نحو تغيير حقيقي لنفوسنا

كثيرا ما يحب الإنسان أن يبدأ حياته من جديد، فيقرن بدايته بصباح يتنفس بإشراقة نهار جديد، يحمل بين نسماته الهادئة الكثير من الأمل، أو يقرنها بليل يلفظ اليأس والكسل الذي فيه.

يطرق التفكير طويلا، من أين يبدأ في إصلاح ذاته وتطويرها: عبادته، إيمانياته، ثقافته، عمله، دعوته، اجتماعياته.. يلملم همته وينفض عنه غبار التثاقل، يتوضأ بماء التفويض، ويعزم المضي في الميدان وسط معترك الحياة المزدحم بالعقبات.

يمضي دون تخطيط ولا برامج، دون هدف واضح ولا محاسبة، ويحسب أنه التوكل، ويحسب أنه يسير على الطريق المستقيم الذي طالما ترنم به، ويحسب أنها البدايات المحرقة التي لا بد أن تكون نهاياتها مشرقة.. يحمل الفوضى التي في نفسه وحياته ويمضي مثقلا.. وما هي إلا أيام حتى يرجع لحزنه وعثراته وتقصيره هنا وهناك، رغم دبيب الحياة الذي تحرك فيه، ورغم همته التي اشتعلت بداخله، فإنه انهار سريعًا بعد خطوات قليلة، وليتها كانت على الصراط المستقيم، بل كان كمن يدور حول نفسه دون أن يتقدم خطوة واحدة للأمام، وتخيل أنه قد تحرك للأمام!!.

إن التعميم محبط وله تأثير سلبي على الإنسان حتى في الإيمانيات وعلاقته مع ربه. والقصد هنا أن الداعية في أول الطريق ينطلق متحمسًا، وقد يكون متميزًا في باب من أبواب حياته – كالعلم مثلا – ثم بعد التزامه وسيره في الدعوة تجده يُقصر في طلب العلم لا لإهمال منه بل لحماسة زائدة في الدعوة. وأما في باب الإيمانيات وعلاقته بربه فتجده يكثر الصوم، والذكر، والصدقة بعد الفرائض حتى يكون كالمنبت الذي حدثنا عنه رسول الله ﷺ في قوله: "إن المنبتّ لا أرضًا قطع ولا ظهرًا أبقى" [رواه البزار]، فلا نريد أن نكون كالمنبت؛ بل نريد السير بخطى ثابتة ولو كانت بطيئة، وما الشجاعة إلا صبر ساعة، فهيا نعيد ترتيب حياتنا من جديد.

من صَلُحت بدايته صَلُحت نهايته

إن صحة المنطلق هي الأساس في المسار الصواب في الطريق المستقيم، وتبدو صحة المنطلق في استحضار النية وتحقيق الإخلاص والتوجه بالأعمال كلها لله وحده، وطلب الأجر منه وحده وعدم الالتفات إلى الناس.. قال الله تعالى: {ومَا أُمِرُوا إلا لِيَعْبُدُوا اللهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ ويُقِيمُوا الصَّلاةَ ويُؤْتُوا الزَّكَاةَ وذَلِكَ دِينُ القَيِّمَةِ} [البينة: 5]. وقال رسول الله ﷺ: "إن الله لا ينظر إلى صوركم وأموالكم، ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم [رواه مسلم].

والقاعدة تقول: من صحت بدايته استقامت طريقه وصحت نهايته، ومن فسدت بدايته اعوجت طريقه وساءت نهايته.

وقال علماؤنا قديما: "الفترة بعد المجاهدة من فساد الابتداء"، لكن الإيمان يزيد وينقص، وكذلك الهمم تفتر، فكيف نثبت على الطريق رغم العقبات والأزمات؟.

إن قلبك هو سر نجاحك، فرتِّبه ولا تترك الفوضى فيه تعوم، وكما قال مصطفى صادق الرافعي: "إن الخطأ الأكبر أن تنظم الحياة من حولك وتترك الفوضى في قلبك".

الهمة والإتقان

وبعد النية لا يكون إلا الهمة، وبعد الهمة لا يوجد إلا الإتقان، وإلا كنتَ أثقل ما يكون خطوا ووجدت السراب عند العطش. ولا تترك همتك تدنو من الأرض وفتن الدنيا وشهواتها وملذاتها، فإن نفسك تأبى إلا علوا كشعلة من النار يصوبها صاحبها وتأبى إلا ارتفاعا.

وبعد، فإن الراحة للرجال غفلة كما قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه وأرضاه. وإنه استعلاء ثمنه التعب، وبعد نور القلب لا يكون إلا الجد في الطلب.

وبعد أن وضعت وحددت المبدأ الذي تنطلق منه بقوة وعزم، عليك أن تجلس مع نفسك جلسة صدق مع الله تعالى تعيد فيها حساباتك وتقيم بها وضعك وترتب بها حياتك. ما الجديد الذي ستُدخله عليها؟ وما التجديد الذي ستقوم به على ما تملك؟ أي شيء فيك ستبقي؟ وأيها أنت في غير حاجة له؟ وهذه بعض النقاط المهمة في كل جانب:

- **علاقتك بالله سبحانه وتعالى:**

حافظ على الفروض في وقتها مع الجماعة.

حافظ على السنن الرواتب وهي 12 ركعة في اليوم، مع صلاة الضحى.

احرص ألا يقل ورد القرآن اليومي عن جزء.

اجعل لك ربع ساعة يوميا للتفكر، وأفضل الأوقات التي يصفو بها الذهن قبل النوم أو بعد الفجر.

حافظ على أذكار الصباح والمساء وأدعية الأحوال المختلفة، واجعل لك وردا يوميا من التسبيح والتهليل والاستغفار والصلاة على النبي عليه الصلاة والسلام، مستثمرا الأوقات البينية.

لا تنم بعد الفجر، وخصص هذا الوقت لتلاوة القرآن والأذكار.

قم الليل ولو بركعتين بعد العشاء، والأفضل أن تعتاد تدريجيا أن تصحو ساعة قبل الفجر للقيام والدعاء والاستغفار لبركة هذا الوقت.

- علاقتك مع ذاتك:

حدد هدفك ورسالتك في الحياة، واكتب ذلك على ورقة، وعلقها أمامك لتقرأها يوميا مرتين على الأقل. خطط لحياتك المستقبلية وفق هدفك ورسالتك، وضع الخطوات التي ستقوم بها هذه السنة والسنوات القادمة، وتذكر أنك كلما خططت بعمق ودقة وفهم واع لمدة أطول كلما اتضحت لك الرؤية.

سجل في مفكرةٍ الأعمالَ والواجبات التي ستقوم بها يوميا بعد الفجر.

حافظ على ترتيب الأولويات في أعمالك، الأهم فالمهم.

تفرس في ذاتك واعرف مهاراتك المميزة وحاول تطويرها.

دوّن في مذكرة خاصة، سمها "قصة نجاحي"، مذكراتك اليومية، واكتب إنجازاتك على الجهة اليمنى، وأخطاءك التي قمت بها على الجهة اليسرى، وراجع هذه المذكرة أسبوعيا. وكافئ نفسك على الإنجاز والنجاح وعاقب نفسك ولُمْها على الأخطاء.

سجل في مذكراتك -"قصة نجاحي"- نقاط القوة فيك ونقاط الضعف، وضع الخطط لتطوير نقاط القوة فيك والتغلب على نقاط الضعف فيك.

إن كنت طالبا فاجتهد في تحصيل نتائج رائعة في دراستك التي تحبها، وإن كنت عاملا فاجتهد أن تتقن عملك وتبدع فيه.

حافظ على المشي بشكل يومي، ويُفضل أن يكون صباحا بوقت مبكر أو مساءً قبيل المغرب.

خاطب نفسك بإيجابية دائما. روِّح عن نفسك بين وقت وآخر بنزهة أسبوعية مثلا؛ لتخفف عن نفسك ضغوطات الحياة.

قم بإعداد خطة للقراءة والمطالعة اليومية، واحرص على أن تنهي كتابا كل أسبوعين مثلا، وحتى تستفيد من قراءتك دوِّن ملاحظاتك على ما تقرؤه، واقتبس منه بعض الجمل أو الدروس التي تعلمتها واكتبها في "قصة نجاحك". ونوِّع في قراءتك لتزيد من معرفتك وثقافتك في كافة المجالات الحياتية.

- علاقاتك الاجتماعية:

ارضِ والديك وبرهما قدر استطاعتك. تقرب إلى أسرتك واجلس معهم يوميا، واستمع إلى أخبارهم وشاركهم أحوالك. صِل رحمك، ولو لم يتيسر لك زيارتهم اتصل بهم أو راسلهم.

طور علاقتك بأصدقائك، وخص منهم من ترتاح له وتسعد بقضاء الوقت معه باهتمام أكثر، ليكون أقرب الناس إليك وأكثرهم تفهما لك، يعينك على دينك ودنياك ويكون مرآتك أينما توجهت.

تودد إلى من تلاقي من الناس بالكلمة الطيبة، واعلم أن أنجح العلاقات تلك التي لا إفراط فيها ولا تفريط، أي التي لا تحتاج فيها أن تتلون وتتكلف في الحديث بل تكون عفويا بسيطا.

لاقِ الناس جميعًا بابتسامتك. تقبل أخطاء غيرك، وغض الطرف عنها من باب الصفح والإحسان لا من باب الرصد والعد عليهم.

استمع إلى من يحدثك ولا تتكلم إلا حين ينتهي؛ فإن ذلك من حسن الحوار وآدابه. أخبر من تحب أنك تحبه، وانصح من ترى فيه سلبية معينة سرًّا ولا تفضحه علنًا. اهدِ من تحب ومن تعرف بهدية يحبها من وقت لآخر، فإن الهدية مهما قل ثمنها ترقق القلب.

- العمل التطوعي

تطوع في أحد المجالات التي تتميز بها، مثلا: إن كنت متميزا في البحوث العملية فيمكنك التطوع في أحد مراكز البحث العلمي، وإن كنت تتميز في الحاسوب فعلم عددا من الطلاب كيفية استخدامه، وبهذه الطريقة -أي التطوع- تطور ذاتك في مجال تميزك، وتعطي فيه وتبدع لتصل به إلى مرحلة التخصص.

علم نفسك فعل الخيرات وسابق فيها من حولك ولا تستصغر عملا، فرب عمل صغير تستحقره يدخلك الجنان، ورب عمل كبير تستعظمه يُرَد عليك.

منذ اليوم أنت إنسان جديد، يملأ الأمل قلبك، والفرحة وجهك، ويداك تتوق للعمل، ورجلاك للسعي والتعب والنصب. كيف لا تكون من الأخيار وأنت حبيب الله؟! كيف لا وقدوتك نبينا الكريم صلوات ربي وسلامه عليه؟! فهلا زاحمت الصحابة لتسعد برفقته؟!.

انطلق واثقا بنفسك، متوكلا على ربك، وانطلق بقوة لتخط قصة نجاحك.

إيمان المصري