

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

KNIGHTS OF LIFE

# فرسان الحياة

أفكار و خواطر عملية مليئة بالنجاح و الفروسية



عصير الكتب

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

منتدى مجلة الإبتساماة

أسامة

مؤسسة إيترا  
للنشر والتوزيع والترجمة

أشرف شاهين

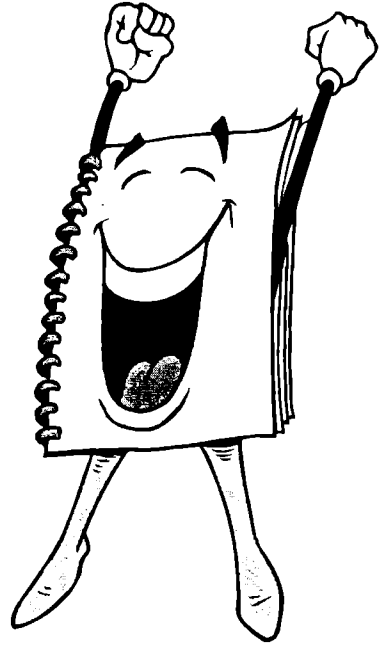
ASHRAF SHAHEEN

عصير الكتب  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
منتدى مجلة الإبتسامه

# فرسان الحياة

أفكار وخواطر  
عملية لحياة  
مليئة بالنجاح  
والفرسية

إعداد  
أشرف شاهين





جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٣٢هـ - ٢٠١١م

دار الكتب والوثائق القومية

فهرسة أثناء النشر إعداد إدارة الشؤون الفنية

شاهين ، أشرف محمد عبد الحميد .

فرسان الحياة/ تأليف: أشرف محمد عبد الحميد شاهين

ط١ - القاهرة : مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، ٢٠١٠

(١٧٦ص)، ٢٠ سم تدمك: ٦-٨٠٠-٤٤١-٩٧٧-٩٧٨

١- النجاح الشخصي ٢- الفرسان ٣- الحياة

أ- العنوان

١٥٨.١

رقم الإيداع: ٢٢٨٥١/٢٠١٠م

مركز السلام للتجهيز الفني

عبد الحميد عمر

٠١٠٦٩٦٢٦٤٧

مؤسسة اقرأ

للنشر والتوزيع والترجمة

١٠ ش أحمد عمارة - بجوار حديقة الفسطاط

القاهرة ق: ٢٥٣٢٦٦١٠ محمول: ٠١٠٥٢٢٤٢٠٧ - ٠١٢٦٣٤٤٠٤٣

[www.lqraakotob.net](http://www.lqraakotob.net)

E-mail: [lqraakotob@yahoo.com](mailto:lqraakotob@yahoo.com)



# إهداء

إلى كل المؤهلين

ليكونوا

فرساناً للحياة..

وكل قراء هذه الصفحة كذلك

نقدم هذا الكتاب..

لنطلق فروسيتنا من عقالها،

ولنكون كما نستحق أن نكون

فرساناً للحياة..





## إلى فرسان الحياة

### خالص التهنة:

نعم، خالص التهنة لنفسى ولكل قارئ لهذا الكتاب، أهني نفسي لأننى امتلكت الجرأة لكتابته، وامتلكت الجرأة لكى أرى نفسى من فرسان الحياة، وأهني كل قارئ لهذا الكتاب؛ لأنه ما كان لأحد أن يقدم على قراءته إلا وفي داخله صوت -حتى لو كان خفيصًا- يجبره أنك يمكن أن تكون للحياة فارسًا، أهني نفسي وأهنيكم، وأبشر نفسي وأبشركم بأن هذا الصوت لم يكذب وأن قوله قولة حق، فكلنا يستطيع أن يكون للحياة فارسًا، كلنا يستطيع أن يقدم للحياة النموذج الذى يجعلها لو نطقنا لافتخرت، نعم لو نطقنا لافتخرت بأنها تحمل أمثالنا، صدقونى حين أقول إننى لا أبالغ فيما أقول؛ فأنا على يقين من أننا نستطيع أن نكون للحياة فرسانًا، فقط إذا أدركنا ذلك وسعينا بعزم وإخلاص وجد لذلك، وتضافرنا معًا للوصول إلى ذلك.

### القراء الأعزاء:

هذه هي رسالة هذه السلسلة «فرسان الحياة»؛ أن نقدم الوسائل

والتي تساعدنا على إطلاق فروسيتنا من عقالها لتكون للحياة





( هكذا أراه )

### هكذا أرى فارس أكياءة:

كأ أراه في كل مكان تطؤه قدماه فارسًا، أراه في كل عمل يقوم به فارسًا، في عمله أو دراسته فارس، في ثقافته فارس، في علاقته فارس، في أخلاقه فارس، في حسن معاملته للآخرين فارس، في عبادته فارس، في أداء رسالته فارس.

### وهكذا أراه:

كأ أراه يقدم للناس نموذجًا مختلفًا ومتميزًا بل ورائعًا يجعلهم غير مصدقين ما يرون، ويجعل ألسنتهم تنطق «هو لسه في كده».

### وهكذا أراه:

كأ أراه مبتسًا، أراه متحمسًا، أراه نشيطًا، أراه قويًا متحفزًا، أراه للمعالى ساعيا، أراه محبًا غير كاره، ودودًا غير حاقد، متسامحًا غير منتقم، أراه للآخرين مصدر سعادة وقوة وتحفيز.

### وهكذا أراه:

كأ أراه في عمله مجدًا مجتهدًا، وفي مجتمعه فاعلا مبتسًا، وفي محرابه





باكيًا مبتهلاً؛ إذ هو في كل ميدان فارس الحلبة، وفي كل مكان  
ضوء الشمعة الذي يبدد الظلمة.

هكذا اراه وأتمنى:

أتمنى أن نسعى جميعًا للوصول إلى هذه الفروسية التي  
نستطيعها ونستحقها..

فهيا يا فرسان

فقد آن الأوان

عصير الكتب

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

منتدى مجلة الإنسامة







## خطة إعداد فارس

- ١) مادة شاملة ما بين تنمية واجتماعية وتربوية وإيمانية.
  - ٢) أفكار عملية محددة لتطبيقها.
  - ٣) موضوعات دون أفكار عملية محددة ليختار كل فارس من بينها ما يعمل.
  - ٤) فرصة التواصل مع قراء الكتاب لتعاون معًا على تنفيذ ما فيه، وسوف نخصص على الموقع الإلكتروني قسمًا خاصًا لمتابعة قراء الكتاب، كما سنعقد دورات وبرامج في جميع البلاد العربية بإذن الله.
- [www.ashrafshaheen.net](http://www.ashrafshaheen.net)

وفى ضوء هذا ينقسم كتابنا إلى:

- ١) ١٠ أفكار عملية محددة تربوية وتنموية.
- ٢) استراحة حياتية تشمل خواطر من قلب الحياة إذ لا يمكن لفارس الحياة أن يفصل عن الحياة.
- ٣) استراحة إيمانية نقدم فيها مادة إيمانية على هيئة حوار بين طالب ومعلم ربانى كنوع من التنويع في الأسلوب والطريقة.. ثم يعاد نفس هذا التقسيم حتى نهاية الكتاب.





### أفضل طرق الاستفادة من هذا الكتاب

١) يفضل أن تتفق مع مجموعة من الأصدقاء أو الأقارب على قراءة الكتاب معاً وتنفيذ ما فيه معاً.

(ويمكن للجمعيات الخيرية أو المراكز التربوية أن تتبنى تنفيذ ذلك، ويمكننا مساعدتها في ذلك).

٢) سواء كنت تنفذ وحدك أو مع مجموعة فيفضل تنفيذ الآتى:  
أ] اقرأ الكتاب قراءة كاملة لأول مرة.

ب] اختر أكثر ثلاثة أفكار أعجبتك وابدأ في تنفيذها.

ج] عد إلى قراءة الكتاب من بدايته ونفذ ما به من أفكار واحدة بعد الأخرى.

د] أرسل لنا بخواطرك وما حدث من تأثير في حياتك على:

**info@ashrafshaheen.net**

ونعدك بالتواصل المستمر والدائم معك،

والآن هيا معاً نبدأ رحلة الفروسية.





عصير الكتب  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
منتدى مجلة الإبتسامه





### (١) من ستختار أن تكون؟

سؤال جميل وعميق أحب أن أطرحه عليك وعلى نفسي: «لو كان بوسعك أن تعيش حياتك من جديد، وتكون أى شخص عرفته، أو أى شخص في التاريخ، فمن ستختار أن تكون؟» من الذى ستختار أن تكونه؟ ولماذا هذا الشخص تحديداً؟ وما هي الصفات التي تجبها فيه؟  
\* حدد هذا الشخص وحدد الصفات التي أعجبتك فيه، ثم اقرأ بعدها معى هذين البيتين الرائعين من الشعر:

إذا أعجبت خصال امرئ      فكنه يكن منك ما أعجبك

فليس لدى المكرمات إذا      ما جئتها حاجب يحجبك

نعم؛ فليس من المعقول ولا المقبول أن نقف عند حدود الإعجاب ببعض الأشخاص وبعض صفاتهم دون أن نتخذ خطوة نحو التحلى بهذه الصفات، لا تقليداً لهم إنما وصولاً للمكرمات، ولا حقداً عليهم ولا حسداً لهم إنما وصولاً لصورة أحبينها في غيرنا، ونستطيع بشيء من الجهد أن نجعلها صوراً لنا، قد لا يستطيع بعضنا أن يختار شخصاً بعينه كان يتمنى أن يكونه لكننا جميعاً يمكننا أن نختار أشخاصاً نحب بعض صفاتهم ثم نسعى للتحلى بهذه الصفات، ليكون منا ما أعجبنا في غيرنا



ولنستفيد من حقيقة أنه لا حاجب يجنبنا ولا عائق يمنعنا عن التحلي بأجمل وأروع الخصال.

## التحدي



- ١- من هو الشخص الذي كنت تتمنى أن تكونه؟
- ٢- ما هي أجمل صفات هذا الشخص؟
- ٣- من هم أكثر خمسة أشخاص يحوزون على إعجابك؟
- ٤- ما هي أجمل صفاتهم من وجهة نظرك؟
- ٥- اختر صفة أو اثنتين من هذه الصفات وابدأ من اليوم في التحلي بها، ثم انتقل بعد ذلك لباقي هذه الصفات.





## (٢) يوم جيسिका

جيسিকা فتاة في العشرينيات من عمرها، جلست يوماً مع نفسها تفكر في حياتها الماضية وتفكر في الأمنيات الضائعة التي تمتتها فيها ولم تتحقق، ثم بدأت في كتابة هذه الأمنيات حتى وصلت إلى ٣٠ أمنية ضائعة.. كانت هذه الأمنيات تتراوح بين كبيرة وصغيرة من دراسة لم تدرسها أو عمل لم تكمله أو حتى تغيير نوع زيت السيارة، وبعد أن قامت بإعداد هذه القائمة قامت بإرسالها إلى إحدى الجرائد المحلية التي نشرتها وشرعت هي في تحقيق هذه الأمنيات، شجع ما فعلته جيسিকা الكثيرين على أن يفعلوا مثلها، فقاموا جميعاً بكتابة قائمة أمنياتهم الضائعة وقاموا بنشرها وشرعوا في تحقيقها.

## والآن

ما رأيكم أن نفعل مثلهم؟ ما رأيكم أن نكتب قائمة بأمنياتنا الضائعة؟ ما رأيكم أن نسجل كل ما حلمنا يوماً بتحقيقه لكننا لم ننجح؟ صغيراً هذا الحلم أو كبيراً، قد يكون مجرد اتصال بشخص نعز به، وقد يكون دراسة تمنينا دراستها أو مهارة تمنينا تعلمها أو عملاً تمنينا تنفيذه.





## هيا معاً

نكتب هذه القائمة لا لتحسر عليها لكن لنسعى لتحقيق ما زال بالإمكان تحقيقه منها، ولتتعلم مما لم يعد بالإمكان تحقيقه أسباب فشلنا في تحقيقه لتجنبها في باقى أيامنا.

### التحدي



- ١- اكتب قائمة بأمنياتك الضائعة التي تمنيت تحقيقها ولم تستطع.
- ٢- صنف هذه القائمة إلى أمنيات لا زال بالإمكان تحقيقها وأخرى لم يعد بالإمكان تحقيقها.
- ٣- حدد الأسباب التي أضاعت منك أمنياتك.
- ٤- اختر أمنية أو اثنتين مما لا زال ممكناً تحقيقها واسعاً إلى تحقيقها، وبعدها انتقل لباقي الأمنيات شريطة ألا يكون في هذه الأمنيات أمور غير جائزة أو غير مقبولة.

**ابدأ ولا تنردد**





### (٣) هيا نختار هذا الرجل

عندما سئل جورج برنارد شو عن الشخصية التي كان سيختار أن يكونها لو كان بوسعها أن يعيش حياته من جديد أجاب إجابة فريدة ورائعة حيث قال: «سأختار الرجل الذي كان بوسع جورج برنارد شو أن يكونه لكنه لم يستطع أبداً».

كم أراها إجابة رائعة وبليغة، وكم أراها كذلك مؤلمة وحزينة، سر روعتها وبلاغتها في تفرداها وحكمتها، أما سر إيلاها فهو في الحقيقة التي تشي بها، إذ إن قلة من البشر على مدار التاريخ كله هي التي أصبحت كل ما تستطيع أن تكونه، قلة من البشر هي التي نجحت في استثمار كل طاقاتها وقدراتها وصولاً إلى كل ما تستطيع الوصول إليه أو على الأقل معظمه، إن من المؤلم والمبشر في ذات الوقت أننا نستخدم تبعاً للدراسات حوالي ١٠٪ فقط من إمكاناتنا وقدراتنا أما الباقي فهو غير مستثمر أو مستغل، وهي بالطبع حقيقة مؤلمة؛ لأنها تجعل معظمنا يقف في حياته عند أسفل سلم كان يستطيع بتفعيل المزيد من إمكاناته وقدراته أن يصل إلى قمته، لكنها كذلك مبشرة؛ لأنها تعني أن أمامنا الكثير لتحقيقه، وأننا لم نصل حتى الآن إلا إلى أقل القليل مما يمكننا الوصول إليه.



## والآن

تعالوا نتخيل ما هي صفات وأعمال الرجل أو المرأة، الفتاة أو الشاب الذي كان بوسع كل منا أن يكونه لكنه لم يكنه حتى الآن؟ تعالوا نسجل صفاته وأعماله موقنين أن هذه هي إمكاناتنا الحقيقية، ومقتنعين بأننا نستطيع الوصول لهذا الشخص الرائع، ومتخذين قرارًا بأن نحمل أنفسنا من أن يأتي علينا اليوم الذي نردد فيه تلك الكلمات الحزينة التي تحدث عنها روبرت براوننج فقال: «إن الكلمات الأكثر حزنًا بين جميع كلمات اللسان أو القلم الحزينة هي هذه: «كان يمكنني أن أكون.....»».

سنسعى من اليوم لأن نكون أفضل وأجمل وأروع ما يمكننا أن نكون، حتى لا يأتي اليوم الذي نتحدث فيه عما كان يمكننا أن نكونه لكننا لم نكنه..

### التحدي



- ١- ما هي مواصفات وأعمال الشخص الذي كان يمكنك أن تكونه ولم تكنه؟
- ٢- اختر صفة أو صفتين، عملاً أو عملين من صفاته وأعماله أو قل من صفاتك أنت وأعمالك وابدأ بتنفيذها، فأنت تستحق أن تكون هكذا وتستطيع أن تكون هكذا.



## (٤) طابع البريد

مع الثورة المعلوماتية الحالية ومع شيوع البريد الإلكتروني كوسيلة تواصل لم يعد كثيرون يستخدمون طابع البريد، والذي يتم لصقه على رسائل البريد العادي، لكننا جميعًا نعلم صفة أساسية فيه وفي أي نوع من أنواع الملصقات، هذه الصفة هي أنه يلتصق بالشيء ولا يرفع من عليه إلا بعد أن يحقق غرضه وحتى رفعه يكون بصعوبة بالغة..

ما هذا الكلام؟ وما علاقتنا به؟ سؤال قد يتبادر إلى ذهن القارئ وهذا حقه، وحتى أزيل عنه الالتباس فإنني أقدم له هذه النصيحة التي قدمها لنا أحد الناجحين فقال:

«لتكن مثل طابع البريد يلتصق بشيء ما إلى أن يبلغ مقصده» يريد منا هذا الرجل أن نلتصق بما نقوم به من أعمال حتى نهيها وما نسعى له من أهداف حتى نحققها، يريد منا هذا الرجل أن نكمل كل طريق صحيح بدأناه إلى نهايته دون أن يشتتنا مشتت أو يوهن عزائمنا مثبت أو يوقفنا عن سيرنا خمول أو كسل، يريد هذا الرجل ونريد معه ألا نتوقف في منتصف الطريق وألا نفارق الطريق ما لم يثبت لنا خطؤه..

## والآن

دعونا نتذكر كم من الطرق بدأناها ثم لم نلتصق بها حتى النهاية،



كم من الأهداف سعينا لها ثم توقفنا في منتصف الطريق إليها، ثم هيا نعزم أمرنا ونتخذ قرارنا بأن نكون من الآن كـ «طابع البريد».

## التحدي



- ١- ما هي أهم الأهداف التي تسعى هذه الفترة لتحقيقها.
- ٢- ضع خطتك لتحقيقها.
- ٣- اعزم على الالتصاق بها حتى تبلغ مقصدك  
ورجاء  
لا تعد من المنتصف  
رجاء  
لا تتكاسل ولا تفتر  
رجاء  
لا تستبدل هذا الهدف بآخر  
هروباً وخملاً  
التصق به  
التصق به  
التصق به





( ٥ ) حتى لا تنجز ولا تهدأ

إذا كنت لا تريد أن تنجز شيئاً أبداً ولا تحظى بالهدوء أبداً فهذه الحكمة تفيدك في بلوغ مرادك.

«إن من ينقصه التركيز، لا ينجز أبداً ولا يحظى بالهدوء أبداً»

فقط عش في فوضى

عش في تشتت

لا تركز أبداً

وأبشر

فلن تنجز شيئاً أبداً

ولن تحظى بالهدوء أبداً

### القراء الأعزاء:

إن قضية التركيز في العمل الذي نقوم به هي أحد القضايا الرئيسية التي يجب أن نتبها إليها إذا أردنا أن نحقق إنجازات ملموسة ونحظى بهدوء نفسي ممتع، لذلك كانت صيحة الكثير من المفكرين والفلاسفة.



## «أيها الناس.. ركزوا»

فقد علموا أهمية التركيز وخطورته فكانت هذه الصيحة منهم، وهي هي الصيحة التي نهتف بها الآن «أيها الناس.. ركزوا» ركز في العمل الذي تقوم به.. ولا تسمح لشيء أن يشتتك.. أبعد موبايلك أو أغلقه.. لا تسمح لأحد أن يدخل عليك.. اطرّد أي فكرة طارئة خارجة عن الموضوع تأتيك.. لا ترسم خطوطاً بالقلم ولا تكتب ما لا قيمة له.. لا تعمل في بيئة فوضوية مشتتة، وإذا اضطرت لذلك فاعزل نفسك عنها.. لا تسمح لأي شيء أن يشتتك.. توجه إلى العمل الذي تقوم به بنفس المنطق والأسلوب الذي توجه به من دننا على هذه الطريقة الرائعة:

«إنني أتجه نحو العمل كما لو كان لا يوجد شيء آخر في العالم في الوقت الحالي»..

وتذكر كذلك هذه الحكمة الرائعة:

«إنك لن تكون سيد نفسك حتى يكون بمقدورك وضع اهتمامك حيث تريد، ولن تسعد أبداً حتى يصبح بمقدورك أن تحدد ما ستفكر فيه خلال الساعات القادمة»..

لذلك تعوّد من الآن على أن تحدد ما ستفعله خلال الساعات القادمة، فإذا جاء وقت العمل فأبعد أي مشتتات قد تشتتك ولا تسمح



لأحد بأن يقاطعك، وضع كل تركيزك في العمل الذى بين يديك،  
وسترى الآثار الرائعة لذلك.

## التحدي



- ١- حدد ما ستفعله خلال الأربع وعشرين ساعة القادمة.
- ٢- هيئ البيئة المناسبة لتنفيذ كل عمل.
- ٣- لا تضع أمامك ولا بين يديك إلا ما يخص المهمة التي بين يديك.
- ٤- حدد كل المشتتات التي يمكن أن تبعد عنك تركيزك وابتعد عنها.
- ٥- ضع كل تركيزك وتفكيرك في العمل الذى بين يديك.
- ٦- احسب الوقت الذى استغرقته في العمل ومستوى الأداء الذى قمت به وستجد أن الوقت أقل بكثير ومستوى الأداء أعلى بكثير.

ومرة أخرى

نسمع انفسنا صيحننا

«ايها الناس.. ركزوا»



### (٦) لا تتعب قلبك

لو سألتك: ما هي العادات المتعبة لقلبك؟ فربما تتحدث عن الأغذية غير الصحية وهذا صحيح، وربما هذا ما أتوقعه، لكن أحد الكتاب فاجأني بالحديث عن عادتين متعبتين للقلب أحدهما أعرفها ولم أستغربها والأخرى والتي اكتشفت أنه وضع الأولى المتوقعة حتى تتضح بالتضاد هذه الثانية غير المتوقعة هي التي فاجأتني وأبهجتني، فاجأتني لأنني لم أكن أتوقعها وأبهجتني؛ لأنها أشارت إلى معنى جميل أحبه كثيراً، تعالوا نقرأ ما قاله هذا الكاتب الموفق حتى نريح قلوبنا.

«عادتان متعبتان للقلب: عادة ترقى السلام إلى فوق، وعادة خفض مقادير الناس إلى تحت»..

أما العادة الأولى فهي متعبة فقط لكبار السن أو من لديهم مشاكل بالقلب -نسأل الله للكل العفو والعافية- أما الثانية فهي للكل جد متعبة، فخفض مقادير الناس إلى تحت يرهق القلب بما يبثه في القلب من كبر وما يبثه في القلب من حقد وضغينة، وليس أرهاق للقلب من كبر يشغله وحقد يملؤه، ليس أرهاق للقلب من أن يرى صاحبه رفعته في خفض مقادير الناس، وسعادته في تمنى الإخفاق لغيره من الناس، لذلك إذا أردت أن لا تتعب قلبك فلا تخفض مقادير غيرك، ولا تمنى





الشر لغيرك، ولا ترى لنفسك أفضلية كبيرة على غيرك. فبهذا يستريح قلبك وتهدأ نفسك.

## التحدي



- ١- لا تتحدث باستخفاف عن أحد.
- ٢- لا تحفض قدر أحدٍ أمام أحد.
- ٣- لا تتمنى الشر لأحد.

عصير الكتب

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

منتدى مجلة الإبتسامه





### (٧) أين تدفن الكنارى؟

اجتمع أطفال العائلة الأربعة يوماً يتناقشون في أمر جلل، ولخطورة الأمر اشتد الجدل بينهم وعلت أصواتهم، كان الجدل يدور حول المكان الذى يليق بأن يدفنوا فيه كنارى البيت الحبيب، هذا الطائر المحبب إلى قلوبهم يمتارون في مكان دفنه، اقترح الأول أن يدفن في مكان في وسط الحديقة، أما الثانى فارتفع صوته مجادلاً «هذا الطائر الجليل سيكون أكثر راحة وأماناً في زاوية في جانب الحديقة» أما الثالث فقد أشار وهو مأخوذ برهبة الموقف إلى أن الأفضل هو دفن الكنارى في مسقط رأسه، وقبل أن يدلى الطفل الرابع برأيه سمعوا صوت صراخ شديد، كان هذا الصوت هو صوت والدتهم التي خرجت من المطبخ لتلفت نظرهم إلى أن طائرهم الصغير لم يمت بعد.. أى أنهم يضيعون تفكيرهم ووقتهم في التفكير في حدث سيئ لم يحدث بعد، ورغم أن هذا يبدو أمراً عجيبياً ولافتاً للنظر إلا أن حقيقة الأمر اللافتة للنظر حقاً هي أن العائلة لم تكن قد اشترت الكنارى أصلاً.. كل ما في الأمر أنهم فكروا في شراء كنارى ريباً يوماً ما في المستقبل..

ومن هذه القصة إلى قصة رمزية تحكى عن فأر تمرد يوماً على أسد الغابة فتوعده الأسد بالطرد إلا أن القرد فاجأه بطلب غريب؛ إذ طلب



منه أن ينازله بعد شهر من الآن، فإذا انتصر الأسد على الفأر فله أن يفعل ما يريد والعكس، استخف الأسد بطلب الفأر وسخر منه وكذلك حيوانات الغابة كلها، إلا أن الفأر أصر على طلبه فوافق الأسد ساخرًا مستهزئًا، ولم يشغل باله بالأمر، إلا أن الفأر جعل يمر كل يوم على الحيوانات ليخبرهم بما سيفعله بالأسد، ويمر بالأسد بعبارات على شاكلة «هقطعك» «استعد لى هيجراك» واثقًا وضاحكًا، يومًا بعد يوم بدأ الأسد يقلق، وبدأ يفكر فيما يعده الفأر له، وهل هناك مؤامرة عليه؟ وهل هناك خطة محكمة للقضاء عليه؟ ويومًا بعد يوم يزداد قلق الأسد وهمه وتفكيره وغمه، حتى جاء اليوم العشرون فوجد الأسد ميتًا، لم يقتله الفأر، وما كان يستطيع قتله وما كانت لديه خطة ولا مؤامرة، إنما ما قتل الأسد هو ذاته، ما أضع وقت الأطفال حين تفكيرهم في دفن الكنارى، ما قتل الأسد هو تفكيره في مستقبل سيئ يخافه وقلقه منه واستسلامه للاغتيال لأجله.

### القراء الأعزاء :

مَنْ منا يفعل مثل هؤلاء الأطفال أو هذا الأسد؟ من منا يحمل الهم لأجل مخاوف لم تحدث وغالبًا لن تحدث؟ من منا يسلم نفسه ووقته وقلبه لأفكار مستقبلية سيئة تشتت همه وتقلق نفسه؟ لكل من يقول أنا من هؤلاء، أقول له: فارق هؤلاء، رحمة بنفسك فارقهم، ثقة بربك فارقهم، إنقاذًا لطاقتك ووقتك فارقهم.





## لكن

هل معنى ذلك ألا نفكر في المستقبل وألا نخطط له؟ لا بالطبع لا بل إن من واجبنا أن نخطط للمستقبل ونستعد له، لكن دون نظرة تشاؤمية له، لكن دون أن نهمل ما بين أيدينا لنضيع أوقاتنا وطاقتنا في التفكير في شيء لم يحدث وقد لا يحدث، ففارق كبير بين أن أتبع نظامًا غذائيًا وصحيًا لتجنب المرض وبين أن أظل أفكر في نفسي وأنا مريض.. فارق كبير بين أن يرسم الطالب خطة لمستقبله المهني وبين أن يهمل دراسته ويضيع تفكيره في احتمالية ألا يجد عملاً بعد التخرج، فارق كبير بين أن أعمل بجد حتى أوفر لنفسي المال الذي أحταجه وبين أي أعيش مفكرًا وخائفًا من أن يأتي يوم يصيبني فيه الفقر، لذلك لا بد أن يكون تفكيرنا في المستقبل تفكير تخطيط واستعداد، لا تفكير توجس وخوف، لا بد أن نصرّف عن أذهاننا كل فكرة مستقبلية تخيفنا دون أدنى مانع من الاستعداد لتجنبها أو تحقيقها إذا وقعت، لا بد أن نملاً قلوبنا بالأمل والتفاؤل ونحن ننظر إلى قادم أيامنا.

## التحدي



- ١- اطرّد أي أفكار سلبية عن المستقبل.
- ٢- لا تعش في المستقبل المجهول.
- ٣- ضع خططاً مستقبلية لتجنب ما تخشاه.
- ٤- املأ نظرتك للمستقبل تفاؤلاً وأملًا.



### (٨) إلى قمة الشجرة

تُرى لو تأمل أحدنا شجرة ضخمة وفكر في تسلقها فما عساه أن يفعل؟ لا تفكر كثيرًا فهذا ما ستفعل:

«ثمة ثلاث طرق للوصول لأعلى الشجرة: إما أن تجلس تحتها وتوفر على نفسك التعب - وبالطبع لن تصل - أو أن تحاول تسلقها بنفسك - وقد تصل أو لا تصل - أو أن تصادق طائرًا ضخماً يحملك إلى هناك - وبالطبع ستصل» تريد هذه الفكرة أن تعلمنا كيف أن الوصول إلى القمة يكون أسهل إذا ما تصادقنا أو على الأقل تعرفنا على من هم أكثر منا خبرة وحكمة ودراية، إذ إن هؤلاء بهذه الصفات سيوفرون علينا أوقاتًا كثيرة، وسيقدمون لنا أفكارًا ومقترحات وآراء ثمينه، هذه الفكرة التي فهمها الصينيون فصاغوا أحد أمثالهم العبقريه في قولهم:

«جلسة صغيرة على مائدة صغيرة مع شخص حكيم أفضل من القراءة في الكتب شهرًا»..

وصاغها غيرهم ممن جربوا قولهم فوجدوا آثاره أعظم مما صاغته كلماتهم فقالوا:

«ليلة واحدة تمضيها في تبادل الحديث مع شخص حكيم أفضل من



عشر سنوات دراسة»..

وإننى - والله - لعلى يقين من أن الكثيرين منا تأخروا في حياتهم ولم يصلوا لما كان يمكنهم الوصول إليه؛ لأنهم افتقدوا في حياتهم هذا الشخص الحكيم الذى يمدهم بحكمته وخبرته، ويمنحهم من الحماس والطاقة والقوة ما يدفعهم للأمام، افتقدوا من يستمع إليهم ويقدم لهم الحل لمشكلاتهم والدواء لآلامهم والمقويات لتحقيق آمالهم وأحلامهم، وأعرف شخصياً من الناس من ساعده كثيراً وقواه كثيراً وطوره كثيراً اتصاله بأمثال هذا الطائر الضخم، لذلك آن الأوان لنبحث عن من هم أكثر منا خبرة وحكمة ودراية، لا يشترط أن نختار شخصاً واحداً بل يمكن أن نختار أكثر من شخص وفى أكثر من مجال، نوطد علاقتنا بهم، نحرص على الجلوس معهم والاستفادة منهم، نراسلهم ونستفيد بأرائهم ما لم يكن ممكناً لقاء بعضهم، نقدم لهم مساعداتنا وخدماتنا لنبقى أطول فترة بجوارهم، سيوفر لنا ذلك الكثير من الوقت والجهد وسيختصر لنا خبرات ومسافات كبيرة، ويجلولى هنا أن أتذكر أحد الصالحين وهو يقول: «كنت إذا وجدت من قلبى قسوة غدوت فنظرت إلى وجه محمد بن واسع»..

وكان وجه محمد بن واسع له مصدر قوة وإيقاظ همه، فكان محمد بن واسع له كالتائر الضخم الذى نتحدث عنه، الذى يرتقى بهذا الرجل الصالح لأعلى شجرة رقة القلب، وكأنى به يصعد به من قسوة

أسفل الشجرة إلى رقة أعلى الشجرة، وكم نحن جميعًا بحاجة لمن يرتقى بنا إلى القمم.

## التحدي



- ١- اختر شخصًا أو أكثر لديهم من الخبرة والحكمة والتجربة ما ليس لديك.
- ٢- ابحث عن طريقة للاتصال بهم والجلوس معهم.
- ٣- حافظ على اتصالك بهم وتواصلك معهم.



### (٩) كيف كنت ستتصرف؟

في رحلة لأحد المدارس أوصى أحد المشرفين واسمه جيف من معه من المدرسين بوصية جميلة وبلغية إذ قال لهم مرشدًا عن أفضل طريقة للتعامل مع أطفال المدرسة:

«فكر دائمًا في الطريقة التي كنت ستتصرف بها مع هذا الطفل لو كان أبواه يراقبانك»..

وصية جميلة ولا شك، لكن لم يكن مستغربًا أن تصدر عن جيف هذا؛ وذلك لأن أباه دونى أوصاه من قبل بوصية أجمل وأبلغ حين قال له:

«امض في حياتك كما لو كان أكثر شخص تحبه فيها يراقبك»..

ولنا أن نتخيل كيف يمكن أن يتصرف الإنسان منا وهو يتخيل أن أكثر شخص يحبه في الحياة يراقبه، كيف كان سيصبح أكثر مثالية في تصرفاته، أكثر ودًا ورقة في معاملاته، أكثر جهدًا واجتهادًا في أعماله، ونحن هنا لن نكتفى بتخيل أن أكثر شخص في الحياة نجبه هو من يراقبنا لكننا سنطالب بما هو أكثر سنطالب به:

«إذا هممت بفعل شيء حتى لو كان هذا الشيء لن يعرف به غيرك





فاسأل نفسك كيف كنت ستتصرف لو كان العالم كله ينظر إليك  
وتصرف على هذا الأساس»..

جرب أن تحيا يوماً متخيلاً فيه أن كل الناس محبوبك وغيرهم،  
ينظرون إليك ويرون أفعالك.

## التحدي



جرب أن تحيا يوماً وأنت تستحضر أن كل محبيك  
وكذلك غير محبيك ينظرون إليك ويرون كل  
أعمالك.





### (١٠) كرسى في الكلوب

بعد أن أنهى عمله مديرًا المدرسة ثانوية ووصل لسن التقاعد أقام له الطلاب والزملاء والآباء والأمهات حفلًا كبيرًا للاحتفال به والإعراب له عن شكرهم له وتقديرهم لما بذله من جهد، كانت ليلة سعيدة تحدث فيها الجميع بفخر واعتزاز عن هذا الرجل الناجح الذى أدى دوره على أفضل ما يكون، وفي نهاية الحفل تحدث هذا المدير فماذا قال؟ لقد فعل ما نطلق عليه نحن المصريين «رمى كرسى في الكلوب»، والمقصود بالكلوب هنا هو مصدر الإضاءة والكرسى دوره هنا إطفاء الكلوب وإفساد الإضاءة، وهو بالضبط ما فعله هذا الرجل حين قال: «حين كنت في الثالثة والعشرين من عمري تمنيت أن أكون رئيسًا للولايات المتحدة الأمريكية».. أواه يا رجل ألا زلت تعيش في هذا الماضى البعيد، أواه يا رجل ألم ينسك عملك وتنسك نجاحاتك أمنية ماضية لم تتحقق ولم تعد هناك فرصة لتحقيقها؟! ربما كنا نؤيدك ونتعلم منك لو ذكرت الأسباب التي جعلتك لم تحقق أمنيتك وكيف استفدت من ذلك أو حتى أعدت النظر في الكيفية التي تصل بها إلى هذا الذى تمنيت ماضيًا، لكنك لم تكن مهتمًا بهذا أو ذاك إنما كنت فقط مهتمًا بتذكر ما مضى ولم بعد هناك مجال لتحقيقه، لماذا يا رجل؟ لماذا تعذب نفسك بالحياة في



ماضى لن يعود والانغماس في أيام مضت وانقضت، أو اه يا رجل كيف سمحت لك نفسك أن تمنع عنها السعادة بما حققته والفرحة بما أنجزته بتخيل ما لم يتحقق وما لم ينجز؟! لا أيها الرجل فما هكذا تكون الحياة، وما بهذا تدرك السعادة بل إنك بذلك تفتح على نفسك أبواباً من الشقاء والتعاسة، نعم فإنه صدق من قال: «من بين كل الكلمات المؤلمة لا توجد كلمة أشد إيلاماً من «ليتني فعلت كذا»، هي مؤلمة؛ لأنها تعبر عن عدم فعل ما كان ينبغي فعله، ومؤلمة أكثر؛ لأنها تعيد صاحبها إلى ماضٍ مضى وانقضى، وقد كان من الممكن أن يتحول إيلامها إلى أمل إذا كانت لتذكر ما كان ينبغي فعله والبدء من جديد في فعله، أما أن تكون لمجرد التحسر وكفى فهذا هو الشقاء بعينه.

### أيها القراء الأعزاء :

كثير منا يعيش مثل هذا الرجل، تضيع أوقات كثيرة من حياتهم في التحسر على ما فات، في البكاء على اللبن المسكوب، في الحزن على ما لا وسيلة لاسترجاعه، في الشكوى من أحداث مضت وانقضت وطواها الزمان، في ترديد الكلمات المؤلمة مثل: لو كان كذا، ولتني فعلت كذا، فتنبعث الحسرة في قلوبهم وتفقد الطاقة والحيوية في أعمالهم، ولو أنهم جعلوا نظرتهم للماضى نظرة عبرة واستفادة، نظرة تأمل ومراجعة، يستخلصون منها الدروس والعبر التي تفيدهم في حياتهم المقبلة لكان ذلك مفيداً، بل وواجباً، لكن أن تصبح النظرة نظرة تحسر وألم وكفى





فلا وألف لا، من حقنا بل من واجبنا أن نحزن على أخطائنا الماضية وأن نندم عليها لكن دون الوقوف عندها واستمرار البكاء عليها؛ إذ لا بد أن يكون هذا الحزن وذاك الندم جزءاً من التكفير عن أخطائنا مع رسم مخطط جديد لمستقبل حياتنا نستفيد فيه من أخطاء ماضينا، لا بد أن نتوقف عن الحياة في الماضي واجترار أحزان الماضي، لا بد أن نقاوم كل خاطر يعيدنا للحياة في الماضي، لا بد أن نتوقف عن ترديد حكايات الماضي المؤلمة وتجارب الماضي الفاشلة، لا بد أن نتوقف عن استجلاب تعاطف الآخرين بذلك وعن الاستكانة لذلك، لا بد أن ننتبه إلى أن من كان قد كان وانقضى، والأهم الآن هو ما بين أيدينا وما نحن مقبلون عليه، لا بد أن نضمن بطاقتنا وحيويتنا من إضاعتها فيما لا طائل من ورائه.

### أيها القراء الأعزاء :

تتردد كثيراً عبارة « لا تبك على فائت » لكن الكثيرين منا لا يزالون يبكون ولا يزالون يتحسرون، والمؤلم أنهم يفعلون ذلك دون خطوة إيجابية لتصحيح ما كان وتطوير ما سيكون.. ولهؤلاء ولنفسى أقدم هذه العبارة البليغة:

« إن ما يعذبني هو ذلك الجزء مني الذي لا زال يعيش بالأمس »

فلا تغذيه بنفسك ولا تعش بالأمس.





## التحدي



١- اكتب قائمة بأكبر الأخطاء التي ارتكبتها في حياتك.

٢- اندم عليها

٣- استخلص أهم الدروس والعبر منها

ثم

تناساها.. تناساها.. تناساها

٤- ما هي أكثر الحكايات المؤلمة أو المؤسفة التي مرت بك ولا زلت تتذكرها وتحكيها لغيرك؟

٥- توقف عن حكايتها لغيرك.

ثم

تناساها.. تناساها.. تناساها



استراحة حياتية  
خواطر من قلب الحياة





## أنا لا أكتب الأشعار

أنا لا أكتب الأشعار فالأشعار تكتبني  
أريد الصمت كي أحيأ، ولكنّ الذي ألقاه ينطقني  
ولا ألقى سوى حزنٍ على حزنٍ على حزن  
أأكتب أنني حيٌّ.. على كفني

أحب كثيرًا هذه الأبيات، وأرددها كثيرًا وخاصة أولها، فما أجل أن تكتبك الأشعار لا أن تتكلف أنت كتابة الأشعار.. ما أجل أن يدفعك الشعر لأن تكتبه حين تهتز أمام ما تراه أو تسمعه أو تعاشه.. ما أجل أن تكون الكتابة تعبيرًا عما يهز قلبك وعقلك ويدفعك دفعًا للكتابة.. ما أجل أن تكون الكتابة تعبيرًا عن رسالة يحملها الكاتب!. وما أسوأ معنى الكتابة حين تصبح تمثيلًا أو إدعاءً أو تجارة!. حين تكون مثاليته بعيدة كل البعد عن كاتبها.. حين تتسع الفجوة بين ما يقول الكاتب ويكتب وبين ما يفعل ويطبق.. لا أقصد من ذلك بالطبع أن يتوقف الكاتب أو الشاعر عن الكتابة حتى يدفعه شيء للكتابة، فأنا أؤيد دائمًا أن يجلس الكاتب على مكتبه ممسكًا بالورقة والقلم ويكتب فيها يكتب؛ فإن ذلك يساعد على استدعاء الأفكار، بل إنني أرى ما هو





أكثر وهو أن يكون مع الكاتب- بل وغير الكاتب- دائماً ورقة وقلم يدون بها كل خاطرة تأتيه أو كل موقف معبر يمر به، لكن كل هذا يرتبط عندي بالألا يكتب الكاتب إلا ما هو مقتنع به وبأثره وبها يكون صادقاً فيه مع نفسه ومع الآخرين.

\*\*\*



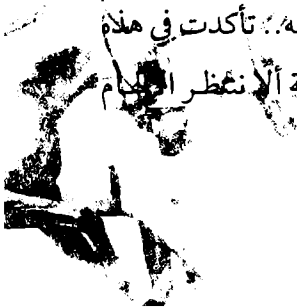




## العمل أم الإلهام



📖 قضية شغلت الكثير من الباحثين والمفكرين «العمل أم الإلهام» بمعنى: هل نعمل بعد أن يأتينا الإلهام أم نعمل ومنتظر الإلهام؟ وأجل وأهم ما توصلوا إليه هو أن كلاً منهما يؤدي للآخر فالعمل يستدعي الإلهام والإلهام يحفز على العمل، بل إن أحد الدراسات قدمت لنا ما اعتبره شخصياً بشارة حقيقية حين ذكرت أن ٩٠٪ من الإلهام يأتي أثناء العمل وقد كنت شخصياً غير مقتنع بهذه النسبة بدرجة كبيرة حتى وضعت في مجموعة من الأعمال ما بين رد على استشارات أو تقديم ندوات أو برامج تليفزيونية، كنت أشعر في البداية بعدم وجود الإلهام أو الرغبة التي تستحني على تنفيذ هذا العمل وأحاول الاعتذار، والعجيب أنه عندما كان اعتذارى يرفض وأجد نفسى مضطراً للعمل وأجلس لأدائه أجد أن الخواطر تأتي والرغبة تأتي والإلهام يأتي بل إننى أؤكد أننى قدمت أشياء في هذه اللحظات تركت أثراً عميقاً لم أكن أتخيله.. تأكدت في هذه اللحظة من صدق هذه الدراسة ومن أهمية الانشغال بالإلهام حتى نبدأ العمل..





**بل** إن علينا أن نبدأ وسوف يأتي الإلهام..

**بل** إنني أصبحت على يقين من أن فكرة عدم وجود الإلهام أو الرغبة تكون في كثير من الأحيان وسيلة للهروب من العمل بسبب يبدو براقاً و جذاباً..

كل هذا لا ينفي أن للعمل بعد الإلهام مذاقاً آخر مختلف لكن هذا المذاق المختلف بل والرائع لا يبرر عدم أداء الأعمال انتظاراً للإلهام.

\*\*\*

عصير الكتب

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

منتدى مجلة الإبتسامه





## الميت أبقى من الحى



📖 من أجمل وأطرف الأمنيات التي اطلمت عليها.. أمنية صاغها صاحبها في صورة دعاء فقال: «اللهم ساعدنى لأحيا بحيث يحزن الجميع لوفاتى.. حتى الحانوتى».. أمنية جميلة لأنه من الرائع أن تكون حياتنا من العمق والتأثير والفعالية والحب بما يجعل الجميع يحزن لوفاتنا.. وطريفة لأنه يتمنى أن يحزن الحانوتى لوفاته إذ هو الوحيد الذى يفرح للموت.. وأذكر هنا يوماً كنت أصور برنامجاً لأحد القنوات الفضائية وكان هناك أحد قراء القرآن الكريم مشاركاً في البرنامج الذى يلينى وكان يعترض على إغلاق هاتفه المحمول أثناء دخوله للتصوير خوفاً من أن تأتبه دعوة للقراءة في عزاء ثم علّق تعليقا طريفاً فقال: «وانتو عارفين يا جماعة الميت أبقى من الحى»، هكذا هو الأمر بالنسبة له فهو يعتبر الميت مصدر استرزاق أما الحى فلا فائدة منه.. على الأقل طالما لا زال حيا !!

\*\*\*



### ( وَهْنٌ صَوْتِي )



📖 كان ينظر إليّ بتفحص شديد لدرجة أثارَت تعجبي، ثم اقترب مني وسألني بصوت خفيض أنت أ/ أشرف.. بسرعة عاد شريط الذكريات إلى الوراء، نعم هو، أحد من كنت أعرفهم أثناء الدراسة، قلت له أستاذ إيه يا عم وعانقته رغم أنني في الحقيقة لم أكن أذكر اسمه، سألته عن مكان عمله فأخبرني أنه يعمل بمدرسة للصم والبكم لأنه قد أصيب بمرض في أحباله الصوتية اسمه (وهن صوتي) جعله غير قادر على العمل في عمل يستدعي صوتاً عاليًا، يعود شريط الذكريات مرة أخرى وتتضح الصورة أكثر وأكثر، ومرة أخرى نعم هو، لقد كان صاحب صوت جميل وكثيرًا ما كان يشدو بصوته العذب، لم تكن أصدقاء لكني كنت أراه من على البعد وأحب صوته وأتسمعه، فجأة يتوقف شريط الذكريات وأجد نفسي على أرض الواقع، أراه على القرب لا على البعد، لكني لا أستطيع رغم القرب أن أسمع شاديًا، فقد سكن الصوت..

أقدم هذه القصة الحقيقية لأؤكد لكل صاحب موهبة - وكلنا أصحاب مواهب - أن هذه المواهب هي في حقيقتها نعم من الله علينا، يجب علينا أن نمتخرجها ونحافظ عليها وننميها ونستغلها ونفرح بها،



لكن دون أن ننسى لحظة أنها في الأصل نعمة وهبة من الله وأنه سبحانه قادرٌ على نزعها في لحظة، فنجتهد في شكر هذه النعمة وحسن أداء حقها دون غرور أو كبر ودون أن نعطي أنفسنا ما لا تستحق، وأن نتذكر دومًا أن واهب النعم هو نفسه القادر على نزعها ما لم نؤد حقها.

فلا تنس يا كل موهوب إذا أثنى عليك من لا يعلمون ما بك من عيوب، أن تذكرهم بشكر علام الغيوب، الذي جعلهم يطلقون عليك لفظ موهوب، وستر عنهم ما بك من عيوب، وتذكر قول ابن عطاء الله السكندري وقد أدخلت عليه بعض الإضافات القليلة: «من أكرمك فإنها أكرم عظيم عطاء الله لك وجميل ستر الله عليك، فالشكر لمن أعطاك وسترك لا لمن أثنى عليك وكرمك».

\*\*\*





## حكاية جبر



📖 يُحكى أن مواطناً اسمه «جبر» قام أثناء زيارته لبلد أجنبي بالذهاب إلى المقبرة، فرأى على شواهد القبور ما أذهله.. إذ حُطَّ على واحدة منها (هنا يرقد فلان الفلاني ولد عام ١٩١٧ ومات عام ١٩٨٥ - عمره ٣ أعوام!!).. ومثل ذلك على بقية الشواهد، فلما سأل عن سر هذا التناقض.. أفاده مرافقه بأنهم يحسبون عمر الإنسان بعدد الأعوام التي عاشها سعيداً.. عندئذ قال للمرافق: «وصيتي إذا مت.. أن تكتبوا على شاهدتي: هنا يرقد جبر.. من بطن أمه للقبر»..

هل تعاطفت مع جبر؟ وهل رأيت نفسك جبراً؟

إذا كنت قد رأيت نفسك جبراً أو تعاطفت معه فانتبه فأنت على خطر.. نعم على خطر.. لأن هذا يعني أنك ممن يميلون للرثاء على أنفسهم والبكاء على أحوالهم وهؤلاء لا يشعرون أبداً بطعم للسعادة حتى لو كانت بين أيديهم.. انتبه فلديك - وأؤكد على ذلك دون أن أراك- ما يمكنك أن تسعد به ومعه.. انتبه وإذا كنت ترى أن أيامك الماضية لم تكن سعيدة فقد آن الأوان لكي تجعل من أيامك القادمة أياماً سعيدة.. صدقتي حين أقول لك إن السعادة شيء نذهب إليه وليست في العادة شيئاً يأتي إلينا، لذلك اذهب إليها لا تنتظر حدثاً سعيداً أو



خبرًا مفاجئًا يأتيك بها.. فالأحداث السعيدة والأخبار السارة لا تأتي في العادة إلا لمن يستحقها ويسعى إليها.. قد تعتقدي مبالغًا إذا قلت لك: إن السعادة في جانب كبير منها اختيار وقرار، لكن ماذا تقول فيمن قال: «خذ قرارًا بأن تظل سعيدًا وحينها ستكون أنت وبهجتك جيشًا لا يقهر» وقبل أن ترد بأن المؤكد أن صاحب هذه العبارة قد توفرت له جميع ظروف السعادة دعني أخبرك أن قائل هذه العبارة ليس رجلًا إنما هو امرأة تعرفها اسمًا لكننا حتى الآن لم نعرفها روحًا، إنها الصماء العمياء هيلين كيلر.. وهذا آخر يؤمن بما آمنت به هيلين فيقول: «لقد اكتشفت أن معظم الناس يكونون سعداء بقدر استعدادهم ليكونوا سعداء».. وآخر ذاق حلاوة السعادة وعرف طريق السعادة فقدم لنا روثة السعادة فقال: «إنني أكثر سعادة الآن، أعتقد أنني عقدت العزم على أن أكون كذلك» بداية السعادة إذن هي قرار واختيار ثم هي بعد ذلك تلمس لطرائقها وسعى لتحقيقها بأي طريقة، نرى أن من شأنها أن تسعدنا وسوف يكون لنا بعد ذلك حديث وأحاديث عن طرائق السعادة لكنها أحاديث غير ذات قيمة ما لم نبدأ بتوقفنا عن الرثاء والشكوى من أحوالنا، ما لم نبدأ باختيار نتخذه وقرار نعلنه بأن نظل سعداء وأن نسلك طريق السعادة لنكون نحن وبهجتنا كما قالت هيلين: جيشًا لا يقهر في وجه الصعوبات.. كم أتمنى الآن أن تصبح جميع أعوامنا منذ الآن وحتى يتوفانا الله من الأعوام التي تحسب من أعوامنا إذا ما قسنا أعمارنا بعدد الأعوام التي عشناها سعداء.





## هكذا فافعل



اضحك حيناً، غنّ حيناً

وأنت سائر في طريقك

اعمل حيناً، العب حيناً

افعل ذلك كل يوم

أعط حيناً، وخذ حيناً آخر

لا تتجهم

واجعل من بسمتك ربيعاً يروى جفاف الفلاة

اضحك حيناً، واعشق حيناً

فما أصفى السماء

ومهما طال الظلام فسيأتى الصباح

ولكن الأمر يرجع إليك





استراحة إيمانية  
حوار مع عالم رباني





### حوار مع عالم رباني



- أقبل الطالب على أستاذه متحفزاً وكأن حقيقة ما قد توصل إليها ويريد أن يواجه بها معلمه، وبلهجة لم يتعود أن يخاطب بها معلمه قال الطالب: أستاذي سمعت اليوم خطيباً يتحدث عن الموت وأحوال المحتضرين، فاستغربت وتساءلت إلى متى سنظل نتحدث في هذه الموضوعات، وأين استجابتنا لنداء تجديد الخطاب الديني الذي يتردد كثيراً؟

- ابتسم أستاذه وطلب منه أن يهدأ ويجلس ثم قال بهدوء المعلم: نعم لا بد من تجديد الخطاب الديني ولا بد أن تتناسب لغتنا مع تطورات العصر ومستحدثاته، ونعم يجب ألا يتوقف حديثنا عند الموضوعات التي أصبحت معتاده ومنها أحاديث الدار الآخرة، لكن هل معنى ذلك أن نتوقف عن الحديث عن الدار الآخرة مثلاً؟

- أجاب الطالب: ولم لا؟!!

- المعلم: لا لأنه إذا لم نتحدث عنها اختلت الموازين وانحرف المسير، وأصبحت الدنيا هي أكبر الهم ومبلغ العلم، لا لأنه لا شيء يجعل القلوب أكثر رقة من تذكّر الآخرة، لا لأن التذكير الدائم بالآخرة كان هو أحد الأساسيات التي تربي عليها جيل الصحابة، لا لأنه حتى



الكتاب الغربيين يتجهون الآن للحديث عن الموت كوسيلة للارتقاء بأعمالنا وسلوكياتنا، ولدى الحبيب دعنى أسألك: أى تجديد للخطاب الدينى هذا الذى يجعلنا نتوقف عن الحديث عن الآخرة بما فيه من تحقيق ركن من أركان الإيمان، وبما فيه من تذكير لأنفسنا بالنهاية التى سنصل إليها حتى لا نفضل أو ننسى وبما فيها من ترقيق للقلوب وتفريج للهموم، نعم بنى، نحن بحاجة لتجديد الخطاب الدينى لكن دون تنازل عن ثوابتنا، ودون أن نتنازل عن حقائق ديننا، صدقنى بنى إن كثيرين لا يريدون الحديث عن الموت حتى لا ينجسوا على أنفسهم ما هم فيه من معاصى وانغماس فى الشهوات.

- الطالب وقد بدأ يهدأ: فإذا سنجنى أستاذى من كثرة الحديث عن الموت؟

- المعلم: كثرة ذكر الموت بنى تصلح القلب فإنه كما قال الربيع بن خثيم: «لو فارق ذكر الموت قلبى ساعة لفسد».

كثرة ذكر الموت بنى ترقق القلب، فإن امرأة اشتكت إلى عائشة رضى الله عنها قساوة قلبها فقالت لها عائشة: أكثرى ذكر الموت يرق قلبك، ففعلت فرق قلبها فجاءت تشكر عائشة.

كثرة ذكر الموت بنى تهون المصائب فإنه كما قال كعب: من عرف الموت هانت عليه مصائب الدنيا وهمومها، وكيف لا تهون ونحن نعلم أننا عن قريب مفارقوها، كيف لا تهون ونحن نعلم أن الصبر عليها



يرفع بعد الموت درجاتنا، وكيف لا تهون ونحن نعلم أن الدنيا مجرد  
معبر للآخرة، وكيف لا تهون وأماننا ما يستحق أن نحمل همه أكثر  
ونشغل أنفسنا به أكثر ونستعد له أكثر.

كثرة ذكر الموت بنى تكرم صاحبها بثلاثة أشياء دل عليها الدقاق  
فقال: من أكثر ذكر الموت أكرم بثلاثة أشياء: تعجيل التوبة، وقناعة  
القلب، ونشاط العبادة، ومن نسى الموت عوقب بثلاثة أشياء: تسويف  
التوبة، وترك الرضا بالكفاف، والتكاسل عن العبادة.

كثرة ذكر الموت بنى لها أثر كبير في إصلاح النفوس وتهذيبها،  
ذلك أن النفوس تؤثر الدنيا وملذاتها، وتطمع في البقاء المؤبد في الحياة،  
وقد تهفو إلى الذنوب والمعاصي، وقد تقصر في الطاعات، فإذا كان  
الموت دائماً على بال العبد، فإنه يصغر الدنيا في عينيه، ويجعله يسعى في  
إصلاح نفسه وتقويم المعوج من أمره.

كثرة ذكر الموت بنى تردع عن المعاصي وتلين القلب القاسي.

الطالب: أهذا كان أمر نبينا ﷺ: «أكثرُوا ذكر هادم اللذات».

المعلم: نعم بنى، ومن المؤكد أن هناك ثماراً أعظم من ذلك يدركها  
أكثر من أكثرُوا بحق من ذكر هادم اللذات.

الطالب: وكيف أكثر من ذكر الموت وتذكره أستاذي؟

أذكر الموت وتذكره بالتعاشي مع الآيات والأحاديث التي تتحدث  
عنه، أذكر الموت وتذكره مع كلمات الصالحين ووصاياهم عنه ومواقف





من مروا به قبلنا وأكرمنا الله بمعرفة أحوالهم.

الطالب: هل لي أن أسألك عن بعض الوصايا والمواقف عن

الموت؟

المعلم: نعم بنى، وكأني بها فرصة لأتذكره معك.

### اذكر الموت وتذكره

مع وصية كتبها بعض الحكماء إلى رجل من إخوانه فقال: يا أخى احذر

الموت في هذه الدار قبل أن تصير إلى دار تمنى فيها الموت فلا تجده.

### اذكر الموت وتذكره

مع وصية الحسن: المبادرة.. المبادرة، فإنما هي الأنفاس لو حبست

انقطعت عنكم أعمالكم التي تتقربون بها إلى الله عز وجل، رحم الله امرأ

نظر إلى نفسه وبكى على عدد ذنوبه، ثم قرأ هذه الآية: ﴿إِنَّمَا نَعُدُّهُمْ

عَدًّا﴾ [مريم: ٨٤] يعنى الأنفاس، وقال: آخر العدد خروج نفسك، آخر

العدد فراق أهلك، آخر العدد دخولك في قبرك، فيا أيها الأخ الحبيب

انظر إلى نفسك وابك على عدد ذنوبك، واحذر آخر عددك فأخر عددك

خروج نفسك، آخر عددك فراق أهلك، آخر عددك دخولك في قبرك.

### اذكر الموت وتذكره

مع معاوية بن أبى سفيان والذي لما حضرته الوفاة قال: أفعلوني،

فأقعد فجعل يسبح الله تعالى ويذكره ثم بكى وقال: تذكر ربك يا

معاوية بعد الهرم والانحطاط! ألا كان ذلك وغصن الشباب نضراً





ريان، وبكى حتى علا بكاءؤه وقال: يا رب ارحم الشيخ العاصي ذا القلب القاسى، اللهم أقل العثرة واغفر الزلة.

### اذكر الموت وتذكره

مع عبد الملك بن مروان الذى لما حضرته الوفاة نظر إلى غسل بجانب دمشق يلوى ثوبًا بيده ثم يضرب به المغسلة فقال عبد الملك: ليتنى كنت غسلاً أكل من كسب يدي يوماً بيوم لم آل من أمر الدنيا شيئاً، فبلغ ذلك أبا حازم فقال: الحمد لله الذى جعلهم إذا حضرهم الموت يتمنون ما نحن فيه، وإذا حضرنا الموت لم نتمن ما هم فيه.

### اذكر الموت وتذكره

مع عبد الملك بن مروان أيضاً والذى سئل في مرضه الذى مات فيه: كيف تجددك يا أمير المؤمنين، قال: أجدنى كما قال الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ جِئْتُمُونَا فُرَادَى كَمَا خَلَقْنَاكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَتَرْكُتُمْ مَا خَوَّلْنَاكُمْ وَرَاءَ ظُهُورِكُمْ﴾ [الأنعام: ٩٤]، فاستعد أخى الحبيب ليوم ترك فيه كل شيء وراءك، وتقدم على ربك فرداً.

### اذكر الموت وتذكره

مع هارون الرشيد والذى حكى عنه أنه انتقى أكفانه بيده عند الموت، وكان ينظر إليها ويقول: ﴿مَا أَعْنَى عَنِّي مَا لَيْتَ هَلْكَ عَنِّي سُلْطَانِيَّةُ﴾ [الحاقة: ٢٨-٢٩].



## اذكر الموت وتذكره

مع المأمون الذى فرش رماذاً واضطجع عليه وكان يقول: يا من لا يزول ملكه ارحم من قد زال ملكه.. يا من لا يزول ملكه ارحم من قد زال ملكه.

## اذكر الموت وتذكره

مع وصية القرطبي الرائعة: مثلّ لنفسك يا مغرور وقد حلت بك السكرات، ونزل بك الأئين والغمرات، فمن قائل يقول: إن فلاناً قد أوصى، وماله قد أحصى، ومن قائل يقول: إن فلاناً ثقل لسانه، فلا يعرف جيرانه، ولا يكلم إخوانه، فكأنى أنظر إليك تسمع الخطاب، ولا تقدر على رد الجواب، فخيّل لنفسك يا ابن آدم إذا أخذت من فراشك إلى لوح مغسلك فغسلك الغاسل، وألبست الأكفان، وأوحش منك الأهل والجيران، وبكت عليك الأصحاب والإخوان..

نعم مثلّ لنفسك.. وتخيّل نفسك على فراش الموت وانظر كيف يكون حالك وأنت على فراش الموت، وكيف كان استعدادك للحظة الموت، وإلى أين سيكون مصيرك بعد الموت.

الطالب: وما الذى يجب على أستاذى وأنا أتذكر الموت؟

المعلم: يجب عليك أن تحذر وأن تستعد وأن تستبشر.



الطالب: من أى شيء أحذر وكيف أستعد وبم أستبشر؟

المعلم: سيكون لهذا بإذن الله حديث قادم، لكن فقط اجتهد حتى هذا اللقاء أن تتأمل ما قلناه، وأن تتعاش مع ما تمر به من آيات أو أحاديث أو مواقف عن الموت.

\*\*\*







عصير الكتب  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
منتدى مجلة الإبتسامه





### (١١) حتى تعمل بلا تعب

هل من الممكن أن نعمل عملاً ما بلا تعب؟ هل يمكن أن نقوم بأعمالنا بسهولة ويسر دون عناء أو كلل أو ملل؟ الإجابة هنا وهي إجابة مبشرة ولا شك: نعم هذا ممكن.. ويصبح السؤال هو كيف؟ أما الإجابة فهي:

«إذا أردنا أن نقوم بعمل بلا تعب، فلتتعب في تعلمه والتعود عليه»..

هذه هي الطريقة، اتعب في التعلم، اتعب في التعود، فسوف تجد نفسك مع الوقت تقوم بالعمل بكفاءة ودون تعب أو ملل.

### لوحت بليون دولار

طلبت أحد السيدات يوماً من بيكاسو أن يرسم لها في ورقة كانت معها فرسم لها لوحة في نصف دقيقة وقال لها: «هذه تساوي مليون دولار» فسألت كيف وقد رسمتها في نصف دقيقة.. فأشار لها إلى أنه تعب وتدريب ورسم ثلاثين عاماً حتى يستطيع أن يرسم لها هذه في ثلاثين ثانية..



## هذا هو ما تحتاجه إذن الملهارة

إذا كنت تريد أن تكون ماهراً وبارعاً في عملٍ ما، فهذا هو الطريق؛  
 اتعب في تعلمه، اتعب في التعود عليه، واعلم أنك لن تصل للمهارة  
 والإجادة بغير هذا التعلم وبغير هذا التعود، وثق أن ما ستبذل فيه في  
 البداية جهداً كبيراً ويبدو لك غير مرضٍ، سيأتي اليوم الذي ستبذل فيه  
 جهداً ضئيلاً ويبدو لك وللآخرين رائعاً، فقط لا تتعجل النتائج، فقط  
 خذ وقتك وابدل جهدك في التعلم والتعود وما هي إلا سنوات قلائل  
 وستجد نفسك قد وصلت للقامة.

## التحدي



- ١- حدد العمل الذي تود أن تؤديه بسهولة أو أن تكون مبدعاً فيه.
- ٢- حدد وسائل تعلمه وإجاداته والتدريب عليه.
- ٣- امنح لنفسك فترة زمنية لبذل أقصى جهد في التعلم والتدريب دون كلل أو ملل.
- ٤- شاهد بنفسك الفارق بين مستواك في هذا العمل الآن ومستواك بعد الفترة الزمنية التي حددتها.



### (١٢) الكلمتان السحريتان

هما كلمتان سحريتان لتحقيق الآمال والأحلام، هما كلمتان سحريتان للانتقال إلى قمة النجاح، كلمتان تحدث عنهما بليونير سئل عن سر نجاحه فقال: إن السر يكمن في كلمتين اثنتين لا ثالث لهما هما: «ضاعف مجهودك»..

إننا إذا نظرنا إلى المجهود الفعلي الذي نبذله في حياتنا، والساعات الفعلية من يومنا التي نبذل فيها جهدًا حقيقيًا لوجدناها أقل مما ينبغي بشكل مخيف؛ لذلك لا بد أن نصغى السمع لهذه النصيحة: «ضاعف مجهودك»..

لا بد أن نضاعف مجهودنا الذي نقوم به في كل عملٍ إيجابي، لا بد أن نزيد من عدد الساعات الإيجابية في يومنا ونقلل من عدد الساعات السلبية.. لا بد أن نتعب ونبذل جهدًا مضاعفًا للوصول إلى ما نريد فإن أحد من تم وصفهم بالعبقرية كان يقول: «عبقري.. ربما.. لكنني قبل أن أكون عبقريًا كنت مجدًا» وهذا أديسون يقول: «العبقرية ١٪ وإلهام و٩٩٪ جهد وعرق جيين».. فلنضاعف جهدنا وعرقنا لعلنا نجد أنفسنا مرة من العباقر في مجالنا وما هذا على المجدين ببعيد.





## التحدي



١- حدد عدد الساعات الإيجابية الحقيقية في يومك.

٢- ضعف هذه الساعات.

٣- حدد الأوقات التي تبذل فيها جهداً.

٤- ضعف هذا الجهد.





### (١٢) لا تسابق الفئران

في زمان أصبح التسابق فيه على ما لا يستحق أكثر منه على ما يستحق، فالبعض يتسابق على نوعية موبايل، والبعض يتسابق على إقامة علاقات غير مشروعة، والبعض يتسابق على شراء ما لا يحتاجه؛ فقط لأن غيره اشتراه، كان لابد في هذا الزمن العجيب أن نذكر بهذه المقولة الرائعة:

«مشكلة سباق الفئران أنك حتى لو فزت فسوف تظل فأرًا»..

فمن يسابق الفئران يظل فأرًا حتى وإن سبق، ومن يسابق التافهين يظل تافهًا وإن سبق؛ لذلك لا تسابق الفئران؛ لذلك لا تجرى إلا في السباق الذي تختار أنت نهايته، السباق الذي تبتهج حقًا حين تصل إلى نهايته حتى لو لم يكن في السباق غيرك، حتى وإن جرى الآخرون كلهم في سباق ليس بسباقك، ابق في سباقك أنت، افعل ما تقتنع به أنت وتراه صحيحًا ومثمرًا وللشرع موافقًا.





## التحدي



- ١- ما هي الأشياء التي تسعى لتحصيلها أو للوصول إليها وأنت في غير حاجة حقيقية لها.
- ٢- ما هي الأشياء التي تسابق فيها الآخرين رغم عدم مشروعيتها أو على الأقل عدم جدواها لك.
- ٣- اترك كل هذا.. أرجوك اتركه ولا تسابق الفئران.







## (١٤) إذن تألم

أصيب أحد الرياضيين في ركبته، وحين نزل إليه الطبيب ليعالجه قال له: اثن ركبتك فرفض الرياضي لأنها تؤلمه، فقام الطبيب بشنيها فصرخ الرياضي محتجًا وقائلًا: إنها تؤلمني فأجابه الطبيب بثقة وهدوء «إذن تألم» يقول هذا الرياضي: إن هذا الموقف كان نقطة تحول في حياته، فقد تعلم منه أن التألم جزء من الحياة، وأنه قد يكون هو طريق الشفاء الوحيد، ليس فقط لأنه استطاع ثنى ركبته، وليس لأنه شفي سريعًا وعاد للملعب؛ ولكن لأنه تأكد أنه لم يكن سيسفى بغير هذا الألم، ووجد أن الحياة فيها جوانب كثيرة لن نصل لها بغير هذا الألم.

## والآن دعنى أقول لك

استيقظ لصلاة الفجر..

تقول: أكون متعبًا والاستيقاظ لي مؤلم..

فأقول لك: إذن تألم..

احفظ لسانك ولا تكذب..

تقول: لم أتعود على ذلك وسيكون التعود مؤلمًا





فأقول لك: إذن تألم..

اعف عن غيرك واصفح..

تقول: هذا صعب ومؤلم..

فأقول لك: إذن تألم..

اقرأ.. اقرأ كثيراً..

تقول: لا أحب القراءة وهذا مؤلم..

فأقول لك: إذن اقرأ وتألم..

عامل الناس بأفضل مما يعاملونك..

ضاعف جهدك في عملك..

أنفق على المحتاجين من مالك..

أتقن عملك..

افعل كذا وكذا و.....

صعب ومؤلم، صعب ومؤلم،.....

إذن

افعلها وتألم

تألم، فالألم سيزول سريعاً ويبقى أثر ما فعلت، تألم فالألم سينقضي

سريعاً ويبقى الشفاء، تألم ففى الألم الدواء..



## التحدي



- ١- حدد الأعمال التي ترى ضرورة أن تقوم بها لكنك لا تقوم بها لأنك تراها صعبة ومؤلمة.
- ٢- قرر أن تقوم بها حتى لو تألمت، وتذكر أنه في مثل حالتك يكون أملك هو شفاؤك.

عصير الكتب

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

منتدى مجلة الإنسامة



(١٥) حتى تستحق الفرصة

«لا أحد يستحق الفرصة ما لم  
يبدل أفضل ما لديه فيما يقوم به  
يوميًا وقد لا يكون هذا سهلًا  
ولكن الثمن يستحق»..

تُرى ما هي النسبة المئوية من وقتي ووقتك التي نعتقد أننا نبذل  
فيها أفضل ما لدينا؟

وبمعنى آخر:

لو راجعنا يوم الأمس وتفكرنا في عدد الساعات التي بذلنا فيها  
أفضل جهد لدينا - بخلاف ساعات النوم وتناول الطعام بالطبع -  
فالمؤكد أننا بذلنا فيها أفضل ما لدينا، فكم يكون عدد هذه الساعات؟

وبمعنى آخر:

كم عدد الساعات التي قضيناها بالأمس نبذل فيها أفضل ما لدينا  
بجيت لو عاد الأمس مرة أخرى ما وجدنا أننا يمكن أن نفعل ما هو  
أفضل، ولا أقصد بالفضل هنا فقط إمكانية استبدال عمل بعمل،  
لكنني أقصد أيضًا درجة الإتقان والجودة فيما قمنا به من أعمال.





## أيها القراء الأعزاء:

ما رأيكم في هذه الكلمات الثلاث:

### الالتزام - النمام - الإتقان

إنها تمثل في رأيي ثلاثة أحجار أساسية في بناء النجاح والسعادة، فمن لا يلتزم يفشل؛ لأنه كما قيل «يفشل الكثير من الناس ليس بسبب نقص القدرات ولكن بسبب نقص الالتزام»، ومن صور نقص الالتزام عدم تنفيذ عمل في موعده المحدد، أو عدم الالتزام بأدائه كما ينبغي أو عدم الالتزام بإنهائه في الموعد المحدد، كلها أمور لا تعنى سوى الفشل حتى لو كانت القدرات كبيرة.. وعدم إتمام الأعمال هو أيضًا عنصر من عناصر التشتت النفسى والفوضى الحياتية وكذلك الفشل، ويعجبني كثيرًا هذا التشبيه:

«إننى أشبه الأمور غير المكتملة بثقوب في كأس ماء الحياة، ما لم تسد هذه الثقوب (تكتمل) لن يتيسر لأحد ما يكفى من الماء لتبقى الكأس ممتلئة».

أما عن الإتقان فهو روح الأعمال، فإذا ما تم عملٌ بإتقان فهذا يعنى بث الروح في هذا العمل وضمان النجاح لهذا العمل، وشخصيًا أعتقد أن قيمة الإتقان هي أحد أهم القيم التي يجب أن نرسخها في أنفسنا وفي الآخرين من حولنا، بحيث لا نتسرع في أداء الأعمال ولا



نتعجل في أداء الأعمال، ولا نهمل في أدائها ولا نرضى بالمستوى المتوسط في أدائها، بحيث لا نقبل إلا أن تتم أعمالنا في أفضل وأجى صورها.

## التحدي



- ١- حدد النسبة المئوية من أمس التي بذلت فيها أفضل ما لديك.
- ٢- حدد الأعمال التي ستنفذها في الغد وحدد كيف تصل فيها لأفضل ما لديك.
- ٣- اتخذ قرارك بأن تراعى في جدول الغد: (الالتزام - الإتقان - التمام).
- ٤- اجعل الالتزام شعارك فتلتزم بمواعيدك وعودك وجداولك.
- ٥- اجعل إتمام الأعمال شعارك فلا تبدأ عملاً إلا وتتمه.
- ٦- اجعل الإتقان شعارك بحيث تصل في أداء أعمالك للقمّة أو على الأقل تقرب منها.





## (١٦) حتى لا يصمد أحدٌ ولا شيء أمامك

لا شيء يستطيع أن يصمد في وجه... «تُرى ما هو الشيء أو الفعل الذي لا يستطيع أن يصمد أمامه شيء»!!؟

«لا شيء يستطيع أن يصمد في وجه ابتسامة صافية»

فأمام الابتسامة الصافية لا شيء يصمد، لن يستطيع الآخرون الصمود أمام ابتسامتك الصافية الحقيقية دون أن يجبوك، لن تستطيع همومك أن تصمد أمامك إذا ابتسمت أمامها وكنت على ثقة من حلها، لن تصمد هموم الآخرين في وجه ابتسامتك الصافية التي تبث فيهم الأمل والطمأنينة، لذلك إذا أردت أن لا يصمد أمامك شيء، وأن يميل إليك كل شيء فارسم على وجهك ابتسامة صافية صادقة، ابتسامة حب للآخرين وصفاء ونقاء تجاههم، ابتسامة أمل وتفاؤل بمستقبل أفضل، ابتسامة رضا لما يحدث لك، أحب الحياة وابتسم لها، أحب الآخرين وابتسم لهم، أحب ذاتك وابتسم لها ولن يصمد شيء أمامك.

## التحدي



جرب أن تملأ قلبك حباً لكل شيء يحيط بك، وكل الأشخاص الذين يحيطون بك، وارسم ابتسامة صافية صادقة على وجهك، وانظر ما سيحدث.



## (١٧) ٨ ثوان

«٧ ثوان» هي الفترة الزمنية التي يستغرقها الطفل الخائف من السباحة حتى يتعود على المياه وتبدأ مخاوفه في الزوال تسبقها ثانية واحدة يلقي بنفسه فيها بالماء، فيصبح المجموع ٨ ثوان يتبدل فيها الطفل من حالٍ إلى حال، من خائف إلى متأقلم ثم إلى محب، لدرجة أنك بعد مرة أو مرتين تبذل جهداً لإقناع الطفل بمغادرة المياه أضعاف أضعاف ما بذلته لكي يلقي بنفسه في الماء، هذا التسلسل الذي يحدث للطفل من خوف إلى تأقلم واعتياد إلى حب هو ذاته التسلسل الذي يحدث لنا عندما نبدأ في أعمالٍ نخافها ونحجم عن فعلها، فإذا ما بدأناها يتحول الخوف في ثوان معدودة إلى اعتياد ثم إلى حب، وقد جربت شخصياً هذا سواء في الإقدام على التعرف على شخص لأول مرة أو في التحدث أمام جمهور أو في إبداء رأى مخالف أمام شخصية في منصب أقوى منى ويمكنها إيذائى، وكنت أتدرج من خوف إلى اعتياد إلى حب، وهو ما يحدث معنا جميعاً إذا فعلنا ذلك، لكننا للأسف وفي كثير من الأحيان نسمح للخوف من البدء أن يهزمنا، نسمح للتردد أن يقهرنا، وقد أن الأوان لنقهر خوفنا وترددنا، أن الأوان لنطبق إستراتيجية الثوانى الثمانية.





آن الأوان لنستجيب لمن أوصانا فقال: «لا تسمح أبداً للخوف من البدء أن يقف في طريقك»..

ابدأ وأنت خائف - لا بأس لكن ابدأ - فبعد ثوان سيزول الخوف وسيحل محله الثقة والرضا عن ذاتك والإحساس بكيانك، ابدأ أى عمل ترغب في أن تبدأه وأبشر فقد قيل: «عندما تبدأ العمل في مهمة تخافها تكون قد انتهيت منها تقريباً»؛ لأن القضية هنا ليست قضية العمل ذاته إنما قضية الخوف الذى يعوق عن العمل.

## التحدي



- ١- حدد أكثر من عمل تتمنى البدء فيها ويمنعك خوفك أو ترددك عنها.
- ٢- ابدأ مباشرة ودون تردد تنفيذ عمل واحد أو أكثر، ثم احك لنا كيف تحولت من خوف إلى اعتياد إلى حب.





## (١٨) من هنا نبدأ

عندما كنت صغيرًا وطيلاً، ولم يكن لخيالي حدود..  
 حلمت بتغيير العالم والوجود، وعندما تقدمت في السن والمعرفة  
 أدركت أن العالم لن يتغير..  
 وقررت أن أغير بلدي فحسب لكنها أيضاً بدت غير قابلة  
 للتغيير..  
 وعندما بدأت سنوات كهولتي وفي محاولة أخيرة يائسة سعت إلى  
 تغيير عائلتي فقط هؤلاء المقربين من نفسي..  
 ولكن واأسفاه ما كانوا أيضاً ليتغيروا..  
 وها أنا الآن أرقد على فراش الموت مدركاً ربما للمرة الأولى أنه فقط  
 لو كنت غيرت نفسي أولاً..  
 لربما كنت قد غيرت عائلتي بكوني نموذجاً يحتذون به  
 وبتشجيعهم ودعمهم لي ربما أمكنتي تحسين بلادى..  
 ومن يدري ربما أمكنتي تغيير العالم بأسره.

إن أحد الآفات التي تصيب الكثيرين ممن يشتكون من الحياة ومن  
 الآخرين ويرغبون في تغيير هؤلاء أنهم يغفلون عن النظر لأنفسهم،



فهم يريدون أن يصلحوا الفوضى من حولهم تاركين الفوضى في أنفسهم ولو أن هؤلاء سعوا مع سعيهم لتغيير الآخرين إلى تغيير أنفسهم لكان الأمر أسهل وأيسر عليهم؛ لأنهم حينذاك سيقدّمون النموذج لما يطالبون به وهناك كان سيسهل على الآخرين الاقتناع بما يقولون والاستجابة لهم.

## كن أنت

«كن أنت التغيير الذي تنشده في هذا العالم»، هكذا قال غاندى، وهكذا نردد فانظر إلى كل الصفات التي تريدها أن تنتشر في هذا العالم وتحلّ بها أنت وقدام صورتها للعالم أنت، اجعل صفاتك وأعمالك تتكلم قبل لسانك، اجعل من تحركاتك وتصرفاتك منشور التغيير الذي تريد توزيعه على الآخرين، ليس معنى ذلك أن تترك الآخرين، لا لكن اجعل سعيك لتغيير نفسك متوازياً مع سعيك لنصح غيرك، فكل منها سيصب في معين الآخر في النهاية.

يا أيها الرجل المعلم غيره

يا أيها الرجل المعلم غيره	هلا كان لنفسك ذا التعليم
ابداً بنفسك فانها عن	غيرها فإذا فعلت فأنت حكيم

إذا فعلنا ذلك فسيُسمع ما نقول ويُقتدى بنا ويحدث التأثير...



## ابدأ بهذا :

تُرى من الذى نبدأ به إذا ما رغبتنا في تحسين صورة هذا العالم، أجل  
بداية هي هذه البداية:

« إننى أبدأ بهذا الذى أراه في المرأة عندما أنظر فيها»..

فإذا كنا نحلم بغد أفضل فلنلق نظرة صادقة على أنفسنا لنحدد  
عيوبها وأخطأها ونبدأ في تداركها، لنحدد نواقصها ونبدأ في استكمالها  
دون أن يؤخرنا ذلك عن نصيح الآخرين وإرشادهم بدعوى أننا نصلح  
أنفسنا أولاً بل لنسير في الطريقين واللذين يلتقيان في النهاية السعيدة.

## التحدي



- ١- توقف عن الشكوى من الآخرين.
- ٢- حدد عيوبك وابدأ في التخلص منها.
- ٣- حدد نواقص شخصيتك وابدأ في استكمالها.
- ٤- اجتهد في إرشاد الآخرين للخير على أن تكون أول الساعين لفعل هذا الخير.



### (١٩) كنت أعرف أنك ستأتى

توم وشقيقه يجاربان في أحد المعارك، أصيب شقيق توم بينما نجا توم، وبعد أن تخطى توم الحواجز وأصبح في أمان طلب من قائده أن يعود إلى شقيقه لكن القائد رفض قائلاً: «لقد مات على الأرجح ولا جدوى من أن نخاطر بحياتك لتحضر جثته»، لكن توم أصر على المجازفة والعودة إلى شقيقه وأمام إصراره لم يملك القائد إلى الموافقة وعاد توم إلى شقيقه فوجده يموت فاحتضنه حتى مات بين يديه، وحينما عاد إلى القائد قال له القائد: «هل قد رأيت، لقد خاطرت بحياتك بلا غاية»..

فقال له توم: «لا، لقد فعلت ما كان يتوقع منى أن أفعله، وحصلت على مكافأتى، عندما زحفت حتى وصلت إليه وأخذته بين يدي قال لى توم: كنت أعرف أنك ستأتى، كنت أشعر أنك ستأتى»..

لقد كانت مكافأته هو أنه كان عند حسن ظن أخيه به، وأنه لم يخذل نظرت له ويلح علىّ هنا السؤال: كيف يرانا الآخرون؟ وماذا يظن الآخرون أننا فاعلون؟

إن من الجميل أن تكون رؤية الآخرين لنا رؤية براقية مضيئة، وأن تكون توقعاتهم منا رائعة مشرقة، يرون فينا القيم النبيلة، ويتظنون



الأعمال الجميلة الجليلة، والأجمل من ذلك أن نكون نحن عند هذا الظن الحسن وهذه التوقعات الرائعة، ودعني أتساءل:

- ١- ماذا يتوقع الآخرون منك عندما تختلف معهم؟
- ٢- ماذا يتوقع الآخرون منك عندما تغضب منهم؟
- ٣- ماذا يتوقع الآخرون منك إذا حققوا نجاحًا كبيرًا؟
- ٤- ماذا يتوقع الآخرون منك إذا أصابهم بلاء شديد؟
- ٥- ماذا يتوقع الآخرون منك إذا كنت مهمومًا؟
- ٦- ماذا يتوقع الآخرون منك إذا أعربوا لك عن احتياجهم لك؟
- ٧- ماذا يتوقع الآخرون منك في سائر مواقف حياتك؟

فإذا كانت توقعاتهم منك غير طيبة فأنت لست بحاجة للسؤال التالي، أنت بحاجة فقط إلى أن تجتهد في تغيير توقعاتهم وتصوراتهم لا لأجلهم إنما لأجلك أنت، فكم يمنحنا حسن ظن الآخرين بنا من قوة وثقة ودافع للأعمال الرائعة، أما إذا كانت توقعاتهم منك إيجابية فيبقى السؤال الأهم:

هل أنت بحق تستحق هذا الظن الحسن؟ وأيًّا كانت إجابتك فدعني أوصيك ونفسي أن نجتهد في أن نكون بأعمالنا عند أفضل ظن للآخرين فينا، فبهذا ستحلون بنا وتحلون لنا الحياة..



## التحدي



- ١- حدد أكثر الأشخاص الذين لا ترى نفسك موضع توقعات رائعة منهم ثم حدد أعمالاً تغير توقعاتهم منك.
- ٢- حدد أكثر الأشخاص الذين يرونك موضع توقعات رائعة واجتهد أن تكون عند أفضل توقعات لهم.

عصير الكتب

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

منتدى مجلة الإنسامة





### (٢٠) القلب الكبير

«بروس» شاب أصيب في نهاية المرحلة الثانوية بشلل أصاب يديه وقدميه بحيث لم يعد يستطيع تحريك سوى رأسه وأصابعه، ورغم ذلك أصر على الالتحاق بالجامعة، وأثناء دراسته الجامعية لم يسمعه أحد يشكو أو يتذمر، بل على العكس كان مليئًا بالطاقة والحياة والمرح، بل كان كما قال أحد أصدقائه: «كان بداخل رأسه يحمل عقلًا كبيرًا وبين أضلعه كان يحمل قلبًا عظيمًا» وحينما سأله هذا الصديق يومًا عن سر استبشاره وتفاؤله وسعادته، وسر عدم شكايته رغم أن ما به يستحق الشكوى أجاب أنه كان أمام أحد اختارين إما أن يقضى باقى حياته في الشكوى والصراخ، وإما أن يقبل بما حدث ويتحرك في حياته بإيجابية وفعالية وقد اختار الثانية، اختار ألا يشكو ولا يتذمر، إنها يرضى ويقبل، اختار أن يتسم ويتفاءل، اختار أن يتحرك ويعمل، لم يعيش بروس طويلًا فقد مات في الواحدة والثلاثين من عمره، لكنه رحل بجسده فقط فقد بقى الدرس الذى قدمه شامخًا وبقي الإرث الذى تركه حاضرًا أو كما قال صديقه: «بروس رحل بجسده الضعيف لكنه ترك إرثًا عظيمًا؛ لأنه ترك بصمة على حياة كل شخص قابله»، ونحن نقول: إنه لم يترك البصمة على حياة كل شخص قابله وحسب، إنها ترك البصمة في





حياة كل من قرأ حكايته ووصلته رسالته، رسالة اللاشكوى مهما كانت الأحداث، رسالة اللأتين مهما ادلهمت الخطوب، رسالة الرضا والقبول، رسالة الإيجابية والفعالية، رسالة العقل الكبير الذى لا تشوشه ظروف صعبة، والقلب العظيم الذى لا تفسده أحداث مؤلمة، رسالة استثمار كل لحظة في الحياة دون إضاعته بين الشكوى والأين.

### «٢٤ ساعة بلا شكوى»

هذا ما نقترحه هنا أن نحيا لمدة أربع وعشرين ساعة دون أن نشتكى من شيء، لن نشتكى من الآخرين، لن نشتكى من الحياة، سنتحرك بطاقة وحيوية وتفاؤل، وسنترك إرثًا عظيمًا في قلوب كل من يقابلنا، والحقيقة أن هذا ليس اقتراحًا منى، إنما هو اقتراح كاتب اسمه هال، كان هو الصديق الذى أشرنا له لبروس.

### التحدي

قرر أن تحيا الأربع وعشرين ساعة القادمة كبداية دون أن تشتكى من أحد ودون أن تشتكى من شيء.



استراحة حياتية  
خواطر من قلب الحياة





## إنسان



❏ دخل المطعم مستندًا على عصاه ولا يسعفه نظره أن يرى كل من في المكان، سأل عن أحد العاملات لكنها أشارت لمن معها أن ينكروا وجودها؛ ربما لأنه كثير الطلبات أو الانتقادات، شأنه شأن كثيرين ممن في مثل عمره، تذكرت في هذه اللحظة معنى قرأته يومًا وأحبيته يشير إلى أن ما نصل إليه في هذه الحياة يعتمد في جانب منه على مدى تعاطفنا مع الكبار المسنين؛ لأننا ببساطة سنصبح يومًا مثلهم ونحتاج يومها من يتعاطف معنا ويصبر علينا ويتحملنا، وأصبح هذا المعنى يلح عليّ كلما رأيت رجلًا وامرأة كبر بهم السن وحلّ بهم الضعف، كلما رأيت هذا الذي كان قويًا ولم يعد، هذا الذي كان صحيحًا معافي ولم يعد، هذا الذي لم يكن بحاجة لمن يعطف عليه وأصبح، هذا الذي لم يكن بحاجة لم يستند إليه وصار، أراهم ومعها أتذكره وأحزن، أتذكر أبي رحمه الله في سنواته الأخيرة وقد كان يطلب منا أن نغلق زجاج السيارة ونتضجر، فلم يكن الجو باردًا، اليوم أدرك أنه لم يكن باردًا علينا لكنه كان باردًا عليه، اليوم أفهم أنه كان بوسعنا التحمل ولم يكن بوسعنا ذلك، أتذكر وأحزن لأنه مع حبي الشديد له لم أكن أشعر به كما ينبغي، أتذكره وعزائي أنني كنت أغلق الشباك رغم تضجري، أتذكره وأرسل له دعاء



بالرحمة والمغفرة لعله يكون خير عوض عن تضجري، أتذكره وأتمنى أن يصبح أولادى عند الكبر أكثر إدراكًا لحقائق الأمور منى، أكثر تعاطفًا معى وصبرًا على منى على أبى، وأتمنى أكثر أن أصبح من الآن أكثر تعاطفًا مع الضعفاء، مع المرضى، مع المسنين، لعلى أجد إذا أدركنى ما أدركهم من يتعاطف معى، ولعلى أصبح بذلك من الآن وبحق.. إنسانًا.

\*\*\*





### لأمش «عجبي»



بحر الحياة مليون بغرقى الحياة

صرخت خش الموج في حلقي ملاه

قارب.. صرخت قالوا مفيش

غير بس هو الحب قارب نجاه

### وعجبي

لماذا عجبي يا «جاهين».. لولا أنها اللازمة التي اخترتها لرباعياتك  
لاعرضت عليك.. إذ أني أرفض التعجب منها.. إذ كيف نتعجب من  
أن الحب هو قارب النجاة.. فهو - والله - قارب النجاة وبدونه نغرق  
كالغرقى في بحر الحياة.. كنت دائماً أقول: إن الحب طاقة.. الحب قوة..  
الحب سعادة.. الحب إرادة.. الحب تغيير.. وها أنا اليوم أضيف كما قال  
جاهين: «الحب قارب نجاه».

\*\*\*





## أنت حاجة ثانية



📖 كان أهلها- وبخاصة والدتها- يعاملونها بتدليل شديد فهي شديدة الجمال مما أشعرها بأنها أفضل من أختها، بل وجعلها تطمع في كل شيء في يد أختها حتى أنه عندما ارتدت أختها الحجاب وأثنى عليها الآخرون قررت هي الأخرى أن ترتديه، لكن أمها رفضت ونهرتها؛ إذ كيف تحفي جمالها بيديها، يجب عليها أن تبرز جمالها ولا تحفيه، أما الحجاب فيمكن ارتداؤه بعد الزواج، وأن عليها أن تفهم أنها شيء وأختها شيء آخر فهي أكثر جمالاً من أختها، تفوقت أختها في دراستها بينما هي كانت ترسب، تم تعيين أختها معيدة بكليتها كما تمت خطبتها، لم تفرح الجميلة لأختها بل على العكس، فبدافع من الغيرة والحقد والأناية بدأت تزرع الشكوك بين المخطوبين حتى تم فسخ الخطبة، ثم أقنعت من كان خاطباً لأختها أن يتقدم لخطبتها هي، وبالفعل تقدم لها وتزوجته مما أصاب أختها بأمراض نفسية عديدة، ثم شعرت الجميلة بتأنيب الضمير وأخبرت زوجها بما حدث.. والحقيقة أنني لست أعرف ماذا فعل هذا الزوج، ولا يعينني ماذا فعل لكن ما يعينني هو الدروس التي يمكننا استخلاصها من هذه الحكاية نحن بصدد أم فاشلة ترى أن جمال الفتاة هو الميزة الأساسية لها، وأمام فتاة لم يفلح جمال وجهها وشدة



تدليلها في إسعادها بل كانا سببًا في شقائها، وأمام حالة تؤكد كيف أن الجمال الحقيقي هو الجمال الذي ينبع من الداخل لا من الخارج، وكيف أن أسوأ شيء يمكن أن يحدث لإنسان أن تنطفئ قناديل قلبه، وهو ما حدث لهذه الفتاة فقد انطفأت قناديل قلبها بعد أن هبت عليها رياح الحقد والحسد والغيرة، فأظلم هذا القلب، وحين يظلم القلب فلا فائدة ترجى من استنارة الوجه، والتي من المؤكد أنها ستنطفئ بعد حين، وأمام رجلٍ ضعيف أسره جمال وجهه دون أن يفكر في الروح الخبيثة التي تختبئ خلف هذا الوجه، رجل ضعيف لا أرى أن الوقعة فقط هي التي هزته فقد كان مستعدًا للاهتزاز أمام هذا الوجه الجميل الخادع بمجرد أن تأتيه منه الإشارة وقد أتت وأمام فتاة -رغم تعاطفي معها- إلا أنني كنت أتمنى أن تكون أقوى من ذلك.. فهي لم تستطع الدفاع عن نفسها، ولم تستطع الحفاظ على تماسكها أمام طعنة - أعلم أنها قاسية ومريرة - من أقرب الناس لها.. كنت أتمنى أن تكون أكثر صلابة من ذلك، وأن تعلم أن مثل هذا الرجل لا يستحق الحزن عليه، ومثل هذه الأخت لا تستحق سوى الإشفاق عليها؛ إذ أنها تموت كل يوم أكثر من مرة، يميتها قلبها الأسود الذي يفعل بالإنسان أكثر مما تفعله المصائب والأنواء، هذه حكاية من قلب الحياة، حكاية فشل فيها الجميع، أقدمها لعلها تكون جرس إنذار لذوي القلوب السوداء، وجرس تنبيه لكل الأمهات اللاتي يفرقن بين أولادهن أو بناتهن لأجل ميزة أو هبة وهبها الله لأحدهم دون آخر، وأقدمها لكل شاب أو رجل لا يهتم سوى



بجمال الوجه دون أن يبحث عما يجتبيء بين ضلوع القلب وخفايا النفس، وبالمناسبة فأنا لا أقصد بهذه القصة الهجوم على أطرافها، فلعلهم تعلموا من دروسها لكنني أقصد كما ذكرت أن أدق جرس الإنذار لكل من يعيشون فصلاً أو أكثر من فصول هذه القصة.

\*\*\*

عصير الكتب

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

منتدى مجلة الإبتسامه





## ينبوع الخير



« احفر في أعماقك ففي داخلك ينبوع الخير، ولن يكفّ أبداً  
عن التدفق ما دمت تحفر فيه »

نعم في داخل كل منا ينبوع خير، لكن طبقةً تغطيه قد تكون رقيقة وقد تكون سميكة، لكنها في النهاية تنكشف ويظهر الينبوع إذا قمنا نحن بإزالة هذه الطبقة، في هذه الحالة يظهر ينبوعاً رائعاً من الخير يظل يتدفق ويتدفق ما دمتنا له متعهدين وراعيين، هي حقيقةٌ والله لا مبالغة فيها، فمهما بدا على بعضنا من سوء إلا أن هذا لا ينفي وجود هذا الينبوع، الأمر فقط يحتاج أن نشق في وجوده، وأن نحفر لاستخراجه، وأن نرعاه وننميه ليفيض على قلوبنا طمأنينة وسعادة، ويفيض على الآخرين عطاءً وحباً وسماحة، يحتاج الأمر كذلك أن نشق في أن هذا الينبوع من الخير يوجد في قلوب المحيطين بنا، حتى ولو بدا لنا غير ذلك، هم فقط يحتاجون بعض التفهم منا، بعض التقدير منا، بعض التعاطف منا، بعض الصبر منا، لينكشف ينبوعهم، والأهم قبل ذلك أن نكشف ينبوعنا نحن، ونظهر خيرنا نحن؛ إذ ليس أظهر لخير الآخرين من إظهارنا خيرنا.

استراحة إيمانية  
حوار مع عالم رباني «٢»





( حوار مع عالم رباني «٢» )



أقبل الطالب على أستاذه وقد بدا عليه التشوق لحديث معلمه،  
وحين جلس بين يدي معلمه الرباني بادره بالسؤال:

- الطالب: أستاذي قرأت اليوم جملة لرجل اسمه حماد بن سلمه  
يقول فيها: «ما يسرنى أن أمرى يوم القيامة صار إلى والدي إن ربي أرحم  
بي من والدي» فأحببت أن تحدثني اليوم عن هذا المعنى.

- انفرجت أسارير المعلم واعتدل في جلسته ورد سؤال الطالب  
بسؤال.

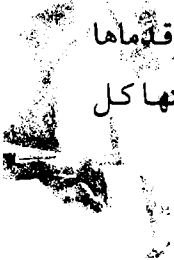
- المعلم: هل قرأت الحديث النبوي الذي يشير إلى أن الله أرحم  
بعباده من الوالدة بولدها.

- الطالب: نعم.

- المعلم: هل تخيلته؟

- الطالب: كيف؟

- المعلم: هل تخيلت أمّا افتقدت ولدها وانطلقت بقلب ملهوف  
تبحث عنه هنا وهناك، لا ليس هنا!! ربما هناك، تنطلق وتكاد قتها ما  
لا تحملاها، شوقاً وخوفاً، حباً وقلقاً، وفي لحظة تستشعر رهبتها كل





الأمهات ويستشعر روعتها كل من يشاهد أو يتخيل مثل هذه اللحظات تجده أمامها، نعم تجده، ولك أن تتخيل بما تشعر في هذه اللحظات لك أن تتخيل كيف تنطلق إليه، فإذا ما وصلت إليه ألصقته بصدرها بكل ما في قلبها من حب وحنان..

- الطالب: ما كل هذا الحب من الأم وما كل هذه الرحمة من الأم حبها كبير ورحمتها كبيرة.

- المعلم: ساعمني بني: ولتساعمني كذلك هذه الأم، بل لا لا تساعوني بل استبشروا معي وافرحوا، ابتهجوا معي واسعدوا. فرحمة هذه الأم التي رأيناها كبيرة هي في جنب رحمة الله ضئيلة ضئيلة، استبشروا معي فإذا كان من رحمتها الشديدة أنها لا يمكن أن تطرح ولدها في النار فالله أرحم بعباده منها بولدها.. هكذا علّمنا رسول الله ﷺ وهذا هو ما فهمه حماد بن سلمه فقال ما قال.

- الطالب: أستاذي.. زدني حديثاً عن رحمة رب العالمين

- المعلم: يا بني ماذا تقول عن رب كتب على نفسه الرحمة، إى وربى كتب على نفسه الرحمة، هو سبحانه من كتبها على نفسه تفضلاً وإحساناً، رحمة وشفقة بنا. إننى أرتجف يا بني كلما مررت بسورة الأنعام وقرأت قول من تفضل علينا بكل صور الإنعام: ﴿كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِ الرَّحْمَةِ﴾.

..وماذا تقول عن رب قال عنه نفسه: ﴿وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ



شيءٍ ﴿ نعم بنى وسعت كل شيء، هكذا أرادها الرحمن الرحيم.

الطالب: في أى السور وردت هذه الآية أستاذى لأقطع صفحات المصحف بشوق وصولاً لهذه الآية، فإنى أشعر وكأنى لم أقرأها من قبل، وإلا لفرحت عندها، وإلا لبكيت عندها.

المعلم: هي في سورة الأعراف بنى لكن لا تكتف عندها بالفرحة والبكاء إنما أضف إليهما الدعاء، ادع الله عندها أن تكون ممن تسعك رحمته فأنت شيء ورحمته سبحانه وسعت كل شيء

الطالب: زدنى حديثاً عن الرحمن الرحيم فكأنى بنفسى لا أعرفه حق المعرفة.

المعلم: هو سبحانه من خلق الرحمة يوم خلقها مائة رحمة، كل رحمة طباق ما بين السماء والأرض، فأمسك عنده تسعاً وتسعين رحمة وأرسل في خلقه كلهم رحمة واحدة بها يتعاطفون وبها يتراحمون، وبها ترفع الدابة حافرها عن ولدها خشية أن تصيبه.

الطالب: مهلاً أستاذى فكأن كل صور الرحمة التي نراها في الحياة ونحبها لا تساوى شيئاً أمام رحمة الرحمن الرحيم.

المعلم: نعم، لذلك إذا رأيت أى صورة رحمة من إنسان أو حيوان فافرح، فهذا جزء قليل قليل من رحمة ربك الرحمن الرحيم.

الطالب: وماذا عن المسرفين على أنفسهم أستاذى هل لهم نصيب من رحمة الرحمن الرحيم؟



المعلم: قبل أن أحدثك عن المسرفين دعنى أخبرك أنه لو يعلم الكافر ما عند الله من رحمة ما قنط من رحمة ربه أحد.

الطالب: يا الله، رحمة لا يقنط الكافر أمامها ويرجوها إذا علمها، فكيف بمؤمن استقر إيمانه وبقينه بها؟!

المعلم: أما عن المسرفين فهو سبحانه يدعوهم لكيلا يقنطوا من رحمة الرحمن الرحيم، يدعوهم ليعودوا إليه سعداء مستبشرين.

الطالب: أستاذى لقد كانوا على أنفسهم مسرفين.. أستاذى، لقد كانوا لرب العالمين عاصين، أستاذى.. منهم من كانوا بعصيانهم مجاهرين، ومنهم من كانوا للكبائر مرتكبين.

المعلم: نعم هم فعلوا كل ذلك، لكن ماذا يساوى ذلك أمام رب رحيم، ماذا يساوى ذلك أمام ما قاله سبحانه في سورة الزمر في الآية الثالثة بعد الخمسين: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾

[الزمر: ٥٣].

الطالب: كم أتمنى الآن - والله - يا أستاذى لو كان بيننا أندى وأخشع خلق الله صوتًا ليتلوها علينا ويردها على قلوبنا قبل مسامعنا ﴿لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ﴾.

قالها الطالب ثم سادت حالة من الصمت، وفجأة انتفض الطالب وتغيرت ملامحه وكأن شيئاً أرقه وأدرك المعلم ما يشعر به فبادره بالسؤال



المعلم: ماذا يا بنى؟

الطالب: سألني أستاذي، لكن لماذا يلحق بعض الأم ببعض الناس في حياتهم.. أفي ذلك رحمة؟

المعلم: اعلم بنى أن من كمال رحمة الله وعطفه وتماش شففته أن يسبب لعباده أماً قليلاً كباب للذة كثيرة، والألم القليل إذا كان سبباً للذة كثيرة لم يكن شراً، بل كان خيراً، والرحيم يريد أن يرحم المرحوم لا محالة، وليس في الوجود شر إلا ومن ضمنه خير، لو رفع ذلك الشر لبطل الخير الذى ضمنه، وحصل بطلانه شرٌ أعظم من الشر الذى يتضمنه، فاليد المتأكلة قطعها شرٌ في الظاهر، وفي ضمنها خير جزيل وهو سلامة البدن، ولو ترك قطع اليد لحصل هلاك البدن ولكان الشر أعظم، فرحمة الرحمن الرحيم حاضرة حتى ولو مع بعض الألم، رحمة الرحمن الرحيم حاضرة حتى مع بعض الفقد، فالألم برحمة الله ستتبعه اللذة، والفقد برحمة الله سيتبعه الخلف.

كما أن هذا الألم يجعله الرحمن الرحيم سبباً لأجر جزيل ووسيلة للتمحيص والاختبار ليميز الخبيث من الطيب.

الطالب: وكأني بالمتلى يجب أن لا يقنط ولا ييأس من رحمة الرحمن الرحيم، وأن يعلم أن مع كل محنة منحة وأن بعد العسر يسراً.

المعلم: أحسنت بنى، وهى حقيقة أدركها يعقوب عليه السلام في حاله من أصعب الأحوال؛ إذ يفقد من أبنائه اثنين، ومعها يفقد البصر، لكنه لم



يفقد البصيرة، بصيرة أدرك بها أن ربه رحمن رحيم، وأن رحمته لا تغيب عن عباده الصالحين، فهتف ببنيه بقلب ممتلىء باليقين: ﴿يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَبْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: ٨٧].

انطلق الأبناء ربما غير مصدقين، وما هي إلا أيام ويعيد الله له ابنه الذي غاب حديثاً ومعه الذي غاب في القديم، ليقدّم لهم درساً في اليقين برحمة الرحمن الرحيم إذ يقول: ﴿أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾.

صدقت والله، علمت ما لم يعلموا وما أتمنى أن نعلم ونتعلم ولو طرفاً منه.

الطالب: أستاذي.. زدني حديثاً عن ربي الرحمن الرحيم

المعلم: هذا هو ربك.. لا يستطيع أحدٌ كائنًا من كان أن يحجب رحمته أو يمنعها فهو سبحانه القائل في سورة فاطر: ﴿مَا يَفْتَحِ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ [فاطر: ٢] يعلمها لنا ربنا لتتعلق به لا بغيره ونطلب الرحمة منه قبل غيره، ونوقن أن رحمته لا يمسكها غيره، فاللهم ربنا افتح لنا أبواب رحمتك، اللهم ربنا لا تمسك عنا رحمتك.

هذا هو ربك.. لا تعز رحمته على طالب في أي زمان أو مكان، وجدها ابراهيم وسط السنة النيران، ووجدها يوسف في غيابت الجب





وغياهب السجن، ووجدها إسماعيل وأمه هاجر في صحراء جرداء لا زرع فيها ولا ماء، ووجدها يونس في بطن الحوت، ووجدها موسى في اليم وهو طفل رضيع، ووجدها أصحاب الكهف حين افتقدوها في القصور بين أقوامهم، ووجدها الرسول ﷺ وصاحبه في الغار وهما مطاردان، ففى كل مكان وزمان تشرق شمس رحمة الرحيم الرحمن، في كل زمان ومكان يهب نسيم رحمة الرحيم الرحمن.

هذا هو ربك.. رحمن رحيم، يتحول برحمته الصعب إلى سهل، والمستبعد إلى مقبول، وإلا فقولوا لى بربكم: من ذا الذى يتخيل أن كهفًا ضيقًا موحشًا يكون مكانًا للرحمة؟! لا ليس فقط مكانًا للرحمة إنما مكان لانتشار الرحمة، هكذا كان الحال مع أصحاب الكهف، وهكذا كان الأمر وكانت البشارة لأصحاب الكهف حين لجأوا إلى ربهم وطلبوا الرحمة من ربهم، فكان الأمر وكانت البشارة.. أما الأمر فكان ﴿فَأْوُوا إِلَى الْكَهْفِ﴾ وأما البشارة فكانت ﴿يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِّن رَّحْمَتِهِ﴾ قد نفهم جميعًا الأمر بأن يأووا إلى الكهف فهم هاربون خائفون ولا بد لهم أن يبحثوا عن مكان للاختباء، وليس من كهف أنسب لذلك، لكن لسنا جميعًا نفهم كيف تنتشر الرحمة في مثل هذا الكهف الضيق المظلم، ولكى نفهم معًا دعونا نذهب لصاحب الظلال لنستظل بكلمات رائعات تشرح هذا الأمر إذ يقول: «وهنا ينكشف العجب العجيب فى شأن القلوب المؤمنة، فهؤلاء الفتية الذين يعتزلون قومهم، ويهجرون ديارهم، ويفارقون أهلهم، ويتجدون من زينة الأرض ومتاع الحياة،



هؤلاء الذين يأوون إلى الكهف الضيق المظلم الخشن، هؤلاء يستروحون رحمة الله، ويحسون هذه الرحمة ظليلة فسيحة ممتدة ﴿يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِّنْ رَّحْمَتِهِ﴾ ولفظة ﴿يَنْشُرْ﴾ تلقى ظلال السعة والبجوحة والانفساح، فإذا الكهف فضاء فسيح رحيب وسيع تنتشر فيه الرحمة وتتسع خيوطها وتمتد ظلالها، وتشملهم بالرفق واللين والرخاء.. إن الحدود الضيقة لتتراجح، وإن الجدران الصلدة لترق، وإن الوحشة الموغلة لتشف، فإذا الرحمة والرفق والراحة والارتفاق.. ثم يتساءل صاحب الظلال: ما قيمة الظواهر؟ وما قيمة القيم والأوضاع والمدلولات التي تعارف عليها الناس في حياتهم الأرضية؟ إن هناك عالماً آخر في جنبات القلب المغمور بالإيمان، المأنوس بالرحمن، عالماً تظله الرحمة والرفق والاطمئنان والرضوان.

هذا هو ربك.. رحمن رحيم.. رحمك فوهبك من النعم الكثير والكثير، رحمك فلم يأخذك بذنوبك ولم يعاقبك بمعاصيك.. رحمك فأرسل إليك النبي ﷺ بالمؤمنين رؤوف رحيم.. رحمك فأنزل عليك القرآن رحمة للعالمين.. رحمك فستر ذنوبك عن العالمين، رحمك فشفاك من أمراض كادت ترديك، وفرج عنك وعن أحبابك همومًا ما كان يملك لها تفريجًا إلا هو سبحانه، رحمك فجعل المصائب تصغر بمرور الأيام، والهموم تنسى ويطويها الزمان، رحمك بنعمة النسيان، رحمك بأن جعل بعد العسر يسرًا وبعد الضيق فرجًا، رحمك بنعمه التي لا تُعد ولا تُحصى.



- الطالب: كم هو رقيق وجميل حديثك عن الرحمن الرحيم، لكنى أخشى مع كل ذلك ألا تدركنى رحمة سبحانه، أو أن أكون ممن يغترون برحمته سبحانه فأسيء العمل، فعلمنى أستاذى ما هو السبيل لأن أكون ممن يتغمدهم الله برحمته، ما هو السبيل لأن يمسنى الله برحمته لا يستطيع أحدٌ من البشر أن يمسكها؟

- المعلم: سؤالك رائع بنى، لكننا سنؤجل الرد عليه للقاء آخر ويكفيك اليوم أن تعيش مع معنى الرحمن الرحيم، وأن تملأ قلبك حباً للرحمن الرحيم، وأن تفعل ما يمليه عليك قلبك بعد معرفة الرحمن الرحيم.

\*\*\*

17





عصير الكتب  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
منتدى مجلة الإبتسامه





## (٢١) حتى لا يفسد الماء

إني رأيت سكون الماء يفسده

إن ساح طاب وإن لم يجر لم يطب

والأسد لولا فراق الأرض ما افترست

والسهم لولا فراق القوس لم يصب

هذا هو ما يفسد الماء أن يسكن ولا يتحرك، أما إذا تحرك فإنه يطيب ويصلح، وهكذا الأسد لو لم تفارق الأرض وتتحرك سعيًا وراء فريستها ما افترست شيئًا، وكذا السهم مهما كان حادًا فإنه لو لم يفارق القوس ولم يتحرك لم يصب، وهكذا أيضًا الإنسان إذا لم ينشط ويتحرك، وينتقل من مكان إلى مكان، ومن نشاط إلى نشاط فسد عقله وقلبه وما أصاب شيئًا؛ لذلك كانت هذه الحكم الرائعة التي أوصى نفسه وأوصيكم بتأملها:

تحرك.. فمن الممكن أن تصطدم قدمك بشيء رائع وأنت تتحرك، لم نجد أحدًا اصطدمت قدماه بشيء رائع وهو ساكن..

حتى إذا كنت على الطريق الصحيح.. ستدهسك الأقدام إذا جلست..



الحياة مثل ركوب الدراجة لا تسقط من عليها إلا إذا توقفت عن  
التبديل ..

الجسم الساكن يميل إلى البقاء ساكنًا، والجسم المتحرك يميل إلى  
البقاء متحركًا، ما لم تؤثر عليه قوة خارجية تغير من حالته ..

الحركة .. الحركة .. الحركة

النشاط .. النشاط .. النشاط

لا للسكون

لا للخمول

لا للتلبد

لا للكسل

لا لكثرة النوم

هذا هو ما نريده، وهذا ما ستتغير حياتنا به إن حدث، حركة لا  
يمنعها تكاسل، ولا يوقفها فشل، ودعونا نقدم هنا حكايتين مهمتين:

« لا .. هناك أمل »

كان لي أحد الأصدقاء كان يشتكى دائمًا من ظروف حياته ومن  
عدم وجود فرص عمل ومن ومن ومن...؟ فاقترحت عليه أن يحضر





الجرائد التي تعلن عن وظائف ويبحث فيها عن عمل، وبدأنا بالبحث معاً حتى وصلنا إلى إعلان لم يتخيل هو يوماً أن يتم اختياره له، لكننا تحدثنا حول أنه لن يخسر شيئاً إذا جرب، ذهب وأجرى المقابلة والامتحان وعاد وهو يثق في عدم قبوله، وما هي إلا أيام قلائل مرت وفوجئنا بطلبه للعمل ووصل الآن إلى مكانة مرموقة فيه، ولنا أن نسأل ترى كيف كان سيكون الحال لو ظل ساكناً شاكياً خاملاً دون تحرك؟

والحكاية الأخرى شهيرة: وهى حكاية صاحب أحد المطاعم الشهيرة الذى طاف بالخلطة التي ابتكرها على أكثر من ألف مطعم ولم يقبلها منه أحد حتى كانت له عدة محاولات بعد الألف إلى أن تم قبولها، أقول ذلك لأن كثيرين يضعون حدوداً لتحركهم وإذا ما أخفق تحركهم مرة أو مرات فإنهم يياسون وعن التحرك يتوقفون وهؤلاء نقول: لا، تحركوا فالخير قادم، تحركوا فلا فائدة ولا طائل من السكون.

مواقف كثيرة تؤكد كيف أن ثمار التحرك رائعة، وشخصياً أجد أن معظم الأخطاء التي أرتكبتها في حياتي كانت بسبب أنني آثرت السكون في هذه المواقف عن التحرك آثرت الراحة عن التعب، فكانت أخطاء وإخفاقات وفرص ضائعة.

تحرك حتى لو كانت حياتك مستقرة، تعلم شيئاً جديداً، ابحث عن فرصة عمل أفضل، مارس هواية جديدة، أقم علاقات جديدة، لكن لا تسكن حتى لا تدهسك الأقدام، لا تسكن حتى لا تسقط من على





عجلة الحياة، لا تسكن وتحرك حتى تصطدم قدماك بشيء رائع قد يكون مكانًا جديدًا يفيدك أو شخصًا جديدًا تكتسبه صديقًا أو فرصة جديدة تستثمرها.

## التحدي



- ١- ضع خطة لتكون أكثر نشاطًا وحركة.
- ٢- قلل ساعات نومك إذا كان مبالغًا فيها.
- ٣- قلل ساعات يومك التي تضيع فيها لا فائدة منه.



(٢٢) رائعة من الروائع

أحد مدربي السلة الأمريكية كان يعلم ابنه ولاعيه معنى غاية في الروعة فكان يقول لهم:

«لا تنتظر يوماً يكون أروع يوم لكن اجعل هذا اليوم رائعتك»..

كان هذا المدرب يعلمهم ألا ينتظروا المباريات المهمة ليجعلوها رائعة، بل كان يعلمهم أن يجعلوا كل يوم تدريب كان أو مباراة رائعة من روائعهم، ثم هو من بعد يعلمهم ما هو أهم وأعمق، ألا وهو أن يجعلوا كل يوم من أيامهم رائعة من الروائع حتى لو لم يكن فيه نجاحات كبيرة، فكلنا قادرون على أن نجعل من يومنا رائعتنا، بأن نقدم في يومنا ما يجعلنا راضين عن أنفسنا، بأن نتحلى خلاله بأخلاق رائعة تسعد الآخرين وتسعدنا، بأن نتقن أعمالنا ونرضي ربنا ونكون عند أفضل ظن لغيرنا، بأن نلزم أنفسنا بخطة رائعة تجعلنا حين نأوي في نهاية اليوم إلى النوم سعداء مسرورين لأننا عشنا رائعة من روائعنا.



## التحدي



- ١- ضع خطة ليوم ترى أنك إذا نفذته سيكون رائعة من الروائع.
- ٢- نفذ هذا اليوم ثم أخبرنا بما شعرت به وأنت تأوي في نهايته إلى فراشك.



## (٢٢) ما هو عذرك

« ما هو عذرك » هو عنوان كتاب ألفه جون فوب، وكان من الممكن أن يكون كتابًا نظريًا كغيره من الكتب ينصب الكاتب نفسه ناصحًا وواعظًا لغيره، ربما بما لا يفعل هو شخصيًا، لكن الأمر مع جون فوب مختلف تمامًا فهذا الذي يسألنا عن أعدارنا لعدم تحقيق آمالنا وأحلامنا ويطلبنا بعدم اختلاق الأعدار وعدم الاستناد للأعدار وإن بدت حقيقية هو من أحق الناس لأن يقول ذلك، ومن أجدر الناس أن نستمع لهم ونستجيب لهم حين يقول ذلك؛ لأن جون فوب هذا ولد بدون ذراعين، نعم بدون ذراعين، ورغم ذلك تخطى هذه الإعاقة، وأصبح من أشهر المتحدثين والخطباء، فحينما يطالبنا بتحمل مسؤولية حياتنا وعدم البحث عن أعدار لعدم تحقيق آمالنا وأحلامنا فلا بد أن نستجيب له.

## ما هو عذرك :

ما هي أعدارك لعدم تحقيق آمالك وأحلامك؟ ما هي الشاعات التي تحملها مسؤولية أخطائك وإخفاقاتك؟ دعنى هنا وأنت تفكر في إجابة هذه الأسئلة أطلبك ونفسى بتجربة كان يجريها طبيب نفسى إذ كان يسمح لمرضاه أن يتحدثوا عن حياتهم وعن أسباب فشلهم فيها، ثم



بعد ذلك يطلب منهم بعد أن فرغوا شحنتهم وهدأت نفوسهم واتزنت عقولهم أن يستمعوا إلى هذه الشرائط وقيموا هذه الأعدار، فكان بعضهم أو أكثرهم يراها شرائط لا تطاق وأعدار لا تقبل، جرب أن تكتب كل الأعدار التي تراها سبباً لعدم وصولك للمكانة التي كان يمكنك الوصول إليها ثم تخيل أنك تسمعها من طرف آخر غيرك، وتخيل ردك المثالي والنموذجي الذي كنت سترد به عليه ورد به على نفسك.

### أنا القوة:

هكذا عبرت إحدى الشخصيات القوية التي نجحت في حياتها وحققت آمالها وطموحاتها رغم أنها عانت كثيراً بل وكثيراً جداً في حياتها، فكانت تفسر ذلك بكلمات تنبض قوة «أنا القوة، أنا قائد حياتي، يمكنني اختيار موقفي، أنا مسئول عن سعادتي أو تعاستي الشخصية، أنا أوجه حياتي وليس هي من توجهني، لست مجرد مسافر لا سيطرة له على الرحلة أو الطريق بل أنا قائد الرحلة».

ما أحوجنا أن نهتف بهذا الهتاف وأن نؤمن بهذه الحقائق، وأن نلقى بجميع الأعدار خلف ظهورنا، وأن نقدم على حياتنا بغير هذه الأعدار، ما أحوجنا أن نرسم مسار حياتنا وأن نسعى لتحقيق آمالنا وأحلامنا، وأن نلقى بأعدارنا خلف ظهورنا.



## التحدي



- ١- حدد الأعذار التي ترددها وتجعلها سبباً في عدم تحقيق آمالك وأحلامك.
- ٢- راجع هذه الأعذار بصدق مع الذات واشطب منها ما ليس حقيقياً، وتجاوز ما هو حقيقي واقبله.
- ٣- ابدأ حياتك من جديد بعزم على ألا تردده هذه الأعذار مرة أخرى وأن تكون أنت قائد حياتك، وليس مجرد مسافر في الرحلة.



### ( ٢٤ ) ستموت خلال عام

تُرى كيف سيكون شعورك وما الأعمال التي ستقوم بها لو أخبرك الأطباء أنك مريض بمرض قد تموت بسببه خلال عام - نسأل الله الصحة والعافية للجميع.

بعد أن تفكر قليلاً في هذا الأمر دعنى أخبرك أن رجلاً اسمه أنتونى في الأربعين من عمره تلقى مثل هذا النبأ الصادم، فقد أخبره الأطباء أنه يعاني من ورم في المخ سيؤدى إلى وفاته خلال عام، العجيب أن أنتونى لم يسكن ولم يستسلم لهذا الأمر، بل كان ما يشغله أمر آخر فقد كان مفلساً، وكان يريد أن يترك شيئاً لزوجته وأولاده، وأدرك أن أمامه حرباً لا بد أن يخوضها، بدأ يفكر فوجد أنه يشعر من فترة بأن لديه موهبة الكتابة لكنه لم ينشر شيئاً ولم يبع شيئاً، أخرج أنتونى ورقة وبدأ يكتب بهدف واحد هو أن يترك لزوجته ثمرة ما يكتب، لم يكن متأكدًا أن هذا الذى يكتبه سينشر لكن لم يكن أمامه خيارٌ آخر فليس أمامه سوى عام واحد، بدأ يكتب بحماس عجيب وإصرار أعجب حتى أنهى خمس روايات ونصف قبل مرور العام وهو رقم كبير جدًا على هذه الفترة وباع وبيع، وانقضى العام لكنه لم يمت، نعم لم يمت بل خفت حدة السرطان إلى أن اختفى تمامًا، وخلال حياته الطويلة الحافلة كتب







ما يزيد عن ٧٠ كتابًا ولولا حكم الإعدام الذي كتبه السرطان عليه لم يكن ليكتب شيئًا.

هذه القصة الموحية تشير إلى دروس عديدة رائعة: أولها: أنه ما من محنة إلا وفيها منحة فقط إذا لم نستسلم لها ونستكين، فقط إذا تفكرنا في كيفية تجاوزها، فقط إذا اقتنعنا أن للمحن دورها في النضج الروحي، فقط إذا قبلناها وتعاملنا معها بقوة وعزم.

هذه القصة تشير أيضًا إلى أن شغل الوقت بالعمل فيما يفيد علاج أكيد للهموم والأحزان وشفاء للأمراض، أما شغل الوقت في التفكير السلبي وحمل الهموم فإنه يرهق أكثر مما ترهق المحن، ويصنع بالنفوس والقلوب أكثر مما تفعله النوائب والمصائب، ولذلك وفي أحد الحروب حين أفست الحرب أعصاب الجنود وأرهقتهم وسأل القادة الطيب عن حل قال: اشغلوهم بعمل ما، ولذلك أيضًا حين سئل تشرشل في خضم معاركه إذا ما كان يقلق أو يحمل الهموم أجاب: ليس لدى وقت للقلق.

هذه القصة تشير أيضًا إلى أنه يجب ألا ننتظر للحظة صعبة كهذه حتى نظهر من الطاقات والقدرات ما لم نجبر أنفسنا على إظهاره قبل اللحظات الصعبة، الدروس كثيرة وسوف نحولها إلى تحديات عظيمة.





## التحدي



- ١- تأكد أن في كل محنة منحة.
- ٢- ابحث عن المنح بين طيات المحن.
- ٣- لا تجلس فارغاً فترات طويلة.
- ٤- إذا أصابك الهم فاشغل نفسك بعمل مفيد.
- ٥- أجب على هذا السؤال: لو تخيلت أنك ستموت بعد عام، فما هي الأعمال التي ستقوم بها خلال هذا العام.
- ٦- قم بهذه الأعمال من الآن ولا تنتظر أن يتبقى لك عام، وسأخني حين أقول لك أن ما يتبقى لك ربما يكون أقل من هذا العام.



(٢٥) لا.. ولا

اثنان ربما يبدو أنهما متناقضان لكنهما متكاملتان أما الأولى فهي «لا للفراغ» لا تترك في حياتك أوقاتًا كثيرة فارغة. فالفراغ هو التربة التي تنمو فيها الأفكار السيئة وتنبعث منها الأعمال الخاطئة، الفراغ يعين على كثرة الهموم والأحزان لذلك اقتل الفراغ بسكين العمل، ارتبط بأعمال مثمرة تجبرك على اغتنام وقت فراغك، واجعل معظم هذه الأعمال مرتبطة بالغير، واجعل معظمها كذلك خارج المنزل لا داخله، الفراغ نعمة نعم، لكن لمن؟ إنه نعمة لمن يستثمرها لا لمن يجلس فارغًا فيها، فاستثمر وقت فراغك ولا تجلس فارغًا.

أما لا الثانية فهي: لا تنشغل لحد الإنهاك، فكثيرون يشغلون أوقاتهم حتى لا تصبح لديهم فرصة للجلوس مع عائلاتهم، أو الجلوس مع أنفسهم لمراجعة حياتهم وتقويمها، أو للموازنة بين العمل والعبادة والترفيه، بين الواجبات المهنية والاجتماعية والإيانية، فتصبح حياتهم بين الكد والتعب دون تطويرها ودون تحسينها ودون أداء جميع الواجبات اللازمة فيها، بل وحتى دون الاستمتاع بها، لذلك نقول: لا للفراغ، ولا للانشغال لحد الإنهاك.



## التحدي



- ١- حدد أوقات الفراغ الزائدة لديك وضع خطة تشغلها بأعمال مفيدة.
- ٢- ضع لنفسك أوقاتًا تجلس فيها مع نفسك تراجع فيها حياتك.
- ٣- وازن بين جميع جوانب حياتك ولا تجعل جانبًا يطغى على آخر.

عصير الكتب

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

منتدى مجلة الإبتسامه



( ٢٦ ) عن هذا فاسأل

«إذا أردت أن تعرف إن كان شخص ما سعيداً أم لا.. فلا تسأله  
عن رصيده في البنك، ولا تسأله عن راتبه، بل اسأله عن أصدقائه» هكذا  
قال كاتب موفق ومن قبله قال شاعرٌ أكثر توفيقاً:

عن المرء لا تسأل وسل عن

قربنه فإن القرين بالمقارن يقتدي

وكان الأصدقاء الحقيقيين هم سر السعادة الحقيقية، وكان  
الأصدقاء الحقيقيين هم عنصر من عناصر التقييم لشخصياتنا، فمن  
نصاحبه صحبة حقيقية تنطبع بعض صفاته علينا شئنا أم أبينا..

والحقيقة أن هذه ليست فقط أهمية الأصدقاء الحقيقية بل إن  
الصديق الحقيقي يضاعف قوتنا؛ ولذلك قيل: «من اكتسب صداقة  
صديق عادل متعاطف استطاع مضاعفة قوته مرتين»..

الأصدقاء الحقيقيون كذلك يضاعفون فرحنا حين نفرح،  
ويناقصون حزننا حين نحزن واقراً تعرف: «يتضاعف الفرح عندما  
يشاركك فيه آخرون، ويتناقص الحزن لنفس السبب»..



الأصدقاء الحقيقيون الذين يسمعون منا وينصتون لنا وينصحون بحب لنا ويحنون علينا، يحققون لنا هذا الذي عناه من قال: «التحدث إلى شخص يسمع ويحنو وينصح يحقق قوة شفائية عظيمة»..

من أروع ما في الحياة أن يكون لنا أصدقاء يسمعون لنا، يقفون بجوارنا، يفكرون معنا، يشجعوننا ويحفزوننا، يشاركوننا أفكارنا، يخففون عنا أحزاننا، ويضاعفون أفراحنا، قلّ هؤلاء، نعم، لكنهم موجودون لمن يبحث عنهم، موجودون لمن يمد يده إليهم وكثيرون يريدون أن يكونوا هذا الصديق لكنهم لا يجدون من يطلب صداقتهم، ابحث عنهم وستجدهم، ابحث عنهم في مكان عملك أو دراستك، ابحث عنهم في المكتبات والمراكز الثقافية، ابحث عنهم في مكان سكنك، ابحث عنهم وسوف تجدهم فإذا ما وجدتهم فاستمسك بهم. ولكن هل كل من نسميه صديقًا يحقق لنا كل ما ذكرناه، بالطبع

لا، واقرأ هذه الأبيات الرائعة لتعلم ما نقصد:

ولا تصحب أخا جهل وإياك وإياه  
فكم من جاهلٍ أردى حليماً حين أخاه  
يقاس المرء بالمرء إذا ما المرء ما شاه  
وللشيء من الشيء مقاييس وأشباه  
وللقلب على القلب دليل حين يلقاه



وهذا آخر يقول:

اصحب الأخيار تعلقو وتتل ذكراً جميلاً

صحبة الخامل تكسو من يؤاخيهِ خمولا

وهذه هي مواصفات سريعة للصديق الحقيقي الذي يجب أن تصادقه وأن تبحث عنه:

محفز ومشجع لا مثبط ولا محبط - مستمع جيد - منضبط أخلاقياً - يساعدك على الارتقاء لا الهبوط - يحب النجاح والتقدم - غير كسول ولا خامل - متقارب معك في الأفكار - من نفس جنسك فلا صديق لفتاة ولا صديقة لشاب.

### القراء الأعزاء :

من الصالحين من كان إذا سمع عن صلاح أحد سعى إليه وأحب أن تجرى بينه وبينه معرفة.. وهو ما يجب أن نفعله، لا بد أن نسعى دون حرج أو خجل إلى طلب صداقة من نرى أن صداقتنا له ستساعدنا على الارتقاء والتقدم..

فماذا نفعل مع أصحابنا الذين لا تنطبق عليهم هذه الشروط؟

سؤال مهم ودعوني في البداية أشير إلى أنني من مؤيدي إقامة أكبر قدر من العلاقات الاجتماعية مع أكبر قدر من الأشخاص أياً كانت صفاتهم لكن شريطة ألا تتأثر بالسلب بهم أما من يؤثرون فينا



بالسلب فلا بد أن نحجم علاقتنا معهم دون حرج ودون تردد؛ لأن العلاقة الطويلة العميقة معهم ستعيدنا إلى الخلف كثيراً، في نفس الوقت لا بد ألا نخجل من أن نظهر التزامنا بقيم ومبادئ لا يلتزمون بها؛ لأنه من العجيب أن أصبح أصحاب القيم والمبادئ هم الذين يدافعون عن أنفسهم أو حتى ينجلون من أنفسهم رغم أنهم أحق الناس برفع رؤوسهم وإعلان انضباطهم والتزامهم مهما كانت تعليقات الآخرين وآراؤهم، لذلك كن قوياً في إعلان قيمك ومبادئك في إعلان انضباطك والتزامك، كن قوياً في الرد على من يسخر منهم أو يستهزئ، ولا أقصد بالقوة هنا علو الصوت لكنى أقصد الثبات والثقة، الطمأنينة والهدوء.

## التحدي



- ١- فكر في الأشخاص الذين يمكن أن تكتسب صداقتهم الحقيقية واسع للتحديث لهم في ذلك.
- ٢- قلل من الفترات التي تقضيها مع من يؤثرون فيك بالسلب.
- ٣- أعلن وبقوة انضباطك والتزامك أمام الآخرين.
- ٤- حاول أن تؤثر في الآخرين بالإيجاب.







### (٢٧) الشبكة

تشيع خارج بلادنا العربية الآن فكرة «شبكة المؤازرة» أو تسمى أيضًا «مجموعة التأييد» وهي تتكون من مجموعة من الأشخاص تتراوح من ٦-٨ ويمكن أن تصل إلى ١٠ بينهم تقارب في أفكارهم وأهدافهم يلتقون مرة كل أسبوعين ليقوى بعضهم بعضًا ويدعم بعضهم بعضًا، في هذا اللقاءات يعرض كل منهم أهدافه وخطته لمناقشتها مع الحاضرين والاستفادة من آرائهم، كما يعرض كل منهم أحداث حياته يناقش فيها الأخير دون أن يتعرض أحد لانتقاد من أحد ولا تجريح من أحد، يتلقى منهم الرأي والنصيحة الهادئة نعم، لكن دون انتقاد أو تجريح، وفي كل مرة يتولى أحدهم قيادة اللقاء ومن حقه إضفاء لمسة جديدة عليه كاقترح قراءة كتاب أو اقتراح الخروج في نزهة مشتركة أو غير ذلك من الأفكار، والحقيقة أن هذه الفكرة مثمرة جدًا وخاصة عندما يحافظ المشتركون على استمراريتها وتمثل قوة دفع هائل لجميع أفرادها.





## التحدي



- ١- اقترح هذه الفكرة على المحيطين بك.
- ٢- حدد موعد لقاء مناسب للجميع.
- ٣- اجعل اللقاء في مكان مفتوح أو مركز ثقافي أو جمعية خيرية.
- ٤- اجعل هناك متابعة تليفونية لبعضكم البعض على مدار الأسبوعين.
- ٥- اجعل هناك من يدوّن أحداث كل لقاء حتى تسهل مراجعتها.



(٢٨) الميزة الأهم

سئل أحد الناجحين:

«ما هي الميزة الشخصية الأهم والأعلى التي نستطيع اكتسابها والوصول إليها وصولاً للنجاح والسعادة؟»

فأجاب: «إن أعلى سجية يمكن لك أن تكتسبها، هي قدرتك على جعل نفسك تقوم بالشيء الذي عليك أن تعمله سواء أحببته أم لم تحبه»  
ما الذي يجب علينا عمله؟ وهل نعمله كله أم لا؟

سؤال يجب أن نجيب عليه؛ لأننا كثيرا نترك أعمالاً يجب علينا عملها كواجب اجتماعي مثلاً أو أداء صلاة أو اهتمام بدراسة أو عمل أو غير ذلك كثير إما تكاسلاً وإما بدعوى أننا لا نحب هذا العمل أو ذاك فتكون النتيجة أن أعمالاً مهمة كثيرة تضيع وميزة شخصية مهمة تفتقد هي ميزة أن نجعل أنفسنا نقوم بالشيء الذي علينا عمله سواء أحببناه أم لم نحبه.

أما كيف نفعل ذلك فتعالوا أولاً نحكى قصة رمزية مهمة: هي قصة كلب كان يشتهر بين الكلاب بسرعه الشديدة، وكان يتبجح عليهم ويتكبر عليهم بهذه السرعة الفائقة إلى أن جاء يوم جرى فيه



أرنب أمامه ولم يكن الكلب جائعًا ولا بحاجة له لكنه من باب اللعب والترفيه جرى وراء هذا الأرنب، والمذهل أنه رغم سرعته الفائقة لم يلحق بالأرنب، وحينما سخر منه باقى الكلاب فسر لهم الأمر قائلاً: «لا تنسوا أنه كان يجرى للنجاة بحياته أما أنا فكنت أجرى لمجرد اللعب فالأمر بالنسبة لي كان لعباً أما بالنسبة له فكان مسألة حياة أو موت»..

فكرة حياة أو موت هذه هي التي أعنيها، وأقصد بها ألا نجعل أعمالنا الواجبة محل اختيار أو تفكير، بل نجعلها وكأنها مسألة حياة أو موت، سنحيا حياة حقيقية إذا التزمنا بها، وستموت معانٍ جميلة فينا إذا لم نلتزم بها.

لا بد أن نعلم ما هي الأعمال التي يجب علينا فعلها ثم ننمى في أنفسنا القدرة على تنفيذها بغض النظر عن ميلنا لها من عدمه.

## التدري



- ١- اكتب قائمة بالأعمال اليومية التي يجب عليك عملها.
- ٢- اتخذ قرارك بأن تنفذها دون تردد.
- ٣- نفذها.



( ٢٩ ) من فراش إلى صاحب شركة

هي حكاية حقيقية عن شخص بدأ حياته العملية بوظيفة فراش وراتب ٤٥ دولار في الشهر، وبعد سنوات أصبح صاحب عدد كبير من الشركات ومستشارًا لعدد أكبر، ويرى أن السر في ذلك - وهو ذات السر الذي يمكن أن ينتقل بالكثيرين من مصاف المستوى الأدنى إلى الأعلى - هو: أنه علم أن الطريقة الأكيدة للنجاح لا تتعدى الالتزام بما يلي:

- تعلم واكتسب كل أسلوب مجرب للنجاح.

- ثابر دون كلل على وضع أكبر قدر ممكن من هذه الوسائل قيد الممارسة الدائمة والتطبيق المستمر.

ومن هذه الحكاية إلى أخرى حتى تتضح الصورة:

وهي حكاية شاب كان يعمل بالمبيعات، لكنه لم يحقق أى نجاح، حتى قام بعمل يقول عنه هو شخصيًا: «حتى قمت بعمل غير مجرى حياتي» فماذا كان هذا العمل؟ لقد ذهب وقابل بائعين ناجحين وسألهم ماذا كانوا يفعلون وأخبروه فبدأ في تطبيق ما نصحوه به وأضاف إليه لمساته وطبيعته الشخصية وزادت مبيعاته، ونتيجة لذلك أصبح ناجحًا جدًا وترقى حتى أصبح مدير مبيعات فراقب ما يفعل المدراء الناجحون



وفعل مثلهم مع وضع لمسته وبصمته فزاد نجاحه .. يقول هذا الشاب:  
 «إن عملية التعلم هذه وتطبيق ما تعلمته غيرت مجرى حياتي وما زلت  
 مندهشا كم هي بسيطة وناجحة» ..

وإلى حكاية أخرى حتى تكتمل الصورة:

هي حكاية مندوب مبيعات أيضًا لم يكن ناجحًا لكنه فعل شيئًا  
 غريبًا فكان كلما فشل في عملية بيع عاد لهذا الذي كان يفاوضه قائلاً  
 «إنني لم أعد لألحف عليك السؤال ولكن لأسألك وأتعلم. ما هو الخطأ  
 الذي ارتكبته وجعلك لا تشتري مني؟».

وبهذه الطريقة وقف على أخطائه وتداركها من ناحية وربح  
 تعاطف المشترين من ناحية أخرى، فزادت مبيعاته بشكل كبير.

والخلاصة هي: أن الطريقة الأكيدة للنجاح لا تتعدى الالتزام بها يلي:

- تعلم واكتسب كل أسلوب مجرب للنجاح.
- تعلم من خلال القراءة.
- تعلم من خلال الدورات.
- تعلم من خلال مشاهدة الناجحين وهم يعملون.
- تعلم بسؤال الناجحين عن أسرار نجاحهم.
- تعلم بقراءة حكايات الناجحين.
- تعلم بسؤال من تتعامل معهم عن الكيفية التي تحسن بها مستوى

أداءك.



- تعلم بالتجريب المستمر.
- تعلم بالتدريب المستمر.
- تعلم من أخطائك.

من خلال هذا كله ستصل إلى قواعد وأساسات للنجاح فتبقى  
الخطوة الثانية المهمة وهي:

- ثابر دون كلل على وضع أكبر قدر ممكن من هذه الوسائل قيد  
الممارسة الدائمة والتطبيق المستمر، فالبيانات وحدها لا تكفي،  
والمعلومات والنصائح وحدها لا تكفي، والوسائل وحدها لا تكفي إلا  
إذا وضعت هذه الوسائل قيد الممارسة الدائمة والتطبيق المستمر مع  
الاصرار والمثابرة.

## التدري



- ١- حدد الجوانب من حياتك التي تود الارتقاء فيها  
للمستوى الأعلى.
- ٢- حدد وسائل تعلم المبادئ والوسائل اللازمة  
للنجاح فيها.
- ٣- اجعل هذه الوسائل قيد الممارسة الدائمة والتطبيق  
المستمر.



### (٣٠) حتى لا تضيع الماسة الكبيرة

ما هي الماسة الكبيرة في حياتك؟ أو بمعنى آخر لو فكرت بصفاء ونقاء وتساءلت ما هو أهم شيء في حياتك؟ ما هو الشيء الذي يمثل الماسة الكبيرة في حياتك؟ ثم ما هي الماسة التي تليها؟

حدد الماسة الكبيرة التي تشعر أنك لو حافظت عليها ستكون سعيدًا وراضيًا عن نفسك.. ثم حدد الماسة التي تليها.. ثم قف معى قبل فوات الأوان مع هذا الذي تحسر على ضياع ماسة كبيرة منه وحدد سبب ضياعها فقال: «لقد ضاعت منى ماسة كبيرة عندما كنت مشغولاً بالبحث عن الأحجار الصغيرة»

ضاعت منه الماسة؛ لأنه لم يتبها لها ولم يمنحها حق الرعاية اللازم لها.. ضاعت منه الماسة؛ لأنه انشغل عنها بالأحجار الصغيرة..

**القراء الأعزاء :** لا بد أن نحدد الماسة الكبيرة والتي تليها بحيث نمنحهم جل اهتمامنا ووقتنا وتفكيرنا دون أن نشغل عنهم بالأحجار الصغيرة، نعم لن نهمل الأحجار الصغيرة وسنعطيها وقتًا وجهدًا لكن ليس على حساب الماسة الكبيرة والتي تليها ثم التي تليها.

**القراء الأعزاء :** «الأشخاص الذين يمنحون اهتمامًا أكبر مما ينبغي للأمور التافهة يصبحون عاجزين عن الاهتمام بالأمور الكبيرة»..





وكم من ساعات نضيعها في الاهتمام بأمر تافهة دون أن ندرى أننا نصبح بعد ذلك عاجزين عن الاهتمام بالأمر الكبيرة؛ لذلك لا بد أن نسأل أنفسنا هذه التساؤلات:

- ١- ما هي أكبر وأهم ماسة في حياتنا وما الذي يليها؟
- ٢- هل نعطي هذه الماسة حقها من وقتنا وجهدنا وتفكيرنا؟
- ٣- ما هي الأحجار الصغيرة التي نعطيها وقتاً وجهداً وفكراً أكثر مما تستحق؟
- ٤- ما هي الأمور التي أمنحها أكثر اهتمام وهل تستحق فعلاً؟
- ٥- ما هي الأمور التي تستحق اهتمامي حقاً؟
- ٦- ما الذي أحزن لأجله؟ وهل يستحق؟
- ٧- ما الذي أغضب لأجله؟ وهل يستحق؟

إن إجابة هذه التساؤلات ستضعنا أمام رؤية جديدة لحياتنا نحتاجها، لنضبط ونعدل مسارنا.

## التحدي



- ١- حدد ماستك الكبيرة والتي يليها.
- ٢- حدد ما ستفعله للحفاظ عليها دون الانشغال عنها بما هو أقل أهمية عنها.

استراحة حياتية  
خواطر من قلب الحياة





### كلمات جميلة « ١ »



📖 « إذا أنت قمت بعمل نبيل واستفاد منه شخص غيرك فما الذى تنتظره بعد ذلك؟ أن يصفق لك الناس أو أن تحصل على خدمة في مقابله، هذا ما يفعله الحمقى» ..

📖 « لا تضع مزيداً من الوقت في مناقشة كيف يكون الرجل الصالح، كن واحداً من هؤلاء» ..

📖 « هل يسخر أى أحد منك؟ هذا شأنه .. أما ما يعينى فأنا أتأكد ألا شيء أفعله أو أقوله يستحق السخرية» ..

📖 « اللص الذى يسرق حرية إرادتك لا وجود له» ..

\*\*\*





## عم الشيخ



« خلاص عم الشيخ هيزقها .. عم الشيخ كله بركة »

هكذا صرخ قائد السيارة التي توقفت في شارع غير مأهول بالسكان .. نظر الصبي، الذي كان قد خرج للتو من بيته مرتدياً جلباباً أبيض وواضعاً على رأسه شالاً أبيض - أمامه وخلفه بحثاً عن هذا الشيخ المبروك الذي بثت رؤيته الأمل في قائد السيارة، لكنه لم يجد أحداً، وكلما اقترب من السيارة علا صوت السائق استبشاراً وأملاً، أسقط في يد الصبي فقد فهم أن السائق يقصده هو، لم يكن صبيّاً قوياً أو مفتول العضلات بل على العكس فقد كان نحيفاً للدرجة التي كان يفضل معها فصل الشتاء؛ لأن ملابسه تستره، تلفت بحثاً عن أى شارع جانبي يدخل فيه مبتعداً عن هذه الورطة لكنه لم يجد، وفي لحظة وجد نفسه أمام السيارة ولا مناص من دفعها، لم يجد بُدّاً من أن يلجأ إلى الله لعله ينقذه مما هو فيه وخاصة أن الرجل لم يأمل فيه الخير إلا للملابسه التي أوحى للسائق بأن ثمة عمار بينه وبين الله، دعا ثم وضع يده على السيارة وبمجرد أن حاول الدفع بيديه الضعيفتين تحركت السيارة، كيف؟ الله أعلم ..

كانت لديه عادة أن يحرك أصابع يديه فوق بعضها، ركب



تاكسى صباح أحد الأيام ودون إرادة منه بدأ في ممارسة عاداته، حين وصل إلى المكان الذي يريده، رفض سائق التاكسى أن يحصل منه على أجره، فقد اكتفى صاحب التاكسى بالبركة التي حلت على السيارة من التسييح المستمر لهذا الراكب طوال المدة التي قضاها معه، أى تسييح؟ هكذا سأل نفسه وفي لحظةٍ تذكّر عاداته ولأول مرة يشعر بالامتنان لها رغم أنه لم يكن يجيها.

\*\*\*

عصير الكتب

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

منتدى مجلة الإبتسامه



## غلاف ثمرة جوز الهند



دخلت عليها والدة زوجها قبل عرسها وكشفت لها صدرها  
 وجعلتها تتحسس يديها تجاعيد وجهها وترى ضعف جسدها، انتاب  
 الفتاة القلق واعتراها الحرج، قلق وحرج لم يزولا إلا بكلمات والدة  
 زوجها متحدثة عن جسدها قائلة: «قد تنظرين إليه أنت على أنه جسد  
 قديم مترهل عديم الحياة، ولكنك في يوم من الأيام سوف تدركين أن  
 لكل فصل جماله، إن غلاف ثمرة جوز الهند الصلب الجعد هو الذى  
 يحمى العصير الحلو الذى يكمن بداخل الثمرة» تحول القلق إلى ارتياح،  
 والحرج إلى انبهار والفتاة تسمع من والدة زوجها وصفاً لجسدها لم  
 تسمعه من قبل.. فقد كانت تصفه بأنه جسد الحب بما بذله من جهد في  
 حياتها في سبيل أقاربها والمحيطين بها بما يعد دليلاً وبرهان حبها لهم،  
 ويزداد الارتياح ويتضاعف الانبهار وهى تسمع منها قولها: «يجب أن  
 تفخر المرأة دائماً بنفسها وتعتنى بها، هذه هي المبادئ التى يجب أن نتبعها  
 مدى الحياة، حتى نحن العجائز» وتزداد الحميمية والرابطة الإنسانية  
 وهى تجربها بسبب مجيئها لها الليلة «لقد جئت لأراك الليلة يا ابنتى،  
 لكي أقول لك هذه الكلمات التى سبق وقاتلتها لى والدة زوجى منذ  
 سنين طويلة نظمت في ليلة عرسى، حتى تبقى حكمة الأسلاف باقية





ومزدهرة مع كل نبتة جديدة، وحتى تبقى جذورنا ضاربة وراسخة في الأرض بدون أن تموت» تعلمت الفتاة الدرس وأخذت الكلمات مكانها في أعماق أعماقها وحولتها إلى أمنية لقادم أيامها: «لكم تمنيت في هذه اللحظات أن يقف جسدى شامخاً.. إن كتب عليه أن يتدلى ويهرم -وهو أمرٌ لا مفر منه- وفخوراً في وجه السنين تجسيدا لانتصار الروح، لكم تمنيت عندما تثقلنى السنون وتحنى جسدى أن أربت على تجاعيد عيني وجسدى وأمس جسدى المترهل بفخر وكأنه رداء عزة لحياة حافلة بالعطاء»..

تعجبنى كثيراً هذه القصة وأتمنى أن ندرك من خلالها أن لكل فصل جماله، وأنه ليس المهم ما يحدث للجسد بمرور السنين لكن الأهم هو ما يحمل هذا الجسد بداخله، فإذا كان يحمل قلباً حلواً ونفساً راضية مطمئنة فإنه حتى وإن ترهل أو تجعد فإنه حينذاك يكون كغلاف ثمرة جوز الهند الذي يحمي العصير الحلو الذى بداخل الثمرة، وكم أتمنى أن يكون بداخلنا جميعاً هذا العصير الحلو.. كم أتمنى أن تنتصر أرواحنا في الكبر على أعمارنا وأن تصبح أجسادنا كداء عزة لحياة حافلة بالعطاء.. كم أتمنى أن تضرب الجذور في الأعماق بما يخلفه الأجداد من دروس للأبناء وبما يتعلم الأبناء من دروس الآباء.. كم أتمنى أن نخاف على قلوبنا وأرواحنا أكثر من خوفنا من أجسادنا..

\*\*\*





بدون عنوان وبدون تعليق

فقط تأملوها وتذوقوها



لو بقيت لي لحظة واحدة  
فسوف أحياها لأقصاها  
أخذها بشوق مأخوذ بها  
شكراً لمن مَنَّ فأعطاها  
أفرغ من ذكري بها  
ما يجعل النسيان ينساها  
أعيشها كأنها  
من لحظات العمر أحلاها وأغلاها  
لو بقيت لي لفظة واحدة  
فسوف أحشوا بالذناها  
وسوف أعلي صوتها  
كان لم تخلق الأسماع لولاها  
إن أزهرت  
مهدت لأذواق السورى  
رحيق صوت لحنها







وسحر صمت كونها  
وداعبت أنفاسهم يعطر معناها  
وإن ذوت  
فحسبها أن تورث الناس لها  
في البذر أشربها  
بلحظة من المنى  
ولفظة مني أنا  
سوف أطيير بالذنا  
فوق دنياها

\*\*\*



استراحة إيمانية  
حوار مع عالم رباني





### حوار مع عالم رباني «٣»



- أقبل الطالب على معلمه بشوق ولهفه وقال: أستاذي لدينا موضوعان لم يكتملا، فعن أيهما ستحدثني اليوم؟  
فقاله له معلمه: سأحدثك اليوم عن الكيفية التي ندرك بها رحمة الرحيم الرحمن، وكيف لا نكون ممن يغترون برحمته سبحانه فيسيئون العمل.

الطالب: هيا أستاذي فكل شوق لذلك.

المعلم: هذا هو الطريق بنى.

\* ارحم خلق الله، فالله لا يرحم من لا يرحم الناس، ارحم كل من تتعامل معهم، ترفق بهم، تجاوز عن بعض أخطاءهم، عاملهم بالرحمة التي تحب أن يعاملك بها الله، فالله يرحم من يرحم خلقه.

\* صل رحمك، فالرحيم يصل من يصل الرحم ويقطع من يقطعها، وما أشقاه وما أتعسه هذا الذي يقطع ربه بقطعه رحمه، لا تفكر فيمن أخطأ وفيمن أصاب، وحتى إذا بحثت عن حق لك وسعيت للوصول إليه لا تقطع رحمك، لا تقطع رحمك، بل صلها قدر استطاعتك فيصلتها يصلك ربك وتصلك رحمة ربك.



\* كن من المحسنين فإنه كما قال تعالى: ﴿إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [الأعراف: ٥٦].

\* اتق ربك وأد زكاة مالك وكن بآيات ربك مؤمناً؛ فإنه سبحانه بشر الفاعلين ذلك بقوله: ﴿وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَالَّذِينَ هُمْ بِآيَاتِنَا يُؤْمِنُونَ﴾ [الأعراف: ١٠٦].

\* التمس مرضاة ربك في كل حركة وسكنة وأبشر مع هذا الحديث المشوق: «إن العبد ليلتمس مرضاة الله، ولا يزال به ملك، فيقول الله عز وجل لجبريل: إن فلاناً عبدى يلتمس أن يرضيني ألا وإن رحمتي عليه، فيقول جبريل: رحمة الله على فلان، ويقولها حملة العرش، ويقولها من حولهم حتى يقولها أهل السماوات، ثم تهبط إلى الأرض».

ووالله ما أهناه وما أسعده هذا الذى يقول عنه ربه «ألا وإن رحمتي عليه»!!!

فאלلهم اجعل رحمتك علينا، واجعل جبريل يخبر بأن رحمتك علينا واجعل حملة العرش ومن حولهم يقولون مثل ما قال، لنجدها بعد ذلك في أرضنا رحمة تيسر لنا كل عسير، وتذل لنا كل صعب.

\* اصبر إذا ما ابتلاك ربك، ومع الصبر اعلم أن الخير فيما قدره ربك، وأنه ما من محنة إلا في طياتها منحة، وأن ابتلاءك هو خطوة نحو إدراكك رحمة ربك، فقط اصبر واسترجع وإلى الله الجأ وإلى رحمة اسع، وتذكر قوله سبحانه: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ



رَاجِعُونَ ﴿ أَوْلَيْكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأَوْلَيْكَ هُمُ  
الْمُهْتَدُونَ ﴾ [البقرة: ١٥٦-١٥٧].

\* لا تقنط أبداً من رحمة ربك مهما ادلهمت الأحداث وساءت  
الأحوال، فلا تقنط من رحمة ربك، مهما كثرت ذنوبك فلا تقنط من  
رحمة ربك، وتذكر قوله سبحانه: ﴿وَمَنْ يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا  
الضَّالُّونَ﴾ [الحجر: ٥٦].

لا تقنط إذاً من رحمة ربك وانتظر دائماً رحمة ربك فهو الرحمن  
الرحيم، وتذكر أن المؤمنين الموصولة قلوبهم بالله، الندية أرواحهم  
بروحه، الشاعرون بنفحاته المحيية الرخية، لا يبأسون من روح الله ولو  
أحاط بهم الكرب، واشتد بهم الضيق، وإن المؤمن لفي روح الله من  
ظلال إيمانه وفي أنس من صلته بربه، وفي طمأنينة من ثقته بمولاه وهو  
في مضايق الشدة وخنائق الكروب.

\* تذكر دائماً قوله تعالى: ﴿فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾  
فاطلب دائماً الحفظ منه والرحمة منه واحفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده  
تجاهك.

\* عش أثناء تلاوتك للقرآن مع كل آية ترد فيها صفات الرحمن  
الرحيم، واسأل ربك أن يفتح لك أبواب رحمته فإذا ما مررت في سورة  
المؤمنون على قوله تعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ﴾  
[المؤمنون: ١١٨] فاسأله سبحانه المغفرة والرحمة، وأبشر فهو سبحانه خير



الراحمين، وإذا مررت بقوله تعالى: ﴿قَالَ اللَّهُ خَيْرَ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ .. فاسأله سبحانه أن يحفظك، ويحفظ كل من تريد له حفظًا وأبشر فهو سبحانه خير حافظًا، وأبشر أخرى فهو سبحانه أرحم الراحمين، وإذا مررت بقوله تعالى: ﴿يُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَيَرْحَمُ مَنْ يَشَاءُ وَإِلَيْهِ تُقْلَبُونَ﴾ [العنكبوت: ٢١] في سورة العنكبوت فاسأله أن يجعلك ممن يشاء لهم الرحمة لا ممن يشاء لهم العذاب، وعندما تمر بقوله تعالى: ﴿نَبِيُّ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغُفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [الحجر: ٤٩] فافرح وابتهج واسعد فهذا نبأ يريد أن تعلمه رب العاملين، وما هذا النبأ إلا أنه سبحانه غفور رحيم.. وهكذا عش مع كل آية رحمة وكل صفة رحمة وأبشر واستبشر.

\* لا تغتر برحمة الرحمن الرحيم فتركن إليها دون عمل، فهو سبحانه - كما نبأنا أنه الغفور الرحيم - نبأنا بعدها: ﴿وَأَنَّ عَذَابِي هُوَ الْعَذَابُ الْأَلِيمُ﴾ [الحجر: ٥٠] فاطلب رحمته بعملك ودعائك واحذر نقمته إذا أنت له عصيت وقصرت وإلى رحمته ما سعت وطلبت.

\* لا تحكم على أحد بالألّا يغفر الله له، ولا تحكم على أحد بأن الله لن يدخله الجنة، فما كنت بربك عالمًا، وما كنت على ما في يديه سبحانه خازنًا، وما كنت لرحمته إن أرادها لأحد من عباده ممسكًا، فاشغل نفسك بشأنك، وأقبل على ربك ولا تحكم بالسوء على غيرك.

\* أكثر من الدعاء إلى الله بأن يهبك من لدنه رحمة: ﴿وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ﴾ وأكثر من طلب الرحمة أكثر وأكثر إذا ما



مسك ضر ﴿رَبِّهِ أَنِّي مَسَّنِي الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ ادع بها وانتظر من الرحمن الرحيم كشف الضر عنك.

\* ارحم زوجتك، وارحمى زوجك، واعلموا أن الله قد جعل بينكم المودة والرحمة فلا تقاوما مراد الله، وضاعفوا من المودة والرحمة بينكما، ليرحم الرجل زوجته فلا يكثر من أوامره ونواهيها ولا يقبح ولا يسب، بل يتجاوز ويتسامح ويرحم، ولترحم الزوجة زوجها فلا تكثر من طلباتها ولا انتقاداتها إنما تتجاوز وتتسامح وترحم.

\* كن رحيماً لنفسك ولغيرك، ولا تستبد بخيرك، فارحم الجاهل بعلمك، والذليل بجاهك، والفقير بمالك، والكبير والصغير بشفقتك ورأفتك، والعصاة بدعوتك، والبهاائم بعطفك.. فأقرب الناس من رحمة الله أرحمهم بخلقه، وقد دخلت البغي الجنة بسقيها كلباً، فمن كثرت منه الشفقة على خلقه والرحمة على عباده، رحمه الله برحمته وأدخله دار كرامته، ووقاه عذاب قبره وهول موقفه وأظله بظله، وكل ذلك من رحمته.

\* لا تدل بعملك وكثرته وإخلاصك فيه فتتكلم عليه دون رحمة الله؛ إذ لا نجاة لأحدنا إلا أن يتغمدنا الله برحمته.

\* اعلم أن من رحمتك بنفسك أن تطلب النجاة من النار والفوز بالجنة، بتقوى الله وحفظ حدوده والعمل بما يرضاه.

\* تذكر أن من العلماء من قال: إن حظ المؤمن من أسم الله الرحيم



ألا يترك حاجة لمحتاج إلا ويسدها قدر استطاعته، ولا يدع فقيرًا يشعر به ويستطيع الوصول إليه إلا ويدفع فقره بهاله أو جاهه أو الشفاعة له عند غيره، فإن عجز عن كل ذلك أعانه بالدعاء وإظهار الحزن من أجله.

\* تذكر أن يعقوب عليه السلام لم ييأس في أحلك الظروف من رحمة الرحيم الرحمن، وحين أدركته رحمته التي كان بها مؤمنًا لم يبخل على الآخرين بالرحمة فقال لبنيه ﴿سَوْفَ أَسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [يوسف: ٩٨]، ومثله فعل يوسف عليه السلام فلم ينس رحمة الرحيم الرحمن إذ أنجاه من الجب ومن كيد امرأة العزيز ومن السجن، ورفع مقامه وقدره، لم ينس يوسف عليه السلام كل هذه الرحمات فلم يبخل بالرحمة على إخوته رغم ما فعلوا به ورغم كيدهم به، فهتف بما يصلح أن يكون منهجًا للحياة على مر الأيام والسنوات ﴿لَا تُزَيِّبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ [يوسف: ٩٢].. فابحث اليوم في أعماق قلبك عن أحد اعتذر لك ولم تقبل بعد معذرتة، وتذكر أنه لم يفعل بك ما فعله إخوة يوسف بيوسف، واهتف به ما هتف الصديق يوسف: ﴿لَا تُزَيِّبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾.

\* أكثر من الدعاء إلى الله باسمه الرحيم، فإن من صفات أهل الجنة أنهم كانوا دائمًا لله داعين، وكيف لا وهو البر الرحيم: ﴿إِنَّا كُنَّا مِنْ قَبْلُ نَدْعُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْبَرُّ الرَّحِيمُ﴾ [الطور: ٢٨].





فأكثر من الدعاء إليه؛ فإنه سبحانه رحيم كريم يستحي من عبده إذا رفع إليه يديه ألا يضع فيها خيرًا، أكثر من الدعاء وأبشر فأنت تدعو الرحمن الرحيم، من القلوب بين أصابعه، من وسعت رحمته كل شيء، من كتب على نفسه الرحمة، أكثر من الدعاء إليه سبحانه فهو سبحانه أرحم الراحمين، وهو سبحانه خير الراحمين، هو سبحانه من لا يقنط من رحمته إلا الضالون، وهو سبحانه من لا يستطيع أحد أن يجيب رحمته عن عباده، هو سبحانه الرحمن الرحيم:

وربى رحيم ورحمن ورحمته	تطوي الوجود وتغنى كل محتاج
ورحمة الله لولاها ما سبحت	أرض بحور ولا جاشت بأمواج
ولا تحركت الأقيار جارية	لمستقر بأفلاك وأبراج
من نالها فهو ناج يوم محشره	بها، ومن لم ينلها فليس بالناج

هذا هو ربنا الرحمن الرحيم، فهل عرفناه أكثر، هل أحييناه أكثر، هل سنحرص على إرضائه أكثر وأكثر؟؟؟ أتمناها لنفسى ولك.

- الطالب: هل سبق أن دعوت الله بالرحمن الرحيم.

- المعلم: نعم

- الطالب: بالله عليك أخبرنى بماذا دعوت أستاذى.

- المعلم: سأخبرك لا لتحفظ دعائى إنما لتتعلم كيف تدعو الرحمن

الرحيم، كيف تتقرب إلى الله بأسمائه وصفاته.

- الطالب: نعم أستاذى، لكن أخبرنى بماذا دعوت؟



- المعلم: اللهم لك الحمد أنت أرحم الراحمين، لك الحمد أنت خير الراحمين، اللهم لك الحمد على رحمتك بنا وشفقتك بنا، اللهم لك الحمد على أن جعلت رحمتك بنا أكبر وأعظم من رحمة والدينا بنا، اللهم لك الحمد إذ لم تقنط من رحمتك أحدًا منا رغم ذنوبنا وعصياننا، رغم عنادنا وابتعادنا، رغم جلود أعيننا وقسوة قلوبنا، اللهم لك الحمد أن كتبت على نفسك الرحمة، اللهم لك الحمد على أن كتبت فوق عرشك: «إن رحمتي سبقت غضبي»، اللهم لك الحمد على أن أرسلت لنا القرآن نورًا ورحمة، اللهم لك الحمد على أن أرسلت لنا نبيًا ﷺ رحمة للعالمين، فاللهم صلّ وسلم عليه وعلى آله وصحبه أجمعين.

يارب.. يارب.. يارب.. اللهم يا رحمن يا رحيم هب لنا من لدنك رحمة وهىء لنا من أمرنا رشداً.. اللهم كما نشرت لأصحاب الكهف رحمتك في كهف ضيق مظلم انشر لنا رحمتك، رحمة نستشعر معها محبتك ومعيتك، رحمة تدفع عن قلوبنا الهموم والأحزان، رحمة نجد بردها ونعيمها في قلوبنا وحياتنا، اللهم يا رحمن اجعلنا من المؤمنين الذين تجعل لهم ودًا يا رحيم..

اللهم لا تجعلنا ممن يقنطون من رحمتك واجعلنا ممن يرون ويدركون ويشعرون بآثار رحمتك.. اللهم اجعلنا ممن يتذكرون دائماً رحمتك فتمتلئ بالبشر والأمل حياتهم وبالسعادة واليقين قلوبهم، اللهم اجعلنا ممن يلتجئون مرضاتك فتجعل بفضلك وجودك رحمتك عليهم،



ثم من بعد تعلن بشارتهم «رحمة الله على فلان» اللهم اجعلنا جميعًا مكان هذا الفلان، واجعل رحمتك علينا يا رحيم يا رحمن، اللهم اجعلنا ممن يصلون رحمتهم ويدركون بذلك صلتك...

اللهم اجعلنا من المحسنين، واجعل رحمتك قريبة منا يا كريم، اللهم اجعلنا من المتقين الذين تسعهم برحمتك يا رحيم، اللهم احفظنا فأنت خير حافظًا وأنت أرحم الراحمين.

اللهم اغفر لنا وارحمنا وأنت خير الراحمين، اللهم اجعلنا من التائبين الذين تقبل توبتهم يا تواب يا رحيم، اللهم اجعلنا ممن يكثرون من الدعاء إليك يا بر يا رحيم ثم هم من بعد في الجنان بفضلك وجودك منممين، اللهم اجعلنا ممن يستمعون إلى النداء الشجي الندى الكريم «سلامٌ قولاً من رب رحيم».

اللهم املاً قلوبنا رحمة لخلقك، وحبب إلينا الإنفاق رحمة بخلقك وحبب إلينا الدعاء لخلقك، وأسل دموعنا رحمة بخلقك.

اللهم املاً بالمودة والرحمة بيوتنا، اللهم أعنا على صلة أرحامنا، اللهم اجعل الرحمة من صفاتنا، اللهم أسل دمع عيوننا وحرك بالرحمة قلوبنا.

اللهم اجعلنا ممن يرحمون أنفسهم بتقويم اعوجاجها وإصلاح عيوبها، واجعلنا ممن يرحمون الآخرين بأموالهم ومشاعرهم وأقوالهم، اللهم يا حي يا قيوم برحمتك نستغيث، أصلح لنا شأننا كله، ولا تكلنا



إلى أنفسنا طرفة عين، ربنا لا تنزع قلوبنا بعد إذ هديتنا وهب لنا من  
لذتك رحمة إنك أنت الوهاب، ربنا آتنا من لذتك رحمة وهيئ لنا من  
أمرنا رشداً.

اللهم لا تجعلنا ممن يدلون بأعمالهم، اللهم يا مقلب القلوب حبيب  
خلقك إلى قلوبنا وحبينا إلى قلوب خلقك، اللهم املاً قلوبنا رحمة  
لخلقك وارحمنا بذلك وبفضلك وجودك يا أرحم الراحمين.

\*\*\*





عصير الكتب  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
منتدى مجلة الإبتسامه





( ٢١ ) لا تقتل نفسك

هي جريمة انتحار بطيء يرتكبها الكثيرون منا وترتكب على مرأى ومسمع من الناس ولكن دون أن يعاقب عليها أحد، ودون أن ينتبه لها إلا القليل، جريمة انتحار لا ترتكب بأي أداة ولا ألم مباشر فيها ولا معاناة، هي في لحظتها أسهل جريمة لكنها في آثارها أصعب وأخطر جريمة وهذه هي معالم هذه الجريمة:

«إن من يقتل وقته يقتل نفسه،  
فهى جريمة انتحار بطيء ترتكب  
على مرأى ومسمع من الناس ولا  
يعاقب عليها أحد»..

«إن تبديد الإنسان للوقت فيما لا يفيد هو إحدى صور قتل النفس»  
كم من ساعات أضعتها فيما لا يفيد بل كم من أيام وسنوات،  
دون أن ندري أن هذه السنوات هي عمرنا وهى رأس مالنا الحقيقي،  
وأن تبديدنا لها فيما لا يفيد وتضييعها فيما لا يستحق هو تبديد لعمرنا  
وتضييع لحياتنا أو قل هو قتل لأنفسنا، هذه الجريمة - جريمة قتل  
الوقت - يجب أن تتوقف لأن ضحيتها هو نحن.



## التحدي



حدد الأوقات التي تضيع منك في غير فائدة وخاصة  
هذه التي تتكرر يوميًا ثم قم بتقليصها للنصف  
وابدأ من الآن ولا تقتل نفسك.





( ٣٢ ) إياك أن تقلل من استثمار مالك في.....

تُرى ما هو الشيء الذي يجب ألا نقلل استثمار مالنا فيه، إن هذا الشيء ورد في وصية رائعة وجهها أب لابنه وعبر عنها الابن فقال:

في أيام صباى الأولى قال لى والدى ذات مرة: «قلل مما تدفعه إيجارًا لمسكنك أو مما تنفقه على طعامك، ولكن إياك أن تقلل من استثمار مالك في شراء كتاب مفيد» وقد لازمتنى هذه الفكرة المؤثرة طوال حياتى - يقول الابن - كانت فلسفته هي أن الأمر لا يتطلب إلا فكرة واحدة تكتشفها في أحد الكتب لتأخذك إلى مستوى جديد تمامًا، وتغير نظرتك إلى العالم تغييرًا جذريًا، ولهذا السبب كان بيتنا مليئًا بالكتب وأنا الآن أحاول أن أخصص ساعة واحدة على الأقل كل يوم أفضيها في القراءة، وهذه العادة بمفردها قد غيرت حياتي، فشكرًا لك أبى..

إن ما ينطبق على هذا الابن ينطبق تمامًا علينا؛ فإن حياتنا يمكن أن تتغير تمامًا بتخصيص ساعة واحدة للقراءة كل يوم، سواء في كتاب أو على أحد المواقع التي تقدم الكتب المميزة وإن كنت شخصيًا أفضل القراءة من الكتب؛ لأن للمس الكتاب مذاق آخر، كما أن الكتاب يتيح أن نكتب هوامشنا وأفكارنا أو عناصرنا، لكن المهم على أية حال هو أن نقرأ، هو أن نخصص لأنفسنا وقتًا محددًا للقراءة حتى لو لم نكن



معتادين على ذلك فمع الوقت سنعتاد ومع الثمار الرائعة التي سندركها والتغيير الهائل الذي سيحدث لشخصياتنا سنحب ذلك ونستمر على ذلك.. ومن الجميل كذلك أن نخصص جزءاً من ميزانيتنا - وإن قل - لشراء الكتب كما يمكننا الاتفاق مع أصدقائنا على إعداد مكتبة مشتركة نتبادل كتبها ونتناقش حولها، وياحبذا لو أشر كنا هذه الفكرة مع فكرة مجموعة التأييد أو شبكة المؤازرة بحيث يكون من بين فقرات لقائنا مناقشة الكتب التي نقرأها.

## التحدي



- ١ - خصص جزءاً من ميزانيتك لشراء الكتاب.
- ٢ - حدد زمناً محدداً كل يوم لا يقل عن نصف ساعة للقراءة.
- ٣ - ناقش أصدقاءك فيما تقرأ وفيما يقرؤون.



## (٣٣) فلسفة

📖 في كل مناسبة لابد أن أقف وأتساءل: من الذى أضع نفسه في خدمته الآن؟ ما هي سيطرته على ذلك الجزء منى الذى يسميه الناس المبدأ المتحكم أو المسيطر؟ ما هي النفس التي تتمصنى في هذه اللحظة؟ طفل ساذج، شاب متمرد، امرأة ضعيفة، طاغية متجبر، حيوان مستأنس، وحش برى، إنسان حقيقى، صاحب مبدأ ورسالة، أعجبتنى هذه الفلسفة وإن كنت أجريت عليها بعض التعديل ووقفت أراجع نفسى وأراجع بعضًا من لحظات حياتى لأرى أى نفس كانت تتمصنى في كل من هذه اللحظات..

📖 رأيت نفسى طاغية متجبرًا حين أثور على ابنى أو على زوجتى أو على أحد العاملين معى بشكل مبالغ فيه دون أدنى اعتبار لإنسانيته وكرامته، رأيت نفسى طاغية متجبرًا وأنا لا أقبل سريعًا اعتذار ابنى عن خطأ ارتكبه.

📖 رأيت نفسى رجلًا ضعيفًا في كل موقف أخطأت فيه في حق أحد بكلمة أو بإشارة أو تصرف ثم وقفت مبررًا أو معتذرًا.. لم أر نفسى ضعيفًا لأننى أعتذر لكننى رأيت نفسى ضعيفًا لأننى أخطأت خطأ أو قفنى موقف المعتذر.. رأيت نفسى رجلًا ضعيفًا في كل موقف تمر



علّى فيه سحابة يأس أو إحباط؛ إذ لا أراهما من شيم الأقوياء.. رأيت  
نفسى رجلاً ضعيفاً حينما أصابنى بعض الضيق الذى أثر على أدائى يوم  
كان عدد الحاضرين في أحد ندواتى أقل مما توقعت..

📖 رأيت نفسى شاباً متمرداً في كل لحظة أتوقف فيها عن العمل  
أو أضيع وقتى فيما لا يفيد أو أرفض الانضباط فيما يجب على الانضباط  
في أدائه، أو أرفض الانصياع لرأى فيه صالحى.

📖 رأيت نفسى إنساناً حقيقياً في كل موقف أترفع فيه عن ذكر  
الآخرين بالسوء وفي كل موقف أعفو عن الآخرين وأصفح، في كل  
موقف ألتمس فيه الأعذار للآخرين، وفي كل موقف أشعر فيه  
بالتعاطف مع ضعيف أو مريض أو مسكين، رأيت نفسى إنساناً حقيقياً  
في كل المواقف التي تحكمنى فيها الأخلاق الفاضلة والقيم النبيلة  
وليس تصرفات الآخرين وأفعالهم.

📖 رأيت نفسى صاحب مبدأ ورسالة عندما أمد يد العون لكل  
من يحتاج العون، حتى لو كان في نفس مجالى دون أن أسمح لمشاعر  
التنافس البغيض أو الحقد الدفين أن تمنعنى عن ذلك.. رأيت نفسى  
صاحب مبدأ ورسالة في كل موقف أبذل فيه جهداً أو أمنح فيه وقتاً  
للآخرين دون أن أنتظر أجراً على ذلك.. رأيت نفسى صاحب مبدأ  
ورسالة في كل موقف أفرح فيه لنجاح الآخرين وتميزهم سواء كان  
ذلك في مجالى أو غيره، وفي كل موقف أفرح فيه لعمل متميز ينفع الناس



سواء صدر هذا العمل مني أو من غيري.

📖 رأيت نفسي طفلاً ساذجاً في كل موقف أنشغل فيه بشيء تافه لا يستحق مضيعةً فيه طاقتي وفكري، رأيت نفسي طفلاً ساذجاً في كل موقف أتسرع فيه في إصدار قرار دون دراسة متأنية.

📖 وأحمد الله أنني لم أر نفسي أبداً امرأة ضعيفة.. ولا حتى قوية.. فأنا -على الأقل كما أعتقد- رجل.

أخيراً فأنا أنوى من الآن أن أقيم نفسي في نهاية كل يوم لأرى الطبيعة التي كانت تتقمصني على مدار اليوم، والتي أتمنى أن تتراوح دائماً بين الإنسان الحقيقي وصاحب المبدأ والرسالة، وإن كنت لا أرى في الحقيقة فارقاً كبيراً بينها..

## التحدي



راجع نفسك في نهاية كل يوم مطبقاً الفلسفة السابقة لترى كيف ترى نفسك على مدار هذا اليوم.



### (٢٤) بوليصة تأمين

«الرياضة هي بوليصة تأمين على صحتي، وفي كل يوم أذهب فيه إلى صالة الألعاب الرياضية أسدد أحد الأقساط».

إن ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على الحفاظ على صحتنا وللأسف لا يمارسها الكثيرون، ولا ينتبه لها الكثيرون إلا بعد فوات الأوان، لذلك نحن نؤكد هنا عليها وندعو أنفسنا وندعوكم لممارسة الرياضة بأي صورة، سواء بالذهاب لصالة ألعاب رياضية أو على جهاز رياضي منزلي أو بممارسة المشي السريع في أي مكان أو بإجراء تمرينات رياضية بالمنزل، المهم أن نجدد نشاطنا وحيويتنا ونضخ الدماء في أجسادنا بممارسة الرياضة حتى لا نندم بعد فوات الأوان.

## التحدي



- ١- قرر أن تعود لممارسة الرياضة حتى لو كنت توقفت من سنوات.
- ٢- حدد وسيلة ممارسة الرياضة المختارة وضعها في برنامجك اليومي.
- ٣- ابدأ واستمر.





### ( ٣٥ ) مجبر أخاك وبطل

📖 في دراسة بجامعة بيلفيلد الألمانية وجد الباحثون أن الرجال المتزوجين ترتفع دخولهم عن العزاب بأكثر من الثلث نظرًا لأنهم يعملون بجهد أكثر وأرجع الباحثون السبب إلى أن الرجال يصبحون أكثر جدية في العمل بعد الزواج وأن عدم الرضا عن تدنى مستوى الأجور مع وجود مسؤوليات يحفز المتزوجين لبذل المزيد من الجهد في عملهم وهو ما يؤدي للارتقاء وزيادة الدخل.. كما أظهرت دراسة بجامعة أوهايو أن المتزوجين ممن لديهم أطفال ترتفع دخولهم بمقدار ١٦٪ مقارنة بـ ٨٪ لغير المتزوجين.

تؤكد الدراسة السابقة أن الإجماع أو قل المسؤولية يدفعان الإنسان لمزيد من بذل الجهد لذلك يؤكد التنمويون والتربويون دائمًا على معنى أن نجبر أنفسنا على التحرك كوسيلة من وسائل النجاح في أى عمل، فمن يرغب في إنقاص وزنه مثلاً ينصحون له بالاشتراك في أحد الصالات المتخصصة في ذلك مع الاتفاق مع أحد الأصدقاء على الذهاب معًا، ومن يرغب في إنهاء دراسة معينة يمكن أن يكتب عقدًا من ثلاث نسخ يسجل فيه التزامه بإنهاء هذه الدراسة في مدة معينة ويحتفظ بنسخة معه ويسلم نسختين لاثنتين من الأصدقاء أو الأقارب





بحيث يمثل ذلك إجبارًا أدبيًا عليه.. ومن يرغب في إنهاء كتاب يحدد مع أصدقائه موعدًا لمناقشته أو تدريسه لهم.. بل إن من أطرف ما قرأت هو أنه إذا كان لديك عمل ترغب في إنجائه وتريد أن تجبر نفسك على ذلك فإن عليك أن تضع مبلغًا من المال لدى شخص لا تحبه وأؤكد لا تحبه وتتعهد أمامه بأنه إما أن تنتهي العمل الذي أنت بصددده وإما أن تترك له هذا المبلغ.

إن فكرة إجبار أنفسنا على التحرك سواء إجبارًا أدبيًا أو ماديًا هي فكرة عبقرية لمساعدتنا على إنهاء الأعمال التي ينبغي علينا إنهاؤها.. وأذكر هنا قصة فتاتين قررتا التوقف عن التدخين فذهبتا إلى أحد الأماكن الصحراوية ونفذتا ما يشبه جنازة السجائر ثم قاما بدفنها في الرمال حيث شعرا أن التزامهما معًا ودعمهما لبعضهما بالإضافة إلى هذا المشهد الرمزي الذي قاما به سيمثل لهما التزامًا وإجبارًا على الالتزام بما قرراه.

📖 ما نريد أن نخلص إليه من الدراسة السابقة إذن هو أمران أولهما أننا نستطيع بشيء من الجدية والمسئولية أن نضاعف نجاحاتنا وقدراتنا؛ لأن الفارق بين المتزوجين وغير المتزوجين لم يكن في قدراتهم بل على العكس ربما كانت قدرات غير المتزوجين أعلى ومساحة الوقت لديهم أفضل.. لكن ما جعل المتزوجين يتفوقون هو جديتهم ومسئوليتهم.. من هنا نجد أن فكرة النظر إلى العمل الذي نرغب القيام به على أنه مسألة حياة أو موت تمنحنا من القوة والدافعية الكثير..





الآن نستطيع أن نقول: إنه إذا كان لديك عمل ترغب في إنجائه أو هدف تسعى لتحقيقه فهذه هي مجموعة من أهم الوسائل لذلك:

- ثق أن جديتك وإصرارك أهم مما سواهما، وأنه بثقتك في قدراتك والتعامل بجدية وإصرار مع الأمر تستطيع تحقيق أضعاف أضعاف ما كنت تتخيل أنه يمكنك تحقيقه، وتذكر دائماً هذه المقولة الرائعة: «هناك جانب واحد فقط في هذا الكون يمكن أن تكون على ثقة من تحسينه، وهذا هو ذاتك» تأكد أن أسهل شيء وأهم شيء يمكنك تحسينه هو ذاتك.

- اجعله مسألة حياة أو موت فلا تسمح لنفسك بالتراجع أو الارتداد طالما أنك درستة جيداً، وتأكدت من أهميته بالنسبة لك واستعن في ذلك بأن تكتب مزايا تحقيق هذا الأمر وسلبات عدم تحقيقه ومطالعتها كل فترة قصيرة.

- لا تنفذ الأمر وحدك.. اتفق مع بعض المعارف أو الأصدقاء على تنفيذه معاً فإذا كنت ترغب مثلاً في الحفاظ على صلاة الفجر فاتفق مع مجموعة من الأصدقاء و المعارف على أن توقظوا بعضكم البعض.. وإذا كنت ترغب مثلاً في الذهاب إلى مكان ما فحدد مواعيدك في هذا المكان، وخاصة إذا كانت مواعيد مهمة.

- أخبر غيرك بما انتويت فعله بحيث يصبحون حجة عليك.

- اكتب تعاقداً ملزماً مع نفسك وضع نسخاً منه مع غيرك.

وهذه هي صورة لهذا التعاقد:



## تعاقد

- أتعهد أنا / ..... بأن أنهى هذا العمل.....  
 خلال الفترة الزمنية..... وأقر أنني درست هذا الأمر بجدية  
 ووجدت أن مزاياه هي:

.....  
 .....

وأن سلبيات عدم تنفيذه هي:

.....  
 .....

ومن ثمَّ وجدت أنه لا بديل أمامي سوى إتمامه.. كما وجدت أن  
 الصعوبات التي ستعترضني هي:

.....  
 .....

وقد وطنت نفسي على احتمال مواجهتها وشحذت عزمي لقهرها  
 وأنا الآن على استعداد تام وعزم أكيد وإصرار شديد على إنهاء هذا  
 العمل في الوقت الذي حدده، ولن أتنازل بإذن الله.



- يمكنك كذلك أن تطبق فكرة وضع مبلغ من المال لدى شخص لا تحبه بحيث إذا فشلت في إنهاء العمل تنازل له عن هذا المبلغ ورغم أنني أحب أن تحبوني جميعاً وأحب أن تنجحوا جميعاً إلا أنني هنا فقط أرحب أن أنزل منكم منزلة هذا الشخص الذي لا تحبونه، وأن تضعوا لدى أموالكم كما أحب أن تفشلوا في تنفيذ أعمالكم هذه التي تركتكم لدى أموالكم لأجلها - وإيه يعنى لما تفشلوا؟ ما الفشل جزء من الحياة!!

- الحقيقة رغم أنني قد أستفيد من هذه الفكرة الأخيرة إلا أنني لا أحبها، ولا أفضلها لكم، كما أنني بالطبع أعلم أن لا أحد سينفذها، لكنى - وهذه حقيقة - على استعداد تام لأن ترسلوا لى نسخة من تعاقداكم التي ألزمت بها أنفسكم على موقعي أو على ميلي الخاص وأعدكم بأن أوصل المتابعة معكم..

- أخيراً فربما لفت أنظار بعضكم أن عنوان هذه الفقرة كان «مجبّر أخاك وبطل» مع أن المعتاد أن نقول: «مجبّر أخاك لا بطل» لكنى في الحقيقة أرى أن من يستطيع أن يجبر نفسه على التحرك بأى صورة كانت لينجح في تحقيق ما يريد هو في الحقيقة بطل وبطل كبير؛ لأنه استطاع استخراج مكنون طاقاته وقدراته والتي يفشل الكثيرون في استخراجها لا لأنهم لا يملكونها، ولكن لأنهم يتعاملون مع ما يريدون بمطلق اللعب لا بمنطق الحياة أو الموت.. وأصدقكم القول أنني شخصياً الجأ





في عملي في كثير من الأحيان لتوقيع تعاقدات ملزمة بتواريخ محددة لإنهاء بعض الأعمال؛ لأن نفسى شأن سائر النفوس تميل إلى الراحة والدعة، وتحتاج إلى من يأخذ بزمامها ويدفعها دفعًا إلى ما يريد.. فلنوقظ أنفسنا من سباتها ولنمسك بزمامها ولنجرها على التحرك في سبيل كل ما يجب أن تتحرك إليه، ولنستعن في سبيل ذلك بكل ما من شأنه أن يجبرنا وأنفسنا على التحرك ولا يسمح لنا بالارتداد مرة أخرى.

## التحدي



- ١- حدد الجوانب والأعمال التي ترى أنه يجب عليك أداؤها.
- ٢- حدد وسيلة الإيجار التي ستتبعها لتجبر نفسك على تنفيذها، سواء الاتفاق مع صديق أو الاشتراك في مكان.
- ٣- اكتب تعاقدك الملزم بتنفيذها.
- ٤- أرسله لنا وسلمه لعدد من معارفك.
- ٥- ابدأ.





### (٣٦) شيء من الحنو

ربما لا خلاف على أن من يتصفون بصفة الرحمة والحنان على الآخرين يسعدون في حياتهم ويسعدون الآخرين، وهو أمرٌ نطالب به دائماً لكننا في هذه الفكرة لا نقصد هذا الأمر.. إنها نقصد صورة أخرى من الحنو نحتاجها كثيراً وستكشف عنها سطورنا القادمة.

رفّه النفس بالحنو عليها وأنلها من خير ما في يديها

وإذا نالها الزمان بسوء لا تكن أنت والزمان عليها

تحدثنا كثيراً في هذا الكتاب عن بذل الجهد وعن مضاعفة المجهود وكان يجب مع ذلك ألا ننسى حظ نفوسنا من الترفيه عليها.. من الحنو على النفس، فلا نكثر من جلدها ولا تحقيرها ولا إهانتها ولا لومها.. شيء من الحنو عليها بإسعادها بما يمكننا إسعادها به.. وحتى إذا أصابنا سوء فما أحوج نفوسنا إلى الحنو عليها في هذه الأوقات.

### القرءاء الأعزاء :

إن العناية بالنفس والحنو عليها والترفيه عنها أمر مهم لصحتنا النفسية والبدنية، مع مراعاة أن لا يكون الترفيه عنها هو أصل حياتنا، فأصل حياتنا يجب أن يكون الجد والاجتهاد والعزم والهمة العالية مع



مساحات نستريح فيها ونستمتع فيها، فأوقات الترفيه هي أوقات نستريح فيها لا نعيش فيها، وشتان شتان بينهما لذلك اهتم معنا بالتحدي التالي.

## التحدي



- ١- خصص لنفسك وقتًا محددًا كل أسبوع للترفيه عن نفسك.
- ٢- لا تفكر في شيء وقت الترفيه سوى في الاستمتاع بهذا الوقت.
- ٣- أغلق موبايلك وقت الترفيه.
- ٤- لا تكثر من جلد ذاتك والقسوة عليها.
- ٥- في الأزمات لا تنس حق نفسك في الترفيه.
- ٦- أظهر لنفسك دائمًا ثقتك فيها وفي قدراتها.
- ٧- كن محفزًا ومشجعًا لنفسك دائمًا.





### فكرة الأفكار (٤٠:٣٧)

اعتبرت أن هذه الفكرة رغم أننا لن نكتب لها تقديمًا تعادل أربعة أفكار، واعتبرتها كذلك فكرة الأفكار؛ لأنها بحق تمثل أهم ما في هذا الكتاب والفكرة ببساطة هي أن تجيب على الأسئلة التي سنقدمها هنا وترسلها لنا على:

**info@ashrafshaheen.net**

حيث إن إجابتك عليها ستساعدنا على معرفة شخصيتك جيدًا، كما ستساعدنا على التواصل معك باستمرار ليساعد كل منا الآخر في الوصول إلى مكانة الفرسان.

١ [رتب ما تم تقديمه في هذا الكتاب تبعًا لأكثر ما أعجبك فيه على أن يكون الترتيب بداية من أكثر ما أعجبك، ثم الأقل فالأقل مع مراعاة أن ما تم تقديمه يخضع للعناوين الثلاثة الآتية:

(أفكار عملية - استراحة حياتية - حوار مع عالم رباني)

٢ [ما هي أكثر الصفحات التي أعجبتك في هذا الكتاب؟

٣ [ما هي الأفكار التي اخترتها لتنفيذها؟

٤ [ما هي أهم المعاني التي خرجت بها من هذا الكتاب؟



٥] ما هي الأفكار التي ترى تقديمها للقراء والتي تساعدنا في الوصول لأن نكون فرسانًا للحياة (ستنشر الأفكار بأسماء أصحابها)؟  
 ٦] هل ستنفذ ما ورد في هذا الكتاب؟ وإذا كنت ستنفذه فهل ستنفذه وحدك أم بالمشاركة مع أحد؟ ومن هؤلاء الذين ستشاركهم؟

### هذا هو أجزء الأول من الفكرة

أما الجزء الثاني هو أننا نرجو بعد أن ترسل لنا برودود هذه الأسئلة أن تبدأ مباشرة في تنفيذ ما اخترته للتنفيذ، ثم ترسل لنا رسالة أخرى بعدها بأسبوع تشمل ما قمت بتنفيذه وكذلك ما لم تنجح في تنفيذه.

### القراء الأعزاء :

إتمام قراءة الكتاب وإرسال الرسالتين السابقتين، ومهما كانت درجة تنفيذ الفكرة هي أمور تؤكد استعداد من يفعل ذلك ليكون فارسًا للحياة، وهو ما يجعلنا كما ذكرنا نمد له أيدينا ليساعدنا ونساعده على الوصول لدرجة الفروسية وذلك كالآتي:-

١] سيتلقى منا رسائل دورية على الميل الخاص به تشمل ردودًا عليه مع أفكار جديدة ومتابعة دائمة.

٢] سنخصص له أوقات للاتصال بالمؤلف تليفونيًا بشكل مباشر، علمًا بأن هذه الطريقة ستكون في المرحلة القادمة هي الوسيلة الوحيدة للاتصال التليفوني بالمؤلف.





٣] سيسمح بلقاءات مباشرة مع المؤلف لمن تظهر جديتهم في تنفيذ ذلك.

٤] سيتم تكوين فرق عمل من الجادين والمهتمين لمتابعتهم من خلال أ/ أشرف شاهين، وكذلك تدريبهم على تنفيذ مشروع فرسان الحياة تحت إشراف أ/ أشرف شاهين في المحافظات المختلفة وبمقابل مادي.

**ملحوظة:** (بعد تجارب كثيرة تم الاستقرار على هذا المشروع، وبالكيفية السابقة لتنفيذه بدلاً من أى مشروعات أخرى سابقة تم الإعلان عنها، حيث إن المشروع بهذه الطريقة يضمن جدية واهتمام المشاركين بما يوفر فرص النجاح لهذا المشروع، ويعتبر التواصل من خلال الرسائل السابقة هو البداية لتنفيذ هذا المشروع بصورته الكاملة).

٥- سيتم تكوين مجموعات تأييد أو شبكات مؤازرة من خلال من يرأسلوننا يشرف عليها أ/ أشرف شاهين شخصياً.

**والخلاصة** أن هذا الكتاب وتواصلكم معنا بعده يعد هو البداية وليس النهاية، البداية لمشروع كبير يهدف إلى إعداد شخصيات رائعة تتفوق وتميز في حياتها وتقدم أفضل نموذج وصورة لغيرها، ونتمنى أن تشاركونا في هذا المشروع والذي نتظر منه بإذن الله الكثير.



## انتظروا الجزء الثاني

من

## فرسان الحياة

وفيه:

(١) أفكار عملية جديدة بالإضافة إلى خواطر حياتية وإيمانية متميزة.

(٢) تجارب عملية لتنفيذ أفكار الجزء السابق.

(٣) أجمل الأفكار والخواطر التي تصلنا منكم.

وتابعوا على

[www.ashrafshaheen.net](http://www.ashrafshaheen.net)

خواطر وحكايات وفعاليات جديدة

لمشروع «فرسان الحياة»





## من الإصدارات الأخرى

## للأستاذ/ أشرف شاهين

- ١- حياتك أحلى.
- ٢- صلاح البال.. الكنز المفقود.
- ٣- هكذا تتخلص من سلبياتك وأخطائك.
- ٤- هكذا تحدد أهدافك وترسم خطواتك.
- ٥- الثقة الفعالة.
- ٦- كلماتك تصنع حياتك.
- ٧- ١٠١ فكرة عملية لتكونى زوجة مثالية.
- ٨- حتى تراك زوجتك.. أفضل زوج.
- ٩- نحو انطلاقة حقيقية للتربية المثالية.
- ١٠- اكتشف نفسك.. ثم انطلق.
- ١١- ميلاد قلب.





## وقبل الفراق

أجد لزاماً عليّ أن أخبركم بأن الله وحده يعلم كم من الحب والحماس والسعادة كان يحتويني وأنا أكتب هذا الكتاب.. حبّ لكم وحماس لأن يكون لنا دور مؤثر وفعال في حياتنا، وسعادة لأنني أشعر أنني وصلت للصيغة التي أرتضى تقديمها والمشروع الذي يستحق أن أهب له الكثير من وقتي وجهدي، والسعادة كذلك لأنني أدعى أنني فهمت أمراً كان يتعذر عليّ فهمه في سابق الأوقات، كان هذا الأمر هو تنقلي من قراءات إلى أخرى ومن دراسات إلى أخرى وكنت أحياناً أضيق من نفسي لأنني لا أركز في مجال واحد لكنني الآن سعيد لأنني أرى أن ذلك ربما كان تهيئة للقيام بهذا الدور ولتنفيذ هذا المشروع بشموليته التي أتمناها.. وكل ما أتمناه منكم الآن أن تشاركوني حلم الفرسان وأن تضاعفوا حماسي بتفاعلكم وحماسكم وأعدكم أن تجدوا الكثير والكثير بعد ذلك وأن تكون بدايتكم معنا بداية حقيقية وجديدة ورائعة لحياتكم.

### القراء الأعزاء:

طلبت منكم أن تساعدوني في مضاعفة حماسي ولم أسألكم أن





تساعدوني في مضاعفة حبي؛ لأن الله وحده يعلم أن حبي لكم عامة وللطموحين والراغبين في تطوير حياتهم خاصة يزداد يومًا بعد يوم ويتضاعف يومًا بعد يوم وهو ما اعتبره أحد أكبر النعم التي أنعم الله بها عليّ، فالحمد لله أولاً وآخراً، والحب لله ثم لكم دائماً.

محبكم ومنتظر تواصلكم

**أشرف شاهين**

عصير الكتب  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
منتدى مجلة الإبتسامه



## الفهرس

- ٣..... إهداء
- ٤..... إلى فرسان الحياة
- ٥..... ( هكذا أراه )
- ٧..... خطة إعداد فارس
- ٨..... أفضل طرق الاستفادة من هذا الكتاب

## أفكار عملية على طريق الفروسية

- ١١..... (١) من ستختار أن تكون؟
- ١٣..... (٢) يوم جيسিকা
- ١٥..... (٣) هيا نختار هذا الرجل
- ١٧..... (٤) طابع البريد
- ١٩..... (٥) حتى لا تنجز ولا تهدأ
- ٢٢..... (٦) لا تتعب قلبك
- ٢٤..... (٧) أين تدفن الكنارى؟
- ٢٧..... (٨) إلى قمة الشجرة
- ٣٠..... (٩) كيف كنت ستتصرف؟
- ٣٢..... (١٠) كرسى في الكلوب



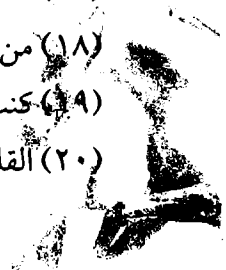
## استراحة حياتية

## خواطر من قلب الحياة

- ٣٧..... ه أنا لا أكتب الأشعار
- ٣٩..... ه العمل أم الإلهام
- ٤١..... ه الميت أبقى من الحي
- ٤٢..... ه (وهن صوتي)
- ٤٤..... ه حكاية جبر
- ٤٦..... ه هكذا فافعل
- ٤٧..... حوار مع عالم رباني

## وعودة إلى أفكار الفرسان

- ٥٧..... (١١) حتى تعمل بلا تعب
- ٥٩..... (١٢) الكلمتان السحريتان
- ٦١..... (١٣) لا تسابق الفئران
- ٦٣..... (١٤) إذن تألم
- ٦٦..... (١٥) حتى تستحق الفرصة
- ٦٩..... (١٦) حتى لا يصمد أحدٌ ولا شيء أمامك
- ٧٠..... (١٧) ٨ ثوان
- ٧٢..... (١٨) من هنا نبدأ
- ٧٥..... (١٩) كنت أعرف أنك ستأتي
- ٧٨..... (٢٠) القلب الكبير







### استراحة حياتية

#### خواطر من قلب الحياة

- ٨١..... إنسان كه  
 ٨٣..... لأمش «عجبي» كه  
 ٨٤..... أنتِ حاجة تانية ..... كه  
 ٨٧..... ينبوع الخـير ..... كه  
 ٨٩..... حوار مع عالم رباني «٢»..... كه

#### عودة إلى الأفكار العملية

#### على طريق الفروسية

- ١٠١..... (٢١) حتى لا يفسد الماء .....  
 ١٠٥..... (٢٢) رائعة من الروائع .....  
 ١٠٧..... (٢٣) ما هو عذرك .....  
 ١١٠..... (٢٤) ستموت خلال عام .....  
 ١١٣..... (٢٥) لا.. ولا .....  
 ١١٥..... (٢٦) عن هذا فاسأل .....  
 ١١٩..... (٢٧) الشبكة .....  
 ١٢١..... (٢٨) الميزة الأهم .....  
 ١٢٣..... (٢٩) من فرّاش إلى صاحب شركة .....  
 ١٢٦..... (٣٠) حتى لا تضيع الماسة الكبيرة .....



## استراحة حياتية

## خواطر من قلب الحياة

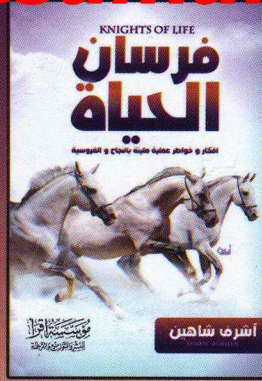
- ١٢٩..... كلمات جميلة «١»
- ١٣٠..... عمّ الشيخ
- ١٣٢..... غلاف ثمرة جوز الهند
- ١٣٤..... بدون عنوان وبدون تعليق
- ١٣٧..... حوار مع عالم ربانى «٣»

## ومرة أخرى ..

## أفكار عملية وصولاً للفروسية

- ١٤٩..... (٣١) لا تقتل نفسك
- ١٥١..... (٣٢) إياك أن تقلل من استثمار مالك في
- ١٥٣..... (٣٣) فلسفة
- ١٥٦..... (٣٤) بوليصة تأمين
- ١٥٧..... (٣٥) مجبر أخاك وبطل
- ١٦٣..... (٣٦) شيء من الحنو
- ١٦٥..... (٣٧ : ٤٠) فكرة الأفكار
- ١٧٣..... الفهرس

عصير الكتب  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
منتدى مجلة الإبتسامة



كتب للمؤلف  
من إصداراتنا

حياتك أحلى

كلماتك تصنع حياتك

اكتشف نفسك ثم انطلق

حتى تراك زوجتك أفضل زوج

101 فكرة عملية لتكوني زوجة مثالية

الثقة الفعالة .. طريقك لحياة أفضل

هكذا تتخلص من سلبياتك وأخطائك

هكذا تحدد أهدافك وترسم خطواتك

صلاح البال .. الكنز المفقود

التربية المثالية



مصرياته



[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)