



# مقالات

تنمية بشرية

سيد أحمد أمين

**مقالات**

**تنمية بشرية**

**سيد أحمد أمين**

اسم الكتاب/ مقالات تنمية بشرية

اسم المؤلف/ سيد أحمد أمين

سنة النشر/ ٢٠٢٢

مصممة الغلاف/ هنا مصطفى

تنسيق/ كوكي أنور

الجهة الناشرة/ دار ثراث للنشر الإلكتروني

مدير عام الدار/ المهندسة أميرة محمود فتحي

رئيس مجلس إدارة الدار/ عبد الرحمن محمد

ثراث للنشر الإلكتروني



## مقدمة

لا شك أن الكلمة لها التأثير  
الإيجابي على السامع والقارئ ، لذا  
كان من الضروري أن ننصح ونرشد  
كل من حاد عن الجادة والصواب  
وندله على طريق الحق والخير.

## أعظم ما في الحياة

إن أعظم ما في الحياة لا يعرفه إلا من فقدوه، ولا يحسه إلا من حرم منه، إنها الصحة يا سادة، الصحة وكفى، فتلك النعمة لا يعرفها سوى المرضى، فلو خيّرت أحد المرضى بين ما في الأرض من ذهب ومال وبين صحة كاملة لاختار الصحة وكفى، فبدونها لا حياة ولا متعة ولا فرحة ولا عيشة هنيئة، بل فاقدتها يرى ظلاماً وبؤساً، ويحس بموت قلبه وفقد روحه، ولولا أن الله جعل المرض به بعض الألم وهذا من رحمة الله سبحانه وتعالى، ولو دام الألم في المرض لكان الموت السريع لهذا المريض من شدة ما يلاقيه من ألم ووجع، فما أجهلنا بتلك النعمة العظيمة، وما أبعدنا عن شكر الله على الصحة والعافية التي ينساها أكثر الناس عندما يتذمر أحدهم ويكفر سخطاً على الله لفقر مادي، أو حرمان من ولدٍ أو ضيق في عيشة، ولكن من يعرف قيمة هذه النعمة وعظمتها لا يهتم لما سواها من عطايا حتى مع الحرية التي تساوي الكثير أيضاً مثل الصحة، ولكنها لا توازيها ولا يوجد مع الصحة ما يوازيها لذا فعلينا بالحفاظ على تلك النعمة بشكرها وعدم تضييعها في ما يضرها من طعام سيء أو شراب ممرض

مميت، أو تعاطي أي شيء يقتل الأعضاء والأجهزة الجسدية دون حاجة لذلك، فقد يظل المرء سنوات عديدة في مستنقع الدخان والمخدرات أو شرب الكحوليات والعادات السيئة الجالبة لأمراض مستعصية ويصعب شفاؤها وهو لا يهتم بنفسه ولا صحته، ومن الناس من يُمرض نفسه بأفعال محرمة ومعدية بل في أغلب الأوقات تكون قاتلة، ولكنه يفضل المتعة اللحظية والسعادة الوقتية على صحته، ولكن هذا أو ذاك مع مرور الوقت ترى أحد الأمراض يهاجمه بشراسة أو قد يجمع جسده مرضين أو ثلاثة، فيندم ويصرخ ويئن ويضجر ويقول بأي ذنب حدث لي ذلك؟ وينسى أنه هو من أهلك نفسه وأنه هو من أمرضها وجلب لنفسه الأوبئة والمرض بمحض إرادته وبما أراد، فلو أكل المرء وجبة في اليوم ونام في العراء، والتحف بورق الشجر وتوسد ذراعه، ولم يرى في الحياة أي ولد أو ثروة أو متعة سوى الصحة لكفت، فكم يتمنى كل مريض أن يعود لصحته ولقوته وبعدهما يعود سرعان ما ينسى ويطفى، فعلىنا بالحفاظ على هذه النعمة واستخدامها في مواضع الخير وما خلقت له، وتجنب مواطن المرض، فجل المرض نحن من نتسبب فيه، وإلا فما يمرض البطن سوى سوء

الطعام وسوء التغذية الصحيحة؟ وما يمرض  
الكبد والكلى سوى ما نتناوله من شراب وطعام  
ردئ وسيء ولا ينفع الجسم من لحوم فاسدة أو  
طعام ملوث أو شراب مسرطن وعقاقير مفسدة  
لأعضائنا، فيجب علينا أيضاً أن نحفز عضلات  
الجسد بالرياضة أو بالحركة وأن لا نفرط في  
تناول الطعام ولا السكريات ولا ما يمرضنا من  
ذلك كله، حتى نعيش حياة جميلة وسعيدة فما  
أحلى من الصحة والعافية في الدنيا.

## كيف يصبح ابنك إيجابياً

إن الطفل وإن كان في صغره ولكنه يحوي الإدراك والتمييز بين الخطأ والصواب وما الفرق بين الحسن والقبيح ، فالفطرة السليمة تكون في نشوتها وشبابها ، ولم تصبها الإعياء وسقم الذنوب ولم تنتكس بعد ، فمن السهل على الطفل أن يتلقى ما فيه الصلاح وما ينفعه ، ولكن الطفل يحب اللعب والمرح والتجربة ، فهو لا يحب الانضباط ولا التقييد ، فلا بد من ترك له بعض الحرية مع بعض الضوابط الغير مجهدة ومقيدة لعقله وحركته، وقبل ذلك كله لابد وأن يكون الأب والأم على خلق وتربية سليمة من سلوك قويم وأدب جم وخطاب راق فيما بينهما ولا يتردى الخلق بين الأبوين لدون العقل والأدب وعدم التحدث أمام الأولاد بما لا يليق ، فالطفل يقلد أباه في الحديث والفعل والسلوك ، فإن وجدته يسمع الأغاني ويعني فعل ذلك الطفل، وإن وجدته يقرأ القرآن ويسمعه فعل ذلك أيضاً ، والأم يكون عليها أغلب هذا الحمل التربوي من تصحيح لسلوك الطفل طوال النهار ولا سيما في غياب الأب في عمله أو في سفره ، فلا تتصل من ذلك وتقول : أنا أطهي وأغسل وأنظف ولا وقت عندي ، أو لا أقدر على تربية الأولاد ،

فمن تفعل ذلك فهي امرأة ضعيفة وسلبية  
وسينفرط عقد الأدب من يدها وخاصة هذه  
المرأة التي تترك لأولادها الحبل على الغارب  
لتكاسلها وعدم اهتمامها ، أو لشعورها بعدم  
المسؤولية الملقاة على كاهلها ، وتتبرر بأنها  
المرأة لا الرجل ، ولكن الدور في المنزل لا  
يتجزأ في التربية للأولاد حتى يخرج الإبن بين  
الناس بشخصية عظيمة وناجحة وخالية من  
الأمراض والعلل ، فمعظم من يدخل السجون  
ويموتون قتلى من الشباب هم أولاد الإهمال  
والتسيب والشجار والسب واللعن بين الأزواج ،  
فما تجد من شاب أو صبي بذىء الخلق أو  
متفحش اللسان أو يسرق أو يفعل أفعال الإجرام  
إلا وهو قد تربى على ذلك ولم يجد له من  
يردعه ، بل ربما من رباه على ذلك المنزل ،  
فقد يسمع من أبيه مثلاً بعض الألفاظ الفاحشة  
أو يتفاخر مثلاً بجريمة نكراء قد فعلها يوماً من  
الأيام ، أو يشرب أمامه السجائر أو المخدرات  
أو ما شابه ذلك ، فيشرب الولد على ذلك من  
قدوة فاسدة ومربي لا يعرف أسس التربية ، ولا  
يعذر هؤلاء بجهلهم ، فالمجتمع لا يرحم  
والحساب من كل الجهات لا يقبل العذر ، فقد  
تقع البنت في الرذيلة ولا تجد لنفسها المخرج ،  
لأنها لم تجد المحاسب الذي يحاسبها أو يحدد

مسيرتها ويقنن لها الضوابط التي تحميها من ذلك ، مع التوعية السليمة من الأم دون حياء بينهما في التوجيه الأثوي العفيف وحتى لا يقع أبائنا في بئر السقوط وأن تذل أقدامهم .

فعلينا بعدة عوامل وهي :-

- 1- مصاحبة الطفل دون تدليل أو تعنيت .
- 2- عدم القسوة علي الطفل وعدم ضربه أو سبه وشتمه .
- 3- اختيار الإسم له والأم له وتجنب سبل التعنت له .
- 4- تعليم الطفل الذوق والأدب وخاصة في اختيار الألفاظ .
- 5- تعقب الطفل في كل صغيرة وكبيرة دون التحليق عليه ومصادرة كل أفعاله .
- 6- السماح له باللعب والمرح ولكن في حدود المعقول ، فالطفل إن لم يلعب في صغره لعب في شبابه .
- 7- مصاحبة الإبن في حدود الأدب لكي تعرف منه ما يفعله وما يوجهه وماذا يريد .
- 8 - لا تأمره بالذاكرة وفعل الأشياء التي تريدها منه ولكن افعل معه خلاف ذلك .

9 - لا تقسوا على ابنك حتى لا يبحث عن غيرك  
ليشكوا له ويقص عليه ما يجد من قسوة منك  
وربما فر من المنزل بأي حجة ولو لدراسة في  
مكان بعيد .

10 - لا تعطيه كل ما يطلب حتى لا يشب على  
الخنوع وعدم تحمله للمسؤولية .

11 - إذا قسى الأب على الولد أو الأم على  
البنات، فربما صار الولد شاذًا وصارت البنات  
شاذة ، لأن القسوة من بين الأسباب المعينة  
لذلك .

فهيا غير نمط حياتك وتعلم تربية ابنك تربية صحيحة  
وسليمة .

## هيا انشر عملك الأدبي الآن

- إن معظم من يكتب الشعر والقصة والرواية والأعمال الأدبية لا يجد من يأخذ بيده ويظل يتخبط هنا وهناك ويبحث ويسأل وربما أضاع السنوات دون أن يرى عمله النور ولكن في هذه الأيام أصبح هناك النشر الرقمي أو ما يعرف بالإلكتروني في كل العالم وهناك بعض الدور التي تنشر ورقياً وإلكترونياً ولكن الأمر كان يحتاج لمن يرشد الناس عليه ، وقد ظهر أيضاً النشر الورقي حسب الطلب وبأسعار بسيطة ، ولكن من أراد أن ينشر في مواقع أوروبية فسيواجه عدة أمور منها موقفه من الضرائب وترجمة الكتاب حتى يجد انتشاراً واسعاً وأن يكون معه فيزا تجعله يسحب أمواله من بلده بواسطة مثل "الباي بال" و"بايونير" وغيرها وهناك بعض الدول العربية من لا تدعم بنوكها تلك الأشياء أما من وجد الترجمة والفيزا وانتهى من موقفه من الضرائب ووضع الغلاف المناسب والتنسيق المناسب فهنيئاً له فسيجد النشر الواسع والبيع الكبير لعمله، وهذه المواقع هي:

موقع "لولو" للنشر الرقمي والورقي وهو موقع أوروبي

<https://www.lulu.com/>

وكذلك "سماش ووردس

<https://www.smashwords.com/>

"وأمازون "وكيندل

<https://www.amazon.com>

وجود رديز / Goddards

<https://www.goodreads.com/>

وغيرها من المواقع الأجنبية أما في عالمنا العربي فهناك أكثر من دار للنشر الورقي والرقمي والتي تفعل مع الكاتب ما يجعله يُعرف وينتشر وبأقل التكاليف وهناك بعض الدور التي تنشر مجاناً دون مقابل ومن هذه الدور التي تنشر مجاناً هي :

دار دون للنشر والتوزيع ومقرها في مصر

<https://www.dardawen.com/contact-us.html>

ودار الرواق للنشر والتوزيع ومقرها في مصر

<https://www.alriwaay.com/2020/06/how-to-publish-first-novel-by-rewaq.html?m=1>

<https://www.nashiri.net/>

وغيرها من دور النشر التي تنهض بأي عمل أدبي دون مقابل مسبق ، ولكنها تشترط في العمل الأدبي أن يكون خالياً من الأخطاء الإملائية والنحوية وأن يكون العمل وصل للنضج وتعدى مرحلة الهواه

وبمعنى أدق لا يكون العمل عمل مبتدئ وليس محترف في الحكمة والطريقة وكل ما يجعل العمل ناضجاً وهناك بعض الدور من تأخذ بعض المال البسيط وتنتشر العمل ورقياً ورقمياً وعلى جوجل بلاي وتوجهه في معارض الكتاب وترشح العمل في المسابقات ، ومن بين هذه الدور :

دار لوتس

<http://www.lotusfreepub.com/201>

[7/08/blog-post.html?m=1](http://www.lotusfreepub.com/2017/08/blog-post.html?m=1)

فهذه الدار تأخذ علي العمل الأدبي الذي لم يتعدى الألف كلمة خمسمائة جنيهاً مصرياً وإذا تعدى الألف كلمة تأخذ ألف جنيهاً مصرياً وإذا تعدى الألفي كلمة تأخذ خمسمائة وألفاً من الجنيهاً وبهذه الأرقام البسيطة يكون الكاتب

قد وضع قدمه على أول الطريق ولا أظن أن  
هذه الأموال بالكثيرة  
وهناك منصة كتبنا

<https://kotobna.net/en>

وهذه المنصة تنشر ورقياً وإلكترونياً وقد  
وضعت بعض الباقات لمن أراد النشر فأقل باقة  
للنشر الورقي بألفين وثلاثمائة جنيهاً مصرياً  
وكل باقة تزيد بعض الشيء عن أختها وقد  
وضعوا في وهذه الباقات:

"تصحيح الكتاب" و"صناعة الغلاف" وتنسيق  
الكتاب" والترويج للعمل لفترة لا تقل على عام  
وعلى حسب الباقة ، يمكنوا العمل للدخول في  
المسابقات ومعارض الكتاب" و"عمل حفل  
لتوقيع الكتاب" و"صناعة فيديو تصويري للكاتب  
لنشر على كل المواقع وقد

قسموا هذه الباقات لباقة فضية وأخرى ذهبية  
وأخرى بلاتينية وكل باقة تزيد عن أختها ببعض  
المزايا.

وهناك الحل الأمثل وهو أن تصنع لنفسك موقعاً  
وتجمع فيه العدد الكثير من المنتديات الثقافية  
والكثير من الناس وتنشر عملك على موقعك  
وعلى كل المواقع الاجتماعية التي تكون قد

أكثر عدد المشتركين معك على تلك المواقع ،  
وتجعل لعملك الأدبي ثمناً مناسباً لمن أراد أن  
يقتنيه ومن ثم ستجد الزواج الكبير لعملك  
وستجني المال من وراءه عاجلاً غير آجلٍ.

وهناك أيضاً المسابقات العربية والعالمية التي  
من الممكن أن تفوز من خلالها وتصبح من  
المشهورين وتجني المال الكثير من خلالها ،  
ومن هذه المسابقات:

جائزة كتارا القطرية التي تبدأ كل عام في شهر  
أكتوبر وتمتد لشهر ديسمبر وتظهر نتيجة  
المسابقة في أول أكتوبر وتعطي المال الكثير  
للخمسة الفائزين عن كل عمل سواء كان قد  
نشر أو لم ينشر أو العمل الشبابي أو عمل النقد  
وغيره فعن كل نوع عمل يفوز خمسة فقط

<https://www.kataranovels.com/>

وهناك أيضاً جائزة نجيب محفوظ.

<https://www.elmin7a.com/naguib-mahfouz-medal-auc/>

وجائزة نجيب ساويرس.

<https://www.masrawy.com>

والكثير من المسابقات والجوائز الأدبية على مدار العام

فعلى من أراد أن ينشر عمله لأول مرة أن يذهب لهذه الدور وأن يقدم في هذه المسابقات وتلك الجوائز

ولكن عليك بتقديم عمل خالٍ من أي أخطاء لغوية أو نحوية أو تكون كلماته لم تنضج بعد وأن يكون عمله يخضع للأسلوب المتبع في حبكة الرواية وما يلزمها من تشويق وغيره وكذلك الشعر لابد أن يكون متزناً وخالٍ من الخلل العروضي وأن يكون على بحر واحد ويتمشى مع الشعر وكذلك كل الأعمال من كتب للنقد الأدبي والقصة القصيرة والرواية وغيرها من الأعمال الأدبية

وبهذا تكون قد وضعت قدمك على الطريق الصحيح ولا سيما لو كان عملك قد شب لدرجة أن يكون قد تعدى من سبقه من أمثاله من الأدباء والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل.

## الأسباب التي يتفوق بها طالب العلم

إن طالب العلم أو ما نسميه بالطالب ، يدخل مدرسته دون وعي منه ودون توجيهه للوجهة الصحيحة ودون أن نمهد له الطريق ودون تعليمه لماذا يتعلم ولماذا يدخل المدرسة ، فالطالب لأي علم لابد من توجيهه منذ صغره ، وأن نحبيه في العلم والتعليم ونضرب له الأمثلة المختلفة من الذين تعلموا وصار لهم أعلى شأن ، وهذا الواجب يكون على عاتق المدرسة وعلى المنزل سواء ، فالمعلم لابد من أن يربي الطفل أولاً على حب المنهج الذي بين يديه وعلى حب مدرسيه بشتى الطرق من هدايا للطفل والاعتناء به وبما يهمله من مشكلات ، وأن يكون هناك النقاش المستمر البناء والفاعل بينهم ، ولابد من القرب من الطالب وتفنيد ما يصعب عليه ، فلو كان لا يجيد مثلاً القراءة والكتابة فيجعل المدرس لهذا الطالب ولو ربع ساعة كل يوم ومن على شاكلته ليبسط لهم استصعب عليهم ، ولكن هذا يحتاج لمدرس يتقن في عمله ويراعي ربه ولا يعتمد على دروسه الخصوصية ولا ما يطبعه من ملزمات كما يطلقون عليها ، لا يكون تفكيره كله في جمع المال وأداء وظيفة فقط ، بل لو عمل هذا

المدرس وهو يراقب ربه ويتق الله فيمن يعلمهم ويربيهم لخرج طلابنا على أحسن حال ولما فشلوا في مراحل التعليم ولما رسبوا في الاختبارات التي تجرى لهم ، ولكننا في بعض بلادنا نجد أن الفصل الدراسي به من الكثافة ما يحول على المدرس أن يفعل ذلك ، فتجد في الفصل الواحد ما يزيد عن الخمسين طالباً مما يجعل من العسير على المدرس أن يعرف مشكلة كل طالبٍ لديه ، ومن هذا المنطلق فيكون على المنزل نفس الواجب من القرب من الطالب ومعرفة ما يبغضه وما يحبه في منهجه الدراسي وحل مشكلاته قدر المستطاع وإن لم تستطع فاجلب له من يدرس له هذا الجزء من المنهج الدراسي ، ولكن قبل هذا فالتربية على حب المواد الدراسية لها الأثر البالغ في هذا ، ولكن كيف هذا ؟ إن هذا يتأتى بعدة نقاط سنذكرها بالتفصيل:-

1- الأمر الأول هو أن تجعل الطالب يعيش في ظل المادة التي يدرسها ، فمثلاً : مادة الرياضيات وهي عند بعض الطلاب لمن أصعب المواد الدراسية ولكن عليك بأن تجعله يحب هذه المادة ، بأن تعطيه بعض النقود مثلاً وتقول له : ما عدد

هذه النقود ، فيأخذ الطالب النقود ويحصيلها وربما يخطئ ولكن مع الوقت سيحب أن لا يخطئ وأن يتعلم لو شاركته في عمليات جمع وطرح وحتى المنهج المتقدم لدى المراحل التعليمية الإعدادية والثانوية ، وهذا بأن تأتي له بأمثلة من واقعك العملي وتجعلها يحلها ، فالخاط بين المنهج النظري والعملي لهو العامل الأقوى لتنمية عقل الطالب وجعله يحب المنهج ويقبل عليه ولا ينتظر حتى يأتي ميعاد الاختبارات.

2- الأمر الثاني هو أن تطوف بعقل الطالب سواء في المدرسة أو المنزل سواء المدرس أو الوالدين ، فتأخذ الطالب لعالم الواقع وما يفعل في الحياة وما يستخدمه البشر من أدوات وأشياء ، فمثلاً مادة العلوم ، فهذه المادة لو طبقناها مع الطالب في أرض الواقع وشرحنا له ما بها من كلام ولكن بطريقة عملية لأحب المادة وأقبل عليها بشغف وحب ، وكذلك أغلب المواد نستخدم مع الطالب الفيديوهات والمعمل والكون من تضاريس واقعية ومناخ حسي وجغرافيا مشاهدة ، فنأخذ بعقله ليسرح في الكون

كله ، فيريد أن يعرف هذا الكون ولماذا هذا وكيف هذا وكيف تتم هذه ، فستخلق منه عالماً كبيراً لو جعلته يشطح بخياله في الحياة مع ما يتلقاه من مواد دراسية ولأحب كل المواد من لغات أجنبية وفيزياء وكيمياء وكل المواد ، وهذا لأنه يريد أن يكون لديه لغة أخرى كما تعودت أنت على ذلك بأن تتكلم أمامه بهذه اللغة فيجد العجز عنده على أن يفعل مثلك ، فيجتهد ويحاول الوصول إليك ، وهناك الطرق الكثيرة ولكني اخترت أيسرها وأفضلها للطالب وهي حب المواد الدراسية لا من أجل أن يتفوق فيجتاز المرحلة التي فيها ولكن أن يكون عنده الإلمام بما حوله من أشياء وأن يكون من الذين يعرفون الكثير وهذا ببعض المسابقات التي تجرى له في المنزل والمدرسة بغرض الاختبار ولكن بطريقة تحفيزية وتجعل الطالب يبادر بأن يكون من الفائزين في كل مرة ، وليس بالضرب ولا بالسب والطرد والتعنيف وما يجعل الطالب يبغض العلم والتعليم سواء كان ذلك في المنزل أو المدرسة.

## الأطعمة والمشروبات المضرّة بالصحة

الطعام والشراب من ضروريات الحياة لأن الجسم البشري لا يستغني عن ذلك لأن فيهما الطاقة التي تمدّه بما يحتاجه من مقومات لحياته، وبعض الطعام والشراب يمثل أساسيات بناء الجسم ، فالعناصر التي يحتاجها الجسم من حديد وكالسيوم وغيره من العناصر المهمة للجسم ، ولكن دون إفراط في ذلك ، فقد تتناول الكثير من هذه العناصر فتسبب المشاكل المرضية للجسم ، لأن الجسد البشري يحتاج في الصغر طعام معين ومخصوص وفي سن البلوغ لنوع آخر وفي باقي العمر لنظام مختلف وفي الشيخوخة لتقليل معظم الطعام ، فلا بد من تنظيم الطعام والشراب ، فلا تتناول مثلاً شراب الشاي كل يوم وفي اليوم أكثر من مرة ، فهذا الشاي في طبيعته ليس مضرّاً ، لكن الإفراط فيه يضر وكذلك اللحوم فمع أنها غنية بالحديد والبروتين إلا إن تناول الكثير منها يضر العظام والجهاز الهضمي ، فحتى لا يحدث لنا بعض المشاكل الصحية وما يضر الجسم من أمراض وسموم بسبب الطعام والشراب المتكرر في اليوم أو كل يوم ، فطبيعة الجسد البشري تتأثر بالطعام الرديء فيأتي على الجسد بالمتاعب

والألم وربما بعض الأمراض الخبيثة التي تؤدي بحياة المرء ، فقد يتناول الإنسان الليمون مثلاً وهذا من الأشربة الجيدة ولكن تناوله في اليوم أكثر من مرة يضر مع أنه به فيتامين سي ومن العناصر المقاومة للخلايا السرطانية ويقوي المناعة ورغم ذلك فالإكثار منه يضر ، قس على ذلك كل الطعام والشراب ، فهذا الرجل الذي يتناول الشاي كل يوم أكثر من خمسة مرات في اليوم والليله دون وعي ولا إدراك فهو يؤذي نفسه ويجلب لنفسه نقص الحديد والأنيميا وخاصة بتناوله الشاي بعد الطعام مباشرة ويسبب لنفسه الإمساك ورفع الضغط ومرض القولون والاثني عشر والأملاح التي تضر الكلى والعظم وغير ذلك ، ففي بلادنا قد اعتدنا على تناول بعض الأطعمة بشكل دوري وكأنها لا مثيل لها ولا بديل لها... ، فمن هذه المأكولات والمشروبات التي تهلك البدن هي مثلاً

### 1-الفول:

فهذا الصنف من الطعام به الكثير من البروتين والعناصر الغذائية الكثيرة ، ولكن المدوامة عليه تأتي بالقولون العصبي والإمساك المزمن والنقرس والأملاح وبعض المشاكل الأخرى.

## 2-الطعمية:

أو ما يسمى بالفلافل المصرية والسورية هذه المأكولات الشعبية التي تُقلى في الزيت وما أدراك ما الزيت ، فهذا الزيت قد يقلى به أكثر من خمسين مرة في اليوم مما يتسبب في أنواع السرطانات المختلفة والسمنة والأمراض العديدة ولا سيما لو كان الزيت من الدرجات الأخيرة في الجودة.

## 1- البطاطس:

وخاصة التي تقلى في المطاعم فما تسببه الطعمية من أمراض تسببه البطاطس المقلية وزد على ذلك احتوائها على النشويات التي يتغذى عليها السرطان.

## 2- الأكلات السريعة:

أو ما تسمى "بسناكس" أو الأكل السريع والمطهي والمقلي في الشارع أو المحلات التي لا تهتم بالصحة والنظافة والضمير.

## 3- اللحوم المستوردة:

وخاصة الكبدة ، هذه اللحوم والكبدة التي تذبح بطريقة تخالف الشريعة ، فهم يجرمون ذبحها شفقة بها ولكنهم يصنعونها بالكهرباء أو يضعونها في الغلايات المفعمة بالبخار

فتتخفق وكل هذه الطرق غير شرعية ومحرمة في ديننا وتجعل الدماء لا تسيل كما يفعل الذبح فتتجمد في اللحم وخاصة الكبد مما يسبب في تكون البكتيريا التي تأتي بالسرطان وفيروس سي وبى، وتأتي بأنواع كثيرة من البكتيريا المعوية والكبدية والتي تصيب الجهاز الهضمي كله حسب ما ذكر في معاميل الدول العربية وخاصة مصر.

#### 4- القهوة:

هذا الشراب الذي يدمنه الكثير من البشر وقد يتناوله بعض الأشخاص لأكثر من عشر مرات في اليوم وهذه القهوة أو البن تحتوي على مادة الكافيين التي تصيب التركيز والدماغ وتجعله غير متزن وتجعل مضطرب ، وترفع ضغط الدم مما يصيب الإنسان بالتوتر والعصبية والكسل والخمول وعدم النشاط ، وقد يقول قائل: مهلاً يا هذا ، فإن القهوة تنشط المخ وتجعل المخ مستيقظاً ، أقول له: وهذا هو ما نتحدث عنه ، فالقهوة تفرز الكافيين في المخ لتنشطه فتضغط على المخ والقلب معاً ، ولكن إذا أبيت إلا أن تشرب القهوة فأكثر من كوبين في اليوم يضر والإقلاع عنها أفضل.

## 5- المشروبات الغازية :

المشروبات الغازية من المشروبات التي يشتهيها كل الناس صغيرهم وكبيرهم وذلك لطعمها اللذيذ، ولكنها تحتوي على الكربونات والنشادر أو ما يسمى بالألمنيوم الذي يأتي على العظام فيصيبها بالهشاشة، وعلى الأمعاء فيدمرها بكثرة المواد الحمضية، وغير ذلك مما ينذر بتركها وعدم تناولها، ولا سيما وأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية تسبب السمنة والتخمة.

فهذه بعض الأطعمة والمشروبات التي لا بد من الابتعاد عنها أو أكلها كل حين لأن من أشهر الأمراض التي تأتي بسبب هذه المأكولات والمشروبات هو السرطان والسمنة التي تأتي بالعجز الجنسي وأمراض القلب المختلفة، فحرياً بنا أن نختر الطعام الخفيف وقليل الزيت والذسامة وما أكثرها وأرخصها لكننا نتعذر بأنه لا يوجد سوى هذا الطعام، فلا نفكر في البديل؛ أعني أن أكثر الناس تعاني من الفقر وقلّة المال، وتأكل ما لا يكلفها المال الكثير، ولكن هناك ما هو أرخص وأفضل وأخف على المعدة والجهاز الهضمي مثل:

المربى والبيض والجبن والبطاطس المسلوقة  
وغير ذلك من الأطعمة الرخيصة والصحية؛  
وكذلك هناك من المشروبات التي تفيد الجسم  
مثل:

الينسون والحلبة وغير ذلك، ولكن دون  
استمرار على أي مشروب على المدى البعيد،  
لأن تكرار أي مشروب باستمرار يأتي بشكل  
عكسي على الجسم، فهيا بنا نترك طعام الأذى  
والمرض لنأكل ونشرب ما يفيد للجسم دون  
ضرر.

## أنت ما زلت فتياً

أنت ما زلت فتياً يا من تعدى عمرك الأربعين أو الخمسين عاماً أو أكثر من ذلك، لا تتكى على منسأة العمر وتلازم فراش العجز؛ هيا انهض وسر وهرول واقفز في العراء وفي الهواء، فما زلت صغيراً على ذلك، هيا قم من بطن الموت والمرض وألقي ما في قلبك من خور وضعف ومرض فما زلت فتياً، لا تستسلم ومارس لعبتك المفضلة أو اذهب لأي نادٍ والعب ولا تقل أنك هرمت والعمر للصغار، فما زلت شاباً ولم تشخ بعد، فهل مفاصلك أو ظهرك يؤلمونك؟ لا تستسلم له وامشي وتحرك وابذل أي مجهود عضلي حتى تستعيد قواك فأنت في سن الشموخ، وانظر واقراً عن فتحوا البلاد وشيدوا المدن والقلاع وعبروا البحار والأنهار والمحيطات هل كانوا إلا في عمر الخمسين والستين؟ لا تمشي الهوينة كالسلاحفة الكسحاء وتمشي مشية الأعرج وسط حفر في الطريق، لا تشتكي وتقل أنك من المرضى أو تتعذر وتصلي على كرسي في الصلاة مع أنك تقدر على السير للمسجد، فلماذا أنت هكذا؟ لا للضعف فأنت ما أمسيت هكذا إلا لترتك أسباب القوة فأصبحت غير قادر على صعود الدرج وعلى السير

والحركة الكثيرة؛ فيا من إليه كلامي أنا أنصحك  
 بعدة أشياء حتى لا يصل بك الحال لملازمة  
 الفراش والصلاة في المنزل والعمل ببطيء  
 وعجز فهيا وشاهد نصحي :

أولاً : كن قليل الطعام قليل النوم واستيقظ  
 لصلاة الفجر، أي لا تسهر لأكثر من الساعة  
 العاشرة مساءً، فالنوم المبكر والاستيقاظ المبكر  
 يجعل صحتك في أحسن حال ولا سيما لو صليت  
 الفجر دوماً ولم تسهر أمام الشاشات لما بعد  
 منتصف الليل كما يفعل من لا يعلم عن الصحة  
 أي شيء.

ثانياً : لا تركن لركوب السيارات ووسائل  
 المواصلات المختلفة لأقل طريق، ولكن سر  
 وامشي ولو لأكثر من كيلو متر فلن يضرك ذلك  
 بل ينفعك، فالمشي الكثير أرخص رياضة كما  
 قيل ويعمل على تقوية العظام وخاصة مفاصل  
 القدم والرجل والعمود الفقري ويجدد كرات الدم  
 في الجسم.

ثالثاً : شاهد أبطال العالم في الألعاب المختلفة  
 ولا سيما كمال الأجسام، فهذا يحفزك ويدفعك  
 دفعاً لأن تهتم بجسمك وتقويه كأنك ما زلت في  
 العشرين من عمرك.

رابعاً : لو لم تستطع الذهاب لأي مكان لعودتك للمنزل بعد العمل وانت متعب فمارس أي شيء ولو لربع ساعة يومياً سواء على جهاز جري، أو بعض أدوات كمال الأجسام، أو مارس تمارين سويدية مثل : تمارين الضغط والبطن وغير ذلك.

خامساً : لا تسمع همسات نفسك وجسدك الذي يقول لك : كيف تمارس رياضة وانت هكذا لا تقدر على الوقوف ولا السير، وما زال صوت العقل والقلب الأخضر فيك يحمسك على القوة والرياضة ولكن صوت نفسك وجسمك ما زال يقعدك ويقول لك: عندما تعمل في غير هذا العمل المتعب والكثير وقته وقتها مارس ما تحب، وما يزال الصراع بين قلبك ونفسك، ولكن لا تسمع إلا لقلبك فهو يريد الحياة والقوة ويريدك أن تكون كما كنت في صباك وشبابك، ولكنك لست إلا صبياً رغم هذه السنوات وما زلت فتياً.

## تفاعل وعش كما الملوك

في خضم الحياة يعيش شبابنا بين طموح صعب الوصول وبين أمل يفرض نفسه بإطلاقة مشرقة يرى فيها الشاب الذي ذاك وتعلم على مر السنوات الكثيرة ظلال المستقبل الفسح الذي يفعمه الشوق والرغبة في غدٍ أفضل يحقق فيه طموحاته التي طالما حلم بها وعاش داخلها طوال السنوات الماضية، ولكن ما حوله من أزمات قاسية وتغيرات في محيط البلاد يدفع الشاب في حلقة مفرغة فتراه يعيش في عالم افتراضي، فقد ذاك وتعلم واجتهد لسنوات كثيرة ذاق خلالها الأمرين من سهر وتعب وترقب لنتيجة الامتحانات وغير ذلك، فيجلس أمام الإنترنت يبحث عن فرصة عمل ويذهب هنا وهناك حتى يحقق أحلامه ويعمل في مجاله الذي تخصص فيه، ولكنه لا يجد إلا العمل الرث والذي لا يسمن ولا يغني من جوع، ويظل يبحث ويتردد على وظائف هشة لا تليق به وبما درسه، حتى إن عمل فهو يعمل في غير تخصصه، ويظل يكابد الحياة حتى يتزوج وها قد تعدى عمره ربع قرن ليضيع نصف عمره في لا شيء سوى إعداد لعمل لن يعمل فيه وفي تخصص لن يقربه، وبعد ذلك يظل يعاني من

الحياة ومرها ما بين زواج وشراء سكن وتربية أولاد وغير ذلك من تعب وكد ومعاناة، فأنا أخطب من يعيش معي في هذا الواقع المؤلم وأقول له:

إن الحياة كلها تعب ومعاناة فنحن على الأرض ولسنا في الجنة لنعيش في نعيم وسعادة وفرح وسرور، فأين ما كنت ستلاقي المشاكل التي تناسب ما أنت فيه من ترفٍ أو قترٍ، أو بسطٍ أو قبضٍ، فاعلم أن أصحاب المال ومن يملكون منه الكثير يعيشون في مشاكل على قدر ما هم فيه، فتراهم يشكون من أمراض نفسية أو مشاكل عائلية أو عاطفية، فها هي السويد لا يوجد بها أي فقير ومتوسط دخل الفرد الشهري هناك يكفي أحداً طوال العام ويزيد ومع ذلك فأعلى نسبة انتحار موجودة عندهم، فتفائل وعش كما الملوك ولا تحزن، وهيا انفض عن جبينك غبار الهم والتفكير في غدٍ، فمستقبلك بيد الله سبحانه وتعالى وقد كتب لك رزقك وما ستفعله في كل حياتك، فلما الحزن ولما القلق؟

أيها الشاب الذي يحمل هم غدٍ ويحزن على حاله وما وصل إليه من عقبات وتحديات تفائل وثق في ربك وجدد إيمانك بالقدر، فمن آمن بالقدر علم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما

أخطأه لم يكن ليصيبه، فكل شيء بيد الله وقد  
اختار لك الله الخير والأمر الحسن وهو وحده  
سبحانه الذي يعلم ما يضرك وما ينفعك.

هيا تحرك وامضي بلا توقف أو كسل أو  
يأس وانتج لأولاد بلدك في مجالك ما ينفعهم  
واخدمهم أو ارتقي بحالك وحال بلدك من خلال  
عملك الدائم المكلل بعرق جبينك وعطر أنفاسك  
المتوهجة لتخرج للناس أطيب الثمار وأفضل  
الأشياء وتسهل الخدمات وغير ذلك من عمل،  
وحتى نصل لتفاؤل محمود وملحوظ وابتسامة  
على الشفاه وعيش رغم تواضعه إلا إنه كعيش  
الملوك في انسياب ملحوظ وعيش مجيد ، علينا  
بعده أشياء ألا وهي:

أولاً : عليك أيها الشباب والفتاة بالصلاة  
والتقرب لربك وقراءة كتاب الله كل يوم حتى  
يمتلأ قلبك بالراحة والسكينة وعدم اليأس  
والقنوط، فمن وطدَّ علاقته بربه سبحانه وتعالى  
لم يقنط أبداً من رحمته ولن يحدث له أي مرض  
نفسي مثل الاكتئاب أو غير ذلك من الأمراض  
التي تقتل بعض الذين استهوتهم الشياطين  
فجعلتهم يهيمون على وجوههم حيارى  
وصدورهم مفعمة بالحزن والهم والسخط على  
كل شيء، حتى إنهم ليسخطون على ربهم

سبحانه وتعالى، فأفضل مقوم وعلاج وطريق هو جنب الله جلّ وعلّ.

ثانياً : هيا اعمل أي شيء طالما سيكون عمك يفيد الناس وينفعهم ولا يضررك أو يخجلك حتى لو عملت في جمع القمامة وتنظيف الشوارع والهيئات، فمع مرور الوقت ستجمع بعض المال الذي سيعينك على اتخاذ خطوة في مشوار حياتك، فلا تستقل بما تأخذه، فلو صبرت عدة سنوات ستتزوج وتسكن في شقة حتى ولو بالإيجار ثم مع مرور الزمن ستشكل عشة حياتك كما كنت تريد.

ثالثاً : لا تتعلق بفتاة أو لا تتعلقي بشاب أثناء الدراسة فأنتما ما زلتما تأخذان مصروفكما من آبائكما، فكيف تعيشان في قصة حب وتعلق بتلابيب الحب حتى إذا فقدتما ما ترومان إليه وقعتما في المحذور من زواج عرفي أو قتل أو انتحار أو مرض نفسي أو غير ذلك، فالصبر الصبر، والعمل العمل، ولا تقلدان ما في الأفلام من مآسي الناس ومن خديعة التجارب الفاشلة والتي لم يجني أصحابها سوى الفضائح والعار والسجن والقتل.

رابعاً : هيا انظرا أيها الشاب وأيتها الفتاة إلى ما عليه أسرتكما، فأمامكما ذلكم الأب الذي يكد

ويتعب وهو الآن في سن متأخرة من عمره  
ويحتاج لمن يساعده ويقف بجانبه في تربية من  
هم تحت ولايته من بنات يحتجن لتجهيز  
عرسهن وأولاد في مراحل تعليمية مختلفة  
ونفقات شتى ما بين دواء وغذاء ومدفوعات  
وظلمات وطعام وكساء وشراب وطوارئ كثيرة  
وأنتما تعيشان هكذا بلا ضابط لسلوككما.

فهيا عش حياتك كما هي واخرج واعمل  
وابتسم وامرح وعش كما تعيش الملوك، بل  
أنت أفضل من الملوك لأنك تنام خالي البال ولا  
تفكر في شيء سوى نفسك فقط، فمع الله تكون  
السعادة ويكون العيش حلو المذاق بجانب  
صديق يعرف ربه ورفيق يدلك على أفضل  
طريق ولا يشجعك على ما يضرك، فهيا عش  
كما الملوك.

## خمسة أشياء تجعلك تقلع عن التدخين

التدخين من العادات السيئة وليس من المواد التي تؤدي للإدمان ، فهو لا يكون كالمواد المخدرة ، وإن هو إلا عادة قبيحة لا علاقة لها بالكيف ولا تعمل عمل الكحول والخمر ، ولكنها مضرّة يتعدى ضررها ليصل للأسرة والناس الذين يجلسون بجانبه أثناء التدخين ، والتدخين يدمر الصحة ويتلف العقل ويسبب الوفاة ويسبب الكثير من الأمراض مثل: سرطان الرئة والمثانة والقولون والأمعاء وتليف القلب وقرحة المعدة وسرطان الثدي واللسان ويدمر الأسنان ويأتي على الجسم كله فيهاكاه ، ويسبب أيضاً الجلطات القلبية والماغية وغير ذلك من الأمراض التي أثبتتها الأطباء في أبحاثهم وكتبهم وفي مرضاهم ، وأيضاً فإن التدخين به من التبذير ما يجعل العاقل أن يتعجب من الذي يشتري سيجارة ويحرقها دون فائدة بل بالضرر لنفسه ومن يحب بنفسه النتن ورائحته الكريهة التي تؤدي من يجلس أو يقف بجانبه ، وشراء السجائر ومشتقاته من التبذير والتبذير هو انفاق المال في الحرام أما الإسراف فهو انفاق المال في الحلال ولكن مع زيادة في الإنفاق ، فبهذا يكون

المدخن من المبتذرين ويكون من إخوة الشياطين، لأنه حرم نفسه من الطيبات من الطعام والشراب وذهب ليشرب الخبيث من الدخان الذي يحتوي على مادة النيكوتين والقطران وغيرها من المواد التي تأتي بالسرطان والأمراض، وقد يكون بيته وأهله ليس لديهم ما يقتاتون به أو عليهم الديون ورغم ذلك يشترى الدخان، ومن المبكي أن يؤثر هذا المرض والخبيث على أولاده وأهله وإذا طلب من المدخن الصدقة والعطاء بخل وتعذر وهو ينفق على الدخان في السنة أكثر من سبعة آلاف من الجنيهات وهذا بالنسبة لمصر ومن يدخن أقل وأردء السجائر ناهيك عن من يدخن ضعفه وفي بلد آخر أضعافهم لفرق العملة، بل من الناس من يدخن في اليوم الواحد بالثلاثة علب من السجائر ثم ينفق على المرض بعد ذلك الكثير من المال، والمدخن يهلك بدنه وماله ويؤذي غيره، فمن هذا المنطلق يصبح المدخن من مرتكبي الحرام والآثام، فل لا ضرر ولا ضرار، فالسجائر خبيثة فهي من المحرمات وليست طيبة لنقول أنها من الحلال، وجلب المرض للجسم طواعية وهدم الجسد وقتله يعد قتلاً للنفس وبهذا يقع تحت قتل النفس فيموت منتحراً بالدخان، وهذا

ليس استرجالاً في الكلام، بل تقارير الأطباء ومنظمة الصحة العالمية ، وهناك التقارير التي تقول بوفاة الكثير من المدخنين بالسكتة القلبية أو الدماغية ، وهذا المؤشر لا يؤثر في المدخن وما يسمعه من أمراض بسبب السجائر لأنه لم ينوي الإقلاع والبعد عن التدخين وهذا لظنه بأن هذه السجارة تجعله بين الناس رجلاً أو لتلذذه بها أو لتعوده عليها ، ولكن هناك من يريد أن يقلع عن التدخين ولا يستطيع وهذا لجهالة بالأشياء التي تعينه على ذلك ، ومن هذه الأشياء المعينة على الإقلاع عن التدخين هي :-

1-العزيمة على الإقلاع عن التدخين بكل ما أوتي من عزيمة وصبر وقوة.

2-أن يتوفر معك المال ، فلو أقلعت وأنت بلا مال فإذا جاء معك المال رجعت للتدخين مرة أخرى.

3-أن تترك أصحاب التدخين وكل مدخن وتعزلهم لفترة طويلة حتى تنسى التدخين ، فمكوئك مع مثل هؤلاء سيوحك في طين التدخين ثانية.

4- ممارسة الرياضة القاسية ولا سيما الجري لمسافات تتعدى ثلاثة آلاف متر أو الألعاب

القتالية ، فعندها ستشعر بالخيبة والضعف  
 ويعجز نفسك من أثر التدخين وستقول لنفسك  
 : لا بد أن أقلع فوراً عن هذه العادة القذرة التي  
 أدمت قلبي وأرهقتني.

5- مصاحبة الأخيار وأصحاب العزيمة  
 والصلاح، والمداومة على الصلاة وفعل  
 الخيرات من صيام وزكاة وخاصة الدعاء  
 بتضرع وابتهال وأن تطلب من الله أن يتوب  
 عليك من التدخين وأن يعافيك منه .

فبهذه الأشياء ستقلع عن التدخين بإذن الله  
 وستنظف قلبك وصدرك وأجهزة جسمك من كل  
 ما بها من خبث ومرض .

## خمسة أشياء تغير من حياتك

الحياة البشرية تتأقل بأعبائها ومشقاتها وما بها عناء وتعب وأمراضٍ ومتطلبات ، تجعل من الإنسان عرضة للكآبة والحزن والهم والسخط وربما استسلم لهومومه ومشاكله وما ألمّ به فينتحر ويموت على الكفر ، فمن استسلم لضعف نفسه وانقاد خلف الشيطان ليوهمه أن الدنيا قد ضاقت عليه ولا مخرج ولا سبيل له من حلٍ لمشكلته ، فيعبث به كالريح لورق الشجر وكالهواء يقلب ريشة الحمامة في وسط الصحراء فتطير هنا وهناك حتى تسقط في نار موقدة تحرقها أو بئر يدفنها دون رجعة ، فهناك الحلول لكل مشكلة ، فلا يستحيل لأي مشكلة من حلٍ ، ولكن العاجز من يظل مكانه كالعاجز والميت دون حراكٍ ، فالله عاب على من قالوا : كنا مستضعفين في الأرض ، فعاتبهم على لسان الملائكة بقولهم : أو لم تكن أرض الله واسعة فتهاجروا فيها..... ، فالجلوس لانتظار الموت من الغباء والحماقة والجهل ، فلو عجزت في حل مشكلتك في بلدك فاترك هذه البلد وهذا المكان وابحث عن حل لما تعانيه في مكان آخر ، وإذا فصلت من عمل فابحث عن غيره ولو فصلت ألف مرة ومرة ، فحاول ثانيه

وثالثة ، ولو لم تجد مهنتك أو تخصصك فحاول في تخصص آخر وفي مهنة أخرى ، ويامن تعاني من نقص ما في أي شيء في حياتك ، فلا تيأس ولا تمل وكن صبوراً ، فكل شيء بقدر ولكل أجل كتاب ، فالله قدر كل شيء قبل خلق الخلق وحدد الأرزاق والآجال وكتب الجنة والنار والأعمال ، فمن عرف ذلك فلا يخاف على رزق ولا يحزن على فوات ما لم يكتب ، فلن يأخذ رزقك غيرك ولن يصيبك إلا ما كتب لك ، وافعل كما يفعل صائد السمك ، فهو يصطاد في مكان فإن لم يكن له في هذا المكان من رزق ذهب لغيره حتى يعود لبيته وقد اصطاد الكثير من السمك ، وهذا الصياد يمتاز بالصبر على المجهول من الرزق ، ولا بد من علمك بأن الله ربما حرمك من هذا الشيء لضرر لك أو لسوء سيقع عليك ، وربما كان هذا الأمر سيتسبب لك في مشاكل لا حصر لها ، فهناك خمسة أشياء تغير من حياتك ، فأليك هذه الخمس .:

1 . الصلاة الخمس وطاعة الله سبحانه وتعالى وترك معاصيه ولو كان الذنب لا يذكر في عينك ولكن من تعصيه أكبر.

2 . طاعة الوالدين وصلة الأرحام والإحسان  
للمساكين والفقراء وإكرام الأيتام  
والثكالي.

3 . الدعاء في تضرع وخشوع وخاصة في  
الثلاث الأخير من الليل ، ولكن على شرط  
، أن يكون طعامك من الحلال ولبسك  
وشرابك من الحلال .

4 . السعي المستمر والأخذ بالأسباب وتذليل  
كل صغيرة في خدمة ما تريد تحقيقه أو  
الخروج منه .

5 . اللجوء لله أولاً ثم اللجوء لأصحاب الرأي  
السديد وكبار السن وذوي الخبرة  
والحنكة ممن لهم الباع الكبير في مشاكل  
الحياة ، وأيضاً يقدرون على حل مشكلتك  
إما مادياً أو معنوياً أو سيدلونك على من  
يساعدك في حل مشكلتك .

هذه بعض الحلول المعنوية والحسية  
التي من عمل بها لم يكن عنده من مشكلة أبداً  
ولو حدثت فستكون صغيرة ولا تؤثر فيه ،  
وسيبتسم دوماً لرضائه بقضاء الله وقدره .

## عشرة أسباب لتكون ناجحاً في عملك

لقد أصبحنا في عصر الرأسمالية ولا وجود للكسالى في هذا العصر فمن أجل أن تأكل وتشرب وتسكن وتلبس وتعلم أولادك ، لابد من عمل تديره أو عمل تعلمه أو عمل تعمل به عند مؤسسة ما أو وظيفة أو مهنة لدى صاحب العمل ، فصاحب المؤسسة أو المحل أو مديرك يريد منك الانضباط والالتزام بمواعيد العمل وبقانون العمل وحسن السلوك واثقان العمل بمهارة وفن ، وفي هذا الزمن لا رحمة ولا شفقة لضعيف أو مريض ، فلا مكان للضعفاء وسط أرباب العمل والناس الآن ، فمن يعمل يجد ومن لا يعمل ويكد ويتعب لا يجد وسيتعري أمام الناس وخاصة أهله وأولاده ، فحتى لا تترك العمل أو صاحب العمل يطردك ، عليك بعشرة أشياء ألا وهي أن :-

- 1 - تنمي من نفسك ومهاراتك وأن تبدع في مجالك وتبتكر فيه ، فإن لم تستطع فحافظ على مستوى العمل وجودته وعلى المكان الذي تعمل فيه .
- 2 - أن تعطي للعمل حقه وأن تتقنه وتفتخر به ولا تحقره ولو أمام نفسك ولا تذم صاحب العمل أو مديرك العام أو المباشر ، فإن

فعلت هذا فإنك من الخاسرين ، لأنك لو  
احتقرت العمل وصرت تذمه وتقبحه أمام  
الناس فقد تبغضه أنت ويكبر بغضه في  
قلبك حتى تتركه أو تبدأ في عدم الاهتمام  
به ومن ثم ستبحث عن غيره وتذهب إليه  
على كرهٍ وعنت .

3 - لا تتنقل من عمل لآخر، فكثير التنقل قليل  
الصيد ، فبتركك العمل والذهاب لغيره  
تفقد ثقة الناس بك ، وربما قيل عنك :  
أنك لا تستمر في عملٍ ، أو لست من  
راغبي العمل ، أو من الكسالى ، فيرفضك  
المجتمع وتسقط في نظر الناس وخاصة  
أهلك وإخوتك ، فمهما بحثت عن عمل  
فلن تجد إلا المتدني منه والوضيع ،  
وكلما سألت أحداً عن عمل قال لك : إن  
إخوتك والناس يقولون عنك أنك لا تستمر  
في عملٍ ، فلن تجد من يساعدك أو من  
يقف بجانبك أو من يدعمك ، وهذا لأن  
الناس فقدوا ثقتهم فيك .

4 - العمل يريد منك الصبر والتصبر على  
أعباء العمل وصعوباته فلا تيأس ولا  
تقتت ولا تضجر ، وابتسم دائماً وخذ كل  
الأمور بصدرٍ رحب وبتواضع ، ودع  
الكبر وعزة النفس الزائدة ، لأن الأنفة

والاستعلاء على الآخرين لن يجعلك تتقبلهم وسيكون لك كل صباح ومساء مع رفقاءك مشكلة ، وسيبغضونك ويكيدوا لك كيداً وسينقلون كل ما تفعله لمديرك أو صاحب العمل .

5- لا تصحب معك في العمل هموم البيت ومشاكله وأحزانه حتى لا تغفل فتصاب بعاهة أو تفقد روحك أو جزء في جسدك أو تهمل في عملك ، فإذا ذهبت للعمل فدع ما في البيت من هموم ومشاكل ، وإذا ذهبت المنزل فدع ما في العمل من مشاكل وهموم .

6- العمل هو العمل ، فلا تخط بين العمل والمنزل والراحة ، فكل مكان أشيائه وأفعاله ومتطلباته ، فإذا ذهبت للعمل فلا تستخدم الإنترنت إلا إذا كنت في عمل يستوجب ذلك ، ولا داعي أبداً لأن تتصفح المواقع الاجتماعية : مثل : الفيس بوك والتويتر وغيرها ، وأن لا تتكلم في الهاتف لفترات طويلة أو متتالية ، واجعل كل هذا في المنزل ووقت الراحة أو أوقات الانتظار.

- 7- لا تخلط بين عملك وعمل آخر حتى لا تخسر عملك ولن تبقي على هذا أو ذاك .
- 8- العمل يحب أن تكون مستيقظاً ومنتبهاً فلا تسهر أكثر من اللازم دون فائدة من سهرك ، فحاول أن تنتهي من أشياءك قبل الساعة العاشرة قبل منتصف الليل وحاول أن تخلد للنوم في حدود الساعة الحادية عشر ، حتى لا تتكاسل أو تمارس عملك وأنت متعب البدن.
- 9- حافظ على صحتك واحرص على أن تكون معافى حتى لا تتمارض أو تمرض فيستغني عنك صاحب العمل أو يجازيك مديرك أو تفشل في عملك.
- 10- وأخيراً لا تعتاد على الغياب دون عذر قهري أو سبب يحول بينك وبين ذهابك للعمل.

## كيف تتخلص من السمنة والدهون

السمنة من الأمراض التي تدمر البدن وتقضي عليه ، فالدهون الزائدة في البطن والأرداف وغير ذلك في البدن تعوق الحركة وتسبب الكثير من الأمراض مثل : ألم الظهر وخاصة أسفلها وخشونة الركبة أو التهابها وضعفها ، والتعب من أقل مجهود وثقل التنفس ، والسكر وضغط الدم ، وعدم القدرة على السير والحركة ولا سيما الجري لمسافات قليلة ، وعدم القدرة على الوقوف لفترة طويلة ، وترهل الجسد يجعل شكله العام من أسوء المناظر وأقبحها وخاصة عند النساء ! فالجسد البشري المتناسق المتناغم يضيع رونقه بالتخمة والسمنة ، فهئية المرأة النحيفة أفضل بكثير من السمنة ، وفي الحركة والمداعبة والمعاشرة الجنسية أفضل بكثير من تلك المرأة التي تشبه (كرنبوا) فالمرأة السمنة ثقيلة الحركة ، متعبة البدن دوماً وتشتهي من آلام عدة ويكون لها هذا الصوت الذي يسمى بالشخير في نومها ، لأن الدهون طغت على أماكن التنفس والخياشيم فجعلتها تخرج ذلك الصوت ، ومن ثم فالسمنة لكلا الجنسين من الأمراض التي تكدر صفو الحياة ورونق

المعاشرة ، كما أن كل كيلو جرام في البطن يساوي عشرة كيلو جرامات على الظهر كما يقول الأطباء ، فلذلك كان من الأهمية بمكان أن نراعي النظام الغذائي في حياتنا اليومية ، فحتى لا تقع فريسة سهلة في يد السمنة والدهون المتراكمة في الجسد ، وحتى تنزل بوزنك يا من تعدى وزنك المائة كيلو جرام عليك بالآتي :

- 1- الرياضة اليومية ولو أن تسير على قدميك لمسافة كيلو متر في اليوم ، ولكن حاول أن تجري يا من صار لك تلك البطن الكبير ولا تعجز لو لم يكن لك أي مانع يعوقك عن الجري مثل الغضروف أو خشونة الركبة مثلاً .
- 2- لا تتعب نفسك في ما يسمى بالرجيم ، فهو من أقسى الأشياء التي تتبع مع السمنة، ولكن عليك بالإقلال من الخبز حتى تصل إلى رغيف في اليوم ، وابتعد عن السكريات والمشروبات الغازية والنشويات مثل الأرز والمكروننة والمعجنات والوجبات السريعة ، والطعام المقلي خاصة ، وما به الزيوت والدهون المشبعة .

- 3- غير نظام حياتك ، فبدلاً من المقلبي استبدله بالمشوي ، وأكثر في طعامك من السلطات والفاكهة التي لا تحتوي على سعرات حرارية كبيرة .
- 4- لا تقلل عدد الوجبات اليومية بل على النقيض ، فبين الإفطار والغذاء تناول ولو كوباً من العصير الطبيعي أو تناول بعض الخيار أو الجزر أو حبة تفاح مثلاً، وكذلك بين الغذاء والعشاء لتجعل المعدة تحرق وتعمل وليس بها الكثير من الطعام فتساعد في حرق الدهون .
- 5- لا تشبع من طعام قط وتناول الكثير من الماء لئلا تملأ تلك المعدة ولا تتذمر لك بعدم شبعها.
- 6- لا تشرب بين الطعام ولا قبله ولا بعده مباشرة ، فهذا يجعل البطن تترهل ويرخي عضلات البطن .
- 7- لابد من تمارين البطن ، فما جعل الدهون تملأ البطن سوى عدم شد عضلاتها بالتمارين اليومية ، فعضلات البطن إن لم تجد ما يشدها ويقويها ضعفت وارتخت وصارت كالإرربة التي كلما وضع بها الحليب أو الماء انتفخت وتكورت.

8- لا تفتر من هذا النظام ولا تياس وستعتاد على ذلك ويكون هذا دأبك في الحياة وستصغر معدتك ولن تستطيع أن تأكل الكثير من الطعام ولن تشتهي الطعام إلا إذا شعرت بالجوع الشديد .

9- لا تضعف أمام الطعام والشراب فما ملأ بن آدم وعاء شرم من بطنه ، فالكثير من الطعام كالقليل منه، وإذا اشتاقت نفسك لطعام ما فكل ولكن على فترات متباعدة ولو فعلت ذلك أكثر من عشرة مرات ولكن دون شبع ودون نشويات أو ما يجلب للبدن السمنة.

10- ستقول لي : وماذا سأكل في يومي هذا ؟ أقول لك : هناك الكثير من أصناف الطعام الذي لا يجلب السمنة مثل السمك المشوي وقطعة لحم أو مزعة من دجاجة أو السلطة بأنواعها أو بعض الأرز والمكرونه ولكن بقدر ضئيل لا يتعدى العشر جرامات ، إذ أن الجسم لا يستغني عن السكريات ولا النشويات فلا بد من تناول القليل من الخبز أو الأرز أو المكرونه في اليوم ولو مرة دون إفراط ، لأن الجسم لو لم تدخله تلك العناصر التي في النشويات والسكريات فسيأكل نفسه

ويحدث جراء ذلك الهشاشة والغضاريف  
والخشونة وأمراض العظم كما قال أطباء  
الأغذية .

11- وأخيراً لا تأكل وتنام أو تتمدد ولكن تحرك  
واقضي حاجاتك دون مساعدة من أحد  
حتى تحرق ما بك من دهون وتعيش بلا  
مرض أو مشاكل صحية تدم وقتها ولكن  
لا ينفع الندم.

## كيف تحفظ القرآن في عشر سنوات

القرآن الكريم كلام الله الذي أنزله على رسوله صلى الله عليه وسلم ، وكان يتخلق به صلى الله عليه وسلم في حياته ، فكما روي عنه أنه كان خلقه القرآن، وأنه كان قرآناً يمشي على الأرض ، وقد أمرنا بقراءة القرآن وحفظه فقال صلى الله عليه وسلم : ( من قرأ حرفاً من كتاب الله فله بكل حرف حسنة والحسنة بعشر أمثالها ولا أقول ألم حرف ولكن ألف حرف ولام حرف وميم حرف ) وقال صلى الله عليه وسلم :

( الذي ليس في جوفه شيء من القرآن كالبيت الخرب ) وقال : ( اقرووا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه ) وقال ( صلى الله عليه وسلم ) يقال لصاحب القرآن اقرأ ورتل كما كنت ترتل في الدنيا فإن منزلتك عند آخر آية تقرأها ) وقد يكون لمن يقرأ القرآن الكريم الفضل والكرم عن من لا يقرأ القرآن فقد قال (صلى الله عليه وسلم ) ( مثل الذي يقرأ القرآن والذي لا يقرأ كالحى والميت ) فحتى لا يأتي النبي صلى الله عليه وسلم يوم القيامة ويقول :

( وقال الرسول يا رب إن قومي اتخذوا هذا القرآن مهجوراً ) فلا بد من القراءة والحفظ والعمل بالقرآن ، كما أمرنا بذلك وحتى يأتي لنا شفيعاً يوم القيامة حتى من لا يقرأ فسمع القرآن كما يقرأ كما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال :

( القارئ للقرآن والسماع كالحالب والشارب وقال صلى الله عليه وسلم

( القارئ للقرآن وهو يتتبع به له أجران والماهر به مع السفارة الكرام البررة ) فكل هذا يشجعنا على قراءة القرآن وحفظه والعمل به ، ففضل القرآن لا يوازيه أي فضل لماله من مكانة وكرامة ، لأنه كلام الله سبحانه وتعالى وكما قال صلى الله عليه وسلم ( من أراد الدنيا فعليه بالقرآن ومن أراد الآخرة فعليه بالقرآن ومن أرادهما معاً فعليه بالقرآن ) فهذا الكتاب العظيم سر نهضتنا وعظمتنا وتقدمنا في الماضي ، فقد قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه ( كنا أذل قوم فأعزنا الله بالإسلام فمهما ابتغينا العزة في غيره أذلنا الله ) ففيه الشفاء والرحمة كما قال ربنا سبحانه وتعالى ( ونزل من القرآن ما هو شفاء

ورحمة للمؤمنين ولا يزيده الظالمين إلا تباراً ) فمن أراد السعادة في الدنيا والآخرة فعليه بكتاب الله تعالى وهو القرآن ففيه نبأ ما قبلنا وخبر ما بعدنا وحكم ما بيننا وهو الفصل ليس بالهزل من تركه من جبار قصمه الله ومن طلب الهدى في غيره أضله الله ، فالمتذوق لجمال القرآن وحلاوته وعودته وما به من متعة روحية وجمالية لا يستمتع بسواه من الكتب ولا يهجره ، بل سينكب على قراءته وحفظه ليل نهار وسيدندن بصوته آيات القرآن في كل وقت ، إذن كيف نحفظ القرآن في عشرة سنوات فقط ؟ القرآن الكريم عدد أجزاءه ثلاثون جزءاً وأربعمائة والألف آية وعدد آياته ستة آلاف وثلاثمائة وثمان وأربعين آية ، فلو قسمنا هذا العدد على العشرة سنوات فسيكون الناتج هو أن تحفظ كل يوم من القرآن الكريم آيتين اثنتين ، أي في العشر سنوات تكون قد حفظت القرآن كله وبكل سهولة وهذا بحساب بسيط ، فالسنة بها ٣٦٥ يوم في عشرة يساوي ٣٦٥٠ يوم ، فلو حفظنا آيتين أي ٢ في ٣٦٥٠ يساوي ٧٣٠٠ أي فوق عدد آيات القرآن ، فتكون بهذا ختمت القرآن في عشر سنوات وعلى

مهل ، فهل لا نستطيع أن نحفظ كل يوم هذا العدد البسيط من الآيات ، فكم أضعنا من عشر سنوات وسنحفظ حتى ولو ألف آية ، فلا نتعجل في الحفظ ، فلو استقمنا على هذا المنوال من الحفظ لكانت كل سنة لك بعدد السنة حفظ آيات ، والله الموفق لما يحب ويرضى والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل .

## صوم رمضان قبل أن يبدأ

شهر رمضان من الشهور العظيمة عند الله وفي قلوب المسلمين وبه من الفضائل الكثيرة ، فهو شهر الصيام وشهر القيام وشهر الغفران وشهر التسامح وصلة الأرحام ، ففي هذا الشهر تنزل البركة من السماء على أهل الإيمان ولا وجود فيه لشياطين الجن وهو شهر العطاء والإحسان وشهر الانتصارات وفيه أنزل خير كلام على خير رسول وأفضل البشر محمد صلى الله عليه وسلم ، فمثل هذا الشهر المفعم بالخيرات والبركات لمن الغباء والجهالة أن يضع منك هذا الشهر أو تخسره ، ففيه الحسنه بعشر إلى سبعمئة ضعف والسنة بفرض والفرض بسبعين فيما سواه ، تتضاعف فيه الحسنات وتغفر فيه الزلات لمن احترم قدسيته وعظمه ، فمن الجنون والغفلة أن نضيع هذا الشهر في مشاهدة ما لا ينفع ولا يضر ونلهو ونلعب ونتسامر ولا نقوم الليل ونقرأ القرآن ونتصدق ونفعل فيه الخيرات ، ففيه ليلة خير من ألف شهر وهي ليلة القدر ومن قام هذا الشهر وصام نهاره وأحيا ليله غفر له ما تقدم من ذنبه كما أخبر بذلك الصادق المصدوق صلى الله عليه وسلم، ولكن هناك من يخسر هذا

الشهر ويكون قد خاب وخسر وضيع الكثير من الخيرات والحسنات ، ويأتي هذا الخسران قبل رمضان وليس في رمضان ، كيف هذا ؟ هذا الشخص الذي ضيع فضل وخير هذا الشهر لم يستعد قبل دخول الشهر المبارك ، فهو لم يعتاد على صلاة الجماعة قبل رمضان ولم يقرأ القرآن الكريم قبل رمضان ولم يلجم جوارحه قبل هذا الشهر الكريم، فيأتي عليه رمضان وهو بين شهواته وما هو فيه من هموم الدنيا لم يخرج من ذلك ولم يستعد لهذا الشهر، لأن الحسنة جزاء الحسنة والمعصية عقاب المعصية ، فلو أنه قدم الصالحات قبل هذا الشهر من صلاة في وقتها وفي جماعة وكان قد حافظ على ورده القرآني كل يوم وممن يلجم لسانه عن الحرام والغيبة والنميمة والخوض في أعراض الناس لكان في رمضان أكثر من ذلك ، أما هذا الغافل اللاهي في دنياه لم ينتظر الشهر العظيم ولم يعد له العدة ولم يشمر له ، فتفاجئ بالشهر العظيم وهو يقبل عليه ، فيمسك المصحف ولكن لا يستطيع القراءة وإن قرأ لا يقدر على القراءة الكثيرة ، فتراه يقرأ وهو متعب ولا يكاد يختم القرآن كاملاً في هذا الشهر، وتجده لا يتحمل القيام ولا صلاة الفجر والجماعات ولسانه وعينه وجوارحه كلها كما

هي ، فلو شاهد امرأة نظر إليها وإذا تحدث سب ولعن واغتاب ونمّ كما كان قبل رمضان ، هذا الشخص لم يرد أن يغير من نفسه ولم يأخذ قرار التوبة والتغير الجذري لما ألفه من حب المعصية وفعالها ، فحتى لا نخسر هذا الشهر علينا بعدة أشياء ألا وهي :

- 1- التوبة الصادقة الخالصة عن كل الذنوب والمعاصي الصغيرة قبل الكبيرة وهذا قبل رمضان بعدة أيام ، والعزم على ألا تعود لمعصية أبداً.
- 2- فعل الخيرات قبل الشهر المبارك من صيام التطوع وصلاة الجماعة والمحافظة على ورد القرآن وغض البصر وحفظ اللسان وضبط جميع الجوارح وهذا يحتاج لوقت كبير.
- 3- تذكير النفس بفضل رمضان وبالتوبة وهذا بالسمع والمشاهدة لأهل العلم حتى تتأثر بكلامهم وتكون في رمضان من الفائزين.
- 4- لو كان عندك الوقت لكي تمكث في المسجد فافعل فهذا يهذب النفس ويرفع من روحها لأن بيئة المسجد بيئة طاهرة

ومفعمة بالروحانيات التي تسموا بالنفس  
وتزكيها .

5- أغلق كل القنوات التي تشغلك عن التعبد  
في هذا الشهر ولا تتجرف خلف ما يعده  
أهل الفتن والضلال ليخرجوك عن صيامك  
وصلاتك لتقع فريسة سهلة في مستنقع  
الشهوات العفنة والرذيلة المقتنة .

6- لو كنت من المذنبين الذين وقعوا في  
شراك المعاصي واستعبدتهم الشهوات  
وصار لهم نقاط ضعف ولا يستطيعون  
التخلص منها، فبادر بالتوبة والدعاء  
والندم ولن يتركك الله لتكون صيداً لإبليس  
اللعين وسيخرجك من أضغانك وما أنت  
فيه فهو التواب الرحيم ويقبل توبة عبده  
ويفرح بها وهو يتولى الصالحين .

## كيف تطور من نفسك وتنميها

إن النفس البشرية كالبر الخاوي الذي ليس به الماء ، فلو لم تملأه بالماء امتلأ بالهوام والحشرات والحشائش القذرة ، كذلك النفس البشرية إذا لم تملأها بما ينفعها ملأت بالأشياء الضارة لها وللبدن ، فتصبح العوبة في أيدي الخبثاء مثل إبليس العين وأصحاب السوء وسوق الرذيلة ، والنفس كالطفل كما قال الشاعر : والنفس كالطفل إن تهمله شب على حب الرضاع وإن تظمه ينظم ، فلا بد من شغل النفس بالعمل النافع بعيداً عن الفراغ القاتل الذي يلقي بصاحبه في غيابات الأمراض النفسية والعصبية والإدمان والمخدرات والشذوذ والغرق في مستنقع الفاحشة ، فهذه النفس من الممكن بل من المؤكد أنها معطاءة وغنية بالأشياء المثمرة والطاقة المتجددة وتتكيف مع كل العوامل والظروف الحياتية حسب الوقت والمكان ، فالصبي الصغير إذا أخذت بيده وذهبت به لأحد النوادي الرياضية وتعلم في صغره لعبة الجمناز صار بدنه كقطعة الملبن ينحني للوراء ويقفز ويفعل حركات من الصعب فعلها لمن لم يتمرن عليها وكذلك لاعبي كمال الأجسام يجعل من جسده قطعة عضلية

فولاذية ويشكل من بدنه مجموعة عضلية لا تقارن بأي إنسان لم يفعل ما فعله بجسده ، وكذلك كل المهارات والأعمال والحرف والهوايات ، فالوقت كالسيف كما قيل إن لم تقطعه قطعك ، وساعات اليوم أصبحت قليلة ، فأنت تذهب في الصباح للعمل وتعود للمنزل في المساء وبك من التعب والإرهاق الكثير وتريد أن تجلس مع أولادك وأهلك ، فلما تضع وقتك أمام صفحات التواصل الاجتماعية بالساعات وأمام التلفاز وعلى المقاهي وفي الطرقات ، هيا قم بكتابة أي شيء مثلاً : مثل مقال أو قصة قصيرة أو اقرأ أو احفظ ولو آية من القرآن ، أو هيا للنادي ومارس هواية مثل كمال الأجسام حتى لا تتضاءل عضلات جسمك ويحدث لها بعض الضعف والهزلان ويكون له ما يسمى (بالكرش) ويحدث لك ترهلات وتعاني بعدها من السمنة والتخممة وتبحث عن رجين قاصي ليجعلك تعود كالسابق بلا كرش أو زيادة في الوزن وتعاني من السكر وضغط الدم وأمراض السمنة المختلفة من وجع وألم في القدم والركبة والظهر ، وتقول حينها ياليتني لم أفرط في الطعام والشراب ، والحقيقة هي أنك تركت عضلاتك ترهّل وترتخي دون تدريبها ، قد يقول قائل : يا سيدي أنا أعود من العمل وبني

من الإرهاق والتعب ما يجعلني لا أستطيع الحراك لأي مكان ، فأقول لمثل هذا : أنا لا أطالبك بالذهاب هنا أو هناك فإن عجزت عن الذهاب لبعض صالات أو نوادي كمال الأجسام فاشتري القليل من هذه الأثقال وتمرن بها في المنزل أو استكفي بتمرين البطن والضغط على الذراع ولو كل تمرين تفعله خمس دقائق فتكون بذلك مرنت بطنك وعضلات الصدر والذراع والظهر بالسهل من التمارين ، قد يستحي بعض الناس من ذلك لكبر سنه ولأنه تعدى عمر الشباب أو لأنه يعاني من بعض المشاكل الأسرية من نقص في الأموال أو احتياج للمال ، أقول لمثل هؤلاء : إن مشاكل الحياة لا تنتهي أبداً والنفس مجبولة على الكسل والخمول وحب الراحة وعدم بذل الجهد ، فأنت بذلك تساعدها على غيرها ومرادها ، فمع الوقت ستقودك لترك العمل والإهمال والتسيب وعدم الانضباط في كل حياتك وخاصة مع ربك ، فلن تصلي الفجر في جماعة ولن تقرأ القرآن ولن تمشي للمساجد بحجة التعب والإرهاق ، وربما جعلتك تصلي قاعداً ، وفي النهاية تجد عمرك قد ضاع وتتحسر إذا شاهدت من يملك الجسد القوي السليم وتندم إذا رأيت من أبدع وتقدم في حياته بأي عمل به الهواية ، وفي النهاية أقول : عليك

بترك ما لا ينفع ولا يثمر واستثمر هذه الساعات القليلة في نفع نفسك أو غيرك بأي عمل تفرح به وتفتخر به بين الناس ، ولا تجلس لتشاهد الفيديوها والصور على مواقع التواصل الاجتماعية لتعلق أو تعجب أو لتضع بعض الصور ، ولكن عليك بأن تكون من أصحاب هذه الفيديوها ومن أصحاب الأعمال التي تنفع الناس مثل مقال أو تعليم حرفة أو تقديم وظيفة للناس أو في مجال يعود عليك أولاً بالنفع وعلى غيرك دون أن تكون من الذين يستغلون حوائج الناس ويضرونهم في أفكارهم وحياتهم سواء كانت معنوية أو حسية والله الموفق والهادي إلى طريق مستقيم.

## كيف تعيش كما العظماء

مهما تكن حياتك فأنت الذي ترفع قيمة نفسك، وأنت من تضعها بين الحفر وتقتلها دون رحمة، وهذا يترتب على مدى ثقافتك ووعيك وما اعتدت عليه من عادات وتقاليد تورث الوهن والمرض وتقتل في المرء حس الأمل والشعور بالطموح نحو غدٍ واعدٍ ومشرقٍ، ولكن لا بد للنفس في ظل الضغوط التي أحاطتنا من كل جانب أن ندفع أنفسنا كي تقوم من سباتها وكبوتها، فليست هي تلك الحياة النمطية التي نحياها بحياة العظماء؛ إنما هي حياة كل رجل رضي بأن يكون بين الحفر ووسط الأموات، أما من أراد أن يكون من الأشخاص الذين لهم بصمة في الوجود وبين الأحياء، وأن يكون له الأثر البالغ فيمن حوله ومن سيأتي من بعده فعليه بأن يصعد للأفق حيث منازل الخالدين وأصحاب التاريخ المضيء، وليرفض غبار الموت من عقله، وليبحث في ذاته عن شيء يقدمه لأولاده وأحفاده ومن سيأتون من بعده، ولكن هذا الطريق مفعم بالأشواك والعقبات وقناطر مرتفعة فوق سفوح الجبال، فهيا تاهب لتسجل اسمك في تلك اللائحة الكبيرة المكتظة بمئات العظماء من أنبياء وأولياء

وأدباء وشعراء وكتاب وعلماء وحكام، فليسوا هؤلاء بأفضل منك سوى الأنبياء فهؤلاء لن تصل لمنزلتهم ولكن تشبه بهم وسر على دربهم وتعلم من عزيמתهم وصبرهم وسيرهم في طرق الصعاب وتحمل الأذى ممن لا يعرفون معنى الحياة وأنها ليست لمجرد العيش الذي تحياه بعض الكائنات من طعام وشراب وهو وتكاثر، ولكن ما هي الطرق المؤدية لهذا الهدف السامي والمثالي؟

1- تخصيص بعض الوقت لذلك ولو ساعة كل يوم حتى تحصل ما تريد من علم، فالرقي والسمو يحتاج لعلم وفير.

2- تجنب كل لهو وعبث وما يشغلك عن هدفك.

3- عليك بتقسيم وقتك والصمود على وردك اليومي ولو كان أقل القليل، فخير العمل أدومه ولو قل، فلا تبالغ ولا تكثر من وردك حتى لا تمل.

4- لا تقفز كالقرد على الدرج لتصعد لأعلى، فمشوار الألف ميل يبدأ بخطوة، ومن أسرع في أول السباق أبطأ في آخره.

5- لا تجعل تعب النهار وضغط العمل وما تفعله في نهارك يمنعك أو يجعلك تؤجل أو تسوف،

فلو تكاسلت في يوم ستتكاسل إلى الأبد، ولكن روض نفسك على ذلك ترويضاً حتى تحببها فيما تفعله وما أنت مقدم عليه.

6- ستأتي عليك بعض الليالي أو الأيام التي تكون فيها بلا طاقة أو تشغلك بعض الظروف القهرية والتي أشد منك، فلا تخور وتضعف وتنسى طريقك وهدفك ولكن عد من جديد وشق طريقك بسيف الإيمان والعزم الشديد، فالنفس البشرية مستعدة لفعل المعجزات، فهي ترفع الأثقال وتحول صاحبها لوحش آدمي ولمقاتل فحل تخور الجدران ولا يخور، وتحول صاحبها للاعب جمباز يقفز ويفعل ما لا تفعله القرود على الشجر وفي الغابات.

7- النفس جبلت على حب الراحة والنوم والمتعة والكسل وعدم إجهادها في علم أو عمل أو تحصيل ما لا يلزمها، فشد على نفسك وقل لها يا نفس أنا أصعد بك فوق الجبال وفي السماء وأجعل منك زهرة فواحة وأجعلك فوق جبين الدهر ليكرر اسمك كل الناس على مدار التاريخ.

## كيف تكسب زوجتك أيها الرجل

المرأة جبلت على نكران الجميل مع حفظها  
لأتفه الأشياء التي حدثت في حياتها ، ولكنها  
تتناسى كل إحسان لها مع أول صفة تأخذها ،  
وكذلك فهي تحب العطف والحنان واللين لها  
وطيب خاطر وتدلّيلها بالكلمات والقبلات وما  
يوجد هناك أقوى من الكلام الطيب الرقراق  
المهذب الذي يرفع من روح المرأة ويجعلها  
تطير في السماء بروحها وتشعر بالسعادة  
الكبيرة لذلك ، فهل يوجد أرخص ولا أسهل من  
الكلام ولا سيما الكلام الطيب الذي لن تبذل فيه  
أي مجهود أبداً ، فالكلم الطيب يخرج دون عناء  
أو تعب خلاف الغضب والتذمر ، فما تخرجه من  
كلمة طيبة لها يوفر عليك الصوت المرتفع  
والغضب وما يليه من أمراض ، والمرأة إن لم  
تجد من زوجها الكلام الحسن والطيب والمدح  
لشخصها وجمالها حتى لو لم تكن بدرجة  
الجمال التي تصفها بها قد تميل وتذهب لغيرك ،  
وقد يعجبها كلام أحد الرجال فتتفر منك وتدير  
لك ظهرها ، فاحذر من تركك إياها وعدم  
الحديث لها وأن تشعرها بأنوثتها وحبك لها  
وذلك بأفعال كثيرة منها : أن تقترب منها دون  
الحاجة لشيء منها سوى أن تعطيها اهتمامك

بها ، وأن تسألها عن ما يخصها من صحة وملبس وأدوات تستخدمها ، وأن تهتم بكل اهتماماتها وخاصة أهلها من الدرجة الأولى ، وإياك أن يشغلك تصفح المواقع وبعض المواقع عنها وعن أبنائها ، لا تجرحها ببعض الكلمات ولو كنت تمزح ، ولا يخرج من فاهك أي سب أو لعن أو تفحش حتى لا تعتاد هي على ذلك وربما وجهت لك نفس الكلام وأكثر ، لا تترك لها تربية الأولاد وتأديبهم ، فلو فعلت ذلك ألقته من نظرها وارتفع صوتها بالصراخ وبالشجوا والاستتكار حتى إنها لتصرخ فيك أيضاً لأنها اعتادت على ذلك طوال اليوم مع الأبناء ، المرأة مستودع مفعوم بالعواطف والرحمة والحنان ، فلو أعطيتها بعض العطف أو الحنان لسكبت عليك وابلاً من العطف والحنان ؛ ولأن المرأة بطبعها ضعيفة فهي تحب الرجل القوي في كل شيء ، وهذه القوة تكون في قوة تحمله لجميع الصعاب وقوة حلمه وصبره على من في الأسرة كلها ، ولا تحب المرأة الرجل الخنوع ولا الكسول ولا من يتهرب من مشاكل الحياة وخاصة المنزل ، وكل النساء اجتمعن على بعض النسيان وضعف البنية الجسدية ، فالمرأة تتعرض لحالات فسيولوجية تجعلها منهكة البدن متعبة متوترة الأعصاب لا تطيق الكلام

لأي أحدٍ ولو كان زوجها أو أولادها ، ففي هذه الظروف عليك بتحملها وودها والتقرب منها ، لأن طبيعتها في هذه الأوقات يرثى لها ، ولأن المرأة تكون على مدار الأيام تارة ترضع وليدها وتارة تكون حبلى في جنينها وتارة تضع حملها وتارة أخرى تحمل أعباء الحياة وحدها في غيابك ، فتسهر بالرضيع طوال الليل وتتألم في حالات الحمل والوضع وغير ذلك ، وتحمل هم الأولاد من ملبس ومأكل ومشرب والرعاية بالأطفال الصغار وحمل التفكير في الكبار ، فهي طاهية طعامنا ومربية أولادنا وغاسلة لثيابنا وهي بين ذلك تعطيك الدفاء والحنان والحب والعطاء وتضغط على نفسها لتسعدك وتلبي حاجتك ، ( لا تحسبن كل امرأة شهوانية ، فعامة النساء في بيوتهن أمهات ومربيات وليست آلة للمتعة والجنس أيها الرجل ) ، معظم الرجال لا يفكرون في كينونة المرأة وإنسانيتها أي أن المرأة لها نفس الروح ونفس المشاعر بل تزيد ولها نفس الإحساس بل أكثر ، ولها طموحها وأهدافها ومبادئها وقيمها ، وليست كما يصورها الإعلام المتدني والشاذ بالرخيصة والغير آدمية ، فالمرأة لها كيانها الخاص ، بل من النساء من تكون أعظم من آلاف الرجال ، فقد ترى امرأة تعطي وتتفق

وتجاهد وتقاتل كالرجال وأعظم من بعض الرجال ، والأمثلة على ذلك في صفحات التاريخ مدونة ، والكثير منهن فعلمن أكثر من فعل الرجال ، لذا لا بد من معاملة المرأة أو الزوجة كأنها صديقك الحميم أو رفيق دربك وأكثر من ذلك ، ، إذا فعلت ذلك ستحي حياة سعيدة مع زوجتك ولن تشعر بضيق أو بغضٍ بينكما ولكن شريطة أن تبتعد عن القنوات والمواقع الفاسدة ألا وهي قنوات ومواقع أفلام البورنو فهي التي هدمت البيوت الآن وتركتها خربة لأن أغلب الرجال الآن يريدون تقليدهم وفعل ما يفعلونه ، ولكن نسائنا مختلفة عن هؤلاء .

## كيف تنتصر على الآلام

- إن الآلام التي تعترى الإنسان ومعاناته تتمخض عن حياة ناقصة وفانية لا خلود فيها. فكيف تنتصر على آلامك دون أن تخور، أو تبكي كالثكالى في وضح النهار؟

في هذا الكتاب سوف نجد الحل الأمثل والشافى في التغلب على الآلام، ونقسمها على فصول ونقاط، حتى ترى الطريق الواضح لأن تعبر أي ألم دون تأثر، أو عجز، أو بكاء ونواح وصراخ، وربما انتحار.

### العامل الأول:

هيا قم وشاهد حياة العظماء :

- لا تنصت إلى أصحاب العاهات النفسية، والعقول المريضة، ولا إلى كل كسول ومحبط، فلو سمعت لهؤلاء، وأنصت لهم، ستجد نفسك بين المجاذيب، أو في القبور منتحراً، أو في السجون محبوساً، فمثل هؤلاء لا يتفوهون إلا بكلام السكارى ومنطق الضعف وبلسان الخذلان، فستجد في طريقك الناصح الأمين، والأب الحكيم، والأم الحانية، والأخ المحب لأخيه، والصديق الصدوق، ولكنك تترك ذلك كله وتلهث خلف النفوس الميتة، والطباع اللئيمة،

والسلوك الأهوج العفن، لأنك ترى نفسك في ذلك، أو أنك لضعف شخصيتك تحب أن تكون مثل أهل السجون والإجرام والسلوك المنحرف، لأن غيرك من أصحاب الأهداف السقيمة أراد منك أن ترى ذلك في مسلسلات رثة، أو أفلام تخاطب وتماشي السلوك البهيمي، والغرائز الشهوانية، فطقت نفسك لذلك، وحين عميت نفسك عن رؤية أصحاب السلوك الإيجابي والتفكير السوي ذهبت لتبحث عن طريق الرجولة والفتوة والبطولة في شخص ساقط، أو لص قاطع للطريق، أو قاتل محترف، ولكنك بهذا تكون قد وجهت توجيهاً لا نهاية له سوى السجن، أو الموت، أو الجنون، فلا تنظر إلا للعظماء وأصحاب الإرادة القوية، والنفوس الذكية، فشاهد واسمع، وما أكثر المشاهد من أفلام ومقاطع مرئية وصوتية لأمثلة عظيمة ضربوا لنا أقوى الأمثال في قوة التحمل، وتحدي الإعاقة، والتصدي للعجز والمرض، ستجد ذلك بكثرة على شبكات التواصل الاجتماعي، وبين دفتي الكتب، ومع الأب والأم والصديق الصالح والزميل الحسن، فشاهد واتخذ قراراتك فوراً بأن تقوم من مرضك، أو كسلك، أو آلامك.

-سترى بعينيك بعض النساء يقمن بما قام به الرجال من مصارعة وقتال مختلط، وألعاب قوة، وغير ذلك من أعمال شاقة لا يتحملها ضعاف الرجال ، فلا تترك نفسك لهواك ونفسك الضعيفة التي تركز للنوم والكسل والراحة، فهي جبلت على ذلك، وخالقت هكذا لا تحب الحراك، أو الجهد الشاق، أو التعلم، أو تعرضها لما يتعبها ويوقظها، فستقول لك نفسك:

هيا نم فالنوم أشهى من العسل ، أو تقول لك:

لماذا تتعب نفسك ونحن إلى التراب ذاهبون؟

ولكن عليك بأن تصم إذنك تجاه نفسك ، وهيا اسمع صوت عقلك وقلبك وجسدك، فكلهم يقولون لك بصوت مرتفع:

هيا قم؛ لا تستسلم للكسل؛ لا تتحني للمرض؛ لا أنت ما زلت فتياً.

-هيا اقرأ عن حياة الأنبياء والمرسلين، وعن حياة الفاتحين، وانتصارات الأقوياء، ستجد عزم نبي الله نوح وصبره على قومه، وتحمله لكلامهم السقيم، وسخرتهم المقيتة، وتعنتهم الصارخ، ولكنه رغم ذلك كله، ورغم طول عمره مع قوم بلهائه لا يقدرون حكمة الحكماء، ولا نصيحة الأنبياء فقد شيد سفينته

على اليابسة وفي العراء، مع إنها فكرة شاذة كما نظر لها قومه نظرة قاصرة، ولكنه أصر على فكرته، وبنى سفينته، وحقق ما كان يشيده مع أنه لم يجني ثمار تعبته في دعوته لقومه، ولكنه على الأقل نجا بنفسه وبمن معه على الفلك من الموت والغرق الأكيد.

-ولو نظرت لموسى نبي الله عليه السلام وما عاناه مع قومه وقوم فرعون من عناد وكسر للإرادة وتحطيم للعزيمة، إلا إنه واجه فرعون ومعه هارون شقيقه، وبعد رفض لطلباتهما وقتل للأبناء واستحياء للنساء، لم يمنع موسى من الوقوف أمامه رغم بطشه وجبروته، ولكن إيمان موسى برب السماء والأرض أعطاه القوة والصلابة حتى أخذ بني إسرائيل وعبر بهم البحر، ولم يقتصر الأمر معه لهذا الحد، ولكنه وجد نفسه بين أناس قلوبهم أقسى من الحجارة وأصلب من الحديد، فقضى معهم عمره كله يعلمهم ويرشدهم ويعالج نفوسهم الضعيفة حتى تركهم وهم كثرة وقوة تقدر على القتال والوقوف أمام أي جبار.

-وفي التاريخ أمثلة على ذلك كثيرة، ولكن لا تمكث كثيراً أمام ذلك لفترة كثيرة دون تطبيق لما شاهدته أو قرأته أو سمعته، فانزل لميدان

المنافسة وقاتل نفسك بكل سلاح حتى تزعن  
لطلب عقلك ،فتخرج ما بداخلك من طاقات ،  
فتقف من جديد كالأسد في البرية تخافك  
الأمراض.

-الآن وأنت تشاهد وتسمع وتقرأ ،هيا تحرك  
وانفض تراب الكسل والمرض عن جبينك، ولا  
تعد إلى الوراء أبداً.

### العامل الثاني:

لا تتعجل النتائج واعمل دون توقف أو تقهقر:

قد يعتريك بعض الكسل ،أو الخمول ،أو  
الإعياء،فتجد نفسك تتقهقر وتخلد للراحة وترك  
ما أقدمت عليه ، ولذلك لا بد لك من عدة نقاط  
أولها:

1-رتب لنفسك جدول أعمال، ورتب فيه  
أولوياتك، وامنح نفسك بعض الوقت لتمارس  
فيه ما أقدمت عليه ،سواء كان هذا العمل  
رياضة؛ أو كتابة؛ أو دراسة؛ أو حرفة ما.

2-دع كل ما يشغلك عن هدفك جانبا ،وركز  
جهدك ووقتك في تحقيق هدفك.

3-لو شغلت أي يوم عن هدفك ،فلا تجعل ذلك  
الانشغال يبعدك أبداً عما أنت فاعله.

4- ذلل كل الوسائل والأدوات لتكون في خدمة ما تريد تحقيقه.

5- لا تتعجل النتائج، وارسم لنفسك طريقاً لتصل من خلاله في أقل وقت، فالخط المستقيم أقصر الطرق وصولاً.

6- لا بد من الصبر والمثابرة لتحقيق هدفك، فلا تجعل اليأس وطول الطريق يبعدك عما تصبو إليه.

- هذه النقاط لو اتبعتها ستتحصل على ما تريده، فالنفس بطبعها تريد اللعب والطعام والشراب والمشاهدة وغير ذلك من حياة أغلب الناس الذين ليس لديهم أي هدف، أو غاية، ولذا عليك أن تقوي من نفسك وتجعلها تعاد على حياتك الجديدة، فالنفس كالطفل كما قال الشاعر:

(والنفس كالطفل إن تهمله شب على حب الرضاع وإن تفضمه ينفطم).

- أصحاب الهمم والأهداف لا يخالطون من لا هدف له، حتى لا ينال من عزمهم أو إرادتهم

فالذي يعيش ليله مثل نهاره، وجدته أشبه بلعبه، لا تنتظر منه سوى الهزل واللعب وتضييع الوقت، أما لو أردت أن تتزود بما ينفعك ويدعم هدفك، فعليك بأصحاب الهمم العالية ومن حققوا

نتائج عظيمة في حياتهم، لأن ذلك هو الدافع  
الأمثل لتحقيق حلمك.

### العامل الثالث:

لا توجد ثمرة بدون جهد:

-من أراد أن يجني ثمرة يحبها من عمل؛ أو  
شهادة؛ أو مكانة؛ أو مستوى معيناً فعليه بعدة  
أشياء ألا وهي:

- 1- أن يحدد كل ما يلزمه تجاه هذه الغاية.
- 2- أن يختار الوقت المناسب لتنفيذ وسائله.
- 3- لا تتعجل بقطع الثمار قبل أوانها، فمن تعجل  
بجني الثمار قبل الأوان عوقب بالحرمان.
- 4- ستبذل الجهد والعرق وربما الدماء والمال  
للوصول لغايتك، فلا تبخل بشيء من هذا.
- 5- لا تسرع في أول الطريق حتى لا تتعب وتقف  
في وسطه.

-تلك النقاط لا بد منها حتى تصل لغايتك،  
فكل عظيم وقائد يتحلى بالصبر والثبات، ولا  
يتخلف عن متابعة ما حصله من أهداف، ولكن  
أهم من ذلك كله المحافظة على ما وصلت إليه،  
وتحقيق مستوى أفضل مما كنت تحلم به، فمهما

ارتقيت وسموت، ستجد من يفوقك ويكسر  
رقمك القياسي.

النشر الإلكتروني

دار

## كيف تنمي متجرك في أقل من ثلاثة شهور

لا شك أن العمل الحر له إيجابياته وسلبياته لذا كان من المهم وضع الدراسة المستفيضة له محل التقدير والاهتمام حتى لا تخسر مالك وتهدم ما شيدته من عمل في بضع شهور ، فأي مشروع يحتاج لرأس مال يغطي النفقات التي تسرف عليه وكذلك نفقات المنزل والإنفاق الشخصي ، فحتى لا تنهار وتتكس في أول الطريق وربما خسرت الكثير ، فلا بد من إمعان النظر في مشروعك والتدقيق في مكوناته وآلياته وسبل البيع والشراء ، فمن بدأ مشروعه بمالٍ ضئيل لا يكفي كل احتياجات المشروع والمنزل سقط في أول الطريق وباع كل ما اشتراه بأبخس الأثمان وألقى بأدواته في التراب ، فأي مشروع ولو كان متناهي الصغر يحتاج لنماء ورعاية وعطاء ، وكلما أعطيته من جهد ومال ووقت أعطاك المال الكثير وكبر ونمى وصار يافعاً وربما صار عملاقاً ، فهناك بعض الأشخاص الذين بدأوا من الصفر حتى أصبح لهم في كل بلد أكثر من مائة فرع لعملهم، ولكن هذا كله يحتاج لحسن إدارة ومتابعة جيدة وعدم إلقاء العبء على الآخرين ممن يساعدونك أو الذين يعملون معك ، فأنت

المسؤول عن كل صغيرة وكبيرة في مشروعك  
ومتجرك !

أولاً - ضع ميزانية شهرية لمتجرك وقبلها  
ميزانية معلومة له ، ولا تخط بين ما يأتي من  
المتجر وبين ما معك من مال ، فالأساس يكون  
للمتجر ميزانية خاصة به وللمنزل والإنفاق  
ميزانية ولا تتفق من المتجر حتى يكبر متجرك  
ويدر عليك الدخل الكبير الذي يغطي تكاليف  
المتجر والمنزل سواء .

ثانياً - لا تأخذ من المتجر أي شيء أنت  
وأولادك إلا ويوضع مكانها ثمنها كأنك لست  
صاحب المتجر ، ولا تسمح لنفسك أو لأولادك  
أن يأخذوا أي شيء دون حساب وعلم بما  
يخرج ويدخل.

ثالثاً - الجرد الأسبوعي لما في المكان أو  
المتجر ، وحتى تعلم ما نقص من البضاعة وما  
تحتاجه أيضاً.

رابعاً - سارع بجلب الكثير من الأصناف التي  
تنتهي بسرعة واشتري من كل صنف ما يكفيك  
لشهر أو أكثر.

خامساً - لا تجعل المشتري أو من يرتاد متجرك  
يسأل عن شيء ولا يجده ، ولكن عليك بإحضار

كل ما يلزم الناس من منظفات وطعام وشراب  
أو ما تبيعه خلاف ذلك كل حسب متجره.

سادساً - البشاشة في وجه الزبون وعدم  
العبوس في وجهه من أهم الدعائم التي يستند  
عليها البيع والشراء، فقابل زبونك بوجهٍ طليق  
واجعله يرى منك الاهتمام والتقدير ، أما لو  
رأى العبوس والكلام المنفر فلن يأتيك ثانية إلا  
وهو مضطرب.

سابعاً - اشترى واقتني أفضل الأشياء ولا  
تحضر عن البضاعة وبتن السوق من الأشياء  
الرديئة الوضيعة، فدائماً الناس تتلهف لما هو  
أحسن وأجود ولو كان سعره يزيد عن غيره من  
السلع.

ثامناً - لا تغلق المحل أبداً مهما كانت الظروف !  
وعود زبائنك على وجودك دوماً في كل الأوقات  
حتى لا يذهبوا لغيرك.

تاسعاً - إياك أن تقدم للزبون سلعة رديئة أو  
منتهية الصلاحية أو بها من العيوب ما يشين  
سمعتك ويبعد زبائنك ، ولكن عليك بمراجعة ما  
عندك وأن تتفقد ما بحوزتك حتى لا يعتريك نقد  
الزبائن لك والشكوى منك والابتعاد عنك.

عاشراً - عليك بالتخزين المنظم والنظافة والنظام الملفت للنظر والأخذ للبصر حتى تجلب من لا يفكر بالشراء بأن يشتري منك لروعة العرض ولفت الانتباه.

الحادي عشر - ضع لافتة إعلانية ذات طابع فريد وألوان جذابة واسم لمتجرك يلفت الانتباه ولا تستهن بذلك ، بل روج لسلعتك بكل قوة وضع على متجرك ما يميزك عن غيرك من الباعة ولو كان بجوارك ألف بائع.. وبائع.

الثاني عشر - لا تقلد من بجوارك من أمثالك من الباعة ولكن عليك بشراء السلع من منشئها أو مصنعها حتى تأتي بأرخص السلع وأجودها وحتى تجد المكسب الكبير من ذلك.

الثالث عشر - بعد أن يكبر متجرك ويعرف ويأتي إليك المشترون وتعرف كم تكسب في الشهر اجعل لمنزلك راتباً معيناً لا يتعدوه بأي حال من الأحوال، ولا تتكاسل في أي عنصر تكلمنا عنه ولو لأسبوع حتى لا تخسر وتعود للخلف ويكبر غيرك وتصغر أنت ، ولكن لو فعلت ما ذكرناه آنفاً سيكون متجرك من أكبر المتاجر حولك وربما في البلد كلها أو في العالم كله والله الموفق.

## كيف نعالج ظاهرة الانتحار

لقد تفشت ظاهرة الانتحار بكثرة في هذه الأيام حتى رأينا بعض الشباب في سن الأمل والريعان والتفاؤل يلقون أنفسهم في أحضان الموت دون خوف أو مبالاة بحياتهم، فهل ما يسمى بالحب والتعلق بحبيب وراء ذلك؟ أم أن هناك بعض الأسباب التي تضطرهم لفعل ذلك؟ قد يضطر الشباب أو تضطر الفتاة لفقد الحياة عن طيب خاطر وهذا لعدم وجود وازع ديني أو ادراك ثقافي، أو تعلق بأحبة من حوله، أو حولها، فقد يجد فيه هذا المنتحر ملاذته ودفء حضنه، فحتى لا نصحو على خبر مُر كهذا علينا بالآتي :

1- أن نربي أولادنا على الدين من الصغر ونحت الإيمان في صدورهم نحتاً حتى يخرجون للحياة وهم أقوياء يجابهون ما في واقعهم بصدر رحب وبغزيمة لا تلين ولا تنكسر.

2- أن نتحاور نحن الآباء مع أبنائنا وما يمرون به من مشاكل وصعوبات وما يطرأ على حياتهم من مراهقة وميول غريزي للجنس الآخر، وكيف تكون الصراحة متفشية بين الأب وابنه، أو الأم وبناتها.

3- اشغال الولد أو البنت بالرياضة أو أي موهبة  
لتنمي عقله وتجعل منه ذالكم الشخص الذي لا  
تتحطم نفسيته أمام أي تيار جارف أو عاطفة  
هشة.

4- تربية الابن على أن القدر قد كتب فيه كل  
شيء، فلا خوف على رزق أو أجل أو من أي  
شيء، وأن ما كتب لك لن يأخذه غيرك.

5- ويجب علينا أن نلاحظ على أبنائنا أي تغيير  
يطرأ في حياتهم، ولا نشاهد من بعيد دون  
توجيه النصح لهذا الابن، ولكن علينا أن نسأل  
عن خروجه ودخوله وما يغير مزاجه، حتى نبدأ  
في علاج أي حالة نفسية جديدة ولا نتركها  
تستفحل ثم لا نستطيع قمعها.

6- لا تنهر ابنك ولا تعنفه أو تخذله، أو تضربه،  
فذلك كله يجعل منه ذالكم الشخص المهزوز  
المهزوم الضعيف المنكسر الذي يستعين بمن  
يجالسه حتى يقص عليه مشاكله حتى ولو كان  
رفيق مواصلة، أو أي شيء، فلا يهتم عنده،  
ولكن الأهم أن يفرغ ما بداخله من حنق وضيق  
ممن معه في المنزل من أب جاهل أو أم لا  
تعرف معنى التربية.

7-المنزل هو رأس ذلك كله، وهو السبب في كل شذوذ أو انتحار، أو تتمر، أو تخريج إنسان بين الناس ينشر الرعب والقلق والخوف، فتراه إما هذا اللص أو هذا البلطجي، أو ذلك القاتل.

وفي الختام لا يسعني إلا أن أشد على يد كل أب وأم كي يكونا على وعي بما يتطلبه سن ابنهما من تكوين لشخصيته، وأن لكل مرحلة سنية ظروفها وما بها من احتياجات مشروعة هي حقه، ولكننا قد نغض الطرف عنها، أو نجهلها، فلا بد من تثقيف أنفسنا أولاً بما يجب علينا نحو أبنائنا ثم نوعي ونثقف الأبناء بما يحتاجونه في كل مرحلة.

## لا تدع نفسك للخمول وما يضرك

- النفس البشرية تحب الراحة والدعة والخمول وعدم الحراك الكثير فلذلك هي تتكاسل عن الصلاة والقيام بأعمال العبادة وخاصة صلاة الفجر والقيام بالليل والسير في قضاء حوائج الناس والجنازات والمناسبات بين الناس ولا سيما في تواجد ما نحن فيه من انترنت وحاسوب وهاتف جوال مفعم بالألعاب ومواقع التواصل الاجتماعية الكثيرة والتي تجعل المرء يعتاد على المشاهدة والتصفح بالساعات أمام هذا الجوال والحاسوب، فلا يجد المرء لديه الوقت ليمارس أي رياضة أو هواية، فتراه وقد اعتاد على السهر بالليل والنوم الكثير بالنهار وعدم حفظ أو قراءة أي شيء، فترى حياة أغلب الناس الآن محصورة بين العمل والنوم ومشاهدة تلك المواقع أو اللعب بتلك الألعاب على الهاتف المحمول، حتى أدمن أغلب الناس الكسل والانطواء على النفس في السرير وفي المنزل فترى الأسرة الواحدة يجلسون مع بعضهم البعض وكل واحد منهم قد أمسك هاتفه يعبث به ولا يتحدث أحدهم مع الآخرين وربما كان بينهم الأب والأم أو تجد الأب والأم وقد انشغلوا عن بنيتهم بتصفح ما على الهاتف وترك

الأولاد دون توجيهٍ يذکر أو رعاية لهم أو النصح لهم، فلا نصح ولا إرشاد ولا توجيه ولا مداعبة للأطفال حتى تقطعت أواصر الأسرة وانتشر الطلاق وتفككت الأسر ووجد الشباب من أقرانهم الحزن الذي يبحثون عنه في ظل غياب حزن الأب والأم الذي تكاسل بهاتفه وما به من هراء عن تربية الأولاد وبذل المجهود الكافي لتوعيتهم وتربيتهم والعمل على اخراجهم للحياة بكل نفع للناس ومن حولهم، فنتج عن ذلك قطع الأرحام وانعدام الحوار والتواصل مع الأقارب والأصدقاء، وتفشي الرذيلة والقتل في المجتمع، وانتشرت السممة وما يسمى (بالكرش) والبدانة بين الرجال والنساء والكبير والصغير، مما جعل المرض يقترب منا ويهاجمنا بشتى صورته من؛ سكرٍ وسرطان وآلام المفاصل والغضاريف ومشاكل العظم الكثيرة وهذا من عدم السير والحركة الكثيرة، ولا سيما وقد اعتدنا على أن نستقل شتى المواصلات من سيارات ودراجات بخارية وغير ذلك لأقرب المسافات، وترى أيضاً سبل الراحة وقد توفرت لنا من مكيفات وظل وترفيه مما ساهم في عدم التعرق وبذل أي مجهود يذكر حتى يتجدد انسياب الدم في الجسد ويعمل القلب والجهاز التنفسي بسلاسة وصحة وعافية

دون إعياء وأمراض ضغط الدم وغير ذلك،  
 فحتى نعيش بصحة وعافية ونبتعد عن المرض  
 لا بد أن ننفذ الكسل عن كاهلنا ونخضع رداء  
 الاستسلام لتلك الأشياء التي استحدثت وطففت  
 علينا من كل جانب ونرتب لأنفسنا بعض النظام  
 الصحي السليم الذي يحفظ حياتنا وعافيتنا  
 ببعض الأشياء ومنها:

أولاً : ممارسة الرياضة ولو لنصف ساعة  
 يومياً ولو لم يكن المرء به الصحة على فعل  
 بعض الرياضيات فعليه بالسير حتى ولو لنصف  
 ساعة في اليوم وهذه أرخص رياضة كما  
 يقولون.

ثانياً : الحركة الكثيرة طوال اليوم في الذهاب  
 والإياب والسير للمسافات القصيرة دون اللجوء  
 للمواصلات لكل المسافات.

ثالثاً : ترك الهاتف والحاسوب وعدم الجلوس  
 أمامهما طوال الوقت إلا لشيء ضروري مثل  
 عمل أو مشاهدة الرسائل الإلكترونية أو غير  
 ذلك.

رابعاً : قم بزيارة أقاربك واذهب للصلاة ودور  
 العبادة ولا تتكاسل بحجة ما، وتعامل مع الحياة  
 كما كنا في الماضي.

خامساً : ليس الكسل في القراءة أو ما ينفك بل في ترك كل شيء قد يزدك من علم أو منفعة، أما ما نريده هو أن تكتسب ما من شأنه أن يرفعك ويسمو بك سواء كان ذلك حركة أو أي علم أو أي مجال تنمو به نفسك وتتفي عن نفسك الكسل والخمول.

## لا تكن لنفسك عدواً

الإنسان يحب نفسه حباً جمياً ولا يفضل على نفسه أي أحد من الناس ، لأن الإنسان قد جبل على حب نفسه ، ولكن الطامة الكبرى أن تجد من يقتل نفسه ويعذبها ويتفنن في إيذائها والنيل منها بشتى الطرق ، فتراه يفعل ما تستحي البهائم من فعله من تدخين للسجائر والمعسل وتعاطي الأقراص المسكنة والمخدرة وربما تناول الكوكايين والهيروين والمخدرات التي تذهب العقل وتقتل النفس وتأتي على الجسد فتدمره وتجعل منه جسداً خاوياً لا يقدر على العمل ولا الانتاج ولا تربية الأسرة ورعايتها وتنشئة الأطفال تنشئة سليمة وهذا كله بدعوى النسيان والهروب من الواقع والتباهي بتعاطيه تلك الآفات بين أقرانه وكأنه دخل الموسوعة القياسية في بطولة ما أو فعل بعض الحركات الخارقة للعادة مثلاً ، ولكنه في الحقيقة يقتل نفسه ويبغض نفسه ولا يحبها ، فلو كان يخشى على نفسه ما أدخل عليها هذا العفن وتلك القذارة التي تأتي على المعدة فتقرحها وعلى القلب فتتلفه وعلى الرئة فتشربنها وعلى باقي الأعضاء فتهاكها ، ومن الناس من يفعل غير ذلك من فواحش ومنكرات

لا يحبها الله ورسوله ولا الناس ذوي الفطرة  
السليمة ولا نفسه اللوامية ، فينكب على  
الشهوات فيلهث ورائها كالظئان ويستيقظ  
والشوق يقتله لفعل الفواحش كالسكران ،  
ويهلك ماله ونفسه ليل نهار حتى يجعل من  
نفسه هلفوت أو صلوك يتململ في وحل أدرانه  
وأحواله ، فهيهات لذلك الكائن أن يكون من  
الرجال أو يربي أولاده على الفضيلة وشيم  
الكبار ، بل هناك من يترك لنفسه الحبل على  
الغارب لتفعل ما تشاء من دنس وأشياء تستحي  
منها القطط والكلاب من فعلها فتراه يسير في  
الدنيا بغرائزه وشهوته ونزواته الرخيصة  
فيسرع خلفها ويرتمي في حضنها كالجرو  
الصغير ، فيلحق من تربة مفعمة بالميكروبات  
وما يمرض البدن ويبتعد كل البعد عن سبب  
وجوده وعلّة خلقه ، الا وهي العبادة لله الواحد  
الأحد ، فيظن أنه في الدنيا من الخالدين أو أنه  
ضمن الجنة أو الموت على الطاعة ، ولم يعي  
ويفهم أنه في أقل من ثانية تأتيه المنية فيلقى  
ربه على ما عاش عليه من طيب أو خبيث  
ووقتها لا تنفع العودة ولا التوبة ومهما صرخت  
وتعالت صرخاتك فلن تجدي ولن تنفع ، فإن  
كنت تحب نفسك وتخشى عليها من العذاب  
والحرق والذل والخذلان ، فهيا عد لربك قبل أن

يفوت الفوت وتبلغ الروح الحلقوم وتقول رب ارجعون ولكن دون جدوى فلن تعود ، إن سعادة النفس البشرية ليست في شهواتها ولا لذاتها ولكن السعادة الحقيقية في رضا الرب سبحانه وتعالى وفرحة النفس ولذتها في طاعة وعبادة الله ، فكم من مشهور ومعروف وصاحب مال وساطان ندم على كل حياته وتمنى أن يكون من السعداء، فرغم ماله وشهرته ومجده ما حس بالسعادة طرفة عين ، فها هي "مرلين منرو" ممثلة أمريكية كانت تلقب بمثلة الإغراء ، قد بلغت من الشهرة والترف والمجد والغنى مبلغاً ولكنها تموت منتحرة وقد كتبت رسالة قبل انتحارها قالت فيها ما معناه :  
يا ليتني كنت طاهية في بيت زوجي... يا ليتني كنت منظفة لثياب عائلتي يا ليتني ما خرجت للعمل وللشارع كالرجال... ؛ والأمثلة كثيرة ممن ملكوا المال والجاه والناس ولكنهم يموتون بأيدي أنفسهم صرعى وهم يبحثون عن السعادة ، فمن عاش في كنف ربه وفي ظل مولاه ويسجد ويركع ويخضع ويتضرع له طالباً منه الصفح والغفران ليل نهار في ذل وانكسار نال السعادة من أوسع أبوابها وسار بين الناس وهو يحلق كالعصفور بجناحي التقوى والحب لله ، ألم تسمع عن رضا يوسف النبي وهو في

الجيب وسعادته بسجنه دون الوقوع في الفاحشة، فلو رضي بمضاجعة النسوة لكان من الأذلين وحاشا لنبي الله يوسف ولكنه تفل على شهوة لحظية ومتعة وقتية لينال الرفعة المستقبلية والعلو المزدهر بعكوفه عن بيت الرذيلة وتطلعه لرضا مولاه ، فيكون السجن له خلوة وجنة ليخرج من سجن حوله لجنة ليكون عزيز مصر أما لو رضي بالدنية والرذيلة لعاش طوال عمره من العبيد في قصر العزيز ولكانت نهايته بالقتل أو بالسجن أيضاً للخيانة والتجريء على زوجة العزيز ، فاستحق بعد ذلك لقب العزيز وعيش الملوك ونصر الأنبياء ليتزوج زوجة العزيز عن عزة وفي رضا الله ، فالمتأسي بغيره والمتعظ بمآسي الناس يعرف أن اللهث خلف المنكرات والفواحش والرذيلة يتعب البدن والعقل ويهلك المال والجهد والصحة والوقت ويأتي على البيوت بالفناء والوباء والخراب ، فترى حال ذالك المسكين المبتلى لا يستقر له حال ولا يهدأ له بال أمره مشئت وفكره مبعثر ولا يمكث في عمل يشتهي من الحاجة ولا يجد ما ينفقه ، فتراه والمعاصي قد ظهرت على وجهه وبغض الناس يطارده حتى أقرب الناس له وذلك لأن الله كرهه ومقته، فاستحق اللعن والبغض في الدنيا والعذاب في

الأخرة إن لم يتب ، فنسأل الله العفو والعافية في  
الدنيا والآخرة والله الموفق وهو يهدي السبيل..

النشر الإلكتروني

دار

## نحن لسنا مجبرون على تعلم اللغة الانجليزية

لا شك أن اللغة الإنجليزية شغلت أغلب المدارس والجامعات ودور العلم العربية لما لها من حيز كبير في كل ما نستخدمه في حياتنا ، ولأن أصحاب تلك اللغة كانوا في صدارة العالم اقتصادياً وسياسياً وصناعياً ، فكان من اللازم تعلم لغة هؤلاء لنستطيع أن نتعامل معهم ومع ما نستخدمه من أدوات ودواء وعلم وصناعة بل في كل مناحي الحياة ، ولكن لا داعي الآن أن ندرس تلك اللغة بالأخص على وجه التحديد لأنك تستطيع تغيير لغة هاتفك لأي لغة وكذلك حاسوبك ، وتستطيع أن تستورد أي منتج أجود من أي بلد تتكلم لغة غير الانجليزية، وليس هذا من وجه العبث والبغض لتلك اللغة ولكن لتغيير ثقافتنا وتغيير نمط التعليم عندنا ، ولقد ظهرت الصين بما عندها من صناعات وأدوات على العالم ليأتي لنا الخبير في مجال الصناعة وغير ذلك من مجالات الحياة ، لتجد نفسك أمام سيل من البشر الصيني الذي ملأ العالم بمنتجاته وثقافته ، حتى أصبحت السينما الصينية أفضل سينما في العالم من حيث التصوير والتمثيل وخاصة الأكشن والفانتازيا ، حتى إنني رأيت منهم سرعة لم أشاهدها من قبل في تنفيذ

المصانع ، فلقد نفذوا مصنعاَ للأسمنت في مصر وهذا المصنع به ستة خطوط للأسمنت في عام واحد ، وقد صنعوا لنا الجلباب والمسبحة وسجادة الصلاة وفانوس رمضان مع أنهم ليسوا بيننا ليصنعوا لنا هذه الأشياء الإسلامية، واللغة الصينية ليست بالعسيرة في تعلمها لأنه يغلب عليها الحفظ ولا تحوي الكثير من القواعد، وسيكون المستقبل لهذه الدولة ودول شرق آسيا لأن ما عندهم من عادات وتقاليدهم شرقية تجعلهم يحترمون أنفسهم بعكس أوروبا وما بها من حريات تحولت لشذوذ وخنق ومجون وغير ذلك من الأشياء التي جعلت تلك البلاد مفعمة بالمشاكل النفسية والأمراض الجنسية وغير ذلك من سيطرة المادية على حياة الناس هناك حتى نسوا دينهم ونكسوا فطرتهم حتى بدا في الأفق سقوط تلك الدول معنوياً ونفسياً وصحياً وربما مادياً واقتصادياً ؛ وهناك اللغات التي يتميز أهلها بالبراعة والإتقان والتميز مثل اليابان وكوريا، فلم تقتصر في ثقافتنا على توحيد اللغة التي فرضت علينا في مناهج الدراسة فرضاً لكننا قضينا على تلك الهيمنة الإنجليزية وما يحملة أهل تلك اللغة لنا من سيطرة وهيمنة على مواردنا واقتصادنا واستيرادنا وتصديرنا ، فهلاً حولنا نهج حياتنا

من ركوع تحت أقدام المستعمر الإنجليزي الذي سيطر على بلادنا لسنوات كثيرة وعاش فوقنا لأكثر من قرن قتل فينا وذبح ودنس المقدسات وزرع في أرضنا سمومه وأدراجه الخبيثة ، وها نحن لم نبغضهم بل مازلنا نتكلم بلغتهم ومنا من يقدرها ويفتخر بها وإذا تحدث في محفل من المحافل أو في قاعة من القنات يحاول بكل جهده أن يكون كلامه كله بتلك اللغة الانجليزية، سيقول أغلب الناس : إن لغة الأطباء والطب والهندسة تعتمد على تلك اللغة ، أقول له : لأننا لم نجد غيرها ولم نهتم بدواء أحد سوى هؤلاء، لذلك سنظل في ذيل تلك البلاد لأننا لم نتمرد عليهم ولم نرفض ثقافتهم ولغتهم وأغلقتنا الباب أمام مصدر يتمتع بالجودة العالية والإتقان وقمة التكنولوجيا مثل اليابان، فلماذا لم تسأل نفسك : لماذا لا يتوفر في منازلنا أجهزة كهربائية يابانية مع أننا كنا نستخدمها في السابق في الكاسيت والتلفزيون وغير ذلك ؟ لأننا أهملنا تلك البلد ولم نخاطبها في ما تصنعه وتصدره، فهيا نتجه عكس الاتجاه الذي اعتدنا عليه ونتعلم لغة تلك البلاد التي سيكون المستقبل لها في كل المناحي الحياتية .



## الحياة الزوجية

إن الحياة الزوجية لهي الحصن الحصين لكلا الزوجين من التسكع في طرقات الرذيلة ودروب المومسات وطالبي الفاحشة من الرجال، والرجل مع زوجته في حقل عمل ينمو ويرتفع بالعطاء وبذل الغالي والنفيس في هذا الحقل ، وكلما بذرت فيه البذرة الطيبة وسقيته بماء يروي ما به من ظمأً كان الحصاد أسرع وأنضر وأكثر ، فتجد الحب والسعادة مع التضحية والسهر والكد والتعب من أجل هذا البناء ، فالزوج يحب أن يجد زوجته نظيفة منظمة ضاحكة مستبشرة ؛ تلقاه بالبسمة والقبلة وتودعه بالقبلة والوجه الطليق ولا تجعله يرى كل قبيح ولا يشم منها إلا أفضل ريح ، ويحب من المرأة السمع والطاعة في غير معصية لله وحب أهله كما يحب أهلها وأن تتفرغ لسعادته ولكل ما يحتاجه من طعام وشراب وأن تتزين له وتفعل له ما يحب ولا تفعل ما يكره ، وكما أن الرجل يحب ذلك فالمرأة تحب أيضاً أن يتزين لها زوجها وأن يتودد لأهلها وأن يداعبها ويجلس معها ولا يتركها ويجلس بالساعات خارج المنزل بعد عمله ، وتحب من زوجها الحنان والعطف

والكرم والسماحة والعفو عن التفاهات  
 وسفاسف الأمور ، فينتج عن ذلك أسرة عظيمة  
 وجيلها يكون من أروع الأجيال تنشئة ، فيخرج  
 الأولاد للحياة بالعطاء والحب والعدل وبالصلاح  
 وبكل القيم والمبادئ الكريمة لأنهم تربوا على  
 ذلك ، فلم يكن في أسرته الشجار ولا الخلاف  
 الأسري ولا الطلاق والعراك، بل شبوا على  
 أبوين يحترم كل واحدٍ منهما الآخر ويكنُّ له كل  
 حب وكل إخلاص ، أما الرجل إذا وجد في بيته  
 بدلاً من زوجة وجد امرأة في خلق رجل بدون  
 شارب ووجد منها الغيرة والصوت المرتفع  
 والعصبية والحدة في التعامل وسلطة اللسان  
 والغضب وتكبير الأمور التافهة ، فاعلم أن هذا  
 المنزل سينهار ولا أساس له فهو على جرف  
 هار وبيت خاوٍ ، وكذلك إذا وجدت المرأة  
 زوجها تفعمه القسوة وتكسوه الغلظة ويفرض  
 رأيه ويسب ويلعن ويضرب ويصخب وربما فعل  
 مع زوجته ما تستحي الوحوش من فعله ، فاعلم  
 أن تلك الأسرة أيضاً خاسرة ولا خلود لها ،  
 فلا بد من وضع القواعد الأساسية لبناء الأسرة  
 ولاختيار الزوج أو الزوجة ، ولمن أراد ذلك  
 فعليه بالآتي:

من ناحية الزوج .....

- 1- أن يختار الزوج الزوجة على خلق ودين .
- 2- أن يتحرى عنها وعن أصلها فإن العرق دساس .
- 3- أن ينظر للمرأة نظرة فاحصة حتى يعلم عنها كل شيء ، فلا يغيره الجمال ولا الأبهة الكاذبة وليدقق النظر في خلقها وهل هي عصبية أم لا؟ وهل هي عفيفة أم لا ؟
- 4 - أن يتريث ولا يتعجل في الخطوبة ، بل يطيل الخطوبة حتى يعرف منها الطيب من الخبيث .
- 5 - أن يسأل عنها من يعرفه ولا يتكاسل في ذلك ، فربما كانت مريضة بمرض نفسي أو بدني تتعبه فيما بعد .  
من ناحية الزوجة :

- 1 - أن تفعل ما ذكرناه مع الزوج من ناحية الخلق والأدب والصلاح الديني .
- 2 - لا بد وأن يمون له مصدر رزق ، ويُعلم عنه أنه يعمل ولا يتكاسل ، أو لا يكون من الذين لا يستقرون في عمل .
- 3 - أن تختار المنزل الذي ستعيش فيه ، فلو كان سيعيش مع أبويه أحدهما أو كلاهما ،

فالتعرف عن ذلك كل شيء ، فربما لا تطيق العيش مع أم الزوج .

4 - أن لا تتعجل وتسكن معه في مكان ليس فيه استقرار ، مثل شقة بالإيجار أو مع أمها أو مع أبويه في مكان ضيق مثلاً .

5 - أن يصاحب الأب أو الأخ هذا الخاطب في حله وترحاله ويعامله بالدينار والدرهم ليعرف عنه كل شيء من بخل أو كرم أو عصبية أو خلق سواء كان ذمياً أو محموداً .

6 - أن لا يجهد الزوج مادياً بكثرة الطلبات والمهر والذهب وغير ذلك .

7 - التكافؤ بينه وبين الزوجة من حيث العلم والعمل والنسب ، فلا يرتبط بفتاة ذات حسب أو نسب وهو في الأصل أقل منها علماً أو حسباً أو نسباً ، وإلا فسيعيره بذلك مع مرور الأيام ، فالمرأة لا تملك لسانها عند الغضب أو مع سقوط الزوج من نظرها .

8 - بعد الزواج عليك أن تكون جديراً بها فلا تفعل العمل الذي يشينك ، أو ما يجعلك تسقط من نظرها ، فلو سقط من نظرها فلن تحترم أبداً منها .

9 - بادلها نفس المشاعر ونفس الحب ولا تدر  
لها ظهرك في حال من الأحوال حتى لا تدر لك  
ظهرها في كل شيء .

بهذا تدوم الحياة

النشر الإلكتروني

## الأسباب المعينة على الكتابة

لقد تعجب الكثير من الناس منا وممن يهتمون بالقراءة والكتابة ولا سيما في ما نعيشه من أزمت طاحنة وغلاء فاحشٍ وبحث الناس عن لقمة العيش ولو يعمل طيلة النهار ، فيتعجب هؤلاء منا كيف نكتب ونحن نعمل أكثر من نصف اليوم وننام أكثر من ست ساعات ، ولكن من يحب الكتابة والقراءة لا يهتمه أي عمل أو شغل يشغله أو نمط الحياة المزرى أو عبئ الحياة ، فمن أحب الكتابة والقراءة سيكتب في السيارة أو قبل أن يخلد للنوم أو عند استراحته ، فلا داعي أن تنتهي من كتابة أو قراءة ما تود كتابته أو قراءته ما بين ليلة وضحاها ، ولكن تريت في ذلك وخذ وقتك ، فكلما تريت في ذلك كلما أخرجت للناس أفضل العمل واستفدت من قراءة ما تقرأه ، ولكن لا بد من عدة أسباب للكتابة مهما كانت الظروف ومهما كنت ولو في غرفة العمليات أو قاعة أفراح أو في قطار ، فالكاتب الذي يحب ما يفعل لا يزعه أي شيء حتى ولو كان منهكاً من التعب ولو كان يصرخ تعباً فلن يقصيه ذلك عن الكتابة ، ولكن لا بد من عدة أسباب تعينه على ذلك وهي :-

- 1- الدافع القوي من وراء الكتابة ولمن تكتب ولأي سبب تكتب
- 2- أن يكون هناك المقابل المغربي الذي يدفع الكاتب للكتابة .
- 3- أن يستحضر المادة العلمية أو الأدبية أو الحس الذي يقوي عنده ملكة الكتابة والإبداع .
- 4- أن يكون له الهدف السامي لما يكتبه فلا يكتب إلا ما يشعر به من نفع وتغيير في الناس بالطريقة الإيجابية .
- 5- أن يقرأ الكثير من الكتب والروايات والقصص والكتب المترجمة النافعة .
- 6- أن يترك مشاهدة المواقع الاجتماعية فلا يعطيها الكثير من وقته ، بل يجعل الوقت القليل الذي لا يتعدى النصف ساعة لتلك المواقع ، لأنها مضيعة للوقت ، فمشاهدة تلك المواقع الكثيرة التي تكثر من الأخبار والفيديوهات المتكررة يكفي معها الساعة والنصف ساعة والأقل من ذلك .
- 7- لا تتشغل بمن حولك ولو أولادك الذين يلعبون ويقفزون من أمامك ومن خلفك أو مشاهدة التلفاز لكثير من الوقت .
- 8- دع كل ما يشغلك واضرب به عرض الحائط ، فربما تغير حالك وجعلت منك

الكتابة الرجل الثري والمشهور الذي يتحدث عنه الناس ويشار إليه بالبنان .

9- تذكر من سبقوك من العباقرة والكتاب والشعراء ومن كتبوا الكتب مثل من كتب قصة الحضارة هذا المستشرق الذي يدعى ويل ديورانت الذي كتب بصبر ومثابرة كتابه هذا قصة الحضارة من أربعين مجلداً وقد طاف العالم شرقاً وغرباً ليكتب هذا الكتاب من الواقع نفسه وفي نفس البيئة التي عاشوا فيها ونفس المعالم وأخذ من أهل الأديان والأماكن والحضارات ما كان في السابق ومن كتب أهل التاريخ أنفسهم حتى لا يكتب بطريقة تقليدية فيجمع التاريخ المنقول لا المشاهد والمحسوس والذي يضيف الأثر البالغ على من يقرأ له ، حتى رغم أنه من المستشرقين المسيحيين ولكنه تكلم عن نبي الإسلام ما لم يقله أي أحد قبله حتى إنك لتدمع عندما تقرأ له ذلك .

10- عليك بأن لا تكتب في إطار واحد مثل القصة أو الشعر فقط ولكن اكتب القصة والرواية والمقال والشعر الثري أو الشعر العامي أو تعلم أصول الشعر التفعيلي أو اكتب أي كتاب في أي

موضوع مع بحث قد تخرج منه بمعلومات وفوائد جمّة ، أو ارسم ولون على الجدار أو لوحة وتنوع في عملك حتى يكون عندك المخزون الكبير من الكلمات والمترادفات والبلاغة وتنمي الملكة الفكرية والأدبية لديك ، فبعض الناس لديه الملكة والموهبة وليس لديه الصيغة والأسلوب والكلمات واللغة والمنطق القويم لتتدفق منه الكلمات ، فهو يعجز عن كتابة مقال فضلاً عن كتابة الشعر المقفى الموزون الذي يحتاج الدراسة البسيطة لعروضه وبحوره .

**11-** وأخيراً لا تنتظر أن تأتي الكلمات على ذهنك لكي تبدأ ولكن عليك بأن تبدأ بالكتابة فقط وستتدفق الكلمات والأحداث تترا دون توقف ما دام عندك المخزون الكافي من الكلمات والتجارب ، وكل ذلك سيجعل منك عبقرية وشخصية قوية من الشخصيات التي إذا دعت في محفل من المحافل لتتحدث أو تلقي كلمة فلن تتردد ولا تخونك الكلمات لأنك اعتدت على ذلك، فهيا ادعم ذاتك ونشط نفسك وغذي ذهنك واجعل كيائك وعقلك وحسك وكل ما تملك يتدفق بالكتابة في شتى المجالات .

## أضرار النسكافية وخطره

-النسكافية بأنواعه من المشروبات المحببة لدى الكثيرين ولا سيما من يعملون في عمل يومي يتطلب بعض التركيز والنشاط، فيشعر من يتناوله بتحسن عقب شربه مما يجعله يعتاد عليه لدرجة الإدمان دون النظر لمخاطره ، وبالنسبة للمرأة فهو أيضا يؤثر على جمالها أكثر من الرجل.

والنسكافية أو الكابتشينو، أحد أشكال البن المطحون والمحمص فوق المعدل والمعالج بعد ذلك بماكينات خاصة مضافا إليه الكريمة ومائع التكتل والطعم المميز له، ليتخذ شكله النهائي المعروف.

ولكن هل فكرتم يوماً أن للنسكافية الأضرار الكثيرة إذ تصل إلى مرض السرطان في بعض الأحيان لو أكثرنا من شربه لذلك قدمنا لكم بعض من أضرار النسكافية التي تخفى عن أكثر الناس:

- محتوى الكافيين:

النسكافية عادة يحتوي على كميات أقل من الكافيين مقارنة بالقهوة العادية، لكن لا تتساوى

جميع أنواع النيكوتين ويسبب الكافيين بعض الأضرار مثل:

الأرق وارتفاع ضغط الدم، لذلك فإن اضرار النيكوتين بالنسبة للكافيين ليست متساوية بين جميع الأنواع، وعليك بقراءة البيانات المكتوبة على العبوة لمعرفة أيها أكثر احتواءً على الكافيين.

المركبات السامة:

من بين اضرار النيكوتين أو القهوة السريعة هو احتوائه على نسب عالية من مركب "الأكريلاميد" وقد تسبب بشكل مباشر في الإصابة بالعديد من أنواع السرطان، وتنتج هذه المادة بشكل طبيعي عند تسخين بعض الأغذية على درجات حرارة عالية، ولا يعرف العلماء أضرار محددة أخرى باستثناء السرطان وتلف الأعصاب، لكن ليست كل أنواع النيكوتين أو القهوة السريعة تحتوي على نفس النسب من الأكريلاميد.

في حال الإنقطاع عن تناوله قد يشعر الإنسان بالاكئاب و الاضطراب النفسي.

إن تناول كوب من النسكافيه على الريق قبل الإفطار يسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي و آلام في المعدة.

إن تناول كوب من النسكافيه قبل النوم يمكن أن يسبب الأرق و اضطرابات النوم.

الهلوسة :

أظهرت دراسة أولية أن الأشخاص الذين يتناولون سبعة أكواب أو أكثر من النسكافيه معرضون لخطر الإصابة بالهلوسة

ويفسر العلماء هذا الأمر بأن الكافيين يزيد من إنتاج هرمون الكورتيزول وهو هرمون الاجهاد.

إن شرب النسكافيه أو القهوة يمهد الطريق لعادات خطيرة مثل التدخين و انقطاع الشهية.

التوقف عن شرب النسكافيه صباحا بعد الاعتياد عليه يسبب صداع حاد و نقص التركيز.

إن المادة المبيضة في النسكافيه يمكن ان تسبب سرطان المثانة و خاصة عند الاناث، و المواد الحافظة به تسبب العقم عند الرجال.

إن شرب كوبين من النسكافيه يومياً كفيلاً بسحب الحديد من الجسم.

وفي الختام، لا يسعنا إلا أن نتنوع في  
المشروبات، ولا نمكث طيلة حياتنا على  
مشروب واحد.

النشر الإلكتروني