

المرافق ذو الشعر الابيض

رعد عبد الله



المراهق ذو الشعر الابيض

رعد عبد الله

المقدمة

قد تسأل نفسك: ما الذي يمكن لمراهق عجوز مثلي أن يقدمه لك في عالم يتغير بسرعة البرق؟ لكن، يا بني، الحكمة ليست محصورة في الزمن الحاضر، بل هي تراكم لمعرفتنا وتجاربنا على مر السنين. وقد عايشنا من التحديات والنجاحات والفشل ما يكفي لأدرك أن هناك مبادئ ثابتة يمكنها مساعدتك في أي زمان ومكان. سأحاول في هذا الكتاب أن أقدم لك نصائح عملية، ليست من الكتب والمقالات فقط، بل من قلب التجارب الحية. ستجد هنا قصصًا عن الناس الذين قابلتهم، والأحداث التي مررت بها، والدروس التي تعلمتها بطرق صعبة أحيانًا وسهلة في أحيان أخرى. ستجد هنا نصائح عن كيف تكون صبورًا عندما يكون الصبر صعبًا، وكيف تواجه التحديات بروح المثابرة، وكيف تعيش حياة ذات معنى رغم تعقيدات الحياة. ستجد أيضًا إرشادات حول كيفية تحقيق أهدافك، وكيفية بناء علاقات صحية، وكيفية الاعتناء بصحتك الجسدية والنفسية. أنا لا أزعم أنني أملك كل الإجابات، لكنني واثق أن ما ستجده هنا سيكون بمثابة خارطة طريق يمكن أن ترشدك في بعض المواقف التي قد تجد نفسك فيها. تذكر، يا عزيزي، أن كل نصيحة هنا هي نتاج حياة مليئة بالتجارب، وأنها مقدمة لك بحب وإخلاص. أمل أن تجد في هذا الكتاب ما يساعدك على تحقيق النمو الشخصي الذي تسعى إليه، وأن تساهم نصائحي في جعل حياتك أكثر إشراقًا وسعادة.

الاهداء

الى السيدة الاولى

الى أمي

فهرست المواضيع

الموضوع	الصفحة
الاهتمام بالجانب الديني.....	1
اهتم بنظافتك الشخصية.....	3
اقرا كثيرا.....	5
اهمية تطوير المهارات.....	7
تخلص من التشتت.....	9
لا للجنس و اخرى للمال.....	11
اعتن بخيالك.....	13
تعلم مهارات التدوين.....	15
لا تحكم	17
كن خلوقا.....	19
تقييد المعرفة بالكتابة.....	21
كن فضوليا معرفيا.....	23
كن مواطنا صالحا.....	24
لا تفكر بسطحية.....	26
اشتر المعاملة.....	29
احذر من النصائح.....	31

32	تعلم من الاعتياد
33	فائدة الانشغال
35	مزايا ان تملك منزلا في الريف
37	اقرا القصص
39	دوامة ابليس
41	بنات حواء
43	الرياضة ضرورة لا رفاهية
45	خيركم لاهله
47	اهتم بالقران الكريم
49	تذكر الموت
51	احيانا يجب ان تخسر
53	لا تكن العنصر المحايد
55	مشكلة الخلاف
57	الممارسة منافس الموهبة
59	سباق المعرفة
62	ذنوب الخلوات

الاهتمام بالجانب الديني

يمكن اختصار أهمية هذه النصيحة بهذه الآية الكريمة من كتاب الله عز وجل، حيث قال تعالى: "وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى" - سورة طه. والضنك في اللغة: صنك الله عيشته: ضيقه، جعله عسيراً. جعلنا الله وإياكم من الصالحين. وهناك آيات تُبشّر الناس بالحياة السعيدة إذا أطاعوا الله عز وجل، لكنني أحببت النذير بدلاً من البشري لأهمية الأمر ومن منظوري الخاص. وسأذكر لك قصتي مع اهتمامي بالجانب الديني وكيف توفقت في كل شيء حرفياً ومن غير مبالغة.

حيث حافظت على أوقات الصلوات وصليت النوافل حسب قدرتي وقرأت القرآن الكريم كل يوم وأعطيت وقتاً لذكر الله. فكنت في عمر الخامسة عشرة قد خصصت دفترًا خاصًا للذكر، وكلما رأيت تذكرت ذكر الله وجعلت أضع عددًا للاستغفار وعددًا للتسبيح وأهميتهما في حياتي.

يقول تعالى: "وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ، وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ" - انظر للآية الكريمة وتأمل فيها جيدًا. "وما كان الله يُعذِّبهم وأنت فيهم لكنك ستتركهم، ماذا لهم غيرك؟، لهم الاستغفار والعودة لربهم عز وجل".

من الأمور التي تساعدك في هذه المسألة: بعد الالتزام بالفرائض، التزم بالنوافل خاصة الوتر وصلاة الضحى، الالتزام بورد معين من القرآن

الكريم، كتاب "لأنك الله" لعبدالله الفيقي، كتاب "فاتنتي صلاة" لإسلام جمال، الخلق الحسن والمعاشرة الطيبة.

و من الفوائد التي جنيتها من الاهتمام بالجانب الديني:

- الراحة النفسية
- تيسير الأمور
- رزقت القناعة
- تفتحت آفاق لعقلي لأرى الأمور من جوانب كثيرة
- أقترب الله في سرك وفي علنك ولا تسخر من عبادة مؤمن الله.

اهتم بنظافتك الشخصية

"دائماً ما تجذبنا الشخصية النازكة " ومصطلح النازكة في مجتمعي هو أن يكون الشخص جميل المظهر. قد يزعجك الشخص، مهما كان مركزه، إذا وصلت لك رائحة فمه الكريهة، أو عرقه. بل قد سمعتُ عن امرأة خلعت زوجها بسبب عدم اهتمامه بنظافته الشخصية. الأمر أكبر من رائحة الفم والتعرق، بل يمتد إلى نظافة الأعضاء التناسلية. هذا الأمر مهم من قبل النساء بشكل خاص، لأنهن يركزن على لون خيط مختلف في سجادة مرمية منذ عقود على أرضية البيت! . النظافة مهمة لكلا الجنسين، وحتى لنفسك. لا تقبل الرائحة الكريهة في منطقة ما من جسمك. هذا الأمر يحتاج إلى اهتمام مناسب، ولا أنصح بالمبالغة كما يفعل بعض الشباب بوضع مرطب الشفاه وتحديد الحواجب، وارتداء ملابس ضيقة. صدقتي، لن تهتم بك أنثى إلا إذا كانت مريضة. أمل عدم الحصول على انذار لعدم مراعاة مشاعر ما تبقى من قوم لوط. الرجولة جميلة للذكر، والأنوثة جميلة للأنثى.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- اهتم ببشرتك.
- اهتم بنظافة أسنانك.
- تحمم كل جمعة ولا تنسى أن الأمر سنة فيها أجر.
- اهتم بنظافة أعضاء جسمك.
- اختر قصة شعر مناسبة.

- تخلص من الشعر في أعضاء جسمك المسموح لك بها شرعاً وصحياً.
- تجنب الوشم.
- اختر عطرًا مناسبًا.
- احرص على نظام ملابس متجانس. إذا لاحظت ملابس ستيف جوبز ومارك زوكربيرج، ستجد أنهم يرتدون نفس الملابس، وهذا ما يشبه كبسولة الملابس. بإمكانك البحث أكثر عن هذا المصطلح لتعرف المزيد عن الملابس والأناقة التي تكون ضمن المعقول المطلوب."

اقرا كثيراً

صديقي، أنا لن أعدك أن تملك الدنيا بالقراءة ولا أن تملك السعادة، ولن أجعلك تزور كل الأزمنة. لن أجعلك تملك كتاب يفهمك، ولن تستطيع أن تصل لأفكار الآخرين بقراءتك. ولن أجعل الأمر دينياً، لأن أول كلمة نزلت على محمد ﷺ هي "اقرأ". ولن أخبرك عن بيت الحكمة ولا مؤلفات أجدادك العرب وماذا خدموا عندما نقلوا كتب الأمم التي قبلهم، ببساطة لأنني أفعل هذا وأنا أحسدك. لو علمت ما علمت أنا، هل تعلم الفرق بين الجنة والقراءة هي أنني أستطيع أخبارك لتأتي ما رأيت. وإن صادقت فخير ما تصادق، رشيد الكتب. وإن عشق فؤادك، فأعشق قارئة ترشح له أصناف الكتب والروايات.

وهنالك بعض الأمور التي أوضحها لك عند بدايتك في القراءة:

- ابدأ بالكتب التي تدرج ضمن اهتمامك. إذا لم يكن لديك اهتمام، ابدأ بالكتب الأدبية.

- ابتعد عن الكتب كثيرة الصفحات في بدايتك.

- ابدأ بالكتب العربية وليس الأجنبية، لأن البداية بها تعطيك قوة في فهم المفردات في لغتك الأم.

- لا تبدأ بالكتب الصعبة ضمن اهتمامك، بل ابدأ بالسهل ثم المتوسط والصعب.

- صادق أو تابع القراء على منصات التواصل الاجتماعي.

- نوع في قراءتك، اقرأ واستمع للشعر مثلاً دون الكتب التي تقرأها.
- اعرف الكاتب الذي تقرأ له واطلع على معلومات عنه قبل القراءة له.
- لا بأس إن لم تفهم ما تقرأ في أول مرة لك.
- جرب الكتب الصوتية.

أهمية تطوير المهارات

لو أخبرتك بأني سأخذك لمدينة محددة من قبلي و سأمنع عنك التالي:
المال، الاتصال بالعائلة والأصدقاء، وأيضًا منع العودة للمنزل، وأطلب
منك أن تعمل في هذه المدينة التي لا تعرف عن أهلها شيئاً ولا أي مكان
للعمل به. وحسب تحليلي، ستقوم بالتالي: ستنام في المسجد أو مكان آخر
للنوم، بعد ذلك تبحث عن عمل متعب جدًا لكي تأمن لنفسك الطعام. لكن
هنا مربط الفرس، لو كان لديك مهارات تتقنها على سبيل المثال تعرف
العديد من اللغات، أو ماهر في البرمجة، أو لديك خبرة في البيع
والشراء، الخ. من المهارات الكثيرة التي تخطر على بالك. هذه المهارات
تسهل عليك حياتك، وأنت تملك من المال ما تقدمه للمجتمع. أصبح العالم
الآن يريد الشخص الذي يملك خبرات ومهارات أعلى حتى وإن كان لا
يملك شهادة ثانوية. صدقني، لو كنت بحاجة إلى كهربائي وتعرف
شخص خبير لكنه غير متعلم، هل تكثرث لذلك؟ من الجنون أن تفعل.
عن نفسي وأثناء كتابة هذا النص، شرعت بتعلم اللغة الإنجليزية لأهميتها
في سوق العمل والمعلومات، وكذلك بعض المهارات البسيطة مثل
القراءة السريعة التي تسهل عليك القراءة بسرعة وفائدة أكبر. هنالك أمر
مهم آخر، جرب كل شيء حتى لو لم تتقن كل شيء، فأنت لن تعود خالي
المعلومات. على سبيل التوضيح، كنت أحب التصميم جدًا وتصميم
الجرافيك حرفيًا، لم اتعلم التصميم، لكن تعلمت عن التصميم بنسبة
30% وكذلك عندما دخلت اليوتيوب وقمت بإنشاء قناة يوتيوبية بسيطة،

لم أكن أعرف عن اليوتيوب شيئاً ولم أكن أعرف عن حقوق الطبع والنشر ولا شروط الربح. دخلت ولم أعلم شيئاً لكن بالمحاولة والفشل تعلمت غير أنني خرجت منه بسبب الاعلانات. عندما تحاول أن تدخل طريقاً في تعلم شيء ما، لن تخسر شيء.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- تعلم فن التسويق كن مطلعاً عن أكثر المهارات المطلوبة.
- كتاب "أول 20 ساعة" لجوش كوفمان.
- كتاب "كيف تفشل في كل شيء تقريباً ثم تحقق النجاح الكبير" لسكوت آدمز.

تخلص من التشتت

"إذا عرف السبب بطل العجب"، تذكرت هذا المثل عندما كنت أود معرفة ما سبب تأخري الدراسي وزيادة الشرود الذهني لدي. وجدت أنني أقوم بعادتين سلبيتين، وهما قلة النوم وإدمان الإلكترونيات، خصوصاً الهاتف. من ضمن أضرار التشتت الذهني هو أنك تعيش ببطء بينما الآخرون يتقدمون، تشعر كأنك تحولت إلى حلزون. تحاول التخلص من ذلك، ولكن قد تصل لمرحلة الإدمان عليه وتفضل الراحة على النشاط والرسوب على النجاح، والانطوائية على التواصل. صديقي، التشتت يضعك في عصر لا يزال البعض فيه يعتقدون بأن النار إله، بينما أنت محاط بالعصر الحالي. مشاكل التفكير تنتج عنها تأثيرات سلبية، تجعلك تعاني من ضعف في الحساب وتحولت من شخص يحب القراءة إلى مدمن أفلام وألعاب. لا تريد أن ترهق عقلك في التحليل والتفكير، ولهذا السبب من الأسباب قد يكون استغلالك من قبل الشركات الإلكترونية والألعاب. بالنسبة لقلة النوم، قد يكون أحد أسبابها أنك تسهر على لعبة ببجي موبايل مع أصدقائك. هناك حلقة وصل بين قلة النوم والإلكترونيات والتشتت. إذا عرفت السبب، بطل العجب. واسأل مجرباً ولا تسأل طبيبياً، كلها تمهيدات لكي أخبرك بالعلاج المناسب للتخلص من التشتت،

أولاً: ثقّف نفسك حوله،

ثانياً: اشغل نفسك. الانشغال له فوائد كثيرة، يمكن أن يخلصك من

التشتت ويبعدك عن الهاتف والتعب، قد تنام مبكرًا. ربما سيكون انشغالك ليلاً ونومك في النهار. هناك فرق، نعم، لكن المهم أنك ستتخلص من المسبب الأكبر للتشتت: إدمان الإلكترونيات. أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- حلقة يوتيوبية بعنوان "تخلص من إدمان الهاتف: خمس حلول للتخلص من إدمان الموبايل" لعلي محمد علي.
- إذا لم ترد أن تشغل نفسك في العمل، اشغل نفسك بهواية أو شيء ترغب في تعلمه، دون ما تقوم به يوميًا.

لا للجنس وأخرى للمال

ذات يوم كنت في العمل وأمني نفسي بالراحة. فجلست بجوار شباك مفتوح في غرفة العمل، وفي الخارج كان هناك مجلس لأصحاب العمل. صادف أن كانت المحادثة تدور حول خطوبة ابن أحد أصحاب العمل، فسمعت نصيحة قيمة من شريك والد الخاطب. كان الرجل ذو خبرة، فنصحه قائلاً: "لا تتزوج بدافع جنسي، لأنك ستندم، وقد تورط نفسك مع فتاة ليس لها ذنب في ذلك. الحقيقة تكون واضحة من جوانب عديدة، يحتاج الأمر إلى مراجعة منطقية. يمكن أن تتزوجها من أجل الجنس وتكتشف بعد ذلك أنها ليست مناسبة لك بعد، وما هو ذنب الفتاة التي تهمل مشاعرها؟ بالنسبة للفتاة التي تتزوج من أجل دوافع مادية وتورط عمرها مع رجل أكبر في السن، والذي لا يلبي رغباتها العاطفية، فإنها تفقد الفرصة للزواج من شخص يفهمها ويشاركها حياتها معه بحب وتفاهم. الحب جميل جداً عندما يكون صادقاً، سواء كنت تحب فتاة أو يحبك شاب. ومع ذلك، ليس الحب الجميل عندما يكون لدوافع مادية مثل الجنس والمال. لا تخشى الحب، لا تخشى الحب فإنه ليس الا لص بارع سيجد طريقه للوصول لقلبك.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- كتاب "طوق الحمامة" لأبن حزم
- كتاب "55 مشكلة في الحب" لمصطفى محمود
- كتاب "منارات الحب" لحنان لاشين
- رواية "غزل البنات" لحنان لاشين

اعتنِ بخيالك

في المرحلة الابتدائية، كانت الوسيلة التي أستخدمها لجمع رقمين أو طرحهما هي استعمال أصابعي لأتذكر كم جمعت أو كم طرحت. بعدها، جاء الخيال ليساعدني بدلاً من استخدام أصابعي، فكنت أصنع سبورة في خيالي وأضع الأرقام وأقوم بالعملية الحسابية. غير ذلك، عندما أقرأ رواية، فإن خيال الكاتب الذي يضعه على الورق يلتقط خيالي تلك الأوصاف، وتبدأ معها متعة الرواية. يساعدك الخيال في أن تكون مبدعاً، فنتمكن من كسر القواعد، لكن أولاً تعلم القواعد هو شرط أساسي لنتمكن من التلاعب بها أو نسفها وصنع قواعد جديدة. خيالي يضع لي الآن مشاهد من تصاميم الراحلة زها حديد المبهرة، التي تنم عن شخصية مبدعة نادرة في التاريخ. هي بالتأكيد تعلمت قواعد التصميم، وكان لديها الخيال الكافي لتكسرهما لنرى إبداعها منتشراً في العالم، وذلك الخيال الذي خلدها حتى بعد أن رحلت عن عالمنا. قراءة الكتب، والشك، والممارسة تولد شرارة خيالك القادم. اعتنِ بخيالك، فقد سئمنا من النمط المعتاد ونريد متطرفين في الإبداع، فالخيال هو بوابة الإبداع. لولا شخص تخيل السيارة، لما جاءت الطائرة، ولا الهاتف، والكثير من الإبداعات في التاريخ. كل الذين تركوا بصمتهم في هذا العالم كان لديهم سقف عالٍ من الخيال، لكن لا يُبنى السقف بدون أساسات، وإلا سيسقط.

أمر تفيدك حول هذا الموضوع:

• تعلم القواعد لكي تكسر ها.

• اقرأ كثيراً.

تعلم مهارة التدوين

إذا أحببت المعلم، أحببت المادة التي يُدرِّسك، وكذلك فعلتُ أنا. كانت تأتينا معلمة لطيفة الطباع وراقية في التعامل. كانت تدرسنا اللغة العربية، ففتنت باللغة العربية وأثرت فيّ. قد يكون ذلك لأن اسم الأستاذة كان "فاتن"، حفظها الله أينما حلت. لذا، أحببت الأدب والقواعد والتدوين والقراءة. بدايةً لقصتي مع التدوين، كتبتُ كل ما يجول في ذهني، حتى ختمتُ دفترين بالكتابة والشخبة عندما كنت في السابعة عشرة. أخرجتُ جميع الأفكار من عقلي وسجلت يومياتي. كان لهذا تأثيرٌ نفسيّ كبيرٌ عليّ، حيث شعرتُ كأنني أفضض لشخص يحتفظ بسري ويثق به. مرت عليّ فترات أهملتُ خلالها التدوين، مما جعلني أعود للكآبة، والآن بدأتُ مجددًا في التدوين. أنصحك أن تسجل كل ما يجري في يومك وفي ذهنك، قد يكون ذلك مفيدًا جدًا. اعتبر زيارة طبيب نفسي للتغلب على الاكتئاب، خاصةً إذا كان ذلك يؤثر على حياتك اليومية. وأحيانًا، أكتب لنفسي جدولًا للمهام مثل القراءة والدراسة، وعند نهاية اليوم، أسجل ما قمتُ به. إذا أكملتُ المهام، أضع علامة على الجدول. إلا إذا لم أفعل، فإن كتابتي عن فشلي بالالتزام تعدُّ مصارحة لنفسي. هذا الأمر يجعلك أكثر وضوحًا مع نفسك ويحفزك للتطور.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- تتبع تجارب التدوين من قبل صناع المحتوى.
- اهتم بقراءة القرآن الكريم، إذ ستساعد على تحسين كتابتك ونطقك.
- اقرأ كتب أدب اليوميات.
- ابحث عن فوائد التشافي بالتدوين.
- هناك تحديات شهرية للتدوين، حيث يُعطونك سؤالاً أو تحدياً يومياً لمدة 30 يوماً. جرب هذا النوع من التحديات.

لا تحكم

"العيلة الى مافيهاش صايح، حقها ضايح" هي جملة بالعامية المصرية التقطتها من أحد مشاهد التلفزيون المصري ، وذكرتني بأن أكتب لك يا صديقي أمر مهم، هو أنني حكمت مرات كثيرة على أشخاص لمجرد أنهم لا يفعلوا الخير لا يصومون مثلاً فاخذت عنهم فكرة أنهم أناس أهل شر ولاخير فيهم، وفي نفس الواقع الذي أعيش فيه وجدت الخذلان من أشخاص ظننتهم أهل خير لمجرد أنني أراهم اصحاب صلاة وصيام، وفي الواقع غير المثالي الذي نعيشه هو أننا نقع في مغالطتين مسألة منطقية الظن بالناس وتختلف من شخص لآخر ومسألة الخير والشر في نفوس البشر وهي أيضا متباينة ، فعليه أنتبه من أن تحكم على بشر من ظاهره، وكثير من المرات تأتي النصره من الصايحين لا لأنهم صايحين بل لأن بذرة الخير فيهم رغم صيغاتهم وقد تجد بذرة الشر والخذلان في شخصية تراها مؤمنة تقية لا لأن المشكلة في الأيمان والتقوى بل في باطن الشخص وكثير ما يحدث حولي من الحكم الخاطيء حتى أصبحنا نحذر من الشخص المؤمن ونفضل ذو الصفات المتمردة والسيئة ولا نلوم ما يحصل ، وهنا لا ندعوا لترك الدين والتقوى بل هما منبع كل خير وصلاح. واستقامة الشخص هي من تطبيقه لدينه ولكن نؤكد على ان الدين معاملة وان الدين حسن خلق

بالمقام الاول بعد الفرائض ،ونختم كما بدأنا بعبارة شعبية ، "الشر يعم والخير يخص".

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- تجنب التعميم.
- النظر البعيد للأخطاء وأسبابها.
- التروي والحكمة في الحكم على الأشخاص.
- بحث حول تحذير الإسلام من التشدد
- بحث عن التستر، بعباءة الدين لأطماع شخصية.

كن خلوقة

موضوع الأخلاق مهم جدًا ليس فقط للأشخاص الذين يريدون أن يكونوا أصحاب علاقات جيدة مع الناس ويكسبونهم من خلال الأخلاق، بل يذكر في الحديث النبوي قال ﷺ: "إن من أحبكم إليّ وأقربكم مني مجلسًا يوم القيامة أحاسنكم أخلاقًا". وقوله: "إنما بُعثت لأتمم مكارم الأخلاق".

حصل لي موقف وأنا أسير في إحدى الممرات في مكان ما، حيث صادفت شخصًا ضرب كتفي بقوة ولم يبالي، فأخبرته بصوت عالٍ "شكرًا". لا أدري لماذا قلت "شكرًا" بالتحديد ولكنها كانت عبارة ود بالنسبة لي!، ثم ذهبت. بعدها بدقائق معدودة جاء إليّ متأسفًا لما حصل. الأمر غريب نوعًا ما، نحن لا نرى من الأشخاص سوى أخلاقهم في البداية. قد أكون حكمت عليه بأنه أحمق، لكن بعدما تأسف، تغير موقفي تمامًا عنه لتصرف بسيط قام به.

إذا أردت أن تغير الناس فغيرهم بالأخلاق، وإذا أردت أن تنصح الناس فانصحهم بأخلاقك، وإذا أردت أن يقتدي بك من هو أصغر منك، فأجعله يقتدي بك بأخلاقك. وينسب قول لأحد العلماء: "الدين كله خلق، فمن فاقك في الخلق فاقك في الدين".

بالنسبة لي، لا تهمني عقيدتك ولا آراؤك السياسية والدينية مهما كانت، إن كنت خلوقة، فمن له خلق يستحق منا كل الاحترام والتقدير.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- معرفة أهمية الأخلاق في الأديان السماوية.
- الاقتداء بأقوال وأفعال النبي محمد ﷺ وأصحابه وأبناء ابنته.
- لا تقل إن لدي عادات سيئة والأمر صعب، إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم. درب نفسك.

تقييد المعرفة بالكتابة

عند انضمامي لأصبوحة 180، وهو مشروع لصناعة القراء، أعجبت بفكرتهم أن تقرأ 30 صفحة أسبوعياً وتكتب أطروحة بسيطة عما قرأت. ألهمتني فكرة الأطروحة لأهميتها، كنت قد قررت أن أخص الكتاب بعد أن أكمل قراءته، لكن فكرة أصبوحة 180 جميلة جداً وتتم عن ذكاء وفائدة كبيرة للقارئ سواء كان مبتدئاً أو متمرساً في القراءة. وتدوين أهم ما قرأت يجعلك تستخلص الفائدة من الكتاب، وإن لم تفعل فمحتمل كبير أنك ستنسى ما قرأت. خصوصاً إذا كانت الكتب دسمة المعلومات، أو روايات ديستوفسكي التي تحتاج تدوين أسماء شخصياته دفتراً بأكمله! فما بالك بعد أن تصل لمنتصف الرواية ويختلط عليك الحابل بالنابل وتحتر بصديقنا ميخايلوفيتش هل هو الابن أم الأب! لا تسألني عن ردة الفعل التي قد تجدها على وجهك حينها، فأنا أعلم يا صديقي! فكرة تقييد الفوائد من قراءتك لها أفكار وطرق تناسبك، لكني أنصح بالانضمام لأصبوحة 180 بما يخص قراءة الكتب أو فعل مشابه بكل أمر تتعلمه بشكل عام. الكتابة باليد لها أثر كبير في حفظ المعلومات ويجد نتائجها الكثير من الطلاب رغم أنها ستكون صعبة في البداية لكنها نافعة بإذن الله تعالى.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- أن تتعلم تلخيص الكتب. أن تدرب نفسك على الكتابة اليدوية.
- متابعة القراء سواء على منصات التواصل الاجتماعي أو في حياتك الشخصية والانتفاع منهم.

كن فضولياً معرفياً

لدي عادة فضولية أقوم بها كل فترة، أبحث عن شيء جديد. ذات مرة بحثت في متصفح جوجل عن "مواقع مفيدة"، وظهر لي رابط لموقع قد وضع 44 موقعًا مفيدًا. المختصر وجدت موقعًا يدعى Quora. فكرة الموقع والتطبيق المسمى Quora هي أن تطرح سؤالًا أو تجيب على أسئلة الآخرين، ومعظم الأسئلة ذات فائدة وتضيف لك شيئًا. وشيء جميل آخر في التطبيق هو أن هناك مجتمعات حسب اللغة، ففيها الهندية، الأميركية، الألمانية والكثير من اللغات. ومن ضمنها العربية، وحقيقة أن المجتمع الناطق بالعربية وضع شعار الإجابة وطرح السؤال يكون بالفصحى، وهذا شيء عظيم بحد ذاته. كذلك وجدت الفئة المثقفة من العرب الذين ضاعوا في غياهب الفيسبوك وأخواتها. وكان فضل معرفتي لذلك الموقع والتطبيق بعد الله عز وجل لغريزة الفضول لدينا. ومن المهم أن يكون الفضول ذا فائدة لك لا مضرة عليك، بأن تبحث عن الجديد من الكتب والمواقع والأفكار والأفلام وما ترغب فيه نفسك، من خلال نقرة على متصفحك الشخصي تجد العوالم مستقبلية لك.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- تحميل تطبيق Quora وهنا ليست دعاية للتطبيق ولكن للفائدة العامة
- تنمية فضولك المعرفي.
- كتاب "الفضول" لألبرتو مانغويل.

كن مواطنًا صالحًا

كان يا ما كان في قديم الزمان، المجتمع العربي يحب أرضه ويحافظ عليها. أحتل المكان وتبدل الزمان، وتحول العربي لمقولة الإمام علي "كما تكونوا يولى عليكم".

ذات مرة، وكان يا ما كان في وقت مضى من طفولتي، رأيت أوساخًا في مدرستي وكنا تلاميذ كثير، فلم أجد سببًا مقنعًا لإزالتها. لم تكن لدي ثقافة تشجيني على إزالة الأوساخ رغم أن ضميري يريد ذلك. لكن الغريب، رأيت كبار السن يرمون تلك الأوساخ في مختلف الأماكن، ورأيت أساتذة يرمون المهملات في غير المكان المخصص لها. هل النظافة شيء ثانوي؟ وهل أصبح أن تكون صالحًا ومصلحًا أمرًا غريبًا؟ فما بالك بمن يبيع رأيه مقابل بطانيات، ووحدات رصيد للهاتف المحمول؟ على كل، فذلك مجرد رأي قد يكون غير صالح. فما رأيك بأناس جعلوا ولاءهم للأعداء ضد إخوانهم في الدين والإنسانية؟ استذكر مقولة الإمام علي "كما تكونوا يولى عليكم"، فهي لمختصر ما يحدث في المجتمع العربي قاطبة. وليس لدي رغبة للمقارنة بشعوب العالم التي تحب أوطانها، لذا سأقارنكم بالأسود من الحيوانات، تجدها وفيه لأرضها وتستقتل حين يحدث مكروه لأحد أعضائها. وتجد اللبوة والأسد، كل منهما يشد الآخر متعاونين رجالًا ونساءً، كبارًا وصغارًا. وعلى ذكر التعاون بين الرجل والمرأة، لیتنا نعتبر ونشد عضدنا بنسائنا بدل دور الذكورية المتعصبة. وأنا هنا لست من مناصري حركات النسوية لأنني أعرف الغايات الخفية

منها، إلا أنما يصبرني عليها هو عدد الذكور الذين لا رجولة فيهم، فئة كبيرة بيننا للأسف.

حينما تكون لديك ثقافة تستمدّها من بينتك، دينك، وتاريخك، تجعل منك مواطناً صالحاً، طبقها. لا تجعل شباك العنكبوت تنسج عليها. هناك آية في القرآن الكريم تقول: "إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْتَأَكُمُ" (الحجرات).

والتقوى تجنب ما يغضب الله وفعل ما يرغب، فالله عز وجل أمرني بأن أفعل الصواب وأتجنب الخطأ في آياته الكريمة وفي أحاديث نبيه الكريم

محمد بن عبدالله عليه الصلاة والسلام. وقد تجد في بعض قوانين

الحضارات القديمة ومنها قوانين الملك حمورابي ما يدعوك لتكون مواطناً صالحاً تطبق القانون على نفسك أولاً. حب موطنك وادعُ لحبها بالعمل والقول اللين.

ذلك بأن الله لم يكن مغيراً نعمة أنعمها على قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم، وأن الله سميع عليم (الأنفال). "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ" (الرعد).

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- أهمية تطبيق فكرة المواطن الصالح.
- مقارنة أنفسنا بالدول الفقيرة.
- الفهم الجيد لتقافتنا العظيمة.
- ترك العادات التي دمرت مجتمعاتنا.
- المصالحة مع الذات وتجنب الجلد الذاتي لأنفسنا ولتراثنا ولتاريخنا.

لا تفكر بسطحية

ذات مرة تصفحت إحدى وسائل التواصل الاجتماعي، وقد نشر أحدهم صورة فيها كتابة تنص: "من أراد السعادة يقرأ لفلان، ومن أراد المغامرة يقرأ لفلان" ... الخ من التصنيفات. بغض النظر عن مدى صحة الكلام المكتوب، هنالك شخص علق تعليقاً عليها لفتني جداً، كتب: "القرآن وحده يكفي عن هذه الكتب". سألت نفسي: هل المهم صحة كلامه أم ردة فعل غير المسلمين حول كلامه؟ عندما يأتي ملحد ويقرأ ما كتب صاحبنا، سيقول: هذا الرجل يحب القرآن الكريم ومن شدة حبه وقراءته له لا يهتم بالكتب نهائياً طالما لديه القرآن الكريم. وبكلامه هذا كأنما يتقول على القرآن الكريم ويقول بأن لطالما عندنا القرآن الكريم لا يجب أن نقرأ. هذا ما خطر على بالي حينها. هل تحليلي خاطئ وكلام الرجل صادق؟ هل يجب أن نكتفي بالقرآن الكريم ولا نقرأ؟ وأول كلمة في القرآن الكريم هي "اقرأ"، وأكثر الناس الذين يخشون الله عز وجل هم العلماء. ولا يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون. هذا كلام الله عز وجل في كتابه الكريم. الله عز وجل يريدنا أن نقرأ ونشك وندرس حتى يكون إيماننا به لا عن وراثة من آبائنا بل نابع من علم وتبحر في ذاتنا وكذلك ما حولنا من طب وطبيعة وعلوم، تحصل عليها من الكتب والقراءة والدراسة.

تفكير الرجل ينم عن حرصه الشديد على أهمية القرآن الكريم، لكن فشل في إيصال فكرته. بل يمثل هذا التفكير ابتعدنا عن ديننا. أنت عندما تأتي

لشاب يحب القراءة وتقول له لا تقرأ، اكتفِ بالقرآن الكريم، هل برأيك سيحب القرآن الكريم بعدها؟ من جانب آخر، على سبيل المثال، عندما أقرأ في الطب وأرى عظمة الخالق في خلقه، أنا هنا حققت شرط التمعن بخلق الله. والكثير الكثير من فوائد القراءة لنتعرف على خالقنا وعلى أنفسنا على غرار الكتب الدينية التي لا حصر لفائدتها. وأيضاً نأتي لأهمية قراءة القرآن الكريم، والله إنه لأعظم كتاب، وموسع لمدارك متدبريه، غير الأجر الذي نكتسبه من قراءتنا لكلام ربنا عز وجل. لكننا بتفكير سطحي نحارب القرآن الكريم ونحن لا ندري. فالمصيبة هنا، وهل أصبحت أوروبا ما هي عليه الآن إلا من خلال الكتب؟ وهل كان العرب شيئاً يُذكر إلا بعد ما جاءهم كتاب الله عز وجل؟ ولا وجه مقارنة هنا بين الكتب وكتاب الله عز وجل. لكن نقول لصاحب التفكير السطحي، أن من المنطقي أن تقرأ وتشك وتدرس. الله عز وجل في محكم كتابه الكريم لم يذكر لنا عدد ركعات الفجر على سبيل المثال. من أين علمته أنت؟ ستقول: الله عز وجل أخبر رسوله محمد بن عبدالله عليه الصلاة والسلام وتناقلها أصحابه. لكن لو قلت لك الآن من الذي أخبرك عنها أنت؟ جاءت لك عن طريق شيوخ الدين الذين درسوا الكتب الدينية أليس كذلك؟ إذاً قراءة القرآن الكريم لا تمنعك من أن تقرأ الكتب الأخرى.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- آيات عن العلم في القرآن الكريم.
- بحث حول فائدة القراءة.
- معرفة نسبة القراءة في مجتمعات العالم وتأثيرها.
- قراءة الكتب الدينية.
- نبذ التعصب الديني.

أشتر المعاملة

عدت من السوق قبل قليل، وحدث معي موقف وددت الكتابة عنه. الجميل في الأمر أن الموقف ما زال في بالي الآن ولذلك يستحق الكتابة عنه. بحثت عن شيء من أغراض المطبخ، فمررت على محلات كثيرة. أولها كان فيه رجل مكفهر الوجه، كلمني من وراء أنفه. بصراحة كرهت أنني سألته أصلاً. سألته عن شيء لتجنب الحرج ثم شكرته ولم أشترى منه. ذهبت لمحل ثان، وجدت شخصاً متوسط العمر، وجهه مبتسم. سلمت فردها بأحسن منها، عوضني الله بمعاملة لطيفة في هذا اليوم الكئيب. قررت يا سادة أنني سأشترى المعاملة قبل كل شيء. أعلم أنني سأعاني من هذا الأمر خصوصاً أن درجة الحرارة تخرب المزاج، لكن يستحق الربح من كان ودوداً، لأنه يبيع المعاملة أيضاً في محله. سبحان من أخبر نبيه "ولا تكن فظاً غليظ القلب فتتنفخوا من حولك"، سبحان من علمنا حب اللطف واللين وبغض الغلظة. وصدق نبينا عليه الصلاة والسلام حينما قال: "تبسمك في وجه أخيك صدقة"، لك صدقة وله طيب خاطر. قد يكون مهموماً فتزيل ابتسامتك عنه ما حمل من الهم على كتفه. تذكرت الآن مقولة أحد المنتحرين التي كتبها قبل انتحاره: "لو ابتسم أحد ما في وجهي في طريقي لن أنتحر"، لا أعلم صدق الحادثة لكن أعلم مصداقية العبارة لأنني والله انشرح صدري عندما دخلت على المحل وصاحبه مبتسم في وجهي وهو لا يعرفني ولا أنا أعرفه. أنا لا أقول لك كن مثالياً وابتسم دائماً في كل موقف، لا يا صديقي، بل عندما

يقابلك شخص ما، عندما ينظر في وجهك طفل ما، عندما يصادفك
أحدهم، ألق أخاك بوجه طلق ما استطعت لذلك سبيلاً.
أمور عليك فعلها:

- ألق أخاك بوجه طلق.
- عندما يحدثك شخص مهم بالنسبة لك، حدثه بحالته. إن كان واقفاً
فقف، وإن كان جالساً فاجلس، وإن كان مريضاً ممدداً على سرير
فاجلس عند رأسه. كلم الشخص وكأن هذا أهم حديث لك في الدنيا.

احذر من النصائح

في فيلم ****Slumdog Millionaire**** أخبر المقدم الفتى جمال أن يختار الإجابة "ب"، كانت نصيحة، لكن المقدم أراد لجمال أن يخسر. حدث لي نفس الأمر بموقف قد تراه بسيطاً، لكن المهم الفكرة. هنالك بقال عادة ما أشتري منه، فأخبره ما أريد وأذهب لجلب بعض الأشياء ثم أرجع إليه. أخبرته أن يضع لي بعض العنب، قال: "أنصحك أن تأخذ تفاح هذه المرة". لم أبالي بحقيقة الأمر إذ كانت نيتي أن أشتري فاكهة فقط. وجدت صديقنا البقال وضع لي آخر كيلو تفاح عنده وكان متعرضاً للشمس لدرجة أن لا يشتريه أحد. هذا موقف بسيط، الحمد لله أنها جاءت هكذا لأتعلم الأخذ بما وراء النصائح. هذه الفئة من النصائح غالباً ما تأتيك من شخص قريب، تلتصق منه النصيح، إما لكبر سنه أو لخبرته، والأعم لتفتك به. لم أذكر لك أخطر نصيحة في حياتنا كبشر، تلك التي جاءت من إبليس لسيدنا آدم، بحكم أنك تعرف القصة.

أمور تفيديك حول هذا الموضوع:

- أعطِ للشك مجالاً في حياتك ولا تبالغ.
- بعد وقوعك في الخطأ ستتعلم الدرس، لا تنساه بعد أن تتعلمه.
- ضع علامة "احذر" على الشخص الذي نصحك لمصلحة شخصية في عقلك ولا تنساها.

تعلم من الاعتياد

أتذكر ذلك اليوم الذي اشترينا فيه أول تلفاز، كان صغيراً، صناعة صينية، كان مدهشاً لفتى بعمرى. بعد أن يذهب الجميع أمسك جهاز التحكم ولا أترك مكاناً لا أضغط عليه لأرى ما يحدث، وكثيراً ما تعرضت للإهانة لأنني إما حذفته القنوات كلها أو نقلت القناة المفضلة للعائلة لرقم بعد المئة. كان ذلك أول اعتياد لي. بعدها، كلما حدثت مشكلة للجهاز، يتم استدعاء الخبير، الذي هو أنا بمناسبة الافتخار، افتحوا الطريق للخبير. بعدها جاء الهاتف الذكي، واعتدت عليه وفهمته. كنت فضولياً شغوفاً، وكلما أراد شخص صنع بريد إلكتروني جديد أو تغيير شيء ما، كنت أنا الموجود. بعدها عملت في معرض لبيع السيارات بأوقات العطلة الصيفية، استمررت على هذا الحال سبع أو ثمان سنوات. تعلمت من خلال ذلك الاعتياد والعمل الأمور العامة في تجارة السيارات. لا أريد الإطالة، لكنك فهمت القصد. اعتد على أمر وتتقنه مهما طال الزمن ومهما كثرت الأخطاء، والاعتياد وارتكاب الأخطاء هي المدرسة التي الطلاب فيها كل البشر.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- قيمتك ما تقدمه للعالم.
- اعتد، اعمل، احتك، للتغيير.
- الصبر ليس فقط مفتاح الفرج بل مفتاح حياتك.
- بعد كل خطأ ترتكبه صارح نفسك بأنك اخطأت.

فائدة الانشغال

بالعادة، ليس صحيحًا أن تنصح أحدًا وأنت واقع بما يضر النسيحة. لكن كلمة "واقع" تعني أن الأمر ليس بإرادتي بسبب الدراسة الإلكترونية، أجبرت على قضاء معظم اليوم جالسًا على هاتف أو كتاب، بغض النظر عن حبي للكسل. كثرة الجلوس تفسد الروح وتقدم دعوة للاكتئاب ليقيم طقوسه داخلك، يزيد وزنك، وتكتسب عادات سيئة أخرى. على غرار ذلك، فإن للحركة فوائد لترويح النفس بغض النظر عن الفوائد الصحية. نادرًا ما تجد يدويًا مكتئبًا ببساطة لأنه ليس لديه وقت للاكتئاب. أنا هنا لا أنصحك للذهاب إلى صحراء الربع الخالي والعيش هناك، فقط أعط نفسك حركة، بعمل رياضة لنصف ساعة يوميًا كما فعلت مؤخرًا. حرك كرشك يا صديقي، لتنتعش روحك، واجعل عنوان الانشغال، "حرك كرشك وأنعش روحك". بعيدًا عن أن المقولة تشبه دعاية مشروب طاقة!، لكنها بالحقيقة مهمة وعادة جيدة. سأخبرك: أحد وسائل تعديل النوم الخاصة بي هو التعب في النهار بتعدد مصادر التعب. فوائد كثيرة للانشغال أهمها من وجهة نظري تبعدك عن فعل العادات السيئة ولا تعطي وقتك للشيطان ليستغله كما يريد.

بالطبع ستقول لي: وهل الشيطان يحكمني؟ يا صديقي، لست بصدد إخبارك عن خداع الشيطان للإنسان. سيخدعك يعني سيخدعك، خذها مني، مسألة الخداع وراثية معنا. انشغل لكي تقطع الوقت على العادات

المضرة روحياً وصحياً. انشغلت الآن بكتابة هذه النصيحة، هل رأيت

كيف خدعت الشيطان؟ يا لي من ذكي!

أمر تفيدك حول هذا الموضوع:

- إذا كان العمل غير ضروري لك، انشغل باهتماماتك.
- تطوع بعمل خيري.
- شارك في النشاطات الطلابية.

مزايا أن تملك منزلاً في الريف

"يسكن المدن أجساد بلا روح يغدون في الصباح لانشغالاتهم كدبيب النمل ويعودون وهم على هذا الحال كل حياتهم."

هذا وصف لما حدث لي في المدن وأنا الذي ولدت في الريف. وجدت الغلظة في أهل المدن والرافة في الريف، ولا أعمم، فإن فعلت ظلمت. جني المال أكبر همهم. نادراً ما رأيت وجهًا بشوشًا. وتجد أهل الريف أهل تشدد حول كل شيء يمس معتقداتهم بسوء. لديهم ترابط أسري، تجد النخوة فيهم والشجاعة على تقديم المساعدة بدون ثمن. يكثر الجهل في الريف والخرافة، وتقل الرافة والإنسانية في المدن. أمور متقاربة لكني أفضل لك ما يتوسط الريف والمدينة. تكثر المغريات في المدن، تجد الغابة تتمثل بالنسخة البشرية في المدينة، الجميع يقاتل من أجل المال وهم في ذلك درجات. تجد الاختلافات الدينية في المدن قليلة، ويكثر التعاون في الريف.

كما تكثر الأمراض النفسية في المدن وتقل في الريف. ولو خيرت أنا، لاخترت ريفاً يتوسطه الجبال والسهول، تكثر فيه الأشجار ويقل فيه البشر مع منزل بأجهزة متطورة. هذا ريفي الخاص. الانشغالات تطغى في المدن، قد يموت أحدهم ولا يُدرى عنه. المنافسة في التقدم شعارهم، وتبدأ ظاهرة تمدن الأرياف كلما تقدمنا في المستقبل. داخل الإنسان محبة فطرية للطبيعة والهدوء، لكن لا يجرؤ الكثير بالهرب من المدن نحوها.

لو خيرت الناس الذين في الريف لاختاروا العيش في المدن، وكذلك يختار أهل المدينة الريف. بعد سؤالهم، سيتذكرون الأشياء الناقصة من خلال تجربتهم فعليه تكون الإجابات. لا يوجد كمال في الحياة، خير الأمور أوسطها دائماً. نصيحتي لك لو استطعت التوفيق بين المدينة والريف فافعل.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- ازرع حديقة بالقرب من منزلك.
- اعتد الهرب إلى ريف ما.
- ابحث عن سر قلة الترابط الأسري في المدن.
- لا تقطع شجرة.
- كن ضد تمدن الغابات.
- شارك في حملات التشجير.
- اقتن الأشياء التي تسهل عليك حياتك بشرط إذا رأيت فائدتها أكبر من أضرارها.

اقرأ القصص

أن تكون من الناس الذين يتعلمون من التجارب، أنت على الطريق الصحيح، تجاربك أو تجارب الآخرين ، كلها مفيدة لك، الطريقة الأكثر تأثيراً علينا هي القصص، ولهذا ذكر الله عز وجل في محكم كتابه الكريم لنا قصص فيها تنذير وبشرى، وفيها عبرة، كانت تلك القصص ما تحمله من تحذير وبشرى وعبر، موجهة لنا لكي نعتبر لكن بطريقة غير مباشرة تجعلنا نحن من نتخذ القرار أن نعتبر أو لا ونحن نتحمل نتائج ذلك القرار، كان والدي شخص جداً وكانت اغلب تنذيراته لي بشكل مباشر وكنت جاهلاً فأرىء الأمر كأنه كره لي، فالمشكلة عندنا نحن الاثنان ، كان بالإمكان لوالدي أن يتخذ أسلوب القصص ، لعشت حياة أكثر خبرة، تقول ان بعض الأمور تستوجب التحذير المباشر ، لكن حتماً تلك التحذيرات المهمة لن تؤثر عندما تأتي مباشرة، أتعرف الذي تأخذه العزة بالإثم تأتي

لشخص يفعل شيء منكر وفيه مضار لصاحبه، فتحذره فلا يعتبر ، قد تأتيه باللين

ولا يعتبر ، لكن عندما تدخل لمكان اتخاذ القرارات داخل عقله بطرق غير مباشرة باستعمال القصص او بطرق اخرى ، لكن أن تجعله يرى عاقبة فعلته عند شخص آخر يفعل نفس ما فعله ، سيكون تأثيرك أكبر عليه، هذه هي النفس البشرية فيها شيطان متكبر وملاك خاشع، يجب أن تقضي او لا على الشيطان المتكبر داخلها لتصل للملاك الخاشع ، ولن

تقضي عليه غالباً عندما تكون غليظاً قد يتغير خوفاً منك لمكانة سلطتك عليه، لكن تقنعه هذا أمر بعيد عليك، كثير من النصائح الفظة امام الملا تفسد الأمر كله، فالأمر

عام يشمل التحذير والنصيحة المباشرة، والطريقة الوحيدة لكي تربي نفسك أن تقرأ القصص عامة ، وليس لغرض التربية فقط بل اجعل الأمر أكبر.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- قراءة القرآن الكريم.
- بحث حول الأسلوب القصصي وفائدته.
- قراءة كتب السير الذاتية المفيد منها.
- متابعة شخص ملم بالقصص وهناك شخص على الانترنت "نايف حمدان" تعجبني طريقته في اخبار القصص.

دوامة إبليس

الأمر حصل ولا أظن أنني الوحيد الذي يحصل معه. عندما أصلي وأجد شيئاً يشتتني، ذكرى، أمر مهم، قلق من شيء، أمور شيطانية لتلهيني عن الصلاة. فيأتي التشيت الثاني، أن أنتبه أن هذا أمر شيطاني، فتنشغل عن الصلاة وتفكر أن هذا الأمر من فعل الشيطان، وتدخل دوامة. فقط استعذ بالله منه وانفت عن يسارك، هذا هو الحل الوحيد لتسلم. وهكذا بعض المواقف أو الأشخاص، بقائك بالقرب منهم يدخلك في دوامة. الحل الوحيد أن تبتعد لتتجو بحياتك. حصل معي نفس الموقف مع رئيس عمل لثيم. اختلفت معه في أمر، وكان يكيد لي في كل موقف ليطرمني من العمل إذ كان معه شريك في العمل وكان شريكه شخصاً طيباً. حاولت مراراً أن أكون الجانب الذي يحسن العلاقة، لكن هيهات، الرجل مصمم. وفعلاً في إحدى المرات لم أستحمل ما فعله لي، وتخاصمت وخرجت بموقف الشخص الخاطيء أمام الجميع. كان من الأولى لي أن أبتعد عنه عندما عرفت نواياه، لكن الأمر قد حصل، فاستعذ بالله.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

● لا تجامل في حقك.

● تخلص من الطيبة الزائدة.

روى مسلم عن عثمان بن أبي العاص أنه أتى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، إن الشيطان قد حال بيني وبين صلاتي وقراءتي يلبسها علي، فقال

رسول الله ﷺ: "ذاك شيطان يقال له خنزب، فإذا أحسسته فتعوذ بالله منه، واتفل على يسارك ثلاثاً". قال: "ففعلت ذلك فأذهبه الله عني".
ومعنى (خنزب) قطعة لحم منتنة، فكان اسم هذا الشيطان مشتقاً منها.
وأما التعوذ والتفل على اليسار ثلاثاً، فكل ذلك داخل الصلاة وقت إحساس المصلي بوسوسة الشيطان، وذلك بأن يميل برأسه شيئاً قليلاً جهة اليسار، فيتفل تفلأً هيئاً، كأنه يخرج شيئاً مما علق بلسانه، ويقول بصوت خافت أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، ثم يتم صلاته. والله أعلم.

بنات حواء

تعامل المجتمع مع البنات الصغار يثير الأسف والدهشة. هل هذا المجتمع مسلم ويتصف بخلق الإسلام؟ تجد تناقضًا بين تعاليم الإسلام الذي كرم المرأة وبين الواقع المرير. هناك قصة قد شاهدتها في هذا الصدد. كان هناك شخص أعرفه، قصته حزينة لشاب صغير السن والخبرة، لكن الابتلاء والمسؤولية قد وهبته الحكمة والتجربة الغزيرة. إذ توفيت والدته وأخوه ووالدهم قد تركهم، وترك القدر له فتاتين بنات أمه. ترك دراسته وتفرغ لكي يصرف عليهن. كان الفتى محبًا للفن والقراءة. كتب مرة على صفحته على فيسبوك: "إذا أردت أن تكون مربيًا لأخواتك، فربها بالكتب، فتكن النصيحة عنوان كتاب مفيد". لا تكن فظًا مستغلًا كونك الذكر وهي الفتاة، إذ لا فرق بينكما إلا ما أخبرنا الله به، إلا أن الجاهلية مازالت معششة في عقولنا. فاجعلها واعية ولا تخف عليها. هي وسيلة تربوية، وبرأيي، ناجحة وصحيحة، وتنطبق على الجميع. لكن المهم أن نتخلص من التعصب الذكوري والاستخدام الدائم للتنذير والتوعد بالعقاب فقط، بدل التوعية. ألم يقل الرسول الصادق المصدوق محمد بن عبدالله ﷺ: "ما أكرمهن إلا كريم وما أهانهن إلا لئيم". والكريم ينصح بوعي، ويكون قدوة حسنة قبل كل ذلك، كما الرسول عليه الصلاة والسلام قدوة لنا.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- أن تكون ملماً بأساليب التربية ومتطلبات كل جيل.
- أن تكون متفهماً وواعياً.
- أن تكون قدوة حسنة لأبنائك.

الرياضة ضرورة لا رفاهية

كانت عادة العرب قديمًا أن يأخذوا أطفالهم إلى البادية ليتمتعوا بصحة النفس وفصاحة اللسان. وأرسل نبينا محمد عليه الصلاة والسلام مع حليلة السعدية للبادية وهو القدوة الحسنة لنا. وفي القرآن الكريم واحاديث النبي نجد أثره لأهمية إعداد العدة وبيان أن الرياضة والتدريب البدني ليست حالة رفاهية، إذ أعطاها اهتمامًا كبيرًا كضرورة لا بد منها. فإن كان لديك متسع من المال والوقت فادخل لنادٍ رياضي ومارس رياضة الركض ورفع الأثقال، وإن كنت لا تملك المال والوقت فاجتنب البطننة ما استطعت، فإنها تذهب الفطنة. ومن كثر أكله قلت حكمته كما ذكر من أقوال الحكماء. فالرياضة هي دواء الروح والبدن وشفاء للذهن وكذلك ضرورة للبقاء. فنصيحتي شملت ممارسة الرياضة وتعلم الرياضات المهمة كالجري والسباحة، أو أن تمارس الرياضة المفضلة لك، وشملت أيضًا عمل نظام غذائي وفق ما يحتاج جسدك للبقاء. يقول حبيبنا ونبينا محمد ﷺ: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً فثلاث لطعامه وثلاث لشرابه وثلاث لنفسه".

ويذكر، ولا أعلم مدى صحة ما ذكر، لكن العبرة تغريني بالكتابة. عندما سقطت العاصمة الفرنسية "باريس" على يد النازيين عام 1940 زار هتلر قبر نابليون بونابرت وانحنى له بكل احترام قائلاً له: "عزيزي نابليون، سامحني لأنني هزمت بلدك، لكن يجب أن تعرف أن شعبك كان

مشغولاً بقياس أفضاء النساء بينما شعبي كان مشغولاً بقياس فوهات المدافع والبنادق".

عندما ينشغل شبابنا وبناتنا بالرياضة، لا للترف بل للضرورة، وتعلم مهارات البقاء كالمدافع عن النفس والانشغال بتطوير ذواتنا نفسياً وبدنياً وفكرياً، لن نهزم. يقول الله عز وجل: "وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ" (الأنفال: 60). فالأمر أكبر وأهم من كونه ترفاً، ولا نترك الصغائر أيضاً، فانتبه.

أمر يفيدك حول هذا الموضوع:

● مطالعة كتاب "الأربعون الرياضية" لمحمد خير.

خيركم لأهله

"خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي" حديث يحثنا فيه قدوتنا بأن الخير منا يتعامل مع أهله بخير ومودة وتعاون، لا إكراه ولا لؤم. ولي بذلك ذكر بأن عمي من الناس البسطاء والفقراء لله عز وجل، لا تجد فيه مضرة لأهله ولا للناس. كثيرًا ما رأيتُه يعين أهله بأشغال البيت فوق عمله الأساسي خارج البيت، ونادرًا ما أجده عصبياً على أولاده وزوجته. أحيانًا أجد ما يفعله مبالغاً، لكن من الله علي بشيء عظيم رغم أنني لا أحسب نفسي جيداً بعد في معاملة أهلي. بدأت أضع أهمية لمساعدة الأسرة في البيت، ورغم أن الأشياء التي في البيت نراها بسيطة لكنها مرهقة وكثيرة، من تحضير الفطور وانتهاءً بالاهتمام بالأطفال. البعض منا يجد الحرج أو اللامبالاة في إعانة أهل بيته في البيت أو أن يكون ذا مودة على الأقل.

نعم، نحن لسنا مثاليين، قد تجدني أنصحك وأفعل النقيض ذات يوم، لكن لا تقيس المنطقي على بشر متقلب حاله. خذ المنطق وإن استطعت فافعله في غالب وقتك. أخبرتك قد تجد خرقاً للقاعدة والنصيحة. نحن بشر، لكن هذا ليس مبرراً لنترك النصيحة كصاحبنا الذي ترك الصلاة لأنه فعل معصية. ما هذه حيلة لتترك الشيء العظيم لخطأ؟ كلنا نعثر يا صديقي. واجعل أهلك قرّة عينك، وكن لإسعادهم ما استطعت من قوة. فهم أولى الناس لك، وإن كان الأذى يأتي منهم على أحدكم فاقترّب على قدر أقل من التضرر. نعم، قد يأتي الخذلان منهم مع أحدكم رغم أنني لا أتمنى

ذلك، لكن هذه الدنيا، والاختلاف من أهم صفاتها. تأمل قصص ما قبلك كيف تعاملوا مع أهلهم، وأحاديث النبي لنا طريق نلتمس منه الهداية بعد كلام الله عز وجل.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- ابحث عن معاملة الرسول عليه الصلاة والسلام لأهل بيته.
- بحث حول أهمية ترابط الأسرة.

أهتم بالقرآن الكريم

عندما اقرأ الكتب وضميري يلزمني أن اقرا مقدمة المؤلف أو المترجم، يوضح فيها فكرة الكتاب وحقائق حول الكتاب أو حول ال مؤلف وغالباً ما تجد، من ضمن النص اعتذار غير ضمني لحدوث خطأ سهواً ، لكن أن تجد كتاب يبعد عن نفسه الشك والظن والتهمة "الم (1) ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ (2)" سورة البقرة

ثقة عظيمة ، هذا الكتاب انار بصيرتي وأخرجني من ظلمات الدنيا والأفكار السطحية، خذه بقوة فإنه هدى وطريق موثوق، حبذا لو ألزمت نفسك او أبنائك وبناتك يتدارسونه لتزيد وعيهم ولسانهم وأجر عظيم لهم، كنت صغيراً عندما أستعرت مصحفاً اعجبني من صاحب العمل على خجل، وبعدها جزاه الله خير بعدما رأي فيني اهتمام لقرائته اهداني اياه، تغيرت

طباعي وتفكيري للأمور وزادت معرفتي ونباهتي وتفوقت في دراستي ونما قلمي وخيالي وبدأت انسج عبارات جميلة مهما بدا لي ،كنت أستغل فترات القيلولة أتوضا وقرأ ماتيسر وغالباً ما انام وبقربي مصحفي وانا هنا لا ازكي نفسي اذ اجد نفسي مقصراً جداً لكن لعل هذه الكلمات تلهم بعضكم ليأخذ بكتاب الله العزيز ، كانت تلك هبة من الله عزوجل عظيمة جداً ، فعلى كل انسان مرابي ان يجعل القرآن الكريم محط اهتمامه لما فيه من دروس ايمانية وأخلاقية وسلوكية تفيد الطفل وتعزز شخصيته وتقوي

فطرته ، وأن أردت الحفاظ على طفلك فأجعل القرآن الكريم أنيسه. هي نصيحة ثمينة جداً متعددة

الجوانب فالقرآن العظيم مفيد عامة فيه خلاصنا وسعادتنا. وإذا اردت هداية شخص او انت كذلك اذا رأيت نفسك قد ابتعدت بسبب الفتن فأجعل لك ورداً يومياً ولو نصف صفحة والزم هذا الامر وستجد الاثر الكبير بفضل الله عز وجل بعض شهادات الغربيين عن القرآن الكريم يقول المستشرق الفرنسي (ريجيس بلاشير)

"قلما وجدنا من بين الكتب الدينية الشرقية كتاباً شغل بقرائه أدبنا الفكري، أكثر مما فعله القرآن". "فرسانه تتمحور في أنه لا يمكن محاربة المسلمين والتغلب عليهم ما دام القرآن فيهم يُتلى والمصحف أمامهم يُقرأ، وقد اعترف بهذه الحقيقة وزير المستعمرات الفرنسي لاکوست)؛ فقد قال حين عجز عن فَرْنَسَة الجزائر بعد احتلال دام أكثر من قرن من الزمان استخدموا فيه كل الطرق والوسائل في تغيير هُويَّة هذا الشعب المسلم الجبار "ماذا أصنع إذا كان القرآن أقوى من فرنسا؟"؛ فهو أقوى في تأثيره من كل ما عندهم، فما دام هذا القرآن حياً في قلوب المسلمين، يُقبلون عليه قراءة وحفظاً ودراسة، ويتحاكمون إليه في جميع شؤونهم فهم في حصن من كيد الأعداء والمتربصين."

تذكر الموت

"يارب، إن كانت حياتي ستكون بمعصيتك فخذ أمانتك، أو اهدني لأكون من عبادك الصالحين". دعوت هذا الدعاء في يوم أغلقت علي الدنيا أبوابها، ولا أدري هل سيستجيب الله لمناجاتي الآن أم يومًا ما؟ يُقال إن الحقيقة مرة، لكنها أفضل من الوهم. الموت يذكرك بما هو أهم ولماذا أنت هنا، وماذا فعلت في الماضي من حياتك؟ هو حقيقة مرة، لكنها جميلة عندما تكون قد فعلت ما يُطلب منك وأنت على الطريق الصحيح ولو كنت كسولًا. فالموت هو الفاصل بين حالك اليوم وبين يوم الحساب الذي يحدد نتيجتك، هل أنت من أهل الجنة أم من أهل الجحيم؟ في الحقيقة، أنت لن تموت. فالموت بوابة ستنتظر فيها فترة، سيختلف الانتظار من شخص لآخر لكن الجميع سيمر بذلك الانتظار. إنه انتظار غريب عليك لم يمر عليك ولن يمر سوى مرة واحدة. سُمي الإنسان ربما لأنه ينسى دائمًا ما هو مهم. فالموت يذكرك بما هو مهم. معظم الناس يخشون الموت، ربما يخشون الوحدة أو يخشونه بسبب اعتقاداتهم السيئة عنه بسبب المعلومات المغلوطة التي وصلتهم عنه. البعض يراه حالة طبيعية لحياة البشر واستمرار المنظومة البشرية، والبعض يعتبره ولادة جديدة. ما يهمنا هو ما جاءنا من القرآن الكريم وحديث النبي الكريم عن الموت.

ولكن بتنوع الاعتبارات، مجرد التفكير فيه يجذبك ذلك التفكير إلى الواقعية والطريق الصحيح أو الأقرب إليه. أعاد كثيرين إلى الصواب

بعد انغماسهم في الملهيات. هناك أشخاص تعرضوا لمواقف قربتهم من الموت وتغيرت نظرتهم للحياة بعدها، لعل وعسى أن نستعد لذلك الانتظار.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

- البحث عن قصص الأشخاص الذين غيرهم الموت.
- البحث عن الموت في الأديان والطوائف.

أحياناً يجب أن تخسر

عندما كنت أخذُ دورة في الإسعافات الأولية، استوقفتني معلومة مهمة جدًا لإنقاذ الأشخاص المصابين؛ وهي لو أن شخصًا يعاني من غيبوبة سكر ولا تعرف هل يعاني من ارتفاع في السكر أم انخفاض، وقررت أن تعطيه قطعة حلوى تحت لسانه، فإنك تعطيه ذلك على ضوء الأخطر (انخفاض نسبة السكر في الدم) لأنها أخطر من الارتفاع. وحتى لو كان لديه ارتفاع وأعطيته سكرًا إضافيًا، لن يكون لذلك التأثير السلبي القوي، عكس لو لم تعطه وهو يعاني من الانخفاض. فأنت تتصرف على أساس معالجة الخسارة الأكبر.

ويقول ﷺ: "أنا زعيمٌ ببیتٍ في ربض الجنة لمن ترك المراءَ وإن كان مُحققًا، وأنا زعيمٌ ببیتٍ في وسط الجنة لمن ترك الكذبَ وإن كان مازحًا، وأنا زعيمٌ ببیتٍ في أعلى الجنة لمن حَسُن خلقه". تخيل معي فقط، لتركك الجدل ولو كنت مُحققًا، بيت نبيك عليه الصلاة والسلام يضمن لك بيتًا في الجنة. كم هذا الدين جميل!

قد تخسر نقاشًا كنت فيه صاحب الحق، لكن ذلك أفضل من خسارتك للشخص المقابل أو اجتنابًا لفتنة الخلاف التي تحدث وما يأتي معها من نفور. وينطبق ذلك على كثير من المواقف وخصوصًا بين الزوجين. فكسب مودة زوجتك أو زوجك أهم من خسارة خاطر ورضا ذلك الشخص المهم بالنسبة لك.

يجب أن تتقن فن القرار السريع بمعرفة الخسارة الأكبر والتصرف على أساسها حتى لو خسرت الموقف وظهرت بمظهر الضعيف، ولم ترض شهوة النصر لديك بالفوز بالجدال. هذا هو الانتصار الحقيقي، حقيقة أن تقدر المواقف وتقدر الخسارات التي حولك. وعلى أثرها ستنجح، ولكن بطعم الخسارة الجيدة هذه المرة.

لا تكن العنصر المحايد

في المدارس تعلمنا أن خط الأعداد يحتوي على أعداد موجبة وسالبة ويتوسطها (الصفر)، وأن الأعداد هي نفسها بعكس الإشارة. من منطلق أن لكل واحد منا نظرتة للأمور مع أخذ الاعتبار بالمنطق والرأي الصواب، أردت أن أجعل هذا الخط (خط الأعداد) ينطبق على حياتنا، بل لنقل دورة حياتنا نحن البشر، مع مفهومي الخير والشر. ولكن كيف ذلك؟

لنجعل العدد صفر هو أنت في مرحلة الطفولة ما زلت ملاكًا بشريًا لم تقترف أي خطأ بعد، ولم تسجل الملائكة بعد أعمالك إلا بعد سن التكليف. ثم تلي تلك المرحلة التي تحدد هل أنت من الأرقام الموجبة ولنعتبرها (الخير) أم من الأرقام السالبة ولنعتبرها (الشر). وما يحدد ذلك هو الله عز وجل الذي يهديك السبيل إما شاكراً وإما كفوراً. ثم هناك أمور تشترك في تأثيرها عليك، منها العائلة، والبيئة المحيطة، والأصدقاء، وأمور ثانوية أخرى. لكن هذه الأمور الثلاثة الدنيوية لها الأثر الأكبر في التأثير عليك. من الممكن أنك تتحكم في تلك الأمور بقدرة الله عز وجل وتوفيقه لك، وربما لا، هي من تؤثر عليك وأنت لم تشعر بذلك ولم تعط أي منها أهمية الانتباه لها.

لذا من الآن عليك أن تحدد هل تلك الأمور الثلاثة تجذبك نحو الأعداد الموجبة أم السالبة، وبالتالي تتبلور مرحلتك في هذه الحياة الفانية. ثم لننتقل لأمر آخر وهو العدد صفر. يقول قائل: ماذا لو بقيت العدد صفر،

أي بمعنى لا لهؤلاء ولا لهؤلاء، هل سينطبق ذلك على مفهوم الخير والشر؟ بلا شك ينطبق، إذ أخبرتك بأن الصفر هو مرحلة الطفولة ومرحلة الجهل الكلي اللاختياري، أما الآن أنت مخير، فاختر ما تريد، وما يترتب على اختيارك هو مصيرك، إما جنة أو نار. ولا تكن عنصراً محايداً، واختر لنفسك ما يُحمد عقباه بالاعتناء بما تأخذه من عائلتك وبيئتك وأصدقائك.

أمور تفيدك حول هذا الموضوع:

﴿ إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا ﴾

البحث في تفسير هذه الآية الكريمة

مشكلة الخلاف

القضايا الجدلية في الحياة كثيرة، ومنها الاختلافات الدينية. ولي في ذلك أمثلة ونماذج من الواقع المؤلم لتلك الاختلافات التي نتج عنها أمور سلبية كثيرة. ولك في مثال ذكره لأبين لك ولو بشيء بسيط، أمران مهمان.

الأول هو قول الإمام علي عليه السلام: "الناس أعداء ما جهلوا". يبين الإمام علي أن هناك تناسبًا طرديًا بين الجهل والعداوة، مما يعني أننا عرفنا المسبب الأول للعداوات من قول أمير المؤمنين الذي هو الجهل. ولذلك، هناك حلول كثيرة، نذكر منها بعد ذكر قصة أن هناك شخصين تخاصما على أمر، فأشار الناس العقلاء إليهما بأن يذهبوا للقاضي العادل، وهما فعلا ذهبا، وأثناء سيرهما ما زالا على جدالهما الحاد والمزعج، ويرافق ذلك الجدل السب واللعن بينهما، وكل ما يراهما من الناس في الطريق يأسف لحالهما السيئ ويسخر منهما الطالح، ويضحك عليهما؛ لأنهما في الأساس ذاهبان لقاضي عادل سيفصل بينهما بالعدل!

في هذه القصة الخيالية، أردت أن أبين أننا كلنا في طريقنا للقاضي العادل، رب السموات والأرض، والله المثل الأعلى. لذا، من الجهل أن نصل إلى السب واللعن، بل وسفك الدماء في بعضنا البعض على أمور جدلية سيفصل بها في الآخرة، وإن كان ولا بدّ، فالموعظة الحسنة بدلًا من أن يسخر منا ما لا يستحق ويستغل تلك النعرات التي بيننا، وأصبحت نقطة ضعف لنا. لذا، يجب أن ندرك حقيقة قول الإمام علي عليه السلام أعلاه، وأن ننبت العداوة بالمعرفة والعلم والأخلاق، وأن نتقبل الاختلافات

ونعامل بالتي هي أحسن. فلا يُواجه الباطل بالباطل، حتى وإن أساء إليك
أحدهم. فالحق أن لا تسيء إليه ولا مفارق بينك وبينه. ونختم بمقولة
أخرى للإمام علي عليه السلام: "الناس إما أخ لك في الدين أو نظير لك
في الخلق".

الممارسة منافس الموهبة

الموهبة كانت ولا زالت من الأشياء التي تذهلنا عندما نجدها في أشخاص محددين في مجالات مختلفة. في دراستي الجامعية في علم التمريض كانت هناك مهارات تمريرية لم أكن أعرفها وكنت أخشى أنني سأتعلمها خصوصاً أنها صعبة بالنسبة لي ومن أمثلتها خياطة الجروح باختلافها لكن كثيراً ما كنت أسمع من الأساتذة ومن الطلاب الذين سبقونا في هذا الاختصاص نفس العبارة تتكرر منهم وهي "لا تخف سوف تتعلم بالممارسة". كنت أوافق على مضمض وأتفائل خيراً بتلك العبارة ويوماً من الأيام وجدت شخصاً يطلب نصيحة من ممرض كان ماهراً في عمله، يسأله عن طريقة لكي يتقن الكانولا وهي عبارة عن أنبوب يتم إدخاله للجسم لأغراض مختلفة، أهمها علاجية. فكان ينصحه بأن يشتري أحجام مختلفة من الكانولا من الصيدلية ومعها أنبوب بلاستيكي (بمثابة وريد المريض) ويكرر العملية التالية حتى يتقنها وتصبح يده معتادة على مسك الكانولا بمهارة. وهذه النصيحة من الممرض يمكن تطبيقها في مجالات عديدة تريد تعلمها ولهذا النصيحة العملية مصدر علمي وهو ما يسمى ذاكرة العضلات، وهي قدرة جسمنا على تخزين واسترجاع المعلومات المتعلقة بالحركات العضلية التي قامت بها في الماضي. يتم تطوير ذاكرة العضلات من خلال تكرار الحركات والتدريبات، حيث تقوم العضلات بتسجيل النماذج الحركية وتحفظها لاستخدامها في المستقبل.

تلعب ذاكرة العضلات دورًا هامًا في أداء الأنشطة الحركية بفعالية ودقة، حيث تساعد العضلات على تنفيذ الحركات بشكل أسرع وأدق بعد التدريب المتكرر. عند ممارسة نشاط رياضي معين عدة مرات، تقوم العضلات بتخزين نماذج الحركة وتستخدمها كمرجع في المستقبل لتنفيذ الحركات بكفاءة أكبر. يمكن الاستفادة من ذاكرة العضلات في حياتنا اليومية بعدة طرق. على سبيل المثال، في مجال الرياضة، يمكن للرياضيين تحسين أدائهم وتحقيق النتائج المرغوبة من خلال تدريب العضلات وتطوير ذاكرتها. كما يمكن للأشخاص العاديين الاستفادة من ذاكرة العضلات في تعلم مهارات جديدة أو تطوير حركات معينة، مثل تعلم لعبة جديدة أو ركوب الدراجة. علاوة على ذلك، يمكن لذاكرة العضلات أن تسهم في تحسين القدرة على التنسيق والتوازن، مما يعزز الأداء الحركي ويقلل من خطر الإصابات. بالتالي، يمكن القول إن ذاكرة العضلات تلعب دورًا مهمًا في تعزيز الأداء الحركي وتحسين جودة الحياة.

سباق المعرفة

أود أن أذكر لك مثلاً على أهمية هذا الموضوع. تخيل معي هناك ثلاثة أشخاص في قرية نائية وصلتهم الأخبار أن هناك شركة للتنقيب ستعمل في قريتهم للبحث عن معادن لها أهمية جداً. كانت ردة فعل هؤلاء الثلاثة كالتالي:

الأول: لم يبال بالأمر واعتقد الآن أن الأمر مجرد شائعات وقصة مختلفة من خيال شخص لأن قريتهم بعيدة عن المدينة ولا أحد يهتم بها منذ زمن.

الثاني: تفاؤل خيراً قال وأخيراً سنجد فرص عمل هنا وتصبح قريتنا ذات أهمية.

الثالث: لم يقل شيئاً أكثر من كلام الثاني لكن الأفكار في عقله بدأت تعطي لهذا الأمر أولوية. ذهب لبحث ويسأل فلان الذي كان يعمل حداداً في الشركات في المدينة ويسأل آخر ويبحث ماهي أهم الوظائف في شركة كهذه. ذهب للمدينة لبحث عن كتب عن الآلات وكيفية تشغيلها. المهم أنه فوق المعرفة التي يمتلكها لكنه قرر أن يعطي الأمر أولوية ويكون جاهزاً لهذه الفرصة المؤتتية مع عدم إهمال عمله الحالي. كان يمتلك معرفة بسيطة ومهارة بسيطة حول تصليح المركبات والدراجات الهوائية فقط وزاد فضوله المعرفي معرفة أكبر حول الأعمال في تلك الشركة ورأى فيها فرصة ذهبية يجب أن يكون جاهزاً لها كما لو كان

صيادًا كان يقظًا وممسكًا بصنارته بحذر منتظرًا سمكة جديدة
لاصطيادها.

بعد شهر من الخبر فعلاً، جاءت تلك الشركة.

الأول لم يحصل على شيء.

الثاني حصل على وظيفة حارس ليلي في تلك الشركة مع بعض

الأشخاص العاطلين عن العمل.

أما الثالث فبعد أن ذهب للشركة وقدم لهم عرضاً أنهم جوؤا لقريته وهو
يعمل كذا ولديه معرفة بكذا، قرروا إعطائه فرصة لميكانيكي في الشركة
مع راتب مغرٍ مقارنة بما كان يأتيه من عمله القديم.

أين الفكرة من هذا كله؟ الفكرة أن تكون جاهزاً لفرصتك القادمة في
مجالك الذي أنت مهتم به. إذا كنت مهتمًا بالتجارة، فسلح نفسك بمعلومات
عن التجارة وأسرار الربح وأسواق العمل. إذا كنت مهتمًا بكرة القدم،
فسلح نفسك باللياقة الجيدة وتعلم مهارات وتدريبات تجعل منك لاعباً
مهارياً في فريقك المحلي الذي سيكون انطلاقاً لك بعد إثبات جدارتك.
والأمثلة كثيرة باختلاف الاهتمامات. الأهم أن تكون جاهزاً ولا تجعل كل
شيء سهلاً. وتذكر هناك الكثير ممن بدؤوا سباق المعرفة. ولا تخف
أيضاً فرزقك مضمون وسابق بشرف وبأخلاق ولا تتخذ الغش والخداع
وسيلة لك لإثبات نفسك. وأذكر قصة حقيقية لشخص أعرفه كان لا يملك
معرفة في مجال تجارة السيارات

لقد تعرفت على أشخاص لهم باع طويل في مجال السيارات، ومن ضمنهم تاجر كان يتردد عليه دائماً في عمله، من دون سبب ولكن بدون سبب، حتى تكونت صداقة بينهما. كان ذلك الشخص تاجرًا ليس كبيرًا، ولكنه تاجر معروف ويثق الناس في تجارته في منطقته. بعد تلك الصداقة التي تجاوزت السنة، أصبح التاجر يثق به ويأخذه معه لشراء السيارات، وأصبح يشتري من أصدقاء ذلك التاجر ويبيعها، بمساعدة علاقاته الإيجابية ومعرفته التي اكتسبها بعد أن وثق به. وحسب علمي حتى الآن، هما أصدقاء. أسأل الله أن يبارك لهما.

أمور تفيدك حول هذا الأمر:

- اقرأ كتبًا في مجال تخصصك.
- تعرف على علاقات في مجال تخصصك.
- شارك في الندوات والحملات الخيرية إذا كان لديك الوقت الإضافي.
- كن متجددًا في عملك، تعلم من زملائك في المهنة، ولو كنت أكبر منهم سنًا في تلك المهنة، ولا تستهين بأي معلومة مهما كانت أو من أي شخص.

ذنوب الخلوات

الراكب في الحافلة من المنطقي أن لو أخبرتك أي أذى في الحافلة أثناء سيرها ستؤثر في الراكب مهما كان الراكب ذكيًا، ناجحًا، يمتلك علاقات قوية، يمتلك خبرات ومهارات.. إلخ. أذكر مرة حادثة وقعت في بلد عربي أن هناك أربعة أو ثلاثة إخوة من طلاب الطب ومع أختهم وقع لهم حادث إذ سقطت سيارتهم في النهر وماتوا.. لا أقول إن الطب يمنع ذلك ولا أقول إنهم لو كانوا تعلموا السباحة لأنقذوا أنفسهم، هذا قدرهم كما أن لك قدرًا ولي قدر، ولكن أردت بترسيخ فكرة الحافلة لأن المعنى أدق من ذلك. كل النصائح والإرشادات في هذا الكتاب أعلاه لن تنفعك إن لم تطبق هذه النصيحة وهذا العمل الذي سوف أخبرك به، "الخلوة"، وهي عندما تكون بمنعزل عن الناس ورؤيتهم لك، عندما يكون الله عز وجل هو من ينظر إليك، هنا تختبر مدى التزامك بمبادئك ودينك، وهذه هي الحافلة التي تقودك لبر الأمان بإذن الله لو حافظت عليها، في الابتعاد عن ذنوب الخلوات، لأنها لها شؤوم على حياتك بالمجمل وأخص بتلك الذنوب الإباحية، عافانا الله وإياك، هذا الذنب الذي له الخطر الكبير كأنه نوع من أنواع المخدرات التي تجعلك مدمنًا عليها وستؤثر سلبيًا على حياتك، ولها تأثير كبير على متابعي الإباحية من حيث العقل والتصرفات، وبالمختصر ستجعلك إنسانًا ساذجًا جدًا تعاني من الخمول الذهني والبدني، وللعلم دراسات كثيرة في بيان مدى خطورتها على

الإنسان وخصوصًا الشاب في مقتبل العمر، لأنه ما زال لينًا وفي مرحلة البناء.

المواد الإباحية تؤثر بشكل مباشر على نظام المكافأة في الدماغ، وهو النظام الذي يعزز الشعور بالمتعة والسعادة. عندما يشاهد الشخص محتوى إباحي، يتم إفراز الدوبامين - مادة كيميائية في الدماغ ترتبط بالشعور بالمكافأة والمتعة. مع الوقت، يصبح الدماغ معتمدًا على هذا التحفيز غير الطبيعي، مما يقلل من حساسية الدماغ للمثيرات الطبيعية مثل العلاقات الإنسانية الصحية أو الإنجازات الشخصية، وغيرها الكثير من الآثار السلبية.

علينا تذكر مراقبة الله عز وجل لنا في كل حين، وأن نقلل من الانعزال، وذكر الله من استغفار والباقيات الصالحات، والاهتمام بناقلة الضحى، حيث كان لي ذنب مستمر عليه لفترة طويلة، وكانت بفضل الله بعد التزامي بها وجدت نفسي مبتعدًا عن ذلك الذنب بفضل الله تعالى، ولها فضل كبير وسميت بصلاة الأوابين، وهم كثيرو الرجوع إلى الله تعالى.

كيفية أداء صلاة الضحى

وقت صلاة الضحى: تبدأ صلاة الضحى من ارتفاع الشمس مقدار رمح (حوالي ربع ساعة بعد الشروق) إلى قبيل وقت الظهر.
عدد الركعات: أقلها ركعتان، وأكثرها ثمان ركعات، وبعض العلماء يذكرون أنه يمكن أن يصلي حتى اثنتي عشرة ركعة.
صفة الصلاة: تُصلى ركعتين ركعتين، ويمكن أن تزيد حسب الاستطاعة والرغبة.

أمور تفيدك حول هذا الأمر:

- الإكثار من ذكر الله
- بحث حول الخلوة مع الله وكيف تحولها من ذنوب إلى طاعات
- بحث حول تأثير الإباحية
- اختيار صديق صالح
- الابتعاد عن كل ما يستثير الشهوات قدر الإمكان
- اتبع الذنب الذي ترتكبه بطاعة كأن تكون صلاة ركعتين أو استغفار
- اجعل جزءًا من وقت الخلوة مخصصًا لقراءة القرآن الكريم وتدبر آياته. حاول فهم معانيه والعمل بما جاء فيه.