

غرفة سرية

أبو العز، سارة.

عرفة سرية : رواية / سارة أبو العز .

القاهرة : كيان للنشر والتوزيع، 2023.

224 صفحة، 20 سم.

تدمك : 978-977-820-151-2

أ- التنمية البشرية.

أ- العنوان : 307، 762

رقم الإيداع : 28876 / 2022

الطبعة الأولى : يناير 2023.

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©.



كيان للنشر والتوزيع

إشراف عام:

محمد جميل صبري

نيفين التهامي

ع ش حسين عباس من شارع جمال الدين الأفغاني- الهرم

هاتف أرضي: **0235918808**

هاتف محمول: **01000405450 – 01001872290**

بريد إلكتروني: kayanpub@gmail.com

info@kayanpublishing.com

الموقع الرسمي: www.kayanpublishing.com

• إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشرين.

© جميع الحقوق محفوظة، وأي اقتباس أو إعادة طبع أو نشر في أي

صورة كانت ورقية أو إلكترونية أو بأية وسيلة سمعية أو بصرية دون

إذن كتابي من الناشر، يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.

غرفة سرية

سارة أبو العز
مقالات

الإهداء

لا يمكن أن يكون الشكر إلا لله سبحانه وتعالى
لكن الآن لا بد أن أشكر «والدائي» ثم «زوجي» الذين سيظلون
دائمًا سندًا لي.

شكرًا يا رب على كل النعم الكثيرة التي لا حصر لها معي
شكرًا على عوضك الدائم لي دائمًا وأبدًا...

مقدمة

شيء غريب يسيطر على العقل والروح الداخلية معًا، شيء يشبه الفوبيا، الفوبيا من اللا شيء، شيء يشبه العدم، أو خمول ما بداخلنا تجاه كل شيء في الحياة، نتيجة لبعد كل ما نتعلق به، وذلك بعد رسم حياتنا به.

يمكن أن يكون ذلك الإحساس خطأ، لكن حقيقة الواقع بعد مشاهدة النور مع أشياء تعلقنا بها يمكن أن يجعل النور ظلامًا، ليس ظلام فقط لكنه يمكن أن يصل لمرحلة «الظلام الحاد».

حكاوينا دائمًا تتجدد، لن تسير على نمط واحد، يمكن أن تكون سعيدة ويمكن أن تكون حزينة، لكنها في النهاية لن تقف أبدًا، والآن في تلك الغرف السرية الكثيرة سنعرف أن الحياة خلقت بأشكالها المختلفة وألوانها المختلفة، منها الفاتح والداكن، لن تكون دائمًا بيضاء ولا دائمًا سوداء، ستأتي أيام تلاحظ فيها أن هناك مواقف واختبارات تميل للون الرمادي، وتلك هي سنة الحياة حتى تتعدّل الموازين الحياتية.

كل أت قريب

لا شك أن من أعظم النعم على الإطلاق هي نعمة «الصبر»، وأجمل ما يجنيه المرء من الصبر هو أن له أجرين في الدنيا والآخرة، ففي الدنيا يُمنح الله السعة في الرزق والفرج وراحة البال وبركة العُمَر للإنسان الصابر والمحتسب، ويجنبه الوقوع في العديد من المعاصي، وفي الآخرة يكفر الله ذنوب الصابرين ويوفيه أجورهم بغير حساب.

الصبر ليس بالأمر الهين، بل يحتاج إلى أن يكون الإنسان راضياً تماماً عن كل ما اختاره الله تعالى له، وألاً يسمح للجزع من المصيبة أن يُصيبه، وألاً يرتكب أي فعل يُنافي الصبر، خاصة إذا كان الإنسان متوكلاً على ربّه، ومهما اختلفت الأحداث التي تدعو الإنسان إلى الصبر فكلّها من أقدار الله تعالى التي تتطلب الثبات والرضى، وتحمل الآلام الناتجة عنها بصدرٍ رحبٍ واحتسابٍ للأجر والثواب حتى ينال الفضل الكبير الذي وعد الله به الصابرين.

فهناك شباب كثيرون لديهم بعض الصفات الأولية التي كان يتحلى بها نبينا المصطفى ﷺ:

حسام شابٌ يبلغ من العمر الخامسة والثلاثين، تخرج في إحدى الكليات النظرية، كان والده يعمل مفتشاً بالتعليم، نشأ حسام مع أسرته وإخوته في إحدى مدن أقاليم مصر وحين التحق بجامعة عين شمس جاء به أبوه إلى القاهرة واستأجر له شقة صغيرة كي يقيم فيها لمتابعة دراسته، وقال له حينها عليك يا ولدى مواجهة الحياة والاعتماد على نفسك، مرت الأيام سريعاً، واجه قسوة الحياة بصبر وإيمان خاصة بعد أن توفي والده، وأصبح مسئولاً عن أسرته فالتحق بعمل أثناء الدراسة وكان يرسل العائد الذي يحصل عليه من عمله كله لأسرته لمساعدة إخوته في التعليم.

كافح حسام حتى انتهت سنوات دراسته وعمل بإحدى الهيئات العامة ورفض مشاركة إخوته في ميراثهم الشرعي من والدهم، أصرَّ أن يعطيهم الميراث كله بالتساوي بينهم، وفي عمله التقى بفتاة جذابة من عائلة غنية جداً «ليلي»، حدث الإعجاب المتبادل بينهما وتعاهدا على الحب والزواج عندما تتحسن أحواله المادية، وتقدم حسام بالفعل لخطبة ليلي وتمت الخطبة في جو عائلي بسيط.

لاحظ حسام بعد فترة من الخطوبة أن مشاعر فتاته تغيرت نحوه، استعجب كثيراً، وتكلم كثيراً، لكن كنهاية كل قصة يحكمها المال والمظاهر، أصرَّت الفتاة على عدم اكتمال تلك

القصة، كانت تجربة مريرة جرحت شعور الرجل وإحساسه، مرّت الأيام ويعمل حسام ليل نهار كي يبني مستقبله، ويثبت لنفسه أنه قادر وأن الله لن يخذله بكثرة دعائه وقوله «يارب».

وبعد فترة طويلة من الزمن تعرّف حسام على فتاة طيبة عن طريق سيدة من زميلات العمل، تلك هي «أميرة»، وتم التعارف والتفاهم على كل شيء حتى أن إجراءات الزواج تمّت بسهولة ويسر، ويشاء الله أن يفتح على حسام وترسله الهيئة التي يعمل بها إلى بعثة بالخارج بإحدى الدول الأوروبية ويصطحب معه زوجته أميرة في غربته، كانت نعم الزوجة الوفية المخلصة حتى أنه جلس يحكي مع صديقه يوماً قائلاً:

تصوّر يا أخي أن الغربة أكملت اكتشافني لكل الجوانب الخيرة في زوجتي، وجدت نفسي في ليالي الشتاء الباردة هناك أحكي لها كل شيء عني وعن كفاحي وعن أيام الحرمان التي عشتها، حتى سالت دموعها إشفافاً ويزداد إعجابي بها.

بالمصادفة البحتة يعرف حسام من أحد أصدقائه المصريين في الغربة أن زميلته السابقة «ليلي» تزوجت رجلاً ثرياً وتعيش معه في نفس المدينة التي يعمل بها حسام، ويخبره أن خلافاتها مع زوجها ومشاجراتها وصلت إلى حدّ إبلاغ الشرطة ضده في إحدى المرات بتهمة أنه ضربها على وجهها، وتلك مصيبة كبرى في الدول الأوروبية!!!

منذ هذه اللحظة بدأ حسام يحمد ربه عز وجل أنه عَوَّض عليه عوض الصابرين وأبدله بتلك الفتاة المتلونة زوجةً صالحةً تخشى الله فيه ويعيشان معًا في جو يسوده الحب والمودة والرحمة.

والحقيقة الواضحة أن: بعيد النظر هو من لا يحزن طويلًا على شيء فاته، فدائمًا نتذكر كلمة الإمام أحمد بن حنبل لمن سألته النصيحة: « وَإِنْ كَانَ كُلُّ شَيْءٍ بِقَضَائِهِ وَقَدَرِهِ فَالْحُزْنُ لِمَاذَا؟ ». فقال له إمام الصابرين نعم لماذا الحزن واليأس من رحمة الله؟ لماذا القنوط من رحمة الله والحياة حولنا تتجدد كل يوم وما فات قد فات والمؤمل غيب كما يقولون!!

ذلك لأننا نتصوّر أحيانًا بعقولنا القاصرة أننا نختار لأنفسنا حياتنا وفقًا لحساباتنا وتدبيرنا فقط! حتى نرى البعض منّا يُجهد نفسه في الحسابات والتفكير حتى لا يشقى بمن اختاره في المستقبل، وننسى أن المستقبل في النهاية بيد الله وحده جل في علاه.

وأن مبالغتنا في ذلك لن تغير ممّا كتب لنا في اللوح المحفوظ شيئًا، فهنيئًا لك يا حسام زوجتك الصالحة أميرة، هنيئًا لك يا حسام أنت ومن في مثل إيمانك القوي بقضاء الله وبأن المولى جل في علاه لطيف بعباده، هنيئًا لك يا حسام جزاء الصابرين.

العبرة في هذه القصة تجسدت واقعاً حياً ملموساً نعيشه
جميعاً في قول المولى عز وجل: {الْحَيَّاتُ لِلْحَيَّاتِ وَالْحَيَّاتُونَ
لِلْحَيَّاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ أُولَئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا
يَقُولُونَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ} [النور: 26].

عقل واحد في جسدين

للصداقة قيم كثيرة، وكبيرة فلها قيم دينية، وقيم أخلاقية سامية عظيمة، وتنحدر كلمة الصداقة من الصدق، والصديق هو رفيق دربك، هو الذي يسير معك ويرافقك في حياتك، وهو الذي يحفظ سرك، ويحسبك على التقرب إلى الله؛ لهذا فإن الصداقة ترابط قوي يحدث بين الصديقين، وإذا كان للشخص صديق مقرب له فإن هذا الأمر يساعده على حدوث استقرار في حياته عامة؛ وذلك لأن الله خلق الإنسان كائنًا يتفاعل مع كل من هم حوله، ولا يمكن له أن يعيش بمفرده، ودور الصداقة أنها تقرب الإنسان من هذا المجتمع، ولا تجعل المرء منعزلًا يعيش وحيدًا طوال الوقت، وتجعل الشخص يشعر بالدفء، ويشعر بالمحبة والراحة في هذه الحياة، وخاصة إذا كان اختيار الصديق جيدًا؛ لأنه يجب على كل الناس أن يختاروا صديقًا جيدًا؛ ليأخذهم إلى الدرب الصحيح.

وقد أكد رسولنا الكريم ﷺ على حسن اختيار الصديق، ولا يصلح أن تكون الصداقة قائمة على مصلحة أو منفعة، يقول ﷺ: «المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل».

بمعنى أن الإنسان يتأثر بوعي أو بدون وعي وذلك نتيجة لمخالطة رفيقه وصديقه؛ ولذلك يجب أن يُحسِّن كلُّ منَّا النظر فيمن يختاره للصدقة، فالمقصود «بالنظر» هو التدقيق في اختيار الأصدقاء والرفقاء؛ لأن كلَّ إنسان منَّا «يوزن بميزان من يُخالطه».

قال أحد الصالحين:

إذا كنت في قوم فصاحب خيارهم

ولا تصحب الأردى فتزدي مع الردي

فقد حشنا نبينا الكريم ﷺ على أن الصديق الصالح هو الذي يرشدك إلى الخير دائماً، لا يغش بعضهم بعضاً، ولا يخون بعضهم بعضاً، ولا يدل بعضهم بعضاً إلى بدعة أو ضلالة أو خيانة أو ظلم، وهذا هو الصدق في المحبة.

فقد قال ﷺ: «المؤمنُ مرآةُ أخيه المؤمن».

شبه المؤمن بالمرآة، بمعنى أن الصديق يزيل من صديقه الأمر غير الصالح، ولا يتركه على ما هو عليه بل يبين له طريق الخير، كحامل المسك إن لم تصب من عطره أصابك طيبٌ ريحه.

ومن الصفات التي يجب توافرها في الصديق أن يكون تقياً صالحاً، وهذا هو المعيار الأول الذي يجب أن تضعه أمامك دائماً، معيار الدين والصلاح في اختيار الصديق فإن النبي ﷺ

قد أرشد إلى ذلك بقوله: «لا تصاحب إلا مؤمناً، ولا يأكل طعامك إلا تقي».

والله سبحانه وتعالى يقول: {الْأَخِلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ} [الزخرف: 67].

ومن المعروف أن الصداقة دائماً تكون بمنزلة الروح والنبض للإنسان، فلا يستطيع الاستغناء عنها بأي حال من الأحوال، والصداقة الحقيقية هي أفضل هدية من الله تعالى لنا.

- دكتورة نفسية كانت تقول: لما دورنا على العامل الأساسي اللي بيأثر على كثير من المرضى لقينا إنهم «الصحاب»، وإن 80% منهم بيتأثروا بصحابهم!

- واحدة بتحكي عن واحدة من صحابها تقول: إنهم كانوا لسه عارفين بعض من فترة قريبة وكانت صاحبها هتعمل عملية، فضلت جنبها طول الوقت عشان تخرجها من مود القلق والخوف والتوتر اللي هي كانت فيه.

- بنت كتبت في بوست: لما صحبتي اتوفت فضلت اتعالج نفسياً أكثر من سنتين وأكثر، ولما خفيت فهمت ليه دايمًا بابا كان بيقولي متاخدش الناس على محمل الأبدية، علشان كذا كذا كلنا رايعين.

- شاب في الصلاة كان بيدعي ربنا كثير ويقول: يا رب اقسم بيني وبينه المرض، بعد الصلاة سأله بعض الناس هو والدك

تعبان أوى كدا، رد عليهم وقال دا مش والدي دا صاحبي يا ريت تدعوا له معايا كتير إن ربنا يشفيه.

- بطل من تفجير ميناء إيالات صمم إنه يسحب جثة صاحبه لمسافة كبيرة من الكيلو مترات، ولما سألوه ليه عملت كدا رد وقال: أنا مترددتش لحظة إني اعمل كدا ولو كانت المسافة أطول برضو كنت هجيبه معايا، ومفيهاش حاجة إني اتعب لأنه صاحبي، أهون بكتير أوى من إني أشوف جثته في التلفزيون وإن الإسرائيلين يفتخروا إنهم قتلوه.

- ولد حاول ينتحر بسبب زعله على صاحبه المريض، ساعتها قال: أنا بتعذب أكثر منه لأنني مش قادر أشوفه بيتألم وأنا مش عارف أخفف عنه، علشان كدا فكرت في الانتحار.

- أبو بكر الصديق قال: لما خرجنا مع النبي ﷺ من مكة إلى المدينة، مرنا براع، وقد عطش رسول الله ﷺ، فحلبت له كوبًا من لبن، فأتيته بها فشرب الرسول ﷺ حتى رضيت.

فيما يقال: «صديقك الحقيقي هو الذي يقف أمامك ليحجب عن الناس رؤيتك ضعيفًا»، كلمة صديق صعب جدًا يكون ليها تعريف لأنها بتكون مواقف، هتلاقه شخص كدا بتروحله لما الدنيا تضيق عليك.

هتلاقى نفسك بتدعيه زيك بالظبط في كل صلاة، عارف
بيحب إيه وبيكره إيه، بتحبه بعيوبه ومشاكله وقابله زي ما هو،
حافظ كلامه ورأيه في كل حاجة، عارف طموحه واصل لحد
فين، عارف إنك لما تموت في حد هيفتكرك كل يوم في صلاته،
حد واثق إنه بيعبك وبيحترم قرارك، حد بيساعدك تكون
أفضل، حد بيتمناك ديمًا مبسوط، حد أنت من أولوياته ديمًا،
حد بيسندك بأفعاله وكلامه ووجوده معاك.

الصحاب اللي بيعرفوا تعبنا من صوتنا، حتى لو إحنا مش
موجودين قدامهم، واللي بنأجل الفضفضة لحد بس ما نشوفهم
قدام عنينا.

الصاحب كتف يسد جنبى وقت ما اجتاجه جنبى، الصجاب
مش لما افتكرك وقت الفضى بالعكس! دا وسط ضغط مليون
حاجة لازم وضروري أفتكرك وقت الزحمة.

الصحاب مش مكالمة تليفون أعرف فيها ملخص اليوم،
أنت أصلًا مش موجود ولا متاح في اليوم.

الصحاب مش أكلة حلوة نتعزم عليها! تروح لذتها بعد ما
نشبع منها، الصداقة مش خروجة وقعدة حلوة وفي الآخر كل
واحد يروح بيته ينسى الثاني، «الصداقة روح بتتقي ربنا فيك»
لأنها أسمى حاجة في الدنيا.

وقد أكد رسولنا الكريم ﷺ على حسن اختيار الصديق، ولا يصلح أن تكون الصداقة قائمة على مصلحة أو منفعة، يقول ﷺ: «المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل».

بمعنى إن الإنسان يتأثر بوعي أو بدون وعي وذلك نتيجة لمخالطة رفيقه وصديقه؛ ولذلك يجب أن يُحسِّن كلُّ منَّا النظر فيمن يختاره للصداقة، فالمقصود «بالنظر» هو التدقيق في اختيار الأصدقاء والرفقاء؛ لأنَّ كلَّ إنسان منا «يُوزن بميزان من يُخالطه».

قال أحد الصالحين:

إذا كنت في قوم فصاحب خيارهم

ولا تصحب الأردى فتزدي مع الردي

فقد حثنا نبينا الكريم ﷺ على أن الصديق الصالح هو الذي يرشدك إلى الخير دائماً، لا يغش بعضهم بعضاً، ولا يخون بعضهم بعضاً، ولا يدل بعضهم بعضاً إلى بدعة أو ضلالة أو خيانة أو ظلم، وهذا هو الصدق في المحبة.

فقد قال ﷺ: «المؤمنُ مرآةُ أخيه المؤمن».

شبه المؤمن بالمرآة، بمعنى أن الصديق يزيل من صديقه الأمر غير الصالح، لا يتركه على ما هو عليه بل يبيِّن له طريق الخير، كحامل المسك إن لم تصب من عطره أصابك طيب ريحه.

ومن الصفات التي يجب توافرها في الصديق أن يكون تقيًا صالحًا، وهذا هو المعيار الأول الذي يجب أن تضعه أمامك دائمًا، معيار الدين والصلاح في اختيار الصديق فإن النبي ﷺ قد أرشد إلى ذلك بقوله: « لا تصاحب إلا مؤمنًا، ولا يأكل طعامك إلا تقي ».

والله سبحانه وتعالى يقول: {الْأَخِلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ} [الزخرف: 67].

اعتزل ما يؤذيك

استمرارك وبقاؤك مع أشخاص يتسببون بأذى لك ليس له إلا معنى واحد فقط: «أنك شخص تقلل من قيمة نفسك».

لم يخلقنا الله عز وجل على هذه الدنيا من أجل أن نجاهل ونضغط على أنفسنا من أجل أي شخص آخر مهما كانت مكانته.

اعلم جيداً أن مقولة: «اعتزل ما يؤذيك» لا تحتاج إلى تفسير، ركّز وفكر وخطّ جيداً في حياتك وفي علاقاتك وإن كانت نسبة حزنك أو تعاستك في تلك العلاقة تغلب نسبة سعادتك اعتزلها على الفور، ابتعد ولا تلتفت وراءك.

قال أمير المؤمنين عمر رضي الله عنه: «اعتزل ما يؤذيك» ولم يقل: «تحمل ما يؤذيك».

ابتعد كل البعد عما يؤذيك، عن كل ما يتعب ويرهق روحك، فنحن جميعاً لن نستطيع إرضاء أحد أبداً، ولن يرضى عنك أحد مهما حاولت «يكفي أنّك عن نفسك راضٍ».

«اعتزل ما يؤذيك» مقولة أحببتها جداً، إعمل بها حتى لو كنت تعتقد أن هذا القرار فيه خسارة لك، فقد تكون أنت الراح في النهاية، اعتزل ما يؤذيك حتى لا يأتي يوم وتندم فيه وتتحسّر

على حياتك وما فاتك منها من أيام قاسية مرهقة شاقة لك ولعقلك ولبدنك، فالقليل من العزلة الإيجابية حياة وتجديد وطاقة، هناك نوع من العزلة يسمى «العزلة الجزئية» تكون أحياناً أرضاً خصبة لتحفيز التحول الذاتي الإيجابي، وتنمي القدرة على الاعتماد على النفس وعدم الارتباط بأي شخص مؤذٍ.

أحياناً العزلة تكون فرصة كبيرة لتفهم نفسك أولاً، وتفهم احتياجاتك وقدراتك بعيداً عن تأثير الآخرين وأذاهم النفسي تجاهك، يمكن وقتها ومع وجود هؤلاء الأشخاص أن تجعلك العزلة لا تتأثر بالأشخاص المؤذين من حولك مهما بلغت قوتهم أو مدى حضورهم في تفاصيل يومك، بل حصّن واشغل نفسك بالتفكير الإيجابي وتأكد أنك أنت من تقرر ما ترغب في الشعور به، وهذا يعني أن لا أحد قادر على التأثير فيك مهما كان وجوده معك سيئاً، في حالة إن لم ترغب في أن يكون له هذا التأثير.

- قصص واقعية كثيرة تجعلنا نعكس كل ما بداخلنا من شعور لمجرد أننا ربطنا أنفسنا بأناس خطأ لم يكن من الممكن وجودهم معنا من البداية.

يقول رامي: أنا أعمل في ثلاثة وظائف والسبب وراء ذلك زوجتي التي اسميها: «أفعى متعددة الرؤوس».

يحكي أنه عند التحاقه بالجامعة كنت مثل كثير من الشباب أريد أن أقضي وقتي في الترفيه والحياة الجامعية، تعرّفت على

فتيات كثيرة لكن كنت اعتبرهم أصدقاء لي لا أكثر، كل يوم نخرج لكي ننتزه، وفي يوم جاءت صديقة لي من المجموعة بصديقتها. كانت بنتاً جميلة جداً كل المجموعة أعجبوا بها، فيها شيء مختلف عن باقي الفتيات وذلك ما جذبني إليها، في كل يوم نخرج فيه كانت تأتي معنا لكنها لا تتحدث معنا كثيراً، قليلة الكلام وكان ذلك من أول المميزات التي أعجبت بها.

طلبت منها أن تعطيني رقم هاتفها ووافقت على ذلك، كنت أتصل بها يومياً، أحببتها مع مرور الوقت وهي كذلك كانت تبادلني نفس الشعور.

أصبحنا في آخر مرحلة في الجامعة ونحن ما زلنا في نفس قصة الحب، جميع زملائنا كانوا يقولون لنا هذه أجمل قصة حب في الجامعة، عندما نسمع ذلك نفرح كثيراً وأتذكر أنها أجمل ما في الكون، وفي يوم من الأيام سألتني، ماذا سيحدث بعد انتهاء الدراسة؟

لم أستطع الإجابة في تلك اللحظة؛ لأنني ما زلت أدرس ولم أقم بتأمين مستقبلي، لكن حبي لها سيكون الدافع الكبير الذي سيحفزني لفعل أي شيء في سبيل الزواج منها.

قررت العمل أثناء الدراسة حتى أنهي دراستي، وبعد انتهاء فترة الجامعة كنت أعمل في ثلاثة وظائف، وذلك لكي تكون معي، استطعت شراء شقة صغيرة، لكن كل ذلك كان على حساب راحتي وجهد بدني وعقلي.

كانت والدتي دائماً تطلب مني أن أرتاح لكنني كنت أريد الزواج من حبيبتي بأي ثمن، تزوجنا وأنا ما زلت أعمل بجهد حتى أنهى ديون الفرح والشقة وغير ذلك.

في تلك اللحظة وجدت زوجتي بشخصية أخرى، شخصية غير الفتاة التي أحببتها في الجامعة، تريد أن تشتري وتسافر وتفعل ما تريده، لم يكن عندها أي نوع من أنواع تحمل العبء الذي كنت أعاني منه ولو حتى بكلمة واحدة، رغم أنها تعلم ما أعاني منه.

فأنا أعمل يومياً وأعود الساعة الواحدة صباحاً كل يوم، بالإضافة لما تفعله معي فهي كانت دائماً ما تتشاجر مع والدتي وإخواتي، وذلك الفعل كافٍ أن يجعل مني إنساناً مُدْمِراً نفسياً بعيداً عن الماديات.

لن أنسى يوم قامت بفعل غريب حيث جعلت والدتي تتشاجر مع إخواتي وأوقعت بينهم، كنت أشاهد كل ما تفعله، لكنني لم أستطع التدخل حتى لا يزداد الشجار.

أشاهد من بعيد ما تفعله وأنا لا أتحدث معها في شيء، كانت تعتقد أنني لا أعرف ما يجري حولي لانشغالي بالعمل، ولكن بعد سكوت دام طويلاً، وتغيير معاملة والدتي معي قررت التحدث معها.

لكنها صدمتني أكثر بطريقة كلامها، تحدثت بأسلوب سيئ أدهشني، أخبرتني أنها تفعل ما تريده وإذا لم يعجبني ذلك أنفصل عنها.

بالفعل أنا أحبها لكن لا أتخيل أن الفتاة التي أحببتها كل تلك المدة بهذه الشخصية القاسية، فالجميع كان يحبها في الجامعة بالإضافة لذلك كانت معروفة بهدونها.

أصبحت حياتي متوترة لا أحكي لأحد ما يجري معي، فجميع من أعرفهم علاقتي معهم أصبحت سيئة بعد زواجي، قررت التحدث معها بهدوء وطلبت منها التغيير من شخصيتها، رفضت ذلك وقالت لي أن أصمت وإلا سترحل من البيت.

لكن أنا أحبها وهي تعلم ذلك، ولهذه النقطة تريد اللعب معي على مشاعري، كانت الأيام تجري وتصبح حياتي أسوأ أكثر، وأنا ما زلت في نفس مكاني لا أستطيع فعل شيء تجاه زوجتي. علمت في ذلك الوقت أن زوجتي أفعى متعددة الرؤوس لتبدل حالها من أيام الجامعة لبعد الزواج،

بالفعل أنا مقيد لا أستطيع كرهها ولا أستطيع العيش معها!! تحدثت مع والدتي على ما أعاني منه، قامت باحتضاني وطلبت مني إعطاء فرصة أخرى لها وأن تتحدث هي معها، وفي يوم وأنا عائد من العمل سمعت صوت أمي تصرخ، أسرعرت وفتحت الباب وجدتها ملقاة على الأرض.

سألت زوجتي عمّا حدث وأنا أصرخ في وجهها؟

قالت لي إنها من فعلت ذلك لتدخلها في حياتنا!

عندما سمعت ذلك ضربتها، وجدتها مصدومة ممّا فعلته، حيث إنها تعلم حبي لها، قررت طردها من البيت في تلك اللحظة وأنا غير نادم على ذلك، ارتحت كثيرًا عندما فعلت ذلك، تعلّمت دروسًا كثيرة بعد هذه المأساة الشاقة المرهقة سنين طويلة نفسيًا وبدنيًا. علمت وتعلّمت ألا أفعل شيئًا على سبيل راحتي، وأن أعمل بكل حروف من حروف جملة «اعتزل ما يؤذيك».

فرحت بعدما انفصلت عنها، فهي لم تقدر ما أفعله لها، ارتحت كثيرًا، وراضيت أُمي.

أحيانًا بعض الأشخاص يكون لهم وجهان، لكن يجب علينا معرفة ذلك قبل الدخول في علاقة معهم قبل أن يفوت الأوان. عامل الناس كما تحب أن تعامل، فسيأتيك دورك عاجلاً أو أجلاً، فالعبرة من هذه الحياة التي نعيشها والقصص الواقعية التي نسمع عنها ونشاهدها:

أن «من ترك شيئاً لله أبدله الله خيراً منه» وأن «من يتقي الله يجعل له مخرجاً» من أي شيء مؤذٍ.

غيرة أم

سمعنا كثيرًا وقرأنا الكثير من مشكلات الحياة الزوجية بين الرجل والمرأة، لكن هناك مشاكل أخرى مع طرف ثالث كثيرًا ما أدت إلى نتائج سيئة على الحياة الزوجية بين الرجل وزوجته. لا تخلو الحياة من المشاكل والصراعات بسبب اختلاف طبيعة النفس البشرية، واختلاف البيئات وطريقة الحياة والتفكير، والصراعات المتكررة والمختلفة بين الزوجة والحماة «أم الزوج».

غالبًا تكون هي إحدى مشكلتنا المعقدة، فقد تشعر الحماة بأن زوجة ابنها سرقت منها محبته واهتمامه! فيما تنظر للموضوع من زاوية مظلمة وحزينة، وأنها هي التي تعبت وأنجبت وربت هذا الابن لتجد الزوجة قد استولت عليه بكل سهولة وأخذته منها، فتصبح شديدة الحساسية سريعة الغضب وتفسر الأمور بطريقة غريبة كثيرة من المبالغة.

ليست كل الأسر كما أقول، لكن الأقلية منها، تختلف الزوجات في طريقة التعامل مع أم الزوج، فمنهن من تكتم غيظها وتصبر رغبة منها في كسب ود زوجها، والبعض الآخر

يقابل الإساءة بالإساءة والسب أو الكيد بمثله، فضلاً عن جوانب الغيرة والحيل والمؤامرات سواء من جهة الزوجة أو من جهة الحماية، ويكون الزوج في هذه الحالة هو الضحية ليحاول في كل الأحوال أن يرضي الطرفين ولكنه يفشل في كثير من الأحيان، لأن محور تفكيره وقتها يتمركز على عمله فيقع بين خطأ إرضاء أحد الطرفين، وذلك ينتج عنه حياة مذبذبة غير مستقرة.

- تحكي لنا «مريم» عن حياة اختارتها بإرادتها لكنها اكتشفت بعد ذلك أنها جحيم بسبب أم زوجها فتقول: «حماتي قضت على كل معاني الخصوصية في حياتي الزوجية، فهي تراقبني مراقبة دقيقة وتنقص عليّ كل لحظاتي الجميلة مع زوجي، فتنتقد كل تصرفاتي، وتكره أن تراني في كامل زينتي وأناقتي، وتبدأ بالسخرية والاستهزاء من شكلي ولبسي، فإذا رأته ألبس الزينة وألبس الملابس الجميلة تبادر بقولها: لماذا تصبغين وجهك هل تستعدين لحضور حفل زواج أم تنتظرين ضيوفاً؟

- فأجيبها لا أنتظر زوجي فترد سريعاً: لا يهتم ابني بصباغة وجهك إنما يريد أن يراك في المطبخ تعدّين له أشهى الموائد، ويريد أن يسمع منك الكلمة الطيبة، وأنت مجرد ديكور خارجي لا تجيدين أمور الطبخ والأعمال المنزلية ولا تعرفين انتقاء الكلام الطيب، فتقلب بذلك مزاجي!! ولا تخجل من أن تطرق باب غرفتي حتى في أوقات متأخرة من الليل توقظني

من نومي حتى أعطيها الماء أو أدلك ظهرها، وأنا أفعل ما تريد دون شكر أو كلمة طيبة، وأكثر من هذا لا تريدني أن أجلس بجانب زوجي أو أن أضحك معه، فأصبح زوجي لا يكلمني أبدًا أمامها وأصبحت أكلمه بالهاتف الجوال رغم أنني معه في نفس المنزل حتى لا تتطفل والدته على ما نقوله، وعندما أنوي الذهاب للسوق تبادر بقولها: «عشتُ مع زوجي أربعين عامًا لم أخرج من بيتي إلا إلى المستشفى أو إلى منزل أهله، ولا أزور أهلي إلا في الأعياد، وتسبقني حماتي إلى السيارة فلا أهنأ في ذهابي إلى السوق أو المطعم، حتى منزل أهلي ترافقني في الذهاب إليه، ولا أراها تبسم أو تضحك إلا إذا سمعت زوجي يصرخ عليّ أو يؤنبني، أصبحت حياتي جحيماً لا يطاق بسببها وأصبحت تؤثر في نفسية زوجي وعلاقته معي، ومهما أحاول إرضاءها فلا أجد منها قبولا».

- أما «سمر» فتشكو من أمر آخر لا يقل خطورة عن «مريم» فتقول: «حماتي تصوم وتصلي ولكنها لا تبتعد عن الكذب ولا ترتاح حتى تشعل النيران بيني وبين زوجي، ففي إحدى المرات اتهمني بأني احتفظ بشعرها حتى أعمل لها ال... والعياذ بالله وأنا بعيدة كل البعد عن هذه الخرافات، وأكثر من هذا تتظاهر بأن بطنها يؤلمها بعد أن تأكل من طبخي، وتتهمني بالقذارة وإني غير نظيفة وتكذّبنني في كل شيء أقوله،

والكذبة الكبرى والأمر الذي لا يطاق هو أنها تشكك زوجي في أخلاقي، وتقول له زوجتك لا ينزل الهاتف من إذنها وأنت خارج المنزل وتغلقه سريعاً إذا رأتك، لا أدري مع من تتحدث وتضحك طيلة الليل!، حتى دخل الشك إلى قلب زوجي، فأصبح يراقب اتصالاتي ويفتش في موبايلي ويجن جنونه إذا وجد فيه رقماً غريباً، ويدخل فجأة متعصباً: تحدثني بالمكبر حتى أسمع مع من تتحدثين، كما أصبح يمنعني من الذهاب إلى السوق بمفردي، وحتى المبيت في منزل أهلي أو الخروج مع إخواني، أصبحت حياتي جحيمًا لا تطاق بسببها ولا أقول سوى حسبي الله ونعم الوكيل».

- أما هايدي تشكو من أمر غريب وطريف في نفس الوقت فتقول: «أضحك أنا وزوجي على حماتي، فهي طيبة ولكنها غيورة جدًا إلى درجة أنها تقلدني في كل أمر أقوم به، فإذا رأته أضع الزينة في وجهي تضع هي أيضًا الماكياج في وجهها بالرغم من أنها مسنة، وإذا لبست أي نوع من الملابس تفعل مثلي ويصبح شكلها غريبًا.

- وإذا صبغت شعري تضع الحناء في شعرها، وتضع البخور والعطور إذا كان هناك رائحة طيبة، وتدخل المطبخ لتنافسني في إعداد الغداء، وتحاول أن تجيد صنوف الطعام التي يحبها زوجها حتى تنافسني في إرضائه وكسب وده، حتى أنني أشعر

في كثير من الأحيان أنها شريكتي في زوجي، أعني زوجته الثانية فأصبح زوجي يشتري لي ولها نفس العطور ونفس الثياب ونفس الأحذية رغم فارق السن بيننا».

- أكدت سالي على أن إرضاء حماتها غاية لا تدرك!!

- فقالت: «تتفنن حماتي في تعذيبني، فتعزم بناتها وأبناءها يوميًا على العشاء ولا يخرجون قبل الساعة الثانية فجرًا، ولديّ أبنائي خمسة، وأقضي كل نهار في المطبخ ويلي في التنظيف، ولا أجد لنفسي وقتًا، وأصبحت أهمل زوجي ولا أجد فرصة حتى أجلس معه، ومع كل ذلك لا أسمع منها كلمة طيبة، القهوة تقول عنها خفيفة، والشاي سكره زيادة، والطبخ مالح، حتى الماء فيه طعم غريب، والبيت فيه رائحة كريهة، وتوَيْخ من زوجي أمامي وأمام أبنائه، هي لا تسمع إلا صوتها فقط، ورغم أننا نراعيها أشد الرعاية ونعطيها كل الاهتمام إلا أننا لا نجد الرضا في وجهها، حتى أنها ذات يوم اتهمتني بأني سرقت ذهبها، كل هذا افتراء لكني أقول كله من أجل زوجي، ولكني أحسب الأجر عند ربي، وأسعى لإرضاء زوجي مهما كلفني الأمر، وتكفيني ابتسامة الرضا التي أراها في وجهه.

- أما علياء فهي تتحسّر على زواجها من رجل تصفه بأنه ضعيف الشخصية أمام والدته، تقول: «من الليلة الأولى منعنا من المبيت في فندق، وحرمتنا من السفر في شهر العسل فقضينا

في المنزل تحت رحمتها، ومن اليوم الثاني في زواجنا خرجت معنا في أول خروجة لنا معاً، أفسدت كل مخططات حياتنا، وتتدخل في كل صغيرة وكبيرة حتى في الأشياء الخاصة، وتحاول جاهدة ألا أبيت أنا وزوجي إلا ونحن متخاصمين، وفي كثير من الأحيان أفاجأ عندما أفتح باب حجرتي أجد أذنها ملتصقة بالبواب، ولا تشعر بالخرج بل تناقشني في الموضوع الذي كنت أحدث زوجي فيه وأصبحت تضايقني بكلامها عن ابنة أخيها وأنها جميلة وتريد تزويجه منها بحجة أن حملي تأخر، وأنا في حقيقة الأمر لم أكمل السنة مع زوجي، كما أنني اتفقت معه على تأجيل الأطفال حتى تستقر أمورنا؛ لأننا نعيش في زوايا الحياة وكل ذلك بسبب أمه.

- وصفت سلمى حمايتها أنها هي المسيطرة وهي التي تدير شؤون المنزل فتقول: «لا أستطيع استقبال أهلي وصديقاتي في المنزل إلا بإذنها، ولا أخرج من المنزل إلا بإذنها، ولا أحرك قطعة من الأثاث دون علمها، وتأخذ من مرتبي 1500 جنيه لها ضريبة إقامتي في منزلها، وتأخذ من زوجي 1500 جنيه، وكأننا نعيش بالإيجار، ولا ترحم حال زوجي رغم أن مرتبه لا يتجاوز 5000 جنيه، ولكنه حكم القوي على الضعيف إلى درجة لن يصدقني أحد إن قلت بأنها تضرب زوجي على وجهه إذا راجعها في أمر ما، رغم أنه لا يرفض لها طلباً، أشعر أنها

تستلذ في تعذيبه، وتحرض زوجي على أخذ مرتبي والاستيلاء على ذهبي وبيعه، حتى أنه ضربني عندما أخبرته بأنني أعطيت الذهب لأمي!، حتى أبنائي تشتمهم بأقبح الكلام ولا تتراجع عن الدعاء عليهم رغم محبتهم واحترامهم لها ولكن لا حول ولا قوة إلا بالله.

كل هذا وأكثر لكن الحقيقة إن حجم مشاكل الحموات هي الأكثر شيوعاً في مجتمعاتنا العربية، وأن طبيعة قلب الأم هو حبها وخوفها من أن تأخذ الزوجة ابنها وتصرف قلبه عن محبتها وطاعتها، وكأنها تنافسها على محبته لها، ومن الطبيعي أن تغار الأم على ابنها الذي تعبت في ولادته وتربيته لتستلمه الزوجة فتأخذ منه المحبة والدلال، كما أن كثيراً من الأبناء هم السبب في هذه القسوة، حيث يقومون بتدليل زوجاتهم وتلبية رغباتهن وطلباتهن دون أن يسأل والدته عن احتياجاتها، وتمر الأيام والأسابيع دون أن تسمع الأم صوت ابنها الذي أعطته معظم الحياة وأصبح لا يرى من هذه الدنيا سوى زوجته وأولاده، ولا بد أن تعلم كل زوجة أنها بطريقتها في التعامل التي أوصانا بها الله سبحانه وتعالى تستطيع أن تكسب رضا وود وحب حمايتها، كما أن الزوجة الصالحة هي التي تحث زوجها على البر بأمه وصلتها، ولو وضعت كل زوجة نفسها مكان هذه الأم لأدركت بأن إحساس الأم بالغيرة طبيعي جداً أمام انصراف قلب ابنها

تجاه زوجته ونسيانه لذلك القلب الحنون والصدر الرحيم، ولكل
أم وحماة مفاتيحها، وعلى الزوجة اختيار المفتاح الصحيح
العادل الصالح لسعادتها.

العزة في القناعة

من أقبح الصفات الأخلاقية على الإطلاق هي صفة «الطمع»، وهو طريقة مُلتوية للكسب غير المشروع، حيث يغلبُ على صاحبه حبُّ المال وحياسة الأشياء التي ليست من حقِّه له، فيتصرف بطريقة مبتذلة ويكون حريصًا على أن يحصل على أكثر ممَّا يستحق، ودائمًا يكون الطمع بالمال أو بأشياء معنويَّة مختلفة أو أشياء ملموسة.

مهما اختلفت أنواع الطمع فهو صفة غير محمودة، ويُعطي انطباعًا سلبيًا عن صاحبه، ويجعله يتصرَّف بطريقة غير منطقية ودائمًا ما تكون معروفة ومفهومة. دائمًا الشخص المالك لصفة الطمع لا يشعر بالسعادة والاستقرار أبدًا، ويظلُّ لديه شعورٌ دائمٌ بالنقص وعدم الرضا؛ فمهما تحسَّل على الأشياء لا يشبع، ويظل يرغب في المزيد؛ لذلك فإن الطمع صفة غير مريحة وتسبِّب القلق الدائم لصاحبها، وتعطيه شعورًا دائمًا بالتعب.

فمن أراد أن يكون مستقرًّا في حياته، راضيًا بما يعطيه الله له فعليه أن يتخلَّص من هذه الصفة على وجه السرعة، وألَّا يطمع في الحصول على شيءٍ من غير وجه استحقاق له، سواء في المال أو في مختلف مجالات الحياة، خصوصًا أنَّ الشخص الطمَّاع

ينظر إلى ما في أيدي الناس ويتمنى لو يُصبح ملكه، وعندما يأخذه وهو ليس حقه لن يرضي أيضًا ويطمع في المزيد.

ومن أبرز الآثار السلبية التي يُسببها الطمع العداوة والبغضاء بين الأفراد، كما يُسبب الطمع إذكاء روح التنافس السلبي بين الأشخاص، فيكيدون لبعضهم البعض مقابل أن يحصل أحدهم على أكثر من الآخر، وهذا كله من الصفات الذميمة التي نهي عنها الدين؛ إذ إن الله سبحانه وتعالى أمر عباده أن يكونوا مُقسطين، لا تغلب عليهم صفة الطمع، وأن يتحلوا بحب الغير وتمني الخير للآخرين بالقدر نفسه الذي يتمناه الشخص لنفسه...

لكن مَنْ يتمنى الخير لذاته فقط فهو شخص طماع لا يُشبع رغباته أي شيء.

- ذات يوم كان هناك شابٌ اسمه «علي» وأثناء سفره من بلده إلى بلد آخر شاهد امرأةً عجوزًا في الطريق تبكي فسألها لماذا تبكين يا أمي؟...

أخبرته بأنها في حاجة للمساعدة، فقال لها علي: وما نوع تلك المساعدة؟

أخبرته قائلةً: هل ترى تلك الشجرة الكبيرة هناك؟

قال لها نعم أراها... فقالت أطلب منك أن تتسلقها وبعدها ستتغير حياتك للأبد، قال لها علي: كيف؟ فقالت تلك المرأة

ستجد في أعلاها فجوةً وبتلك الفجوة سُلماً يجب عليك أن تتسلقه حتى تصل إلى داخل الشجرة.

ستجد القصر في قاعها وبه ثلاث غرف في كل غرفة صندوق عليه كلب له لون مختلف، أحدهما أبيض والثاني أسود والآخر أحمر، عليك وقتها تجنبهم ولا تفعل أي شيء يلفت انتباه الكلاب ولا تخشاها فهم حراس الصناديق الثلاثة، تلك الصناديق بها خيارات كثيرة جداً:

الصندوق الأول به ذهب والثاني به فضة، والثالث يحتوي على المال، ولك يا ولدي مطلق الحرية في اختيار ما تريد من الصناديق، كل ما عليك فعله فقط هو حمل الكلب وإنزاله برفق من فوق صندوقه وأخذ ما تريد من اختيارك ثم إرجاع الكلب مكانه بنفس الطريقة مرةً أخرى.

فرد عليٌّ قائلاً: وهل تحتاجين شيئاً من تلك الصناديق يا أمي مثل الذهب أو المال؟ فأخبرته بأنها لا تريد شيئاً من كل هذا، لكن كل ما تحتاجه هو صندوق زجاجي شفاف صغير بحجم قبضة يد الإنسان، وأخبرته أيضاً بأن كل ما سيجمله من ذهب وفضة ومال فجميعها له لا تريد منه شيئاً، فقال لها أنتِ لا تريدين سوى ذلك الصندوق الزجاجي الشفاف فقط؟!!

فقالت: نعم...

بدأ بتسلق الشجرة بمهارة حتى وصل إلى قمته وهناك وجد الفجوة والسلم كما أخبرته تلك المرأة، فنزل من السلم حتى وصل إلى جوف الشجرة وهناك رأى كل ما أخبرته به المرأة، من ذهب وغرفٍ وكلاب وأنها ليست كاذبة، ثم أخذ الصندوق الذي تحدّثت عنه المرأة العجوز، وصعد بالسلم حتى وصل إلى قمة الشجرة، فقالت له المرأة اقذف إليّ الصندوق يا بني، فخاف «علي» على الصندوق؛ لأنه مصنوع من الزجاج الشفاف، فقال لها انتظري حتى أنزل وأعطيه لكي حتى لا ينكسر.

نظرت المرأة العجوز إلى «علي» نظرة غضب شديد، وبدأت في سبه ولعنه ورميه بالحجارة حتى ثار «علي» غاضباً جداً قائلاً لها: لن أعطيك إياه حتى بعد نزولي...

وبعد وقتٍ طويل سئمت المرأة وغادرت المكان فنزل «علي» بعد أن أخذ الكثير من المال والذهب كما قالت له العجوز طريقها، واصل سيره بكل ما معه حتى وصل إلى مدينة جميلة أعجبه بشدة، نزل فيها واشترى منزلاً فخماً بحديقة عملاقة وأصبح ذا نفوذ بماله وذاع صيته في المدينة حتى صار له أصدقاء يزورونه كل يوم ويسهرون معه ويأكلون ويشربون.

استمر الحال على نفس النمط حتى أفلس «علي» تماماً وأنفق كل ذهبه وماله، فانقطع عنه أصدقاؤه بلا سهر وبلا قرب منهم، وذلك لعدم حبهم له بل لسبب آخر وهو نفوذه وماله وأصبح مكتئباً وحيداً.

وذاذ ليلة نظر «علي» وجلس يفكر فأدرك وقتها بأن لا فرصة أخرى أمامه إلا أن يفتح الصندوق الزجاجي الشفاف، وقال لنفسه سأفتح ذلك الصندوق...

لكن لماذا أفعل ذلك وهو لا يحتوي على شيء فهو شفاف تمامًا ولا يوجد بداخله أي شيء، ومن شدة غضبه قام برميهِ على الأرض، وإذا به يُفاجأ بالكلب الأبيض الذي كان يحرس صندوق الذهب يظهر في المكان وأمامه فجأة ويقول: «شبيك لبيك ما تحتاجه بين يديك»، فانبهر «علي»، أدرك الآن لماذا كانت تريده تلك المرأة العجوز بهذه الشدة.

فقال حسن للكلب الأبيض أريد صندوق الذهب الذي تجلس عليه كله أمامي وبالفعل لم تمر لحظات حتى وجد الصندوق أمامه ففرح «علي» واستبشر بالصندوق ثم عادت ثروته أكثر من ذي قبل، وكان كلما احتاج شيئاً جاءه الكلب بالخير على الفور. اشترى قصرًا كان بجوار قصر الخليفة، وكان للخليفة بنت جميلة فأحبها وهي أيضًا بادلتة نفس الحب، وظل كل ليلة يرسل أحد الكلاب ليأتي بها ليسهر معها حتى طلوع الفجر، ثم تعود من جديد إلى غرفتها بنفس الطريقة التي أتت بها، إلى أن أحسَّت زوجة الأب بذلك، فأخبرت الخليفة على الفور فلم يصدق ذلك وقال مستحيل أن تفعل ابنتي شيئاً يغضبني منها، فقالت زوجة الأب سأثبت لك صحة كلامي، فأرسلت زوجة الأب إحدى

خداماتها بكيس مثقوب به حبٌّ لتقوم بربطه بخمار الأميرة الصغيرة لتعرف من خلاله الطريق الذي سلكته، فقالت الخادمة سمعًا وطاعةً يا سيدتي وقامت ونفذت ما أمرت به.

وفي تلك الليلة استعدت الأميرة حتى جاءها الكلب فركبت على ظهره وطار بها حتى وصل بها إلى قصر سيده الشاطر «علي»، والحبُّ يسقط من خمارها طوال الطريق، وفي الصباح استدعت زوجة الأب الشرطة وذهبوا وراء الحبِّ حتى وجدوا أنه ينتهي عند بيت «علي»، فألقوا القبض عليه وأحضروه للخليفة، وقالت زوجة الأب لا بد أن تقتله حتى يصير عبرةً لمن يريد أن يعتبر، فأخبرها الوالي بأن تصبر حتى يتم محاكمته وبعد ذلك سيتم قتله أمام الجميع، وفي السجن بدأ «علي» التفكير في حلٍّ حتى وجده. وجد بالخارج شابًا فناداه وأخبره بأنه سيعطيه الخاتم الذي يحمله إذا ذهب إلى قصره وأحضر الصندوق الزجاجي، ووصف له «علي» كل شيء حتى يدرك الوصول، وبالفعل عثر الفتى على الصندوق لكنه لم يرسله إليه، ظل الفتى ينظر إلى الصندوق الزجاجي من شدة جماله، فقرر أن يأخذه وهو لا يعرف ما بداخله ولا بماذا سيساعده.

في ذلك الوقت حزن «علي» حزنًا شديدًا وعند انتظاره ذلك الفتى إذ سمع صوتًا يناديه: يا اااا بني!!

نظر «علي» من الشباك ليجد أمامه المرأة العجوز، وهي تبسم ابتسامة شفقة حيث قالت: هو لن يأتي إليك.

قال علي: مَنْ هو؟

قالت المرأة العجوز: الفتى التي تنتظره...

عندما أرسلتك لتعطيني الصندوق الزجاجي، قلت لك أمامك المال والذهب والفضة اختر منها ما يغنيك ويكفيك، لكن تغلبت عليك صفة «الطمع» وأخذت كل شيء، كسبت الأصدقاء والسهر والأكل والنفوذ والشهرة، لكن عندما نفذ منك كل ذلك، خسرت كل شيء بسبب الطمع.

ثم قالت له: يا بني تعلّم دائماً أن «العزة في القناعة... والذل في الطماعة».

كم من فقير قدير

معظم المجتمعات في طبقات معينة من أفرادها تعاني من مشكلة اجتماعية مهمة تسمى «الفقر»، والمعيار الذي يمكن من خلاله قياس مستوى الفقر يرتبط بطبيعة كل مجتمع ومقومات الحياة الموجودة فيه، فإذا ما نُظر إلى الفقر من مُنطلق تأمين الاحتياجات الأساسية للبقاء، فإن هذا سيؤدي إلى أن يكون الفقراء في المجتمع هم فقط الذين سينتهي بهم المطاف بالموت جوعًا. أما إذا كان الفقر هو المرتبط بالمستوى المعيشي للأفراد في المجتمع فهذا يعني أنه سيتسع ليشمل كل شخص غير قادر على تأمين الملابس والمأوى والطعام، ذلك بمعنى وضعه المعيشي لا يتناسب مع وضع الحياة السائد في المجتمع.

ممّا يجدر ذكره أن أغلب المجتمعات تعتمد المعيار الثاني في إطلاق مصطلح الفقر على بعض الطبقات الاجتماعية؛ إذ إن الطعام وحده لا يكفي دون وجود مأوى وملابس تناسب الإنسان، وهذا التحديد الدقيق يساعد على معرفة متى يُطلق على فئة معينة أنها فئة فقيرة، ويساعدها على إيجاد حلول للارتقاء بمستوى معيشتها والتخلص من الفقر ومتاعبه ومساوئه.

ليست القضية تتعلق فقط بتحديد الطبقات الفقيرة بالمجتمع، بل لا بد من حلول واقتراحات تنهض بالمجتمع وأفراده وتبعدهم عن الفقر والحاجة للآخرين.

لكن كثيرة هي الآفات الاجتماعية التي ستكون نتيجة للفقر مثل: تفشي ظاهرة التسول في المجتمع، بالإضافة إلى زيادة جرائم السرقة، وأحياناً تصل إلى جرائم كبيرة تؤدي بحياة الإنسان وعائلته للهلاك؛ ولهذا من المهم أن يكون المجتمع بأفراده ومؤسساته على قدر من الوعي بهذه المشكلة الاجتماعية الكبيرة، ويسعى جاهداً للقضاء عليها، والتخلص من نتائجها التي ستعود بالضرر والأذى على الفرد أولاً وعلى المجتمع ثانياً. جميعنا نعلم أن الفقر هو ذلك الليل المظلم في حياة الفقير، ذلك الليل يبعده كل البعد عن تحقيق أحلامه وطموحاته، ويجعل كل تفكيره متمركز على كيفية تأمين مستلزماته دون أن يطلب مساعدة أحد، أو يمد يده إلى أحد، هو بؤس وشقاء ومشقة لصعوبات حياة، فهذه الأمور السلبية كلها لا بد أن يكون وراءها أسبابٌ عديدة، يمكن وقتها أن أقول إن للفقر أسباب تتعلق بالإنسان نفسه، وأخرى تتعلق بالمجتمع المحيط به، وهناك أسباب للفقر تتعلق بالمجتمع أكثر من الفرد؛ إذ إن كثيراً من الناس يُولدون فقراء ويستمر بهذا الفقر طيلة حياته، وإن أبرز الأسباب المجتمعية ما يتعلق بالحروب والكوارث التي تحدث

في بلدٍ من البلدان، وما ينتج عنها من تدهور اقتصادي وسياسي وعمراني، ويتبعه تراجع في مستوى المعيشة، وفقدان لمقومات الحياة الأساسية، وتهدُّم البنية التحتية للبلدان.

وتستغرق إعادة الإعمار والنهوض من جديد عقودًا طويلة، وخلال هذه المدة سينتشر الفقر وتزداد الطبقة الفقيرة في المجتمع، ممَّا يزيد نسبة الفقر في المجتمعات غياب التكافل فالغني يزداد غنى والفقير يزداد فقرًا؛ وذلك لأن الطمع والجشع والاستغلال عند البشر يزداد ويتجذَّر أكثر، فيصير كلُّ شيء مباحًا، والحجة في ذلك حاضرة، وهي أن الأوضاع الاقتصادية سيئة ولا بد من غلاء الأسعار وانخفاض أجر اليد العاملة، وتكون الطبقة الفقيرة من جهة أخرى في أشد الحاجة للمال فتسكت عن هذا الطمع والاستغلال وترضى بالقليل منه، بدلًا من البطالة، وبالتالي فسيكون من الصعب زيادة الدخل الفردي وتحسين المستوى المعيشي.

الفقر بمعناه لعنة تلحق صاحبها، وتؤدي به إلى الكثير من التعب والسعي وراء المال والرزق والكسب الذي يقيه ذل السؤال، ومنهم من يستكين ويصبيه الإحباط فلا يفكر حتى بتحسين حاله، ومعاناة الفقراء لا يمكن أن يشعر بها إلا مَنْ كابدها، ولا حل لهذه المشكلة الاجتماعية إلا بالتخلص من الأسباب التي أدت إليه.

من المعروف أن الفقر الذي يصيب الناس له أسبابه وله أيضاً نتائج، ولكن كما يُقال: إذا عُرف السبب بطل العجب، ولا بد أن الفقر سيؤدي إلى الكثير من العواقب، وتفاوتت هذه العواقب بين الخطيرة والعادية، وبين ما فيها خطر على الفرد نفسه، وما فيها خطر يشمل المجتمع بأسره، وهذا سيزيد من ضرورة التنبه إلى هذه المشكلة ومحاولة حلها والتخلص منها.

من أبرز العواقب التي يُسببها الفقر في المجتمعات أن المشاكل ستزداد على الجميع كافة، فترتفع نسبة البطالة، وابتعد الكثير من الأفراد عن الاهتمام بالتعليم، وينشغلون بتأمين لقمة العيش فتزداد الأمية والجهل، إضافة إلى وجود بعض الأشخاص الذين يستغلون هذه الطبقة في أمور غير أخلاقية وإغرائها بالمال، فتنتشر الرذيلة والأخلاق السيئة في المجتمعات، وهذا سيؤدي حتماً إلى تدهور المجتمع وتراجعته وغياب الأمان في أراضيه وبين أفراد.

وعلى جانب الأفراد أنفسهم، فإن كثيراً من الفقراء سيعيشون حياة متوترة مضطربة تؤدي في معظم الأحيان إلى الأمراض النفسية والعصبية، فتزداد الأمور سوءاً، فبالإضافة إلى مشكلة الفقر هناك أيضاً المرض والتعب، ولا مال بالطبع لعلاج هذه الأمراض، وقد يلجأ بعض الأشخاص الفقراء ممن ضُغِفَ يقينهم إلى الانتحار الذي يخالف مبادئ الدين وتعاليمه، وهذا سيرجع

لهذه الظاهرة في المجتمعات باعتبارها الحل الوحيد للتخلص من هذا الواقع المرير الذي يعيشه الفقراء، لكن ليس الانتحار هو الحل أو الأعمال غير الشرعية وغير الأخلاقية، بل ثمة حلول أكثر فاعلية تفيد الجميع لا بد من معرفتها.

إذا حضر الفقر واستشرى غاب الأمان وانتهى، فالفقير الذي يرى طفله جائعاً ويحتاج لباساً قد يسرق وينهب ويسطو ويتناسى كل التعاليم الإسلامية والأخلاق والقيم المجتمعية، فالجوع يفعل هذا بأهله، وهي عاقبة خطيرة جداً من عواقب الفقر؛ إذ إنها تعود بالضرر على الفرد وعلى الأسرة وعلى المجتمع، وهنا يأتي دور المنظمات والمؤسسات في نشر التوعية ومحاولة المساعدة في التخلص من آفة الفقر المتعبة والموجعة للجميع. كما أن الفقر له عواقب خطيرة فإن التخلص منه وتحقيق العدالة المعيشية الاجتماعية سيكون له نتائج جيدة للفرد والمجتمع، وإذا أرادت المجتمعات التخلص من هذه العواقب الوخيمة للفقر، فلا بد أن تقف عند أسباب هذه الآفات وتحلها وتقتلعها من جذورها.

لكن السؤال المهم جداً للغاية هو: كيف أتخلص من الفقر!!!!؟

كل إنسان فقير يطمح لا محالة للتخلص من واقع الفقر الذي يعيشه، وأن ينعم مع أسرته بحياة هائلة يحقق فيها كل أحلامه وأحلام عائلته، ويحضر لهم كل ما تشتهيهِ الأنفس، ولكن ذلك لا يأتي بالتمني والأحلام، إنما بالبحث عن الحلول، وأنا أرى أن التخلص من الفقر مهمة مشتركة بين الفرد والمجتمع المحيط به. فمن الضروري أن يبدأ الإنسان بنفسه أولاً، فإن الفقير لا بد أن يحاول التفكير بواقعه الذي يعيشه تفكيراً منطقيّاً بعيداً عن التفكير البائس التعيس، ويبحث عن بارقة أمل تعينه على بدء غدٍ أفضل، فكل إنسان أكرمه الله بشيء في شخصه يمكنه من التميز فيه، وإذا ما عثر الإنسان الفقير على هذه الميزة في نفسه فسيبني عليها الكثير من النجاحات ويحقق نقلة نوعية في حياته. أمّا في المجتمع المحيط، فلو أن كل عائلة موسرة خصّصت في منزلها مكاناً يضع فيه الأولاد يومياً مبلغاً صغيراً لتقديمه للعائلات الفقيرة لتلاشت الكثير من مظاهر الفقر في المجتمع، وهذا يتطلب تربية وتدريباً للنفس على العطاء، ولا شيء أعظم عند الله من إفراح قلب إنسان، وبث السكينة والسعادة في ثنايا قلبه وروحه، ولو أن الطبقة الغنية حاولت بما تملكه أن ترفع مستوى الطبقة الفقيرة لحافظت هي على غناها، وساعدت الفقراء على التخلص من فقرهم، وهذا يتطلب تعاوناً وتماسكاً وتربطاً، لا أن يكون هذا الأمر على عاتق فرد واحد أو عائلة

واحدة، وهذا ما حث عليه الدين الإسلامي والنبى الكريم حبيبنا ﷺ في كثير من المواضع والأحاديث.

لكن لا بد أن نعلم جيداً أن التخلص من الفقر ليس أمراً مستحيلاً أو معجزاً، قد يكون صعباً ويحتاج لثبات وقوة وعزيمة وإرادة، لكنه ممكن، وقمة السعادة لا تكمن في أخذ المال إنما في بذله، وهذا كله يتحقق إذا ما احتسب الإنسان الغني أجره عند الله تعالى، وكان سعيه في مساعدة الفقراء للتخلص من فقرهم لوجه الله تعالى، عندها تعمّر قلوب الناس بالحب والود.

وكثيرة هي القصص التي تبين كيف انتقل الإنسان من فقر سحيق إلى عز وجاه وراحة اجتماعية بالارادة والتحدى، وذلك يتطلب العمل الدائم والسعي الحثيث، وقبل كل شيء اليقين بالله سبحانه وتعالى وعطاءاته.

- كان هناك رجلٌ تقدّم به العُمر وضعفت صحته ولم يعد يستطيع أن يعمل مثلما كان صغيراً في السن، وقد كان هذا الرجل مشهوراً بعفة نفسه وترفُّعه عن سؤال الناس في مساعدته، فكل ما كان يفعله هو الجلوس أمام منزله.

ونظراً لأنه كان رجلاً طيباً لم يؤذ أحداً في حياته لكنه فقير جداً، فقد كان محبوباً بين جيرانه وفي بلدته الصغيرة كلها.

في يوم من الأيام كان الرجل جالسًا أمام منزله كالعادة، فإذا به يشعر بالعطش الشديد لكن بئر الماء كان بعيدًا عن المنزل، وقد اعتاد كل مساء أن يذهب ليملأه لكي يشرب في اليوم التالي منه.

لكن في هذا اليوم مر رجل بحصان وكان الحصان يشعر بالعطش، فأعطاه الرجل الطيب الماء المخزون في بيته ليشرب الحصان منه؛ لذلك لم يكن لديه ماء لكي يشرب منه في هذا اليوم، وعندما شعر بالعطش مرَّ رجل يبدو عليه معالم الثراء، فطلب منه الرجل العجوز بكل أدب واحترام أن يساعده في أن يملأ الإناء بالماء من البئر البعيد.

لكن الرجل نظر إليه نظرة تكبرٍ واحتقار، وقال له كيف تجرؤ يا رجل!! على أن تطلب مني أن أذهب لأملأ إناء الماء لك، ألم تعلم من أنا؟

فنظر إليه الرجل في حزن وقال له: كلنا عباد الله، وأنا لم أسألكَ أَمال بل أنا سألتك أن تملأ لي الإناء لكي أروي عطشي، لكن الرجل الغني قام بسب الرجل العجوز واتهمه بأنه شحات حقير وتركه وانصرف، حزن الرجل العجوز حزنًا كبيرًا من تصرف الرجل الغني معه.

ظلَّ الرجل الفقير حزينًا لما حدث له من الرجل الغني، وقد كان هذا الرجل الغني من أحد التجار الكبار في قرية أخرى

مجاورة لقرية الرجل العجوز، وظلَّ هذا الموقف المحزن عالِقاً في ذهن الرجل، وكلما تذكره شعر الرجل بالفقر والعجز والحزن والأسى.

وفي يوم دعا الرجل العجوز الله سبحانه وتعالى أن يرزقه عملاً على قدر ما يملك من صحة لكي لا يحتاج إلى مساعدة أحد.

ويستطيع من خلال هذا العمل أيضاً أن يبني لنفسه بئراً صغيرةً، وفي يوم من الأيام مرَّ بعض رجال الشرطة في القرية وكانوا يحبون الرجل العجوز كثيراً؛ لأنه طيب ويدافع عن الحق، فعرض عليه كبيرهم أن يعمل معهم في بعض المهام البسيطة التي لا تتطلب خبرة ولا معرفة متخصصة ولا صحة فتية، وكان عمل الرجل عبارة عن تنظيف الأسلحة لرجال الشرطة أثناء قيامهم بالقبض على المجرمين.

وافق الرجل العجوز وفرح كثيراً بهذا العمل الجديد وشكر الله كثيراً على نعمته عليه برزقه العمل لكسب المال وبناء البئر، وجاء أول يوم له في العمل كانت هناك مهمة للقبض على أحد الرجال الأغنياء الذين كانوا يكسبون أموالاً من السرقة، وبالفعل خرج معهم الرجل في المهمة ووجد أن الرجل الذي ذهبت الشرطة إليه لكي تلقي القبض عليه هو الرجل الغني الذي تكبَّر عليه وسبّه.

فقد كان هذا الرجل الغني يشتري البضائع المسروقة ويحقق أرباحًا كبيرة من خلالها؛ لذلك تم القبض عليه، وهو يعلم أنها مسروقة.

فنظر إليه العجوز الطيب وقال له: «أنا فقيرًا حقًا في نفسي وأخلاقي ولكنني غني بعفة نفسي».

- هذه القصة حقيقية حدثت في إنجلترا عام ١٩٢٠، كانت هناك حفلة لتخرج دفعة من الأطباء الجدد وقد شهد الحفل رئيس الوزراء البريطاني وقتها.

فقام نقيب الأطباء أثناء الحفل بإلقاء النصائح الواجبة لهؤلاء الخريجين وقال لهم:

«ذات يوم طرقت بابي بعد منتصف ليلة عاصفة سيده عجوز تظهر عليها ملامح الفقر وقالت لي: أغثني يا دكتور، طفلي مريض وهو في حالة خطيرة جدًّا وأنا ليس معي المال.

أرجوك يا دكتور أن تفعل أي شيء لإنقاذه، فأسرعت معها وكان في ذلك اليوم الزواجع العاصفة والبرد الشديد والمطر الغزير.

كان مسكنها في ضواحي لندن، وهناك وبعد رحلة شاقة وجدت منزلها الذي وصلنا إليه بصعوبة، حيث تعيش في غرفة صغيرة جدًّا، والطفل نائم في زاوية من هذه الغرفة يئن ويتألم بشدة.

وبعد أن أدت واجبي نحو الطفل المريض ناولتني الأم كيسًا صغيرًا به نقود قليلة فرفضت أن آخذ هذا الكيس ورددته إليها بلطف؛ وتعهدت أن أتكفل بالطفل إلى أن يُشفى على خير دون أي مقابل.

وتابع نقيب الأطباء كلامه قائلاً: هذه هي مهنة الطب والطبيب إنها أقرب المهن إلى الرحمة بل ومن أقرب المهن إلى الله سبحانه وتعالى.

وقبل أن ينهي نقيب الأطباء كلامه، قفز رئيس الوزراء من مقعده واتجه إلى المنصة قائلاً: «هل تسمح لي يا سيدي النقيب أن أقبل يدك» فأنا منذ عشرين عامًا أبحث عنك فأنا ذلك الطفل الذي ذكرته في حديثك الآن، فلتسعد أُمِّي الآن ولتهنأ في قبرها لأنني قابلتك.

فقد كانت وصيتها الوحيدة لي هي أن أعثر عليك لأكافئك بما أحسنت به علينا في فقرنا.

أما الطفل الفقير فقد كان مجتهدًا مجاهدًا مكافحًا في حياته إلى أن أصبح رئيس وزراء إنجلترا فهو (لويد جورج)، رئيس وزراء بريطانيا أثناء النصف الثاني من الحرب العالمية الأولى فكان أحد زعماء حزب الأحرار البريطاني.

فدائمًا تذكر أن الفقر لن يمنع عنك شيئًا كتبه الله لك: «فلكل مجتهد نصيب».

ابذل الجهد لوضع حياة جديدة

ترك الماضي خلفنا قد يكون أمرًا شاقًا لأننا اعتدنا العيش بالطريقة الحالية وأي تغيير يمكن أن يكون مخيفًا، اذا كان ألم الوضع الحالي يتغلب على خوفك من التغيير، فيمكنك وضع بعض الجهد لبدأ حياة جديدة، واعلم جيدًا أنه لن تحدث تلك التغييرات في ليلة وضحاها لكن بتحمل المسؤولية وبذل بعض الجهود سيمكنك تغيير حياتك ومكانتك.

لكن دائمًا تذكر أنه إذا سقط حلم واحد وانكسر إلى ألف قطعة، فلا تخف!!! فقط ابدأ من التقاط واحدة من هذه القطع والبدء من جديد.

ولا أحد منا يستطيع إرجاع الزمن إلى الخلف وبدء حياة جديدة، ولكنه يستطيع الآن أن يضع بداية جديدة ليغلق نهاية قديمة.

ليس الجميع يمكن أن يكون عنده تلك المقدرة على غلق كل ما حدث بالماضي ووضع خطط ورسم حياه جديدة، فمثلاً:
- يروي سامح أنه متزوج ولديه ثلاثة أبناء، يعمل محاسبًا في شركة أدوية، ويقوم بوظيفة أخرى لتحقيق دخل أكثر، حياتي

روتينية ليس بها جديد، كل يوم أذهب للعمل في السابعة صباحًا وأعود التاسعة مساءً.

أيام العمل متعبة جدًا بالنسبة إلي لكن عندما أعود للمنزل وأرى زوجتي وأطفالي أنسى كل شيء، كأني أملك العالم كله عند الجلوس معهم والاستماع إلى أحاديثهم.

في يوم من الأيام دخلت ابنتي سارة الكبيرة التي تبلغ من العمر 10 سنوات، لتفرحني وتبلغني قائلة: أبي لقد تم تحديد يوم تسليم الشهادات لنصف السنة الدراسية، وحصلت على درجة عالية، وأريدك أن تأتي أنت وأمي معي لتراني أستلم الجائزة.

فرحت كثيرًا رغم أن تلك ليست نتيجة الامتحانات الأخيرة لهذا العام، ولكنني أخبرتها أنها ستحصل على جائزة مني أيضًا؛ لأنها درست وتعبت وأخبرتها كم أنني فخور بها.

أما ابنتي الأخرى هدى كانت تشبه أمها كثيرًا، تبلغ من العمر ٨ سنوات، هادئة جدًا ودائمًا ما أطلب منها اللعب مع صديقاتها وأخواتها لكنها تفضل العزلة واللعب وحدها.

دائمًا أفكر بأن أصطحبها إلى طبيب نفسي لإعدادها نفسيًا وأطمئن عليها قبل فوات الأوان، أحزن عندما أشاهدها على ما هي عليه وهذا ما يقلقني، ابنتي الثالثة هبة وهي آخر العنقود كما يقال.

أحبها جداً عندما أنظر لعيونها الصغيرة يمتلكني شعور بالدفع والأمان أنا محظوظ جداً بعائلتي، دائماً ما أريد أن أنجز عملي للإسراع في الذهاب إليهم، لكنني يوم الخميس بعد الانتهاء من عملي، أذهب لأصدقائي للجلوس في المقهى.

نقضي يومنا بلعبة الطاولة أو مشاهدة مباريات كرة القدم التي أستمتع بمشاهدتها، ومن حسن حظي أن ابنتي سارة تحب مشاهدة كرة القدم، وقد وعدتها بالذهاب للملعب لمشاهدة المباراة بعد انتهاء العام الدراسي والحصول على أفضل النتائج، هذه الأشياء تحفزها للنجاح والتقدم للأمام دائماً.

زوجتي تخبرني دائماً ألا أتعامل معهم وأدللهم هكذا لكي لا يتذمروا لكنني علمتهم التمييز بين الصح والخطأ، فهم يعرفون ما يجب عليهم قوله وفعله ومتى يجب عليهم الصمت، أنا على يقين أنهم في الطريق الصحيح... وفي يوم الخميس عندما انتهيت من العمل اتصلت بأصدقائي للذهاب للمقهى كالعادة قضينا يوماً ممتعاً كالعادة لكنهم غادروا باكراً جلست لوحدي قليلاً وأخذت أمشي في الطريق لأستجمع أفكاري، وأنا في طريقي وجدت فتاة تقف في إحدى الشرف في عمارة ما تصرخ وتناديني، هرعت وصعدت إليها من شدة قلقي حول ما يجري معها لعلي أستطيع مساعدتها.

فتحت لي الباب وسحبني داخل الشقة سألتها عمًا يجري وهل هي بخير... قالت لا يوجد شيء وأغلقت الباب.

كل ما أريده أنت، سكّت رغم كلامها المزعج وأصابني الدهول هل كان كل هذا تمثيلًا؟ تفاجأت كثيرًا ورجعت للوراء نحو الباب لكي أخرج من البيت.

لكنني وجدته مغلقًا، وعلى الرغم من محاولاتها الكثيرة في الكلام معي ورفضني المستمر لها!

أخذت تصرخ بصوت عالي وكأنها تستغيث مني وكأنني أؤذيها فاندھشت من الموقف، لا أعرف ما تقصده وما تريده فأنا لا أعرف اسمها حتى.

قلت في سري إنها بالتأكيد مريضة نفسية أو مجنونة، بدأ الناس يتجمعون بجانب الباب من شدة صراخها وأخذوا يقومون بكسره ثم بدأت هي تقطع ملابسها وأخذت تبكي لم تكتفي بذلك بل بدأت تجرح نفسها.

لم أفهم ما يحدث في تلك اللحظة فقد توقف عقلي عن العمل نهائيًا وكأنني في كابوس، وعندما فتح الباب بدأت الكارثة بالنسبة لي فقد أخبرتهم أنني تعديت عليها!!

كيف يمكن لفتاة أن تفعل ذلك في نفسها! ولماذا أنا؟! ما هذا البلاء يا ربي، على الفور اتصل جيرانها بالشرطة وبالفعل

جاءوا وأخذوني، فقلت لهم ما حدث وأنني ذهبت إليها بسبب استغاثتها ومناداتها لي

لكن الجميع أنكر ذلك، جميعهم قالوا إنهم لم يسمعوا شيئاً، أخبرتهم أنها كانت تشير بيدها لي.

لكنهم رفضوا تصديقي، فكل التهم موجهة إليّ، قاموا بحبسي وكان هذا اليوم أصعب يوم مررت به في حياتي...!!

جاءت زوجتي في اليوم التالي ودون أن تسألني ما حدث أخذت تصرخ في وجهي وتسألني عن سبب فعلي ذلك، بكيت في تلك اللحظة، كيف يمكنها تصديق ذلك.

كنت على يقين أنها الوحيدة التي ستصدقني وتدافع عني، فهي أكثر الناس معرفة بي وبأخلاقي وباستحالة فعلي لهذا الأمر...

ذهبت زوجتي دون أن تنتظر مني الرد أو تسمع مني ماذا يحدث، فقد صدمتني أكثر من المصيبة بحد ذاتها، إنه يوم لا يعلم به إلا الله وأساء يوم مررت به في حياتي.

وبعد مرور خمسة عشر يوماً من وجودي في السجن لم يأت أحد لزيارتي، لقد صدّق الجميع أنني فعلت ذلك.

وفي يوم من الأيام طلبت من رئيس النيابة التحدث مع تلك الفتاة التي أوقعنتني في ذلك المأزق... بالفعل وافق على ذلك، فسألته عن سبب فعلها ذلك ورجوتها تحكي للمحكمة الحقيقة

لكنها رفضت وقلتُ في نفسي يا رب أنت أعلم بحالي لا تتركني يا رب.

قالت أيضًا إنها ستقدم للمحكمة تقريرًا بأنها حامل مني، فصرخت في وجهها لم أستطع تمالك نفسي، وطلبت منها مرارًا وتكرارًا أن تنهي تلك القصة وتتركني أعود لبيتي وأطفالي لكنها رفضت مرة أخرى، وللأسف فعلت ما قالته.

طلب القاضي عمل تحليل لمعرفة هل الحمل يعود إليّ أم لا، ففرحت لذلك لأنني الوحيد الذي يعرف أن تلك الفتاة كاذبة، في جميع جلسات المحكمة لم تأتِ زوجتي لتقف بجانبني وأنا متعجب من موقفها.

وفي اليوم الأخير من الجلسة، حضرت لتعرف نتيجة المحاكمة تبين أنني لم أفعل ذلك الأمر وسمعت شيئًا صدمني وجعلني في ذهول كبير، وذلك بأن التحليل أظهر بأنني عقيم، نظر من يعرفني في المحكمة لي ولزوجتي...

لم أفرح على برائتي بقدر ما كان وقع الخبر قويًا على مسمعي، فيوجد كارثة أكبر منها، كيف أنا عقيم ولديّ ثلاث بنات، أسرعرت زوجتي خارج المحكمة، جلست في السجن ل 7 أيام وبعدها خرجت، أيام مرت عليّ كأنها سنوات، لم أستطع النوم من شدة التفكير...

هل تعلم شعور أن تكون لديك زوجة فقط بالاسم؟

هل تعلم شعور أن يكون لديك أطفال تعشقهم أكثر من روحك؟

وتكتشف أنهم ليسو أطفالك؟!

خرجت وذهبت مباشرة إلى المنزل، تفاجأت بأن مفتاح البيت قد تغير، فقد غيرت مفتاح البيت خوفاً مني، ولكن بيتي في الطابق الأخير أستطع الدخول من السطح إلى النافذة مباشرة... عندما رأيتهما أصيبت بحالة من الهلع والخوف الشديد، ركضت إليها مباشرة وسألتها أين الأطفال فأجبت أنهم ليسو في المنزل، وبأنهم في زيارة عند أختها.

هذا ما كنت أريده بالضبط أمسكت المزهريّة وبدأت بضربها مباشرة على رأسها، والدم يسيل منها وأنا لا أتوقّف وكأنني كنت أنظر إلى شيطان وليس لديّ أي رحمة تجاهها حتى سقطت أرضاً وأنا متأكد من موتها.

خرجت مباشرة وذهبت إلى قسم الشرطة وقصصت عليهم قصتي وقد حكم عليّ بالسجن لمدة 5 سنوات، خرجت من السجن ولم أعد إلى بيتي ولا إلى أطفالي ولا إلى عملي، الآن أمضي حياتي أعد الأيام فقط، فما قبل الحادث ليس كبعده، فأنا الآن مجرد إنسان بلا روح.

الحكمة من هذه القصة...

«دائمًا تحدث لك مصائب في الحياة؛ لتكشف لك أمورًا أخرى ما كانت لتكشف نهائيًا».

لكننا يمكن أن نقف هنا قليلًا «فالحياة لا تقف عند أحد ولا على أحد» ولا بد أن نبدأ من جديد حتى لا تهدم باقي الأيام المتبقية لنا في الحياة، ويمكن أن نضع لأنفسنا بعضًا من الأفكار حتى نسير عليها لكن نستطيع أن نبدأ من جديد مثل:

إِقطع رأس الخوف.

استيقظ كل يوم، وأنت على استعداد كامل لقطع رأس الخوف الذي شوّه حياتك، وسوف يظل يُفسدها.

من أول كل يوم ضع في اعتبارك إزالة هذا المعنى بداخلك تمامًا، حاول أن تعيش ولو ليوم واحد فقط بدون هذه الفكرة... حاول أن تعيش وأنت رافض فيه الاعتراف بالخوف من الفشل، والخوف من أن تبدو أحمق، والخوف من فقدان وظيفتك، والخوف من خسارة مشروعك، والخوف من رئيسك، والخوف من العنوسة، والخوف من نظرات الناس، والخوف من تقدمك بالسن والخوف من كل شيء.

الخوف من أي شيء من أي نوع... هو الذي يصمم على تشويه حياتك وجعلها مليئة بالآلام النفسية والاجتماعية والعضوية، وتشويه كل فكرة طيبة بداخلك، أو ضحكة كانت من الممكن أن ترتسم على وجهك فترة طويلة قبل أن تختبئ.

فقط تخلص من هذا الشعور بأي طريقة... صحيح أنه ليس سهلاً للدرجة التي يمكنك التخلص منه في ليلة واحدة، وأنه سيعود في ذهنك كثيراً... ولكن لا تمنحه سوى التعامل الذي يستحقه.

الخوف هو الكلمة التي تمنعك من تحقيق أي شيء في حياتك كلها، هو المزعج الذي لا يجعل للحياة بعده أي قيمة، ما دام مُرافقك الوحيد في أي مكان وأي لحظة؛ لذلك لا بد التخلص منه وبسرعة...

ثلاثة كتب علمية

لا بد أن تقرأ كتباً كبيرة مهمة عامرة بالأفكار التطبيقية العصرية الإنسانية والعلمية... ولكن أن يمرَّ وقتٌ طويل عليك وأنت لم تقرأ حرفاً، ولم تطلع على فكرة جديدة، ولم تُهذب روحك بمعنى جديد، ولم تعرف معلومة جديدة، ولم تفكر في طرح تم ذكره في كتاب جاد مُمتع وقتها، أنت بالمعنى الحرفي لا تعيش معنا في هذا الكوكب، وفي هذا العصر. (فالكتاب يجعلك شخصاً أكثر قابلية للنجاح واكتساب الفرص).

عن هذا الجسد... (اجعل مظهرك يفرح وينجح مثلك)

لم تكن سعيدًا وأنت تحقق نجاحاتك الشخصية والوظيفية والإبداعية، في الوقت الذي تظهر فيه بمظهر غير مناسب، أو ترتدي ملابس غير مناسبة.

قرّر أن يكون ذلك الوقت وتلك اللحظة هي لحظة الصحة والأناقة... هذا الوقت سأصل إلى وزني المثالي، وأحافظ عليه، وارتي أفضل الملابس وأكثرها ملاءمة لجسدي، وسأقلع عن التدخين، وسأهتم بشراء ما يُناسبني من عطور، وكافة الأدوات التي تُساعدني على تحسين مظهري الخارجي.

الجوهر دائمًا أهم... ولكن، بوسعك تطوير مظهرك والحفاظ عليه، فهو يدل على جوهرك أيضًا، وفكرتُ ترغب أن تظهر به.

تعلّم... في كل مكان وزمان

قرّر منذ الآن أنه لن يمر يوم واحد، إلا وأنت تتعلّم شيئًا جديدًا... حتى لو كانت معلومة صغيرة واحدة؛ مرادفة باللغة الإنجليزية لتحسين لغتك، أو فيديو على يوتيوب يعلمك الخطوة الأولى لتصميم المواقع، أو متابعة موقع لتعليم البرمجة، أو حتى معرفة كيفية طهي وجبة خفيفة وسريعة ومغذية.

حتى في أوقات إجازتك الأسبوعية، اصطحب معك كتابًا، أو شاهد فيلمًا فكرته مميزة، أو قرّر أن تخرج من هذا اليوم بأي معلومة أيًا كانت بأي وسيلة.

تذكّر دائماً أن التحصيل العلمي والمعرفي ليس لحظياً، إنما عملية تراكمية طوال العمر، اجعل من أيامك كلها عملية مُستمرة لتراكم العلوم، ولا تقطعها أبداً.

استمتع بالحياة لأقصى الحدود

استمتع بالأشياء الصغيرة في الحياة... ستدرك فيما بعد أنها كانت أشياء كبيرة وجداً، الاكتئاب والضيق والحزن لن يقدم لك أي شيء سوى (تكثيف شعورك بالمعاناة).

استمتع بحياتك مهما توفرت لديك الإمكانيات، ولا تعش بمبدأ: سأستمتع بحياتي في وقت لاحق آخر بعد أن أنجز ما أريده، وأحقق أحلامي وطموحاتي العملية والشخصية، ما زال أمامي عُمر طويل للاستمتاع فيما بعد.

هذا غير صحيح؛ لأنك لا تضمن استمرارك في الحياة على هذا الكوكب يوماً آخر، إعمل على تغيير نمط حياتك ووجهه لمبدأ (الاستمتاع بالحياة أكثر)، أخرج كثيراً، سافر، احضر ندوات ترفيهية، احضر حفلات ثقافية، تعلّم كيف تقضي وقت فراغك في أمور مسلية لأقصى مدى متاح، فقط تجنب الترفيه الذي قد يسبب لك الأذى البدني والروحي والأخلاقي، أو يشتت انتباهك عن طريقك الأساسي.

كُن مشروعًا خيرياً متنقلاً

بعض منا يعيش في ظروف اقتصادية صعبة، ومُجمعات قلقه مضطربة اجتماعيًا وماديًا... ولكن الحقيقة المطلقة أن اكتناز الأموال وادخارها بشكل كامل، وتجاهل المساهمة المادية أو المعنوية ولو بقليلها في المجالات الخيرية، سيزيد من المأساة على المستوى الفردي والجماعي.

حاول أن تكون مبادرًا بالخير، وأعطِ المجهودات الخيرية والتطوعية أولوية مثل التي تعطيها لحياتك الشخصية، ساعد في بناء جمعيات لرعاية الأيتام، وحملات تطوعية لتوزيع الكتب ونشر الثقافة، وأحداث لمساعدة المكفوفين والمرضى بشكل مُطلق وبعيداً عن المُبالغة، بل وبشكل علمي، كذلك: لا يوجد سوى بذل الخير كحلٍّ شامل لكل مشاكل القلق والتوتر والضييق والاكتئاب... كلما دأهَمك القلق والشعور بالضييق، إِفعل الخير وستبهرك النتيجة اللحظية.

التزم أو لا تلتزم

شاهدت كثيرًا عبر منصات التواصل الاجتماعي بعضًا من المنشورات في كل عام بعنوان: «هذا العام سأقوم بعمل الأمور التي لم أقم بها العام الماضي، والتي خططت لها في العام قبل الماضي، والتي فكرت في أدائها العام قبل الماضي، ولم أنجز منها شيئاً حتى الآن».

رغم بساطه الكلام إلا أنه صحيح تمامًا، ببساطة لأنك لا تلتزم بالتنفيذ... مبدأ تحويل الأفكار والخطط على الورق والالتزام على الأرض ليس سهلًا أبدًا كما تتوقع في كل مرة.

البدايات صعبة جدًا ومُرهِقة، والالتزام الدائم بالتنفيذ (وخصوصًا البدايات) هو مُفتاح الإنجاز، لكنه أصعب مرحلة على الإطلاق، وأكثر مشقة للنفس وتعذيبًا للحواس.

لكن عندما تصل إلى هذه المرحلة فقط مرّرها على خير، وابقَ ملتزمًا بتنفيذ الخطط بأفضل شكل، من المؤكد أن النجاح سيكون رفيقك الدائم وقتها مهما حاولت ومر الوقت.

بالتأكيد جميعنا لدينا أفكار وخطط أكثر تطورًا وطموحًا، وفقًا لحياتنا وظروفنا فعذرًا خذ بهذه النصائح أو استبدلها بما تراه (أكثر نفعًا) لك ولحياتك ولرؤيتك عن الحياة؛ لأنها أولاً وأخيرًا حياتك أنت.

الآن أقول لك إذا لم تبدأ بداية جديدة الآن فمتى تبدأ؟
العام الذي يليه؟ أم العام التالي الذي يليه؟... فقط، توقّف
عن المعتاد، وابدأ الآن.

ضع أهدافًا لنفسك

فكر في الأمور التي تريد تحقيقها لجعل مستقبلك أفضل من حاضرك ومن ظروف ماضيك، اكتب أهدافًا واضحة وموجزة يمكنك العمل على تحقيقها، وتأكد أن أهدافك واقعية ومحددة وقابلة للقياس ومحددة بوقت وقابلة للتحقيق، ضع في اعتبارك الأمور التي لا تريد وجودها في حياتك، وابدأ بالعمل على هدف واحد في كل مرة، ثم قسّم أهدافك إلى خطوات صغيرة قابلة للتحقيق... هذا سيساعدك على إنجاز أهدافك بمرور الوقت.

اجمع لنفسك نظامًا للدعم

فكر في الأفراد الذين يؤثرون في حياتك تأثيرًا جيدًا ويساعدونك في تحقيق أهدافك، إذا كنت تنتقل لمكان جديد لا تعرف فيه أي أصدقاء، حافظ على تواصلك مع أصدقائك القدامى وحاول كسب أصدقاء جدد دائمًا، تمسك بأفراد عائلتك الذين أظهروا حبهم ودعمهم لك في الماضي، وغذّ علاقتك بهم ونمّها، وكن صادقًا وودودًا وجديرًا بالثقة، هذا سيظهر لهم أنك تريد فتح صفحة جديدة في علاقتك بهم، والأكد أنه يمكن لنظام دعمك أن يصل إلى أفراد ذوي سلطة مثل الآباء، اطلب نصيحتهم واتبعها وقم بتنفيذها إذا كنت تثق فيهم؛ لأن الكبار دائمًا ذوي خبرة أكثر منّا، تواصل مثل هذا قد يساعدك في المستقبل.

تجنّب الأفراد السلبيين

دائمًا تجنّب الجلوس مع الأصدقاء الذين لهم تأثيرًا سلبيًا في حياتك، إذا لم يكن هؤلاء الأصدقاء يحاولون بدء حياتهم من جديد مثلك، سيحاولون دفعك للخلف تجاه العادات والسلوكيات أو الأنشطة التي تسبب في جعل ماضيك ماضيًا سلبيًا، أصدقاء مثلهم سيسخرون منك ويستهزئون بك بسبب محاولتك للتخلي عن أسلوبك القديم في الحياة، تجاهلهم وركّز على تحسين حياتك، واحرص على وجود أشخاص تتحدث معهم ويقدمون لك الدعم خلال هذا التنقل في حياتك.

تعامل مع الأمور بشكل يومي

تأكد أنك تأخذ خطوات يومية في طريق تحقيق أهدافك، في بداية كل يوم فكّر كليًا في جدولك هذا اليوم وبالأمر التي يجب فعلها، وما الذي تحتاج إلى فعله والاستعداد له في نهاية اليوم، قيّم يومك كيف سار، ما هو التقدم الذي حققته؟

ليس ضروريًا أن تنجز كل الأمور التي رتبت لها، المهم هو أن تستمر في المحاولة، ماضيك السلبي غالبًا استمر لمدة طويلة. مهما كنت تحاول لترك طرقك القديمة خلفك أو لإبعاد نفسك عن المواقف السلبية التي يسببها الآخرون (مثل العلاقات العنيفة مثلًا)، فلن تستطيع تغيير الأمور إلى الحالة المثالية بين ليلة وضحاها، العادات والسلوكيات السلبية وطرق التعامل

مع الضغط والمواقف المتوترة كلها أمور تحتاج وقتًا طويلاً لتطويرها واستبدالها بأفكار وعادات إيجابية بديلة.

تحمل العواقب

حاول أن تبتعد قدر الإمكان عن طريقتك القديمة في الحياة، قد يكون هذا صعباً عندما تحاول بدء صفحة جديدة لكنك ما زلت تعيش في المكان نفسه، قد تكون مضطراً لتحمل عواقب أفعالك وتصرفاتك التي ارتكبتها في الماضي قبل أن تحسّن صورتك، عليك أن تحاول جاهداً وتستمر في المحاولة لتثبت أنك تغيرت بالفعل، دع أفعالك تتحدث عن نفسها.

تقبل أي عقوبات تُوجّه إليك عن طريق ذوي النفوذ في حياتك، وحاول أن تحسّن أداءك لأفضل مستوى ممكن، هذا سيظهر أنك تتحمل عواقب أفعالك وتواجه نتائجها.

سامح نفسك

عندما تقرّر أنك مسئول مسؤولية كاملة عن حياتك قد تشعر بالذنب تجاه الدور السلبي الذي قمت به في الماضي، جرّب كتابة أفكارك في خطاب ثم رد على هذا الخطاب كأنه خطاب مُرسل من شخص تحبه، كن صادقاً وحازماً في ردودك.

ارتكاب الأخطاء لا يقلل من قيمتك ولا يجعلك شخصاً سيئاً. فجميعنا نرتكب الأخطاء.

تجنّب العودة لطرقك القديمة وافهم المشكلة

ربما احتجت لوقت طويل لتصل في حياتك إلى النقطة التي تقرر فيها تغيير كل شيء والبدء من جديد، قد تكون ولدت في ظروف عائلية صعبة وقررت في لحظة بعينها أن تغير حياتك للأفضل، مهما كان الموقف أو الحالة، حاول أن تحدّد العوامل الرئيسة أو المساهمة التي أدت للوضع الذي وصلت حياتك إليه. لكن دائماً فكّر في أمور قام بها أو قالها الآخرون، وأنماط التصرف، ونبرة الصوت، والطريقة التي تفكّر بها.

اكتب قائمة بكل الأمور السلبية التي تميل إلى ترديدها لنفسك حتى تجد أدلة على هذه الأفكار وأدلة ضدها ودائماً انظر للحقائق بدلاً من الآراء واسأل نفسك عن الأسباب التي تدفعك للتفكير بهذه الطريقة.

خذ احتياطاتك لتجنّب ارتكاب الأخطاء

ضع نظاماً صارماً بحيث تتأكّد أنك لن ترتكب الأمور السلبية التي قتت بفعلها في الماضي، وضع خططاً يمكنك اتباعها عندما تلاحظ ظهور مشاعر تدفعك للقيام بأمور تندم على فعلها.

مثلاً عندما تلاحظ أنك في حالة شعورك بالحزن تميل إلى شرب الكحوليات، فضع خطة للتعامل مع حزنك بشكل مختلف بعيداً عن شرب الكحوليات أو المواد المخدرة.

تحدث إلى صديق واطلب مساعدته عندما تشعر بالحزن،
تحدث إلى صديق واطلب منه الحضور والوجود معك، جرب
وضع خطط متعددة يمكنك اتباعها في مواقف مماثلة في حالة
ظهور أي شيء يمنعك من اتباع الخطة الأولى.

تعلم من ماضيك

إذا كنت تفهم لما جرت الأمور بهذا الشكل في الماضي،
فحاول أن تفكر في حلول تمنع تكرار ما حدث. إذا كان
الآخرون هم السبب في كون حياتك سلبية فسيكون من الصعب
عليك تغيير الوضع.

على سبيل المثال: إذا كنت مراهقًا ووالداك يفسدان حياتك
المنزلية، فيمكنك مساعدتهما للحصول على المساعدة لتغيير
طريقتهما في العيش؛ لأنك وقتها ستكون أنت أكثر الناس دراية
بمن تحب.

التنافس الطبقي

ينقسم المجتمع إلى ثلاث طبقات اجتماعية رئيسة، تأتي على رأسها الطبقة العليا، والتي تمثل أرقى طبقات المجتمع وتتميز بالثراء ومستوى عالٍ من التعليم والصحة والثقافة. في حين أن هناك طبقة في أسفل الهرم الاجتماعي وهي الطبقة العاملة، والتي تمثل أقل طبقات المجتمع وتعيش بمستويات متدنية للغاية من التعليم والصحة.

أما الطبقة الوسطى أو المتوسطة تقع اجتماعيًا واقتصاديًا في وسط الهرم الاجتماعي، وتمتلك قدرًا محدودًا من الأموال، يمكنها الحصول على مستويات معتدلة من التعليم والصحة، وتلعب دورًا مهمًا فعالًا في تحقيق استقرار المجتمع بعلاقاته الاجتماعية والاقتصادية القائمة؛ إذ إن وجودها وانتعاشها واتساعها يعد شرطًا ضروريًا لإنعاش الاقتصاد ونموه باعتبارها مصدرًا أساسيًا لاستمرار الإنتاج والاستهلاك والاستثمار.

معنى ذلك أن غياب الطبقة الوسطى خطير من الناحية الاقتصادية والاجتماعية، فمن الناحية الاقتصادية يعني غياب المجموعة المستعدة للعمل بلا كلل لتحقيق طموحها، وذلك كونها تتألف غالبًا من أصحاب المهن الحرة، وهم مهتمون

بممارسة عملهم وفق قواعد أخلاقية تمضي بالمجتمع إلى الأمام، كما أن هذه الطبقة هي التي تشكل الجزء الأهم من الإنفاق أو الطلب الكلي وبتأكلها تتأثر الحياة الاقتصادية.

في سوريا تعد الطبقة الوسطى لا تشكّل كتلة متجانسة من حيث التكوين والمنبت الاجتماعي، وهي أشبه بخليط من الموظفين والأطباء والمهندسين والمثقفين والمعلمين والحرفيين، الذين تجمعهم صفات مشتركة، كالقدرة على تحصيل دخل يمكنهم من العيش باكتفاء وتغطية كلفة الاستهلاك الأساسية، وكونهم أكثر فئات المجتمع تقبلاً للتغيير والتجديد وتطلّعاً إلى المشاركة في الشأن العام، وأقلهم تمسكاً بالعادات والتقاليد، وإهمالاً لقيم التعليم والعمل، لكن تصاعد العنف المفرط طيلة السنوات الماضية ترك آثاراً بالغة في واقع هذه الطبقة ودورها المفترض موضوعياً.

ومن ناحية الحياة الزوجية فالزواج يعد مؤسسة اجتماعية، معرضة للنجاح والفشل، مثلها مثل غيرها من المؤسسات، وتحتاج لبعض عوامل للنجاح كأى علاقة إنسانية متشابكة في أي مجتمع، كما أن هناك مقاييس للزواج الناجح، وفيما يلي تأثير اختلاف الطبقة الاجتماعية على الزوجين:

قد يؤدي اختلاف الطبقة الاجتماعية بين الزوجين في بعض الأحيان إلى عدم التفاهم، والتوافق بين الزوجين؛ حيث إن له أثرًا كبيرًا على رؤية كل منهم، وعلى تفكيره، وردود أفعاله.

يؤكد العديد من اختصاصي العلاقات الزوجية والأسرية على أهمية مراعاة الفروق بين الزوجين، واختلاف الطبقات الاجتماعية بينهما، حيث إنها قد تسبب مشاكل، وعدم توافق، وارتياح بين الزوجين، بل وبين العائلتين أيضًا.

كما يرى المختصون أن هذا التفاوت والاختلاف بين الزوجين قد يتسبب في الانفصال والطلاق فيما بعد، ويوضح علماء النفس أن هناك اختلافات نوعية واختلافات كمية بين الزوجين لها تأثير على العلاقة الزوجية، كما أن علماء الدين يؤكدون على أهمية التكافؤ في العلاقة بين الزوجين، وأهمية عدم وجود اختلاف في الطبقة الاجتماعية بين الزوجين.

ويستند القول المأثور «الطيور على أشكالها تقع» إلى ظاهرة انجذاب الأشخاص ذوي الاهتمامات والقيم المتشابهة، يمكن لطبقتك الاجتماعية أن تؤثر على اهتماماتك وقيمك، ممّا يحدث فرقًا في علاقاتك، على الرغم من أن الوضع الاجتماعي ليس هو التأثير الوحيد على العلاقات، إلا أنه مهم، ويجب الاعتراف به حتى تتمكن من التعامل معه بنجاح.

دائمًا تشير الطبقة الاجتماعية، كما يشار إليها في وسائل الإعلام وعلماء الاجتماع، إلى وضعك الاجتماعي لك أو الوضع الاجتماعي لوالديك، حيث يتشارك الأفراد عمومًا ضمن طبقة اجتماعية معينة في خبرات مشتركة، مثل مستوى تعليمي مماثل ونوع العمل، على الرغم من وجود تباين كبير داخل الطبقة الاجتماعية، فمن المرجح أن يشارك الأشخاص الذين نشأوا في بيئة معينة اهتمامات وقيم والديهم أو المجتمع الذي نشأوا فيه، سواء كانت الرياضة أو الفن أو الأنشطة الخارجية أو ألعاب الفيديو أو أي اهتمامات أخرى، فإن الاستمتاع بنفس الأشياء يجمع الناس معًا، مثل الأنشطة غير المدفوعة الثمن، بشكل أساسي للجميع، مثل مشاهدة الألعاب الرياضية على التلفزيون، فهي لا تتأثر بالطبقة الاجتماعية.

لكن الطبقة الاجتماعية يمكن أن تؤثر على اهتماماتك، مع الرياضة كمثال، تؤثر الطبقة الاجتماعية على قدرتك على حضور الألعاب الاحترافية أو الاختلاط في رياضات معينة، مثل الاهتمام بالجولف أو بالتنس، في حين أن الاهتمامات المشتركة ليست هي الجانب الوحيد من العلاقة، إلا أن اهتماماتك لها تأثير على كيفية تفاعلك مع الطرف الثاني بالعلاقة أو شريكك.

يمكن أن تتشكل القيم من خلال العديد من التأثيرات، مثل عائلتك وثقافتك وخبراتك الحياتية، فغالبًا ما يشترك الأشخاص

ذوو القيم المتشابهة في وجهات نظر سياسية ودينية مشتركة، تحدد هذه الآراء الطريقة التي تعتقد أنه يجب معاملة الناس بها وأنواع الأنشطة التي تستمتع بها، على الرغم من أن الأشخاص من نفس الطبقة الاجتماعية غالبًا ما يتشاركون في القيم، إلا أن الأشخاص من مختلف الطبقات الاجتماعية يمكن أن يكون لديهم قيم مشتركة، مما يوفر علاقة ذات أساس قوي، واعلم أن القوة، بين الشركاء أو الأصدقاء أو الأفراد في المجموعة، تؤثر على طريقة تفاعل الشخص، يمكن لعوامل مثل الشخصية أو التعليم أن تمنح شخصًا ما ميزة على الآخر، مما يؤدي إلى شخصية أقوى أو شخص أكثر تعليمًا يتمتع بسلطة أكبر في العلاقة، لكن من بين جميع العوامل التي تؤثر على القوة في العلاقة، إلا أن الطبقة الاجتماعية هي لاعب رئيس، المال مهم لأن المال يعني الفرصة، إذا كنت على علاقة بشخص من طبقة اجتماعية مختلفة، فكن صريحًا مع نفسك بشأن ما تشعر به حيال اختلاف الحالة الاجتماعية، وقم بإجراء مناقشات مباشرة حول هذا الاختلاف وتأثيره المحتمل على كيفية ارتباط كل منكم بالآخر. والسؤال هنا ما الذي يمكن أن يحدث بسبب اختلاف الطبقة الاجتماعية بين الزوجين، مثلاً على سبيل المثال قد يقضي العرف لطبقة معينة بضرورة احترام الخصوصية، والحريات بشكلٍ محددٍ، وقوي، وواضح، على عكس طبقة أخرى.

قد يكون أحد الزوجين أغنى أو أفقر من الآخر، وهذا الأمر ليس مشكلة في حد ذاته المشكلة الحقيقية أن يكون كلٌّ من الزوجين ينتمي لطبقة مادية تختلف اختلافاً تاماً عن الطبقة الأخرى، والأصعب أن يصاحب ذلك اختلاف في المستوى الاجتماعي والثقافي، هنا يكون التوافق والنجاح في تلك الزيجة أمراً صعباً للغاية والصعوبة الأكبر أن يكون التفاوت المادي لصالح الزوجة، وخاصة في المجتمع العربي والغربي، حيث يصعب على الرجل تقبل فكرة تميز وتفوق المرأة عليه، حتى ولو أبدى غير ذلك، إلا أن يتمتع من الرجال بثقة فائقة بالنفس، يتجاوز بها ذلك التفاوت وهو أمر نادر.

ذلك يعني أن مشكلة التقسيم الطبقي الاجتماعي هي مشكلة اجتماعية وعالمية موجودة في كل المجتمعات وفي كل دول العالم، وأيضاً هذه المشكلة موجودة منذ بداية البشرية، وهي قائمة على أساس عدم المساواة في المجتمع من حيث رأس المال والثروة والمكانة والطبقة الاجتماعية.

ومشكلة التقسيم الطبقي الاجتماعي هي السبب الرئيس لمجموعة من انتشار عدم المساواة وذلك لأسباب متعلقة بالأبعاد الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والأيدولوجية، كما أنه نظام يقوم فيه الناس بترتيب وتقييم بعضهم البعض، وعلى أساس هذا التقييم يكافأ المرء بمزيد من الثروة والسلطة والمكانة، وهي

منظمة بشكل عامّ إلى ثلاثة أجزاء: الطبقة العليا والطبقة الوسطى والطبقة الدنيا على أساس القوة والثروة، وقد أدى ذلك إلى إنشاء عدد من المستويات داخل المجتمع، وتتسبّب مشكلة التقسيم الطبقي الاجتماعية في حدوث تفاوت اجتماعي والعديد من المشاكل؛ لأنه نظام غير عادل مع احتكار السلطة والثروة في مجموعة معينة، كما أنه يؤثر على فرص الحياة وأنماط الحياة والمكانة، وأيضًا يخلق ضغوطًا عاطفية واكتئابًا للأشخاص الذين ينتمون إلى الطبقة الاجتماعية الدنيا؛ لأن لديهم وصولًا غير متساوٍ إلى الثروة والسلطة والمكانة.

كما أنه يخلق فجوة كبيرة بين الناس من حيث دخولهم مع مجموعة من التدابير المرتبطة بالمكانة الاجتماعية والتعليم والصحة والرفاهية النفسية، ومن الواضح أن التفاوت يسبب الفوضى في المجتمع، وهذه هي العوائق في طريق التقدم والتنمية في البلاد.

والطبقات الاجتماعية هي نظام لترتيب الأفراد والجماعات داخل المجتمعات، ويشير إلى تصنيف المجتمع لأفراده من حيث المستويات الاجتماعية والاقتصادية بناءً على عوامل مثل الثروة والدخل والعرق والتعليم والسلطة، وذلك مثل الطبقات الأفقية الموجودة في الصخور، والتي تعطي تصورًا للبنية الاجتماعية.

وتتكون طبقات المجتمع من الناس وموارد المجتمع موزعة بشكل غير متساوٍ عبر الطبقات، وكانت مشكلة التقسيم الطبقي الاجتماعي جزءاً من جميع المجتمعات التي يرجع تاريخها إلى الثورة الزراعية، التي حدثت في أجزاء مختلفة من العالم بين عام 7000 - 10000 قبل الميلاد، وعلى عكس طبقات الصخور المتساوية نسبياً لا توجد أعداد متساوية من الناس في كل طبقة من طبقات المجتمع، وعادةً ما يكون هناك عدد قليل جداً في الجزء العلوي وعدد كبير في الجزء السفلي.

ويتطلب فحص التقسيم الطبقي الاجتماعي منظوراً اجتماعياً كبيراً من أجل عرض الأنظمة المجتمعية التي تجعل عدم المساواة مرئياً، وعلى الرغم من أن الأفراد قد يدعمون أو يحاربون عدم المساواة، إلا أن التقسيم الطبقي الاجتماعي يتم إنشاؤه ودعمه من قبل المجتمع ككل من خلال القيم والمعايير والأنظمة الدائمة للتقسيم الطبقي، واعتاد معظم علماء الاجتماع على التفكير في التقسيم الطبقي على أنه عدم مساواة اقتصادية.

لا تقطفها قبل وقتها

حرص الإسلام على تكوين الأسرة من خلال الزواج والذي جعله حلاً لكثير من المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها المجتمع مثل انتشار الفواحش وغيرها من المشكلات التي تنتشر بين الشباب، فالزواج سنة من سنن الحياة الكونية والتي كرم الله بها الإنسان وميزه عن سائر المخلوقات الأخرى؛ ذلك لكون الزواج يعد من أهم القرارات المصيرية التي يتخذها الفرد في حياته نظراً لارتباطه بتأسيس أسرة وتنشئة أجيال المستقبل، وأي خلل في قرار الاختيار تكون عواقبه كبيرة وسلبية على الأفراد وعلى المجتمع، فلا بد من التفكير بشكلٍ جيّدٍ والتريث قبل اتخاذ قرار الزواج وخصوصاً فيما يكون له صلة بعمر الزوج والزوجة، فالزواج يمثل ضرورة بيولوجية واجتماعية في حياة الإنسان وهو نظام اجتماعي يتأثر بالجانب الاجتماعي من دين وأعراف وعادات وتقاليد، أكثر مما يتأثر بالجانب البيولوجي.

سن الزواج لم يحدده الشرع وجعله مرتبطاً بالاستعداد العقلي والنفسي والجسمي والقدرة على تحمل المسؤوليات لكلٍّ من الذكر والأنثى وترك ذلك لظروف كل حالة ومن مكان إلى آخر

ومن فترة زمنية إلى أخرى، ولو كانت هناك مصلحة في التحديد لحدده الله سبحانه وتعالى.

وفي هذا السياق تعد قضية الزواج المبكر إحدى الظواهر الاجتماعية المتفشية والتي تحظى باهتمام متزايد في الوسط البحثي نظراً لزيادة المشاكل الناجمة عن ذلك، وما تعكسه من آثار سلبية على المستوى الصحي والاجتماعي على المرأة خاصة والرجل والمجتمع عامةً.

وتعدُّ ظاهرة الزواج المبكر في مجتمعنا من أبرز موروثات القيم الاجتماعية الضارة للمرأة ومن الأعراف السائدة خصوصاً في الأرياف، وذلك باعتبار أن الزواج صيانة للعرض والشرف، ومن جانب آخر استكمالاً لنصف الدين.

المجتمع هو أكثر تعرضاً للأضرار الناتجة عن ترسُّخ بعض الأعراف والقيم التقليدية المروجة لحصر نشاط المرأة في حدود دورها الإنجابي، وما يترتب عنه من وظائف العناية المحصورة بالأطر الضيقة للمنزل والأسرة، وهي الوظائف التي كلما زاد عدد المتفرغات لها تقلَّص النشاط الاقتصادي للمرأة وهُمِشت عن الإسهام الفاعل في مجرى العملية التنموية وعن الاهتمام بالشأن العام بمختلف مجالاته.

والمقصود بالزواج المبكر أنه هو الزواج الذي يكون قبل النضوج الجسدي والنفسي والعقلي لكل من الذكور والإناث أي

إنه الزواج الذي يكون قبل سن الثامنة عشر، وخاصة للمرأة والتي تكون أعضاؤها البيولوجية والفيولوجية لم يكتمل نموها بعد أو ما تزال ضعيفة من أجل تحملها للحمل والإنجاب.

ويعد الزواج الركيزة الأساسية التي تقوم عليها الأسرة في أي مجتمع من المجتمعات وهو يمثل ضرورة بيولوجية واجتماعية في حياة الإنسان، فالزواج لدى الإنسان هو نظام اجتماعي يتأثر بعدد من الجوانب كالدين والأعراف وعادات وتقاليد، ولكون بعض المجتمعات ملتزمة دينيًا وإسلاميًا فالزواج يعد واجبًا دينيًا فهو نصف الدين بالإضافة إلى إحسان الرجل والمرأة ضد أي خطأ قد يقعان فيه.

وما نلاحظه أن بعض الأسر الريفية تقوم بتزويج أبنائها في سن مبكرة إما بمجرد بلوغهم أو قبل البلوغ، وهذا مرتبط بالنظام الثقافي والقيم السائدة في المجتمع، والتي يعد الزواج المبكر من منظورها صيانة من الانحراف واستكمالاً لنصف الدين.

كما أن آراء الفقهاء في مدى القبول والرفض في الزواج المبكر ما زال فيه اختلاف خاصة أن الشريعة الإسلامية لم تحدد سنًا للزواج.

يعرّف الزواج المبكر من الناحية الطبية والعلمية بأنه الزواج الذي يتم قبل اكتمال النمو والنضج الجسدي والنفسي خاصة للفتاة، ولذلك يعد الزواج المبكر عائقًا أمام أفراد المجتمع

بشكل عام والمرأة بشكل خاص في المشاركة الفاعلة في التنمية، بحيث لا تذكر أي مشكلة من المشاكل الاجتماعية إلاّ ولها ارتباط بالزواج المبكر.

وقامت منظمة اليونيسيف UNICEF بتحديد السن التي يتم فيها اكتمال النمو والنضج الجسدي والنفسي بأنه سن الثامنة عشر، وبناء على ذلك يعرف الزواج المبكر بأنه الزواج الذي يتم قبل سن الثامنة عشر.

وفي دراسة أخرى يعرفه أحد الباحثين من الناحية الطبية والعلمية بأنه الزواج قبل البلوغ، فبالنسبة للفتاة الزواج المبكر هو زواجها قبل الحيض، وأما تسمية من تتزوج قبل الثامنة عشرة بأنه زواج مبكر فهذا لا يستند إلى قاعدة علمية أو قاعدة شرعية فأمر الزواج مربوط بالبلوغ، والبلوغ عند الفتاة هو الفترة الزمنية التي تتحوّل فيها الفتاة من طفلة إلى بالغة وخلال هذه الفترة تحدث تغييرات فسيولوجية وسيكولوجية عديدة.

وعلى الرغم من موضوعية الآراء السابقة إلا أنه ينقصها العمق في التحليل النظري لمسألة الزواج والتي تنظر على البعد البيولوجي فقط وعدم التعمق في مسألة الزواج كمسئولية اجتماعية لدى الزوجين، وحصول التعاون فيما بينهما والقضاء على النزعة الأنانية لديهما؛ وكذلك هو السكن الروحي والنفسي والعقلي وليس فقط في الشكل وإنما بالفعل، فالبلوغ لدى

الإنسان وخاصة الإناث ليس معياراً للزواج، وذلك لكون النضوج الجسدي والعقلي والنفسي لم يكتمل بعد وقد يحتاج إلى فترة من الزمن من أجل اكتماله.

ومن أسباب الزواج المبكر، أن الزواج المبكر أخذ مساحة كبيرة من اهتمامات الصحافة ومنظمات المجتمع المدني، بالرغم من أن هذه الظاهرة منتشرة منذ الأزل في جميع الأوساط الاجتماعية الممتدة وخصوصاً للفتيات ولكنها تتفاوت من محافظة لأخرى، وبالتالي فقد عملت دراسات وأبحاث عن الزواج المبكر لمعرفة الأسباب والمبررات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية التي تكمن وراء الزواج المبكر، والتي قد تكون بشكلٍ أو بآخر سبباً مهماً في حدوثه.

ومن أهم الأسباب:

الأسباب الاقتصادية:

هناك العديد من الأسباب الاقتصادية التي تؤدي إلى الزواج المبكر حيث تُعد مشكلة الفقر هي إحدى الأسباب الرئيسة.

الأسباب الاجتماعية والثقافية

لا تزال العادات والتقاليد تلعب دوراً مهماً في حياة الأسرة في كل المناسبات الاجتماعية والحياتية بما في ذلك حياة الأسرة من زواج وإنجاب، وقد تتفاوت حدة العادات والتقاليد والمعايير الثقافية بتفاوت المستويات الاجتماعية والثقافية.

فالعزاج والإنجاب وتكوين الأسرة شأن عائلي مهم وقيمة اجتماعية وأخلاقية كبيرة، وتحرص الأسرة التقليدية على تزويج الأبناء وخاصة الإناث في سن مبكرة، حيث تمثل الثقافة الشعبية جزءاً أساسياً بين أفراد المجتمع حيث لا يؤثر التعليم في هذا الجزء إلا بقدر قليل، حيث إن هذه العادات والتقاليد هي موروث تتوارثه الأجيال منذ القدم.

الأسباب القانونية

إن القانون هو الآلية التي يتم على أساسها تنظيم العلاقات البشرية، فهو المنظم والميسر والمؤيد والمعارض لأي فعل أو حدث خاصة أن القانون مستمد من الشريعة الإسلامية كونها الركن الأساسي للقانون حيث وجدت الاجتهادات التي يمكن حل المشاكل التي يواجهها المجتمع حسب تطور المجتمعات وتعقيد القضايا والمشاكل.

فالعزاج المبكر أحد المشكلات الاجتماعية التي تعانيها الفتاة خاصة في الأرياف والتي ما تزال مستمرة وراسخة وتضرب بجذورها إلى زمن ليس بالقريب، ويرجع ذلك إلى العادات والتقاليد والأعراف والثقافة المتوارثة.

- هذا العزاج يعاني من قصور في معاينة فهمه للبناء الأسري حيث استعرضت بعض المفاهيم المختلفة مفهوم العزاج على أنه علاقة منظمة بين الرجل والمرأة تتم من خلال عقد ينظمه

العرف والقانون، تُحدّد فيه حقوق وواجبات الزوجين من أجل استمرارية الحياة المقدسة والحفاظ على النوع البشري والنسل.

- أما بالنسبة لتحديد وتحليل أسباب الزواج المبكر فقد تم تحليله على أنه ظاهرة مركبة من حيث الأسباب، إلّا أن أبرز هذه الأسباب تتركز في الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والقانونية، حيث أثبتت الدراسة أن هناك علاقة ارتباط طردي بالأوضاع الاقتصادية والاجتماعية المتدنية لبعض الأسر وهذا ما يثبت صحة الفرضية التي أستاذت عليها بعض الدراسات؛ إذ إن ظاهرة الزواج المبكر متفشية في أوساط الأسر الريفية الفقيرة وذات المستويات الاقتصادية الثقافية والاجتماعية المتدنية، ولا تغفل الأسباب القانونية التي وجدت فيها القصور والخلل في نصوصها القانونية، وذلك بعدم وجود نص صريح يوضح تحديد سن الزواج أو لمن تكون هذه المصلحة، وعدم وجود نص بعقوبة من يخالف هذا النص بمعنى أنه كلما كان المستوى الاقتصادي والثقافي والاجتماعي للأسر متدنياً كانت هذه الأسر أكثر عرضة للوقوع في فخ هذه الظاهرة خصوصاً في تزويج الفتيات.

أما بالنسبة للآثار الاجتماعية فتتمثل في انتشار الطلاق المبكر لفتيات صغيرات في السن، وكذلك زيادة في نسبة الأمية بسبب تسرب الفتيات من التعليم، وكذلك حرمانها من بناء شخصيتها الاجتماعية فتصبح ضعيفة ومهزوزة.

أما بالنسبة للآثار الاقتصادية فيعد الزواج المبكر مؤدياً إلى إهدار طاقات نصف المجتمع وذلك من خلال عدم إشراك المرأة في مجالات التنمية ومجالات الحياة المختلفة بشكل عام ذات المردود المالي ممّا يوسع دائرة تأنيث الفقر.

لكن مع دراسة خبراء هيئة الأمم المتحدة توصلوا إلى أن الزواج المبكر مغامرة غير مأمونة، فزواج الفتاة قبل بلوغها سن العشرين قد يعرضها لخطر الإصابة بالعقم، كما أن أصحاب السن المبكرة في الزواج أكثر تعرضاً للإحساس بفقدان العلاقة الزوجية فيما بعد، وتزيد لديهم مخاطر الانفصال التام بالطلاق، كما تزيد فرصة تعرض أطفالهم حديثي الولادة للوفاة.

ورغم جدية هذه التحذيرات إلا أن الكثيرين قد انتقدوها مشيرين إلى أنها دعاوى غريبة، ومبادئ علمانية لا تناسب مجتمعاتنا الشرقية التي تقدّس الحياة الزوجية، وتدفع الشبان والفتيات نحو الزواج في أسرع فرصة، ضماناً للعفاف والاستقرار، وربما يرى البعض أن القضية ليست جدلية إلى هذه الدرجة، وأن ما أثير حولها من خصومات وتراشقات بالأقلام كان فيه شيء من التسرع والعجلة، فحرص الإسلام الحنيف على التعجيل بالزواج وتسهيل إجراءاته ضماناً لعفاف واستقرار الشبان والشابات، وذلك لا يتعارض بالضرورة مع الدعوات العقلانية للترثيث والتمهيل في أخذ قرار الزواج وخلوه من المشاحنات، فضلاً عن الوقاية من الأمراض العضوية والنفسية، وهذا ما نراه الآن.

- تحكي نهى وهي طالبة بالصف الأول الثانوي أنها لم تكن تتخيل أنها يوماً ما تتحمل مسؤولية زوج وأسرة في تلك السن؛ فبعد أن كانت تعيش مُدلة بين أسرتها، لا تفعل شيئاً من الأمور المنزلية، لا تنشغل سوى بالتحصيل الدراسي، تذهب إلى دروسها مع زميلاتهما، تراودها أحلام الالتحاق بإحدى كليات القمة، تحوّل كل ذلك إلى ذكريات جميلة تتمنى الفتاة أن تعود إليها كلما زادت المسؤولية عليها في منزل الزوجية.

«نهى» طفلة تنتمي إلى إحدى قرى صعيد مصر، وهي واحدة من بين 117 ألف طفلة، سبق لهن الزواج، أعمارهن من تتراوح بين 10 : 17 عامًا وفقاً لبيانات الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، حيث تجاوز إقليم الصعيد الذي تعيش فيه 50% من إجمالي حالات الزواج.

بدأت الحكاية قبل ثلاث سنوات، حين كانت «نهى» في الصف الأول الإعدادي، تقترب من إتمام عامها الثالث عشر، تقدّم لخطبتها «محمد»، شاب في أواخر العقد الثاني، حاصل على دبلوم فني صناعي، رفضت الفتاة الصغيرة في البداية حتى تُكمل تعليمها، غير أن ضغوط الأهل كانت كثيرة، لم تستطع الصغيرة أن تقنعهم، فمن العادات والتقاليد لدى كثير من الأسر أن تتزوج الفتاة مبكراً.

في النهاية، استسلمت للضغوط، بعد أن وصل الأمر إلى حد الضرب، فقالت: «ما كنتش عارفة أعمل إيه غير إني أوافق»، فتزوجت الصغيرة بعد مرور عام، وقالت في تصريح لها عبر موقع إخباري إن «المأذون كتب لنا ورقة عرفي، لعدم بلوغي سن الزواج»، وفي يوم الفرح «ملبستش فستان أبيض، حتى لا يبلغ أحد الشرطة وتصبح مشكلة لأهلي وأهله».

مرّت شهور على الزواج، وتقدّم «محمد» زوج «نهي» الذي يكبرها بستة سنوات لأداء الخدمة العسكرية، في ذلك الوقت ذهبت نهى إلى بيت أهلها، حاولت أن تتابع دراستها، وفي كل مرة تنوي الصغيرة الذهاب إلى مدرستها، حيث تجد نهى في الذهاب إلى المدرسة والجلوس مع أصحابها راحة نفسية فقّدتها بعد الدخول في الحياة الزوجية.

تحكي الصغيرة كيف بدت لها الحياة الزوجية صعبة على سنّها الصغيرة وقالت: «اتحرمت من الحرية، كنت بعمل اللي نفسي فيه كطفلة، بس دلوقتي مش بعرف أروح لأصحابي، ولا بعرف أعمل أي حاجة بسبب أهل زوجي وطفولتي راحت، كان نفسي أدخل ثانوية عامة، وأكون دكتورة بس خلاص أهلي أجبروني أدخل أي حاجة عشان ما حمّش جوزي مصاريف كثير».

وفي يوم ذهبت البنت إلى أمها حتى تحكي لها عن سوء معاملة حماتها، وكانت المفاجأة أن كلمات والدتها جاءت عكس ما توقعت الصغيرة، قالت لها الأم «عندها حق هتاخدي إيه من المدرسة... اسمعي كلامها، واقعدي في البيت».

قالت البنت حينها: «أنا لو خلفت بنت عمري ما هاجوزها بدري كده» انتقدت نهى بشدة موافقة أهلها على زواجها مبكرًا، فيما تذكر أنها لا تدري ماذا تفعل إن رُزقت بمولود «الطفل اللي هيجي محس إني هظلمه»، فما زالت خبراتها قليلة.

واحدة من بين 20 فتاة مصرية تتراوح أعمارهن بين 15 و17 سنة، إما متزوجة أو سبق لها الزواج، ووفقًا لبيانات التعداد السكاني الصادرة في عام 2017.

فماذا يجب أن يعمل عليه المرء حتى تنتهي تلك الظاهرة.

1. إن المجتمع يتأثر بالجوانب الدينية فلا بد من الدولة أن تنبه (الأجهزة المركزية والمحلية) على توعية وتثقيف الأئمة وخطباء المساجد والمشايخ بأضرار الزواج المبكر على الفتاة الصغيرة وعلى الأسرة وعلى المجتمع، وذلك لما لهم من سلطة ونفوذ في تغيير بعض الثقافات السائدة في المجتمع.

2. المطالبة بتعديل قانون الأحوال الشخصية من قبل المنظمات الحكومية والمنظمات غير الحكومية ومنظمات المجتمع المدني من أجل إيجاد نص يحدد سن الزواج حتى يتم فيه اكتمال النمو الجسدي والنفسي للفتاة، وكذلك التعليم الأساسي بحيث يكون لديها القدرة على المحافظة على أسرتها والاستفادة من الجوانب الصحية والوعي الكافي لممارستها في حياتها الزوجية دون ضغوط أو سيطرة، وإيجاد نص قانوني صريح ينص على وجود عقوبة وغرامات لولي الأمر الذي يزوج ابنته في سن مبكر ما قبل السن المحدد في القانون أو للشخص الذي يعقد لزواج بزوجة صغيرة السن، بالإضافة إلى الإلزام القانوني لإجراء عقد الزواج عبر جهة رسمية وبإثبات قانوني بالنسبة للعمر.

3. وضع سياسة إعلامية تهدف إلى خلق وعي لدى أفراد المجتمع، وذلك من خلال وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والإلكترونية من أجل توضيح أضرار الزواج المبكر، كذلك إنزال قصص صغيرة أو منشورات لإيصال فكرة خطورة الزواج المبكر إلى الفئات المستهدفة في الفئة العمرية، بالإضافة إلى عرض مسلسلات اجتماعية تحكي عن مأساة فتيات تزوجن في سن مبكرة وما تلقينه من معاناة في حياتهن بدلاً من البرامج والأفلام التي تعرض

الآن وليس لها أي تقييم اجتماعي أو علمي وذلك من أجل
توعية الشباب والشابات عن الآثار السلبية التي تنتج عن
الزواج المبكر وخصوصًا في فترة الحمل والإنجاب المبكر،
بالإضافة إلى تبني برامج توعية للآباء والأمهات حول أضرار
الزواج المبكر الصحية والاجتماعية والنفسية من قبل
المتخصصين وتنفيذ حملات توعية يتم التركيز فيها على
توضيح العلاقة بين الفقر والزواج المبكر، والتي توضح
أن الزواج المبكر قد يؤدي إلى الفقر، وتثقيف الفتيات
والشباب من خلال المناهج المدرسية بالصحة الإنجابية
وكذلك وسائل تنظيم الأسرة.

الدين المعاملة

تعدُّ الديانات السماوية الثلاثة: اليهودية، والمسيحية والإسلامية أوسع الديانات انتشارًا حول العالم، خاصّةً: الإسلامية والمسيحية حيث يزيد عدد معتنقيهما على نصف سكان العالم تقريبًا، وتنقسم هاتان الديانتان العظيمتان إلى العديد من الفرق والطوائف، فمن أبرز طوائف الديانة المسيحية:

البروتستانت، الأرثوذكس والكاثوليك في حين يعد المذهبان المذهبان: السني والشيوعي أبرز مذاهب الديانة الإسلامية وتنتشر الديانة الإسلامية بشكل رئيس في مناطق شمال القارة الإفريقية وفي مساحات واسعة من القارة الآسيوية. أمّا الديانة المسيحية فهي منتشرة انتشارًا هائلًا في كلِّ من: أوروبا، والأمريكيتين وجنوب إفريقيا.

ومن الديانات الأخرى التي تُلاقي انتشارًا عريضًا في بعض مناطق العالم: الهندوسية، البوذية، السيخية، الطاوية، الأرواحية، الدينية المُحدثة، الكونفوشيوسية والمجوسية، والعديد من الديانات الأخرى، وفي الوقت الذي يُشكِّل فيه أتباع الديانات النسبة العظمى من سكان العالم، فإن هناك نسبة لا بأس بها من الملحدين، واللا دينيين، حيث ينتشر هؤلاء في مختلف بقاع العالم.

يعرف الدين على أنه مجموعة المعتقدات والأفكار التي يُسلم الإنسان بها، والتي تجيب عن مختلف الأسئلة المهمة التي أَرَقته منذ الأزل، وما تزال تؤرق فئة كبيرة من الناس إلى يومنا هذا؛ فالدين يُعطي تفسيرًا للإنسان حول الغاية من وجوده على هذه الأرض، كما أنه يتمحور حول فكرة الإله المعبود، ويتعامل بشكل كبير مع الأخلاق، ويضع الأطر التي تنظّم بعض جوانب الحياة، أو كلها.

تطوّر الدين يومًا عن يوم على مر العصور والأزمان، فظهرت على الأرض آلاف الديانات؛ حيث انتشر بعضها انتشارًا كبيرًا، في حين طمست الديانات الأخرى، وقد تنوّعت مضامين هذه الديانات؛ حيث ركز بعضها على المفاهيم الأخلاقية، في حين ركزت الأخرى على الجانب الواقعي من حياة الإنسان، وهناك ديانات اهتمت بتجربة الإنسان الروحية الفردية وسعت لتطويرها، وفي المقابل هناك ديانات اهتمت بالتجربة الدينية الجماعية، وقد سعت ديانات معينة إلى المزج بين مختلف الجوانب السابقة.

إن الدين المعاملة يعني «التعامل بسلوك طيب من أجل التقرب لله عز وجل» بالإضافة إلى أن المعاملة الراقية تمنح للآخرين انطباعًا جيدًا عن المسلم من خلال تمسكه بالدين الإسلامي، والتعامل بشكلٍ راقٍ يتطلب أخلاقًا عالية حيث قال

الله تعالى عن رسولنا الكريم في كتابه العزيز: {وإنك لعلی خُلِقَ عَظِيمٌ}، فالدين الإسلامي رسم للإنسان الإطار المنظم لحياته ومعاملاته المختلفة، والتزام المسلم بالمبادئ التي وضعها الدين الحنيف، يحقق له السعادة في الدنيا والآخرة، ونحن نعد بحثًا عن «الدين المعاملة» بهدف توضيح بعض من هذه المبادئ مع بيان وسطية الإسلام في المعاملة ونبذ الغلو والتطرف.

ويمكن في البداية توضيح مفهوم العلاقات الإنسانية بأنها هي أساليب التعامل بين الناس وتفاعلهم في المجتمع الذي يعيشون فيه، سواء على المستوى الاجتماعي أو الثقافي أو السياسي أو التعليمي أو غيره من الروابط الموجودة بين الناس أفرادًا وجماعات، سواء على مستوى الأسرة أو المجتمع ككل أو حتى على مستوى التواصل الإنساني عمومًا في كافة الجوانب والمجالات.

اهتم الدين الإسلامي بهذه العلاقات الإنسانية اهتمامًا كبيرًا، سواء على المستوى الإنساني بشكل عام أو على مستوى الحياة الزوجية مثلًا، فبين للمسلم الأسس المفترض أن تقوم عليها العلاقة بين الزوجين، كما أوضح كيفية التعامل مع الأقارب والجيران وغير المسلمين وغيره الكثير، وجميع الأحكام التي وضعها الدين الحنيف ليُنظم بها هذه العلاقات الإنسانية المختلفة التي تقوم على مبدأ أساسي ألا وهو حسن المعاملة.

إِنَّ اللهَ عَزَّ وَجَلَّ أَقَامَ هذه الأرض على مبدأ التَّراحُم والتَّكافل والتَّعاضُد، فخلق الأُمَّة الإسلاميَّة جسدًا واحدًا إذا اشتكى منه عضوٌ تداعى له سائر الجسد بالسَّهر والحمى، قال رسول الله ﷺ: «مثل المؤمنين من توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى».

فها هو الدين يشرفُ حتى على القلب، فكان العطف من أهم الصفات الإنسانية التي يجب على المرء أن يتحلَّى بها، تحاول الآن الدول الأوروبية أن تسعى نحو حقوق الإنسان وحقوق الطفل والحيوان، فهي تسن القوانين الصارمة ضد من يحاول مخالفة تلك القوانين الوضعية التي يظنون ربما أنها توفر الحق للجميع، ولكنهم غفلوا عن شيء مهم وهو أن النبي محمد ﷺ قد سن حتى قوانين التعامل مع العدو، فيأمر بحسن التعامل مع الأسير وإطعامه، وسقايته، ومعالجته، حتى ترتد عافيته إليه، ولشدة حرص الإسلام على مشاعر الإنسان فقد حرم الله عز وجل التمثيل في جثث القتلى حتى وإن كانوا مشركين عاصين، ومهما كانت ذنوبهم فيحرَّم إيذاؤهم بهذا الشَّكل.

إِنَّ للرَّحمة صورًا كثيرة لو تقصاها الإنسان ما استطاع حصرها، فإطعام قطرة جائعة على قارعة طريق مهجور هو أعظم الرحمات، حماية عصفور صغير من بلل الشتاء هو رحمة، مسحة من يد على رأس طفل يتيمٍ قد قاسى من ألوان العذاب ما سلب

منه طفولته تلك الرحمة بعينها، إِنَّ الرحمة هي ما تميّز الإنسان عن سائر المخلوقات جميعها، الرحمة منهج حياةٍ لو سار عليه الإنسان لأدخله الجنة من أي باب.

نخلص من ذلك إلى أن الدين والمعاملة برهانٌ صدق إيمان الفرد، وأن أخلاقيات المسلم تتكشف على محك التجربة ليتضح مدى صدق ما ندعيه لأنفسنا من جميل الصفات، فالله تعالى يريد لنا صلاحًا متكاملًا دينًا وخلقًا وعلماً وحلمًا، يقول الإمام عبد السلام ياسين: «إن البكائين في المساجد العاكفين على التلاوة والذكر لن يكونوا هم أهل النور والربانية إلا إن كان سلوكهم العملي مع الناس، الأقرب فالأقرب، سلوكًا أخلاقيًا مروئيًا، يزنون بميزان العقل واللياقة والكفاءة والجدوى وحسن الأداء كل أعمالهم».

تحلق في السماء

بشكل أساسي، دائمًا ما يكون المسافر مثل الفراشة، فهو يستطيع أن يجري محادثة مع أي شخص في أي وقت، ويستطيع أن يجد أرضية مشتركة للحديث مع جميع الأفراد في كل نواحي الحياة، والسفر في حد ذاته يفتح أعيننا على كثير من الأشياء ويثري معرفتنا، بالإضافة إلى ذلك فإنه يطور من المهارات اللازمة للنجاح، حيث يمكنك أن تطور من خلاله مهاراتك الشخصية ومهارات الاتصال، هذه المهارات تفيدك في الحياة اليومية والمهنية كذلك.

_ يقول أحد الأشخاص في أول تجربة سفر لي، كنت قد وصلت إلى سان فرانسيسكو من أجل دورة تدريبية، كانت هناك مشكلة في قطارنا واضطررنا إلى تبديله بقطار جديد على الرصيف التالي، أجرى رجل مهذب محادثة معي ثم قرّر أن يساعدني في نقل أمتعتي للقطار الجديد.

رغم نيته الحسنة كنت أشعر بالترويع، فلم أكن معتادة على هذا اللطف من الغرباء، واعتقدت في الحقيقة أنه يحاول سرقتي أو ربما أسوأ من ذلك، لقد كبرت في منطقة محلية وكانت شخصيتي متشككة للغاية، والتعامل مع الغرباء كان من المحرمات تمامًا،

في تلك اللحظات فقدت كل مهاراتي الاجتماعية ونسيت كيف أتحدث مع أحدهم، كانت فكرة إجراء محادثة مع شخص غريب أمرًا مرعبًا، الأكثر رعبًا أن فقدان القدرة على التواصل بهذا الشكل سوف يؤدي إلى أن تنتهي بنا الحياة ونحن وحيدون.

قال الحكيم بيل موري ذات يوم: «قبل أن تلتزم مع أحدهم بشكل كامل، سافر معه في رحلة» هذه المقولة صادقة تمامًا، فالسفر يشكل وقتًا عصيبًا لمعظم الناس حتى أنه قد يُخرج أسوأ ما فيهم؛ لذا إذا تمكنت من التغلب على الصعوبات التي ستواجهكم في رحلتكم؛ فهذا السفر سيقوي من علاقتكم معًا، وسيمنحك وشريكك فرصة لمشاركة الأهداف.

فالوجود في بيئة مختلفة خالية من التزامات الحياة اليومية يساعد على إعادة إشعال الرومانسية، وسوف يمنحكما فرصة للتناقش في القضايا الشائكة في بيئة رومانسية آمنة، وقد أثبتت الدراسات أن الأزواج الذين يسافرون معًا بشكل منتظم يتواصلون بشكل أكثر فعالية من الذين لا يسافرون على الإطلاق.

وأفضل ما يمكن أن يفعله الشخص في حياته هو الانغماس في السفر معظم حياته، فسوف يدرك أن جميع البشر لا يفكرون بنفس الطريقة ولا يعيشون نفس الحياة ولا يتصرفون مثل بعضهم البعض، سيدرك الشخص أن هناك ثقافات مختلفة تتضمن فلسفات وأولويات مختلفة عمّا يعرفه.

واعلم جيداً أن الصبر فضيلة، وفي السفر ليس أمامك خيار أن تكون صبوراً للغاية، ففي كثير من الأحيان لا تسير الأمور كما هو مخطط لها، وفي السفر كثيراً ما تحدث هذه المواقف المزعجة وتسير الأمور خلاف رغباتنا، هذا الوضع يثير الأعصاب بشكل كبير خاصة في المرات الأولى، حتى أنه يجعل الكثيرون يتراجعون عن قرار الاستمرار في السفر، لكن إذا تمكنت من تقبل الموقف كما هو فسوف تصبح صبوراً للغاية وستقبل حدوث المواقف السيئة التي لا مفر منها في الحياة ثم ستمكن من التعامل معها بعد ذلك.

ولكن عندما تسوء الأمور فالصبر وحده لا يكفي، بل عليك أن تتكيف مع الوضع، يجب أن تكون قادراً على وضع استراتيجية للتعامل مع الأمر أو على الأقل قبول الموقف بكل رحابة والتعامل معه.

ومن الآثار الإيجابية للسفر ازدياد قدرتك على الصبر والتكيف مع الأمور ممّا يجعلك أكثر لطفاً وأقل تشككاً في الآخرين؛ لأنك في مرحلة ما تدرك الأمر برمته وأنا جميعاً بشر نفعل ما بوسعنا للحياة بشكل جيد، ودائماً حافظ على هدوئك؛ فالمشكلات ستظهر في أي وقت، وطريقة تعاملك معها هو الذي سيحدد النتيجة.

وفي المواقف التي تحدث فجأة يكون كل ما هو جديد وغير مألوف قد يبدو مربعا للغاية، خاصة عندما تسافر وحدك، وفي وقت قصير ستتطور مهاراتك وسوف تكتسب أساليب جديدة تؤثر في شخصيتك وعاداتك، وسوف تصبح التجربة جزءا منك وتغير من طريقة تفكيرك وتصرفاتك.

دائما السفر من الأنشطة المحبوبة، حيث يقوم بها بعض الناس باستمرار كلما كانت الفرصة متاحة، ويختلف الهدف من السفر من شخص لآخر، فهناك من يسافر لتأدية مهمة معينة وهناك من يسافر لمجرد الترفيه والتجديد.

فمهما كان الهدف من السفر فسيظل له دور كبير في تجديد النشاط، خاصة عندما يكون هذا السفر مع الأهل والأقارب أو مع الأصدقاء؛ فهذا السفر يجمعنا معهم بذكريات وصور تظل راسخة في الذهن والقلب لسنين عديدة.

ومن المعروف أن السفر هو انتقال الشخص من مكان لآخر لسبب معين، فمن الناس من يسافر للترفيه ومنهم من يسافر لطلب الرزق ولغيرها من الأسباب، ومهما كان السبب ومهما كانت الوسيلة المستخدمة في السفر طائرة أو قطارا أو غيرهما فسيظل السفر له فوائد عديدة كما أنه ممتع أيضا.

وهناك سفر داخلي ينتقل فيه الشخص من محافظة لأخرى في نفس الدولة وتكون وسيلة السفر هي السيارة أو القطار،

وهناك سفر خارجي ينتقل فيها الشخص من دولة لأخرى أو من قارة إلى قارة أخرى وتكون وسيلة الانتقال مختلفة حيث يسافر الشخص بالطائرة أو الباخرة.

ومن الفوائد المهمة للسفر:

1. أنه يجعل المرء اجتماعيًا أكثر، فالسفر إلى وجهة جديدة يتيح للمرء الاختلاط والتعرف على أشخاص وأصدقاء جدد، وخاصة بالنسبة للأشخاص الذي يعانون من الانطوائية في بلدانهم، فهذا يجعل منهم أكثر انفتاحًا ويمكّنهم من التعامل مع كافة أنواع الشخصيات في مختلف مناحي الحياة.
2. السفر يوسع أفق الإنسان ويغير نظرة الإنسان إلى الحياة، ويوسع أفقه ويجعله أكثر قدرة على إدراك الأمور بشكل مختلف، وخاصة بعد التعرف على ثقافات أخرى والتعامل مع أنواع مختلفة من الأشخاص، وخوض تجارب جديدة.
3. يمنح المرء تعزيز السيرة الذاتية وخاصة إن مارس مهناً أو وظائف أثناء سفره، أو أجرى دورات تدريبية لتطوير مهاراته.
4. يولّد السفر شغفاً للتعلم عادة ما يتيح السفر الفرصة للإنسان لتعلم لغات جديدة والتعرف على ثقافات مختلفة، بالإضافة إلى تعلم المزيد عن المناطق الجغرافية في العالم.

5. زيادة الثقة بالنفس، فبعد أن يسافر المرء يضطر للقيام بالكثير من الواجبات بنفسه، وهذا يجعله يعتمد على نفسه أكثر فأكثر، الأمر الذي يعزز ثقته بمقدراته الشخصية، ويقوي ثقته بنفسه.

مُخطئ من ظن أن السفر ما هو إلا جالب للتعب ومضيعة للوقت والأموال، حيث إن الكثير من الناس قد عرفوا حقيقة السفر وأهميته.

فيقومون بحزم أمتعتهم في كل فرصة تتاح لهم، حيث يسرت التكنولوجيا الحديثة السفر خاصة مع كثرة الشركات التي تنظم الرحلات للعديد من الأماكن التي تستحق السفر.

وعلى الإنسان أن يحدد غايته من السفر قبل أن يحزم أمتعته ليحقق أكبر فائدة مرجوة من سفره، كما أن عليه التصرف بحكمة واتزان في التعامل مع الآخرين والقوانين الجديدة، حيث إنه يعد سفيراً لبلده وثقافته في أي مكان يزوره، ويحتاج السفر بلا أدنى شك للكثير من ضبط الأعصاب والهدوء لكثرة المشاكل التي يُمكن أن تواجه الإنسان.

كما أنه على الإنسان ألا ينسى التفكير في الجانب الاقتصادي أثناء سفره، فيقتصد ولا يسرف، ويوازن بينهما ليجد المُنعة والراحة، حيث يمثل السفر صورة واضحة من صور الحياة التي يعيشها الإنسان فعليه أن يعيشها بشكل يتوافق مع مبادئه وقيمه.

عيشها بسعادة دي ملهاش إعادة

تعدُّ السعادة إحدى المشاعر الإنسانية التي يحسُّ بها الإنسان عند حصول أمر يثير في نفسه البهجة، ويترك لديه شعورًا بالارتياح تجاه الأشخاص أو تجاه المواقف التي تحدث معه في الحياة اليومية، ويختلف هذا المفهوم والتعريف والمعنى من إنسان إلى آخر حسب طبيعة الإنسان، وثقافته، واهتماماته، وما هي الأسباب التي تجعله سعيدًا، فبعض الناس يرى في اعتزال الناس سببًا للسعادة، وبعضهم الآخر يرى في الزواج مصدرًا للسعادة، وهناك من يبحث عنها من خلال تحقيق الأحلام المتعلقة بالحصول على درجة علمية معينة، أو الوصول إلى منصب محدد في شركة مرموقة. الكثير منَّا لا يعرف ماذا يريد من هذه الحياة، فقط الأشخاص المتفهمون لدورهم في هذه الحياة، الكل يبحث ويبحث لكن عن ماذا؟ فهم لا يعرفون؛ لأنه في النهاية «السعادة» هي مطلب الجميع وكل فرد يفسر السعادة على فهمه وتعلمه، لكن هل هناك من يعرف ما هي السعادة؟

الأکید أن السعادة نسبية بين شخص وآخر.

لكنها بالتأكيد هي روحية وليست مادية، والسعادة هي الوصول إلى الهدف المراد وهي معرفة الشخص لنفسه، وتتلخص في معرفة الخالق ومعرفة الحب والوفاء والقيم الأخلاقية النبيلة التي سنتها علينا الشرائع الإنسانية.

السعادة هي الشعور بالبهجة والاستمتاع بالوقت نفسه، بالإضافة إلى أنها الحالة التي من خلالها يحكم الإنسان على حياته، بأنها حياة مليئة بالاستقرار والراحة، وبعيدة كل البعد عن المصاعب والأوجاع وضغوطات الحياة المختلفة، مما يدفعه للشعور بالأمل والحياة الأفضل في جميع الأوقات، وبالتالي الرغبة الشديدة بالتمسك بالحياة لأطول فترة ممكنة.

ومن المعروف أن السعادة تنقسم إلى قسمين، وهما:

- السعادة القصيرة: وهي السعادة التي لا تدوم لفترات طويلة، بل تبقى لفترة قصيرة من الزمن.

- السعادة الطويلة: وهذا النوع يستمر لفترات طويلة من الزمن، وذلك من خلال وجود العديد من المحفزات المتعلقة بالسعادة القصيرة، والتي تتجدد بطريقة مستمرة؛ لتمنح الإنسان الشعور بالسعادة الأبدية.

فهناك العديد من الأسباب التي من خلالها يتم تحقيق السعادة في الحياة، وهي:

- المواظبة على عمل المعروف، وممارسة كافة الأعمال التي تحقق نتائج إيجابية.

- التبسم في وجوه الآخرين اقتداءً برسولنا الكريم سيدنا محمد ﷺ.

- مقابلة الأعمال السيئة بالأعمال الحسنة.

- الابتعاد عن التعايش بالعزلة عن الآخرين.

- الابتعاد عن كافة المواقف التي تثير غضب الإنسان وتزعجه.

- اليقين بقصر الحياة وانتهائها، واستغلالها في تحقيق السعادة والفرح، والابتعاد عن الهموم التي تكدر الإنسان، وتشعره بالحزن والقلق.

- القناعة بأن إرضاء الناس غاية لا تدرك؛ لذلك يجب القيام بكافة الأعمال التي يفتن بها الإنسان، دون النظر إلى الآخرين.

- تقبل النقد والنصح بكل صدرٍ رحب، دون الانفعال من هذه الانتقادات؛ لأنها في كثير من الأحيان تصب في مصلحة الإنسان.

- الابتعاد عن الحسد والغيرة، والرضا والقبول بما قُسم له، وأن يحب الإنسان لغيره ما يحبه لنفسه.

وفي دراسة علمية أجرتها الولايات المتحدة الأمريكية، فيما يتعلق بأكثر الدول تحقيقاً للسعادة، وذلك من خلال إجرائها التجارب على عدد كبير وصل لثمانين ألف شخص من كافة أنحاء العالم، وأظهرت النتائج بأنّ الدنمارك هي أكثر الدول تحقيقاً للسعادة، ومن ثم دولة سويسرا، والنمسا، وحصلت جمهورية مصر العربية على المرتبة 151، وحصلت زيمبابوي، وبوروندي على أقل الدول تحقيق للسعادة.

بالإضافة إلى الدراسة التي أجريت من قبل صحيفة ذي بريتش ميديكال جورنال، والتي تحدثت عن أن السعادة ظاهرة تنتقل عن طريق العدوى، القادمة من الأصدقاء أو من أفراد العائلة، إلا أنها لا تنتقل عن طريق زملاء العمل، ودراسة أخرى أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية، وتحدثت عن الارتباط الوثيق ما بين السعادة والزواج، أي إن السعادة تتحقق عندما يتزوج الإنسان ويستقر، وأظهرت نتائج هذه الدراسة، بأن تأثيرها يكون أكبر عند الذكور مقارنة مع الإناث.

لكل ما تقدم فليس هناك مفهوم محدد للسعادة فهي سرٌ كبير من أسرار الحياة، وجوهرُ سعي الإنسان مهما كان شكله وعمره وتفكيره ومعتقدده، منذ أن يفتح عينيه على الدُّنيا يستشعر معناها ولا يقع على اسمها، وربّما عرف الإنسان السَّعادة قبل أن يسأل عنها ويبحث في أسبابها، بل ربّما كان السرُّ في الاهتداء إليها

هو إراحة النَّفس من السَّعي الحثيث نحوها، فإنَّها الرضا الذي يُهتدى إليه وليست غنيمةً تتحصَّل بطحن الصُّخور.

وإن كان العمل يجلب السَّعادة وأخذ أسبابها يقرب مفهومها إلَّا أنَّ روح وجوهر الإنسان هما الأصل في كلِّ ذلك، فإنَّ من النَّاس من يسعى طوال حياته ولا يعرف طعم الهناء ولا يلتمس الرِّضا، ومنهم من ضاقت عليه الأسباب وعدم الوسيلة لبلوغ الغايات البعيدة إلَّا أنَّه للسَّعادة أقرب، فتلك طبائع وطرائق في التَّفكير، فالسَّعادة والطُّمأنينة ورضا النَّفس هي أرزاقٌ من مقسِّم الأرزاق، يهديها إلى النَّاس أكثر ممَّا يهتدون إليها بأنفسهم، فإنَّ من يعرف السَّعادة في الحياة هو صاحب حظٍّ كبير ونعمة غامرة حُرِّم منها كثيرون غيره، وهو بذلك أدرك كلَّ شيء وإن كان ينقصه الكثير.

وأما من افتقد هذه النِّعمة فقد افتقد كلَّ شيء وإن اكتمل كل شيء في حياته، وهذا سرُّ الحياة الذي لا يحتكم إلى قواعد واحدة ولا إلى شروط ثابتة يتحقَّق معها الهناء أو ينقطع دونها، ومفهوم السَّعادة هذا يوافق مفهوم السَّعادة في الإسلام.

وهناك أنواع للسَّعادة فهي لها مسالك عديدة، فلا يشترك النَّاس جميعًا في كيفةٍ سعيهم إليها، ولا يتَّخذون طريقًا واحدةً لوصولها، فمن النَّاس من يرى هناءة في الأمور الماديَّة وفي رفاهيَّات الحياة الملموسة، فيسعى إلى امتلاك منزل كبير وسيارة

حديثه والمجوهرات، ويجد في ذلك ما يسعده ويرضيه، ومن الناس من لا يعرف راحة إلا بالعمل، فبقدر ما يتعب بدنه تراح روحه، وبقدر ما ينجز من أعمالٍ يشعر بقيمته وبوجوده، وغيره من يسعد بالعلم، فمتى اقتدر على تحصيله كان مسرورًا وإن أتعبه، ومتى امتنع عنه عاش في حزن.

من الناس من ينشد الهناء الأول والأخير في بيته، ويرى في الزواج السعيد غايته الأولى فيجعل تكوين الأسرة هدفًا، والناس يشتركون في أكثر هذه الأمور، ولا شك أن السعادة تكاملٌ يتحصّل من اجتماع كلّ تلك العناصر معًا، إلا أن لكلّ إنسان أسبابه الملحة ونظرته الخاصة وتطوّفه إلى أمر يلتمس فيه الشّور أكثر من غيره، ومن الناس من لا يعنيه كلّ ذلك، ويمدّ حبالًا طويلة تصله بالله يلتمس في صلته هذه السعادة، ويصل إلى أعلى درجات الزّهد بالدنيا ويرضى منها بما يمدّه بالقوّة ويبقيه حيًّا ليتمكن من التّعبد والتّماس سعادة روحه فيما يصله بالله من ذكر وعمل صالح وعلم نافع ينشد فيه.

جميعنا نعلم أن الإنسان العاقل من أدرك من مسرّات الدنيا ما لا يلهيه عن آخرته، ومن عمل لآخرته وتنعم فيما آتاه الله في دنياه، وقد قيل في ذلك: «اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدًا، واعمل لآخرتك كأنك تموت غدًا»، فعلى الإنسان أن يراعي أمور دنياه دون أن ينسى آخرته، وأن يصنع لآخرته دون أن يهمل دنياه.

دائمًا تختلف نظرة الإنسان إلى السَّعادة وفهمه لها من عمرٍ إلى آخر، ومن مرحلةٍ إلى أخرى، فما يسعدنا في السَّنوات الأولى من حياتنا يختلف عمَّا يسعدنا حين نبلغ سن العشرين على سبيل المثال، وهو ما يختلف أيضًا عمَّا يسعدنا حين نصبح بالغين راشدين، ويستمرُّ هذا التَّغيير إلى الموت، فالتَّجارب بدورها تغيِّر نظرتنا إلى الأمور، فمن أمسك به مرضٌ ثمَّ شفي منه ليرى السَّعادة كلَّها في العافية، ومن فقد حضن العائلة أو حنان الأم أو رعاية الأب أدرك السَّعادة الكامنة في تلك الأشياء أكثر ممن أنعم الله عليهم بها. إنَّ درجة نضج الإنسان ووعيه كلَّما ازدادت نظرة عينيه على ما لم يكن يدركه، ليرى أبعادًا جديدةً للحياة تغيِّر أسلوبه فيها، وتمكِّنه من التماس أسباب جديدةٍ للهناء والرِّضا، ومن عمي عن ذلك يبقى في شقاءٍ لا انتهاء له يبحث عن حياةٍ ليس لها وجود، فإنَّ الحياة بجملتها لا تكتمل أسبابها لأحد، كما لا تنغلق جميعها عن أحد.

والإنسان النبيه من عرف ما يسعده، والتمس ما حوله من نعم مهما صغرت فإنَّ غيره في احتياجٍ إليها، وهناك من يتمنَّى لو ازداد عمره ساعة، فما دام النَّفس لم ينقطع فإنَّ في الحياة ما يستحقُّ أن نشعر بالامتنان؛ لأنَّنا موجودون، فإنَّ وجودنا معجزة الله الَّتِي تستحقُّ أن نشكرها بالعمل والسَّعي.

قيمة الإنسان تتحدّد بالأثر الَّذي يحدثه في حياة الآخرين، وبمقدار ما يفتقدونه بعد موته ويفتقدون وجوده بينهم، ويرون في وجوده نعمةً فيشرح صدرهم إليه، فإنَّ الحياة جميلةٌ بالعون والمشاركة وحب الناس، ودائمًا تكون الهموم خفيفةً حين تحملها الجماعة، وإنَّ في الهمِّ فرجًا لا يلتمسه جميع النَّاس، فكلُّ شيءٍ يقدره الله لخير وإن كان ثقیلاً على صاحبه محزنًا له، وكلِّما سلَّم الإنسان لتقدير الله ومشیئته هانت عليه الطَّريق وعرف الهناء والرَّاحة حتى في عزِّ الشقاء.

إنَّ إسعاد الآخرين هو إسعادٌ للنفس، ومن بذل الحبَّ لا بدَّ أن يردَّ إليه يومًا، ومن أهدى السَّعادة لأحدٍ عادت إليه أضعافًا، أمَّا من أثر نفسه في كلِّ أمرٍ وقَدَّم مصالحه على منافع النَّاس فلا بدَّ أنه في حزنٍ ولو طالَّت الأیَّام، فإنَّه سيجد نفسه يومًا بلا عونٍ ولا محبٍّ، وتنتهي حياته دون أن يجد من يفتقده بعد الموت، ودون أن يعرف لوجوده قيمةٌ غير أنَّه حبيس نفسه لا يرفع بالاً إلَّا لنفسه فيضيعها بذلك ويظلمها بحبِّه لها، فإنَّ حبَّ النفس لا يفلح ولا يؤتي ثماره ما لم يكن في شكله الصَّحيح وصورته الصَّحيحة، وإذا لم يحبَّ الإنسانُ الآخرين فإنَّه لن يحبَّ نفسه أبدًا وإن ظنَّ عكس ذلك.

الحبُّ مفتاح السَّعادة، ولا هناء في هذه الحياة دون حبٍّ، فكيف سيسعد الإنسان ما لم يحب النَّاس والحيوانات والشَّجر

والحجر والسَّماء والنَّجوم، وكيف سيسعد ما لم يحب الله قبل كلِّ شيءٍ، وكيف سيفهم سرَّ الحياة إن لم يطمئن إلى كلِّ ما فيها ويرضى بما تحمله وما تأتي به من عتمةٍ ونور، وهل من قيمةٍ للنُّور دون عتمة، وهل يعرف الإنسان طعم الرَّاحة ما لم يدرك التَّعب، إنَّها جميعاً ألوان الحياة، لا تكتمل دون بعضها البعض، وكما أن لوحة الرَّسام لا يصنعها لونٌ واحدٌ فإنَّ الدُّنيا كذلك، وهذا التباين بين الحزن والفرح والبكاء والضحك والنَّجاح والإخفاق هو ما يصنع قيمة كلِّ شيءٍ، ولو انعدم هذا التَّنوع لما كانت الحياة حياةً ولفقد كلُّ شيءٍ قيمته وجدواه، وإن اهتدى الإنسان إلى ذلك لصارت سبل الحزن إليه ضيِّقةً واتَّسعت أسباب سروره.

الحياة بها الكثير من لحظات السعادة، وفيها أيضاً الكثير من لحظات الحزن والأسى، فالصعوبات اليومية، والضغطات، والفقر، والحروب، والمرض، والبطالة، وانعدام الثقة، وقلة الحيلة، جميعها تحوّل حياتنا لجحيم لا يُطاق فنعجز عن الكلام، وبما أنَّا خلفاء الله على الأرض كان لا بد من أن نتحدّى كل الظروف ونسعى بإخلاص لتحويل لحظات الحزن إلى لحظات سعادة وبهجة...

كلمة السعادة تحمل الكثير من المعاني، فهي لا تقتصر فقط على شعور أو إحساس معين، وإنما يمتد بها الأمر لما أبعد من ذلك، حيث تمثل لدى الغالبية العظمى من الناس هدفاً يسعون دوماً لتحقيقه والوصول إليه.

لكن الآن ما هي الطرق التي تدفعنا للإحساس بالسعادة:

1. تحسين العلاقة مع الله

يعدُّ الدين هو أحد الأسباب التي تساعد على خدمة الإنسان روحياً؛ إذ جاءت الأديان الثلاثة لتحسين وتوطيد العلاقة مع الله، حيث تقوم على إدخال الراحة والسكينة إلى النفس، كما تمنحه القوة والإحساس بالسعادة؛ لذلك فإن الأشخاص الصالحين يكونون أكثر الناس فرحاً وسعادةً، رغم أنهم يواجهون العديد من الصعوبات والمتاعب في الحياة.

2. المعرفة والتثقيف

تعدُّ المعرفة هي أكثر الطرق المتبعة للحصول على السعادة؛ إذ إنَّ قراءة الكتب تمنح الفرد شعوراً بالفرح والابتهاج، والسبب أنه يستطيع التأقلم مع غيره، كما يُعَدِّل ويُحَسِّن من أفكاره، كما تزيد ثقته بنفسه، بالإضافة إلى قدرته على تحديد مساره في الحياة.

3. الانفتاح الروحي والقلبي:

يجب على الإنسان أن يكون منفتحاً ومستمعاً للأوامر التي تصدرها روحه، والسبب أنها الطريق الوحيد الذي يدعم ويقوي قدرته على اتباع مناهج الحياة المختلفة، وبالتالي فإنها تزيد شعوره بالسعادة.

4. علاقة الرجل والمرأة:

تعدُّ العلاقة بين الرجل والمرأة من أكثر العلاقات التي تقود إلى السعادة، فيرى الرجل أنَّ المرأة تلعب دورًا رئيسًا في إسعاده، وكذلك الأمر بالنسبة للمرأة، وبالتالي إذا كانت علاقتهما ناجحة وسليمة، فذلك سيحقق لهما السعادة في حياتهما.

5. مرافقة الأصدقاء الصالحين:

يعدُّ الإنسان من الكائنات الاجتماعية؛ لذلك لا يقدر على العيش وحده أو منعزلًا عن الآخرين؛ لذلك يجب عليه تكوين الصداقات والعلاقات معهم، وخصوصًا إذا اختار الأصدقاء الإيجابيين والمشجعين.

6. استغلال لحظات الحياة:

يجب على الإنسان استغلال كل لحظة تمر عليه في حياته، كما يجب عليه ألا يقلل من نفسه وشأنه أمام الآخرين، بل المضي نحو الأمام والتقدم نحو الأهداف والطموحات المختلفة.

الصحة نعمة

الصحة نعمة عظيمة يصفها الناس أنها تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا مَنْ يعاني من فقدانها، وتكمن أهمية الصحة للإنسان بأن الحفاظ عليها يمنع شعوره بالألم، ويحافظ على طاقته وقدراته الجسدية والعقلية، كما أن الشخص الذي يتمتع بصحة كاملة يكون قادرًا على الإنتاج والتميز والإبداع أكثر من الشخص الذي يعاني من نقص في صحته، ومن فضل الله تعالى أنه منح جسم الإنسان جهازً مناعةً قويًا يحميه من الأمراض ويقلل من احتمالية الإصابة بها، وهذا يدل على أهمية أن يكون الشخص بصحة جيدة حتى يستطيع القيام بواجباته في الحياة على أكمل وجه، ويكون عنصرًا فاعلاً؛ لأن المرض يضعف الهمّة، ويثني الشخص عن القيام بمهامه اليومية.

لذلك يجب أن نعلم جيداً أن الاهتمام بالصحة مسؤولية الفرد نفسه أولاً، ومن ثم مسؤولية الدولة التي يجب أن توفر العلاج اللازم لكل من يُعاني من الأمراض، ومن واجب الشخص أن يراجع الأطباء وأن يأخذ الدواء اللازم إذا شعر بأي خلل في صحته؛ لأن الامتناع عن العلاج يعني ترايد الألم والمرض، ومن جهة أخرى فإنَّ الحفاظ على الصحة يُوفر على الإنسان

الكثير من العواقب المادية والمعنوية، فعلاج الأمراض مكلف، والدواء يحتاج إلى شراء، وكما يقولون فإن درهم وقاية خير من قنطار علاج؛ لهذا فإن الاهتمام بالصحة قدر الإمكان وتجنب الأمراض أفضل بكثير من إهمال الصحة، وتلقي العلاج الذي قد يكون مكلفاً وطويلاً وله أعراض جانبية.

والاهتمام بالصحة يُشغل الشخص بأمور مفيدة له ولمجتمعهم بدلاً من أن ينشغل بعلاج الأمراض الناتجة عن الإهمال، كما يفتح الآفاق أمام الشخص حتى يتولى مسؤوليات أكبر، ويُحرز تقدماً أفضل في جميع مجالات الحياة ويكون شخصاً ناجحاً؛ إذ إن الكثير من الوظائف والأعمال تتطلب أن يكون الإنسان بكامل صحته الجسدية والعقلية حتى يؤديها على أكمل وجه، ويمنع إصابته بالعجز أو الحاجة للآخرين، كما أن الشخص المحافظ على صحته هو شخص مقبول اجتماعياً بشكل أكبر، خاصة إذا كان يعاني من مرض معدٍ، فالناس ينفرون من الشخص المريض بالأمراض المعدية خشية الإصابة بنفس المرض، ويمتنعون عن مخالطته خوفاً على صحتهم.

فالإهمال بالصحة يؤدي إلى عواقب كثيرة، أهمها تدهور حالة الجسم وتراجع قدرة جهاز المناعة، ويُمكن أن يخسر الشخص أجزاء من جسده بسبب هذا الإهمال، فبعض المرضى المصابين بالسكر مثلاً يتسبب إهمالهم لصحتهم بتر القدم، كما أن إهمال

الكشف المبكر عن بعض الأمراض مثل السرطان يُسبب وصول المرض إلى مراحل متقدمة يصعب السيطرة عليها.

وقد يُسبب إهمال الصحة في حدوث أعراض نفسية مصاحبة للأعراض الجسدية، وهذا يزيد الأمر سوءاً، فالأمراض مثل عود الثقب الذي إن لم يطفأ في بدايته ويعالج بطريقة صحيحة، فإنه سيسبب أمراض أكثر يصعب السيطرة عليها بسرعة.

وفي بعض الأحيان يُهمل الشخص صحته بسبب عدم توفر الوقت اللازم للعناية بالصحة، يعود هذا إلى الانشغال بالعمل أو الدراسة، أو قد يكون الإهمال نتيجة التكاسل عن مراجعة الأطباء، وإهمال الكشف الدوري عن الأمراض وإجراء الفحوصات الروتينية، وفي هذه الحالة يكون الشخص مقصراً في حق نفسه ويُلقِي بها إلى التهلكة؛ لأن كل شخص مسئول عن صحته، أما الأطفال وكبار السن فإن الأهل هم المسئولون عن العناية في صحتهم، ومن واجب الدولة أن توفر العلاج لجميع الأشخاص، وتحثهم على الاعتناء بصحتهم، وتجنب الممارسات الخاطئة التي تُسبب الأمراض مثل تناول الطعام غير الصحي أو الملوث، فالغذاء جزء من الدواء، والمعدة بيت الداء.

يكون الشخص مهماً بصحته إذا أصابه المرض ولم يراجع الأطباء لتشخيص حالته، وإذا لم يتناول الغذاء الصحي الذي يقوّي مناعته ويجعل جسمه أكثر قدرة على مقاومة الأمراض،

وإذا مارس العادات الضارة التي تدمر جسمه وأدمن عليها دون أن يفكر في تغييرها، سواء كان ذلك بالكسل والخمول وعدم النوم بكمية كافية، أم بسبب الإدمان على التدخين؛ لهذا فإن إهمال الصحة موضوع متشعب يشمل الكثير من الأمور التي يجب تجنبها، وفي الوقت نفسه يجب مراعاة النظام الغذائي للجسم، وتنظيم النوم وممارسة الرياضة، وإجراء الفحوصات الدورية.

ما الذي يؤثر سلباً على صحتنا؟

الإنسان خلقه الله تعالى حرّاً ليحاسب على أفعاله؛ لذا سنسأل عن مالنا وصحتنا ووقتنا فيما أنفقناه وأبلىناه، ففي حديث أبي بَرزَةَ نُضْلَةَ بن عبيد الأسلمي - رضي الله عنه - مرفوعاً قال: قال رسول الله ﷺ: «لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَ أَفْنَاهُ؟ وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَ فَعَلَ فِيهِ؟ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ؟ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ؟ وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ؟». فلا شيء يضيع هباءً ويسيئنا الله عن صحتنا كيف أبلىناها ولما لم نحافظ عليها؛ لذا يجب أن نعرف الأسباب التي تؤدي إلى تدهور الصحة ونتجنبها.

ويمكن أن يكون تدهور صحتنا بسبب الإهمال أو بسبب بعض الأمراض الخارجية عن إرادتنا في بعض الأحيان، كالأمراض المعدية التي تسببها البكتيريا والفيروسات، والتي يمكن أن تنتقل من شخص لآخر أو من الحيوان للإنسان، بسبب

التعرض لأرض ملوثة وغير نظيفة، أو تناول طعام وشراب ملوث بالبكتيريا والفيروسات، أيضًا يمكن أن تتسبب العوامل البيئية كسوء الطقس وغيره في تدهور الصحة.

وعلى الرغم من أن التقدم في العمر يكون سببًا أساسيًا في تدهور الصحة، إلا أن هناك بعض العادات التي يمكننا أن نقوم بها والتي تؤدي لتدهور صحتنا أسرع لا سيما مع التقدم في العمر، كالتدخين على سبيل المثال، والذي يمكن أن يؤدي لمشاكل صحية خطيرة مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وتدهور صحة القلب والوفاة المبكرة، كذلك فإن اتباع عادات غذائية خاطئة مثل الوجبات السريعة يكون سبب إصابتنا بالكثير من المشاكل الصحية، كأمراض القلب، الكوليسترول، السكري، وزيادة الوزن.

ويمكن أن يسبب الكسل وقلة الحركة تدهور الصحة كذلك؛ لذا فإن ممارسة الرياضة ضرورية لصحة القلب، والحفاظ على مستوى الكوليسترول وضغط الدم؛ لذا ينصح الخبراء والأطباء دائمًا بممارسة الرياضة لمدة 20 دقيقة على الأقل في اليوم، لا سيما الجري أو المشي أو لعب التنس، وحتى لو لم يكن لدينا وقت أو لم يكن في استطاعتنا ممارسة الرياضة في الخارج، يمكننا في المنزل عدة مرات، أو نذهب لقضاء احتياجاتنا مشيًا بدلًا من استخدام السيارة، وللأسف يغفل الكثير منا أن

العادات الخاطئة والأمراض ليست الأسباب الوحيدة في تدهور صحتنا، بل يمكن أن يؤدي التوتر والأعباء والقلق والإرهاق لتدهور الصحة وإصابتنا بالعديد من الأمراض العضوية والنفسية، كأمراض القلب والشرابين والاكثئاب.

يمكن أيضًا أن تكون مشكلة الزحام سببًا أساسيًا لتدهور الصحة وانتشار الأمراض، لا سيما أمراض الجهاز التنفسي، مثل الالتهاب الرئوي؛ لأن هذا الزحام يتسبب في تلوث الهواء الذي يمكن أن يتسبب في الموت. لكن وسط كل هذه الأسباب هل يمكننا أن نأخذ الفقر ونعده سببًا لتدهور الصحة أكثر.

يرتبط الفقر وتدهور الصحة معًا ارتباطًا وثيقًا، حيث إن سبب مرض الملايين من الأشخاص حول العالم سوء الأحوال الاقتصادية والفقر، فلو نظرنا إلى الأشخاص الأكثر فقرًا على مستوى العالم، تلك الأفراد المهملة والمهمشة، الأفراد الذين لا يتم رؤيتهم والنظر لهم ولأبسط احتياجاتهم الآدمية على الإطلاق، هم أكثر أناس عرضة للإصابة بالأمراض الناتجة عن الفقر والإهمال، وبالتالي الموت المبكر، فالأفراد الفقراء الذين لا يمتلكون أي مال، لا يستطيعون الوصول إلى أي رعاية صحية من شأنها أن تساعد في الوقاية من الأمراض أو علاجها عند الإصابة بها، أيضًا فإن هؤلاء الأشخاص بسبب حياتهم في الفقر الشديد يمكن أن يحرموا أنفسهم من أشياء عن عمد بسبب

الظروف الصعبة، فمثلاً قد تجدهم يحرمون أنفسهم من الطعام حتى لا يجوع أطفالهم، وهذا بالطبع يؤثر سلباً على صحتهم.

كيف نحافظ على صحتنا؟

يمكننا الحفاظ على صحتنا باتباع تدابير الوقاية اللازمة التي تقوي مناعة الجسم وتجعله أكثر مقاومة، والحفاظ على الصحة عملية متكاملة تبدأ من بدء الحياة إلى آخر يوم فيها، وأيّ إهمال قد يُسبب عوارض مرضية كثيرة، فالأم التي تحمل طفلاً في بطنها تتحمل مسؤولية مضاعفة، وهي صحة جنينها وصحتها؛ لهذا تتناول الغذاء الصحي والمكملات الغذائية لضمان سلامة جنينها، ولإنجاب طفل سوي صحياً وعقلياً، وبعد ولادة الطفل يكون الحفاظ على صحته بإعطائه جميع التطعيم واللقاحات اللازمة لوقايته من الأمراض، والاهتمام بتغذيته بشكل سليم، وفحصه بشكل دوري.

كلما كبر الإنسان يُصبح من واجبه الاعتناء بصحته بشكل أكبر، خاصة إذا كان هناك تاريخ للإصابة بالأمراض الوراثية في العائلة مثل أمراض القلب والسكر، وفي هذه الحالة يجب اتباع نمط حياة معيّن لتجنب الإصابة بهذه الأمراض قدر الإمكان، وحفاظنا على صحتنا الجسدية مرتبطٌ بحفاظنا على صحتنا النفسية أيضاً؛ لأنّ الكثير من الأمراض النفسية يؤدي إلى زيادة التوتر والضغط النفسي، وهذا بدوره يُحفز الإصابة بأمراض

جسدية كثيرة بدءًا من الإصابة بالصداع، وانتهاءً بأمراض خطيرة، والعكس صحيح أيضًا؛ لهذا فإنَّ الحفاظ على الصحة يُشكِّل منظومة متكاملة من العناية والرعاية، أما إهمالها فهو بمثابة انتحار، خاصة إذا لم يهتم الشخص بوصايا الأطباء وتعليماتهم.

ولأجل أن يكون الحفاظ على الصحة غاية، يجب زيادة حملات التوعية الصحية، وتنبية الناس إلى الأمراض المحتملة التي قد يتعرضون لها، خاصة الأمراض الأكثر انتشارًا مثل الأمراض المزمنة، كما يجب على الدولة توفير المرافق الصحية المتطورة، والاهتمام بتدريب الأطباء وتوفير الأجهزة اللازمة لرعاية المرضى على أكمل وجه، وبفضل الله فإنَّ التطوُّر العلمي أسهم بشكل إيجابي في زيادة الوعي الصحي، وتنبية الناس إلى كيفية العناية بصحتهم بالشكل الصحيح، وابتعادهم عمَّا يُسبب لهم الأمراض، حتى أنَّ معظم الدول بدأت بفرض القوانين التي تمنع الإصابة بالأمراض مثل: منع التدخين في الأماكن العامة، وارتداء الكمادات في وقت انتشار الأمراض المعدية، ونشر الثقافة الصحية عبر وسائل الإعلام المختلفة، ووسائل التواصل الاجتماعي.

في الوقت الحاضر تتولى منظمات دولية مسئولية نشر الوعي الصحي في جميع دول العالم، وأبرزها منظمة الصحة العالمية التي تسعى لأن يكون لدى الناس وعي صحي وقدرة على مواجهة

الأمراض، والعمل على توفير العلاج للأشخاص المحتاجين،
فالحصول على العلاج والتأمين الصحي من أبسط الحقوق التي
يجب أن تتوفر لكل إنسان؛ لأنَّ الصحة أهم الأشياء التي يُسبب
غيابها تعاسة كبيرة وآلامًا كثيرة؛ لهذا يعدُّ التطوُّر الطبي في الدول
والاهتمام بالرعاية الصحية مؤشرًا على تطوُّر الدولة وتقدمها؛ لأنَّ
الدولة التي توفر أفضل سبل العلاج لأبنائها فإنها تقدم لهم أفضل
طرق الرفاهية التي تجعلهم يُحافظون على أنفسهم وصحتهم،
ويحصلون على العلاج المناسب عندما يحتاجونه.

واعلم أن الحفاظ على الصحة لا يكون بالكلام والنصائح
فقط، بل يكون بالأفعال وتطبيق النصائح وتحويلها إلى واقع
لملموس، بحيث يكون أسلوب حياة يُمارسه الناس يوميًا، سواء
في طريقة غذائهم أم في طريقة حياتهم ونومهم وتعاملهم مع
جميع الأشياء، أمَّا من يُهمل صحته سيعيش الندم الذي قد لا
ينفعه أبدًا، خاصة أنَّ الإهمال المتراكم بالصحة له عواقب غير
محمودة، بينما الاهتمام بالصحة هو الطريقة الصحيحة لتجنب
الكثير من الآلام والمتاعب، ومن حق الإنسان على نفسه أن
يوليها كلَّ الرعاية والاهتمام من جميع النواحي، فالعقل السليم
في الجسم السليم. الكثير من الأشخاص لديهم استعداد لدفع
جميع ثروتهم مقابل أن يكونوا أصحاء، فالجسم المريض لا
يستمتع بصرف المال، بل قد يُقعده المرض عن ممارسة أبسط

الأنشطة في حياته، ولا يستطيع الإنسان أن يشعر بالفرح وهو يُعاني من المرض، فالصحة هي رأس المال الذي لا يُعوّض، ومن يمتلكها يمتلك الأمل، فالصحة جزءٌ من الرزق الذي يهبه الله تعالى للإنسان، ويجب أن يُحافظ عليه وألاَّ يهمله حتى لا يُحاسب على هذا الإهمال، ومن أراد أن يتمتّع بجسم سليم وصحة قوية فعليه أن يحرص على اتباع كلِّ الطرق التي تجعله سليم الجسم خاليًا من الأمراض، وأن يبتعد عن كلِّ ما يُسبب له الضرر.

الأهم من هذا كله ألاَّ يُحاول الإنسان التعدي على اختصاص الأطباء ومقدمي الرعاية الصحية، وألاَّ يستعين بالوصفات المشكوك بأمريها لعلاج الأمراض؛ لهذا يجب أن يسأل الأشخاص المختصين بالعلاج عن الأعراض الصحية التي يشعر بها حتى لا يقع في الخطأ، ومعرفة كل ما يتعلق بالدواء والغذاء، ويكون هذا بالاطلاع الدائم على الممارسات الصحية الإيجابية التي تُعزز الوعي لدى الأفراد والمجتمع بأكمله.

وبالوالدين إحسانًا

الوالدان هما أحقُّ الناس بالصَّحبة والإحسان والحب، فقد قال ﷺ عندما جاء رجل إليه يسأله: يا رَسولَ اللَّهِ، مَنْ أحقُّ الناس بحسن صحابتي؟ قال: «أُمك» قال: ثم مَنْ؟ قال: «أُمك». قال: ثم مَنْ؟ قال: «أُمك» قال: ثم مَنْ؟ قال: «أَبوك».

وهما أحقُّ الناس بالبسمة، فهما وحدهما مَنْ يسعدان لسعادتنا، ويحزنان لحزننا، وهما مَنْ يفرح لنا إذا ضحكت لنا الدنيا، ويتمنيان أن يكون أولادهما أفضل منهما، هما ذاك النبع الذي يرتوي منه المرء ليستمر في السير في هذه الحياة، قال الله تعالى: {وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ}.

وقد دعا الله عزَّ وجلَّ المرءَ إلى البرِّ بوالديه، والبرِّ يعني الطاعة، والإحسان، والعطاء، ولا يكون البرُّ لهما في حياتهما فقط، بل يستمر البرُّ حتى بعد وفاتهما، وبرهما في حياتهما بأن يتسابق الإنسان الصالح مع إخوته لإرضاء والديه وفعل ما يحبان ولكن فيما يحبه الله عز وجل ويرضاه، ويعين والديه على الخير وينهاهما بالمعروف عن الخطأ، ويكون البرُّ في خفض جناح

الذل لهما، فلا يرفع المرء الصالح صوته على والديه، ولا يتأفف من طلباتهما، فهما أحق الناس بالطاعة والحب والمودة والرحمة. فالأب يقضي وقته ويتعب لأجل سعادة وراحة أبنائه، والأم التي خصها الله عز وجل بالبر هي التي حملت المرء في بطنها تسعة أشهر، فاستنزف من صحتها وقوة جسدها، وبعد ولادته تبدأ رحلة جديدة من السهر والتعب والبذل، ويظل العطاء ويستمر دون انقطاع ما دامًا على قيد الحياة.

لأجل ذلك على المرء أن يرد لوالديه ما قدماء له دون أن يشعرهما أنهما ثقلان عليه، أو أنهما عائق، ويكون البر أيضًا بالتبسم في وجههما وإن كان المرء يشعر بالضيق، ويكون بإدخال السرور إلى قلبهما ولو بكلمة، والدعاء لهما في حياتهما وفي مماتهما، والاستماع لهما والنظر إلى وجههما، والتودد لهما، ويكون برهما بعد وفاتهما بكثرة الاستغفار لهما، ووصل أصدقائهما ومن يحبان، فكما أفنيًا حياتهما لأجله عليه أن يرد الإحسان بالإحسان.

ولبر الوالدين ثمرات ينالها المرء في حياته، وبعد وفاته، فهو باب من أبواب التوفيق، ونيل البركة كالزيادة في العمر مع سلامة العقل والعافية، ونيل العلم وما يتمناه قلبه من دعائهما، كما يبتعد العبد عن غضب الله عز وجل وعذابه ويكسب رضاه وعطاءه، كما أن بر الوالدين باب لإنجاب أبناء بارين، فكما

أعطى الابن أبويه سيعطيه أبناءه، ومن الجدير بالذكر أن لمعاملة الأهل لأبنائهم دورًا كبيرًا في إعانتهم على الطاعة والحب والبر، فالمعاملة الحسنة تجلب للمرء ثمارًا حسنة.

الوالدان جعلهما الله سبب وجود المرء في الحياة، وسبب كل فرحة وسعادة مرت بحياتنا أيضًا؛ حيث خلق الله الكون بخلق آدم وحواء ليكونا زوجين وأب وأم لجميع البشرية، يستطيع الوالدان أن يعيشا حياتهما في تعب وعمل، وذلك بغرض توفير المال لأجل ترفيه أبنائهم وعيشهم في حياة كريمة مستقرة، كما يمكنهم التضحية بأوقاتهم من أجل إسعاد أولادهم وتربيتهم تربية سليمة، حيث قامت جميع الأديان السماوية وخاصة الدين الإسلامي بالدعوة إلى بر الوالدين وطاعتهما والإحسان إليهما، والعمل على تعويضهما عما عانياه من تعب لأجل تربية أولادهما تربية حسنة.

إن للأب دورًا مهمًا في تربية الأبناء، فهو من يعمل طوال اليوم ليلاً ونهارًا حتى يقوم بتلبية كل متطلبات الأبناء والمنزل، فهو يقوم بالتضحية براحته وصحته أيضًا بهدف توفير المال لأولاده الذي يساعده على تربيتهم تربية صالحة.

أما الأم فهي أجمل ما في الحياة بل هي الحياة بحد ذاتها، فالأم هي الوحيدة التي تعطي بغير انتظار مقابل، تستطيع الأم أن تضحي براحتها وصحتها وتعمل داخل المنزل عند قيامها

بالأعمال المنزلية ورعايتها لأبنائها، ويمكنها أيضًا العمل خارج المنزل بهدف تحسين حالة المنزل المالية وتوفير حياة كريمة للأبناء. لقد رزقنا الله عز وجل بالعديد من النعم التي لا نستطيع حصرها أو عدّها ومن ضمن هذه النعم وأعظمها هي نعمة الوالدين.

يعد المعنى الحقيقي لمفهوم بر الوالدين هو الإحسان إلى الوالدين وطاعتهما وعدم التحدث إليهما بطريقة سيئة، وتحملهما وعدم الانفعال عليهما حتى وإن قاموا بفعل أمور تثير غضبك فعليك بتحملهما وعدم الإساءة إليهما، كما يشير مفهوم بر الوالدين أيضًا إلى إظهار الاحترام والحب للوالدين والعمل على طاعتهما، وأيضًا القيام بمساعدتهما في جميع أمور الحياة، العمل على خدمتهما والحفاظ عليهما.

لم يكن دور الأب قاصرًا فقط على المال، فإنه يلعب دورًا مهمًا في تقديم النصائح للأبناء وتعريفهم الفرق بين الصواب والخطأ، وتنشئتهم على المبادئ الدينية العظيمة، وتقديم الحماية والنصيحة إليهم، وتعزيز الثقة بالنفس في داخلهم ومساعدة الأم في تربيتهن، والعمل على توفير بيئة مناسبة لتربية الأبناء تربية سوية مستقرة، وحمايتهم من أي ضرر، تؤكد الدراسات أن الأطفال يتأثرون بالأب بدرجة عالية من الناحية السلوكية والنفسية أيضًا.

تلعب الأم الدور الأكبر والأعظم في حياة أبنائها، فهي تقوم ببدء رحلتها في البذل والتضحية منذ نمو الجنين داخل بطنها، الأم هي التي تتعب وتحمل الآلام والأوجاع من أجل الجنين، ثم تحمّل ألمًا أكبر وهو ألم ما بعد الولادة، ثم بعد ذلك تحمّل السهر والتعب من أجل رعاية طفلها، وتحمّل أيضًا بكاء الطفل المستمر وتعرض للتعب بسبب قلة النوم، ثم الرضاعة وتحملها لألم الفطام، ثم يأتي دورها في مرحلة التربية ونشأة الطفل بطريقة مستقرة سوية.

فالأم هي أساس تربية الأبناء، فهي مع الطفل في جميع أوقاته، تقوم بتلبية احتياجاته المعنوية والمادية، فهي التي تقوم برعايته وتنشئته على الأخلاق الكريمة، وإرشاده إلى كيفية مواجهة الحياة وتعامله مع الآخرين.

تعدُّ الأم هي مصدر العطاء والحنان لأبنائها، فهي تؤثر فيهم بصورة عالية، فهي التي تقوم بتربية الأجيال القادمة، تستطيع الأم بدورها العظيم بناء مجتمعات متقدمة تحتوي على أفراد متفوقين قادرين على مواجهة الحياة بما فيها من صعاب، وفي بعض الأحيان تضطر الأم إلى العمل بهدف مشاركة الأب في تحسين الحالة المادية للأسرة.

في هذه الحالة يظهر دور الأم العظيم وهو التحمل، فهي تقوم بتحمل التعب خارج المنزل بجانب التعب الذي تواجهه داخل المنزل.

يظهر الفضل في البر بالوالدين في الدنيا والآخرة، فقد يحصد الأبناء هذا الفضل في الدنيا من خلال البركة والزيادة في الرزق، يظهر أيضاً في صورة حب الناس لهم ورزقهم وزيادة العمر والصحة لهم، قد ينعم الأبناء بنعيم الدنيا وخيرها، ويروا الخير في أبنائهم بعد ذلك عندما يرزقهم الله بأبناء صالحين يقومون بتقديم البر إليهم كما فعلوا مع والديهم من قبل.

وقد ينعموا أيضاً بهذا الفضل في الآخرة، وذلك من خلال المغفرة والرحمة من الله عز وجل، حيث وعد الله عباده البارين بأهلهم بالمغفرة والرحمة.

بر الوالدين في الدين الإسلامي

قد ذكر الله عز وجل فضل البر بالوالدين وأهمية الوالدين في حياة كل منا في قوله عز وجل: {وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٣١﴾ وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذِّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا}.

وفي هذه الآية يوضح الله عز وجل فضل الوالدين، ويقدم لنا أعظم تفسير لمفهوم البر بالوالدين. وهذا التفسير هو الطاعة والإحسان دون انزعاج أو ضج، والدعاء لهما دائماً، وقد أوصانا الرسول ﷺ أيضاً بحسن معاملة الوالدين، وأوضح مدى بركة البر بالوالدين في الدنيا والآخرة.

ومن بر الوالدين بعد وفاتهما يقول الرسول ﷺ: «إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث، صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له»، وفي هذا الحديث يوضح لنا رسولنا كيفية البر بالوالدين بعد وفاتهما، ألا وهو الدعاء لهما بالرحمة والمغفرة بشكل مستمر ودائم، وأيضاً عمل الصدقات الجارية لهما.

الوالدان هما سر وجود الحياة ومن دونهما تفتى الحياة وتنتهي، فلا يمكننا تجاهل دورهما، فيعد الوالدان هما سر الطريق إلى الجنة، الذي لا يمكننا الوصول إليه دون القيام بطاعتها والإحسان إليهما.

الانفتاح الاجتماعي

مواقع التواصل الاجتماعي هي تقنية تسهل تبادل الأفكار والمعلومات من خلال التواصل بين المجتمعات الافتراضية، وهي تعتمد بشكل رئيس على وجود الإنترنت المتصل بأجهزة الحاسوب، أو الأجهزة اللوحية، أو الهواتف، فهي تمكن المستخدمين من الوصول بسرعة إلى المحتوى الذي قد يكون معلومات شخصية، أو مستندات، أو مقاطع فيديو، أو صور.

وتستخدم عادة للتفاعل مع الأصدقاء والعائلة، ويمكن حصر عدد مُستخدمي هذه المواقع بأكثر من 3 مليار مستخدمٍ حول العالم، وتتراوح أعمار 90% منهم بين 18 إلى 29 عامًا.

ومن أشهر الأمثلة على مواقع التواصل الاجتماعي:

فيس بوك:

يُعدُّ موقع فيسبوك (Facebook) واحدًا من أكبر مواقع التواصل الاجتماعي الموجودة حاليًا وأهمها، مع عدد مستخدمين يصل إلى أكثر من ملياري مستخدم شهريًا، ومليار مستخدم يوميًا، ويحتل تطبيق ماسنجر (Messenger) التابع لفيسبوك

المرتبة الثانية في الترتيب كأكثر تطبيقات الدردشة شهرة بعد تطبيق واتس آب (WhatsApp).

وقد تأسس الموقع على يد مارك زوكربيرج (Mark Zuckerberg)، وزملائه في الجامعة: إدواردو سافرين (Eduardo Saverin)، وداستن موسكوفيتز (Dustin Moskovitz)، وكريس هيوز (Chris Hughes)، وكان ذلك عام 2004م.

تويتر:

تأسس تويتر (Twitter) عام 2006م على يد جاك دورسي (Jack Dorsey)، وإيفان ويليامز (Evan Williams)، وهو منصّة اجتماعية ضخمة؛ تُوفّر للمستخدمين خدمة التدوين المُصَغَّر (micro-blogging)، ومتابعة الأشخاص (follow) الذين يُثيرون اهتمامهم، والسماح لهم بمتابعة المُستخدم، ونشر التحديثات في تغريدات قصيرة لا يتجاوز مضمونها 160 حرفاً نظراً إلى اعتماد تصميمه الأول على الرسائل النصيّة القصيرة (SMS).

يوتيوب:

يعدُّ يوتيوب (YouTube) الذي أنشئ عام 2005م، أحد أشهر المواقع لنشر ومشاهدة مقاطع الفيديو مختلفة المحتوى

مثل الموسيقى، والحرف، والرياضة، وعرض المواهب، وغيرها، وقد تكون هذه المقاطع من صنّع الهواة أو المحترفين في صناعة الأفلام، ثم بعد سنة من إطلاقه اشترته شركة جوجل عام 2006م، وأصبح أحد المنصّات المُستخدمة للإعلانات وكسب الأرباح، كبديل عن الوسائل التقليدية.

إنستغرام:

يُعد تطبيق إنستغرام (Instagram) واحدًا من أكبر مواقع التواصل الاجتماعي لنشر الصور، ومقاطع الفيديو القصيرة، ويمكن تنزيله واستخدامه على أجهزة الحاسوب، والأجهزة اللوحية، والهواتف المختلفة بأنواعها، وقد أنشئ عام 2010م على يد مايك كريغر (Mike Krieger)، وكيفين سيستورم (Kevin Systrom)، وفي عام 2012م باع كيفين سيستورم الموقع إلى شركة فيسبوك بقيمة مليار دولار أمريكي.

واتساب:

يُعد تطبيق واتساب (WhatsApp) أحد أشهر تطبيقات المحادثة والدردشة الموجودة، فهو يتيح للمستخدمين إرسال الرسائل إلى الآخرين بشكل فردي أو مجموعات، إضافة إلى القدرة على إرسال الصور، ومقاطع الفيديو، والرسائل الصوتية (voice messages)، وهو يستخدم رقم الهاتف بدلًا من

اسم المستخدم، ويتطلب التطبيق الوصول إلى جهات الاتصال الخاصة بالمستخدم لمزامنتها ونقلها إليه، ليتمكن المستخدم من التواصل معهم من خلاله بسهولة وسرعة.

وسائل التواصل الاجتماعي تفتح أبوابها أمام الجميع لإنشاء حسابات بها، ومن ثم تمنح القدرة لمستخدميها بإنشاء ومشاركة المحتويات المكتوبة والمسموعة والمرئية (مقاطع الفيديو والصور والألعاب الجماعية والتدوين)، مع إعطاء القدرة على التفاعل مع ما يقوم الآخرون بنشره، أيضاً بعض مواقع التواصل الاجتماعي تمنح لمستخدميها القدرة على التواصل الفوري عن طريق الرسائل النصية، أو عن طريقة المكالمات الصوتية أو المرئية، وكل ذلك من خلال استخدام تكنولوجيا اتصالات الإنترنت.

ذلك يعني أن وسائل التواصل الاجتماعي هي أدوات تستخدم قوة وفاعلية الإنترنت والتكنولوجيا الحديثة لخلق أندية تفاعلية أونلاين.

ومن أهم السمات الخاصة بالسوشيال ميديا:

- أن معظم مواقع التواصل الاجتماعي مجانية، فهي توفر إمكانية التواصل وإنشاء المحتوى التفاعلي لمستخدميها بشكل مجاني، أما طريقتها في تحقيق أرباح فتقوم عن طريق عرض الإعلانات لمستخدميها.

- تقوم بتوفير خدمات إعلانية للمعلنين مقابل مبالغ مالية، فهي تحصل على قدر معين من المال من المعلنين لديها في كل مرة يقوم أحد مستخدميها بمشاهدة إعلان، أو التفاعل معه بأي شكل.

- تعتمد على برمجيات ذكية جدًا، تعمل في اتجاه ارضاء المستخدم، وذلك بمساعدته على الوصول لأصدقاء يحملون صفات مشتركة، وأيضًا مساعدته على الوصول لمحتوى في حيز اهتمامه.

- تقوم بجمع أكبر قدر من المعلومات عن كل مستخدم، كما أنها ترصد كل نشاط يقوم به وتسجله في قاعدة بياناتها، وذلك لفهم طبيعة المستخدم واهتماماته ومن ثم مساعدته على تحقيق أهدافه، ومن ناحية أخرى تستخدم هذه البيانات لإظهار الإعلانات المناسبة أمام مستخدميها (ما يسمى بالإعلانات المستهدفة).

- مواقع السوشيال ميديا متنوعة جدًا، فمنها المواقع التي تسعى للوصول للكمال وتحقيق كل شيء مثل فيسبوك، ومنها المواقع المتخصصة في نوع من المحتوى مثل يوتيوب المتخصصة في الفيديوهات، ومنها المواقع التي تخدم غرضًا واحدًا مثل موقع «لينكد إن» والذي يخدم فكرة العمل والتوظيف.

وأخيرًا ظهر نوع جديد من السوشال، وهي متخصصة في الفيديوهات السريعة، والتي تمكن المستخدمين من إعادة استخدام الفيديوهات، ومثال لهذا النوع هو تطبيق تيك توك الذي انتشر مؤخرًا.

ولكن من زاوية أخرى فمواقع التواصل الاجتماعي تجتمع كلها تحت راية واحدة، وهي إعطاء مستخدميها إمكانية التواصل والمشاركة فيما بينهم.

- السوشال ميديا لا تقدّم لمستخدميها سوى أداة، فهي لا تقوم بإنتاج أيّ من المحتوى الموجود عليها، ولكن كل المحتوى بكل أنواعه هو من صنع وإنتاج المستخدمين.

- السوشال ميديا هي منصات قامت باستخدام وتطوير تكنولوجيا Web 2.0. وهو جيل جديد من تكنولوجيا الويب يسمح لمستخدمي الإنترنت أنفسهم بإنشاء محتوى ومشاركته فيما بينهم.

مَن يستخدم السوشيال ميديا؟

يمكننا تصنيف مستخدمي السوشيال ميديا من ناحية الغرض من الاستخدام لثلاثة أنواع:

1. الأفراد (بغرض التواصل والترفيه واغتنام الفرص): يتم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للبقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة، والوصول لأشخاص جدد للتعارف ومشاركة الاهتمامات، والوصول لمحتوى ترفيهي وإخباري (وذلك عن طريق مواقع مثل فيسبوك وتويتر وهما الأكثر شهرة في المنطقة العربية)، يستخدم الأفراد أيضًا مواقع تواصل اجتماعي مثل «لينكد إن» للحصول على فرص عمل، أو التعرف على/متابعة المؤثرين في عالم البيزنس والأعمال، أو للوصول لعملاء أو شركاء محتملين.

2. أصحاب البيزنس والأعمال (بغرض التسويق والربح): بالنسبة للأعمال التجارية، فتعد مواقع التواصل الاجتماعي أداة لا غنى عنها للعثور على العملاء وتحقيق المبيعات، فهي تستخدم من أجل الترويج، وتحقيق الشهرة للعلامات التجارية، وقياس الاتجاهات، والاستفادة من إمكانيات الاتصال المباشر مع العملاء.

ساعدت السوشيال ميديا في توفير كثير من نفقات الشركات، وذلك بإتاحة فرص لعرض الإعلانات بتكلفة عادلة وميزانية

تسويقية يمكن التحكم فيها، وذلك مقارنة بوسائل الإعلام المرئية أو وسائل الإعلام المقروءة.

3. الحكومات والمشاهير والسياسيون (بغرض الشهرة وجذب الجماهير)

تستخدمه الحكومات لمشاركة وإطلاع المواطنين على القرارات السياسية والاقتصادية، ويستخدمه السياسيون للتواصل مع الناخبين للترويج للحملات الانتخابية، أو إطلاع الجمهور على موقف سياسي معين، ظهر تأثير وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير للغاية خلال انتخابات الرئاسة الأمريكية عام 2016، وخصوصًا موقع تويتر الذي كان مصدرًا للأخبار العاجلة، حيث نُشرت أكثر من 40 مليون تغريدة على موقع تويتر متعلقة بالانتخابات حتى العاشرة مساءً.

ومع تلك كل المميزات التي تم عرضها إلا أن السوشيال ميديا لها عيوب كثيرة منها:

1. التعرض لكم هائل من المحتوى عديم الفائدة، وذلك لأن من حق الجميع أن يكون موجودًا ومن حق الجميع أن ينشر المحتوى، على الرغم من أن هذا يمثل ميزة للجميع، إلا أن هذا أعطى الفرصة لتسرب الكثير من المعلومات الخاطئة والأخبار التافهة والمحتوى عديم الفائدة.

2. هدر الوقت بشكل كبير جدًا وذلك بتحول الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى إدمان حقيقي، وهذا يجعلها آفة يمكنها أن تلتهم ساعات كثيرة كل يوم، وإن لم يتم وضع حد لاستخدامها فيمكنها حقًا أن تلتهم حياتنا كلها، وتحرمننا من متعة الوجود في الواقع، وممارسة الأنشطة الطبيعية.

3. هناك مَنْ يستخدمها كوسيلة للتضليل فهناك الكثيرون سواء مؤسسات أو حكومات أو حتى مشاهير يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لتحقيق أغراض خبيثة ولتضليل الجمهور عن الحقيقة.

4. تؤدي إلى التفكك الأسري وتدمير العلاقات الاجتماعية أحيانًا، تؤدي وسائل التواصل الاجتماعي إلى الغيرة من الأشخاص الآخرين الموجودين في العالم الافتراضي، وكذلك الوحدة والبعد عن الآخرين والمجتمع الواقعي، وأيضًا تُعدُّ وسائل التواصل الاجتماعي من أهم أسباب التفكك الأسري، فقد أصبح كل فرد من أفراد العائلة مهتمًا فقط بعالمه الافتراضي، دون النظر إلى دوره تجاه عائلته والأشخاص القريبين منه ومجتمعه.

5. تُعرض خصوصية مستخدميها للاختراق وهذه هي واحدة من أسوأ عيوب استخدام السوشال ميديا، فهي تجعل خصوصية الأفراد عرضة للاختراق، وربما جميعنا قد سمع عن فضيحة اختراق فيسبوك مؤخرًا وتسريب بيانات ملايين من مستخدميها، من ناحية أخرى طبيعة استخدام السوشال ميديا تجعل حياة الناس مكشوفة أمام الجميع، فيمكن لأي شخص التوصل لك وتتبعك من خلال أحد حساباتك على السوشال ميديا.

سيكولوجية المال

المال هو القوة المحركة للحياة كلها تقريبًا الذي يمكنك من الوصول إلى تلبية أغلب احتياجاتك في الحياة، فهو الوسيلة التي يتم بها مقايضة السلع والخدمات، والتي تساعد الإنسان في احتياجاته اليومية، والإنسان الذي يمتلك المال يكون له العديد من الخيارات القوية التي تمكنه من الانتقال من بين أفضل الخيارات المتاحة أمامه، وهذا يستند أيضًا إلى الكمية والكيفية على حسب امتلاكك للأموال، فيمكنك أن تختار بشكل أفضل وستكون الخيارات متاحة وكثيرة أمامك، على سبيل المثال بعض أنواع الرفاهية من الممكن ألا تحصل عليها بعض الطبقات الفقيرة، ومن الممكن أن يختلف أيضًا نوع هذه الرفاهية بحسب قدرات الطبقات الغنية والطبقات متوسطة الدخل، وعلى حسب المال الذي لديك من الممكن أن تشتري بيتك في أرقى المناطق أو تشتري سيارتك من أحدث الموديلات وبأعلى المواصفات.

في الحقيقة إن المال لا يمكن أن يشتري السعادة، ولكن في الحقيقة من الممكن أن يكون أكثر الأسباب التي تساعدك في الحياة، فعلى قدر إمكانياتك المالية ستكون قادرًا على الإنفاق للحصول على ما تريد مقابل المال، ومن الممكن أن يساعدك

المال في مواكبة التقنيات الحديثة ذات الأسعار الباهظة، والتي تساعدك على أن تعيش حياة سهلة وأكثر رفاهية.

في عالم المال تحتاج إلى الحذر في استخدام هذه الكميات الكبيرة من الأموال حيث يجب عليك أن تستثمر النقود التي تملكها والتي سعت بكل جد لاكتسابها بشكل جيد حتى لا تضيع منك ثروتك، فالشخص الغني الذي يملك ثروة حقيقية هو الذي يستطيع أن يستمر في تدفق النقود والاستمرار في الحصول عليها حتى تنمو هذه الثروة ولا تخسرها.

هناك على النقيض بعض الأشخاص الذين يملكون أموالاً كثيرة للغاية ولكنهم يسرفون في إنفاقها، ويبدأ إهدارهم للمال دون تحقيق أي عائد مادي، مع الوقت يسبب هذا الأمر ضياع المال والثروة التي يمتلكها، كما أن هناك العديد من الأشخاص الذين يملكون ثروات طائلة لكنهم يبددونها وذهبت ثرواتهم أدراج الرياح في فترات صغيرة، وهذا يرجع إلى سوء في إدارة الدخل وإدارة الأموال ومن الممكن أن يدخلوا في العديد من الرهانات الخاسرة ساعين إلى جني المزيد من المال من خلال المراهنات بشكل سهل.

فالمال هو اللسان الأقوى الذي عندما يتحدث يلتزم الجميع الصمت، المال هو القوة الأولى على هذه الأرض والتي غالباً ما يستطيع الإنسان أن يُغيّر فيه حتى مجرى قدره بعد إذن الله،

ويعود استخدام المال إلى حوالي الثلاثة آلاف سنة مضت بعد أن لم يستطع النَّاسُ المواصلة في تبادل السِّلَع فيما بينهم.

والمال هو أي شيء يُحدِّده العرف ويكون ذا قيمة، فمثلاً الدولار هو في النهاية قطعة من الورق الأخضر، لكنَّه اكتسب قيمته من القوة التي أكَسبته إيَّاهَا الدول التي تعاملت فيه، وبالتالي أصبحت الآن القوى الاقتصادية قائمة على الدولار، ومن ثم غيره من العملات.

بداية كان التَّعامل المادي بين أصحاب المصالح عن طريق مُبادلة السلع فيما بينها أو حتى مبادلة المصالح، كأن يقول رجل لآخر إذا ساعدتني على اصطياد غزال سأعطيك فأساً، وبهذه الطريقة يتم الأمر، لكن تنشأ هناك العديد من الصعوبات الأخرى مثل الانتظار الطويل حتى يجد الرجل شخصاً آخر يرغب في فأس مُقابل صيد، ثم هل يحتاج الفأس هو أم أنَّ حاجته شيئاً آخر، فكانت الحياة قبل سك العملة متعبة وبطيئة جداً ولا تتوفر فيها سُبُل الراحة.

قبل 600 عام للميلاد كانت الخطوة الأولى من ملك ليديا «ألياتس» في عزمه على سك عملة نقدية يتم التعامل بها بدلاً من المقايضة، وقد كان ذلك عندما سكَّ أول عملة رسمية في بلاده وقد كانت مصنوعة من الإلكتروم، والإلكتروم هو خليط من الذهب والفضة ونقش عليه بعض الصور التي تُشير إلى

اختلاف القيمة التي تحملها تلك النقود، وسهّلت هذه الفكرة بشكل كبير من التعاملات التجارية، ثم أخذت الصين بعد ذلك في عام 1200 للميلاد زمام المبادرة وصكت الكثير من العملات والنقود، وقد كتبوا على نقودهم « كل مزور للعملة سيُقطع رأسه ».

بدأت فكرة النقود الورقية تظهر بدلاً عن النقديّة عندما كان التجار يودعون أموالهم في البنوك فكانوا يعطونها أوراقاً بدلاً عن النقود الذهبية والفضية؛ لأنّ الورقية أسهل في الحمل وأخف في الوزن، وكان الناس يستعملون تلك الأوراق في المبادلات التجارية، ومن ثم صارت الأمر إلى ما هي عليه الآن فتُعبّر العملة عن قوة الدولة التي تمتلكها والاحتياطي الذي تحوذه من الذهب وغيره من الأشياء ذات القيمة.

ومن وظائف المال أن الاستخدام الرئيس له عند كافة المستهلكين من الأفراد يرتبط بدوره في تسديد ثمن الخدمات والسلع، ولكن توجد العديد من الوظائف الأساسية للمال هي:

وسيط تبادل:

وهو دور المال في عمليات التبادل التجاريّ؛ أي في شراء وبيع المنتجات والخدمات؛ إذ قبل الاعتماد على المال كانت هي العملية الأساسية لحصول الناس على حاجاتهم اليومية، كتبديل الطحين مع السكر، ولكن في الوقت الحالي أصبح المال هو

الوسيط الأساسي والرئيس للتبادل التجاري؛ إذ يذهب الأفراد إلى المتاجر والمحلات ويدفعون المال للتجار ثمنًا لمشترياتهم، ويترتب على التجار قبول هذا المال باعتباره الوسيلة المقبولة والرئيسة للتبادل التجاري.

وحدة حساب

هي استخدام المال بصفته المعيار المناسب لقياس قيمة السلع والخدمات التي يشتريها الأفراد من الأسواق، مثال إذا كان ثمن الكيلو الواحد من القمح يساوي 5 جنيهات؛ ففي هذه الحالة تكون وحدة حساب قيمة القمح مفهومة عند المشتريين؛ بسبب إدراكهم لطبيعة المال الذي أسهم في تخصيص ثمن القمح، أمّا في حال طلب التاجر كيلو سكر ثمنًا مقابل الحصول على كيلو قمح، فعندها سيحصل ارتباك عند المستهلكين؛ لأنهم لم يفهموا هذه الوحدة الحسابية لعدم تداولها مسبقًا في السوق.

حفظ القيمة

هي قدرة في المحافظة على قيمته؛ أي إن قيمة المال لا تتغير مع مرور الوقت، فمثلاً إذا تم الاحتفاظ بمبلغ 100 دينار في خزانة مالية أو حساب مصرفي، فسوف تظل قيمتها ثابتة لشهور طويلة جداً، ولن تتعرض لأي تغيرات في قيمتها.

والسؤال هنا

هل المال مفتاح السعادة؟

قد يتبادر إلى بعض الأذهان سؤال شغل بال الكثيرين فكان جوابه فيه، وهو هل المال يحقق السعادة؟ وللنظر في تلك الإجابة لا بدّ من تناول الموضوع من عدة جوانب مختلفة، ما معنى أنّ المال يجلب السعادة؟ وهل يُمكن لشيء واحد وهو المال أن يأتي بكل شيء؟ بالطبع لا، ولكن يُمكن أن يكون وسيلة لتحقيق السعادة على بعض الأصعدة، فمثلاً المال يكون وسيلة مهمة عندما يطمح الإنسان للذهاب في رحلات استجمام إلى دول مختلفة والتأمل في المناظر الطبيعية والمشاهد الإبداعية التي صورها الله على هذه الأرض.

كذلك فهو وسيلة مهمة عند العزم على الدراسة في الجامعات العالمية وتحقيق منصب رفيع المستوى، وقد يكون المال وسيلة مهمة ولكن بالنظر إلى الأمر من وجهة أخرى فكثّرهم الأشخاص الذين لا يملكون قوت يومهم لكنهم يشعرون بالرضا الداخلي والسلام النفسي الذي يُمكنهم من متابعة يومهم بفرح وسعادة.

كذلك فإنّ المريض الذي يقبع على سريره وهو ممتلئ بملايين الجنيهات يتمنى لو كان لا يملك سوى قطعة من الخبز وبعض حبات من الزيتون ويكون سليماً معافى، والحياة لا تسير بهذه الطريق بأن يكون جمع الواحد مع الواحد هو اثنان، بل

الحياة تخضع لقوانين وظروف تختلف، ولكنَّ النقصان هو النتيجة الوحيدة التي يشعر بها الإنسان مهما كان وضعه.

الكل يتمنى ما عند غيره وهذه طبيعة الإنسان التي جُبِلَ عليها، والمال والإسلام لا يتعارضان كما قد يُصوّر بعض الدعاة ويُحبِّبون الناس بالفقر والتقشف والعزوف عن أسباب الحياة، فقال تعالى في كتابه العظيم: {الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا}، وذلك عثمان بن عفان الذي كان ينعم بالمال الوفير ويُسخره في خدمة الدين وإعلاء كلمه الله، وذاك الصحابي الذي يدعو ربه أن يرزقه الرزق الحلال الطيب ويقول يا ربي أنا لا أصلح للفقير ولا يصلح لي، وهذا إن دُلَّ فإنه يدل على عظمة الدين الذي لا يُعارض أسباب الحياة.

لكن الأهم من ذلك كله هو أن يجعل الإنسان المال وسيلة لسعادته وليس وسيلة لتعاسته، ولا تكون غايته جمع الأموال فقط لرصدها وكثرتها، بل يكون ذلك لأجل تذليل الحياة ومصاعبها له، فيعيش إنساناً صاحب كرامة لا يسأل أحداً ماله ولا يريق ماء وجهه، فدائماً اليد العليا خير من اليد السفلى.

جمال الجوهـر

الجمال هو قوة تشير فينا الإعجاب تجاه إنسان ما أو الارتياح لمنظر ما، يقول كونفوشيوس «إنَّ لكلِّ شيءٍ أو كائنٍ زاوية من الجمال يراها البعض ويغفل عنها الآخرون»، ممَّا لا شك فيه أنَّ الجمال هو مسألة نسبية تختلف رؤيته من شخص لآخر.

الجمال هو قيمة مرتبطة بالمشاعر، والعواطف، والانجذاب للأشياء أو الأشخاص، وللجمال أنواع: فهناك جمال الأخلاق، وهناك الجمال المادي، كما قد يكمن الجمال في الجمادات؛ كوجود الجمال في الطبيعة، أو الفنون المختلفة، وللجمال كذلك قيمة باطنية؛ فجمال الروح يجذب الأشخاص بالأسلوب والكلام الجميل الدافئ القريب للقلب.

اعتقدت منذ فترة طويلة أن الجمال هو الجمال المادي الظاهر الذي تنسجم فيه عناصر الشيء في اتساق فريد وتآلف، فيشير في النفس سعادة وهناء، ويعكس في العين جمالاً وانبهاراً، ويحدث في الأذن طرباً، ممَّا يجعله يبدو للناظرين آية في شكله ولونه ونغمه.

هذا النوع من الجمال عادة ما يتجلى في تناسق أعضاء الجسم أو لوحة فنية، نوتة موسيقية، أو صنعة فريدة، أو الطبيعة التي خلقها الله بكل ما فيها من جبال وأنهار وبحار وشرق وغروب ونجوم وأقمار إلى غير ذلك من مظاهر الجمال المادي المحسوس الذي تسعد به العين والأذن طرباً وانتشاءً وراحة واستئناساً، ومع مرور الزمن ومن خلال مشاهدتي لكثير من اللوحات الإنسانية الصامتة الناطقة، فقد أدركت أن الجمال الحقيقي ليس الجمال المتجسد في المادة والمظهر فقط، وإنما الأجل منه الكامن في جمال الروح.

هذا الجمال الروحي أحسست به في مواقف متعددة، فقد رأيته في السواعد القوية وهي تنتشر في الطرقات والسهول والجبال تحمل فأسها وتضرب بمعولها الأرض لتشق به شارعاً، أو لترفع عموداً أو لتصلح خراباً بكل همة ونشاط والعرق يتصبب من جبينها قطرات كأنها اللؤلؤ والألماس.

لقد رأيت الجمال الروحي في الموسيقى وهو يعزف على آلهته الموسيقية يحتضنها بكل انفعال وشوق مثاراً، يتمايل بحركات ذات اليمين وذات الشمال متذوقاً اللحن الذي يعزفه، أو منتشياً بالنوتة التي يؤلفها.

لقد رأيت الجمال الروحي في العالم المكب على أوراقه وأبحاثه وهو يقلب صفحاتها ويخط سطورها ليملاًها درراً وشموساً وأقماراً بما يعصف في ذهنه من أفكار، وما يدور في

قلبه من انفعال فتخرج إلى الإنسانية علماً مفيداً واختراعاً فريداً
ينقذهم من براثن الجهل والأمية والموت والاندثار.

لقد رأيت هذا الجمال الروحي في ضمير القاضي وهو يدافع
بكل إخلاص وحرارة عن حق مهدور أو إنسان مظلوم ليعيد له ما
سلب منه زوراً وبهتاناً.

لقد رأيت في انحناء الطبيب على مريضه وهو يفحصه
ويشخص مرضه بكل حس وعقل، ليصف له الدواء الذي يخفف
من آلامه ويشفيه من أمراضه وأوجاعه ليصبح معافى بالصحة
والعافية ويمارس حياته الطبيعية بين أهله وأصدقائه وزملائه،
يعمل ويخدم بشكل طبيعي.

وأكثر من ذلك فقد رأيت هذا الجمال الروحي في العيون
وهي تشع بالأمل والضياء لتساعد من لا ضياء في عيونهم ولا
أمل في حياتهم، لقد رأيت في صرخات الضمائر الحية وهي
ترفع صوتها وتنبري أقلامها ضد المنازعات الطائفية، والفروق
الطبقية، والمعتقدات الدينية، والحروب الأهلية التي تنشر
العداوة والبغضاء بين الناس بدل أن تؤلفهم، وتشعل التناحر
وتنشب الحروب بين صفوفهم بدل أن تصون حياتهم وأمنهم
وسلامهم وكرامتهم.

لقد رأيته في النفوس الصافية التي لا تتمنى الشر لأحد، ولا تحسد أحدًا، بل تتمتع بصدر رحب يحب كل الناس ويصافي كل الناس.

إن مثل هذه اللوحات الإنسانية الناطقة بالجمال الروحي فهي أفضل عندي وأشد جمالًا وتأثيرًا من اللوحات التي تتميز بالجمال المادي الذي ينتفي بانتفاء أسبابه.

عندها أدركت أن الجمال الحقيقي هو جمال الروح، وجمال الضمير الحي اليقظ، والنفوس السليمة التي تحب الخير للجميع، وتعمل من أجل الجميع، هو في جمال النفوس الصافية التي تشعر مع الفقراء، وتقف إلى جانب المظلومين والتعساء، فتهب لمساعدتهم بكل حب وتفاني وإخلاص، هو في جمال العمل المخلص والتفاني في خدمة الغير وأخذ المال بالحلال.

هو الجمال الذي يكمن في عفوية الأطفال وهم يسرعون الخطى إلى المدارس، وفي عزيمة الشباب وهم يفدون إلى الجامعات والمعاهد طلبًا للعلم وحبًا في المعرفة والتنوير والارتقاء، إنه الجمال الذي يتجاوب مع كل فكرة، إنه الجمال الذي يتجلى صورًا صامته رائعة تنشق من الجمال والروح المقدسة التي هي فوق كل جمال، إنه جمال الله المتجلي في نقاء الضمير والوجدان، وفي جمال الروح المتوثبة لكل جمال وتعشق كل جمال.

فهل هناك أجمل من الجمال الروحي الذي يمنح للإنسان مناعة ضد الجهل والظلم والانحراف عن الطبيعة الخيرة، وهل هناك أجمل من جمال النفس الغنية المتسامية التي هي أثمن من كل ماديّات الدنيا الزائفة الفانية وبكل ما فيها، لا أظن ذلك... لأن الجمال الحقيقي هو جمال الروح، وليس في جمال المادة والمظهر.

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم، وفضّله على كثير من خلقه، وجعل هيئته مستقيمة وسوية، ووجهه جميلاً وخلقته كاملة، لكن جمال الشكل الخارجي وحده لا يكفي ليكون الإنسان جميلاً بشكل كامل، بل يجب أن يتمتع بجمال الروح كي ينال محبة الآخرين، فجمال الروح يبقى إلى الأبد، ولا تستطيع الأيام أن تُغيّره، على عكس جمال الوجه الذي تعبث فيه تجاعيد الزمن فيزول كلما تقدم الإنسان في العمر، فجمال الروح يشمل جمال الشخصية والصفات وأسلوب الإنسان وطهر أخلاقه ونقاء قلبه.

يتفوق جمال الروح على جمال الشكل الخارجي؛ لأنه جمالٌ ظاهرٌ للجميع حتى للأعمى، فهو جمالٌ شاملٌ لحواس الجسم جميعها ويستطيع أن يملكها دون أن أي تحميل، فجمال الروح يخترق السمع والقلب ويصل إلى الأعماق، أما جمال الشكل يجذب العينين بشكل خاصّ وقد لا يصل إلى القلب، فتعابير الوجه ستذبل في يومٍ ما، أما جمال الروح يبقى مشرقاً

ومتوهجًا وساطعًا إلى الأبد، كما أنَّ جمال الروح ينثر الفرح والتفاؤل والطاقة الإيجابية لتصل إلى الآخرين، فالإنسان الذي يتحلَّى بالروح الجميلة يُحبه الجميع رغماً عنهم، ويحرصون على الاقتراب منه كي يستمتعوا بوجود روحه الجميلة قبل أن يحرص الشخص على أن يُجَمِّل شكله الخارجي، عليه أن يحرص على تجميل روحه، وأن يتعلم كيف يُدهش الآخرين بصفاته الجميلة.

فالناس يومًا عن يوم يزدادون وعيًا، ويُصبح لديهم يقين أكبر بأن الجمال الخارجي لا يكفي كي يكون الإنسان جميلًا، ولا بدَّ من الاتصاف بالروح الفاضلة والجميلة والمنطلقة على الحياة؛ لأن جمال الشكل دون روح جميلة يُشبه زهرة بلا عطر، وشجرة بلا ثمر، ولا عجب أن الفلاسفة والأدباء امتدحوا جمال الشكل وأعلنوا شأنه واعتبروه أرفع مكانةً من جمال الشكل فقط، فجمال الشكل قد يفتقر إلى المقومات التي تجعله أجمل، لكن جمال الروح لا يفتقر لأي مقومات.

نسمع كثيرًا عن الجمال الروحي وأهمية الجمال الداخلي وأنه أكثر أهمية من الجمال الخارجي ومقاييسه، فلا يتوقف الجمال على معايير معينة، فالإنسان الجميل في العادة يكون لديه مواصفات نسبية جميلة كصورة وهذا الأمر يؤثر على الناظرين فقط.

لكن هناك جمالاً يؤثر ويلمس الروح ويكون أثره أكبر بكثير من الجمال الخارجي وتأثيره على الناظرين أقوى، وقد يكون عنصرًا فاعلاً وبارزاً في نجاح هذه الأعمال.

توصل الإنسانية عبر الزمان عن ذاك الإنسان الذي يكون قدوة لنا، ولقد تجسد هذا الإنسان في محارب بطل أحب وطنه، قاتل بشجاعة، أصيب في المعركة، وتشوه وجهه فغيرت العمليات الجراحية قسماته كلها لكن توهج الحياة في نفسه لم يتغير.

- فهو الملازم البطل فارس الذي أدهش الجميع ببطولاته الحربية حتى وقعت المأساة؛ وتشوه وجهه في إحدى المعارك، نجا من الموت، ولكن وجهه احترق بشدة، وبعد إجراء عمليات التجميل وبعد رفع الأربطة بعد أشهر، تطلع إلى وجهه الذي لم يعد وجهه الآن فقد بات مشوهاً، أما الممرضة فأعطته مرآة صغيرة، واستدارت عنه وقامت بالبكاء، فأعاد لها المرأة على الفور قائلاً: أحياناً يقع ما هو أسوأ، بهذا الوجه يمكنني أن أعيش.

- ومن هنا يأتي تصميم فارس على متابعته لحياته متجاوزاً ما حصل له بعزيمة وإصرار وهو ما يفسر الجمال الإنساني الذي يحمله فارس في قلبه وروحه.

- وحين تسنى له أن ينزل إجازته ليرى أهله وخطيبته ازداد إصراراً على التحلي بجماله الإنساني ولم تنثني عزيمته على مواجهتهم بشكله الجديد المتشوه نوعاً ما؛ فما كان منهم إلا أن استقبلوه بالترحاب حامدين الله على سلامته وعودته للحياة مجدداً، فارتضى في أحضان والدته التي ضمته بشدة ولهفة، أما خطيبته فنظرت إليه بشفق ولهفة وهي تقول له: لقد قررت أن أعيش معك إلى الأبد، وسأظل أحبك بإخلاص.
- نعم هذه هي الفطرة البشرية الحقيقية... فقد يبدو الإنسان بسيطاً، ولكن عندما تحل محنة عصبية تتصاعد من أعماقه قوة عظيمة... هي قوة الجمال الإنساني.

تذكر نفسك

يختلف معنى الرفاهية ومضمونها لدى كل إنسان، بحسب خلفيته ومحيطه ومسيرة حياته، كما يمكن النظر إلى الموضوع من عدة جهات والتعريف عنه بشتى الطرق.

نكبر بالعمر، وتكبر مفاهيم الحياة لدينا، وتزداد المغريات، نكبر بمقياس تجارب الحياة، أحياناً تقسو وأحياناً تلين، تكبر معها عقولنا، تُستنارُ بفهمها العاقل والواعي للقيمة الحقيقية للذات والحياة، نفهم جيداً أهمية جودة الحياة والفكر، نكبر بالأيام، فنعرف يوماً بعد يوم، أهمية الوقت والأشياء، حتى باتت تتغير بداخلنا معتقدات ومفاهيم أخطأنا بفهمها الصحيح، ومن بين تلك المفاهيم مفهوم الرفاهية، والتي كانت في عرفنا ذات يوم من الأيام تقاس وتعرف على أنها بذخ العيش، والمال الكثير، فأقتصر مفهومها عند هذا الحد.

والآن نحن قد وصلنا وبسلام لعام 2022، وقطعنا أشواطاً متعبة وطويلة، يؤسفني أن أقول إنه ما تزال هناك عقول اقتصرت على نفسها مفهوم وحقيقة الرفاهية بالمال، الشهرة، الماركات العالمية، حتى أصبح بعضهم يعيش في سباقٍ مع الجميع، ليشبثوا رفايتهم التي تفوق الخيال أحياناً.

ليتهم يعرفون للرفاهية صورًا أخرى كاملة، يكاد الكثير منا أن ينساها، وينسى السعي للوصول إليها، رفاهية لا تساوي ولا توازي رفاهية المال والبذخ، فدونها لا شيء في هذه الحياة ذو قيمة.

أن تكون مرفهًا بقلبٍ مطمئن وسليم، قلبٍ يخلو من الكراهية والحقْد، متسامح ومحَب، يتميَّز باللطافة وروح طفل وبراءته، الرفاهية هي أن تمتلك عقلًا لا يتشتت بعلمهم أباطل، وفكرهم الناقص، عقلًا لا يكسوه الظلام، ولكن يُنار بفكرٍ صالح وعلم نافع، لا يجن بقسوة الحياة، فيحكم عليها بالإعدام، وإنما تصبح دافعًا له نحو الحياة.

رفاهية الضمير، الحس النابض بالحق، وتمييز الصحيح عن الخطأ، رفاهية استحضار الخوف من الله ومراقبته عند الحقوق والظلم لأشخاص آخرين، الرفاهية هي أن تضعوا رؤوسكم على الوسادة، فتكون خفيفة، لا تحمل سوءًا ولا حقًا بات بباطل.

الراحة النفسية والعقلية، الصحة، النية الطيبة والصالحة، فعل الخير ومنفعة الناس وخدمتهم، تيسير أي حال متعسرٍ، كلها رفاهية من نوع آخر، لا تُشترى بالمال، ولكنها الكفاية والاكتفاء لتجعلك تعيش الحياة ببذخ السعادة والراحة، ثم الطمأنينة والسلام، وبقلبٍ مليء بالحب، لتصبح الحياة بعينيك جنة، هكذا هو تعريف الرفاهية.

يقال إن بعض النظريات الأخلاقية القديمة مثل نظريات أرسطو، تؤدي إلى فكرة انهيار الرفاهية في حد ذاتها، وذلك من وجهة نظر أرسطو؛ حيث إنه إذا كنتَ صديقي فإن رفاهيتي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً برفاهيتك؛ لذا قد يكون من المغري إذن أن نقول إن «رفاهيتك» هي «جزء» من رفاهيتي، وفي هذه الحالة لا يوجد فرق بين ما هو جيد بالنسبة لي وما هو جيد للآخرين، ولكن يجب مقاومة هذا الإغراء، فرفاهيتك متعلقة بمدى نجاح حياتك، ويمكننا السماح بأن تعتمد رفاهيتي على رفاهيتك دون إدخال الفكرة المربكة التي تعني أن رفاهيتك تتشكل من خلال حياتك. هناك إشارات في الفكر الأرسطي لتوسيع موضوع الرفاهية أو مالکها، الصديق هو نفس أخرى؛ لذا فإن ما يفيد صديقي يفيدني.

ولكن ينبغي أن يؤخذ هذا إما على أنه تعبير مجازي عن ادعاء التبعية، أو مطالبة بالهوية لا يهدد مفهوم الرفاهية إذا كنت حقاً تشبهني بالطبع، لكن ما هو جيد لك سيكون جيداً لي؛ لأنه لم يعد هناك أي تمييز مهم بيني وبينك.

يعمل النظام الخاص بالرفاهية الاجتماعية على مساعدة الأشخاص والأسر وذلك خلال العديد من البرامج كالرعاية الصحية، والطابع الغذائي، والتعويضات الخاصة بالبطالة،

بالإضافة إلى المساعدة في كل من الإسكان والمساعدة في عمليات رعاية الأطفال.

تختلف نظرة الناس للرفاهية؛ إذ يربطونها بتعاريف كثيرة، بدءاً من الممتلكات المادية ووصولاً إلى إمكانية التعلم والسفر، أو حتى الاستمتاع بوقت الفراغ.

من هنا يمكن أن نستنتج أن الرفاهية تختلف شكلاً وموضوعاً من شخص لآخر، ومن خلال حوار أجرته صحيفة مع رسامة كويتية حول مفهوم ومعنى وكيفية التعايش مع الفكرة...

قالت شروق أمين وهي رسامة وشاعرة كويتية:

- أنت امرأة كثيرة الانشغال، فما الذي تعنيه لك الرفاهية؟

أنا دائمة الانشغال؛ لذا فإن الرفاهية بالنسبة إليّ هي الوقت فقط ويطرافق الوقت مع الحرية، حرية السفر والقيام بالأمور التي تسعدنا، والرفاهية هي أيضاً الاستمتاع بالحياة؛ لذا كل ما يسعد المرء هو نوع من الرفاهية، أنا والدة لأربع أطفال ومنفصلة عن زوجي؛ لذا أهتم بعائلتي بمفردي بالإضافة إلى المحاضرات التي ألقها في الجامعة الكويتية وعملي كفنّانة مع مشاريع كثيرة دائماً، أنا أمارس اليوغا وأجد الوقت للقيام بأنشطة متعدّدة مثل الغوص والرقص وتعلّم لغات جديدة والتصميم الداخلي وغيرها.

أسافر كثيرًا وأكتب الأشعار والمقالات وأنا ناشطة مع جمعيات خيرية وأشغل اليوم منصب الرئيسة في لجان متعددة وفعالة في المجتمع، وطبعًا هناك الواجبات والمعاناة اليومية التي أواجهها لأنسّق بين العائلة والأصدقاء والحياة الاجتماعية؛ لذا أظنّ أنّ الوقت هو أبرز أنواع الرفاهية وأظنّ أنّ النساء في عصرنا هذا يوافقون على نفس الرأي سواء كانوا عاملات أو ربّات منزل.

- هل تطوّر مفهومك للرفاهية مع مرور الوقت؟

لقد تطوّر مفهومي للرفاهية حتمًا مع الوقت، فعندما كنت في العشرينيات من العمر، كانت الرفاهية هي السلع الفاخرة والباهظة الثمن، لكن تغيّرت طريقة تفكيري اليوم، فأنا في العقد الخامس من العمر وبتّ أدرك أنّ الرفاهية هي الجودة العالية والحرفية الكبيرة والذوق الرفيع مهما كان السعر، لكن إن كانت السلعة باهظة الثمن إنّما ذات جودة سيئة فهي ليست فاخرة ولا علاقة بها بالرفاهية.

تعلمت اليوم أنّ الرفاهية تتعلق بالجودة العالية، وقد يقول البعض إنّ السلع الحصرية هي طبعًا فاخرة لكنني لا أوافقهم الرأي.

- هل اضطررت إلى التضحية يومًا ما من أجل الوصول إلى هدف معين أو للحصول على غرض محدّد اعتبرته فاخرًا ومترفًا؟

طبعًا، فأنا أعمل بجهد للحصول على كل أشكال الرفاهية فيما يتعلّق بالرفاهية غير المادية، أقول دائمًا إنني أستمّد القوة من ذهني وجسدي، فذهني مسئول عن مواهبي كفنّانة وعن قوتي وإرادتي وعزمي وطموحي وقدرتي على التنسيق بين كل مسؤولياتي؛ لذا عليّ أن أعمل على تقوية ذهني وتطويره يوميًا سواء من خلال تعلم لغة جديدة أو القراءة، ومن ناحية أخرى، جسدي مسئول عن قوتي الجسدية ورشاقتي وصحتي وإطالتي وسعادتي، فبدون الصحة كيف لي أن أكون سعيدة؟ وبالتالي، عليّ أن أحسّن جسدي وأقويه من خلال تمارين اليوغا التي أمارسها يوميًا.

أما فيما يتعلّق بالرفاهية المادية، فقد اضطررت إلى العمل كثيرًا في العقدين الثاني والثالث من عمري لأصل إلى ما أنا عليه اليوم؛ حيث بُتّ أستطيع شراء سيارة فاخرة ومنزل راقٍ، ويمكنني أن أعلم أولادي في أفضل المدارس الخاصة وأذهب معهم في رحلات.

ولم يُقدّم لي أحد كل تلك الامتيازات على طبق من فضة، لا شك في أنني عشت طفولة مميزة ومترفة عندما كان والدي على قيد الحياة لكن بعد وفاته، أخذ إرث والدنا منّا واضطررت أنا وأختي وأخي أن نعمل بجهد، ولقد ضحينا كثيرًا للحصول على هذه الحياة التي نعيشها اليوم، فقد مررت بأوقات صعبة

حيث كنت حاملاً مثلاً وأعد الطعام لطفلي الصغير الجالس في كرسيه إلى المائدة بينما أتحضر لتقديم عرض خاص وأكتب أيضاً تقرير أطروحتي لنيل شهادة الدكتوراه.

وفي مرحلة ما حُرمت من شراء أي شيء لنفسي لأتمكن من تأمين الملابس لأطفالي، حتى إنني بعت كل مجوهراتي في أحد الأيام، وحتى تلك الهدايا القيمة التي قدمها لي والدي، وقد انفطر قلبي معها لكنني فعلت ذلك لأشتري لابني سريرًا ينام فيه، عندما يرى الناس نتيجة كل تضحياتي في الحياة يظنون أنني عشت حياة رغيدة ومترفة لكنهم لا يقرأون ما بين الأسطر، ولا يرون كل الجهد الذي بذلته كوني أمًا منفصلة عن زوجها وامرأة عاملة وطموحة من أجل تحقيق أحلامي، لكن اليوم بات بإمكانني أن أستمع بالرفاهية التي تقدمها لي الحياة وأنا أقدرها أكثر من أي شخص آخر.

- ترتبط الرفاهية المادية أحياناً بالسطحية، فما رأيك في ذلك؟

بصراحة، أظن أن الإنسان السطحي هو الذي سيربط الرفاهية المادية بالسطحية، فنحن في عصر تغيّر فيه مفهوم الرفاهية، وهي ترتبط بالسعادة والمتعة، وبما أن الرفاهية تسعد الإنسان، وكونها من أعمق أشكال الوجود، أين السطحية في ذلك؟ أنا لا أعني بكلامي هذا أن شراء حقيبة أو منزل أو سيارة باهظة الثمن هو هدف الحياة، بل أقصد أن الرفاهية المادية في عصرنا هذا قد تعني منزلاً لأولادي أو كمبيوتر لابني أو سيارة تأخذنا أينما شئنا،

أو إمكانية اصطحاب ابنتي إلى الطبيب عندما تتألم، أو مرافقة والدتي إلى خارج البلاد من أجل العلاج أو للجراحة... كلها أمور مادية طبعاً، إنما أساسية لنوعية حياة أفضل.

- هل كل السلع الفاخرة والمرتفعة الثمن عالية الجودة برأيك؟

مفروض فيها أن تكون عالية الجودة طبعاً، لكن للأسف، الواقع مختلف، فنجد بعض السلع الفاخرة والباهظة الثمن إنما ذات جودة سيئة جداً، لكن بالنسبة إليّ تكمن الرفاهية في الجودة العالية والراقي والذوق الرفيع وليس في الثمن.

- ما علاقة الرفاهية بالفن برأيك؟

في الأساس، يشكّل الفن نوعاً من أنواع الرفاهية؛ لأن الفن الحقيقي والقيم يكون عادةً باهظ الثمن وهو منجز على اليد، وكوني فنانة أقدر كل الوقت والجهد الذي يبذله الفنان لبيتكر تحفته الفنية مهما كانت، لكنني من الفنانين الذين يحبون الأسلوب القديم والتقليدي، فأنا أفعل كل شيء بنفسني وأعمالني هي أعمالني وحدي؛ إذ أنجزها بيدي من الألف حتى الياء، لا يساعدنني أحد وليس لديّ مصنع ولا أصحح أعمالني على الكمبيوتر، فما زلت أعتد الطريقة التقليدية في الرسم وأتمنى أن يقدر الناس أن هذا أصبح نادراً في عصرنا الإلكتروني هذا، ولا شك في أن الفن الإلكتروني جميل، لكنني أسلط الضوء على الجانب اليدوي في لوحاتي وكل الوقت والجهد الذي يترافق معه.

لن نكتفي بكل ذلك ولا لمصطلح واحد للرفاهية لكن هناك أيضًا أنواع مختلفة للرفاهية منها:

1. **الرفاهية الاقتصادية:** تعني الرفاهية الاقتصادية توفير السلع والخدمات، والتي يحتاج أن يكتفيها الأفراد ويشترونها بالنقود، وغالبًا ما يرتبط مفهوم الرفاهية الاقتصادية بالرفاهية المادية.

2. **الرفاهية الاجتماعية:** هي عبارة عن أساليب منظمة من الخدمات والمؤسسات الاجتماعية هدفها مساعدة الجماعات والأفراد على تحقيق مستوى مناسب من المعيشة والصحة، كما تهدف إلى تنمية قدرة الفرد، وتحسين الوضع المعيشي لهم بما يتلاءم مع احتياجات المجتمع، وبمعنى آخر فالرفاهية الاجتماعية عبارة عن مجموعة من العوامل التي تساعد الأفراد على الوصول إلى مستويات مثالية من نوعية الحياة.

3. **الرفاهية الروحية:** هو مصطلح حديث في علم النفس، وله العديد من التعريفات كطيب العيش وجودة الحياة والهناء النفسي وكلها معانٍ إيجابية، وتتضمن هذه الرفاهية؛ رفاهية المزاج والعواطف والرضا الشخصي عن الحياة العامة والخاصة للفرد، وهي تعني التواصل المنتظم مع النفس الداخلية في فترات منتظمة.

4. **الرفاهية الجسدية:** وهي اختيار أسلوب حياة يومي مثل الروتين اليومي وعادات الأكل التي تنعكس على الصحة الجسدية.

5. **الرفاهية الفكرية:** الرفاهية الفكرية تعني الانخراط والمشاركة في النشاطات الفكرية، حيث إن هذه النشاطات تؤثر بشكل مفيد وإيجابي على الفرد، كما أنها تتيح للفرد فرصة اكتساب المهارات والمعرفة والتي تقلل من التوتر وتساعد على تحسين صحة الفرد العقلية أيضًا.

6. **الرفاهية العاطفية:** تشكل الرفاهية العاطفية جزءًا مهمًا من الصحة العامة للفرد، وعندما يفقد الفرد الرفاهية العاطفية فإنه سوف يعاني من السلبية والتوتر والتعب، وهو بالتالي يفقد قدرته على التعامل مع التحديات اليومية في حياته.

كل ذلك يعني أن النظرة العالمية السائدة بأن الرخاء هو مرادف للتقدم تتغير، وقد كانت المقاييس الاقتصادية كالناتج القومي الإجمالي والناتج المحلي الإجمالي، والتي اعتمدها صندوق النقد الدولي والبنك الدولي منذ أربعينيات القرن الماضي كوسيلة لقياس حجم التنمية، محورًا للانتقادات المتزايدة لعدة عقود.

واليوم تساعد التحديات كأزمة المناخ، والهجرة الجماعية، والعولمة، وانعدام الأمن الغذائي، وتدهور الأراضي وغيرها، على زيادة التشكيك بهذا الاعتقاد، فيزداد إدراك المجتمع العالمي بشكل مضطرب بأن النموذج التنموي الذي يعتمد فقط على الإثراء المالي، لا يمكن أن يضمن تحسين مستويات المعيشة، كما يشكل في الوقت نفسه تهديدًا خطيرًا للاستقرار البيئي.

لا تذكر المقاييس السائدة الحالية سوى القليل حول كيفية تقاسم فوائد النمو الاقتصادي، وبالتالي تفشل في معالجة عدم المساواة والقضايا الاجتماعية؛ ونتيجة لذلك تتزايد الدعوات لنموذج تنموي هادفٍ ومستدام يعكس بشكل أفضل احتياجات وتطلعات الإنسان، ولا يقتصر فقط على الأمن الاقتصادي.

إملاً فراغك

تعدُّ الهوايات الشخصية أمناً لصحة ووقت الأفراد داخل المجتمعات الحديثة، فهي تمكن من تلبية حاجات ورغبات النفس البشرية، والتخلص من ضغوط الحياة العملية، وإبراز المواهب وقدرات الأفراد واكتشافها.

وتظهر أهميتها أكثر بالنسبة للأطفال بالنظر إلى تأثيرها الإيجابي على تحصيلهم الدراسي وسلوكهم داخل المدرسة والبيت أيضاً، فترية الطفل على ممارسة هواية تدخل ضمن العوامل الأساسية والحاسمة في تكوين شخصيته المستقبلية.

فتعرف الهواية بأنها نشاط منظم أو اهتمام يمارس في الغالب خلال أوقات الفراغ بقصد المتعة أو الراحة، وهي تشمل هوايات الجمع والفنون، حيث تؤدي إلى اكتساب مهارات ومعرفة كبيرة ولا يقصد بها تحقيق الأجر وإنما المتعة.

فهي ممارسة فعل معين تحبه النفس مع الحرص على إتقانه والتفنن فيه، وتمارس الهواية برغبة عفوية وذاتية، وقد تكون إما عادة فطرية أو مكتسبة، ومن الأشياء التي تحققها الهوايات الشخصية قضاء وقت الفراغ بشكل يعود على الفرد

بالفائدة، وتخفيف ضغوطات العمل والحياة، والتقليل دائماً من التوتر الناتج عن صعوبات المعيشة، وإنشاء علاقات اجتماعية وصداقات جديدة، وتعلم مهارات وخبرات جديدة



- أدبية: القراءة - الكتابة - التدوين الإلكتروني - التأليف - الشعر...
- ثقافية: تعلُّم اللغات - تعلُّم عزف الآلات الموسيقية...
- فنية: الرسم - النحت - التصوير...
- بدنية: المشي - الجري - السباحة - ركوب الدرجات...
- حركية: تربية الحيوانات الأليفة - الزراعة البسيطة (حدائق المنزل)...
- ذهنية: الشطرنج - ألعاب الورق - سودوكو...
- سياحية: السفر - الرحلات البرية والبحرية - زيارة الأماكن الأثرية...
- تقنية: تصميم مواقع إلكترونية - التصميم الجرافيكي - إصلاح الهواتف...

فللهوايات الشخصية فائدة كبيرة، وتتلور أهميتها أساسًا في تكوين شخصية الفرد وتنمية قدراته العقلية ومهاراته في مجالات مختلفة:

فبالنسبة للأطفال تفرغ الطاقة داخلهم بشكل جيد وتبني لهم الشخصية وتساعدهم دائمًا على الاكتشاف، وبالنسبة لكبار السن فهي تنمي وتشجع على وضع أهداف للمستقبل وتجعله يكتسب التركيز وتنمي مهاراته ودائمًا ما تجعله يتخلص من القلق والتوتر.

لكن السؤال هنا كيف نتعلم وننمي أي هواية بداخلنا؟

يمكن ذلك عن طريق التعرف على الرغبات والميول الداخلية لكل فرد والالتحاق بمراكز تنمي وتنشط أي أعمال جديدة، التخطيط لممارسة هوايات متنوعة، المشاركة في أي أنشطة اجتماعية ودائمًا ما تنمي بداخلك محاولة التنوع في أي شيء.

الله سبحانه وتعالى خلق الناس في الحياة يكدون ويتعبون ويتحملون المسؤوليات الصعبة والثقيلة ليستطيعوا الوصول إلى حياة كريمة، غير أنه في هذه الحياة نفسها بشقها الجدي جانبًا ترفيهيًا أيضًا يجدد نشاط الإنسان وحيويته، ويجعله قادرًا على الاستمرار، فلا يستطيع أي إنسان أن يعيش حياة عمل وإرهاق دائمين دون وجود ما يخفف من روتينها، وقد جاء في إحدى المقولات المشهورة «إنَّ القلوب إذا كَلَّتْ عميت» ومن هنا

تأتي أهمية الهوايات التي وهبها الله عز وجل للإنسان، فتختلف الهوايات من شخص لآخر، غير أن هذه الهوايات تحتاج إلى متابعة وتطوير للوصول إلى الإبداع، ويكتشف الأهل عادةً موهبة أو هواية أبنائهم، وبالتالي فإن مسؤولية التشجيع والاهتمام، والعناية النفسية والمادية أيضاً تقع على عاتق الأهل وبالأخص الوالدين في المقام الأول.

الهوايات من أهم الأشياء التي تساعد على نشأة الطفل بشكل سوي، والإبداع في الهوايات يخلق من الطفل إنساناً عبقرياً عندما ينمو، فيصبح الطفل عندما يكبر فناناً، أو موسيقاراً، أو رساماً، وغيره ذلك فكل هذه مجالات متنوعة ومختلفة للهوايات يمكن أن تجد بداية الشغف بها لدى طفلك منذ الصغر.

يختلف الهاوي في المجال عن العامل به فمثلاً من يعمل في الفن لأن مجموعه أجبره على الدخول لمعهد التمثيل، ليس كالذي يعشق الفن ويتخذه هوايةً، فالمحب للمجال والهاوي به يتقنه بكل ما يملك من إمكانيات، لكن الذي يعمل به لمجرد أنه عمل يجني منه أرباحاً لا يكون مبدعاً فيه، تختلف الهوايات من شخص لآخر ومن أسرة لأخرى وتختلف أيضاً من ذوق لآخر، فهناك عدة عوامل تتأثر بها اختلاف الهوايات من شخص لآخر مثل اختلاف الثقافات، اختلاف المنشأة، ويمكن أيضاً اختلاف العادات والتقاليد أن يؤثر على اختلاف الهوايات.

يمكن أن تجد شخصًا يعيش في قرية ريفية تكون هوايته تربية الماشية والاعتناء بها، ولكن من الصعب أن تجد شخصًا في مدينة من مدن الحضر لديه نفس الهواية، كل إنسان لديه ميول خاصة به وذوق خاص به بمفرده فهناك من يفضل الألعاب الرياضية كهواية لكونها تحتاج إلى بذل المجهود البدني، وهناك أشخاص يفضلون الرسم والفنون التي تعتمد على الإبداع النابع من قلبه ومن داخله ومن ذوقه في الاهتمام بالألوان وغيرها، وهناك من يحب الألغاز والهوايات التي تتطلب التفكير والتي تعتمد بشكل كبير على بذل المجهود العقلي والفكري؛ لذلك نجد أن الهوايات المفضلة عند كل شخص مختلفة عن الشخص الآخر، وذلك يعتمد على ميول وذوق وثقافة هذا الشخص إلى جانب عدة عوامل أخرى.

ومن هنا نستنتج أهم سؤال وهو: كيف أعرف هوايتي؟

الإنسان عندما تدب فيه الروح يخلق الله بداخله بذرة الإبداع، فيمكن أن يكتشف الوالدان في طفلهما الصوت العذب، فيأتي دورهما هنا أن ينمي بداخله حبه للغناء، وذلك عن طريق تعليمه أساسيات الغناء وغيرها فتكون هذه الطريقة سببًا في اكتشاف الهواية منذ الصغر عند الطفل، وقد يكتشف الإنسان هوايته عندما يتم وضعه تحت تجربة، فيمكن للطفل أن يطلب منه مدرسه أن يقوم برسم صورة، فيبدع فيها الطفل بكل

ما لديه من حب تجاه الرسم، ومن هنا يكتشف حبه وميوله للرسم ويبدأ حينها في الرسم أكثر فأكثر ليدع كما يحب وهكذا.

لكن هناك الكثير من الهوايات التي تحتاج إلى مهارات، والمهارات دورها لا يعتمد فقط على تنمية هواية معينة، بل إن المهارات دورها واسع وكبير بشكل عام فهي تعلمنا المرونة في التعامل إلى جانب الصبر بالإضافة إلى أنها تجعلنا نفكر بطريقة أكثر ذكاء؛ لذلك إذا كنت تريد تعلم أشياء أكثر من الهواية ذاتها فعليك بتعلم الهوايات التي تتطلب مهارات، فهناك هوايات تتطلب منك مجهودًا فكريًا وبدنيًا بذات الوقت، ومن أمثلة هذه الهوايات كرة القدم، فكرة القدم دائمًا تتطلب الذهن النشط ليفكر كيف سيسدد هذا الهدف تحت الكثير من الضغوط من جانب اللاعبين الخصوم، فالاعتماد هنا ليس على المجهود البدني فقط، وإنما على المجهود الفكري والعقلي أيضًا.

علم الفيب

دلوقتي وصلنا لآخر حكاية في غرفه سرية
«عندما يثق الإنسان في قدرة القادر القدير»

أوقات بيكون القدر والنصيب أقوى من أي حاجة في الدنيا،
وأوقات ثقتك في ربنا بزيادة بتخليك واثق إن حتى القدر ممكن
يتغيرّ عشان بتقول من جواك يا رب أنا نفسي في الشيء دا مهما
كان هو إيه.

كلنا محتاجين نفكر نفسنا ديمًا إن مش كل حاجة بنكون
عاوزينها بتتحقق، بس الأكيد إن ربنا بيعوضنا بغيرها كتير
جدًّا وإن عُمر اختيار ربنا لينا ما بيكون وحش، وأكد المكان
اللي كلنا فيه دلوقتي هو أنسب حاجة لينا في الوقت ده، وأكد
كل قرار غلط خدناه زمان ماو إلا درس عشان نتعلم منه حاجة
لحياتنا اللي جاية، والنجاح اللي وصلنا له دلوقتي أو أي درجة
سَلِّمة طلعتها هو أحسن وأفضل اختيار لينا من أي حاجة تانية.

ربنا سبحانه وتعالى «يعوض»، يعوض لدرجة إننا بنوصل
لمرحلة نبقي بنتفائل ومبنخافش من «الابتلاء أو الأذى» اللي
ممکن أي حد يسهولنا؛ لأننا بنبقى عارفين ومتأكدين ومجربين
إن كل ما كان اللي حصلنا وحش ف دا معناه إن في خير كتييير
أوي ربنا شايهولنا عشان يعوضنا بيه، وإن في حاجة جاية أحسن
وأفضل بكتيير من اللي خسرناه.

وتأكد ديمًا إن لو في حد المفروض تنتصر عليه في الدنيا
دي فالمفروض تنتصر على نفسك وبس عشان تدوق وتعرف
طعم ومعنى كلمة «السلام النفسي» اللي مش أي حد بيعرف
يوصلها لا بفعل ولا بإحساس، واصبر ديمًا لأن الصبر مش بس
نعمة لا، دي كلمة ليها آلاف المعاني، ربنا سبحانه وتعالى يقول:
{وخلق كل شيء فقدره تقديرًا}، ودا معناه إن ربنا سبحانه وتعالى
عمره ما بيختار لينا حاجة وحشة حتى لو عكس أي حاجة إحنا
بنتمناها.

في ناس مبيقاش عندها صبر ونفس الوقت بتبقى واثقة
في قدرة ربنا، اللي هو أنا عاوزه الحاجة دي تكون ليا وبتاعتي
بسرعة وفي نفس الوقت عارف وواثق إن ربنا بيعت ويرزق كل
حاجة في وقتها.

هبدأ التأكيد على كل الكلام دا بحكاية يمكن تكون طويلة
عليكم شوية...

حكاية بنت في أوائل العشرينيات يمكن سن العشرينيات تشوفوه صغير أو إزاي واحدة في بداية شبابها زي ما يقولوا ممكن يكون جواها كبير ناضج بما فيه الكفاية بيتحمل ويستحمل الصعب والوجع والمسئولية.

إزاي ممكن بنت تشيل جواها كثير من كل حاجة حوالها ومع كل دا مبتعرفش ولا بتحاول حتى تحكي وتتكلم لأن طبعها وطبيعتها بيميلوا أكثر وجدًا للهدوء والسكوت، مش المقصود هنا سكوت الكلام، المقصود سكوت وسكينة البوح بأي إحساس داخلي حلو أو حتى مش حلو.

بتبدأ قصة البنت دي ببداية التربية، كانت بتقول إن تربيتها صعبة شوية مش زي تربية أي حد، مش مقصود شدة وضرب وعنف وتفكك أسري، لا خالص بالعكس كان كل حاجة في طفولتها مترابطة ومتماسكة.

في مثل حلو أوي وهو دا أدق وأقرب مثل لحياة البنت دي وهو: «الشيء إن زاد عن حده بيتقلب ضده» وهو دا بالضبط اللي حصل معاها، خوف أهلها بزيادة عليها، كلام أمها وأبوها ليها إن ديمًا خليكى لوحداك عشان متأذيش، ممكن نقول إن هما كانوا طول الوقت معاها عشان متبقاش لوحدها، بس دايمًا إحساس الخوف عليها الزايد أوي خلاها هي تبتدي تخاف من التغير، تخاف تتعامل، تخاف تقرب، تخاف تتأذى.

إحساس إنك تبعد أي حد عن حاجة نهائي لمجرد خوفك عليه دا مش إحساس حلو لأن دايمًا التجربة بتعلم، الفشل بيعلم، الوقوع في الغلط بيعلم، كبرت واطلعت وفهمت واطربت على حاجة واحده بس هي القرب من ربنا، وإن الإنسان مينفعش ولا يجوز ليه مهما كان إنه يأذي حد غيره، مكانتش بتخاف في الدنيا دي غير من حاجة واحدة بس وهي «الناس»، الناس اللي كانت كل ما تتحط في وسطهم تشوف إنها مختلفه عنهم، تحس إحساس غريب أنا ليه مش زيهم، أنا ليه مش عارفة اتعامل معاهم، وصلت لمرحلة من كتر ما شافت من أذى وكذب ونفاق افتكرت إن تربيتها هي اللي غلط هي اللي اتقفل عليها بزيادة، هي اللي مخدتش الحرية الكاملة والكافية عشان لما تشوف حد تعرف تحكم عليها كويس، كانت ماشيه بمبدأ «إن الوحش لما يتعامل حلو هيضطر وغصب عنه يبقى حلو»، بس طبعًا بعدين اكتشفت برضو إن مفيش الكلام دا وإن كل إنسان اتخلق في الدنيا لازم وحتما ولا بد إنه يتعامل بنفس معاملته.

إخواتها بيعبوها اه وهما روحها وحياتها اه، وأهلها كانوا شايفين إنها حتى مختلفة عن باقي بنات عائلتها، بس للأسف مع كل الحب دا كانوا بيشفوها الطيبة الهابلة اللي ممكن أي حد يضحك عليها عادي، ونسيوا أهم حاجة في الدنيا إن ربنا خلق كل واحد فينا مختلف عن غيره ومع كل اختلاف ميزة

تميز كل واحد عن غيره، وكانت الميزة اللي بتميز البنت دي عن غيرها هي «الذكاء»، الذكاء اللي محدش عرف ولا فهم إنه ممكن يكون موجود مع الطيبة عادي، مع الحد اللي مبيأدش عادي برضو.

معروف جدًا إن الطيب عمره ما يأذي بس بي فهم بيعرف يرجع عن الغلط، بيعرف ياخذ القرار لوحده، بيعرف يتعامل، بس الخطأ في حياة البنت دي إن للأسف الثلاثة اجتمعوا مع بعض «الطيبة - الذكاء - الخوف»، وإن الصفة الوحيدة اللي كانت متغلبة على الثلاثة واللي كانت واضحة للناس هي الطيبة عشان كذا كانوا دايمًا حاسين إن البنت دي ممكن اي حد يضحك عليها عادي.

محدش عرف ولا حس بالبنت من جواها كل واحد تعامل على أساس الصفة الظاهرة الخارجة عن الجوهر الداخلي ودا اللي كان بيخليهم دايمًا يقولوا دي طيبة.

ندخل بقا في التفاصيل والحياة الخاصة بالبنت دي شوية وإزاي عندها قدرة داخلية بتقولها إن أي حاجة انتي عوزاها هتحصل وهتعمل يمكن مش في وقتها بس لازم ف يوم هتحصل.

من أول الدراسة وهي حياة عادية جدًا زي أي بنت في سنها،
بيختلف بس إن طول فترة دراستها مفيش أي مغامرات نهائيًا،
حتى نصيبها في الصحاب مشافتهوش مكانتش زعلانة خالص
بالعكس كانت عارفة إن ربنا ما دام حرمها من نعمة، فهيكون في
رزق في نعمة تانية إمتى وإزاي وفين هيجيلها متعرفش المهم إنه
كدا كدا هيجيلها الرزق دا.

كانت عايشة لدراستها ومذاكرتها بس، نسيت أقولكم إنها
كانت من أسرة بسيطة جدًا، مش أسرة بسيطة ماديًا لا بالعكس،
البساطة عمرها ما كانت الفلوس، بساطتهم في عيشتهم في حياتهم
في عاداتهم وتقاليدهم، ناس طيفها خفيف، ناس شيك في كلامها
وزعلها وخصامها واهتمامها وتقديرها لغيرها، ناس عارفة إن
الزعل من بعضهم حاجة وحبهم وخوفهم وتعلقهم ببعض حاجة
تانية خالص، ناس بتعاتب بنظرة وتسامح بمجرد إنك تبصلهم
وتبتسم، هي دي بساطتهم اللي أقصدها «بساطة القلب» أو بمعنى
تاني ناس اتخلقت «قلبها لين».

خلصت البنت مدرستها ووصلت لمرحلة الجامعة، من هنا
ابتدت البنت تتكلم مع أمها إنها لازم تاخذ الحرية شوية، الحرية
في عدم الخوف الزيادة، الحرية ف إنها تتعامل مع الناس وتاخذ
هي قراراتها لوحدها عشان تحس بكيانها، اقتنعت الأم وقتها
بكلامها وخليتها تاخذ كل المساحة الخاصة بيها لكن مع شرط

أساسي ومهم جداً وهو إن «ممنوع منعاً باتاً الصحاب»، كان دائماً الأم عندها اقتناع تام إن الأذى الأكبر من حيث مساحة مبيجيش غير من الصحاب، عشان كدا طول الوقت بتبعد كل أولادها عن الاختلاط بالصحاب، مكنش عندها غير جملة واحدة بس «عاوز تصاحب صاحب أخوك» هو دا سندك وسرك، غير كدا مفيش حد هيصون أسرارك.

في الوقت دا كان كل أولادها مش بنتها بس شايفين إن كلام أمهم غلط، وإن كل واحد في الدنيا لازم على الأقل يبقى عنده صاحب أو اتنين، وبالفعل دخلت البنت الجامعة ولكن شافت بعينها وإحساسها قبل عندها إن الجامعه ما هي إلا «دنيا ثانية» غير اللي عيشناها في المدرسة.

دنيا ثانية من حيث إن كل حاجة عادي ومباحة، كل حاجة عادي في الخروج، في اللبس، في التعامل مع غيرك، حتى في علاقة البنت بالولد اللي هي أصلاً طول حياتها كانت بتشوف إن مجرد كلام البنت مع الولد دا عيب ومش مستحب إنها تتشاف واقفة بتكلم ولد، على فكرة أنا مش بحكي عن بنت من زمن آخر ولا حاجة بالعكس؛ لأنني واثقة إن في ناس هتعتبر ده أفورة، بس عاوزة أقولكم إن صاحبة القصة دي أنا أعرفها شخصياً.

قررت تركز في محاضراتها وبس، ولا عاوزه تصاحب ولا عاوزه تعمل شلة، ولا عاوزه تعمل أي حاجة عكس اللي مامتها قالته.

بس دايمًا في قاعدة في حياتنا بتقول «إن اللي في حاله مينفعش نسييه في حاله لازم نبقي إحنا حاله».

بنت بتدخل مدرج تحضر محاضرات وبس وآخرها تجيب أي حاجة تاكلها من الكافيتريا، نسييها في حالها لا إزاي نبعتها بنوة تتعرف عليها وتعرفها بنفسها، وبما إن البنت اتربت على إنها مينفعش تكسف حد اتعرفت على البنت، وشافتها كمان إنسانة جميلة إنها تيجي وتعرفها بنفسها، أو يمكن كان نفسها تبقى زي أي واحدة في الجامعة ليها صاحب وهي نفسها مكانتش حاسة بكده.

ومع مرور الأيام بدأت صاحبها تعرفها على باقي الشلة، عشان يقعدوا كلهم مع بعض، واتعرفت عليهم بس بشكل تاني خالص تعارف اسمه تعارف السكوت، عرفاهم وبتقعد معاهم بس بتسمع أكثر ما بتكلم، ومن السكوت دا بتتعلم وبتفهم وبتحاذر من أي أخطاء ممكن تقع فيها، مكانتش تقصد تعمل أي فعل عكس كلام مامتها بس كان متغلب عليها أكثر إحساس الاستكشاف، استكشاف طريقة التعامل مع الناس اللي هي أصلًا بتخاف منهم، أو استكشاف إزاي أعيش حياتي من غير أي رد فعل غلط.

عاشت حكاوي كثير وقصص منهم برضو كثير واتعلمت كثير، ومع كل دا محدش بيشوفها غير الإنسانة الهادية الساكتة الطيبة البريئة في زمن مفيش فيه الكلام دا، أو ممكن نقول قليل لو الواحد صادف حد يقول عليه ياه هو لسه في كدا.

خلصت أول سنة في الجامعة، قررت مع بداية السنة الجديدة إنها تغير من حياتها شوية مش بمعرفة ناس جديدة لا خالص، بس قررت تشتغل، قالت من جواها إن دي الحاجة الوحيدة اللي هتخرج طاقتها وفي نفس الوقت تبدأ تفهم وتعرف إزاي تتعامل مع الناس وإزاي تفرق بين الوحش والكويس من خلال خبرات التعامل معاهم، بدأت تدور على شغل لحد معرفتش توصل لأي حاجة لحد ما بدأت مامتها تتدخل وتحاول تساعدوا وبالفعل قدرت توصل لوظيفة كويسة في مكتب كويس، وطبعًا الوظيفة الكويسة دي كانت بالواسطة؛ لأنها لسه طالبة وصغيرة على إنها تلاقي وظيفة في مكان كويس وهي بتدرس.

اشتغلت البنت وبدأت تتأقلم وتحب وتتعامل مع مكتبها الجديد، بس هنا حصلت حاجة غريبة جدًا، معرفش أقول من حسن حظها ولا من سوء حظها، الحاجة دي هي إنها لما قررت تتعامل مع الناس وتنزل شغل نزلت مكتب مفيهوش بنات غيرها، وكان المكتب كله رجالة وهي للأسف كان من الصعب أوي وجداً التعامل معاهم، كان آخر حدودهم معاها في الشغل هي

صباح الخير، يمكن في الوقت دا ومع الظروف والطريقة اللي بنشوف فيها الناس دلوقتي إن محدش بيعب الخير لحد وإن كله بيتسابق عشان يوصل قبل الثاني بطرق غير شرعية يخليني أحكم عليها وأقول إن من حسن حظها في الوقت دا وهي حد بيور أوي ونضيف أوي إنها تكون لوحدها في مكان تتعلم منه خبرة وتضيف ليه أي حاجة هي مكتسبها من مكان ثاني حتى لو من حياتها.

استمرت على الحال دا لمدة ست شهور، ابتدت حينها تتمحور في اتجاهين فقط وهما عيلتها وشغلها بدون صحاب وبدون مواقف وبدون اختلاط بأي إنسان خارج نطاق الأسرة. وفي يوم من الأيام حصلت الصدفة إنها تتعرف على شاب، مكانتش مرتبة لكدا ولا مخططة إنها تتعرف على حد نهائي، هو بس في الوقت دا القدر لعب لعبته معاها ونصيبها وقتها إنها كانت لازم تقابله.

تصدقوا لحد دلوقتي لما بسألها عرفتيه إزاي تقول «معرفش» وعلى فكرة هي فعلاً متعرفش، قدرة ربنا إن حياتها تتشقلب وتتغير من تنشئة وشد وعدم موارد الباب لأي مخلوق لحاجة ثانية خالص ملهاش أي اسم ولا مسمى غير إنها تتفسر باسم واحد بس «علاقة راحة نفسية»، كل ده أتاح ليها الفرصة إنها متفكرش أصلاً هي إزاي وصلت لإتاحة فرصة، مش إنها نسيت

لا، بس صدفة القدر تغلبت على إحساس النسيان عندها اللي هو إنتي عرفتي الشخص دا وخلاص، القدر والنصيب إنهم يتقابلوا، لكن إمتي وفين وإزاي وليه بدون أي مقدمات هي فعلاً معندهاش أي تفسير.

اتعرفت على إنسان خلاها تحس وتعرف وتتأكد من إنها إنسانة تستحق إنها تتحب، تستحق إنها مش بس توارب الباب لا!! دا كان لازم ينفتح، زي ما تكون كانت مستنية الشخص دا، أو كانت بتدور على حد يخليها أول ما تشوفه متقولش غير كلمة واحدة «هو دا».

عرفت البنت الولد واتعرفوا على بعض، كانوا بيتكلموا إنهم صحاب وبعد كام يوم طلب منها يتقابلوا، كلمة مقابلة بنت لولد في قاموس البنت اللي بحكي عنها كانت مستحيلة، خلينا نقول بالنسباليها هي...

بس أول ما طلب منها يتقابلوا ومع كلمه مستحيل، البنت مفكرتش حتى إنها تقول لا!! ووافقت طبعاً.

إيه السبب اللي خلاها توافق على طول معرفش، بس لما سألتها قالت كلمة واحدة، قالت إن مش هي اللي بتاخذ القرار، إحساس الراحة النفسية اللي هي حساه وإحساس الفرحة اللي هي متعرفش سببها وإحساس إن حد متعرفهوش وصلها لدرجة إن أول ما تشوفه بيتصل أو يبعثها رسالة تطير من السعادة، كل

المشاعر دي وصلتها لدرجة إن في حاجة جواها بتقولها اتكلمي معاه واديله فرصة وخلي عندك فرصة تشوفيه وتكلمي معاه وتقعدي معاه.

وبالرغم من إنها حاجة موجودة جوه البنت دي إنها بتخاف من الناس إلا إنها مخافتش منه ولا كانت قلقانة كل أحاسيس الخوف والقلق والتوتر مكانتش موجوده ولا ليها أي أثر، كان متغلب عليهم إحساس الراحة النفسية أو إحساس إن هو دا اللي نفسي أكون معاه.

يمكن تقولوا إزاي كل الأحاسيس دي وهي أصلاً مشافتش، أنا عن نفسي مكنتش مصدقة، بس كنت متأكدة من حاجة واحدة «قدرة ربنا في قلب الموازين»، مكنتش بقول إزاي كدا على قد ما كنت بقول ربنا يرزق كل بنت الإحساس الحلو، إحساس السعادة والاطمئنان والراحة النفسية.

اتفقوا مع بعض يتقابلوا يوم بعد شغلهم؛ لأن كان من الصعب إن البنت تنزل يوم إجازتها وطبعاً كلكم عرفتوا ليه من الصعب، بسبب عادات بيتهم إن يوم الإجازة هو يوم لمة العيلة.

وجه اليوم اللي هيتقابلوا فيه اليوم دا مكانتش مركزة في شغلها تماماً، غالباً حتى لو حد قال اسمها هي مش سمعاه أصلاً، كان كل التركيز إن وقت الشغل يخلص ويجي الوقت اللي مستتياه ومع ذلك برضو كان يوم من أوله توتر وقلق وربكة

ورعشة اللي هو حاجة جواها بتقول «أنا هقابله، أنا هقابل حد معرفوش، أنا هتكلم في إيه، أنا هقول إيه، طيب أنا إزاي هبصله، أو إزاي هقعد جنبه أصلاً» إحساس لخبطة وكرايب كلها بتتكلم جواها بتتلخص بردو في الآخر إنها مش أحاسيس وحشة خالص بالعكس «سعادة».

خلص وقت الشغل، وحن وقت المقابلة الأولى، القعدة الأولى، أول نظرة، أول كلمة، أول ازيك، أول انتي أحلى من الصورة، أول سلام بالإيد، أول كل حاجة حلوة في الحياة.

خرجت من شغلها، كان لسه مجاش، فضلت مستنياه شوية مش كثير بس وقفت لدقايق، جواها إحساس بيقول يلا أنا عاوزة أشوفه قدامي.

ووصل ليها اللي شقلب حالها، سلمت عليه وسكتت كثير، أول سلام ومسكة إيد خلتها تترعش، أول حاجات كثير تحسها عمرها ما حستها قبل كدا.

اتكلموا مع بعض، وقعدوا في مكان لأول مرة البنت دي بتروح المكان دا، كان جواها إحساس بيبص يمين وشمال يا تري مين شايفني، وفي نفس الوقت إحساس أنا مش شايفة حد غيره، مكانتش تعرف هو حاسس إيه، أو بيقول عليها إيه من جواها بس كانت واثقة وقتها إن إحساسه مش زي إحساسها، لأنها حس حاجات الناس الطبيعية متحسهاش من أول مرة.

نظرتها ليه وهو بيتكلم معاها وبيحكيها عن نفسه بتقول هو
دا اللي أنا عوزاه، هو دا اللي كنت بدور عليه من غير ما أحس،
هو دا الراجل الحنين والطيب والشهم والسند اللي محتاجاه.

مكانتش تعرف هو شايفها إزاي وقتها، بس كان نفسها
تعرف، على فكرة الموضوع مش مجرد بنت قالت هو دا اللي أنا
عوزاه وخلاص، الموضوع أكبر من كدا بكثير حاجة كدا خارجة
عن الإرادة، حاجة إلهية بتحركها، يمكن قدر يمكن نصيب
يمكن قدرة ربنا إنها تحس كل دا من غير ما تتحكم وتعمل
لنفسها كنترول؛ لأنني واثقة إن كلامي في ناس كثير هتعرض عليه
وتقول هي اللي غلط.

بس فعلاً الموضوع مكش موضوع عادي ولا موضوع بنت
أعجبت بولد، لا خالص بالعكس، الموضوع كله أحاسيس غريبة
لحد الوقت دا البنت دي معندهاش ليها أي تفسير.

وخلص الوقت بعد كلام كثير ورغي كثير عن أنفسهم،
وخلص هيروحوا، إحساس البنت وقتها كان غريب، من قفل
مشاعر، وناس مش عاوزة تتعامل معاهم، وإنها تخلص شغل
وبسرعة على البيت، والتزامات كثيرة جواها، لواحدة مش عاوزة
لا الوقت يخلص ولا عاوزة تروح كانت كل اللي حساه وقتها إنها
مش عاوزة تسيبه يمشي.

حاجات كثير كانت بتحسها وحاجات كثير عاوزة تقولها
بس مع كل دا وحاجات هي مش عارفة تتحكم فيها لواحدة
عاقلة وناضجة وبتفكر إن مش كل إحساس بنحسه لازم يتقال
ولا كل حاجة ينفع تتحكي حتى لو اللي بنحسه وفي قلبنا.

روحوا البيت وابتدى الكلام يبقى كثير ومع كتر الكلام بيكبر
كل إحساس جواها، لحد ما قعدت مع نفسها وقالت أنا هقف
هنا ولازم أفهم، على الأقل أفهم نفسي.

أنا مالي؟

إيه اللي أنا حساه دا؟

هو دا بقا الحب؟

يعني أنا كدا بحب؟

يا تري هو كمان بيحبني؟

يا تري هو حاسس أي حاجة من اللي أنا حساها؟

ومع كتر الأسئلة اللي جواها، والإجابات اللي مش موجودة،
قاعدة على سريرها بتشرب نسكافيه، عنيتها بتلمع، بتبص للسقف،
دماغها مش بتفكر غير في الأسئلة دي.
تجيلها رسالة يتقالها فيها «بحبك».

يااااا... إزاي ربنا ممكن يريح قلب الواحد في ثانية
كدا، إزاي ممكن ربنا يقول للشخص في رسالة أنا جنبك أهو
ومخلتكش تفكر كثير وريحت بالك وعقلك وقلبك.

قد إيه كانت البنت تايهة، وقد إيه كانت في حيرة يا رب إديني
إشارة هو حاسس إيه، ربنا سبحانه وتعالى كريم أوي بيعوض كل
واحد فينا، هيعوضك لدرجة تخليك تخاف إنك في يوم تكون
مقصر ف شكره، لدرجة تخليك ترعل إنك زعلت على حاجة
راحت منك قبل كده، أو حياة انت كنت خايف منها ومن اللي
موجودين فيها، هتعرف إن كل الأبواب اللي اتقفلت ف وشك
قبل كده علشان توصل لحاجة كانت الأفضل ليك.

كل اللي الإحساس اللي كان مسيطر عليها وقتها هو إن عوض
ربنا لما بيجي بينسيك كل اللي كنت خايف منه في حياتك.

كانت من كتر فرحتها مش عارفة ترد، أو عاوزه تقوله،
كنت مستنية أسمعها من يوم ما شوفتك، لا من قبل ما نتقابل،
إحساسها مع الولد دا كان غريب أوي، زي ما تكون حاجة قالتها
انتي اتخلقتي عشانه وعشان يكون هو كمان ليكي.

فاتت أيام مش كثير، وعشان شغله مكنش زي الناس
الطبيعيين اللي هو طول الوقت في الشغل، مكانتش بتشوفه كثير،
بس كان طول الوقت قدام عنيتها، في شغلها وبيتها، وحتى وهي
وسط الناس في الشارع شيفاه قدام عنيتها.

عاشت معاه أيام جميلة، أحاسيس ومسئوليات جديدة عليها،
خلي بالك من نفسك، كلت إيه، انت كويس، فطرت، روح،
نمت... إلخ.

وأخيرًا وبعد اشتياق كثير أوي اتقابلوا مرة ثانية وكانت بعد
34 يوم بالظبط من أول مقابلة.

ودا طبعا عشان ظروف شغله، اتقابلوا وكانت المقابلة ألطف
من الأولى ودا طبعا لأن المرة دي مختلفة، تصريحات الحب
اللي اتقالت وصدق البت بمشاعر حبييها، ونظرة عينه اللي
بتقولها أوعي تخافي أنا موجود تخلينا نقول إن كل مرة هتقابله
فيها هتاخذ منه شوية طاقة وأحاسيس حلوة أوي تخليها تتعايش
لحد ما تشوفه مرة تالتة.

كانت فرحانة أوي وهي بتحكي عن المقابلة دي، فرحانة
إنها بتحب وبتحب، فرحانة إن في حب عاوزها عشان نفسها،
حبيبها زي ما هي، مش شايف فيها أي عيوب يقولها غيرها
عشان تبقى أحسن وأفضل، بس وهي بتحكي لي مكانتش واحدة
بالها من حاجة مهمة جدًا إن كل الإحاسيس دي مش هي بس
اللي مخليها مبسوفة.

في أحاسيس ثانية أهم وأعمق من الحب ذات نفسه، وهي إنها
اتخلصت من إحساس الخوف، الخوف من الناس والأذى وإنها
اتعلمت إن مش كل الناس ممكن متعاملش معاه بالعكس،

لسه في ناس كويسة، لسه في ناس حلوة من جواها، لسه في حد ممكن نأمن ليه ونحبه ونقرب منه عادي، الإحساس الحلو إنها اتغيرت ومبقتش بتخاف، بتقول اللي حساه من غير توتر، بتعبر عن مشاعرها الصادقة بدون خوف من اللي قدامها إزاي ممكن يفهمها، وإيه اللي ممكن يقولها عليه بعد ما تمشي وتسبيه.

من الحاجات اللي نسيت أقولها لكم عن البنت دي إنها كانت شخصية بتعافر بتحب النجاح وفعلاً كانت ناجحة في حياتها.

انتهى الوقت مرة ثانية وخلصت المقابلة، وكل واحد رجع بيته، وعلى الرغم من إن المقابلة دي كل واحد فيهم كان مبسوط إلا إن بعدها اتقلبت موازين وحياة البنت دي.

تاني يوم وهو اليوم ال 35 وصلت شغلها، طبعاً يومها جميل وحياتها احلوت أكثر، بقا عندها إقبال على حياتها وعلى شغلها وحيث الناس اللي كانت بعيدة عنهم، قالت بقا تتصل تظمن عليه وتبدأ اليوم معاه زي أي يوم عادي.

لكنه مردش عليها، قلقت شوية بس بحكم شغلة كان ممكن يتأخر في الرد فمكانتش قلقانة أوي، بس المرة دي عدم الرد كان طويل شوية ومبقاش ساعة ولا اتنين ولا ثلاثة لا، عدم الرد كان اليوم كله.

القلق زاد والتوتر زاد والفرحة اتقلبت لخوف، يا ترى إيه حصل، يا ترى هو كويس، يا ترى الدنيا في شغله تمام؟
عدى يوم والثاني والثالث ومبقاش في رد نهائي، وزي ما كانت مقابلتهم مع بعض بدون أي أسباب ولا أي ترتيبات، برضوا عدم الرد والاختفاء كان بدون أي أسباب ولا أي ترتيبات.
وكل أسئلة يا تري هو كويس يا تري هو بخير مكانش ليها أي رد ولا إجابات غير إنه موجود على السوشيال ميديا وميردش عليها.

أسئلة كثير ورسائل أكثر واتصالات أكثر وأكثر ومفيش رد وكان الرد على كل الأسئلة دي والقلب اللي اتوجع خلال الأيام دي هو رد واحد بس يخليها تفهم وترد على كل أسئلتها والرد اللي هو رده وقتها كان «بلوك من كل حاجة».

من هنا بدأت الصدمة، الحياة السودا، الخذلان والوجع والتعب والقهرة والخداع في الناس اللي كانوا سبب في إنها دايماً لوحدها.

إزاي ربنا ممكن يكرم حد أوي كدا ويخليه طائر من الفرحة وشايف الحياة كلها حلوة وإزاي فجأة كل دا مبيقاش موجود، إزاي الثقة العمياء في شخص تكون موجودة وفجأة مبيقاش قد الثقة دي.

بدأت تسأل نفسها أنا عملت إيه، أنا غلطت في إيه، طيب أنا
فيا إيه وحش كنت أغيره عادي، بس مع كل الأسئلة دي فكرت
في أهم وأكبر مشكلة فيها إنه ممكن يكون بعد عنها بسببها وهي
«الطيبة» طيبتها اللي مكانتش بتحبها، طيبتها اللي كانت بتخليها
دائمًا خايفة، طيبتها اللي حسستها إن دي مش ميزة دي عيب
وكبير ممكن الواحد يسبب حد بسببه عادي.

ومن كتر تعلقها بالولد وحبها ليه حاولت تكلمه كثير، حاولت
توصله بأي طريقة، بس للأسف مكانتش تعرف غير تليفونه
وأكونته بس، وطبعًا كل دا اتعمله بلوك.

كل يوم وكل وقت كانت بتحاول، ومع كل الأحاسيس دي
إلا إن الإصرار إنها توصله أو تسمعه أو تعرف إيه اللي حصل كان
دائمًا جواها.

فكرت تعمل أكونت جديد باسم مختلف عشان تشوف في
إيه، وفعلاً عملت كدا، مكنش في أي مؤشرات جديدة تخليها
تقول اه هو بعد عني عشان السبب دا، ارتباط بقا أو خطوبة أو
جواز أو حب جديد.

مكنش مسيطر عليها غير إنها لازم توصله وبس لازم تتكلم
معاها، ولما عملت أكونت جديد وكلمته رد، وللأسف أول ما
عرف إن هي دي البنت كان بيعمل بلوك تاني.

أصرت على الموضوع دا ممكن نقول ثلاث أو أربع مرات،
من هنا ابتدت تفهم، ابتدت تستوعب إن الموضوع مفهوش أي
حاجة غريبة غير إن الولد حابب يبعد حابب يبقى بعيد عنها.

دخلت البنت في حالة ممكن نقول عليها حالة فوق الاكتاب،
سابت شغلها، بعدت عن عيلتها ومبتكلمش معاهم، بدأت حالة
من تحت الصفر.

فكرت كثير إزاي إحساسها ممكن يخونها، إزاي تشوف حد
كل حاجة وهي بالنسبale ولا حاجة، إزاي ممكن حد يقول بحبك
اللي هي كلمة «عهد» وبكل سهولة ميكونش حاسسها.

هل فعلاً في نوعية بالشكل ده من البشر، تقول حاجات مش
حساها، ممكن تخرج وتقابل وتحب وتتحب وتشتاق وكل دي
أحاسيس ظاهرة بس اللي في القلب غير كدا خالص.

البنت دي مكانتش بتحكي لحد أي حاجة عنها، شخصية
فوق الكتومة، مش صعبة بالعكس بنت بسيطة جداً وسهل فهمها
جداً بس مبتعرفش تحكي، مبتعرفش تقول أنا موجوعة، أنا
تعبانة، أنا عاوزة أتكلم، كل دا مش موجود.

كرامتها وجعتها أوي، وبرغم إنها حد واثق في نفسه جداً،
بس للأسف التجربة دي خليتها تتهز، شافت نفسها قليلة، شافت
نفسها إنسانة المفروض متكونش موجودة وسط الناس، شافت
إن مفيش حد شبهها ولا حتى حد ممكن يكمل الناقص فيها،

لدرجة إنها قفلت على نفسها شوية، هي كدا كدا أصلاً قافلة على نفسها في العادي، بس المرة دي كان الموضوع كبير شوية، قفلت على نفسها يمكن تعرف توصل لأي إجابة من الأسئلة الكثير اللي بتدور جواها، إزاي وليه وإمتى وعشان إيه ممكن حد يقول أي حاجة مش حاسسها، أو يتعامل مع حد هو مش حابه من البداية، وقتها مفكرتش أبداً إنها ممكن تقول يمكن عنده ظروف أو يمكن حصل حاجة؛ لأنها مقتنعة جداً إن الشخص اللي بيكون عاوز حاجة مهما كانت صعبة ومهما كانت عالية وغالية لازم هيوصلها بإصراره وإرادته، لكن هي ولا حست دا ولا شافت دا وكان كله في الآخر مجرد كلام بيتقال وهي اللي خانها إحساسها مش أكثر.

ومع مرور الوقت والأيام الكثير اللي فاتت، وهي موصلتش لأي حاجة غير إنها لسه واقفة مكانها، وهي شخصية مش كسولة بالعكس دي بتحب شغلها ونفسها توصل لمكانة عالية، قالت أنا لازم أفوق لازم أشغل ولازم أعمل الحاجة اللي بحبها ولازم أنجح، فكرت إنها مينفعش تقف في مكانها لازم تثبت لنفسها إنها ممكن تعيش وتتعايش لوحدها عادي جداً، وعمر ما حد ينفع يكسرهما، بالرغم من كل الوجد اللي جواها واللي محدش لا حاسه ولا شايفه غيرها، هي وبس.

دورت على شغل لحد ما وصلت للوظيفة اللي شيفها مناسبة ليها، وقالت من هنا البداية، فكرت كمان تشوف إيه اللي ممكن تعمله غير الشغل أو بعد الشغل، إيه الموهبة اللي ممكن تنجح فيها، أو إيه الحاجة اللي بتحبها ممكن تعملها عشان تخليها مبسولة وتعيش حياتها زي أي بنت طبيعية، وفعلاً وصلت للحاجة اللي ممكن تخليها في مود الانبساط بعد شغلها وهي إنها ترسم، نفسها تبقى «رسامة» حاجة هتخليها مبسولة وميقاش عندها وقت تفكر في أي حاجة ممكن تضايقها.

بدأت الحياة اللي هي اختارتها، ومع كل دا عمرها ما نسيت أول إنسان حبيته، أول كلمة حلوة، أول نظرة أمان، أول كلمة بحبك، أول كل حاجة حلوة جواها، بالرغم من إنها بتشغل نفسها طول الوقت بس للأسف لسه منسيته، وعلى فكرة وهي بتحكي لي أنا عمري ما حسيت إن هي غلط؛ لأن ناس كتير هتقول ما عادي كلنا بنتحب وينتساب وينسيب، بس البنت دي حساسة أوي، حتة كدا ربنا حاططها عندها بزيادة وهي «الإحساس»، وعشان كدا عمري ما شفتها بتفكر غلط؛ لأن وهي بتحكي كنت مقتنعة جداً بجملة قالتها لي وهي: «اللي بيحب عمره ما بينسي وإلا ما ييقاش حُب من البداية» وفعلاً دي حقيقة، اللي بينسى عمره ما كان بيحب، اه النسيان نعمة بس بيجي وقت وفقدان الحاجة اللي حستها بقلبك وروحك وشوفتها بعينك عمرها ما بتنسي.

تابعت البنت شغلها وفاتت سنين، وكانت بترسم لحد ما رسمت أول لوحة في حياتها عشان تنزل معرض اللوحات الفنية، وبالفعل رسمت اللوحة ونزلت، بس للأسف وقتها محدش اشترى اللوحة ولا اسمها اتعرف ولا حد كان متابع اللي بتعمله، كان في ناس بتشوفها إنسانة فاضية وناس تانية بتقولها كملي ومسيرك هتوصلي، زعلت جدًا وعيطت كثير، اللي هو ليه كل حاجة مقفلة، ليه أول لوحة محدش يشتريها، ليه برجع لنقطة الصفر، ليه اسمي ميتعرفش بالرغم من إن في أسامي تانية كثير ولوحات ربما تكون أقل جمالاً من لوحاتها والناس اشتريتها.

من هنا جه دور أمها، وكلامها معاها طول الوقت إن محدش بينجح من الجولة الأولى وإن لازم نحاول مرة واثنين وتلاتة عشان نعرف نوصل للهدف اللي جوانا.

وقفت البنت عن الرسم شوية، يمكن لأنها زعلت إنها منجحتش من أول مرة، وابتدت تركز في شغلها، ولسه منسيتش حبها القديم بالرغم من مرور السنين الكثير، كان دايمًا جواها حد تاني بيكلمها بصوت محدش بيسمعه غيرها قالها وقتها يمكن لو كان موجود مكنتش زعلت إن محدش اشترى اللوحة، أو يمكن مكنتش حست إنها لوحدها بالرغم من وجود أهلها جنبها، ويمكن كل دا كانت بتحسه لأن جواها في وجع كبير عاوزهها تصرخ بصوت عالي وتقوله أنا محتجالك بالرغم من إنك كسرتني.

الغريب في القصة دي كلها إن برغم الوجد والبعد ومرور
السنين، إلا إنها كانت دايماً متأكدة ومقتنعة إنه هيرجع لها، إزاي
هي نفسها معرفتش تجاوب بس يمكن إحساس أو يمكن ثقة أو
يمكن إلهام من ربنا الله أعلم، والإحساس دا كان سبب في إنها
دايماً كانت بترفض الزواج، ومن أشخاص مناسبين ليها جداً،
بس الصوت اللي جواها دايماً بيقولها هيرجع اصبري، شوفي
وركزي في شغلك وبس لأنه هيرجع.

ناس كتير زعلت منها وأولهم أمها وطبعاً أهلها، إنها دايماً
رافضة موضوع الارتباط، ومع ذلك كانت منتظرة طول الوقت
رجوعه.

ومع مرور السنين معرفتش تنسى، فكرت إيه ممكن تعمله
برغم البلوكات اللي موجودة عشان تعرف توصله، نفسها تشوفه،
نفسها تسمع صوته، نفسها تكلمه، نفسها تقوله بجدة مفتقداك.

الولد دا كان عنده صحاب كتير، بس بالرغم من وجود ناس
كتير حواليه إلا إن كان في ولد في الفترة دي مقرب ليه جداً،
صاحبه أوي، أو زي ما بيقولوا أنتيمه، هي تعرفه لأنه حكاها
عنه وكان دايماً بيكون موجود معاه طول الوقت، بس طبعاً هو
ميعرفهاش.

من هنا جاتلها الفكرة، أنا لازم أكلمه واسأله عليه، لازم أطلب منه يخليني أشوفه أو أقابله حتى من غير ما هو يشوفني وقررت تكلم الولد دا عشان تعرف أخبار حبيبها.

بعتت للولد رساله عرفته بنفسها، قالتله هي مين، وكل اللي طلبته وقتها إنه يحاول يضبط وقت خروج وتروح تقابله عشان تتكلم معاها.

كثير منكم هيقول ليه كل دا، هيقول دا مفيش كرامة، هيقول ما خلاص هو مش عاوزها، هيقول كفاية هو مش آخر راجل، عارفة إن هيتقال كلام كثير، بس أنا نفسي لحد دلوقتي معرفتش أوصل لإحساسها وهي بتكلم معايا وبتحكي لي وإن إزاي ممكن حد يحب حد تاني بالطريقة دي، الحب اللي هو مستحيل يكون موجود في الزمن ده؛ لأنه كان موجود من قديم الزمن واستحالة يكون في حد من البشر بيكرره دلوقتي وهو «الحب الأفلاطوني».

ووصلت رسالتها لصاحبه بس للأسف وقتها كان الرد غير متوقع والكلام اللي شافته منه مكانتش تتخيل إنه يتقالها في يوم من الأيام، وإن إزاي ممكن حد يجي على نفسه أوي كدا بسبب الحب، قالها وقتها «سببها في حاله، هو عايش حياته وبيحب واحدة تانية وكمان خطبها».

في اللحظة دي من كتر الزعل والقهرة والكلام اللي مصدقتش نفسها لما سمعته وإن إزاي طول السنين اللي عدت جواها أمل إنه هيرجع في الآخر تعرف إنه ارتبط بإنسانة تانية، وقتها قالت كفاية كدا، كفاية انتظار وكفاية وجع وكفاية تيجي على نفسها عشان خاطر إنسان هي بالنسباله لاشيء.

بدأت حياة جديدة كلها تركيز في إنها توصل للمكانة الصح، تنجح في شغلها، تكمل رسم، تعرف ناس جديدة، والجديد إنها بدأت طريق إنها تلعب رياضة.

وفي وسط دربكة الشغل، وفوات أربعة سنوات من فراقها بالإنسان الوحيد اللي اختارته وهو مكانش شايفها، نزلت يوم النادي كتدريب عادي جدًّا، اتعرفت بزميل ليها في النادي ودا طبعًا بعد محاولات وتعب للوصول بس إنها تتكلم معاها، مش عشان ارتباط أو تعارف حب بالعكس، موضوع إن حد يتعرف عليها أصلاً كصحاب مش سهل، كان في إصرار من الولد دا إنه يتعرف عليها في النادي بشكل طبيعي، هدف إن لازم هوصل واكلمها، وفعلاً كلمته واتعرفوا على بعض، يمكن عجبها فيه إصراره عليها، إحساسها إن في حد بيتعب ويحاول عشان بس يتكلم معاها، بس قالتلي وقتها إن الموضوع مكانش إعجاب خالص كل الحكاية بعد ما كانت فقدت الثقة في نفسها شافت إن لسه في حد عاوزها، في حد عنده إصرار عشان يتكلم معاها.

اتكلموا مع بعض شافت إنه حد لطيف، إنسان مهذب، وعلى فكرة كان نفس وظيفة الولد اللي كانت بتحبه، ويمكن برضو دي من أكثر الأسباب اللي خلتها تكمل وتتكلم وحابة تعرف أكثر. والسبب هنا إنها حسست إن ممكن يكون في تشابه كبير بينهم، أكيد مش بنفس الأسلوب ولا الطريقة؛ لأن كلنا مختلفين، بس هي اللي كانت بتفكر بطريقة مختلفة شوية، طريقة محدش يفهمها غيرها هي وبس.

ومع كل تمرينة في النادي كانت بتشوفه، ابتدى الكلام يكثر وشافت اهتمام بيها، وإنسان كويس ومع كل ذلك مفكرتش ولا شافت بإحساسها، الموضوع كله كان إن العقل بيقولها تقرير إنه إنسان محترم.

وفي يوم وصلت النادي كان مستنيها على الباب وقالها بلاش تمرين عاوز اتكلم معاكي، ولما سمعته قالها إنه عاوز يتقدملها، من كتر مفاجأة البنت وقتها مفكرتش بإحساسها زي كل مرة؛ لأنها لما مشيت وراه مرة مشافتش غير الوجع، فكرت بعقلها ووافقت، قالت إنسان بيحبني وعاوزني مبسوة دايمًا وهو دا اللي هي بتحاول تلاقيه.

وكلمت أهلها وفرحوا جدًا واتفرفوا عليه واتخطبوا، اتخطبت ومفيش حب، مفيش الحياة اللي كان نفسها تعيشها، إيوة حياة كويسة مستقرة بس مفياش إحساس.

وبعد مرور شهرين من الخطوبة، كان عندهم في البيت وفي وسط الكلام بينهم، وهي عينها في عينه شافتها حبيبها الأولاني، فكرها وذهنها رجع للماضي، نسيت إنها مخطوبة ومفكرتش غير إنها نفسها في اللحظة دي يكون اللي قاعد قدامها هو الإنسان اللي اختارته بقلبها مش الإنسان الكويس اللي اختاره عقلها.

طول المقابلة وهي سرحانة ومكانتش تعرف إيه السبب وإيه اللي خلاها تفكر في الماضي تاني، بس قالتلي الصوت اللي كنت بسمعه زمان بيقولي هيرجع تاني بقيت اسمعه تاني، حاجة جواها بتقولها الوقت دا هو محتاجها بالرغم من إنه مكلمهاش ولا في أي مؤشرات بتدل إن ممكن يكون في كلام تاني، بس هو الإحساس مش أكثر.

بعد ما خطيبها مشي مكانش في أي حل في دماغها غير إنها تفسخ الخطوبة، مفكرتش في نفسها خالص، ولا هي أنانية بالعكس هي محبتش تعمل الغلط والحرام، محبتش تكون مع إنسان كويس وتكون بتفكر في حد تاني، أو لو حتى النصيب كان اختار ليها إنسان وحش برضو مكانتش هتقبل إنها تكون لابسة دبلة إنسان وبتفكر في غيره.

ومن غير أي مقدمات فسخت الخطوبة.

مفكرتش إيه ممكن يحصل بعد كذا بس كل اللي فكرت فيه إن مينفعش الغلط يكون مقصود وهي تعمله.

عاشت حياتها والبلوك لسه موجود، وطرق الوصول مسدودة، وفاتت السنين واشتغلت البنت، ورسمت لوحات ثانية جميلة، ومن اللوحة الثانية اسمها ابتدى يتعرف، ابتدت الناس تشوف رسمها، ابتدت تجتهد في شغلها وتتعلم أكثر، ومع مرور تسع سنين وكل يوم حياتها بتتقدم، وكل طرق الارتباط مقفولة بالنسبالها، وطبعاً حياتها الاجتماعية مقفولة على الشغل والرسم بعيداً عن دوشة كل اللي حوالها، مفيش صحاب، وكمان مفيش خروج، هو مجرد الشغل والرسم.

كل الحياة دي، والوقت الكثير اللي فات، والسنين إلى غيرت الملامح والإحساس، لسه الصوت اللي جواها موجود، معرفتش اليأس، مقالتش هنسى ونسيت، لسه حاجة جواها بتقولها استني، لسه صوت بيقولها اصبري هتفرحي وهيرجع، يمكن تشوفوها مجنونة، أو ممكن تقولوا دي هتتعب في حياتها، وفي بالفعل ناس قالت دي هتفضل كدا هتعيش وتموت لوحدها.

بس كل دا مكانش بيخليها ترجع خطوة لورا بالعكس أملها وثقتها في ربنا ورغم كل اللي جواها والسنين والعمر اللي فات عارفة وواثقة ومتاكدة إن ربنا مش هيخذها بالرغم من إن فات كثير بس عارفة إن ربنا هيعملها اللي هي عوزاه حتى لو فاتت سنين أكثر من كدا.

كل الأيام اللي عدت وكل السنين اللي فاتت مكانش نفسها في حاجة غير حاجة واحده وبس «تسمع صوته»، وهي واثقة إنه ممكن يكون هو عايش حياته، اختار خطيبته واتجوز وربنا رزقه بأطفال، واثقة إن حياته موقفتش عندها؛ لأن هو اللي اختار إنه يتخلى عنها وبإرادته، هل ممكن حد يتعلق بحد للدرجة دي، هل ممكن جسد يحس إنه عايش بس روحه في حته تانية مش هيفرح ويتبسط غير لما ترجعه، هل ممكن حد يعيش ويموت وهو بيحب ومحدث حاسس بيه.

أسئلة كتير بتدور في دماغها، دوشة وكركة حوالها، أصوات كتير مش شايقة ولا سامعة غير صوت واحد بيقلها «وبشر الصابرين» عشان كذا كانت بتصبر وعارفة ومتاكدة إن الصوت اللي جواها دا مش مجرد إحساس، دا صوت هي واثقة فيه ومتاكدة إنه هيتحقق.

وبعد تسع سنين تفكير وانتظار ويا ترى إيه اللي جاي ومتابعة كل البلوكات اللي مش عاوزة تتشال، جربت في يوم تشوف الأكونت عشان تبعتله وبالصدفة تلاقي البلوك اتشال والرسائل ممكن تبعثها عادي جدًا.

كان قلبها بيرفرف من الفرحة، إن في طريق واحد من كل الطرق المسدودة اتفتح وبعد كل السنين دي، وإنها ممكن تبعث رسالة حتى لو متردش عليها، بس قبل ما تبعث الرسالة، فكرت في حاجة مهمه جدًا!!

ليه الوقت دا بالذات البلوك يتشال؟
هل دا معناه إنها كانت في باله بعد كل السنين دي؟
يا ترى إيه اللي حصل؟
يا ترى لو حاولت تبعت رسالة هيترد عليها ولا هيحصل زي
كل مرة؟
وفعلًا بعت رسالة ومعداش وقت كثير والمفاجأة إنه رد
عليها، مكانتش مصدقة نفسها يا ترى أنا بحلم؟
يا ترى فاكرنني أصلًا؟
أول كلمة كتبها لها «ياااااااااا» وطبعًا الكلمه دي كان جواها
كلام كثير أوي، قالها ابعيلي رقمك، من غير تفكير بعتله الرقم،
واتصل بيها ومن كتر ما هي بتضحك من الفرحة، هي مش مركزة
إيه اللي ممكن يتقال أو هي بتقول إيه أصلًا.
كلام كثير وعتاب أكثر وإحساس، بس مع كل دا هي مكانتش
تعرف إيه اللي حصل وإيه الظروف الجديدة اللي حصلته طول
التسع سنين، مكانتش بتتكلم في الماضي على قد ما هي كانت
بتحاول توضح وتبين بطريقة غير مباشرة قد إيه هي مشتتاله، قد
إيه نفسها من كتر اللي جواها تصوت وتقول بأعلى صوت قد إيه
إنه واحشها.

طلب منها يتقابلوا، ومن غير أي تفكير طبعًا وافقت، قرر إنه يوم ما يخرجها يودها مكان هي بتحبه وفي نفس الوقت عمرها ما شافته قبل كدا، من الأماكن اللي صعب من ضغط الشغل للرسام إنه يروحها لوحده.

راحلها شغلها واستناها بعد الشغل، ونزلتله بصت في عينه بعد تسع سنين من غير ما تتكلم، بس كان في حاجات كتيير كان نفسها تقولها وحاجات أكثر نفسها تعملها، مش حاجات وحشة بالعكس دا نفسها تضربه، أو تخبطه بأي حاجة عشان تحس من جواها إنها خدت حقها وحق وجعها ولو 1%.

بس معملتش أي حاجة من دي اكتفت بإنها تقول وحشتني في سرها، تقول اتوجعت كتير وانت مش موجود بس من غير صوت، نفسها تقول عشان خاطري خليك جنبي أيًا كانت ظروفك بس كفاية صوتك اسمعه، حاجات كتير محدش هيحسها ولا يفهمها غيرها.

كان جاييلها بوكيه ورد، أول مرة يجيلها ورد، أول مرة تشوف بوكيه فيه كل الألوان اللي بتدل على الأمان والحب والاشتياق. كانت فرحانة بالبوكية أوي، ووصلوا المكان اللي هي بتحبه وعمرها ما شافته قبل كدا.

ومن هنا ابتدئ يحكي وهي بتسمع من غير ما تتكلم، حكاوي كثير، تفاصيل أكثر، وكان كل يوم هي بتتوجع فيه هو كمان كان بيتوجع زيتها، بس الفرق إن الوجع اللي هو عاشه كان هو اللي مختاره، والوجع اللي هي عاشته عمرها ما كانت هتختاره.

سمعته كثير، ولما خلص كلام هي كمان حكّت اللي جواها واللي عاشته، مطلبتش ولا لمحت إنه يفضل جنبها، ولا حتى هي كانت عايزة منه وقتها؛ لأنه كان كل واحد فيهم جواه كثير مكش المفروض حد يطلب من الثاني حاجة؛ لأن في الوقت دا مكش ينفع أي حاجة تكون موجودة غير الإحساس، كل طرف يحب الثاني، مين ظلم مين، مين وجع مين، مين فضل مستني كل يوم يفتحه باب صعب، مكش هينفع أي فعل يتعمل عشان الثاني طلب كدا.

في الوقت دا لو مكش كل واحد عمل اللي جواه واللي حسه مكانتش أي حاجة هيبقى ليها طعم، مينفعش حاجة تتعمل عشان الثاني طلبها وبالذات بعد وجع وفقدان ثقة في الناس وفي النفس وفي كل اللي حوالِيهم.

وخلصت الخروجة وكل واحد فيهم وصل بيته، وطبعًا بيتكلموا مع بعض، وبعد كام يوم حوالي 7 أيام، كان بيكلمها وبدون أي مقدمات ولا ترتيبات قالها أنا كلمت ماما عليكي عشان عاوز أتجوزك.

البت مردتش عليه مش من الصدمة لا، ولا من إنه حتى
ملمحلهاش وهما قاعدين مع بعض لا، اتصدت من قدرة ربنا
من قدر ربنا، من الصوت اللي كان دايمًا بيقولها هيرجع، من
الصوت اللي كان دايمًا بيقولها استني هتفرحي، هتفرحي فرحة
من كترها عليك مش هتبقي مصدقة حتى نفسك.

ابتدت تقول طيب ليه كل دا حصل؟

ليه اتوجعت؟

ليه استنيت كتير وضاع من عمري كتير؟

موصلتش لأي حاجة غير إن ربنا عمره ما بيخزل حد، ولا
عمره بيتلي حد ابتلاء حتى لو كبير إلا عشان ينشف عضمه،
ومع ذلك بيقوله أنا جنبك ومعاك وعمري ما هخذلك، يمكن ربنا
بيكون ليه حكمة في البعد، أو يمكن بيخلينا نتحط في ظروف
وحشة عشان إحنا نفسنا نتغير للأحسن والأفضل، عقلنا يكبر،
ننضج، نحسن اختيارنا، نفكر ونعرف نفرق بين الصح والغلط.

مقاتلش حاجة غير إنها كانت بتتمنى دا من تسع سنين، وحتى
لو كانت السنين طولت عن كدا، برضو كانت هتستنى أكثر، لأنها
قاتلي الحاجة الوحيدة اللي مكنتش واثقة منها إن روعي مش
موجودة جوايا ضايعة مني، هفضل أدور عليها واستناها لحد
ما ترجعلي».

حتى هو اتغير عن الأول بسبب الظروف والسنين اللي جربها
في لخبطة وكركبة من كل اللي حواليه، زى ما يكون ربنا عمل
كدا في الاتنين عشان يعرفوا قيمه بعض، عشان لما يتجمعوا
يعرفوا يحافظوا على بعض.

كلمت أهلها وجالها الولد عشان يتخطبوا، وفي وسط
الكلام مع أهلها قالهم أنا عاوزها بسرعة، مش عاوز خطوبة
طويلة، وعشان ربنا ميسر كل حاجة في موضوعهم وافقوا أهلها،
واتخطبوا وجهزت كل حاجتها للزواج، واتجوز بعد شهر من
الخطوبة تقريباً.

وعاوزه أقولكم إنهم مش مجرد زوجين عادين بالعكس،
إحساس الانكسار والضعف وقلة الثقة بالنفس اتحول تماماً
وجدًا لقوة وثقة بالنفس وفيه هو كمان، اتحول لأمان وسعادة
وحب، اتحول لبيت هادي، بيت أي حد يشوفه أو يدخله يحس
إنه مطمئن من غير أي أسباب، والأهم من كل دا حبه ليها وحبها
ليه اللي لو عشنا عمرنا كله ما هنعرف نوصل لدرجة إنه يكون
ليه أي مقياس.

ودلوقتي عايشين أسعد زوجين بقالهم سنة كل اللي هي
قالتهلولي إن أي حد يقرأ القصة دي حتى لو مختلف معاها؛ لأنني
عارفة إن هيكون في نقد كثير ميعملش ولا يقول أي حاجة غير
إنه يدعي دعوة من قلبه إن ربنا يرزقهم بالذرية الصالحة ويجعل
بينهم دايماً كل الحب والاحترام والمودة والرحمة.

... هتختم حكايتنا بكلام مهم جدًّا إوعى تنساه...

لما تلاقي الدنيا مقفلة معاك والابتلاءات بتزيد اعرف إن ربنا بيحبك أوي متقولش أنا ليه بيحصلي كدا، واعرف إن الناس اللي خسرتهم ربنا هيكسبك اللي أحن وأحسن منهم بكتييير أوي؛ لأن ربنا مبيعدش حاجة عننا بيكون فيها خير لينا، وإوعى تحسد حد ولا تزعل إنه معاه أكثر منك؛ لأن كدا كدا كلنا واخدين من الرزق 100%، انت متعرفش هو فقد إيه في حياته قصاد النعم اللي انت شايفها عنده، أو حتى إنك ترتبط متأخر بالشخص الصح أحسن بكتييير من بسرعة وفي الآخر تندم ووقتها الندم مش هيفيد؛ لأن كسرة القلب مفهاش معلش، وتأكد إن ربنا خلقك إنسان قوي إوعى تضعف قدام حد؛ لأن وقتها هيكون دا اختيارك انت مش نصيب، ومهما كنت بتعمل ذنوب وكلك عيوب إوعى تقفل كل الأبواب اللي ممكن توصلك لربنا على الأقل خلي باب «الصلاة» مفتوح واستغفروا ربنا كثير، إوعى تبطل صلاه «الصلاة» عاملة زي الحبل هتشدك بعيد عن الذنوب ومسيرك هتبعد وهتبطل وهيجي اليوم اللي توصل فيه إنك تكون إنسان راضي عن نفسك، وإياك تدعي على حد مهما أذاك، «ساامح» لأن التسامح اللي هيخليك تعرف تنسى وتعيش حياتك والأهم إنه كان صفة من صفات سيدنا النبي عليه صلوات الله وسلاماته.

خليك واثق إن حياتك هتتعاش مرة واحدة عشان كدا لازم تعيشها صح

عيشها بحب وسعادة؛ لأن عمرها ما هيكون ليها إعادة.

تحياتي لكل من قرأ سطرًا واحدًا من الكتاب

تحياتي لكل من يقدر قيمة ومعنى كل حرف مكتوب

وأخيرًا وليس آخرًا

انتظروني في الكتاب القادم بإذن الله

المحتويات

5	الإهداء
7	مقدمة
9	كل أت قريب
15	عقل واحد في جسدين
23	اعتزل ما يؤذيك
29	غيرة أم
37	العزة في القناعة
45	كم من فقير قدير
57	ابذل الجهد لوضع حياة جديدة
75	التنافس الطبقي
83	لا تقطنها قبل وقتها
97	الدين المعاملة
103	تحلق في السماء
109	عيشها بسعادة دي ملهاش إعادة
121	الصحة نعمة
131	وبالوالدين إحساناً

139	 الانفتاح الاجتماعي
149	 سيكولوجية المال
157	 جمال الجواهر
165	 تذكر نفسك
177	 إملأ فراغك
183	 علم الغيب



كيان للنشر والتوزيع

أفضل دار نشر مصرية ٢٠٢١

للتواصل معنا :

kayanpub@gmail.com
info@kayanpublishing.com

أو زوروا موقعنا :

www.kayanpublishing.com

وللاتصال الهاتفي:

هاتف أرضي: 0235918808

هاتف محمول: 01000405450 / 01001872290

وللاطلاع على كُتُبنا، ومتابعة إصداراتنا الجديدة، وأنشطتنا
وأنشطة كتابنا الثقافية، يمكنكم متابعتنا على حسابات
التواصل الاجتماعي التالية:



KayanPublishing