

مؤسس المشروع : د. طلال المكي / رئيسة المشروع : سهام الشريف  
نواب رئيسة المشروع : دعاء بامر دوف / شهد ياسين



# الرقص مع الحياة

مهدي الموسوي



رئيس لجنة الدراسات: ابراهيم عبدالعزيز المعتم  
نائبة رئيس لجنة الدراسات: ملاك ابراهيم العنزر

رئيسة لجنة الكتابة: وديان سعد اللقمانر

رئيسة لجنة تقنية المعلومات: آلاء محمد الدوخر

نائبة رئيسة لجنة تقنية المعلومات: منى الانصار

رئيسة لجنة التصميم: مروج القرمانر

رئيسة لجنة التنسيق: ريسان خان

رئيسة لجنة التدقيق

ومراجعة الروايات: زينب الرفضان

نائبة رئيسة لجنة التدقيق

ومراجعة الروايات: ايسان حقمير

# تلخيص كتاب

## الرقص مع الحياة

ل مهدي الموسوي

رئيسة لجنة التلخيص:

منال عبدالله الغامد

نائب رئيسة لجنة التلخيص:

عبدالعزیز سالم الصاعدي

تلخيص:

نجاع حسن عسير

زهراء هانن المعلم

سند سر علي حلوان

ربير سالم الوافر

شروق خالد باوجيه

وفاء حسين العثمان

تدقيق املائي ونحوي:

فاطمة عبدالله جبر

تنسيق الكتاب وإخراجه:

مروحي أمين القرمانى

## المقدمة

ما الحياة إذا لم تعيشها مبتهجا سعيدًا، فُتُغني بها نغمًا فريدًا؟

تتمايل معها ما بين فرح وفرح، فُتُحلق بين سماواتٍ ال تُعد

وتصنع منها ضحكات تبقى معك في لحظات حُزنك ما الحياة إذا أغلقت عينك عن فنون العيش

بها، متجهًا من ظلام إلى ظلام...؟

يا صديقي، خذ عهدًا على نفسك أن تتراقص مع أهazيج الحياة، وتمضي مُبتسمًا، سعيدًا

وديان سعد

## قاعدة 1

### الامتنان كنز الحكماء

الامتنان للأشياء الصغيرة سيشعرك بالسعادة والقناعة بكل شيء تملكه سيغمرك قلبك رضا وسعادة. فحب نفسك كما هي وأرضي بما قدره الله لك، ولا تضع عينك على رزق غيرك. لا تنسى أن تقبل لحظات الخسارة فلا نجاح بلا خسارة، والسعداء لا يمتلكون أفضل الأشياء في الحياة بل هم ممتنون بما قسمه الله لهم ويتقبلونها برحابة صدر كهبة من الله تستحق الشكر والامتنان.

## قاعدة 2

### أحب نفسك

جلد الذات وتأنيب النفس يعكس صفو روحك ومزاجك ويمنع عنك رؤية ذاتك على حقيقتها، فأعطي لنفسك ولجسدك الحق كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "ولنفسك عليك حق" فلا تعذبها ولا تغضبها ولا تحتقرها بل قدم لها الاحترام والتقبل، اجعلها تتحرر من سموم الافكار ومتعها لكي تشعر بسعادة. لا تتذمر من نفسك بل أحببها كما هي ولا ترضى لها كل دنيء وأن تخاف عليها من كل مكروه. اجعل من ذاتك إيجابية محبة للخير والسلام بعيدا عن الشرور والسلبية. أخيرا لغة الجسد هي الحاسمة في تأثيرك على الآخرين فتجعلهم إما يحبونك أو يكرهونك. كما أن حركات جسدك تعبر عن روحك وعلاقتك مع الحياة.

## قاعدة 3

### كنوزك بين جوانحك

كل منا لديه طاقة كامنة خفية، فإذا ما أصابك مكروه وانهالت عليك المحن ظهرت تلك الطاقة كدرع تحميك من الصعاب لتسعف ما حل بك. فالمحبة والتسامح ومساعدة الآخرين بدون مقابل كلها ذخائر لتعيش بسعادة وراحة ، والطريق للوصول للكنز العظيم بداخلك. لقد خلقنا الله وطلب منا أن نبحر في داخل أنفسنا لنكتشف عظيم آياته وأسراره ونغوص في أعماقنا لتحرر من الأوهام ونحرر طاقاتنا وأحلامنا من المخاوف

## قاعدة 4

### عش بقلب أخضر

اصنع سعادتك من لا شيء، كن أنت الصانع الاول لها ولا تنتظرها من الاخرين. لا تدع أي أحد يسلب منك سعادتك وبهجتك فتعيش في مرارة الحياة، ولا تنظر إلى ماضيك فتعش أسير له. واستبدل كل من يعكر صفو حياتك بأشخاص يضيفوا لحياتك الوانا وبهجة. فالله لم يخلقنا لكي نشقى بل لكي نعيش حياة طيبة. اجعل بداية كل يوم أمل وإيجابية ابتسم صافح وسامح ومد يد العون بدون مقابل لتذوق طعم السعادة. ولا تنحرف عن طريق السعادة إلى طريق الغضب لكي لا ترافقك التعاسة. ولا تستهين بالأمر الصغيرة فقد تسعدك صغائر الامور أكثر من كبائرها. أخيرا حرص نفسك على أن تعيش حياتك بقلب أخضر.

## قاعدة 5

### السماح صفة الابطال

التسامح هو التحرر من هواجس النفس الباعثة للسلبية التي تشعرك بأنك ضعيف وضحية عندما تختار السماح مع الاخرين فهذا يعني أننا أقوياء نحب لأنفسنا الخير بدلا .لظلم الاخرين فالتسامح ممحاة لكل ما كان في .كما أن التسامح صفة رسولنا الكريم .من الخوف والهرب تعلم أن تقابل السيئة بالحسنة ولا .الماضي وعدم التسامح يعني العيش مع المعاناة والالم وإن أغضبك صديقك اختار المواجهة وبرر له .تعامل الاخرين بالمثل إلا في حالة الحسنى وردد دائما أنك قد أصدرت قرار بالعفو .مشاعرك وسامح واصفح لتعيش في راحة وهناء .الشامل والصفح التام عن كل شخص أحزنك بأي طريقة في الماضي والحاضر

## قاعدة 6

### افعل جميلا بدون مقابل

كذلك فعل الجميل .إن من ينشر الورد على الاخرين فإن بعضا من عطر الورد سيلتصق بيديه فمثال أدع لصديق لك بأن .للآخرين بدون مقابل سيجازيك الله به عاجلا أم أجلا في الدنيا والاخرة فكل .يفرج الله عن كربته، وأكرم أصدقائك، ادفع الضرر عن غريب بدون أن تكشف عن نفسك خير تقدمه مبتغيا به وجه الله سيرزقك به من حيث لا تحتسب وسيسخر لك عباده في السراء والضراء

## قاعدة ٦

### تقبل الاخرين كما هم

إذا بدأت بمحاكمة الاخرين على أفعالهم فلن يتسنى لي الوقت لكي أحبهم "الام تريزا" تقبل الاخرين كما هم بدون أن تنتقدهم واجعلهم يعيشون مع أنفسهم كما يحبون ليس كما تحب وتريد أنت. لقد خلقنا الله مختلفين بأشكالنا وألواننا وقدراتنا فلماذا نجبر الاخرين على أن يكونوا مثلنا! لا تشغل بتغيير الاخرين بل عش وتعايش معهم وتقبلهم كما هم ولا تنتقدهم ولا تحاسبهم وتذكر "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا". ويقول بستراند راسل: الحياة أقصر من أن نقضيها في تسجيل الاخطاء التي ارتكبتها غيرنا في حقنا."

## قاعدة B

### املاً صدرك بالحب

كلما زاد مقدار الحب الذي تمنحه للآخرين كلما زاد المقدار الذي تتلقاه وبذلك ينكشف لك سر الحياة الكبير: "الحب يجلب الحب". عندما تتنفس، املاً كل خلية من خلايا جسمك بالهواء وتنفس بعمق شديد. حاول ذلك كل يوم مرات ومرات إلى أن تتعلم فن التنفس. ذلك الفن العظيم والمفيد لحياتك اليومية بشكل لا يوصف. تنفس بطريقة فنية حيوية وما هي إلا ثالث دقائق من التنفس الهادئ العميق بروح مستبشرة بالخير مع الاسترخاء التام وتصفية الذهن من الافكار وإذا بك قد انتقلت إلى عالم روحاني مليء بالسكون والطمأنينة. إن الهواء الذي تستنشقه

في كل لحظة ما هو إلا حياة كاملة تدخل إلى كل خلايا جسمك فتمنحك الحيوية والنشاط.

فاستقبل الهواء بشوق وكأنه بصدق عزيز تهفو للقاءه.

## قاعدة 9

### تكيف مع الظروف القاهرة

انتشرت السلاحف في أرجاء الأرض لقدرتها الفائقة على التكيف مع الظروف القاهرة أما الديناصورات فإنها سرعان ما انقرضت لعدم مرونتها في التعامل مع المستجدات التي طرأت كل ما يحيطنا في تغير دائم فعندما تشرق الشمس فجر الغد فإنه يكون قد أشرق .على بيئتها .علينا يوم آخر جديد يتطلب منا التكيف مع ما يحمله من فرص فريدة أو تحديات أو أحزان .تقبلوا التغيير الذي يطرأ على حياتكم بصدر رحب وبدون تدمر وبأمل بأن ذلك التغيير مهما بدا ثقيلًا ومتعبًا فإنه قد يحمل بشائر تطور ونمو نحو الأفضل

## قاعدة 10

### الرحمة.. قانون الله الأعظم

خلال أحد الدروس ضبط أستاذ مذهب الزن (بانكي) أحد التلاميذ وهو يسرق، فطالب كل الاتباع الآخرين بطرد التلميذ السارق، ولم يستجب الأستاذ لهم ، وكرر التلميذ السارق في الأسبوع اللاحق فعلته ثانية، فأنزعج التلاميذ من ذلك والتمسوا لمعلمهم بمعاقبة السارق، فقال لهم الأستاذ أين حكمتكم؟ فقد أنعم الله عليكم بمعرفة الفارق بين " : (بانكي) بعد أن قرأ التماسهم

الصواب والخطأ ولكن هذا السارق المسكين لا يعرف ذلك، ولا يوجد من يعلمه ذلك غيري  
فدعوني أعلمه. فتدفقت الدموع من عيني السارق وتعهد بأن لا يعيد فعلته أبدا

## قاعدة 11

### عش وقتك الحاضر

ان التركيز على اللحظة الراهنة فن عظيم يمنحنا وسما لا متناها لرؤية الأشياء بأبهى صورها. إن الغوص في اللحظة الراهنة فن عظيم بعيدا عن السرحان في أفكار الماضي وما جرى ولماذا جرى وهل كان بالإمكان تعديل مسار حياتنا وهكذا أسئلة مقلقة لا تنتهي. كل لحظة من حياتك هي هبة إلهية غالية، تمسك بها بشدة ومن أعماق القلب لكي تعيشها بكل جوارحك، وتضيف عليها لمساتك الإنسانية حتى تشع كالنور على الناس من حولك. إن الحياة مواسم ولكل موسم سماته، والسعيد من يعيش موسمه بالكامل بدون أن يعيش في الموسم السابق، أو يغرق في هموم اللاحق. وكما أن لكل فصل فاكهته التي تنعش أجسادنا وتقينا من أمراض ذلك الفصل، فكذلك يكون لكل فصل من فصول حياتنا ومراحل نمونا خصوصية يجب ملؤها. تصالح مع ماضيك حتى تعيش سعيدا في يومك الحالي، لا تجعل ماضيك مهما كان قاسيا وحزينا يسلب منك لحظاتك الآتية وأيامك الباقية، تقبل ماضيك مهما كان. فالحقيقة هي هنا، في هذا اليوم، الآن وفي هذه اللحظة التي تملك فيها القدرة على جعل حياتك أفضل.

## قاعدة 12

### حرر نفسك من المخاوف

ان الخوف هو حالة طبيعية لدى كل الناس ولكن علينا بعد ذلك أن نتحملها ثم نمضي قدما ونواجه خوفنا على الرغم من ذلك. لا تدعو الخوف يسكنكم. وعندما تنظرون إلى ما مضى من حياتكم تجدون أن فرصا نادرة قد فاتتكم منعتمكم من استغلالها موجات الخوف والتردد. يعيش الكثير بيننا وقد قيدوا أنفسهم بقيود وهمية وربطوا حياتهم بمخاوف وشكوك خيالية ليس لها وجود. ويعيش الكثير بيننا أسرى لقناعات قديمة كامنة في عقولهم منذ الصغر ومن ذكريات سحيقة بعيدة عن الواقع. حرر من تحبه من قيوده وأصفاده وخاصة أفكاره المسبقة التي تعيق انطلاقه نحو المستقبل وبذلك ستفتح له بوابة الحياة. ابتعد عن كل من يزرع في قلبك الخوف ويشبط همته ويرمي أحجار الشك في طريقك. إن المستقبل هو للذين يقدمون على أعمالهم بثقة وجرأة.

## قاعدة 13

### لا تتوقع الكمال فيما حولك

لا تقيد نفسك بتصورات مثالية عن الحياة ولا تقيد روحك بأفكار مسبقة من أن البشر سيكونون كما تشتتهي فتصب بخيبات أمل لا تنتهي. عش في هذه الدنيا وأقبل على الحياة بلا توقعات حاملة بأن الأمور ستسير على ما يرام. أنجز أعمالك وأمتزج مع جموع الناس بلا اعتقاد بأن الحياة ستكون كلها وردية. لا تستغرق في التفكير ولا تقض وقتا طويلا في التخطيط وتقليب الأمور.

لا تحقد في ذكرياتك المؤلمة ولا في النواقص التي تفتقر إليها.

لا تحقد كثيرا إلى ما جرى في سالف الزمن وما ستجري عليه الأقدار في المستقبل.

لا تحقد في المصاعب الكبيرة فيصعب عليك حلها.

لا تبال بالحوادث والمنغصات لا تخض حروبا ضارية مع نفسك ولا تصعد مع من أراد التصعيد.

وإذا تذكرت ما ينقصك، فتذكر ما تملكه من نعم عظيمة.

## قاعدة 14

### عش حياة حقيقية

أثناء أيام حياتنا ننسى الأشياء الأساسية في الحياة فنعيش من أجل المال والعظمة وفجأة نصحو وقد انهارت قوانا وهاجمتنا الأمراض وخيبات الأمل. ابحث عن جواهر الأشياء بعيدا عن ظواهرها. ارم ببصرك إلى أعماق البحار حيث الدرر والكنوز الدفينة. لا تلهك الزخارف الخارجية عن حقائق الأشياء. تطلع إلى البشر الحقيقيين من بين الحشود وابحث عن جوهر الحياة من بين ركام

الأحداث

## قاعدة 15

### كن لطيفا مع الآخرين

جعل قلبك ينبوعا لا ينضب من اللطف تجاه الآخرين، وبيث الأمل في نفوسهم وأخبر من حولك بأن الدنيا لازالت بخير. فاللطف مع الآخرين طريقة لكسب قلوب الناس بعيدا عن القسوة والشدة. اجعل من يقابلك يشعر بأنه مهم وأنه شخص ذو مكانة، لأنك ربما لن تراه مرة أخرى ومن المحزن أن تندم على اللحظة التي لم تمنح أحبابك فيها قدرا من الحب والاحترام

## قاعدة 16

### الموقف الإيجابي في الحياة

الموقف الإيجابي ينبع من حالتك النفسية والتي من خلالها تنظر بها إلى العالم فهو صورة تعكسها نفسك على من حولك عندها سوف تبدو أمام الآخرين أكثر إيجابية وسحرا. فتستطيع شعورك بالسعادة يكون بقدر استعدادك لها وقد لا .كسب المعركة أمام الحياة بموقفك الإيجابي وحتى تكون سعيدا حاول أن تغير موقفك .تأتي السعادة إذا كنت لا تؤمن وتشعر بها من داخلك تجاه الأشخاص الذين تشعر أمامهم بالسوء والهم والحزن، أيضا حاول تغيير الافكار السيئة مثال: تذكر .والسلبية المعششة في عقلك من أجل الوصول إلى السلام والحب والمودة للمشاكل والمصاعب التي مررت بها يجب ألا يكون للحزن بل للمتعة لأنك تخطيت ونجحت وتغلبت عليها، أيضا الأزمة الصحية التي مررت بها وتخطيتها لا تفكر فيها بالمعاناة التي عشتها بل برحمة الله التي منحتك العلاج. أحرص على ألا تضع في ذاكرتك إلا الأمور الجيدة التي ظهرت غير نظرتك للعالم، انظر له على أنه عالم يفيض بالموارد والفرص التي تكفي .وسط المصاعب للجميع. عش وأنت تشعر بالحياة وبالطاقة الوافرة على إسعاد كل البشر. انظر لكل ما هو حولك لقد خلقنا الله وزرع في نفوسنا الطاقات الهائلة من الخير فقط تنتظرنا أن نؤمن بها وثق بأنفسنا وقدراتنا على إخراج الخير لجعل حياة الناس جنة على الأرض. موقفك من الحياة يجب أن يتجدد كل صباح لأنه هو الذي سوف يحدد سعادتك ونجاحك، فشلك واخفاقك، وهو الذي يشعل

الحماس لإنجاز الأعمال. لا تقلل من شأن أي عمل تفعله مهما كان بسيطاً مادام هذا الفعل نابعا من قلبك وصدق. ولا تستصغراية كلمة طيبة مهما كانت صغيرة أو عابرة. إن الحياة الحقيقية هي تلك الأفعال البسيطة والكلمات الصغيرة والقوية والمليئة بالمعاني التي تنشرها هنا وهناك.

## قاعدة 16

### قوي عالمك الداخلي

ماهي السعادة؟

اجعل .أنها الإحساس بالرضا الداخلي. لذا فأنت مسؤول عن سعادتك وتعاستك وليس الآخريين الرضا ينبع من داخل نفسك وإن كنت غير راض عن الناس من حولك وتتذمر من هفواتهم وزالتهم. فكيف تعتمد على الآخريين في إسعاد نفسك وتريد منهم أن يكونوا حريصين على الاهتمام بك . إن المشكلة عندما ننسى أن سعادتنا وتعاستنا مرتبطة بنا نحن وليس الآخريين يجب أن تقوي عالمك الداخلي وتحصنه من كل ما يحيط به سواء من الأفكار السلبية أو الطباع القاسية أو النفوس المتمردة. فحماية نفسك من الداخل تقييك من أي تأثيرات سلبية تتعرض لها من العالم الخارجي. بناء نفسك من الداخل مثل بناء جدار قوي لا يتأثر بالمؤثرات الخارجية ويظل صلبا وحصنا منيعا. أيضا مشاعرك اجعلها قوية ثابتة وواثقة حتى لا تتأثر بأية كلمات جارحة. احم نفسك من الطاقات السلبية التي تحوم حولك من حين لآخر والتي ترغب في التقليل مثال / شجرة الخيزران فهي تبني جذورها .من حالتك المعنوية ومن شأنك واحترامك لذاتك

لمدة خمس سنوات حيث أنها تواصل مد جذورها عميقا، أفقيا، وعموديا، لتنتشر بين طيات الأرض فتشكل أساسها الراسخ في النمو نحو السماء الذي يبلغ أحيانا إلى ارتفاع خمس وثلاثين مترا. فهذا يعطي درسا في بناء الأنسان وتخزين الطاقة والعمل على تقوية عالمه الداخلي والمثابرة لنصمد أمام أعاصير الحياة الخارجية. قرر أن تستمر في تحصين نفسك من الأعداء ومن لا يريد لك الخير وتذكر من يحبك ويريد لك الخير. فمفتاح الوصول إلى البهجة والسعادة هو قبول النفس وحبها واحترامها. إن الجاذبية الشخصية هي طاقة تتولد من داخلنا وتتوهج من أعماقنا. ابدأ الآن في خلق جاذبيتك الشخصية وأجعل سعادتك مرهونة بنفسك وذاتك وقوتك الداخلية.

## قاعدة 18

### شاطر الآخرين نعمتك

إذا حصلت على النعمة فلا تنسى الآخرين. وإن اصابك مال فال تستأثر به لوحدك فمصيره للزوال. وإذا غنمت بأوقات طيبة فلا تنس أصحابك. وإذا فاضت عليك الحياة وجادت لك فلا تنسى من أعانك أثناء السير للوصول لما أنت عليه.

إن الخير الذي تقدمه سيعود إليك وافرا ويضاعف النعمة. فإذا شاركت الناس الهبات التي منحك الله إياها فإن هناك قوة خفية ستمتد إليك لتحملك وتعينك وتوسع آفاق حياتك

## قاعدة 19

### المحبة سر الحياة

الحب من أعظم مواهب الأنسان، ومن أعظم صفات البشر هي قابليتهم على توليد المحبة داخل نفوسهم ونثرها على الآخرين. فالحب يدفع الآخرين لتوليد طاقة الحب المدفونة في نفوسهم. إن خالصنا من الهموم هو عن طريق المحبة وشعورنا بالطمأنينة وإن السلام يأتي من إحساسنا بوجود القلوب التي تحيط بنا. فالعنف والقوة تعيق حل الأزمات وتضعبها لذا كان لابد من بذل كل ما لديك من أجل الحب. إن النجاح العظيم هو عندما نفلح في إخراج كل الخير من نفوس عندما نحب فإننا نعمل. الناس بعيدا عن القسوة والإكراه فالعنف يومه قصير والحب أثره بعيد بكل طاقتنا وحيويتنا. المحبة تضئ ما كان معتما وتنشر السعادة في كل الأرجاء. لذلك اقتنص الفرص حتى وان كانت صغيرة من أجل مليء حياتك بالحب وابدح عنه في كل زوايا الأرض. فالمحبة تجلب لك كلا من الثروة والنجاح وبدونها فإنك لا تستطيع الحصول عليها

## قاعدة 20

### أقبل على الناس بهدايا ثمينة

افعل الخير مع كل الناس واحفظ الأسرار وساهم في تحقيق حلم أحدهم، أثن على الآخرين وضحك لقصة سمعتها من أحدهم ثلاث مرات. اجعل كل يوم لك هو موعد لإضفاء السعادة على إنسان بائس. هذي هي أثن الهدايا فالعطاء هو أن تجعل الناس يحبوا أنفسهم ويجتازوا محنهم وصعوباتهم، ففعل الأشياء الصغيرة وإن كانت بسيطة إلا أنها تترك أثرا بالغا وتنشر إن هذي الالتفاتات الطيبة للآخرين هي البذور الصغيرة التي .سعادة غامرة في نفوس الآخرين نشر السعادة أيضا بوقوفك بجانب .من شأنها أن تنبئ بموسم حصاد وافر من السعادة لك الأقربين لك من الأهل والأصدقاء ومشاركتهم فرحهم وسعادتهم، فإذا أردت السعادة والسرور قبورك على الآخرين يجب أن يكون بكلمة دافئة أو .والبهجة فقدمها للآخرين كي تشعر بها ابتسامة أو فعل حسن. الأثر يبقى ولن يُنسى الناس من جعلهم يعتزون بأنفسهم. تمنى الخير للجميع وامنحهم كل يوم تقابلهم فيه كلمة أو دعاء أو فعل جميل، وابق على ينبوعك الداخلي متدفقا بالأمنيات الطيبة تجاه الآخرين.

.عش محبا للخير غير منتظرا مردود منه .

## قاعدة 21

### كن دائم المرح

المرح هو الوقود الذي يبقي حياتنا مفعمة بالدفء والحميمية. إنه ذلك الشيء الذي جعل الناس تلجأ إليه عندما تكثر عليهم الازمات. وإن الإنسان المرح هو إنسان واثق ومميز منسجما مع ذاته ويهفو للقاء الآخرين. الهموم والأحزان تنساب بمجرد شعورك بالمرح والضحك على الجوانب المضحكة في حياتك. اضحك على نفسك دائما واضحك على همومك وأحزانك اضحك بقدر ما اضحك على قسوة ومرارة الأيام ولكن بلا .استطعت فإنك عندما تضحك تنتصر على الحياة لا تضحك على الناس لأنك .اهمال اضحك كي تنتصر وتكون بطلا وفائزا أكيدا على معركة الحياة ستشير مشاعرهم بل اضحك معهم. أخبر أصحابك عن هفواتك وعثراتك حتى يشعرون بأنك إنسان مثلهم ولست أفضل منهم. فسعادتك تعتمد على مدى استجابتك الإيجابية لما تمر به المحبة الصادقة والابتسامة التي تنطلق من .من أحداث قاسية وبالضحك تعلن انتصارك أعماقك والتعبير عن الفرح والحب تجعل الآخرين يسعدون بصحبتك وينجذبون إليك.

## قاعدة 22

### افتح نوافذك للعالم

أينما تمد البصر ستجد طاقة الحياة الهائلة تشع من الكون. افتح قلبك للناس وافتح نوافذك للحياة حتى ينساب الخير إليك، فالخير يحيط بك من كل جانب. انفتح على الآخرين بدون قيود أو شروط افتح حوارا معهم بلا مقدمات، لقد خلقنا الله لتتعارف ونتعاون ونعمر الأرض إن الانفتاح هو شجاعة وحرية ومعرفة وتطور نحو الأفضل. لا تسجن نفسك وتكون منغلق ومنعزلا في عالمك بل اسعى إلى اكتشاف أسرار العالم من حولك واخلق لنفسك تحديات جديدة واستمتع برحلتك.

## قاعدة 23

### اعمل بمحبة

كل صباح تعهد نفسك بإنجاز عمل ليس مهم أن يكون كبيرا بل يكفيك خطوة صغيرة إلى الأمام انجاز الأعمال الصغيرة كل يوم كفيل بإحداث تغيير ملام تتوقع تغييره. مارس نظرية التحسين فالتأجيل والتسويف لا يقدم ولا يحسن شيئا. لذا يجب .المتواصلة وقم بإضافة أشياء هنا وهناك أن تقوم بتعديل الجوانب وإبراز المحاسن والعمل على تحسينها ثم الاستمرار حتى تتحقق الإنجازات. فهذه الطبيعة اعطتنا درسا في الأعمال الصغيرة التي تحدث فارقا في التقدم والنمو كالنبات يمتص الغذاء من الأرض والهواء ثم ينمو رويدا رويدا، أيضا البحر مجموعة من القطرات

والساعة مجموعة من الدقائق والأعمال الكبيرة مجموعة من الأعمال الصغيرة. العمل على لا تنتظر. افعّل أشياء تبقى وتثبت وتدوم. الأشياء وإن كانت صغيرة ولكن بدون توقف عن العمل إلى حجم ما تفعل بل إلى معنى ما تفعله واجعله راکزا وراسخا. قاوم كل رغبة لديك لعمل أشياء سطحية وتطلع لعمل أشياء قوية و متماسكة.

## قاعدة 24

### اهمس بالشكر كل يوم

اهمس بالشكر سرا وعلانية للقريبين وللبعيدين فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله اهمس بشكر بالشكر تدوم النعم وبالشكر تزداد سعادة ورضا. شكرا هي أجمل الكلمات التي يحبها الله عندما تترد على لسان البشر. الشاكرون هم أكثر الناس بهجة في الحياة يعيشون بسلام ووثام. التعبير عن الشكر للآخرين يعود علينا بشكل فوري بالأمان والاطمئنان. إن استحضار المزيد من الشكر في عقلك وقلبك عندما تتاح لك لحظة بهجة وعندما ترى لحظة ترى شخصا أسوء منك حقا. حين تبحث عن النعم وتحصل عليها يجب ألا تنشغل بها وتنسى شكر الله لأنك ستفقد سعادتك وتبقى حزينا مهموما.

## قاعدة 25

### لا تيأس

إذا أغلقت الطرق من أمامك فإن هناك طرقاً أخرى توصلك إلى منالك . وإذا أغلقت الأبواب بوجهك، فانظر حولك فقد ترى منافذ أخرى مفتوحة. هناك دائماً ممرات جديدة على وشك أن تفتح وأصدقاء قادمون ولحظات باسمه في الطرق وأماكن جميلة تنتظر قدومنا ونحن نجتاز سنين العمر. دائماً في عقب كل مشكلة أو عسر يمر بك يتلوه انفراج ويسر. لذا لا تيأس. عندما تخسر شيئاً من حياتك فاستبشر بالتعويض القادم من الله تعالى في أي لحظة، فقد يمنحك ما هو أفضل مما خسرت. مهما كان حجم خسارتك سواء من صديق أو قريب أو وظيفة فلا تيأس لأن الحياة والدة بالتعويض بل تفاعل بالخير القادم. شمعة الأمل لا تنطفئ بل تعيد الضوء لكل الشموع. الحزن والاحباط والوحدة وصعوبة الحياة والعجز التام أمور إن وقفت أمامها فستشعر باليأس لكن ما أن تسأل نفسك ب هل لازال هناك هواء كاف لتنفسه؟ وهل لازلت قادراً على المسير؟ وهل تملك طعام هذا اليوم؟ إذا كل شيء على ما يرام وإن أهم الأشياء في حياتي لازالت ميسرة. حارب اخفاقاتك واحباطك.

## قاعدة 26

### قلل من شأن مشاكلك

اعتبر كل الالام التي تمر عليك عابرة وأنها مثل سابقتها من الالام والأحزان القديمة ستزول كما زالت ساعات قلقك وأرقك. لا تقضي أيامك في الشكوى والأنين، فبدل أن تلعن الظلام أشعل شمعة. إن توجيه النقد واللوم على الآخرين يعني التخلي عن طاقتك وقوتك الشخصية. استهزئ بمشاكلك ومن أوجاعك وكن أمامها صبوراً وقويًا ولا تفقد ثقتك بنفسك. لا تتوقف عن العمل عندما تشعر بمرارة ولا تجعل الأحزان تسيطر عليك ولا تسمح للهموم بأن تتسلل إلى أعماقك. لا تبقى ساكنًا في صندوق الأحزان مهما كان قلبك مليء بالأسى واصل الحركة وسوف يختفي ذلك الشعور وتفوز في معركة الحياة

## قاعدة 27

### لا تتسرع في الحكم على الآخرين

لا تجعل من نفسك عارفاً بأسرار الآخرين فتطلق عليهم الأحكام جزافاً. إن الإنسان بحر من العوالم المجهولة والأسباب الغامضة تجعلهم يتصرفون ويسلكون ما تراه غريباً ولا يعلم الحق إلا خالق الكون. تمهل في الحكم على الآخرين واعطهم الأسباب فإنهم يتصرفون إما لظروفهم أو خلفياتهم وما ترسب في أعماق نفوسهم. اترك الناس لشؤونهم. نحن لا نمتلك العلم الكافي لكافة الأمور ولا ندرك كل جوانب الموضوع. بل نحكم من خلال نظرتنا القاصرة حيث نرى الأشياء وفق

أحيان ترى أحدهم يضحك بين الآخرين ولكن في الحقيقة قلبه .معرفتنا وتجربتنا الشخصية مليء بالهموم. نحن لا نرى إلا الظاهر من الأمور ولو رأينا الباطن لأصبنا بالدهشة إن كل شخص يفسر تصرفات الآخرين حسب زوايا اهتماماته وكل منا يرى الناس بعين طبعه

## قاعدة 2B

### كن شغوفًا بحياتك

السري يمكن في تطبيقك اليومي للمعرفة. وليس في معرفة خبايا السعادة. والعيش في بيئة مليئة باليقظة والإلهام وتحفيز العقل لخلق مشاعر قوية ونبيلة. فكلما أصبحت شغوفًا بحياتك كلما أصبح الناس شغوفين بك. كلما أبدت الحيوية لما تفعله كلما انتبه الناس لك وأبدوا لك الاهتمام. عش حياة قوية واطهر شغفك وحماسك في يومك وكأنه اليوم الأخير في حياتك. أبحر في نفسك واخلق في داخلها روح الحيوية. غامر باكتشاف الخبايا في ذاتك وازرع بذرة الحياة لتنمو وتفيض عليك بحياة قوية وكثيفة مليئة بالإنجازات والمفاجآت السارة. إن حماسك تجاه ما تفعله هو قوتك العظمى فلا تتخلى عنها أبداً، فبذلك يتسنى لك مواجهة هزائمك الصغيرة. مارس عملك بشيء من الجنون. أنجز مهامك بكثير من الشغف، ليصبح عملك متميزاً يشار إليه بالبنان. تخل عن التردد وابدأ بحثاً عن أي وسيلة ممكنة تجعلها غنية بالأحداث.

## قاعدة 29

### البس ثوب التفاؤل

التفاؤل هو فعل إرادي يختاره الإنسان من أجل تحسين مشاعره والاقبال على الحياة بهجة وفرح، أيضا البحث الايجابي عن حلول المشاكل التي يواجهها. المتفائل يبحث عن الحلول ولا يغرق في الاسباب والتحليل. إن التفاؤل مهارة وفن من فنون الحياة يجب على المرء تعلمها واكتسابها. تقبل الألم والفشل على أنهما جزء من الحياة وليس كل الحياة وكن ممتنا للنعم التي وهبك الله إياها حتى تبقى متفائلا. في كل مرة تشعر فيها باليأس تذكر الأشياء الجيدة التي حصلت عليها وتذكر أن الحياة قصيرة فكل دقيقة تقضيها في التشاؤم هي مضيعة للوقت فأنت تضيع وقتك بالتفكير في أمور سلبية لربما لم تحدث حتى الآن ولن تحدث في المستقبل. تنفس التفاؤل كل صباح وتوقع اليسر والنجاح وكأنه سيأتي في أي لحظة. من خلال نظرتك عن حالك وعن حياتك سواء كانت نظرتك فيها تفاؤل أو تشاؤم فسوف تنعكس على دنياك. إن الدنيا مرآتك تعكس ما يرى قلبك. إن القتال الوحيد المشروع مع النفس هو عندما تقاوم أفكار الخيبة واليأس بداخلك، قاتل من أجل التفاؤل. تصنع التفاؤل وافعل أي شيء ييقك متفائلا. أن تكون متفائلا يعني الالتزام الشديد بأن تكون سعيدا في معركة يومية من أجل البهجة، وأن تدرك أن المشكلات هي طريقة الحياة في تدريبنا على أن نكون أشداء.

## قاعد 30

### اعرف حدودك

نقضي أوقاتنا في إنجاز أعمال متنوعة بعضها ليست من مهامنا وبعضها تعيق عملنا الأساسي وهناك أعمال ننجزها ولا تنفع وقد تضر الآخرين. وقد نفقد البوصلة فننسى مسؤولياتنا والمهام التي خلقنا من أجلها. إن العمل الذي تعمله بانتظام وبمدة من الزمن هو العمل الذي يجب أن تعرف حدودك فيه، وأن انجازه على أفضل ما يمكن هو الغاية الرئيسية منه لذا عليك ألا تنغمس في ما لا ينفكك من الأعمال ويشغلك عن عملك الرئيسي خصوصا إذا كان عمك مهما

## قاعد 31

### الحياة أثنى ممتلكاتك

الحياة هي محاركتك افتحها وستجد لؤلؤتك الجميلة بانتظارك. إذا قضيت أيامك في تكريس الثروة، فلن تحصد في النهاية سوى ورثة منتظرين. وإذا تسربت منك لياليك بحثا عن المجد والشهرة فلن تجد أخيرا إلا العزلة. كالأشجار التي تصمد مئات السنين أمام العواصف والرياح ولكنه أخيرا وأمام جيش من الديدان راح يشق طريقه لينهش قلبها فتنهار وتهلك. نحن نصمد أمام أهوال الحياة والصعاب ولكننا وللأسف نهار أما الأسباب التافهة. أحيانا تأتيك الفرص ولكن لا تحسن استغلالها فتبقى في الظلام ويفوتك الكثير من الانجازات. يجب أن نحافظ على ما تبقى من حياتنا وأن الوقت لا يكون متأخرا عندما نبحث عن معنى لحياتنا. إن الحياة كنز عظيم ودفين ولكننا لا نفعل شيئا سوى إضاعتها بسبب الظلام الذي نعيش فيه.

## قاعدة 32

### عش حياة متوازنة

لا تستطيع أن تكون أهم شخص في حياة الناس ولا تستطيع انجاز كل الأعمال في وقت واحد ولا عمل كل شيء بنفس الدقة والاتقان. في رحلتي مع الأيام لا أنسى مشاعري أبدا. إن قلبي هو الذي يقودني إلى أجمل لحظات حياتي وأهم قراراتي وخاصة تلك التي تتعلق بمن أودهم. إن التوازن بين العقل والقلب هو الضمان لعيش حياة طيبة. إن العيش في حياة غير متوازنة يؤثر على صحتك وعملك وعلى علاقاتك الاجتماعية لذا فإن التوازن مهم من أجلك أنت. عش حياة متوازنة فلا تفريط ولا إفراط وباعتدال وخير الأمور الوسط. إن الكون كله قائم على التوازن في كل شيء فالإفراط في الغنى تعب ومشقة، والفقر موت أكيد، وخير الغذاء ما هو متوازن ويحتوي على كل الأصناف. لذا أعطي لكل وقت حقه بالكامل بلا إفراط ولا تفريط.

## قاعدة 33

### كن مع الله

أن الله مثل المحبة الكامنة بين جوانحك، وهو القريب إليك أكثر من أي شيء آخر ومنبع الأمان المطلق ومصدر القوة الهائلة التي لا تنضب لذا لا تحتاج إلى الاستعانة بالوسطاء المستغلين للوصول إلى الله. لتملئ قلبك وروحك بالطاقة الكامنة والرحمة والحب الذي لا ينقطع مع الله، تذكر أنك أقوى مع الله وأنت في أضعف حالاتك بدونه، سعد شاب في مقتبل العمر إلى القطار ولم يجد إلا مكان بجانب رجل عجوز كان الرجل يصلي ويبيده سبحة طويلة بعد وقت طويل ضجر

الشاب وقال بنبرة متكبرة : لا أعرف لماذا تصلي وأنت ترى التطور العظيم الآن ، أنتم الكبار تشدوننا للخلف بالتعلق بالدين وتضيع الوقت بالصلاة ، هل سمعت بأنهم اخترعوا مادة تدعى البنسلين تقضي على البكتريا؟؟ قاطعه الرجل العجوز قائلا: ((انا ألكسندر فليمنغ ))(إذا أردت الحصول على السكون والطمأنينة لا تنسى ذكر الله ولا لحظة من حياتك، ادعه حبا وطمعا وعندما يتخلى عنك الآخريين ستجده معك وبين أنفاسك يهب لمساعدتك. اجعل الله حبك الحقيقي رفيقك الأول والأبدي لا تدع قلبك يبارح ذكره، اجعله مصدر فرحك وسرورك وعندما تتناكب الهموم فلن تجد أكرم منه ولا أحن منه عليك، عندما تشعر بالخوف ادعه وراقب تأثير الدعاء على قلبك. الصلاة هي مصدر أمني وسر سكينتي في الحياة التي تربطني مع الله وهي مصدر قوتي والهامي وعزمي أمام مفاجآت الحياة.

إن صلاتكم هي أكبر مولد للنشاط البشري عرف حتى الآن... ((الكس كارليل)).

## قاعدة 34

### اجعل المصاعب جسور الحياة

اجعل هدفك أمامك مهما كانت الصعوبات ، فما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح، كل الذين نجحوا وصلوا إلى نقطة التحويل في حياتهم عند حدوث الكارثة ، فيرون ذلك الجانب المضيء من أنفسهم وخيوط الامل تظل تلتف حولهم ، فلا تيأس إن فشلت فقد يصيبك نجاح عظيم بعده . واستمر في المسير مهما تعثرت بالأحجار ، فالأمل كالشمس تشرق

وتأفل ، واجعل الأمل دائما نابضا في قلبك . لا تكن كالمرجان الذي يحيط بالبحيرة الضحلة الساكنة فهو سرعان ما يموت بل كالمرجان الذي يحيط بالمحيط الذي يتم تحديه دائما بواسطة الريح والأمواج والعواصف فتلك القوة الناتجة عن التحديات تجعله يقاتل كل يوم من أيام حياته وبازدياد التحدي فإنه يتغير ويتكيف ويمنو بشكل قوي وصحي.

إن العقبات هي جسوري نحو النجاح وإن المشاكل هي علامات على أن الوقت قد حان للتغيير نحو اتجاه جديد . مواجهة الصعاب بنفس راضية وتحمل المسؤولية كاملا سيمنحني ذلك القوة والحكمة ، سأتسلح بالأمل والثقة وأخطو بعزم وثقة كل يوم خطوة واحدة ولو صغيرة في تحقيق مهمتي ، إن أفضل النجاحات تأتي من قمة الفشل ، وأن الحياة عبارة عن والدة بالدروس حتى آخر العمر . ما إن تضيق بالإنسان الدنيا وتغلق عليه الأبواب ويحسب أن الأمل قد تلاشى حتى يلمح فرجا قد أوشك على الظهور . ثابر على المسير ولا تقف في منتصف الطريق قم بإزالة العقبات من أمامك ولا تنشغل بالصغائر بل اختزن طاقتك للأحداث المهمة والأشياء الجسيمة ، كالينبوع يستمر بالتحرك رغم العثرات فهو صاف ورقراق ، ومهما كانت الطرق ملتوية فإنه يتابع المسير بلا تذر ويحدد نفسه باستمرار... الصعب والسهل يكمل بعدوانهما بعضا ... الطويل والقصير يوازن بعضهما بعضا. الصمت والصوت يجاوب بعضهما بعضا .... القبل والبعد يتبع بعضهما بعضا من فلسفة الطاو الصينية

## قاعدة 35 أنت السر الأكبر

(لكل منا شمسان ، واحدة في السماء وواحدة في داخله)

حكمة بوزية إذا غابت عنا شمس السماء علينا الاستعانة بشمسنا الداخلية لإنارة حياتنا لتتوهج بالرضا والأمل ، وعلينا أن نجد أهدافنا ونراجع بوصلتنا للتأكد من صحة الاتجاه ، واكتشاف الجمال في كل مكان والاحتفال بالحياة ، وتحمل الانزعاج المحيط بنا بطريقة أفضل وتقبل المصاعب بسكينة وهدوء ، فالخطة السحرية للسعادة هي أن نجعل كل الأمور اللازمة لسعادتنا تعتمد علينا. سأل التلميذ معلمه الروحي : ما هو أقوى شيء في العالم ؟ فقال له المعلم : سأريك إياه ، اذهب إلى تلك الصخرة وقم بإهانتها .فعل التلميذ ذلك فرجع لمعلمه وأخبره بأنها لم تجب عليه ، فقال له :اذهب واهجم عليها بكلتا يديك بقوة ، فقال التلميذ : سوف تدمى أصابعي . فأمره المعلم أن يهاجمها بالسيف فرجع التلميذ إلى معلمه وقال: لقد انكسر السيف ولم تتأثر الصخرة ، أجابه هل عرفت الآن أقوى شيء في العالم ، إنها الصخرة . لأنها تستسقي قوتها من داخل نفسها ولا تضطرب مما يجري في الخارج.

عندما نفتقد الأمان ، نحاول بيأس أن يفهمنا الآخرين ونحاول بجهد أن نتكيف مع ما يدور حولنا لرغبتنا بأن نصبح محبوبين من الآخرين ، لكن عندما نحب ذاتنا فلا نحتاج لإثبات أنفسنا ألي شخص ، وعندما نصبح حكماء فإننا نكون موجهين من داخل أنفسنا ونصبح قادرين على الحكم

على أنفسنا سلباً أو إيجاباً دون الحاجة إلى الآخرين ، لذا يجب العيش وفق بوصلتنا الداخلية . إن مستقبلك كله يبدأ من تركيز النظر إلى داخلك. لا شيء ينحدر من داخلك عندما تكون أسيراً لماضيك وعبدا لمستقبلك ، إن ماضيك قد ذهب إلى الأبد ، لذا لا تنتظر للخلف بل للأمام.

## قاعدة 36

### لا تتذمر من الحياة

إن حياتك هي هدية الله الغالية إليك ، وكل ما يرافقها من لحظات هي هدايا ربانية فيجب تقبلها بحلوها ومرها فكلها تشكل الحياة ، أما المتذمر فلا يحصل سوى على البؤس والأسى . لا تنظر إلى حياتك باستياء بل برضا وامتنان فهو أقرب وصولاً إلى الله ، فإن رضيت بحياتك فإن حياتك سترضى بك . جلس رجل ثمانيني مع ولده على شرفة المنزل ، وإذا بغراب يطير بالقرب من نافذة المنزل ويصرخ عالياً فسأل الأب ابنه : ما هذا الصراخ يا بني ؟؟ فأجابه : إنه الغراب وبعد عدة دقائق أعاد الأب السؤال فأجابه الابن باستغراب : إنه غراب !! وبعد فترة قصيرة أعاد الأب نفس السؤال على ابنه فاستشاط الابن غضباً : مالك تعيد نفس السؤال ، لقد قلت لك أنه غراب ألا تفهم ؟! سكت الأب وذهب إلى غرفته وعاد ومعه أوراق من مذكراته اليومية وطلب من ابنه أن يقرأ ما دونه اليوم ... اكمل ابني ثالث سنوات من عمره وها هو يركض ويلعب ، وإذا بغراب يصيح في الحديقة فسألني ابني ما هذا فأجبتة : بأنه غراب وأعاد عليا السؤال لـ 23 مرة وأنا أكرر عليه نفس الجواب إنه الغراب يا بني ، وكل ذلك ونحن نمرح ونضحك معا حتى تعب ونام في

حضني ، كل حدث يحدث في حياتك لا تعتبره حدث عادي ولو كان يحصل كل يوم مثل شروق الشمس استشعر تلك اللقطة المبهرة وكأنها مفاجأة تحصل لأول مرة ، عبر عن امتنناك من الأعماق على ذلك الشروق المبهر الذي أنار قلبك ، وتحسس المتعة في كل حدث واشعر بالفرح من أصغر الأحداث . هذا الكائن الإنسان دار ضيافة يأتيه كل يوم زائر على بابه...

قد يكون الزائر بهجة أو كآبة أو غضب ... قد تأتيه ذكريات لا يتوقعها ... رحب بها واركمها كلها ولو كانت تنذر بالأسى ولو أزالته بوحشية ما في دارك من أثاث ... عاملها جميعا بكرم فقد تكون قد حضرت لتملاك بسعادة جديدة ... الأفكار الحزينة والخيبة والغل ، انتظرها بالباب ضاحكا وادعها للدخول ... اشكر كل ما يأتيك فكلها قد جاءت دليلا من الغيب...

الشاعر جلال الدين الرومي

## قاعدة 37

### تحمل مسؤولية حياتك

دائما يوجد حولنا أشخاص يتعايشون على غيرهم ويحملوهم عبء اتخاذ قراراتهم لا يرغبون في النضوج أو اجهاد أنفسهم بالتفكير أو تحمل مسؤولية حياتهم ، وكأن العالم هو المسؤول عن اسعادهم وتقدير مصيرهم . قال الشاب لمعلمه : سعت للوصول إلى الحكمة على مدى سنوات عديدة ولم أجد كتابا في الحكمة إلا قرأته وأنا أشعر الآن بأني أدنو من الوصول إلى الحكمة ، وأود أن أعرف ما الذي ستكون عليه الخطوة التالية ؟ فسأله المعلم : كيف تعيل نفسك ؟ فأجاب الشاب

: أمي وأبي يساعداني . فقال له المعلم : الخطوة الأولى هي أن تحدد إلى الشمس لمدة نصف دقيقة ففعل الشاب ذلك . ثم طلب منه المعلم أن يصف الحقل المترامي أمامه . فأجاب لا أستطيع فقد أعمت الشمس عيني . فكان رد المعلم : أنك لن تصل إلى الحكمة بمواصلة التحديق إلى الكتب وستغدو ضريرا ، بل عليك تحمل مسؤولية حياتك ، وألا تتركها للآخرين . واجه تحديات الحياة بتطوير نفسك باستمرار لكن دون مقارنة نفسك بالآخرين فتحملها فوق طاقتها ، فلقد خلقنا الله مختلفين في المزايا والقدرات . فلا تقسو على نفسك ، اعرف امكانياتك وواجه معارك الحياة كلما قابلتك ، كلما رأيت حياتك بدأت بالخمول أخلق لها تحديات جديدة ، وفي كل الأحوال كن أنت سيد نفسك ولا تحمل الآخرين مسؤولية قراراتك واخفاقاتك.

## قاعدة 3B

### ثابر على عمل الخير

ساعد الآخرين على استخراج أفضل ما لديهم من قدرات واكتشاف كنوزهم ، وحب ذاتهم وقدرتهم على تغييرها للأفضل ، دعهم يشعرون أنهم أفضل بوجودك بجانبهم ، اجعل الناس تشعر بالفخر والاعتزاز والكرامة وبذلك يصبح لحياتكم معنى عظيم . يحكى أنه كان هناك رجل لم يفعل أي خير في حياته وكان معروفا بالفسق والفجور عند أهل مدينته وعندما جاء أجله ، حسب أنه سوف يكون من أصحاب النار فاستوى على الطريق المؤدي إليه وهو صفر اليدين من أي عمل طيب ، فأوقفه ملك الموت قائلا : أنك لست موجودا على قائمة أهل النار ، لأنك في يوم

انقذت عنكبوتا في الغابة وهي التي بنت لك بيتا على حائط أهل الجنة فتسلق ذاك الحائط حتى تصل إلى الجنة ، فقفز الرجل سريعا على الحائط حتى يتسلقه ويصل للطرف الآخر ، ولكن أثناء تسلقه أمسك برجله بعض من كان هناك ليعبروا معه إلى الجنة فدفعهم بقوة ليستأثر وحده بما غنم ، فتمزقت الشبكة وسقط على الأرض بسبب أنانيته ليذهب حسيرا إلى أهل النار . يوم القيامة ، سوف نحاسب أو لا على الحب الذي نسينا أن نمنحه لأخينا ، عن الرحمة والشفقة ، عن تلك اللحظات الثمينة التي كان يجب فيها أن نغفر ونسامح . سنحاسب أو لا عن الكلمات الطيبة التي لم نقلها لأحبابنا عندما كانوا في أمس الحاجة إليها . إن الجموع في الشهوات والرغبات البشرية لا يخلق السعادة لدى الأنسان ، لأن الطبيعة تقوم على أساس الانسجام والتوازن بين الأخذ والعطاء ، قد يتوهم الإنسان أن السعادة هي لحظة اللذة الزائفة التي سرعان ما تتبدد تاركة وراءها حالة من فقدان والبؤس ، على عكس لحظة الايثار التي ترتقي به إلى الأعالي ويشعر معها كأنه قد استقر في وادي من السكينة والأمان مع قوة داخلية في أعماق نفسه تعينه على تحمل صدمات الحياة.

## قاعدة 39

### ضع قلقك في جيب مثقوب

إن القلق بسبب مظالم الحياة هو ضياع للعمر ، فالظلم لن ينتهي لكن حياتك ستنتهي ، لذا تعايش مع كل ذلك بنفس مطمئنة وسلام تام . إن القلق ما هو إلا اضطراب داخلي وفقدان للسكينة والهدوء وتفاعل بقوة مع الأحداث ، فالتحلي بالسكينة عند مواجهة المحن هو من أعظم المواهب، وسبب في صفاء قلوبنا فتغمر من حولنا بالخير والمحبة.

التاي تشي ، فن صيني يمتد آلاف السنين ويبدأ بالتنفس السليم وبعمق وهدوء بين أحضان الطبيعة والتفكير الايجابي وكيفية المساهمة في إغنائه ونشر المحبة والرحمة ، وعدم مقاومة الصعاب التي لا يمكن عمل شيء لتفاديها واعتبارها جزء من الحياة والتأقلم والتكيف والتعايش الايجابي مع متغيرات الحياة ، فن التاي تشي يحرر الإنسان من التوتر والقلق . ارفض أي ضغط أو توتر يأتيك من الخارج ولا تسمح له بأن يسيطر على أعصابك ، وجه حياتك من داخل نفسك وامسك بزمامها فتفوز وتنعم بحياة طيبة . الضغوط هي السبب الرئيسي لكل المشاكل النفسية والجسدية فلا تضع نفسك تحت رحمتها ، إن الضغوط هي مفتاح كل الآمنا وأحزاننا . لا تهدر طاقتك في التدقيق بالأمر أو التفكير بقلق في الأشياء والتفاصيل فلن تحصد إلا الخيبة والندامة ، دع الأحداث تجري كما هي ، وتناول الأمور بشي من البساطة ، تناس الأشياء الصغيرة واحتزن طاقتك للأشياء الكبيرة ، بين الحين والآخر عش بفطرتك ودع الطبيعة تتناول الأمور ، لأنك

ستكتشف فيما بعد أن الحياة الطيبة سهلة وبسيطة ولا تتحمل القلق . إذا وجدت نفسك قد تماديت وبدأت تغرق في القلق والتفكير ، وأفكارك بدأت تسرح في مخاوف وهمية ، اجبرها على التوقف بحزم وضع نقطة في نهاية السطر.

## قاعدة 40 واصل الحركة

(الحياة نهر متدفق على الدوام ، وعليك أن تجاربه حتى تستمتع بمباهجه)...

حكمة حياتك هي رحلة فريدة ثابر على اكتشاف اسرارها ، فهي كالكتاب الجديد تتصفحه بكل لهفة باحث عن وسيلة تخرج بها نفسك من السكون ، النهر الجاري أفضل من البحيرة الراكدة والحياة الطيبة مرهونة بالحركة الدائمة . تحرك واستكشف ما يمكن عمله لجعل يومك غنيا بالحياة ، إن العمل مفتاح السعادة ومصدر كل بهجة . عيش حياة التحرر من السكون والجمود ، عيش فورات الحياة ولا تجعل نفسك رهين الأيام بل املأها بالحركة الدائبة كي لا تغلبك بالمتاعب والهموم . إن كل لحظة في حياتك كنز لا يتكرر . قاوم رغبتك في البقاء على نفس الحال وانهض واعمل شيء يعيدك للحياة من جديد ، فإذا انهار جزء منك فلا تقبل السكون ولا ترض على نفسك إلا إذا رأيتها قد أقبلت على العمل والحياة . لا تخف فقط ضع قدميك على الطريق واخط الخطوة الأولى وماهي إلا برهة من الوقت وتكون قد وصلت إلى هدفك . إن أكبر الخسائر على الإطلاق هي عندما لا تعمل شيء أبدا ، إذا بقي الإنسان بلا عمل فإنه يأكل روحه وجسده

بالهم ، إذا لم تشغل نفسك بالحق شغلتك بالباطل ، لكي يظل المصباح مشتتلا يجب إضافة

الزيت إليه دائماً.

## قاعد 41

### تجنب الجدال لتكسبه

أن أفضل طريقة لكسب الجدال مع الآخرين هو تجنب الجدال معهم . إن الجدال عقيم فكلما الطرفين يسعى بكل ما لديه لكسب الجولة على حساب خصمه ولكن بلا جدوى. إن الجدال ما هو إلا استغراق في (الأنا ) وتضخيمها و الدفاع عنها مهما فعلت، وكذلك البحث عن كل ما يؤدي إلى تقليل شأن الآخر و تسفيهه رأيه. تجادل شخصان، فقال أحدهم للآخر: أنا أفضل منك. فرد عليه: بل أنا. و استمرا هكذا يتجادلان ولم نعرف إلى الآن أيهما أفضل من الآخر، وتجادل آخران، فقال الأول: أنا أفضل منك، فرد عليه الثاني: إذا كنت تعتقد ذلك فأنت على حق. وانتهى الجدال، وكل ما استنتجناه في النهاية بشكل أكيد أن أفضل الأشخاص الأربعة هو الأخير

دعاء التضرع للفوز بالجدل : (اللهم ساعدني في جدالي مع خصمي حتى أفوز عليه شر فوز، وأعني في أن أجعله يبهت من حجتي وسلاطة لساني وصهيل صوتي حتى يسكت مذعوراً. وساعدني إلهي في أن أرشقه بأحجار من حنجرتي ال ترحم. واقذف عليه لهيب نظراتي القاسية يا أرحم الراحمين. اللهم أعني على تحطيم أعصابه وسحق ثقته بنفسه وجعله مهاناً ذليلاً في عقر داره، حتى إذا ما دعاك لترحمه فلا تفعل ذلك يا إلهي وسيدي يا مَن رحمته وسعت كل شيء.

ورحمةً بي إلهي أعصف بأمله في الرد على حجبي القوية واجعله أضحوكة، مقهوراً وخائباً  
أمامي حتى يكرهني أشد الكراهية فلا يطيق سماع حتى اسمي. اللهم أنت القوي القادر  
على كل شيء ولا أطلب منك المستحيل سوى الفوز في جدالي مع خصمي وسحقه وإذلاله.

إلهي... فأجب دعائي يا أرحم الراحمين!!

إن الجدل على افتراض أنني أفهم أكثر منك وأن طريقتي في الحياة هي أفضل من طريقتك،  
وأن أفكارك أقل شأنًا من أفكاري.

## قاعدة 42

### كن صديقاً لنفسك

وعدت نفسي كل صباح وكأني ألتقي بأعز صديق، أن أدخل البهجة في قلب كل من أراه. وعدت  
نفسي أن أجعل قلبي ثروتي الحقيقية التي تفيض بالدفء و الحنان، سأجعل كل يوم بقي من  
عمري يثري نفسي و يلهم روعي بحياة طيبة مفعمة بالمعاني أراد ناسك اسمه (زويا) اكتشاف  
الأسرار السماوية، فقرر في سبيل ذلك أن يحذو حذو نبي الله موسى و يتخذه قدوه له على مدى  
سنوات عديدة في سلوكه و تصرفاته من دون القدرة على التوصل إلى النتائج المتوقعة، وفي  
إحدى الأمسيات و كان قد أرهق نفسه في الجهد و المحاولة غرق في نوم عميق فترأى له في  
الحلم أن ملاكاً جاءه في منامه و سأله : لماذا تشعر بهذا القدر من الكدر و الحزن يا ولدي، فأجابه:  
ستنتهي أيامي على هذه الأرض وما أزال بعيداً جداً عن أن أكون مثل النبي موسى. فقال له  
المالك: في يوم الحساب لن يسألك الله لماذا لم تكن النبي موسى. بل ما الذي فعلته في هذه

الدنيا، فحاول أن تكون نفسك (زويا) الطيب، كن صديق نفسك يا زويا بلا زيادة أو نقصان، ولا تثقل عليها بما لا تطيق. عندما تستيقظ في الصباح، أنظر إلى نفسك ملياً في المرآة وقل لنفسك: هذا أنا، خلقتني الله بصورتي وطبعي وصفاتي أتعهد بقبولها و الرضا عنها كما هي تماماً إن الموقف هو كل شيء , فأحرص على أن يعيش الآخرون مع إنسان متوافق مع نفسه ويمتلك موقفاً طيباً مع ذاته.

### شمعة...

لقد قررت أن أكون صديقا لنفسي وأستمتع بصحبتها وذلك قبل أن أكون صديقا للآخرين، وأن أهمس قائلاً لنفسي :إنني راض عنك وأتقبلك كما أنت "إن الإنسان يشعر بالسعادة بقدر ما هو مستعد لذلك. ولو أن اليوم هو أفضل أيام حياتك وأنت لا تعرف ذلك فإنك لن تتصرف وفقاً له، لذا فإن الأرجح هو أن أفضل أيام حياتك سوف تفوتك" ..

ابراهيم لينكولن

## قاعدة 43

### جدد حياتك

جدد حياتك باستمرار فالتغيير سنة الحياة الدائمة وكل الأشياء تتبدل وتتطور فإذا بقيت على حالك فستبدو غريباً وحيداً . اسع للتعرف على هوايات جديدة تغني بها حياتك وتكشف عن مواهبك المنسية، غامر باكتشاف أراضٍ جديدة واذهب إلى الحي المجاور لكم فقد تصادف فرصة عمل أو صديقاً ينير روحك بقلبه الطيب أو بحكمته العالية، ابحث عن الاهتمامات التي كنت شغوفاً بها يوماً ما وشغلتك عنها هموم الحياة. إن عقلي هو أثمن ممتلكاتي، سأجعل التعلم والنمو المستمر قانون حياتي، سأتصفح جريدة لم أقرأها في حياتي وأتعرف على مهنة لم أعرف أسرارها بعد، وسيكون لكل يوم يأتي طعامٌ خاص. ذهبت ذات مرة إلى قرية نائية في الريف، وعندما حان وقت الصلاة سمعت رجلاً كبيراً في السن ينادي على الجميع: تعالوا لنجدد؟ فلم أفهم مغزى كلامه! فشرح لي صاحبي بأن الرجل يقصد بكلمة (التجدد) أي الوضوء بالماء، وعند أهل الريف أن الإنسان عليه (التجدد) خمس مرات يومياً قبل المباشرة بالصلاة، والتجدد الظاهري هو الغسل بالماء، أما التجدد الباطني فهو غسل النفس والقلب من الأحقاد. إن كل طريق جديد قد يفتح لك طريقاً آخر، وكل نافذة جديدة قد تقودك إلى أخرى، لا تستكن للمألوف وما قد اعتدت عليه في حياتك فيصبح يومك مثل أمسك.

## شمعة...

إن الدهشة تملأ كياني كلما راقبت الطبيعة وهي تجدد روحها بلا توقف في كل لحظة، ترى ذلك في الغابات التي تجدد نفسها بعد اندلاع الحرائق، وفي الأشجار التي تورق من جديد بعد الزوابع والأمطار، وفي جراحننا التي تندمل مهما أنهكتها الأيام.

## قاعدة 44

### الشجاعة أم الفضائل

(إنك تملك جناحين، والسماء تتحداك، سافر إلى النجوم على رغم أنف المخاوف وانعدام الأمن، فإن هناك رحلة مثيرة بانتظارك) ... أوشوا الضحكة تبدو مخاطرة بأن تبدو كالأحمق. مساعدة شخص ما مخاطرة بأن تلتزم نحوه. عرض أفكارك أمام الجمهور مخاطرة لأن تفقدهم. أي محاولة لتنفيذ مشروع هي مخاطرة بالفشل. الحياة نفسها هي مخاطرة بالموت. كان ثم رجل ورع يمضي حياته وحيداً في الغابة. وفي يوم من الأيام شاهد ثعباناً جريحاً فتساءل مندهشاً كيف يغذي ذلك الثعبان نفسه، وفي تلك اللحظة دنا من الثعبان نمراً ورمى أمامه بقايا حيوان قد التهمه فأشبع جوعه فقال الرجل لنفسه، سأفعل كما فعل الثعبان، فإذا كان الله قد أطعمه فإنه سيطعمني أيضاً، وقفل راجعاً إلى كوخه في الغابة، ومضت فترة حتى استبد به الجوع، وشارف على الهلاك.

وأخيراً تجلّى له ملاك وسأله: لماذا قررت أن تقلّد الثعبان الجريح؟

انهض وامسك بأدواتك وسِر على درب النمر.

لكي نعيش علينا أن نخاطر، لأن المخاطرة الأعظم في الحياة هي عند عدم المخاطرة بأي شيء.

(المشكلة هي أنك إذا لم تخاطر بأي شيء، فإنك تخاطر بكل شيء)... أريكا يونج.

## قاعدة 45

### عش في انسجام

( عندما يتصالح الإنسان مع كل تناقضات الحياة، و يكون بإمكانه تجاوز المحن والتنقل بين ضفتي الألم و السرور بكل يسر مختبراً الحالتين معاً دون الانجراف مع حالة دون الأخرى يكون

قد بلغ الحرية ... ) ديباك شوبرا

لا تتعجل الصراع مع أحداث الحياة ولا تسابق الآخرين في التخاصم انسجم مع الناس بأشكالهم وأحوالهم المتغيرة بلا نسيان للنفس أو الذوبان في الآخرين، كن صادقاً وشفافاً مع النفس قبل كل شيء، كن أنت نفسك ولا تمثل حالة غيرك وبما ليس لديك أمام الآخرين. إن الانسجام مع الحياة هو غاية الحكمة، إننا نعيش في عالم يحتاج فيه كل فرد إلى الآخر.

### شمعة...

انسجم مع الطبيعة وتعلم منها أسرار الحياة انظر إلى الشمس لا تمل من الشروق كل صباح وتفيض بالدفء على كل الكائنات بلا تفرقة من عرق أو جنس.

## قاعدة 46

### تجنب الوحدة

لا تحتفل بالحياة لوحدك فلن يسعدك ذلك كثيرا، إن السعادة تكون حيثما تكون المحبة والألفة والناس، لا بالقصور ولا المناظر الخلابة. إن الاستغراق في ( الأنا ) ورؤية النفس والانشغال بها دون الخلق هي الطريق الأسرع إلى العزلة والتعاسة. الكون الهائل يستمد قوته منه ولن يجد سعادته أبداً إن الإنسان قطرة في بحر عندما يعيش لنفسه. على رصيف معزول جلست امرأة عجوز تعزف على قيثارة مهترئة بعض الأغاني القديمة بصدق وحرارة ومعها لافتة كتبت عليها (لُنغني معاً)، فلمحها رجل سكير فجلس يغني معها وأثار ذلك المنظر امرأة وزوجها كانا يسيران في الشارع المقابل فعبرا وانضممهم إليهما، وبعد دقائق أصبح المشهد مثيراً، امرأة عجوز تعزف على قيثارة مهترئة وحشد من الناس يغنون بفرح وسعادة. وعندما سئلت العجوز: لما تفعلين هكذا فلقد أرهقت نفسك كثيراً هذا المساء؟ أجابت لثلا أبقى وحيدة، إن المشاكل الوهمية تنهال على من كل حدب وصوب عندما أكون وحيدة. لن تحظي بالسعادة والإشباع النفسي في حياتك مهما ملأتها بالمال والشهرة. فلا شيء يغنيك عن باقة من الناس المحبين يحيطون ويغنون حياتك مودة . شاطر الآخرين لحظاتك السعيدة ومتعك الصغيرة، وقاسمهم ما يرزقك الله من الخيرات.

## شمعة ...

قالت الموجه القادمة صوب الشاطئ لرفيقتها التي تليها: إني أشعر بالخوف لقرب ارتطامي بالشاطئ وستكون لحظة فنائي ونهاية حياتي، فقالت لها رفيقتها: إنك خائفة لأنك تظنين أنك مجرد موجه، أما أنا فلست خائفة، لأنني أشعر بأنني جزء من هذا المحيط .

## قاعدة 4٦

### كن قائدا لسفينة حياتك

(أنا مدير حياتي، أنا ربان روعي)...نيلسون مانديلا أنا الذي أصنع قدرتي أقرر كيف تسير أموري وليس الآخرين. أستمد العزم من ربي ومن نفسي ولن أجعل الآخرين يقررون سعادتي وبهجتي. سأكون سيد حياتي . تحكي قصة فيلم ساحرة أوز عن فتاة تدعى (جودي) تعيش في مزرعة بسيطة في كنساس وقد سمعت عن ساحرة لديها القدرة على تحقيق أمني كل من لديه نقص في حياته، فتبدأ بالبحث عن تلك الساحرة كي تحقق لها أمنيها في السعادة وتصادف في طريقها (الرجل الفزاعة) الذي لا يملك العقل ولا يعرف كيف يفكر، فيلتحق معها بحثاً عن تلك الساحرة ويصادفان في طريقهم ( رجل الفصيح ) الذي يعاني من افتقاره الأحاسيس و المشاعر، ويلتقون مع (أسد جبان ) يشعر بالخوف الشديد و يفتقر إلى الشجاعة رغم شكله القوي، ويتجه أولئك الأربعة باحثين عن الساحرة التي ستحقق أمنيهم و تحررهم مما ينقصهم في حياتهم، وبعد الجهد و المغامرات أن الساحرة محققة الأمني لا تملك أية قدرة لمنحهم ما يريدون، وإن مصدر

السعادة ومنبعها هو من داخل أنفسهم وليس عن طريق عصاها السحرية؟ عندما تتحداك الحياة ويوجه لك الآخرون سهام النقد، وعندما يتفوه أحدهم بكلام يثر غضبك هدىً من روعك . اعتمد على نفسك في توجيه مسار حياتك وحل معضلاتك ومشاكلك، فكل من تلقاه من الناس لديه همومه وخططه في الحياة. أنت صانع تاريخك وباني مجدك وأحلامك في الحياة ولن يقوم الآخرون بذلك الدور من أجلك .

### شمعة ...

كن صلباً متماسكاً كالصخرة من الداخل، ورهيفاً مثل رقرق النهر من الخارج .

### قاعدة 4B

#### امنح الاعتبار لكل البشر

كان الصينيون في عهد (المانشو) يعتقدون شعرهم كالظفيرة تنساب من ورائهم، وكان كل من يمسكها تشل حركته فلا يستطيع التقدم خطوة واحدة إلى الأمام. إن كلمة (ميانزي) هي كلمة هامة لدى الصينيين وتعني لهم الكرامة والاعتبار وهي تشبه تلك الضفيرة التي كان يعقدها الصيني في الجزء الخلفي من رأسه.

الناس قد تنسى ما قلت وما قد فعلت، ولكنهم أبداً لن يسنوا كيف جعلتهم يشعرون.

سأجعل كل شخص يشعر أنه شخص مهم للغاية وهو فعلاً كذلك، فكل إنسان يملك في داخله جوهرة فريدة ممنوحة له من الله.

سأقاوم رغبتى في التحكم بحياة الآخرين. لقد خلقنا الله أحراراً ولن أعوض ضعفى عن طريق التسلط والتحكم في شؤونهم كي يصبحوا نسخة منى. لا تحتقر أى أحد في هذه الدنيا ولا تذدر الآخرين مهما كانوا ولا تقلل من شأن أى بشر على وجه الأرض. اجعل كل من تقابله يشعر بالامتنان والفخر تجاه نفسه وتجاه حياته.

كان (ريوكان) معلماً عظيماً في الديانة البوذية وكان لا يفرق بينه و بين باقى البشر، وفي أحد الأيام طلب منه أتباعه أن يتحدث إلى أخيه اللص المشهور الذي روع المدينة عسى أن يكف شروره عن الناس، فذهب إليه (ريوكان) وأمضى الليل في منزله دون أن يتحدثا ولا بكلمة، وفي الصباح عندما هم ريوكان بالمغادرة ساعده أخوه اللص على ربط حذائه، وعندما انتهى من ذلك كانت دموع اللص تنساب على قدمي المعلم الكبير قائلاً: لم يزرني رجلٌ حكيمٌ طوال حياتي فلم أعاشر سوى الأشرار و اللصوص من أمثالي ، فإذا كنت أنت أمضيت الليلة بطولها معي فإن ذلك يعني بأنه لا زالت لي بعض القيمة. ومنذ ذلك اليوم لم يعد اللص على جرائمه أبداً.

هناك أربعة مفاتيح أساسية في كيفية ما يفكر به الآخرون وهي:

إن كل شخص يعتقد أنه على حق دائماً.

إن أعظم رغبة عند كل شخص هي أن يكون على حق.

لا يمكنك تغيير رأي الشخص الآخر إلا إذا رغب هو في ذلك.

يمكنك فقط أن تساعد الناس في تغيير رؤيتهم في الحياة.

سيقدّر الناس لأنك ساعدتهم على تقدير أنفسهم فامنح الكرامة والاعتبار لكل من تقابلهم في

الحياة.

## قاعدة 49

### السكينة حجر الفلاسفة

لكي تعمّ السكينة في أرجاء العالم يجب أن تحل السكينة في قلب كلّ إنسان! يجدّ الإنسان

السكينة حين يوقف الصراع مع (نفسه، غيره، ما حوله) لتغيير شيءٍ لا طاقة له به، ويجدها

(السكينة) أيضًا حين يتوقف عن خوض الحروب اليومية ومصارعة الأحداث بالقوة وتغيير الناس

بالشدة والإكراه. يجدّ الإنسانُ السكينةَ بالتأمّل الفعّال .. دقائق من التفكير المكثّف بوعي وبقظة،

تبدأ بتجميع الطاقة الداخلية، يرافقه تنفس هادئ وعميق، وتصفية الذهن من الأفكار الخارجية،

واستشعار اللطف، وتكثيف الإحساس باللحظة وعدم التفكير في الماضي، أو القلق من

المستقبل .. إن تطبيق ذلك النوع من التأمل يصلح كمقدمة ممتازة قبل الشروع بالصلاة! سيجدّ

الإنسان السكينةَ حتمًا حين يُعَامِلُ ما حوله برفق ويؤمن بغلبة الخير، فلو كان في عرض البحر،

وغرقت سفينته سيمتنع عن مصارعة الأمواج بكل ما أُوتِيَ من قوة، وسيترك جسمه يسترخي

طافيًا على البحر، وبهذا سيحمله البحر بهدوء، وعندها سيطفو فوقه بسلام وسكينة.

## قاعدة 50

### وسع مدى النظر

لِتَدَّ العَالَمَ فِي حَبَّةِ رَمَلٍ وَالفردوس فِي زهرةٍ بريّةٍ.. ضع اللامتناهي فِي قبضةِ يدك، والأبدية فِي

ساعة .. - ويليام بليك. -

حين تواجه مشاكل الحياة بنظرة ذات أفق محدودة، يمكن لأي مشكلة أن تُعكّر صفو حياتك. فحين تتألم مثلاً، فإن شدة الانتباه للألم تزيد من قوة الألم، فيضيق مجال رؤيتك إلى حقيقة الألم ومحدوديته، فتمنح ألمك اهتماماً أكبر ممّا يستحقّه، فإذا خرجنا إلى العالم ورمينا مدى نظرنا إلى أفقٍ أوسع؛ سنجد مشاكلنا أصغر بكثير ممّا كنّا نتصوّر! حين ننظر للأمور بشكل واسع، عند ذلك وبلمح البصر تصبح المشكلة محدودة..

## قاعدة 51

### كل شيء بألوانه

فِي حديقة جدي كان هناك برعمٌ وردٍ بدا أنّه استغرق وقتًا طويلاً لينمو حتّى أن صبري نفذ وأنا بانتظار أن أرى لونه وجماله. واعتقدتُ أنه يجب علينا القيام بشيءٍ ما، وما إن وافقت جدي بعد شدة إلحاحي بفتح أوراق الورد قبل أوانها، حتى تحمّستُ لذلك؛ ففتحت الأوراق كلّها، فدهشتُ عندما لم أجد الورد بالجمال الذي كنت أتخيّله، لقد استعجلتُ حين قمت بالأمر قبل حلول أوانه فذبلت الوردة وماتت. فتعلّمت الدرس كيف أننا يجب أن نترك الأشياء تنمو على سجيّتها وكل شيء يجب أن يتم في وقته .. دورثي مينك

لم تُنجز الأشياء العظيمة إلا بعد صبر هائل، والصبر لا يعني الاستسلام، بل الانتظار فلكل شيء أوانه وقد تفسد الخطة إذا استعجلتها. نحن لا ننمو بالقوة والعجلة، بل كل ما نحتاجه هو بعضاً من الوقت مع شيءٍ من المحبة والرغبة ..

## قاعدة 52

### الفوز بلا معارك

إن قوة الرجل لا تكمن في جرأته على شنّ الهجوم وإنما في قدرته على مقاومة الهجمات .. موريهي أوشيبا (مؤسس فن الأيكيدو الياباني) . حين تلاحظ خصماً يقترب منك، بادره بكلمة لطيفة، وحاول إقناعه بعدم جدوى تحركاته، إذا أصرَّ على إظهار عدائته فلا تقبل بالقتال إلا إذا كان هذا الأمر يضيف لحياتك شيئاً فأهداف المحاربين الحقيقيين لا تكون لتدمير أي شيء، بل لبناء حياتهم، وفي تلك الحالة استخدم قوة الخصم ولا تهدر طاقتك. يطلق اللاعنف طاقةً روحيةً تكشف قوة الحق وتربك الخصم وتدعوه للعودة إلى ذاته، إنَّ اللاعنف لا يرمي إلى هزيمة الخصم، بل إلى صدّه ومخاطبة ضميره ومن ثم هدايته بتحرير نوازع الخير الكامنة فيه التي تعطلت، فيعود بشراً سويّاً كما خلقه الله! النجاح العظيم الذي يحققه أي إنسان هو عندما يحقق الفوز في الحياة بلا معارك دامية أو جروح داخلية..

## قاعدة 53

### الاستعداد التام للحياة

عندما تشعر أن وجودك في هذه الدنيا هو معجزة إلهية، وأن حياتك هي الهدية العظيمة التي وهبها الله لك، وأنت إنسانٌ فريد، وأن كل لحظة تمر عليك لن تتكرر؛ ستغدو حينذاك شاكرًا لنعمة وجودك وستعيش كل لحظة من حياتك وكأنها اللحظة الأخيرة، مستمتعًا فيها ومشاركًا في إعمار الكون، متصالحًا مع الموتِ عندما يحل عليك بلا خوفٍ ولا وجل. يقول أحد السحرة الهنود: " عندما يتحتم عليك أن تقوم بأشياء هامة، فليكن الموت جالسًا بقربك، فذلك سيمنحك ما تحتاجه من قوةٍ وشجاعة." إذا تقبّلت فكرة الموت وتعايشت مع حقيقة أنه قد ينقض عليك في أية لحظة، عندها فقط تكون على أتم الاستعداد للحياة. إن الموت جزءٌ متطوّرٌ من الحياة، وهو رجوع الإنسان إلى وطنه الأصلي، إنّ ما بعد الموت عوالم روحانية وعوالم أرقى من هذه الدنيا، فعليك أن تُحَبِّئَ لنفسك أشياء سارة نظير عملة في دنيك لتتعمق بها ما بعد الموت. ليجدك الموتُ وأنت تزرع الخضروات في حديقتك، أو منهمكًا في إصلاح سياج جارك المكسور، ليجدك وأنت تسامرُ حبيبَتك، ليجدك وأنت تعيش اللحظة، لا سارحًا فيما مضى أو شاحبا البصر في الفضاء!.. احذر من أن تموت قبل موتك....

## قاعدة 54

### الطريق الي السعادة

كان يبدو في غاية السعادة حتى في أحلك اللحظات، ما كانت الأحداث العابرة لتعكر صفو مزاجه، أو لتزيل ابتسامته من على وجهه، بل كان مرناً في تعامله معها (الأحداث) كان سريع الاندماج في أي عمل مفيد فور انتهاء الأزمات التي يمر بها، كان قادراً على تكوين الصداقات بسهولة خاصة مع الناس المتفائلين مثله، كان يستغل أوقات فراغه بأفضل ما يكون، لديه أهداف واضحة ومحددة، واقعية وسهلة التنفيذ، غالباً ما تراه مندمجاً في تعلم شيءٍ جديد! يكافئ نفسه حين يحقق نجاحاً ولو كان بسيطاً، وله قدرة فائقة في استخدام مهاراته الفطرية لتحقيق النجاح في حياته وعمله، قد يترك ما بيده لينطلق في المغامرة التي لطالما حلم بها إذا ما حان أوانها. كان ينهض باكراً ليتنفس الأمل، يرحبُ ويسلم على كل من يراه، يرى أحلامه بين أوراق الشجر وفي زقزقة العصافير، كان يعتبر أن كل شخص له فضل عليه، كان حرياً على تقاسم رزقه مع الآخرين.

يحكى أنه كان هناك رجلٌ سعيد!

## قاعدة 55

### قاتل من أجل العيش بحيوية

يقود الإنسان أخطر معاركه مع نفسه لترويضها، وتعديل سلوكها، وتغيير العادات التي لازمته منذ صغره، ثم يكتشف بعد سنين أنها كانت معيقةً لتقدمه! يجبُ على الإنسان أن يكافح من أجل إبقاء روحه متألقة بالحيوية، ونفسه مُحَبَّة للحياة؛ لكي يعيش حياةً غنية بالمعاني السامية ومحفزة للخير والأمل لنفوس الآخرين. إنَّها معركته المقدسة للبقاء محافظًا على روح خضراء، بحيث يعيش كل يوم بقوة وكثافة مسامحًا لمن أخطأ في حقِّه، ناسيًا للأحقاد السابقة.

إذا أردت أن تبتعد عن الكآبة، فاكتب أوقات حزنك على الرمال، ودوّن أوقاتك السعيدة على الصخر. لا تجعل حدودًا لأحلامك، واذهب بعيدًا إلى حيث تريد؛ فقد خلق الله الدنيا واسعةً بما يكفي لأحلامك كلِّها!

## الخاتمة

قد تكون وجدت ضالتك في هذا الكتاب، فكرةً كانت أو معلومةً قد سرقت  
لُب قلبك، ورُبما اقتبست منه نورًا يشع بك، فهل تُشارك الآخرين هذا النور

عبر حسابنا فنُضيء جميعًا؟

واديان سعد

# الدكتور مهدي الموسوي

= مهندس مدني إستشاري أسس مكتب إستشارات  
هندسية في دولة الإمارات العربية المتحدة  
ويرأس إدارته منذ ١٩٨٩ .

= حصل على الدكتوراه من جامعة ماك كوينز  
تكنولوجيا الكندية عن بحثه في تيسير بناء  
مساكن الفقراء .

= دكتوراة فخرية في علوم الإنسان  
من جامعة وسترن إيزرف

= باحث في الحكمة وأسرار الحياة الطيبة

## من مؤلفاته :

أسرار الحياة الطيبة

فن العيش



روافد المعرفة



Rawafed\_k



Rawafed-k



Rawafed.communicate@gmail.com

<https://rawafedcommunicate.wixsite.com/rawafedknowledge>

مصلحة الغلاف : فاطمة باكر