

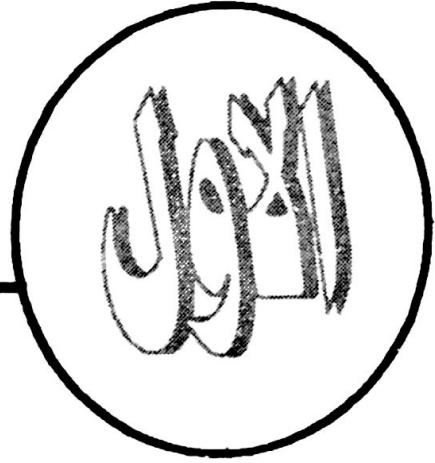
جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى

١٤١٣ هـ - ١٩٩٢ م

دار النهضة العربية بيروت - لبنان - ص.ب. ٤٠٦٥ / ١١٣





مع التشاؤم واربح الحياة

المقدمة

هل أنت متفائل ؟

أم أنك من أولئك الذين ينظرون إلى الحياة
بروح التشاؤم والسلب ؟

إنه من الضروري أن تتعرف على نفسك لكي
تكتشف مكامن القوة فيها فتنميها ، ولكي تتبين نقاط
الضعف عندها فتغيرها وتصلحها

يقول الله عز وجل : ﴿ ونفس وما سواها .
فألهمها فجورها وتقواها . قد أفلح من زكاها . وقد
خاب من دساها ﴾ (الشمس / ٧ - ١٠) .

وإنه من الواضح أن للإنسان في الحياة
تقلبات ، فهو يتقلب في حالته النفسية في اليوم الواحد
من الرضا والسخط ، ومن الإقدام والإحجام ، ومن

النشاط والكسل ، وهكذا .

يقول تعالى :

﴿ إِن الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً . وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعاً . إِلَّا الْمَصْلِينَ .
الذين هم على صلاتهم دائمون ﴾ (المعارج / ١٩ -

٢٣) .

والعلة في ذلك إن للنفس الإنسانية إقبالاً وإدباراً ، هذه النفس التي لم يتمكن أي عالم من علماء النفس ، من معرفة كنهها . ولم يعرفها إلا خالقها ، وهو الله - سبحانه وتعالى - حتى أنه ليقال أن الإنسان في كثير من الأحيان لا يعرف نفسه .

فمن تقلبات الإنسان في هذه الحياة ، تقلبه بين الإيجاب والسلب . والتقلب أمر واضح للإنسان في الحياة ، ومن طبيعة الحياة ذاتها أنها لا تبقى على حال واحدة ، إذ فيها الإيجاب والسلب ، والأحوال تتغير من أحدهما إلى الآخر .

ومثال على ذلك : البيئة أو المحيط بالنسبة إلى الإنسان ، فهو يتأثر بالمحيط من حوله ، فإذا كان المحيط سلبياً تأثر وأصبح سلبياً ، وإذا كان المحيط إيجابياً ، تأثر به وأصبح إيجابياً .

وكما المحيط يؤثر في الإنسان فإن الإنسان يؤثر فيه أيضاً ، فإذا كانت نفسية المرء إيجابية في التجمع من حوله ، وعكس ذلك صحيح تماماً .

حتى أنهم قالوا : أن النفس السلبية ليست بحاجة إلى الكلام لكي تبث السلب في محيط ما ، بل بالمنظر ، وبمجرد التواجد في ذلك المحيط .

والعلم الحديث يقول : أن التأثيرات كالتموجات تنبعث من الإنسان الخير ، والشرير وترك آثارها على أفراد المحيط أو التجمع المتوجهة إليه .

إن الحياة - كما تقدم ذكره - بين إيجاب وسلب ، وأفراح وأتراح ، وحوادث سارة وأخرى غير سارة ، وهنا يبرز سؤال :

هل أن كلا من الإيجاب والسلب دائم في الحياة ؟

والجواب : كلا !

ومرجع ذلك إلى أن الله - جل شأنه - أراد هذه الدنيا محطة للإمتحان والابتلاء ، وفي تقلب أحوالها تتبين بواطن بالإنسان ، وهذا ما بينه الإمام علي (ع) في كلمته التاريخية حيث قال :

(في تقلب الأحوال علم جواهر الرجال) .

إذ كيف يمحص الإنسان ؟

وكيف يسبر أغوار نفسه ؟

وكيف يصوغها ويعرج بها إلى مدارج الكمال ؟

لا يمكن له أن يحقق ذلك وهو على حال واحدة ، إذ التمحيص والإفتتان والإمتحان سنة الله في هذه الحياة ، والحياة يومان ، يوم للإنسان وآخر عليه . ولا يُعرف جوهر الإنسان إلا بتقلب الأحوال والظروف .

وليس أمام الإنسان لكي يربح الحياة إلا أن يدع
التشاؤم .

أرأيت كثيراً حزينا متشائماً أنجز شيئاً في حياته ؟

كلا . . وألف كلا ، فالعظماء في التاريخ هم أولئك الذين خاضوا معترك الحياة بروح العزم والتفاؤل والثبات دون إفراط أو تفريط .

فإن شئت أن تكون من عظماء التاريخ (دع

التشاؤم واربح الحياة) . محمد العلوي

١٠ شوال ١٤١٢ هـ - ١٣/٤/١٩٩٢ م

الروح الإيجابية أولاً..

إنّ الناس أمام تقلبات الحياة بين الحالة الإيجابية والحالة السلبية ينقسمون إلى ثلاثة أقسام :

١ - قسم يملك الروح والنظرة الإيجابية .

٢ - وقسم آخر لا يمتلك إلا روحاً أو نظرة سلبية متشائمة .

٣ - وقسم ثالث بين القسمين المتقدمين .

والإنسان في هذه الحياة لا يمكنه التحرك إلا بوقود ، ووقوده الروح ، فكيفما تكون هذه الروح تؤثر في تحركه ، إيجاباً أو سلباً ، كما ثقافة الإنسان تؤثر في كل تحركاته ومواقفه .

والخلل أو الإشكال في الروح هو الأصعب في التحرك والعمل ، فقد يكون الخلل عند الإنسان في الجانب الإداري أو الفني ، أو في التخطيط ، ومهما

يكن هذا الخلل ، فهو سهل الإصلاح ، بخلاف
الخلل في الروح أو الجانب الروحي .

وبعبارة أخرى : في عمل الإنسان أو تحركه ،
هناك آلية التحرك ، وروحيته ، و« الآلية » قد تصحح
بسرعة : كاستبدال منهج بمنهج آخر سواء في الجانب
الاجتماعي ، أو الإقتصادي أو السياسي ، أو أي
جانب من جوانب الحياة أما « الروحية » فتصحيحها
أصعب من « الآلية » .

و« الروحية » هي الأساس في تحرك الإنسان ،
ولذلك يقول الله تعالى :

﴿ إِنْ أَنْتُمْ لَا تَغَيِّرُوا مَا بِقُومٍ حَتَّى يَغْيُرُوا مَا
بِأَنْفُسِهِمْ ﴾ (الرعد / ١١) .

فمنطقة الخطر هي النفس ، والإنسان يتحرك
بوحيه ومن داخله ونفسه ، فإن كانت النفس أو الروحية
إيجابية ، نظر إلى الحياة بإيجابية ، وكان تحركه
إيجابياً ، وخلاف ذلك صحيح تماماً ، والنتائج تأتي
وفق المقدمات والأسباب .

ثم أن الروح الإيجابية يتأثر بها ، ويؤثر بها في
الآخرين ، وكلما كانت روحه إيجابية كلما تمسك

بالحالة الإيجابية في الحياة والنظر إليها . ولذلك تقول
الحكمة الشهيرة :

(تفاءلوا بالخير تجدوه) .

ورب سائل يسأل : لماذا ؟

ويأتي الجواب : لأن المرء الإيجابي يحرك
نفسه نحو التفاؤل والإيجاب ، بخلاف صاحب الروح
السلبية الذي يحرك نفسه نحو التشاؤم والسلب ، فيتأثر
بالسلب ، ويبثه بين الناس في المجتمع .

وللإيجاب طاقة كطاقة البناء ، كما أن للسلب
طاقة كطاقة القدم ، وطاقة الإيجاب تظهر في عمل
المرء الإيجابي ، كما أن طاقة السلب تظهر في عمل
المرء السلبي ، ولكل من الطرفين قوته في التأثير .

صفات المشائم :

ومن أجل إجتناّب الروح السلبية ، وإمتلاك
الروح الإيجابية ، لا بد من التعرف على صفات
صاحب الروح الأولى .

فما هي صفات المشائم صاحب الروح
السلبية ؟

إن صاحب الروح السلبية يتصف بما يلي :

١ - الكآبة

إن من صفات المرء السلبي أنه كئيب ، ويعيش حالة الكآبة طيلة حياته ما دام على حالة السلب ولم يعالج نفسه ، والكئيبيون سيماهم في وجوههم من أثر السلب ، ويُعرفون من قسماتهم ، وألستهم .

٢ - النظرة السلبية

فصاحب الروح السلبية مثله مثل من يرتدي نظارة سوداء معتمة ، فلا يرى من الحياة إلا السواد والإعتام والسلب ، فحينما يدخل غرفة - مثلاً - أول ما يتبادر إلى ذهنه ، السلب ، وأول ما يفعله أن ينتقد ، فإذا كان لون الغرفة جميلاً وأثاثها لطيفاً ، قال : أن اللون ليس جميلاً والأثاث ليس لطيفاً .

ومن القصص التي تنقل في هذا الصدد أن معلماً جاء بسبورة بيضاء ، ووضع في وسطها نقطة سوداء صغيرة ، وطلب من التلاميذ أن يخبروه عما يرونه ، فأجمعوا على أنهم يرون نقطة سوداء . وكان

هدف المعلم من ذلك أن يعلمهم الروح الإيجابية بقوله : كان بإمكانكم القول أن أماننا سبورة بيضاء عليها نقطة سوداء ، فلماذا توجهتم إلى السواد وتركتم البياض ؟!

(ويذكر التاريخ أن السيد المسيح عيسى بن مريم (ع) مرّ مع بعض الحواريين على جثة كلب نتنه ، فقال الحواريون : ما أنتن ريح هذا الكلب .

فأراد السيد المسيح (ع) أن يعطيهم درساً في النظرة الإيجابية ، فقال لهم : ما أشد بياض أسنانه)

٣ - كثرة التبرّم والتذمّر

ومن صفات صاحب الروح السلبية أنه كثير التبرّم في حياته ، فهو يخلق التذمر ، حتى وإن لم يكن هناك شيء يدعو للتذمر والتبرّم . وتجده يخلق الحالة السلبية ويتذمر لأصغر الأشياء وأتفهها ، ويعطي للأمر السلبي حجماً كبيراً ، وإن كان صغيراً أو تافهاً .

٤ - غياب إتهام النفس

ومن صفاته أنه لا يتهم نفسه ، وقد يدافع عن نفسه وينتصر لها . ولن تجد أمراً سلبياً يحمل نفسه مسؤولية أمر ما ، بل ربما يحمل نفسه مسؤولية النجاحات ، فيدعي أنه ناجح في كل شيء ، وحتى نظرتة السلبية للحياة قد يعتبرها نجاحاً . وفي منظاره أنه هو الفالح والراجح ، أما الآخرون فلا يفهمون ، ولا يحسنون التقييم ، وتراه يلقي باللائمة والمسؤولية عليهم .

٥ - النظرة المطلقة

ومن صفات المرء السلبي أنه يعيش المطلقيات ، ولا محل للنسبة والنسبية في قاموسه . فوجد نسبة من الإيجاب ونسبة من السلب في أمر ما ، تدعوه للحكم بالسلبية المطلقة على ذلك الأمر . وعدم فهمه لوجود النسبة من أسباب نظرتة السلبية .

ومما تجدر الإشارة إليه أن المطلقية ليست هي الطريق الصحيحة للحكم على الأشياء في الحياة ، إذ ليس من الصحيح القول : هذا خير مطلق ، وذلك شر مطلق ، وهذا إيجاب مطلق ، وذاك سلب مطلق ،

ولكل شيء إيجابياته وسلبياته ، وأمور الدنيا كلها على هذا ، بخلاف الآخرة .

٦ - اللاواقعية

ومن صفاته أنه غير واقعي في نظره إلى أمور الحياة ، فهو ينظب بمثالية ، ولا يعمل بمثالية ، ويرى كل شيء - في الحياة - ناقصاً .

تبعات الروح السلبية :

إن الروح السلبية أو حالة السلب تجر التبعات على صاحبها وعلى المجتمع ، ومن تلك التبعات ما يلي :

١ - توريث العقْد النفسية ، والكسل ، والحقْد والحسد ، وما إلى ذلك من خصال نفسية ضارة وغير محمودة . ومن هنا لا رجاء نتاج من شخص سلبي هكذا خصاله ، وإن كان له إنتاج وعطاء فمحدود وقليل ، لأن المرء يستطيع العطاء إذا كانت روحه سليمة ، أما إذا كانت روحه مريضة فلن يتقدم ، ولن يعطي للناس شيئاً .

٢ - الإنطواء والإنعزال .

وحيث أن ذا الروح السلبية يعيش الكآبة ولا يرى
غير السلب ، ويرى أن لا فائدة ترجى من الحياة
والناس ، فيدعوه ذلك إلى الإنطواء على الذات
والإنعزال على الناس . كما أن العقد النفسية تؤدي به
إلى الإنغلاق والإنطواء والإنعزال .

٣ - التردد وفقدان الثقة بالنفس

وهذه الحالة قد تتطور في المرء السلبي لدرجة
أن يتردد في كل شيء ، وأن لا يثق في الآخرين وفي
كل أمر ، وكل ذلك لأنه يعيش حالة السلب .

٤ - تضييع فرص النجاح .

إن الحياة إيجاب وسلب ، وهناك ظروف قد لا
تسمح للإنسان بالنجاح ، ومع أنه هو الذي يصنع
فرص النجاح ، ولكن أليست في الحياة فرص كثيرة
للنجاح ؟ وهل يستطيع أمرؤ القول : أن الحياة خالية
من فرص النجاح ؟!

وإذا افترض - جدلاً - أنها خالية من ذلك ،
فكيف نجح الناجحون ؟

ولكن المتشائم وصاحب النظرة السلبية يفوت

على نفسه فرص الخير والنجاح ، فلا يحقق شيئاً ذا أهمية في حياته .

٥ - قتل الطموح .

إن الطموح حالة إيجاب وإرادة قوية ، وتحدي ومقاومة ، وصاحب النظرة السلبية لا يستطيع أن يطمح ، وليس لديه أي تطلع نحو المستقبل ، وهنا تضعف همته ، وتتبدد طاقته . وكما يقول الإمام علي (ع) :

(في القنوط التفريط) .

إذا اليأس هو من يئس في الحياة ، وتحولت سلباً في نظره .

٦ - التسرع في إتخاذ الأحكام

والأحكام عند صاحب النظرة السلبية ، جاهزة ، فهو لا يدقق ولا يتروى ولا يفكر بصورة منهجية ما دام أنه ينظر إلى الأمور نظرة سلب ، فيتسرع في إتخاذ الأحكام والقرارات ، فتأتي خاطئة ، أو خطيرة ، أو مهلكة .

إن صاحب النظرة الإيجابية يرى في الحياة

بياضاً وسواداً ، ولكن صاحب النظرة السلبية يرى الحياة كلها سواداً ، وبالتالي فمنهجيته سوداء ، بل لا منهجية له .

إن المنهجية تأتي من التنوع والخيارات المتعددة ، أما السلبي فلا يرى الحياة إلا بلون واحد ، فأين هو من المنهجية ؟!

وفي المحصلة إن صاحب النظرة السلبية أو المتشائم يقتل نفسه قبل أن يموت ، ويدمر حياته قبل أن يدمر حياة الآخرين ، وإن كان يؤثر عليهم سلباً . وبعبارة أخرى : إنه معذب نفسه وجلادها ، ومورثها الهلاك . وكما يقول الإمام علي (ع) :
(قتل القنوط صاحبه) .

مسيبات الحالات السلبية :

للحالات السلبية الناجمة عن الروح السلبية عللها وأسبابها ، ولإجتنب تلك الحالات أو علاجها ، لا بد من معرفة أسبابها ، وإجتنب هذه الأسباب أو معالجتها ، ومن أسبابها ما يلي :

أولاً : عدم فهم طبيعة الحياة

المعلوم أن الحياة توفيقات وإخفاقات ،
وإنتصارات وهزائم ، ولأن صاحب الروح السلبية - لا
يفهم طبيعة الحياة ، فهو لا يفهم طبيعة الإخفاقات
والهزائم والإحباطات . إن من طبيعة الإنسان أنه لا
يُخلق متشائماً ، بل يولد على الفطرة التي فطره الله
عليها . والله - سبحانه وتعالى - لا يخلق إلا النظيف .

أما كيف تتواجد أو تنمو الحالات السلبية في
المرء المتشائم ؟ أو من أين يرثها ؟ فذلك يرجع إلى
المحيط ، والبيئة ، والتربية ، ولربما مرّ بإحباطات
وهزائم متعددة ولم يتفهم طبيعة هذه الإحباطات
والهزائم ، الأمر الذي أدى به إلى الإصابة بالحالة
السلبية .

وبناءً عليه ففهم طبيعة الحياة ، وفهم الهزائم
والإخفاقات كفيل بإجتناّب الإصابة بالحالة السلبية أو
بعلاجها .

ثانياً : عدم تحقيق الرغبات وتأخر النتائج .

الإنسان الطبيعي هو الذي يفهم الإيجاب
والسلب ، وهذا الإنسان ، إن تأخرت نتائج عمله ، أو
العمل الذي ينتظر نتيجته فإن ذلك سيؤثر على نفسه

ويجعله يعيش القلق ، فكيف بالمرء الذي يرى الكون كله أسوداً ؟ وهكذا فأين فشل المرء في تحقيق رغباته ، أو تأخر حصوله عليها قد يجعله يصاب بالحالة السلبية .

ثالثاً : ضعف الإرادة .

ومن سمات ضعف الإرادة أنه يبرر ضعف إرادته باللجوء إلى حالة السلب ، فهو لا يستطيع التحرك ، أو لا يريد أن يتحرك ، فيتهم نفسه ، أو الحياة ، أو الآخرين ، وتمسي نظرتة سوداء ، وكل ذلك ناجم عن ضعف إرادته .

رابعاً : الحساسية المفرطة .

وحيث أن النسب والنسبية ضائعة عند المرء السلبي ، فقد يقوده الأمر إلى أن يصاب بالحساسية المفرطة ، فتجده يتأذى من كل شيء مهما كان صغيراً أو تافهاً .

ضرورة إمتلاك الروح الإيجابية :

لما كانت الحالة السلبية خطرة على الإنسان والناس ، فإن مقابلتها - وهي الحالة الإيجابية - ضرورة

من ضرورات الحياة . وبالنظر إلى التاريخ يتبين بجلاء أن العظماء إستطاعوا أن يغيّروا العالم ليس بالروح السلبية ، وإنما بالروح الإيجابية . كما أن النابغين ، والعباقر ، والمخترعين ، والقادة السياسيين والعسكريين لم يكونوا ليستطيعوا أن يقدموا لأممهم وشعوبهم وأنفسهم لو كانوا يمتلكون الروح السلبية .

ورسول الإسلام محمد (ص) هو الأنموذج الأمثل في إمتلاك الروح الإيجابية والأسوة في ذلك ، وكان (ص) يث هذه الروح في أمته . وكمثال على ذلك : حينما حفر المسلمون الخندق ، ووجدوا تلك الصخرة الصلبة ، ولم يتمكنوا من تفتيتها ، إستعانوا برسول الله (ص) فأخذ يفتتها بمعوله ، فإنبعث الشرارة الأولى فكبر وكبر المسلمون ، وقال :

(فتحت مدائن كسرى) ،

ثم ضرب ضربة أخرى ، فإنبعث شرارة أخرى ، وتفتت شيء من الصخرة ، فقال (ص)

(فُتحت قصور الروم) .

وكان بعض المنافقين يسخر من الرسول ،

ولكنه (ص) كان يث الروح الإيجابية في نفوس أصحابه .

وهكذا يتصرف العظماء في أحلك الظروف ،
فالعظيم يتعامل مع قضايا الحياة بروح ونظرة
إيجابيتين ، ولولا ذلك التفاؤل ، لما نجح العظماء
والقادة في بلوغ أهدافهم .

لا للإيجاب المفرط :

إن النظرة الإيجابية ضرورة ومطلوبة ، إلا أن
الإيجاب المفرط ليس مطلوباً ، فصاحب النظرة
الإيجابية يجب أن لا يكون متفائلاً بشكل مفرط وبعيد
عن الواقع ، بل عليه أن يتعامل مع الإيجاب بنفسية
إيجابية مع تفهم للحياة ونظرة واعية لها ، جادة ،
ولكي يتعد عن الوقوع في اللاواقعية والمثالية
والخيالية .

إن صاحب النظرة الإيجابية لا يرى الحياة كلها
إيجاباً ، وإنما يفهمها بأنها إيجاب وسلب ، ويعي أن
الإيجاب ينقضي ، كما أن السلب ينقضي أيضاً .

وإذ أن الأمر كذلك ، فهو لا يهلك نفسه ، ولا
يدمر حياته ، وإنما يتعامل مع كل من الإيجاب

والسلب بتفهم ونظرة واقعية ، ومن هنا فالمتفائل ،
وصاحب النظرة الإيجابية ليس مغفلاً أو أبلهاً .

وهناك بعض الروايات والأحاديث الشريفة تمدح
الأبله ، ولكن ليس بمعنى المغفل الذي لا يفهم
الحياة ، وإنما بمعنى المتغافل ، الذي يعلم أن مسألة
ما سلبية ، ولكنه يتغافل عنها لينطلق إيجابياً ، لكي لا
تخدش نفسه بالسلب ، ولكي لا يهلكها به ، فنسبة
قليلة من السلب تكفي في نظره ، ولربما نسبة كبيرة
من الإيجاب لا تكفي للإنطلاق عند كثيرين من
الناس .

إن نسبة قليلة من الإيجاب كافية للإنطلاق عند
المتفائل وصاحب النظرة الإيجابية ، بخلاف
المتشائم ، فلربما نسبة عالية من الإيجاب ليست كافية
في نظره للنظر إلى الحياة نظرة إيجابية ، ومن ثم
للتحرك والتغيير في كل حقول الحياة .

ومن هنا ، فإن المرء المتفائل الإيجابي يبني
نفسه ويهيئها لتلقي الأزمات ومواجهتها ، ويوطن نفسه
على إستقبال المفاجآت والمشكلات والنظرة إليها
بواقعية ، ومن ثم حلها . وإن لم يكن هناك من حل ،

تحمل وصبر ، وكأنه يتغافل - باحتماله - عن الحالة السلبية التي ألمّت به . وكما يقول الإمام علي (ع) :

(إن العاقل نصفه إحتمال ، ونصفه تغافل) .

والتغافل - هنا - ليس غفلة ، إذ المؤمن لا يغفل ، وإنما يتغافل -

يقول الإمام علي (ع) :

(من لا يتغافل عن كثير من الأمور تنغصت عيشته) .

فلا يمكن لحياة المرء أن تصفو ، إذا لم يتغافل عن السلبيات إن لم يستطع حلها وتغييرها إلى إيجابيات .

ومن وصايا الإمام علي بن الحسين السجاد (ع) لأبنه الإمام الباقر (ع) قال :

(أعلم يا بني ، إن صلاح الدنيا بحذافيرها في كلمتين : إصلاح شأن المعاش ملء مكيال : ثلثاه فطنة وثلثه تغافل ، لأن الإنسان لا يتغافل إلا عن شيء قد عرفه وفطن له) .

وهكذا هي الحياة ، وواجب المرء فيها ترويض نفسه لكي تستوعب الحالة السلبية ، وتستقبل الحوادث والأزمات ، حتى يعيش الحالة الإيجابية في حياته . وأفضل الحلول الابتعاد عن التشاؤم والحالة السلبية ، إن يتوكل المرء على ربه .

وبديهة هناك بون شاسع بين التوكل والتواكل ، فالتواكل أمل بحل وتفاؤل مقرون بالعمل والسعي .
(كفارة الطيرة التوكل) (الوسائل / ج ٨ ، ص ٢٦٢) .

والطيرة هي التشاؤم ، فأولئك الذين يتطيرون ، وينظرون لأي أمر نظرة سلبية ، فلا يقدمون ، أولئك كفارة تطيرهم وتشاؤمهم أن يتوكلوا على الله - عز وجل - إذ التوكل كفيل بأن يعودهم على النظرة والحالة الإيجابيتين .

والخليق بالمرء أن يدرب نفسه ويعودها على الحالة الإيجابية ، سواء بينه وبين نفسه ، أو نشر الروح الإيجابية بين الناس .

عوامل شيوع الحالة الإيجابية :

إن ثمة عوامل تساعد على نشر الرزوح الإيجابية
بين أبناء المجتمع منها :

أولاً : التشجيع .

حينما يقوم المرء بعمل ما يتضمن نسبة من
الإيجاب ، وأخرى من السلب ، فإن نسبة الإيجاب
جديرة بأن تمدح ، ويشجع صاحبها ، ومع ذلك فمن
الناس من يعامل الآخرين معاملة ليس فيها ذرة من
التشجيع ، وأول ما يفعله هو أن ينتقد أعمال الخير
دون تشجيعهم فيها ، مع العلم بأن الأحاديث الشريفة
تؤكد على قول (أحسنت) لمن عمل خيراً .

والغريب أن من الناس من يواجه المسيء ذاماً
ولا يواجه المحسن مشجعاً ومادحاً بينما الله - عز وجل
- يتعامل مع الإيجاب عشرة أضعاف ، إذ الحسنه
ينميها بعشر ، والسيئة بواحدة .

أولست طريقة الرب - جل وعلا - حالة إيجابية
في التشجيع ؟

وأليس من واجب المرء التعلم من ربه والتأدب

بأدابه والتخلق بأخلاقه ؟

ثانياً : الطريقة الإيجابية في الإنتقاد وإبداء الرأي .

قد يكون للإنسان رأي في قضية ما ، فخلق به أن يديه ، ولكن شتان بين من يبدأ رأيه بإيجابية ، وينتقد إنتقاداً بناءً ، وبين من تقصّد إيذاء الآخرين بإبداء رأيه منتقداً إنتقاداً هداماً .

ومن القصص الطريفة في هذا الصدد :

يقال أن أحد الملوك رأى رؤيا في المنام ، أن جميع أسنانه تتساقط ، فأحضر مفسراً للأحلام فقال المفسر للملك : إن أهلك سيموتون كلهم ، فإغتاز منه وقتله ، ثم جاء بمفسر آخر .

فقال المفسر : أصلح الله الملك ، فعمره أطول من عمر أهله

فما الفرق بين التفسيرين ؟ إنه لا فرق في مضمون التفسيرين إلا أن الفرق يظهر في أن المفسر الثاني فسّر حلم الملك بطريقة إيجابية متحملة ، بخلاف المفسر الأول الذي فسّره بطريقة سلبية مثيرة .

ومن هنا جاء في الأحاديث الشريفة ما مضمونه :
أنه إذا أتى المرء شخص وروى له رؤياه ، فليبدأ المرء
بقول : خيراً إن شاء الله ، فلربما كانت الرؤيا غير
حسنة ، ولكن هذا التصرف من أجل بث الحالة
الإيجابية بين الناس .

ثالثاً تهوين حالة السلب :

حينما يزور المرء مريضاً ، ويقول له : إن
وجهك مصفر ، وقد ضعفت ، ونحو ذلك ، فإن
المريض يعيش حالة سلبية ، وقد يتأخر شفاؤه . بينما
لو يقول له : أرى أنك في تحسن ، وفي تماثل
للشفاء ، فإن هذه الكلمات الإيجابية تترك أثراً حسنة
وإيجابية جيدة على نفسه ، وتشيع الحالة الإيجابية
فيه ، وتساعده على الشفاء السريع .

ومن هنا لا يجوز نشر الحالة السلبية بين
الناس ، بل حتى المتشائم إن أراد أن يبقى على
سلبيته ، ليس الخلق به أن يبث الحالة السلبية بين
الناس .

يقول الإمام علي (ع) :

(المؤمن بشره في وجهه ، وحزنه في قلبه)

وبشر المؤمن يجب أن يكون في وجهه ، وحزنه
في قلبه لكن يبث حالة الإيجاب في الآخرين ، ويقصر
الحزن وهو - سلب - على نفسه .

وما أكثر الأحاديث الشريفة والروايات في هذا
المجال (كتلك الأحاديث الأمرة بإحتمال المؤمن على
عشرات المحال) ، وكل ذلك من أجل تحجيم الحالة
السلبية وتشجيع الحالة الإيجابية ونشرها .

والله - عز وجل - ينهى عن إشاعة الفاحشة بين
الناس لكي لا تعمم الحالة السلبية ، الأمر الذي يظهر
بجلاء أن الإسلام يتوخى الجانب الإيجابي ، والحالة
الإيجابية ، لأن المجتمع إذا نظر نظرة إيجابية واقعية ،
تحرك تحركاً إيجابياً .

ولكي تمتلك الروح الإيجابية ، لتكن بداية كل
أمورك حالات إيجابية ، ولتجرب هذا ، ولتجرب
- أيضاً - أن تبدأ أمورك بالسلب ، فستجد أن حالة
السلب تؤثر عليك وإن كانت الحالة حالة تمثيلية .

إن بدء يومك بالإيجاب كفيل بأن يمنحك تفاؤلاً
وروحاً إيجابية ، فيومك إن بدأته بالإيجاب كان
إيجابياً ، وإن بدأته بالتبرم والتذمر والتشاؤم كان

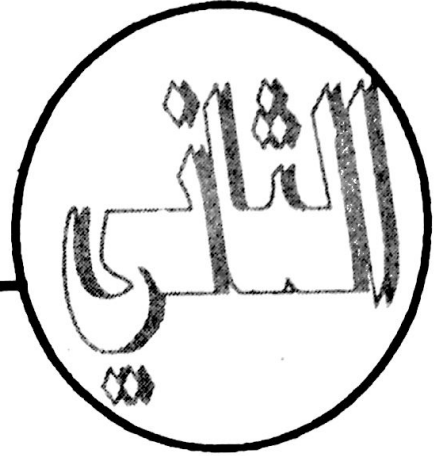
سلبياً .

يقول الإمام علي بن الحسين (ع) :

(اللهم إجعل أول يومي صلاحاً ، وأوسطه
فلاحاً ، وآخره نجاحاً . . . وأعوذ بك من يوم أوله
فزع وأوسطه جزع وآخره وجع . . .) .

وهكذا فطريقك إلى الروح الإيجابية أن
تقرر- حينما تستيقظ في الصباح الباكر- أن تبدأ يومك
بروح إيجابية متفائلة ، وأن تعمل بمقولة الإمام علي
بن أبي طالب (ع) :

(تفاءل بالخير تنجح) .



عوف نفسك الممارات الحسنة

المقدمة

كثيرون هم الذين تمنوا تسلق سلم المجد ، بأن
يصبحوا عظماء يخلدهم التاريخ ، إلا أنهم خابوا .

وكثيرون هم أولئك الذين حاولوا تفسير واقعهم
السيء في الحياة ، إلا أنهم فشلوا .

تُرى ما الذي منع أولئك من الإرتقاء وتسلق سلم
المجد ؟

وما الذي أفشل أمثالهم في تغيير واقعهم
الحياتي السيء ؟

إنه لا ريب أن للنجاح عوامل ، وأن للفشل
أسباب ، وأن الإنسان نفسه قادر على تحقيق النجاح
وتجنب الفشل إن « أراد » .

« فإرادة » الإنسان - بعد توفيق أنه سبحانه
وتعالى - هي المسؤولة عن تغيير واقعه فتغيير ما بالـ
شرط أساسي لتغيير الواقع الخارجي .
ويؤكد هذه الحقيقة ، الله سبحانه وتعالى
بقوله :

﴿ إِنْ اللَّه لَا يَغَيِّر مَا بِقَوْم حَتَّى يَغَيِّرُوا مَا
بِأَنفُسِهِمْ ﴾ (الرعد / ١١) .

فإذا « أراد » الإنسان الإرتقاء والتقدم وتغيير
واقعه السيء ، ما علي إلا أن يكبح جماح نفسه ،
ويجاهدها حق المجاهدة .

فالمطلوب : أن لا ينساق المرء مع نفسه ، بل
أن يراقبها ، ليعرف كوامنها ، ونقاط القوة والضعف
فيها ، وبالتالي أن يُقَوِّمها ويُصلحها ويُزكِّيها .

وخير طريق لذلك ، أن يتغلب على عاداتها
السيئة ، وأن يعوِّدها العادات الحسنة .

هذا . . . إن أراد النجاح .

والكتاب الذي بين يديك - عزيزي القارئ -
محاولة متواضعة في التعرف على طرق وأساليب التعود

على العادات الحسنة والإقلاع عن العادات السيئة .
نسأل الله سبحانه وتعالى أن يوفقنا جميعاً
لذلك ، إنه مجيب الدعاء وهو ولي التوفيق .

محمد العلوي
١٥ شوال ١٤١٢ هـ
١٨/٤/١٩٩٢ م

نعم لخصال الخير

الكرم ، والشجاعة ، والنشاط ، والتواضع ،
والصبر ، والعفو ، والصدق ، و . . . كلها خصال
حسنة ، وهي من مكارم الأخلاق ، وما من أحد إلا
ويحب أن يتحلى بهذه الخصال ، والأخلاق ،
والشمائل الحسنة . ومع ذلك فالقليل من الناس
يتعودون عليها ، فكثيرون منهم يحبونها ، ويحبون
الشخصية الأولى في فيلم من الأفلام المصوّرة ،
ويتعلق قلوبهم بها ، بل قد يكادون يقلّدونها في
تصرفاتهم . إذ في داخل الإنسان تواق إلى الفضيلة
والمناقب والأخلاق الحسنة ، بل حتى المجرمين
والعصاة يحبون الخير .

وليجرب المرء أن يقول لشخصٍ عاصٍ أنّه
عاصٍ فلن يقبل ، وحتى الكاذب وهو متلبس بحالة

الكذب ، لا يقبل أن يقال له كاذب .

ولكن هل يكفي أن يحب الإنسان الخصال
الحسنة ومكارم الأخلاق ويتمناها من دون أن يتعوّدها
ويجعلها أمور واقعة في حياته ؟

كلا ! فالأهم في الأمر أن يتعوّد الإنسان الخصال
الحسنة ، لا أن يحبها ويتمناها فقط .

وكنمنا الإنسان يحب في داخله الأخلاق
الحسنة ، كذلك هو لا يحبّ الأخلاق السيئة
والرذائل ، ومنها البخل ، والجبن ، والكسل ،
والتكبر ، والجزع ، والإنتقام ، والكذب ، و . .
وعليه فلا يكفي لمن تورط في الرذيلة أن لا يحبّها في
داخله ، بل عليه أن يفكر في الإقلاع عنها ، والمبادرة
إلى ذلك والبدء فيه .

يقول تعالى :

﴿ ونفس وما سواها . فآلهمها فجورها
وتقواها . قد أفلح من زكاها . وقد خاب من دساها ﴾
(الشمس / ٧ - ٩) .

وعى الذات طريق إصلاحها :

إنّ أول مبادرة يجب أن يقوم بها الإنسان ، وعيه
لذاته .

وكم من أمرىء يحمل في نفسه صفة سيئة أو
عادة ، ونفسه أقرب شيء له ، وهو لا يشعر بذلك
ولربما يحس بين فترة وأخرى ، ولكنه يتجاهل ، أو قد
يميت ضميره ، لأن ضميره لا يوافق هذه الحالة .

وعليه فلكي يتجنب الإنسان الرذائل ويتصف
بخلاف المجد ، لا بدّ له في البدء من أن يعي ذاته
ويتعرف عليها .

هل فكّر كل واحد منا بالتعرف على نفسه ،
وعلى نقاط القوة والضعف ، والإيجاب والسلب فيها ؟
إنّ من الناس من يعتبرون أنفسهم « أنبياء »
ومعصومين ، وأنّ كل ما يصدر عنهم حسن ، ومنهم
من يعيش التشاؤم ، ويحسب نفسه في السوء ، وأنّ
كل ما يصدر عنه سيء ، وكلا الطرفين على خطأ .

وبالتعرف على الذات سيكتشف المرء كم كان
على خطأ وسيعلم العادات التي تجذرت في

شخصيته ، وهو لا يحب تلك العادات ، وسيعلم أيضاً أنه غفل عن عادات أخرى حسنة يحبها ، ولم يبادر إليها .

النقد الذاتي ضرورة :

ولأهمية وعي الذات كانت محاسبتها ، فالبعض يتصور أنّ الأحاديث الشريفة والروايات التي تدعو الإنسان لأن يحاسب نفسه ، تتعلق - فقط - بالذنوب والمعاصي . والحق أن المحاسبة بالإضافة إلى تعلقها بذلك ، تتعلق بنواقص الذات عموماً ، وبمحاسبته لنفسه يكتشف المرء نواقصه ، ولربما كانت النواقص ليست بذات علاقة بالأمور الدينية ، كأن يكتشف أنه لا يجيد إقناع الآخرين بآرائه ووجهات نظره .

والإنسان حين محاسبته لذاته كالطبيب الذي يفحص مريضه من أجل تقديم الوصفة الطبية له .

وبالمحاسبة يقوم المرء بفحص نفسه فحصاً داخلياً بينه وبين نفسه ، وهو ما يعبر عنه بالنقد الذاتي وحينها يعي ذاته ، ويكتشف أنّ عادات سيئة قد تحكمته فيه وسيطرت عليه ، ومنعته من التقدم ، إذ العقّد النفسية ، والحبّ ، والموانع النفسية - عموماً -

تمنع المرء من الإنطلاق والتقدم .

وكم من عادة سيئة منعت إنساناً من التقدم ،
وكمثال على ذلك عادة كثرة النوم المبتلى بها أكثر
الناس بنسب متفاوتة ، فهل فكّرنا في تخطيط النوم
بمعنى تنظيمه لا عدمه ؟ وقس على ذلك العادات
السيئة الأخرى ، نحو : كثرة الأكل والشرب ، وكثرة
الضحك ، وكثرة الكلام ، و . . .

إنّ كل شيء يزيد عن حدّ ينقلب إلى ضده ،
فالزائد كالناقص ، و« خير الأمور أوسطها » .

ومن هنا ليس من الحسن أن تستعبد المرء عادةً
سيئة ، وكيف يسمح لنفسه أن يمسي عبداً لعادة ، وفي
إستطاعته التحكم فيها والسيطرة عليها ؟ !

إن للعادة قوة وسلطاناً على الإنسان ، فإذا لم
يع ذاته ، إنصاع لجبروت العادة وهيمنتها .

يقول الإمام علي (ع) :

(للعادة على كل إنسان سلطان) (غرر
الحكم) .

وبناءً عليه فتغيير العادات السيئة هو الطريق إلى

التحكم فيها ، مع العلم بأنّ الجانب الحيواني في الإنسان لا يمكن إلغاؤه ، إذ التحكم في العادات هو أقل ما يمكن للإنسان أن يفعله ، وأمّا العادات التي يمكن له إلغاؤها - كليةً - فليبلغها من كيانه .

التحرر من سلطان العادة :

إن التحرر من سلطان العادة ضرورة حضارية وعبادية ، فالإنسان إذا تحرر من سلطان العادة تمكن من الإنطلاق نحو البناء ، ولأن للعادة قوة وسلطاناً فعليه أن يتغلب عليها .

يقول الإمام علي (ع) :

(أفضل العبادات غلبة العادة) .

وقد يتساءل المرء كيف تكون غلبة العادة من أفضل العبادات ؟

ويبدو أن لهذه الكلمة جانبين : أحدهما التغلب على العادات السيئة والرذائل ، فإذا تغلب الإنسان عليها أصبح مطيعاً لله عابداً له ، إذ بالعبادة يتقرب إلى الله ، وفي تركه للعادات السيئة تقرب له - عز وجل - أيضاً .

والجانب الآخر : تغلب العادات الحسنة على سلوك الإنسان ، وبديهة أن في هذا التغلب حسن لسيرة الإنسان وسلوكه ، وبالتالي طاعة لله وعبادة له .

إن كثيراً من الناس يضيعون فرصاً كثيرة للنجاح ، بسبب تحكم العادات السيئة فيهم ، وعدم جعل العادات الحسنة غالبية على سلوكهم ، وبديهة أن من يطلب المعالي وبلوغ الدرجات الرفيعة ، لا بد له أن يتغلب على العادات السيئة ، والموانع والحواجز الحجب التي تمنعه من التقدم والسمو ، ولا بد له أيضاً أن يتعوّد العادات الحسنة .

يقول الإمام علي (ع) :

(غير مدرك الدرجات من أطاع العبادات) .
فالمرء إذا أطاع العادات السيئة وتحكمت فيه ،
أمسى في قيدها وأسرها ، وإذا إنصاع للأغلال
الداخلية ، مُنع من التحرر والإنطلاق .

ويقول (ع) أيضاً :

(ذروة الغايات لا ينالها إلا ذو التهذيب
والمجاهدات) (غرر الحكم) .

فالذين يبلغون الدرجات الرفيعة هم أولئك
الذين يجاهدون أنفسهم ويهذبونها ، ويغيرون ما
بداخلها من سوء ورذيلة .

بادر لتغيير العادات السيئة :

وفي تغيير ما بداخل الذات من عادات سيئة ،
في سبيل التعود على العادات الحسنة والمكارم ،
ينبغي للمرء أن لا يتأخر ، وأن لا يتعلل بالتأجيل
والتسويف ، إذ بالتأخير والتأجيل والتسويف تتكرس
العادة السيئة أكثر ، ويصبح تغييرها أصعب ، فمثلها
مثل المرض الذي إذا تأخر المريض عن علاجه أصبح
مزمناً ، والمرض تكون بدايته بسيطة ، ولكنه يشتد
فيقضي على الإنسان ، والأمراض النفسية أخطر من
الجسمية .

إنَّ الإنسان وما عود نفسه عليه ، إن خيراً
فخيراً ، وإن شراً فشراً ، وفي تغيير العادات
- وخصوصاً في الإقلاع عن العادات السيئة - تظهر
الصعوبة

أرأيت أنك بمجرد أن تقول للمدخن : اقلع عن

التدخين ، تتنابه حالة إمتعاضية داخلية - ربما لا يفصح لك عنها - يشعر معها وكأنك تنتزع روحه .

لماذا ؟

لا لشيء ، سوى أن العادة أخذت مأخذها منه ، فبات عبداً للفة التبغ (السيجارة) ، وهكذا الحال بالنسبة للعادات السيئة الأخرى .

ومن هنا فالإقلاع عن الرذائل والعادات السيئة فيه صعوبة ، ويحتاج إلى بذل الجهد وبمرور الوقت تخف تلك الصعوبة ، وهكذا أيضاً بالنسبة لإمتلاك العادات الحسنة .

وفي ذلك يقول رسول الله (ص) :

(من يدمن قرع الباب يلج) .

فالمرء إن حاول ، فإنه يوشك أن يتغلب ، إذ الغلبة لمن يحاول ويبذل الجهد ، ويداوم على ذلك ، وإن لم ينجح منذ البداية ، أو لم ينجح في التغلب على العادة السيئة بنسبة مائة في المائة ، وفي إكتساب العادات الحسنة ، فسينجح بنسبة أقل ، والأهم في

الأمر أنه حاول وبذل الجهد ، وفي هذا يقول
أمير المؤمنين علي (ع) :
(من طلب شيئاً ناله أو بعضه) .

تمرّن على مجاهدة النفس :

يقول الإمام علي (ع) :
(بالمجاهدة يغلب سوء العادة)

ويمكن القول أن المرء بحاجة إلى نفس
طويل ، ومران وتدريب للإقلاع عن العادة السيئة ،
فكما أنها تولدت فيه وتحكّمت عبر زمن ، كذلك هو
بحاجة إلى مدة من الزمن لمجاهدتها وكسرها والتغلب
عليها .

ومجاهدة العادات السيئة من جهاد النفس ، وهو
الجهاد الأكبر بمنطق الرسول الأعظم (ص) .

ويقول الإمام علي (ع) :

(غالبوا أنفسكم على ترك العادات وجاهدوا
أهواءكم تملكوها) .

ومن مفردات : « غالبوا ، جاهدوا ،

تملكوها » ، تتبين سيطرة العادة وسلطانها على الإنسان ، فلكي يتغلب عليها لا بدّ أن يغلب نفسه ويصارعها ، ويصبر على ذلك ، وإلا انتصرت العادة السيئة عليه .

أمّهات الصفات :

« إذا كان في الرجل خلّة رائعة فانتظر أخواتها »

هذا ما يؤكده الإمام علي عليه السلام ، فمن المهم الإشارة إليه ، أن هناك صفات رئيسية ، للصفات الحسنة ، أو السيئة ، وتُدعى بأمّهات الصفات .

فلكي يمتلك المرء صفات حسنة واجبه أن يتوجّه إليها بالصفات الرئيسة « الصفات الأم » لكي يمتلك الصفات الحسنة المتفرعة عنها .

يقول الإمام الصادق (ع) :

« إن خصال المكارم بعضها مقيد ببعض » .

وعلى سبيل المثال : التقوى ، وقوة الإرادة ، والثقة بالنفس هي من أمّهات الصفات ، فإذا امتلك

المرء أياً منها فتح الطريق أمامه للإتصاف والتحلي
بخصال أخرى .

وهكذا بالنسبة للصفات السيئة ، فلكي يقلع
المرء عنها ، عليه أن يفتش عن أمهاتها ، ويقلع
عنها .

وكمثال على ذلك : إن فقدان تقوى الله وخشيته
هو أمّ لكثير من الصفات والعادات السيئة ، وبالإقلاع
عن هذه الصفة والتحلي بتقوى الله ، يتمكن المرء من
الإتصاف بالكثير من خلال الحُسن والمجد .

والغضب غير المحمود - هو الآخر - أمّ لكثير من
الصفات ، فإذا أقلع المرء عنه تمكن من الإقلاع عن
صفات أخرى كالحقد ، والانتقام ، والحسد ،
و . . . والكذب أيضاً من الصفات السيئة الأم ،
ويتركه يُسدّ باب واسع من أبواب العادات السيئة
الأخرى .

فقد يكذب الإنسان ، فيبرّر كذبه بكذبة أخرى ،
وربّما لكي يغطّي كذبه ، يجرم جريمة أخرى ، كأن
يتهم الآخرين ، وهكذا تجرّه عادة الكذب إلى عادات
وصفات سيئة أخرى .

ذات مرة جاء رجل إلى رسول الله (ص) وقال :
أنا يا رسول الله أستسِرُّ بخلال أربع : الزنا ،
وشرب الخمر ، والسرقه ، والكذب ، فأيتهاً شئت
تركتها لك !

فقال الرسول (ص) :

(دع الكذب) .

فلما ولى همّ بالزنا ، فقال : (في نفسه - عندما
همّ بالزنا) يسألني فإن جحدت نقضت ما جعلت له ،
وإن أقررت حددت ، ثم قمّ بالسرقه ، ثم بشرب
الخمر ، ففكر في مثل ذلك ، فرجع إلى
رسول الله (ص) فقال :

قد أخذت عليّ السبيل كله ، فقد تركتهن
أجمع .

ويسأل السائل : لماذا ؟

والجواب : لأن العادة السيئة - كما تقدم ذكره -
تجرّ المرء إلى باقي العادات السيئة ، وإن تمسّك بعادة
حسنة ، تقوده إلى باقي الصفات الحسنة الأخرى .

ومن الناس من يحاول التخلص من العادات السيئة ، ولكنه يتعب فيقف في أول الطريق أو منتصفه ، والمطلوب أن لا يتعب الإنسان في التغلب على العادات السيئة ، وإملاك العادات الحسنة ، إذ في ذلك خلاصه ونجاته .

يقول الإمام علي (ع) :

(الإرتقاء إلى الفضائل صعب منجّي ،
الإنحطاط إلى الرذائل سهل مردّي) (غرر الحكم) .
فما أسهل أن ينزلق الإنسان من قمة جبل ،
فبمجرد أن يحرك قدمه قليلاً .

تعوّد فعل الخير :

إنّ أفضل طريق لإملاك الصفات الحسنة وللإقلاع عن الصفات السيئة ، أن يعوّد المرء نفسه على أعمال الخير ، إذ بتعوّده نفسه على أعمال الخير والتخلق بالأخلاق الحسنة ، لا يجعله متعوّداً على الخير فحسب ، بل ومبادراً إليه .

يقول الإمام علي (ع) :

(كفى بفعل الخير حسن عادة) (غرر
الحكم) .

إنّ فعل الخير مطلوب ، وإن كان قليلاً ، وعليه
فلا تستحيين من إعطاء القليل ، فأقلّ منه ، الحرمان ،
ولا تحقرن عمل الخير وإن كان قليلاً .

يقول الإمام علي (ع) :

(افعلوا الخير ولا تحقروا منه شيئاً ، فإن صغيره
كبير ، وقليله كثير) .

ويقول الإمام الصادق (ع) :

(لا تصغر شيئاً من الخير فإنك تراه غداً حيث
يسرك) .

ويفهم من هذا الحديث أنّ الإنسان إضافة إلى
إستفادته من عمل الخير في اليوم الآخر ، يستفيد منه
في غده ومستقبله ، إذ عمل الخير يضمن المستقبل
الخير ، والأساس هو الذي يحدّد المستقبل بطبيعة
الحال .

وعليه فلا تحسبن أنّ عمل الخير صعب أو

مستحيل كما يرى كثير من الناس ، لعدم إمتلاكهم
الإمكانات ، بل هو سهل يسير . وكما يقول الإمام
علي (ع) :

(الخير أسهل من فعل الشر) .

وللوهلة الأولى قد يتبادر إلى الذهن أن الشر
أسهل ، لأنه هدم ، وعمل الخير بناء ، والهدم لا
يحتاج إلى إمكانات والبناء يحتاج إلى ذلك ، ولكن
فعل الخير أسهل للأسباب التالية :

١ - أن فعل الخير مطلوب للجميع ، وكما تقدم
ذكره حتى المجرمين لا يحبون أن يُجرم بحقهم ، الأمر
الذي يجعل الخير يحصل على التأييد من هنا وهناك .

٢ - رغم أن أجواء المجتمع السيئة ، وتربية
بعض الأباء الخاطئة تؤثر تأثيراً بالغاً في السوء على
الإنسان ، وعلى روحه ونفسه ، إلى درجة أن ينطبع
الشر في داخله ، رغم ذلك فإنّ الخير قضية فطرية
موجودة في ضمير الإنسان وفطرته ، وهو حينما يبادر
إلى فعل الخير يشعر بالراحة النفسية ، أما إذا بادر إلى
فعل الشر ، فمنذ البدء سيدرك أن هذا خطأ ومخالف

لفطرته ، الأمر الذي يجعله يشعر بالتعب المعنوي وباللوم والتوبيخ الداخلي .

٣ - أن الله - تبارك وتعالى - يوفق فاعل الخير لفعل الخيرات ، إذ الله - سبحانه - يوفق الناس للخير لا للشر ، والحرية التي أعطاها من أجل أن يُنمي الفضائل والصالحات لا الرذائل والموبقات .

ولذلك من الضروري للإنسان المبادرة لعمل الخير ، وإلا فالنفس تأبى الفراغ ، فإن لم تتجه لفعل الخير ، ستبادر لفعل أمور أخرى ، ليس بالضرورة لفعل الشر ، وإنما قد تكون مبادرتها لتوافه الأمور ، كما الفكر لا يتوقف ، فهو - بإستثناء حالة النوم - لا يبقى ولو لحظة واحدة دون تفكير .

وبناء على ذلك ، فلتشغل نفسك بعبادات الخير وأعماله ، ولا تتركها وشأنها ، وكما يقول الإمام علي (ع) :

(بادروا بعمل الخير قبل أن تشغلوا عنه بغيره) .

وهذه المبادرة يجب أن تبدأها ، وإن تطلب

الأمر منك بذل الجهد في سبيل التعود على الخير .

يقول الرسول الأكرم (ص)

(تكلفوا فعل الخير ، وجاهدوا نفوسكم عليه ،
فإن الشر مطبوع عليه الإنسان) .

إنّ من طبيعة نفس الإنسان أنها لا تحب التقيّد
والإنضباط ، فإذا ما تركها وشأنها ، ولم يعودها على
عمل الخير ستبادر إلى فعل الشر والسوء ، إذ أنها
كالدابة الجامحة التي تميل إلى الإستعصاء .

صحيح أنّ النفس لا تحب الإستعباد وتجنح إلى
التحرر ، ولكن الإنسان يخطئ في فهم هذا التحرر
مثلما يخطئ كثيرون في فهم الحرية ، فيتحرر ويفعل
السيئات ، مع أنّ بالتحرر الحقيقي هو من أجل
الإنطلاق في الخيرات ، ومن أجل أن لا يتحكم في
الإنسان أحد ، ولا جبت ، ولا عُقد ، وبذلك تُصان
نفسه من أقتراف الشر ، ويتعود عمل الخير وينميّه في
نفسه ، ويصبح أفضل من الخير نفسه .

يقول الإمام علي (ع) :

(افعلوا الخير ما إستطعتم ، فخير من الخير

فاعله) .

إنَّ الإنسان الذي يفعل الخير ويتعوّد عليه ،
سيكون منبعاً له ، ولا شك أنَّ المنبع أفضل مما ينبع ،
فعلى المرء أن يجعل من نفسه منبعاً للخير .

وإذا لم يكن بمقدورك فعل الخير لسبب ما ،
كالسبب المادي ، كأن لا تستطيع أن تعطي الناس
وتكرمهم ، فباستطاعتك أن تفعل الخير الذي لا يحتاج
إلى ماديّات ، كالكلّمة الحسنة ، إذ هي صدقة كما في
الأحاديث الشريفة والروايات ، وكأن تحمل الروح
الخيرة ، وتستعدّ لفعل الخير ، وتدل الناس وتشجعهم
عليه ، وكما يقول الرسول الأعظم (ص) :
(الدّال على الخير كفاعله) .

الفهرس

أولاً دع التشاؤم واربح الحياة

المقدمة	٧
الروح الإيجابية أولاً	١١
صفات المتشائم	١٣
تبعات الروح السلبية	١٧
مسيبات الحالات السلبية	١٩
ضرورة امتلاك الروح الإيجابية	٢٢
لا للإيجاب المفرط	٢٤
عوامل شيوع الحالات الإيجابية	٢٨

ثانياً: عود نفسك العادات الحسنة

المقدمة	٣٥
نعم لخصال الخير	٣٩
وعمي الذات طريق إصلاحها	٤١
النقد الذاتي ضرورة	٤٢

٤٦	بادر لتغيير العادات السيئة
٤٨	تمرّن على مجاهدة النفس
٤٩	أمهات الصفات
٥٩	الفهرس

دع التشاؤم واربح الحياة
قاوم القلق وعش مطمئنا
كيف تقاوم التعب ؟
عود نفسك العادات الحسنة
كيف تقوي ارادتك ؟
اكتشف قدراتك
المبادرة والفاعلية طريقك الى النجاح
تغلب على الغضب
ارادة التغيير وروح التقدم
فن التفكير السليم
نمي ثقتك بنفسك وتغلب على الخجل
التحرر من الخوف
كيف تواجه المشاكل والصعاب ؟
كيف تحيا حرا ؟
الوعي والبصيرة سبيلك الى التقدم
تغلب على (الانا)
احفظ حقوق الاخرين
فن التواضع بين الناس
فن احترام الناس
فن التعامل مع اخطاء الاخرين
فن التحبب الى الناس
فن معاشرة الناس
هل تقضي حوائج الناس ؟
فن الحوار والمناقشة
فن التحدث والاصغاء