العضّة

حين تكون في الوقت المناسب



عبدالله عبدالكريم بن عبدالله السعدون

العبيكان
Obeikan



الْعَضَّةُ

حينَ تكونُ في الوقتِ المناسبِ

عبدالله عبدالكريم بن عبدالله السعدون

العبيكان
Obeikan

ح العبيكان، ١٤٣٦هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.

السعدون؛ عبدالله عبدالكريم

العضة - حين تكون في الوقت المناسب./

عبدالله عبدالكريم بن عبدالله السعدون.- الرياض، ١٤٣٦هـ

٢٣٢ ص؛ ١٤ × ٢١ سم.

ردمك: ٩-٩١٤٩-٠١-٦٠٣-٩٧٨

١- الشخصية ٢- الثقة بالنفس

٣- النجاح أ. العنوان

ديوي ١٥٨,١ ٨٥٢٣ / ١٤٣٦

الطبعة الأولى

١٤٣٧هـ / ٢٠١٦م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

الناشر العبيكان للنشر

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية

طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف ٤٨٠٨٦٥٤ فاكس ٤٨٠٨٠٩٥

ص.ب ٦٧٦٢٢ الرياض ١١٥١٧

موقعنا على الإنترنت

www.obeikanpublishing.com

متجر العبيكان على أبل

http://itunes.apple.com/sa/app/obeikan-store

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية

طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف ٤٨٠٨٦٥٤ فاكس ٤٨٨٩٠٢٣

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

www.obeikanretail.com

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.





إلى أبنائي وبناتي الرائعين..

نايف وثامر ودانة ونورة..

وفيصل ومشاعل والجوهرة..

- **أنتم مصدر فخري وسعادتي.**
- **وأنتم أغلى ما أهدي للوطن.**

كلمة شكر

لم يكن لهذا الكتاب أن يخرج بهذا المحتوى لولا توفيق الله فله الشكر والامتنان، وأشكر جميع من ساعدوني بأفكارهم وقراءتهم للكتاب والمساهمة في تصحيحه.

- وأبدأ بشكر زوجتى التي هيأت كل الظروف لإنجاحه.
- وأشكر أبناء أختي، وهم عبدالسلام بن سليم الرشيد وأخواه الأديب الدكتور عبدالله والشاب المتميز أنس.
- وأشكر من أهدى إليَّ صفحة من حياته أوحت إليَّ عنوان هذا الكتاب، وهو الأستاذ ناصر علي حسن المدي من اليمن الشقيق؛ فله ولهم مني جميعًا الشكر والتقدير.

عبدالله بن عبدالكريم السعدون

قائمة المحتويات

الموضوع **الصفحة**

- العضة ١١
- **المقدمة** ١٥
- **الفصل الأول: (إذا أعطيت كل ما لديك قد تغير العالم إلى الأفضل)** ١٩

تمهيد ٢١
اجعل كل يوم أفضل من الذي قبله ٣٣
لا تؤخر البداية واجعلها بسيطة ٣٩
الحياة جميلة ٤٢
تخلص من قيودك وانطلق ٥٠
الفرص لا تطرق الأبواب ٥٧
النجاح قادم ٦١
الهدف ٦٤
الخيال ٧١
التخطيط ٧٥

- **الفصل الثاني** ٧٩

قبل الانطلاق ٨١
لنكن أقوياء ٨٣
الصحة ٨٦
حين نشتري الداء ٩١
الرياضة ٩٤
صورة جميلة تلوح في الأفق ١٠١
حين تصفو الحياة ١٠٣
أبواب ونوافذ لحقول المعرفة ١٠٨

- **الفصل الثالث** ١١٥

كيف تستثمر قدراتك الهائلة وتنميها وتحافظ عليها؟ ١١٧

يوجد أكثر من طريق ١٢٢
التحفيز وقود النجاح ١٢٧
الإصرار والمثابرة ١٣٤
الثقة بالنفس ١٤٠
الصبر ١٤٦
• **الفصل الرابع** ١٤٩
الثقافة ١٥١
هل كل ما في ثقافتنا جميل؟ ١٥٨
غير عاداتك تتغير حياتك ١٦٢
ابحث عن السبب ١٦٦
القيم طوق النجاة ١٧٢
الأسئلة قوة ١٧٧
الأبواب تفتح لمن يطرقها ١٨٢
• **الفصل الخامس** ١٨٥
أنت العامل الأهم ١٨٧
ابتسم ١٩٢
هل نستخدم سلاح الحب؟ ١٩٦
السعادة بين يديك ٢٠٠
الصقر ٢٠٥
لماذا نفتقد روح الفريق ٢١٢
لا طرق مختصرة ٢١٦
كن مع فريق القادة الناجحين ٢٢٠
تعلم أن تقول: لا ٢٢٣
• **الخاتمة** ٢٢٥
أحمد يتحدث ٢٢٧

العضّة

صادفتـه، وأنـا في الطريق من باريس إلى الريـاض، رجل نحيل الجسـم خفيض الصوت دمث الأخلاق حسن المحيا، ركب في المقعد المجاور لي في الطائرة، ومن عادتي أن أتطلع إلى وجه الراكب بجانبي، أقرأ ملامحه، فإن أنسـت بها، ودعتني إلى الحديث بدأت، وإلا تناولت كتابًـا، وانشـغلت به، أبـادره التحيـة، وأمهـد الطريق لحديـث يمتد سـاعات، هي زمـن الرحلة، أحـاول أن أسـتفيد من تجاربـه وطبيعة عملـه، وقد تكون بداية صداقة تسـتمر سـنوات. سـلمت عليه، فردّ التحية بأحسن منها، عرفت أنه من اليمن الشقيق، ويعمل في المملكة العربية السعودية، في تجارة العطور، مظهره يدل على البساطة والغنى، يسـافر على درجة الأفق، ميسـور الحال ولديه مزرعـة وبيت جميل في بلده اليمن.

بعـد العشـاء، وبعـد أن نـام أكثـر الـركاب، وبعـد أن أنس بي، وأعجبه إنصاتي له سرد علي باختصار قصته مع الفقر والغنى، وتنقله بين شحّ المال ووفرته.

طلـب من المضيفـة كوبًا من القهوة، ثم بدأ يـسرد قصته، قائلًا: غـادرت اليمن إلى هـذا البلد الطيب المملكة ولي من العمر اثنتا عشرة سـنة، أتذكر جيدًا ذلك الصباح البارد، حـين ودّعت والدتي وإخوتي الصغـار، رأيـت والدتي تبكي للمـرة الأولى، وتسـتحلف الرجال أن

يهتموا بي، جمعتْ ما تستطيع من مال قليل، ودسّته في جيبي، مشيت من القرية حافيًا، تركت والدتي خلفي، وجعلت الشمس على جبيني الأيمن، سرت مع القافلة نمشي في النهار، ونستضيف أهل الخير في الليل، وبين الحين والآخر أضع يدي في جيبي؛ لأتأكد من وجود الدراهم القليلة معي، وأحيانًا أخرجها، وأعدّها؛ للتأكد من عدم نقصانها، وصلت إلى مدينة جازان على حدود المملكة الجنوبية، حيث يعمل عمي، يمتلك محلًّا صغيرًا يبيع فيه بعض المستلزمات اليومية، يساعده ابنه الذي يكبرني بثلاث سنوات، بقيت هناك سنتين، وفي إحدى المرات سقط من يدي مصباح وتهشم، فنهرني ابن عمي، وحين رددت عليه مدافعًا عن نفسي هجم علي بغضب، وعضّني في فروة رأسي، وعلّقني بين الأرض والسماء، وكأنه تمساح أطبق على فريسته، كنت صغير الجسم نحيلًا كما ترى، سالت الدماء على ثوبي الوحيد، ولم ينتصر لي أحد، حتى عمي الذي توقعت أن يؤنب ابنه لم يفعل، فتملكني الغضب، وفارت الدماء في عروقي، وخرج المارد من القمقم، بدأت أفكر في الخروج من ذلك المتجر إلى الفضاء الواسع الرحب، غادرت مدينة جازان إلى الرياض دون أن أخبر أحدًا، أخذت معي ملابسي القليلة وقليلًا من الدراهم تعينني على السفر، وأحتضن العضّة التي كنت أخالها تقول: أنا سبب خروجك من مكانك الآمن، قد أكون فاتحة خير أخلصك من التبعية والاعتماد على الغير، مكان العضّة أقرب ما يكون إلى المخ؛ لذا أيقظته من سباته، وصلت الرياض بعد ثلاثة أيام من السفر على الطرق الوعرة، بدأت

أعمـل في أي مهنـة أجدهـا، كنت أتعلـم بسرعة، عملـت في التجارة بصـبر وأمانة أجيرًا لدى الآخرين، كان لدي هدف أريد تحقيقه، وهو أن أمتلك متجرًا خاصًّا بي مثل عمي، ويكون لدي من المال ما يكفي، ويزيـد لأبعث بـه إلى والدتي، فمنـذ غادرت اليمـن لم أبعث لها بشيء سوى الرسـائل في البريد ومع المسافرين. عملت عند رجل كريم من أهـل الرياض أخبرته بما أنا عـازم عليه، فقال لي: أنت عصامي وأمين وصبور، وسيتحقق لك ذلك بشرط أن تضع الهدف أمام عينيك، وأن تعمل بجد وإخلاص لتحقيقه.

عملـت بنصيحته، وافتتحت محلًّا صغيرًا خاصًّا بالعطور أعمل فيه ليل نهار، كنت أراه ينمو ويكبر في كل يوم، كانت الابتسامة جواز سـفري إلى قلـوب الآخرين، تعلمـت كيف أعفو، وأتسـامح مع من يـسيء إلي، كـبر المحل التجـاري، ووظفت فيه من يسـاعدني، اتسـع الأفـق أمامي، وبـدأت البحث عن فرص جديـدة، دخلت في شراكة مع آخرين، تعلمت خلالها الكثير من دروس الأمانة والغدر، فالناس ليسوا سواسية، وقعت في كبوات لم تزدني إلا قوة وإصرارًا، وانتقلت من حسـن إلى أحسـن، والآن كما ترى أتيت من باريس، وقبل أسابيع كنـت في الصين، وبعد أسـبوع سـأتوجه إلى موسـكو، قلـت له: هل رأيت ابن عمك، وشـكرته على العضّة؟ أجاب: لا حاجة إلى شكره، فهو يذكرني بها دائمًا، ويقول لي: إن كل ما حصلت عليه من خير، وما أصبت من نجاح كان بسـبب تلك المشـاجرة والعضّة بشكل خاص،

وها هي موجودة تذكرني بقسوة الحياة، ثم أمال رأسه نحوي، وقال: ألا ترى أثر العضّة؟ قلت: لا، فأخذ يدي، ومرّرها على رأسه، وقال: هذا هو أثر العضّة باقٍ حتى اليوم، ثم أضاف: أما أنا فأعزو هذا النجاح لعوامل أخرى كثيرة.

أعلن قائد الطائرة ربط الأحزمة، ولاحت أنوار مدينة الرياض من بعيد، كانت رحلة قصيرة جدًّا، فبودّي لو طالت لأعرف المزيد عن هذا العصامي الذي يختصر قصة شعب مكافح، وطيبة وكرم شعب مضياف، قصة تترجم كيف يكون النجاح، الذي له طرق كثيرة يختصرها طريق الجد والعمل بصبر وأمانة.

شددت على يده، وناولته بطاقة التعارف، وأعطاني بطاقته بأرقامها المتعددة. قلت له، وهو يهمّ بمغادرة الطائرة: الحياة تبدأ بخطوة، لو لم تقم بتلك الخطوة، في ذلك الصباح الجميل من قريتك قبل أربعين عامًا لما قمت بهذه الرحلة اليوم، ضحك وقال: صدقت النجاح في حاجة إلى إرادة التغيير، وإلى الشجاعة في اتخاذ القرار، ورسم الهدف، ووضع الخطة وتنفيذها بكل عزيمة وأمانة وصبر وإصرار. من صبر على وعورة الطريق، ومشى الرحلة حافيًا، استمتع بالسفر على المقاعد الوثيرة لاحقًا، لا توجد طرق مختصرة للنجاح.

المقدمة

هـذا الكتـاب يختـصر رحلـة شـاب أثقلتـه مصاعـب الحياة، وكبلتـه، وأقعدتـه، وظـل يبحث عن طريـق النجاح، حياته نسـخة مكـررة لملايـين تظهر على مسرح الحياة، ثم ترحـل بهدوء، قلة منهم تعيش في سـعادة وصحة، وتحقق الكثير من النجاح، وأكثرية تواجه المصاعـب لأسـباب متعـددة أكثرهـا مؤثـرات داخلية سـببها ثقافة مثبطـة تشـبع بها منذ الصغر، ومجتمع يحـاصر كل نجاح، ومصاعب أغلبها قابل للحل والتجاوز.

في صفحات الكتاب حوارات كثيرة بين شـيخ مجرِّب وشاب ضاعـت أمامه ملامح المسـتقبل، وهو نموذج للكثير من الشـباب في هذا العالم.

خطوات بسيطة ومجربة ترسـم بداية الطريق للصحة والسعادة والنجاح، نتائجها على الرغم من بسـاطتها عظيمة، خطوات اسـتفاد منهـا الكثـير، وأحببـت أن أشرك القـارئ بها، خطـوات تعلمتها من مدرسـة الحيـاة الواسـعة، ومما كتبـه الآخرون مـن ذخائـر في التربية والاجتماع والفلسفة وفي تطوير الذات، صيغت بأسلوب بسيط مقنع يناسـب معظم القراء شبابًا وشـابات، صغارًا وكبارًا، خطوات تقود

- بـإذن الله - إلى النجـاح عـلى أكثر مـن صعيد، نجاح على المسـتوى الشـخصي والأسري والاجتماعـي والمـالي والعملي، خطـوات مجربة، ولا تحتـاج إلى الكثـير من الجهد والوقت، لكنهـا في حاجة إلى الإرادة والانضبـاط والاسـتمرارية والوعـي بأهميتهـا حتى تصبـح عادة ثم أسلوب حياة، النتائج واعدة، وسيدور في خلدك السؤال المهم: كيف لم أبدأ بها من قبل؟

ضـع مـا ترغب في تحقيقـه نصب عينيـك ليصبـح هدفًا يمكن قياسـه ليكـون دافعًـا لك إلى مزيـد من النجـاح. كم تمنيت لـو أن ما أعلمـه، وأطبقه الآن كنت أعلمه في سـن مبكرة؛ لذا فالهدف من هذا الكتاب هو إعطاء القارئ بعض ما تعلمته من الحياة؛ لعله يصبح أكثر نجاحًا وصحة وسـعادة، وهذا هو ما سـيأخذ الوطن إلى مراتب عليا عجـز جيلي عن تحقيقها. شيء واحد لا بد أن يتذكره كل من يقرأ هذا الكتاب، وهو أن قراءته لن تكون مؤثرة إلا بعد تمعن وصبر وتطبيق، ذلك أن العقل الباطن، وما يحويه من برامج سابقة يرفض كل جديد.

النجـاح في حاجة إلى صـبر وحماس ومثابرة، وتعلم قيم جديدة ترسّـخ مـن خلال التكـرار والإصرار حتـى تصبح سـلوكًا يعرف به الشـخص. ليس للنجاح حدود إلا ما يضعه الإنسـان لنفسـه، وحين يقـرر التغيـير تدورعجلة النجـاح، ويصبح كلّ يـوم أفضل من الذي قبلـه، ولـن يكـون السـن أو المـال أو المنصب عائقًـا، بـل العائق هو

عـدم الاقتناع باتخاذ الخطـوة الأولى، وهي التغيير واكتسـاب عادات الناجحين المتاحة لكل من يحاول بجدّ ونشاط.

يركـز الكتـاب على أهم مـا يمكن أن يقود إلى النجـاح مَصُوغًا بأسـلوب محادثة بين شـاب أضاع الطريق بسبب البرمجة الخاطئة وبين عمه الشيخ المجرب الحكيم، أنصح القارئ بأن يكون معه قلم ودفتر ملاحظات ليسـجل، ويطبق قبل أن ينسـى، فمعرفة الشيء لا تكفي، بل إن التطبيق والاستمرارية هو ما يصنع الفرق.

الصحة والنجاح والسـعادة والتميـز في متناول الجميع، بشرط أن يتخـذ الإنسـان القـرارات الصحيحـة، وابدأ بداية بسـيطة لتصل الى القمـة، فلا قمة بلا سـفح، وكل صاعد إلى القمة يبدأ من السـفح أولًا، ومهـما اشـتدت الصعـاب فهـذه الخطـوات سـوف تكون خير معـين عـلى اجتيازها، فلا حياة بلا مصاعب، بـل إن المصاعب هي ما تجعـل طعـم النجاح حلو المـذاق. ولنتذكر أن كثيرًا ممـا يحدث لنا هو من صنع أنفسـنا، فالله سـبحانه أعدل العادلين أعطانـا قدرات هائلة في العقـل والبـدن والعواطف، اسـتفاد منها من اسـتفاد، وحُرم منها من حُرم، فالقرار قرارك، وهذا الكتاب يريدك أن تتخلص من بعض تلـك البرامج المغرقة في التواكل والجهل وضياع الوقت والخوف غير المبرر. تستطيع أن تتجاوز الكسالى، وتعطيهم الخيار، إما اللحاق بك إلى قمم النجاح أو البقاء في السـفح مع أكثرية يحاولون إبقاءك معهم، ليكن هدفك أن تصبح ملهمًا لغيرك.

هـذا الكتـاب دعـوة صادقـة لتصبـح حـرًّا في حياتـك وفي اختياراتـك وصياغـة أفكارك، رجلًا كنـت أو امرأة؛ لتكـون ناجحًا في بيتـك وفي مجتمعـك وفي عملـك. دعوة لتعيش أجمل مـا في الحياة، الصحة والسعادة والنجاح والبذل.

عبدالله بن عبدالكريم السعدون

الفصل الأول

إذا أعطيت كل ما لديك قد تغير العالم إلى الأفضل

تمهيد

خـرج أحمد مـن بيته متعبًـا مرهقًا، أثقلتـه الحيـاة بأعبائها، لديه زوجـة وطفـل لم يكمل عامه الأول، ويسـكن في ملحق يقع في الدور العلـوي لمسـكن والديـه المكتـظ بالأبناء والبنـات، مرتبـه ينتهي بعد تسلّمه بأسبوع، ويعيش بقية الأيام على ما يعطيه له والده، يمضي ليله في السهر مع زملائه، حتى ساعة متأخرة.

ركب سيارته الصغيرة المتهالكة، وغادر منزله في مدينة الرياض هاربًا من زحامها وضجيجها، وتوجه إلى مسقط رأسه (الغاط) ينشد السكينة والصفاء، ويزور قريبه الحكيم الذي سمع والده يتحدث عنه كثيرًا وعن تجاربه الناجحة في الحياة.

في منتصـف الطريـق تعطلـت السـيارة، وعـادت إلى الريـاض محمولـة عـلى ظهـر سـيارة صممت لهـذا الغـرض، دفع كل مـا لديه لصاحب الشاحنة بعد أن فاوضه كثيرًا على الأجرة، وعاد هو وسيارته محمولين إلى ورشة إصلاح يعرف صاحبها جيدًا.

ركب سـيارته في الأسـبوع الثـاني متوجهًا إلى الغاط مـرة ثانية، ووصل في الصباح الباكر، وبحث عن قريبه في بيته، ولم يجده، أخبرته زوجته بأنه في المزرعة، طلبت منه الدخول فاعتذر، شـكرها واتجه إلى المزرعـة الواقعة على ضفة الوادي، دخـل المزرعة ليجد قريبه منهمكًا في العمل، يسـاعده عامل من النيبال، قبّل رأسـه، وناداه بعمه تقديرًا

منه لكبر سنه. ترك الشيخ العمل، وغاب بعض الوقت ليعود، وقد استحم وارتدى ملابس نظيفة، وأحضر معه القهوة والتمر، وجلسا على حصيرة متواضعة. أقسم أحمد ألا يأخذ الفنجان من عمه تقديرًا له، وتناول دلّة القهوة، وتولى الخدمة.

سأل العمُ أحمدَ: كيف أحوالك يا بني؟

- على ما يرام يا عمي.
- أرجو ذلك، لكن أريد الحقيقة، مظهرك لا يدل على ذلك، أرى سحبًا من التعب والحزن في سماء حياتك، أنت تتحدث إلى من عركته الحياة، أمضيت أكثر من خمسة وثلاثين عامًا في العمل، وتعاملت مع الكثير من الناس، وقرأت الكثير، وأستطيع أن أعرف محتوى الرسائل من عناوينها.
- ردّ أحمد، وهو يناول عمه الفنجال: صدقت يا عمي، أنا كما ترى (متعب ومرهق)، تحاصرني الهموم والديون والعمل الممل، وأرغب في المساعدة.
- أفصح، وأنا مستعد لمساعدتك، بشرط أن تكون مستعدًّا لذلك، إن كنت تقصد المال فسوف أعطيك، لكن لن يبقى معك طويلًا، وإن كنت تريد أن أدلك على سبل الحصول عليه فلن أبخل عليك بذلك، لكن عليك أن تستمع لي جيدًا، وتطبق ما أقوله لك، ولا بد أن تكرر الزيارات، وأن تبقى معي أكثر من يوم في كل زيارة.

- أرحب بتجاربك ونصائحك يا عمي، لكن من دون المساعدة المالية لن ألتفت كثيرًا لما تقوله، المال هو عصب الحياة، وهو السبب الرئيس لمجيئي إلى هنا، وأرجو ألا تغضب من صدقي وصراحتي.
- تبسم العم، وهو يحتسي القهوة العربية، ويأكل من حبات التمر اللذيذة، ناول أحمد حبة تمر تخيرها بعناية، ثم قال: أحب صدقك وصراحتك، لكن علينا أن نتفق أولًا على أمور أساسية:

- هل أنت مستعد لتعيد النظر في بعض أفكارك عن الحياة بشكل عام؟ دعني أكن معك أكثر وضوحًا: هل لديك القدرة على التضحية ببعض متعك المؤقتة من أجل أن تتعلم شيئًا جديدًا يقودك إلى متع دائمة تمنحك حياة جديدة؟
- أصدقك القول لا أفهم كثيرًا مما تقوله، ولن أعدك بعمل شيء لا أعرفه، وقد لا أتمكن من المجيء إلى هنا كل أسبوع، لكن سأحاول أن آتي إلى هنا أكثر من مرة في الشهر، وسوف أحاول جاهدًا مجاراتك، وأرجو ألا تضيق من جهلي وكثرة أسئلتي.
- حسنًا إذن لنبدأ الآن، وعليك أن تفهم أولى الخطوات.

في البداية لا بد أن نلمَّ بالحقائق الآتية:

الحقيقة الأولى هي أن التغيير هو الشيء الثابت في هذه الحياة، وكل من يقاوم التغيير إما جاهلًا بسنن الكون، ولم يقرأ التاريخ جيدًا، أو مكابرًا لا يريد أن يعترف بأهميته، أو مستفيدًا من وضع ولا يريد تغييره، لقد عشت كثيرًا، ورأيت كيف طال التغيير كل مناحي الحياة، وفي هذه الأيام زادت التقنية من سرعة التغيير ووقع خطاه،

الخيـار لك: إما العيش في الحاضر والتخطيط للمسـتقبل كأحد قادته المؤثرين، أو البقاء في عالم لم يعد له وجود.

- ولكـن يا عمي، لا شيء يحفز عـلى التغيير، الناس من حولي لا تحـب التغيير، أكثرهم مشـغولون بـذمّ الحـاضر والتذمر منه، وكثـرة الحديث عن المـاضي والتغني به، ولـوم غيرهم على ما هم فيه، الإحباط يحاصرني من كل جانب.
- صدقـت يـا أحمد، الإنسـان جُبل عـلى الدعة والقبـول بواقعه المريـر، بل ويـردّد: «الله لا يغـير علينا»، والواجـب أن يقول: «اللهـم، غـيّر أحوالنا للأفضل» لن تتحسـن أحوالـك إلا إذا غـيّرت من أسـلوب حياتك وطريقة اسـتثمارك لوقتك، نأخذ من الماضي العبر، لكن لا نعيش فيه.

الحقيقـة الثانيـة هـي أن أفضـل وسـيلة لتطويـر الـذات هي أن تكون البداية بسـيطة متدرجة، ردّد عبارات النجاح لترسخ في عقلك الباطنـي، ثـم ضع أهدافًـا صغيرة وكبـيرة ترفع من مسـتوى أدائك، وخطـط للوصـول لتلـك الأهـداف، ويكـون التطبيق بخطـى ثابتة وقصيرة ومسـتمرة مدى الحياة حتـى تصل في يوم ما إلى القمة، وبهذا تغيّر مستقبلك ومستقبل غيرك في هذا العالم.

- كأنـك يـا عمي، تتحـدث عن طلاسـم لا أفهمها، مـاذا تعني بالأهـداف والتخطيـط والوصـول إلى القمة؟ هـذه مفردات أسمعها لأول مرة.
- معك الحق يا أحمد، وسأحدثك عن كل تساؤلاتك في زياراتك القادمة.

الحقيقة الثالثة هي أن تبدأ مبكرًا، من المهم أن تبدأ من اليوم، فكم من المشروعات الجميلة والممارسات المفيدة أجّلناها حتى تكتمل كل الاستعدادات، ومع الوقت تموت الفكرة، ويحلّ مكانها أمور أخرى أقل أهمية، أتذكر قول الشاعر:

وَعاجِزُ الرَّأْيِ مِضْياعٌ لفُرْصَتِه حَتَّى إِذا فاتَ أمرًا عاتَبَ القَدَرا

- لكن كيف تريدني أن أبدأ، وأنا لا أملك شيئًا، ولا أعرف كيف أبدأ.
- أشكرك، ولولا اعتراضك أحيانًا لما أقول لصار الحديث من جانب واحد، حديث يكتنفه الملل والضجر، صدقني أنت تملك الكثير، وستعرف بعض قدراتك الهائلة في لقاءاتنا القادمة، ويكفيك أن تعرف مدى قوة ذلك الجبار القابع في رأسك.
- وما فائدة ذلك الجبار القابع في رأسي إن كنت لا أملك المال ولا الجاه ولا المنصب ولا الشهرة؟

خطأنا الكبير هو حين نقيس النجاح بكثرة المال أو الشهرة أو المنصب أو الجاه، فهذه قد تورّث، وقد تكون وبالًا على صاحبها ما لم تُستثمر بعقل وحكمة، المال مهم في حياتنا، لكنه لا يجلب السعادة أو النجاح، وهو مهم للقيام بأي نشاط نافع، لكنه يصبح من أهم أسباب الفساد وبيع الذمم إذا لم يكن مقيدًا بضوابط وقيم؛ لذا يجب أن يكون وسيلة لا هدفًا، وكذا المنصب والشهرة والجاه، النجاح الحقيقي الذي سيفضي إلى الصحة والسعادة هو الاستقامة وأداء أفضل ما تستطيع في هذه الحياة بإتقان وبصورة متوازنة مهما كان بسيطًا، مع الاستمرار بالتحسين والتطوير المستمر.

- لو توافر المال لعرفت أين أجد السعادة.
- التجارب يا أحمد، تثبت أن أكثر من يحصل على المال من غير كد وتعب يصرفه على المتع التي تضره، وقد يصبح أفقر مما كان، قد يشتري متعًا كثيرة بالمال، لكنها متع أقعدت الكثير من الناس عن النجاح، السعادة من الأمور التي لا تشترى بالمال.
- لكنني أكره عملي يا عم، وأجد صعوبة في أدائه.

وهذه هي الحقيقة الرابعة، وهي أن من يبدع ويسعد في عمله هو من يعمل في مجال يحبه، ومن خلاله يستطيع أن يقدم أفضل ما لديه ليتقنه، ويخدم الآخرين من خلاله، لا أزال أتذكر قول الفيلسوف الفرنسي أوقست كونت: «لكي تحتفظ بالسعادة عليك أن تتقاسمها مع الآخرين» وأنا أعتقد أن هذا صحيح، ويسري على أكثر من مجال، عملك الحالي يا أحمد، ليس سوى محطة إن أتقنته انتقلت إلى عمل تحبه ينقلك إلى عالم أفضل وأجمل.

- أعطِني مثالًا حيًّا على ما تقوله يا عمي.

- لا تتخيل مقدار سعادتي بمجيئك إلى هنا، وإثارتك لمثل هذه الأسئلة، أفضل أوقاتي هي حين أتحدث إلى الشباب، أمتاح من بئر الذكريات؛ لأزودهم ببعض تجاربي وخبراتي، في البداية كنت أظن أن أحدًا لن يُعيرها أي اهتمام، لكن اتضح لاحقًا أن الشباب متعطشون للتجارب الناجحة التي يسمعونها

مـن أصحابها مبـاشرة، مجيئـك أفرحني، وأدخل السـعادة إلى قلبـي؛ لأنني أحب هـذا العمل، وكم تمنيت لـو بدأت العمل بـه منذ وقت طويل، الحياة بنيت عـلى الجهد والبذل والعطاء، ولأوضح لك ما أقوله خـذ معلمًا يحب عمله، ويؤمن بأهميته، سـيكون من أسـعد الناس؛ لأنه يعمل في مجال يحبه، ويستمتع به، ومن خلاله يفيد غيره، ويسعده، والعكس منه معلم متذمر لا يرى في التعليم سوى وظيفة لكسب العيش فقط.

- من الصعوبة أن أقنع نفسي وغيري بما تقوله يا عم.

وهـذه هـي الحقيقـة الخامسـة، وهـي أن نجاحـك أو فشـلك، سـعادتك أو شـقاءك هـي نتيجـة قناعاتـك وأفـكارك. الحيـاة رحلة تمتـد من الـولادة حتى الوفـاة، أعيش أنا في مسـائها، وتعيش أنت في صباحهـا المشرق، ولكل منا دوره في هـذه الرحلة، لقد سرت يا بني، في دروبها الجميلة المحاطة بالخضرة، وسرت في أزقّتها المتعرجة المليئة بالمطبات والحفر، أبحـرت في مياهها العميقة، وهبّت علي العواصف أكثـر مـن مرّة، وهللت لرؤية شـواطئ الأمان، وليس لـكلّ منا خيار سـوى مواصلة السـير إلى نهايـة الرحلة، أنـت في بدايـة الرحلة ولك الخيار في اختيار الطريق، تسـتطيع أن تسـتمتع بما تصادفه من أشجار جميلـة ومناظر خلابـة، وأن تتقبل الـدروب المتعرجـة والمطبات فهي جـزء لا يتجزأ مـن الحياة، أو أن تبقى متشـائمًا متذمـرًا تغضب لأتفه الأسـباب، لقد تعلمت أن أرى الجمال في كل ما حولي، أراه في النخلة

الباسقة وفي الطائر يشدو على عسيبها الأخضر، أراه في الشاة ترضع صغيرها وتحنو عليه، أراه في ابتسامة الطفل وإشراقة الصباح وفي لوحة المغيب، حاول يا بني، أن تغير أفكارك ليتغير كل شيء استبدل بثقافة التشاؤم والإحباط ثقافة الفأل والبناء.

- وما دخل أفكاري بالنجاح والسعادة، هذه أمور تفرض علي من الخارج، ليتك تسمع يا عمي، حديثنا اليومي في المقاهي وفي المجالس وفي الاستراحات، كلها ضجر وشكوى من أمور ليس في مقدورنا تغييرها، أنت تعيش في بلدة هادئة وفي وضع مالي جيد، أما أنا فأعاني الأمرّين من أشياء كثيرة، في البيت والشارع والعمل.
- أنا لم آتِ يا أحمد، من كوكب آخر، لدي علم بكل ما تقوله، أنا أولًا أتحدث عن ردود أفعالنا تجاه ما يحصل، فإن اكتفينا بالشكوى فلن نصل إلى نتيجة، علينا أن نبحث عن الحلول لما نعانيه بدل الاكتفاء بنقدها، الحوادث والمصائب والمنغصات جزء من هذه الحياة، وأكثر معاناتنا هي بسبب ردود أفعالنا تجاه الحوادث، وليس من الحوادث نفسها.
- وهل تعتقد يا عم، أن للشباب من أمثالي فرصةً في السباحة الآمنة في هذا البحر المتلاطم المليء بالحيتان.
- تناول العم آخر فنجال من القهوة، وقال: أشكرك يا أحمد، ذكرتني بحقيقة أنه لا حدود للنجاح. أحب عبارة أطلقها

والت ديزني، وأرددها على مسامع أبنائي وأحفادي دائمًا تقول العبارة: (لو استطعت أن تحلم، لاستطعت أن تحقق حلمك)، فلا تجعل لأحلامك حدودًا، ولا لطموحاتك سقفًا، تجاوز محنتك ووظيفتك الصغيرة وقريتك وأسرتك ومدرستك، ولا تسمح للبيئة والثقافة السائدة أن تأسرك، حلِّق عاليًا، وسترى النتائج مبهرة، يجب أن يكون سؤالك الدائم: لماذا لا أنجح مثلما نجح غيري؟، عليك أن تحتضن أحلامك الكبيرة، وتأخذها معك أينما ذهبت.

- ليتني أستطيع ذلك، كان لي أحلام كثيرة، وتلاشت مع كثرة العوائق والصعاب.
- لديك القدرة على إنجاز الكثير، تستطيع من خلال تغيير الكثير من القناعات أن تغير مسيرة حياتك، فالسعادة والصحة والنجاح والعلاقات المتميزة كلها في متناول يدك، بشرط أن ترغب في ذلك، وتسعى جاهدًا لتحقيقها، إن أردت التغيير فالوسائل موجودة، غيّر أفكارك التي ترسلها لعقلك الباطني يتغير كل شيء، فالعقل الباطني يتحكم في تصرفاتك، وهو في حاجة إلى من يغذيه بالفأل، ويوقظه بوضع أهداف محددة، وليس أمنيات يتجاوزها الزمن.

أعلم أنك اليوم في عجلة من أمرك، ولم تخطط للبقاء معي، كنت تريد مساعدة عاجلة وعونًا سريعًا، لكن مع الأسف لا يوجد

في هـذه الحياة طرق مختصرة للنجاح، سـنبقى معًا حتى صلاة الظهر، ثم نتناول الغداء، بعدها سـأتركك لتطبق الدرس الأول، تأخير تعلّم الجديد سـبب في نسيانه، أريدك أن تبدأ من الآن، وهذا مبلغ من المال يكفيك أيامًا عدة:

- أشكرك يا عمي، وأعدك بأن أفكر في كل ما قلتَه لي، وإن كنت لا أفهم الكثير مما تقوله.

ركب أحمد سـيارته، ومعـه بعض ما تنتجه مزرعـة عمه، ومنها التمـر وبعض الخضراوات، لقـد أعطاه عمه القليل من المال يسـدّ به بعض احتياجاته الضرورية، قال في نفسـه: لم أحضر للاستماع إلى كل تلـك النصائـح، مللـت من كثرتها، سـمعت الكثير منهـا مذ كنت في المدرسـة الابتدائية، ليته استبدل ببعض هذه النصائح المزيدَ من المال، لن أعود إلى هنا مرة ثانية.

وصل أحمد إلى بيته، وأنزل ما أحضره معه من المزرعة، قبّل رأس أبيه وأمه، وسلّم على زوجته، واحتضن طفله، ثم أخبرهم برحلته إلى الغـاط ومقابلـة عمه، ولولا تلـك الهدايا من المزرعة لمـا أخبرهم عن الرحلـة. فرح الجميع بالهدايا وبتلك الخطـوة المباركة من ابنهم، لكنه أخبرهم بأنه لن يعود إلى عمه مرّة ثانية.

سأله والده:

- ما الذي أغضبك منه؟

- لم أغضب منه، كان كريمًا معي وعطوفًا علي، لكنه أسمعني الكثير من النصائح التي مللت من سماعها.
- هذا الشيخ يختلف عن غيره يا بني، أعرفه تمام المعرفة مذ كنا صغارًا، هو لا يقول إلا ما يؤمن به، ويطبقه، كان أكثرنا مثابرة وتصميمًا على النجاح وحرصًا على المعرفة والاطلاع عاش يتيمًا، ودخل معترك الحياة مبكرًا، لديه طموح بلا حدود؛ لذا تراه سعيدًا وناجحًا وفي صحة جيدة على الرغم من سنينه التي جاوزت الستين، خطوتك يا بني، كانت موفقة، وعليك أن تستمع إليه جيدًا، وحاول أن تطبق ما يقوله لك بكل جد وحرص، كم تمنيت أن أكون أحد جلسائه، لولا الظروف التي منعتني من مصاحبته.
- صدقت يا والدي، لقد لمست فيه أشياء كثيرة تختلف عما يقوله الآخرون، إنه يربط أقواله بأفعاله، حاول إقناعي بأهمية التغيير، وأن أبدأ منذ اليوم، وطلب مني أن أزوره كثيرًا، وألا تتباعد الزيارات.

أخبر أحمد أصدقاءه في جلسة المساء عن رحلته إلى الغاط، وأخبرهم ببعض ما سمعه، قال لهم: سمعت كلامًا مختلفًا عما ألفناه، قال أشياء لا أصدقها، كقوله: نحن نسير خلف أكثرية أضاعت الطريق، ونسير على خطى من سبقنا دون تمحيص أو تفكير، ويعتقد أن للنجاح طرقًا كثيرة غفلنا عنها، فلم نحقق ما نصبو إليه.

- دعـك ممـا يقـول هـذا الشـيخ، إسـداء النصائـح مـن أبسـط الأمـور، لكن الواقع غـير ذلك، هؤلاء المنظرون يعيشـون في أبـراج عاجية، ولا يعلمون ما يعانيه الشـباب من عوز وبطالة وضغوط اجتماعية.
- لكنـه قال لي كلامًا لا يزال يـتردد في أذني: «نحن الذين صنعنا الواقع، ونحن من يستطيع تغييره».
- ردّ أحدهم: لو كنت مكانك لما ذهبت إليه مرة ثانية.
- أنـا في صراع: هـل أذهب إليه أم لا؟ وهل مـن فائدة في ذهابي كل تلك المسـافات لسـماع المزيد من النصائح؟ ولِمَ لا تذهبون معي لسماع بعض ما سمعته؟
- ضحـك نـاصر، وألقى بورقـة اللعب من يـده، وكان أكبرهم سـنًّا وأكثرهم معاناة مع زيادة الوزن وكثرة التدخين، ثم قال: اذهـب أنـت وحدك لن يذهـب معك أحد، ماذا سـنجني من رحلـة شـاقة إلى بلـدة نائيـة ليس فيها سـوى الجبـال والرمال والشمس اللاهبة.
- صدقت يا ناصر، لن أذهب إلى هناك مرة ثانية.

اجعل كل يوم أفضل من الذي قبله

عاش أحمد في صراع بين ما يقوله والده وما يقوله أصدقاؤه، هل يعود مرة ثانية إلى عمه، أم يبقى في مكانه الآمن، مرّت أسابيع دون أن يذهب إلى عمّه، لكن رياح التغيير هبت ومن الصعوبة إيقافها.

عاد أحمد إلى مزرعة عمه في الأسبوع الرابع، فوجده جالسًا في ظل عريشة عنب تتدلى منها عناقيد العنب ومعه كتاب ودفتر ملاحظات، سلّم عليه وجلس، رحب به العم، وقال له: كدت أفقد الأمل بمجيئك، غاب العم ليحضر القهوة، فانشغل أحمد بتقليب كتاب عمه، وقد كان بعنوان (العادات السبع لستيفن كوفي) عاد العم وهو يحمل القهوة والتمر قائلًا: أتعلم أن كل يوم يمر عليّ في حياتي هو أفضل مما قبله؟ أنام في كل ليلة منتظرًا صباح اليوم المقبل بكل أمل وشوق.

- أليست هذه مبالغة؟ كيف يكون ذلك يا عم؟
- ليست مبالغة، لقد جعلت من كل يوم ورشة عمل ومشروعات استثمار، ألا ترى أني جاوزت الستين من العمر، وأعيش بصحة شاب في الأربعين! يبدو أنك لم تقتنع يا أحمد؛ أقرأ في وجهك علامات التعجب!
- ابتسم أحمد، وقال: هو كذلك، ولكن لم أشأ أن أسترسل وأخالفك الرأي أو أعترض على ما تقوله.

- التجربة خير برهان، وسترى ذلك، حين آخذك في نزهة بين الجبال حتى ننتهي إلى غاري المفضل، سنسير في طريق جميل رسمته المياه منذ آلاف السنين.

يزداد تعجب أحمد، فيبادر عمه قائلًا: وكيف استطعت أن تحتفظ بهذا الشباب المتجدد؟

- هذا كله بفضل الله، ثم بفضل ما استثمرته في الصحة منذ الصغر، وبفضل ما أعمله في الحاضر، وما أخطط له في المستقبل، وجدت أن الوقت أفضل ثروة أستثمرها لكسب مزيد من الخيرات والخبرات.
- كيف السبيل إلى ذلك يا عم؟ الأسئلة تزدحم في فكري، وبدأت آمل في مستقبل مشرق ينضح بالسعادة والنجاح مثلك، لا أصدق أن التقاعد يمكن أن يكون بهذه المتعة وهذا الإنتاج، الكل يعتقد أن التقاعد نهاية المطاف، وسمعت أن المتقاعد يصاب بالكسل والكآبة، وتفترسه الأمراض.
- التخطيط للتقاعد لا يبدأ قبل التقاعد بأشهر أو حتى سنوات، بل يبدأ منذ خطواتك الأولى في الحياة بالمحافظة على الصحة واجتناب ما يهددها من كثرة الطعام والشراب والكسل، المداومة على ممارسة الرياضة جعلتني أحتفظ بالصحة كما ترى، أما المال فقد وفرته بالمحافظة عليه وعدم التبذير والإسراف، توفير المال في شبابي واستثماره كفاني عن الحاجة

للآخرين، (لا تسرف) كلمة يجب أن تكتب بمداد الذهب، وأعني لا تسرف في أي شيء، وكنت دائمًا من المتفائلين، وهذه الصفة خلصتني من القلق على المستقبل.

- ليتني أستطيع التقاعد يا عم، حتى أستمتع بوقتي؟
- ليست المتع في التقاعد فقط، فلا أجمل من الشباب ولا طاقة كطاقة الشباب، ولا متعة كمتعة الإنجاز.
- ولكن أليست المسألة مسألة حظ يصيب بعض الناس، ويخطئ بعضهم؟
- يا أحمد، الأمر يختصره قوله تعالى: ﴿قُلْ هُوَ مِنْ عِندِ أَنفُسِكُمْ﴾ [آل عمران: ١٦٥]، فما يصيبنا من مصيبة فهي من نتائج عاداتنا وثقافتنا التي تشربناها منذ الصغر وبسبب إهمالنا للتربية التي تزرع العادات الجميلة، أما ما يأتي من عند الله كالمرض أو الإعاقة فقد يكون خيرًا ورحمة، وقد يكون سببًا في منع ما هو أعظم، وهنا يكون التفاؤل والصبر ومواصلة العطاء والنجاح.

بعد التقاعد بدأت بأعمال تختلف عن السابق تمامًا، وضعت الأولويات وطبقتها، ألغيت الكثير من ارتباطاتي السابقة التي بلا فائدة، وركزت على الصحة، وجعلتها متعة وهدفًا، تفرغت أكثر للقراءة الناقدة المتأملة، والكتابة الجادة المفيدة، أرسلها إلى المطبوعات اليومية، بعضها ينشر وبعضها يهمل، عكفت على كتابة مذكراتي، وأعطي محاضرات لطلبة المدارس والجامعات، أحاول الإحسان

للآخريـن، ولو بكلمة أو ابتسـامة، أقـوم بالتحضير للعمـل جيدًا ما يجعلني أؤديه بمتعة وثقة، أنظر للشباب وكأنهم أبنائي، وإلى المستمعين وكأنهم إخوتي، لا أحمل حقدًا على أحد، مهما أساء إليّ لإيماني أن الحياة مليئة بالحسـن وضده، متفائل إلى أبعد حدود التفاؤل، لكنني أحسب لكل شيء حسابه، وأعطي كلَّ عمل ما يستحقه من جهد.

- كيف تكون الحياة متجددة بعد الستين؟
- كنوز الصحة والسـعادة والنجاح ليس لها حدود إلا ما تضعه لنفسـك، والحكمـة لا يعثر عليهـا إلا من أحبهـا، واجتهد في البحث عنها، ومع الكثير من التأمل والمقارنة.
- أنت محظوظ، وليس لديك ما لدى الآخرين من مصائب وأمراض.
- مررت بالكثير مما يمر به غيري من يُتْمٍ وألم وحرمان، وجربت الفشـل مـرات كثـيرة، لكن كنت أحيـل كل كبـوة إلى قفزة في سبيل النجاح وإلى درس يزيدني إصرارًا وعزيمة.
- لم أفهـم يـا عم! كيـف لي أن أرى الجانب المـشرق في المصائب والصعوبات؟ أليس هذا تنظيرًا فقط؟
- سأقطف لك عنقود عنب يسد جوعك حتى موعد الغداء، لا شيء كالفاكهة الطازجة قبل الغداء.

وسوف أضرب لك مثلًا يوضح ما أقصد: أجمل أوقاتي وأكثرها غنـى يوم كنت أهتـم بوالدتي المريضة المقعـدة عليها رحمة الله،

كنـت في مدينة الخبر تلـك المدينة الجميلة الحالمة والمطلة على مياه الخليج، ومن أجلها عدت إلى الغاط لأكون بجانبها أيامًا طويلة وصعبـة تعلمت منها الصبر والحكمـة، كانت تجربة لن أقايضها بكل تجـارب الدنيا، كنـت أتأملها وهي قابعـة في سريرها تحمد الله، وتشكره على نعمه المتعددة، فأستغرب من جزعي وغضبي لأتفه الأمور، جلوسي بجانبها غيّر الكثير من قناعاتي وأفكاري، واكتسبت متعًا ليست محدودة بسنٍّ ولا بمكان، واستمرت معي تلـك الأفكار بعد رحيلها، أجمل العادات هي تلك التي تعطيك ولا تأخذ منك، تزيدك قوة ونشـاطًا، وأسـوأ العادات هي التي تـسرق الوقت والصحـة والمال، عادات نتمسـك بها على الرغم من أنها تأخذ منا، ولا تعطينا.

- ولكن هل يعقل أن تكون حياتك كلها سعادة؟

- أكـذب عليك يا أحمد، لـو قلت: إن كل أيامي سـعادة وهناء، أصحـو أحيانًـا، وأنا لسـت على ما يـرام، قد أكـون مريضًا أو مهمومًـا، فالحياة لا يمكـن أن تكون بلا منغصـات، وبلا ألم، لكنني أحـاول أن أرى الجانـب المـشرق في كل شيء، وإن لم أجـد ميزة واحدة لما يحدث فكرت في ميـزة كقولي: هذا درس مسـتفاد، وأقـول لمـا لا أجد لـه تفسـيرًا: لله في ذلـك حكمة، ويمكن التغلب على الملل بمزيد من النشـاط والعمل، وأحيانًا الجلـوس والتأمـل يعيـدك شـيئًا فشـيئًا إلى الصفـاء الذهنـي

والمرح، الشيء الذي لا يختلف عليه اثنان هو أن الحزن والغضب والتشاؤم لا يجعل الحالة أفضل، بل يزيدها سوءًا، أكتب في كل يوم وخصوصًا في الصباح عددًا من الايجابيات التي تزيدني صحة ونجاحًا، أو أحقق بها هدفًا، أو أسدي من خلالها جميلًا، أحاول أن أتذكر الإيجابيات الكثيرة في حياتي، وأحاول أن أنسى المنغصات بقدر المستطاع.

- أرجو ألا أكون أثقلت عليك بزيارتي.
- كم أنا سعيد ببقائك معي اليوم وغدًا، وأعدك بأن تكون زياراتك ممتعة بشرط أن تنظر لهذه التجربة بإيجابية، وأن تعتقد ذلك، أما إن ظننتها مملة وغير مجدية فهذا ما ستجده، ولن تستفيد منها مهما تكررت، لا بأس أن تذهب الآن لأصدقاء الطفولة، وتجدد العهد معهم، وتجدد نشاطك، وسوف أراك على الغداء، وتذكر سننام مبكرين استعدادًا لرحلة الصباح الممتعة.

لا تؤخر البداية واجعلها بسيطة

سئل: ما أفضل وقت لزراعة شجرة؟

أجاب: وقتان: الأول قبل عشرين عامًا، والثاني الآن.

حكيم صيني

- قبل أن أنسى، وقبل أن تذهب إلى أصدقائك أخبرني يا أحمد، هل أنجزت شيئًا مما تحدثنا عنه في لقائنا الأول؟
- لم أنجز الكثير يا عمي، بل كنت مترددًا في الحضور إلى هنا.
- لا ألومك، فالتغيير سباحة ضد تيار جارف، لا أعتقد أنك ستبدأ إلا إذا اقتنعت، وخططت وبدأت الخطوة الأولى، قد تنتظر حتى تتحسن الظروف، أو حتى يتوافر الوقت، أو تتحسن الأحوال الجوية، يؤجل الكثير من الناس الرياضة لعدم وجود ملابس رياضية، أو حتى يتوافر المال لشراء جهاز معيّن، وقد يؤجلون القراءة حتى يؤسسوا مكتبة كبيرة في منازلهم، أو حتى تأتي الإجازة الصيفية، قد يؤجلون العمل التطوعي حتى التقاعد أو حتى يصبحوا من أصحاب الملايين، قد يؤخرون التخلص من الوزن الزائد أو ترك التدخين حتى يأتي رمضان وهكذا، إن تعلمت شيئًا جديدًا فحاول أن تبدأ في تطبيقه اليوم، استيقظ كل صباح وأنت تفكر في جعل يومك أفضل من الذي قبله، وستقودك هذه الخطوات البسيطة إلى عالم أفضل وأثرى وأجمل.

- أتدري يا عمي، أن جسمي معك وعقلي مع زملائي في العمل وفي الاستراحة، ماذا سأقول لهم؟ من الصعوبة أن أتركهم حتى لو رغبت في ذلك، لن أستطيع.
- تعجبني صراحتك، ولكن إن أردت التغير فتذكر الحقائق السابقة: (أفكارك التي تسكن عقلك الباطني هي التي تتحكم في أفعالك، غيّرها يتغيّر كل شيء) تذكر أن التدرّج في الصعود مهم، والإصرار والصبر هما بداية الطريق إلى النجاح. اخرج كل صباح لتستقبل الحياة وأشعة شمس الصباح الحانية، استمع إلى الطيور، وهي تسبح لله في حبور، وهذا الجمال ليس لفئة دون أخرى، وليس لغني دون فقير، بل هو نداء الطبيعة، وهبة الله للجميع.
- لكن تعلم يا عمي، ظروف العمل والأسرة وضيق ذات اليد، كيف أجد الوقت لكل ما تنصحني به؟
- حافظ على الوقت وقيمته الثمينة، لا تهدره على ما ليس له فائدة، جدّوله بحسب الأهمية، أوجد توازنًا في حياتك بين العمل والمتع والراحة، وستجد الوقت الكافي لكل نشاط، لو سألت من لا يمارس الرياضة أو القراءة أو أي عادة أخرى مفيدة، عن سبب عزوفه لأجابك بمثل ما أجبتني: (ليس لدي وقت)، مع أن الوقت موجود، والسبب الحقيقي هو عدم جدولة الأولويات وعدم الاقتناع التام بجدوى ما

يطلب منك، أو عدم الإلمام بأخطار نتائج تركه، ابدأ ولو بداية بسيطة، وقديمًا قيل: «البحر من قطرة، والشجر من بذرة». وقال الشاعر: وأول الغيث قطر ثم ينهمر، الليلة سوف ننام تحت السماء الصافية نطالع ملايين النجوم، ونتفكر في عظمة هذا الكون وخالقه.

الحياة جميلة

عندما يكون التلميذ مستعدًا
سيظهر الأستاذ.
حكمة عالمية

أيقظت الطيور بأصواتها الجميلة صاحبينا بعد أذان الفجر، كان الجو منعشًا والفراش دافئًا، حاول أحمد أن يبقى في فراشه مدة أطول، لكن خوفه من تفويت فرصة صعود الجبل ورؤية الغار جعله ينهض بسرعة، صليا الفجر، ولبسا ملابس الرياضة، وأعطاه عمه حقيبة يحملها على ظهره فيها الماء وعدّة الشاي، وأخذ عمه حقيبة ثانية وضع فيها الفواكه وما يحتاجان إليه من الأكل. أخذ الشيخ عصاه، وأعطى أحمدَ العصا الثانية.

- ضحك أحمد، وقال لعمه: لست في حاجة للعصا.
- هل جرّبت صعود الجبال من قبل؟ لكل رحلة أدواتها الخاصة، رفضك للعصا منذ البداية كالحكم على الأشياء قبل تمحيصها ودراستها، خذها، وسترى فائدتها فيما بعد.

سار الاثنان في طرق وعرة متعرجة، يهبطان إلى الوادي حينًا، ويصعدان إلى التلِّ أحيانًا أخرى، قال العم لأحمد: رحلة الحياة مثل هذه الرحلة سنجتاز أودية وشعابًا وهضابًا وجبالًا، وجمال الرحلة في اختلاف المناظر وتعدد الطرق وكثرة التحديات والقدرة على اجتياز المصاعب.

- يذكرني كلامك يا عمي، باختلاف مشارب الحياة الكثيرة، والاختلافات الجذرية التي أراها بين الزملاء والأصدقاء.
- صدقت، ولذا فمن الحكمة أن نقبل التنوع والتعدد والاختلاف في هذه الحياة، وهذا سرّ من أسرارها، وهو مصدر قوة لمن يحسن استثماره.

انظر إلى مجرى الوادي وهذه الصخور الكبيرة التي تعترض سبيله، لم يتوقف الماء عن الجريان، بل شق طريقه بين الصخور، وهكذا يجب أن يتعامل الشخص الناجح مع التحديات والصعوبات.

بدأت أعراض التعب على أحمد، أبطأ العم في خطواته ليعطيه الفرصة ليلتقط أنفاسه، تبسم العم، وهو يقول: أعلم أنك لن تستطيع أن تجاريني في صعود الجبل على الرغم من فارق السنّ بيننا، لقد خططت لذلك، وجعلت مدة الرحلة ساعتين، وفي العادة تكفي ساعة ونصف كي أصل إلى الهدف.

- وهل لدينا هدف يا عمي؟
- لا توجد رحلة ناجحة بلا هدف، وسنتحدث عن ذلك فيما بعد، لكن هدفنا اليوم هو غار في أعلى الجبل يطل على مزارع الغاط الجميلة.

زلت قدم أحمد، وكاد يسقط لولا وجود العصا التي اتكأ عليها حتى استعاد توازنه، التفت إليه الشيخ، وقال له: ألم أقل لك ستحتاج

إلى العصا، وما الصخرة التي كادت تسقطك أرضًا إلا كصديق سوء تظنه مخلصًا يصدقك القول، ويحفظ سرّك، ثم تكشف لك الأيام أنه إما مراوغ كهذه الصخرة، ما إن تضع ثقتك به حتى يغدر بك، ويحاول جاهدًا أن يلقيك أرضًا، وإما أن يصبح كصخرة صماء لا فائدة من وجودها في حياتك.

- طالت الرحلة، ولم نجد الغار يا عمي، كم أنا متشوق لرؤيته والجلوس فيه، والتخلص من عناء الصعود.
- لا نزال في منتصف الطريق ولا بأس أن نجلس في ظل هذه الشجرة، ونشرب الماء، ويتناول كلٌّ منا تفاحة تجدد نشاطه.
- ما أجمل هذا المكان بهدوئه وصفاء جوه، وهذا الظل الذي يغمرنا بالسكينة والمحبة.
- رحم الله من زرع شجرة وسقاها، جمال الأودية والصحاري في كثرة أشجارها.

علينا أن نواصل المسير قبل أن يدركنا التعب والكسل وحرارة الشمس، وما هو سوى وقت يسير، ونصبح في قمة الجبل، وبعدها نسير إلى غارنا الجميل.

- ما أجمل هذه القمم يا عمي، وما أسهل المشي في هذه الأرض المنبسطة بعد عناء صعود الجبل الواقف بكل شموخ منذ ملايين السنين، لكن أين الغار؟ لا أرى سوى قمة أمامنا كظهر جمل.

- هناك خلف تلك القمة اتخذ الغار مكانه.
- لا بد أن هذا هو الغار، فلنسترحْ في ظله؛ فقد أعياني المشي، وتمكن مني العطش.
- صدقت هذا هو الغار.

جلس أحمد مع عمه في الغار، وقد صنع كلٌّ منهما متكأ من الصخر يستندان إليه.

- لم أتخيل هذه المتعة وهذا الشعور الجميل الذي أشعر به الآن يا عمي، إنه شيء جميل لم أعشه منذ سنوات، كم هو جميل منظر غابات النخيل وتلك البيوت المتناثرة على أطراف الوادي.
- تأخرنا كثيرًا يا أحمد، عن مثل هذا اللقاء، كان من الواجب أن نقوم به منذ زمن بعيد، كان الواجب أن نتعلم حب الطبيعة وجمالها من البيت والمدرسة، لا شيء كروعة الطبيعة وحبها واحترامها، والتأمل في أسرارها.
- لكن لماذا اخترت رياضة صعود الجبال، وكيف اهتديت إلى هذا الغار؟
- رياضة صعود الجبال من أمتع أنواع الرياضة وأكثرها فائدة، وقمم الجبال تذكرني برحلة الحياة، فمن وضع القمة هدفًا وصل إليها، واستمتع بمناظرها الجميلة وهوائها العليل، الحياة الناجحة سلسلة من النجاحات الصغيرة والكبيرة، وإذا لم تجد الحياة كذلك فابحث عن السبب، ولا تبحث عنه بعيدًا،

فأنـا وأنـت من خطط لهـذه الرحلة ولولا مجيئـك ورغبتك في التغيير لمـا حصل هذا، ولما تمتعت بهـذا المنظر الخلاب، معظم أسـباب النجاح والفشـل تأتي من داخلنا، وإذا أردت الحلول الممكنـة فعليـك أن تفتش عنها عنـدك أولًا، ثـم فيما حولك، وهـذا علم لا نجيـده، بل هو دخيل على ثقافتنا، هل سـمعت أو قرأت عن مسـؤول قال: نحن السـبب؟ خذ كرة القدم على سـبيل المثال: ماذا يقال بعد كل هزيمة؟ كل الأسـباب الممكنة عـدا نقد الفريق لنفسـه وأدائه، يلام المـدرب وقد يُغيّر، ويلام الحكـم، لكـن لم نقل: إن الفريق لم يلعب بـروح الفريق، أو إن لياقته ليست على ما يرام، أو إن اللاعبين يفتقرون إلى الحماس، أو إنهم يكثرون السـهر ولديهم عـادات ضارة، وهكذا في كل ثقافة وسـلوك، ما لم نشـخص الأسـباب الحقيقية التي تحجب الرؤية لن نرى أبعد من مواطئ أقدامنا، ولن نتقدم، وقد قيل: «العاقل ينظر إلى مدِّ بصره، والأحمق ينظر إلى موطئ قدميه».

- مـن الصعوبة يا عم، أن أقنع أحد زملائي بصعود الجبل، هذه رياضـة لم نتعلمهـا في البيت ولا في المدرسـة، المـدارس تلقننا علومًا كثيرة تنتهي بنهاية الاختبار والعبور إلى مرحلة أخرى.
- صدقـت يا أحمد، يجب أن تنتقل المـدارس من الحفظ والتلقين إلى التطبيق والتجريب والممارسة، ولكن قبل أن نلوم الآخرين دعنـا نبـدأ بأنفسـنا، فالجالـس في بيتـه يريـد وظيفة مناسـبة،

ويعزو عدم الحصول عليها لسوء الإدارة والفساد والمنافسة غير العادلة من الوافدين، قد يكون في ذلك بعض الصحة، لكن ماذا عن طالب الوظيفة نفسه؟ هل قصّر في شيء؟ هل التحق بالدورات المناسبة؟ هل كان جادًّا وصبورًا في عمله الأول أو عمله اللاحق؟ الواجب أن نبحث عن الأسباب التي باستطاعتنا تغييرها والتي قد نكون قصّرنا فيها، خذ مثلًا داء السمنة، أو مرض السكري، قد نكثر من اللوم والتشكي، لكن ذلك لن يجدي، ابحث عن الأسباب لتعالجها كزيادة الأكل وقلة الحركة، مصيبتنا ثقافة تقول لنا منذ الصغر: «الحظ والقدر والمكتوب»، وهذه تزيح اللوم عنا، وتبعد تأنيب الضمير عن كاهلنا، ولو تدبرت القرآن الكريم لوجدت أن الجزاء على قدر العمل، وأن الله أمرنا بالعمل، حين قال تعالى: ﴿وَقُلِ ٱعۡمَلُواْ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمۡ وَرَسُولُهُۥ وَٱلۡمُؤۡمِنُونَۖ﴾ [التوبة: ١٠٥]، وقوله تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ﴾ [الرعد: ١١]، ما أعظم هذه الآيات لو تدبرناها لأصبحت حياتنا عملًا وتغييرًا مستمرًّا، ولأصبح العالم الإسلامي في المقدمة.

- لكن هناك ظروف كثيرة خارج سيطرتنا، ولا يمكن أن نعمل شيئًا حيالها.
- الأعذار وإلقاء اللوم على ظروف خارج سيطرتنا تعطينا إحساسًا بالرضا عن أنفسنا، لكنها لا تقدم حلولًا عملية، بل

تصبح تلك الأعذار حججًا يشهرها كل متكاسل لا يرغب في التغيير، ولذا تبقى الأمور على ما هي عليه أو تسوء مع الوقت، أعجب يا بني، من اليابانيين كيف أعادوا بناء بلادهم بعد دمارها في الحرب، وحينما سُئل أحد المفكرين اليابانيين: كيف تتعاملون مع الولايات المتحدة الأمريكية، وتقيمون معها صداقة، وقد دمرت مدنكم في الحرب العالمية الثانية؟ أجاب: الوطن فوق كل اعتبار، ونحن نعمل لمستقبل اليابان، ولما فيه مصلحتها، لقد وجدنا أن أفضل وأول خطوة يجب أن نتخذها بعد الحرب العالمية الثانية هي أن ندرس أسباب ودوافع ما ارتكبناه من أخطاء قبل الحرب وفي أثنائها والعمل على تصحيحها لنضمن البداية الصحيحة، ثم نحقق النتائج المرجوة، أما لوم الآخرين فلا يقدم ولا يؤخر، والبكاء على الماضي يزيد الأمر سوءًا، وتبقى المشكلة دون حل.

الدرس الأول الذي أريدك أن تنطلق منه يا أحمد، هو أن تفكر جيدًا في نفسك، وكيف تسير أمورك، النقد والتغذية الراجعة مهمة، ويجب أن يتعلمها الجميع، في البيوت وفي المدارس والجامعات، عليك أن تتقبل النقد بصدر رحب، وأن تبحث عن نقاط القوة لتزيدها، ونقاط الضعف لتتخلص منها، وعلى سبيل المثال: هل تجيد العمل بروح الفريق؟ هل تنصت أكثر مما تتحدث؟ هل تبحث عن حلول إبداعية خلّاقة؟

- لكن يا عمي، بعض الناس أكثر حظًّا من بعض.
- دعني أكمل: فمع التقدم في السن صرت أنسى أحيانًا، ما أود قوله: تستطيع أن تتذمر كما تشاء، وأن تسب وتشتم بأعلى صوتك، قد تنسب نجاح الآخرين للحظ، لكن ذلك لن يغير من الواقع شيئًا إلا إذا تغيرت أنت من الداخل، ابحث عن أسباب عدم نجاحك، ثم اعمل على تفاديها، وهذا في متناول يدك، وسوف أحاول أن أساعدك على ذلك. خلقنا الله لنعمل، وننجح، ونعمر الأرض، تحدثت اليوم كثيرًا، والآن جاء دورك لتتحدث، وتسأل كما تشاء.
- ماذا أقول يا عمي؟ قست علي الحياة، لم أجد من يرشدني إلى الطريق الصحيح، ظننت الحياة عبثًا ومتعًا، تركت الدراسة مبكرًا، وبحثت عن وظيفة، جربت التجارة، فخسرت كل ما أملك، والآن أعمل حارسًا في البنك وبراتب لا يكفي أعباء الحياة الكثيرة.

تخلص من قيودك وانطلق

أخطر القيـود وأصعبها هي القيود التـي يضعهـا الإنسـان لنفسـه، ويستميت في الدفاع عنها.

المؤلف

شربا الشاي، وأكلا ما أحضراه معهما، ورمى الشيخ بعض بقايا الطعـام للطيور الصغـيرة التي صارت تحلق قريبًـا منهما، تحدث أحمد وعاهد الشـيخ نفسـه ألا يقاطع أحمد على الرغم من عدم إيمانه ببعض ما يقوله، كان أحمد متحفظًا خجولًا، لا يصرح بكل ما يجول في نفسه.

التفت الشـيخ إلى أحمد، وقال له: سنناقش كل ما قلته بعد قليل وفي جلسـات كثيرة قادمة، وسأضرب لك مثلًا يوضح ما أصبو إليه: لـو كان الأمر لك لبقيت هذا الصباح في فراشـك حتـى هذا الوقت، ولو لم تكن معي لما تجاوزت السفح إلى هذه القمة الجميلة، هناك قيود كثـيرة وخطـيرة تكبلنا، أكثرها من صنع أنفسـنا، حبـال وهمية تلتف حـول عقولنا، فتشـلّ حركتها، وتتحكم في مسـتقبلنا، حبال نسـجنا خيوطها من ثقافة مثبطة، بعضها نسجها من سبقنا، وسلمها لنا جاهزة للاستخدام، ونتداولها حكمًا وأقوالًا مأثورة، وقصصًا وقصائد نتغنى بها، وبعض القيود أكملنا نسـجها لأنفسنا ولأبنائنا، وبعضها جلبناها من عند غيرنا، وسيتولى من بعدنا إكمال نسج الخيوط، وستزداد القيود غلظة وقوة، ومع مرور الزمن وتعاقب الأجيال تكتسـب القداسة ما يعني عدم إخضاعها للنقد والتحليل والمساءلة.

- ألا يمكن أن نتعرف إلى تلك القيود، ونتخلص منها، ونتقدم مثل غيرنا؟
- هي حبال لا تُرى، ولا تترك أثرًا على أطراف ضحيتها، لكنها من القوة، بحيث لا تتركه مهما حاول التخلص منها إلا بعد محاولات كثيرة وخروج عن المألوف، واستخدام مقص النقد والشك والمساءلة، والبحث عن حلول غير تقليدية.
- لكن كيف نعرف من كبلته القيود؟ وهل هذا ينطبق عليّ يا عمي؟
- من السهولة أن تتعرف إلى من كبّلته القيود بأدلة وشواهد كثيرة، بدءًا بمظهره وانتهاءً بمخبره، تعرفه من تقوقعه في محيطه لا يغادره، ومن عزوفه عن كل جديد، من تواضع عطائه، ومن تعثر خطواته وبطئها حين يسير في طريق الحياة، تعرفه من علاقته بالآخر ومن جهله بأبسط الأمور، ومن تسليمه المطلق لكل ما يقال دون تمحيص أو مساءلة، يخاف من المجهول، ويؤمن بالخرافة، وينسج حولها القصص، وجوابًا عن سؤالك: نعم، لديك قيود كثيرة لا تعلم بوجودها، لكنك سوف تتخلص منها إن شاء الله واحدًا بعد الآخر.

أوجد الله قدرات عظيمة في عقلي وعقلك وعقل كل إنسان، قدرات تولد معنا، وحين لا نستخدمها تظل كامنة من غير فائدة،

ومع الزمن ننسى أنها موجودة، نستخدم اليسير منها، أما أغلبها فتبقى مطمورة مهملة حتى تندثر أو تتبخر في الفضاء، أو تذوب كقالب ثلج ترك في صيف صحراء، وعلى سبيل المثال لا الحصر يمتلك الإنسان عشرات البلايين من الخلايا العصبية وفي كل خلية آلاف الشعيرات التي يستطيع كلٌّ منها القيام بآلاف العمليات الحسابية، وهذه القدرات الهائلة موجودة عند كل إنسان لا يستخدم منها سوى أقل من عشرة في المئة، ومن الناس من يستخدم هذه القدرات العظيمة للإضرار بنفسه وبأقرب الناس إليه، وقد يستخدمها للهدم وجلب المرض، وإطفاء أنوار الحرية والعيش في ظلام دامس.

- هذه هي المرة الأولى التي أسمع فيها من يتحدث عن هذه القيود، لست أدري لماذا نقبل بها؟
- هذه الحبال هي ثقافتنا، وما تزخر به من عادات ومعتقدات وإرث ثقيل تبرمجنا به في البيت والمدرسة حتى صار من المسلمات التي لا يمكن نقدها أو مجرد التفكير في مدى ملاءمتها للواقع الذي نعيشه، بعض هذه الحبال تحتاج إلى أجيال قد تمتد مئات السنين قبل أن تضعف، ويتم التخلص منها.

أكثرنا يا أحمد، لا يعلم بوجود القيود، ومن يعرفها قد لا يرغب في التخلص منها، إما لأنه يراها عادات وقيمًا يعتز بها، أو أنه يخاف المجتمع وسطوته ونفوذه، أكثرنا لديه قدرات معطلة لم يستثمرها، وأكثرنا ليس لديه طموحات أو أهداف يسعى لتحقيقها. وهذه من

أهم أسباب عزوف كثير من الناس عن جعل رحلة الحياة جميلة ومنتجة وممتعة، رحلة بمقدور معظم الناس أن يقوموا بها، لكنها تتطلب الوعي بأساس المشكلة، ثم التزود بمؤن كثيرة من المعرفة والوعي والعزيمة والإصرار والانضباط والمثابرة، ولو كانت رحلة الحياة الناجحة سهلة لقام بها الجميع، ولأصبحت كل شعوب الأرض ناجحة منتجة صحيحة الجسم والعقل، وفي سلام مع النفس، تحيا حياة حرة كريمة.

- لكني أعرف أن كل ما يصيب الإنسان في هذه الحياة مكتوب ومقدر.
- هذا فهم صحيح شابه الكثير من الخطأ والنقص، فالله تعالى يقول: ﴿وَلَا تُلْقُوا۟ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ﴾ [البقرة: ١٩٥]، والرسول ﷺ يقول: «**اعقلها، وتوكّل**»، وهناك فرق كبير بين التوكل والتواكل، الله منحنا القوة الفكرية والجسدية لنحاول ونعمل، وأمرنا أن نأخذ بالأسباب، ولهذا كان التفاوت بين الناس في أدائهم وفي إنتاجهم وفي معيشتهم، ولو كان الاحتجاج بالقدر في كل شيء صحيحًا لبقي الإنسان في بيته دون بذل المحاولات، أتدري أن العادات هي التي تتحكم في معظم أقوالنا وأعمالنا منذ الصباح وحتى وقت النوم؟ الناجحون لديهم عادات مفيدة ومثمرة وغير الناجحين لديهم عادات سيئة تسهم في إضاعة الوقت وتدمير الصحة.

- وكيف نجعل رحلة الحياة ناجحة وممتعة يا عمي؟
- نحتاج إلى أسلحة كثيرة، أسلحة لم تنتج في المصانع، لكنها موجودة لدينا أودعها الخالق فينا، من أعظمها وأهمها سلاح العقل والطريقة المثلى لبرمجته واستثماره، والقدرة على التغيير والتجديد، واستبدال عادات بعادات، وسلاح الوقت وحسن استثماره، والمحاولات المستمرة للتخلص من القيود التي تحول بيننا وبين المغامرات الجميلة في عالم الحياة، فلا نجاح بلا مغامرات مدروسة، في ظنك ما عدد من صعدوا إلى قمة هذا الجبل من أبناء البلدة؟
- لست أدري، لكني أظنهم قلّة.
- صدقت وإن صعدوا فهم يستخدمون سياراتهم على الرغم مما تحدثه من تلوث وهدر للمال وتضييع فرصة الرياضة والمغامرة الجميلة على الرغم من بساطتها.

سلّم النجاح يصنع من درجات كثيرة، يتسلقها الناجح درجة درجة، سلّم صنعت درجاته من الصبر والإصرار والابتكار والمثابرة، ونتائجه تستحق المحاولة.

نخرج إلى الحياة، فنجد أمامنا سلالم كثيرة، يصعد القلة منا إلى سلالم تفضي إلى قمم هواؤها نقي ونسيمها عليل كهذه القمة، قمم مزروعة بالحب والعمل والنجاح، والبعض يهبط في سلالم درجاتها تنتهي إلى قفار موحشة ومستنقعات من الفقر والجهل والمرض، وفئة

ثالثة وهي الأغلب تبقى في مكانها قانعة بما لديها رضيت بما يكبل أقدامها من قيود لا تستطيع الفكاك منها.

أترى تلك الأغنام في سفح الجبل؟ ستعود إلى حظائرها وهي شبه جائعة لأنها بقيت في السفح، مع قلة المرعى هناك، ولو صعدت إلى أعالي الجبال وإلى الأودية البعيدة غير المطروقة لوجدت المرعى الغني بالأعشاب، وهكذا الحياة.

في الحياة محطات كثيرة نتعلم منها، ويعدّ البيت أهم مصادر المعرفة التي تكسبنا الكثير من العادات التي تبقى معنا مدى الحياة، معظم المحفزات والإحباطات مصدرها المنزل. أما المصدر الثاني فهو المدرسة، وما تحويه من مناهج ومعلمين وأنشطة، وثالثها ثقافة المجتمع وما بها من موروث، ورابعها الإعلام وما يحويه من غث وسمين.

- أخفتني يا عم، من قيود التخلف، وكأنني أراها، وأحسها في معصمي وفي قدمي، كيف أتعرّف إلى القيود التي تكبلني؟

أفضل الحلول لمعرفة قيود التخلف هو المنهج العلمي والفلسفي وما بهما من دقة البحث والعقلانية، والبعد عن الحلول المرتجلة السريعة التي تبدو جميلة براقة، لكن نتائجها وخيمة في أكثر الأحيان. مع الأسف في الدول النامية يعم الجهل، ويوظف التراث لمزيد من القيود، ويساء فهم الدين، فيقود إلى مزيد من العتمة تغشى عقول الرجال والنساء، وحين تجدب العقول تتولى الغرائز توجيه النشاط، وتسهم مصادر الدخل الرخيصة الناضبة في المزيد من

الكسـل والتواكل، ويصبح العلـم ونتاج العقول شـيئًا ثانويًّا، وتظل القيود باقية تدمي الأقدام، وتمنع المسير.

- كلامـك جميل يا عم، وإن كنت غير مقتنع ببعض ما تقوله، لو كان حظـي جيدًا لكنـت قريبًا منك في صغري، لكن مشـاغل الحياة أخذت والدي بعيدًا عن بيته وعن تربية أبنائه.
- تعجبني يا أحمد، صراحتك، عليك أن تقول رأيك بكل صدق وشـجاعة، وعلي أن أقبل مـا تقوله برحابة صـدر، وأن يكون اختلافنا مصدر نقاش وتفاهم، وليس مصدر خلاف وتنافر.

الفرص لا تطرق الأبواب

إنني لا أعرف حقيقة أكثر إثارة للحماس من قدرة الإنسان الأكيدة على الرقي بحياته من خلال جهوده الواعية.

هنري ديفد ثورو

الحمد لله يا أحمد، أقرأ في تقاسيم وجهك ما يبشر بالخير، لكن قبل أن تنطلق إلى هدفك عليك أن تفكر تفكيرًا مختلفًا، وأن تُخضع الكثير من المسلمات للتدقيق والتمحيص والمساءلة، ومنها الحظ ودوره في النجاح والفشل، كثير من الناس يعتقد أن الحظ هو أكثر العوامل تأثيرًا في الحياة، ويورد الكثير من الأمثلة والقصص التي تؤيد ما يعتقده. قد يكون بعضنا أكثر حظًّا بوجود والدين أتاحا له فرصًا أكثر للنجاح، لكننا لو دقّقنا في الأمر لوجدنا أن ذلك الأب أو الأم قد تعبا وبذلا جهدًا أكثر من غيرهما من الآباء والأمهات في سبيل نجاح أبنائهما، وليس كل من بذل جهدًا في سبيل نجاح أبنائه أخذ بالطريق الصحيح.

- أشكرك يا عم، فقد كنت أضع الكثير من اللوم على والديّ كلما رأيت شابًّا ناجحًا، لكني لا أزال أظن أن للحظ دورًا كبيرًا في نجاح الآخرين.
- من أصدق ما قرأت عن الحظ مثل سنغالي يقول: «الأرزاق حين تنزل من السماء لا توقظ النائمين». الحياة مليئة بالفرص

التي لا تنتهي، لكن قلة من الناس تعرفها ناهيك عن استثمارها، وستبقى تلك الفرص موجودة ما ظل الإنسان موجودًا على هذه البسيطة، هل سمعت شاعرًا يقول: انتهت القصائد الجميلة، أو رسامًا توقفت ريشته عن رسم المناظر المبتكرة والمعبرة، أو موسيقارًا توقفت أنامله عن عزف ألحان جديدة، وهكذا حال كل جميل أو ضده في هذه الحياة.

ومن أجمل ما قرأت عن الحظ عبارة مشهورة لسينيكا الفيلسوف الروماني يقول فيها: «الحظ هو ما يحدث لحظة التقاء الفرصة باستعداد المرء لتلقفها». نعم، قد تكون محظوظًا لوجودك في مكان أو زمان معينين، أو انتمائك إلى بلد ينعم بالأمن والرخاء، لكن تذكر أن من أهم أسباب النجاح هو ما تبذله من جهد ومثابرة وطموح وصبر.

- اسمح لي أن أخالفك هذه المرة، وأقول: إن من يعانده الحظ لن ينجح مهما عمل من جهد.
- الاختلاف ظاهرة صحية، وهو دليل على اهتمامك بالموضوع، ما تسميه حظًّا أسميه استغلال الفرص، من ينتظر الحظ في بيته أو في المقهى أو الملهى لن يجده، فهو نادرًا ما يذهب إلى تلك الأماكن، لكنه يُوجَد بكثرة في الممرات المؤدية لدور العلم والعمل، وقد يصادف على أبواب المتاجر، أو يُرَى صاعدًا مع دخان المصانع إلى عنان السماء، ولو اقتربت كثيرًا من الحظ لتبينت أنه يحمل في يده اليمنى لوحة كتب عليها «التخطيط

والتركيز والمثابرة والصبر واستثمار الوقت»، وفي يده اليسرى لوحة تقول: «الانضباط والإتقان والتعاون والاستقامة ومساعدة الآخرين» وعلى جبينه عبارة خطت بحروف بارزة تقول: «إن بذلت ما فيه الكفاية فسنلتقي، اجتهد ولا تستعجل النتائج».

- يعجبني هذا التشبيه وهذه الكلمات، لكن لماذا يكرر الناس مفردة الحظ عند سماعهم نجاح أحدهم، هل يعقل أن يكونوا جميعًا على خطأ؟

بعض الناس يجعل الحظ مشجبًا يعلق عليه كل نجاحات الآخرين، ويلوم الحظ في إخفاقاته. إن حققت نتائج ممتازة يا أحمد، فهي من توفيق الله ثم جهدك، وإن فاتتك الفرص فالسبب إهمالك وعدم اهتمامك. تصحيح الكثير من معتقداتنا هو الخطوة الأولى نحو النجاح، يقول تعالى: ﴿وَمَآ أَصَٰبَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتۡ أَيۡدِيكُمۡ وَيَعۡفُواْ عَن كَثِيرٖ﴾ [الشورى: ٣٠]. تصحيح المفاهيم سيكون خير عون لك للانطلاق إلى عالم السعادة والحب والنجاح، ثم تذكر أن كثرة المؤمنين بشيء لا يعني بالضرورة صحته.

الناجحون يا أحمد، محظوظون؛ لأنهم عصاميون يعملون بجدّ وصبر، ويتحينون الفرص ويقتنصونها، والناس يتأثرون بمن حولهم، فمن كان والده طبيبًا سعى جاهدًا ليكون مثله، ومن كان والده ضابطًا أو قاضيًا فسيحاول أن يكون كذلك. والمحظوظ هو إنسان لا يؤمن بالفشل، بل يحاول حتى ينجح، وهو الذي يحيل كل

فشـل إلى دروس يسـتفيد منها، الناجح إنسـان لحوح في طلبه، ولديه أهداف واضحـة، يواصل العمل بصبر وهمة، النجاح لا يأتي بالتمني أو السير في الدروب السهلة، وهنا أتذكر قول الشاعر:

أَخْلِقْ بِذِي الصَّبْرِ أنْ يَحْظَى بحاجَتِه ومُدْمِنُ الْقَرْعِ للأَبْوابِ أنْ يَلِجا

ويقول شوقي:

وما نَيْلُ المُطـــالِبِ بالتَّمَنِّي ولَكِـنْ تُؤْخَـذُ الدُّنْيـا غِلابـا

النجاح قادم

«النجاح سلالم لا تستطيع أن ترتقيها ويداك في جيبك».

جورج إليوت.

- أنا على مشارف الثلاثين، وحظي من التعليم قليل، وليس لدي مال أستثمره، لقد فاتتني قاطرة النجاح، لكن لا بأس أن أتعلم منك ما يمكن أن أعطيه أبنائي؛ حتى لا تتكرر الأخطاء.
- لا تعتقد أن قاطرة النجاح قد تجاوزتك بسبب السن أو الحالة المادية أو بسبب فشل مشروعاتك التجارية، للنجاح قاطرات كثيرة ومسارات ومحطات متعددة، ولو تتبعت سير الناجحين في كل مكان لوجدت أن الفشل كان حليف أكثرهم في البداية، لكنهم لم ييأسوا، ولم يستسلموا، تدبر سيرة رسول الله ﷺ وكم بذل من الجهد والتعب والتضحية في سبيل نشر الدعوة، وكم لقي من الصد والطرد والإبعاد، أعوامًا كثيرة قضاها في مكة لم يستجب له إلا نفر قليل، وهاجر أتباعه إلى الحبشة، وقام ﷺ بزيارة غير موفقة إلى الطائف، ثم هاجر إلى المدينة المنورة، وكم خاض من الحروب، حتى قيض الله له رجالًا ونساءً من المهاجرين والأنصار ساندوه، وناصروه، وآزروه. وهكذا لقي كل مصلح وكل مؤسس وكل عصامي خدم أمته، وأثرى العالم. أكثر كتاب العالم ومفكريه رُفض إنتاجهم

في البداية، واستهزئ بهم،ومنهم من عرّض حياته للقتل في سبيل تعرية الجهل وإظهار الحقيقة، لكنهم كانوا مؤمنين بقدراتهم وإمكاناتهم، وأكثر أصحاب المشروعات الناجحة رفضت أفكارهم، وتخلى عنهم الممولون، ولو حاولت أن أسرد عليك أمثلة لملأت كتابًا بأكمله من نماذج النجاح من الشرق والغرب، ومن كل الأنشطة والتخصصات، وما كتب عن هذا الموضوع أكثر من أن يحصى.

- بدأ شعاع الأمل يتسلل إلى قلبي، وينشر الدفء في تجاويفه، لكن أخشى أن قطار النجاح لا ينتظر المتأخرين؟
- كن على ثقة أن فرص النجاح متاحة بإذن الله مع الإصرار والمثابرة والصبر وعدم اليأس، وكما ذكرت لك من قبل خذ ورقة وقلمًا، وسجل أهم ما تريد أن تسعى إلى تحسينه، ابدأ بتسجيل الأهم بالنسبة إليك، وهو الصحة، فمن دون الصحة البدنية والنفسية لن تستطيع مساعدة غيرك، بل قد تصبح عائلًا على من تحب، في الطائرة حين يرشدون إلى استخدام الأكسجين في حالة الطوارئ يؤكدون لمن لديه أطفال أن يبدأ بنفسه قبل مساعدة أطفاله، كن قويًّا في بدنك وعقلك وقدوة للآخرين، تدرج في وضع الأولويات، لكن إياك واليأس أو الاستسلام للمعتقدات البالية التي تحدّ من قدراتك الكبيرة، استثمر وقتك في البيت وفي العمل بما يفيد، قد لا تصيب

النجـاح مـن المرة الأولى، لكنـي متأكد أنك سـتصيبه حتمًا مع تكـرار المحاولـة، الخطوات البسـيطة المسـتمرة سـتقودك إلى النجاح وإلى عالم جديد وأصدقاء جدد وحياة جميلة مختلفة.

- لكن ألا ترى يا عم، أنه يمكن أن أنتقل من الإهمال إلى ضده، وأصبـح جادًّا أكثر مما يجب، وقد أدمـن العمل، وأهمل الأهل والصحة والمجتمع وحقوقه؟

- أحسـنت يا أحمد، ذكرتني بأمر مهـم، التوازن من أهم شروط النجاح وإعطاء كل نشـاط ما يسـتحقه، فلا العمل يطغى على واجبـات المنزل، ولا حـب المال يطغى عـلى الاهتمام بالصحة والأسرة، ومـع الورقـة والقلـم لنبـدأ بوضع هـدف أو أكثر، ولنبدأ منذ اللحظة.

- لقد شـوقتني يا عم، لكن أكثر ما أخشـاه هو أن أنسـى كل ما قلت لي بعد أن أترك هذه القمّة الجميلة، وأغرق بين متطلبات الحياة وتحدياتها وإغراءاتها.

- من الممكن ذلك، وجميل أنك أشرت لهذه العقبة، أنت يا أحمد، تلميذ جيد، علينا أن نبدأ منذ اليوم في رسم الأهداف وكتابتها والسعي لتحقيقها، وسوف تسعد بالنتائج إن شاء الله.

الهدف

اصعد إلى العلياء، اصعد إلى أبعد نقطة، فهدفك هو في علياء السماء.

عبارة منقوشة في كلية وليمز

في البداية أريدك يا أحمد، أن تكتب أهم ما أقوله لك، فالنسيان آفة المتعلمين، وتذكر المثل الذي يقول: «الحبر الردئ خير من الذاكرة القوية».

والشاعر يقول:

الْعِلْمُ صَيْدٌ والكِتابَةُ قَيدُه قَيِّدْ صُيُودُكَ بِالحِبالِ الواثِقَةْ

وفي محاضراتي التي أقدمها للطلبة أطلب منهم كتابة أهم النقاط، وأركز على أهمية الهدف، أطرح على الطلبة هذا السؤال: هل وضع أحدكم هدفًا يرغب في تحقيقه؟ ولمزيد من التوضيح والإقناع أسرد لهم دراسة قام بها باحثون من جامعة هارفرد عام ١٩٥٣م، حيث تبين من سؤال طلبة الجامعة أن ٣٪ من الطلبة فقط لديهم أهداف محددة ومكتوبة لما يرغبون في تحقيقه، وبعد عشرين عامًا وجد الباحثون أن الـ (٣٪) الذين وضعوا أهدافًا قد حققوا نجاحًا في أعمالهم يفوق الـ (٩٧٪) من زملائهم الآخرين مجتمعين.

- وهل كانت لديك أهداف يا عم، حين كنت صغيرًا؟

نعم، وأتذكر أول هدف رسمته في مخيلتي، حين فاجأني صديق سبقني إلى الشركة، كنا نركب دراجاتنا الهوائية ذات صباح في طريقنا

إلى العمل، حين سألني: ماذا تريد أن تكون في هذه الشركة؟ أجبته: لست أدري. التفت إلي مستغربًا، وقال: كيف تقول ذلك وأنت ترى الفرص أمامك والوافدون يحتلون أهم المناصب؟ عليك أن ترسم هدفًا، ولو كنت مكانك لواصلت تعليمي في المساء، ثم درست في الجامعة تخصصًا يتناسب وقدراتي ومتطلبات الشركة.

بعد ذلك اليوم تغير كل شيء في حياتي، رسمت الهدف وكان محفزًا ودافعًا لي إلى مزيد من العطاء، تلك المحادثة أيقظت فيّ أهمية وجود هدف، وهي المرة الأولى التي أسمع فيها عن الهدف وضرورة وضعه وتحديده، بعدها صرت إذا أردت أن أنجز شيئًا استعنت بالله، ثم وضعته هدفًا.

حينما ابتعثتني الشركة لدراسة المرحلة الجامعية وضعت هدفًا مهمًّا: وهو أن أتخرج في الجامعة بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف الأولى، كان الهدف مكتوبًا، عاش معي في كل مكان، كنت أتذكره، وأنا في الفصل، وفي غرفتي وفي أوقات الفراغ، وفي إجازة نهاية الأسبوع. ركزت على المهمة الرئيسة، وأكثرت من القراءة، وأمضيت ساعات كثيرة في المكتبة، تحولت إلى إنسان مختلف، كنت أرى يوم التخرج أمامي، وكنت أتخيل راعي الحفل يشدّ على يدي، وهو يبتسم، وهكذا كان بتوفيق الله بعد سنوات، فقد حصلت على مرتبة الشرف الأولى، ولم أكن أفضل زملائي في المرحلة الثانوية، ولم أكن أذكاهم في الجامعة، لكن كنت أكثرهم جهدًا ومثابرة واستثمارًا للوقت، صرت

أواجه الحياة بعزم يذلل الصعاب، ويصنع المعجزات. رسم الأهداف والسعي لتحقيقها يضيء الطريق، ويصنع الفرق.

- هل تصدق يا عمي، أنني لم أفكر يومًا من الأيام في وضع هدف محدد والسعي إلى تحقيقه بالطريقة التي ذكرتها، فأنا أصحو كل يوم وفي مخيلتي كيف سأتدبر مستلزمات الحاضر فقط، كنت أتحين الفرصة للركون إلى الدعة والراحة، لم يرشدني أحد لما تتحدث عنه. لقد كنت يا عمي، محظوظًا بوجود صديقك الذي نبهك إلى أهمية الهدف، وأيقظ فيك الهمة.
- لم يكن السبب عامل الحظ وحده، هذا الصديق ربما قال الشيء نفسه للعشرات من أمثالي، لكن ما يصنع الفرق هو التنفيذ، فلو قنعت بمرتبي البسيط في الشركة لما أنجزت ما أنجزته، الحظ يأتي مع استثمار الفرص التي تضعها الحياة أمامك.

تذكر أن من أهم شروط نجاح الهدف أن يكون مكتوبًا، وأن يحدد بوقت وبنتيجة معلومة، ويكون قابلًا للقياس، ويتطلب جهدًا لتحقيقه، ولا يكون صعبًا إلى درجة استحالة تحقيقه.

ومن أمثلة الأهداف القابلة للتحقيق، التخصص في حقل معيّن، والتخرج في الجامعة بدرجة معينة، وترك عادة سيئة كالتدخين خلال مدة محددة، وإنقاص الوزن خلال مدة محددة، وقد يكون من الأهداف المهمة مساعدة قريب أو جار أو صديق كي ينجح أو يجتاز مشكلة تؤرقه، وقد يكون العمل التطوعي في حقل معين، وقد يكون

هنـاك أكثر من هـدف في وقت واحد، وليس رسـم الهـدف مقصورًا على الشـباب فقط، بل لكل الأعـمار، وفي كل الأوقات، وعلى الرغم من تقاعدي من الشركة منذ سـنوات، إلا أنني أرسـم في كل عام وفي كل شهر وكل يوم أهدافًا جديدة تبقيني في حالة من النشاط والتركيز والإنتاج، أكتب في مفكرتي أهدافًا للصحة وأهدافًا للأسرة والمجتمع.

- وهل بقي لديك أهداف وأنت في هذه السن؟
- نعـم، ومـن أهـدافي التي رسـمتها أن أسـاعدك عـلى النجاح واجتياز ما يواجهك من صعوبات، ولولا هذا الهدف وتحديد موعـد لإنجـازه لما كنت معـك في هذا المكان، وهكذا يسـتمر العطـاء مـا ظللت قـادرًا على ذلـك. كان من الممكـن أن أظل قابعًـا في بيتي أقرأ الصحف، وأشـاهد التلفاز، لكنني اخترت أن أكون مشاركًا وصانعًا للحدث، لا قارئًا ومشاهدًا له فقط، ما اسـتطعت إلى ذلك سـبيلًا، لم يطلب مني أحد أن أشـارك، لكننـي طرقت الأبواب، وحينما لم تفتح طرقتها ثانية وثالثة إلى أن فتحت لي، ودخلت.
- وما الفائدة من الهدف إذا كنت أعرف ما سوف أقوم به من أعمال؟

وجود الهدف من أسباب تركيز الجهد لتحقيقه، هل ترى الفرق بين شعاع الليزر الذي يذهب بعيدًا وبين ضوء المصباح العادي الذي لا يغـادر مكانه، هذا هـو الفرق بين التركيز على هدف وبين تشـتيت الجهد، فالمغريات التي تسرق الوقت كثيرة. الوقت هو حياتنا يتسرب

منا كالماء من بين أصابعنا، الوقت هو أهم أسلحتنا لتحقيق النجاح، وهو أغلى ثروة لا يمكن أن نحتفظ بها.

- أعجبني تشبيهك ومقارنتك بين شعاع الليزر والمصباح العادي، أظنني كنت مصباحًا عاديًّا.
- لا تيأس يا أحمد، وستُدهَش من سرعة التغيير، فالهدف قبس يضيء لنا المكان الذي نرغب في الوصول إليه، وكلما كان الهدف كبيرًا وعاليًا، زادت الرغبة في الوصول إليه وتحقيقه، وقد نستصعب الجلوس لدقائق كل أسبوع أو شهر لنكتب هدفًا جديدًا، أو نعيد النظر في هدف قديم، لكن حلاوة الإنجاز تستحق العناء، لا شيء يعدل النجاح في الحياة والتمتع بالصحة والسعادة التي يجلبها حسن التخطيط والمثابرة والصبر والإصرار.
- أنا أتمنى أشياء كثيرة لم تتحقق، ولن تتحقق؟
- تذكر يا أحمد، الفرق بين الأماني والأهداف، فالأماني بلا تاريخ وبلا خطة لتنفيذها وغير قابلة للقياس لذا تبقى أماني، أما الأهداف فتترجم إلى برنامج عمل تحتاج إلى الكثير من الجهد لتحقيقها، وهو ما يميز الأهداف عن غيرها.

لتصبح عظيمًا عليك أن ترسم أهدافًا عظيمة، وتجتهد في سبيل تحقيقها، وتذكر أنك لن تصل إلا لما خططت له من أهداف؛ لذا خطط لأهداف كبيرة وبعيدة، وسأضرب لك مثالًا يوضح ما أعنيه

وعشته قبل عام، كنت في المزرعة ومعي ثلاثة من الأصدقاء، قررنا أن نصعد هذا الجبل، قال الأول: سأذهب معكم إلى سفح الجبل، ثم أعود إلى البيت، وقال الثاني: سأذهب معكم إلى منتصف الجبل، أما أنا وأحدهم فقد قررنا الذهاب إلى قمة الجبل، وهكذا صار مع كل واحد منا، الأول عاد من السفح، والثاني عاد من منتصف الجبل، أما أنا وصاحبي فواصلنا الصعود إلى قمة الجبل.

ماذا يعني لك المثل السابق يا أحمد؟

- يعني أنه من الصعوبة أن يتجاوز المرء ما يرسمه من أهداف؛ لذا يجب أن ترفع سقف توقعاتك، فتضع هدفًا يستحق عناء الصعود، وليس مهمًّا أن يكون الصعود سريعًا أو بطيئًا، لكن يجب أن يستمر حتى بلوغ الهدف.
- أحسنت يا أحمد، أنت تتعلم بسرعة عجيبة.
- أستمع إليك جيدًا، لكني أفكر في زملائي في العمل وأصدقائي في الاستراحة؟
- لست مجبرًا أن تعيش كما يعيش أقاربك أو أهل قريتك أو زملاؤك في المدرسة أو في العمل، بل يجب أن تصبح قائدًا وقدوة وملهمًا لهم حتى وإن انتقدوك أو افتقدوك في البداية، فربما تأخذهم معك إلى عالم النجاح والصحة والسعادة، المهم أن تستمر في طريقك إلى الهدف.
- وماذا لو كان الهدف صعبًا أو وجدت أنه غير مناسب؟

- ليس عيبًا أن تتخلى عن الهدف إلى غيره إذا وجدت أفضل منه، أو وجدت أن الهدف الذي رسمته لا يناسبك، وهدف واحد لا يكفي، فالحياة كلها أهداف، وكلما حققت هدفًا تناول دفتر ملاحظاتك وسجّل هدفًا أكبر أو أهدافًا مختلفة وهكذا، وقد قال الشاعر لمن يضع الهدف نصب عينيه، ولا تعوقه عنه العوائق:

إذا هَمّ ألقَى بينَ عَينَيه عَزْمَه ونكّبَ عنْ ذكرِ العَواقِبِ جانِبا

احتفل بنجاحك بعد تحقيق كل هدف مهما صغر شأنه، وليكن المرح والمتعة رفيقيك في درب النجاح، عليك أن تستعين بالخيال الذي يبقي الحماس، وينقلك إلى عالم جميل ينسجه الخيال.

الخيال

الخيال أهم من المعرفة.
أينشتاين

- أعلم يا أحمد، أنك لم تحضر هذه المرة دفترًا تدوّن به ملاحظاتك، لكن آمل أن تتذكر ذلك في المرات القادمة، وفي هذا المكان المرتفع الجميل سنشرب الشاي، ونتحدث عن الخيال.
- لأستطيع متابعة ما تقوله، هل يمكن أن تشرح لي شرحًا موجزًا ما هو الخيال.
- أحسنت يا أحمد، التعريف بالموضوع مهم لفهمه: الخيال هو القدرة على تكوين صورة ذهنية لشيء تتصور حدوثه، وهو لا يوجد في الحاضر، ولم يحدث في الماضي، لكنك تتصوره، وقد تحقق. والخيال بشكل عام هو خلق صورة لم توجد، وما كان لها أن توجد بفضل الحواس وحدها أو العقل وحده، إنما هي كما يقول كوليردج صاحب نظرية الخيال: «صورة تأتي ساعة تسجيل الحواس والوجدان والعقل كلًّا واحدًا في الإنسان. وهذا الخيال وحده هو الذي يميز بين العباقرة وغيرهم».

الخيال ينقلنا على جناح السرعة إلى عالم مختلف، وما أعنيه هو أن من يرغب في تحقيق هدف عليه أن يتصور الهدف وقد تحقق، وأن ينتقل بخياله ليحل ضيفًا على موقعه الجديد، فعلى سبيل المثال من رسم هدفًا ليصبح طبيبًا فعليه أن يتخيل نفسه يسير بين أسرّة المرضى

وممرات المستشفى مرتديًا ملابس الطبيب، أو في عيادته يعالج المرضى، ويواسي جراحهم، ومن يريد أن يصبح رجل أعمال فعليه أن يتخيل نفسه في شركته الخاصة، أو في المطار ذاهبًا إلى عاصمة في الشرق أو الغرب، ومن أراد أن يكسب اللياقة، ويفقد الوزن فعليه أن يتصور نفسه، وقد اختفت الشحوم ومعها الأمراض المصاحبة، وإن كان هدفك التفوق في الشهادة فتصور نفسك صاعدًا إلى منصة التكريم لأخذ جائزة التفوق من راعي الحفل.

في محاضراتي أعرض على الحضور بعض صور الشخصيات الطموحة التي حققت أهدافها، وأصبحت ملهمة لغيرها، مثل الشيخ سليمان الراجحي، والدكتور أحمد زويل، والوزير علي النعيمي، والدكتور غازي القصيبي. أريدهم أن ينتقلوا بخيالهم إلى أمثال هؤلاء كلٌّ بحسب تخصصه، هؤلاء الناجحون كان لديهم رؤية لما يريدون أن يكونوا، وما يرغبون في تحقيقه، من كان بلا رؤية يسير في الحياة معصوب العينين، ويبحث عمّن يقوده.

- لكن لم أعرف أهمية الخيال في تحقيق الإنجازات؟
- أفلام الخيال تُعدّ من أهم أسباب الفتوحات العلمية الكبيرة، فقصة الفيلم، وما يحفل به من مشاهد تصبح ملهمة لمن يراها، وخصوصًا للطلبة والعلماء والمخترعين، أتذكر جيدًا ذات مساء بعيد، حين كنت أشاهد فيلمًا من أفلام الخيال كيف حلّق بي خيالي، وأزاح ستائر القاعة، وطوى جدرانها ليطير بي إلى

فضاء المجرات وسكانها، كان الفيلم بقصته الخيالية يستحثني إلى البحث عن المزيد.

- ولكن لم أسمع عن أي دور للخيال في هذه الحياة.
- صدقت يـا أحمد، غاب الخيال، فغابت الفتوحات العلمية عن عالمنا، الواجب أن يلهب المعلم الناجح حماس الطلبة، بقصص من الخيال توضح أهمية العلم والطموح وتحقيق الأهداف، في مدارسـنا يعامل الطالب كآلة تسجيل، وهذا النوع من التعليم لا يسـمن ولا يغني من جوع، لننميَ الخيال علينا إطالة التدبر والاستغراق في التفكير، والتجرد من المسلمات، وإزالة تقديس الرموز، ومحاولة التفكير في كليات الأشـياء، أي عدم الاكتفاء بطرف منها، الخيال يمكن أن يحلق بنا إلى عالم الإنجاز وتحقيق الطموحات الكبيرة والأهداف.

يقول الشاعر:

كانَ حُلمًا فَخاطرًا فاحْتِمالًا ثُمَّ أضْحَى حَقِيقةً لا خَيالا

- وأين يأخذك خيالك يا عمي، هذه الأيام؟
- اليـوم يحلق بي خيـالي عاليًا لأرى بلادي، وقـد أصبحت دولة حديثـة الفـرد فيها «مواطن» لـه حقوق وعليـه واجبات دولة متقدمة برجالها ونسائها بما فيها من طرق ووسائل مواصلات وحدائق ومدارس وجامعات ومحاكم وحقوق إنسان(*)، لدي

(*) تتبوأ مركزًا متقدمًا في سلّم الشفافية والنزاهة ومحاربة الفساد.

خيـال أحـاول ترجمته إلى أهـداف، ومنها أن أكتـب كتبًا ينتفع منهـا الناس وخصوصًا فئة الشـباب، وأن أقـوم بمغامرة مرة كل عـام أو عامـين لأبقي على النشـاط وروح التحدي وتوقد الذهـن، وأن أسـتمر في إعطـاء الطلبـة محاضرات عـن الخيال وأهميته، وأن أوزع نسـخًا مـن كتبي مع كل محاضرة، وأن تعم المحـاضرات كل أرجاء المملكة، وربـما العالم، الحياة إنجازات ومغامـرات جميلة يشـعلها الخيال، لكن وضـع الهدف وإعمال الخيال لا يكفي، علينا أن نضع الخطط للوصول إلى ما نريد.

- تتحـدث يـا عمي، وكأنك مـن كوكب آخر، أما أنـا فكل يوم يمـر علي يزيدني بعدًا عن تحقيق الطموحات، وكل إخفاق أمرّ بـه يزيـدني يقينًا أنـه لا أمل لي في حياة كريمـة هانئة، قدري أن أعيش فقيرًا معدمًا يحاصرني الفشل، وتخنقني الديون.
- إياك واليأس والإحباط، كل إنجاز تريد أن تحققه يحتاج منك إلى العمل الدؤوب، لكن قبل أن يدب اليأس إلى نفسك لنبدأ العمـل، وعليك أن ترسـم الخطـط لتحقيق الهدف، وسـوف أكون عونًا لك في ذلك.

التخطيط

كل دقيقة تقضيها في التخطيط
توفر لك عشر دقائق في التنفيذ.
براين تريسي.

- تعجبني صراحتك، ولكن لا تعجبني سرعة استسلامك لغول الفشل، لعلك تتذكر ما قلته لك: عليك أن تضع هدفًا، وأن يكون مكتوبًا، الشيء نفسه ينطبق على الخطة، لا بد من خطة مكتوبة لتحقيق الهدف، أول معرفتي بوضع الخطط كان في الشركة، يضعون خططًا لكل مهمة، كنا نذهب إلى الصحاري وإلى أعالي البحار، كانت الخطط مفصلة، تأخذ بكل أسباب النجاح، ومنها الخطط البديلة، وكنا نهتم كثيرًا بوسائل السلامة، تفاصيل لا مجال فيها للتخمين أو الاعتماد على الذاكرة، ومع الأسف لم أنقل هذه الطريقة العلمية في التخطيط لأمارسها في حياتي الخاصة إلا في مرحلة متأخرة، فقد كان التخطيط خاصًّا بالعمل الرسمي فقط، أما في الحياة الخاصة والعامة فكل الخطط في الذاكرة مع ما يعتريها من نسيان ونواقص وعيوب، الذاكرة يا أحمد، صديق لا يوثق به.
- ألا ترى أننا نؤدي الكثير من الأعمال، وننفذ الكثير من المهام دون خطط مكتوبة، ومع هذا ننجح في أدائها.

النجـاح الـذي تتحدث عنه هو شيء نسـبي، الكثير ممـا نقوم به يفتقـر إلى الدقة والجودة، وضـع الخطط لأداء المهام وتحقيق الأهداف مهـم جـدًّا، ومن المهم أن تكون الخطة مكتوبة، فما لا يكتب يزول من الذاكـرة، كأثر خطوات على رمال الصحراء. كل ما لا يكتب لا يبقى طويلًا، بل يختفي، ويحل محله اهتمام يمحو ما قبله، ومن الأفضل بعد كتابة الخطة أن نضعها في مكان بارز حتى نتذكرها، ونطبق ما فيها.

- لست مقتنعًا بوضع الخطط في كل يوم من حياتي.
- صدقـت ليـس في كل يوم، لكـن حين يكون جدولـك اليومي مزدحمًا، عندها ستحتاج إلى وضع الخطط والأولويات، سوف أضرب لـك مثـلًا عـن أهميـة وضـع الخطط مـن واقـع حياتنا اليوميـة، مثـال ذلك التخطيـط لنهاية الأسـبوع، كوضع خطة مكتوبة لما ترغب القيام به وإنجازه في الإجازة، كإصلاح عطل في المنزل أو السيارة، وزيارة قريب أو مريض، وممارسة رياضة أو قراءة كتاب، وسـتلاحظ كم مـن الأمور تنجزها حين تضع الخطة مقارنة بمدة مماثلة ليس فيها تخطيط لما ترغب في إنجازه.

الخطة تعني: كيف نستثمر الوقت؟ وما أكثر الأمور أهمية وفائدة لشـغل وقـت الفراغ؟ كيف نسـتثمر ما هو موجـود لتحقيق الهدف؟ وضع الخطة يعينك على الإنجاز والتفوق.

الخطة بـكل بسـاطة توضح كيف نسـتثمر الإمكانـات المتاحة لأقصى فائدة، دون أن نهمل المتطلبات الضرورية الأخرى، وأن نعطي

لكل نشـاط حقه، فوقت للعمل ووقت للمتع ووقت للأسرة ووقت للراحة، الناجحون يشـتركون في حسن استثمار الوقت. يقول الحسن البصري: «يا ابن آدم، إنما أنت أيام، فإذا ذهب يوم ذهب بعضك».

إذا كنـت لا تجيد وضع خطة فاطلـب العون، قد يأتي العون من الوالـد أو الوالدة، وقد يأتي من معلم في المدرسـة، وقد تلتحق بدورة في مجال التخطيط أو في تطوير الذات، ومنها تنطلق، اسـتفد مما تحويه الشبكة العنكبوتية، من معلومات هائلة ونصائح مجانية، اجعل وقتك أمـام الشـبكة العنكبوتيـة مفيـدًا، ولا تبحـث عـن الغثـاء، أو ما يثير الغرائز، أو يشجع على العنف، فليس هذا هو الطريق للنجاح، طلب العـون مهم فلا تتردد، الكثير من الناس يحتاج للمسـاعدة، لكنهم لا يطلبونهـا، عليك أن تطلبها أولًا، وقد تكون في المسـتقبل رئيس فريق عمـل لمجموعـة من الزمـلاء أو الأصدقـاء، لا شيء كتلاقح الأفكار وقضاء الوقت فيما يفيد.

- أضحكتني يا عم: رئيس فريق عمل دفعة واحدة!
- لا تسـتهنْ بقدراتـك يا أحمـد، عليك أن تسـتثمر الوقت؛ لأنه سـيمضي شـئت أم أبيـت، لكـن يمكـن أن تتحكـم في طريقة اسـتثمارك لـه، وصرفـه فيـما يعـود عليـك بالفائدة، فليسـت تمضيـة الوقـت في المقهى كتمضيتـه في المكتبة، وليـس تزجيته بالدوران بالسـيارة في الشـوارع كالتريض في الحدائق، وليس تقليب صفحات كتاب أحد عمالقة الفكر كالجلوس مع أناس

تجـترُّ أحاديـث عفا عليهـا الزمن، أعتقد أن مـن أهم واجبات المدارس والجامعات تعليم الطلبة وتعويدهم حسـن اسـتثمار الوقت واحترامه.

التخطيط يجب أن يكون توازنًا عجيبًا بين العمل والمتع، وممارسة الهوايات والراحة، التخطيط هو أن تعطي كل نشـاط ما يسـتحقه من جهـد، التخطيط هـو أن تكـون منتجًا مسـتمتعًا بالحيـاة، وإذا رأيت إنسـانًا ناجحًا فاعلم أنه يسـتثمر وقته اسـتثمارًا جيـدًا، وإن رأيته غير ذلك فاعلم أنه أضاع وقته في الكسل أو في أمور ثانوية.

أطلـت عليك كثـيرًا في هذا اليـوم، والوقت يشـير إلى منتصف النهـار لعلنـا نكتفي بـما تحدثنا عنه، ونعـود أدراجنـا إلى البيت، وبعد الغداء أتركك تذهب إلى أهلك، وتؤدي ما عليك من التزامات، لكن عليك أن تفكّر جيدًا فيما حدثتك عنه، وأن تبدأ منذ اليوم بالتفكير في مستقبلك على جميع المستويات.

- أشـكرك كثـيرًا، وأعـدك أن تـرى شـخصًا مختلفًـا في زياراتي القادمة.

الفصل الثانى

قبل الانطلاق

الفرق بين ما نقوم به حاليًا وبين إمكاناتنا الحقيقية قد يحل معظم مشكلات العالم.

غاندي

تكررت زيارات أحمد إلى عمه في مزرعته، وصار المشي والمحافظة على البيئة جزءًا من نشاطهم الأسبوعي، وفي جلسة هادئة على قمة الجبل قال العم لأحمد:

قبل أن ننطلق إلى عالم الإنجاز، عالم الحب والسعادة والنجاح، نحتاج إلى استعداد مكثف، أتذكر حديثنا عن القدرات في أول لقاء؟

- لا أتذكر شيئًا مما قلته لي في أول زيارة، كأنك في ذلك اليوم تتحدث عن طلاسم بدأت تتضح معالمها، وتنجلي غوامضها، هل يعقل أن يكون لدينا قدرات ومع هذا نهملها ونحن في أمس الحاجة إليها؟
- نعم، يا أحمد، أكثر الناس لا يهتم بتنمية قدراته، بل إنه يعمل على إضعافها بممارسات خاطئة كالعزوف عن ممارسة عادات حسنة تنمي العقل والبدن والعواطف، وتحافظ عليها.
- هل يمكن أن تأتي بمثل يوضح ما تعنيه؟
- مثال ذلك القراءة تبقي العقل متوقدًا والفكر متجددًا، وتهديك تجارب الآخرين، وكالرياضة تزيد الجسم قوة وصحة

بدنية ونفسية، وتضيف أعوامًا بإذن الله إلى رصيدك الصحي، وعكسها الكسل الذي يحطم مجاديف الحياة الكريمة، فكّر في الصحة بوصفها رصيدًا في بنك تودع فيه، وتسحب منه متى ما تشاء. هل سبق وزرت أحد المستشفيات؟ كثير من مراجعيه جلبوا المرض أو الإعاقة لأنفسهم وبأموالهم وبمحض إرادتهم نتيجة الجهل والكسل والشراهة في الأكل والتدخين، أو التهور في قيادة السيارة، كم أتألم حين أرى مريضًا يمشي بتثاقل وكأنه مقيد بسبب السمنة المفرطة، وما ينتج عنها من أمراض كثيرة كان يمكن أن يتفاداها لو كان لديه الوعي والخبرة في وقت مبكر، لكن من المفيد أن نتحدث عن القدرات البدنية والفكرية والعاطفية بشيء من التفصيل في هذه الجلسة.

لنكن أقوياء

لم أكن مقتنعًا بضرورة وجود هدف ووضع خطة مكتوبة لتحقيقه، لكن كلامك المنطقي وتجربتك الناجحة أقنعتني، لكن من أين أبدأ؟

- ضع خطة للوصول لما تريد مستعينًا بالله ثم بخيالك وما لديك من خبرة مهما كانت بسيطة، عليك أن تهتم بالأداة التي توصلك إلى الهدف، وعليك أن تتذكر ثلاثة أشياء:

١. الاقتناع بأن لديك قدرات وعليك البحث عنها.
٢. تنمية قدراتك البدنية والذهنية والعاطفية.
٣. الصبر الذي تحتاج إليه لهذه المسيرة الطويلة.

الناجحون والناجحات في كل مكان، لديهم اقتناعات ثابتة بقدراتهم، ولا تظن أن النجاح حصرٌ على أسر معينة أو أفراد قلائل يتمتعون بقدرات غير عادية، الفرق بين الناجح وغيره هو أن الأول اهتدى إلى بعض قدراته ونماها واستثمرها بالصبر والمثابرة، واستثمر الوقت استثمارًا أفضل، أما الآخر فلم يستدلّ إلى تلك القدرات، فكان نصيبها الإهمال والنسيان.

- أشعر يا عم، بحماس غريب للبداية والانطلاق، وأخشى أن يكون شعورًا مؤقتًا في حضرتك فقط، القيود الكثيرة تمنعني من اللحاق بركب الناجحين.

- تذكر يا أحمد، ما قلته لك في أول لقاء: إن أفضل البدايات أبسطها وأقلها تكلفة وسرعة في التطبيق، أعرف شخصًا مضى على ممارسته الرياضة أربع سنوات، وحين سألته عن السبب قال: الإرادة والبساطة، وأضاف: لدي حذاء رياضي في السيارة، وهذا كل ما أريده، أنطلق من البيت أو قريبًا منه، وأمشي سريعًا ومعي ما أستمع إليه من محفزات أو ترفيه مسجل في هاتفي المحمول. البداية البسيطة في متناول الجميع، تذكر هذه الكلمات جيدًا: «إذا وجدت الرغبة والإرادة وجدت الطريقة» المهم أن يكون لديك الرغبة الصادقة في التغيير للأحسن، حتى ولو عارضك كل من في البيت أو المدرسة أو الشارع.

سأعطيك مثالًا يزيدك اقتناعًا بأهمية تنمية القدرات: الدول المتقدمة قليلة، وتُعدّ على الأصابع، والسبب هو أن أكثر شعوب دول العالم مكبلة بثقافة محبطة مقيدة لا تستخدم إلا القليل من قدرات أبنائها، ونحن من تلك الدول النامية. في الدول المتقدمة يهتمون بأمور كثيرة نهملها كالتربية والتعليم والصحة والفنون واحترام الإنسان وحرّيته وحرية الآخرين. يكتسبون في بيوتهم ومدارسهم عادات تزيدهم قوة، وهذا ما سوف نتطرق إليه في جلسة قادمة بإذن الله.

- أنا في حيرة من أمري!

- لا ألومك، فرص النجاح كثيرة، لكن القليل يعلمون بوجودها، ومن يعلم قد لا تكون لديه القدرة على الصبر، ولم يحقق الإنسان النجاحات الكبيرة إلا بميزة الصبر والإصرار، وعدم التخلي عن الهدف مهما كانت العقبات، وفي هذا اليوم سوف نبدأ بالأهم وهو الصحة التي من دونها لا يمكن أن يستمتع الإنسان برحلته الطويلة في الحياة.

الصحة

- في البداية أهنئك على هذا التحسن الكبير في لياقتك البدنية ومواصلة المجيء إلى هنا. كم أسعد بهذه الزيارات المتكررة، ودعني أسألك: هل رسمت هدفًا، وهل وضعت خطة لتحقيقه؟
- أنا الذي أشكرك على حسن استقبالك، وعلى ما توليني من رعاية ونصح، وأبشرك أنني رسمت أكثر من هدف، وقد لاحظ الأهل مقدار التغير الذي طرأ على سلوكي وسرّهم ذلك، ولدي خطط كثيرة سوف أنفذها بإذن الله، وسترى يا عمي، ما يسرك.
- أسعدتني بما قلته، والآن دعني أحدثك عن بعض أسرار احتفاظي بالحيوية والصحة على الرغم من تقدمي في السن.

تجاوزت الستين عامًا والحمد لله، لا أشكو من مرض، أمارس جميع أنشطتي بحيوية الشباب وهمته، ومن أهم أسباب تمتعي بالصحة في هذه السن المتقدمة هو الانضباط الذي تعلمته منذ الصغر، أحرص على زيارة الطبيب مرة كل عام للكشف الطبي، كما كنت أفعل خلال الأربعين عامًا الماضية، وهذا مطلوب لكل إنسان، وأذهب للتبرع بالدم مرة أو مرتين في العام، وخصوصًا بعد التقاعد، وأذهب مرتين في العام لتنظيف الأسنان وفحصها، لا صحة إلا بتخطيط وجهد

وانضباط، ولو لم تكن كذلك لكان معظم الناس أصحاء، ولفقدت المستشفيات معظم مراجعيها.

في حياتي الخاصة أضع الصحة في سلم أولوياتي، أستثمر فيها الكثير من الجهد والوقت، أسدد الأقساط الواجبة علي للمحافظة عليها في كل يوم، حين التحقت بالشركة قبل أربعين عامًا رأيت الرجال والنساء يمارسون شتى أنواع الرياضة، بدأتها في ذلك الوقت، ولم أتركها في حياتي، أمارسها خمس مرات في الأسبوع على الأقل، مدة ساعة في كل مرة، أتناول الغذاء الصحي، أقلل من تناول اللحوم والدهنيات والسكريات والكربوهيدرات، وأقاطع المشروبات الغازية مقاطعة كاملة، أنام مبكرًا وأستيقظ مبكرًا، لا أدخن، وأتجنب الجلوس مع المدخنين، أرثي لحال كل مهمل لصحته؛ لأنه سيجد النتائج أمامه مستقبلًا، أكره المسكرات والمخدرات، وأعتبرها من أسباب الضعف البشري، ومعوقات الحياة المنتجة الصحيّة ومن أسباب تفكك الأسر، وجميعنا مقصرون في التحذير من شرورها وخصوصًا في المدارس قبل الوقوع في براثنها، وهنا أود أن أنبه إلى أن من أهم أسباب الوقوع في المسكرات والمخدرات بعض الأصدقاء، وخصوصًا أن الشاب يريد أن يكون مقبولًا أمام زملائه وأصدقائه الذين يسهلون له الطريق إليها، وينعتونه بالخوف والتخلف لو لم يُجارِهم، وبعض أنواع المخدرات تسبب الإدمان منذ المرة الأولى كالهيروين، والمخدرات عمومًا تُفقد الشخص احترامه وتقديره لذاته، ويصبح عبدًا لها مهما أنكر ذلك،

وهـو يعي ذلـك في أعماق نفسـه، والتدخين هو البوابة التـي يلج منها الشاب إلى عالم المسكرات والمخدرات.

- لا يزال التدخين نقطة ضعفي، حاولت تركه مرارًا، ولم أفلح.
- مع الاسـتمرار في ممارسـة الرياضة ستتركه، فالصحة والمرض لا يجتمعان.
- لكن المشاغل يا عم، تمنعني من الرياضة، وتجبرني على التدخين لأسيطر على الضغوط الكثيرة.
- سـأروي لك قصة رواها لي أحد زملائـي القدامى، وهو الآن رجـل أعـمال ناجح، ومشـاغله كثـيرة، لم تكن صحتـه على ما يـرام، وحـين حدثته عن أهمية الصحة قـال: كنت في مهمة إلى الولايات المتحدة الأمريكية، ولأنني كنت مرهقًا، وأشكو من قلة النوم وزيادة الوزن، والحالة النفسية السيئة، فقد ذهبت إلى طبيبة في مستشفى مشهور، شكوت لها حالي وكثرة الالتزامات وضغوط العمـل، أخذت الطبيبة ورقة، وكتبـت عليها الرقم واحـد وعـلى يمينه عشرة أصفـار، ثم قالت: مـا رأيك في هذا الرقم؟ قلت لها: رقم كبير ليت حسابي في البنك يحوي مقداره مـن الدولارات، مسـحت الرقم واحد، ثم قالـت: ماذا تعني لك بقية الأصفار؟ لم يبقَ لك سـوى أصفار لا تسـاوي شـيئًا دون الرقم واحد الذي يسـبقها، هذا الرقم هو (صحتك) كل مـا تملك مـن مال ومنصب وجاه وأسرة لا تسـاوي شـيئًا من دون الصحـة. متطلبـات الحيـاة ومتعها الجميلـة في حاجة إلى

صحـة العقل والبدن لتسـتمتع بها، إهمال الصحـة هو فاتورة مؤجلة بالغة التكاليف يدفع ثمنها المهمل فيما بعد، وقد يقعده الكسـل والإهمال حتى يصبـح عائلًا على من يحب. الإنسـان جُبل على الكسـل وعلى التسـويف والحرص عـلى اللذة الآنية على حساب المتع الكثيرة الدائمة.

- لم أفهـم يا عم، ما تعنيه باللذة الآنية على حسـاب المتع الكثيرة الدائمة؟
- سـأضرب لك مثالًا يوضح ما أعنيه: تدخين سيجارة يُعدّ لذة بالنسبة إلى المدخن يمتد أثرها دقائق، ومن يأكل بشراهة يشعر بلـذة الأكل في أثناء جلوسـه إلى المائدة، لكن هـذه المتع المؤقتة تـورث أمراضًـا تحرم صاحبها من نعمـة الصحة التي يجب أن يتمتع بها الإنسان في أغلب مراحل حياته.

مـن جـرّب الحياة الصحيـة لن يختـار بديلًا عنها، بل سـيتغلب على جميع الصعاب التي كان يعدّها عائقًا أمام تحقيقها، كعدم ممارسـة الرياضـة لعـدم توافر الوقت أو المـكان، الصحة في حاجة إلى شـيئين أساسـيين: قليـل من الأكل، وكثير من الحركـة، جرب يا أحمد، المشي مـدة خمس وأربعـين دقيقة كل يـوم، ثم أخـبرني بالنتيجـة، المشي من أفضـل أنواع الرياضة وأكثرها فائدة، تعلـم العادات الصحية، أتراني كيف أجلس منتصبًا، وأقف منتصبًا، وأمشي سريعًا ما أمكن ذلك، لا نشاط إلا بتمارين مستمرة، تبدأ بسيطة سهلة، ثم تزداد قوة وصعوبة،

لكـن نتائجهـا مبهـرة على جميع الأصعـدة، الجهل والإهمال هما أشـدّ أعداء الصحة.

نصيحـة مهمة أخرى يا أحمد، لا تكثـر من الجلوس على المقعد، ولا تجلس مدة طويلة دون أن تنهض، وتمشي، وتتحرك.

الجلـوس أصبح من أهم أسـباب كثرة الأمـراض التي نعانيها، خصوصًا مع وجود الحاسبات والأجهزة المحمولة والهواتف.

حين نشتري الداء

- كم وزنك يا أحمد؟، وكم طولك؟
- وزني ثمانون كيلوجرامًا، وطولي مئة وسبعون سمتيمترًا.
- لديك أكثر من عشرة كيلوجرامات زائدة، تحملها معك أينما ذهبت، وللسمنة أضرار كثيرة بعضنا يجهلها وبعضنا الآخر يستهين بها، وأسوؤها السمنة المفرطة التي تغلف البطن، وتمنع القلب والكبد والكلى من أداء دورها المنوط بها، فالشحوم تخنقها وتتعبها.

نشتري بأموالنا ما يمرضنا؟ لست أتحدث عن التدخين أو المسكرات أو المخدرات، فهذه معروف ضررها، لكن ما أتحدث عنه هو داء العصر (السمنة) هذا الداء الذي صار يفتك بما لا يقل عن ثلاثين في المئة من سكان المملكة، والسبب هو كثرة ما نأكل دون أن نكون في حاجة إليه، السمنة مسؤولة عن الكثير من الأمراض التي تداهم الإنسان، وخاصة في سن متقدمة، لقد أحصى الأطباء أكثر من ستة وأربعين مرضًا تسببها السمنة، ومن أخطرها أمراض القلب وداء السكري والكلى والمفاصل والعمود الفقري وزيادة مستوى الكلسترول وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام وبعض أنواع السرطان عند الرجال والنساء.

- هـل لنا أن نتوقـف قليلًا؛ فقد بدأت أشـعر بالتعـب من كثرة المعلومات التي تمطرني بها يا عم.
- صدقـت، كان الواجب أن يكـون الحديث من جانبين، وليس مني فقط، أنت الأهم وكان يجب أن تكون مشاركًا لا مستمعًا، وهذا الأسف ما يقع فيه الكثير من المتحدثين.
- لنصـغِ لهذا الصـوت القادم مـن بعيد يا عم، يا لـه من صوت جميل يبعث على الراحة والطمأنينة!، أتدري ما هو؟
- إنه صوت الحجل المحبب إلى نفسي، هذا الطائر الصبور الذي يجاهـد للبقـاء عـلى الرغم من قسـوة الطبيعة وجهل الإنسـان وأنانيتـه، إنه واحد من الطيور المسـتوطنة التي لا تزال باقية في هذه المنطقة من العالم، الإنسـان بجهله وقصر نظره يقضي على كل جميل في بيئته.

لـن أطيـل عليـك يا أحمـد، لكـن أودّ أن أذكـر لـك أن من أهم أسـباب إهمالنا لعلاج السـمنة هو الجهل بأخطارها، وملابسـنا تخفي الكثير من زوائد الجسـم، ولا تبين ذلك، أنـا لم أغير مقياس ثيابي منذ أربعين عامًا، أصر على إنقاص وزني بدلًا من زيادة المقاس. والسـمنة لا تـأتي بـين يوم وليلة، لكنهـا تضيف أرطالًا من الشـحوم على مدى سنوات حتى تصبح سمنة مفرطة.

مـن أكثر النـاس الذين ألـح عليهم بالتخلص من السـمنة أهل بيتي، وزوجتي بشـكل خاص، التي ترد علي دائمًا: «ليتك ترى غيري

من النساء» فأرد عليها: نعم، ولكن مقياسي هو الوزن المثالي الذي يتناسب مع طولك، ويوجد معادلة لمعرفة الوزن المثالي، وقد وجدت أن أفضل وسيلة لإقناع من أتحدث إليه ليتخلص من الوزن الزائد وممارسة الرياضة هي (القدوة) أمارس الرياضة أمامهم، وأتناول الأكل الصحي في كل مكان، وأحتفظ بوزني قريبًا من الوزن المثالي، وصدق من قال: «القدوة خير موعظة».

- لو كان للرياضة كل هذه الفوائد لما تركها الناس، ألا ترى سباقهم المحموم لكل ما يمكن أن يزيدهم قوة؟
- الجهل يا أحمد، بفوائدها جعلها مهملة، نحن نتاج ثقافة مغرقة في الجهل بفوائد الرياضة وبأضرار السمنة، ثقافة منعت الرياضة في مدارس البنات بحجج واهية، وحصرتها في مدارس البنين في ساعة واحدة في الأسبوع بلا أهداف ولا ملاعب مهيأة ولا تجهيزات مناسبة، الواجب أن تكون حصة رياضية يومية تثقيفية وتمارين يتعلمها الطلبة والطالبات ليمارسوها في المدارس وفي أوقات فراغهم حتى تصبح عادة تمارس مدى الحياة، يقول البير كامو في كتابه (صلاة إلى بتول): «إن الشيء القليل الذي عرفته من الأخلاق تعلمته من ملاعب كرة القدم وعلى خشبة المسرح».

الرياضة

- هل رأيت جاري أبا علي؟
- نعـم، رأيته، وقد رثيت لحاله؛ فهو يمشي ببطء، ورأيت في يده العصا، كم بينك وبينه من السنين؟
- أمازحـه كثـيرًا، هو يقول: إننـي أكبر منه، وأنا أقـول: إنه أكبر منـي، لكن الحقيقـة أننا متقاربان في السـن، لكـن الفرق بيني وبينـه، هو مـا أتيح لي من الفرص حتـى أرى نماذج مختلفة من الناس، واكتسبت عادات أعانتني في كبري، كنت أنهض باكرًا لأمـارس الرياضة وغيري يغـط في نوم عميق أو يجلس يحتسي القهوة والتمر والشـاي المحلى، كنت أنهي أكلي قبل أن أشـبع، أما أبوعلي فكان يأكل حتى التخمة ويظنه زيادة في الصحة.

خلق الله الإنسان ليعمر الأرض، وهي لا تُعمر إلا بالفكر المتوقد والجهد والعمل، وأكثر الناس صحة وسـعادة هم العاملون المنتجون الذين يعيشـون في حركـة دائمة، يقول ﷺ: «**لو قامـت القيامة وفي يد أحدكم فسـيلة فليغرسـها**»، هذه هي الثقافة العميقـة التي جاءت بها الأديان، فالعبادة عمل وأمل وإنتاج، واسـتمتاع بالنتائج، أما الكسل والتواكل وعدم اسـتثمار الوقت فمن أسـباب تأخر المسلمين عن بقية شعوب الأرض.

الرياضة عندي عبادة أمارسها لأقوى بها على العمل والعبادات الأخرى، ألم يقل الرسول ﷺ: «**المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير**».

- لم أعلم أنها بهذه الأهمية يا عم؟

الرياضة ليست مهمة للبدن فقط، بل مهمة للصحة النفسية أيضًا، أكثر الناس صحة نفسية هم الممارسون للرياضة العاشقون للعمل، وهي ليست مهمة للرجل فقط دون المرأة، بل إن المرأة تحتاج إليها كما يحتاج إليها الرجل، فهي معرضة لداء السمنة أكثر من الرجل.

مارست الرياضة منذ صغري، ولم أتركها في حضر أو سفر، لا أسافر إلا ومعي ملابس الرياضة، ومنها ملابس السباحة، وحين أتحدث في محاضراتي عن الرياضة وأهميتها، أجد أن أكثر الحضور لا يمارسونها، وأسبابهم التي يسوقونها غالبًا هي: إما عدم وجود الوقت أو المكان المناسب أو سوء الأحوال الجوية، وهنا أسألهم سؤالًا محددًا: هل لديكم وقت للأكل والعمل والنوم والعبادة؟ فيجيبون: نعم، ثم أسألهم: هل لديكم وقت لمشاهدة التلفاز أو قراءة بريدكم الإلكتروني؟ فيجيبون: نعم. حينها أقول لهم: لن تجدوا وقتًا لأي نشاط مهما كان مهمًّا إلا إذا كان ضمن برامجكم اليومية، فما تحرصون على إنجازه يوميًّا يصبح من الأمور التي لها أولوية؛ لذا تجدون له الوقت، وما ليس من الأولويات لن تجدوا له الوقت، فالوقت يضيع في أمور أخرى ليست ذات أهمية.

- مثل ماذا ياعم؟
- كالتلفاز والشبكة العنكبوتية والأحاديث المكررة في مجالسنا، ولعب الورق والقيل والقال.
- ألا ترى يا عم، أنك وقعت فيما تحذر منه دائمًا وهو التعميم كقولك الشبكة العنكبوتية، فأنا من المحبين لها وفيها المفيد والمضر والمعلومة الطبية والبحث المفيد وتلاقح الأفكار، وفيها الجوانب السلبية أيضًا، وقسوت يا عم، في حكمك على التلفاز، ففيه الكثير من الفوائد والمعلومات والأخبار والفنون الجميلة.
- صدقت، من الظلم أن أقرن الشبكة العنكبوتية بالأحاديث المكررة في المجالس ولعب الورق، فالشبكة العنكبوتية فيها ثروة من المعلومات تضم معظم ثقافة العالم، كنت أعني في حديثي الاستخدام السيئ للشبكة، وليس البحث وتلاقح الأفكار، أما التلفاز والسينما فتصنع ثقافة بلد بأكملها، أحسنت يا أحمد، وأراك تتعلم بسرعة فائقة كم أنا سعيد بذلك! تذكر يا أحمد، أننا بشر نصيب ونخطئ، كنت أحاول أن أبين أن الوقت موجود، لكن المشكلة في إدارته وفي وضع الأولويات.

أما السبب الثاني الذي أسمعه دائمًا لعدم ممارسة الرياضة فهو سوء الأحوال الجوية.

- معهم حق يا عم، فالصيف شديد الحرارة والشتاء شديد البرودة، أجواؤنا لا تساعد على ممارسة الرياضة!

- «لا يوجد طقس سيئ، لكن توجد ملابس سيئة»، هذا المثل يردده سكان الدول الإسكندنافية الذين لم يكن الطقس عائقًا أمامهم لممارسة الرياضة، رياضة المشي السريع يمكن أن تمارسها في كل فصول السنة، تذكر عبارتي السابقة: إذا وجدت الإرادة تذللت الصعاب.

وإليك يا أحمد، بعض الخطوات التي قد تعينك على ممارسة الرياضة بشكل منتظم، وأرجوك سجلها في دفتر ملاحظاتك:

اجعل لصحتك الأولوية على ما عداها، واكتب في مفكرتك أهم العادات التي تؤثر في الصحة سلبًا وإيجابًا، وما العوامل التي تساعدك على العيش بصحة جيدة، كالرياضة والعمل والغذاء الجيد، واكتب في خانة العادات السيئة التدخين والسمنة والكسل.

- رددت الصحة والرياضة كثيرًا يا عم، حتى مللت من سماعها.
- أعرف ذلك، ولولا أهميتها، وما أعطتني من فوائد لما كررتها، أرسم هدفًا أو أهدافًا للمحافظة على الصحة، كأن تفقد مقدارًا من الوزن خلال مدة محددة، (ضع ميزانًا في المنزل لهذا الغرض)، وكأن تمشي يوميًا عددًا من الكيلومترات في مدة محددة. الأهداف تحفزك على المضي في طريق الصحة والسعادة والنجاح، ولا تيأس إن لم تَرَ النتائج بسرعة، فلو كانت المحافظة على الصحة بهذه البساطة لحافظ عليها الجميع، فكر في النتائج بعد سنوات، وليس أيامًا أو أشهرًا.

- مـضى على لقائنا الأول بضعة أشـهر، وفي كل مرة أسـمع فيها مفردة الرياضة أعاهد نفسي على ممارستها، ثم أنسى ذلك.

أصعب الأمور بدايتها، وما لم تحدد وقتًا للبداية، وتلتزم به، فمن الصعب أن تبدأ، وأفضل وقت لبدء الرياضة هو اليوم، ولتكن البداية بسـيطة غـير مكلفـة، فالبداية هـي الأصعب، لكـن حال بـدء العمل سترى التغيير الإيجابي، وستندم على ما فات، فلا تؤخر الأعمال المفيدة إلى الغد؛ لأنه من السـهولة نسيانها، ومن هذه العادات البسيطة تصبح ناجحًا، وقد تصبح مثالًا يحتذى لغيرك، وقائدًا يشار إليه بالبنان.

- رفـع الله من قدرك يا عم، أجد في كلامـك الكثير من التحفيز وشـحذ الهمـم، لكن الملل يتسـلل إلى نفسي مع مـرور الوقت وتأخر النتائج.
- حاول أن تنوع في تمارين الرياضة؛ كي يتجدد النشـاط، وحتى تستفيد جميع عضلات جسمك، كتعلم رياضة جديدة تفيد في إبقاء عقلك متوقدًا، وتبعد شـبح الشـيخوخة. فأنا على سبيل المثـال، أبدأ رياضة الصباح بالتمارين السـويدية والاسـترخاء والمشي داخل البيت بحسـب الوقت المتاح، وفي المساء أمارس رياضـة المشي السريـع أو الدراجـة الهوائية أو السـباحة، ومن أسـباب طـرد الملـل وتعميـم الفائـدة أن تـشرك مـن تحب في الرياضـة، قـد تكـون زوجة أو جـارًا أو زميل عمـل أو ابنًا أو بنتًـا، أو صديقًا تأنـس بحديثه، وهنا تكـون الفائدة مضاعفة،

والالتـزام أكثر، ويمضي الوقت سريعًا دون أن تشـعر به. كان لي قريـب زاد وزنـه حتـى خفت عليـه، صار كسـولًا وبدأت تضاريس جسـمه تـبرز في أماكـن مختلفة، يمـضي معظم وقته في البيـت بين الأكل والتلفاز، رأيت مسـحة الألم واليأس على محيـاه، لم أتمكـن من إقناعـه بالرياضـة إلا بمشـاركته في المشي خمـس مـرات في الأسـبوع، ولم أتركه إلا بعد أشـهر، وبعد أن فقـد معظم الزيـادة في وزنه، وصار يتحدث عـن الفوائد التي جناهـا مـن الرياضة، وفي كل مرة أراه أطمئـن إلى وضعه وإلى استمراره في ممارسة الرياضة.

- ولكـن هـل هـي بهـذه الصعوبـة التـي جعلـت القلـة فقـط يمارسونها؟

- كثير من الناس يمارسون الرياضة، ويلتزمون بغذاء متوازن مدة قصـيرة يفقـدون خلالها بعـض الوزن، لكن حـال تحقيق ذلك يركنون للكسل وكثرة الأكل مرة أخرى، وهنا يكسبون الوزن أسرع ممـا فقـدوه، والحل هـو أن تجعـل الرياضة ونـوع الأكل أسـلوب حيـاة يمتد بامتداد سـنوات عمرك، أعرف شـابًّا زاد وزنه عن مئة كيلوجرام وقبل زواجه بأشهر بدأ حمية قاسية فقد خلالهـا أكثر من أربعـين كيلوجرامًا، وعـاد إلى وزنه الطبيعي، وصار مظهره ممتازًا، بل نقص عمره سنوات، لكن بعد الزواج بسنة رأيته، وقد كسب كلّ ما فقده من الوزن، بل ربما زاد عليه

عـددًا مـن الكيلوجرامـات، لقد ضعفـت إرادته أمـام الأكل، وأقعـده الكسـل، وقد لا يكـون عارفًا بأضرار السـمنة أصلًا، والحـل هو ألا يكـون فقد الـوزن قاسـيًا ومؤقتًا، بل أسـلوب حياة، علينا أن نفكر في النتائج الجميلة التي تنتظرنا.

إذا وضعـت الصحـة في قمـة أولوياتـك، فسـتكون الرياضـة ضمن جدولك، وحين تخطط للوقت وأفضل طرق استثماره ستكون الرياضـة حاضرة، لن يمنعك عن ممارسـتها صيف لاهب ولا شـتاء قارس. الرياضة ليسـت ترفًا يمارسها الرياضيون فقط، أو من أصيب بـداء السـكري أو بزيـادة الـوزن، وليسـت لطبقة مـن المجتمع دون أخـرى، بـل هي للجميـع، ووسـيلة فعالة لعـلاج كثير مـن أمراض العصر ومنغصاته، البدنية منها والنفسية.

ابـدأ من اليـوم، والنجاح سـيقودك إلى نجاحات أخرى كثيرة، الحياة جميلة مع الصحة وتنظيم الوقت، ولا تنسَ أن تشرك الآخرين، وتسـاعدهم على اكتشـاف الكنز، كنـز الصحة والنجاح والسـعادة. الرياضـة هي الطبيب الذي لا يكلفك شـيئًا، ويعينك على منع وقوع الأمـراض قبل بدايتها، وهذه أفضل وأسرع وأرخص الوسـائل التي أهملها الكثير من الناس في كل مكان من العالم.

صور جميلة تلوح في الأفق

عاد أحمد بعد أسبوعين، وذهب إلى مزرعة عمّه مباشرة، لكنه لم يجده، بحث عنه في كل مكان، وانتظره كثيرًا لكن دون فائدة، وقبل أن يعود إلى الرياض قرر أن يبحث عنه في مكانه المفضل؛ مكتبة البلدة، وجده منهمكًا في قراءة مجلة علمية، سلم عليه، وجلسا يتحدثان:

- هذه مكتبة جميلة، كيف بُنيت، وحُوفظ عليها بهذا الترتيب وهذا النظام؟ وهل يقام فيها أنشطة ثقافية؟
- هذه المكتبة أوقفها أحد أعيان البلدة، وهي صدقة جارية إلى يوم القيامة، وقد خصص لها من المال ما يكفي لممارسة نشاطها الاجتماعي والثقافي، ولها دور في نشر الثقافة والوعي، يتسابق الميسورون لبناء المساجد، وهذا شيء جميل، لكنهم ينسون أهمية بناء المكتبات ودور إيواء ذوي الإعاقة والمحتاجين، كيف حالك يا أحمد؟
- بخير والحمد لله، كيف تراني أنت؟
- أرى في عينيك ضياء، وفي تقاطيع وجهك إصرارًا، وفي وقفتك شموخًا ونشاطًا لم أعهده فيك من قبل، قل لي: ماذا تغّير في حياتك؟
- لقد بدأت في وضع دروسك ونصائحك موضع التنفيذ، بدأت أستثمر وقتي استثمارًا مختلفًا، بدأت في ممارسة الرياضة، وتجنبت الذهاب إلى الأصدقاء في كل ليلة.

- وهل واجهتك صعوبات في تغيير بعض عاداتك؟
- واجهت الكثير، وخصوصًا من الأصدقاء الذين افتقدوني، صرت أذهب إليهم مرة في الأسبوع، ولم أعد أشاركهم في كل ما يفعلونه، وخصوصًا تلك الآفة المسماة: الشيشة، كنا نتسلى بتدخينها كل ليلة، كنت أنا وزملائي نظنها أقل ضررًا من التدخين، لكن قرأت أنها أشدّ ضررًا منه، ومع الأسف زملائي لا يريدون أن يصدقوا ذلك.
- لماذا لا نكمل حديثنا ونحن في الطريق إلى المزرعة؟

حين تصفو الحياة

- أراك يا عمي، ترهق نفسك بالعمل في هذه المزرعة، وتستهلك الكثير من طاقتك وجهدك.
- الأرض يـا أحمـد، تعلمنـا الكثير ممـا لا نتعلمـه في الكتب ولا في المـدارس، وأنـا أسـتمتع كثـيرًا بالعمل في فلاحـة الأرض وتشجيرها.

تذكر يا أحمد، أن العمل يهب الصحة، وأن الكسل هو أشد أعداء النجـاح، ورحلة الحياة في حاجة إلى عمل، وظلمة الطريق في حاجة إلى أنـوار، ومتـع الحياة وجمالهـا في حاجة إلى ضوابط، ومـن أكثر الأخطاء التـي يرتكبهـا الإنسـان هو إسـاءته إلى صحتـه وصحة مجتمعـه، وكم أسعدتني ببدئك الخطوتين السابقتين، وهما اهتمامك بالصحة وممارسة الرياضة، وهذا دليل على قوة إرادتك وعزمك على تطوير ذاتك.

كنـت أعرف أنك مـن المدخنين، وإن لم تـصرح لي بذلك، كنت أعرف هذه الحقيقة من سعالك المتواصل ولهاثك وأنت تصعد الجبل، لكني كنت متفائلًا، وأعلم أنك سـتترك التدخين إلى غير رجعة، وفي سـبيل إقناعك وإقنـاع كل مدخن، وحتـى من لم يبـدأ التدخين بعد، سأذيع سرًّا أذكره للمرة الأولى: في بداية عملي في الشركة كان لي زميل في أحد الأقسـام المجـاورة، وكان من أذكى الموظفين وأنشـطهم، إلا أنه كان يدخن سـجائر الآخرين، لم يكن مدخنًا منتظمًا، بل كان يتركه

أيامًا حتى يجد من يدخن، فيطلب منه سيجارة، يمد يده في اتجاه زميله المدخن، وقد أفرد إصبعيه؛ السبابة والوسطى، ما يعني: «سيجارة لو سمحت»، وقد أقنعني أن أعمل مثله، بل كان في البداية يطلب السيجارة لي ليكفيني الحرج، لكنني تفوقت عليه، وأصبح التدخين عادة لا أستغني عنها، بل صرت أشتري الدخان، وأتركه في مقر العمل لا يعلم به سوى المقربين من الزملاء. وبعد سنوات دخلت في صراع لتركه؛ لعلمي أن الصحة والتدخين لا يجتمعان، ولا يجتمع التدخين والرياضة. أخذت أبحث عن البدائل، فجربت السيجار، لكنني كرهت رائحته، وجربت الغليون، لكنني لم أجده مناسبًا ولا عمليًّا، وصرت أذهب لجاري لأدخن عنده الشيشة، فوجدتها أشدُّ ضررًا، صرت أدخنهما معًا، عشت في صراع امتد سنوات، حتى جاء يوم قررت فيه ترك التدخين للأبد، فقمت بالخطوات الآتية:

أخذت أقرأ عن أضرار التدخين، حتى اقتنعت أنه لا توجد عادة أسوأ منه، أكثر ما أقنعني تقرير عن مرضى القلب الذين تُجرَى لهم عمليات القسطرة والقلب المفتوح، حيث وجد أن ثمانية من كل عشرة مرضى هم مدخنون، والتفسير العلمي هو أن كريات الدم الحمراء المكلفة بنقل الأكسجين من الرئة إلى بقية أجزاء الجسم، حين تأتي إلى رئة المدخن لا تجد في الرئة ما يكفي من الأكسجين، فالمدخن يخلط الهواء النقي الذي يدخل رئته بأول وثاني أكسيد الكربون في أثناء التدخين، فلا تجد الكريات الحمراء كفايتها من الأكسجين، ليعود بعضها خالي الوفاض وتموت في الشرايين، وهذا يسهم في

انسداد الشرايين لدى المدخنين، أما غير المدخن فيأخذ كل حاجته من الأكسجين، وحين تأتي الكريات الحمراء إلى الرئة تجد ما يكفي من الأكسجين، فتأخذه وتوزعه على بقية أجزاء الجسم، ألا ترى كيف يلهث الرياضي، ويسحب الهواء لرئتيه بقوة لأنه في حاجة إلى المزيد منه، آخر أضرار التدخين التي قرأتها هو تسببه في نصف حالات سرطان المثانة تقريبًا، حيث يمتص الجسم الكثير من السموم المسرطنة مع كل سيجارة يدخنها، وتذهب تلك السموم إلى مجرى الدم، وتلفظ الكليتان بعضها مع البول، ولكن البول يتجمع لساعات في المثانة قبل طرحه خارج الجسم؛ لذا فإن بطانة المثانة تصبح عرضة للمواد المسببة للسرطان، ويزداد الخطر مع زيادة التدخين ومع التقدم في السن.

- اذكر لي الخطوات بالتفصيل، فإنني لا أزال أحنّ إلى السيجارة، خصوصًا حين أجلس مع زملائي المدخنين.
- سجلت في ورقة صغيرة أهم مساوئ التدخين، ووضعتها في جيبي، وكلما فكرت في التدخين أخرجت الورقة، وقرأت ما فيها من آثار سيئة، صحية ودينية ومالية واجتماعية، وكنت كلما فقدتها أكتب غيرها.

جعلت الصحة وأهميتها محور اهتمامي، وصار لها الأولوية، بدأت أفكر فيما بعد سن الخمسين والستين، بدل التفكير في متعة التدخين الآنية.

ركزت على ممارسة الرياضة، وصرت أبتعد عن الجلوس مع المدخنين.

حددت يومًا لترك التدخين، ولم أبحث عن بدائل للتدخين، بل زدت إصرارًا على تركه، وأظهرت احتقارًا كبيرًا للسيجارة، وكرهت الشركات المصنعة للتدخين والمسوقة له.

واليوم أكملت ثلاثين سنة لم أفكر فيها في أي نوع من أنواع التدخين، وكم حمدت الله على هذا القرار، بل أصبحت من أكثر الداعين إلى تركه، ولا أنسى ثناء أحد الأصدقاء الذي ما إن يراني حتى يرفع يديه بالدعاء، ويقول لي: لا أنسى فضلك أبدًا، أنت سبب تركي التدخين، حين حذرتني منه، وقلت لي: «من يدخن، ولا يحاول تركه هو إنسان لا تهمه صحته وضعيف الإرادة، وليس لديه بعد نظر. تصور لو أن طفلًا أخذ في كل يوم عشرة ريالات، وأحرقها أمامك، ستنهره في المرة الأولى، وقد تضربه في المرة الثانية؛ لأن ذلك عبث وتبذير، فما بالك بمن يدفع مدخراته ومدخرات أطفاله إلى شركات السموم ليدمر أفضل ما يملك، صحته وصحة من يحب». ومما أقنعني بتركه هو ما عرفته فيما بعد عن العدد الهائل من المواد المسرطنة التي تحويها كل سيجارة، والتي تترك آثارها في كل مكان تمر عليه بدءًا بفم المدخن ورئته وانتهاء بالكلى والمثانة.

- تصديقًا لكلامك يا عم، حاولت إقناع أحد أصدقائي المدخنين بأن نتركه، فكان جوابه: انظر إلى فلان صار له خمسون عامًا، وهو يدخن ولم يُصب بأذى، ثم أضاف: الأعمار بيد الله.
- مشكلتنا يا أحمد، في ثقافتنا، التواكل صار لدينا أسلوب حياة، وغياب المنهج العلمي في تفكيرنا جعلنا نخطئ في الحكم على

الأمـور، إذا أردت أن تعـرف أضرار التدخـين فخذ شريحة كبيرة مـن المدخنـين، وخـذ مثلهم من غـير المدخنين من الفئـة العمرية نفسـها ممن يعيشـون في البيئة نفسـها، وراقبهم حتى سن متقدمة، ثم ارصـد النتائج، وهكذا تكون الدراسـات العلميـة الموثقة، أما الحـالات الفردية فلا يُعتدّ بهـا، ثقافتنا بعيـدة كلّ البعد عن منطق العلـم ومـا يطرحه من حلول، ثقافة المشـافهة تعمينـا عن البحث عن الأسباب الحقيقية لما نعانيه، وتمنعنا عن الأخذ بالطرق العلمية للوصول إلى الحل، أما قول زميلك: (الأعمار بيد الله) فهذا تواكل سوف أتحدث عنه حين أتطرق للثقافة في جلساتنا القادمة.

- صدقـت يا عمي، في كلّ مـا تقوله، لكن ترك عادة متأصلة صعب للغاية، لقد بدأت التدخين في سـن الخامسـة عشرة، وأنا الآن على مشارف الثلاثين، لقد عاشت معي هذه العادة في السراء والضراء، أدخـن في أوقـات الفـرح وفي أوقـات الحـزن، أدخن حـين أكون مشغولًا، وحين أكون بلا عمل، كيف لي أن أتركها إلى الأبد؟
- سـجل ما قلته لـك قبل قليل، وعدْ إليه أكثـر من مرّة، وتوكل على الله، واعقـد العزم على تركه، وابحث عن البدائل الجميلة التي تشـغل فراغك، وتعود عليك بالفائدة، وسـوف نتحدث اليوم عن واحدة منها.

أبواب ونوافذ لحقول المعرفة

القراءة للعقل مثل الرياضة للجسم

جوزيف أديسون

هواية أخرى يا أحمد، شغلت وقتي، وأسعدتني، وزودتني بخبرات الآخرين وتجاربهم، معها أمضي معظم أوقاتي، أطالع نتاج عقول جبارة، من مفكرين وقادة، وأدباء وفلاسفة، ومعظم ما أصبت من نجاح على المستوى الشخصي والمهني كان بتوفيق الله، ثم بما اكتسبته من عادة القراءة. فتحت لي القراءة نوافذ كثيرة أطل منها على مروج الحب والتسامح، وعلى حب العمل وإتقانه، واحترام الوقت واستثماره، نقلتني الكتب إلى أماكن لم أطأها، وإلى تجارب لم أخضها، ومكنتني من محاورة عقول جبارة والتحدث إليها، صار العام الواحد في حياتي يعادل أعوامًا، وصارت حياتي ثرية منتجة على أكثر من صعيد.

في بداية تجربتي مع القراءة كنت أتعب من كثرة الجلوس، وقلما أنهي الكتاب الذي بدأته، لكنها كاللياقة البدنية، أخذت أكتسبها شيئًا فشيئًا حتى تمكنت منها. كنت أقول لجلسائي والطلبة الذين يتذمرون من عدم قدرتهم على القراءة: «رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة» ألا ترون سباق المسافات الطويلة، هل تعتقدون أن المشاركين فيه لم يبذلوا جهدًا في سبيل اكتساب اللياقة ومن ثم المشاركة؟

- لكـن مـا دخـل القـراءة في نجاحـك؟ نجاحك نتيجـة الجهد والتعـب، أعـرف الكثير ممـن لا يعرفون حتى مبـادئ القراءة والكتابة، ومع هذا تجدهم من أنجح الناس في أعمالهم.
- هـؤلاء يا أحمد، قلة ثم ليس النجـاح في بذل الجهد فقط، لكنه تـوازن ومعرفـة واطـلاع على أحـدث مـا توصل إليـه العقل البشري، القراءة من أهم أسباب الحصول على مراتب متقدمة في الدراسـة والعمـل، وهـي التي تؤهل الإنسـان، وتمكنه من الإسـهام في خدمـة المجتمـع، وجـدت أن مـا يميـز المتفوقين في الدراسـة عـن غيرهـم هوعامل القـراءة، بـل إن الفرق بين الشـعوب المتقدمة والنامية هو تأصيل عادة القراءة منذ الصغر في البيت والمدرسـة، حين أسافر إلى دولة متقدمة أحاول زيارة بيـوت مواطنيها، أجـد غرف أطفالهم مليئـة بالكتب والصور وخصوصًا قصص الأطفال، سـواء أكانت خيالية تنمي روح الإبـداع، وتزرع الأحـلام الجميلـة، أم واقعية توسـع الأفق، وتـزود الطفل بقصص مـن واقع الحياة. تعلم القـراءة يبدأ في سـن مبكرة، ثم ينمو مع الطفل ومعـه تنمو عادة القراءة حتى يصبح الطفل قارئًا متميزًا ثم كاتبًا، ولو تتبعنا معظم قادة العالم المتميزين وعلمائه وأدبائه وفلاسفته لوجدنا أن الصفة المشتركة بينهـم هي حبهم الشـديد للقراءة، فـإن أردت النجاح بتفوق عـلى جميـع الأصعـدة الأسرية والعمليـة والاجتماعية وشـغل وقت فراغك بما يفيد فعليك بعادة القراءة.

سـئل أحد الحائزيـن على جائزة نوبـل، وكان في الثانية والثمانين مـن عمـره: متى تقرأ؟ أجاب: بل اسـألني: متى لا أقـرأ؟ فأنا أقرأ في كل وقت أجد فيه متسعًا للقراءة، ولا أغادر البيت إلا ومعي كتاب.

- والآن يـا عم، تعددت وسـائط القراءة، فقد سـهّلت الأجهزة الحديثة تحميل الكتب وقراءتها في أوقات الانتظار.
- أحسنت، وهذا عامل مهم فات على معظم أبناء جيلي.

شيء مهـم أكـرره دائـمًا لمـن يقـول: لا وقت عندي أقـول له: «إذا خـلا جدولك اليومي من وقـت تخصصه للأمور المفيدة، كالقراءة فستخسر رهان الحياة السعيدة المنتجة».

- أشكرك يا عم، سوف أحاول، وسوف أبدأ بأبنائي وزوجتي.
- أحسـنت يا أحمد، عوّد صغيرك على القراءة في سـن مبكرة، ولا تفـرض عليه قـراءة ما لا يسـتهويه، فقد يكـره القراءة بسـببه، بعض الآباء يفرض على ابنه قراءة ما يعزز أفكاره فقط، شـجّعه على المشاركة في مجلات الأطفال وقراءة القصص المليئة بالصور في سن مبكرة، خذه إلى المكتبات بدلًا من محالّ بيع الكماليات أو الأطعمة الجاهزة، ضع جوائز لمن ينهي قراءة كتاب، فالقراءة في هذه الأيام صعبة جدًّا لكثرة المغريات، لكن سـيظل في المجتمع قراء ومبدعون، ولعلك يا أحمد، تكون منهم. يجب أن يكون في كل بيت مكتبة صغيرة في متناول كل أفراد الأسرة، واستفد من معارض الكتب وزيارة المكتبات لشراء ما يناسب.

أعرف شـابًّا أثـرت فيه القراءة كثـيرًا، كنـت أراه يجلس وحيدًا مهمومًـا يخـاف مـن أشـياء لا وجود لهـا، لا يشـارك في الحديث، زاد وزنـه كثـيرًا، وأهمل مظهـره، بعد عام رأيتـه وقد تغير فيـه كل شيء، بـدأ يمارس الرياضة، ويقبـل على الحياة، صار من أكثر الشـباب أناقة وحسـن مظهر، صار يناقش، ويبدي رأيه، وينقد الكثير مما كان يؤمن بـه، تخلـص مـن الكثير مـن الخوف ومـن القيـود التي كانـت تكبله، انتقـل من العيش في المـاضي إلى العيش في الحـاضر، التقيته في إحدى المكتبات، وسـألته عن سـبب ما طرأ على حياته من تغييرات جذرية؟ أجـاب: هـذه هـي السـبب، وأشـار إلى مجموعة مـن الكتـب يحملها معـه، سـألته: لكنك كنت قارئًا منـذ الصغر؟ أجاب: كنـت أقرأ كتبًا مـن صنف واحد، كانت تعزز اقتناعي بـما أعرفه من قبل، وما يتناقله الناس هنا فقط، لم تكن تضيف جديدًا، أما الآن فأقرأ في كل شيء، في الأدب والسـير الذاتية وفي تطوير الذات وفي الفلسـفة، وفي النقد وفي المقارنة. وأضاف: لا أزال في مقتبل العمر، وسـترى إنتاجي الفكري في يـوم ما إن شـاء الله. باركت لـه، وتمنيت له كل نجـاح، وزاد إيماني بأهميـة القراءة ودورها في تقدم الشـعوب، حين سـألت شـابًّا ناجحًا يعمل مديرًا في أحد أقسـام المستشـفيات الكبيرة: ما أهم شيء أسـهم في نجاحـك؟ أجـاب: في المرحلـة الجامعية تعرفـت إلى زملاء قارئين أخـذوني معهـم إلى عـالم القراءة، ودلـوني على بعض الكتـب المفيدة، وكنـت قبل ذلك أقضي معظم وقتي في اللهـو واللعب فقط، وأكتفي من المذاكرة بالملخصات التي تضمن لي النجاح فقط.

- لكن إذا كانت القراءة بهذه الأهمية، فلماذا تهمل في المدارس؟
- مع الأسف كان من الواجب أن تصبح القراءة من أهم العادات التي يمكن أن ينميها التعليم بين الطلبة والطالبات؛ لتسهم في إثراء الوطن والدفع به إلى مصاف الدول المتقدمة، وحبذا لو تم الاستغناء عن بعض المواد التي تنفر الطلبة من القراءة، واستعيض عنها بقراءة حرّة لكتب محببة للطلبة حتى يكتسبوا هذه العادة المهمة(*).
- أطلت عليك في هذا اليوم، ولنكتفِ بما ذكرته لك عن التدخين والرياضة والقراءة، ولنأكل ما أحضرناه، ونشرب الشاي، ونتأمل جمال هذا المنظر الممتد أمامنا.
- أرجو الله أن يعينني على تطبيق بعض هذه الدروس المهمة.
- من الضروري أن تحاول يا أحمد؛ لأنه مع التطبيق ستتغير أمور كثيرة في حياتك وحياة غيرك.
- أنت تتحدث عن أمور هي عندي من الكماليات، أنا أبحث في كل يوم عن لقمة العيش، وألهث كثيرًا في سبيلها، ثم لا يوجد من بين كل من حولي شخص بنفس الصفات التي تتحدث عنها، سأصبح مختلفًا عنهم في سلوكي.

(*) وفي كثير من مدارس الدول المتقدمة يستعير الطالب كتابًا كل أسبوع، يختاره من مكتبة المدرسة، وفي نهاية الأسبوع يناقش ما قرأ مع زملائه قبل أن يعيده ليستعير غيره وهكذا.

- اختلافـك يا أحمد، يعني التميز، وعليك أن تعلم أن المتميزين على مسـتوى العالم قلّة، اطرق أبـواب النجاح بصبر وحكمة، فإن فتحت لـك أبوابها فادلف إليها دون تردد، ولن تفتح لك أبواب النجاح بيسر وسـهولة، لكن الطرق المتواصل سيعطي نتائج إيجابية، أما بحثك عن لقمة العيش بكل همة ونشاط فهو دليـل على طيـب معدنك وحرصك وصبرك، ومـا ذكرته لك سيكون عونًا لك على مزيد من النجاح ومزيد من الثروة.

الفصل الثالث

كيف تستثمر قدراتك الهائلة وتنميها وتحافظ عليها؟

تأخر أحمد عن زيارة عمه حتى ظن العم أنه قد استسلم لإغراءات الحياة وخمولها، ولن يأتي مرة ثانية، كاد يصيبه اليأس لولا اتصال من والد أحمد يشكره على العناية بأحمد، ويبلغه أن تغييرات إيجابية كثيرة طرأت على سلوك أحمد وتصرفاته، أخبره والد أحمد بأن ابنه سجّل في مدرسة ليلية لمواصلة تعليمه، وأنه لم يعد يسهر حتى وقت متأخر من الليل خارج البيت، وأصبح أقل حدّة في تعامله مع من حوله، يحرص على الوصول إلى عمله قبل الوقت، واختفت أيام الغياب وعبارات التذمر التي كان يرددها بعد نهاية كل يوم عمل، أخبره بأن أحمد سيأتي إلى الغاط نهاية هذا الأسبوع.

وصل أحمد إلى بيت عمه في المساء سلم عليه، وقبّل رأسه، واعتذر عن تأخره في المجيء، لكن عمه طمأنه، وقال: ما تأخر من حضر، ومع حرارة اللقاء والدفء من حرارة النار المشتعلة طاب الحديث، وبادر العم أحمد بسؤال:

- ماذا عملت بعد حديثي معك في الشهر الماضي؟
- نفذت بعض ما حدثتني به، ولكنني لم أستطع أن أعمل الكثير، دماء الشباب تطلب المزيد من المتع، وعادات المجتمع تحاصرني من كل جانب، وبرمجة البيت والمدرسة أقوى من كل ما تحاول نشره.

- حدثني أولًا عن الخطوات الإيجابية التي قمت بها.
- رسمت هدفًا، ووضعت خطة، وبدأت أولى الخطوات.
- أخبار جميلة مفرحة، حدثني عن هدفك وخطتك لتحقيقه.
- هـدفي أن أكون مدير البنك الذي أعمل حارسًـا فيه الآن، وفي كل مرّة أمرّ بجانب مكتب المدير أقول: هذا مكتبي في المستقبل، تخيلت نفسي أجلس على ذلك الكرسي الوثير، وأسـتقبل كبار زبائن البنك، وقد وضعت خطة طموحة لتحقيق هذا الهدف، بدأتها بمعرفة المؤهلات المطلوبة للمدير، وقد سجّلتُ لإكمال دراستي الثانوية في مدرسـة ليلية، وسوف ألتحق بالجامعة إن شـاء الله. لن تصدق كـم تندر الزملاء، حـين أخبرتهم بهدفي، وليتنـي لم أخبرهم، لقد قالوا: أنت تحلم، وسـتصبح مديرًا في المنام فقط. لقد أطلقوا عليّ (المدير الحالم)، أحدهم أخبر المدير بحلمي، وقال له: يوجد بيننا من ينافسك على منصبك، هدفه أن يحل محلك، كم هو حالم هذا الحارس.
- وماذا قال المدير؟
- ناداني، وشـدّ على يدي، وشجعني، وقال: لا شيء مستحيل يا أحمد، وستنجح بإذن الله.
- هـذا مدير عاقل وبعيد نظر ومحـب لوطنه، أكثر الله من أمثاله، إياك يا أحمد، أن تسـمح لكائن من كان أن يشـكك فيما وهبك الله من قدرات كثيرة متعددة، قدرات تسـكن بين تلافيف مخّ

جبار عجزت أحدث الحاسبات عن مجاراته، وجسم حقق المعجزات، ولا زال يحطم الأرقام القياسية في كل ميدان، وقلب ينبض بالحب الذي هو سرّ بقاء الحياة وثرائها.

لا ترضَ بغير النجاح الباهر بديلًا، القمة تناديك، الأفراد هم أساس نجاح الأمم وتقدم الأوطان. النجاح على مستوى الفرد يقود إلى النجاح على جميع المستويات.

لا تسمح لمن يحاول أن يأخذ منك مجاديف النجاح، ويعطيك بدلًا منها عكاز التواكل والكسل والخمول. قد يكون هذا الشخص من أقرب الناس إليك، قد يكون ذا صلة رحم أو صديق أو زميل، أو رئيسك في العمل، قد يكون حسن المعشر، وقد يعمل ذلك بحسن نية، لكنه بالتأكيد ليس الأكثر حكمة ولا الأنجح ولا الأسعد، النجاح والسعادة توءمان للعمل المنتج النافع والحب الذي ينشر الأمل بين الناس. السحابة الممطرة تحنو على الجميع لا تفرق بين فلاح في حقله أو بدوي في مرعاه.

- أستغرب كيف اجتهد بعضهم ليثبط عزيمتي، أحدهم قال لي: أنت تعيش في وهم أحلامك يا أحمد، المراتب العليا من نصيب معارف المدير العام فقط.
- في كل بيت وفي كل مدرسة وفي كل مؤسسة حكومية أو أهلية، نماذج من هؤلاء الذين جندوا أنفسهم لتثبيط الآخرين وشل قدراتهم، يسوؤهم أن يعمل الآخرون. من صفاتهم

حب الراحة وعشق الكسل، هم أقل العاملين إنتاجًا وأكثرهم تذمرًا، يبحثون عن كل عائق ليجعلوه سببًا لقلة العطاء، يتحدثون كثيرًا عن العوائق، ويضخمونها، لكن لا يُسهِمون في حلها، بل يلقون باللائمة على غيرهم لوجودها.

- أعجبتني يا عم، في كلامك عن مجاديف النجاح وعكاز التواكل والكسل، هل صادفت في حياتك مثل هؤلاء؟
- صادفت بعض هؤلاء في حياتي الخاصة والعامة، وتتبعت مراحل حياتهم، فوجدتهم أقل الناس عطاء، يختارون ضحاياهم بذكاء، ويعرفون أماكن وجودهم، ويتحدثون إليهم في موضوعات شتى أكثرها مكررٌ، ويركزون في أحاديثهم على تثبيط الهمم.

تتبعت سير الناجحين، فوجدتهم أكثر الناس عملًا وتفاؤلًا وتواضعًا وسعة أفق، ومساعدة للآخرين، واستثمارًا لقدراتهم وأوقاتهم، وجدتهم أصبر الناس وأكثرهم ثباتًا على الأهداف.

الجهل بأسس التربية السليمة المتوازنة والتعليم من أسباب ثقافة المجتمع التي تزخر بالتواكل والتثبيط والتسويف وضياع الفرص. ثقافتنا يا أحمد، في حاجة إلى غربلة؛ لأنها تحوي الغث والسمين، عليك أن تختار ما يحلّق بك إلى طبقات عليا من النجاح، منازل هواؤها عليل وسكانها منتجون، وسيحاول الكثير من سكان سفح الجبل أن يبقوك معهم، ويعيدوك من منتصف الطريق، لكن عليك

أن تواصل، وأن تقول لجلسائك من الزملاء والأصدقاء والأقارب: دعوني أنطلق، وألحق بركب الناجحين، قل لهم: أنا لا أعيش في هذه الحياة سوى مرة واحدة، وأريدها أن تكون مثمرة ناجحة، دعوني أنضم إلى المؤثرين المنتجين، لا أريد أن أكون عائلًا على غيري، وإن لم ينصتوا لك فدعهم يحاربوا طواحين الهواء، أكثر من ستصادفهم في حياتك يحاربون أوهامًا لا وجود لها.

طريق النجاح صعب في بدايته وبحاجة إلى تركيز وانضباط وصبر ومثابرة وشجاعة، ونهايته جميلة ونتائجه باهرة، وخصوصًا حين تسعى جاهدًا لمساعدة الآخرين وإشراكهم في النجاح.

- تحدثنا بما فيه الكفاية هذه الليلة وغدًا صباحًا سنتحدث عن بعض أدوات النجاح التي لن تكون في غنى عنها، لا تظن أن النجاح سهل، أو أنه يأتي بالأماني، ولو كان كذلك لنجح الكثير من الناس.

يوجد أكثر من طريق

نحن لا نولد سعداء أو أشقياء، لكن العامل الأساسي في السعادة والشقاء هو ما نكتسبه من عادات، وما نتخذه من قرارات، وما نؤمن به من أفكار.

المؤلف

- في الطريق إلى قمة الجبل سلك العم طريقًا غير طريقه المعتاد، سار في وادٍ كوّنته الطبيعة منذ ملايين السنين، تحفه السكينة، ويتوشح بالصمت، وتزينه أشجار الطلح والسدر والعوشز، وتتقافز على صخوره طيور الحجل، وتستقبل سفوحه أشعة الشمس الحانية.
- هذا يا عمي، طريق جديد إلى قمة الجبل أراه أجمل من الطرق السابقة.
- لا يوجد طريق واحد إلى القمة، ولولا تعدد الطرق لضاقت على سالكيها، عليك يا أحمد، أن تطرح البدائل دائمًا، يظن أكثر الناس أنه لا يوجد سوى طريق واحد أو رأي واحد، ولهذا يضيقون بالاختلاف، وتدور بينهم المعارك. إياك واليأس، عليك بالبحث عن البدائل بكل همة، من لا يرى سوى الأسود أو الأبيض فلن يرى الألوان الجميلة الأخرى في قوس قزح. عليك أن تبحث عن الحلول المبتكرة وطرح المزيد من الأسئلة.

تذكـر أن المعرفـة قـوة، وتكمـن الفائـدة الحقيقيـة في توظيفها ووضعها موضـع التنفيذ؛ لذا لن تغير عاداتـك، ولن يتحقق النجاح إلا بقرارات شـجاعة تتخذها في حياتك حينها يحدث الفرق، ودعني أسـوق لك مثـالًا: الأطبـاء يعرفـون جيـدًا أضرار السـمنة وأخطار التدخين، ومع ذلك نرى بعضهم يشكون من زيادة الوزن ويدخنون. ليـس كل من يعـرف الحقيقة يتبعها، والسـبب إما أنه بـدأ العادة قبل المعرفـة التامة بأضرارها، أو أنه يعد نفسـه بالتخلـص منها في يوم ما، أو أن الصحة ليست ضمن أولوياته، وقس على ذلك الآباء والأمهات والمعلمين الذين يعلمون أهمية التربية وأهمية العادات الجيدة لأبنائهم وطلبتهـم ومع هـذا لا يعيرونها أي اهتـمام؛ لذا فالقـرارات هي التي تصنع الفرق.

- هل ما زلت تتخذ قرارات جديدة يا عم؟
- نعـم، وإليك مثالًا آخر عن قـرار اتخذته هذا العام، بعد إجراء الكشـف الطبي السنوي قال لي الطبيب: كل شيء على ما يرام باستثناء نسبة الكلسترول، فقد كانت أعلى مما يجب؛ لذا عليك أن تنتبـه لقائمـة طعامك، وما دمت تمـارس الرياضة فلا شيء سـيفيد، إنه عامل السـن، وسـنعطيك دواء تأخذه يوميًّا يعيد الأمور إلى نصابها، طلبت من الطبيب أن يعطيني فرصة أخيرة لأجـرب علاج الطبيعة، عـدت إلى البيت، واتخذت قرارًا يعدّ مـن أهم القـرارات التي اتخذتها فيما يخـص الصحة، أن أتجنب

اللحوم الحمراء والدهون والسكريات، وقللت من تناول الخبز بأنواعه، وأكثرت من الفواكه والخُضَر والسلطات بأنواعها، وتجنبت كل ما قلي بالزيت، صرت أتناول الحليب قليل الدسم واللبن والزبادي كل يوم، أما البيض فأتناوله مسلوقًا، وزدت من جرعة الرياضة، عدت إلى الطبيب بعد ستة أشهر، ابتسم الطبيب، وقال: ما شاء الله كل شيء على ما يرام، سألته عن نسبة الكلسترول؟ فأجاب: ممتازة عاد إلى مستواه الطبيعي، والأهم هو نقص الكلسترول الضار، قلت للطبيب: ما تراه من تحسن هو بفضل الله ثم بفضل قرار اتخذته ونفذته بكل اقتناع وانضباط، لقد تخلصت من الوزن الزائد أيضًا، تخلصت من خمسة كيلوجرامات من الشحوم كانت تغلف الكبد والكلى، وتزيد من ضغط الدم والكلسترول، قلت للطبيب: هذه وصفة لو أعطيت لكل مريض، وطبقها لوفرنا آلاف الأرواح وبلايين الريالات التي نصرفها على العلاج والدواء، وبلايين أخرى على أغذية مضرّة كاللحوم الحمراء والدهون والسكريات، أغذية تسهم في مزيد من السمنة، وتجلب المرض لأجسامنا وترهقها، قال الطبيب مبتسمًا: وهل تريد أن نعيش في بطالة، وأن تخلو المستشفيات من المرضى؟ أجبته: سيكون لكم زبائنكم مهما اجتهدنا، الحياة مليئة بالمتناقضات، وأضفت: إذا اقتصرت مهمة وزارة الصحة على استقبال المرضى في المستشفيات فقط، فسوف

تمتلئ المستشفيات الحالية بالمرضى، ولن تتمكن الوزارة من تقديم العلاج المناسب للمواطنين والوافدين، والحل أن نركز على الوقاية مبتدئين بطب الأسرة، وأن نولي اهتمامًا خاصًّا بطلبة المدارس والجامعات، الوقاية هي سلاحنا الأول ضد المرض، حينها سنوفر الكثير من الألم والمعاناة، والثروات المهدرة.

كنت أعرف فوائد الخضر ومضار اللحوم والدهون ودور النشويات في زيادة الوزن، لكن المعرفة لم تنفع إلا حين اتخذت القرار.

أعرف شخصين من أبناء هذه البلدة، اشتغلا معًا في الزراعة وفي الحرف اليدوية، تعبا وتكبدا الكثير من المصاعب، أحدهما قرر ترك الزراعة، وانتقل إلى الرياض، ودخل المدرسة الليلية، وحصل على الشهادة الابتدائية، وحصل على وظيفة حكومية، ثم واصل دراسته حتى حصل على الشهادة الثانوية في سن الأربعين، تدرج في المناصب، وانتسب للجامعة، وحصل على الشهادة التي أهلته فيما بعد إلى أن يصبح مديرًا ماليًّا، وتقاعد في المرتبة الخامسة عشرة، زميله الثاني بقي في الزراعة، وأصاب بعض النجاح، لكن ليس كزميله الذي اتخذ قرارًا شجاعًا، وهو أن يغير مسار حياته.

- كأنك يا عم، تمجد الوظيفة، وتحط من مهنة الزراعة.
- ليس هذا هدفي، بل الهدف هو أن أبين أهمية الشجاعة في اتخاذ القرار والتأثير الإيجابي للتعليم مع البحث عن عمل يكفي

الحاجـة، كما تعمل أنت الآن، أما الزراعـة فهي من أنبل المهن وأمتعها.

القرارات الجريئة المدروسـة والشجاعة هي التي تصنع الفرق، قد تكون بسيطة وتأثيرها بسيطًا، وقد تكون كبيرة، وتحتاج إلى سنوات من العمل والمثابرة، النجاح حليف أصحاب القرارات الشجاعة التي تغير العالم، وتقود إلى فرص أفضل، وقد لا تتخذ القرار الصحيح في البدايـة، وقد تتخذ قرارًا لا يناسـب قدراتك ومواهبـك، وقد يكون رزقك ونجاحك في بلد آخر، قد تكون الخطوة الأولى تغيير الأصدقاء أو الزمـلاء، وأنا لا أعني التخلي عنهم تمامًا، لكن ابحث عن المجدين المخلصـين المحفزيـن بدلًا من الكسـالى المثبطـين. قد يبـدأ التغيير في إعـادة برمجـة الأولويات، وفي طريقة قضاء الوقت واسـتثماره، اجعل التغيير للأحسن شعارك في الحياة.

وسـأحدثك قبل أن نصل إلى القمّة عن سـبب آخر من أسـباب النجاح.

التحفيز وقود النجاح

تتحول الجذوة الصغيرة إذا نفخ فيها إلى لهب.

المؤلف

تدري يا أحمد، أنه لولا ذلك الغار الذي يقع في قمة الجبل والذي خططنا للوصول إليه لتوقفنا في هذه البقعة الجميلة من الوادي، الهدف من أهم المحفزات لمواصلة الصعود، التحفيز حالة نفسية وشعور يوجه تصرفات الشخص، ويشحذ همته، ويحافظ عليها، وهو عكس تثبيط الهمم تمامًا، وله دور فعال فيما نحققه من نجاحات وإخفاقات، وما يحيط بنا من مؤثرات.

لي صديق عزيز يسكن قريبًا مني، ولعلي أدعوه في المرة القادمة لترى الجانب الآخر من هذا العالم العجيب، يزورني بين الحين والآخر، وفي كل مرة أجده متشائمًا يرى الحياة من خلال عدسات نظّارته القاتمة لا أمل عنده بمستقبل أفضل، نتناقش في أمور كثيرة، يرى الجانب المظلم دائمًا، وأنا أرى الجانب المشرق في كل الأمور، وكلانا على حق، ونتحدث عن حقائق موجودة، وفي النهاية يخرج من عندي مبتسمًا، وإن لم يكن مقتنعًا بما أقوله له، يقول لي: «يعجبني تفاؤلك، أنت رجل محفّز ليتك تكتب عن هذا كثيرًا، كم نحن في حاجة إليه»، وقد كان كلامه من أسباب حديثي معك ومع غيرك، وفي الكثير مما أكتب.

صديـق آخر يعمـل في مجال الأبحاث في مؤسسـة علمية كبيرة، جـاءني يائسًـا، وقـال: لا فائدة مما نقوم بـه من أبحاث، لـن نصل إلى نتيجة ونحن غير جادين في محاولاتنا لامتلاك التقنية، نريد أن نختصر الطريـق، ونصل إلى النتائج قبـل أن نعرف أسرارها، نريد أن ننتج كما تنتـج الدول المتقدمـة دون أن نتبع خطوات البحث العلمي الجاد منذ البدايـة، ثم أضاف: رؤسـاؤنا يخدعون أنفسـهم، ويخدعون غيرهم، فهم لا يعملون بجد، ولا يحفزون، ولا يشجعون، ولا يعملون بروح الفريق، كل مسـؤول يقبع في مكتبه الفاخر، ويقفل على نفسـه الباب، ويهتـم بمصالحـه الخاصة، هل تصدق أنه مـضى على وجودي في تلك المؤسسـة ثـلاث سـنوات لم أرَ مديرها بعـد، قلت لـه: ألا تعتقد أنني وإياك جزء من المشـكلة، نحن نخشـى من قول الحقيقة، ولا نؤدي ما علينا بكل أمانة وثقة.

- كأنـك يـا عـم، قـد أصبحـت متشـائمًا، ووضعت اللـوم على صاحبك المسكين.
- لم أكـن مثبطًـا ولا متشـائمًا، لكننـي كنت أحاول أن أشـخص لـه مشـكلة وأدلة على مسـتقبل أفضل، قلت لـه: لو اجتهدت فقـد تصبح يومًا مـا مدير تلك المؤسسـة، وقد تحـدث التغيير المطلـوب، أما إن اكتفيت بنقد غيرك فقـط دون أن تعمل فلن تتقـدم خطوة واحـدة نحو اكتسـاب التقنية، اكتسـاب التقنية ليس في شرائها، ولكن في معرفة أسرارها وفي تصنيعها.

- ألسنا نملك أحدث ما توصلت إليه التقنية يا عم؟ انظر ما في يدي من أحدث الأجهزة.

نحن لا نملك التقنية، ولا نعرف أسرارها، نحن نستخدمها فقط، وندفع الثمن غاليًا. امتلاك التقنية يحتاج إلى جهد جماعي وتوجه دولة، وبذل سخي على الأبحاث والتطوير وثقافة مختلفة، وسيكون هذا - إن شاء الله - إذا أدخلنا تغييرات جذرية على التعليم والبحث العلمي. وأنا وأنت من يصنع الفرق، المهم ألا نستسلم، ونواصل المسير حتى آخر خطوة في الحياة.

- وهل اقتنع صاحبك بما قلت له؟
- قال لي: أنت تحلم، وتسبح في عالم الخيال، وبعيدًا عن الواقع.

الناس تختلف كثيرًا في طباعها، وتربيتها وثقافتها، وكذلك في التحفيز والحماس، وأحمد الله أن جعلني من المحفزين لنفسي ولغيري، أحب قراءة الكتب التي تزيدني حماسًا ونشاطًا، وتدفعني إلى المزيد من العطاء، ومنها كتب تطوير الذات، وأحب قراءة سير الناجحين، وأتعلم منها الكثير، وحين كنت في مثل سنّك التحقت بدورات كثيرة معظمها في القيادة والإدارة وتطوير الذات.

ما سيميزك عن الكثير من أبناء جيلك هو البحث عن الأفضل على الدوام، حين تسافر في الإجازة حاول أن تقرن المتعة بالفائدة، لا تبحث عن المتع فقط، النجاح يا أحمد، لا ينتظر المترددين، إنه قطار

يسير بسرعة وله محطات يركب القلة في كل محطة، ويبقى الكثيرون في محطات الانتظار.

- أتظن يا عم، أنني سأركب قطار النجاح القادم إن شاء الله؟
- بل أعتقد أنك قد استويت في مقعدك داخل قطار النجاح منذ أن بدأت في تغيير عاداتك ورسم أهدافك.
- لكنني وجدت أن أكثر من حولي غير محفّزين، قليل هم الذين يدعون إلى مزيد من العمل والإنتاج، حتى الدعوة للإخلاص في العمل لا تجد من يؤيدها، أكثرهم يزمّ شفتيه، ويقول: من أنت حتى تغرد خارج السرب؟ في كل مرة أحاول القيام بمشروع تجاري أو مغامرة مدروسة، أو تعلم هواية جديدة، أجد أن الكثير من الناس تحاول تثبيطي إما خوفًا علي أو غيرة مني.
- تذكر يا أحمد، هذه الحكمة: «العمل شفاء لكثير من أمراض الجسم والمجتمع»، أنت أقدر الناس على تحفيز نفسك، ها أنت رسمت هدفًا وتسعى لتحقيقه، وكأني أستشعر الحماس يدبّ في أوصالك. إذا اشتعلت جذوة الحماس للعمل والتحصيل فمن الصعب على المثبطين أن يطفئوها، بشرط أن تتعهدها بالمزيد من العمل والقراءة والنشاط الفكري والبدني، هذه الكتب والدورات مثل الأعواد التي تلقى في النار، تزيدها اشتعالًا، وتبقيها متوقدة.
- لكن لماذا يبقى المثبط في مكانه، ولا يحاول اللحاق بركب الناجحين؟

- يقولـون في بعـض الأمثـال: «عـود الثقاب الرطب لا يشـعل النار». الإنسان المثبط كعود الثقاب الرطب، فاحذر أن تكون عـود ثقاب رطبًا، الكسـل والخمول والدعة من أهم أسـباب الفقر وتفشي الأمراض في المجتمعات النامية، والسـبب ثقافة متوارثة، تتغنى بالماضي، وتردد عبارات تحث على الدعة يلقنها الآباء والأمهات لأبنائهم، وأحيانًا تكون ضمن مناهج الطلبة والطالبات، وتؤخذ مسلمات لا يمكن التشكيك في صحتها.
- أريد أن أبقي على الحماس، لكنني في بيئة تشدني إلى أسفل كلما حاولت الصعود إلى أعلى.
- العمـل الجاد لتحقيق الأهـداف يعدّ من أهم المحفزات، فابدأ بـه الآن، ولا تؤجلـه ليـوم آخر، فـكل فكرة جميلـة تظهر، ثم تختفـي مع الوقـت إن لم توثقها بالكتابة والتنفيـذ دون تأخير، وأكثر ما يقتل الأفكار الجميلة النسيان والتأجيل.
- أريد يا عم، أن أسـتمتع بوقتي وشـبابي، لا أريد أن أكون جادًّا أكثر مما يجب، فأرهق نفسي بالعمل، وأنفر أصدقائي مني.
- صدقـت، التـوازن مطلوب لكن جمـال الحيـاة ومتعتها تكمن في الصحـة والنجـاح والبذل، جرّبها وسـترى أن بهـا من المتع أضعـاف ما في غيرها، ثم اسـعَ إلى نشرها لمـن حولك، مبتدئًا بأقـرب الناس إليك زوجتـك وأطفالك، الاسـتثمار فيهم هو الأهم، هذا الاسـتثمار سـتجده بعد سـنين طويلة، كن رسولًا للنجـاح والفأل والأمل، وسـترى التحسـن المسـتمر من يوم

لآخر، وسيزداد الحماس حضورًا وتوهجًا. لا يوجد بديل عن تأجيج جذوة الحماس لمن يريد أن ينمو ويتطور.

- من الناس من رزقه الله بوالدين محفزين أو معلمين زرعوا فيه الثقة بالنفس، وساعدوه على رسم الأهداف، ومنهم من لم يحصل على هذه الفرصة، لكن لا بأس أن تكون محفزًا لنفسك، ومحفزًا لغيرك. وابتعد عن المثبطين، وفرّ منهم فرارك من الأسد.
- وهل لديك محفزات أخرى يا عم، تجعلك تزداد عطاءً كلما تذكرتها؟
- من أهم المحفزات لي على العمل بجد ومثابرة هو أن أعيش، ويعيش أبنائي وأحفادي في دولة متقدمة تتمتع بالسلام والوفرة المالية والصحة والتعليم المتميز، في ظل أجواء من الحرية للجميع؛ لذا أبدأ بمشروعات جديدة في هذه السن، أتحدث إلى أمثالك، وأكتب الكتب، وأعطي المحاضرات، كلما تذكرت أن الوقت محدود زدت نشاطًا وعطاءً، مع أني أجد من يقول: توقف ولا فائدة لما تعمل، أقول له: لولا القطرة لما كان النهر، ولولا البذرة لما كانت الشجرة، وللشاعر:

كلُّ الحوادثِ مبدؤُها منَ النَّظرِ وَمُعظَمُ النّارِ مِنْ مُستَصغَرِ الشَّرَرِ

وللآخر:

وأوَّلُ الغَيثِ قَطرٌ ثمَّ يَنهمِرُ وأوَّلُ الحُبِّ نَظْرَةٌ ثُمَّ يَستعِرُ

- لعلنا نكتفي اليوم بما حدثتك عنه، ويعلم الله أنني لم أركز على الحماس وعلى الإصرار إلا لعلمي وتجربتي مع الكثير من الشباب مثلك، من الصعوبة أن تقنعهم بالنجاح، لكن من السهولة أن تصدهم عنه، يتأثرون كثيرًا بما يعجّ به المجتمع من مثبطات ومعتقدات ما أنزل الله بها من سلطان، بعض المعتقدات سجون عاليةٌ أسوارُها، نحاول جاهدين أن نحميها من السقوط، لكنها ساقطة لا محالة.
- أشكرك يا عمي، على هذه النصائح، كم تمنيت سماعها، حين كنت في سن مبكرة.
- لم يفتك القطار، ولا تزال صغيرًا والنجاح والتغيير للأحسن متاح للجميع، لا يحدّ بسنّ ولا جنس ولا وظيفة، كلمتي الأخيرة لك قبل أن تغادر هذه البلدة الجميلة عائدًا إلى بيتك: «احذر المثبطين، وجالس الناجحين المحفزين».

الإصرار والمثابرة

تتضح ملامح شخصيتك من خلال قدرتك على المثابرة وتكرار المحاولات.

جيمس ميتشنير

مضت أربعة أعوام على أول زيارة قام بها أحمد إلى عمه، تغيرت خلالها أمور كثيرة، حصل خلالها على الشهادة الثانوية، وترقى في عمله من حارس أمن إلى موظف داخل البنك، وتضاعف دخله مرتين، ورزق بطفلة جميلة، تحسنت علاقته كثيرًا بمن حوله، هجره بعض أصدقائه، وكوّن صداقات جديدة، لكنه لا يزال يحنّ لبعض عاداته القديمة، ويتمسك ببعضها.

وصل أحمد إلى مزرعة عمه في يوم ربيعي جميل، كانت السماء ملبدة بالغيوم، والعمّ جالس يراقب مياه الوادي الهادرة، ويستمتع بمرأى الحقل، وقد غطّته المياه، يفرح لرؤية البرق، ويطرب لسماع صوت الرعد القادم من بعيد، قبّل رأس عمه وجلس بجانبه، رأى الفرح والسرور باديين على محياه، وأراد أن يشاركه هذه الفرحة:

- أراك يا عمي، في غاية الفرح والسرور.
- ومن لا يفرح في مثل هذا اليوم؟ هذا المنظر يا أحمد، هو أجمل منظر يمكن أن يراه ساكن الصحراء، المطر صديق المزارع والبدوي، وصدق تعالى حين قال: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ

﴿شَيْءٍ حَيٍّ﴾ [الأنبياء: ٣٠]، بعد أيام تستبدل الصحراء بحلّتها الشاحبة الكئيبة حلةً خضراءَ جديدةً، وتتجمل بالزهر البري، وتتعطر بروائحها الزكية.

- اليوم لن نذهب إلى قمة الجبل، فلدينا من الجمال ما يغني عن كل منظر آخر، حدثني عنك وعن مشروعاتك وأنشطتك، فإنني ألحظ تغييرات إيجابية كثيرة.
- أحمد الله، فقد تغيرت أحوالي للأفضل، أكملت تعليمي الثانوي، وترقيت إلى وظيفة أعلى، وتحسنت علاقتي مع الآخرين، لكن لا يزال أمامي الكثير، ما زلت متعلقًا بعادة التدخين، أحنّ إليها بين الحين والآخر، وآكل بشراهة، وفي المجالس لا أزال في خصام مع المختلف، ولا تزال النميمة أهم ما نتداوله في مجالسنا.
- وهل تعتقد أن التغيير يأتي بين يوم وليلة، لو كان بهذه البساطة لتغير الجميع، من الذي لا يريد أن يكون هو وأبناؤه أفضل من في المجتمع؟ كلٌّ يطمح للكمال، ويتحدث عنه، لكن الكلام وحده لا يجدي، بل يأتي أحيانًا بنتائج عكسية، وما لم نقرن الكلام بالأفعال، فلن يتغير الكثير، معرفتك لعيوبك ونقدها هي الخطوة الأولى للتخلص منها بإذن الله، والإصرار والمثابرة كفيلان بتغيير الكثير مما يعجّ به المجتمع.

- أستغرب كيف يختفي النجاح خلف ضباب الإهمال والجهل والكسل والتواكل؟

- يبدأ كثير من الناس مشروعات أو برامج جميلة ومفيدة، سواء على المستوى الثقافي أو الصحي أو العملي، لكن يتخلون عنها سريعًا، إما لعدم اقتناعهم بفائدتها أو لما تتطلبه من انضباط وجهد، ومع الوقت يخف الحماس، ويغلبهم الكسل، ويعودون لبرامجهم القديمة المثبطة، لي صديق لطيف المعشر حاضر النكتة، يسكن قريبًا مني، لاحظت أن ظاهر أظفار أصابع قدميه أسود، والمفترض أن يكون أحمر، قلت له: التدخين والسمنة والكسل عوامل تحاصرك، ولن تتركك حتى تقعدك، ثم قارنت أظفار قدميه بأظفاري، وأضفت: أظفارك مؤشر على صحتك، لونها الطبيعي يجب أن يكون أحمر. قال: وما العمل؟ أجبته: اذهب إلى الطبيب، وخذ كشفًا طبيًّا، ونوّع الأكل، وقلل كميته، ونبدأ برنامج الرياضة معًا، استحسن الفكرة، وبدأ بتنفيذها، مشينا في اليوم الأول نصف ساعة وكذلك في اليوم الثاني، رأيت التصميم والإصرار على وجهه، فسرني ذلك، وأثنى كثيرًا على هذا البرنامج ونتائجه، دعوته لمصاحبتي إلى قمة الجبل، فلبّى الدعوة، وشربنا الشاي معًا في ذلك الغار المطلّ على البلدة الجميلة، وأقسم بالله إن هذا اليوم من أجمل أيام حياته، ووعدني بتكرارها كلما سنحت الفرصة، غاب عني أيامًا، وخفّ الحماس حتى تلاشى أثره،

وأخذ يشتكي من الآثار السلبية للمشي، ترك صاحبي كل شيء، وعاد إلى طريقته الأولى في التدخين والكسل وكثرة الأكل، لم يكن مقتنعًا بكل ما قلت له، البرمجة السابقة كانت أقوى بكثير مما كنت أحاول إقناعه به، وبعد عامين أصيب بجلطة أقعدته في المستشفى أشهرًا، وخرج منها بعيب جعله يعرج في مشيته، وصار يعاني آلامًا في العمود الفقري لم يجد له علاجًا. مع الأسف لم تكن الصحة ضمن أولوياته، ولو كانت كذلك لما فكر في ترك الرياضة، ولو استبدل بالمتع الآنية، كالتدخين وكثرة الأكل متعة الصحة على المدى البعيد لتخلص من كل أعداء الصحة، ولوضع برنامجًا يتلاءم مع هذه المتطلبات.

- ألم يكن يبحث عن الصحة والنشاط؟
- بلى، كان يريد الصحة، لكن المغريات تتغلب على العقل والحكمة، هاكَ بيتًا كله حكمة سارت به الركبان لجماله وصدقه للشاعر أبي ذؤيب الهذلي، يقول:

والنَّفسُ راغِبةٌ إذا رَغَّبتَها وَإذا تُرَدُّ إلَى قَليلٍ تَقْنعُ

هذا البيت مجرب يا أحمد، حتى في صغائر الأمور، فلو رغبت نفسك في وجبة دسمة، فإن الذهن ينشغل، ولا يغفل قبل أن يأكل الوجبة، والعكس صحيح.

مـن السـهولة أن تبـدأ برنامجًـا مفيدًا يعـود عليـك بالنفع، لكن التحـدي هـو في مواصلة البرنامج وجعله أسـلوب حيـاة، ما لم يكن لدى المرء اقتناع وإصرار على المواصلة وعدم اسـتعجال النتائج، فإن الكثير من المشروعات سـيكون مصيرها الإخفـاق مهما كانت منتجة ومفيـده. تذكر هذه القاعـدة يا أحمد، «من السـهولة أن نعرف الشيء الصحيح، لكن من الصعوبة أن نمارسه».

يقول والتر إليوت: «ليسـت المثابرة سباقًا طويلًا، بل هي عبارة عن العديد من السباقات القصيرة الواحدة تلو الأخرى».

مـن الأمـور المهمة التي قد تعين عـلى الإصرار والمثابرة وجود قيم يؤمـن بها الإنسـان، ويتمسـك بها، وتكـون دافعًا لـه، كالصحة والحب وترابط الأسرة، وإتقان العمل ومساعدة الآخرين واحترام الآخر وعدم العبث بالبيئة، هذه القيم تساعد على تربية مواطنين أصحاء منتجين.

لي قريبة تبدأ برنامجها الرياضي مدة أسابيع، ثم تتركه عدة أشهر، وتبـدأ بغيره وهكذا، حتى صارت لياقتهـا البدنية ووزنها في تذبذب، وهذا فيه خطر كبير على الصحة.

وحتى يومنا هذا نجح الكثير من الشـباب في التجارة وفي قطاع الأعمال لأنهم كانوا أصحاب عزيمة وإصرار وحضور دائم ومتابعة، وفي المجتمع آخرون ضاعت أموالهم لأنهم ركنوا إلى الدعة والكسل، وأوكلـوا الإشراف على أعمالهـم لغيرهم، ولم يسـتقروا على حال، بل يتنقلون من عمل إلى آخر ومن نشاط إلى نشاط مختلف تمامًا.

يقول مثل صيني: «لا بأس أن تسقط سبع مرات، لكن عليك أن تنهض ثماني مرات»، وهل لاحظت كم مرة يسقط الطفل قبل أن يتعلم المشي، لكنه يصر على التعلم، ولا يتراجع أبدًا، كثير من الناس يتراجع منذ المحاولة الأولى، وبعضهم يتراجع قبل الخطوات الأخيرة بقليل. أكثر الناجحين ليسوا أكثر الناس ذكاءً أو عبقرية أو تأهيلًا، لكنهم أكثرهم إصرارًا ومثابرة. الإصرار والمثابرة هما سلاح الناجحين.

الثقة بالنفس

المهارة في العمل والثقة بالنفس جيش لا يقهر.

جورج هيربرت

منظر الوادي وهو ممتلئ بالماء من أجمل المناظر عندي، إنه يأخذني إلى عهد الصبا، حين كنت صغيرًا ألهو مع الطيور، ولا أستريح إلا حين يغلبني النوم، كنا نحتفل بمثل هذا اليوم، ونعدّه عيدًا للجميع، في مثل هـذا اليوم تتوقف جميع أعمال الري والرعي، واليوم سـوف أحدثك، عـن صفة تُعـدّ من أهم أسـباب النجـاح، ونحتاج إليهـا في كل زمان ومكان، تلك هي الثقة بالنفس، يجب ألا نسمح لأحد أن يقلل من ثقتنا بأنفسنا، رجالًا ونساءً، أن نفقد الثقة بأنفسنا معناه أن نسمح للآخرين بأن يحكموا علينا كما يشاؤون، تعزيز الثقة بالنفس تبدأ منذ الصغر بل إنها أجمل ما يعطي الوالدان لأطفالهما، ويفقد الطفل ثقته بنفسـه، حينما تسـاء معاملته، وحينما لا يعطى فرصة لإبـداء رأيه، أو حينما نفرق بين الأبناء على أساس الجنس، وهذه من أسوأ أنواع التفرقة، فلكل جنس مواصفاتـه ونقاط قوته وضعفه، وقد خلقنا الله مختلفين ليكمل بعضنا بعضًـا، وليس ليحقر بعضنا بعضًا، فالمرأة تختلف عن الرجل في أمور، والرجـل يختلف عن المرأة في أمور أخرى، كل ثقافة تشـكك في مكانة المـرأة وقدرتها على العطاء هي ثقافة تخلف، وتعني التشـكيك في ٥٠٪ من مقدرات الأمة، تعاملنا مع المرأة من أهم أسباب تخلفنا.

- حديثك يا عم، ذكرني بطرفة لها معانٍ عميقة، تروى عن الرئيس الأمريكي السابق كلنتون وزوجته هيلاري، حينما توقفا عند محطة وقود، قال صاحب المحطة لهلاري: كنت زميلك في الجامعة، وكنت أتمنى أن تكوني زوجتي.

وبعد خروجهم من محطة الوقود التفت الرئيس كلنتون إلى زوجته، وقال:

- لو تزوجته لكنت زوجة عامل محطة وقود.
- أجابته: لو تزوجته لأصبح رئيس الولايات المتحدة الأمريكية.
- أحسنت يا أحمد، في المرحلة المتوسطة، كان لي صديق طموح ومصمم على مواصلة تعليمه، وليس لوالدته غيره، قال له أحد أقاربه ذات يوم: أنت يتيم، ووحيد والدتك؛ لذا عليك أن تفكر جيدًا في وظيفة متواضعة لتكون قريبًا منها، ولا تكن طموحًا أكثر مما تسمح به قدراتك، ردّ عليه أحد الحضور بقوله: اليتم ليس عائقًا، وسيكون التعليم عونًا له على رعاية نفسه ووالدته، لم يستمع اليتيم لنصيحة قريبه، بل اجتهد، ونجح، وواصل تعليمه، وأصبح واحدًا من أنجح الأطباء.

يقول الفيلسوف الروماني سينيكا: «لا أحد يعلم مقدار ما يمكن أن ينجز إلا بالمحاولة».

- ما السبب الذي جعل صاحبك لا يأخذ بتلك النصيحة مع أن البيئة في ذلك الوقت قد تكون أكثر تثبيطًا من الوقت الحالي؟

- أعتقد أن السبب كان في طموحه وتأثير صديق مخلص بعيد النظر، يوجد مصدران للأفكار التي تزرع الثقة بالنفس أو تسلبها: المصدر الأول هو الشخص نفسه، كم من الفرص ضاعت على الكثير من الناس، وقد تضيع عليك يا بني، بسبب الأفكار السلبية، التي تصعّب من السير في طريق النجاح، وتشكك في القدرات والنتائج، أو كما يقال: تضع العصا في دواليب العجلة لإيقافها، عليك إن أردت النجاح وتحقيق الهدف أن تتوكل على الله، ثم تمضي في تنفيذ الخطة دون الالتفات إلى تلك الأفكار السلبية التي تتراكم، وتحاول أن تثنيك عن هدفك، وإن لم تسمع الثناء من الناس فأثنِ على نفسك، وإن لم تسمعهم يصفقون لك فقف برهة أمام المرآة، وصفق لنفسك، وابتسم. تذكر أننا لا نحيا في الدنيا سوى مرة واحدة؛ لذا من الصعب أن نضيعها بين الخوف والكسل والاتكالية والانكفاء.
- المصدر الثاني للثقة بالنفس هو المجتمع والثقافة السائدة فيه فهو أكبر مبرمج لهذا العقل بدءًا بالبيت ثم المدرسة والشارع والإعلام. ولذا نجد الفرق الكبير بين أفراد الدول المتقدمة والنامية، في الدول المتقدمة يشجعون على القيام بالمغامرات المدروسة التي تبعث على النشاط، وتحثّ على الشجاعة في اتخاذ القرار، ويشجعون على اغتنام الفرص، سواء في التعليم أو العمل؛ لذا فهم أكثر إنتاجًا وأكثر حصولًا على براءات

الاختراع، ويحثّون أبناءهم على بدء المشروعات الناجحة واستثمار أوقاتهم فيما يفيد. أما في الدول النامية، فإن التثبيط يأتي من أقرب الناس إليك.

- ما أكثر المثبطات في هذا المجتمع، الآن بدأت أدرك حجم الضرر الذي لحق بي وبغيري من الشباب.
- أكثر المثبطات تلك الأفكار السلبية التي يتناقلها الناس وكأنها حقائق لا تقبل الشك، والسبب كثرة تكرارها إلى درجة أنها صارت من المسلمات؛ لذا فمن أهم عوامل النجاح البحث باستمرار عن الأفكار المحفزة وتنميتها وتداولها، وعدم الأخذ بالأفكار السلبية وخصوصًا أنها المصدر لكثير من الأمراض النفسية والبدنية، يتداولها الناس، ويجد فيها المنتفعون خير وسيلة لكسب المال والثراء السريع، كالترويج للعين والسحر والجن، بعض الأسر تبرمج أطفالها على الخوف من هذه الغيبيات حتى تصبح جزءًا مهمًّا من ثقافتهم، ويعزون الكثير مما يصيبهم لهذه الأسباب، وهذا يقعدهم عن البحث عن الأسباب الحقيقية لما قد يتعرضون له، علينا أن نثق بقدراتنا، وعلى الإنسان أن يطرح على نفسه السؤال الآتي: ما الفرق بيني وبين الناجحين؟ ما الذي يحول بيني وبين النجاح؟ سيجد أن الفوارق قليلة، ويمكن التغلب عليها مع الإصرار والمثابرة. عليك أن تثق بحدسك أيضًا، وما يرسله لك من

إشـارات مهمة، عليك أن تسجلها حال وصولها وإلا ضاعت كما ضاعت آلاف الأفكار الجميلة. طاقاتك هائلة وإمكاناتك كبيرة ليس لها نهاية.

ناولني القهوة، فهذا أفضل وقت لاحتسائها، انظر إلى الشمس، وقد بدأت تطل علينا من خلف السحب، وتنشر أشعتها على أطراف النخـل، وهـا هو قـوس قزح يحتضـن الجبـال وكأنه طـوق على جيد حسـناء، ما أجمل هـذه اللوحة الفنية التي أبدعهـا الخالق!، أترى هذا الـوادي بمياهـه المتدفقة، لقد بـدأ بقطرات بسـيطة تجمعت، وكونت جـداول صغيرة التقـت، واتحدت مع جداول أكـبر حتى كوّنت هذا الـوادي الكبير، وهكذا خطواتك البسـيطة تصبح محصلتها إنجازات كبيرة في رحلة الحياة.

لتنطلـق إلى فضـاء الحرية والنجـاح والصحة والسـعادة عليك أن تفكـر خـارج المألـوف، وألا ترضى بـكل ما يعج بـه مجتمعك من متناقضـات، ابحـث عـن الأفـكار المحفـزة والأصدقـاء الطموحين الشـجعان، وإن كانوا قلّة في هذا الزمان وفي كل زمان، وإن لم تجدهم عـلى أرض الواقع فسـوف تجدهـم في بطون الكتـب، وبالأمس كنت جالسًـا مع رئيس وزراء سـنغافورة (لي كوان يو) كان حديثه لا يمل، وهو يقص عليّ تجربته في بناء سنغافورة الحديثة.

- وهل كان هنا في الغاط يوم أمس؟

- بل كان كتابه معي، وقد استفدت الكثير من تجاربه، وليت كل مسؤول يقرأ مثل هذه الكتب الناجحة.

طريـق النجـاح صعب وطويـل، لكن عليك بالصـبر والتفاؤل مهما كانت العقبات، واشـتد ظلام الليل، فكل ليل يعقبه صباح وكل جهد يأتي بنتائج.

الصبر

إن كنت في حياتي قد اكتشفت أي شيء مهم، فهو إعطاء موهبة الصبر ما تستحقه من اهتمام أكثر من أي موهبة أخرى.

إسحاق نيوتن

أشكرك يا عمي، على هذه النصائح، ولكنني أراك مشغولًا بهذا الزائر في فصل الربيع، فهل تأذن لي بالانصراف؟

- على مهلك يا بني، ولِمَ تتجشم عناء الحضور لتعود بهذه السرعة؟، في عصر التقنية بدأتم تفتقدون ميزة مهمة هي الصبر، الكل مستعجل، ولا يريد أن ينتظر، الكل متذمر من الروتين القاتل الذي يجبره على الوقوف ساعات في المستشفيات والمطارات وفي الدوائر الحكومية، الكل يريد النجاح بسرعة، ويريد المال بلا تعب، ويريد الصحة دون أن يمارس العادات الصحية، تهملون الكثير من الأمور، وتريدون أن تنجزوها خلال أيام ودون تعب، لا شك أن السرعة مطلوبة، لكن قانون الحياة يقول لنا: كل شيء يجب أن يأخذ وقته المقرر له، دعني أحدثك عن الصبر وأهميته قبل أن أدعك تعود إلى أهلك.

عادة الصبر من أهم عادات الناجحين، وهي كغيرها من العادات يمكن أن نتعلمها، ونذكر أنفسنا بها في كل مرة نمر بمواقف

تحتاج إلى صبر وأناة، أفضل القرارات هي تلك التي تُتخذ بعد تفكير وتأنٍّ، وأسوأ القرارات وأكثرها ضررًا هي تلك التي نتخذها بسرعة ورد فعل غير مدروس. أكثر من أغبط من الناس هم الذين يتمتعون بهدوء أعصاب وبعد نظر وصبر، فتأتي ردود أفعالهم متزنة، ولا يسيئون إلى صحتهم ولا إلى غيرهم.

أكثر الناجحين من قادة العالم الذين خلدهم التاريخ كانوا يتمتعون بميزة الصبر على الشدائد ومواصلة العمل على الرغم من قساوة الظروف، كانت لهم أهداف بعيدة ولديهم ميزة التسامح والصبر، خذ على سبيل المثال نيلسون مانديلا ذلك القائد الذي أمضى في السجن سبعًا وعشرين سنة أكثرها في ظروف قاسية، عقد صداقات مع الجميع ومنهم سجانوه الغلاظ القساة، عاملهم بلطف حتى لانت قلوبهم، وكسبهم، وأكرمهم بعد خروجه من السجن واعتلائه منصب رئيس الجمهورية؛ لهذا خرج من السجن سليمًا قويًّا بفضل صبره، وتسامحه مع سجانيه في سبيل مصلحة أكبر.

مع الصبر تقل الأخطاء، وتذلل المصاعب، وتتحقق النتائج، وتتم المحافظة على أهم ما يملكه الإنسان: صحته وعلاقته مع الآخرين، سجّل كلمة الصبر في مكان بارز، وتذكرها كلما مررت بموقف يستثيرك، أو جاهل يحاول أن يستفزك، ويخرجك عن طورك، تذكر هذه الكلمة السحرية في بداية كل عمل، ومع تعلم كل

عادة جديدة، فلولا المشقة ساد الجميع ونجحوا، حاول أن تمارس هذه العادة حتى تصبح سلوكًا تعرف به، وتذكر قول المتنبي:

لَولا المَشَقَّةُ سادَ النّاسُ كلُّهُمُ الجُودُ يُفقِرُ وَالإقْدامُ قَتّالُ

وقول الشاعر:

إِنِّي رَأيتُ وَفِي الأيّامِ تَجْرِبَةٌ للصَّبرِ عاقِبَةٌ مَحْمُودةُ الأَثَرِ

الفصل الرابع

الثقافة

عندما تصبح المكتبة ضرورة كالطاولة والسرير والكراسي والمطبخ، عندئذ يمكن أن نقول: إننا أصبحنا قومًا متحضرين.

ميخائيل نعيمة

من أسباب نجاحي

مضت ثمانية أعوام منذ زيارة أحمد الأولى لعمه في الغاط، وفي هذا اليوم وصل أحمد إلى مزرعة عمه بعد ظهر يوم حار من شهر أغسطس، وجده جالسًا في ظل نخلة وفي يده كتاب، كان أحمد يحثّ الخطى لمقابلة عمه، وقد ارتسمت على محياه علامات البشر والسعادة، قبّل رأس عمه، وجلس بجانبه وفي يده كيس ناوله عمه، ثم قال:

- أسعد الله مساءك أيها الحكيم، كم أنا سعيد بوجود شخص مثلك أثرى حياتي، وجعل لها معنى، كم من المتغيرات مرّت عليّ منذ تقابلنا في هذا المكان، كنت أعيش في متاهة بين الجهل وتدمير الذات، كنت أعتقد أن أفضل شيء في الحياة هو اللهو والسهر والكسل في انتظار اليوم الثاني لمزيد من المتع المؤقتة، كنت أمشي في الحياة معصوب العينين، تمرّ من أمامي الفرص، ولا أراها، عشت في بيئة كلها مستنقعات آسنة، مع وجود

بحيرات جميلة نظيفة على الجانب الآخر من الحياة، حجب رؤيتها غبار كثيف هو مزيج من مخلفات الماضي وإخفاقات الحاضر، كنت أستخدم نتاج الحضارة للهو فقط دون أن أعي كيف تم إنتاجها.

- مهلًا يا أحمد، يبدو أن في جعبتك أشياء كثيرة تريد أن تخبرني بها، هل أنجزت هدفك الذي كتبته، وأطلعتني عليه؟
- حققته يا عمي، بفضل الله ثم بفضل دعمك وتشجيعك ومؤازرتك حصلت على الشهادة الجامعية بتقدير ممتاز على الرغم من أنني كنت أعمل في الصباح، وأدرس في المساء، وليتك كنت معي لتسمع كلمات الثناء والتشجيع من الأساتذة ومن عميد الكلية ومن مدير الجامعة، خطئي الكبير أنني لم أوجه الدعوة لك لحضور المناسبة، بودّي لو رأيت أبي وهو يحتضنني ودموع الفرح تبلل وجهه المشرق.
- أشكرك يا أحمد، على شعورك وعلى إسعادي بهذه الأخبار المفرحة.
- هل تصدق يا عمي، أنهم عرضوا علي فرصة مواصلة دراستي العليا، وفي العمل وعدوني بترقية إلى مرتبة أعلى في أحد الفروع، لم أنسَ فضلك علي، فقد تردد اسمك بين جنبات الجامعة، حين طلبوا مني أن ألقي كلمة الخريجين، قلت لهم: في هذه الحياة لا شيء مستحيل «إذا وجدت الرغبة والإرادة فهناك أكثر من طريقة لتحقيق النجاح، كنت أعيش في ظلام

دامس حتى فيض الله لي قريبًا أنار لي الطريق» وقد صفق الجميع، حين نطقت باسمك، قلت لهم أيضًا: «أصعب درجات النجاح بداياتها، وأجمل ما في النجاح أن تشرك الآخرين معك».

- أبارك لك يا أحمد، وسبق أن قلت لك: «لا حدود للنجاح» وقد اشتقت لأعرف ما في هذا الكيس؟
- هدية بسيطة أقدمها لك علامة الحب والامتنان، أرجو أن تقبلها من ابنك الصغير، ومعها خطاب اجتهدت في كتابته لعلّي أردّ لك بعض الجميل.
- جميلك يا أحمد، وصلني منذ زيارتك الأولى، كنت أسعد بكل زيارة منك، كنت تشعرني بصدق ما أومن به، وما كنت أنادي به في كل محاضرة، كم أفرحتني وزدتني حماسًا لأقول لك كل ما أستطيع، سوف أجعل من قصة نجاحك مثالًا أضربه لكل من أحدثه عن النجاح، وقد أكتب كتابًا عن هذه التجربة الجميلة، سوف أحدثك عن بعض ما تعلمته من قراءاتي ودراستي خارج المملكة بعد أن نتناول الغداء.

إذا كان لقاؤك بي هو نقطة التحوّل في حياتك، فإن التحاقي بالشركة كان نقطة التحول في حياتي، كنت أسأل دائمًا: لماذا ينتج الآخرون ويبدعون، ونحن لا ننتج ولا نبدع؟ بدأت أتتبع أسباب نجاحهم، فوجدت أن سببه ثقافة مختلفة، ثقافة تخاطب العقل، وتحترم

الفكر الحر، وتعطي مساحة أكبر للإبداع، وتشجع على العمل الجماعي المفيد، وتزرع ميزة الصبر وحب العمل وروح الفريق منذ الصغر.

مرونـة التفكير وبحثي عن ثقافة مختلفة كانت من أهم أسـباب نجاحي في الحياة، أعزو لها بعد الله سبحانه وتعالى الكثير مما أصبت من خيرات. لم أتعلم ما تعلمته بين يوم وليلة، لكنها التجارب والقراءات والدراسات، والتفكير والمقارنة.

الثقافة هي المحرك الأسـاس لكثير مما نقوم به في حياتنا الخاصة أو العامـة، وللثقافة تعريفات كثيرة تقارب المئتي تعريف، لكنها بكل بساطة هي ما نؤمن به من قيم ومبادئ ومعتقدات، وما نتقنه من علوم وفنون، وما نطبقه من أنظمة، إنها المحرك للكثير مما نعمل، وننجز.

تعلمت ثقافة تختلف عما تعلمته في البيت والمدرسة والشارع، ثقافة عالمية هي مزيج من فهم أفضل للدين، وأخذ أحسن ما لدى الآخرين، واعتـدال ومرونة في التفكير، وتحليـل عقلاني لكثير مما في الحياة، وإيمان بأن العلم هو أفضل الطرق وأقصرها لحل الكثير من المصاعب.

ثقافـة جعلت فكـري متفتحًا لكل جديـد، قابلًا لـكل نقد بناء هـادف، ثقافة جعلتني أعيش في سـلام مع نفـسي ومع الآخر، وأردد دائمًا أن القارب يتسـع للجميع على الرغم من تعدد الآراء والمصالح، سـواء أكان مـا يجمعنا بيت صغـير، أو مكان عمل، أو مضمار سـباق أو غـداء على حبة قمـح أو وطن، أو عالم كبير حـدوده أطراف الكرة

الأرضيـة. ثقافـة تقول: إن التعـدد في الفكر والرأي نعمـة تزيدنا قوة وتثـري حياتنا، ثقافة تقـول: إن التعنصر أو الإقصاء على أي أسـاس سواء أكان قبليًّا أو مناطقيًّا أو مذهبيًّا ما هو إلا تشويه للدين وسماحته ومعول هدم لسفينة الوطن وللسلم العالمي بشكل عام.

- لكـن الاختـلاف يا عم، يـؤدي إلى الفرقـة، والفرقة تؤدي إلى الاحتراب، وهو ما نشهده بين المسلمين اليوم.
- الديـن حـذر مـن الفرقـة لضررهـا البالـغ، ولم يحـذر مـن الاختـلاف، بـل إن الاختـلاف من سـنن الكـون، ولكن من المتنطعـين من يحصرون الحقيقة فيما عندهم فقط، ويعدون كل مخالف عـدوًّا لهم، ولذلك يشـنون الحـروب والعداوات على المذاهـب الأخرى، ولو تتبعنا آيات القـرآن الكريم وأحاديث الرسول ﷺ لوجدنا أن الاختلاف موجود منذ وجد الإنسان، وسـيظل إلى يوم القيامـة، ويدرك كل عاقـل أن هذا هو وقت التغيير والإصلاح، وهذا من أهم رسائل الدين، حين قال تعالى: ﴿أَنْ أَقِيمُوا۟ ٱلدِّينَ وَلَا تَتَفَرَّقُوا۟ فِيهِ﴾ [الشورى: ١٣]، ومن المتنطعين من يحتج بحديث النبي وهو: «**تفترق أمتي على ثلاث وسبعين فرقـة كلهـا في النار إلا واحـدة**» وفي هذا الحديـث ضعف من جهـة ثبوته عـن النبي، ولو أقررنا بثبوته فـلا يُقرّ لأي أحد أن يجعل نفسه هو الفرقة الناجية.

تعلمـت ثقافة تقر بأن الاهتمام بالإنسـان تربيـة وتعليمًا وصحة هو أسهل الطرق للحاق بركب الدول المتقدمة، ثقافة زودتني بالكثير

من القيـم التي أعانتني على النجاح، ومن أهمها الاسـتقامة والصدق والأمانة والحب وتقديس العمل وإتقانه واحترام الوقت واستثماره.

ثقافـة تدفع لمزيد مـن الإنجاز والنجاح، وترسـخ مفهوم أنه لا حدود لقدراتنا وإنجازاتنا سـوى ما نضعه نحن من قيود. ثقافة تحفز على روح المغامرة، وتفتح عقولنا لسماع المزيد والجديد.

لـولا روح المغامـرة التي لدى الإنسـان لما خرج من كهفه شـبه عارٍ ليصنـع المعجزات، حب المغامرة هو الذي دفع الإنسـان ليصعد إلى الفضاء، ويكتشـف القارات الجديدة، ويحقـق الفتوحات الكثيرة في شتى مجالات الحياة.

في محـاضراتي أحـثّ كل طالـب مبتعـث أو سـائح في بـلاد الله الواسـعة أن يحاول التعرف إلى ثقافة البلد الذي يذهب إليه، ما مبادئه وقيمه؟ ما نظامه السـياسي والاجتماعي والاقتصادي، وكيف يستثمر أفـراده أوقاتهم، وكيف يؤدون أعمالهم؟ وكيـف يربون أبناءهم؟ وما نظام تعليمهم؟ وكيف التعامل بينهم؟

- كيف أعرف عاداتهم وتقاليدهم وكل جميل في ثقافتهم، وأنا لا أحتك بهم، ولا أعرف كيف أزورهم في بيوتهم؟
- كنـت أحـثّ الطلبة على السـكن لـدى الأسر بدلًا من السـكن وحدهـم أو بعضهم مع بعض، وخاصـة في مرحلة تعلم اللغة، حيث يتعلم الطالب الكثير من الانضباط وأهمية التوفير، واحترام

الوقـت وتعلم كلمات المجاملـة التي تدل على احترام المخاطب، مـع قضاء الإجـازات بعيـدًا عن المـدن الكبـيرة الصاخبة، وأن يشاركوا في الأنشـطة الثقافية والرياضية والاجتماعية والعلمية، خاصة تلك التي تقام في المعاهد والجامعات.

أحـثّ الطلبـة المبتعثـين، وطلبة الجامعـات على العمـل في أثناء الدراسـة سـاعات معينـة كل أسـبوع، والانخراط في برامـج التطوع وخدمـة المجتمع حتى إذا تخرجوا ينـشرون هذه القيم بين مواطنيهم، فلدى الدول المتقدمة ثقافة تختلف كثيرًا عما لدى الدول النامية. وهذا مـا أحاول أن أقوله في كل مناسـبة: خذوا أفضل مـا لديهم من ثقافة، ودعوا السيئ منها، فلكل مجتمع حسناته وسيئاته. ثقافة منتجة مبدعة أهم من شهادات متشابهة مكررة.

هل كل ما في ثقافتنا جميل؟

– أراك تسترسل في الحديث عن الثقافة كثيرًا هذا اليوم.

– نجاحك يا أحمد، يغريني بالتحدث إليك عن المزيد من أدوات النجاح، عليك أن تكون ناقدًا لما تراه في مجتمعك ومؤثرًا فيه، فالإنسان يعيش خليطًا من العادات الحسنة والسيئة، ويمارس أفعالًا مفيدة ومضرة، سواء في العالم المتقدم أو النامي، لكن الفرق هو أنه في العالم المتقدم كل شيء قابل للنقد والتصحيح، أما في العالم النامي فكثير من العادات تأخذ منزلة القداسة، أو توظف للمصالح الخاصة، وهذا يصعّب من مهمة تغييرها، فنحن على سبيل المثال لا نربي أبناءنا كما يجب، ولا نعلمهم في المدارس كما هو مطلوب، ولا يحترم بعضنا بعضًا كما أمرنا الدين، ناهيك عن احترام الآخر، نمنّ على بعضنا بالابتسام، ولا نعطي ذوي الإعاقة ما يستحقونه من خدمة وعناية، وما للمرأة من حقوق، نفرِّق بين الناس على أساس اللون والعرق والمذهب، نعبث بالبيئة، ولا نحترمها، ولا نقيم وزنًا للحدائق، بل نصادرها، ونحيلها إلى مساكن ومتاجر، ونحيل الأودية إلى مخططات، ونداوم على الوجبات السريعة والمشروبات الغازية، ولا نمارس الرياضة، ولا نعرف قيمة التوفير والادخار في حياتنا، نردد أمثلة قالها من قبلنا لأغراض السجع فقط، فصدقناه، كقولنا: «اصرف ما في الجيب يأتِك ما في الغيب»، ولو تدبرناه جيدًا لوجدناه

مضلّلًا وغير صحيح، والأولى أن يقال: «استثمر ما في الجيب يأتِك ما في الغيب». وقد تكون هذه الأمثال وضعت لزمن انتهى، فالإشكالية حين نقرأ الأمثال بصفتها متعالية على التاريخ الذي قُرئت به في تلك الحقبة، لذا فمن واجبنا أن نخضع الأمثال لنهج تاريخي يعيدها إلى ظرفها الذي توقفت عنده، ويخضع بعضها الآخر لقراءة أخرى تفككها، وتجعلها أكثر حداثة.

- أراك يا عم، تقسو كثيرًا على ثقافتنا، وتثني كثيرًا على ثقافتهم.
- الحكم بيننا يا أحمد، النتائج، هم ينتجون ونحن نستهلك، ويبيعوننا نتاج عقولهم، فنقايضها بنتاج حقولنا من ثروة ناضبة.
- أحيانًا يصيبني اليأس، حين أرى مقدار تخلفنا في كثير من الأمور يا عم.
- صدقت يصيبني هذا الشعور أحيانًا، لكنني أتذكر المثل الذي يقول: «الشيء الوحيد في العالم الذي تستطيع تغييره هو أنت»، وحين تتغير للأحسن تصنع عالمًا أفضل، يجب ألا يكون لليأس مكان في حياتنا، المستقبل يصنعه المتفائلون الذين يرون أنوارًا بعيدة لا يراها المتشائمون.
- أريد أن أسألك يا عم: هل أنت راضٍ عن كل ما يجري في حياتك، وما أنجزته خلال عمرك المديد؟

- لا، لست راضِيًا تمام الرضا، لكني أحمد الله على ما قمت به من تغييرات كثيرة أثرت حياتي، وجعلت لها معنى، كان من الممكن أن أصيب نجاحًا أكثر، تذكر أنه مهما بلغ الإنسان من النجاح فإن لديه مجالًا أرحب للتغيير، لكن التغيير لا يتم إلا بوعي وإرادة قوية تنبع من الداخل لتضيء لك طريق التغيير نحو الأحسن، ومن أهم شروطها ألا ترضى بما هو كائن، وأن تجتهد لتغييره للأحسن، خذ على سبيل المثال: التعامل مع المرأة يختلف بحسب ثقافة المجتمع، المجتمعات الجاهلة تضعها في مرتبة أقل من الرجل، متناسين أنها الأم والأخت والزوجة ومربية الأجيال وقدوتهم، وتشكل نصف المجتمع، إذا أضعفناها أضعفنا كل الأمة، وإذا حقرناها حقرنا الجميع، فالمرأة الضعيفة عالة على نفسها وعلى زوجها، وتربي أطفالًا ضعفاء غير منضبطين، يفتقدون التربية السليمة القوية.

علينا أن نركز على العادات والقيم التي تحثّ على البناء والتعاون ونبذ الفرقة والتناحر، أعظم استثمار يمكن أن تقوم به للمستقبل يبدأ بالأسرة أولًا.

- ولكن ألا ترى يا عمي، أنك تقسو قليلًا على ثقافتنا وما بها من ممارسات جميلة؟

- النقد يا أحمد، يختلف عن جلد الذات، ويختلف عن الشماتة، فالمريض الذي لا يعترف بمرضه من الصعوبة أن يتقبل

العـلاج، وأهـم خطـوات العلاج هـي في تحديد نـوع المرض ومسـبباته، ودون ذلـك لـن يكتـب لـكل محاولاتنـا النجاح، العالم العربي والإسـلامي لم يتقدم كبقيـة الأمم لأنه لم يتوصل لأسـباب المرض بعد، وسـيظل في صراع مع نفسه ومع الآخر حتى يشـخص المرض بكل أمانة ودقة، بعدها يسهل العلاج، وهنـا أحيلك يـا أحمد، إلى كتاب جميل هـو (العرب من وجهة نظر يابانية) للمستشرق الياباني نوبوأكي نوتوهارا.

- لنجـدد النشـاط يـا أحمـد، دعنـا نذهـب إلى البيـت، ونتناول الغداء، بعده نكمل الحديث، فقد شوقتني لمزيد من الحوار.

غيّر عاداتك تتغير حياتك

تبدأ العادة كخيط رفيع لا يرى، ومع تكرر الفعل يزداد الخيط قوة، ومتانة حتى يصبح حبلا قويًا لا نستطيع الفكاك منه.

أوريسون سويت ماردن

العادة يا أحمد، تحفر مسارها، وتتخذ مكانها في تلافيف المخ، يؤديها الإنسان دون تفكير أو تمحيص، وقد قرأت منذ مدة طويلة وصفًا للعادة الضارة، إذ شبهها الكاتب بالظفر المصاب يبقى في مكانه حتى ينبت ظفر سليم يدفعه، ويحل محله، فإذا أردت أن تتخلص من عادة ضارة أو مثبطة فالأسهل هو أن تكسب عادة تحل محلها، فعلى سبيل المثال يضيع الكثير من الوقت سدى كالجلوس أمام التلفاز أو تصفح الإنترنت، أو الجلوس في المقهى أو الاستراحة مع الزملاء، ومن الصعوبة أن تقاوم متعة الذهاب إلى تلك الأماكن والالتقاء بزملائك القدامى إلا بعد جهد ومقاومة وإيجاد بدائل مفيدة وممتعة، وقد مررت بمثل تلك التجارب، خصوصًا في إجازات نهاية الأسبوع.

عليك أن تستبدل عادة بعادة، فتستبدل بعادة التسويف وبسماع الأحاديث المكررة عادة القراءة والرياضة والبحث عن المفيد في الشبكة العنكبوتية، قلل من ارتياد المقاهي والذهاب إلى المناسبات غير المفيدة، واستبدل بها قضاء وقت أكثر مع الأسرة. استبدل بضياع

الوقت استثماره، وبحديث الناس المكرر أفكار العباقرة، وسير الناجحين التي أودعوها سيرهم الذاتية.

هل تدري يا أحمد، أن علماء النفس يقولون: إن تسعين في المئة من سلوكنا ينشأ بحكم العادة، من أراد أن يغير سلوكه فعليه أن يراجع عاداته، ويبدأ بتغييرها إلى عادات جديدة حسنة.

- لكن ما الذي يجعل الناس تتمسك بعادات تستهلك الصحة والمال وضد النجاح؟
- الجهل يا أحمد، ثم إن البرمجة منذ الصغر تحيل العادات الذميمة إلى عادات مقبولة غير قابلة للنقد، والكثير من العادات تعطي متعًا مؤقتة، ولا تظهر نتائجها المدمرة إلا بعد وقت طويل من ممارستها، العادات المضرة ندفع ثمنها غاليًا ولو بعد حين.

أريدك يا أحمد، أن تقرأ بصوت مرتفع هذه العبارة من كتاب (أيقظ قواك الخفية) لأنتوني روبنز.

تناول أحمد الكتاب، وبدأ يقرأ العبارة الآتية: «ليس هناك ما يعجز التمرين عن أدائه، ليس هناك ما لا يستطيع تجاوزه، إنه يستطيع أن يحول الأخلاق السيئة إلى حسنة، ويمكنه أن ينسف المبادئ السيئة، ويخلق مبادئ حسنة، إنه يستطيع أن يرفع مستوى البشر، بحيث يصلون إلى أعلى مستوى يمكن للإنسان أن يصل إليه».

هذا الكلام صحيح ومثال على ذلك ما نراه في السيرك من حركات لا تصدق في براعتها وخطورتها، وما نرى من تدريب

عجيب للحيوانات المشـاركة، وما نراه من حركات تقوم بها الدلافين مع السـباحين، والسـبب هو التكرار والمكافأة بعـد كل إنجاز؛ لذا لا تيأس، ولا تعدْ أدراجك حين تسقط من أول محاولة، بل تأمل أسباب السقوط ثم واصل، كافئ نفسك على كل بداية ناجحة، وأجزل الثناء على نفسـك بعد كل عمل وكل محاولة سـواء أنجحت أم لم تنجح إلى أن تحفر العادة الجديدة مسارها في الخلايا العصبية من المخ، ثم تصبح جـزءًا من السـلوك. أكثـر الذين يعـودون لعاداتهم القديمـة إما أنهم استعجلوا النتائج، أو أنهم لم يبحثوا عن بدائل بحثًا جادًّا، أو أنهم غير مقتنعين بما تسـببه لهم عاداتهم القديمة من أضرار، وما تجلبه العادات الجيدة من مكاسب.

أراك تغـيرت يا أحمد، في أمور كثيرة أجد فرقًا كبيرًا بين وضعك في زيارتـك الأولى ووضعـك في هـذه الزيـارة، وحين يتغير شـخص واحـد يتغـير في العـالم أمور كثـيرة، سـيمتد تأثيرك الإيجـابي للأسرة والعمل والمجتمع. حين نكون أفضل يصبح العالم أفضل، ويمكن أن نكون قدوة لغيرنا من شـعوب العالم خلقًا وإنتاجًا ومسـاعدة لغيرنا من الشـعوب، يمكن أن نجعـل بلادنا من أفضل بـلاد العالم، يمكن أن تسـكن بيوتَنا المحبةُ والسكينةُ، لو اسـتثمرنا هذا الوقت الثمين بما هو مفيد من عمل وبناء، ولو نشرنا مبادئ المحبة والتعاون والابتسام في وجوه الآخرين بـدل الكره والغضب والعبوس، لو علمنا أطفالنا كيـف يقولـون: «شـكرًا» لـكل مـن يسـدي لهم عمـلًا، وكلمـة «لو

سـمحت» لكل من يطلبون منه شيئًا لتحسـنت علاقتهم مع غيرهم، كلـمات بسـيطة، لكنهـا مؤثرة تقرّب بـين الناس، وتنـشر المحبة. هذا الجفاء الذي نعيشـه ليس بسبب الأحوال الجوية ولا بسبب الجينات، ولكنها الثقافة والتربية والعادات التي نكتسبها في حياتنا.

يقـول أحـد المقلعين عـن التدخين: كنـت أعتقد أننـي لن أتخلى عـن السـيجارة إلى آخر العمر لظني أنها مصـدر المتعة في حياتي، حتى دخلـتْ عليّ ابنتي الصغيرة ذات يوم وقالـت: أبي، لا أريدك أن تقتل نفسك، قلت لها: لن أقتل نفسي، لكنها أشارت إلى السيجارة المشتعلة، وقالت: هذه ستقتلك، ولا أريدك أن تموت، أريدك أن تحضر زواجي بعـد عشرين عامًا، عندها تركت السـيجارة في الحال، ولم أعد لها بعد ذلك اليوم.

الله سـبحانه أعطانـا العقـل لنسـتخدمه، وطلـب منـا أن نأخذ بالأسـباب، ونتوخـى الحـذر، وإلا مـا فائـدة تعليمات السـلامة التي كانت سـببًا في حماية ملايـين الأرواح في البر والبحـر والجوّ، نحن في حاجة إلى ثقافة مختلفة. نقد الكثير من أفكارنا هو الخطوة الأولى للبدء في التغيير الحقيقي والدائم في حياتنا.

سـأتركك تنام الليلة باكرًا، فغدًا سوف يكون لنا برنامج مختلف وطريق نسلكه لأول مرة، ثم نستكمل الحديث عن النجاح وأسبابه.

ابحث عن السبب

أيقظ العم أحمد، وجهزا لوازم الرحلة، صليا الفجر، وشربا الكثير من الماء، تناول العم تفاحة، وأعطى ثانية لأحمد، أحضر العم دراجتين هوائيتين، وأخبر أحمد بأنهما سيتجهان إلى المتنزه الوطني الذي بدأ بجهود ذاتية حتى أصبح معلمًا جميلًا من معالم الغاط ورئة يتنفسها الأهالي ومصدر رزق يفد إليه السائحون من كل مكان.

- هل يعقل أن نصل إلى هناك مستخدمين الدراجة الهوائية؟ لماذا لا نختصر الوقت والجهد، ونستخدم السيارة؟
- ركوب الدراجة جزء من المتعة، الدراجة الهوائية صديقة البيئة، ومن أفضل الرياضات التي تهتم بها شعوب الدول المتقدمة، قد لا تستسيغ الفكرة في البداية، لكنني على يقين أنها ستعجبك فيما بعد.

سارا إلى المتنزه بهمة ونشاط، التفت العم إلى أحمد، وقال له: ألا ترى الفرق الكبير بين هذا الوادي الذي تمت حمايته من الرعي والاحتطاب وبين الأودية الأخرى التي أهملت، وعرّيت من أهم مصادر جمالها؟

- بلى، يا عم، أجد فرقًا كبيرًا، ما أراه أمام عيني شيء لا يصدق، انظر إلى أشجاره الملتفة وإلى روائح الزهر تحتفي بنا، يكفي أن نستظل تحت هذه الشجرة والطيور فوقنا تغني بحبور، أشكرك

يا عم، على هذه الرحلة الجميلة، في المرة القادمة سوف أقضي فيها يومًا كاملًا مع أسرتي، لكن حدثني كيف أبقيتم عليها نظيفة، وكيف سلمت من عبث أعداء البيئة والجاهلين بأهمية الشجرة؟

- لقد أشركنا المجتمع المدني، وأشركنا طلبة المدارس في زراعة الشجرة والمساهمة في تنظيف المكان، أشعرناهم بأن المتنزه لهم، وأن الشجرة صديقتهم ضد التلوث والتصحر والجفاف، لقد كان جهدًا مشتركًا بين الجهات الحكومية والمتطوعين من أبناء البلدة، الأيدي الطيبة تسارع للمشاركة في البناء.
- أتمنى يا عم، لو تتاح الفرصة لكل محافظ مدينة وكل رئيس مركز وكل مسؤول في الزراعة والبلدية أن يزور هذا المكان ليستفيد من تجربتكم الناجحة.
- شكرًا لك يا أحمد، والأمل في الله ثم فيكم لتكملوا المسيرة، اليوم يا أحمد، سأحدثك عن مشكلة حدثت لأستاذ ناجح، حينما كان يَدرُسُ في المرحلة الثانوية، يقول ذلك الأستاذ المتميز: مررت بفترة مراهقة صعبة كادت تأخذني إلى مهاوي الردى، وأهملت الدراسة، وتدنى عطائي في أكثر المواد، صرت أكثر من الخروج من البيت وطلب المال بشكل متكرر، وكنت ألحّ على والديَّ، وعلى أمي بشكل خاص لشراء سيارة جديدة بمواصفات معينة، على الرغم من علمي بعدم قدرتهم المادية على ذلك.

وقد كان لوالدي صديق حكيم نصحه بما يأتي: حل أي مشكلة يبدأ من داخلها، لا بد من جمع المعلومات عن المشكلة، أسئلة مهمة تبدأ بأين ومتى وكيف ولماذا؟ ثم القيام بتحليل المعلومات ومحاولة معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، بعدها توضع خطة لعلاجها. وللحصول على المعلومات الكافية لا بد من الاستعانة بكل من له علاقة بصاحب المشكلة، والبيئة المحيطة، كالبيت والأصدقاء والمدرسة.

- هذه مشكلة صعبة يا عم، الأبناء أغلى ما نملك، وكل ما يصيبهم يصيبنا.
- صدقت، ولكل مشكلة حل، لكن غياب التفكير العلمي وعدم وضع مختلف الاحتمالات يقلل من فرص نجاح حلها، ويجعلنا نعزوالمشكلة إلى سبب واحد نأخذه، ونسلم بصحته، كقولنا: إن السبب فترة المراهقة، أو إنها عين أصابته، نكتفي باستنتاجات لا تستند إلى دراسة متأنية، ونحاول حل المشكلة بناء على هذه الاستنتاجات، أو أن نستسلم، ونتركها للزمن ظانّين أنه كفيل بحلها، من أهم الأسئلة التي يجب أن نبحث عن إجابة لها هي: متى بدأت التغييرات؟، وما الظروف المحيطة بها؟ وما رأي المختص؟

دعني أَعُدْ إلى ذلك الأستاذ ليكمل قصته، يقول: بعد تحليل الكثير من المعلومات، وزيارة والدي للمدرسة، وجد أن أحد زملائي أثّر فيّ كثيرًا، وكدت بسببه أترك المدرسة التي اختارها لي والدي بكل

عنايـة إلى مدرسـة أخـرى، كان ذلـك الصديـق يملي عـليّ الكثير من الأفكار والتصرفات التي لم تكن موجودة عندي قبل التعرف إليه.

- لمـاذا يثق الابن أو البنت في هذه السـن بأصدقائه أكثر من ثقته بوالديه ومعلميه؟
- السـبب يا أحمـد، هو تلـك الأسـوار الوهمية التـي تبعدنا عن أبنائنـا، وتبعـد المعلـم عن طلبته؛ لـذا يلجـؤون إلى زملائهم، فيجـدون الصدر الرحـب والوقت الممتع، ومعـه يبدأ التأثير، وكل قرين بالمقارن يقتدِي.
- يقـول الأسـتاذ: أول الحلـول وأبسـطها التـي اتخذهـا والدي وبمسـاعدة صديقـه هـو القـرب منـي وتحفيـزي، التحفيـز والتشـجيع جعلنـي أزداد قربًـا من والـدي، لقـد كان أفضل سـلاح فعـال للتعامل مع حالتـي تلك، كان والـدي ووالدتي يمتدحـاني عـلى كل عمـل أقـوم به. أحـضرت لهـم ذات مرة نتائج إحدى المواد، وكانت عشر علامات من عشرين علامة، كنت خائفًا متوجسًـا من ثورة أبي، لكنه فاجأني بقوله: في هذه الورقـة عـشر إجابـات صحيحـة، قلت عـلى اسـتحياء: لكن هنـاك عـشر إجابـات خاطئة، قـال لي: أنا لا أرى سـوى تلك الإجابـات الصحيحـة، شـجعاني وحاولا إبعـادي عن زميلي وصديقـي الذي كنت أظنه وفيًّا، والـذي كان حجرعثرة أمام تقدمي ونجاحي، وكان من أهم أسـباب التغيير السلبي الذي طرأ على سـلوكي، قـال لي والدي: يجب أن تكـون ذا رأي في

اتخاذ القرارات وإعادة بلورتها، ومن ثم صقل معرفتك لتكون مبـادلًا للتأثير، وفي أحيان كثـيرة عليك أن تأخذ زمام القيادة، وعليك أن تتعلم كيف تقول: (لا) بكل ثقة، النجاح والفشـل طريقـان متقاربان متشـابهان، فعليك أن تختـار الطريق المؤدي إلى النجـاح، ولـن تجد أصـدق ولا أحرص مـن والديك على مصلحتك فاستمع لهما جيدًا.

بـدأ الوالـدان ينتهجـان أسـلوبًا جديـدًا في تعاملهـما معـي فيه الكثير من التشـجيع والمؤازرة والمتابعة، بدأ العام الجديد وفيه صرت شـخصًا مختلفًـا تمامًا، في سـلوكي وإنتاجي، بدأ التغيـير الجذري منذ لحظـة تركي لصديقي القديم، لم أعد لسـابق عهـدي فقط، بل تعديته بمراحل، اسـتثمرت وقت فراغي بكل همة ونشاط، تحسنت علاقتي مـع الجميع، وسَرَتْ فيّ روح حب العمـل والنجاح وحب الآخرين، بدأت برسـم الهدف لما بعد المرحلة الثانوية، وهو أن أصبح أسـتاذًا في الجامعـة التي أحببتهـا، وضعت الخطط وبـدأت في تطبيقها، تذوقت طعـم النجـاح ومن يتذوقه فلن يـرضى عنه بديلًا، لقد اسـتفدت من هـذه التجربـة، وحققـت هـدفي، وصرت أسـاعد الكثير مـن الطلبة المتعثرين، وأحذرهم من أصدقاء السوء.

- لكـن علينـا ألا نسـتبعد السـحر والعين يـا عم، من دراسـتنا للمشكلة؟

- العـين والسـحر يظهـران حـين يغيـب البحـث العلمـي الجاد؛ لـذا تجدهمـا بكثـرة في البيئـة الجاهلة التـي يكثر فيهـا الدجالون

والمنتفعـون والمتاجرون بصحـة الناس، كنت أسـتمع بالأمس في الإذاعـة إلى مأسـاة امرأة تتحـدث في أحد البرامـج الاجتماعية إلى المذيعة، وتخبرها كيف فقدت ابنتها الصغيرة في حادث مأسـاوي، حينـما تعرضـت لتيار كهربائي نتيجة أحد الأسـلاك المكشـوفة في المنزل، وعزت الأم السـبب إلى زيـارة جارتهم التي لم ترزق ببنات على الرغم من حبها الشديد للبنات وتحسرها دائمًا على ذلك، وأنه حال خروج تلك السـيدة توفيت تلك الطفلة نتيجة ذلك الحادث المأسـاوي، وتوالت الردود من المسـتمعين وكلهـم يؤيد ما ذهبت إليـه تلك المـرأة، ومنهم المذيعة التي تعاطفـت معها، ولم يقل أحد منهـم: إن السـبب الرئيـس هو إهمال وسـائل السـلامة، وكما هو في قانـون مـرفي: «إذا كان هنـاك مجال للخطأ فسـيحدث لا محالة» وسـؤالي هـو: كيـف سـنعرف الأسـباب الحقيقيـة لما يحـدث لنا؟ وكيف نتفاداها في المرات القادمة إذا كنا سـنعزو كل ما يصيبنا من مآسٍ لقوى خارج إرادتنا، ونعفي أنفسنا من تحمل المسؤولية ومن تصحيح الخطأ؟ إثارة الأسئلة وتحليل الموقف والبحث عن حلول غير تقليدية قد تفتح لنا أبوابًا كثيرة، التفكير خارج المألوف يجعلنا متميزين، وهنا تكمن قدرة الإنسان على التغلب على الصعاب.

سـتكون القيم وأهميتها لتقدم الأمم آخر ما نتحدث عنه في هذا اليوم، وقبل أن نعود أدراجنا إلى السفح.

القيم طوق النجاة

لقد نحتت القيم على النصب التذكارية، وورد ذكرها في المخطوطات التاريخية المزخرفة، فلسنا في حاجة إلى المزيد من ذلك، ولكن من الواجب علينا تطبيق هذه القيم في حياتنا ومن خلال تصرفاتنا.

جون دبليو جاردنر

كل إنسان في هذه الحياة لديه قيم يؤمن بها، ويسعى جاهدًا لنشرها والدفاع عنها، من الناس من يؤمن بالاستقامة والتسامح والاحترام ومحاربة الكذب، ومنهم من يرى أن كسب المال هو أهم شيء في الحياة، فيسعى لكسبه بشتى الطرق، حتى ولو كان على حساب أمانته وأسرته وصحته، ليكن لديك يا أحمد، قيم تنير طريقك في الحياة، وتحميك من الزلل ومن الوقوع في المحرمات.

لقد جاء اسم القيم من القيمة، وهي تقدير قيمة الشيء، وما أعنيه بالقيم هي تلك المعتقدات والاتجاهات والميول التي يمارسها الإنسان، ويؤمن بصحتها، ويسعى لتحقيقها في حياته، كالاستقامة والحب والتسامح والحرية والاحترام، بحيث يتمسك بها، وتصبح بوصلة تحدد مسار المرء واهتماماته.

- أليست القيم ثابتة، وتتوارثها الأجيال منذ القدم؟

- القيم معروفة منذ القدم، لكن الاختلاف في تطبيقها من شعب لآخر ومن شخص لآخر، من عاش بقيم سامية نجا، ومن عاش بلا قيم تحميه وتدفعه للأمام وقع في الكثير من الأخطاء، وتخلف عن ركب الناجحين، وكل القادة الذين أسهموا في تحرير شعوبهم، أو أقاموا الصروح الكبيرة في بلادهم لديهم قيم تدفعهم لذلك، فالمعلم الذي يمضي معظم وقته مع طلبته، ويبذل الغالي والرخيص في سبيل تعليمهم، وفي سبيل زرع العادات التي تجعلهم مواطنين صالحين لم يكن دافعه المال، بل يؤمن بقيمة ما يقوم به، ويجد لذة في أدائه، والمصلح الذي يتعرض لأذى السجن أو النفي أو الفصل من الوظيفة يؤمن بما يقوم به، ولذا يستهين بكل ما يعترض سبيله، وعلى النقيض من ذلك من يفتقر إلى القيم السامية، نجد أنه يتخبط كثيرًا في حياته؛ لأنه يعيش في فراغ روحي قد يلجئه إلى إدمان المخدرات أو الإسراف في الأكل والشرب، وقد يسيء معاملة من حوله.
- وما القيم التي تهتم بها يا عم؟
- إنها كثيرة، لكنني أضع الاستقامة في سلّم الأولويات، والسبب أن من يفقد الاستقامة يفقد ما عداها، بل يصبح عائلًا على أهله ووطنه، والقيمة الثانية هي الحب، فهو مصدر سعادتي وجواز دخولي إلى قلوب الآخرين، أما القيمة الثالثة فهي الاحترام،

وأعني بها احترام الجميع، سواء كانوا من الأقارب أو الزملاء وكل من تتعامل معهم في حياتك اليومية، سواء في المنزل أوالمدرسة أو العمل أو الشارع، ولا ننسى احترامنا للمختلف مهما اختلفنا معه واحترامنا للبيئة وما بها من طير وحيوان وشجر.

والقيمة الرابعة الإخلاص في العمل الذي يجب أن نؤديه بكل أمانة وإتقان مع ما يتطلبه من قراءة وتحضير جيد، أما القيمة الخامسة فهي التسامح الذي يفتقده أكثرنا، ويُعدّ من أهم أسس بناء المجتمعات وتماسكها.

والقيمة السادسة هي الاستثمار الأمثل للوقت والمال حتى يكونا عونًا لي على تحقيق التوسع مستقبلًا في مشروعات الخير وإشاعة الرخاء.

ولا ننسى قيمة الصبر سلاح الناجحين، هذه القيمة أحاول تعليمها لأبنائي وبناتي، فهي ضرورية لمن أراد النجاح.

القيم ضرورية لكل سكان المعمورة ليعيشوا جميعًا بحب وسلام بعيدًا عن الحروب والمجاعات، قدرنا أن نعيش جميعًا على كوكب واحد على الرغم من اختلاف لغاتنا وثقافتنا، ولن يشفع لنا سوى الحب والتسامح والقبول على الرغم من الاختلاف.

- ألا يكفي أن نؤدي واجباتنا الدينية لتشمل كل القيم المطلوبة؟
- المشكلة يا أحمد، أننا أفرغنا الدين من كثير من قيمه الإنسانية، وجعلناه طقوسًا وعبادات خالية من التأمل والتفكير في

الإنسان بوصفه كائنًا حيًّا له حقوق وواجبات، وكيف يكون سلوكه في البيت وفي العمل والشارع.

- وكيف نزرع القيم ونحن نعيش في مجتمع لا يطبق الكثير منها؟
- الأسرة هي أهم من يزرع القيم، ثم المدرسة التي يجب أن تكون بيئة مناسبة لتعلم القيم الجميلة وتطبيقها أفعالًا لا نصوصًا في المناهج فقط، ولا بد من إسهام الإعلام لنشر القيم السامية بأكثر من وسيلة.

وعلى المرء أن يستمر في تعلم قيم جديدة مدى الحياة، وأن يعلمها لأبنائه، فالقيم السامية هي طوق النجاة في الحياة الأسرية وفي عالم الأعمال، وهي التي تراقب الإنسان ذاتيًّا، حين لا توجد مراقبة خارجية، حاول أن تفتش عن القيم التي ترتفع بك عاليًا، وتجعلك إنسانًا متميزًا ومؤثرًا في مجتمعك، واعمل بها، فالناس لا تصدق إلا من تكون أفعاله كأقواله، هذه القيم ستكون عونًا لك على المزيد من النجاح، وستردعك عن الزلل وارتكاب المخالفات.

- ما تنادي به يا عمي، صعب أو شبه مستحيل في هذه المجتمعات.
- تعرف المثل القائل: «السمك الحي هو الذي يسبح ضد التيار، أما الميت فيطفو، ويجرفه التيار» عادات المجتمع وقيمه تيار جارف من الصعوبة مقاومته، لكن القلة هم الذين يسبحون ضد التيار، وقد يغيرون اتجاهه.

سـأتركك تذهـب إلى الرياض، ولعلك تفكـر في الكثير مما قلته لـك وأنت في الطريـق إلى هناك، وعليك أن تكثر من طرح الأسـئلة، فهي أهم من تلقي الأجوبة الجاهزة.

الأسئلة قوة

مـن يَخْشَ السـؤال يخجـلْ مـن التعلم.

حكمة عالمية

- عـاد أحمـد بعد أسـبوعين وفي هذه المرة أحضر معه طفليه حسـين وهيا، سلّم على عمه، وقال له: أتيت بأغلى ما أملك في هذه الحياة؛ ليتعرفا إلى من له الفضل في تغيير مجرى حياتي، لقد حدثتهما عنك كثـيرًا، قلـت لهما: سـآخذكما إلى مـن أمدني بأفـكار مختلفـة، وقد أمطراني بالأسئلة الكثيرة عنك وعن الغاط بشكل عام.
- دعهما يسـألان كما يحلو لهما، فالأسـئلة هي الخطـوة الأولى نحو المعرفـة، بل هي التي تمهـد الطريق نحو فهم وتمحيص ما يقال، ولولا الأسـئلة لما كانت الأجوبة، وفي ثقافة الدول المتقدمة تُعدّ الأسئلة علامة قوة وثقة بالنفس يشجعون عليها، ويحثون الطلبة على طرحها ومناقشـتها. وأسوأ طرق التعليم هي التي تخلو من الأسئلة، وتكتفي بإعطاء الطالب إجابات مقولبة جاهزة، وأقل المعلمين فائدة هو من يضيق بالأسئلة، ويعدها مضيعة للوقت، تعليمنا متخم بالمعلومات التي تشـكل معظم مواده، مع أن بناء القـدرات والتفكير الإيجـابي هو ما يصنع الفـرق، لكنه التعليم التقليدي الذي يقتل روح التسـاؤل والشـك العلمي والتفكير المنطقي؛ لأنه ينسب كل الظواهر الغامضة إلى قوى غيبية، وهذا

يضع حواجز عميقة أمام البحث عن تفسيرات علمية وفضول خلّاق لسبر أغوار هذه الظواهر.

الشـك واجب إلا في المسائل الإيمانية الخارجة عن نطاق القدرة البشرية؛ لأن الشـك في وجود الله مثلًا قد يوصل إلى العدمية والعبثية وانفلات القيم واضطرابات نفسية وعقلية.

حـين يغيب السـؤال الباحث عـن الحقيقة لا يكـون هناك مجال للتمحيص والتحليل والشـك والبحث الذي هو أساس فهم العلم. يعجبنـي ما قاله الفيلسـوف الأمريكـي فولتن: «ابحث عـن الحقيقة حتى تجدها، فإذا وجدتها ابحث عنها كأنك لم تجدها».

- لدي يا عم، أسـئلة كثيرة ولدى حسين وهيا الكثير منها، لكن أخشى المقاطعة وضياع الفائدة.
- أحسـنت يـا أحمد، ولو تركتنـي لتحدثت كل الوقـت، وفوّتُ الفرصـة عليك وعـلى ابنيك، وهذا خطأ شـائع يرتكبه الكثير مـن المعلمـين والمربـين والوالديـن. يـردد الناس مثـلًا يقول: «البـدوي يمشي، وينشـد» والمعنـى هو أن البدوي يسـأل كل من يصادفه، يسـأل حتى وإن كان يعرف الجواب، فقد علمته الصحراء أهمية السؤال.
- هل يرد في ذهنك يا عم، الكثير من الأسئلة في أثناء القراءة؟
- نعـم، فليس كل ما يكتـب صحيحًا، فالكاتب إنسـان يصيب ويخطـئ، وبعضهم قـد يؤمن بشيء، ويرغب في نـشره، أما أنا

فأسأل وأحلل وأحاول معرفة الشيء الصحيح، الأسئلة من أقوى وسائل التغيير؛ لأنها تستحث العقل على التفكير، ومتى ما فكر العقل فلا خوف على الإنسان من الزلل، فأكثر المصائب يجلبها الإنسان لنفسه، حين يصدق كل ما يسمع، فيتبع الهوى، ويحيّد العقل، وينقاد بسهولة لمن يلبسه خطام الجهل، ثم يقوده حيث يشاء.

- وكيف نتخلص من كثرة المعلومات المغلوطة التي يتداولها الناس في مجالسهم؟

- شكرًا على هذا السؤال المهم، وسوف أحاول أن أجيب قدر المستطاع، ففي كثير من المجالس يتحدث البعض عن معلومات مغلوطة يتلقفها المستمعون على أنها حقائق لا تقبل الشك، لكن حالما تبدأ الأسئلة بكل شفافية تبدأ تعريتها وكشفها على حقيقتها، مع الأسف ثقافتنا تعتمد على المشافهة، ولا تعتمد على الأسلوب العلمي الذي يمحص، ويحلل قبل التسليم بصحة المعلومة. وقد مرّت الأمة الإسلامية بعصور انحطاط شلّت القدرة على التفكير، وحذرت من الأسئلة، ورسخت الجمود والتقليد، وحيّدت العقل، الدين ينادي بالتفكير وإعمال العقل والأخذ بأسباب الحياة حتى يتخلص المسلمون من تخلفهم، الهدف من قراءة التاريخ هو الربط المنطقي السليم مع الواقع لنخرج بثوب أكثر حداثة متجاوزين أخطاء الماضي، الهدف أخذ العبر، وليس تقديس

التاريـخ والعيش فيه، ولو قرأنا التاريخ جيـدًا لعلمنا أن لكل عـصر محاسـنه ومسـاوئه وأخطـاءه، فالإنسـان هـو الإنسـان بغرائزه ونقاط قوته وضعفه.

- التفـت حسـين إلى والده، وقال بصـوت منخفض، في الفصل غضب علي المعلم، حين أكثرت الأسئلة.
- هل سمعت ذلك يا عمي؟
- نعـم، وهذه من عقبـات التعليم عندنا، نريد أن نحشـو أدمغة الطـلاب بالمعلومـات دون أن نعطيهـم مجـال التفكـير فيهـا وتمحيصهـا وتطبيقهـا؛ لذا فشـل التعليـم في مهمته الرئيسـة، وهي إيقاظ العقل من سـباته، وإخراج أفضل ما لدى الطلبة، وترسـيخ الأسـس السـليمة لتربية صحيحة متوازنة، الأسئلة مطـارق تطـرق عـلى أبـواب العقـل لتوقظـه من سـباته، على المعلمـين أن يجعلوا التعليـم متعة فيه الكثير من الأسـئلة التي تجعـل الطالب محورهـا، وعـلى الوالدين أن يجيبوا عن أسـئلة أبنائهم دون وجل، وأن يشـجعوهم على توجيه الأسئلة، فمن يَسكُت يُسكَت عنه، ويضيع فرصة المعرفة.

أيضًا عليك أن تسـأل من تثق به لمزيد من التوجيه والنقد؛ حتى تتـلافى الأخطـاء وتصححها، فالإنسـان لا يرى عيوبـه، وحتى لو لم يعجبـك الجواب الذي تتلقـاه، فلا يكن رد فعلك غاضبًا أو متسرعًا، فقد يكون المجيب على حق، ويريد لك الخير.

العـالم مـليء بأصحـاب النفـوس الضعيفـة الذين بنـوا حياتهم عـلى خداع الآخرين؛ لذا عليك أن تلجأ لأصحاب الخبرة، وتسـألهم المشـورة، فإن كانت أمورًا مالية فعليك أن تسـأل البنك الذي تتعامل معه، وإن كان مرضًا فتوجه بأسئلتك إلى الطبيب المختص، وهكذا في كل أمور الحياة.

كم أسـعدني مجـيء أبنائك معـك، وهذا دليـل حرصك عليهم وسـعيك لنجاحهـم، وأنا على يقـين أن هذا اليوم سـيكون محفورًا في ذاكرتهـم مـدى الحيـاة، سـوف نأخذهـم إلى المكتبـة ثـم إلى المزرعة، وبعدهـا سـنأخذهم في رحلة قصـيرة إلى البلـدة القديمـة ومتحفها؛ ليتعرفوا إلى حياة الآباء ببساطتها وشظف عيشها، وسوف أحاول أن أجيـب عن أسـئلتهما، وإن كنت لا أملك الجواب لـكل شيء، بل قد أسألهما أنا فيما يبدعان به.

- نعم، يا عم، فهما خبيران في الأجهزة الذكية.

الأبواب تفتح لمن يطرقها

- لماذا يا أحمد، طرقت الباب لما أتيت إلى بيتي؟
- كي تفتح لي!
- ماذا لو وقفت بالباب دون أن تطرقه، هل سيفتح لك؟
- لا، يا عمي، كيف ستعلم؟
- الساكنون داخل المنزل لا يعلمون أنك تنتظر في الخارج، الأبواب تفتح لمن يطرقها، وهكذا الأرزاق والفرص، من يجلس في بيته لن يعلم به أحد، ولن يمد له يد المساعدة، حين تقاعدت عاهدت نفسي على مواصلة العمل، كتبت كتابًا، وحين حاولت نشره اعتذرت كثير من دور النشر، لكنني واصلت المحاولات، ونشرته، وأهديته إلى أكثر من مسؤول وأديب وكاتب، قررت أن أعطي محاضرات للطلبة دون مقابل، حتى هذا النشاط الخيري يحتاج إلى جهد وبحث، اتصلت بمديري المدارس والجامعات، ورجوتهم أن يعطوني فرصة للحديث مع الطلبة عن تجربتي، كنت مهتمًّا بالتحدث إلى الطلبة المبتعثين للخارج، ذهبت إلى المسؤول في وزارة التعليم العالي، وأبديت له رغبتي في إعطاء الطلبة محاضرات في أماكن تجمعهم خارج المملكة، قلت له: أريد خطابًا منكم يخولني بذلك، وأما التكاليف فسوف أدفعها، وأعتبر نفسي

في إجـازة، رحـب بي، ومنحنـي الخطـاب ومعـه تذكـرة إلى نيوزيلنـدا البلـد الذي لم يسـبق أن زرته. كانـت رحلة ناجحة بـكل المقاييس، وزرت خلالها عشر جامعات، وفي العام الثاني ذهبـت إلى أسـتراليا، وزرت أكثر مـن عشرين جامعـة واثني عـشر ناديًـا للطلبة السـعوديين. هذا مثال بسـيط عـلى أن من يطـرق الأبواب تفتـح له، قد لا يفتح لك البـاب الأول، لكن عليك ألا تيأس، واطرق أبوابًا أخرى دون يأس.

- لكـن أرى كتابًا ومفكرين وفلاسـفة وعلماء يسـتدعون من قِبَل دور نشر أو صحف ليكتبوا لديهم، أليسوا ممن فتح لهم الباب دون طرق؟
- لا، يـا أحمد، إنهم لم يسـتدعوا مـن فراغ، فقد طرقـوا الأبواب كثـيرًا حتى فتحت لهـم، لقد بذلـوا الكثير مـن الجهد لإثبات أنفسهم علميًّا وفكريًّا بوسائل شتى.

كل تجربة يمر بها الإنسـان تُعدّ ذات قيمة، ويجب أن يهتم بها صاحبها، ويسـجلها، ويعطيها لغيره ليسـتفيد منها، وفي لقاء مع بعض المتقاعدين قلت لهم: لديكم تجارب ثرية، مررتم بنجاحات وإخفاقات كثيرة، فَلِمَ لا تنقلونها إلى غيركـم؟ قـال أحدهـم: لم يطلب منا أحـد ذلك، فكيف نقدمهـا؟ أجبته: قدمهـا، ولو للفصل الذي يـدرس فيه ابنك، ولعلك تقدمهـا بعد ذلك لبقية طلبة المدرسة. تطوع لجمعية خيرية دون أن يطلب منك ذلك. المهم أن يستمر الإنسان في عطائه إلى آخر يوم في حياته.

الفصل الخامس

أنت العامل الأهم

- لماذا لا نتقدم مثل غيرنا يا عم؟

- أنا وأنت يا أحمد، السبب، نحن أهم عوامل النجاح للوصول إلى العالم الأول، الإنسان يمسك بأهم عوامل النجاح أو الفشل، نجاح الدول في الوصول إلى مراتب متقدمة من الازدهار العلمي والاقتصادي يعتمد على أفرادها، إن كنا جادّين في رحلتنا إلى العالم الأول فأهم عوامل النجاح في هذه الرحلة هم رجال الوطن ونساؤه، نعم، إنهم أنا وأنت، زوجتي وزوجتك، أبنائي وأبناؤك، منا الأب والأم والأخ والأخت والمعلم والمعلمة والمواطن الذي يحرص على النظام وحفظ الأمن وخدمة الآخرين، أنا وأنت من يجب أن يرفع صوته عاليًا من أجل تحسين الخدمات ورفع الظلم عن المظلومين، الناس الشرفاء هم الذين يعملون بجد، ويكشفون المتلاعبين والفاسدين، ويبعدونهم عن مصالح الناس ومصادر المال واتخاذ القرار، وبذا يقدمون أعظم خدمة للوطن وللمسؤول وللأبناء والأحفاد.

- لكن أدوارنا صغيرة مهما اجتهدنا.

- لكل منا دوره في هذه المسيرة الجميلة، ومهما صغر الدور فهو مهم، وفي تراثنا الكثير من الحكم التي تؤكد أهمية الصغير وتأثيره، بشرط أن يعمل بجد وبلا ملل أو كلل، ومن أشهرها قول الشاعر:

لا تَحقِرَنَّ صَغِيرًا فِي مُخاصَمَةٍ إنَّ البعوضةَ تُدمِي مُقلَةَ الأَسَدِ

ومن الأقوال المأثورة في تراثنا الشعبي قولهم: «العصفور يهزع الرشا» والرشا هو الحبل الغليظ يمتد مشدودًا بين طرفين، فإذا وقع عليه العصفور الصغير خفيف الوزن حناه إلى أسفل.

- أوافقك الرأي يا عم، رأيت ذلك بكل وضوح، وانعكس نجاحي على البيت والأسرة بأكملها، وانعكس إيجابًا على عملي.
- تغيرت يا أحمد، كثيرًا، لكن هذا لا يكفي، فلا حدود للنجاح، نريدك أن تكون ملهمًا لغيرك في سلوكك ونجاحك في الحياة، في المظهر والمخبر وفي الأداء المتميز، البحث عن الكمال هو صفة الناجحين.
- وهل لا تزال تبحث عن المزيد من العطاء في هذه السن يا عم؟
- نعم، يا أحمد، من توقف عن العطاء توقفت عنه الحياة، أقرأ كثيرًا، أشغل وقت فراغي بالقراءة، وأبحث عن دورات في تطوير الذات لألتحق بها على الرغم من تقدمي في السن وعلى الرغم مما أصبت من نجاح، فلست مقتنعًا ولا مكتفيًا بما حصلت عليه.

في كل مجال من مجالات الحياة قلة متميزة منضبطة مفكرة تقود أكثرية قانعة مستسلمة، فكن من تلك القلة المؤثرة، وكلما زاد عدد القادة المتميزين في الوطن زادت سرعة وتيرة تقدمه، ونستطيع أن نزيد عدد الناجحين بانضمامنا إليهم وتشجيع الشباب ليكونوا قادة. أعتقد أن من أهم وظائف المدارس والجامعات هو تخريج قادة يصنعون التغيير المطلوب.

- كيف أستطيع أن أكون قائدًا أو مديرًا ناجحًا يا عم؟
- ولتصبح قائدًا عليك أن تتخلص من الكثير من أمراض المجتمع المتأصلة، ومن أسوأ ما في التراث من قيود ومثبطات.

القائد والمدير الناجح يتميز بالإخلاص في عمله والتفاني في أدائه والشجاعة في اتخاذ القرار ومنح الصلاحيات لغيره والمشاركة في أداء العمل، واستثمار وقته وجهده لتطوير نفسه والتأثير فيمن حوله، الناجح شخص لا يقنع بمستوى معين، بل يبذل جهدًا متواصلًا للتحسين المستمر.

- لا أريد أن أكون ناجحًا فقط، أريد أن أكون متميزًا.
- أحسنت لا حدود للنجاح، لتكن حدودك السماء.
- لكن كيف أؤثر في الآخرين، وأجعلهم يعملون معي فريقًا واحدًا؟
- الرأفة والرحمة هما أفضل وسيلة للتأثير في الآخرين، وعلى من يريد أن يصبح قائدًا فذًّا ومؤثرًا أن يقرأ أكثر عن الذكاء

العاطفـي الذي يؤكد أن القائد يجب أن يعامِل الناس كما يحب أن يُعامَل، وهناك الكثير من الكتب والمراجع التي تهتم بالذكاء العاطفـي، ألا تـرى يا أحمـد، أن الطائر لا يطـير إلا بجناحين، وهكـذا القائد في حاجة إلى عقله وقلبه معًا ليسـتطيع التحليق عاليًا في فضاء النجاح.

- وهناك صفة أخرى قرأت عنها كثيرًا، وأود الحديث عنها.
- تفضل يا أحمد.
- نبـذ الأنانيـة والابتعاد عن الغضب وردود الأفعال المتشـنجة مهمـة لكل قائـد فذ، الأنانيـة متأصلة في المجتمعـات النامية، كلٌّ يفكـر في مصلحتـه فقـط، حتى ولو على حسـاب مصالح الآخرين ورفاهيتهم، ومن أهم الرسائل التي يجب أن ننشرها بين أفـراد المجتمع رسـالة التواضع عند الفوز وعدم التشـنج والغضب عند الهزيمة، كما هو في الرياضة وأهدافها السـامية، ولـو تتبعـت مسـيرة كل معلم أو مـدرب ناجـح لوجدت أن الحلم والتواضع من أهم صفاته. ما شـعور كلٍّ منا لو اشـترك أحدنا في مباراة أو مسـابقة، ثم فـاز فيها على خصمه، ثم تقدم هذا الخصم باسطًا يده بالتهنئة ومباركة الفوز؟ أعتقد أن ذلك الخصـم سـيصبح صديقًا، تذكـر أنك لن تجبر النـاس على نبذ الأنانية، والتحلي بالحلم والتواضع، لكن بالتأكيد تسـتطيع أن تدرب نفسك على ذلك حتى يصبح الإيثار والحلم والتواضع

سمات تعرف بها، هذه ليست مهمة بسيطة، لكنها تأتي مع التكرار والإصرار، أكثر الناس سقوطًا من أعلى هم الأنانيون والمتكبرون الغلاظ المتجهمون، لقد رأيتهم في أكثر من مجال، من تكبر على من هو أصغر منه، سلط الله عليه من يتكبر عليه، ويبعده عن طريق الناس.

- أحسنت يا أحمد، وبدأ الطالب يتغلب على أستاذه.
- هذا تواضع منك يا عم، لكن لدي سؤال يؤرقني، وهو كيف أرد على من يخطئ عليّ، ثم يعاملني بجفاء، وكأنني أنا المخطئ وليس هو؟
- استخدم سلاح العظماء الذي لا يخونك أبدًا، تسامح وابتسم في وجهه، واعتذر إن أخطأت، فأنت لم تسمع إلا بعض الحقيقة، ولو تمادى شخص في خطئه، فتستطيع أن تأخذ حقك منه دون أن تجاريه في حمقه.

ابتسم

ألا ترى أننا كنا جادين أكثر من اللازم، ما ذنب هؤلاء الصغار، علينا أن ندخل البهجة إلى قلوبهم، وقلوبنا معهم،

يقول إيليا أبوماضي:

يا صاحِ، لا خَطَرٌ علَى شفتَيكَ أن ... تَتَثَلَّما والوَجْهِ أن يَتَحَطَّما
فاضحكْ فإنَّ الشُّهبَ تَضْحكُ والدُّجَى ... مُتلاطِمٌ ولذا نحبُّ الأَنْجُما
قالَ: البَشاشَةُ ليسَ تسعدُ كائِنًا ... يَأتِي إلَى الدُّنْيا ويذهبُ مُرْغَما
قلتُ: ابتَسِمْ ما دامَ بينكَ والرَّدَى ... شِبْرٌ فإنَّكَ بعدُ لنْ تَتَبَسَّما!

خذِ ابنيك إلى المزرعة وإلى حظيرة الغنم، ودعهما يلعبان، ويمرحان، بعدها نتناول الغداء، ثم أحدثكم عن رحلتي الأخيرة للرياض.

المجتمع بخير ما ظل يبحث عن الجميل لتأصيله، قبل عام دعيت إلى الرياض لإعطاء محاضرة عن الابتسام وأهميته في حياتنا، فرحت كثيرًا؛ لأن من دعاني هم الشباب، وفرحت لأنهم أسسوا مجموعة تدعى (مجموعة الابتسام)، أسسها مجموعة من طلبة الجامعات وموظفين صغار، وبدعم وتأييد من رجل أعمال فاضل، قلت لهم: أنتم تطبقون حديث رسول الله ﷺ: «**من سنّ سنّة حسنة فله أجرها وأجر من عمل بها إلى يوم القيامة**» وقوله ﷺ: «**تبسمك في وجه أخيك صدقة**»، وقلت لهم: نحن شعب لا يبتسم إلا بصعوبة ليس

لأنه حزين، ولكن لم نضع الابتسامة ضمن أولوياتنا، غياب الوعي بأهمية الابتسام جعلنا لا نعيرها أي اهتمام. في الدول المتقدمة يعلمون أطفالهم في المنزل وفي المدارس أهمية الابتسام، يكافئون الموظف المبتسم بمزيد من الأوسمة والترقيات، يحتفلون بكل يوم مشرق، ويظهرون فرحهم للجميع.

- ولكن ليس كل سكان الدول المتقدمة مبتسمين يا عم.
- صحيح يا أحمد، ولن تجد شعبًا كل أفراده مبتسمون، لكنهم يحثون عليها، ويطبقونها، تحدثت إلى بعض الشباب المبتعثين إلى أستراليا، فقال أحدهم: تعلمت الابتسام هنا، بعد وصولي بثلاثة أشهر أجبروني على الابتسام، يقابلك الرجل أو المرأة، فيبتسم في وجهك، ثم يقول: صباح جميل، فأرد عليه بأحسن منها. الابتسام دليل ثقة بالنفس، وعربون محبة، وصدقة جارية.

جرّبت الابتسام في البيت والعمل، فوجدته كنزًا لا يستخدم إلا قليلًا على الرغم من أنه يسهّل أمورًا كثيرة، حين كنت على رأس العمل أمرّ على ثلاث بوابات، وفي كلِّ بوابة جنود أمن، وحالما أقبل أرى الابتسامة على وجوههم، والسبب أنني أبادرهم بالتحية مصحوبة بابتسامة غير مصطنعة، لكنها نتيجة تقديري لما يقومون به من عمل نبيل لحماية الشركة، أصبح المرور عليهم كل صباح والسلام عليهم ومناداتهم بأسمائهم المحببة تجربة فريدة. وجدت الابتسامة ترتسم على الشفاه كنبع صافٍ بين الصخور.

- وماذا لو ابتسمت لرجل يقابلني بعبوس؟
- ابتسم، حتى ولو كان غيرك لا يبتسم، الناس يختلفون في كل شيء، لكن سترى الفرق كبيرًا في الإنجاز وحسن المعاملة.

في دراسة لجامعة كاليفورنيا في بيركلي، رُصِدت صور الطالبات المتخرجات من واقع كتاب التخرج السنوي، وتعرفوا إلى الابتسامات الصادقة من قبل عالميْ نفس ميّزا بين الابتسامة الصادقة والمصطنعة، ثم تابعا حياة هؤلاء الطالبات المبتسمات بصدق في سن السابعة والعشرين، وفي سن الرابعة والثلاثين والثانية والخمسين، وقد سُئل المشاركون أسئلة محددة كرضاهن عن الحياة وخبراتهن وسعادتهن؟، وقد وجد الباحثان أن من كنّ يتمتعن بابتسامة صافية صرن الأفضل من بين زميلاتهن من حيث الاستقرار الأسري وقلة الطلاق والنجاح في العمل.

- - ولكن أليس من السذاجة أن أبتسم في كل المواقف، حتى لو لم يكن هناك ما يستدعي الابتسام؟
- لا أعني أن تظل تبتسم على مدار الساعة، لكنها مواقف ومقابلات وصدقات تجود بها على من تقابله ومن تتعامل معه، هذه الأشياء البسيطة هي ما يصنع الفرق بين شخص ناجح يبحث عن السعادة له ولغيره، وشخص آخر يفتقد لحس الدعابة وسحر الابتسام ما يجعله مملًّا ومتعبًا لنفسه ولغيره.

- تذكـر أن الابتسـام هو عربون محبـة، والمحبة هي ما ننشـدها، ونريـد أن نعممهـا عـلى كل أفـراد المجتمـع مبتدئـين بالأهل والأصدقـاء وزملاء العمـل، وهذا ما سـوف أحدثك عنه في المـرة القادمة، أسـتودعك الله، وأتركك تعـود إلى أهلك، ولا تنسَ أن تستحضر الابتسامة والحب في معظم المواقف.

هل نستخدم سلاح الحب؟

إذا استطعت أن تحب بما فيه الكفاية، فإنك تستطيع أن تكون أقوى إنسان في العالم.

إيميت فوكس

وصل أحمد على غير عادته إلى الغاط، جاء بسيارة أكبر ومعه كل أفراد عائلته ومنهم والده ووالدته وزوجته وأطفاله، جاؤوا لقضاء بضعة أيام في بلدتهم الجميلة، كان والده أكثرهم فرحًا، نزلوا جميعًا، وسلموا على عمه، وتعانق الشيخان طويلًا، سلمت الأم على العم، ومدّت له يدها بكل ثقة وحب، أخبر أحمد عمه بأنه قد قسم أيام إجازته بين والديه وزوجته وأطفاله.

شكر العم أحمد، وهنأه على السيارة الجديدة وعلى تغير أحواله وعلى علاقته بوالديه وزوجته وأطفاله.

- قال والد أحمد: أتيت لأشكرك على مواقفك النبيلة مع أحمد، لا تتصور مقدار التغيير الذي طرأ على سلوكه وتعامله معنا وتفانيه في عمله، لقد تغيرت أحوالنا جميعًا، وحلّ الحب محل الكره، والعمل المثمر محل الكسل القاتل، نحن في حاجة إلى الحب كحاجة الشجرة إلى الماء والهواء، الحب إذا دخل بيتًا أحاله قصرًا منيفًا، ولو دخله الكره لأحاله إلى منزل أشباح ورعب، كنا في خصام مستمر مع أحمد لصعوبة التعامل معه،

كنـا لا نخرج من موقف صعب إلا إلى أصعب منه، والآن كما ترى تغير كل شيء للأفضل.

- صدقـت يـا أبـا أحمد، الحـب كغـيره مـن المهـارات يمكن أن ننميه ونرعاه، ومع أهميته نهمله، ولا نقدّر قيمته على مسـتوى الأسرة والعمـل والمجتمع. ثقافتنا لا تحثنا على الحب وتقصره عـلى معناه الضيق بين الوالديـن وأبنائهم أو الأزواج، لكنه في الحقيقة يجب أن يشمل الجميع ومنهم البيئة وما بها من حيوان ونبات، جربه، ولا تيأس.

نعم، فالحب شعلة مقدسة تنشر الدفء بداخلنا

الحب حلم جميل في لياليا

الحب لحن طروب في مسامعنا

الحب سـحابة ديم تـزور صحارينـا المجدبـة، فتحيلها واحات غناء مزهرة

الحب ملح الحياة، وحين يغيب الحب يختفي طعم الحياة

الحب لا يأتي تنزلًا، بل سعيًا دؤوبًا لاكتسابه والمحافظة عليه.

- أعـرف يـا عمـي، شـابًّا وفتـاة أحـبّ كل واحد منهـما الآخر وتزوجـا، لكـن حياتهما بعـد الزواج تغـيرت كثـيرًا، واختفى الحـب مـن حياتهما لكثرة الشروط التي طلبهـا أهل البنت على الزوج في أثناء الملكة.

- أجـاب العم: الحب يجب ألا يكون مشروطًـا، فكل حب يبدأ بشروط يصبح تجارة لا حبًّا، هل سـمعت بسحابة تشترط نوع التربة قبل أن تجود بغيثها؟ قد تكون التربة سبخة لا تنبت، ولا تهتم بالمطر، وقد تكون روضة تستقبل المطر بكل شوق، وتجود بشـتى أنـواع الزهـر والثمر، هل سـمعت بأم تشـترط شـكل الجنين أو جنسه قبل أن تحبه؟ الحب يختنق إذا حاصرته القيود.
- وهل للحب فوائد صحية؟
- نعم، قرأت الكثير عن فوائد الحب، فالزواج السعيد المفعم بالمحبة يصبـح فيه الزوجان أقل تعرضًا لأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والاكتئـاب، ومن فوائد الحب للزوجين اهتمامهما بصحتهما واتخاذ العوامل الوقائية، كالكشف المبكر عن الأمراض، وتناول الغـذاء الصحي، وممارسـة الرياضـة، وهذا يجعلهـما أقل تعرضًا للأمراض من غير المتزوجين أو المتزوجين التعساء.
- الحب سلاح الرابحين، وهو أساس بناء الأسر السعيدة الناجحة والمجتمـع الصحـي والوطن الآمن المزدهر، مـع الحب تختفي الكثير من الأمراض والمشـكلات التي تؤرق المجتمع، وتفرز أسرًا مفككـة وأطفـالًا تعسـاء. المصيبة يا أخـي، أن ثقافتنا لا تعطـي الحب ما يسـتحقه من عناية، هل سـمعت من يتحدث عن الحب في البيت أو المدرسة أو المسجد؟ لتكن يا أحمد، أنت وزملاؤك رسل حب، وانشروه قولًا وعملًا.

- قال أبو أحمد: ولكن أحيانًا تبتلى بإنسان جاهل، لا يعرف سوى منطق القوة والصوت المرتفع.
- صدقت يا أخي، أتذكر ما حدث لي في أثناء قيادتي السيارة في أحد شوارع الرياض المزدحمة، إذ أخطأت على قائد سيارة، ومنعته من التجاوز دون قصد، تطاير الشرر من عينيه، وبدأ بتجاوزي، أفسحت له المجال، وحين جاوزني حاول إيقافي، فنظرت إليه، وابتسمت، وقلت له: آسف إن كنت أخطأت في حقك، لكنه لم يقتنع، وحاول إيقافي، فتركت الشارع، وسلكت طريقًا آخر، ثم تساءلت: لماذا العنف في شوارعنا؟ إنه غياب الحب والتسامح، فمن رفعت له قبضة يدك سيرفع قبضته، ومن بسطت له يدك سيبسطها لك. أسباب غياب الحب كثيرة، منها القسوة والقمع في المنزل وفي المدرسة وفي العمل، وغياب ثقافة التسامح وحب الانتقام لاعتقادنا أننا دائمًا على حق وغيرنا على باطل. مهما قسا عليك الزمن فلا تَقْسُ على غيرك، سواء أكان طفلًا أم زوجة أم أجيرًا عندك، فالقسوة لا تولد سوى مزيد من القسوة، وبهذه المناسبة سوف أهدي لك يا أحمد، كتابًا عن الحب، للأستاذ أحمد الطويل بعنوان (مشاعر مدفونة في صحراء نجد) يؤكد فيه الكاتب أن الإنسان عاطفي بطبعه.

السعادة بين يديك

أسهل طريقة لتنمية السعادة هي أن تلبس ثوبها الدافئ، وأن تشرك غيرك في دفئها.

المؤلف

- أراك يا أحمد، أسعد ما تكون في هذه المرة، قل لي: ما سبب ذلك؟
- السبب هو هذه اللوحة الجميلة التي ترتسم على محيا أبي وأمي وزوجتي وأطفالي، ازددت سعادة بوجودهم معي، كنت أفرح كثيرًا، حين أتركهم في البيت، وأذهب مع أصدقائي الشباب، أما الآن فلا آنس إلا معهم، صرت أقضي جلّ وقتي بينهم، وهم اليوم أكثر سعادة مني كما ترى.
- صدقت، فالفصل المبالغ فيه بين الجنسين أسهم في تفكيك الأسر، وضيّع فرصة تربية الأبناء في ظل رعاية الأم والأب معًا، صار الأب يسهر مع أصدقائه والأم مع صديقاتها، ولم نعد نرى الأسر مجتمعة كما كانت في الماضي.
- لكنه من باب سدّ الذرائع يا عمي، فالهدف من الفصل بين الجنسين هو حماية المرأة وصيانتها.
- لكل شيء في هذه الحياة محاسنه ومساوئه، وللفصل المبالغ فيه آثار نفسية واجتماعية كثيرة، يعرفها علماء التربية والاجتماع،

لكـن سـطوة المجتمـع تمنعهـم مـن ذكر ذلـك، ألا تـرى هذه السعادة البادية على أسرتك وأسرتي، حين اجتمعا؟

- قـال والد أحمد: صحيح ما يقوله أخـي، واليوم حين أشركت غيرك في السـعادة زادت سـعادتك، فالسـعادة هي هدف كل إنسان على هذه البسيطة، رجلًا كان أو امرأة، وهي من أهم ما ينشده الإنسان في هذه الحياة، وهي شعور داخلي وحالة عقلية، لا يختص بها شخص دون آخر أو شعب دون غيره، والسعادة تعتمد على اقتناع الشـخص وإيمانه وفهمه للحياة، فمن الناس مـن توافـرت له كل وسـائل العيش الهنيء الوافـر، ومع ذلك تجـده عليلًا متذمرًا، وتراه من أشـقى الناس وأتعسـهم، وتجد من ولد ولديه كل وسـائل الراحة والوفرة ومع ذلك فهو غير سـعيد، فـلا المـال ولا الجاه ولا المنصب ولا الشـهرة تشـتري السعادة، لكنها إحساس داخلي وقناعة وبعد نظر.
- قالت نورة زوجة أحمد: كيف أحقق السعادة لي ولغيري من الناس؟
- شكرًا يا نورة، وشكرًا لحضورك مع أحمد، المرأة تشكل نصف المجتمع، لكنه نصف شـبه معطل، وبجهـودك وجهود غيرك مـن النسـاء يمكن أن نعيد للمرأة مكانتهـا التي كانت في عهد رسـول الله ﷺ، حين كانت تشـارك في الحياة الخاصة والعامة، أما السعادة فتكتسب بالعمل الجاد المثمر، وإنجاز ما نخطط له من أهداف، ومساعدة الآخرين والإحسان إليهم، وللاستقامة

دور في تحقيق السعادة، فكثير من المنغصات وتأنيب الضمير تاتي بسبب الإخلال بالأمانة، وقد قال أرسطو: «على المرء أن يكون فاضلًا حتى يكون سعيدًا».

- قال أحمد: أحيانًا أغبط زملائي، وأظن أنهم أسعد مني بما لديهم من حرّية السهر والسفر متى ما أرادوا.
- السعادة يا أحمد، لا تأتي من الانغماس في اللهو والسهر، أو تعاطي المسكرات والمخدرات، الشباب يخلطون بين السعادة الدائمة واللذة المؤقتة التي تسرق الوقت والصحة والمال، وتشتت الأسرة، السعادة الدائمة تكون مع الاستقامة والرضا والصحة والعمل والبذل. يقول العالم الأمريكي بنيامين ديزراييلي: «الأفعال لا تجلب السعادة دائمًا، لكن لا سعادة بلا أفعال».
- قال أبو أحمد: أوافقك يا أخي، وأرى تفاوتًا كثيرًا بين شخص وآخر فيما يخص السعادة، وللتفاؤل تأثير كبير في سعادة الإنسان وصحته، وقدرته على مقاومة المرض، وفي علاقاته الاجتماعية، وفي نجاحه في تحقيق أهدافه، وقد ثبت طبيًّا أن كثيرًا من الأمراض لها علاقة بالحالة النفسية، وفي تناسب عكسي مع التفاؤل.
- قال أحمد: ألا يصيبك الإحباط والملل في بعض الأوقات يا عم؟

- بلى، يا أحمد، يصيبني الملل أحيانًا، لكن لا أستسلم له وأعالجه بالبحث عن شيء أقوم به، كقراءة كتاب ممتع، أو ممارسة رياضة محببة إليَّ كالمشي داخل المنزل. وقد وجدت أن الكسل والفراغ من أهم مسببات الكآبة، وأسعد الناس أكثرهم نشاطًا وإنتاجًا وخدمة للآخرين.

دعونا نحدد بعض صفات الأشخاص السعداء لنعرفهم حين نلتقي بهم، ولنبدأ بك يا أخي، أبا أحمد:

- قال أبو أحمد: أراهم متفائلين في نظرتهم للحياة، وإيجابيين وأكثر نجاحًا من غيرهم في الحياة، ولديهم مستوى مناعة أقوى من غيرهم، ويشفون من الأمراض أسرع من غيرهم.
- قال العم: صدقت، وقد قرأت عن هذا الموضوع في مجلة علمية منذ زمن، وهل يمكن أن تقدمي لنا صفة ثانية نعرف بها السعداء يا أم أحمد؟
- قالت أم أحمد: أميز السعداء باعتدادهم بأنفسهم واحترامهم لها، وواثقون من أنفسهم بصرف النظر عن أي نقص في المظهر أو المخبر، ولا يختفون خلف الأقنعة.
- أحسنتِ، هذه من صفات الأشخاص السعداء، الثقة بالنفس واحترامها دليل على السعادة والنجاح، وماذا ترى يا أحمد، من صفات أخرى؟

- أجاب أحمد: لديهم طموح ورؤية، ويحققون نتائج أفضل في دراستهم، ويشعرون بالسعادة فيما يعملون، ومحبون للحياة ومستمتعون بأوقاتهم، ومن السهولة أن يكوّنوا صداقات، ويشاركوا في الأنشطة الاجتماعية، وهذا عرفته جيدًا، فحين بدأت أتذوق النجاح أصبحت أشعر بالسعادة.
- أحسنت يا أحمد، فالناس السعداء يتصرفون تصرفًا تظهر فيه آثار السعادة، ويبدون كذلك، ويديرون أوقاتهم إدارة جيدة، ويمارسون ما يحلو لهم، ويتقنون ما يقومون به، السعادة يجب أن تكون ممارسة يومية نحرص على أن نعيشها في كل أعمالنا، لا أن نؤخرها حتى يتحقق لنا ما نعمل من أجله، بل يجب أن نستمتع بالرحلة التي تقودنا لتحقيق الهدف، لا أن تكون السعادة مشروطة بتحقيق الهدف.

الصقر

الإنسان روض الصقر فوقع في الترويض نفسه

مـن رضع من ثدي الـذل دهرًا، رأى في الحرية خرابًا وشرًّا.

محمود درويش

اليـوم خططـت لدعوتكم مع بعض أفـراد أسرتنا مـن الرجال والنسـاء لقضـاء مسـاء ربيعي جميل عـلى تل رمال يطـل على واحات جميلـة مـن مـزارع نخيـل الغـاط التي صـارت تشـكل لوحـات فنية بديعـة عـلى جبين الصحراء، أريدكم أن تعيشـوا بـين أجمل ما جادت بـه الصحـراء، واحـات خـضراء مـن النخيل تنـام بين جبـال طويق ورمال النفود.

نريد أن نصل إلى النفود قبل أن تلملم شـمس الأصيل أشعتها، وتغوص في الجانب الآخر من الرمال الممتدة.

- التفـت أبـو أحمد إلى العـم، وقال له: منظر الغـروب من أجمل المناظـر التي أبدعهـا الخالق، إنه منظر نسـتمتع بـه، وليس لنا القـدرة عـلى تغييره، هل تصـدق أن بعض الناس يتشـاءم من منظر الغروب، ويربطه بنهاية الإنسان وأفوله.

- صدقت يا أخي، والإنسان هو نتاج ما يتعلمه في صغره.

جلست الأسرة حول النار ومع أحد الشباب صقر أجلسه على كرسي صمم لهذا الغرض، ووضع على عينيه قناعًا، بحيث لا يرى، فيظل هادئًا مستكينًا يدعو منظره للرحمة والشفقة، ومع القهوة ومنظر النار طاب الحديث، وحلّ وقت السمر، وليكون الحديث ممتعًا ومفيدًا، فكر العم كيف يجعل من الصقر وبرقعه محور حديث السمر لهذه الليلة، سألهم وكان أكبرهم سنًّا: ماذا يوحي لكم منظر هذا الصقر؟ وكيف استطاع الإنسان أن يروضه، وهو من أقوى الطيور وأشرسها؟

ألا ترون وجه مقارنة بينه وبين الإنسان؟ يأتي الإنسان إلى هذه الحياة وهو حرّ طليق ومتحفز، ولكن منذ اليوم الأول لولادته تُفتل له القيود، وتحاك له البراقع التي تحجب ضوء الحياة الجميلة، وتشلّ حركة الإبداع.

قال أحد أفراد الأسرة: لكن هذه القيود والبراقع ضرورية لكي لا يؤذي الإنسان نفسه، ويؤذي غيره، لقد وجدت القيود لحمايته من النزوات والتجاوزات.

- وقالت إحدى النساء: الإنسان جاهل، ولا بد من تعليمه، ومن سبقنا طبق ما تعلمه من تجارب، وها نحن نطبقها على أنفسنا، ونعلمها لمن بعدنا.

- قال أبو أحمد: ليس كل ما تعلمناه مفيدًا، بل إن في بعضه الكثير من القيود، فقد لبست منذ صغري برقعًا حجب عني الكثير من الحقائق، وأقعدني عن الكثير من الفرص، ولو تخلصت من بعض القيود والبراقع مبكرًا لأصبت الكثير من النجاح، وأعتقد أن أكثر مصائب الأمم من قيودها وبراقعها التي تستميت للمحافظة عليها.

سألهم العم: لماذا تنطلق أمم إلى الأعالي، وتتأخر أمم أخرى؟ مع أن الإنسان هو الإنسان، والزمان هو الزمان، وطريق التقدم واضح سلكته أمم قبلنا، وأمم استيقظت بعدنا، أليست الثقافة، وما تفتله من قيود، وما تحوكه من براقع هي التي تتحكم في كل تفاصيل حياة الشعوب؟ هذه البراقع تبقي الإنسان مستكينًا قابعًا في الظلمة، كطيرنا هذا دون أن يعلم بوجود تلك البراقع والقيود.

قال أحمد: أظن أن الجهل أشد هذه البراقع تأثيرًا، ورأيت ذلك في تلك الأيام التي عشتها، وظننتها أفضل ما يمكن القيام به.

- قال صالح وهو من أعز أصدقاء أحمد: التواكل وسوء فهم القضاء والقدر يمنع الإنسان من الانطلاق.
- وقالت أم أحمد: أظن أن الفساد من أهم أسباب تخلفنا؛ لأنه يشل مفاصل الأمة.
- التفت العم إلى زوجته مزنة، وقال لها: أراك ساكتة لا تشاركين في تلاقح العقول في هذه الأمسية الجميلة.

- لدي الكثير مما أودّ قوله، لكن المجال لا يتسع أتمنى لو يكون حديثنا عنا نحن الجالسين هنا، هل حاول كلٌّ منا معرفة القيود والبراقع التي تقيده، وتمنعه من تحقيق ما يصبو إليه؟ هل وضع كل واحد منا هدفًا يسعى لتحقيقه؟ هل استثمرنا كامل قدراتنا وطاقاتنا؟ نحن نلوم الزمان على ما نحن فيه من جهل وتخلف ونحن حماة الجهل وقيوده؟ وبدلًا من النقد الذاتي نهرب إلى الأسهل، وهو أن نلقي بإخفاقاتنا على الآخر؟
- التفت العم لصاحب الصقر، وقال له: لو لي من الأمر شيء لرفعت البرقع عن هذا المسكين، وجعلته حرًّا طليقًا يسبح في سماء الله الواسعة.
- تبسم صاحب الصقر، وقال: لو أطلقته لعاد إلينا أسرع مما تتصور، لقد اعتاد على هذه الحياة وألفها، تأقلم مع حياة الظلمة والأسر، وصار يعيش في ظلام ليل طويل، واستأنس بهذا الليل، ولا يريد له بديلًا، لقد صار يرى في الحرية ضياعًا وانفلاتًا.
- ضحك العم، وقال لمالك الصقر: أظن أن صقرك المبرقع يحكي واقع كثير من الأفراد والأمم، صدقت زوجتي مزنة، لا بد أن يبحث كلٌّ منا عن ذلك البرقع الخفي الذي يحجب رؤيته للحقائق الغائبة والفرص الكثيرة من حوله، لا بد من قراءة تجارب الناجحين، وكيف تخلصوا من القيود التي أدمت أقدامهم والبراقع التي أعمت بصيرتهم، وأمامكم مثال حي

عـلى أهميـة التغيير، إنه أحمـد ولعلـه يتحدث باختصـار كيف اسـتطاع أن يتخلص من الماضي، ويرسم مسـتقبله على الرغم من مشقة الرحلة.

- قـال أحمد: أشـكرك يا عمي، على الثقـة وأجدها فرصة لأقول لكـم: إن أهم تغيير حدث في حياتي هو تغيير أفكاري، فلقائي بعمـي جعلنـي أعيد النظـر في الكثير من المسـلمات التي كنت أظنها حقائق لا جدال فيها، لقد أرشدني إلى الكثير من تجاربه، ولـولا صـبره وبعـد نظـره لتركته منـذ لقائـي الأول بـه، لقد شـجعني على فـك القيود التي كانت تحيـط بي من كل جانب، وأمـدني بثقافـة تختلـف عـن كل ما سـمعته من قبـل، صرت أحسـب للوقت ألف حسـاب، ووضعت أهدافًـا كثيرة تحقق معظمهـا والحمد لله، عشر سـنوات منذ لقائنا الأول أصبحت بعدها إنسـانًا مختلفًـا في كل شيء، عرض علي العم تجاربه التي امتـدت لأكثر من خمسـين عامًـا، وآلاف الكتب التـي قرأها، وصحبة عشرات الناجحين الذين تأثر بهم.
- ولكـن لم يكـن لـكل مـا سـبق أدنـى فائدة لـو لم يكـن لديك الاستعداد للتغيير يا أحمد.
- صدقـت يـا عمـي، بـدأ التغيـير الحقيقي حـين بـدأت بتغيير أسـلوب تفكـيري، وتفكيري أثـر في رؤيتي للحيـاة، ورؤيتي للحياة أثرت في سـلوكي، وسـلوكي أثر في أدائي في كل مجال،

وأدائي انعكس على إنجازاتي الأخيرة في الحياة، كنت صقرًا حجبت عنه رؤية الضوء، والآن صرت بفضل الله حرًّا طليقًا أحلق في الأعالي.

حدق العم في الصقر من مسافة قريبة، ونظر إلى مخالبه القوية وإلى رأسه المرتفع الأشم، ثم قال:

- لدي سؤال سأطرحه على هذا الصقر، وأريد منكم أن تطرحوا إجابات تتوقعون أنها إجابات الصقر.
- هل أنت سعيد في حياتك الحالية أيها الصقر؟ أم أنك تعيش في بؤس السجن وقيوده؟
- أجاب أحدهم على لسان الصقر: من فوّضكم لتتحدثوا نيابة عنّي، ومن قال لكم: إنني لست سعيدًا؟ أنا سعيد بوجودي هنا، يُؤمّن لي الأكل والشرب دون تعب، وأنام مكرمًا معززًا، لم تعد السماء تغريني ولا السباحة في الفضاء الرحب تطربني، قانع بما آلت إليه حالي.
- قال آخر: الظروف هي التي تتحكم في مصيري، وهذا قدري، ولو استقبلت من أمري ما استدبرت لما قبلت بهذه الحياة التعيسة المبرمجة؛ لذا دعني أيها الشيخ، وشأني.
- قال آخر: لو قيّض الله لي عقلًا مثل عقولكم، ولو كانت لي فرصة أكبر للتأمل، لفكرت مرارًا فيما آلت إليه حالي،

أستغرب كيف استطاع الإنسان أن يروضني، ويقنعني أن هذه هي أفضل حياة على وجه الأرض، لم أكن أعلم أنه برمجني لمصلحته، ولم أعلم أنه ساوى بين النار والجنة وبين العبودية والحرية، غريب أمر هذا الإنسان، لم أجد أكثر منه طيبة في مواقف، وأنانية في مواقف أخرى.

- قال الشيخ: أحسنتم لا شيء كتلاقح الأفكار والبحث عن الأسباب من جذورها، طريق المعرفة طويل وشائك، يغطيه الضباب أحيانًا كثيرة، وتتشابه طرقه أحيانًا أخرى، كم أنا سعيد بإثارة الأسئلة، وكم أنا سعيد بأجوبتكم المختلفة.

لماذا نفتقد روح الفريق؟

لا أريد أن أستأثر بالحديث، لكن سكوت أكثركم وحسن إنصاتكم شجعني على المزيد. أريد أن أسألكم: لماذا تنشب المعارك بين العاملين في أماكن العمل؟ لماذا يحصل الطلاق بين الأزواج؟ لماذا لا يتعاون المعلمون والمعلمات والأساتذة بعضهم مع بعض؟ لماذا يكيد الموظفون بعضهم لبعض؟ لماذا يسهم بعضهم في إفشال مشروع حيوي ومفيد للجميع لمجرد النكاية في زميل أو منافس؟ أسئلة كثيرة تجول في خاطري منذ كنت موظفًا صغيرًا في الشركة إلى أن أصبحت مديرًا لمنشأة كبيرة، رأيت الخلاف يدبّ على جميع المستويات، لا فرق بين متعلم وجاهل، بين حامل الشهادة الابتدائية وصاحب الشهادات العليا، حتى على مستوى المدارس والجامعات نجد الكره والبغضاء والانفراد بالرأي، والحزازات والتفرقة لأسباب كثيرة، وقس على ذلك ما يحدث بين مختلف المؤسسات والدول، ولو تصفحت الجرائد والمجلات، وما يحدث في الأندية الثقافية والأدبية والرياضية والجمعيات الخيرية والعلمية لرأيت العجب العجاب، مع أن أكثرهم أصحاب شهادات عالية، وقد يكون بعضهم حصل عليها من جامعات عريقة في الغرب، لكنه لم يستفد مما يجري هناك من تعاون، سواء بين أعضاء هيئة التدريس أو بين الأساتذة والطلبة، وقد وجدت أن أكثر الحزازات تحصل بين أصحاب الصنعة الواحدة، أو التخصص الواحد، ولو تدبرنا وعملنا بما في الآية الكريمة التي يقول

فيها ﷻ: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت: ٣٤]، لحللنا الكثير من أمورنا بالتي هي أحسن.

- ما الأسباب الحقيقية لهذا الصراع يا عم؟
- الثقافة من أهم الأسباب، فالفرق واضح بين مواطني الدول المتقدمة والنامية، في الدول المتقدمة نظرتهم بعيدة، وأهدافهم كبيرة بحجم الوطن، وتعليمهم متميز يركز على التعاون حتى قبل بدء المرحلة الابتدائية. من أفضل الشعوب في التعاون وروح الفريق الشعبان الياباني والكوري، فهم يركزون على أهمية التعاون وروح الفريق في المدارس، ففي رياض الأطفال تكون الألعاب التي تحتاج إلى فكّ وتركيب كبيرة؛ حتى يتعاون الطلبة في فكها وتركيبها، والطلبة يتعلمون النظام الديمقراطي منذ الصغر؛ حتى يكون الرأي جماعيًّا، فيحس كل فرد أن الرأي في النهاية هو رأيه.
- قال أحدهم، وقد حصل على شهادته من جامعة غربية: لكنني عشت معهم، ورأيت الصراع والخصام بينهم والدسائس، ورأيت كثرة الطلاق بين الأزواج.
- صدقت، للإنسان نقاط ضعف متأصلة، لكن المسألة نسبية، يفرقون بين الصالح الخاص والعام، أتذكر ما قاله الدكتور أحمد زويل، حين قارن وضعه يوم كان في مصر، وحين

انتقـل إلى جامعـات أمريكا، وحصل على جائـزة نوبل يقول: «في أمريـكا وجدت التعاون من الجميـع؛ زملاء وطلبة، حين حصلت على جائزة نوبل كان يسـاعدني مئتا شخص لأنجح، وأحصل على الجائـزة، وبعد الجائزة صار العدد ثلاث مئة بين طالـب وأسـتاذ وفنـي وإداري» في دول العـالم الثالـث تطغى المصالح الشخصية على المصالح العامة والاهتمامات الصغيرة على الكبيرة، وتسـود الأنانيـة، فتعلو كلمة أنا على كلمة نحن. في الدول النامية يرى الشـخص أنه أهم من الأسرة، والأسرة والقبيلة أهم من الوطن.

- قـال أحد الجالسـين: وكيـف نتغلب على الأنانيـة ونعزز روح الفريق؟

لن أجيب عن هذا السـؤال المهم وحدي، لكن سـأجعله متاحًا للجميع.

- قال أحدهم: إذا كنت عضوًا في لجنة أو فريق فلا تستخدم (أنا) واستخدم (نحن) بدلًا منها، وتذكر قوله تعالى: ﴿ **وَٱعْتَصِمُواْ بِحَبْلِ ٱللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُواْ** ﴾ [آل عمران: ١٠٣]، كلمة (أنا) تعني اسـتبعاد الآخريـن ونسـيان جهودهم وإلغاء مشـاركتهم، أما كلمة (نحن) فتعني أن الكل مشارك في الجهد والنجاح.

قـال أبو أحمد: لا تنظـر إلى محيطك الضيق، لكن إلى الأفق البعيد، وانظـر إلى النتيجـة النهائيـة في آخـر العـام، تذكـر أن الدول في سـباق

وصراع على التفوق والحصول على الثروة والقوة، الفريق الفائز أفراده متعاونون، ويقدرون كل جهد يبذل مهما تواضع؛ لأنه يصنع الفرق. تذكر أن النهر العظيم يبدأ بقطرة، ومسيرة الألف ميل تبدأ بخطوة.

- قالت أم أحمد: ابحث دائمًا عن نقاط الالتقاء، واستمع أكثر مما تتحدث، ولا يُلهِك حديث جانبي أو محادثة في الجوال عما يقال في الجلسة، فهذا دليل على عدم الاهتمام، واعلم أنه لولا اختلاف وجهات النظر لما كان هناك داعٍ لوجود الفريق، وأسوأ القادة من يفرض رأيه بالقوة قبل الدراسة الوافية وانتهاء النقاش. أفضل القرارات وأقلها خطأ هي التي تتخذ جماعيًّا.
- قال صاحب الصقر: تقبل النقد، واعتبره طريقك إلى النجاح، وهدية تقدم لك من الزملاء والأهل والأصدقاء. لا تقدّم للأفراد والأمم إلا بنقد بناء وتقييم مستمر، ومن يأنف من النقد لن يذهب بعيدًا، وسيجد صعوبة في العمل مع الآخرين.

لا طرق مختصرة

قال أحد الشباب للعم: نجاح أحمد حفزنا على طرق أبواب النجاح، لكننا لا نريد أن نستغرق عشر سنوات، حتى ننجح مثل أحمد، فهل هناك خطوات أسرع يمكن أن تساعدنا على النجاح بسرعة؟

- بودّي أن أدلكم على الطريق المختصر للنجاح، لكن ذلك غير ممكن، النجاح طريق طويل ورحلة مستمرة مدى الحياة، ويحتاج إلى الكثير من الانضباط والتركيز والتخطيط والعمل، وبالأمس كنت أقرأ عن معلم ناجح إليكم مختصر قصته:

تقع مدرسة هوبرت للتعليم الابتدائي في أحد أحياء مدينة لوس أنجلوس المليئة بالعصابات والمخدرات، وطلاب الصف الخامس الابتدائي في فصل الأستاذ ريف إسكويث يتحدثون اللغة الإنجليزية بوصفها لغةً ثانيةً، ومع هذا يحرزون درجات في الرياضيات تفوق درجات الفصول الأخرى في المدرسة، ويقرؤن من الكتب أكثر من غيرهم، ويتعلمون اللغة الإنجليزية، ويجيدونها من خلال تعلم مسرحيات شكسبير وأدائها، وقد مثل الطلبة خمس عشرة مسرحية كاملة من مسرحيات شكسبير لجماهير غفيرة من داخل المدرسة وخارجها.

وحين تدخل فصل هذا الأستاذ المتميز تلاحظ لوحة كبيرة معلقة على الحائط مكتوب عليهاعبارة «لا طرق مختصرة» وفي

الفصل أعلام لأشهر الجامعات في الولايات المتحدة والعالم، حيث التحق الكثير من طلاب المدرسة بالتعليم العالي، ويحضر إلى فصل هذا المعلم المتميز مسؤولو كثيرٍ من المدارس من شتى أنحاء العالم من أجل معرفة أسباب هذا النجاح الذي يشبه المعجزات التعليمية في هذه البيئة الصعبة.

وقد كُرِّم هذا المعلم الفذ على مستوى الولايات المتحدة بوصفه أول معلم في التاريخ يحصل على الميدالية الأمريكية في الفنون، وكرمته الملكة إليزابيث بأعلى وسام يمنح لمواطن لا يحمل الجنسية البريطانية.

- ما الذي يدفع هذا المعلم في مدرسة حكومية للعمل مدة اثنتي عشرة ساعة في اليوم ستة أيام في الأسبوع وعلى مدار العام، وله في التعليم عشرون عامًا؟
- الحب والحماس هو ما دفعه لعرض روائع الأدب والموسيقا والمسرح والعلوم والرياضيات وشتى صور الاستمتاع القديمة على مئات الأطفال، وكانت النتيجة هي إثارة حماس طلابه من خلال استمتاعهم الذاتي بالتعلم وتعزيز تقديرهم لذاتهم في الوقت الذي يعززون من أدائهم الأكاديمي، وكما يقول (ريف) ذلك المعلم المتميز: «أنا شخص عادي جدًّا استطعت أن أخطو خطوة ذكية، فأنا لم أسمح للتعليم الحالي بقوالبه الجامدة أن يسحقني، ويحولني إلى إنسان آلي مثلما أصبح الكثير من المعلمين الجيدين على ما يبدو، إنني أبقي على

إثـارتي وحماسي وحبي داخل فصلي، ولأنني محب لشكسـبير، فقد قمـت بنقل هذه الإثارة، وذلك الحـب إلى عقول الصغار المتطلعـة، لقـد أصبـح النجـاح والتميـز أمـرًا معتـادًا، وليس استثناء في حي مشهور بالفشل والفقر واليأس، والأفضل من هذا وذاك هو أنني وجميع الأطفال نستمتع بقضاء وقت طيب في العمل بجد ينقلنا إلى آفاق جديدة، إنها حياة رائعة».

هذا العنوان اسـتوقفني، وخصصت له أكثر من مقال أسـبوعي، والسـبب هـو أننـا نحـاول أن نختـصر الطريـق إلى النجـاح والصحة والسـعادة، لنصـل إليها سريعًا، لكـن قانون الحياة ثابـت لا يتغير، من أراد بضاعة فليدفع ثمنها غير منقوص. ولو كانت الطرق مهيأة وسهلة وقصيرة وواضحة لسـلكها أكثر الناس، لكنها ليست كذلك، أعجبني المثـل، وأعجبنـي تفـاني هذا المعلم وأنـا على يقين أنه من أسـعد الناس وأكثرهـم نجاحًا وصحة، وهـذا يذكرني بحكمة تقـول: «العمل يهب الصحة» ومقولة يحيى بن كثير يقول: «لا يُنال العلمُ براحة الجسم».

ويقول أبو تمام:

بَصُرْتَ بالرّاحَةِ الْكُبرَى فَلَمْ تَرَها تُنالُ إِلّا عَلَى جِسْرٍ مِنَ التَّعَبِ

في نيوزيلنـدا كنـت في زيـارة لمدرسـة ثانوية، وفي أثنـاء جولتي في المدرسـة قدمتنـي دليلتي إلى معلم شـاب، وقالت: هـذا المعلم من أفضل معلمينا، يعمل سبعة أيام في الأسبوع أحيانًا، ويخرج مع الطلبة

والطالبـات للقيام بمغامـرات وتمارين كثيرة تتطلب الكثير من الجهد والوقـت، سـألته: مـن يدفع لـك مقابل هـذا الجهد؟ أشـار إلى قلبه، وأجـاب: هذا يدفع لي. لولا هذا المعلم وغيره من المخلصين المثابرين لما صارت نيوزيلندا من الدول المتقدمة.

كن مع فريق القادة الناجحين

في نهاية هذه السهرة الجميلة أودّ أن أقول لكم هذه الكلمات:

بصرف النظر عن مركزك الوظيفي، أو جنسك، أو تحصيلك العلمي، أو حالتك المادية، تستطيع أن تصبح قائدًا ناجحًا، تستطيع أن تكون قدوة وقائدًا في بيتك وبين زملائك، لكن عليك أن تتمتع بصفات القادة، وأكثرها مكتسبة لا موروثة، دعونا نتحدث عن أهم الخطوات التي ستساعد على صقل صفاتك القيادية وتحسينها، ولنبدأ بك يا أبا أحمد:

- من المهم معرفة الصفات القيادية التي تميز القائد، وتجعل الناس تحبه، وتطيعه، وتقتدي به، ومنها الاستقامة والشجاعة والمرونة والالتزام والصبر ومهارات الاتصال والكرم والمبادرة والروح المعنوية العالية.
- أحسنت، وماذا يمكن أن تضيف يا صالح؟
- الممارسة حتى تصبح هذه العادات جزءًا من صفات القائد يعرف بها، فكل صفة لن تصبح عادة إلا بتكرار وجهد ومثابرة، حتى يتقنها القائد، وتصبح سهلة التطبيق، وخذ على سبيل المثال مهارة الاتصال المطلوبة في القائد، كحسن الإنصات والقدرة على الخطابة وإعطاء المحاضرات، كل ذلك يحتاج إلى تدريب مستمر وممارسة للقضاء على حاجز الخوف والتردد.

- أحسنت يا صالح، وطرقت على الوتر الحساس الذي لا نلقي له بالًا، وهو ضرورة الممارسة، وماذا لديك من إضافة يا أم أحمد؟
- أعتقد أن القراءة مهمة للقائد، فالقراءة تطلعك على سير الناجحين، وكتب تطوير الذات تدلك على الخطوات الواجب اتباعها، لولا القراءة ما تقدم العالم وكل متميز في عمله يمتاز بحب القراءة.
- احسنت يا أم أحمد، أنت قارئة جيدة، بارك الله فيك، وماذا لديك يا علي؟
- أعتقد أن الصبر من أهم صفات القادة الناجحين، والملل والإحباط من أسوأ أعداء النجاح، أعجبني قول ذلك المعلم الناجح: «لا طرق مختصرة».
- أحسنت يا علي، وماذا لديك يا أم حسين؟
- لنصبح قادة علينا أن نبدأ بأنفسنا، فمن يعجز عن قيادة نفسه لن يتمكن من قيادة غيره، علينا أن نبحث عن أفضل الممارسات التي تحقق لنا التميز في كل أمورنا، وهذه مهمة صعبة، ولن نتمكن من تحقيق كل ما نريد، لكن علينا أن نواصل المحاولات، وأن نفكر جيدًا في كل الخيارات التي تطرح أمامنا.
- أما أنا فأقول لكم: إن الفريق الناجح هو من يستمتع بما يعمل، استمتعوا بالحاضر، واجعلوا من المرح طريقًا للنجاح،

واسـبحوا قريبًا من الشـاطئ، لكن إياكم أن تذهبوا إلى أعماق سحيقة تكثر فيها الحيتان الكبيرة والقروش المفترسة والأخطار غير المدروسة، الحياة رحلة جميلة إن أردنا لها ذلك.

تعلم أن تقول: لا

وقبل أن ننهي سهرتنا أود أن أودعكم بهذه النصيحة الغالية:

نحن نعيش في مجتمع ينتمي إلى العالم الثالث، حيث الارتجال وعدم احترام خصوصية الآخر، ومحاولة تجاوز الأنظمة والالتفاف عليها، والتفنن في إضاعة الوقت، والفراغ الكبير الذي يعيشه الناس، مجتمع يعد الإسراف كرمًا، واقتحام الخصوصيات واجبًا، كل هذه مجتمعة تجعل من اليسير علينا أن نضيع الوقت فيما لا يفيد، ومع التقدم الهائل في وسائل الاتصالات، صار من السهولة الوصول إلى الشخص في أي مكان وفي أوقات العمل والإجازة؛ لذا من المهم أن يكون لدينا الشجاعة في أن نعتذر عن الكثير من الارتباطات والطلبات خصوصًا، حين لا تكون ذات فائدة لك وللناس والمجتمع.

لا تحملوا همًّا لتوقعات الآخرين عنكم، فبعض الناس لن ترضوهم إلا إذا أجبتموهم بـ(نعم) في كل مرّة، ولو أجبتموهم ولو مرة واحدة بـ (لا) فسينسون كل ما سبق، ويعاتبونكم، هؤلاء لا تلقوا لهم بالًا.

لي صديق آنس بحديثه، ويأنس بي، ونمارس المشي أحيانًا معًا، مشكلته أنه مع كبر سنّه يضعف أمام إغراء المتع، ويجامل إلى أبعد الحدود، يتصل به بعض أصدقاء السوء، ويأخذونه إلى استراحة تعجّ بالدخان ولعب الورق، ولا يعود إلى بيته إلا في ساعة متأخرة، وفي

كل مـرة يعاهد نفسـه بعدم الذهاب مرة ثانيـة، لكن حال الاتصال به من قبلهم وإلحاحهم عليه يوافق، وأحيانًا يغرونه بالمرور عليه وأخذه؛ للتأكد من حضوره، هذا الشخص يشكو من أمراض كثيرة من صنع يده، ولو اسـتثمر مثل هذا الوقـت فيما هو مفيد كالرياضة والبعد عن أجواء التدخين والسـهر لكانت صحته أفضل، وكنت أرى التحسـن في حياتـه كلما انقطع عنهـم، لكن لهم طرقهم الكثيرة لإقناعه وإعادته إلى حظيرتهم. علينا ألا نجامل على حسـاب الصحة والأسرة والعمل والقيم والسمعة الحسنة.

الخاتمة

أحمد يتحدث

أشكرك يا عمي، كثيرًا على كل ما أسديته لي من نصائح انتشلتني من الفقر إلى الغنى، ومن المرض إلى الصحة، ومن تفكك الأسرة إلى ترابطها وتعاونها، أتذكر لقائي الأول بك قبل سنوات، وكأنه بالأمس، جئتك أريد مساعدة مادية، فأعطيتني ما هو أكثر من ذلك، لو أعطيتني المال لانتهى خلال شهر أو شهرين، لكنك أعطيتني خلاصة تجاربك في الحياة وخلاصة قراءاتك ومشاهداتك، وهو ما جعلني أحسب لكل شيء حسابه، كانت لدي إمكانات كثيرة كامنة، وأيقظتها بكلماتك المعبرة والخارجة من القلب إلى القلب، كنت أتلذذ بضياع الوقت وتزجيته في الجلوس ساعات مع زملاء وأصدقاء دون فائدة، نردد حكايات وقصصًا مكررة ونكتًا معادة، ندخن ونسهر لنقتل الوقت، ولم ندرِ أننا بذلك نقتل أجمل وأثمن ما نملك.

أتذكر تلك الزيارة في ذلك الصباح الجميل، كنت غارقًا في بحر من المشكلات، فمددت لي حبال الأمل، وأضأت لي طريق النجاة، أستغرب كيف تتباين الطرق، وتختفي علاماتها إلى درجة أننا نسلك طريق الهاوية، ونحن نظن أننا نسلك طريق السعادة والنجاح.

كنت أضحك من كل قلبي، حين رأيتك لأول مرة تصعد الجبل، كنت ألتقط أنفاسي، وأتحدث إلى نفسي قائلًا: يا له من شيخ غريب أضاع جهده ووقته، يصعد إلى قمة جبل ليس بها سوى الحجر

والشجيرات العطشى!، ما كنت أعرف أن لك في هذه الرياضة أكثر من هدف، وحين حدثتني عن الأهداف كنت أظنها مضيعة للوقت، وحين رأيت أكداس الكتب في بيتك تحتل أركانه وجدرانه رثيت لحالك وقلت: يا له من مسكين، محروم من المتع!، ولم أدرِ أن أكثر المتع فائدة وديمومة هي التي تفتق الذهن، وتفجر الطاقات الكامنة كالقراءة والكتابة والبحث عن الجديد.

أشكرك يا عمي، فقد غيرت حياتي إلى الأبد، وأثريتها بكل جميل من صحة وأمل وحب للأسرة والعلم والعمل. ما كنت أدري أن ما يفصل بين السعادة والشقاء هو خيط رفيع يقوى، ويشتد مع الزمن. كل الناس يولدون باختلافات وفوارق جينية بسيطة، لكن التربية في البيت والمدرسة يصنعان الفرق. آمنت أن بعض ما في ثقافتنا يُعدّ من أهم أسباب تخلفنا عن ركب الحضارة، ونحن أهم حراس التخلف، أفكارنا هي ما يقف عائقًا أمام تقدمنا وأمام الحياة الحرة الكريمة للإنسان. ثقافتنا أصّلت للفوارق على أساس الجنس والقبيلة والمنطقة والمذهب. ثقافتنا تسمي الأسماء بغير أسمائها.

- أشكرك يا أحمد، على هذا الثناء وهذه العبارات الجميلة والحكم الكثيرة، وإن كنتَ سعيدًا فأنا أسعد منك، ولولا استعدادك النفسي وبدايتك المبكرة لما تحقق شيء مما أنجزته، تحدثت إلى آلاف في أكثر من محاضرة ومناسبة، ولم يتغيروا، والسبب هو غياب التفكير الإيجابي؛ لذا لم يتخذوا الخطوة الأولى نحو

التغيـير، وهو العزم على اكتسـاب عادات جديـدة، وأنا أومن أننـا لن نغير كل سـلبيات المجتمع ومتناقضاته، فالله سـبحانه أعلـم منا بطبائع البشر، وسـتبقى الاختلافـات والفوارق بين النـاس، وسـيظل في كل دائـرة مدير ومسـتخدم وفي كل بيت امرأة ورجل، وسـتبقى المدارس والسجون، والخير والشر إلى أن يرثّ الله الأرض ومن عليها.

إن كان لي رجاء يا أحمد، فهو أن تنقل ما تعلمته إلى غيرك، أعلم أنني راحل قبل أن أحقق كل ما أصبو إليه، ويومًا ما ستكون يا أحمد، ذلك الشـيخ الذي يعطي الحكمة لغيره، فحاول أن تبدأ مبكرًا؛ حتى لا يفوتـك الوقـت مثلـما فعل معـي، وابـدأ بأسرتك الصغـيرة؛ فهي مصدر فخرك في المسـتقبل، وهي أعظم هدية تقدمها لوطنك الكبير، أستودعكم الله.

عبدالله عبدالكريم السعدون