حقيقة العالم الفعلية: من ألام وصعوبات وعوائق إلى حقيقة سهلة، فبحسبهم أن كل مشكلات العالم تزول بمجرد التفكير الايجابي بمعزل عن دعاء الله.

دعاء الله و الواقعية وفهم حقيقة امكانيات الذات شرط للنجاح الحقيقي:

والحقيقة التي يجب أن نعرفها جميعاً، أنّ الانسان كائن ضعيف، وتختلف امكانيات كل شخص من واحد لآخر. كما أنّ العالم مليء بالأخيار والاشرار وبالآلام وبالمفاجآت وبالمصائب. كما أننا لسنا لوحدها بل هناك الله الواحد الاحد الصمد خالق الوجود، فاذا كانت إرادتي تفعل ما تشاء، فأين هي ارادة الله التي تعمل في الكون؟ وإذا افترضنا، أنّ كل واحد من البشر، يريد أن يُحقق السعادة والمال والسلطة والشهرة فهل يُحقق كل هؤلاء اهدافهم؟ وكيف يُصبح العالم إذن؟ سيحدث: أن يتحوّل إلى ساحة صراع وحروب لتعارض المصالح والاهداف.

والمؤمن المسلم لا يستطيع عن طريق الجذب والتفكير الايجابي، أن يحقق أهدافه، بل إرادته تبقى قاصرة عن تحقيق مطلوباته، إلا إذا استعان بالدعاء مثل "يا حَيُّ يا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ". ولجذب أهدافه وتسهيل أموره يستعين بدعاء " اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل

الحزن إذا شئت سهلاً " فدعأوك لله وتوكلك عليه يجذب إليك اهدافك بتقدير الله لمصلحتك.

والحق أن نعرف العالم بواقعية دون تسهيله بتأثير من الكتب، والاعتماد فقط على التخيل والجذب. كما يجب أن نعرف أن للإنسان رسالة يجب أن يؤديها وهي عبادة الله مع تحقيق اهداف دنيوية تعينه على ذلك.

17. قانون ظل الشجرة:

وعن عبد الله بن مسعود قَالَ: نَامَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَلَى حَصِيرٍ، فَقَامَ وَقَدْ أَثَّرَ فِي جَنْبِهِ، قُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، لَوْ اتَّخَذْنَا لَكَ وِطَاءً، فَقَالَ: مَا لِي وَلِلدُّنْيَا؟ مَا أَنَا فِي الدُّنْيَا إِلَّا كَرَائِبٍ اسْتَظَلَّ تَحْتَ شَجَرَةٍ، ثُمَّ رَاحَ وَتَرَكَهَا رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَقَالَ: حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ.

أين هم، من كانوا مثلي ومثلك تماما؟

عندما تتأمل في العصور الغابرة، تتيقن أنّ كل الناس الذين عاشوا فيها قد ماتوا، وعندما تتأمل قبل الحرب العالمية الاولى، تتيقن أنّ اغلب الناس الذين ولدوا في هذه السنوات. قد ماتوا هم أيضا، وعندما تتفكر في بعض الناس الذين تعرفهم وماتوا، تجد أنهم هم بدورهم كذلك، قد مسهم هذا القانون، وهو السفر إلى العالم الآخر، منهم أصدقاءك وأقاربك، ومنهم من أفراد عائلتك سواء، كان فردا قريبا منك أو بعيد. بالأمس فقط، كان يمشي ويأكل الطعام مثلك، كانت له نفس احلامك وطموحاتك، بل يتجاوزك في الكثير من الأشياء، هو الآن في عداد الموتى. أما بقاءك حيا، فلكي تقرأ كتاب الموت وكتاب السفر جيّدا، لكي تتعلم.

بالأمس فقط، كانوا رجالا عظام: ستالين، هتلر، جمال عبد الناصر، هوارى بومدين، عبد الحليم حافظ فريد الاطرش، مارادونا،.... بالأمس كانوا يصنعون الاحداث وتمتلى بهم الصحف وتتهافت عليهم الجماهير من كل جانب، و يأتون إليهم من كل صوب، وهم الآن في عداد الذين يلقهم الصمت، ويذكرون إلا قليلا في الحديث. وقد كانوا بالأمس القريب يصنعون الحدث العالمي و يُتسابق و يُتزاخم حولهم لالتقاط الصور لهم أو معهم.

لقد فعل قانون السفر القسري فعلته مع هؤلاء، صحيح أنهم لم يُسافروا بمحض إرادتهم ولكن سافروا مُرغمين على ترك الأرض لما بعدهم.

بالأمس فقط، كان يتحرّك ويأكل، يلبس، ويسوق السيارة، يحلم ويُريد، يغضب ويضحك ويتسم ويبكي، وهو الآن في عالم الصمت بالنسبة الى الأحياء، وهو في عالم الآخر، بالبارحة كان يصنع الحدث ويصدر القرارات ويعيش حاضرا . أما الآن، فهو في حاضر غير حاضرا ولم يبق منه لدينا سوى الذكريات أو أرشيف من الصور أو الفيديوهات.

وإذا كان السفر الى بلاد بعيدة لا يحتاج فيه الى كثير مؤونة ومتاع، حتى لا يثقل كاهل الانسان في الطريق ، لأنه كلما كان الحمل خفيفا، كان الوصول اسرع. ولكن الانسان نسي قانون الموت الذي يسري على الجميع، ونسي أنّ الانسان هو كائن فاني، وكائن مسافر اصلا . ولو أنّه يعلم يقينا أنّه مسافر، لن يحمل معه، ما يثقل كاهله من متاعب.

تخيل هذه الأرض ، كم حملت من أناس وشعوب وافراد، ومساكين وأقوياء وجبارين، أين هم الآن؟ لقد سافروا، وسيسافر اللاحقون معهم، كل حسب طريقه التي اختارها في الدنيا.

الحلم مهما كان جميلا فإنه قصير جدا:

لو فكّر الانسان، أنّه لن يعمر طويلا على هذه الأرض، فإنّه لن يحزن على الاشياء التي لا يمتلكها، والقصور التي لا يعيش فيها، ولو فكّر الانسان أنّه لن يأخذ معه شبرا واحدا من الأرض، لما ذهب الى قاعات المحاكم والنزاعات، ولما دخل مع اخوانه في صراعات، من أجل الفوز في نزاعاته.

والحياة بطبيعتها متسارعة، إنّها تمثّل وقتا قصيرا جدا. بالنسبة، لهذا الذي على وشك مغادرتها، فلو سألت كل إنسان على وشك الرحيل : كم عشت لقال لك، يوما أو بعض يوم، فالحياة تشبه الحلم، كبضع ثواني ثم ينتهي الحلم،

عندما تقلّب في الارشيف، لتلك اللقطات الحيّة من الفيديوهات التي التقطت حول مباريات كرة القدم في الثلاثينات أو الخمسينات أو حتى التسعينات، ستجد أنّ اغلب ذلك الجمهور، الذين كانوا في مدرجات الملعب. قد ماتوا جميعهم، وربما قد تشاهد فيديو حديث لا يتجاوز خمس سنوات، قد تجد البعض منهم، قد غادروا. ولكن من يشعر بقصر الحياة؟ وأنّ زماها - مهما توهما أنّه امتد - ، فإنّ عمر الانسان لا يتجاوز، كمن استظلّ تحت شجرة وغادر.

من يفهم قانون ظل الشجرة لا يحزن

إنّ من يرى أنّ عمر الانسان لا يتجاوز، زمن ظل الشجرة في استوائه، لا يحزن لعدم امتلاكه القصور و لا الضيعات و لا الشركات ولا يحزن لعدم حصوله على منصب راقى أو منصب وزير أو منصب رئيس جمهورية أو مؤسسة، بل يرى أنّه حتى إذا امتلك هذه الاشياء سيتركها لغيره ، فلو كانت لك لما وصلت اليك، فالمنصب الذي أنت فيه، لو كان لك. لما تركه غيرك لك، والذي يمتلك الثروة لو كانت له حقيقة، لن يتركها لغيره. فهذه الثروة ستبقى عنده لمدة ثم تذهب لغيره إمّا بسبب الموت وإمّا بسبب الإفلاس، والمنصب لن يدوم فيه الانسان وسيتركه لغيره عندما يشيخ ويكبر. بل حتى في عالم كرة القدم، هو الآخر يسري عليه قانون ظل الشجرة، فمهما بلغ اللاعب من مهارات وموهبه ومجد في سنواته الاولى، سيأتي من يخلف مكانه عندما يكبر وعندما لا يستطيع أن يقدّم شيئاً لفريقه.

18. السر الأعظم: التأمل بواسطة لا حول ولا قوة الا بالله

أَكْثَرُ مِنْ قَوْلٍ: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، فَإِنَّمَا كُنْزٌ مِنْ كُنْزِ الْجَنَّةِ قَالَ مَكْحُولٌ، فَمَنْ قَالَ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا مَنَاجَا مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ: كَشَفَ عَنْهُ سَبْعِينَ بَابًا مِنَ الصُّرِّ أَدْنَاهُنَّ الْفَقْرُ
الراوي : أبو هريرة | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح الترمذي

الإرادة الانسانية تحتاج إلى وقود لتعمل:

إنّ طاقة الانسان محدودة، كما أنّ ارادة هذا الكائن، مهما بلغت قوتها، فإنها في احيان كثيرة تحمل وتتوقف دافعيتهما، ومهما بلغ العقل من ذكاء. فانه في الكثير من اللحظات، يفقد صوابه ولن يحقق للإنسان اهدافه ومراده، ويبقى الانسان في الاخير، هو كائن ضعيف بأتم معنى الكلمة والدليل على ذلك، أنّه مهما حقق الانسان جميع اهدافه، حتى ولو تم ذلك. سيدخل الانسان في لحظة كآبة وحزن، والكثير من حالات الحزن لا يُعرف سببها الحقيقي.

واذا كان الانسان كائن ضعيف بطبعه، فإنه يحتاج إلى قوة علوية وسامية، تعينه على أن يكون قويا ونشط الارادة، والانسان لوحده لا يستطيع أن يخرج من حالة الضعف التي فيها، إلا بمعونته من يعرف أدق تفاصيله، ويعرف كنهه واسراره،

وحده الله هو الذي خلق الانسان، عارف بطبيعة الروح التي في هذا الكائن، ويعرف اسرار قوتها وضعفها، لذا فإن الانسان، يحتاج إلى صانعه وخالقه، ليطلب منه القوة والطاقة لمواجهة مصاعب الحياة . فكما أنّ السيارة المعطوبة لا يمكن أن تصلح نفسها وتحتاج إلى صانع ليكتشف فيها العطب، كذلك الانسان، عندما يعيش لحظات ضعف وحزن وأزمة يحتاج فيها الى الله. لأنه خالقه وصانعه. ومهما بذل الانسان من جهود ذاتية، لكي يخرج من حالة الضعف التي فيها والحزن العميق الذي يعاينه والازمات التي تخنقه. لن يستطيع لوحده. بل يخرج من حالة سيئة ويدخل في حالة

أخرى اسوء، وإذا كان الانسان الغربي يستعين بعلم النفس وبالبرمجة العصبية وتدريب المخيلة على التركيز والجذب لإستدعاء القوة والعزيمة، مع العقاقير المهدئة والمنشطة. فإن هذه المحاولات، ليست إلا تخفيف من الحالة السيئة التي يعاني منها الانسان. والكثير من افراد المجتمع الغربي توجهوا إلى تناول المخدرات وتعاطي الكحول والكوكايين وممارسة الشذوذ الجنسي والتوجه نحو العبادات الشيطانية المختلفة والهدف من كل هذا هو الوصول الى حالة الطمأنينة والسلام مع النفس. بدل التوجه نحو الانتحار او ايداء النفس

مصدر الطاقة: قول لا حول ولا قوة الا بالله:

أما المسلم فله البديل عن الممارسات التدريبية التي ظهرت في الغرب، مصدرها عقيدته وهويته الروحية، يتعلق الامر بالتأمل: عن طريق تكرار ذكر "لا حول ولا قوة الا بالله"، وملخص هذا التأمل: أن يعترف الانسان: أنه ليس في وسعه ولا في استطاعه ولا في قدرته تحويل الاوضاع التي يعيشها ويعانيها، إلا بمعونة وبمساعدة الله، الذي وحده، القوي والغني والكمال. والسري في هذا الدعاء كامن في أن يلغي الانسان في لحظة الذكر غرور الأنا ووهم قوة الإرادة في تغيير الاشياء والأوضاع، وترك كل الامور بيد الله.

والتأمل الذي يكون بلا حول ولا قوة الا بالله، معناه، أن يدخل الانسان في حاله نفسية حيث يسلم الامر الذي يشغله لله. فوحده، الذي يملك تقدير كل شيء، وهو الذي بمقدوره تحقيق المطلوب.

أما ممارسة عبث الجذب الروحي أو التخيلي واهدار طاقة الارادة في التفكير وجذب الاهداف ، هو نسيان حقيقة أن الله هو الذي يسير الكون، وهو الذي يرزق من يشاء بغير حساب ويرزق الصحة النفسية لمن يشاء، ومن معاني "لا حول ولا قوة الا بالله": أن انتظر القوة من الله، وهو الذي يملك العالم وينظمه ويقدره في كل لحظة وفي كل يوم.

وليس الامر متعلقا بتكرار لفظ لا حول ولا قوة الا بالله باللسان. وانما بتأمل معانيها واستحضارها في القلب والمخيلة والفكر: ومن معانيها: أن ليس لي قوة ولا قدرة على تغيير أوضاعي في هذا العالم، إلا بمعونة الله، الذي يملك مقادير كل شيء.

السر الاعظم: أن تتزود الإرادة بطاقة مصدرها قوّة إلهية

السر الاعظم، في نيل المطلوب، في الدنيا والاخرة، قائم على فهم هذا الذكر. حيث يقوم جوهره على تسليم الارادة والعقل والقلب لله الذي هو مدبر الكون. أما التركيز والتخيل وممارسة الجذب كما يدّعيها البعض، معناه ترك الانسان يدعو نفسه، أن تحقق له اهدافه ويترك الله الذي هو خالق الكون. فليس الانسان إلها حتى يحقق كل شيء بمجرد التفكير بل هو إنسان ضعيف يحتاج إلى عون الله. وهناك فرق بين أن يعيش الانسان في الاوهام والخيالات، يدعو العدم ليحقق اهدافه وبين إنسان يعترف بعجزه و يدعو الله ليمدّه بالعون.

طريقة التأمل:

- 1 - تكرار لا حول ولا قوة الا بالله باللسان و التفكير في معاني لا حول ولا قوة الا بالله
 - 2 - الاعتراف بأن ارادتي وعقلي وقلبي لا شيء بالنسبة لله و الاعتراف بأن مغير الاشياء ومحولها بيد الله وأنّ القوة بيده وحده
 - 3 - الدخول في حالة سكونية وطمأنينة بتسليم الامر الذي يشغلك الله
 - 4 - ترك الامور بيد الله الخالق والصانع والحكيم الذي بيده مقادير كل شيء.
- ممارسة هذا التأمل بالتكرار الدائم ، يولد لدي النفس سكونية وطمأنينة، وستنطبع على وعي الانسان، وفي لا وعيه، وعلى ذاكرته، عبارة قوية تزيد من ارادته الداخلية وتؤثر

في سلوكه ويُقضى على كل خوف داخلي من المستقبل أو من أي عدو داخلي او خارجي.

فهذا الذكر بالإضافة إلى كونه كنز من كنوز الجنة ويُناب صاحبها بالأجر العظيم ، هو ذكر يُساهم في تغيير الاشياء التي تحيط بالإنسان، ويمكن الانسان من تحقيق اهدافه، لأنّه يستعين بالله، مدبر الكون. كما يساهم في علاج الكثير من الامراض النفسية التي يعاني منها الانسان كالخوف والقلق.

العلاج النفسي بواسطة: لا حول ولا قوة الا بالله:

- علاج الخوف من العدو باستحضار أنّه لا قوة حقيقية الا لله
- علاج القلق باستحضار ان الله هو القوي الذي يحول كل شيء بقدرته وارادته
- علاج الخوف من المستقبل باستحضار أنّ الله الذي سيدبرّ كل الاشياء من اجل مصلحتي.

لا شيء يضر بالإنسان كالأوهام والسراب ، فهناك فرق بين انسان يتوكل على ارادته وعقله ومخيلته وبين إنسان يتوكل على الله، وأنت بتكرارك الكثير لذكر لا حول ولا قوة الا بالله رابع رابع في كل الحالات منها

1- كسب الاجر العظيم

2- علاج الامراض النفسية

3 - تقوية الارادة الذاتية من خلال طلب القوة من الله تعالى

4- بناء شخصية قوية من خلال تثبيت فكرة القوة من الله، في وعي، ولا وعي،
الذاكر الله كثيرا وخاصة ذكر لا حول لا قوة الا بالله.

كما أنّ تثبيت الارادة القوية وبناء الشخصية القوية يكون من خلال ترديد هذا الذكر وإن أمكن 2000 مرة في اليوم أو اكثر في ساعة مع نفسك ومع الله، وبذلك ستصبح عندك عادة تكسب منها الكثير في الدنيا والاخرة.

19 . سؤال الله يفتح لك مائدة العالم المطوية

مَنْ لَمْ يَسْأَلِ اللَّهَ يَغْضَبْ عَلَيْهِ"

الراوي : أبو هريرة | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح الترمذي

جلد ذات و لومها لا يحرك من واقعك شيئا:

البعض من الناس يضيّعون وقتهم في رفع الشكاوي للآخرين، فبدل من إيجاد البديل من أجل الخروج من مآزقهم، يُحاولون أن يُخففوا عن بعض ما بهم بواسطة الشكوى وذلك بإظهار ألامهم وسماع أهاتهم للآخرين.

أما البعض الآخر فيندب حظه، ويفكر تفكيراً سوداويًا بقول: لم يبق شيء في هذه الحياة، ويردد دائماً: إني أعاني وليس لي حل، لقد فشلت، لقد هلكت، أصبحت الحياة لا تُطاق ويصبح كلام هذا الشخص: شكوى وتذمّر، ونحيب.

وفئة أخرى تعقّد مشكلتها إمّا بالتفكير في الانتحار، أو الدخول في عالم شرب الخمر وتناول المخدرات والممنوعات. وهم بذلك يزيدون من تعقيد مشاكلهم تعقيداً.

والبعض الآخر، يدخل في دائرة الأوهام ويقضي وقته في العلاقات العاطفية وفي عالم الانترنت وفي مشاهدة الافلام بحجة أنها تخفف من الام الوضعية الراهنة .

ولكن بدل من الحديث السلبي مع الذات، بجّلدها وإكثار اللوم عليها والحسرة على الماضي، لماذا لا نمارس عادة الدعاء لله، فالوعي الانساني لا يقبل بطبيعته الفراغ: فإمّا أن تدعوا الناس من خلال الشكوة لهم وسماعك إيّاهم لهمومك وآلامك، لعلهم يُزيلون عن بعض ما بك، وإمّا أن تدعوا الله الذي هو مالك الملك مُجيب المضطر . و هناك من الناس من يتشقى فيك عندما يسمع همومك التي سردها عليه حتى وإن أظهر لك تعاطفه معك، ومن الناس من يمتعض منك ويكره الجلوس معك، لأنّه يعرف أنك كثير الشكوى والسخط، فينفر منك ويتبعد ويهرب كلّما وجدك في طريقه، فلا

يريد أن يحمل همومك مع همومه، ومنهم من يأخذ همومك بحمل السخرية والاستهزاء وقد ينقلها للآخرين ويجعلونك حديث العام والخاص.

أما نفسك التي بين جنبيك فإذا أكثرت عليها الشكوى والحسرة واللوم والجلد من خلال حديثك الذاتي معها فإنك ستحطم ركائزك من الداخل، فتضعف ارادتك، وتقتل طموحاتك، وتسود رؤية الحياة لديك.

تغيير الاستراتيجيات:

فبدل من ذلك، لماذا لا تتوجه بالدعاء الى الله، فأى شيء أجمل من رب إذا لم تسأله يغضب عليك، فوعيك إذا لم تشغله بدعاء الله فإنك، ستشغله بدعاء الناس أو تتجه إلى دعاء الأوهام والخيالات. فبدل من قول: لقد انتهيت، لماذا اقول يا ربي فرجها عليّ، وبدل من قول هذا الهدف صعب فلماذا لا اقول: يا ربي سهل لي ذلك الامر، يتعلّق الامر بتغيير الالفاظ التي اردّها في داخلي، فبدل من ترديد كلمات شيطانية محزنة، أردد كلمات ايجابية بتدئ بكلمة: يا ربي أو يا الهي. بهذا يمكن أن اغير ما هو سلمي في نفسي إلى ما هو ايجابي بالاستعانة بخالق الكون.

إنّ الانسان ليس لوحيد في هذا الكون، بل هناك إله مدبّر لكل شيء، وإذا تعلّقت نفسي بالمدبّر مالك الملك، يزول عنها كل خوف، من المستقبل. أما اذا اعتقدت أنّ الكون يحكمه قانون الجذب ، فكأنك تؤلّه العالم وتعتبر الكون بوصفه إله يحقق لك كل شيء ، فانت في هذه اللحظة تدعو الكون ليحقق لك اهدافك، فبدل من دعاء الكون أو العالم توجه إلى دعاء رب العالم والكون والسموات والارض.

والانسان شغوف بتحقيق اهدافه، ولكن ليس كل الاهداف معقولة، فمنهم من يريد حكم العالم، ومنهم من يريد أن ينتقم من انسان أو من شعب، ومنهم من يريد أن يتزوج من أجمل النساء ومنهم من تريد أن تتزوج من الممثل أو الفنان الفلاي، وهذه الاهداف غير معقولة، فقد يشترك الملايين من الناس في نفس الهدف كما البعض غير

مؤهّل عقليا ونفسيا أو تاريخيا لذلك الهدف. فليس العالم مائدة يأخذ فيها الواحد فينا ما يريد و ما يشاء بل هناك مدبّر الكون مقسّم الارزاق. وهذا لا يعني أن يجلس الانسان وينتظر هدفه، أن يأتيه بل يجب، أن يتعلّق وعينا بسؤال الله تعالى، لأن إرادة الانسان تكون قوية بالاستعانة بإرادة الله. وكلّما مارس الوعي سؤال الله، كلّما اكتسب عزة ، وكلما ابتعد بالضرورة عن الشكوى للناس .

20. حصّن وجودك الداخلي و الخارجي:

فعن أبان بن عثمان عن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ :

(مَنْ قَالَ : بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ تُصِبْهُ فَجَاءَةٌ بَلَاءٍ حَتَّى يُصْبِحَ ، وَمَنْ قَالَهَا حِينَ يُصْبِحُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ تُصِبْهُ فَجَاءَةٌ بَلَاءٍ حَتَّى يُمْسِيَ)

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَوِّذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ، ويقول: إِنَّ أَبَاكُمَا كَانَ يُعَوِّذُ بِنَا إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَآمَةٍ

المصدر : صحيح البخاري

شرح المعنى: والتَّعَوُّذُ هو الالتجاء، وكلماتُ الله محمولةٌ على أسمائه الحسنى، وصفاته العلى، والكتبِ المنزلة من عنده سبحانه وتعالى، ووصفها بالتَّامَّة؛ لخلوها عن النقص

والهامَّة: هي كلُّ ما له سمٌّ، وقيل: إِنَّ الهوامَّ حشراتُ الأرضِ.

والعينُ اللامَّةُ: هي العينُ الَّتِي تُلْحِقُ الضَّرَرَ، وقد ذَكَرَ النَّبِيُّ، أَنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ يُعَوِّذُ إِسْحَاقَ وَإِسْمَاعِيلَ بهذه الكلمات.

قد تكون أفعالك مصدر خوفك

إنَّ وجود الانسان في هذه الحياة، يحتاج إلى إستشعار قوّة تحميه من الأخطار المحدّقة به في كل مكان، لأنّ الشعور بالامن والطمأنينية هو الذي يولّد في الإنسان البهجة بالحياة والتّنعيم بتفاصيلها وبالدرجة الثانية شعوره بالأمان يؤدي به إلى أداء أعماله على أحسن وجه. فإذا غاب الأمن والسّكينة من وجدان الانسان، لم يعد للحياة أيّ معنى ولا ذوق، فما فائدة ما تملكه من أموال وقصور وأنت مرتبك داخليا تخاف من عدو قد يأتيك في أيّ لحظة. فالشعور بالتهديد وبالخوف يُذهب معنى الحياة الحقيقي

لهذا يحتاج الإنسان إلى قوّة عليا تحميه وإلى شيء يستكين إليه. وكلما كان سياج الحماية متينا وموثوقا فيه، كان الإنسان أأمن و سائر إلى تحقيق ممكناته الوجودية. و وأهدافه على أكمل وجه.

وهناك أشياء وأفعال لا يجب القيام بها حتى لا تكون علينا في الحاضر و في المستقبل مصدر تهديد وخوف ، فمن يظلم الناس ويأخذ حقوقهم ، ومن يعتدي على زوجة جاره أو يتحرّش ببنّت تسير في الشارع ، أو يسرق مالا من البنك، فهذه الأفعال ستكون عواقبها معروفة ، إمّا بالدخول للسجن أو بالتأثر بواسطة القتل

هناك أشياء علينا أن نتجنّبها لكي لا تكون وبالا علينا، ولكي لا تكون مصدر خوف نجبيه على أنفسنا، فكم من خوف سنتجنّبه بمجرد الابتعاد عن الأفعال القبيحة. ولكن قد يكون الإنسان ناجحا في مجتمعه وله من الأشياء ما تجلب غيرة البعض وحسدهم، من هنا قد يتعرّض الناجح لأذى من محسوديه ، فما علينا في هذه الحالة إلّا إطفاء حسدهم بالتواضع معهم والإحسان إليهم وتذكيرهم بأنّ هذه النعم من الله وحده.

أسلوب كلامك إمّا أن يصنع لك أصدقاء أو محسودين

أتذكّر جيدا أنني عندما كنت شابا، وكنتُ إذ ذاك أحقق نجاحاتي على مستوى الدراسي أتذكر أنني عندما كنت أحكي عن نجاحاتي أمام الزملاء ، كنت اتبع أسلوب مثير للغيرة وللحسد مثل : لقد اجتزتُ المسابقة ونجحت فيها بجدارة ، لقد نجحت في البكالوريا بقوة ومن خلال تصميمي، أنا واثق من نفسي أنّي سأنجح في الدراسات العليا. هذه الطريقة في الكلام وهذا الأسلوب في التعبير ، خلق لي أعداء وحسدة كثر تعرّضتُ لأذاهم كثيرا .

ولكن ، اليوم ، غيرتُ الطريقة في الكلام إذ ما تكلمتُ عن نعم ربي عليّ فأقول : **من فضل الله عليّ أنني نجحت، أو بفضل الله ونعمته قد توظّفت**، وهكذا من خلال هذه الطريقة في الكلام ، أكاد أجزم أنّي لا تعرّض لحسد أو أذى من أيّ أحد ، إلا قليلا جدا. فالمستمع عندما يسمعك وأنت تتحدث عن نعمك بأنّها من فضل الله لا يمكن أن يتمادي في الحسد لأنّك ذكرته أنّ الله هو الوهاب الرزاق. أمّا إذا تحدثت

بالضمير أنا وأنا، وابتعدت عن إلحاق هذه النعم بالله ، ونسبتها إلى قوّتك وذكائك فإنّ الحاسد يغطاظ وتشير لديه الشعور بالدونية والنقص وتذكره بالفشل وهو بهذا يتمنّى لو نزول هذه النعم عليك. فلا تقل: اشتريت سيارة رائعة بعد سنوات من الإدّخار بل قل وفقني الله بفضله إلى شرائها، ولا تقل ايضا: كنت جديرا بالفوز، بل قل من فضل الله تعالى أيّ فزت. فمن خلال طريقة كلامنا يمكن أن نتجنب الحساد و الكثير من المشاكل منهم

هناك الحاسد المريض

ومهما يكن، فهناك حساد وأعداء لا نراهم ولا نستطيع تمييزهم وخاصة إذا كنت ناجحا في حياتك، وقد يكون مكرهم كبيرا، لهذا علينا أن نأخذ الحذر اللازم منهم والتحوّط من مكرهم ، ولكن لا يعني هذا الإنشغال بهم بالتفكير فيهم لأنك بهذا قد نجحوا في تنغيص حياتك. بل علينا أن نتوكّل على الله ونقول حسبنا الله ونعم الوكيل.

كلمات الله التامة مدمرة للحسد ومطهرة منه

فالإنسان يحتاج إلى غسل الروح من أثار كل عين وحسد وكيد خفي أو ظاهر ، أمّا الشيء الذي يطهرنا من الشرور ومن المكائد فهو تكرار " بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ"

أو من خلال التعوذ ب"أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وعقابه ومن شرّ عباده ومن همزات الشياطين ومن أن يحضرون" أو من خلال "أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ، وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَأَمَّةٍ" فهذه الكلمات هي المطهرة من الشرور ومن العيون الحاسدة بإذن الله، وأنا شخصا أفضل تكرارها عشرات المرّات فأخرج بعدها وكأني ولدت من جديد. إنّ الله هو الموجود الضامن لسكينة الإنسان، لأنه قوي، ونحن نعلم أنّ الإنسان لا يستكين في ثقة تامة وعلى نحو كامل إلا للقويّ حقيقة الذي يعلم السر والعلن. فكلمات الله التامة التي يقوم عليها الكون تحمي المؤمن

بها حقا من: القوى الخفية والظاهرة.

21. تحقيق الذات بالولادة الجديدة

كن مولودا جديدا

عن ثوبان رضي الله عنه مولى رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يزيد في العمر إلا البر، ولا يرُدُّ القدر إلا الدعاء، وإنَّ الرجل ليُحرم الرِّزْقَ بالذنب يُصيبه رواه ابن ماجة

من قال : أَسْتَغْفِرُ اللهَ العَظِيمَ الَّذِي لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ غُفِرَ لَهُ وَإِنْ كَانَ فَرًّا
من الزحفِ

الراوي : زيد بن حارثة مولى رسول الله صلى الله عليه وسلم | المحدث : الألباني | المصدر :
صحيح الترمذي

فتح الباب لا يكون إلا بإزالة ما يعيق حركته

إذا كنت تُريد، أنْ تحقق ذاتك واستصعب عليك الامر، عود نفسك على الاستغفار، الذي يغسل الروح من اخطائها ومن ذنوبها ومن سيئاتها، فإذا تطهّرت الروح من خلال الاستغفار، أصبحت طاهرة ونقية، وتستحق أن تُفتح لها الأبواب، من الرزاق الكريم.

انظر، عندما تريد أن تفتح باب بيتك، وكان خلفه، حجارة و أكياسا من الرمل، فإنك لا تستطيع فتحه، إلا بإزالة تلك الحجارة وذلك الرمل، كذلك، لن تأتيك الدنيا والآخرة إلا إذا أزلت أكياس مليئة بالسيئات والذنوب خلف باب رزقك.

الاستغفار الحقيقي لتحقيق للولادة الثانية للروح

بالاستغفار تولد الروح ولادة جديدة، لأنها تخلصت من أدران الماضي، ومن ثقل الذنوب والسيئات، ومن عذابات الضمير والوعي، فحين نستغفر نُحَلِّق روحنا في سماء الطُّهر، وهي بهذا قد تستحق المكافاة من خالقها على تطهرها. و عندما نتطهر من ثقل ذنوبنا، نرى العالم، كما يراه الطفل الملائكي الذي إذا أراد شيئاً من والده أعطاه، وكذلك، الروح عندما تناجي ربها، بعدما مارست الاستغفار بصدق وبعمق، تتلقى أرزاق الله المختلفة.

الاستغفار يفتح القلب على أنوار السعادة، لأنه يُزيل ظلمات الذنوب والسيئات التي فيه، وإذا تم تدمير أمكنة الخطايا والذنوب من على القلب، حل محلها امكنة السعادة والفرح والبهجة، انظر إلى الطفل الصغير، فهو كثير الضحك لأنه لم يرتكب خطيئة بقلبه وليس له فيه مكان للخطيئة ليتلقى منها ظلال الكآبة والتعاسة، والاستغفار يعود بنا الى طفولتنا لأنه يمحى من على قلوبنا تلك الضلال المظلمة. أليس الاستغفار هو محاولة منا لكي نولد من جديد تماما ، كطفل لم يرتكب أي ذنب متعمدا من قبله.

الحرية والاستغفار

الحرية الحقيقية هي تخلص الروح من عذابات الضمير ومن وخز الافعال القبيحة التي كانت في الماضي، من هنا يكون الاستغفار استعدادا للطهر الذي افتقدته الانسان، لأنّ الله غفور رحيم وعفو كريم، وإذا تخلص الانسان من تبعات ذنوبه فانه يعيش الحرية بأتم معنى الكلمة في داخل ضميره ولا يخاف من مستقبله البعيد (القيامة)

22. حقق استقلالك الخاص:

لا يَكُنْ أَحَدُكُمْ إِمَّعةً، يقول: إن أحسن الناس أحسنْتُ، وإن أسوأوا أسأت، ولكن وَطَّنُوا أَنْفُسَكُمْ، إن أحسن النَّاسُ أن تُحسنوا، وإن أسأؤوا أن تُحسنوا))؛ رواه البخاري

اتباع الكثرة ليس حجة منطقية

أن تكون أنت هو، الهم في حياتك كلها، بل هو هدفك النهائي من وجودك، و ما أتفه تلك الحياة التي تكون مجرد تقليد للآخرين، لأنه يتم تغييب الذات لصالح من أقلَّده، وتغييب الذات هو أبشع طريقة لاحتقار النفس، وبخسها حقها لتكون هي فما أبشع أن نمحي ذواتنا ونلهث وراء تتبع خطوات الناس وما يفعلون وما يقولون وما يلبسون، أليس لروحك الحق، لتكون روح مستقلة ولها قوانينها الخاصة، بعيدا عن كل تقليد أعمي، ثم من هم؟ حتى أقلِّدهم، ألا تستحق ذاتي ليكون لها هوية مختلفة ومميزة. والكثير من الناس، ليس لهم الشجاعة و الثقة في النفس لكي يكونوا هم أنفسهم، إنهم يتخفون وراء القطيع والكثرة.

وعندما يكون مصيرك النار، ليس لك حجة عندما تقول: فعلتُ ما فعل الناس، وعندما تُنتقد على سلوكك اليوم، لا تقول : افعلُ ما يفعله الناس، والكثرة ليست حجة لك، لكي لا تكون أنت، أنت. فلك الحرية لتفرض وتنفذ إرادتك وفكرك في الحياة.

ولو أنك اتبعت طريقك الخاص، لتجنب الكثرة من سقطات الناس واطغائهم، والناس يا صديقي تحمي بعضها البعض لأنها كثرة، إنهم يحتمون بالقطيع. وجمال الحياة ورونقها قائم : عندما تقول هذه ذاتي، و لا أساير القطيع، أرتمي ما أحب وليس ما يجبه غيري، أقرأ ما يعجبني وليس ما هو مشهور أو ما يقرؤه الناس، أختلي مع ربي ساعتين في اليوم، لي أسلوبي في الكتابة يخصني ولا أُقلد أي كاتب.

تحقيق الذات قائم على توطين الذات على طريق خاص بها، بحسب امكانياتها وقدراتها وبحسب مواهبها وظروفها، فمن غير المعقول، أن اختار تخصص تجارة ، لأن الناس تدرس تجارة أو أتابع اللاعب فلايني لأنّ الناس تحبه، أو أُنِي بالضرورة أشاهد الافلام لأنّ الناس تشاهدها.

لا تكن مهرّجا

وهذا لا يعني يا صديقي الوقوع في خطأ جسيم وهو: خالف تُعرف: بأن تعتنق افكارا غير منطقية لتمييز عن غيرك من الناس، أو تكون شاذا في أي شأن من الشؤون، لتسلّط عليك أضواء الشهرة والإعلام، مبدأ خالف تعرف: مبدأ تُجار الشهرة الذين يبحثون عن الأضواء بإقتحام مجالات جديدة ونيتهم في ذلك ليس البحث عن الحقيقة - لأن هذا الأمر محبوب - ولكن نيتهم أن يُعرفوا ويشتهروا . ببساطة كن ذاتك أنت، دون أن تقلد ودون أن تكون مهرّجا من خلال مبدأ خالف تعرف.

23. نظرية الادّخار:

عن ابي هريرة رضى الله عنه ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إذا مات ابن ادم انقطع عمله الا من ثلاث: صدقة جارية او علم ينتفع به او ولد صالح يدعو له».

، خُذُوا جُنَّتَكُمْ مِنَ النَّارِ ؛ قُولُوا : سُبْحَانَ اللَّهِ ، وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ ، -
فَإِنَّهُمْ يَأْتِينَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مُقَدِّمَاتٍ وَمُعَقِّبَاتٍ وَمُجْتَبَاتٍ ، وَهُنَّ الْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ. عن ابي هريرة.

النملة والادّخار

إنّ النملة تجمع القمح بالفطرة وتخزّنه في مسكنها، وتأكل منه في فصل الشتاء. ففي خارج مسكنها، المطر والثلج والبرد وانعدام المؤونة.

وهذا ما نفعله نحن البشر ، نخزّن بعض الاموال ليوم الأزمة أو ليوم الحاجة، والكثير منّا يخزّن الشعير والقمح والأرز وجميع ما يمكن تخزينه لفصل الشتاء، و أتذكّر أمّي التي كانت تخزّن الكسكس الجزائري لفصل الشتاء، ففي فصل الصيف كانت تُهيّئ فيمرّ على مراحل فبعد طحن القمح تقوم بقتله (أي تحويله إلى حبيبات صغيرة من خلال تحريك الطحين في قصعة بيديها بقليل من الماء) ، و بعد قتله تضعه في وعاء خاص به ليتعرّض للبخار وبعدها يتم بسطه على الارض ليتعرّض للشمس ليجف، وبعدها تضعه في الاكياس. وتخرجه لنا في ليالي فصل الشتاء.

وإذا كان الحيوان يفكر في مستقبله بطريقة فطرية كالنمل ، فقد تتعلّم الانسان منها هذا السلوك في تخزين الطعام والمؤونة والذهب لوقت الحاجة.

و لكننا تعلمنا كيف ندخّر لمستقبلنا من الناحية المادية، ولم نتعلّم بعد أن، ندخّر لأرواحنا. وإذا كنّا في فصل الشتاء نتوجّه مباشرة إلى مدّخراتنا من مخزون الغذاء الذي وضعناه جانبا، فإذا ما وقعنا في أزمة نتوجّه مباشرة إلى مدّخراتنا من الذهب

والفضة والمال الذي في البيت أو الذي أودعناه في البنوك، وبذلك نكون على قد تجاوزنا الأزمة.

ولكن أين تذهب أرواحنا عندما تحتاج إلى بطاقة عبور إلى الجنة، فهل لنا مدّخرات من الحسنات ومن العمل الصالح؟

البقيات الصالحات مدّخرات في بنك الروح

صحيح أنّ الجسد يحتاج إلى مدّخرات، من المال والذهب والفضة والطعام ليوم الحاجة في هذه الدنيا، ولكن الروح أيضاً تحتاج إلى مدّخرات، لتتجنّب نفسها عندما توضع في القبر، وعندما تبحث عن بطاقة العبور إلى الجنة.

للأسف إنّنا نتوجه بشراة نحو تكديس الاموال ليوم الفقر والحاجة ولكننا لا نتوجّه بنفس الهمة لتكديس الحسنات. وإذا كان الانسان الذي لا يملك مدّخرات، يخاف من الوقوع في الأزمة، لكي لا يقع في الاستلاف أو التسوّل، كذلك على الانسان أن يخاف من الوقوع في الإفلاس عندما لا يجد الحسنات الكافية تسمح له بالدخول الى الجنة و تجنّب قبل ذلك عذاب القبر.

إنّ الخوف من المصير غريزة انسانية، وإذا كان الادّخار وسيلة لإجتناّب الوقوع في الازمات الاقتصادية في الدنيا فإنّ الذكر التالي مثلاً: سبحان الله والحمد لله والله اكبر ولا حول ولا قوة الا بالله، تملأ حساب البنكي للمؤمن دون أن يبذل أي جهد يُذكر. ماذا نخسر لو أنّنا إدّخرنا لأرواحنا وذلك بوضع برنامج يومي لملء حسابنا من الحسنات بأن نبقي ساعة بين المغرب والعشاء، لا نفعل فيها شيئاً إلا ذكر الله تعالى . ولو بتخصيص ساعة في الاسبوع أو في الشهر.

عندما نملأ الصحيفة بالحسنات يزول عنّا كل خوف من المستقبل، وما يُدرينا قد يكون ذلك الخوف الفجائي الذي نشعر به أحياناً والذي لا نعرف تفسيره قد يكون مرده إلى خوف غريزي من المصير ، وإذا كنّا نبدد الخوف من المستقبل في حياتنا،

بمجرد أن تكون لنا مدخرات معتبرة. كذلك يزول من قلب الانسان كل خوف من المستقبل البعيد ، الذي هو المستقبل الذي سيأتي على جميع الناس. وهو يوم القيامة. إن الذكر الكثير بالإضافة إلى كونه سببا في طمأنينة الروح، فهو سبب أيضا في زيادة رقم أعمالنا أي زيادة الحسنات في كتابنا الذي سنقرؤه في يوم القيامة. ويترجح ميزان الحسنات.

إن من يذكر الله كثيرا يدّخر في حسابه، حسنات كثيرة ويجدها في يوم توزن فيه الأعمال. في يوم يودّ المرء أن يشتري حسنة واحدة فقط، بالدنيا وما فيها.

لاحظ يومئذ: حسنة واحدة تعادل الدنيا وما فيها، فلماذا لا نذكر الله وندّخر لذلك اليوم. تخيل ماذا لو رجح ميزان السيئات ومالت كفتته بسبب حسنة واحدة ناقصة ، ألا تكون الحسرة شديدة وندم كبير.

إذا كان البعض يهتم بحسابه البنكي ليرفع من رقم حسابه من المال فذوي الأبواب لا ينسون في التفكير من أجل زيادة مدّخراتهم من الحسنات ليوم القيامة.

24. لا تخجل من أخطائك:

قال النبي صلى الله عليه وسلم " مثل المؤمن مثل السنبلة تميل احيانا وتقوم احيانا" من حديث انس وابي هريرة

الطريق المستقيم هو محاولة مستمرة للهداية

الانسان ليس آلة حديدية أو حاسوب، يمكن أن يُبرمج على وضع نهائي، فيسير عليه طوال حياته، بل هو كائن يخضع لتأثيرات، من نفسه ومن خارجه، فيمكن أن يصيب ويخطئ ، فمثلا يمكنه أن يحقق نجاحا باهرا، يمكن أن يخطئ خطأ جسيما. والمؤمن الذي اعتزم على إصلاح ذاته والاقلاع على الذنوب، هو في اتجاه الطريق المستقيم و عبارة " اهدنا الصراط المستقيم " التي هي من الفاتحة نكررها في كل صلاة، وهذا معناه أن المؤمن دائما يطلب من الله أن يهديه الى الصراط المستقيم. فاتباع الطريق المستقيم هو دعوة دائمة ومستمرة من الانسان. و لا يعتقد احدنا أنه في سلك الطريق المستقيم نهائيا، فنحن نسعى لكي نكون في الطريق المستقيم، بطلبنا المستمر من الله بقولنا في كل صلاة: " اهدنا الصراط المستقيم" و المؤمن بهذا المعنى يحاول أن يكون في الطريق المستقيم، لأنه لا يحمل برنامجا حاسوبيا آليا في عقله، يمكنه من فعل الخير وتجنب السيئات مدى الحياة ، بل هو إنسان قد يصيب احيانا وقد يخطئ في أحيان أخرى، من هنا علينا أن لا نخجل من أخطائنا التي وقعنا فيها في الماضي، أو التي قد نقع فيها، فالإنسان كائن خاطئ بطبعه، وآدم أبو البشرية قد أخطأ وهو أول من ارتكب الخطيئة. وهذا لا يعني أننا نستمر في الخطأ، بل يجب أن لا نقع فيه مرة أخرى، بهذا، من خلال عدم اعادة الاخطاء، يمكن الاقتراب من الطريق المستقيم.

الناس غير مكترثة بتبرير اخطائك لهم

والخطأ الأكبر هو عندما نقع في خطأ، ونذهب للناس لكي نبرر لهم أخطاءنا، فعلى الرغم من أنني أنا الذي ارتكبت الخطأ وعانيت من سلبياته وتبعاته فليس من المعقول أن أبرر لهم خطئي. حدث مرة أن صديقي الجامعي دخل للسجن لمدة ثلاثة اشهر بسبب تزويره لورقة رسمية، وعندما خرج منه، بدأ يبرر للناس خطؤه: بقوله: لقد كانت هفوة، وقوله: حتى الانبياء اخطئوا ، و قوله: حتى يوسف دخل السجن. ثم هل الناس طلبوا منك أن تبرر لهم، ونصحت صديقي أن يكمل حياته العادية، قلت له، لا تضع وقتك في التبرير، بل اعتبرها عثرة وانطلق كالسهم نحو مستقبلك، وهو الآن في منصب سامي في الدولة. إنّ خجلي من أخطائي، وتبريراتي لهم، سيجعلني رهينا وعبدا لهم، وكأنهم إله يطلب منهم المغفرة، ثم هل بتبريراتك ستسترد منهم مكانتك، وحده الله الذي يتوجه إليه بالاستغفار والتوبة، فإذا غفر الله لي ذنبي فلا يهمني الناس وما يقولونه عني، فلا يجب أن أخجل من أخطائي لأن الخطأ طبيعة بشرية، فالمؤمن كالسنبله يميل أحيانا ويقوم في أحيان أخرى. ويكفيه أنه يشبه السنبله التي تنفع الناس.

25 - أترك أثرا جميلا وامضي:

فِي حَدِيثِ أَبِي قَتَادَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- مَرَّ عَلَيْهِ بِجِنَازَةٍ، فَقَالَ: "مُسْتَرِيحٌ وَمُسْتَرَاخٌ مِنْهُ" قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا الْمُسْتَرِيحُ وَالْمُسْتَرَاخُ مِنْهُ؟ قَالَ: "الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ يَسْتَرِيحُ مِنْ نَصَبِ الدُّنْيَا وَأَذَاهَا إِلَى رَحْمَةِ اللَّهِ، وَالْعَبْدُ الْفَاجِرُ يَسْتَرِيحُ مِنْهُ الْعِبَادُ وَالْبِلَادُ، وَالشَّجَرُ وَالِدَوَابُّ" (الْبُخَارِيُّ: (6512)، وَمُسْلِمٌ: (950)).

فَعَنْ أَبِي ذَرِّ الْعَفَّارِيِّ، قِيلَ لِرَسُولِ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: "أَرَأَيْتَ الرَّجُلَ يَعْمَلُ الْعَمَلَ مِنَ الْخَيْرِ، وَيَحْمَدُهُ النَّاسُ عَلَيْهِ؟ قَالَ: "تِلْكَ عَاجِلُ بُشْرَى الْمُؤْمِنِ" (صَحِيحُ مُسْلِمٍ، (2642)).

أترك أثرا جميلا

الحياة أيها القارئ الكريم كما تبدو لذوي الألباب، ومضة برق ، يظهر فجأة ويختفي، الحياة ليست إلا كحلم سريع الزوال ما نكاد نفرح به حتى نستيقظ منه فهي ليست إلا أيام تمضي سريعة ، وتركنا وراءها عابسة فتدفعنا قصرا نحو الموت لتستقبل أناس آخرين بابتسامة كاذبة.

ألا يستحق منا الأمر أن نترك شيئا جميلا وراءنا : كلمة طيبة يسمعها منا الآخرون، معروف نقدّمه لاحتاج، ساعة أو ساعتين أو يوم مع الله، دعوة صادقة صادرة من قلوبنا لندعوا فيها الله، للمؤمنين والمؤمنات والمسلمين والمسلمات الأحياء منهم والأموات بالرحمة والمغفرة والعفو، قبل أن ندخل القبر ونندم على لحظات حياتنا ويقظتنا.

لا أقصد أن نكون رهبانا نعتكف في المساجد وأن نبقي أنفسنا في الزوايا الضيقة من الدنيا منتظرين نهاية أجلنا، كلا، بل أقصد : أن نعيش الدنيا بحذاقها دون أن ننسى مبدأ "ترك الأثر الجميل في حياة دنيوية غير خالدة"

لماذا أعتاب فلان ، لماذا أحقد على هذا، لماذا أتهم ذاك، بل لماذا أسب فلان، بل لماذا أعتاظ منه، أليس من الأثر الجميل أن أقول كلاما جميلا وأمضي عن فلان بدل من أن اغتابه ، على الأقل أكف لساني عنه، أليس من الأثر الجميل أن أقدم لأناس معونة مادية وأنا قادر على أدائها ودون أن أنتظر منهم جزاء أو شكورا، أليس من الأثر الجميل أن أترك مكاني نظيفا في العمل أو في زيارتي لمدينة ما، أو عند تعرّفي على أناس جدد. أليس من الأثر الجميل أن توقف الخصام وأن لا تبدؤه أصلا مع شخص كثير الخصام، أليس من الأجمل أن نرحل من مكان عشنا فيه لسنوات ، وسكان ذلك المكان يذكروننا بخير ويبتسمون لتذكرهم إيانا في غيبتنا.

عندما أتيقن بأنّ زمن الحياة ليس إلاّ كمن استظل تحت ظل شجرة ومضى ، أتيقن معها أنّ كل أثر قبيح نتركه ليس إلاّ جهل بحقيقة هذه الحياة .

أكتب أثرك من أجل كتابك

عندما أتيقن بأنّ كل ما فيها فان ، أتذكر أنّ خلودي الحقيقي هو في الحياة الأخرى لهذا عليّ أن أترك أثرا جميلا وأمضي.

لا يهم ما يقوله الناس عني، ساذج، أو غبي، أو لا يعرف مصلحته، أو تقليدي، أو جاهل بحقيقة الحياة... لا يهم ما يطلقونه عليّ من ألقاب أو أسماء أو أوصاف، فما دمنا نعرف أنّ الحياة ليست إلاّ سجّل لأعمال الانسان في كتاب غير مرئي، الذي سنقرؤه يوم القيامة، فما دمنا نعرف ذلك، علينا أن نكتب ما هو أجمل في هذا الكتاب وأن نترك أثرا جميلا.

أتركهم يقولوا ما يقولوا، لأنك تدرك ما لا يدركون، إنهم يعتقدون أنّ الذكي هو الذي يعرف كيف يخادع أو كيف يكذب، أو كيف يسرق دون أن يكشف، أو كيف يخدع امرأة ساذجة، أو كيف تتلاعب برجال لمصلحتهما،... إلخ كل هذه الأشياء لا تهم ما دمت تعرف الحقيقة

لأنّ الحياة علمتني شيئا واحدا هو: أنّ من يدّعي الذكاء وتكبّر في نفسه على أنّه فاهم لكل شيء، سيسقط يوما ما في فخّها. **اقرأ كتاب الأخبار ستجد بعض السياسيين والملوك ورجال الأعمال إدعوا الفطنة والدهاء وسقطوا في النهاية في فضائح ومصائب عملتها أيديهم.**

لا شيء أجمل يا صديقي من أثر جميل، تتركه وراءك وترحل، تقول كلمتك وترحل ، قدّمت معروفا كبيرا كان أو صغيرا وترحل، لأنّ كل شيء يزول ويمر ويمضي، وتفنى عضامك ولكن أعمالك الجميلة مكتوبة ومسجّلة في الكتاب الخالد الذي ستقرؤه يوما.

الناس صباحا معك ومساء ضدك

ولكن ، ليس هذا معناه أنّ أترك شيئا جميلا ليقل أني كنت طيّبا أو فاضلا أو رجلا صالحا، لأنّي بهذا ضربت كل أعمالي في الصفر، لأنّي دخلت في دائرة الرياء الذي يبطل الحسنات. لأنّها لم تكن لله.

لأنّه في النهاية أنا اريد من تركي للأثر الجميل ، الحسنات التي سأجدها في كتابي الذي سأقرؤه في يوم القيامة ، فلا أريد رياء أو سمعة لأنّ الناس هالكون وميّتون، وكلامهم متغيّر باستمرار بحسب أهوائهم.

والناس يا صديقي، متغيّرة ومتلوّنة، صباحا معك ومساء ضدك، بل في كل ساعة يتقلبون ويتكلمون فيما يشتهون ويميلون في كلامهم مع الخائضين، فنفس الشخص قد يتكلم عليك بالمدح أو بالسوء حسب المزاج. وإنّ كان حال الناس هكذا في كلامهم، فلماذا أعير كلامهم إعتبارا، ولماذا أعمل من أجل أن يقولني عني هكذا

بل علينا أن نترك أثرا جميلا من أجل انفسنا وحسب، من أجل أن نقرأ كتابنا في يوم القيامة دون خجل ودون خوف، والناس يا صديقي مهما فعلت لهم، فهم دائما مع

الأقوى ، فهم مع من يخدمهم من السياسيين ورجال الأعمال، أما انت البائس، فلا يهتمهم أمرك.

أترك أثرا جميلا و امضي، لأنك ستلاقي نفسك في قبرك.

سأترك أثرا جميلا وامضي لأني سألاقي نفسي في قبري

ما أجمل أن نغادر هذه الحياة وقد تركنا كل أماكننا بيضاء وناصعة، ما أجمل أن نغادر هذه الحياة ولم يسمع أحد منا كلمة سيئة أو قبيحة جارحة للمشاعر.

دعهم يؤذوك ويسبوك ويغتابوك ويمكروا بك، فلا ترد عليهم ، بأسلوبهم، بل رد عليهم هكذا: سأغادركم بالمعروف وبالحسنى، بالرغم من انوفكم ، سأترك أثري جميلا عندكم، لأن أذاكم وسبكم ، ومكركم ، سيمضي عاجلا أم آجلا، وسأتحملكم مهما كان. فلا ترد على أعدائك أترك أثرا جميلا و فقط وامضي.

أترك هو أنت

ما أجمل أن نرحل إلى القبر، فتشتاقنا الأماكن والأشخاص والأصدقاء والأحباب لأنهم يتذكروننا بأعمالنا التي تركناها: مساعدة مادية أو معنوية ، كلمات طيبة، ما أجمل أن نرحل فنتظرنا كالعادة قطط أو كلاب كنا نهتم بها، فنتساءل فطريا: أين ذلك الإنسان؟

وما أقبح أن نرحل وقد بدت على الناس ابتسامة خفية و تشقي داخلي ، و استراحة وجدانية مريحة لأنهم تخلصوا من شرورنا ومن أخلاقنا الفاسدة ومن أعمالنا الشيطانية.

أترك أترك الجميل وامشي لأنك ستلاقيه في وحدتك ، في قبرك ،

لأنه في النهاية أترك الجميل هو أنت ، وأترك القبيح هو أنت أيضا

وأنت من يختار ما نوعية الأثر الجميل

فهل أنت الأثر الجميل

أم أنت الأثر القبيح.

إختر هذا ، أو ذاك ، لأنه عملك في النهاية،

أترك هو أنت.

الفهرس:	الصفحة
02	مقدمة
05	فن الحديث مع النفس
08	أنت في النهاية، لك وعي يختار الأفكار و والظنون
12	التفكير في العالم بإيجابية:
17	ابدأ الحياة الآن السير نحو الطريق المفتوح
20	ارضى بالقليل وبما هو موجود تحقق السعادة
23	لا تطفئ جميع الشموع، اترك واحدة مضيئة
27	عطر حياتك بالرفق
29	لا تظن في نفسك عن العالم وعن الآخرين إلا خيرا
34	الصعود والانهطاط: القوة والضعف
37	اطلق سراح روحك بالعفو
39	إطلاق سراح الروح من الاشخاص والافكار
42	قاعدة: تواضع لتكون أنت
45	أنت من تصنع معنى الحياة
46	استقبال الكلمات الجميلة
49	الابتهاج بما هو في اليد
52	لا تتبع الاوهام لست اله ولست محور الكون
56	قانون ظل الشجرة
59	السر الأعظم: التأمل بواسطة لا حول ولا قوة الا بالله
63	سؤال الله يفتح لك مائدة العالم المطوية
66	حصن وجودك الداخلي والخارجي
67	تحقيق الذات بالولادة الجديدة

69.....	حقق استقلالك الخاص
73.....	نظرية الادِّخار
76.....	لا تنجس من أخطائك
78.....	أترك أثرا جميلا وامضي: