مع الشباب

معتقدات وأفكار

التأسيس لحياة شبابية مزدهرة

٢



د. عبد الكريم بكّار

دار القلم
دمشق

((من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون))

سورة النحل: 97

مقدمة

الحمد لله حمداً يوافي نعمه، ويكافئ مزيده، والصلاة، والسلام على نبينا محمد إمام الهدى، ونبيّ الرحمة، وعلى آله، وأصحابه، ومن سلك سبيلهم إلى يوم الدين، وبعد:

فإننا اليوم في عالم سريع التغير، شديد التعقيد، تزدحم فيه الطرق، والاتجاهات، وتتقاطع فيه الرؤى. في هذا العالم يجد كثير من الشباب أنفسهم أمام كثير من التحديات، والتساؤلات: كيف يصوغ الشاب حياته؟ كيف يتأكد أنه على الطريق المستقيم؟ كيف يشعر أن شبابه مرحلة ازدهار، وليس مرحلة تخبط، وضياع، ومرحلة نماء، لا مرحلة تشتت...

إن أجمل ما في سنوات الشباب أنه يجتمع فيها قوة العاطفة، وفتوة الجسد، وخصوبة العقل، لكن هذه النعم، والهبات الجليلة لا تتحول إلى حياة هانئة، وناجحة إلا حين يحسن الشاب إدارة

نفسه، ويعرف من أين يبدأ، وإلى أين يتجه، وما الذي يملأ به روحه، وعقله، ووقته.

إن كل النعم العظيمة التي أنعم الله بها على عباده، يمكن أن تتحول إلى أثقال، وأعباء حين لا نقوم بمجاهدة أنفسنا، وتنوير عقولنا، وبرمجة حياتنا على النحو الراشد، والمثمر، ومن هنا تأتي أهمية هذا الكتاب حيث حرصت أن يكون ما أقدمه فيه موجزاً، وذا طابع تأسيسي شامل؛ ومن الله تعالى الحول والطول.

إن أول ما يحتاج إليه الشاب المسلم هو عقيدة صحيحة تصونه من الشك، والحيرة، وترسم له حدود الحق، والباطل، ترسم لعقله وروحه مسار الهداية والطمأنينة. إن لدينا بحمد الله من وضوح العقيدة، والإيمان ما يُجلّى علاقتنا بالخالق الجليل، ويحدد رؤيتنا للعالم، والخير، والشر، ويحدد ملامح النجاح والخسران

في شؤون الدنيا والآخرة... ولا يحتاج الشاب المسلم في هذا إلى شيء أكثر من الاهتمام.

لدينا أيضاً القيم الكبرى، والفضائل العظيمة مثل الصدق، والمسؤولية، والرحمة، والعدل، والإحسان، واحترام الوقت... هذه الفضائل هي قوام الشخصية الإسلامية، وهي في الوقت نفسه قوانين للارتقاء، والصلاح، والنجاح.

أما المهارات والخبرات فهي عدة الطريق، وهي التي تشكل الفارق بين الأمنيات والأهداف.

إن الحياة الحديثة لا ترحم غير الجاهز، والمهيّأ، ولا تلتفت لمن يتمنى دون أن يعمل. الشاب الذي يتعلم مهارات التفكير، وإدارة الوقت، والتواصل الراقي، واتخاذ القرار، وتنظيم حياته الدراسية، أو المهنية هو شاب يُعد نفسه للظفر بمستقبل جيد بإذن الله تعالى.

هذه الأفكار التي سيجدها القارئ في هذا الكتاب هي مفاتيح عملية، وأبواب واسعة نحو حياة جديدة مفعمة بالخير، والارتياح.

أسأل الله تعالى أن ينفع بهذا الكتاب القراء الكرام، وأن يجعله في موازين حسناتي يوم لا ينفع مال ولا بنون.

والحمد لله رب العالمين.

المؤلف

الإيمان العميق

نعمة الإيمان، ونعمة الهداية، هي النعمة العظمى التي نعجز عن شكرها، وكم يعتريني من الخوف، والجزع حين أتصور حالي محروماً من هذه النعمة الكبرى: ((لقد منّ الله على المؤمنين إذ بعث فيهم رسولاً من أنفسهم يتلو عليهم آياته، ويزكيهم، ويعلمهم الكتاب والحكمة وإن كانوا من قبل لفي ضلال مبين))[1].

إن الإيمان بالنسبة لنا نحن المسلمين ليس مجرد اعتقاد، أو جزم بشيء، إنه أكثر من ذلك بكثير، إنه ذلك اليقين الذي ينسج شخصية المسلم من الداخل حيث يمنحه الشعور بالأمن، والطمأنينة، والشعور بأن عقيدته تمنحه الرؤية الصحيحة للكون، كما تمنحه المسار الذي يمضي فيه في هذه الحياة،

[1] سورة آل عمران: 164.

وتمنحه القيم، والمعايير، وصدق الله تعالى إذ يقول: ((الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون))[2].

الإيمان يحدد علاقتنا بالله تعالى، وهي علاقة قائمة على العبودية والتعظيم، والإجلال، والحب، والخوف، والرجاء، وإن الشعور بمعية الله تعالى، واطلاعه على أحوال عبده يشكل جوهر ذلك الإيمان، وإن الفهم العميق للهداية يجعل المسلم ينظر إليها على أنها شكل من أشكال التكريم الإلهي له.

الإيمان يرسم ملامح علاقتنا بالدنيا، فهي دار للابتلاء، والاختبار، وهي مزرعة للآخرة، والاستزادة من الخير، والإيمان يعلمنا أن كل مسرات هذه الدنيا، وكل أحزانها تظل صغيرة، ومؤقتة، ولهذا فلا ينبغي لها أن تسيطر على وعينا، أو تحرفنا عن اتجاهنا.

[2] سورة الأنعام: 82.

ويرسم الإيمان علاقة المسلم بالناس، فهم خلق الله تعالى، وعياله، ولهذا فإنه يعاملهم بالبر، والعدل، والرحمة، ويتعاون معهم على الخير، ومناهضة الشر، وإعمار الأرض.

أما الحياة الآخرة، فإن الإيمان يجعل أنظارنا متجهة إليها طول الوقت؛ فالمسلم من وقت البلوغ إلى آخر لحظة في حياته، يطارد هدفاً واحداً هو الفوز بخير مكان في الجنة، دار الكرامة والنعيم المقيم.

الإيمان يكون عميقاً، ومتجذراً، ومزدهراً كلما أكثرنا من مناجاة الله تعالى، وذكره، والتقرب إلى جانبه الأقدس.

الإيمان ليس رؤية تسكن عقولنا فحسب، ولكنه أيضاً القوت النوراني الذي تقتات به أرواحنا.

الاستقامة

الاستقامة في التصور الإسلامي هي ثبات القلب، والجوارح على الطريق المستقيم بعيداً عن التعنت، والغلو، وبعيداً عن التفريط، والتساهل تجاه المحرمات.

الاستقامة منهجية تمنح الإنسان المسلم الثبات، والاستمرار على الطاعة مهما تغيرت الظروف، والأحوال، ومهما كانت التحديات والصعوبات.

الاستقامة هي الترجمة العملية لـ (الإيمان) لأن الإيمان من غير استقامة يكون حجة على صاحبه، ويكون أقرب إلى المعرفة النظرية الباردة. يقول الله تعالى: ((إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون))[3]. إن الاستقامة تعني الالتزام بجميع شرائع الإسلام من غير تردد، ولا تلون، والاستقامة هي استقامة

[3] سورة فصلت: 30.

الاعتقاد، واستقامة الأخلاق، واستقامة السلوك، والعمل، وهذا يعني تطابق الظاهر والباطن على الصراط المستقيم يقول الله تعالى مخاطباً نبيه صلى الله عليه وسلم: ((فاستقم كما أمرت ومن تاب معك ولا تطغوا إنه بما تعملون بصير))[4].

إن المعنى العميق، والجوهري للاستقامة يتمثل في جعل المسلم لمراداته موافقة لمرادات الله تعالى، فلا يفتقده حيث ينبغي أن يكون موجوداً، ولا يجده حيث نهاه، ويمكن أن نقول بطريقة أوضح: إن الاستقامة هي فعل الفرائض والواجبات، والابتعاد عن الكبائر، والتوبة المستمرة من صغائر الذنوب مع الاجتهاد في التمسك بالسنن وعموم آداب الشريعة الغراء، وقد قالوا: إن الاستقامة هي عين الكرامة؛ والحقيقة أن الله تعالى لا يكرم عبده بشيء أعظم من توفيقه للاستقامة على أمره، فمن عاش أربعين، أو خمسين سنة، وهو يجاهد هواه ليظل على الطريق

[4] سورة هود: 112.

المستقيم هو بطل كبير قام بشيء جليل، وقد صدق الشاعر ابن الوردي حين قال:

ليس من يقطع طرقاً بطلاً إنما من يتقي الله البطل

إن الصحبة الصالحة خير معين على الاستقامة حيث يجد الشاب في الأصدقاء والزملاء الصالحين ما يعينه على مواجهة التحديات، ويدعم معنوياته، ويشكل له بيئة يحمي نفسه بها من المؤثرات السلبية الموجودة اليوم بكثافة ظاهرة.

الصدق

يعد (الصدق) أحد أعظم الفضائل الإنسانية التي يقوم عليها البناء الأخلاقي، والروحي، والاجتماعي للناس، وهو في المنظور الإسلامي قيمة جامعة، ومؤسسة، على ما نجده في قوله صلى الله عليه وسلم: ((إن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة، وإن الرجل ليصدق، ويتحرى الصدق حتى يُكتب عند الله صدِّيقاً، وإن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وإن الرجل ليكذب، ويتحرى الكذب حتى يكتب عند الله كذاباً))[5].

إن الصدق ليس سلوكاً ظاهرياً عابراً، بل هو حالة وجودية يعيشها المسلم في علاقته بربه، ونفسه، وعموم الناس. إن أول ما يطلب من المسلم هو الصدق مع الله تعالى، وهو أن تكون

[5] متفق عليه.

إرادة المسلم العملية متطابقة مع معتقده، وأقواله، ويكون الطلب ثابتاً، من غير تلون، ولا تردد.

أما الصدق مع النفس فهو يتمثل في الاعتراف بالحقيقة الداخلية، وهذا يحتاج إلى شجاعة فكرية، وأخلاقية. إن كثيراً من الانحرافات يبدأ من خداع الإنسان لنفسه، وتزيين المنكر لها، فيبتعد عن الواقعية، ويسبح في الأوهام.

الصدق مع النفس هو لحظة المواجهة، ولحظة فهم الفجوة بين ما هو كائن، وما ينبغي أن يكون. وقد أشارت دراسة حول الشخصية الناضجة صدرت عام 2021 إلى أن القدرة على الصراحة مع الذات من أقوى مؤشرات الصحة النفسية، والاتزان العاطفي.

وأما الصدق مع الناس فهو أساس الثقة الاجتماعية التي لا تقوم أي حضارة من دونها لأن المجتمعات التي ينتشر فيها

الكذب والتضليل، والوعود الفارغة تصبح بيئات طاردة للثقة، ومتآكلة من الداخل. الكذب لا يفسد العلاقات، فحسب، وإنما يسمم المجال العام، ويجعل المؤسسات عاجزة عن العمل. تقول الدراسات الاجتماعية الحديثة: إن المجتمعات التي يتمتع أفرادها بثقة عالية فيما بينهم تحقق معدلات نمو، واستقرار أكبر بكثير من المجتمعات التي تنتشر فيها ثقافة الخداع. وقد حذر القرآن الكريم من خطورة الكذب حيث قال سبحانه: ((إنما يفتري الكذب الذين لا يؤمنون))[6].

نستطيع القول: إن (الصدق) يشكل لبنة عظيمة في بناء الفرد، وركناً عظيماً في نهضة الأمة.

[6] سورة النحل: 105.

الشعور بالمسؤولية

الشعور بالمسؤولية من القيم الكبرى التي يتأسس عليها الوجود الإنساني، حيث إنه في الحقيقة أكبر من أن يكون صفة أخلاقية إضافية، بل هو إطار يحدد مسار الإنسان، وينظم علاقته بنفسه، وبمجتمعه، وبالأمانة التي حملها الله تعالى إياها: ((إنا عرضنا الأمانة على السموات والأرض والجبال فأبين أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الإنسان إنه كان ظلوماً جهولاً))[7].

الشعور بالمسؤولية هو لحظة نضج داخلي يدرك فيها الإنسان أن وجوده ليس عابراً، وليس من باب الصدفة، أو العبث، وأن عليه مسؤوليات يجب أن يتحملها، وغايات ينبغي أن يبلغها، وهذا يتطلب منه أن ينتقل من حياة الانفعال إلى حياة القصد والمبادرة، وقد ذكر رسول الله صلى الله عليه وسلم بعض تلك

[7] سورة الأحزاب: 72.

المسؤوليات حين قال: ((كلكم راعٍ، ومسؤول عن رعيته؛ فالإمام– أي السلطان – راع وهو مسؤول عن رعيته، والرجل راعٍ في أهله، وهو مسؤول عن رعيته، والمرأة في بيت زوجها راعية، وهي مسؤولة عن رعيتها، والخادم في مال سيده راعٍ وهو مسؤول عن رعيته..))[8].

المسؤولية هي مفترق الطرق الحقيقي في مسيرة الإنسان، فمن يشعر أنه مسؤول عن تدينه، ووقته، ومسؤول عن أسرته ومجتمعه، ومكلف أدبياً بالنهوض ببلده وأمته ينطلق في الحياة بطاقة عالية، ويرتقي بقدراته، ويقاوم نوازع الإهمال والكسل في نفسه. أما من حُرم من هذه المشاعر، أو أوهم نفسه بأنه قد قام بمسؤولياته فإنه ينحدر تدريجياً نحو الفوضى، ويفقد القدرة على ضبط ذاته، وتتلاشى إرادته في مواجهة التحديات، ويحيط به الشعور بالفراغ، وانعدام القيمة.

[8] متفق عليه.

قد أشارت دراسة صادرة عن جامعة هارفارد عام 2021 إلى أن غياب الشعور بالمسؤولية هو من أهم العوامل المؤدية إلى تسرب الأولاد من التعليم، وتراجع الثقة بالنفس، وزيادة السلوكيات الفوضوية.

كلما ازداد الإنسان تحضراً، واتسع وعيه خرج من ضيق الاهتمام بذاته إلى رحابة الاهتمام بالآخرين، فتكبر دائرة مسؤولياته، كما يتعاظم نوره الداخلي، ويشعر وكأن صلاح العالم صار جزءاً من رسالته الشخصية.

التوازن

لا أبالغ إذا قلت: إن (التوازن) هو أهم شيء في الحياة، وأصعب شيء أيضاً، وهو دائماً نسبي، أي أنه لا أحد يستطيع القول: إنه ظفر بالتوازن التام.

التوازن هو الحالة التي تتناغم فيها قوى النفس، وتتوزع فيها الاهتمامات دون إفراط، أو تفريط، فيعيش الإنسان منسجماً مع ذاته، ومع العالم من حوله. ولعل (الشباب) هم أشد الفئات حاجة إلى التوازن، حيث إن مرحلة الشباب تتميز بحدّة العاطفة، وقلة الخبرة، واتساع الطموح، وتدفق الأحلام، ومع هذا الاندفاع قد يميل الشاب إلى التهور، أو الغلو في بعض الأمور، ولهذا فإن الوعي بالتوازن بالنسبة إليه يشكّل ما يشبه الضرورة.

1- التوازن على مستوى الشخصية: الإنسان المتوازن لا يُسلم قياده للعاطفة، ولا يجمّد مشاعره تحت ضغط العقل المجرد، وقد قال صلى الله عليه وسلم: ((إن هذا الدين يسر، ولن يشادَّ الدينَ أحد إلا غلبه، فسددوا وقاربوا، وأبشروا ويسّروا، واستعينوا بالغدوة والروحة وشيء من الدلجة))[9] إن كل شيء في الحياة يحتاج إلى المقاربة، والإيغال فيه برفق، وشيء من الحذر.

2- التوازن في العلاقات: العلاقات بيننا، وبين الآخرين تحتاج دائماً إلى مسافة آمنة: قرب من غير ذوبان، ومحبة بلا تعلق مَرَضي، وثقة بلا سذاجة، وقد أظهرت دراسة لجامعة ميتشجان عام 2019 أن ممارسة التوازن العاطفي تقلل القلق، وترفع مستوى الاستقرار النفسي لدى المرء بنسبة 40% وإن الشباب أكثر عرضة للاهتزاز في العلاقات بسبب حرارة مشاعرهم، ونقص أدوات التمييز لديهم.

[9] رواه النسائي.

3- التوازن في التعلق بالأشياء: القرآن الكريم قدّم مبدأ مهماً للتوازن المادي، فقال سبحانه: ((والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً))[10]. الشباب كثيراً ما يقعون في الاستهلاك المفرط، وفي الزهد الذي يصل إلى حد الإهمال لما هو مهم جداً، وهنا يأتي دور التوازن بوصفه الضابط المعتمد.

4- التوازن في السلوكيات: هو اعتدال في الغضب، واتزان في الحديث، وتنظيم للعمل، والراحة. الإفراط في العمل يرهق، والإفراط في الراحة يُضعف ويورث العلل.

5- أضرار اختلال التوازن: اختلال التوازن يؤدي إلى ضياع بعض الحقوق، والواجبات، وإلى تشتت الأولويات، وتوتر العلاقات، وتشوُّه الصورة العامة للإنسان.

6- نحن جميعاً في حاجة إلى تدريب النفس على التوازن، والالتزام به في جميع شؤوننا، وهذا يبدأ بالوعي الذاتي، ثم

[10] سورة الفرقان: 67.

وضع الحدود لكل سلوك، وموقف، ومحاسبة النفس يومياً، وتهذيب الانفعال، والاعتراف بالخطأ. وكلما نضج الشاب تحسَّن مستوى توازنه الشخصي.

الروح الإيجابية

يحتاج الشباب – على نحو خاص – إلى التحلي بالروح الإيجابية لأنهم في بداية رحلة الحياة، حيث يظهر لهم أن الحياة مملوءة بالتحديات، والتكاليف المرهقة.

الروح الإيجابية لا تعني تجاهل التحديات، أو تزييف الواقع، بل تعني القدرة على رؤية الفرص داخل المشكلات، والقدرة على النهوض بعد التعثر، والاحتفاظ بطاقة عقلية، ونفسية تعين على الإنجاز. إنها حالة من (الاستعداد الداخلي) الذي يجعل الإنسان أكثر قدرة على الفعل، والتجاوز، وأقل عرضة للانكسار، والانطفاء.

تلوح لنا الروح الإيجابية بوضوح في قوله صلى الله عليه وسلم: ((عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته

ضراء صبر فكان خيراً له))[11] وقوله: ((إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن لا تقوم حتى يغرسها فليغرسها))[12] إن هذين النصين يؤسسان لمعنيين عظيمين في باب (الإيجابية) الأول يوضح للمسلم أنه يتقلب في الخير في كل أحواله، ولهذا فإن عليه دائماً الشكر عوضاً عن التشكي والتأفف، والثاني يؤسس لأهمية العمل في الظروف الصعبة، وأهمية الاستمرار في العطاء حتى اللحظة الأخيرة.

إن الواحد منا لا يملك التحكم بالأشياء، والأحداث لكنه يملك ردود فعله عليها. وقد أشارت دراسة صادرة عام 2021 إلى أن الأفراد ذوي الروح الإيجابية يمتلكون قدرة أعلى بنسبة 30% على تجاوز الأزمات كما ذكرت دراسة صادرة عن جامعة ميتشجان أن الطلاب الذين يمارسون التفكير الإيجابي ينخفض لديهم القلق الأكاديمي بنسبة 25% مقارنة مع غيرهم.

---

[11] رواه مسلم.
[12] أخرجه أحمد وغيره.

تتجلى الإيجابية في حياة الشباب في العديد من الأمور، منها: تحويل الإخفاق الدراسي إلى دافع للمراجعة، والنظر إلى النقد بوصفه وسيلة للتحسن، والتقدم، والنظر إلى الظروف الاقتصادية الصعبة على أنها حافز لبناء مهارات جديدة. الإيجابية تعني كذلك القدرة على الحفاظ على الأمل، والتفاؤل في مجتمعات مضطربة، والتمسك بروح المبادرة عوضاً عن الاستسلام.

التدرب على الإيجابية:

يبدأ التدرب على امتلاك الروح الإيجابية بمراقبة الحديث الداخلي، والذي قد يكون سلبياً، ونحن نعرف أن الشخص السلبي يضخّم العقبات، ويهوّل الأخطاء الصغيرة، ويفسّر الأحداث بأقسى معنى ممكن، ويردد في نفسه عبارات العجز، والخوف: لن أنجح... الأمور ستسوء... لا جدوى من المحاولة.

تعود الشعور بالامتنان لأي نعمة، أو نجاح، والإكثار من حمد الله تعالى والثناء عليه من موارد المشاعر الإيجابية. يشتمل التدرب على اكتساب الإيجابية الاقتراب من الأشخاص الداعمين، والابتعاد عن البيئات السلبية، والقيام بعمل جيد، ومفيد كل يوم، فهذا ينمي الإحساس بالقدرة، ويقاوم الشعور بالعجز.

المثابرة

المثابرة هي القدرة على مواصلة العمل على الرغم من التعب، وهي القدرة على تأجيل إشباع الرغبة في الراحة، أو الانصراف إلى عمل هامشي. المثابرة تعني أيضاً تحمل الملل، والبقاء على الطريق حين يخفت الحماس، وتبرد العواطف.

إن العالم اليوم ينتبه أكثر للقادرين على الاستمرار في بذل الجهد، وليس للأذكياء، وذلك لأن كل مشروع ناجح، وكل نجاح لافت، هو في جوهره سلسلة طويلة من المحاولات اليومية المتراكمة.

نلمس في آيات القرآن الكريم حضاً واضحاً على (الصبر) كما في قوله سبحانه: ((واصبر وما صبرك إلا بالله))[13] وقوله: ((وجعلنا منهم أئمة يهدون بأمرنا لما صبروا))[14] والصبر هو

[13] سورة النحل: 127.
[14] سورة السجدة: 24.

جوهر المثابرة، وأساسها العميق، وكأن القرآن الكريم يؤكد لنا أن رحلة تحقيق الأهداف هي معركة ثبات طويلة، ويذكر لنا صلى الله عليه وسلم في حديث طويل أن ((أحب الأعمال إلى الله تعالى أدومها وإن قل))[15] أما من منظور علم النفس الحديث فإن الدراسات أصبحت تؤكد أن المثابرة تتفوق على الذكاء في التنبؤ في نجاح الشباب؛ ففي دراسة واسعة لجامعة بنسلفانيا عام 2020 حول مفهوم (العزيمة المستمرة) وُجد أن المثابرة تفسر نسبة من النجاح تفوق ما يفسره الذكاء الأكاديمي التقليدي، وأظهرت الدراسة أن الطلاب ذوي المثابرة العالية يحققون نتائج أفضل بنسبة قد تصل إلى 40% مقارنة بالطلاب الأعلى ذكاءً، ولكنهم منخفضو الاستمرار، وتُظهر دراسة أخرى لجامعة ستانفورد عام 2021 أن تنظيم الجهد على المدى البعيد هو العامل الأول في إنجاز المشروعات الريادية بين الشباب.

[15] متفق عليه.

إن المثابرة تمنح الشباب القدرة على تحويل الأهداف الكبرى إلى خطوات صغيرة قابلة للتحقق، وتمنحهم كذلك قوة الصمود أمام التقلبات النفسية، والضغوط الاجتماعية، والمغريات التي تُسقط الكثيرين؛ فالشباب الذين يملكون المثابرة يملكون ميزة نادرة هي: الاستمرار في العمل يوماً بعد يوم حتى حين لا تكون هناك رغبة في العمل.

الذكاء من غير مثابرة يشبه بريقاً خاطفاً على حين أن المثابرة بلا ذكاء تصنع نجاحاً راسخاً، والجامع بينهما هو الإرادة التي تعرف أين تتجه، وتعرف أن الطريق لا يُقطع بالقفزات، وإنما بالخطوات المتتابعة.

المثابرة باختصار شديد هي التي تحوّل – بعد توفيق الله تعالى – الحياة إلى قصة إنجاز.

البحث عن السكينة

السكينة هي حالة هدوء داخلي عميق تنشأ من الثقة بالله تعالى، ومن التوازن في المشاعر، والطمأنينة في الفكر، على نحو يجعل المرء مرتاحاً لقدر الله، ومنسجماً مع ذاته، والواقع. يقول الله تعالى: ((هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم))[16] الطمأنينة هدية من الله تعالى لعباده الصالحين، وعلى المسلم من جهة أخرى أن يبعد عن نفسه الأسباب التي تجلب له القلق، والاكتئاب، والاضطراب.

أول ما يكتشفه الإنسان في بحثه عن السكينة هو أن الاضطراب ليس عدواً، وإنما هو منبّه يقول لنا: هناك شيء ما يجب أن تغيروه في حياتكم. السكينة لا تحل في النفس نتيجة الضغط على النفس، وطلب الهدوء منها، بل تأتي حين نفهم ما الذي يربكنا، ونتعامل معه عوضاً عن تجاهله.

---

[16] سورة الفتح: 4.

في زمن شديد السرعة، مملوء بالمقارنات، وضجيج الأخبار يصبح القلب ساحة معركة حيث يستقبل عشرات الرسائل التي تُشعره بأنه غير كفء، غير ناجح، غير جميل، وغير قادر... وهنا تبرز قيمة الرجوع إلى الداخل. وجدت دراسات في علم النفس الإيجابي أن الأشخاص الذي يخصصون عشر دقائق من وقتهم يومياً للتأمل، أو الصمت الهادف تنخفض لديهم مؤشرات التوتر بنسبة تتجاوز 30%. في هذا (الصمت) وهذا التأمل يجعل المرء يحصل الإنسان على السكينة الأولى، حيث يسترجع نفسه من ازدحام العالم، لكن السكينة ليست نفسية فحسب، بل هي روحية أيضاً، فالمسلم حين يناجي الله تعالى، ويشعر بمعيته، وقربه، ولطفه يشعر أنه يأوي إلى رب رحيم، وركن شديد، ويزيد الإيمان بالقضاء والقدر العبد تسليماً لله تعالى، ورضاً بما يصنع له، ومعه: ((واعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك، وما أصابك لم يكن ليخطئك))[17] كثيراً ما تأتي

[17] رواه الترمذي.

السكينة من (التوازن) حيث يأخذ الشاب بالأسباب دون أن يتعلق بها، وإنما يرجو من الله تعالى مع الأخذ بها المعونة، والتيسير، والتسديد، وكأنه لم يأخذ بأي سبب. يحزن المسلم لما يصيبه من فقد حبيب، أو قريب، ويحزن لخسارة تجارة، أو إخفاق في محاولة، لكنه مع هذا يدرك أن الدنيا دار ابتلاء، واختبار، وأن وجود الآلام، والمصاعب فيها شيء طبيعي، وحين يكون هناك صبر، واحتساب، وحمد لله تعالى، فإن المثوبة مأمولة من الرب الكريم: ((ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب، ولا همّ، ولا حُزن، ولا أذى، ولا غمّ حتى الشوكة يشاكها في قدمه إلا كفَّر الله بها من خطاياه))[18] نستبدل ذكر الله تعالى بالانشغال بأمور كثيرة لا تعنينا، والتأني بالاستعجال، والفهم بالغضب، والتوكل بالقلق، وكلما ازداد العبد قرباً من الله تعالى صار قلبه أوسع، وعيشه أهنأ، وصارت نفسه أكثر استقراراً.

[18] متفق عليه.

الإحسان

حين نقوم بعمل ليس مطلوباً منا على سبيل الوجوب، فإننا نشعر بمشاعر غريبة، نشعر بالرفاهية الروحية، والأناقة النفسية، ونشعر أننا قمنا بشيء يرضي الله تعالى لأن الله تعالى طلب من عباده أن يساعد بعضهم بعضاً، وطلب منهم أن يعمروا الأرض. نحن أيضاً نشعر أننا جزء من الحل لأقربائنا، وأهل بلدنا، وعموم الناس. أنا حين أتحدث مع الشباب عن التطوع، وعمل الخير، وبذل المال، والجهد، والوقت لا أريد منهم أن يعطلوا مصالحهم، ولا أن يضغطوا على أنفسهم، بل أدعوهم إلى اكتشاف أنفسهم، والارتقاء بها، وإسعادها، وقد أشارت دراسة لجامعة هارفارد عام 2020 إلى أن الشباب الذين يشاركون بانتظام في أعمال تطوعية يسجلون مستويات أعلى بنسبة 25% في الرضا عن الحياة، وأعلى بنسبة 40% في الشعور بالمعنى، والجدوى.

الإحسان ينعكس على نحو مباشر على شخصية الشاب، فهو ينمي لديه التعاطف، ويزيد في مستوى النضج، ويقوي الثقة بالنفس، لأن الإنسان حين يرى أثر عمله في الآخرين يكتشف قيمته الحقيقية. توصلت دراسة في جامعة أكسفورد عام 2019 إلى أن (العطاء) يحفز مناطق المكافأة في الدماغ أكثر مما يفعله تلقي الهدايا؛ مما يجعل للعطاء تجربة شعورية مبهجة في حد ذاتها.

أنا أعتقد أن الفرح لدى الأطفال كثيراً ما يتجسَّد في الأشياء التي يحصلون عليها، أما الكبار – بما تعنيه الكلمة – فإن فرحهم يكون حين يشعرون أنهم قد أدخلوا الفرح على غيرهم.

إن الإحسان لا ينفع الفرد وحده، وإنما يسهم في صلاح المجتمع أيضاً حيث تنتشر فيه معاني التكافل، وترتفع فيه مستويات السعادة العامة، وقد أظهرت دراسة نشرت عام 2021

أن المجتمعات التي ينتشر فيها العمل التطوعي ترتفع فيها مؤشرات الرفاه الاجتماعي بنسبة 30% مقارنة بغيرها.

كل هذا لا يعدل إلا شيئاً يسيراً مما وعد الله به عباده المحسنين من الثواب، وحسن الجزاء حيث قال سبحانه: ((وأحسنوا إن الله يحب المحسنين))[19] وقال تعالى: ((هل جزاء الإحسان إلا الإحسان))[20] وقال صلى الله عليه وسلم: ((من فرّج عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفّس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة))[21] لكن لابد من القول: إن المطلوب من الناضجين، وأهل التجربة والخبرة أن يعينوا الشباب على عمل الخير من خلال بناء المؤسسات الخيرية، وعلى الشباب المبادر تأسيس الفرق التطوعية، فمعظم الشباب لا يندفعون إلى أعمال الخير إذا لم يجدوا أمامهم الأطر الخيرية المنظَّمة.

---

[19] سورة البقرة، 195.
[20] سورة الرحمن: 60.
[21] رواه مسلم.

التعلم مدى الحياة

إن التعلم مدى الحياة بات من الضرورات في عالم تتضاعف معارفه كل بضع سنوات. إن التعلم لم يعد اليوم مقيداً بمرحلة من المراحل العمرية، بل أصبح أسلوب حياة. مفهوم التعلم مدى الحياة يعني إصرار الإنسان على مواصلة اكتساب المعرفة، والمهارات في مراحل عمره المختلفة، وبصورة مستمرة تتجاوز حدود المدرسة، والجامعة، وذلك لأن العالم من حولنا لا يكفّ عن النمو، والتغير.

إن المعرفة في القرن العشرين كانت تتضاعف كل خمس وعشرين سنة، أما في زمننا الحالي، فمن الدراسات ما يقول: إنها تتضاعف كل اثني عشر شهراً، وفي المجال التقني كل اثنين وسبعين يوماً، وفي تقرير لإحدى الشركات الكبرى ما

يشير إلى أن 90% من البيانات الموجودة في العالم اليوم تم إنتاجها خلال السنوات الخمس الأخيرة[22].

هذا كله يعني شيئاً خطيراً هو أنه كلما تسارع إنتاج المعرفة تسارع شعور الإنسان بالجهل، وبالعجز عن فهم ما يجري حوله. وقد أكّد أحد التقارير أن أقوى مهارة يحتاجها الشباب في القرن الحادي والعشرين هي (القدرة على التعلم المستمر) لأنها المهارة التي تمكنهم من التكيف مع التحولات الجارية في سوق العمل، ومجالات الحياة المختلفة.

وأوضحت دراسة جرت في جامعة هارفارد حول المرونة المعرفية أن الإنسان الذي يتعلم باستمرار يحافظ على قدراته الذهنية، ويؤدي بصورة أفضل بنسبة تصل إلى 30% مقارنة بمن يتوقف عن التعلم بعد الجامعة.

[22] هذه الأرقام والإحصاءات غير دقيقة، وحولها الكثير من الاختلافات بسبب اختلاف الأسس التي قامت عليها، لكن انعقد الإجماع على أن تضاعف المعرفة يتسارع بما يفوق التوقعات.

هذه المسألة عميقة الجذور في تراثنا، فقد كان من المعروف أن طلب العلم لا يتوقف حتى يتوقف النَّفَس، وقد ذهب كثير من علمائنا إلى أنه لا شيء بعد أداء الفرائض يتقرب به العبد إلى ربه خير من طلب علم ينتفع به، وينفع به الناس. وأنا أفهم من قوله تعالى: ((وفوق كل ذي علم عليم))[23] أنه لا حدود لما يحصله المسلم من المعرفة، وأفهم منه حثاً خفياً على الاستزادة من العلم، والمنافسة في ذلك.

كيف يكتسب الشاب هذه المهارة؟

يكتسب الشاب مهارة التعلم مدى الحياة حين يوقن أولاً أن المعرفة تتغير، وأن ما يعرفه اليوم قد يصبح قديماً غداً، أو بعد سنة، ثم عليه بعد ذلك أن يلتزم بثلاث خطوات:

1- التعلم المنظم: قراءة يومية، ودورات تخصصية، ومهارات جديدة باستمرار.

[23] سورة يوسف: 76

2- التجريب من خلال تحويل ما يتعلمه إلى ممارسة، فالمهارة تثبت، وتُصقل من خلال الفعل.

3- المراجعة، والتحديث، والسعي إلى تقييم المعارف القديمة التي في حوزته، وإحلال معارف أحدث في محل ما تقادم منها.

التعلم المستمر هو الطريق الوحيد ليظل الشاب صانعاً للتقدم عوضاً عن استهلاك ما يصنعه الآخرون.

غربلة الثقافة الشخصية

ينتج من المعرفة في أيامنا هذه في شهر أكثر مما كان ينتج في عقود فيما مضى، وصار من غير المجدي، والمفيد أن نفاخر بأرصدتنا المعرفية التي تراكمت عبر سنوات طويلة. إن بعضاً مما نعرفه قد بلي مع الأيام، وبعضاً منه تجاوزه العلم، ومنه ما لم يعد صالحاً للتلاؤم مع الواقع الجديد، ولذلك فقد أصبحنا في حاجة إلى ممارسة منهجية يمكن أن نسميها (غربلة الثقافة الشخصية) أي إعادة فحص رصيدنا الثقافي، وتمييز الصحيح منه من الضعيف، والقديم من الجديد، والحقيقي من الزائف.

تشير دراسات معرفية مهمة إلى ضرورة هذا الوعي، فقد نشرت جامعة ستانفورد تقريراً حول (التحيزات المعرفية) يؤكد أن الإنسان إذا لم يُعد النظر في معارفه بانتظام، فإنه مع مرور الوقت يتحول إلى أسير أفكار قديمة يتعامل معها على أنها

حقائق ثابتة على حين أن 40% من تلك الأفكار قد تكون تغيرت، أو نُسخت، وأشارت دراسة أخرى إلى أن نسبة المعلومات غير الدقيقة التي يحملها الإنسان ترتفع كلما ابتعد عن عملية التعلم المستمر، وأن ما يسمى بـ (الجهل المُطّمئن) هو أخطر أشكال الجهل لأنه يقوم على ثقة زائفة بما نعرفه.

وتكشف منهجية (تدقيق المعرفة) التي اعتمدتها منظمة اليونسكو في تقريرها عن مستقبل التعليم أن العقل البشري يحتاج إلى مراجعة دورية أشبه بالمراجعة الصحية للجسد، فكما أن الجسد يضعف عند إهماله كذلك (الثقافة) تضعف حين تبقى ساكنة لا تتجدد. ويؤكد التقرير أن المجتمعات التي لا تمارس غربلة معرفية دورية تتعرض للفوضى الفكرية حيث تختلط المعلومة الدقيقة بالمعلومة الزائفة، والمعرفة العميقة بالمعرفة السطحية، والشائعة.

إن غربلة الثقافة ليست عملية هدم، بل هي عملية تنقية، وبناء، فهي تبدأ بالتساؤل العميق: ما الذي أعرفه حقاً؟ ما المعلومات التي تغيّر سياقها، ففقدت جُلَّ قيمتها؟ ما النظريات التي تجاوزها الزمن؟ وما المجالات التي أفتقر فيها إلى معرفة أساسية؟ ومن خلال هذه المراجعة يكتشف الإنسان (الفراغات المعرفية) التي لم يكن يلتفت إليها، فيعيد ملأها بوعي جديد، وفهم أعمق.

أمثلة:

- كانت التربية تعتمد على الطاعة المطلقة، واليوم نقول: يجب أن تعتمد على الحوار، والتفكير الحر
- كانت نصائح الادخار تركز على تخزين المال، واليوم أصبحت الأولوية للاستثمار، وتنويع مصادر الدخل.
- كان التعليم يعتمد على الحفظ والتلقين، واليوم صار يقوم عل التفكير النقدي، وحل المشكلات.

- كان النجاح مقترناً بالوظيفة الثابتة، واليوم يرتبط بالمهارات المتجددة، والعمل الحر المتنوع.

المعرفة ليست تكديساً للمعلومات، بل هي قدرة على رؤية العالم بوضوح، ولذا فإن الغربلة تساعد الشاب على التخلص من (الضباب العقلي) الذي يعيق الفهم. الغربلة أيضاً هي وسيلة للتخلص من المقولات الجاهزة ومن الأفكار الموروثة غير المختبرة، ومن التضليل الذي قد يتسلل إلينا من الإعلام، ووسائل التواصل.

الثبات على المعارف القديمة في عالم متحرك هو شكل آخر من أشكال التراجع.

الاستثمار في الذات أولاً

الاستثمار في الذات هو أعظم استثمار، وأكثره ربحاً على المدى البعيد. يجمع المفكرون وخبراء التنمية على أن أنجح أنواع الاستثمار ليس الاستثمار في المال، ولا العقار، ولا التجارة... بل هو الاستثمار في الذات لأن الإنسان هو الأصل، وكل ما عداه فرع. ويلفت نظري بقوة أننا حين ننظر في كتاب الله تعالى، وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم نجد بوضوح أن أكثر من 95% من الآيات، والأحاديث النبوية يتحدث عن الإنسان: معتقداته، تاريخه، واجباته، أخلاقه، مصيره، علاقاته... ولهذا دلالة عظيمة على أهمية العناية بالذات.

إن الاستثمار في الذات هو عملية تنمية منظمة لقدرات الإنسان العقلية، والمهارية، والوجدانية، وذلك من أجل تحسين أدائه، وتوسيع رؤيته، ورفع مستوى معيشته، إنه مشروع طويل الأمد لكنه الأكثر ثباتاً، والأكثر ربحاً، لأن أثره لا يزول، بل يتراكم،

ويتضاعف. وتشير دراسات عالمية عديدة إلى قيمة هذا النوع من الاستثمار، فمنها ما يشير إلى أن 85% من عوامل النجاح المهني يعود إلى المهارات الشخصية، والمعرفية التي يطورها الفرد بنفسه على حين أن مساهمة الشهادات الرسمية هي 15%، كما أن دراسة أخرى أوضحت أن الأشخاص الذين يستثمرون ساعة يومياً في القراءة، والتعلم، وتطوير الذات يحققون نمواً مهنياً أسرع بنسبة 37% من غيرهم، ويشير تقرير لإحدى الشركات الكبرى لعام 2023 إلى أن المهارات التي يكتسبها الفرد عبر التعلم المستمر تزيد في فرص ترقياته بنسبة 50%.

تكمن قوة الاستثمار في الذات في أنه استثمار نامٍ بطبعه، فالمهارة التي يطورها الشاب اليوم تفتح له باباً جديداً غداً، والباب الجديد يفتح باباً آخر، وهكذا تتوالد الفرص. أما المال فيمكن أن يفنى، ويستنزف التضخم قيمته الحقيقية، وأما

الوظائف فكثير منها غير مستقر، لكن ما يستثمره المرء في عقله لا يستطيع أحد مصادرته، ولا يتآكل، بل ينمو بمرور الزمن.

يتجلى الاستثمار في الذات في ثلاثة مجالات رئيسة:

1- الاستثمار المعرفي: توسيع الأفق بالقراءة، ومتابعة المستجدات، وتطوير الوعي.

2- الاستثمار المهاري: اكتساب مهارات جديدة في التواصل، في الإدارة، في التقنية، اللغات، حل المشكلات، التسويق.

3- الاستثمار الوجداني: بناء الذات العاطفية والروحية، الذكاء الاجتماعي، القدرة على ضبط النفس، إدارة العلاقات.

تؤكد دراسات علم الأعصاب على أن الدماغ يحتفظ بمرونة عالية حيث يمتلك القدرة على إعادة بناء شبكاته مهما تقدم العمر، وهذا يعني أن كل دقيقة يستثمرها الواحد منا في التعلم،

والتفكير، والتدرب تُحدث تغييرات حقيقية في بنية دماغه، فتزيد قدرته على الفهم، والتحليل، والإبداع.

إن الاستثمار في الذات هو الطريق الأوثق نحو حياة ناجحة بإذن الله تعالى، لأنه لا يعتمد على الظروف، بل على الإنسان نفسه. إنه الاستثمار الوحيد الذي لا يخسر، ولا يتراجع، ولا تتقلب قيمته لأنه استثمار في أنفس ما يملكه الإنسان: الإنسان نفسه.

التفكير في المستقبل

لعل من أهم ما يساعد كل إنسان على صلاح أموره هو التفكير في مآل أمره، وعواقب أعماله، وإن التفكير في المستقبل هو في الحقيقة تفكير في العواقب، والنهايات، ولهذا فهو ليس من باب الترف، ولا النافلة، وإنما هو من باب الواجب المصلحي في المقام الأول. وإن من فضائل التفكير في المستقبل، والتخطيط له التعلم المستمر، والانضباط الذاتي، والحذر من التورط في الأمور المدمرة.

المستقبل مستقبلان: مستقبل دنيوي مؤقت، ومستقبل أخروي أساسي، وأبدي، وهذا يضع الشباب أمام مسؤولية كبرى حيث إن عليه أن يبني لازدهار مستقبله الدنيوي دون أن يُغفل الاستعداد للمستقبل الأخروي، وللحياة الآخرة في ضوء الهدي الرباني الأقوم، وقد قال الله تعالى: ((يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله، ولتنظر نفس ما قدمت لغد واتقوا إن الله خبير بما

تعملون))[24]. وقال صلى الله عليه وسلم: ((احرص على ما ينفعك واستعن بالله، ولا تعجز))[25] وهذه الوصية تشمل كل نفع دنيوي يرقى بحياة المسلم، وكل نفع أخروي يسعده في دار القرار.

تُظهر الدراسات الحديثة أن التفكير المستقبلي، هو من أقوى محددات النجاح حيث تشير دراسة في جامعة ستانفورد إلى أن الشباب الذين يمتلكون تصوراً واضحاً لمستقبلهم يحققون نجاحاً يتفوق على غيرهم بنسبة تصل إلى 30%. وتؤكد دراسة أخرى أن من يضع خطة بسيطة لثلاث سنوات قادمة يشعر بطمأنينة أعلى، ويتقدم بشكل أسرع.

نماذج عملية للتخطيط المستقبلي:

[24] سورة الحشر: 18.
[25] رواه مسلم.

1- تحديد رؤية شخصية للدنيا: دراسة، تعلم مهنة، تعلم مهارات مطلوبة، بناء شبكة علاقات.

2- تحديد رؤية أخروية: تفحص مستوى الإيمان، والصلة بالله تعالى لدى الشخص، ومدى التزامه بأداء الواجبات، والبعد عن المنكرات، وتفقد ما لديه من صدقات، وأعمال خيرية، وتطوعية.

3- إدارة الوقت، واستثماره في جلب المنافع الدنيوية، والأخروية.

4- بناء عادة مراجعة النفس كل ثلاثة أشهر.

5- إحاطة النفس بصحبة صالحة تحفز على عمل الخير، وعلى الجديّة في التعامل مع الأمور.

بهذا يصبح التفكير في المستقبل ليس أحلاماً وأمنيات، وإنما هندسة للحاضر، وتنظيم للمسار، وحملاً مزدوجاً للمسؤولية نحو مرحلة الشيخوخة، والحياة الأخروية.

فهم قيمة الوقت

الزمن الذي يعيشه الشاب هو أغلى رأسمال يملكه، فهو فرصة إن فاتت لا يمكن تعويضها. إن الإنسان الواعي لا يرى كل ساعة تمر مجرد لحظة عابرة، بل فرصة للتعلم، والتطور، للإنتاج، والتقدم في مجال ديني، أو دنيوي، يقول صلى الله عليه وسلم: ((نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ))[26] إن المرء حين يكون صحيح البدن خالياً من المشاغل، فإن عليه أن يدرك أنه في حالة تحدٍ: تحدي الصحة والفراغ، وعدم الاستفادة من الحالة التي يوفرانها يعني الرسوب في الامتحان. هذا المعنى عظيم الدلالة.

إن البيئة التي يعيش فيها الشاب تؤثر تأثيراً مباشراً في طريقة رؤيته للوقت؛ ففي البيئات الريفية والزراعية، والبدوية يسود تصور يقول: إن ما لا يُنجز اليوم يمكن إنجازه غداً، فلا ضغط

[26] متفق عليه. ومعنى مغبون: مغلوب.

زمني صارم، أما الحياة الحضرية فإنها تفرض التزاماً صارماً بالوقت: دوام الوظيفة محدد، المحلات التجارية تفتح، وتغلق في أوقات محددة، المواصلات تخضع لجداول زمنية دقيقة... هذه الضغوط الحضارية تجعل المرء أكثر انضباطاً وإنتاجية.

هناك دراسات علمية تؤكد أهمية تنظيم الوقت في تحقيق النجاح، دراسة أجريت في الصين على طلاب الجامعات وجدت أن الطلاب المنتظمين في نومهم ووجبات طعامهم، وجداولهم اليومية حققوا نتائج أفضل على مستوى الرضا النفسي.

أدوات تساعد في الاستفادة من الوقت:

1- خطة يومية لتحديد الأعمال ذات الأولوية.

2- تحديد أهداف أسبوعية، وشهرية، فهذا يحفز على الإنجاز.

3- كتابة قوائم بالأمور التي تم إنجازها، والأمور التي مازالت قيد التنفيذ.

4- تقسيم الوقت: هذا وقت للدراسة، وهذا وقت للعمل، وهذا وقت للراحة والترفيه.

5- تجنب التشتت الرقمي من خلال إبعاد الهاتف، والتقليل من استخدام وسائل التواصل من غير هدف، أو حاجة.

6- تقييم يومي: مراجعة ما ينجزه الشخص في يومه، ووضع خطة أفضل لأنشطة الغد.

7- الاسترخاء أساسي في تجديد النشاط، واكتساب طاقة جديدة.

8- الاحتفال بالإنجازات الصغيرة، ومكافأة النفس عليها بشيء تحبه.

9- على المرء ألا يخرج من بيته لقضاء أي حاجة يمكن أن يكلف غيره بها، أو يقضيها عبر التواصل.

إن الأخذ بأي أداة من هذه الأدوات يحسِّن مستوى الاستفادة من الوقت.

اغتنام الفرصة

في السنوات الممتدة من الثامنة عشرة إلى الثلاثين يقف الشباب أمام نافذة زمنية فريدة، هي الأخصب من حيث قابلية العقل للتشكل، واستعداد الروح للتجربة حيث تؤكد دراسة من جامعة هارفارد أن الدماغ في هذه المرحلة يبلغ أعلى درجات استجابته للتعلم العميق[27]، وصناعة العادات الراسخة، مما يجعل هذه السنوات بمثابة الأساس الخفي الذي تبنى عليه حياة الإنسان اللاحقة. إن كل يوم في هذه المرحلة من العمر يحمل وزناً مضاعفاً، وأثر الجهد فيه يتوسع مع الزمن، ويمكن أن نجمل وجوه الاغتنام في ثلاثة مسارات:

1- بناء العقل بالتعلم الجاد، وتكوين عادة القراءة، وتطوير مهارات التحليل، وتعلم كيفية فهم الواقع بدل الاكتفاء بالتفاعل

[27] التعلم العميق هو تعلم يركز على فهم (المفاهيم) وربطها بالمعرفة السابقة بالإضافة إلى تحليل المعلومات، واستخلاص الاستنتاجات، وتطبيقها.

معه؛ فالعقل الذي يبنى في العشرينيات يصبح مرجعاً ثابتاً في المواقف المعقدة لاحقاً.

2- اكتساب المهارات، مهارات اللغة، المهارات التقنية، الإدارة، التواصل، العمل الجماعي.

هذه المهارات ليست إضافات، بل أدوات تصنع قدرة الشاب على المنافسة، والمبادرة. وتشير إحدى الدراسات إلى أن الشباب الذين يكتسبون مزيجاً متنوعاً من المهارات في العشرينيات من أعمارهم تزيد فرص نجاحهم المهني لاحقاً بصورة لافتة.

3- التجربة والمسؤولية: العمل التطوعي، المشروعات الصغيرة، تولي مهمات محددة داخل الأسرة، أو في الجامعة، هذه التجارب تبني شخصية عملية، وتُكسب الشاب ثقة في قدرته على التأثير.

إن من أهم الوسائل المساعدة على اغتنام الفرصة: وضع أهداف محددة، تنظيم الوقت بصرامة مع مرونة واعية، البحث عن موجِّه ذي خبرة، وتثبيت العادات الصغيرة التي تراكم عادات كبيرة، فبحسب دراسة لجامعة ديوك الأميركية يشكل السلوك المعتاد نصف أفعال الإنسان اليومية، مما يوضح قيمة (العادة) في بناء الذات.

إن أهم ما نتواصى به على هذا الصعيد هو ألا يستصغر المرء جهده، فالبدايات المتواضعة، هي الشيء الطبيعي، وإن كثيراً من العلماء والمصلحين، ورواد الأعمال بدأوا مسيرتهم في هذه السن لا لأنهم كانوا عباقرة، بل لأنهم فهموا قيمة الزمن، وثابروا على العمل.

التكيف عوضاً عن الصراع

هذه الدنيا دار ابتلاء، ونحن في كل أحوالنا نمضي في مسار اختبار لإيماننا وأخلاقنا، ووعينا، وإن كثيراً من الشباب يظنون أن الطريق إلى النجاح يمر عبر صراع مباشر مع الظروف، والمعطيات السائدة، لكن الحقيقة هي أن من أعظم المواهب التي تفضّل الله تعالى بها على الإنسان قدرته على التكيف، والقدرة على تعديل المسار دون أن يفقد الاتجاه. التكيف ليس تنازلاً عن الحقوق، وليس إهمالاً للواجبات، بل هو فن حماية الجوهر بالتنازل عن بعض التفاصيل، والتخلي عن بعض الفروع من أجل المحافظة على الأصول.

ما معنى التكيف؟

التكيف – أو المرونة النفسية، والفكرية – هو القدرة على تحمل الضغوط، والأزمات بطريقة تبقي الإنسان متماسكاً من الداخل،

وهو لا يعني الخضوع للواقع، بل إعادة قراءة للموقف، وصياغة استجابة جديدة تحافظ على الهدف. القرآن الكريم يعلمنا أن المرونة ليست بديلاً عن القوة، والصمود، بل عن السخط، والعجز، حيث قال سبحانه: ((الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون. أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون))[28] فالاسترجاع هنا ليس هروباً من الألم، بل ضبط للنفس، وتوجيه للمشاعر، وبديل راقٍ عن التشكي والجزع. إنه تكيف روحي يحفظ للإنسان توازنه وتعقله.

[28] سورة البقرة: 156-157.

مرتكزات التكيف:

1- وضوح القيم: لكي يكون التكيف صحيحاً، وعملاً بنّاءً فعلاً فإن على الشاب أن يكون قادراً على التمييز بين ما هو غير قابل للتنازل، وما يمكن أن تكون فيه مرونة، وهذا في الحقيقة من الأمور المعقدة.

2- الوعي بالذات: والمقصود به هنا معرفة المرء لنقاط القوة، والضعف لديه، وذلك حتى يعرف كيف يتعامل مع الضغوط، فلا يفعل أموراً لا ينبغي له أن يفعلها، وهو قادر على ذلك دون حرج، ولا يتنازل عن حقوق، هو قادر على الحصول عليها دون عنت.

3- التفكير المرن، واستخدام الذكاء في البحث عن حلول بديلة يوافق عليها جميع الأطراف، وتحويل العقبة إلى فرصة للتعلم.

4- مهارة إدارة الضغوط مثل إعادة تقييم الموقف، وتنظم الوقت، وتأجيل بعض القرارات انتظاراً لظروف أفضل...

5- وجود أشخاص قريبين من المرء، يقدمون له النصح، والدعم النفسي، والمواساة في الأوقات الصعبة.

الوعي المالي المبكر

يظل المال أحد أهم محاور الحياة، ولهذا فإن الوعي المالي المبكر، يعد من المهارات الحياتية المهمة، ولاسيما أن الاقتصاد يزداد تعقداً يوماً بعد يوم، أضف إلى هذا تنوع مصادر الدخل، وكثرة الإغراءات الاستهلاكية...

الوعي المالي يعني القدرة على فهم طبيعة المال، وكيفية إدارته: أن يعرف المرء كيف يكسبه، وكيف ينفقه، وكيف يدخره ويستثمره، وكيف يتخذ قرارات مالية عقلانية تصونه من الإفلاس، وكيف يتقي الله تعالى في طرق كسبه، وطرق إنفاقه. الوعي المالي ليس مهارة محاسبية، وإنما هو طريقة تفكير تنشئ علاقة صحية، ومتوازنة مع المال.

تشير دراسة حول الشباب في أكثر من عشرين دولة إلى أن الشباب الذين يحصلون على تعليم مالي مبكر يمتلكون قدرة

أكبر على إدارة الدخل، واتخاذ قرارات ادخارية سليمة، كما أنهم أقل عرضة للديون غير الضرورية، كما أن دراسة أجريت في ماليزيا أظهرت أن الوعي المالي لدى الشباب يجعلهم أكثر ثقة في إدارة حياتهم الاقتصادية، ويقلل من التوتر المرتبط بالمال.

إن الوعي المالي إنما كان مهماً جداً بالنسبة إلى الشباب لأن هذه المرحلة من العمر هي مرحلة التأسيس، ففي العشرينيات تتشكل العادات التي يبنى عليها مستقبل الإنسان، والذي يمتلك هذا الوعي من الشباب يجنب نفسه الوقوع في الأخطاء الشائعة: الإسراف، التورط في القروض، الإنفاق العاطفي، والاعتماد الكامل على الآخرين.

وسائل تساعد على تنمية الوعي المالي:

1- تحديد الدخل، والمصروفات بوضوح: إن كتابة النفقات ومراجعتها أسبوعياً تمنح الشاب صورة دقيقة عن الأمور التي ينفق عليها أمواله، وهذا أول مفتاح لتحسين السلوك المالي.

2- تكوين عادة الادخار المبكر، ولو كان مقدار ما يُدخر 10% من الدخل، فإنه مع مرور السنوات يصنع فارقاً كبيراً. وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الذين يبدأون الادخار في العشرينيات يحققون استقراراً مالياً أعلى بكثير ممن يؤجلون ذلك إلى الثلاثينيات أو الأربعينيات.

3- تعلم مبادئ الاستثمار الأساسية، وليس المطلوب البحث في عمق أصول الاستثمار، وإنما فهم أبجديات الاستثمار: المخاطر، العوائد، التنويع.

4- تجنب الديون الاستهلاكية التي لا تبني أصولاً، ولا تضيف قيمة، وهي عبء طويل المدى.

5- الاستفادة من مصادر التعلم في بناء هذا الوعي: الدورات المجانية، الكتب المبسَّطة، تطبيقات إدارة المال، الاستفادة من خبرات الكبار في الأسرة.

سوف نعرف قيمة الوعي المالي إذا عرفنا مهانة الحاجة إلى الناس، ومرارة مذاق الحرمان.

تحديد الدور الشخصي

في حياة الشباب حياة النشاط، والقوة تبرز أهمية تحديد الدور الشخصي بوصفه أحد أعمدة النضج، والمسؤولية؛ فالشاب لا يعيش في فراغ، ولا عزلة عن الناس، بل هو ابن أسرة، وجزء من مجتمع، وأمة، وإن تحديد الدور يعني أن يعرف ما عليه من واجبات، وأن يفهم موقعه، وأن يقوم بمسؤولياته الأخلاقية، والاجتماعية، والشرعية دون تقصير، وهذا النوع من الوعي يحوّل الإنسان من متفرج على الحياة، إلى مساهم في بنائها.

ما معنى تحديد الدور الشخصي؟

إدراك الدور الشخصي يعني إدراك المرء لمهماته تجاه أسرته دعماً، ورعاية، وتعاوناً، وأن يعرف دوره في المجتمع مشاركة، واحتراماً للقوانين، والقيم، وانخراطاً في البناء، وأن يستوعب دوره داخل فريق العمل: ما المتوقع منه؟ ما حدود وظيفته؟ كيف

يسهم في نجاح المجموعة؟ كذلك يشمل دوره تجاه الأمة: التزاماً بقيمها، واجتهاداً في التخصص، والعمل بما يرفع من شأنها، ويخفف من مشكلاتها.

إن تحديد الدور مهم لأن غيابه يوجد فوضى داخلية وخارجية. إن الشخص الذي لا يعرف مهماته يتشتت بين المسؤوليات، ويضيع جهده، ووقته، وقد يشعر بالكثير من الفراغ، وقلة القيمة.

قد أظهرت دراسة في جامعة القدس المفتوحة حول تنمية المهارات الاجتماعية، وأثرها في الاندماج أن الشباب الذين يملكون وعياً بدورهم الاجتماعي يملكون انخراطاً أعلى في الخدمة العامة، ويُظهرون سلوكاً أكبر مسؤولية، كما أظهرت دراسات المشاركة المجتمعية أن الشاب الذي يشارك في خدمة حيه، أو مجتمعه يطوِّر شعوراً أكبر بالانتماء، والقدرة على التغيير.

كيف ننمي الوعي بالدور الشخصي؟

1- الفهم الذاتي: أن يبدأ الشاب بمعرفة قدراته، وميوله وما يستطيع تقديمه. الشخص الواعي بذاته يعرف أين مكانه، وكيف يخدم محيطه، وإن حسن الظن بمؤسساتنا التعليمية يحملنا على الأمل في تدريب الطلاب على هذه المهارة عبر المهمات التطوعية التي يتلقونها فيها.

2- المهارات الاجتماعية، والتعاونية: التواصل الفعال، الاستماع الجيد، أخلاقيات العمل الجماعي... هذه الأمور تساعد المرء على فهم دوره داخل الأسرة والفريق..

3- تحمل المسؤولية الشرعية، والأخلاقية في رعاية الأسرة، وإتقان العمل، وخدمة المجتمع، ونشر القيم الفاضلة.

4- التنظيم، والتخطيط: أن يحوّل الشاب وعيه بالدور إلى جدول عمل: مهمات أسبوعية، وشهرية، أولويات واضحة، ووقت مخصص لأداء ما عليه.

ممارسة أدوارنا التطوعية تولّد لدينا رفاهية نفسية لا يولدها أي شيء آخر.

الانضباط الذاتي

لا يتم إنجاز أي عمل من غير قدرة، وإرادة، وإذا تأملنا في أحوالنا الشخصية، فسنجد أن الذي يصنع الفروقات الكبيرة ليس القدرة، وإنما الإرادة، وقد ثبت أن الإرادة الصلبة تأتي بالفرص، وترفع من همة صاحبها ليقوم بأعمال جليلة لا يقوم بها كثير من أقرانه.

الانضباط الذاتي هو قدرة الإنسان على توجيه سلوكه وفق ما يراه صواباً، لا وفق ما تمليه عليه رغباته، وانفعالاته اللحظية.

الانضباط الذاتي هو أن يتحكم الشاب في وقته، وعاداته، وترتيب أولوياته، وأن يجعل أهدافه أعلى من رغباته الآنية، إنه (السيادة على النفس) أي أن يصبح الشخص قائداً لها، وإن كل ما نراه من نجاح طويل المدى في الدراسة، العمل، العبادة، العلاقات، يقوم في جوهره على هذه القدرة الفذة.

تنبع أهمية الانضباط الذاتي بالنسبة إلى الشباب من كونهم يعيشون في المرحلة التي تتشكل فيها العادات، ويبنى فيها المستقبل الأخلاقي، والمهني، وتشير دراسة لجامعة أوتاغو في نيوزيلندا تتبعت آلاف الأشخاص مدة أربعين عاماً إلى أن الانضباط الذاتي في الطفولة، والشباب كان مؤشراً أقوى على النجاح الاجتماعي، والمالي، والصحي من الذكاء، والوضع الاقتصادي للأسرة. كما وجدت دراسة في جامعة سنغافورة أن الطلاب ذوي الانضباط المرتفع كانوا أقدر على السيطرة على القلق، وعلى تحقيق نتائج أكاديمية أفضل مقارنة بزملائهم.

إذا نظرنا إلى الانضباط الذاتي من زاوية أدبياتنا الإسلامية، فإننا سنجد إن الإسلام أسس لدى المسلمين روح الانضباط عبر مفاهيم عظيمة، مثل حفظ الجوارح عن المعاصي، وأداء العبادات في مواقيتها، وإدارة الوقت، وقد قال سبحانه: ((والذين

جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا))[29] والمجاهدة هي أساس الانضباط الذاتي، وقد دلت الآية الكريمة على أنها مفتاح لخير عظيم.

الانضباط ليس قيداً، ولكنه تحرر حقيقي: تحرر حقيقي من التسويف، والعشوائية، وضياع العمر من غير ترك أثر.

الانضباط الذاتي هو القطار الذي إذا ركبناه سار بنا إلى أفضل الأمكنة.

[29] سورة العنكبوت : 69

القدرة على البدء من جديد

القدرة على البدء من جديد من أبرز السمات التي تميز المبدعين، والناجحين. إن الحياة لا تمضي على خط مستقيم، بل هي متاهة مليئة بالعقبات، والإخفاقات، وإن من ينجح حقاً هو من يمتلك المرونة النفسية، والقدرة على إعادة الانطلاق بعد السقوط دون أن يثنيه الإحباط، أو الملل عن مواصلة الطريق. هذه القدرة من المهارات الحياتية الأساسية بالنسبة إلى الشباب.

الدراسات تشير إلى أن الأشخاص الذين يملكون القدرة على التعافي بعد الفشل هم أكثر قدرة على تحقيق أهدافهم على المدى البعيد، وقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة نيس الفرنسية أن الأفراد الذين يتعاملون مع إخفاقاتهم على أنها فرص للتعلم كانوا أكثر قدرة على التحفيز الذاتي، واتخاذ قرارات ناجحة في حياتهم العملية مقارنة بمن استسلموا لليأس. التاريخ مملوء بأمثلة عظيمة للبدء من جديد، فتوماس أديسون فشل

آلاف المرات قبل اختراعه للمصباح الكهربائي، وقد روي عنه قوله: أنا لم أفشل، لكنني اكتشفت آلاف الطرق التي لا تعمل!

مفهوم البدء من جديد من منظور إسلامي يتجسد في (التوبة) من الذنب. التوبة ليست مجرد شعور بالندم، وإنما هي حياة جديدة تبدأ بترك المعصية، والاستقامة على أمر الله تعالى. قال الله تعالى: ((وتوبوا إلى الله جميعاً أيها المؤمنون لعلكم تفلحون))[30]. إن التوبة تمنح الإنسان فرصة لإعادة ضبط حياته، والبدء بخطوات عملية نحو حياة أنقى، وأتقى.

القدرة على البدء من جديد تعني أيضاً التحكم بالمشاعر، وإعادة تقييم الوضعيات، والسلوكات، والأهداف.

باختصار: البدء من جديد هو فن التحول: التحول من الفشل إلى القوة، ومن الهزيمة إلى النصر، إن البدء من جديد هو

[30] سورة النور: 31.

استراتيجية حياة تضمن للشباب القدرة على تحقيق إمكاناتهم مهما كانت العقبات.

والله الموفق، والمعين.

هندسة التوقعات

هندسة التوقعات من المهارات التي يحتاج إليها الشاب حتى يحيا حياة ملؤها الوعي، والاتزان، والسلامة من الخيبة.

هندسة التوقعات، هي عبارة عن منظومات خفية تشكّل طريقة رؤيتنا لأنفسنا، وللناس حولنا، وهي تحدد مقدار السكينة، أو التوتر الذي نعيشه.

قد أثبت العديد من الدراسات النفسية أن الإنسان لا يتأذى من الواقع بقدر ما يتأذى من (فجوة الواقع) أي الفرق بين ما تخيّله وما حدث فعلياً.

أولاً: التوقع من النفس:

الدراسات الحديثة في علم النفس التحفيزي تشير إلى أن رفع سقف التوقعات من النفس بنسبة صغيرة – حوالي 10% –

يعزز الأداء، ويزيد في مدة المثابرة لأن الدماغ يستجيب لما يسمى (الامتداد المعقول)، تحدٍ صغير لكنه ممكن.

التوقع العالي جداً يولّد القلق، والفشل، والمنخفض جداً يسبب الخمول؛ أما الارتفاع الطفيف فإنه يوجد دافعاً هادئاً يدفع الإنسان للإنجاز دون أن ينهك روحه، لهذا كان من الحكمة أن يتوقع المرء من نفسه أكثر قليلاً مما يطيقه في الأوضاع العادية: صفحة إضافية في القراءة، خطوة أوسع في اكتساب مهارة، إنجاز صغير خارج منطقة الراحة... هذه الزيادات الصغيرة، حين تتراكم تبني شخصية قوية، وفاعلة.

ثانياً: التوقع من الآخرين:

أظهرت دراسات في العلاقات الاجتماعية – مثل دراسة جامعة ميشيغان عام 2018 – أن الأشخاص الذين يخفضون سقف توقعاتهم من الآخرين يعيشون مستويات أعلى من الرضا،

ويحافظون على علاقات أكثر ثباتاً، وأقلّ نزاعاً، وذلك لأن البشر بطبيعتهم متغيرون، مشغولون، محدودون، وكل واحد منهم له همومه، وطاقته الخاصة على التواصل. حين يتوقع المرء من والديه، أو زوجه، أو أصدقائه، وزملائه أقل مما يرغب، فإنه يمنحهم مساحة إنسانية، ولا يحاصرهم بمعايير مثالية، ويبقى قلبه بعيداً عن الصدمات، والخذلان.

توقعاتنا الزائدة من الآخرين، هي طريقة غير مباشرة لإجبارهم على أداء دور لا يقدرون عليه دائماً على حين أن التوقع المعتدل، يوجد راحة داخلية، وامتناناً مضاعفاً حين يتحقق الجميل. هذه النظرة ليست من التخفيض لقيمة البشر، وإنما هي احترام لطبيعة البشر، وحدودهم.

النتيجة:

تشير أبحاث نظرية (الفجوة التوقعية) إلى أن 70% من مشاعر الإحباط لدى الشباب، سببها عدم الدقة في توقعاتهم من أنفسهم، ومن الناس في محيطهم. وحين يتعلم الشاب ضبط هذه المعادلة، فإنه يصبح أكثر إنجازاً، وأكثر نضجاً، وأكثر هدوءاً.

وهذا باب مهم من أبواب الحكمة المطلوبة.

خاتمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة، والسلام على نبينا محمد، وآله، وبعد:

فإن القيم، والأفكار، والمهارات التي استعرضتها في هذه الرسالة، ليست عبارة عن وصفات جاهزة، ولا هي حواجز تحيط بنا من كل الجوانب، وإنما هي أبواب مفتوحة على طريق، هو أطول مما نظن. إن القيم لا تُعتنق دفعة واحدة، وإنما تتسلل إلى الروح كلما ازداد وعي الإنسان بذاته، واتسعت قدرته على التأمل فيما يجري في داخله وحوله. وما دام الزمن في حركة، فإن اكتساب المبادئ والمهارات، يظل حركة موازية: حركة بحث، وجهد يومي، وتراكم صغير، يلد في النهاية تحولاً كبيراً.

وحتى يستضيء الشباب بنور هذه المبادئ فإنه يحتاج إلى القدرة على طرح الأسئلة على نفسه: ماذا أريد؟ ما الذي

يمنعني؟ ما حقيقتي حين أغلق باب غرفتي، وأبقى وحدي؟ ومن خلال هذه الأسئلة وأشباهها يولد (التعلم العميق) الذي يجعل القيم جزءاً من البنية الذهنية لدى الإنسان.

هناك أمور كثيرة كان في الإمكان أن أتناولها في هذه الرسالة، لكنني لم أفعل، لأنني أريد هنا توجيه دعوة للشباب ليبدأ من هنا، وأردت أن أُجمل هنا ما يمكن أن أتحدث عنه باستفاضة في المستقبل.

ومن الله تعالى الحول والطول.

والحمد لله رب العالمين.

المؤلف

فهرس الموضوعات

- مقدمة.
- الإيمان العميق.
- الاستقامة.
- الصدق.
- الشعور بالمسؤولية.
- التوازن.
- الروح الإيجابية.
- التدرب على الإيجابية.
- المثابرة.
- البحث عن السكينة.
- الإحسان.

– التعلم مدى الحياة:

كيف يكتسب الشاب هذه المهارة؟

– غربلة الثقافة الشخصية.

– الاستثمار في الذات أولاً:

– الاستثمار المعرفي.

– الاستثمار المهاري.

– الاستثمار الوجداني.

– التفكير في المستقبل:

نماذج عملية.

– فهم قيمة الوقت:

أدوات تساعد في الاستفادة من الوقت.

– اغتنام الفرصة.

– التكيف عوضاً عن الصراع:

ما معنى التكيف؟

مرتكزات التكيف.

– الوعي المالي المبكر:

وسائل تعين على تنمية الوعي المالي.

– تحديد الدور الشخصي:

ما معنى تحديد الدور الشخصي؟

كيف ننمي الوعي بالدور الشخصي؟

– الانضباط الذاتي.

– القدرة على البدء من جديد.

- هندسة التوقعات:

- أولاً- التوقعات من النفس.

- ثانياً- التوقعات من الآخرين.

- النتيجة.

- خاتمة.