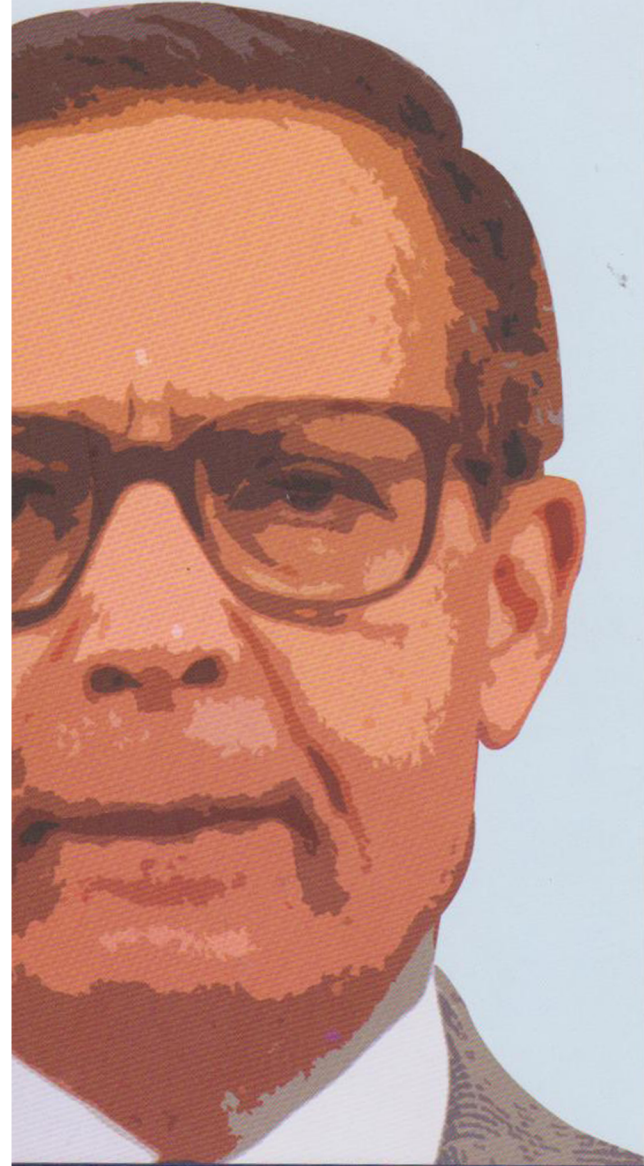


سلسلة  
عالم  
الثقافة

1



بقلم  
الأزرق بن علو

كلمات نعيش الحياة

# كلمات تنعش الحياة

بقلم  
الأزرق بن علُو

الناشر  
دار قباء الحديثة  
للطباعة والنشر والتوزيع - القاهرة

كلمات تنعش الحياة



اسم الكتاب : كلمات تنعش الحياة

اسم المؤلف : الأزرق بن علو

سنة النشر : 2008 م

رقم الإيداع : 21954 / 2007 م

الترقيم الدولي : 4 - 09 - 6240 - 977 - 978

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا  
لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً  
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾

صدق الله العظيم

الناشر

دار قباء الحديثة

للطباعة والنشر والتوزيع - القاهرة

E-Mail: modern\_qubaa@hotmail.com

الإدارة : 16 عمارات العبور - شارع صلاح سالم  
الدور الثالث - مدينة نصر - القاهرة

تليفاكس 02/22621365

محمول 0123140315 - 0123171722 - 0123171744

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

2008 م



## الإهداء

إلى منبع المودة والسكينة،

إلى حفيظة



## المقدمة

يضمّ هذا الكتاب مجموعة من المقالات تتعلق بحسن المعاملة وأساليب السلوك الحميد الذي يعطي للحياة معنى، ويعود بالخير والاطمئنان على صاحبه وعلى الناس من حوله. وخير بداية هي الإشارة في هذه المقدمة إلى بعض ما جاء في الذكر الحكيم وسنة الرسول الكريم ﷺ، من آيات وأحاديث تحث على التمسك بالأخلاق الفاضلة، لعل في هذا تذكير للناسين والمتناسين، وتبهيهاً للمعرضين المتحاملين على الدين عن جهل أو متعمدين.

وقد تناولت بعض الآيات من الذكر الحكيم وبعض الأحاديث الشريفة فكرة الخيرة والشر، وتحدثت عن خلق آدم وأسرته الأولى، وشرحت غواية الشيطان والرعاية الإلهية. وأوضح الدين الحنيف أنواع الخير والشر، والغواية والهداية، والفضائل والردائل، والطيبات والخبائث، ونظم العلاقات بين الناس على أسس متينة من المحبة والإحسان، والعدل والمساواة، والتضامن والتكافل، وتضمن كل ما يساعد المسلم على أن يكون مخلوقاً اجتماعياً مسؤولاً، يعيش وسط مجتمع مستقر آمن متضامن.

الدين المعاملة، ومن أسس المعاملة التي حث عليها الإسلام ((الإحسان)) لأنه مفتاح القلوب، وجسر متين للتواصل والتراحم والتكافل، يوثق الروابط بين الناس، وينعش العلاقات، ويؤكد انتماء المسلم إلى مجتمع يسوده التضامن والمودة. ومن الآيات التي حثت على الإحسان ما

ورد في سورة النساء: ﴿وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۗ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا ﴿٣٦﴾﴾ (سورة النساء : 36).

يوصي الإسلام برعاية الضعيف والفقير، والاشتراك في الخيرات بالإحسان والمعروف، بذلك يصبح المسلم للمسلم كالبنيان المرصوص يشدُّ بعضه بعضاً، وكالجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى. ويلخص هذا التعاضد والتحابب ما جاء في الحديث الشريف: (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه). وقد ورد في حديث آخر: (أفضل الفضائل أن تصل من قطعك، وتعطى من حرملك، وتصفح عمن ظلمك).

ومن يتبع تعاليم الدين الحنيف يجد أن سبل البر والمعروف، ومسالك الإحسان، تشمل جميع نشاطات الحياة ومجالاتها. فقد جاء في حديث رواه البخارى (تعديل بين اثنين صدقة، وتعين الرجل في دابته فتحمله عليها أو ترفع له عليها متاعه صدقة، والكلمة الطيبة صدقة، وتميط الأذى عن الطريق صدقة).

ومما يوثق علاقات المودة بين الناس، نشر ((الكلمة الطيبة)) التي لا تكلف جهداً، ولكنها من دعائم أخلاق المسلم. وقد جاء في الذكر الحكيم في سورة إبراهيم: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ ﴿٢٥﴾ تُوْقَىٰ أُكْلُهَا كُلِّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا ﴿٢٤﴾﴾ (سورة إبراهيم : 24، 25).

وللمحافظة على هذه العلاقات يطلب كذلك من المسلم أن يكون ليين الجانب، سمحاً مرناً في معاملاته، وأن يعفو عند المقدرة، وألا يطلق العنان لغيظه. جاء في الذكر الحكيم ﴿وَالْكٰظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (سورة آل عمران : 143).

ومن الأخلاق الفاضلة التي جاء بها الإسلام الدعوة إلى التزام الصدق في القول، والوفاء بالوعد، وحفظ الأمانة، وكلها تعمق الثقة بين الناس، وتعزز الروابط، وهي برهان على استقامة سلوك المسلم في معاملاته. ومما ورد في الذكر الحكيم في هذا الموضوع في سورة النحل: ﴿وَأَوْفُوا بِعَهْدِ اللَّهِ إِذَا عَاهَدْتُمْ وَلَا تَنْقُضُوا الْأَيْمَانَ بَعْدَ تَوْكِيدِهَا وَقَدْ جَعَلْتُمُ اللَّهَ عَلَيْكُمْ كَفِيلًا إِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ﴾ (سورة النحل: 91).

وجاء في حديث رواه البيهقي أن رسول الله ﷺ قال:

( اضمنوا لي ستاً من أنفسكم أضمن لكم الجنة، أصدقوا إذا حدثتم، وأوفوا إذا وعدتم، وأدوا إذا ائتمنتم، واحفظوا فروجكم، وغضوا أبصاركم، وكفوا أيديكم ).

وتعتبر شهادة الحق وإقامة العدل أساساً لرعاية حقوق الناس وضمان سلامتهم، وتحقيق الاطمئنان والاستقرار في نفوس الناس. ومما جاء في الذكر الحكيم في هذا المجال في سورة النساء: ﴿يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُوْنُوْا قَوَّٰمِيْنَ بِالْقِسْطِ شٰهَدَآءَ لِلّٰهِ وَلَوْ عَلٰى اَنْفُسِكُمْ اَوْ اَوْلَادِيْنَ وَالْاَقْرَبِيْنَ﴾ (سورة النساء: 135).

وفي سورة البقرة: ﴿وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْتُمُوا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ تَعْمُونَ﴾ (سورة البقرة: 42).

وفي سورة النساء: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ﴾ (سورة النساء: 58).

وكما أمر الدين الحنيف بالعدل والإحسان وشهادة الحق والوفاء بالوعد، حرم الكذب والغش والاحتيال، وشدد على الصدق والأمانة في معاملات البيع والشراء، وأوجب على المسلم أن يحترم حقوق الناس، وأن يوفي الكيل والميزان. جاء في سورة الشعراء: ﴿أَوْفُوا الْكَيْلَ وَلَا تَكُونُوا مِنَ الْمُخْسِرِينَ﴾ ﴿وَزِنُوا بِالْقِسْطِ أَلْمُسْتَقِيمِ﴾ ﴿وَلَا تَبْخُسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ وَلَا تَعْتُوا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ﴾ (سورة الشعراء: 182 - 183).

وفي باب حسن المعاملة والسلوك النبيل، ورد في حديث رواه أبو هريرة (أحب إليه عبداً سمحاً إذا باع، سمحاً إذا اشترى، سمحاً إذا قضى، وسمحاً إذا اقتضى<sup>(1)</sup>).

ومن مكارم الأخلاق أن يتجنب المسلم الكبرياء والخيلاء، وأن يلقي أخاه بالبشاشة، ويعامله باللين والرفق والتسامح والاحترام وصدق القول. وقد جاء في سورة لقمان (يعظ ابنه):

﴿وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ ۚ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ (سورة لقمان : 18-19).

وكم أكد الدين الحنيف على أن المسلم أخو المسلم، وحرم عليه أن يؤذيه بيده أو بلسانه. وقد جاء في الذكر الحكيم في سورة الحجرات:

(1) طلب حقه برفق.

﴿ يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ ءَعَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّقَابِ ﴾ (سورة الحجرات : 11).

ونهى الإسلام عن الغيبة والنميمة في جميع صورها، وقد ورد في الذكر الحكيم في صورة الحجرات: ﴿ يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَتُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ﴾ (سورة الحجرات: 12).

وعن ابن مسعود قال: قال رسول الله ﷺ: (ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش ولا البذي). (رواه الترمذي والبيهقي)

ومن أخلاق المسلم أن يحسن إلى جاره وضييفه وقريبه وصديقه وأجيره. وقد أوصت آيات وأحاديث نبوية عديدة على هذا السلوك الحميد. وقد سبقت الإشارة إلى ما ورد في سورة النساء حول الموضوع. وجاء في حديث رواه الطبراني أن رسول الله ﷺ قال: (حَقُّ الْجَارِ إِنْ مَرَضَ عُدَّتُهُ، وَإِنْ مَاتَ شَيَّعَتْهُ. وَإِنْ اسْتَقْرَضَكَ أَقْرَضْتَهُ وَإِنْ أَعْوَرَ سَتَرْتَهُ وَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ هَنَأْتَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ مُصِيبَةٌ عَزَيْتَهُ، وَلَا تَرْفَعْ بِنَاكَ فَوْقَ بِنَائِهِ، فَتُسَدُّ عَلَيْهِ الرِّيحُ، وَلَا تُؤْذِرُهُ رِيحُ قَدْرِكَ، إِلَّا أَنْ تَعْرِفَ لَهُ مِنْهَا).

وجاء في حديث آخر: (ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه).

والواقع أن ما جاء به الإسلام من قيم نبيلة يشمل جميع الناس، سواء كانت المعاملة في المنزل أو الحي أو الشارع أو العمل أو

المدرسة... ومن الأحاديث التي ضمت مجموعة من النصائح والوصايا التي لو طبقت تجعل المسلم يعيش في أمان من شرور أخيه المسلم، الحديث التالي:

عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: (لا تحاسدوا، ولا تتاجشوا، ولا تباغضوا، ولا تدابروا، ولا يبيع بعضكم على بيع بعض، وكونوا عباد الله إخواناً، المسلم أخو المسلم: لا يظلمه، ولا يخذله، ولا يكذبه، ولا يحقره. التَّقْوَى هُنَا - ويُشِيرُ إِلَى صَدْرِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ - يَحْسَبُ امْرئًا مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ، كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ: دَمُهُ وَمَالُهُ وَعِرْضُهُ).

(رواه مسلم)

ويُرجب الإسلام في كل ما يوثق علاقات التآخي والتكافل بين المسلمين، ويدعم شعور الفرد بالانتماء إلى مجموعة أو مجتمع يحميه ويرعاه عند الحاجة. وقد جاء في حديث طويل رواه أبو هريرة، أن النبي ﷺ قال:

(مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ...).

وقد ترك الرسول ﷺ ثروة غزيرة من الأحاديث التي ترغب المسلم في الالتزام بالأخلاق الفاضلة. من ذلك قوله ﷺ: (إن المؤمن ليدرك بحسن خلقه درجة قائم الليل وصائم النهار).

وقوله ﷺ : (إن من أحبكم إليَّ أحسنكم أخلاقاً).

وقد جعل ﷺ للجلوس على الطرقات حقوقاً يجب على المسلم أن يلتزم بها، وهي: (غض البصر، وكف الأذى، وردُّ السلام، وأمرٌ بالمعروف ونهى عن المنكر).

وأوصى الرسول الكريم ﷺ، ألا يهجر المؤمن أخاه أكثر من ثلاث. ومن درر حكمه، عليه الصلاة والسلام: (الحياء من الإيمان، والإيمان في الجنة، والبذاء من الجفاء، والجفاء في النار) و (كاد الحليم أن يكون نبياً). و (ما كان الرفق في شيء إلا زانه، ولا خلا من شيء إلا شاناه).

وفتح الإسلام أبواب الرحمة ومسالك التوبة والغفران. وقد جاء في الذكر الحكيم آيات بينات تشرح الصدر وتنعش الحياة. ونجد في سيرة الرسول الكريم وأقواله وصاياه وحكمه تبشر بالرحمة وتهدى إلى سبيل الرشاد، وتفتح أبواب الأمل. فمما ورد في الذكر الحكيم:

﴿ إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (سورة الأعراف: 56).

﴿ وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ ﴾ (سورة الأعراف: 156).

﴿ قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۗ ﴾ (سورة الزمر: 53).

﴿ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾ (سورة البقرة: 155).

﴿ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴾ (سورة البقرة: 46).

ومن أحاديث الرسول الكريم ﷺ، ما رواه مسلم عن أبي ذر:

(من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها، أو أزيد؛ ومن جاء بالسيئة فجزاء سيئة سيئة مثلها، أو أغفر؛ ومن تقرب مني شبراً تقربت منه ذراعاً، ومن تقرب مني ذراعاً تقربت منه باعاً؛ ومن أتاني يمشي أتيته هرولة؛ ومن لقيني بقراب الأرض خطيئة، لا يشرك بي شيئاً، لقيته بمثلها مغفرة).

وفي حديث رواه الديلمي:

(لولا الأمل ما أرضعت أم ولداً، ولا غرس غارس شجراً).

وفي حديث آخر:

(إن الأمل رحمة من الله لأمتي).

وليس ما أوردته في هذه المقدمة الموجزة من آيات وأحاديث عن أخلاق المسلم سوى قطرات من بحر، عسى أن تهدى بعض القلوب القانطة، وتدخل بصيصاً من الأمل عليها؛ وعسى أن تطمئن بعض النفوس المتمردة، وتضيء شمعة في دربها، فيتسرب الأمل إلى أعماقها.

﴿ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرًا لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ ﴾

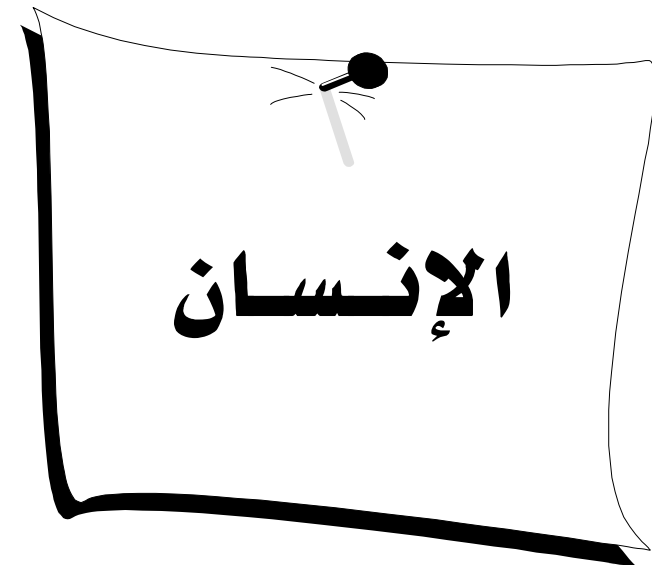
(سورة ق: 37).

﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ (سورة الرعد: 11).

الصلوات  
العظيمة

الأزرق بن علو





## جاء في الذكر الحكيم :

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ ﴾ (سورة المعارج الآيات : 19، 20، 21).

قال الإمام عليّ عليه السلام متحدثاً عن سلوك الإنسان:

... فَإِنْ سَنَحَ <sup>(1)</sup> لَهُ الرَّجَاءُ أَذَلَّهُ الطَّمَعُ، وَإِنْ هَاجَ بِهِ الطَّمَعُ أَهْلَكَهُ الحِرْصُ، وَإِنْ مَلَكَه اليَأْسُ قَتَلَهُ الأَسْفُ، وَإِنْ عَرَضَ لَهُ الغَضَبُ اشْتَدَّ بِهِ الغَيْظُ، وَإِنْ أَسْعَدَهُ الرِّضَا نَسِيَ التَّحْفِظَ، وَإِنْ نَالَهُ الخَوْفُ شَغَلَهُ العِذْرُ، وَإِنْ اتَّسَعَ لَهُ الأَمْنُ اسْتَلَبَتْهُ الغِرَّةُ <sup>(2)</sup>، وَإِنْ أَفَادَ مَا لَّا أَطْغَاهُ الغِنَى، وَإِنْ أَصَابَتْهُ مَصِيبَةٌ فَضَحَهُ الجَزَعُ، وَإِنْ عَضَّتْهُ الفَاقَةُ شَغَلَهُ البِلاءُ، وَإِنْ جَهِدَهُ الجُوعُ قَعَدَ بِهِ الضَّعْفُ، وَإِنْ أَفْرَطَ بِهِ الشَّبَعُ كَطَلَّتْهُ البَطْنَةُ، فَكُلُّ تَقْصِيرٍ بِهِ مُضِرٌّ، وَكُلُّ إِفْرَاطٍ لَهُ مَفْسُدَةٌ.

## الناس :

الناس لا يقسمون إلى أختيار وأشرار؛ بل إلى رجل خير نصفه شر، ورجل شرير نصفه خير. ولا يقسمون إلى سعيد وشقي؛ لأن الزمن يمر بسرعة، وللدهر تقلباته، وقد تجلب للأول دموع الحزن، وللثاني ابتسامة البهجة. ولا يقسمون إلى غني وفقير، لأننا عندما نقيّم ثروة الرجل ينبغي أن نقيّم كذلك حالة ضميره، وصحته،

(1) سنج: ظهر.

(2) الغرّة: الغفلة.

وسعادته؛ وكذلك لا يقسم الناس إلى متواضع ومتكبر لأن من يتكبر على بني جنسه ليس إنساناً.

الناس صنفان: أولئك الذين يرفعون الأعباء، والذين يرتكزون على من يحملون الأعباء. وسؤالي إليك هو: هل تحاول أن تخفف حمل الذين يرفعون الأعباء؟ أم أنت ممن يعتمد على غيره ليرفع عبئه من العمل والهموم المتاعب؟

إيلا و. ولكوكس

## الإنسان:

أكثر ما يظهر الإنسان على طبيعته عندما يكون وحده، منعزلاً، لأنه في هذه الحالة يترك التكلف؛ وكذلك عندما يفعل ويتملكه الغضب، ففي هذه الحالة يخرج الانفعال من مبادئه؛ وعندما يندمج في تجارب جديدة، ففي هذه الحالة لا تنفعه عاداته. وتشبه طبيعة الإنسان حيناً الأعشاب النافعة، وطوراً الأعشاب الضارة، فليسق الأولى؛ وليقتلع الثانية من جذورها.

ف. بيكون <sup>(1)</sup>

(1) أديب وفيلسوف إنكليزي، 1561 - 1626.

## دَبَابَةٌ..

إذا خلا المرء من الإخلاص والوفاء فهو في نظري أعمى؛ إنه مثل دَبَابَةٍ بدون مقود، فكيف يمكنه أن يسير في طريق الحياة.

كونفوشيوس<sup>(1)</sup>



## راهب في برج الكنيسة:

صعد راهب إلى ... أعلى بيت في الكنيسة على أمل أن يكون أقرب إلى الله، ومن ثم ينقل كلمة الرب إلى عباده. مكث هناك سنوات يتعبد ويقرأ عن اللاهوت، ومن حين لآخر يلقي ببعض ما يكتب إلى عامة الناس.

وعندما اقترب أجله، ناداه الإله: انزل يا عبدي لتموت على الأرض. وسأل الراهب بأعلى صوته: إلهي أين أنت؟ فأجابه الرب: أنا هنا على الأرض، بين عبادي، لا أفارقهم.

وليام س. دوان



## أبعاد:

ما قيمة الإنسان في خضم الطبيعة المترامي؟ إنه لا شيء بالنسبة للكون اللانهائي؛ ولكنه يبدو وكأنه كل شيء بالنسبة للعدم؛ أم أنه حلّ وسط بين لا شيء وكل شيء.

باسكال



(1) فيلسوف صيني شهير، 550 - 478 ق.م (عاصر الفيلسوف الكبير لأو دسو).

## ثقة:

أحبّ الإنسان، هذا المخلوق القذر؛

أحب الإنسان، هذا النذل الحقير؛

أحب هذا المخلوق المخادع، الماء العكر؛ مثل المثانة الممتلئة بالغرور؛

أحب هذا المخلوق المتقلب، كريشة في مهب الريح؛

هذا المخلوق المتوحش، سفاك الدماء؛

وعلى الرغم من أفعاله ومفاسده ...

فإني أثق به من أجل خياله الجبار، وحبه للحرية؛

أثق به من أجل ابتهامته وحيويته وضعفه؛

ومن أجل ما أرى في نظراته من عطف وحنان،

ولأنه يمد يد المساعدة للمحتاج، أحياناً.

لوسيان جاك<sup>(1)</sup>



## عقيدتي:

عقيدتي أن أفعل الخير؛ وأتحمل الألم دون شكوى؛ أن أسعى نحو ما يشرفني؛ وألا أركض وراء المكاسب إذا كانت تسبب خسارة الآخرين وآلامهم؛ وأن أقدم كل يوم عملاً يخفف من شقاء البؤساء والمحرومين.

عقيدتي أن أغض الطرف عن هفوات من هم في محيطي؛ وألا

(1) شاعر فرنسي، 1898 - 1961.

انتظر تصنيفاً واعترافاً لا أستحقه؛ ألا أستبق الحوادث؛ وألا أركض وراء قضية حتى أتأكد من صلاحية مبادئها؛ وأن أعرف واجباتي (قبل حقوقي) وأسعى دوماً إلى إنجازها.

س. أ. كايزر



الخير والشر:

أنت صالح، يا صالح، إذا جاهدت لكي تعطي الناس من ذاتك. ولكنك لست بالشرير إذا سعيت وراء منفعة نفسك. لأنك في سعيك وراء منفعة نفسك تشبه جذر الشجرة الذي يريق دموعه على الأرض ثم يمتص الحليب من ثديها. الحق أقول لك، أن الثمرة، لا تستطيع أن تقول للجذر: كن مثلي ناضجاً، جميلاً، جواداً، يبذل كل ما فيه لأجل غيره. لأن العطاء حاجة من حاجات الثمرة لا تعيش بدونها، كما أن الأخذ حاجة من حاجات الجذر لا يحيا بغيرها.

جبران خليل جبران

من كتابه: النبي



مثلُ القنافذ:

اجتمع عدد من القنافذ في يوم بارد، والتصق بعضها ببعض الآخر لتحافظ على حرارة أجسامها. غير أن وخز أشواكها عند التلاصق كان مزعجاً فتفرقت. ولكن شدة البرد جمعتها من جديد، وخفت هذه المرة من احتكاكها والتصاقها فلم تشعر بوخز الإبر.

وهكذا بالنسبة للبشر، فإن خوف الإنسان من العزلة يدفعه إلى التعارف والتقارب ليعيش وسط الناس. غير أن اختلاف المصالح

والطبائع يخلق المشاكل. والبعد المناسب الذي يجعل البشر سعداء هو الملاطفة والأدب وحسن المعاملة، واحترام حرية الآخرين وراحتهم.

(1) شوبنهاور

كل مشاكلنا تأتي من كون الإنسان لا يستطيع أن يعيش منعزلاً.

(2) ج. دي لا برويار



رجل صالح:

تسألني ما مذهبه؟ ما عقيدته؟ لست أدري. كنت أراه يتجول في شوارع المدينة، يساعد المتعبين والمحتاجين، ويخفف من أعباء الأشقياء، ويحاول أن يدخل قليلاً من الأمل والبهجة على قلوب التعساء والبوساء.

تسألني عن عقيدته؟ لا يهمني لون عقيدته ولا فلسفته وعمق أفكاره ألا يكفي إحسانه وعطفه وحنان قلبه؟! ألا يكفي أنه ليس أنانياً، ولا يخضع لسلطان البخل والجشع؟ انظر إلى عمل يديه، كم غرس من أزهار واقتلع من أشواك، وجلب الدفء والبسمة والأمل إلى وجوه شاحبة جائعة.

إنه يؤمن بالله وبإخوانه البشر. وربما لم يفعل كل ما فعل على أساس العقيدة. وكل ما أعرفه عنه أنه عاش حياة إنسان فاضل.

ه. ن. فايفر



(1) فيلسوف ألماني، 1788 - 1860 .

(2) أديب فرنسي، 1645 - 1696 .

## الحب والكراهية:

شاهدت رجالاً يكبلون إخوانهم في السلاسل، وتجاراً يخطفون اللقمة من أفواه الأطفال. سمعت صليل الحديد ودوي القنابل في المعارك، ورأيت وجوهاً جمدة الموت ملامحها .. فبكيت وقلت: العالم كله كراهية.

وشاهدت أمهات يحضن أطفالهن بلطف وحنان، وشيوخاً يمسكون بأيدي عجائز قوس الدهر ظهورهن وأطفالاً يمرحون ويضحكون حول المدفأة في بيوت عمتهما البهجة، وسمعت العاشقين يهمسون بعبارات الوفاء والحب والتضحية .. فقلت في نفسي العالم كله محبة وابتهاج.

مجهول<sup>(1)</sup>

الإنسانية العامة<sup>(2)</sup> :

ليس لصاحب وطن من الأوطان، أو صاحب دين من الأديان أن يقول لغيره ممن يسكن وطناً غير وطنه، أو يدين بدين غير دينه: أنا غيرك، فيجب أن أكون عدوك، لأن الإنسانية وحدة لا تكثر فيها ولا غيرية؛ ولأن هذه الفروق التي توجد بين الناس في آرائهم ومذاهبهم، ومواطن إقامتهم، وألوان أجسادهم، وأطوالهم وأعراضهم إنما هي اعتبارات ومصطلحات، أو مصادفات واتفاقات، تعرض لجوهر الإنسانية بعد تكوينه، واستتمام خلقه، وتتوارد عليه توارد الأعراض

(1) تتكرر عبارة ((مجهول)) بالنسبة للكلمات التي لا يعرف اسم كاتبها.

(2) من مقال لمصطفى لطفي المنفلوطي، من كتابه: النظرات (الجزء الثاني).

على الأجسام؛ ففي كل بلد، وفي كل عصر، يستعجم العربي، ويستعرب الأعجمي، ويسلم المسيحي، ويتمسح المسلم، ويلحد المؤمن، ويؤمن الجاحد، ويستشرق المغربي، ويستغرب المشرقي، ولو شئت أن أقول لقلت إنه لا يوجد فوق رقعة الأرض من لا يزال يمسك حتى اليوم بطرف سلسلة، ينتهي طرفها الآخر بوطن غير وطنه، ودين غير دينه، وأمة غير أمته.

إذا جاز لكل إقليم أن يتنكر لغيره من الأقاليم، جاز لكل بلد أن يتنكر لغيره من البلاد، بل جاز لكل بيت أن ينظر تلك النظرة الشذراء إلى البيت الذي يجاوره، بل جاز للأب أن يقول لولده، وللولد أن يقول لأبيه: إليك عني، لا تمد عينيك إلى شيء مما في يدي، ولا تطمع أن أوثرك على نفسي بشيء مما اختصاصتها به، لأنني غيرك، فيجب أن أكون عدوك المحارب لك، وهنالك تنحل كل عقدة وتتفصم كل عروة، ويحمل كل إنسان لأخيه بين أضلاعه من لواعج البغض والمقت ما يرنق عيشه، ويطل سهد، ويقلق مضجعه ويحب إليه صورة الموت، ويبغض إليه وجه الحياة، وهنالك يصبح الإنسان أشبه شيء بذلك الإنسان الأول في وحشته وانفراده، يقلب وجهه في آفاق السماء وينبش بيديه طبقات الأرض فلا يجد له في الوحشة مؤنساً، ولا على الهموم معيناً.

الجامعة الإنسانية أقرب الجامعات إلى قلب الإنسان، وأعلقها بفؤاده، وألصقتها بنفسه؛ لأنه يبكي لمصاب من لا يعرف - وإن كان ذلك المصاب تاريخاً من التواريخ أو أسطورة من الأساطير؛ ولأنه لا يرى غريقاً يتخبط في الماء، أو حريقاً يتلظى في النار، حتى تحدثه نفسه بالمخاطرة في سبيله، فيقف وقفة الحزين المتلهف، إن كان ضعيفاً، ويندفع اندفاع الشجاع المستقتل إن كان قوياً، ويسمع وهو

بالمشرق حديث النكبات بالمغرب فيخفق قلبه وتطير نفسه لأنه يعلم أن أولئك المنكوبين إخوانه في الإنسانية، وإن لم يكن بينه وبينهم صلة في أمر سواها؛ ولولا أن ستاراً من الجهل والعصبية يسبله كل يوم غلالة الوطنية والدين أو تجارهما على قلوب الضعفاء السدج، لما عاش منكوبٌ في هذه الحياة بلا زاحم، ولا ضعيف بلا معين.

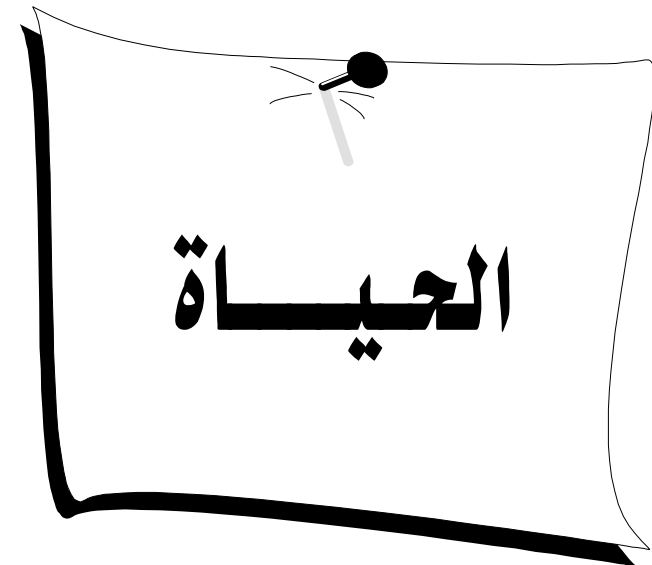


### الانسجام:

أيتها المخلوقات التافهة الأنانية المفسدة التي يسمونك ((بالمخلوقات الناطقة العاقلة)) ما لكم تعيشون في نزاع وصراع وفوضى؟ وتفسدون الأرض الطيبة؟ ألا تنظرون إلى الكواكب العظيمة كيف تسبح في الفضاء اللانهائي، بحركة متناغمة متناسقة. وكذلك أرضنا الطيبة الصغيرة تواصل رحلتها، يصحبها قمرها، منذ ملايين السنين بانتظام وانسجام، غير عابئة بتفاهاتنا وسخافاتنا وأناياتنا وحماقتنا. ولكن حذار! لن تسكت طويلاً عما نلحقه بها من فساد. وسيكون انتقامها شديداً.

توماس غ. سبرترغر





حديث شريف : طول الأمل :

عن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: (لا يزال قلب الكبير شاباً في اثنتين: في حب الدنيا، وطول الأمل) (متفق عليه)



غريزة الحياة :

على الرغم من جميع ظروف البؤس والشقاء التي تخنق الإنسان، فإن له في أعماق غريزته قوة جبارة تدفعه نحو الحياة.

باسكال (1)



تفاؤل :

من المؤسف أن يحاول المرء أن يخفف من مصائبه بقوله: ((إنما خلق الإنسان ليشقى)). فلا شيء أكثر مجلبة للاكتئاب من أن يواسي المرء نفسه بقوله: الحياة كلها شرور؛ لا جدوى من العلاج؛ هكذا حكمت السماء؛ هذا قدر المحتوم؛ إنما خلق الإنسان ليشقى، وما شابه ذلك.

مونتسكيو (2)



(1) فيلسوف فرنسي: 1623 - 1662.

(2) أديب فرنسي: 1689 - 1755.

مراحل العمر السبعة:

إنما الناس في هذه الحياة ممثلون، لكل منهم باب يدخل منه، وآخر يخرج منه.

وكل فرد يمثل أدواراً عديدة، ويمر بسبع مراحل. أولها: الرضيع، يتقيأ ويموء مثل القط في حضن مربيته.

ثانيها: الطفل، يئن ويبكي، يدبّ بيضاء حاملاً محفظته، ذاهباً إلى المدرسة وعائداً منها.

ثم دور العاشق، يتنهد ويتأوه مثل الفرن الساخن، يتلو على عشقته عبارات الحب.



يليه دور الجندي، له لحية صغيرة، ينطق بأيمان غريبة، يغار على الشرف سريع إلى الخصام، ينشد شهرة واهية ولو كانت في فم المدفع.

بعد ذلك يأتي دور القاضي ببطنه المستدير، ونظراته القاسية، ولحيته بشكلها الرسمي؛ ينطق بأقوال حكيمة وأحكام عصرية. وتأتي المرحلة السادسة، فيبدو الشخص هزياً في سرواله الفضفاض، وجواربه واسعة على ساقيه، صوته يرتعش، ونظراته تتحدر على أنفه.

وتأتي المرحلة الأخيرة، فيشتد عليه النسيان، وتفتت الأسنان، ويضعف سمعه وذوقه وبصره، ويستولى عليه العجز كأنه طفل صغير.

شكسبير (1)



(1) الشاعر الإنكليزي الشهير: 1564 - 1616.



## تأملات:

فكرتُ في الحياة، في الشهرة، وفي الدروب الشائكة التي تؤدي إليها. فكرت في الفتيان وهم يناجون أحلامهم؛ وفي رجال الأعمال وهم يتنافسون في أسواق الربح والخسارة، وكثيراً ما تتحول المنافسة إلى صراع؛ فكرت في الشباب الذين يفنون شبابهم للحصول على أشياء لا تجلب لهم المتعة والسعادة، وفكرت في أناس مثاليين احتارت عقولهم أمام صراع الحياة، وحكمة الإله، وأتعبهم واقع الإنسانية المرير.

فكرت في الذين قامروا فربحوا، وفي الذين غامروا فخسروا؛ وكذلك فكرت في النساء السيدات المحظيات المتميزات، وفي الفقيرات الشقيات الخادמות المتواضعات؛ وفي العروسين أثناء شهر العسل، والحب الذي انتحر، والمرأة المنزوية مع أطفالها في زاوية مهملة.

فكرت في جحود الإنسان الذي ينكر الجميل؛ وفي الابن الكنود لذي يتنمر على ضعفاء الأسرة؛ وفكرت في الذين يصارعون الأمواج، ومن يشقون في أعماق الأرض لكسب لقمة العيش؛ وفكرت في ويلات الحروب، وطغيان السلطة ومعاناة الأبرياء.

وكم أود أن أنسى، ولا أتذكر إلا ما هو جميل، لعل الحياة تدب من جديد والأمل ينتعش، ويعود الإنسان إلى الإحسان.

## ماكس أرمان

## كيف تنعش حياتك :

انظر إلى الناس من حولك، منهم من يبدو في طور الشيخوخة

وهو لم يتجاوز الأربعين؛ ومنهم من يحتفظ بالشباب والفتوة وهو في السبعينات من عمره. لا شك أنه من الحكمة ألا يتحدى المرء إعاقات السن، أو يتجاهل حدود الشيخوخة ومتاعبها؛ ولكن ليس من الحكمة أن ينقطع المرء عن ممارسة نشاطات هو قادر عليها، والاندماج في خدمات بوسعه القيام بها، ويدخل في حلقة الكسل والشكوى من العلل. مجرد أنه بلغ الخمسينات أو الستينات.

فعلى المرء أن يتمسك بروح الشباب ونشاطهم ومرحهم وحيويتهم وحماسهم، وأن يندمج في معترك الحياة ما وجد إلى ذلك سبيلاً. اعتن بمظهرك، وبجسمك واستقامة قوامك أثناء مشيك وجلوسك؛ فالرقبة المنحنية، والبطن المتدلي، والقامة المعوجة متعبة جداً، وتوحي للناس بأنك شيخ مهموم.

ركز كذلك على الجوانب النفسية والفكرية التي ترفع معنوياتك، وتزيد حيوية وانتعاشاً. اقرأ كل يوم شيئاً .. يجعلك مواكباً لأحداث الحياة الاجتماعية والثقافية، والسياسية والرياضية، لتثري حديثك بما يزيد ثقتك بنفسك وبقدراتك. وأليس علاقاتك ونشاطاتك لباس الحماس والتفاؤل، مما يجعلك تشعر بالقوة، ويقرب الناس منك.

## الألم :

لماذا كل هذا الشقاء والمعاناة واليأس؟ لماذا كل هذا الظلم والحقد والوحشية؟ ولماذا الألم؟

العزلة والوحدة والحسرة والاكتئاب، والحزن على من يموت، إنها مشاعر مؤلمة. ولكن لماذا تكون الحياة مؤلمة إلى هذه الدرجة؟!.

لماذا يُعذَّبُ الذين يحبون بسخاء، ويعيشون شرفاء، أولئك الأختيار الأوفياء الطيبون، لماذا يعذبون؟ بينما تعيش أفواج من المخلوقات الأنانية دون أذى.

لعل الجواب هو أن الفئة الخيرة الصالحة لها ضمير ووعي وإحساس مرهف. والألم هو الثمن الذى يدفعه الإنسان النبيل الحساس الذى يتجاوب مع من حوله. فبقدر ما يكتمل وجدان المرء وينمو وعيه الإنساني، يزداد شعوره بالألم. ألا ترون أن الحب العميق فيه لذة وألم. فالألم يدل على عمق الحياة وسعتها وشمولها وثرائها وإنسانيتها.

إلزي روبنسون

**كيف تنسجم مع الحياة ؟**

كما ترى الناس يرونك؛ وكما تحكم عليهم يحكمون عليك؛ وكما تخاطبهم يخاطبونك، إن لطافة أو خشونة. فسلوكك وأفكارك هي التي تجلب قلوب الناس نحوك أو تبعداها عنك. وكيف يطمع شخص في أن يكرمه الناس أو يصادقوه إذا كان من أخلاقه الأنانية والكبرياء، والحسد والغيرة، وقلة الصدق؟ وعدم قدرة المرء على التلاؤم والتفاهم مع الآخرين يعني أنه عاجز عن تطويع تصرفاته لتلائم مع سلوك الآخرين (السلوك الحميد طبعاً)، وأنه لا يملك من المرونة والتسامح ما يسهل اندماجه في الأسرة و"الشلة"، والمجتمع. ولا يمكن للمرء أن يحقق النجاح المعنوي والمادي وهو يعيش في عزلة عن الناس. ومما يدعم نجاح المرء:

- أن يتقبل ظروف حياته بالبشاشة والرضى، لا بالسخط والتبرم.

- أن يجعل نصب عينيه دائماً: أحبُّ لغيرك ما تحب لنفسك، وكره له ما تكره لها.
- أن يقدر خدمات أقل عامل في السلم الاجتماعي، تماماً مثلما يقدر خدمات أكبر معلم.
- أن يواصل العمل والبناء، بعد الفشل، ولو اضطر للبدء من الصفر.
- أن يبذل قصارى جهده وينجز عمله بحماس على الدوام، وليس فقط عندما يتوقع مكافأة، أو ينذر بعقاب.
- ألا يضيع وقته في الأحلام الفارغة والتمنيات المعسولة، أو التصرفات التافهة، بل يكرس جهوده ووقته للعمل المنتج.
- أن يتعرف جيداً على أحسن مهاراته وأفضل إمكانياته في إنتاج ما يفيد الناس، سواء كان في مجال تصليح السيارات أو صنع الحلويات.... إلخ.
- أن يحسن معاملة الناس، ويلتزم بمواعده.
- أن يجعل الحاضر نصب عينيه، لأن عمل اليوم هو مفتاح المستقبل.

هرولد شرمان<sup>(1)</sup>



(1) من كتابه: Your Key to Happiness.

## الشعور بالخيبة:

كثيراً ما يشعر المرء بالخيبة عندما يسير وراء الأوهام، ويبتعد عن الواقع، ويضيع وقته في الركض وراء أهداف عقيمة فيفضل ويرتبك ويتألم.

ولكن سرعان ما تنقشع الغيوم، ويكتشف أن ما واجهه من متاعب لم تذهب سدى. لقد زادت التجارب حكمة وقوة وعزماً. وكما أن النار تظهر المعدن من الشوائب، فإن مشاكل الحياة تحرر أفكار المرء من الأوهام، وترده إلى الواقع، وتبعده عن الطموحات الكاذبة والمظاهر الزائفة؛ وتجعله أكثر تقديراً للحياة في ظلال القناعة والصدقة، والعمل الجدي الخالي من المطامع والأوهام.

باسى ب. ديكر



حياة الرجل العادي، وحرية، وأملاكه، وسعادته، ومستقبله، جميعها في أيدي عدد قليل من الناس لا يعرفهم؛ وهم غارقون في نزاعات معقدة لا يفهمها.

عصبة الأمم وفكرة الديمقراطية



اقتراحات تنعش حياتك:

❖ متع حواسك بما .. يحوط بك:

ألوان السحب وتقلباتها، مشهد غروب الشمس، زرقة السماء، مشهد النجوم، ألوان الأشجار في الخريف، شاهد زوجتك وهي تعدّ أكلة

لذيذة، حيّ جارك، وهو ينظف حديقته وساعده إن رغب في ذلك. ربما كان هناك عالم من حولك من الحيوانات الداجنة والأليفة والطيور والحشرات، حاول في أوقات فراغك أن تتمتع بأصواتها وألوانها وحركاتها.

❖ تجنب عادة البحث عن خلل في بدنك:

تعود بعض الناس على التشكي، وهم لا يفتأون يبحثون عن مرض في أيّ عضو من أعضائهم. فمنهم من يستمر في الشكوى من ((شيء)) غامض في معدته، أو مفاصله، أو من صداع... إلخ، حتى عندما يؤكد له الطبيب أن حالته عادية وجسمه خال من العلل.

❖ العمل صحة وعلاج:

تعلم أن تحب عملك، وأن تتجزه بحماس، لأن الشخص الذي يكرر لنفسه بأن العمل شيء رتيب وممل وكريه، يعرض بدنه (في المدى الطويل) لانفعالات مضرّة. مهما كان نوع عملك فهو يدر عليك نقودا لشراء ضروريات الحياة.

❖ خطط للمستقبل:

بصورة واقعية معقولة، ولكن لا تطل التفكير فيه لكي لا يتحول حالك إلى التردد والخوف. عد إلى الحاضر وركز عليه لأنه سلم المستقبل. والمستقبل ابن الحاضر وصورة عنه، فإن عالجت حاضرك بحكمة وحزم ونشاط ومثابرة لا ريب أن مستقبلك سيكون مزدهراً.

❖ القناعة، ثم القناعة:

هناك أناس لا يقنعون ولا يشبعون ولا يرضون بشيء، سواء كثر ما لديهم أو قل؛ وحتى في الحالات التي لا يقدرّون فيها على تغيير

ظروفهم لا يتوقفون عن التذمر. ومن الواضح أنه توجد حالات كثيرة ليس من المعقول أن يطلب من المرء أن يقنع ويرضى بوضعه فيها، أو يجنح إلى الكسل والاتكال. وخير الأمور أوسطها، كما قيل، بين الرخص المزمّن من أجل جمع الثروات والشعور بالخيبة لأدنى نكسة في مجال الربح والخسارة، وبين القناعة الإيجابية والسعي الحكيم الذي يوازن بين الاحتياجات المادية والنفسية.

### ❖ هل تحب الخير للناس؟

ليس من الممكن أن يعيش المرء في عزله كاملة. ويلاحظ أن من الناس من يجدّ في البحث عن هفوات الناس وعيوبهم، ويلوم الآخرين على ما يعترض حياته من مشاكل، وهو سلوك يدل على عدم النضج وقصر النظر.

إنه لمن أروع الأخلاق أن يُقبل المرء على الناس، ويحسن معاملتهم ويساعدهم، ويعطف على من هو جدير بالعطف منهم، ويشارك بجهده أو ماله في المشروعات الإنسانية مهما كانت صغيرة. ومن أعمق المتع وألذها وأكثرها بقاء أن يخلق المرء البهجة في نفوس من حرمتهم الظروف من وسائل المتعة والراحة والاطمئنان.

### ❖ صباح سعيد:

ابدأ يومك بوجه بشوش وكلمات طيبة تنشر حولك التفاؤل والمسرة في قلوب الناس.

### ❖ المشكلة:

أيُّ مشكلة لا تعني نهاية الحياة. حاول أن تواجه المشاكل أولاً

بالأناة والتحليل والثقة، واعمل لتحول الفشل إلى نجاح.

جون. أ. شندلر<sup>(1)</sup>



إبدأ .. بشجاعة ! :

لا تترك متاعب الماضي وآلامه وهمومه تثقل كاهلك؛ بل افتح صدرك إلى أمل جديد، وشدّ عزمك نحو بداية شجاعة. لا تسمح للفشل أن يحطم أحلامك.

الأسواق تضيق وتتسع، والعملات ترتفع وتنخفض، والناس منهمكون في غمرة التنافس والتباهي والتسابق دائماً لكسب المزيد. وماذا يفعل الضعيف؟ الأشقياء؟ الجوعى؟ المعذبون في الأرض؟ المرضى؟ المظلّمون؟

فلننسّ النفس الأمانة بالسوء، ولننتجاوز حدودنا الضيقة، عسى أن يكون للحياة معنى.

شارل ل. وغنر

- الحياة لا تسمح بالتأجيل؛ فاغتتم فرصة المتعة في حينها؛ فكل يوم يمر يقلل من قدرتنا على التمتع بملذات الحياة.

د. صمويل جونسون<sup>(2)</sup>



(1) مقتطف من كتابه: كيف تعيش 365 يوماً في السنة.

(2) أديب إنكليزي، 1709 - 1784.

## احتفظ بحيويتك :

- افتح فكرك وقلبك للأفكار الجديدة؛
- قف عند حدود إمكانياتك، فالاعتدال رأس الحكمة؛
- عش خارج نفسك، فكّر في الآخرين؛
- ابحث عن أصدقاء جدد؛
- تجنب ما يسبب لك التوتر والقلق، ووجه خيالك نحو الأفكار التفاضلية والإيجابية؛
- وسّع نطاق اهتماماتك لتقلل من رتابة الحياة اليومية؛
- الحماس في كل ما تفعل، فهو زيت الحياة؛
- لا تخش مرحلة التقاعد، بل استغلها بحكمة وبالاستفادة من تجاربك.

علمتني الحياة<sup>(1)</sup> :

علمتني الحياة خطتين في سياستي مع الناس ... خطة أتبعها فيما يصيبني من الناس، وخطة أتبعها فيما يصيب الناس مني، فاسترحت كثيراً من تبيد شعوري في غير طائل، وعرفت كيف يكون الاقتصاد في إنفاق ثروة الحياة.

أما خطتي فيما يصيبني من الناس، فهي أن أتناول طباعهم

(1) مقتطفات من مقال لعباس محمود العقاد.

وأخلاقهم جملة واحدة .. ولا أفرق بينهم على حسب اختلاف الأشخاص والأفراد.

كان الخلق الواحد في مبدأ الأمر يسبب لي الألم وخيبة الرجاء عشرات المرات، بل مئات المرات .. وكنت في كل مرة أشعر بصدمة المفاجأة، كأنني اكشِفُ شيئاً جديداً لم أتوقعه من قبل.

ثم تعودت مع الزمن أن أجعل للناس جميعاً حساباً واحداً في رصيد المكسب والخسارة، فهبطت الخسارة كثيراً على الأقل ... وهذا في ذاته مكسب معدود.

تعودت أن أجمع الأخلاق إلى أنواعها، وأن أضع كل نوع منها تحت عنوان: في الناس أثرٌ .. في النار صغار .. في الناس سخافة .. في الناس نقائص وغرائب ... وهكذا، وهكذا .. إلى آخر هذه المألوفات التي توارثناها نحن أبناء آدم وحواء، فليس فيها من جديد، والتي لا بد من وجودها في الناس.

فإذا أصابني من الناس شيء مكدّر رجعت به إلي عنوانه، فوجدته مسجلاً هناك، ولم يفاجئني بما لا أنتظر، في الناس أثرٌ .. في الناس صغار .. نعم .. نعم. وماذا في ذلك؟! ألم تعلم هذا من قبل؟! بل، علمته مرة بعد مرة .. فما وجه الاستغراب، ولماذا الألم والشكوى؟

وراقبت نفسي طويلاً فوضعت نفسي في القائمة .. وعرفت أن في ما في طباع الناس وأخلاقها فتعودت أن أقول لها كلما أصابها ما يكرها<sup>(1)</sup> وأنت أيضاً كذلك<sup>(2)</sup>. فلا محل للحساب والعتاب.

أما خطتي فيما يصيب الناس مني، فهي أن أسأل نفسي كلما شعرت بسخطهم أو انتقادهم<sup>(3)</sup> هل الأمر يعنيني؟<sup>(4)</sup>.

وبعبارة أخرى "هل يضيرني أن أفقد رضاهم؟ وهل يعيبي أن أفقده؟".  
فإذا كان في الأمر ما يضير أو ما يعيب فالأمر يعنيني، ولا بد من معالجته بما أستطيع، وإلا فلا وجه للتعب والاكتراث.

وعولت دائماً على المقياس العملي، لأن الجري وراء النظريات لا ينتهي إلى غاية .. فكنت أضع أمامي على الدوام خمسة أو ستة من الذين أعرفهم، وأعرف أنهم من أصحاب الحظوة عند الناس، وأن الناس لا يسخطون عليهم ولا ينتقدونهم، فأتساءل "هل يسرك أن تكون مثلهم، وأن تحصل على الرضا كما حصلوا عليه؟".

وكان جواب هذا التساؤل نافعاً لي على الدوام، لأنه يحدد لي العمل اللازم، أو يعيبيني من كل عمل، ويبين لي في معظم الأحوال أن ثروة الرضا والثناء عملة زائفة، أو عملة صحيحة على أحسن الوجوه.  
ولكن الاستغناء عنها غير عسير.

### الشروق والغروب:

لو كانت حياتنا كلها سماء صافية تحت نور الشمس، لا تكدر زرقتها سحابة؛ ولو كانت دروب حياتنا جميعها ممهدة مفروشة بالأزهار؛ ولو كانت السعادة تغمر أيامنا وليالينا؛

ألا نشتاق إلى لحظات الشروق والغروب؟

ألا نفقد لحظات الضباب والغموض؟

ألا نشتاق إلى بعض الغيوم والعواصف على الأقل لتكسر رتابة الهدوء والسرور المتواصل؟

ولو اختفت جميع الأمراض ومات الحزن، ترى لمن نوجه عطفنا؟  
ولن نقدم خدماتنا؟ ولو اختفى الحزن والألم، ونال كل شخص رغباته، وغمرتنا السعادة جميعاً، لمات الصبر، واختفى الأمل، وفقدت لذة المواساة، وأصبحت الأرض بدون مشاعر، باردة، كأنها في غفلة مسحورة.

### ألبرت كرويل

### الناس والأشياء:

عندما نستفيق من غمرة مشاغل الحياة اليومية، نعى أنه لا توجد حدود في العالم بين المخلوقات، وأنها جميعها وحدة متكاملة: الجبال والأنهار، والنباتات والغابات، والشمس والنجوم والقمر، والحيوانات، كلها لنا ونحن منها. عندئذ لا يبقى معنى للعزلة والخوف والغيرة والكراهية. عندما نعى هذه الحقيقة تدخل الرحمة قلوبنا، ندرك أن الناس والأشياء ليسوا منفصلين عنا، بل إنهم منا، من وجودنا.

### جينبو سانسي

### الحياة أحلام:

الملك يحلم أنه ملك، ويعيش في خدعة كبيرة، يحكم ويأمر وينهى. وينسكب على شخصه كثير من المدح والشكر والتقدير، يكتب على أوراق الشجر التي تتساقط في الخريف، أو على أجنحة الريح. ويصبح كل ذلك حفنة غبار عندما ينهي الموت كل شيء في رمشة العين.

ويحلم بعضنا بالثروة، وما تجلبه من عزة ومخاوف. ويحلم الفقير باحتياجاته ومشاكل حياته، ويأمل أن تزدهر يوماً ما. جميع الناس يحلمون، وأنا مثلهم. الحياة حكاية ... الأشياء التي نحلم بها.

بدروس . دي لا باركا



الحياة جميلة (1) :

الحياة جميلة، وما يشوّه جمالها غير هذا الحيوان المسمى بالإنسان! لم يعيش فيها كما تعيش سائر الأنواع على رسم الفطرة وَهَدْيِ الطبيعة ووحى الله، وإنما عاش على قوانين من وضعه استمدها من أثرته وكبريائه وهواه فكان شراً على نفسه وحرباً على غيره.

ربما اقتتل الوحش والوحش، أو الطير والطير، في سبيل القوت أو الأنتى؛ ولكنه اقتتال الساعة لا يسبقه تدبير ولا يصحبه حقد ولا تلحقه جريرة. أما الإنسان فهو وحده كدّر السلام وقذى الحياة! أحياناً لنفسه بفضل ذاكرته ماضياً يحفظ الثأر، وخلق لنفسه بفضل بصيرته مستقبلاً يحمل الخوف، فكان حاضره بينهما قتالاً مستحراً لا ينقطع ولا يفتر، إما دركاً لثأر الأمس الذي يتذكره، وإما كسباً لقوت اليوم الذي يتبصره، وإما درءاً لخوف الغد الذي يتصوره.

الحياة جميلة. وليس جمالها قصراً على قوم دون قوم، ولا على طبقة دون طبقة. إنما الجمال وضاءة الفن الإلهي أشاعه الله في الأرض والسماء، وهياً المدارك للاستغراق فيه والاستمتاع به. فمن كان

(1) من مقال لأحمد حسن الزيات، من كتابه: الرسالة (الجزء الثاني).

ذا سمع وبصر وقلب وجده في كل منظر وأحسّه في كل حالة. فهؤلاء الذين يمرون عليه وهم معرضون عنه قد فسدت فيهم طبيعة الحياة، وتبلدت فيهم ملكة الحس، فانقطع ما بينهم وبين الوجود الحق والوجدان الصحيح.

إن الجمال وسيلة الطبيعة لحفظ الحياة وبقاء النوع، تجمع به ما شتّ وتؤلف به ما نفر. وهو بعد ذلك سرور النفس ونور القلب وسلام الروح؛ فمن تملأه في صورته الحسية والمعنوية في الكون كان له منه في كل زمان شباب وفي كل مكان ربيع.

الحياة جميلة. ومظهر الشعور بجمالها المرح والبهجة، فأينما تر الخمود والكآبة تر الشعور الذي أدركه الكلال أو أصداه القبح أو أفسده النثر، فيموت فيه الوعي، أو ينعكس فيه الجمال، أو ينقلب فيه الخير. فالجمال في الطبيعة لا بد أن يجاوبه جمال في النفس. والصفاء في العيش لا بد أن يعادله صفاء في القلب.



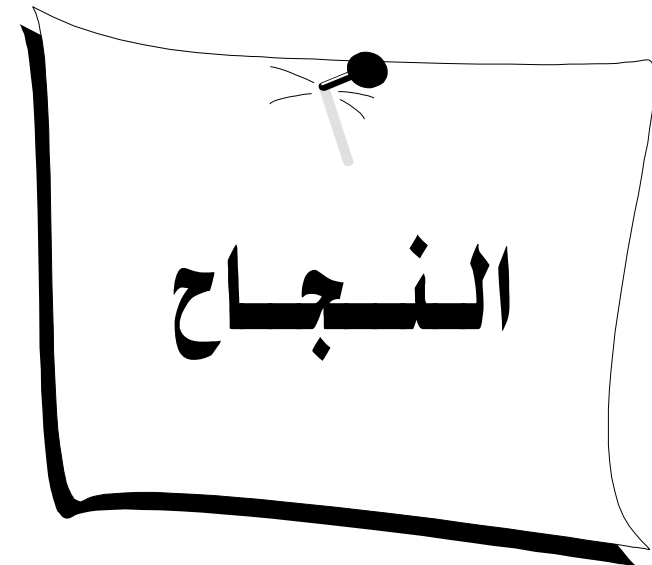
دعوة إلى الحياة

إغضب، أُحْبِكَ غاضباً متمرداً في ثورة مشبوبة وتمرّق  
أبغضتُ نومَ النار فيكَ فكن لظىً كن عرقَ شوقٍ صارخٍ متحرّق  
إغضب، تكادُ تموتُ روحك، لا صمتاً أضيّعُ عندهُ إعصاري  
حسبي رقادُ الناس، كن أنت اللظىً كن حُرقة الإبداع في أشعاري  
إغضب، كفاك وداعةً. أنا لا أحبّ الوادعين

التَّارُ شرعي لا الجمودُ ولا مُهادنةُ السنينِ  
إني ضَجِرْتُ من الوقارِ ووجهه الجَهْمُ الرصينِ  
وصرختُ لا كان الرَّمَادُ وعاش عاش لظى الجنينِ  
إغضبُ على الصمتِ المُهينِ  
أنا لا أحبُّ السَّاكنينِ

نازك الملائكة





حديث شريف:

( اغتنم خمساً قبل خمس: حياتك قبل موتك، وصحتك قبل سقمك،  
وفراغك قبل شغلك، وشبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك )

(رواه البيهقي عن ابن عباس)



العمل:

- عملي هو ثروتي، وهو النسيج الذي يحدد حياتي؛ عملي هو جنسي،  
وأصلي، وملجئ.

بوذا<sup>(1)</sup>



قصر قامة الرجل لا يمنعه من أن ينجز أعمالاً جليلة. وكذلك  
قصر عمره. لذلك يحق لك أن تطلب مني ألا أضيع حياتي في مسالك  
الظلام، وأن أتحكم في مصيري، ولا أدع الظروف تقودني حيث شاءت.

سنيكا<sup>(2)</sup>



درب النجاح:

كل شخص يسعى إلى أن يحقق الطمأنينة والهدوء النفسي في  
حياته. ومن سمات السلوك الذي يساعد على بلوغ هذا الهدف أن يعمل  
المرء على خلق قدر من التوازن بين العمل، والمتعة، والنشاط، داخل  
الأسرة، وضمن المجموعات البشرية، في العمل والقريبة أو الحي الذي  
يقطن فيه. ونقطة الإنطلاق هي أن يكرم المرء نفسه وأهله، ويحدد  
نشاطاته الأسبوعية أو الشهرية على ورقة (دفتر)، وينظم وقته،  
ويحترم المواعد، ويعطي كل ذي حق حقه: نفسه، الأسرة، النشاطات  
الخيرية؛ وعليه قبل كل شيء أن يتقن عمله.



درب الاطمئنان:

- أن تشكر الخالق الذي رزقك القدرة على أن تحب، وتعمل،  
وتتمتع، وتدرك عظمة المخلوقات؛
- أن ترضى بمواهبك، شريطة أن تستغلها إلى حدود إمكانياتك، في  
سبيل الخير والإحسان؛
- أن تركز على ما يثير إعجابك، وليس على ما يثير اشمئزازك.
- ألا تطمع في شيء مما هو ملك لجارك، باستثناء مودته واحترامه.
- أن تفكر قليلاً في أعدائك، كثيراً في أصدقائك، ودائماً في ربك.



الإنسان الناضج:

(1) تعني كلمة "بوذا": الواعي، اليقظ، المستنير، ولد نحو 560 ق.م

(2) فيلسوف روماني، معلم نيرون ومستشاره، توفي 65 ميلادية.

الإنسان الناضج هو الذي يتصرف أمام ظروف الحياة المتنوعة بطريقة مفيدة له، أو على الأقل لا تضربه. والنضج الشخصي يعني كذلك الاعتدال والتوازن العاطفي. ومن صفات هذا التوازن:

- احترام الحرية، والشعور بما يترتب عليها من مسؤوليات.
- البدء بالعتاء والمشاركة (ليس بالمال فقط) في جميع المجالات الفردية والأسرية والاجتماعية.
- نبذ عادات الأنانية والمنافسة الجامحة.
- الالتزام بالقيود التي يفرضها المجتمع في مجال الأخلاق، خاصة مسألة الجنس والمسكرات؛ والتركيز على الحياة الأسرية.
- الوعي الكامل بأن العدوانية والكرهية والغضب والاعتداء على الضعفاء هي دليل الوحشية والضعف وسوء التربية؛ وأن حسن المعاملة وكرم الأخلاق دليل على قوة الشخصية.
- القدرة على التمييز بين الحقيقة والأوهام، بين العلم والخرافات.
- قدرة الشخص على أن يتلاءم مع تقلبات الحياة، وعلى الصمود بقوة واستقامة أمام الظروف القاسية.

جون أ. شندلر<sup>(1)</sup>



من وسائل النجاح :

(1) مقتطف من كتابه: كيف تعيش 365 يوماً في السنة.

- **الهدف الواضح:** ينبغي أن يكون هدفك واضحاً لكي تحدد سبيلك إليه. أليس من السهل عليك أن تقود سيارتك إذا كان الطريق معبداً؟

- **حسن التفاهم:** كثير من أهدافنا تتمركز حول الناس. فكيف نحققها إذا كنا لا نعرف ماذا يريدون، وكيف يفكرون، وما هي أفضل الوسائل التي تساعد على التفاهم والتعامل معهم.

- **حسن المعاملة:** إن معرفة ظروف الناس ورغباتهم لا يكفي، ما لم يرافق ذلك حسن المعاملة، وتجنب الغش والأنانية والمناورات المربكة.

- **الحماس:** لا تحقق الأهداف وتنجز المشروعات ما لم يرافقها قدر كبير من الحماس والشجاعة والمواظبة على العمل.

- **الثقة بالنفس:** لكل جواد كبوة، لذلك ينبغي للمرء أن يقبل نفسه، وألا يركز على هفواته. وكيف يرضى عنك الناس ويقدرونك إذا كنت لا تقدر نفسك.

ماكسويل مالتس<sup>(1)</sup>



من أسباب النجاح :

(1) مقتبس من كتابه: Psycho Cybernetics .

أن تنجز عملك، مهما كان، بحماس وعلى أحسن وجه؛ أن تتجنب الإساءة إلى أخيك الإنسان؛ أن تسعى وراء المال دون أن تفقد نفسك وأصدقائك؛ أن تحلم قليلاً وتعمل كثيراً؛

أن تعيد الكرة بعد الفشل، وأن تناضل بقوة، ولكن من غير حقد وانتقام. أن يظل قلبك رحيماً وضميرك طاهراً؛ ألا تتسى نصيبك (ونصيب أهلك) من الدنيا.

برتون برالي



أتقن عملك!

- إذا كنت لا تستطيع أن تكون شجرة أرز شامخة على ربوة، فكن شجيرة جميلة يانعة على حافة الوادي، وإلا فكن عشباً مزهراً يجمل حافة الطريق.

وإذا لم تستطع أن تكون ربان السفينة، فلا عار عليك أن تكون عاملاً نشطاً على متنها.

وإذا لم تستطع أن تكون شمساً، حاول أن تكون نجماً ساطعاً؛ فالإنسان لا ينجح أو يفشل بحسب الحجم وحده؛ حاول أن تتقن عملك لتكون في مقدمة أصحاب مهنتك.

دوغلاس مالوخ



حياتكم من صنع أيديكم<sup>(1)</sup> :

حقاً إن الحياة ليست مجموعة من ((الحظوظ)) والمصادفات تجري على غير نظام، وتشيد عن كل قاعدة. لاشك أن هناك أموراً تجري أحياناً ولا إرادة لنا فيها، ولكن هذه ليست إلا نوادر ومُستثنيات وشواذ لا يمكن الاعتماد عليها، ولا يجوز أن نتخذ منها قاعدة لحياتنا.

خبروني - أيها الفتیان - ماذا يكون مصيرُ هذا الرجل الفقير إذا قعد عن العمل انتظاراً لميراث يهبط عليه من السماء، أو كنز يقفز إليه من جوف الأرض؟!..

ماذا تكون نهاية هذا الطالب الذي يهمل دروسه توقعاً للنجاح في الامتحان عن طريق الحظ والمصادفة؟! .. ثم ماذا يكون نصيبُ الفلاح الذي يهمل في سقى زرعهِ لعل هطولَ المطر يكفيه عناءَ العمل؟!.. إن كثيراً من الناس يبالغون في مسألة ((الحظ)) ويوشكون أن ينسبوا إليه كل شيء يقع في حياتهم! ولكن هؤلاء ضعاف مغرورون يحاولون إخفاء عيوبهم ونقائصهم تحت ستار تلك القوة الخفية العجيبة التي تصيب من تشاء، وتخطئ من تشاء بغير حساب.

يقول جيته: ((إن تسعة أعشار العبقرية والنبوغ هي ثمرة الجد والاجتهاد والمثابرة، ولكن البله هم الذين لا يؤمنون بأن النجاح والجد أمران متلازمان)).

وقد أجاب ((أديسون)) المخترع المشهور حين سئل عن السر في نجاحه بقوله: ((إن هناك قوماً يؤمنون بأن الحظ يُناوئهم، فهم لا ينفكون يندبون حظهم في الحياة، ولكني لم أر فيما رأيت رجلاً حسن

(1) من مقال للأستاذ زكي المهندس.

الأخلاق، سليم العادات، مُجدداً في عمله، حازماً في تصرفاته قد شكا من سوء الحظ<sup>١</sup>.

ثم إنني أتساءل - أيها الفتيان - هل الحظ هو الذي أخرج لنا ("الإلياذة") لهومر، أو ("هملت") لشكسبير، أو ("الأغاني") للأصبهاني أو ("لسان العرب") لابن منظور؟... هل الحظ هو الذي منح ("أديسون") مصباحه الكهربائي، وستيفنسن ("آلة البخارية")، ونيوتن ("قانون الجاذبية")؟..

كلا - أيها الأبناء - إن ("الحظ") نفسه هو وليد التعب وبذل الجهد، والصبر والعزم؟. هذه هي الصفات التي تجلب الحظ، وإن شئت فقولوا إن هذه الصفات هي التي تقى من سوء الحظ، وبهذا يصبح ما يُسميه بالخط نهاية لا بداية، ونتيجة لا مقدمة، وتابعا لا متبوعا، أما ("الحظ") كما يفهمه سواء الناس فلا وجود له إلا في معاجم البله الضعاف.

الإرادة:

لا الحظ ولا العراقل تستطيع أن تصد عزيمة الإرادة القوية والروح المصممة. وأية قوة تقف أمام النهر الهادر أو الشلال المندفع وهو ينحدر نحو الهدف.

دع الأغبياء والكسالى ينتظرون فرصة الحظ، وانفض وصمم على أن تبلغ هدفك بالعمل والمتابعة واستغلال الموهبة.

ولعل الموت نفسه يقف لحظة ينتظر إلى أن ينجز صاحب الإرادة القوية مهمته.

إ. و. ولكوكس

وقالت لي الأرض - لما سألت: ("أيا أم هل تكرهين البشر؟"):

("أبارك في الناس أهل الطموح ومن يستلذ ركوب الخطر")

("والعن من لا يماشى الزمان، ويقنع بالعيش عيش الحجر")

("هو الكون حي، يحب الحياة ويحتقر الميت، مهما كبر")

("فلا الأبق يحضن ميت الطيور، ولا النحل يلثم ميت الزهر")

أبو القاسم الشابي

النجاح وكتاب سر النجاح<sup>(١)</sup>:

ما خلق الله ذا عقل من بني آدم إلا أودع في تركيبه شيئين كالمقدمة والنتيجة، وأعطاه بهما القدرة على الوسيلة والغاية، ليحيا من حي عن بينة ويهلك من هلك عن بينة؛ ففي تركيب الإنسان قوة الرغبة في النجاح وأن يتأني إلى سره أو يبلغ منه أو يقاربه....

غير أن في الإنسان كذلك ما يفسد هذه الخاصية أو يضعفها أو يعطلها تعطيلاً، فإذا هي تضل ولا تهدي وكانت تهدي ولا تضل، وإذا هي زائغة عن الحق ملتوية عن القصد وكانت هي السبيل إلى الحق وهي الدليل على القصد؛ وما ينال منها شيء إلا واحد من ثلاث: العجز، وضعف الهمة، واضطراب الرأي.

فأما العجز فممنولة تجعل الإنسان كالنبات يرتفع عن الأرض بعوده ولكنه غائر فيها بأصول حياته، وأما ضعف الهمة فممنولة الحيوان الذي لا هم له إلا أن يوجد كيفما وجد وحيثما جاء موضعه

(1) من مقال لمصطفى صادق الرافعي، من كتابه: ("وحي القلم") (الجزء الثالث).

من الوجود، إذ هو يولد ويكده ويكد ليكون لحماً وعظماً وصوفاً ووبراً وشعراً، أثاثاً ومتاعاً، وكأنه ضرب آخر من النبات إلا أنه نوع آخر من المنفعة.

وأما اضطراب الرأي فمنزلة بين المنزلتين ترجع إلى هذه مرة وإلى هذه مرة وتقع من كليهما موقعها، والعجز وضعف الهمة واضطراب الرأي في لغة العقل، معان ثلاثة لكلمة واحدة هي الخيبة، وما أسرار النجاح إلا الثلاثة التي تقابلها وهي القوة والعزيمة والثبات.

وكتاب سر النجاح الذي ترجمه أستاذنا العلامة الدكتور يعقوب صروف في سنة ١٣٣٠ وظهرت طبعته الرابعة في هذه الأيام، هو والله في باب القدوة ناموس على حدة، وما رأيت كتاباً تلاءم نسجه واستوت أجزاءه ووضع آخره على أوله وانصبَّ كله إلى الغرض الذي كتب فيه وجاء مقطعاً واحداً في معناه وفائدته - كهذا الكتاب الذي يعلم الضعيف كيف يقوى، والعاجز كيف يعتمد، والمضطرب كيف يثبت، والمحزون كيف يأمل، واليائس كيف يثق، والمنهزم في الحياة كيف يقبل، والساقط كيف ينتهض؛ ويعلمك مع ذلك كيف تريح الكد بالكد، وكيف تسقط التعب بالتعب، وكيف تمضي عزيمة وتعتقدها وتضرب كرة الأرض بقدميك وإن لم تكن ملكاً ولا قائداً ولا فاتحاً، وإن كنت من صميم السوقة، وإن كنت من فقرك وراء عتبة واحدة.



### نغمات الطبع:

لماذا نركض بهذه العجلة وراء النجاح؟ إذا كان المرء غير قادر على الركض مثل غيره، فربما لأنه يسمع نغمات طبل أهدأ مما يسمعه

غيره. فندعه يزن خطاه بما يتوافق مع دقائق طبله .

### هنري د. ثورو

لا تبحث عن النجاح في الشوارع المزدحمة، ولا في صراخ الجماهير وتصفيقهم، لأن السعادة الحقيقية تتبع من داخل نفسك.

هنري و. لونغفالو<sup>(1)</sup>



### المثابرة:

إن العبقرية التي تبهر كثيراً من الناس، يكمن وراءها قدر كبير من الجدِّ والمثابرة. فالجهد المتواصل يعني القدرة على النهوض بعد الفشل. والفرق بين النجاح والفشل خطوة أخرى نحو الأمام، وعدم الاستسلام. وقد يلتقط الغطاس لؤلؤة في المحاولة الأخيرة.



إذا.....:

إذا استطعتَ أن تحتفظَ بهدوئك، عندما ينفعل من حولك، ويوجهون لك اللوم؛ إذا وثقتَ بنفسك عندما يشك فيك الآخرون، من غير أن تلتمس عذراً لشكوكهم؛ إذا استطعتَ أن تنتظر، من غير أن يتعبك الانتظار؛ وتحملتَ كذب الناس من غير أن تفعل مثلهم؛ إذا استطعتَ أن تحلم، من غير أن تدع الأحلام تسيطر عليك؛ وأن تفكر، من غير أن تجعل التفكير هو هدفك؛ إذا حققت النجاح طوراً، ثم

(1) أديب أمريكي 1807 - 1882.

نزلتُ ساحتك المصائب حيناً آخر، وواجهت الحالتين بنفس العزيمة؛  
وإذا وجدت أن الأهداف التي كرسيت حياتك لإنجازها قد تحطمت،  
وقررت أن تبدأ البناء من جديد؛ وإذا كان لا يغرك حب الأصدقاء؛ ولا  
تجرحك عداوة الأعداء؛ وتولى كل واحد الاعتبار المناسب من غير أن  
تبالغ بشأن أي منهم؛ فقد ملكت الأرض وما عليها؛ بل أهم من ذلك:  
لقد أصبحت رجلاً، يا ولدي.

روديارد كيبلينغ<sup>(1)</sup>



العمل :

ركز على العمل وليس على النتيجة؛ لا تضع وقتك في التفكير: هل  
ستكون النتيجة طيبة أم سيئة؛ فالحكيم لا يهتم بالسيء ولا بالحسن.

بيتهوفن<sup>(2)</sup>



الوسيلة الوحيدة للمنافسة وتحقيق النجاح هي القوة والحيلة.  
وهناك من يضيف إلى ذلك "الحب"؛ غير أن الحب يأتي في الأيام  
المشمسة، ولكن متطلبات الحياة لا تتوقف عندما ما يأتي السحاب.

غوته<sup>(3)</sup>



ينبغي للمرء ألا يعتمد على مصدر واحد، أو يثق بشخص واحد  
مهما كان مهماً، خصوصاً فيما يتعلق بأسباب النجاح والمصالح.

(1) أديب إنكليزي، 1865 - 1936.

(2) الموسيقار الألماني الشهير 1770-1827.

(3) شاعر ألماني شهير 1740 - 1812.

غراسيان



الحكيم يكتفم شكوكه، ولكن يبقيها يقظة.



النجاح :

من علامات النجاح أن تبادر لنصرة الحق؛ وأن تواسي الآخرين  
في لحظات فشلهم وآلامهم؛ وألا تقتصر بما في وسعك إذا دعيت لفعل  
الخير؛ أن تسكت إذا كان كلامك يؤلم، وأن تلزم الصمت عندما تجري  
الألسن بالفضائح؛ أن تصبر وتسترخي عندما يطول الانتظار، وفي  
ساعة اليأس، مثلما تصبر في ساعة السعادة.

مجهول



من رام العلى ..

من أقوال أبي العلاء المعري

بقدرِ	الجدِّ	تُكتسبُ	المعالي	
ومنْ	رامَ	العلى	سهرَ	الليالي
ترومُ	المجدِّ	ثمَّ	تنامُ	ليلاً
	يفوص	البحرِ	من	طلبِ
ومنْ	طلبَ	العلومَ	بغيرِ	كدِّ
	أضاعَ	العمرَ	في	طلبِ
				المحالِ

العزم ..

لا يذهبَنَّ بك الترددُ إن عزمْتَ على عملٍ

ما أخطأ العلياءَ من ركب الشجاعةَ والأملَ  
وإذا بلغت الصَّعبَ فاحذرْ أن يؤخَّرَكَ الوجَلَ  
خطرُ النزولِ أشدُّ من خطرِ الصعودِ إلى الجبلِ

رشيد سليم الخوري



**المستقبل:**

ينبغي للناس ألا يفكروا دائماً في ما سيفعلون؛ بل أولى لهم أن يفكروا كيف ((سيكونون)) فلو عاشوا اختياراً صالحين، وفقاً لطبيعتهم الطيبة، لأصبحت أعمالهم ناجحةً صالحةً.

الأستاذ إكهارت<sup>(1)</sup>



**الطموح المفرط:**

إذا كان الطموح أعمى في سعيه الحثيث، فهو يحتاج إلى قدر من التواضع ليصح عثراته. وإذا كان الطموح مفرطاً في تقدير مشاعره، فالتواضع هو الذي يخفف من ادعاءاته. وإذا كانت عواقب الطموح المفرط وخيمة، فإن التواضع هو الذي ينذر من مغبة الإفراط.

لويس بوردالو<sup>(2)</sup>



**انهض..!**

إنسَ الماضي التمس! ابدأ من اليوم فصلاً جديداً؛ أجل مهما كان

(1) راهب دومينيكاني وفيلسوف صوفي ألماني 1260 - 1327.

(2) اشتهر بمواعظه الدينية 1632 - 1704.

مجال فشلك: الدراسة، الزواج، مشروع عمل، علاقة عاطفية .. ابدأ شيئاً جديداً يسليك وينسيك الفشل. وإذا نجحت سيرى فيك الناس شخصاً جديداً، ولا يهتم بما كنت.

أطرد اليأس، تخلص من شكوك الماضي واندمج في المجموعة، فالمستقبل مازال يفتح ذراعيه لذوي العزم، لمن يتحدى الفشل ويتجرأ على العوائق والمقلقات. فانهض! ابدأ الآن! تشجع! قاوم بحزم واعمل بجد ومثابرة، وستتقدم بخطى ثابتة.

برتون برالي







قرآن كريم:

﴿زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتْنَعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْبُ الْمَمَاتِ ﴿١٥٦﴾﴾ (سورة آل عمران آية ١٥٦)

المال:

عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: (يقول العبد: مالي، مالي، وإنما له من ماله ثلاث: ما أكل فأفتى؛ ولبس فأبلى؛ وأعطى فافتنى. وما سوى ذلك فهو ذاهب وتاركه للناس).

(رواه مسلم)

من الذكر الحكيم:

﴿وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِتَأْكُلُوا فَرِيقًا مِّنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٦٨﴾﴾ (سورة البقرة ١٦٨)

حديث شريف:

(الدنيا حلوة خضرة، من اكتسب فيها مالاً من حله، وأنفقه في حقه، أثناه الله عليه وأورده الجنة؛ ومن اكتسب فيها مالاً من غير حله، وأنفقه في غير حقه، أحله الله دار الهوان؛ ورُبَّ متخوِّضٍ في مال الله ورسوله له النار يوم القيامة).

(رواه البيهقي عن ابن عمر)

القناعة:

عن عبيد الله بن محسن قال: قال رسول الله ﷺ (من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها).

(رواه الترمذي)

(ويأبى الله إلا ما يشاء)

لقيس بن الخطيم

يريدُ المرءُ أن يُعطيَ مناهُ  
ويأبى الله إلا ما يشاء  
وكلُّ شديدةٍ نزلتْ بقومٍ  
سيأتي بعدَ شدِّتها رخاءُ  
ولا يُعطي الحريصُ غنيَّ لِحرصِ  
وقد ينحي على الجودِ الثراءُ  
غنيُّ النفسِ ما عمرتْ غنيُّ  
وفقرُ النفسِ ما عمرتْ شقاءُ  
وليسَ بِنافعِ ذا البخلِ مالٌ  
ولا مُزِرٍ بِصاحبه السخاءُ  
وبعضُ الداءِ مُلْتَمَسٌ شِفاهُ  
وداءُ النُّوكِ ليسَ له شِفاهُ

## أعلى من الذهب:

جسم سليم، فكر هادئ مطمئن، نفس راضية متواضعة، متع بسيطة مريحة، أفضل من السلطة والمركز والجاه. قلب عطوف على البائس والحزين، نفس زكية ترعى اليتيم والمريض، والمعاق والمسن، ممن لم يترك لهم الدهر داعياً، أبرّ عند الله وأقرب إلى عرشه من جميع مظاهر الدنيا وزخارفها، وأعلى من الذهب.

الضمير السليم الذي لا تؤرقه الهموم، ولا تشينه الشهوات، يعيش صاحبه بكده، قانعاً راضياً في لباس العفة، هذا أيضاً أعلى من الذهب. وهل يشتري بالذهب حنان الأم وتضحيات الأب، ووفاء الزوجين، ومحبة الأطفال للأبوين، وجميع الخصال الزكية مثل الصدق، واللطافة والتسامح والاحترام

## أبرام ج. ريان



## مملكتي في فكري:

أجد في فكري من المتع والمباهج مالا يجلبه تاج الملك. صحيح أنتى أرغب في أشياء كثيرة مما يناله الناس، ولكنى لا أكرّر صفو فكري واطمئنان نفسى من أجل الحصول عليها. فأنا لا أرغب في أبهة الأمراء ومواكبهم؛ ولا في مخازن الأثرياء، ولا في فخر الانتصار في المعارك؛ ولا في الجمال الذي يغرى العيون ويهزّ القلوب؛ بل مملكتي الحقيقية في فكري.

أرى أن وفرة المال قد تضيع؛ وأن من يصعد عالياً قد ينهار؛

فالسُلطة والثروة تكسبا بالمشقة، وتحفظا بالقوة والخوف، وفكري لا يحتاج إلى هذه المشقة والمخاوف. ثروتى قليلة، ولكن الغنى الحقيقي هو غنى النفس، والقناعة كنز، ولا أطلب أكثر مما يكفي، ومع ذلك فأنا أسعد من الأمير.

إنني لا أفرح لسوء يصيب الآخرين؛ ولا تعكر تقلبات الحياة صفاء نفسي؛ لا أخاف عدواً ولا أتملق صديقاً؛ أحب مخلوقات الله جميعها؛ ولا أخشى نهايتي.

أرى بعض الناس يقيسون متعتهم بقدر شهواتهم؛ وشهرتهم بما لهم من قوة وبأس؛ يضعون كل ثقتهم في ثرواتهم وقدرتهم على التحايل والمناورة، ويعتبرون ذلك ذكاء. أما أنا فأكتفي من المتعة بما يجعل فكري مطمئناً ونفسي راضية.

صحتي هي ثروتى، والعيش في هناء واسترخاء وبساطة؛ قوة دفاعي هي ضميري الصافي الذي لا تزعجه المقلقات؛ أحب الناس واحترمهم، فلا أخادع ولا أرتشي، ولا أتهدم على أحد. وأرجو أن تنطفئ شعلة حياتي وأنا على هذا السلوك السليم.

سير إدورد داير<sup>(1)</sup>



## لا شيء يدوم:

يحكي أن ملكاً واجه صعوبات جمّة، فسأل مستشاريه أن يأتوه بشعار يمكن نقشه على خاتم، ويكون صالحاً لحالتي البهجة والشدة

(1) شاعر إنكليزي 1550، 1607 .

واليسر والعسر. فجاءه رجاله بعبارات رفضها، ثم جاءته ابنته الصغيرة بخاتم نقش عليه (( لا شيء يدوم)).

قال شاعر:

(( أينما كنت وكيفما كان حالك، تذكر (( لا شيء يدوم))

هل أنت تعس، حزين؟ تجمل! سيزول حزنك.

هل أنت مرح مبتهج؟ تأكد، سيتغير حالك ((.

ليست الشهرة والمركز والقوة والثروة سوى فقاعات مؤقتة. احذر الكبرياء واسلك سبيلاً وسطاً. وعندما ترى السماء صافية، توقع السحاب، وعندما يهجم الظلام انتظر الفجر! ومهما كان حالك اليوم، لا شيء يدوم.

أ. ن. ألكسندر

أنا ميت :

أنا ميت لأنني ليس لي رغبة، وليس لي رغبة لأنني أظن أنني ثري، وأظن أنني ثري لأنني لا أكرم غيري.

عندما نتصدق على الناس يخيل لنا أننا لا نملك شيئاً،

وعندما يظهر لنا أننا لا نملك شيئاً نحاول أن نمنح أنفسنا،

وعندما نمنح أنفسنا نجد أننا لسنا شيئاً مهماً،

وعندما نلاحظ أننا لسنا شيئاً مهماً، نحاول أن نصبح شيئاً،

وعندما نرغب في أن نصبح شيئاً تنتعش حياتنا.

ريني دومال (1)

المال والحرية :

لا توجد الحرية الحقيقية في مجتمع مبني على قوة المال؛ وفي مجتمع تزحف فيه الجماهير تحت وطأة البؤس والشقاء؛ بينما تنعم فيه حفنة من الأثرياء مثل الحشرات الطفيلية.

لينين (2)

السوداع :

وداعاً أيها العالم المغرور، لست منك ولست مني. لقد طوّفت بين جماهير الناس طويلاً، وضقت ذرعاً بالوجوه المكشرة والبئيسة، والمعذبة، والتي تدعى العظمة. زرت القاعات المزدحمة والصالونات المزخرفة، ولقيت القلوب المتخشبة والأفكار الفارغة، والنظرات القلقة، والجميع يسرعون ..... إلى أين؟

وداعاً إنني عائد إلى بيتي، بعيداً على ربوة خضراء، وسط مروج خطت حقولها يد السماء، أعود إلى غابة لم تدسها أرجل شريرة. وعندما أكون في بيتي المتواضع، أشعر أنني فوق كبرياء اليونان وروما؛ وعندما استلقى تحت شجرة الأرز، أضحك من تقاليد الإنسان المجحفة، ومن طوائف الصوفية ودعاة المعرفة

(1) شاعر فرنسي، 1908-1944.

(2) مؤسس الحزب الشيوعي الروسي، زعيم الثورة البولشفية، ومؤسس الدولة السوفيتية.

الخفية. ماذا يبتغون من تصوراتهم وأوهامهم؟ ألا يمكن لرجل الغابة أن يتحدث مع الإله كذلك؟

رالف والدو إمرسون<sup>(1)</sup>



من أقوال الإمام علي عليه السلام:

- لا غنى كالعقل، ولا فقر كالجهل، ولا ميراث كالأدب، ولا ظهير كالمشاورة.

- الغني في الغربية وطن، والفقير في الوطن غربة.



يسعى المرء لتحقيق هدفين: الحصول على المال، والتمتع به. ولكن قليل من يحقق الهدف الثاني.

ل. ب. سميث



- شدة الاهتمام بالثروة يمنع الناس من أن يعيشوا أحراراً.

ب. راسل



بيت الكبرياء:

عشتُ في منزل الكبرياء، كان مزخرفاً بأنواع الستائر والزرابي الملونة

(1) فيلسوف وشاعر أمريكي، 1803-1882.

الثمينة، واللوحات النادرة والأثاث المذهب؛ ولكن لم يكن فيه الدفء الإنساني والعلاقات الحميمة التي تنعش الحياة؛ فكان الجوفية بارداً، بارداً.

وعشت في منزل المعرفة، كان على قمة ربوة؛ شاهدت منه النجوم، وقرأت في أحضانه سجل القرون. ولم يكن فيه أطفال يمرحون، ولم أسمع فيه أصوات البهجة والمرح. كان هذا البيت شامخاً، ولكنه كان كئيباً ومخيفاً.

وعشتُ في منزل الحب، وكانت التي تدعى ((الحب)) لا تملك سوى كوخ بجانب جدول. ولكنها أدفأت يديّ الباردتين علي صدرها، ونسجت حول أيامي حلاًماً لذيذاً. وفي نهاية النهار زارنا ملك رباني، فحول ماء ناخماً، وجعل حياتنا كلها قداساً ربانياً.

وليام ج. دوسون



القناعة: من قصيدة لابن الرومي

مرحباً بالكفاف يأتي هنيئاً وعلى المتعبات ذيلُ العناء  
ضيلة لا مريئ يُشمر في الجمع لعيش مُشمر للنفاء  
دائماً يكنز القناطير للوا رث والعمر دائباً في انقضاء  
ذلك الخائبُ الشقي وإن كا ن يرى أنه من السعداء



الحياة الهادئة:

طوبى للإنسان الذي تنحصر رغباته في الاهتمام بقطعة أرض يستغلها ويتمتع بنسيم موطنه العليل. الخبز من حقوله، واللبن من

قطعانه، والفاكهة من بستانه، ينعم في الصيف بظل أشجاره، وفي الشتاء بدفء ما يجمع من حطبه.

طوبى لمن يقنع بالحياة الهادئة الراضية، يقضي سنواته بين ملذات سحر الطبيعة وصفائها، راضي البال مطمئن النفس، صحيح البدن، يتمتع في منزله بمودة أهله، وبعد مشقة العمل، بالقراءة والاستجمام حول المدفأة. دعني وهذا حظي من الحياة، فلا أحتاج إلى الشهرة، بل تكفي صخرة تحمل اسمي على قبري.

ألكسندر بوب (1)

إلهي: جعلت الحياة نعيماً فمالي أرى نارها واقدة؟  
وصيرت قاعدة العيش حبا فشذ الجميع عن القاعدة  
أرى المال أفسد قلب الوجود وأيقظ أطماعه الراقدة  
وحلت محل الرعوس جيوب لكل معاني الهوى فاقدة!

ما مضى: للشاعر القروي

ما مضى أرياب العقول كبيئة موبوءة بغير أهل المال  
وجهتهم الفضلاء عندي مجلس الـ متكبرين ومعشر الجهال  
فلو استعطت نأيت عن كل الوري إلا عن العلماء والأطفال

(1) شاعر إنكليزي، 1688 - 1744.

جشع:

رجونا السيد فلانا أن يساعدنا في قضيتنا العادلة، فاعتذر وقال: وما مصلحتي في ذلك؟ انكب على مكتبه يحسب الدنانير، ويسجل الفواتير، وينظر إلى الساعة.

وقلنا له: إنها قضية لا تجلب لك كثيراً من المال، ولكنها تجلب الصداقة والمودة، والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه. فكرر عبارته: وما مصلحتي في ذلك؟

حدثناه عن الاحترام والسمعة والخير .. فهز رأسه؛ وذكرناه ببهجة العطاء والعطف والرحمة .. فتظاهر بأنه لم يفهم شيئاً من ذلك.

ونراه اليوم، وقد أصبح شيخاً عجوزاً، تقلصت قدراته على المتع المادية، فهو لا ينعم بمباهج الحياة؛ والناس يذكرون جشعه وقساوة قلبه، والمال مدخر في البنوك، فهنيئاً للوارثين.

إدغار أ. غيست

الحب

## الحب :

الحب في مراحلهِ الأولى زهرة ناعمة بهيجة، منتعشة ومنعشة، تشبه الزهرة التي تسبق نمو الفواكه. في المرحلة الأولى يكون الشريك لطيفاً، والمشاعر حية ساخنة، ويجد كل محب في شريكه لطافة ومتعة وانتعاشاً؛ ويرغب كل طرف في أن ينال إعجاب الطرف الآخر، ويبدو دائم الاستعداد للتضحية من أجل الحبيب.

ثم تمر الشهور والسنون، فتهدأ المشاعر، وتخدم تدريجياً تلك الجذوة أو الشعلة التي طالما أنعشت الحب، ولا يبقى من تلك اللقاءات والأحاديث والمواعيد إلا ذكرياتها.

أما عامل "الجمال" الجسدي أو الفكري الذي أوقد مشاعر الحب الأولى، فلم يعد تأثيره قادراً على أن يمسك نسيجها المتناثر، وتدرجياً يصبح كل حبيب ينظر إلى الآخر وكأنه ليس بالشخص الذي سعد بصحبته برهة من الدهر...؛ وقد يستمر كل طرف في أداء التزاماته بفعل العادة، ولعله غير متأكد تماماً، أو ما زال لا يدرك مدى عمق التغييرات التي حطمت ذلك الحب العتيق.

وأي شخص يندمج بقوة في مجرى الحب لو علم كيف ستبدل القلوب في المستقبل؟ والواقع أن الغرور الذي يسيطر على نفوسنا وأذواقنا قد يساعد على انتعاش العلاقات من جديد، في ظل متع وآمال جديدة. غير أن الإخلاص والوفاء وشعلة الحب الأولى لا تعود قوية أبداً كما كانت في الزمان الأول.

لاروشفوكو (1)

(1) أديب فرنسي 1613 - 1680.

## الحب والمتعة :

لابد أن يصاحب الحبَّ شيء من المتعة. والواقع أن أية علاقة، حتى علاقة العامل بعمله، إذا لم تتضمن بعض المتعة، تصبح عبئاً أو علاقة مملة. وعندما يتعاهد المحبان على الحب، فإن كلاً منهما يعني أنه يجد متعة أو يتوقعها. والحب يضيف إلى الحياة قدراً من الأمان والتضامن بين المحبين من أجل أن تصبح الحياة ألدّ وأحلى.

غير أن الحب ليس التزاماً إجبارياً أو عقداً مضموناً. فعبارة "أحبك" تعنى أشياء عديدة من جملتها "أنني سأظل أحبك ما بقيت المشاعر والظروف الحالية تربط بيننا". والإنسان يعلم، بفضل تجاربه، أنه عندما يعيش لحظات الحب والمتعة قد يعرض نفسه لمسؤوليات ومتاعب إذا حصل الفراق، لذلك نلاحظ أنه يتردد أحياناً في أن يلتزم بعلاقات شخصية يشك في أنها تدوم طويلاً.

ألكسندر لوين (طبيب) (1)

## عناق :

تتحدر الينابيع لتعانق الأنهار؛ ويعانق البحر النهر ويحتضنه؛ وفي السماء تتعانق السحب والرياح؛ لا شيء يحب أن يعيش منعزلاً، إنها سنة الكون، تعالَى للعناق، يا حبيبتي!

الزهور، الأغصان، الطيور، الأمواج، كلها تحن إلى العناق. أشعة

(1) صاحب كتاب: "المتعة، أسلوب خلاق في الحياة".



الشمس تعانق الأرض، ضوء القمر يحتضنها، يلاطفها، يقبلها. ولكن كل ذلك يصبح أجمل عندما يتعانق المحبان.

ب. ب. شيلي<sup>(1)</sup>



عندما..

عندما تصبحين عجوزاً، تجلسين إلى جانب الكانون وتقرئين هذا الكتاب ببطء، وتتذكرين ما كان في عينيك من جمال ولمعان ونظرات ساحرة.

كم من رجل أعجب بسحر جمالك ورشاقة قدك؛ ولكن رجلاً واحداً أحب روحك، وأعجب بملامح وجهك وقد بدأت تظهر عليها آثار السنين.

ستقولين، وأنت جالسة أمام نيران الكانون المتموجة، آه، لقد انقضت عهد الحب الجميلة، وطار الحب وراء الجبال، ثم اختفي بعيداً بين مجموعة من النجوم المتألقة.

وليام ب. بيتس<sup>(2)</sup>



الحب:

الحب ينفذ إلى القلب المفتوح والقلب المحصن، ما لم يأخذ المرء

حذره. وكأن الإنسان الذي خلق ليتأمل ملكوت السموات والأرض، ويفكر في مخلوقاتها، يصبح راكعاً أمام معبود صغير. وتجدر الملاحظة كيف تتحدى عاطفة الحب الجامعة طبيعة الأشياء وقيمها، فيصبح أحلى الحديث هو ما يدور حول المحبوب؛ لذلك قيل إن الحكمة والحب لا يجتمعان في قلب واحد.

ويجازى الحب عادة بحب مثله، وقد يقابل باستخفاف مكتوم. لذلك كان على المرء أن يحذر هذه العاطفة العاصفة، لأنها قد تفقده شخصيته وماله وحكمته. وتنتعش عاطفة الحب في ظروف النعمة والرخاء، كما تتمكن في حالة البؤس والشدة. وكثيراً ما يبدو على من يفرق في لجة الحب الأعمى شيء من حماقة وسوء التدبير.

ويجدر أن لا ننسى أن الإنسان بطبعه يميل إلى حب الآخرين، وهي عاطفة تلتف سلوكه، وتجعله كريماً متسامحاً محسناً، كما هو الحال لدى الرهبان مثلاً؛ ويرتبط الحب بالزواج وهو ما يجمع شمل الأسرة ويزيد عدد السكان؛ ومن المعروف أن الحب يدعم روابط الصداقة؛ أما الحب الخليع الشهواني فيفسد الشخصية ويحط من قدرها.

ف. بيكون<sup>(1)</sup>



(1) شاعر إنكليزي، 1792 - 1822.

(2) شاعر إنكليزي، 1865 - 1939.

من قصيدة (الأطلال): لإبراهيم ناجي

يا فؤادي رحم الله الهوى  
كان صرحاً من خيال فهوى  
اسقني و اشرب على أطلاله  
وارو عني طالما الدمع روى  
كيف ذاك الحب أمسى خبيراً  
وحديثاً من أحاديث الجوى  
وبساطا من ندامي حلم  
هم تواروا أبداً وهو انطوى



أعطني حريتي أطلق يدي  
أنني اعطيتُ ما استبقيتُ شي  
آه من قيدك أدمى معصمي  
لم أبقيه وما أبقى علي  
ما احتفاظي بعهود لم تصنها  
وإلام الأسر والدنيا لدي  
ها أنا جفتُ دموعي فاعفُ عنها  
أنها قبلك لم تبذلُ لحي



لماذا أحبك :

أحبك لأنك تتجاهل ما قد يصدر عني من حماقات؛ ولأنك تقدر  
ما في من إمكانيات تدفعني لفعل الخير؛ أحبك لأنك تغمض عينيك  
عن هفواتي،

وتتمى ما في نفسي من موسيقى بإنصاتك البليغ؛

أحبك لأنك ساعدتني على أن أصنع

من خشب حياتي معبداً، لا كوخاً.

ساعدتني أن أركب من أفاظي أغنية، لا عتاباً.

أحبك لأنك وجهتني إلى الحب والخير، أكثر مما فعلت العقيدة.

رؤى كروفنت



الرغبة:

المحبة تتبع عجلة الحظ، وسرعان ما تنفصل عنها؛ من تتبع الجمال  
والثروة قد تنقلب محبته إلى كراهية، لأنها خاضعة لتقلبات الحظ.

الرغبة مهما كانت جامحة تنطفئ عندما تبلغ الهدف، الرغبات  
متقلبة لا تستقر على حال،

إنها عمياء، وأني للأعمى أن يصيب الهدف السليم؛ الرغبة نار  
متأججة، إذا أشبعت تتحول إلى رماد.

سير ولتر رالي (1)

(1) كان في المغامرين المقربين إلى الملكة إليزابيث الأولى، ومن المغامرين الأوائل في عهد انتشار  
الاستعمار الإنكليزي في أمريكا. 1554 - 1618.

## من قصيدة (البحيرة): للشاعر لا مرتين

ترجمة الشاعر علي محمود طه

ليت شعري أهكذا نحنُ نمضي في عبابِ إلى شواطئِ عُمُضٍ  
ونخوضُ الزمانَ في جُنحِ ليلٍ أبدى يُضني النفوسَ ويُضني  
وضفافُ الحياةِ ترمقها العينُ فبعضُ يمرُّ في إثرِ بعضٍ  
دون أن نملك الرجوعَ إلى ما فات منها ولا الرسوُّ بأرضٍ!

\*\*\*

فلنحبَّ الغداةَ ولنحي حُبًّا ولنكنُ في الحياةِ بعضاً لبعضٍ  
ولنسارعُ فنقتفي إثرَ ساعا ت فقد تؤذنُ النوى بالتقضّي  
إننا في الحياةِ في عُرُضِ بحرٍ ليس نُلقى المرساةَ فيه بأرضٍ  
ما به مرفأً يبينُ ولكنُ نحنُ نمضي في لُجّه وهو يمضي!

## كيف أنسى:

مرت السنون، وكم شاهدت عيناك من صباح مشمس ومروج  
وزهور وبيوت العنكبوت وأعشاش الطيور.

وذات يوم كان الحب مع الربيع على ميعاد، فقادنا إلى مذبح  
القداس، حيث تعاهدنا وامتزجت أرواحنا في قدسية الزواج.

ومرت السنون، ومعها مشاهد طقوس المواليد والوفيات، وحلت  
أفراح، وعشنا مآسي تختبر إيمان الإنسان.

وهي حوادث لا يمكن أن يمحوها مرور الزمن.

كيف أنسى لحظات الوقار والمهابة، لحظات الحب والوفاء  
والتعبد. وها أنا الآن أركع وحدي أمام مذبح القداس، أستمع إلى  
الهمسات الروحية الخالدة.

وليم ل. ستدغر

## من قصيدة (الوداع): لإبراهيم ناجي

هل رأى الحبُّ سكارى مثلنا؟!

كم بنينا من خيالٍ حولنا!

ومشينا في طريق مقرر

تثبُّ الفرحةُ فيه قبلنا!

وتطلعنا إلى أنجمه

فتهاوين وأصبحنَ لنا!

وضحكنا ضحك طفلين معاً

وعدونا فسبقنا ظلنا!

❖❖❖

وانتبهنا بعد مازال الرحيق

وأفقتنا. ليتَ أنا لا نفيق!

يقظة طاحت بأحلام الكرى

وتولّى الليل، واللَّيْلُ صَدِيقُ

وإذا النُّورُ نَذِيرٌ طَلَعُ

وإذا الفجرُ مُطْلُ كالحريقِ

وإذا الدنيا كما نعرفُها

وإذا الأحبابُ كلُّ في طريق

دعاء:

إلهي اجعلني أداة لنشر السلام على الأرض؛ ساعدني على أن أزرع المحبة حيث يوجد الحقد؛ والتسامح حيث العداوة؛ واليقين في مكان الشك؛ والأمل حيث ينبت اليأس؛ والنور حيث يسود الظلام؛ والبهجة في القلوب التي يثقلها الحزن.

إلهي ساعدني على أن أتفهم أحوال الناس قبل أن يتفهموا ظروفِي؛ وأن أحبهم قبل أن يحبوني، لأن المرء ينبغي ألا يطلب شيئاً حتى يعطيه؛ وألا يسأل الناس العفو حتى يعفو عنهم؛ وهم لا ينالون الحياة الخالدة حتى يذوقوا الموت.

القديس فرانسيس من أسيسي<sup>(1)</sup>



(1) إيطالي، مؤسس نظام القرنسيسكان، 1181 - 1226.

الحب:

- عندما تقول بأنك ستحب شخصاً طيلة حياتك، كأنك تزعم أن هناك شمعة ستظل تشتعل طيلة حياتك.

تولستوى<sup>(1)</sup>



الحب:

- هل ستحبيني في الشتاء كما كنت تحبيني في الربيع؟ وبنفس الحرارة والعمق؟ وهل ستقبليني عندما يغزو المشيب شعر رأسي؟ وهل ستقولين عندئذ: أحبك في شهر ديسمبر كما كنت أحبك في شهر مايو.

ج. ج. ولكر



- ليس الحب أن تنظر إلىَّ وأنظرُ إليك، بل أن نوجّه نظرنا معاً في اتجاه واحد.

سانت إكسويري<sup>(2)</sup>



- الحب عبارة عن تبادل العواطف والأحلام، وتلامس بشرتين.

ن. شانفور



(1) أديب روسي شهير، 1828 - 1910.

(2) طيار وكاتب فرنسي، صاحب كتاب "الأمير الصغير" 1900 - 1944.

الشباب

## الشباب شعور ونشاط:

يمكننا أن نلاحظ مشاعر الإنسان حول نفسه وصحته، وحول العالم، على وجهه وفي مشيته وكيفية وقوفه وفي نبرات كلماته. ومما يساعد المرء على ممارسة أعماله بحماس هو أن يعتقد أن المستقبل سيكون أفضل من الحاضر. ولا شك أن شعوره بأنه قادر صحيا ونفسيا وفكريا على مواجهة الغد يقوي أمله وثقته بمستقبل أفضل.

دماغ الإنسان يشبه العضلة، فهو يتدهور إذا لم يستعمل. ويلاحظ أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الجسد الناشط عضليا وبين احتفاظ الدماغ بقوته وحدته، ولكن يوجد ارتباط بين الاثنين لأنه لكي يحتفظ الدماغ بنشاطه يجب على المرء أن يندمج في محيطه وأن ينشط ويشارك في العلاقات التي تنعش عمليات الدماغ.

ويلاحظ أن الأشخاص الذين يعيشون في عزلة يشيخون بسرعة أكبر ممن يعيشون في وسط العائلات والمجموعات. لأن من يعيش في عزلة يكثر من الجلوس، وهو قليل الحديث، وقد يتجنب القراءة والتفكير الإيجابي.

ويمكن القول أن "الشباب" هو أن يخلو جسم الإنسان من الألم والعوائق المزعجة البدنية والنفسية؛ وإذا كان المرء لا يقدر على تجنب الشيخوخة في نهاية الأمر، فإنه بوسعها أن يحتفظ بمشاعر الشباب، وأن يؤخر آثار الشيخوخة أطول مدة ممكنة. (1)

(1) مقتطف من كتاب: Growing Young

للدكتور RENE CAILLIET و LEONARD GROSS

## الشباب:

ليس الشباب مرحلة من مراحل العمر، بل هو حالة فكرية وروحية. لا يشيخ المرء لمجرد أنه عاش عددا من السنين، بل يشيخ كذلك عندما يهمل أهدافه ومثله العليا. وإذا كان مرور السنين يحدث تجاعيد في بشرة الإنسان، فإن فقدان الحماس، والكسل والانكماش يحدث تجاعيد في الروح.

إن القلق والشكوك والخوف والإهمال وعدم الثقة بالنفس واليأس هي السنوات العجاف الطويلة التي تحني الرأس، وتعرقل النمو. وسواء بلغ سن الإنسان العشرين أو السبعين، يظل قلبه وفكره يتوقان إلى الاطلاع على ما في محيطه من أشياء عجيبة، ويرغب في التمتع بما توفره الظروف من مباحج الحياة.

أنت شاب بقدر ما في قلبك من إيمان بالحياة، وثقة بالنفس، وتطلع إلى المستقبل؛ وعجوز بقدر ما في نفسك من شكوك وإهمال وخوف؛ شاب بقدر ما يملأ فؤادك من همة وحزم وأمل، وعجوز بما يعرقل طموحك من يأس وخمول، وما يمزق حياتك من عادات سلبية أصبحت عبدا لها، غير قادر على الإفلات من قبضتها.

(الكاتب مجهول) (1)



(1) تتكرر كلمة "مجهول" في هذا الكتاب لتفيد نفس المعنى.

الآن وصلت إلى قمة هرم الحياة، والآن بدأت أنحدر في جانبه الآخر، ولا أعلم هل أستطيع أن أهبط بهدوء وسكون حتى أصل إلى السفح بسلام، أو أعثر في طريقي عثرة تهوي بي إلى المصراع الأخير هويًا.

سلام عليك أيها الماضي الجميل، لقد كنت ميدانًا فسيحًا للأمال والأحلام، وكنا نظير في أجوائك البديعة الطلقة غادين رائحين طيران الحمام البيضاء في آفاق السماء، لا نشكو ولا نتألم، ولا نضجر ولا نسأم، بل لا نعتقد أن في العالم همومًا وآلامًا، وكان كل شيء في نظرنا جميلًا حتى الحاجة والفاقة، واحتمال أعباء الحياة وأثقالها، كان كل منظر من مناظرك قد لبس ثوبًا قشيبًا من نسيج الزهر الأبيض، فأصبح فتنة الأنظار، وشرك الأبواب!

مضى عهد الشباب وبدأت أختلف إلى الأطباء الثلاثة: طبيب العيون، وطبيب المعدة، وطبيب الأسنان، وتقاربت خطواتي فأصبح فرسخي ميلًا، وباعي ذراعًا، ونعي الناعون إلى كثيرًا من أصحابي وأترابي أي أنهم نعوا إلى نفسي، ورأيت أصدقائي الذين نشأت معهم في طريقي فأنكرت استحالة حالهم، واغبرار وجوههم، واصفرار خدودهم، وابيضاض شعورهم، فعلمت أنني أولهم وأنهم ينكرون مني ما أنكر منهم، ودعا لي الداعون بالقوة والنشاط، وطول البقاء، وحسن الختام، أي أن قوتي في هبوط، ونشاطي في اضمحلال، وسلامتي في خطر، وحياتي على وشك الانحدار إلى مغربها.

(1) مقتطفات من مقال لمصطفى المنفلوطي.

وانتقلت من النظر في شأن نفسي وشأن مستقبلي إلى النظر في شأن أولادي وشأن مستقبلهم، لأن مستقبلي أصبح ماضيًا، وغدا أصبح أمس لا رجعة له إلى الأبد. وسمعت كلمة "الجد" يهتف بها أحفادي الصغار، فلم أنكرها ولم أبتئس كأنني معترف أنها الكلمة التي يجب أن أسمعها. ونصحني الناصحون بالاقتصاد والتدبير إبقاءً على مصلحة أولادي الفقراء، كأنهم يقولون لي: إنك موشك أن ترحل فأعد لمن وراءك من أهلك وبنيك ما يغنيهم عنك يوم يفقدون وجهك. وهدأت نفسي بعد ثورتها وجماحها، فأصبحت سمحًا كريمًا، عفواً غفورًا، لا أبغض أحداً، ولا أحقد على أحد، ولا أقابل ذنباً بعقوبة، ولا إساءة بمثلها، كأنني أقول في نفسي: ما لي وللعالم ولما يحويه من خير وشر وأنا مفارقه وشيكا، إن لم يكن اليوم فغداً؛ وأخذت أتحدث عن الماضي أكثر مما أتحدث عن الحاضر لأن الأول أجمل من الثاني بل لأن الشبيبة أجمل من الشيخوخة.

وحين أختلف إلى مقابر الصالحين ومزارات الأولياء وأقف موقف الضراعة أمام حلقات أبوابهم فأشعر - بسكينة في قلبي يبعثها الأمل ويزججها الرجاء، والآن قد حرمت ذلك كله منذ الساعة التي عرفت فيها أن أساطير الأولين أكاذيب وأباطيل، وأن الرؤى والأحلام هوس وجنون، وأن الأولياء والصالحين أحياء كانوا أو أمواتا في شاغل بأنفسهم عن غيرهم لا يستطيعون نفعاً ولا ضرراً. أي أنني شقيت حين علمت، وكنت سعيداً قبل أن أعلم.

ليست العبرة بعدد السنين :

إنما الحياة الحقيقية تكمن في حيوية الفكر وانتعاشه؛ فإذا غادرت أحلامك وراء ظهرك، وإذا تجمدت آمالك، وأصبحت لا تنتظر المستقبل، وإذا خمد حماسك وانطفأت شعلة طموحاتك، فأنت شيخ مسن منهزم مهما كان عدد سنواتك.

أما إذا كنت تأخذ من الحياة أحلى ما فيها وأبهجه ومازلت مرحاً بشوشاً متحمساً لعملك، وتتعلم بالثقة والحب أخذاً وعطاء، فأنت في عهد الشباب مهما كانت سنوات عمرك.

هـ. س. فريتش



من كلام (العهد القديم):

- .. فافرح أيها الشاب في صباك، وليُسعدك قلبك في شبابك، لكن اعلم أن الله سيحضرك لتدان. فاقص الغم عن قلبك، وابتعد السوء عن جسدك، فإن الصبا وربيع العمر باطلان.

ليس السر في السنوات: لإيليا أبي ماضي

قُلْ للذي أحصى السنين مفاخرًا يا صاح ليسَ السرُّ في السنوات  
لكنه في المرء كيف يعيشها في يقظة، أم في عميقِ سبات  
قَمُّ عُدِّ آلافِ السنينِ على الحصى أتعدُّ شبهَ فضيلةٍ لحصاة؟  
خيرٌ من الفلوات، لا حدًّا لها، روضٌ أغنُّ يقاسُ بالخطوات  
كُنْ زهرةً، أو نعمةً في زهرة، فالجدُّ للأزهارِ والنعمة

تمشي الشهورُ على الورودِ ضحوكاً وتنامُ في الأشواكِ مكتبات  
أعمرُ، إلا بالمآثر، فارغٌ كالبيتِ مهجوراً وكالمومات  
جعلَ السنينَ مجيدةً وجميلةً ما في مطاويها من الحسنات  
\*\*\*

ابن سنان الخفاجي :

وما ساءني فقدُ الشبابِ وإنما بكيثُ على شطْرِ من العمرِ ذاهب  
وما راعني شيبُ الذوائبِ بعده وعندِي همومٌ قبل خلقِ الذوائبِ  
ولكنه وايفي وما أطلق الصبأ عِناني، ولا قَصَى الشبابِ مآربي  
وما كنت من أصحابه غير أنه وفي لي لما خانني كلَّ صاحب



من قمة الثمانينات (1):

سئل رجل مسن: لو افترضنا أنك ستعود إلى عهد الشباب، ما هي الأشياء التي تود أن تغيرها في سلوكك؟ فقال:

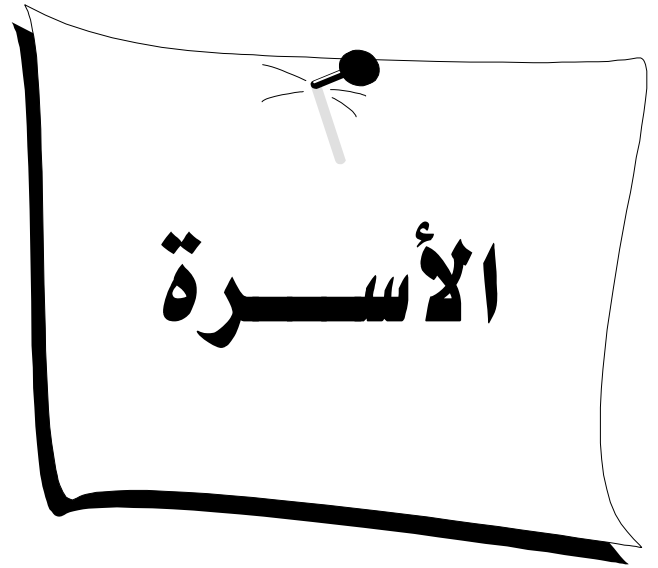
- أضعف وأعمق حبي لأهلي وزوجتي، وأزيد من تسامحي معهم.
- أشارك بقدر أكبر في شؤون الأسرة، وأقضي وقتاً أطول مع الأطفال.
- أزيد من اهتمامي بالأصدقاء والجيران والناس عامة، وأعاملهم بالمودة والتسامح والإحسان.

(1) كان عمره 86 سنة.



- أَقَلُّ من التركيز على هفوات الناس ومن انتقادهم، وأزيد من الاهتمام بالجوانب الإيجابية في سلوكهم.
- أَقَلُّ من الكلام وأزيد في حسن الاستماع للناس.
- أبادر إلى الاعتراف بالجميل، وإلى تقدير الناس على ما يقدمون من خدمات.
- استعمل ما لدى من أثار جميل وأواني ثمينة، بدلاً من تخزينها وحفظها كأنها في متحف.
- اغتتم كل فرصة لتقديم المساعدة للمحتاجين والمنكوبين والبؤساء، وأحسن معاملتهم.





من الذكر الحكيم:

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۗ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ۗ ﴿٢٣﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾ ﴾ (سورة الإسراء الآيات: ٢٣- ٢٤)

حديث شريف: يسر الوالدين :

عن بهز بن حكيم عن أبيه عن جده قال: (قلت يا رسول الله من أوبر؟ قال (أمك)، قلت: ثم من؟ قال (أمك)، قلت: ثم من؟ قال (أباك) ثم الأقرب فالأقرب). (رواه الترمذي وأبو داود)

حديث شريف :

(حق الزوج على المرأة أن لا تهجر فراشه، وأن تبرر قسمه، وأن تطيع أمره، وأن لا تخرج إلا بإذنه، وأن لا تدخل إليه من يكره).

(رواه الطبراني عن تميم الداري)

حديث شريف:

(حق المرأة على الزوج أن يطعمها إذا طعم، ويكسوها إذا اكتسى، ولا يضرب الوجه، ولا يقبح، ولا يهجر إلا في البيت).

(رواه الحاكم)

حديث الشريف :

(إن أعظم الذنوب عند الله رجل تزوج امرأة فلما قضى حاجته منها طلقها، وذهب بمهرها، ورجل استعمل رجلاً فذهب بأجرته).

(رواه البيهقي)

البشاشة :

(كان إذا خلا بنسائه ألين الناس، وأكرم الناس، ضحاكاً بساماً).

(رواه ابن عساكر عن السيدة عائشة)

من أقوال (العهد القديم): (1)

- الابن الحكيم يسر أباه، والابن الجاهل غم لأمه.

- المرأة الفاضلة إكليل لزوجها، وذات الفضائح كنخر في عظامه.

الأسرة :

طوبى للأسرة التي يجتمع أفرادها حول المائدة في مودة وهدوء وتلاطف وحنان. فليحمدوا الله ليس على طعام يومهم فحسب، بل كذلك على اللحظة البهيجة التي تجمع القلوب المتعاطفة المتراحمة. ولا يقدر هذه اللقاءات السعيدة إلا من ذاق مرارة الوحدة والعزلة.

(1) وهو الكتاب المقدس العبري، ويقسمه اليهود إلى ثلاثة أجزاء: القانون (أو التوراة)؛ والأنبياء؛ والمؤلفات.

طوبى للأسرة التي تنتشر الدفء والرحمة بين أفرادها،  
سيزيدها الرب لطفه وكرمه. وطوبى لمن يسعون لتوثيق صلوات الرحم،  
ويخففون من آثار الخلافات والأنانيات، وينشرون عبير البهجة  
والسرور. وكان الله في عون من يعود إلى بيته فيجده فارغاً، بارداً،  
كئيباً مهجوراً.

دونان لدستون



إلى المتزوجين:

ليعتبر كل من الزوج والزوجة نفسه ضيفاً في منزل الآخر!  
ولينطقا بعبارة الرفض "لا"، "غير موافق" "أرفض" بنغمة هادئة! قد  
يكون من المريح لنا أن نحاول أن نخفي مزاجنا العدواني أو الجنوني  
وراء ابتسامة أو نكتة .. إلخ.

ولنتجنب كذلك السكوت المريب، ونقل شيئاً جديداً قد يلطف  
الجو، ويخفف ثورة الأعصاب. سيأتي يوم تسكت فيه الموسيقى، وتنتهي  
فيه حفلة الضيافة والتسلية، ولكن إلى ذلك الحين فلنعش حياة  
الأصدقاء والأحباب.

كارول هاينز



طوبى للزوجة:

طوبى للزوجة التي تجعل حياتها الأسرية عنواناً لحبها، وتترجم  
بيديها إخلاصها وتفانيها للأسرة كل يوم.

بورك في الزوجة التي تطعم الجائع، وترحب بالجار والصديق،  
وتدلل بكرم أخلاقها على حبها لبني الإنسان.

بورك في الزوجة التي تنعش القلوب المتعبة، وتهديء النفوس  
الثائرة، وتطعم البطون طعاماً لذيذاً، وتجعل المنزل مكاناً مريحاً.

طوبى للزوجة تبعد الشكوك والمخاوف، وتطهر البيت من القلق  
والمتاب، وتخدم أفراد أسرتها بابتسامة وحنان، فهي أقرب إلى الملك من  
الإنسان. بورك فيها ألف مرة، ولها أحسن الجزاء وأعرق الحب والرضى.

مارى ماي أوش



الزواج:

أحبوا بعضكم بعضاً، ولكن لا تقيدوا المحبة بالقيود، بل لتكن  
المحبة بحراً متموجاً بين شواطئ نفوسكم.

ليملاً كل واحد منكم كأس رفيقه، ولكن لا تشربوا من كأس واحدة.

أعطوا من خبزكم كل واحد لرفيقه ولكن لا تأكلوا من الرغيف الواحد.

غنوا وارقصوا معاً، وكونوا فرحين أبداً ولكن فليكن كل منكم وحده.

كما أن أوتار القيثارة يقوم كل واحد منها وحده ولكنها جميعاً تخرج  
نغماً واحداً.

جبران خليل جبران

من كتابه: النبي



## كلمات تؤكد لزوجتك أنك تحبها:

- هذا اللباس جميل لأنه يقتض جزءاً من جمالك عندما ترتدينه.
- طبخك لذيذ دائماً، ولكن هذا العشاء رائع.
- إنني محظوظ حقاً لأنني تزوجتك.
- كلما سمعت كلاماً عن النساء الأخريات يزداد تقديري لك.
- شكراً على ترتيب خزانتي، سأحاول أن أبقى عليها مرتبة.



## الأم:

فتشتُ بين الكلمات الطيبة اللطيفة لأعرف ماذا تعني كلمة ((أم)). وكأنني حاولت أن أحدد معنى تغريد العندليب، وهبوب النسيم، وألوان قوس قزح، وعبير الأزاهر، وصدى الروابي والكهوف. وهل يمكنك أن تحبس النسيم أو تمسك بالظلال السابحة فوق المروج؟

((أم)) كلمة سحرية لا تعريف يشمل معناها ويحوط بمغزاها. إنها المنزل، الغرفة العطرة المشمسة، رائحة الخبز الساخن، والأكلة الفواحة المنعشة، والمائدة الجاهزة. إنها الملاك الذي ينعش البيت ويبعث الدفء في القلوب، يشع من عينيها الحب والحنان. ومن ذا الذي يستطيع أن يسجن جميع هذه الأشياء الحيوية في كلمة أخرى غير ((أم)).

غريس نول كرويل



## امرأة تتساءل:

أنتَ تطلب قلب امرأة، أغلى شيء صنعته يد الإله. إنك لست طفلاً تريد لعبة تتسلى بها. دعني أسألك:  
تريد أن يكون عشائك ساخناً، وقميصك نظيفاً ..  
فهل مودتك صادقة وقلبك مخلصاً وفياً ؟  
تريد في البيت طبخة وخياطة .. وأريد رجلاً قادراً على أن يدير هذه المملكة التي نسميها ((الأسرة)).

أنا الآن في عهد ريعان الشباب حسناء منتعشة مثل زهرة الربيع. ولكن لون الورد سيغيب يوماً عن خدي، فهل ستحبني عندئذ، في خريف عمري، كما تحبني في ربيع العمر؟

هل أمواج بحرك هادئة يمكنني أن أبحر مركبي على متنها؟ إن المرأة عندما تحب تكون ليلة عرسها باباً إلى الجنة أو إلى الجحيم. لا أطلب منك إلا أن تكون وفياً، شهماً، صادقاً في حبك، وسأكرس حياتي لإسعادك. فإذا كنت غير قادر على ذلك، غير واثق من نفسك، من الأفضل لك أن تؤجّر خادمة، لأن قلب الزوجة وحبها لا يمكن أن يشتري بثمن.

لينا لأثروب



## الأبناء:

ومع أنهم يعيشون معكم فهم ليسوا ملكاً لكم.  
 أنتم تستطيعون أن تمنحوهم محبتكم، ولكنكم لا تقدرّون أن  
 تفرسوا فيهم بذور أفكاركم، لأن لهم أفكاراً خاصة بهم.  
 وفي طاقتكم أن تصنعوا المساكن لأجسادهم.  
 ولكن نفوسهم لا تقطن في مساكنكم.  
 فهي تقطن في مسكن الغد، الذي لا يستطيعون أن تزوروه ولا في  
 أحلاكم.  
 وأن لكم أن تجاهدوا لكي تصيروا مثلهم، ولكنكم عبثاً تحاولون  
 أن تجعلوهم مثلكم.  
 لأن الحياة لا ترجع إلى الوراء، ولا تلتذ لها الإقامة في منزل الأمس.

جبران خليل جبران  
 من كتابه: النبي

## ابن:

... إذا كان أولادُ الرجال مرارةً  
 فأنتَ الحلالُ الحلوُ والبارد العذبُ،  
 لنا جانب منه يلين وجانب  
 ثقيل على الأعداء، مركبه صعبُ

أبو الشَّغْبِ العَبْسِيّ

## الأم العجوز:

أنجزت واجباتها، أخلصت في تضحياتها، وأتمت رسالتها فكبر  
 أولادها. اتركوها الآن، أيها الأبناء والبنات، وحيدة في زاوية بعيدة،  
 حيث لا تسمعون صوتها المرتعش، فربما عكر ذلك صفو متعتكم!  
 أنسيتم كم هزت المهد، وسهرت على راحتكم وضمتمكم إلى دفاء  
 صدرها المفعم بالعطف والحنان. وكم قصت عليكم من حكايات  
 الأجداد، وضحت براحتها ونومها من أجل إسعادكم.  
 أبيضٌ شعر رأسها، تجعدت أساريرها؛ ضعوها جانباً، فربما أزعجت  
 ضيوفكم بحركاتها غير المتناسقة، أو أفكارها الرجعية أو غير ذلك.  
 نسيتم الزمان الذي كان فيه صوتها يبهج قلوبكم، وضحككتها  
 تنعش حياتكم، وأناشيدها تجلب لكم النوم والاطمئنان. أهكذا تجازي  
 أنبل مخلوقة من أعزّ الناس على قلبها؟!

مجهول

## المنزل:

المنزل لا يبني بالحجارة والقرميد فقط، بل يبني كذلك بالحب  
 والوفاء والصدق والصبر والخلق الطيب.  
 منزلك هو قلعتك، في عالم مفعم بالمنازعات والمقلقات. في هذا  
 المنزل توجد امرأة تلبسك في الصباح "درعاً" يحميك؛ وفي المساء تلتطف  
 متاعبك وهمومك.

جمال المنزل الانسجام؛ وأمنه الوفاء؛ وبهجته الحب؛ وراحته في قناعة أهله.

مجهول



قال سبطين التعاويذي من قصيدة:

... ولي عيال لا دَرَّ دَرُهُمُ قد أكلوني دهري وما شعبوا  
لو وسموني وَسَمَ العبيد وباعوني بسوق الأعراب ما قَنَعُوا  
إذا رأوني ذا ثَرَوَةٍ جلسوا حولي ومالوا إِلَيَّ واجتمعوا  
وظلما قَطَّعُوا حِبَالِي إِعْرَاضاً إذا لم يكن معي قِطْعُ  
يمشون حولي شَتَّى كأنهم عقاربٌ كلَّما سعوا لسعوا  
فمنهم الطُّفْلُ والمراهقُ والمُراضِعُ يحيو والكهلُ واليفعُ

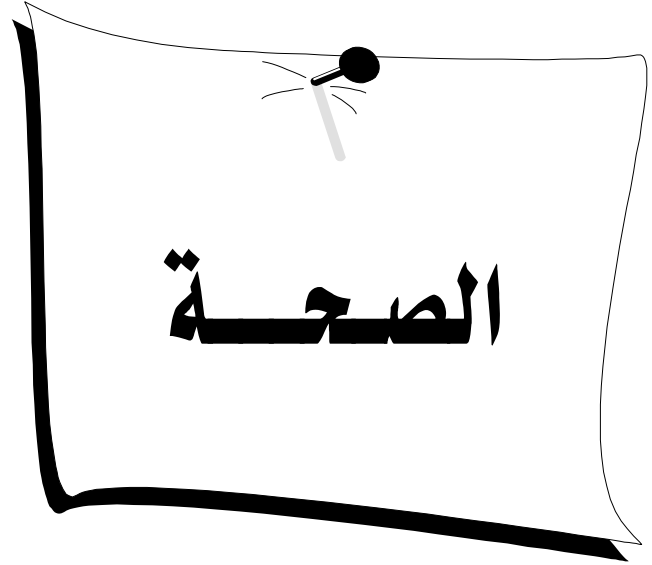


لو...:

لو كنت أعلم، يا حبيبي، أن الكلمات القاسية التي قلتها لك في الصباح ستعذب ضميري طوال النهار، وتقلق قلبك الطيب، ما تلفظت بها. وقد سامحتني، ولكن جرح قلبي بسبب ما قلت لك مازال يؤلمني.

عجباً! كثيراً ما نبتمس للزائر والغريب، ونلقاه بعبارات الترحيب، ونوجه الكلمات الجافة لمن يعيش معنا، ونعدّ العبارات القاسية لمن يؤنس وحدتنا، رغم ما يجمعنا من ألفة وما يربطنا من تعاون. إنه لقدرة تعس إذا كان اجتماع الليل لا يعالج جروح النهار بين أفراد الأسرة الواحدة.

مارغريت أ. سانغستر





حديث شريف:

( ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فاعلا، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه).

(رواه الترمذي)



البطنة:

( إياكم والبطنة في الطعام والشراب فإنها مفسدة للجسم، تورث السقم عن الصلاة؛ وعليكم بالقصد فيها فإنه أصلح للجسد وأبعد من السرف).

(رواه البخاري)



حديث شريف :

( اغسلوا ثيابكم، وخذوا من شعركم، واستاكوا، وتزيّنوا وتنظفوا؛ فإن بني إسرائيل لم يكونوا يفعلوا ذلك، فزنت نساؤهم).

(رواه ابن عساكر عن علي)



مما ورد في (العهد القديم):

- القلب المرح يُحسن الصحة، والنفس المنكسرة تُجفف العظام.
- الغمُّ في قلب الإنسان يحطمه، والكلمة الطيبة تنعشه.
- إن هذه القلوب تملُّ كما تملُّ الأبدان، فابتغوا لها طرائف الحكم.

(على بن أبي طالب)



## الصحة (1):

الصحة بهجة الحياة، والمرض نَعْصُها، والصحة متأصلة في الإنسان، والمرض طارئٌ عليه، ومجانبة أسباب طروئه أهون من معالجة إزالته بعد حدوثه، ومن الأقوال الحكمية: <sup>(1)</sup> «درهم وقاية أفضل من قنطار علاج»....

وإذا كانت الصحة تقوم على أسس ضرورية فإن بعضها بحمد الله مسخرٌ لنا بالفطرة، كالهواء والحركة والنوم، وبعضها مقدور لنا ببعض الكد والعمل، كالمأكل والمسكن والملبس. وإنما الذي ينغص الصحة على الناس، ويكدر صفو الحياة، هو سوء استعمال هذه النعم بالإفراط والتفريط.

فأما الهواء الذي هو أول شروط الحياة، والذي لا يصبر الإنسان على فقدته بضع دقائق، فكثير من الناس، وخاصة سكان المدن الكبيرة، لا يصيبون منه كفايتهم، مع أنه أكبر الأجسام المحيطة بهم، لأنه لا يعد صالحاً للحياة، حافظاً للصحة إلا إذا كان متجدداً خالصاً من الأجسام الغريبة كالأبخرة السامة والجراثم العفنة.....

وأما الماء العذب فهو، وإن قل في الأرض عن الهواء، وتفاوتت أنواعه ومقاديره عند الأمم والأفراد، لا يقل عن حاجة طالبه، ولم يصعب استعماله في كل ما ينبغي له.

وكثرة استعمال الماء من أعظم شروط الصحة وأظهر علامات الحضارة والرقي في أخلاق الأمم.

(1) مقتطفات من مقال للإسكندري.

وأما الحركة فكل جسم حي مضطر إليها في تحصيل قوته، إلا أن اتساع دائرة الحضارة، وتعدد الأشغال العقلية، وكثرة الترف والغنى، جعل حياة كثير من أهل المدن جلوسية، فقلت فيهم الحركة الضرورية لصحة الجسم، ووجب عليهم الاستعاضة من أعمال الصناعات الجسمية بالرياضة البدنية: من نحو المشي غير المتعب، والعدو المنتظم، والسباحة، والتجديف، وركوب الخيل والصيد والألعاب النظامية أما النوم فهو الراحة الاضطرارية العظمى للجسم الحي، ولكن لا يغرب عن عقولنا أن الراحة لا تقيد، أوهي تتقلب تبعاً إذا لم تبلغ حد الاعتدال أو تجاوزته. فينبغي أن تكون مدة النوم في ضجعة الليل مناسبة للسنة....

وأما المأكَل فهو مادة الحياة التي منها يتكون الجسم، ويستعاض بها عما فقده بالعمل، إلا أن الجسم لا يحتاج منه إلا قدر معلوم، فإذا زاد عليه استحال سماً بطيئاً أو سريعاً. وتسعة أعشار الناس يقعون في هذا الخطأ، حتى صار عدد المرضى بسوء الهضم يربوا على أضعاف بقية المرضى. ومن السهل تعود كثرة الطعام، ولكن من الصعب تعود الاكتفاء بالقليل منه، وتحن نأكل لنعيش، لا نعيش لنأكل ويواصل الإسكندري الحديث عن ظروف المسكن المريح، وعن الملابس اللائقة شكلاً ولوناً وذوقاً، وأن تكون أسعارها في حدود إمكانياتنا.

## إرشادات صحية:

- درب بدنك على الاسترخاء، وتعامل مع المواقف المزعجة التسامح والصبر، وبالتفكير الناضج المتزن، والجواب اللطيف الودي الهادي.

- فكر في حدود إمكانياتك، وتقبل ما لا تستطيع تغييره برحابة صدر، فإن (بعد العسر يسرا).
- استغل نهاية الأسبوع، وجميع المناسبات وأوقات الفراغ، لتغيير رتابة الحياة اليومية، وليكن بصحبة الزوجة والأولاد.
- امش ما استطعت؛ لا تكن عبدا للسيارة والتلفاز، تجنب ما استطعت الجلوس في المقاهي الممتلئة بالدخان.
- نظم غذاءك وحافظ على الوزن السليم.
- الإنسان ليس جزيرة معزولة، فلا بد أن ينتمي إلى مجموعة من الأصدقاء وزملاء العمل أو الجيران.
- المنزل هو المكان الذي يجدد فيه المرء طاقته، فاجعل الحياة فيه هادئة منسجمة ودية.



### نصيحة:

- انتبه إلى الأعراض التالية التي كثيراً ما تنجم عن مشاكل نفسية. ابحث عن الأسباب، وعالجها بمساعدة الأسرة وطبيب الأسرة.
- التردد والشكوك والعجز عن اتخاذ القرارات.
- الأرق، سرعة الاستثارة، التوتر، القلق.
- الاكتئاب، وفقدان الرغبة في العمل وفي الحياة.
- التعب المستديم، فقدان الشهية.



### استرخ:

- إذا أتعبتك حياة المدينة الصاخبة، وبدأت تشعر بعبء الضغوط اليومية، فاعتزل المدينة، برمج نفسك فترة تستحم فيها. ابتعد عن ضوضاء المدينة وتكاليفها وتوتراتها ومتطلباتها بأن تنفرد مع أسرته، أو من تحب من أصدقائك، ساعة في اليوم، أو يوماً في الأسبوع.
- الجأ إلى أحضان الطبيعة: في حديقة على ربوة، قرب نهر، أو بجانب البحر ... أو حتى في حمام هادئ حيث الأضواء خافتة، أو اعتزال فترة في غرفة هادئة في منزلك للاسترخاء والتأمل ساعات من الحياة الهادئة تجنبك إرهاقا قد يدفعك إلى صداع تضطر معه إلى ابتلاع المسكنات.



### بعض الأخطار التي يتعرض لها المدخن:

- يزداد لديه خطر الإصابة بالالتهاب الشعبي الحاد بنسبة خمس مرات، مقارنة بمن لا يدخن.
- يزداد خطر إصابة جهاز التنفس، بعد عملية جراحية، بنسبة خمس مرات.
- يزداد لديه خطر الإصابة بمرض سرطان الرئة بنسبة عشرين مرة.
- يرتفع لديه خطر الإصابة بمرض القلب.
- يرتفع خطر مرض شرايين الأطراف بنسبة عشرين مرة، مقارنة بمن لا يدخن.

- يزداد خطر الإصابة بالقرحة المعدية.
- تزداد نسبة الإصابة بسرطان الحلق والحنجرة، وكذلك سرطان الكليتين والمثانة.
- ترتفع نسبة الإصابة بالتهاب الحنجرة، والتهاب الجيوب الأنفية، والجهاز التنفسي.
- يرتفع ضغط الدم (بصفة مؤقتة) بسبب مادة (النيكوتون).
- تزداد حالة السعال المزمن، وتتغير رائحة الفم.

الدكتور خوان نمويز (1)



**تمهل!**

- الألوان اللامعة تتعب نظر الإنسان؛ والألحان الصاخبة تضعف سمعة؛ والأطعمة الحادة تنهك ذوقه؛ والنشاطات السريعة، مثل رياضة الصيد، تذهل قلبه؛ والثروة التي يكتسبها بجهد ومشقة تزعج حياته؛ لذلك فإن الإنسان الفاضل يهتم بدخلية نفسه، بدلا من التركيز على العالم الخارجي.

لاودسو (2)



(1) مقتطفات من كتابه : How not to die young .

(2) فيلسوف صيني شهير، عاش في القرن السادس قبل الميلاد.

**قريتي:**

- إنه لسعيد من جال في العالم، مثل أوليس (1)، ثم عاد إلى وطنه ليعيش بين أهله، بعد أن اكتسب الحكمة وامتلأ فكره بالتجارب. أه، متى أرى قريتي الصغيرة والدخان ينبعث من مداخنها؟ متى أرى بيتي المتواضع، إنه أجمل من القصور وأحبُّ منها إلى قلبي.

جواشيم دوبيلي (2)



**وحشة المريض:**

شعور المريض، وهو ملقى على فراشه، العزلة والوحشة أشد وقعا على نفسه من ألم المرض، خاصة إذا كان يعتمد على غيره من أجل القيام باحتياجاته الأساسية. إنه في أشد الحاجة إلى من يزورونه ليؤنسوه ويخففوا عليه من عبء الوحدة ورتابة الحياة. فالزائر نفحة هواء، يهون عليه الضجر ويكسر شريط خيالاته التشاؤمية، بالابتسامة والملاطفة وأحاديث الحياة.

وكم يسعد المريض، ويخفف من وحشته، أن يقف القريب والجار والصديق ليطمئنوه ويؤكدوا له أنه مازال محبوبا مكرما، وأنهم يشناقون إلى لقاءه وهو يمارس حياته العادية.

جيمز ج . مكالف



(1) ملك (ايتاك) في اليونان القديمة، وأحد أبطال حرب طروادة، ومغامرات الأوديسة للكاتب الشهير هوميروس.

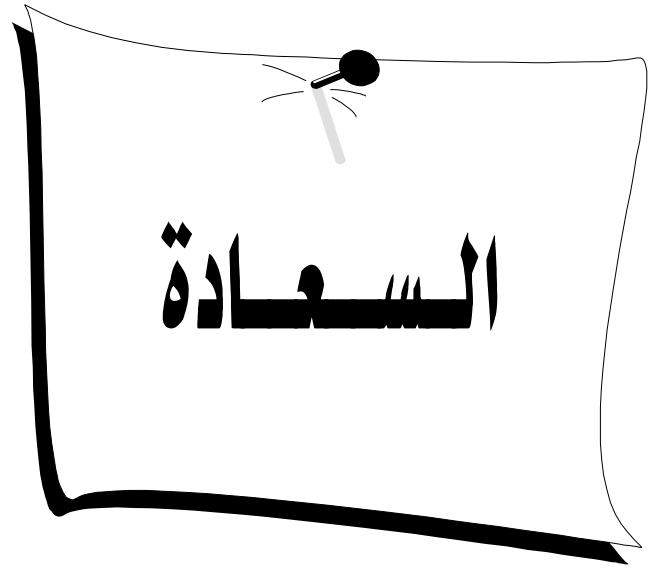
(2) شاعر فرنسي، 1522 - 1560 .

آلة العيش صحة وشباب فإذا ولياً عن المرء ولياً  
وإذا الشيخ قال أف فما ملّ حياة، وإنما الضعف ملاً



- بدنك هو حديقتك، وإرادتك هي البستاني. فإما أن ترعاها  
فتزهر وتتعش، أو تهملها فتجف وتضمحل.





## السعادة:

يروى عن كونفوشيوس أنه قال: " لا أشعر بالسعادة ما دام شخص واحد يعاني الشقاء". فهو إذا يبحث عن الكمال. وإذا كان الكمال هو معيار السعادة، فهي إذا حلم يصعب تحقيقه. ولكن الإنسان تعود أن يسعى وراء الكمال والمثل العليا.

ونلاحظ في الحياة اليومية أن هناك حوادث كثيرة تجعل الناس يعربون أثناءها عن شعورهم بالسعادة، ولو أنها لا تدوم إلا ساعات أو أياماً. مثال سعادة الحبيب عند لقاء حبيبه؛ والأم التي يعود ابنها من ساحة الحرب؛ والمريض الذي يشفى من مرض خطير؛ والفقير الذي بلغه أنه ورث ثروة كبيرة... إلخ وهكذا تملأ السعادة النفس بالبهجة والانشراح والحب ولو مؤقتاً، وتجعل المرء يشعر بالمتعة والحيوية والانتعاش كأنه في حلم.

ألكسندر لوين (طبيب)

## من صفات الرجل السعيد:

السعيد حقاً من لا يخضع لإرادة غيره؛ سلاحه هو تفكيره الحر النبيل؛ مهارته العظمية هي الحقيقة البسيطة؛ لا تتحكم فيه انفعالاته؛ ولا تقيد رغبته في المال والشهرة؛ لا يحسد من ينالون الشهرة بالحظ أو بالرديلة؛.

السعيد حقاً من يخضع لمبادئ الخير والفضيلة، لا لمبادئ السلطة.

لا يطعم من يمدحونه، ولا يحطم من ينتقدونه؛ مثل هذا الرجل لا يقلق إذا لم ينل السلطة والجاه؛ ولا يخشى أن يسقط منها.

إنه سيد غني بنفسه، وإن لم يكن صاحب الأملاك والسلطة.

سير هنري وُتن<sup>(1)</sup>

## السعادة:

السعادة مثل إناء من البلور الثمين، انكسر وتبعثرت منه مئات القطع الصغيرة في أماكن متعددة، فلا يستطيع شخص أن يلتقطها جميعها. قد يجد شخص قطعة منها ترمز للجمال، ويجد آخر قطعة تمثل الثروة، وثالث قطعة ترمز للصحة، أو الحب، أو السلطة.... إلخ.

والحكيم من يحاول أن يجمع أثناء رحلة حياته، أكبر عدد من القطع المبعثرة، ويحاول أن يناغم بينها ويستغلها (أي المال، الصحة، الحب...)، لأنه لا يمكن لشخص واحد أن يعثر على جميع عناصر السعادة المبعثرة.

برسيلا ليونارد

## نصائح خبير:

- السعادة ليست شعوراً يكتسب من المحيط، من الخارج فقط، بل إنها حالة داخلية تتبع من أحشاء الإنسان، من فكره؛ فحاول أن توجه تفكيرك وخيالك واهتمامك نحو الخير والجمال.

(1) شاعر إنكليزي، 1568 - 1639.

- لا تحاول أن تغيّر العالم لينسجم مع ظروفك، بل عدل تفكيرك ونشاطك لينسجم مع العالم من حولك.
- الفكر، مثل البدن، يحتاج إلى الغذاء، فحاول، مهما كان سنّك، أن تقرأ شيئاً يقوي ثقتك بنفسك، ويوسع معارفك بالحياة، ويوجهك نحو الخير.
- ابدأ غيرك بالتحية، انطق بالكلمة الطيبة، كُفَّ عن انتقاد الناس.
- حسن مظهرك، نظم حياتك اليومية، وأعط جزءاً من وقتك لمشاركة الناس ومساعدتهم.
- خصص لنفسك نصف ساعة تختلي فيها بنفسك في عزلة وهدوء، لتسترخي وتستريح من ضجيج الحياة، ولتشنح "بطاريتك" من أجل أن تستأنف نشاطك برغبة وحماس.
- لا تبخل على نفسك بالملذات البريئة، بل تمتع مع أهلك وأسرتك وأصدقائك بما ينعش النفس ويخفف من توترات الحياة.
- مجرد التفكير في الانتقام والحقد والكرهية يتعب الأعصاب؛ وهو مضيعة للوقت والطاقة، ومجلبة لمزيد من القلق والتوتر. سامح، إعف، أصلح ذات البين ... تنعم براحة البال.

ديل كارنيجي<sup>(1)</sup>



(1) صاحب الكتاب الشهير ((دع القلق واطلب الحياة)).

سهم وأغنية:

رمى سهماً في الهواء، سقط بعيداً في مكان مجهول؛ غنيتُ أغنية، انتشرت في المحيط. ومضيت أتجول، فوجدت السهم قد جرح غصناً، ووجدت قلباً مرحاً يردد ألحان أغنيتي.

هـ . و . لو نغفيلو



من وسائل الحياة السعيدة:

إليك يا عزيزي ما أرى أنها من وسائل الحياة السعيدة: قطعة أرض خصبة؛ سعي وراء الرزق دون إفراط ولا تفريط؛ جسم سليم وفكر مطمئن ونفس راضية لا تؤرقها المقلقات؛ صديق عاقل لا يحسد ولا يخاصم ولا يشتت في الجدل؛ حياة متواضعة تتسم بالاعتدال، خالية من المظاهر البراقة المغرية؛ غذاء بسيط متزن؛ ليل هادئ تسوده المودة، ولا تفسد فيه الخمرة صحوة الفكر؛ زوجة وفيّة بشوشة تتوج العلاقات الأسرية بحبها.

هنري هـ. إيرل أوف ساري<sup>(1)</sup>



قناعة: من شعر أبي العتاهية:

رغيفُ	خُبزٍ	يابسٍ	تأكله	في	زاويه
وكوزُ	ماءٍ	باردٍ	تشربه	من	صافيه

(1) شاعر إنكليزي، 1517 - 1547.



وَعُرْفَةٌ      ضَيْقَةٌ      نَفْسُكَ      فِيهَا      خَالِيهِ  
 أَوْ      مَسْجِدٌ      بِمَغْزِلٍ      عَنِ      الْوَرَى      فِي      نَاحِيهِ  
 تَدْرُسُ      فِيهِ      دَفْتَرًا      مُسْتَدًّا      لِسَارِيهِ  
 مُعْتَبِرًا      يَمُنُّ      مَضَى      مِنْ      الْقُرُونِ      الْخَالِيهِ  
 خَيْرٌ      مِنْ      السَّاعَاتِ      فِي      فَيْءِ      الْقُصُورِ      الْعَالِيهِ



أَنْتِ وَأَنَا :

أنتِ وأنا، بعيدين عن العالم، في هذه الزاوية إلى جانب قنديل وبعض الكتب، وإبريق الشاي، السكون عميق، ولكنك تسمعينني وأسمعك من غير كلام. وفي هذا البيت الصغير والمشهد البسيط توجد جواهر من جميع ألوان اللطافة والرقّة والمحبة، بعيداً عن التكلف والمكر والمظاهر الخداعة.

إننا لا نستطيع أن نغزو العالم، ولا أن نغيّر أدمغة المجانين، ولكننا في هذه الزاوية نتمتع بالجمال والهدوء الصافي الممتع. وبوسعنا أن نبني، ليلة بعد ليلة، وساعة بعد ساعة، منارة عالية يشع النور منها، من حين لآخر، ليضيء سبيل الناس إلى منارتنا.

لودفخ لويزون



لا أنتظر شيئاً:

فلتأت السماء بالسحب، أو فلتكن صافية زرقاء؛ ولتأت الأيام

بالمرح والبهجة أو بالدموع؛ لقد شربتُ من كل كأس، ضحكت وبكيت، أحببت وكرّهت، وذقت من الحياة حلوها ومرها.

لا أنتظر شيئاً جديداً. ومهما سأواجه من مقلقات ومتاعب، لن تستطيع أن تنقص ذرة من ثروة ذاكرتي المليئة بالتجارب. لا يستطيع أيّ هم أو كرب أو ألم أن يطفئ شرارة الروح المشتعلة. وسواء كان أمامي سنوات طويلة أم قصيرة، لا أسأل متى النهاية، بل أستقبل كل يوم بتحية الشكر والبهجة والعرفان، كأنه يوم ميلاد جديد.

مجهول



عناصر السعادة :

ليكون المرء سعيداً ينبغي أن تكون فضائله أوسع من عمله؛ وصدافته أعمق من عطفه؛ وسلوكه أقوى من فكره؛ وصحته أسلم من تراثه؛ وأوقات راحته أكبر من أرباحه.

ك. بانار



ورشة العمل :

- أحبب مهنتك، إنها أجلُّ شيء في الحياة؛ تساعدك على نسيان الهموم؛ وما أجمل أن تكون في ورشة عمل يسودها المرح، تسمع الأصوات، تشاهد حركات العمال. يسود الهدوء حيناً، ثم تحدث إشارة أو حركة غير متوقعة، فيبتسم العمال أو يضحكون، وذلك مما يطرد ملل الحركات الروتينية.

ساشا غيثرى<sup>(1)</sup>

(1) أديب فرنسي، 1885 - 1957.

توازن:

الإناء المقلوب لا يمتلئ ماء. فإذا أسررتَ على أن تدير ظهرك للواقع وللحقيقة، فإن السعادة تنزلق على قلبك كما تنزلق مياه الشلالات على الصخور. ويبدو أن الإنسان يحتاج إلى قدر من السعادة، ومثله من الشقاء ليوصل مسيرته متوازناً.

جلبار سنوي<sup>(1)</sup>

أين أجد المتعة؟

أجد المتعة في الأشياء البسيطة: رغيف خبز ساخن من الدقيق الأسمر؛ كأس من اللبن والإبريق يغلي على النار؛ سقف يحمي رأسي، وأشعة الشمس تتخلل النوافذ.

أجد بهجة ومنتعة في نسيمات الهواء التي تهز ستائر النافذة، وتراقص أغصان الزهور؛ وفي الجلوس قرب المدفأة وفي يدي كتاب. أقول لكل امرأة: لا تركضي بعيداً وراء المباهج الخيالية المحمومة، لأن المتعة الحقيقية الدائمة توجد في كثير من الأشياء التي تحيط بنا يومياً.

غريس فول كرويل

سعيد:

سعيد من يحب الإحراج والوديان والأعشاب والغابة، لا

(1) كاتب فرنسي معاصر (من أصل مصري).

يذوق الحزن قلبه ولا تشيخ أعصابه. يبدأ يومه ويختمه مسترخياً، بوجه بشوش، مقتنعاً بحظه، ينعم بحاضره دون أن تكدر صفوه ظلال المستقبل.

ردشاد غاليان

القمة ... والسهول:

- صعدتُ إلى القمة فلم أجد ملجئاً بين سحب الجاه والسمعة. قدني أيها الرائد، قبل أن يغيب ضوء الشمس، إلى السهول الهادئة حيث ينمو زرع الحياة في أحضان الحكمة والاطمئنان.

طاغور<sup>(1)</sup>

المزايا الصغيرة:

- السعادة لا تجلبها لقاءات الحظ العظيمة التي نادراً ما تحدث، بل تحدثها المزايا الصغيرة التي نحظى بها كل يوم.

بن يامين فرانكلين<sup>(2)</sup>

(1) شاعر هندي، 1861 - 1941.

(2) رجل دولة، كاتب وعالم أمريكي، 1706 - 1790.

أعمى .. ولكن:

إنني لا أرى الزهرة تتفتح براعمها، ولكن عطرها ينعشني؛ ولا أرى الربوة المخضرة، ولكن مشاعري تهتز للنسيم الذي ينبعث من قممها؛ ولا أشاهد الطيور المحلقة في السماء، ولكنني أشعر بالسنونو يرفرف حول المنزل؛ وتهتز نفسي لألحان الطبيعة في حفيف الأوراق ورقصات الأغصان.

لا أرى الأطفال وهم يمرون أمامي، ولكنني اغتبط بأصواتهم وضحكاتهم البريئة؛ ولا أشاهد روعة غروب الشمس، ولكنني أحس بنسمات السماء تصافح الأعشاب. لا أرى ضوء القمر ينسكب على سطح البحر، ولكنني أشعر بالأمواج وهي تداعب الشاطئ. هكذا أحتفل بأنعام الطبيعة، وأشكر الله على نعمه العديدة.

مجهول



وصفة:

- عليك بالقناعة، فإنها نبع لا ينضب؛
- عليك أن تتمتع بلذة المسرات لتقدر جمال الحياة؛
- لا تنس أن كرم النفس، ودمائة الأخلاق تنعش المتع الحسية؛
- ثق بنفسك، ولكن اجعل فكرك مفتوحاً وقلبك متعاطفاً مع جميع الناس.
- لا بأس أن تحلم بمستقبل أفضل، ولكن يجب أن يكون هدفك واضحاً وخطتك واقعية.

- أشرك غيرك فيما أوتيت من خيرات؛ تعاون مع الناس؛ تجنب الغرور والأنانية، وثق بالله.

ألفرد غ. والتون



عطر السعادة:

السعادة عطر لا يمكن أن ترش به غيرك دون أن تصيبك منه قطرات.

ر. و. إمرسون



- من أسباب الشقاء أن يقضي المرء وقت فراغه مفكراً هل هو سعيد أم شقي.

برنارد شو<sup>(1)</sup>

- الشتاء فوق راسي، والربيع في قلبي.

فيكتور هوغو<sup>(2)</sup>

- ليس من حق المرء أن يستهلك السعادة من غير أن يساهم في إنتاجها.



(1) أديب إنكليزي، 1856 - 1950.

(2) شاعر، وكاتب روايات ومسرحيات، 1802 - 1885.

## أيها المحزون (1)

إن كنت تعلم أنك قد أخذت على الدهر عهداً أن يكون لك كما تريد في جميع شؤونك وأطوارك، وألا يعطيك ولا يمنعك إلا كما تحب وتشتهي؛ فجدير بك أن تطلق لنفسك في سبيل الحزن عنانها كلما فاتك مأرب، أو استعصى عليك مطلب، وإن كنت تعلم أخلاق الأيام في أخذها وردّها وعطائها ومنعها، وأنها لا تنام عن منحة تمنحها، حتى تكرر عليها راجعة فتستردّها، وأن هذه سنتها وتلك خلتها في جميع أبناء آدم، سواء في ذلك ساكن القصر وساكن الكوخ، ومن يظاً بنعله هامّ الجوزاء، ومن ينام على بساط الغبراء - فخفّض من حزنك وكفّف من دمك، فما أنت بأول غرض أصابهم سهم الزمان، وما مُصابك بأول بدعة طريفة في جريدة المصائب والأحزان.

أنت حزين لأن نجماً زاهراً من الأمل كان يتراءى لك في سماء حياتك فيملاً عينيك نوراً، وقلبك سروراً، وما هي إلا كرة الطرف إن افتقدته، فما وجدته؛ ولو أنك أجملت في أملك، لما غلوت في حزنك؛ ولو أنت أنعمت نظرك فيما تراءى لك، لرأيت برقاً خاطفاً، ما تظنه نجماً زاهراً، وهنالك لا يبهرك طلوعه، فلا يفجعك أفوله.

أسعد الناس في هذه الحياة من إذا وافته النعمة تتكر لها، ونظر إليها المستريب بها، وترقب في كل ساعة زوالها وفناءها؛ فإن بقيت في يده فذاك؛ وإلا فقد أعد لفراقها عدته من قبل.

لولا السرور في ساعة الميلاد، ما كان البكاء في ساعة الموت؛ ولولا

(1) مصطفى لطفى المنفلوطي، من كتابه: النظرات (الجزء الأول).

الوثوق بدوام الغنى، ما كان الجزع من الفقر، ولولا فرحة التلاق، ما كانت ترحة الفراق.

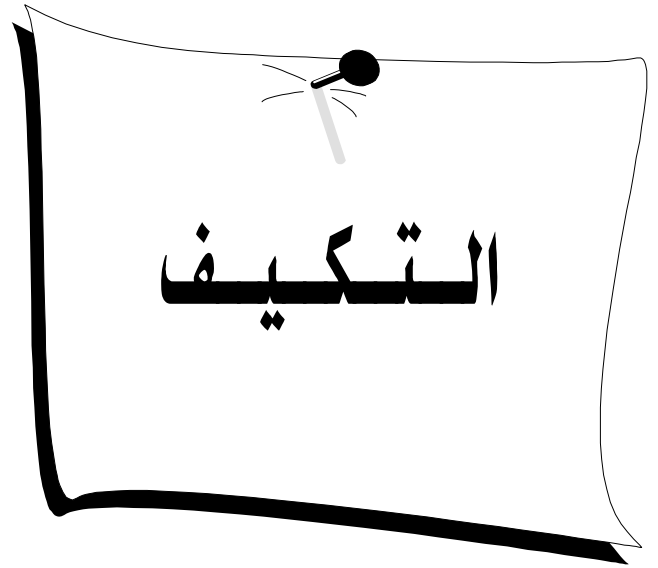
## هل أشتكى؟

انتهت الحفلة، هدا الصخب، وانطفأت الأنوار؛ انتهت تلك المتع والمباهج والملذات، انتهى الحب الذي أنعش حياتي فترة، واختفت أحلام الماضي وآماله وتركت الباب مفتوحاً، فهل أشتكى؟

أجلس عند غروب الشمس، عندما تصبح المشاهد خليطاً من ضياء وظلام، واستمع إلى أصوات قديمة تهمس بنغمات رقيقة هادئة لذيذة، وأشاهد وجوهاً عزيزة مرحة تحيياني، فتنتعش نفسي لتلك الذكريات البهيجة. فهل يشتكى من لا يزال يتمتع بنعمة هذه الذكريات اللذيذة؟

لويز شاندر مولتون





## كن مرناً :

كن مرناً لتبقى نزيهاً؛ وكن مرناً لتبقى مستقيماً؛ وتعمق في الأمور لتتال ما يكفيك؛ واسترخ لتنتعش؛ وارض بالقليل يقل قلقك؛ الحكيم تتحدث عنه أخلاقه؛ لا يخاصم أحداً، فلا يخاصمه أحد.

## لاوتسي

## انحن للعاصفة :

- لا ينال المرء الفضيلة وسمو النفس بالكفاح، بل بترك الأمور تأخذ مجراها تلقائياً. ألا ترون أن الشجرة التي تقف بصلاية أمام الإعصار تتكسر؛ والشجرة التي تنحني مع الرياح تثبت في مكانها.

أبيقور<sup>(1)</sup>

## وجهة نظر:

هناك طائران، يعيش أحدهما في مستنقع والثاني في منطقة جافة. كان الأول يتعجب كيف يعيش الثاني في أرض لا ماء فيها؛ وكان الثاني يتعجب كيف يعيش الأول في مستنقع.

خروتشوف<sup>(2)</sup>

(1) فيلسوف يوناني، 341 - 270 ق.م.

(2) زعيم سوفياتي، أصبح رئيساً للاتحاد السوفياتي سنة 1958؛ توفي سنة 1971.

- نظر سجينان من خلال شباك السجن، فشاهد أحدهما الوحل، وتحدث الآخر عن جمال النجوم.

وعظتني نفسي أن لا أطرب لمديح ولا أجزع لمذمة. وقبل أن تعظني نفسي كنت أظل مرتاباً في قيمة أعمالي وقدرها حتى تبعت إليها الأيام بمن يقرظها أو يهجوها. أما الآن فقد عرفت أن الأشجار تزهر في الربيع وتثمر في الصيف ولا مطمع لها بالثاء. وتنتثر أوراقها في الخريف وتتعري في الشتاء ولا تخشى الملامة.

## جبران خليل جبران

## عنوان المقال: وعظتني نفسي

## من كتابه: البدائع والطرائف

## قال الحريري في (المقامة الحرامية) :

- ❖ وصيد النّسور فإنّ تُعذّر صيدها قاتنق بريشه.
- ❖ واجن الثمار فإنّ تفكّك فرض نفسك بالحشيشه.
- ❖ وأرح فؤادك إن نبا دهر من الفكر المطيشه.
- ❖ فتغاير الأحداث يؤذن باستحالة كل عيشه.



حديث شريف : الأمل :

(إنما الأمل رحمة من الله لأمتي؛ ولولا الأمل ما أرضعت أمّ ولداً، ولا غرس غارس شجراً)

(رواه الديلمي وغيره)



غداً :

سأزور المريض غداً؛ سأبدأ الكتاب غداً؛ غداً سأعتذر...؛ غداً سأنظم أموري؛ سأمتع أسرتي غداً؛ وهكذا يتعطل القلب، وينشغل الفكر، وتؤجل أسباب الحياة، وتنتظر الواجبات انتفاضة الإرادة.

س. برودوم<sup>(1)</sup>



الغد :

أيها الغدا! إن الأمل يحدثني بأنه ستكون لدى القوة لانتظارك ولو بلغ سنّي ألف سنة. سيشيخ الزمن نفسه، ويعاني من تشوهات الشيخوخة؛ فلنترك الزمن يئن ويكرر: صباح جديد، مساء جديد.

روبرت ديسنوس<sup>(2)</sup>



أمس واليوم :

لا تُلَمَّ أَمْسَكَ فِيمَا صَنَعَا  
أَمْسٍ قَدْ فَاتَ، وَلَنْ يُسْتَرْجَعَا  
أَمْسٍ قَدْ مَاتَ .. وَلَنْ يَبْعَثَهُ  
حَمْلُكَ الْهَمَّ لَهُ .. وَالْهَلْعَا  
لَمْ تُمَطَّرْهُ فَلَا تَسْأَلُ بِهِ  
أَشْبَاباً، أَمْ سَحَاباً أَقْلَعَا  
وَاطْرَحَهُ وَاسْتَرَحَ مِنْ ثِقْلِهِ  
لَا تُضِغْ أَمْسَكَ وَالْيَوْمَ مَعَا  
وَإِخْسَ الْمَرْءَ يَشْكُو يَوْمَهُ  
فَإِذَا وَلَّى بَكَاهُ جَزَعَا

محمد مهدي الجواهري



أرى مستقبل الأيام أولى  
بمطمح من يحاول أن يسودا  
فما بلغ المقاصد غير ساع  
يُردد في غدٍ نظراً سديداً  
فوجّه وجهه عزمك نحو آتٍ  
ولا تلتفت إلى الماضين جيداً  
وهل إن كان حاضرنا شقياً  
نسود بكون ماضينا سعيداً

معروف الرصافي



(1) شاعر فرنسي، 1839 - 1907.

(2) شاعر فرنسي، 1900 - 1945.



## الماضي، والحاضر والمستقبل:

جلس الماضي والحاضر والمستقبل حول مائدة يتناولون الشاي، ويتحدثون عن ظروف الحياة.

تكلم "الماضي"، فراح يصف الحوادث البارزة والشخصيات العظيمة التي سجلها التاريخ. وأسهب في وصف إنجازاتهم وقصورهم وحرورهم.. وما حققوه من أمجاد، وما أصابوا من ملذات الحياة؛ ثم أضاف:

- أنا لا أرتاح كثيراً للحاضر، بل أفضل أن أعيش في قصور الأباء والأجداد، وأتمتع بما تركوا من نعم وخيرات.

حرك "المستقبل" رأسه، ونظر إلى الأفق وقال: إنني أرى المجد والثروة والنجاح يقبل عليّ. أرى أحلاماً تتحقق، فحياة الرخاء والهناء تزحف نحوي.

وبادرهما "الحاضر" بعبارات تشع منها الثقة والحماس فقال: إنني لا أبكي على الماضي، ولا أضيع وقتي على أحلام المستقبل. فما مضى، انتهى؛ وما سيأتي، لم يولد بعد. أما "اليوم" فهو ملكي، حاضر بين يديّ. ومن ملك الحاضر ملك الماضي والمستقبل؛ وسر النجاح هو أن نستغل كل لحظة من الحاضر.

إيلا و. ولكوكس



## يوم، خطوة، مواظبة:

بعد أن يفكر المرء في المستقبل ويخطط للغد، يجب عليه أن يركز على الحاضر "اليوم"، ويبدأ العمل بحزم وحماس ليجعل منه يوماً من أيام العمر الجميلة.

كل يوم تبدأ حياة جديدة، عليك أن تفكر في استغلال إمكانياتك، عاقداً العزم على الآتي:

- نجاحك في المستقبل ينبغي أن يكون أفضل مما مضى.
- كل خطوة، مهما كانت صغيرة، تقربك من الهدف.
- نظم وقتك، زد من حماسك وثقتك بنفسك.
- تجنب المراوغة والكبرياء والتحايل على الناس.
- أحسن إلى مساعديك، وأعط كل ذي حق حقه دون مماطلة.
- لا تتخذ من العمل حجة لإهمال أهلك وأصدقائك.

ماكسويل مالتس



## اليوم:

مما ذا يتكون اليوم؟ من صباح ومساءً بينهما علاقات الحب والعمل. من صوت الأب المجدد، ونددات الأم؛ من نشاطات يجمع لها المرء مهاراته وموارده؛ من أناشيد تنعش النفس وتبعث الحماس؛ من عبارات الحبّ وابتسامات التشجيع من جار أو صديق؛ من ضحكة طفل أو دمغته؛ من أحلام الشباب أو صرخات المحتاجين.

وفي اليوم أشياء كثيرة، شمس وسحاب، فجر وغروب وقمر ونجوم؛ نسيمات عطرة ورياح عاتية، ودفء المنزل وقبيلات الأم. فهل تتمتع بكل لحظة وحادثة؟

وهل تستجيب لنداء الخير والإحسان؟

و. ل. استُدغَرُ



يوم جديد:

عندما تستيقظ صباح الغد، أكتب على ورقة: سأركز اهتمامي على حديثي مع كل شخص يكلمني، وسأبث البهجة والحماس في كل لقاء وفي كل ما أفعل. اجعل هذه الفكرة نصب عينيك، وحاول أن تجد شيئاً مهماً في كل علاقة ونشاط تنجزه. حدث الناس عما يحبون، عن أنفسهم وعن اهتماماتهم ومشاكلهم، وأقلل من التشكي والتشاؤم، لأن الناس يقدرون البشاشة واللطافة والوجه المتفائل. وستجد بعد ذلك أن نظرتك للناس قد بدأت تتغير، وأن أسارير وجهك بدأت تسترخي عند لقائهم، وأن موجة من الدفء أخذت تكسو علاقاتك مع محيطك، وأن بعض المخاوف والشكوك بدأت تختفي، وبدأت تشعر ببعض الرضى والاطمئنان، لم تشعر به من قبل.



عش في حدود يومك:

عندما تنهض في الصباح تجد في حوزتك كنزاً مكوناً من 24 ساعة من نسيج الحياة السحري، لا يقدر أحد أن يأخذه منك، ولا

ينال أيُّ أكثر من حصتك اليومية من الوقت. وكيفما تنفق هذا الكنز (24 ساعة) من حياتك، فإن حصتك منه ستتكرر بنفس المقدار، ولا تستطيع أن تقترض من المستقبل لتصبح مديناً له. صحيح يمكنك أن تضيع يومك أو جزءاً منه، ولكن ليس بوسعك أن تستهلك الغد اليوم، فعش في حدود يومك.

أرنولد بانث



عش في الحاضر! قال أبو تمام من قصيدة:

أَتَأْمَلُ فِي الدُّنْيَا تَجْدُ وتَعْمُرُ  
وَأَنْتَ غَدًا فِيهَا تَمُوتُ وتُقْبَرُ  
تُلْمِحُ آمَالاً وترجو نتائجها  
وعمرُك مما قد تُرَجِّيه أقصرُ  
تحومُ على إدراك ما قد كُفِيَتْهُ  
وتقبلُ بالآمالِ فيه وتُدبرُ  
وهذا صباحُ اليوم ينعاك ضوءُه  
وليلته تنعاك إن كنتَ تشعرُ



تحية الصباح:

هذا صباح جميل، مطلع حياة جديدة، ستجد في هذا اليوم جميع وقائع وجودك وألوانه؛ ستجد فيه بركة النمو، ومجد العمل، وروعة

المعجزات؛ لقد أصبح الأمل حلاً، وما زال الغد رؤياً، وإذا نعمت بيومك على أفضل وجه، ستجعل مستقبلك رؤياً سعيدة، فاستبشر بيومك، واعمل لغدك، تلك هي تحية الصباح.

كاليداسا<sup>(1)</sup>



عند المساء :

إذا جاء المساء، وجلست إلى نفسك تفكر كيف قضيت يومك، ووجدت أنك عملت صالحاً لم تفسده أنا نيتك؛ أو أدخلت البهجة على قلب حزين بكلمات طيبة؛ أو كست محياك نظرات العطف وابتسامات الحنان؛ يمكنك أن تطمئن لأن يومك لم يضع سدى.

جورج إليوت<sup>(2)</sup>



القوة الدافعة: الأمل :

يسعى الفتى لأمر ليس يدركها  
والنفس واحدة والهـمُّ منتشرُ  
والمرء ما عاش ممدود له أمل  
لا تنتهي العين حتى ينتهي الأثرُ

كعب بن زهير



ولم أر شيئاً مثل دائرة المنى  
توسعها الآمال والعمر ضيقُ



وما صبابة مشتاقٍ له أملٌ  
من اللقاء كمشتاق بلا أملٍ

المتنبّي

وكاذب النفس يمتدُّ الرجاء لها  
إن الرجاء بصدق النفس ينقطع

الشريف الرضي



- ما أضيع اليوم الذي لا يبتسم فيه الإنسان.

شامغور<sup>(1)</sup>



- إذا بدأ المرء يفكر في الماضي على حساب الحاضر، فقد بدأت تدهمه الشيخوخة مهما كانت سنوات عمره.



(1) شاعر ومؤلف مسرحيات هندي كبير، عاش في القرن الخامس ميلادي.

(2) أديبة إنكليزية، 1819 - 1880.

(1) س. شامغور، ألف مسرحيات وكتب في موضوعات متنوعة، 1740 - 1794.

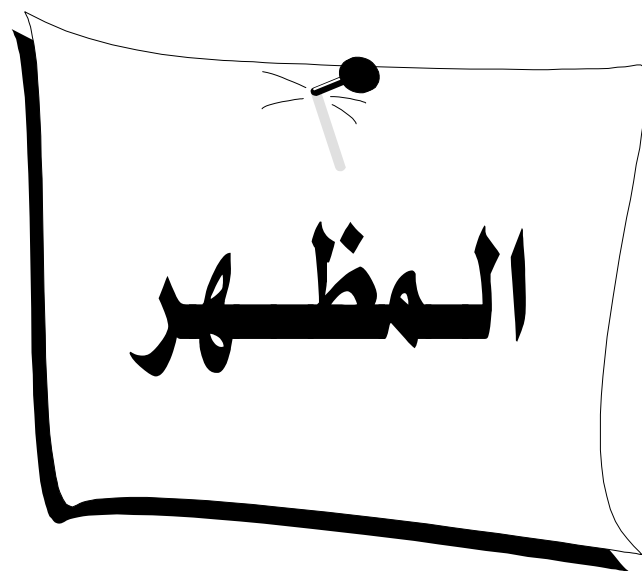
## الأمل:

تمثل فكرة الأمل قوة وسحراً يفتحان منافذ المتعة؛ إنها تشبه عصا سحرية، ونلاحظ أن المصلحين ظلوا يعدون بآمال تحمس الجماهير.

غ. لوبون<sup>(1)</sup>



(1) غ. لوبون، طبيب، كتب في علم النفس الاجتماعي، 1841 - 1931.



حديث شريف : المَظْهَر والحقيقة:

(إن الله تعالى لا ينظر إلى صوركم، ولا إلى أحسابكم، ولا إلى أموالكم، ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم).

(رواه الطبراني)



قال أحدهم في (المَظْهَر):

فلا تحمدَّ الدهرَ ظاهراً صفحةً  
من المرء ما لم تُبَلِّ ما ليسَ يظهر  
فما المرءُ إلا الأصفرانِ لسائه  
ومعقوله والجسمُ خلقٌ مصوّر  
وما الرزُّنُ في ثوبٍ تراه وإنما  
يزينُ الفتى مخبوره حين يُخبر



الانطباع الأول:

يجدر بالمرء ألا يستعجل في إصدار حكم على أي شخص من أول لقاء، أو بسبب كلمة عابرة أو هفوة غير مقصودة. فربما كان هذا الشخص في تلك اللحظة يمر بظروف صعبة، أو يعاني بعض أعباء الحياة المادية والمعنوية.

وقد يتقلد أحياناً سلوكاً يبدي فيه التكبر أو الاشمئزاز أو

الكراهية، ويكون هذا مجرد قناع ظاهري يخفي وراءه فشلاً مربكاً، أو مجرد درع يحاول أن يصد به قلقاً مزعجاً واكتئاباً مؤلماً. فلا تستعجل في الحكم أمام هذه الأفتعة المؤقتة أو الأطوار المؤقتة، فربما كان وراء تلك النفس المتألمة شعاع من نور الحقيقة، وقلب طيب يحتاج إلى من يعيد له الأمل والاطمئنان. حاول أن تتعرف على الجوهر، ما وراء المظهر، لعلك ستجد فيه خيراً كثيراً.

أ. غ. والتون



لا يا أخي لا تستدلّ على حقيقة امرئ بما بان منه، ولا تتخذ قول امرئ أو عملاً من أعماله عنواناً لطويته. فربّ من تستجهله لثقل في لسانه وركاكة في لهجته كان وجدانه منهجاً للظن وقلبه مهبطاً للوحي. وربّ من تحتقره لدمامة في وجهه وخساسة في عيشه كان في الأرض هبة من هبات السماء وفي الناس نفحة من نفحات الله.

جبران خليل جبران

عنوان المقال: القشور واللباب

من كتابه: البدائع والطرائف



المَظْهَر:

لا شك في أن اهتمام المرء بمظهره وأناقته يقوي معنوياته، ويلعب دوراً في علاقاته مع الناس. وبما أن هؤلاء لا يقرأون مشاعرنا، ولا

ومنذ ذلك اليوم، والرجال والنساء يخطئون كلما تلاقوا في معرفة بعضهم البعض.

جبران خليل جبران

من كتابه: السابق والتائه



- المرأة الجميلة العارية من الفهم حلقة من ذهب في أنف خنزير.

(العهد القديم)



يعرفون ما في قلوبنا، فإنهم يحكمون علينا في البداية حسب مظهرنا. والمظهر الأنيق يشجعهم على الاقتراب منا، والمنظر المشوش الخشن ينفرهم منا.

وينطبق هذا كذلك على أقرب الناس إلينا.

ويشعر المرء بالأهمية والانتعاش عندما يهتم الناس به، ويشعر أنهم بحاجة إليه. غير أن حسن المظهر وحده لا يكفي لتحقيق هذا الاهتمام. بل على المرء قبل كل شيء أن يتصف باللطافة والبشاشة، ومعاملة الناس بالإحسان، وأن يسارع إلى تقديم الخدمات والمساعدة في حدود إمكانياته. وإذا كانت العلاقات الطيبة الصادقة مع الناس تجلب لنا مزيداً من المودة والرضى والسعادة، فهي لا ريب تستحق بعض التضحيات.

إيرين غور

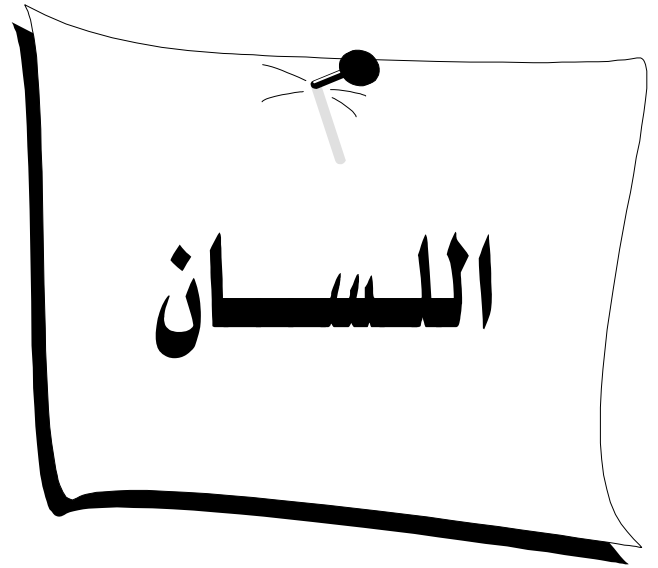


ملابس:

تلاقي الجمال والقبح ذات يوم على شاطئ البحر. فقال كل منهما للآخر: "هل لك أن تسبح؟".

ثم خلعا ملابسهما، وخاضا العباب. وبعد برهة عاد القبح إلى الشاطئ وارتدى ثياب الجمال، ومضى في سبيله.

وجاء الجمال أيضاً من البحر، ولم يجد لباسه، وخجل كل الخجل أن يكون عارياً، ولذلك لبس رداء القبح، ومضى في سبيله.





من الذكر الحكيم :

﴿ أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ  
وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا ﴾

(سورة إبراهيم الآيات 24 - 25)



﴿ وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ  
كَانَ عِنْدَهُ مَسْئُولًا ﴿٣٦﴾ ﴾

(سورة الإسراء: 36)



﴿ لَا تُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوِّءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ ﴾

(سورة النساء: من الآية 148)



﴿ وَيَلْ لِكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٌ ﴿١﴾ ﴾

(الهمزة: 1)



حديث شريف :

(دَعُ ما يريبك إلى ما لا يريبك، فإن الصدق طمأنينة، وإن الكذب ريبة).

(رواه أحمد والنسائي وغيرهما)



من أقوال (العهد القديم) :

- الناطق بالحق بيدي البرِّ، والشاهد بالزور بيدي المكر؛ ربّ ذي  
هذر كضربات السيف، وأسننة الحكماء علاج.
- صنّ قلبك أكثر من كل ما تحفظ، فإن منه تنبتق الحياة؛ إنف  
عنك خداع الفم، وتجنب خبث الشفتين.
- الأقوال اللطيفة شهد العسل، عذوبة للنفس، وشفاء للعظام.



- فم البارّ ينبوع الحياة، وأفواه الأشرار تنشر العنف، والحب يستر  
جميع المعاصي.
- فم الغبيّ دمارٌ قريب، وفم البارّ ينبتُ الحكمة.



السكوت:

عرفت سكوت النجوم والبحار؛ وسكوت المدينة عندما تستريح  
ليلاً؛ وسكوتاً لا تنطق أثناءه إلا أنغام موسيقية هادئة؛ وعرفت سكوت



يقول مثل تركي: يحطم اللسان قبيلة لم يحطمها السيف.

ويقول مثل فارسي: لسان طويل، حياة قصيرة.

ويقول مثل آخر: أجم لسانك، قد يقطع رأسك.

ويقول مثل صيني: سرعة الكلمة تسبق سرعة الفرس.

ويقول مثل عربي: اللسان دليل الفؤاد.

ويقول مثل عبري: لأن تزلق رجلك أرحم من أن يزلق لسانك.



- من يعرف لا يتكلم، ومن يتكلم لا يعرف، والحكيم يعلم بأفعاله،  
وليس بأقواله.

شوانغ دسو



- الكلمة سجيئة لديك، فإذا انطلقت بها أصبحت سجيئاً لديها.

- قلب الأحمق في فمه، وفم الحكيم في قلبه.

بن يامين فرانكلين



مقالة السوء :

فالسّامع الدائم شريكٌ له

ومطعم المأكول كالأكل

مقالةُ السوءِ إلى أهلها

أسرعُ من منحدر سائل

ومن دعا الناس إلى ذمّه

ذمّوه بالحق وبالباطل

ولا تُهَجُ إن كنت ذا إربٍ

حرباً أخي التجربة العاقل

فإن ذا العقل إذا هجته

هجت به ذا خيلٍ خابل



نبرة الصوت :

نبرة الصوت التي يلفظ بها المرء كلمته مهمة جداً. فقد يكون  
معنى الكلمة لطيفاً أو عادياً، ولكن إذا لفظتها بنبرة حادة مثل السهم،  
فإنها تؤلم السمع والنفس. فنغمة الكلمة تنطلق من أعماق النفس،  
وتعبر عما في القلب من مودة أو غضب أو مجرد انزعاج. وطريقة لفظ  
الكلمة وما يصاحبها من حدة في الصوت قد تزعج السامع بغض النظر  
عن معنى الكلمة. والفرق كبير بين قولك " صباح الخير" بصوت  
الغاضب الثائر الناغم الذي يتحدى الحاضرين؛ وقولك " صباح الخير"  
بصوته هادئ ووجه بشوش، ونغمة تعبر عن الارتياح والمودة.

مجهول



أربعة أسئلة :

إذا سمعت حكاية عن شخص، وشعرت برغبة في نقلها، إلى  
شخص آخر، أجب على هذه الأسئلة قبل أن تفعل.

- هل الحكاية صحيحة أم ملفقة؟
- هل من الضروري أن نقلها أنا إلى الناس؟
- هل يسبب نقلها مشكلة للشخص الذي قصها علىَّ؟
- هل نَشْرِي لهذه الحكاية من حسن الأخلاق؟

باث داي

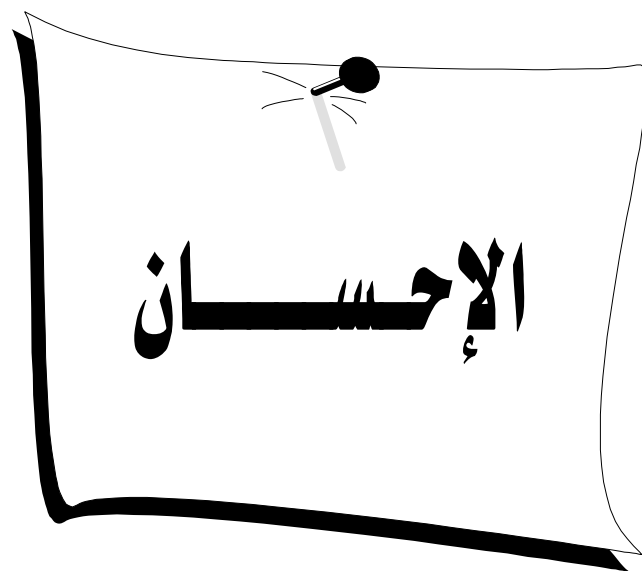


- من ضبط لسانه صان نفسه، ومن فغر شفتيه فحظه الدمار.

(المهد القديم)



وجرح السيف تأسوه فييرا ويبقى الدهر ما جرح اللسانُ  
جراحات الطعان لها التئامٌ ولا يلتام ما جرح اللسانُ



من الذكر الحكيم :

﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾

(سورة فصلت: 34)



حديث شريف :

(إن الله تعالى كتب الإحسان على كل شيء، فإذا قتلتم فأحسنوا القتلة، وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبحة، وليجد أحدكم شفرته، وليرح ذبيحته).

(رواه مسلم)



حديث شريف :

(ليس أحد من أمتي يعول ثلاث بنات، أو ثلاث أخوات، فيحسن إليهن، إلا كنَّ له ستراً من النار).



حديث شريف :

(صنائع المعروف تقي مصارع السوء، والصدقة خفياً، تُطفئ غضب الرب، وصلة الرحم تزيد العمر، وكل معروف صدقة وأهل المعروف في الدنيا، هم أهل المعروف في الآخرة، وأهل المنكر في الدنيا، هم أهل المنكر في الآخرة، وأول من يدخل الجنة أهل المعروف).

(رواه الطبراني عن أم سلمة)

حديث شريف :

(بينما رجل يمشي بطريق؛ اشتد عليه العطش، فوجد بئراً، فنزل فيها؛ فشرب منها، ثم خرج، فإذا هو بكلب يلهث، يأكل الثرى من العطش، فقال لقد بلغ هذا الكلب من العطش مثل الذي بلغ بي فنزل البئر فملاً خفه ماء، ثم أمسكه بفيه ثم رقي فسقى الكلب فشكر الله له فغفر له، فاستل النبي ﷺ فقال في كل ذات كبد رطبة أجر )

(رواه مسلم)



اليتيم :

(أتحب أن يلين قلبك، وتدرک حاجتك: ارحم اليتيم، وامسح رأسه، وأطعمه من طعامك، يلن قلبك، وتدرک حاجتك)

(رواه الطبراني عن أبي الدرداء)



الشجرة :

(ما من مسلم يزرع زرعاً أو يفرس غرساً فيأكل منه طير أو إنسان أو بهيمة إلا كان له به صدقة).

(رواه الشيخان عن أنس)



## عالمنا في حاجة ..

إلى مزيد من المودة والرحمة والتعاطف، إلى مزيد من الابتسام والبشاشة، وأقل من الكراهية والعبوس؛ إلى مزيد من كلمة ((نحن))، وأقل من كلمة ((أنا))؛ إلى مزيد من الكرم، وأقل من الجشع؛ إلى مزيد من البهجة وأقل من البكاء؛ إلى مزيد من الزهور على درب الحياة؛ وإلى أقل من المعارك والقبور.

## مجهول



## ما هو الخير ؟

سألت الناس: ما هو الخير؟ فقالت المحكمة: هو النظام؛ وأجابت المدرسة: هو العلم؛ وقال الحكيم: إنه الحقيقة؛ وزعم الأحمق: أنه المتعة؛ وقالت الفتاة: الخير هو الحب؛ وأكد الفتى: الخير هو النجاح؛ وقال رجل حالم: إنه الحرية؛ وصرخ الجندي: الخير كله في الشهرة والنصر؛ وقال المنجم: الخير في اللسان؛ وتمتم صوت من أعماق نفسي فقال: كل قلب يدرك أن الخير هو ((المعروف والإحسان)).

## جون بويل أورايلى

سخاء<sup>(1)</sup>:

يظن القارئ أنني أكثر أو أتزيد، ولكنني أؤكد له أنني لست من التكثر والتزيد في شئ، وإنما استقبلت هذه الأحداث التي تحدث، والنواب التي تنوب، وهذا البؤس الذي يأخذ كثرة المصريين من جميع

(1) مقتطفات من مقال للدكتور: طه حسين.

أقطارهم، ويسعى إليهم من كل وجه، يُعدهم للموت حتى يُسلم بعضهم إليه، ثم يستأثر بمن بقى منهم فيمضي في إعدادهم للموت، متمهلاً حيناً ومتعجلاً حيناً وجعلت أنظرُ فيمن حولي من الأغنياء، وانظر في موقفهم من هذا الشقاء العام، والبلاء المدلهم، والهول الهائل، والعذاب الشديد، فلم أر إلا جرساً وبخلاً، وقسوة في القلوب، وغلظاً في الأكباد، وجفوة في الطباع، وكدرًا في الضمائر، ووجدت قومًا ينفقون على كرهٍ للإنفاق، وقومًا آخرين يترددون بين الكرم والبخل، ثم يؤثرون البخل بعد طول التردد واتصال التفكير، وقومًا آخرين لا ينفقون ولا يترددون ولا يفكرون، وإنما يجهلون من حولهم من الناس، ويجهلون ما حولهم من البؤس والضنك والضيق والموت: يضعون أصابعهم في آذانهم حتى لا يسمعوا، ويجعلوا على أبصارهم غشاوة حتى لا يروا، ويجعلون على قلوبهم أكنةً وأفضالاً حتى لا يصل إليهم ما يثير فيها شيئاً من تضامن أو تعاطف، أو رحمة أو إشفاق.

استقبلت هذا كله، ونظرت فيمن حولي من الناس، لأرى كيف يرفق بعضهم ببعض، وكيف يعطف بعضهم على بعض، وكيف يُسرع الموسرون منهم إلى معونة المعسرين، فلم أر شيئاً ذا خطر، وإنما رأيت كرمًا قليلاً وكلاماً كثيراً، واستباقاً إلى التفاخر الكاذب، وتهالكاً مع ذلك على اللذة الباطلة والنعيم السخيف. وما أعلم أن أغنياءنا، على كثرة ما يملكون، وعلى كثرة ما يُغُلُّ عليهم ما يملكون، قد استطاعوا أن يجمعوا لمعونة المنكوبين بوباء الكوليرا<sup>(1)</sup> مئة ألف من الجنيهات، وأحسبهم ما زالوا بعيدين عن هذا المقدار أشد البعد، وما أرى أنهم سيبلغونه أو يقربون منه. وهم قد أخذوا ينسون البواء، بعد أن أمنوا على أنفسهم - إن جاز للناس أن يأمنوا على أنفسهم.



أذقتَ أَحَبَ لَذَاتِ الشَّبَابِ  
 وَهَلْ فَكَّهْتَ نَفْسَكَ فِي كِتَابِ  
 بَظِلِّ خَمِيلَةٍ غَنَاءَ فَاضَتْ  
 بِهَا الْفُدرَانُ كَالشَّهَدِ الْمَذَابِ؟  
 وَهَلْ نَلْتَ الْغِنَى مِنْ بَعْدِ فَقْرٍ  
 مَرَّغْتَ لَهُ جَبِينَكَ فِي التَّرَابِ  
 وَهَلْ بَدَّدْتَ بِالْأَمَالِ يَأْسًا  
 تَلَبَّدَ حَوْلَ نَفْسِكَ كَالضَّبَابِ  
 وَهَلْ وَافْتَكَّ بَعْدَ الْحَرْبِ بُشْرَى  
 سَلَامَةٍ مَنْ تُحِبُّ مِنَ الْعَذَابِ؟  
 لَعْمُكَ كُلُّ هَذَا الْخَيْرِ شَرٌّ  
 إِذَا مَا قَيْسَ بِالْخَيْرِ الْكَبِيرِ  
 أَلْدُ مَلْدَةٌ صُنْعُ جَمِيلٍ  
 تَنَامُ لَدَيْهِ مُرْتَاخَ الضَّمِيرِ !!

إيليا أبو ماضي

تكلم بلطف:

تحدث بهدوء، فخير لك أن تحكم بالحب من أن تسيطر على القلوب بالخوف. لا تدع العبارات القاسية تفسد ما فعلت من خير.

تحدث بلطف مع الصغير لتكسب ثقته، علمه بهدوء، إنه أب

المستقبل. خاطب المسن بهدوء، لا تثقل قلبه بالحزن، لعله قد تحمل كثيراً في حياته. خاطب الضعفاء والفقراء بلطف وحنان، ولا تقلق نفوسهم المتعبة، يكفيهم ما هم فيه من قسوة الحياة.

تكلم بلطف مع المشردين، فاعلمهم تعبوا وجدوا وعاكستهم الظروف، أو لعل قسوة الناس وظلمهم تسببا في بؤسهم وتشردهم. الكلمة الطيبة تضيء ظلام النفس الحزينة وتنعش القلب، وتبعث في أعماقه قليلاً من البهجة التي حرمتها منها قساوة الناس.

غ. و. لا نُغْفِرُ

من قصيدة (كن بلسماً):

كن بلسماً إن صارَ دهرُكَ أرقماً  
 وحلاوة إن صارَ غيرُكَ علقماً  
 إنَّ الحياةَ حَبَّتْكَ كُلَّ كَنُوزِهَا  
 لا تَبْغُلَنَّ على الحياةِ ببعضِ ما ...  
 أَحْسِنُ وَإِنْ لَمْ تُجْزَ حَتَّى بِالثَّنَا  
 أَيُّ الْجَزَاءِ الْغَيْثُ يَبْغِي إِنْ هَمِي؟  
 مَنْ ذَا يَكْفِي زَهْرَةً فَوَاحَةً؟  
 أَوْ مَنْ يَثِيبُ الْبَلْبَلَ الْمُرْتَمَا؟  
 عُدُّ الْكِرَامَ الْمَحْسِنِينَ وَقِسْمُهُمْ  
 بِهَمَا تَجْدُ هَذِينَ مِنْهُمْ أَكْرَمًا  
 يَا صَاحِ خُذْ عِلْمَ الْمَحَبَّةِ عَنْهُمَا  
 إِنِّي وَجَدْتُ الْحَبَّ عِلْمًا قِيَمًا  
 لَوْ لَمْ تَفْخُ هَذَا، وَهَذَا مَا شَدَا،  
 عَاشَتْ مَذْمَمَةٌ وَعَاشَ مَذْمَمًا  
 فَاعْمَلْ لِإِسْعَادِ السُّوَى وَهِنَائِهِمْ  
 إِنْ شِئْتَ تَسْعَدَ فِي الْحَيَاةِ وَتَتَعَمَّا

إيليا أبو ماضي



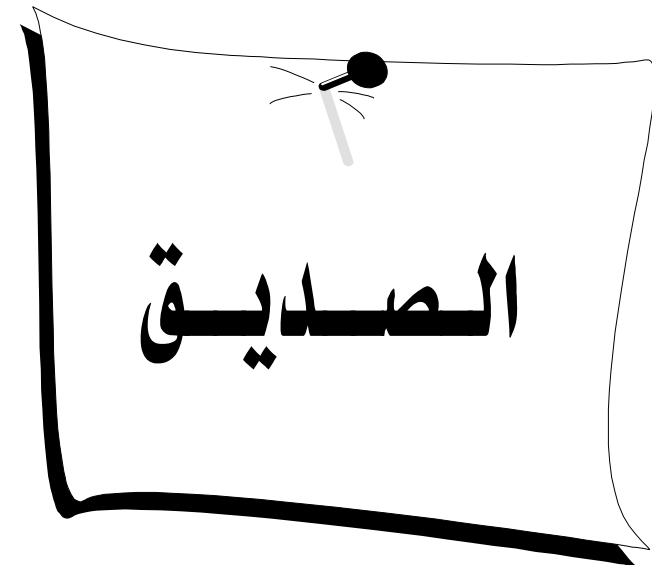
- عاتب أخاك بالإحسان إليه، واردد شره بالإنعام عليه.

(علي بن أبي طالب ؑ)



أحسن إلى الناس تستبعد قلوبهم  
فطالما استعبد الإنسان إحسان  
وكن على الدهر معوانا لذي أمل  
يرجو نذاك، فإن الحرَّ معوان





حديث شريف :

(الرجل على دين خليله، فليُنظر أحدكم من يخالل).

(رواه أبو داود)



- الذي يستر الإهانة يرفع الصداقة، والذي يعيد الكلام فيها يفرق الأصحاب.

(العهد القديم)



- هل تعرفت على الطيور من غير أن تحمل بندقية؟

- هل أعجبت بزهرة الإحراج وتركتها في مكانها؟

- هل واجهت الخطر بدون سلاح، بل بقلب مضمع بالثقة؟

- هل عشقت الخلق النبيل في رجل أو امرأة؟

- وقابلت ذلك بفعل نبيل، ولزمت السكوت؟

- إذا كن صديقي! وعلمي أن أكون صديقك.

رالف و. إمرسون



بذور المحبة :

لماذا نغدق عبارات الشكر والمحبة على الإنسان بعد موته فقط؟

إذا كان لك صديق جدير بالمحبة، قل له الآن إنك تحبه! أجل الآن، اليوم، وليس غداً بعد أن يسدل الستار على وجهه. وإذا سمعت طفلاً ينشد لنا، وطربت لإنشاده أجزل له الشكر، ولم لا تبهج قلب شخص أبهج قلبك؟!

إذا شاهدت دموعاً تتحدر على خد صديقك، شاركه بكاءه وآلامه! بهذا تنزل رحمة الرب على قلبيكما. والمرح الذي يولد ضحكة صادقة ينعش الحياة، فإذا أنارت ضحكة وجه صديقك شاركه بهجته بكل قلبك!

وإذا مد لك صديق يد المساعدة، أشكره عليها بصدق وإخلاص قبل أن يسدل ستار الموت على عينيه. لا تبخل عليه بكلمات تبعث الدفء والحماس في قلبه. أنشر بذور المودة والإحسان، ودعها تنمو؛ سيسقيها الإله.

مجهول



الكريم : (إيليا أبو ماضي):

قالوا: ألا تصفُ الكريم لنا؟ فقلتُ على البديه:

إنَّ الكريمَ لكالربيع، تحبُّهُ للحسنِ فيه

وتهشُّ عندَ لقاءه، ويفبُّ عنكَ فتشتهيهُ

لا يَرْضِي أبداً لصاحبه الذي لا يَرْضِيهِ

وإذا الليالي ساعفتهُ لا يُدِلُّ ولا يتيهُ

وتراه يبسمُ هائئاً في غمرة الخطب الكرية

وإذا تحرقَّ حاسدوه بكى ورَقَّ لحاسديه

كالورود ينفحُ بالشذى حتى أنوفَ السارقية



## سأظل صادقاً:

سأظل صادقاً لأن هناك أناساً يثقون بي؛ سأظل مخلصاً لأن هناك أشخاصاً يحتاجون إليّ؛ سأكون صديقاً للجميع، حتى لمن يجاهرونني بالعداء؛ سأعطي ما أمكنني العطاء، وأنسى ما يهدي إليّ؛ سأكون متواضعاً لأنني أعرف مواطن ضعفي؛ سأطلع إلى المستقبل، أحب، أفرح، وأمد يد المساعدة ما استطعت؛ سأظل شجاعاً، متحمساً للحياة لأنها مليئة بالتحديات.

هاورد أ. ولتر



## قبل الفراق:

يكنز المرء العبارات اللطيفة الطيبة، ومشاعر الحب والعطف والحنان والتقدير في صندوق مغلق. فإذا توفى أحد أقربائه أو أصدقائه تسمع هذه العبارات والمشاعر تنهال على الميت من كل جانب. ألم يكن من الأفضل أن يسعد بسماعها قبل دفنه! أليس من الأفضل أن ترسل باقة الزهور في حياته؛ بدلاً من أن نتركها تجف على القبر. إذا كان لأصدقائي زهور وعطور وعبارات المودة، أفضل أن يفتحوا إلى قلوبهم وأن يظهروا لي حبهم في ساعات قلقي ومتاعبي، علها تبهج قلبي وتعيش نفسي. فافتحوا قلوبكم قبل أن يفوت الأوان.

مجهول



## الصدقة:

أه، ما أجمل أن تشعر بالثقة والأمان مع شخص، فلا تضطر لأن تنتقي أفكارك، وتختار بحذر كلماتك، لأنك واثق من أن هناك يداً ودية صادقة ستغربلها لتحفظ بالمفيد، وتنفخ بقوة على الباقي فتبعثره في الهواء.

مجهول



- أفضل صحبة رجل أحرق يدخل المرح على قلبي، من صحبة رجل التجارب الذي يزيد أحزاني.

شكسبير



- عرى الصداقة التي تنسج في الأكواخ أوثق من الصداقة التي تعقد في القصور.

أريوستي



## صديق أهل العقل والحياة!

قال أحدهم

إذا ما كنت متخذاً خليلاً  
فلا تتقن بكل أخي إخاء

فإنَّ خَيْرَ مَنْ بَيْنَهُمْ فَأَلْصِقْ  
بِأَهْلِ الْعَقْلِ مِنْهُمْ وَالْحَيَاءِ  
فإنَّ الْعَقْلَ لَيْسَ لَهُ إِذَا مَا  
تَفَاضَلَتْ الْفَضَائِلُ مِنْ كِفَاءِ



نكران الجميل:

أَعْلَمَهُ الرَّمَايَةَ كُلَّ يَوْمٍ فَلَمَّا اشْتَدَّ سَاعِدُهُ رَمَانِي  
وَكَمْ عَلَّمْتُهُ نَظْمَ الْقَوَائِدِ فَلَمَّا قَالَ قَافِيَةَ هِجَانِي



الصدقة:

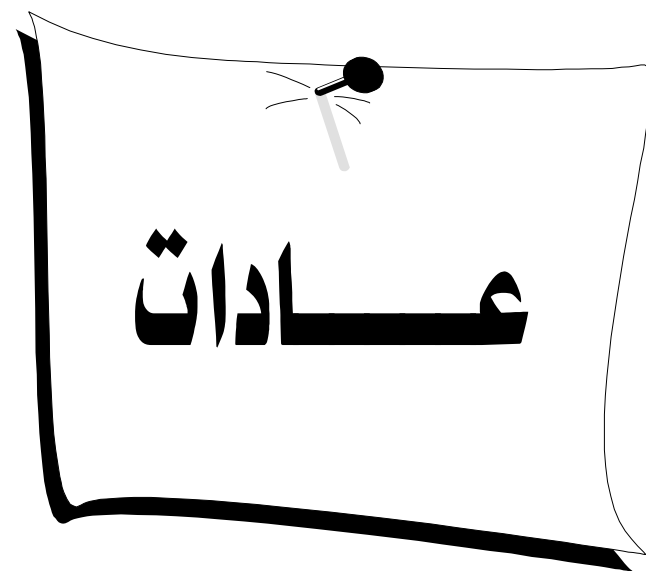
صديقي العزيز، لا تحلف، أرجوك لا تقسم بأن لا شيء يفرق  
بيننا! ولكن عندما تدبّ الغيرة أو ينشأ الحسد أو يظهر خلاف بيننا، لا  
تفسح لها المجال لتمزق علاقتنا.

لا تقل لي الآن بأن إخلاصك أعظم من البحر، لا تعاهدني على  
أنك ستحبني مدى الحياة... قد يتسرب الشك في المستقبل إلى نفسك،  
فاحذره! وإذا حدث أن اختلفت آراؤنا حول شيء أو فكرة، لا تسفه  
آرائني، بل تقبلني برحابة صدرك.

ما أسهل ما يلفظ المرء العبارات الرنانة، وسرعان ما تتبخر في  
الهواء بمرور الأيام. وأفضل أن تحوطني بثقتك، من أن تردد على

مسمعي كلمات معسولة. وثق بأنني إذا وجدت في معاملتك اللطف  
والثقة والمودة، سأكون لك خير صديق.

إ. ويلر ولكوكس



## تركيز:

- اعتاد كثير من الناس أن يؤديوا أعمالهم بصورة آلية؛ بل منهم من يتناول طعامه وفكره منشغل بأمور أخرى. ولكن الرجل السوي من يكون فكره حاضراً وشخصه موحداً في كل ما يفعل.

سوامي بُراجانباد



- من الصعب أن نتخلص من العادة بأن نرميها من النافذة، بل لا بد أن تنزلها من السلم خطوة خطوة إلى الباب.

مارك توين<sup>(1)</sup>



## أمتعة قديمة:

من رجل يجمع الأمتعة القديمة وهو ينادي: ملابس قديمة؟ قمصان، سراويل، قبعات، أحذية ... قديمة؟ فقلت في نفسي: ليت الرجل يمر كل يوم وينادي: هل من هموم وأحقاد قديمة؟ هل من خصومات، كراهيات قديمة؟ هل من أنانية أو حسد قديم؟ هل من دموع وأحزان ومقلقات قديمة تريدون التخلص منها.

مجهول



(1) أديب أمريكي، 1835 - 1910.

## عود نفسك على عادة صالحة في كل يوم من أيام الأسبوع:

الأحد: لا تنتقد أحداً، ولا مشهداً ...

الاثنين: يوم التسامح والعضو والبشاشة.

الثلاثاء: يوم التواضع والإحسان.

الأربعاء: يوم لدعم الثقة بالنفس، لا شكوى ولا تحسر على الماضي.

الخميس: تعرف على الأشياء التي تزعجك، تجنبها.

الجمعة: يخصص لمحاربة الأنانية في جميع ألوانها.

السبت: يوم ((الاعتدال)) في القول وفي السلوك؛ الاعتدال في جميع العادات المزعجة.

هنري ليفلر<sup>(1)</sup>



## راقب نفسك!

انسخ من جلدك، أخرج من شخصك بين الحين والآخر! افترض أنك تراقب سلوك شخص آخر. لاحظ بصدق وشجاعة وموضوعية هفواتك ونقاط ضعفك! حاول أن تتعرف بأمانة على عيوب كلماتك وحركاتك وسلوكك المزعج! واجه بصراحة وازدراء رغباتك ودوافعك المعيبة، وما يصدر عنك من تظاهر ومخادعة وأنانية وعدوانية وجبن ومناورات كاذبة.

(1) من كتابه: كيف تجعل باقي حياتك أسعدها.

## للبيع :

للبيع، للبيع ... جميع ما ترون أمام منزلي للبيع! تقدموا !  
اشتروا! السعر غير مهم، رخيص، رخيص جداً: أجل، جمعت أمام  
بيتي أشياء كثيرة لا احتاجها، لا تتفمني، إنها رُكّام قديم من صفات  
الحسد والغيرة والأنانية والإجحاف والتحيز، إنها حطام من الاكتئاب  
والقلق كان يعمى بصرى.

للبيع أكياس من الرغبات، والكبرياء الكاذب، والمخاوف  
المزعجة والمعتقدات والخرافات السخيفة، والحماقات المضحكة،  
والأحزان الصفراء، والشكوك المقلقة، والعبارات المزعجة التي  
سممت حياة الأبرياء.

تقدموا! اشتروا بثمن رخيص، لأنني في حاجة إلى فراغ في منزلي  
لاخترن فيه سلعة لا تبور، اللطافة والبهجة، والشجاعة والسماحة،  
والكرم والقناعة والحب والمودة.

س. أ. كايزر



## أنت والسيارة :

عندما يقود المرء سيارة تتغير نظرته إلى الناس من حوله، وقد  
يصبح مثل الدينوسور لشعوره أنه يتحكم في قوة جبارة، يمكنه أن  
يوجهها نحو الشر. ويزداد الخطر إذا قاد المرء السيارة وهو غاضب  
متوتر الأعصاب. ولذلك على السائق أن يراعي الملاحظات التالية قبل  
أن يجلس وراء المقود:

وبعد أن تكتشف هفواتك التي طالما غفرتها لنفسك، ارجع إلى  
من كنت تحاسبهم على مثلها، وعاملهم بالتسامح والمودة، وستجد أن  
أواصر الصداقة والمحبة قد بدأت تنتعش، وأن الحياة مع الناس قد  
أصبحت خالية من جزء كبير من التوتر والمشاحنات.

## مجهول



## احذر بعض العادات، كأن تقول :

- العمل لا يتعبني أبداً، أما الراحة والتسلية فأتركها للكسالى.
- التدخين؟ المسكرات؟ لا تؤثر عليّ ... حتى الأطباء يدخنون.
- ماذا؟ أقلل من الأغذية الدسمة؟ ومن السكريات والمقلبات  
أيضاً؟ وأين متعة الحياة إذا؟!
- أنا أحذر السمنة؟ لعلّ الطبيب كان يمزح !
- إنني أعاني من السعال طوال السنة، ولكن سيخف يوماً.
- أعاني من الصداع معظم الوقت، ولكن يقولون أن الطبيب لا  
يعالج هذا النوع من الصداع!
- أعاني من سوء الهضم معظم الوقت، سيزول إن شاء الله !
- أعرف أنني يجب أن ألعب مع أولادي، أن أذهب مع الأسرة في  
فسحة، وكذلك أن أذهب إلى الطبيب، ولكن أين الوقت ؟!

الدكتور خوان غوميز



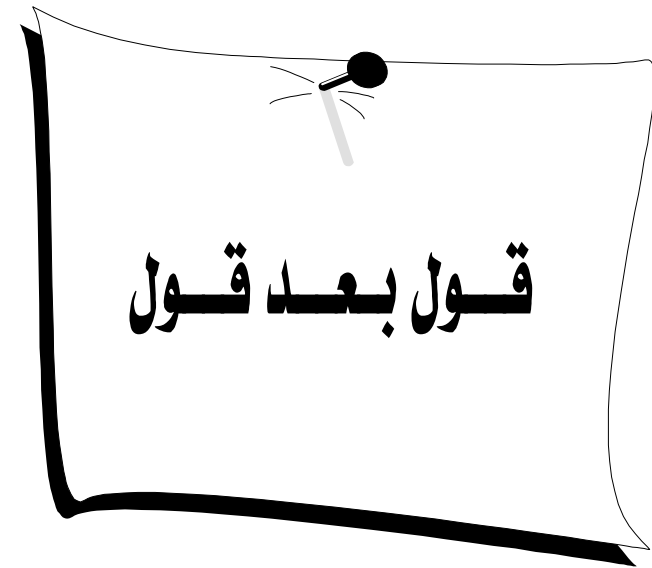


- أن يهدأ أو يحاول حلّ أيّ مشكلةٍ تطلّقة، سواءً مع زوجته أو أبنائه أو صديقه أو مسؤل العمل ... إلخ.
- أن يصطحب معه شخصاً يلاطفه ويؤنسه، إذا أمكن له ذلك.
- ألا يقود السيارة إذا كان يشعر بانخفاض في نسبة السكر في الدم، أو كان جائعاً.
- أن يتلفن إلى أهله ويبلغهم أنه قد يصل متأخراً مما يشجعه على تخفيف السرعة.
- أن يتلفن إلى صديق ويقصّ عليه حكاية توتره أو مشكلته ليروح عن نفسه.

#### وبعد أن يبدأ قيادة السيارة:

- أن يفتش عن أغنية مرحة تخفف من توتره.
- أن يتجنب استعمال الهاتف، وأيّ مناقشات تزيد قلقه.
- ألا يعتمد كثيراً على خبرته في القيادة، لأن الخطر قد يأتي من الآخرين.
- إذا كانت المسافة بعيدة، أن يقف كل ساعة أو ساعة ونصف الساعة ويمشي بضع دقائق.





قول بعد قول

## الجوهرة :

إذا سقطت جوهرة في بركة يقفز الناس لالتقاطها، فيتعكر الماء ويصعب العثور عليها. والحكيم ينتظر حتى يصفو الماء ليلتقطها.

## روشي يامادا

## المواهب والأشياء :

إذا لم تقدروا المواهب لا يجد الناس في عملهم؛ وإذا لم تعطوا قيمة كبيرة للأشياء، لا يسرقها أحد؛ والرجل المسؤول، إذا تولى السلطة يعرف كيف يفتح القلوب، ويملاً البطون.

## لي تاو تي كينغ

## الحكيم :

من يتطور ويرتقى في سلم الحياة لا يلوم أحداً، لا يشكر أحداً، ولا ينتقد أحداً، ولا يتحدث عن أهميته ولا عن علمه. إذا انتقده الناس يستمد قوته من قلبه، وإذا مدحوه لا يزيد على أن يبتسم لمن يثني عليه، ولا يبرر أفعاله لأحد.

إيكتاتوس<sup>(1)</sup>

(1) فيلسوف روافي، أحد أتباع المذهب الفلسفي الذي أنشأه زينون حوالي القرن الثالث قبل الميلاد.

- من يقف على أصابع رجله لا يكون مستقيماً في وقفته؛ من يتعصب لأرائه لا ينال المعرفة والهداية؛ من يمدح أعماله ويفتخر بنفسه لا يضيء مصباحه طويلاً.

## لاوتسي

- الخوف هو الذي يردع الإنسان. فمعظم الناس يحجمون عن ارتكاب الرذائل خوفاً من العقاب، وليس تقديساً للفضيلة.

أرسطو<sup>(1)</sup>

- من يختبر الناس يصبح حذراً؛ من يعرف نفسه يصبح مستثيراً؛ من يروض نفسه يصبح قوياً؛ من يحترم طبيعته يعمر طويلاً.

## لاوتسي

- عندما تذكر إنساناً بما قدمت له من مساعدات فكأنك تعاتبه.

ديموستينيس<sup>(2)</sup>

- الإنسانية هي أن تحب الناس، والحكمة هي أن تعرفهم.

## لاوتسي

(1) الفيلسوف اليوناني الشهير، 384 - 322 قبل الميلاد.

(2) خطيب أثيني 322 - 383 قبل الميلاد.

الوسط :

أعرف أن كثيراً من الناس لا يتبعون الطريق الوسط. فالأذكياء والحكماء من الناس يتجاوزونها؛ والجهال والضعفاء يقصرون عنها.

كونفوشيوس



- إذا لم يكن عندك شيء تخشى أن يؤخذ منك فأنت غنيٌّ.

مثل صيني



- الرجل الفاضل ينال الشهرة دون أن يعلن عن مزاياه؛ ويحوز التقدير دون أن يفخر بنفسه؛ وهو لا يقاوم أحداً، لذلك لا يواجه مقاومة أحد.

لاوتسي



- كنت حزيناً لأنه لم يكن عندي حذاء، إلى أن لقيت ذات يوم رجلاً فقد رجليه فرضيت بحظي.

مونغ دسو<sup>(1)</sup>

(1) فيلسوف صيني، 372 - 289 قبل الميلاد.

اعتدال :

من يتناول ويقف على أصابعه يفقد توازنه؛ ومن يمشي بخطوات كبيرة لا يتحمل المسافات البعيدة؛ ومن يلمع مثل البرق لا يضيء طويلاً.

لاوتسي



كبت :

كثير من الناس لا يرغبون أن تكون لهم علاقة صريحة وشفافة مع مشاعرهم، فيكبتونها تحت تأثير الخوف أو الخجل.

س. ترونغبا

الحكيم :

- الإنسان الذي لا يملك سوى جماله ن قدره عندما يكون معنا؛ أما الحكيم فهو شخص فاضل، محبوب وجميل في حضوره وغيابه.

سافو<sup>(1)</sup>

تواضع :

شاركوا في تطوير الحوادث من غير كبرياء، ومن دون أن تسبغوا أهمية شخصية كبيرة على النتائج، ولا تنسبوا كل النجاح لأنفسكم، ولا تتمسكوا بشدة بما نلتم، بذلك يصعب أن تفقدوها.

(1) شاعرة يونانية، 620 - 580 قبل الميلاد.

## لاوتسي

الحكيم :

عقل الحكيم يشبه مرآة سماوية ينعكس على صفحاتها ما على الأرض من أشياء كبيرة وصغيرة.

## سوانغ دسو



روى ديوجينيس ليرتوس<sup>(1)</sup> في كتابه ((حياة وأفكار مشاهير الفلاسفة)) ما يلي:

- الجمال خدعة صامته.
- الجمال استبداد قصير الأجل .
- الجمال أداة قد تؤذى وإن صنعت من عاج.
- العلم زخرفة في ساعة الرخاء، وملجأ في ساعة الشدة .
- بقدر ما تقل رغبات الإنسان يقترب من الآلهة.



- شوهد ديوجينيس<sup>(2)</sup> يحمل شمعة أثناء النهار، وعندما سئل ماذا تفعل؟ أجاب: أفتش عن إنسان.

- سئل: ماذا تطلب لتسمح لشخص أن يضربك على رأسك؟ فقال: خوذة.
- سئل: لماذا تذهب إلى الأماكن الوسخة؟ فأجاب: ألا ترون أن

(1) مؤلف يوناني (القرن الثالث للميلاد) كتب باللغة اليونانية، واشتهر بالكتاب المذكور.

(2) فيلسوف يوناني، اشتهر ((بديوجينيس المتكشف)). توفي سنة 320 قبل الميلاد.

أشعة الشمس تمرّ خلال الأوساخ ولا تتأثر بها.

- القوانين مثل بيت العنكبوت، إذا وقع فيها مخلوق ضعيف أمسكته، وإذا وقع فيها مخلوق قوي أفلت منها.
- بدأ Lacydes<sup>(1)</sup> يدرس الهندسة وقد تقدمت به السن، فسأله أحدهم: هل هذا هو الوقت الذي تتعلم فيه؟! فأجاب إن لم يكن الآن فمتى؟



- حتى الأعمال السهلة يصعب إنجازها بدون حماس.
- أنصح كبار السن أن يركزوا اهتمامهم على غيرهم.
- المرأة! إذا رغبت، لا ترغب؛ وإذا لم ترغب (أنت) رغبتي.

ترانس بوبليوس<sup>(2)</sup>



الحقيقة :

الحقيقة شيء بسيط وممتع إذا لم تزعج المعنى بها. وقد خص الله المجانين. بموهبة الإفصاح عنها من غير أن يزعجوا من يقصدونه.

ريدييه إرازم<sup>(3)</sup>



(1) فيلسوف يوناني، توفي سنة 206 قبل الميلاد.

(2) شاعر روماني، 190 - 159 ق.م.

(3) عالم وقس هولندي مشهور (1466 - 1536) سعى إلى إصلاح الكنيسة.

## صداقة:

أبيتُ مصادقة رجلين: أحدهما لم يحدثني عن نفسه، والآخر لم يحدثني عن نفسي.

شانفور

- إذا كنت مستغرقاً في البحث عن هفوات الناس، فكيف تنعم بجمال العالم غير المرئي.



## الطموح:

- شيطانان يسيطران على حياتنا ويطردان منها حكمة العقل: أحدهما الحب، والآخر الطموح المفرط.

لافونتان<sup>(1)</sup>

## الأوهام:

- خلق الله الأوهام اللذيذة لإسعاد الشباب؛ والطموح للبالغين الحمقى؛ والتقاعد للعقلاء.

فولتير<sup>(2)</sup>



(1) شاعر فرنسي اشتهر بحكاياته الطريفة التي جاء معظمها على لسان الحيوانات 1621 - 1695.

(2) فيلسوف فرنسي 1694 - 1778.

## العواطف:

- العواطف خطيب بليغ، فالرجل البسيط الذي يتكلم بحرارة العواطف أعمق تأثيراً وأقوى إقناعاً من الخطيب البليغ الذي لا تحرك منطلقه حرارة العواطف.

لاروشفوكو



## الضحك:

- الضحك الخالص البريء مثل ضحكة الطفل، يبدأ بمجرد أن نتقبل أخطاءنا ونعترف بتحيزنا.

أ. ديجاردان



- طريق السعادة هو أن تشغل نفسك بالأمر غير المهمة.

أ. أ. نيوتن<sup>(1)</sup>

- فكر في الهدف لا في الشهرة؛ أحبب اللعبة أكثر من الجائزة؛ واحترم عدوك ولو كان تحت رجلك.

هـ. نيوبولت<sup>(2)</sup>

(1) عالم ومفكر إنكليزي: 1642 - 1727.

(2) كاتب وشاعر إنكليزي 1862 - 1938.



- إن الحب، والأسرة، والدين، والوطن لا تعني شيئاً بالنسبة لرجل يمزق الجوع أمعاءه.

و. س. بورتر (1)



- نتعلم في الصغر أن المدح غذاء الحمقى. ولكن أهل الفطنة يسمحون للمرء أن يذوق هذا "الغذاء" من حين لآخر.

سُويفت (2)



مرونة :

- يمكن أن يصطاد المرء بعض الطيور باستعمال مزامير تقلد أصواتها؛ ويمكن اصطياد بعض الأشخاص بالعبارات التي توافق آراءهم.

صمويل باتلر (3)



التملق :

إن ثناء الناس علينا ومداهنتهم أشد ضرراً من مدحنا لأنفسنا. ومن منا لا ينخدع عندما تحوط به مجموعة من المتملقين الأذكياء.

(1) كاتب أمريكي 1862 - 1910.

(2) أديب إنكليزي 1667 - 1745.

(3) أديب إنكليزي 1835 - 1902.

سنيكا



سعادة :

لو كانت السعادة في إشباع الملذات الجسدية لقلنا إن الثيران "سعداء" عندما يجدون العلف اللذيذ.

هيراقليت (1)



تأخى :

التعب أقصر طريق لإيجاد الأخوة والمساواة بين الناس. فصعود جبل، لمدة ساعة مثلاً، يجعل الوغد والقديس مخلوقين متشابهين.

نيتشه (2)



الرجل الفاضل :

- الرجل الفاضل مثل الماء، ينفع الناس دون مقاومتهم؛ وهو متواضع ينزل إلى الأماكن المنخفضة، مثل الماء، دون أن تنخفض قيمته.

لاوتسي

- الرحي الإلهية تطحن ببطء، ولكنها تتقن طحن كل شيء.  
- لو اطلعنا على أسرار أعدائنا لوجدنا في حياة كل واحد منهم من الألم والأسى ما يزيل العداوة.

(1) هيراقليت (من أفسوس) فيلسوف عاش بين القرنين الخامس والسادس قبل الميلاد.

(2) فيلسوف ألماني 1844 - 1900.

- المرأة للرجل مثل الوتر للقوس: تجعله ينحني ولكنها تطيعه؛ تجذبه ولكنها تتبعه؛ فلا يصلح أحدهما بدون الآخر.

- إن فرص الحياة في الشيخوخة لا تقل عن فرص الشباب، وإن لها ظروفاً مختلفة. ألا ترى أنه عندما تغرب الشمس تظهر نجوم لا تشاهد أثناء النهار.

- ادرس حياة العظماء، لعل ذلك يذكرك بأنك تستطيع أن تترك بعض الآثار على شواطئ الزمن.

- ... إلى اللحد: تعلم كاتو اللغة اليونانية بعد أن تجاوز الثمانين من العمر؛ ألف سوفوكليس روايته الشهيرة "أوديب"، ونال سيمونيدس جائزة الشعر، بعد أن تجاوز كلاهما الثمانين.

هـ.و. لونغفالو<sup>(1)</sup>



- الأحلام الذهبية تجعل المرء يستفيق وهو جوعان.

توماس فولير<sup>(2)</sup>



- من الحكمة أن تكون أحلامك كبيرة، حتى لا تضيع منك وأنت تركض وراءها.

وليام فولكنر<sup>(3)</sup>

(1) شاعر أمريكي 1807 - 1882 .

(2) قس وكاتب إنكليزي 1608 - 1661 .

(3) أديب أمريكي (روائي) 1897 - 1962 .



- عندما تحدثني أنسى، عندما تعلمني أتذكر، وعندما تشركني في عملك أتعلم.

بن يامين فرانكلين



- أبواب الجنة مغلقة لمن يأتي وحده، أنقذ نفسك وستفتح الأبواب لكما معاً.

جون ج. وتيار

- أمجد الرجل الذي يرضى أن يخسر نصف حريته من أجل أن ينال حرية التفكير؛ وبعد ذلك يضحى بنصف حريته الباقي من أجل أن ينال حرية الكلام.

جميز ر. لوال<sup>(1)</sup>



- إذا كنا نشعر بالراحة والإنشراح بين أحضان الطبيعة، فذلك لأنها لا تفصح عن رأيها فينا.

نيثشه



- الحقيقة لا تعني سوى الفكرة التي توقفتنا عندها في انتظار استئناف البحث.

(1) أديب أمريكي 1819 - 1891 .



## ب. كارمان



نور وظلام:

من الناس من يقضي أيامه في نور ساطع، فلا يرى شيئاً في الظلام؛ ومن يقضيها في الظلام فيشاهد كل شيء في النور.

## (1) فينشي



الشرف:

(1) الموت أفضل من فقدان الشرف<sup>(1)</sup> ولكن الشرف يشبه ثوب المرأة، قد يكون طويلاً أو قصيراً، واسعاً أو ضيقاً، يلبس فوق ثوب آخر أو من غير شيء.

## (2) ألدوس هاكسلي



العدالة:

إذا فكرت يوماً أن تفش ميزان العدالة، فاحذر أن تفعل ذلك لهدية وصلتك، وليكن لرغبتك في أن ترحم مخلوقاً ضعيفاً فقط.

إذا تعودت على القراءة فقد بنيت لنفسك ملجأ يحميك من مساوئ الحياة.

(1) من أتباع لاودسو، وقد عمل على نقل تعاليمه.

(2) كاتب إنكليزي 1894 - 1963.

## (1) س. موم

- ما نسميه "وردة" يظل عطرها زكياً حتى إن أعطيتها اسماً آخر.

## شكسبير



- الأدب الحقيقي لا يصور الحياة فحسب، بل يغيرها وينسجها من خيوط جديدة.

## (2) أوسكار وايلد



- الأمثال والحكم تعصر التجارب في جمل قصيرة.

## (3) م. سيرفانتس



خمسة لخمسة:

- الحطب القديم لإشعال النار؛ والحصان القوي للسفر؛ والكتاب القديم للقراءة؛ والخمر المعتقة للضيف؛ والصديق القديم للشدائد.

## ل. رايت



(1) أديب إنكليزي 1874 - 1965.

(2) أديب إنكليزي 1854 - 1900.

(3) أديب أسباني، صاحب "دون كيشون"، 1547 - 1616.

- اقرأ مجموعة من قصائد كبار الشعراء تبعد عن نفسك كثيراً من القلق والتوتر.

روبرت غريفز

- إن المشاعر، أكثر من العقل، هي التي تفرق بين الإنسان والحيوان. فقد شاهدت قططاً تفكر، ولم أشاهدها تضحك أو تبكي. ولكن لعلها تضحك وتبكي داخل نفسها. وعندئذ يمكن القول كذلك أن حيوانات أخرى "تفكر" داخل نفسها.

م. دي أونامونو



- نود أن نلقي رجلاً لا ينحني أمام الملوك، ولكنه ينحني ليقتطف وردة.

جاك بريل



- ولد وهو يضحك لعلمه أنه جاء إلى عالم المجانين.

ر. سباتيني

- الجمال مثل الوردة، والشباب يدوم ساعة، أما الحب فهو الروح التي تبهج العالم.

م. أونيل

- الكلمة تجمع، وتطرح، وتضرب، وتفرق.

- السياج يحافظ على حسن الجوار.

روبرت فروست

- الصيد أنذل حرب يشنها القوى على الضعيف.

بول رتشارد

- المال حاسة سادسة، تساعدك على حسن استعمال حواسك الخمسة.

و. س. موم

- الدكتاتور يمتطي نمرأ، وهو يخشى النزول لأن النمر بدأ يجوع.

وستون تشرشل



- بعد كأس من الخمر يتصرف المرء مثل الديك؛ بعد كأسين مثل القرد؛ وبعد ثلاثة يصبح أشبه بالخنزير.

ه.ف. مورتون

- أرجو ألا يولد أبنائي وأحفادي في ظل إحدى العقائد التي تجعل عذاب جهنم سيفاً معلقاً فوق رؤوسهم.

بيرل س. باك

- الدبلوماسية أن تعبر عن أسوء الأفكار بألطف الأساليب.

إسحاق غولد بيرك

- المتفائل يرى الكعكة، والمتشائم يقول: وسطها فارغ.

م. ولسون

- أخي إن العقيدة التي تحميك توشك أن تخنقني.

كارل ولسون

- من ينشئ بستانا تدعو له ملائكة الرحمان.

د. مالوك





## من كلام الحكماء

- احذر أن تمسك الظل وتضيع الفاكهة.
- لا يشتم البطل وهو في قبضة الموت إلا جبان.
- كفاك جزاء أن تُخرج رأسك من فم الأسد سليماً.
- ريشك جميل، ولكنه مستعار.
- لا تُحلّق عالياً على جناح غيرك.
- إنما تساعد الآلهة من يساعد نفسه.
- لا تعدّ دجاجك قبل أن يفسس البيض.
- لبس الذئب جلد الخروف، فتبعته الخرفان.

(1) عيسوب

- قبل أن تحمل هموم الغد، فكر كيف تنهي يومك بسلام.
- عندما يتجاوز عمر المرء الخمسين يزداد تعلقه بالحياة.
- لا قيمة للقصور حتى يسكنها الناس.

(2) سوفوكليس

(1) شخصية "أسطورية" يقال أنه عاش في القرن السادس قبل الميلاد.

(2) أديب يوناني، 496 - 406 قبل الميلاد.

- من المزعج أن يسلك المرء سبل الأمانة دون أية نتيجة.
- إنك لا تعرف شيئاً عن أهل زمانك إذا ظننت أن العسل أحلى من النقد في اليد.
- إذا اشتدت العاصفة اختفى الأصدقاء.

(1) أوفيد

## من أقوال الحكماء:

- في كثير من الأحيان يمكنك أن تحل مشكلة بأسلوب الفكاهة والمزاح، أفضل من اللجوء إلى الشدة والتهديد.
- القوة التي لا يدعمها الرأي والحكمة تنهار تحت عبء ثقلها.
- من يهرب إلى ما وراء البحار يغير المناخ، ولكنه يحمل مزاجه معه.
- ما أصعب أن يفرق صاحب الثروة بين الصديق والتملق.
- سيّد مصيره من يقول كل يوم: لقد تمتعت بيومي سواء سطعت الشمس غداً أم غطتها السحب.

(2) هوراس

(1) شاعر روماني، 43 قبل الميلاد، 18 ميلادية.

(2) شاعر روماني، 65 - 08 قبل الميلاد.

- الرفيق اللطيف أثناء السفر لا يقل أهمية عن المركب.
- اصفح عن الإهانة، ولكن احتفظ بالعصا.
- من لا يعرف متى يتكلم، لا يعرف متى يسكت.
- الاعتراف بالذنب خطوة نحو البراءة.
- من الحذر أن تشد مركبك إلى مرساتين (وتدين).
- المظهر الأنيق يسحر العين، والكلام اللطيف يسحر القلب.
- ماذا ستفعل لو كان هذا آخر يوم في حياتك؟
- لو سكت الأحقق لظن الناس أنه حكيم.

بوبليوس سيروس<sup>(1)</sup>



من أقوال شكسبير<sup>(2)</sup>:

- ليس الصبر أن تتحمل الإهانة ممن هو أقوى منك، بل أن تتحملها ممن هم أضعف منك.
- من يفعل الشر ويحاول إخفاءه، مازالت فيه بذرة خير؛ ومن يفعل الخير ويحاول إظهاره ما زالت فيه بذرة شر.
- الذبابة التي تجرأ على تناول فطورها على أنف الأسد، ذبابة شجاعة.

(1) عاش في القرن الأول قبل الميلاد، وكان من الرفيق. نقل إلى روما حيث اشتهر ككاتب

للمسرحية الساخرة.

(2) 1616 - 1564.

- لو كان لي مائة ولد لكان همي الأول أن أعلمهم كيف يتجنبون المسكرات.



من حكم السابقين :

- أحبب جارك، ولكن لا تنزع السياج الذي يفصل منزليكما.
- من كان بيته من زجاج لا يرمي الحجر على بيوت الآخرين.
- من يشتري يحتاج إلى ستين عينا، ولا يحتاج البائع إلا إلى عين واحدة.
- إذا كنت مطرقة فاضرب، وإذا كنت سندا فاصمُد.
- إذا لم تكن قويا في الثلاثين، ولا غنيا في الأربعين، ولا حكيما في الخمسين، فمتى تكون قويا وغنيا وحكيما؟
- ينقضي نصف حياتنا ونحن لا نعرف ما هي الحياة.
- الرحي لا تطحن بالماء الذي مرّ بها.
- كمن يحاول أن يصنع مسطرة من ذنب الخنزير.

جورج هيربت<sup>(1)</sup>



(1) أديب إنكليزي 1593 - 1633.

## من أقوال شكسبير:

- يذوق الجبناء طعم الموت مراراً قبل موتهم، أما الشجاع فيذوقه مرة واحدة.
- غناء هذه الفتاة يجعل الدب أليفاً مثل الخروف.
- الانفعال يكبر قيمة الأشياء في نظرنا، وتقل قيمتها بعد أن نهدأ.
- إنه مثل الأعشاب الضارة التي تسرق الغذاء من تربة الزهور الجميلة.
- الخطأ ليس في النجوم إذا كنا ضعفاء، بل إنه كامن في نفوسنا.
- عجلة حظي متقلبة طائشة كأنها تقف على صخرة متدحرجة.



- الحياة خداع كبير، غير أن الأمل يخدع الناس فيرضون بخداع الحياة.
- سعيد حقاً من يقول للغد: افعل ما تشاء، فقد عشت اليوم سعيداً.
- الفضيلة تدفئ صاحبها حتى وإن كانت ترتدي خرقاً بالية.
- تتساب العادات السيئة في هدوء إلى الإنسان، كما تتساب الجداول الصغيرة إلى البحيرة.
- إننا لا نخاف الموت، ولكننا نخشى المجهول الذي يأتي بعدها.

جون درايدن<sup>(1)</sup>



(1) أديب إنكليزي 1631 - 1700.

- إذا كنت لا تتذكر أدنى الحماقات التي أوقعك الحب فيها، فأنت لم تحب.
- الشهرة عبء زائف، تكتسب في أحيان كثيرة من غير جدارة، وتفقد من غير أسباب.
- التفجع على مزعجات ماضية مجلبة لمزعجات جديدة.
- يحلوه الغناء عندما يحضر القبور.
- الحب والحكمة لا يستقران في قلب واحد.
- تكلم بأقل مما تعرف، واقرض أقل مما عليك من ديون.
- قليل من العتاب أفضل من حسرة تتعب القلوب.
- الخطوبة فصل الربيع، وبعد الزواج يحل فصل الشتاء.
- الملابس الفخمة تغطي العيوب؛ أما الخرق البالية فتكشف خطايا صاحبها. إطل الآثام بالذهب، تنكسر على سطحها رماح العدالة؛ ألبسها خرقاً بالية، تخرقها عيدان القزم.
- خفف هموم قلبك بأقوال الحكماء.
- لطف المرأة وحنانها أعمق تأثيراً من جمال وجهها.

شكسبير



قالوا:

- معظم الناس يقضون وقتاً في اللف حول المشكلة أكثر مما يقضونه في حلها.

هنري فورد

- نستطيع تسديد ديون الماضي بأن نجعل المستقبل مديناً لنا.

جون بوكان

- الشيء الوحيد الذي يدوم هو التغيير.

هرقل

- العلم كنز، مفتاحه العمل.

توماس فولر

- اللسان هو الأداة الوحيدة التي تزداد حدتها بزيادة استخدامها.

واشنطن إرفينغ<sup>(1)</sup>



- الإنسان باقة من العلاقات، وحزمة من الجذور ثمرتها العالم.

- عما قليل سيغشانا ظلام طويل، فعلام نضيع الوقت في الخصام.

- لا شيء مما يجمل الوجه أو الشكل أو السلوك يعادل الرغبة في نشر المرح والبهجة.

- الجمال بدون رقة ولطافة مثل السنارة بدون طعم.

- زخارف المنزل هي نوع الأصدقاء الذين يترددون عليه.

- احتفظ بهدوتك! فبعد مائة سنة سيتحول كل ما حولك إلى شيء واحد (التراب).

(1) أديب أمريكي 1783 - 1859.

- ليس ما ندعوه "حشائش ضارة" إلا نباتات لم تكشف بعد مزاياها.

- ليس معيار الحضارة حجم المدن، بل نوع الحياة فيها.

ر. و. إمرسون<sup>(1)</sup>



- لا بد من شخصين لقول الحقيقة، أحدهما يتكلم والآخر يستمع.

- الحياة كيس مملوء بالمساعي، بعضها مربوط بخيوط الحظ.

- لا تستطيع أن تقتل الوقت دون أن تجرح الإنسانية.

- معظم الكماليات عوائق تعرقل سمو الإنسان.

- أرى آلاف الناس يحاولون قطع أغصان الشر، ولا أرى شخصاً واحداً يحاول أن يجتث جذوره.

- من رجال الدين من يتحدثون عن الإله، ويحتكرون الحقيقة وكأنهم حصلوا على حقوق الطبع والنشر والتوزيع.

- من منكم يؤرخ حوادث حياته بالسنة التي قرأ فيها كتاباً مهماً؟

هـ. دافيد ثورو<sup>(2)</sup>



(1) شاعر وفيلسوف أمريكي 1803 - 1882.

(2) أديب أمريكي 1817 - 1862.



من أقوال الفيلسوف نيتشه<sup>(1)</sup>:

- إذا رغبتَ في الصعودِ عالياً فاصعد على رجلِك، ولا تترك الناس يحملونك.
- إذا كانتِ اللعبة ليس فيها حبٌّ ولا كراهية، يكون دور المرأة فيها ضعيفاً.
- من آثار العقاب على الإنسان والحيوان أنه يزيد الخوف، ويدفع إلى التحكم في الرغبات، ويعلم الحيلة. فالعقاب يجعل الإنسان أليفاً ولكنه لا يحسن سلوكه.
- أكثر المساوئ يمكن إرجاعها إلى جهاز الهضم، وحياة الجلوس والكسل.
- تنسب أعمال التطرف إلى الغرور؛ والمناورات اللئيمة إلى الخوف؛ والنشاطات البديهية إلى العادة.
- لا شيء يسمم الحياة مثل مشاعر الكراهية.
- الكسل هو الصدا الذي يلتصق بالمعادن.

فولتير

- أخطر القلق فإنه مثل الصدا يزيل لمعان المعادن.

تريون إدواردز

- رب عاطفة صادقة هزمت حزمة من الحقائق.
- ر. ك. ليفت
- لساعة البهجة رفاق كثيرون، وساعة الحزن وحيدة.
- ر. ناتان



- أصبحت اليوم في عينيك خريفاً، وكنت تدعينني ((يا ربيع عمري)).
- لا بأس أن تحترق شمعتي من طرفيها، إذا كانت تثير السبيل لأصدقائي وأعدائي على حد سواء.

سانت فانسان ميلاي



- إذا تولى صديقك منصب سلطة، فقدته.
- المعرفة بطبيعة البشر بداية الثقافة السياسية.
- النظام يولد العادة، الفوضى تولد الحياة.
- الأخلاق مسألة خاصة؛ إنها من الكماليات المكلفة.
- السياسة العملية تتلخص في تجاهل الحقائق.
- لا أحد يعني كل ما يقول؛ وقليل من يعبر بدقة عما يعني، لأن الكلمات منزلق حساس، والفكر مناور شرير.
- تلعب الصدفة دوراً كبيراً في إيجاد الزوج والصديق.

هنرى آدمز<sup>(1)</sup>

(1) فيلسوف ألماني، 1844 - 1900.

(1) أديب أمريكي 1838 - 1918.

- من حماقة أن تظن أن العمل سيتوقف بدونك، وأنه لا يمكن الاستغناء عنك؛ خمسمائة شخص مستعدون ليحلوا محلّك.
  - حدس المرأة أفضل من يقين الرجل.
  - عندما يلتقي بطلان قويان لا يبقى مجال للحسب والنسب، ولا يهيم شرق ولا غرب.
  - نهاية المطاف "شاهد" على ضريح كتب عليه: هنا ينام مغفل حاول أن يخادع الشرق.
  - الإنسان حيوان ممسوخ يخضع لتأثيرات روحية من مصادر مجهولة.
  - لدى ستة خدوم علموني كل ما أعرف، أسماءهم: ماذا؛ لماذا؛ كيف؛ متى؛ أين؛ ومن.
  - الضفدعة تحت رحمة سنابك الخيل، والفراشة على جانب الطريق تحدثها عن الرضى والاطمئنان.
- روديارد كيبلينغ<sup>(1)</sup>



(1) أديب إنكليزي 1865 - 1936.



موضوعات متنوعة

قرآن كريم:

﴿وَلَا تَجْعَلُوا اللَّهَ عُرْضَةً لِأَيْمَانِكُمْ﴾

(البقرة: من الآية: 224)

﴿إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا﴾

(يونس: من الآية: 36)

﴿كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾

(الصف: 3)

﴿وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا﴾

(الإنسان: 8)

﴿وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾﴾

(العصر: 1: 3)

حديث شريف: البّر:

(عن وابصة بن معبد رضي الله عنه قال: أتيتُ رسول الله ﷺ فقال: <sup>(١)</sup> «جئتُ تسأل عن البر؟» قلتُ: نعم. قال: <sup>(٢)</sup> «استغفرتُ قلبك، البر ما اطمأنتُ إليه النفس، واطمأنَّ إليه القلب، والإثم ما حاكَّ في النفس وترددَ في الصدر، وإن أفتاك الناس وأفتوك» <sup>(٣)</sup>).

(حديث حسن في مسندي الإمامين أحمد بن حنبل والدرامي).

حديث شريف: الصدق:

وعن عبد الله بن مسعود قال: قال رسول الله ﷺ: (عليكم بالصدق، فإن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة. وما يزال الرجل يصدق ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقاً. وإياكم والكذب، فإن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار. وما يزال الرجل يكذب ويتحرى الكذب حتى يكتب عند الله كذاباً).

(متفق عليه).

حديث شريف: المنجيات والمهلكات:

وعن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: (ثلاث منجيات، وثلاث مهلكات. فأما المنجيات: فتقوى الله في السر والعلانية، والقول بالحق في الرضا والسخط، والصدق في الفنى والفقر. وأما المهلكات: فهو متبع، وشح مطاع، وإعجاب المرء بنفسه وهي أشدهن).

(رواه البيهقي)

دعاء: حديث شريف:

(ألا أعلمك كلاماً إذا قلته أذهب الله تعالى همك، وقضى عنك دينك؟ قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: <sup>(١)</sup> «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال» <sup>(٢)</sup>).

(رواه أبو داود)

من (العهد القديم) :

- لا تقل لقريبك " اذهب وعدّ، فأعطيك غداً" إذا كان الشيء عندك.
- سبيل الأبرار مثل نور الفجر، يزداد سطوعاً ... وطريق الأشرار كالظلام.
- .... لأن شفّتي الأجنبية تقطران شهداً، وحلقها ألين من الزيت، لكن عاقبتها مرّة مثل العلقم، أبعث طريقك عنها، وافرح بامرأة حدثتك ... وبحبها تهيم على الدوام.
- لا يُحترق السارق إذا سرق ليشبع نفسه وهو جائع ... أما الزاني فهو فاقد الرشد، لا يصنع هذا إلا مهلك نفسه.



من وصية للإمام علي لابنه الحسن رضي الله عنهما :

- .. ومرارة اليأس خير من طلب الناس؛ والحرفة مع العفة خير من الغنى مع الفجور؛ والمرء أحفظ لسره؛ وربّ ساع فيما يضره؛ ومن أكثر أهجر (1)؛ ومن تفكر أبصر.

قارن أهل الخير تكن منهم، وباين أهل الشرّ تبين عنهم. بئس الطعام الحرام؛ وظلم الضعيف أفحش الظلم ... إياك اتكالك على المنى فإنها بضائع الموتى؛ والعقل حفظ التجارب، وخير ما جربت ما وعظك.

(1) هذى (يهذي).

احمل نفسك من أخيك، عند صرمة (1)، على الصلّة، وعند صدوده على اللطف والمقاربة، وعند جموده على البذل، وعند تباعده على الدنو، وعند شدته على اللين، وعند جرمه على العذر.



دعاء :

إلهي، عندما يغمرنني القلق، ساعدني لأتذكر القوة التي ألهمتني في ساعات الشدة؛ ساعدني أن أتذكر أوقات الهناء والبهجة عندما كنت أتجول على الربى المزهرة، وأجلس حالمًا على حافة الجدول الهادئ.

إلهي أبعث عني شعور الخيبة والمرارة، واحفظني من العواطف الجامحة في ساعة الضعف. ارزقني صديقاً يحبني لشخصي، وأضئ خُطايا بنور الأمل المنعش.

إلهي إذا أثقلتني الشيخوخة والعوائق، علمني كيف أكون شاكرًا على الحياة، وعلى ذكريات الشباب اللذيذة، وراجياً بصبر أن تدركني شمس الغروب ونفسي راضية مطمئنة.

ماكس إرمان



(1) قطيعته.

من (العهد القديم) (1):

- ستة يبغضها الرب، والسابعة قبيحة عنده: العيان المرتفعتان؛ واللسان الكاذب؛ واليدان السافكتان الدم الزكي؛ والقلب المضمّر أفكار الإثم؛ والرجلان المسارعتان إلى السوء؛ وشاهد الزور الذي ينفث الأكاذيب ويلقي النزاع بين الإخوة.

(سفر الأمثال)



من كلام الإمام علي عليه السلام:

..... واعلموا - رحمكم الله - أنكم في زمان القائل فيه بالحق قليل، واللسان عن الصدق قليل، واللازم للحق ذليل، أهله معتكفون على العصيان .... شائبهم آثم، وعالمهم منافق، ومقارنهم مماذق (2)، لا يعظم صغيرهم كبيرهم، ولا يعول غنيهم فقيرهم.



قبل الغضب:

ماذا تقول؟ أحسب إلى عشرة، قبل الغضب؟ أليس من الأفضل أن أعد عشر نجوم سابعة في الفضاء. إنها مخلوقات لا تعرف الحقد والغضب.

أم أعد عشر ورقات من أوراق الخريف، وهي تهوى نحو الأرض؟

(1) الكتاب المقدس عند اليهود.

(2) من يغش.

أم أعد عشرًا من الحصى الملقى داخل النهر؟ أم نعد عشرة أشخاص ممن ولدوا في ساعة نحس وألم؟ لقد تعبوا .... ثم أعيدوا إلى التراب. والمهم هو أننا عندما نعد عشرة مخلوقات يمكننا أن ننظر بهدوء إلى من كان سبب غضبنا ونقول له: ما أوسع الدنيا .. لقد ذهب غضبي وانفرج انزعاجي، والحياة أحلى بدون غضب.

بونارو أوفرستريت

الغضب:

واسفاه، كم يغير الغضب لطافة الوجه الوسيم، وكم يشوه معالم الجمال ولطافته. سقراط

الغضب:

من الواضح أنه ليس في وسع الإنسان أن يتخلص من الغضب بصورة نهائية. وإذا حق لك أن تغضب، حاول ألا ترتكب أخطاء أثناء غضبك. ولا تسمح للغضب والحقد أن يسيطرا عليك مدة طويلة. ويستحسن أن تصلح الأمور قبل غروب الشمس. فلا تكن مثل النحلة التي تفقد حياتها عندما تلسع.

وقد قيل من فقد صبره فقد نفسه. والغضب نوع من الضعف لأنه يسيطر خاصة على الأطفال والمرضى والمسنين.

✦ ومن أسباب الغضب:

أن يكون المرء شديد الحساسية لكل ما يمس شخصه بالانتقاد؛ وأن يفسر كل ما لا يلائم سلوكه وأفكاره على أنه إهانة له.

ولعله من المفيد أن يجعل المرء لكرامته ((غطاء)) سميكا حتى لا يجرحها كل ما يتضمن معنى الاستخفاف أو الازدراء. وعلى المرء أن يلجم لسانه أثناء الغضب لكي لا ينطق بعبارات مؤذية، أو يفشي أسرار الناس، أو يلغي علاقات هامة عائلية أو اجتماعية أو تجارية.

ف. بيبكون

### الابتسامية :

الابتسامية لا تكلفك شيئا، وتعطيك كثيرا. إنها لا تدوم إلا لحظة، ولكن أثرها السحري يدوم طويلا. ما أفقر من يظل وجهه مكفهرًا، وما أسعد من ينيّر وجهه ووجوه الآخرين بابتساماته.

الابتسامية تنعش البيئة مثل شعاع الشمس داخل المنزل، توثق العلاقات وتخفف قليلاً من الكآبة. فإذا انشغل بعض الناس عنك، ولم يبتسموا لك، فاهد لهم أنت الابتسامية، لأن الذي يحتاجها حقاً هو الذي خلي قلبه من الرغبة في الابتسام.

مجهول

### من أقوال (العهد القديم) :

- النفس الشبعية تدوس الشهد، وللنفس الجائعة كل مر حلو.
- من مرّ فتدخل في خصومة لا تعنيه، كمن يأخذ كلباً بأذنيه.
- من يرصد الريح لا يزرع، ومن يرقب الغيوم لا يحصد.

- إذا عاتبت الحكيم أحبك، وإذا عاتبت الساخر بفضك.
- كالخلّ للأسنان، والدخان للعينين، كذلك الكسلان لمن أرسله في مهمة.

### من حكم الأئمة الأئمة :

والخيرُ تزدادُ منه ما لقيتُ به  
والشرُّ يكفيكُ منه قلُّ ما زادُ  
والبيتُ لا يُبنيُّ إلا له عمَدٌ  
ولا عمادٌ إذا لم تُرسَ أوتادُ  
فإن تجمّع أوتادُ وأعمدةُ  
وساكنُ بَلغوا الأمر الذي كادوا  
لا يصلحُ الناسُ فوضى لا سراة لهم  
ولا سراة إذا جهّأهم سادوا  
تُهدي الأمورُ بأهلِ الرأي ما صلحتُ  
فإن تولّتْ فبالأشرارِ تنقادُ  
إذا تولى سراةُ الناسِ أمرهم  
نما على ذلك أمرُ القومِ فازدادوا

### أثناء جولة :

يمشي بعض الناس في الشوارع وقلوبهم حزينة، ورؤوسهم محنية،

وخطاهم غير ثابتة. وفقني إلهي لأتعرف على من تهز نفسه الوحدة وتقلقه الهموم، لأنه ليس له أسرة ولا أصدقاء، لأحدثه بكلمات تؤنس وحدته وتهدئ قلقه.

إلهي ساعدني لأرد إلى العيون الحزينة بريقها؛ وفقني إلهي لأتعرف على المحرومين من دفاء الأخوة وعطف الإنسانية لأقول لهم كلمة طيبة، ليعلموا أن الشارع لا يخلو من ابتسامة ونظرة عطف ورحمة.

غريس ن. كرويل



الحقيقة الكاملة<sup>(1)</sup>:

روى الفيلسوف الصيني<sup>(1)</sup> "لي هتر" هذه الأسطورة المليئة بحكمة قال:  
فوق تلّ من تلول غابة نائية كان يعيش رجل شيخ، مع ابنه وجواده. وفي ذات صباح هرب الجواد واختفى، فأقبل الجيران على الشيخ يُعزونه في نكبته بفقد جواده، فقال الشيخ:

ومن أدراكم أنها نكبة؟

فصمتوا وانصرفوا راجعين، ولم تمض أيام حتى عاد الجواد إلى صاحبه من تلقاء نفسه، ولم يعد وحده، ولكنه عاد ومعه قطيع من الخيول البرية، فعاد الجيران إلى الشيخ فرحين مهتئين بهذا الغنم الموفور، وهذا الحظ السعيد، فنظر إليهم الشيخ بهدوء وقال:

(1) من مقال لتوفيق الحكيم.

ومن أدراكم أنه حظ سعيد؟

فسكنوا مبهوتين، وانصرفوا متحيرين، ومرت الأيام، وجعل ابن الشيخ يروض الخيول، فامتطى منها جواداً عنيداً. فسقط من فوق صهوته إلى الأرض، فكسرت ساقه، فرجع الجيران مرة أخرى إلى الشيخ محزونين، يبثونه المهّم لما وقع لولده، ويعزونه في هذا الحظ العاثر. فقال لهم الشيخ يرفق:

ومن أدراكم أنه حظ عاثر؟

فانصرفوا صامتين، ومضى العام، وإذا حرب تقوم، فجدّ الشباب إليها، وأرسلوا إلى الميدان، فلاقوا حتفهم إلا ابن الشيخ، فإن العرج الذي يقدمه أعفاه من الذهاب إلى الحرب، وأنقذه من ملاقات الموت.

إلى هنا تنتهي قصة الفيلسوف الصيني، ولو أنه استرسل فيها لما فرغنا من تعاقب السعد والنحس على الحادث الواحد. ذلك بأن لكل شيء نهاره وليله يدوران حوله بغير انقطاع، ولكن الإنسان في نظرته القصيرة، وذاكرته الضعيفة لا يرى الحادث إلا في حلقاته المنفصلة، وأجزائه المتقطعة، ونتائج الموقته، ومؤثراته المفاجئة.

فعينه لا تستطيع أن تشمل في جملته لأن جملته ممتدة في الغيب، وعين الإنسان لا ترى الغيب.

ولو استطاع إنسان أن يشكل بنظرته الأمس واليوم والغد، وأن يتتبع حادثاً واحداً، أو رجلاً بعينه لرأى العجب، فهذا الغني الذي يملك الملايين سيرى أمواله قد بددها وريث، وهذا الوريث سيكون له أولاد فقراء، ومن هؤلاء الفقراء يخرج واحد ينشئ ثروة وهكذا دواليك، يأتي



المال من العدم، ويذهب المال في العدم، ويولد من السعد نحس، ومن النحس سعد، ساقية لا تكف عن الدوران، ولا تقف طول الزمان. ليس هناك في حقيقة الأمر حظ زاهر، أو حظ عاثر، لأن الساقية الدوارة لا تبقى أحداً في موضعه ولا شيئاً في مكانه. إن ما نسميه "الحظ" ما هو إلا وقوف نظرنا المحدود على وضع من الأوضاع في وقت من الأوقات. وإن فرحنا أو بكاءنا لهذا الحظ ليس إلا قلة صبرنا على انتظار البقية.



قال الإمام عليّ لابنه الحسن رضي الله عنهما:

يا بني، احفظ عني أربعاً لا يضرّك ما عملتَ معهنّ:

أغنى الغنى العقل وأكبر الفقر الحمق، وأوحش الوحشة العُجب، وأكرم الحسب حسن الخلق....

إياك ومصادقة الفاجر فإنه يبيعك بالثافه؛ وإياك ومصادقة الكذاب فإنه كالسرّاب:

يقرب عليك البعيد، ويبعد عليك القريب.



من مسرحية (هملت) - لشكسبير:

- هملت يتكلم -

أأكون أم لا أكون؟ ذلك هو السؤال. أمّن الأنبل للنفس أن يصبر المرء على مقاليع الدهر اللئيم وسهامه.

أم يُشهر السلاح على بحر من الهموم، وبصدها ينهاها؟ نموت

... ننام .. وما من شيء بعد ... أنقول بهذه النومة ننهي لوعة القلب، وآلاف الصدمات التي من الطبيعة تعرض لهذا الجسد؟ تلك غاية ما أحرّ ما تُشتهي. نموت ..... ننام ...

ننام - وإذا حلمنا؟ أجل لعمرى، هناك العقبة. فما قد نراه في سبات الموت من رؤى، وقد ألقينا بفانيات التلايف هذه عنا، يوقفنا للتروى.

ذلك ما يجعل طامةً من حياة طويلة كهذه.

وإلا فمن ذا الذي يقبل صاغراً سياط الزمان ومهاناته، ويرضخ لظلم المستبد، ويسكت عن زراية المتغطرس.



إيمان:

لا أدع الشك يتطرق إلى قلبي، على الرغم أن السماء لم تستجب لدعائي المتكرر. أعرف أن الله يحبني، وأعتقد أنه لم يستجب لدعائي لحكمة من أسرارهِ. صحيح أنني أحزن أحياناً لهذا النسيان، ولكن شمعة إيماني ما زالت تضيئ حياتي في هدوء.

ما زالت الأحزان تتجاذبني، والمشاكل تحوم حولي، لكن لا أسمح للشك أن ينفذ إلى قلبي. أعتقد أن الأهداف التي أسعى وراءها إنما تنال بالجهد والألم. لا شك أنني أثور وأزمرُّ وأرتجف أحياناً، ولكن أتوقع النجاح يزحف نحوي من خلال لحظات الفشل.

إ. و. ولكوكس



إذا بلغ الرأي المشورة فاستعن  
برأي نصيح أو نصيحة حازم  
ولا تجعل الشورى عليك غضاضةً  
فإن الخوايف قوة للقوادم  
وما خير كفّ أمسك الغلُّ أختها  
وما خير سيف لم يُؤيد بقائم  
وخلّ الهوننا للضعيف ولا تكن  
نؤوما، فإن الحزم ليس بنائم

بشار بن برد



حكم ونصائح :

ومَنْ لم يصانع في أمور كثيرة  
يضرس بأنياب ويوطأ بمنسم  
ومَنْ يجعل المعروف من دون عرضه  
يفره ومن لا يتق الشتم يشتم  
ومن يجعل المعروف في غير أهله  
يكن حمده ذمّاً عليه ويندم  
ومَنْ لم يذد عن حوضه بسلاحه  
يهدم ومن لا يظلم الناس يُظلم

(زهير بن أبي سلمى)



وميض البرق :

كان ذات يوم عاصف، أسقف مسيحي في كنيسة  
الكبرى، وجاءته امرأة غير مسيحية، ووقفت أمامه، وقال:  
"لست مسيحية. هل لي أن أخلص من نار الجحيم؟"

حملق الأسقف في المرأة، وأجاب: "لا! ليس ثمة من  
خلاص إلا لأولئك الذين تعمدوا بالماء والروح".

وفيما هو يتكلم، انقضت من السماء صاعقة على  
الكنيسة الكبرى، ودوى الرعد، واندلعت النار في الكنيسة  
وملأت أرجاءها.

وأقبل رجال المدينة مسرعين، وخلصوا المرأة، ولكن  
الأسقف كان قد احترق، وقضى طعماً للنار.

جبران خليل جبران

من كتابه: السابق والتائه



السيد (لا شيء):

أنا لا شيء، ومن أنت؟

ماذا؟ أنت لا شيء أيضاً؟

إذا لا تقل لأحد. لأنهم قد يخرجوننا من المدينة.

كم هو حزين أن يكون المرء شخصاً مهماً!

ويصبح أمره شائعاً، ويكرر الناس اسمه طول النهار،

ويشعر كأنهم ضفادع في مستنقع تحاول أن تقول شيئاً.

إميلي ديكنسون<sup>(1)</sup>



ابتسم:

الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي يبتسم؛ فلا الزهور ولا الأحجار  
الثمينة تبتسم. فلا ابتسامة والمرح والبهجة زهرة الحب والرضى. إذا  
كان الوجه نافذة، فلا ابتسامة هي النور الذي يشع من خلاله.

الوجه الذي لا يبتسم مثل البرعم الذي لا يتفتح، ويجف على  
غصنه. الضحك هو النهار، والليل الهدوء، والابتسامة نور الفجر الذي  
يخلق بينهما.



من حكم عدي بن زيد:

فنفسك فاحفظها من الغي والردي  
متى تُفوها يغو الذي بك يهتدي  
وان كانت النعماء عندك لامرئ  
فمثلاً بها فاجز المطالب وأزدد  
عن المرء لا تسأل وسل عن قرينه  
فكل قرين بالمقارن مقتدر

(1) شاعرة أمريكية 1830 - 1886.

إذا أنت طالبت الرجال ترائهم  
فغف ولا تطلب بجهد فتكبر  
ولا تقصرن عن سعى من ورثته  
فما اسطعت من خير لنفسك فازدد  
عسى سائل ذو حاجة إن منعه  
من اليوم سؤلاً أن تيسر في غد  
إذا ما رأيت الشر يبعث أهله  
وقام جناة الشر بالشر فاقعد



الجمال:

- أفضل الجمال هو ما لا يستطيع الرسام أن يرسمه، ولا أول لقاء أن  
يظهره. ويوصف الجمال أحياناً بأنه فاكهة موسمية لا تدوم طويلاً؛  
ولكن إذا أشرف الجمال في الظرف الملائم فإنه يجعل الفضيلة تسمو  
والرذيلة تخجل.

فرانسيس بيكون



حسن المعاملة:

- قال شاعر أمريكي: ما أكثر المذاهب، ما أكثر الملل، ما أكثر  
الآلهة، في حين أن كل ما يحتاجه العالم هو أن يعامل الإنسان  
أخاه باللطف والإحسان.



## دعاء الصباح :

إلهي ساعدني في هذا اليوم أن أفرغ بعض الكآبة والحزن من مخزن الهموم، وأن أزرع بعض السرور في القلوب القاحلة. وساعدني حتى لا أرح قلب قريب أو صديق بكلمة سيئة.

ومهما قلت ثروتي، وفقني إلهي أن أقدم شيئاً للمحتاج، وأن أنطق بعبارات تشجيع خالصة وتعاطف صادق أقدمها إلى نفوس متعبة ترفع معنوياتها، وتزيدها ثقة بالحياة.

وعندما أوى إلى فراشي هذا المساء، يهتف بي ضميري: نم مطمئناً، لم يضع يومك سدي.

أ. و. ولكوكس



## حكم :

وإن كنت في حاجة مُرسلاً  
فأرسل حكيماً ولا توصه  
وإن ناصح منك يوماً دنا  
فلا تنأ عنه ولا تُقصه  
وإن باب أمرٍ عليك التوى  
فشاور لبيباً ولا تُقصه  
وذو الحق لا تنتقص حقه  
فإن القطيعة في نقصه  
ولا تذكر الدهر في مجلس  
حديثاً إذا أنت لم تُقصه

وئص الحديث إلى أهله  
فإن الوثيقة في نصه  
ولا تحرم فرُب امرئ  
حريص مضاع على حرصه  
وكم من فتى ساقط عقله  
وقد يُعجب الناس من شخصه  
وآخر تحسبه أنوكاً (1)  
ويأتيك بالأمر من فصه (2)  
لبست الليالي فأفنيني  
وسرلني الدهر في قمصه (3)

## طرفة بن العبد



## إذا لم :

إذا لم تبك حتى تسيل دموعك، فأنت لا تعرف الضحك؛ إذا لم تعرف مرارة الفشل، فأنت لا تعرف حقيقة النجاح؛ إذا لم تتألم، لا تقدر ملذات الحياة؛ إذا خلا فكرك من الشكوك، فهو خال من التفكير؛ إذا لم يهزك الخوف، لا تعرف لذة الشجاعة؛ إذا لم تخطئ، لا تقدر لذة التجارب؛ إذا لم تذق مرارة الحيرة والمعاناة، لا تقدر متعة الهناء والاطمئنان.

## إ. م. برينار

(1) تحسبه جاهلاً.

(2) من أصله.

(3) ألبسني قميصه.

قال القطامي في (التأني والحزم) :

والتَّاسُ مَنْ يَلْقَى خَيْرًا قَائِلُونَ لَهُ  
مَا يَشْتَهِي وَلَا مُمْ الْمُخْطِئِ الْهَبْلُ  
قَدْ يَدْرِكُ الْمُتَأَنِّي بَعْضَ حَاجَتِهِ  
وَقَدْ يَكُونُ مِنَ الْمُسْتَعْجِلِ الزَّلُّلُ  
وَرَبَّمَا فَاتَ قَوْمًا جُلُّ أَمْرِهِمْ  
مِنَ التَّأَنِّي وَكَانَ الْحَزْمُ لَوْ عَجَلُوا  
وَالعَيْشُ لَا عَيْشَ إِلَّا مَا تَقَرَّرُ بِهِ  
عَيْنٌ وَلَا حَالٌ إِلَّا سَوْفَ يَنْتَقِلُ



من قصيدة (لعلى محمود طه) : بمناسبة عيد ميلاد المسيح عليه السلام

أيها المبعوث، لا ضننتُ برُجعاكَ السماءَ  
أنظري الأرض .. فهل في الأرض حُبٌّ وإخاءُ  
نسي القومُ وصاياكَ وضلُّوا وأساءوا !



يا قوياً لم يهنُ يوماً عليه الضعفاءُ  
وضعيفاً واسمه يفرغُ منه الأقوياءُ  
وأنا المسلمُ لا يجحدُ عندي الأنبياءُ  
أنتَ في القرآن حُبٌّ وجمالٌ ونقاءُ

عَجِبْتُ فِدَيْتُكَ الْمُثَلَّى ! وَفِي الْقَوْلِ عِزَاءُ !  
أَلْهَذَا الْعَالَمُ الشَّرِيرُ؟ قَدْ ضَاعَ الْفِدَاءُ !

شكراً:

كلمة ((شكراً)) لا تكلفك شيئاً. ولكنها مثل عبير الوردية ينتشر في هدوء فيعطر الهواء؛ إنها ومضة نور تضيئ أسارير الوجه؛ ووسادة يستند إليها الرأس المتعب؛ تلتطف مرارة الانهزام. تحرك المشاعر الطيبة، وتهزم الوجه العبوس. الشكر للقلب المتعب مثل نبع ماء في الصحراء.

ر. هـ. غرينفيل



الكتاب :

الكتاب نعم الذُّخْرُ والعُقْدَةُ، والجلِيسُ والعمدة، ونعم النشرة والنزهة، ونعم المشتغل والحرفة، ونعم الأنيس ساعة الوحدة، ونعم المعرفة ببلاد الغربية، ونعم القرين والدخيل والزميل.

والكتاب وعاء ملئ علماً وظرف حشى ظرفاً، وإناء شُجِنَ مزاحاً. إن شئتَ كان أعياء من باقل، إن شئتَ كان أبلغ من سحبان وائل، وإن شئتَ سرتك نوادره، وشجَّتكَ مواعظه. ومن لك بواعظ مله، وبناسك فاتك، وناطق أخرس. ومن لك بشيء يجمع الأول والآخر، والناقص والوافر، والشاهد والغائب، والرفيع والوضيع، والغث والسمين، والجنس وضده.

وبعد فما رأيت بستاناً يحمل في رُدن، وروضة تنقل في حجر، ينطق

عن الموتى، ويترجم عن الأحياء. ومن لك بمؤنس لا ينام إلا بنومك، ولا ينطق إلا بما تهوى، آمن من الأرض وأكتم للسسر، وأحفظ للوديعة من صاحب الوديعة! ولا أعلم جاراً آمن ولا خليطاً أنصف، ولا رقيقاً أطوع، ولا معلماً أخضع، ولا صاحباً أظهر كفاية وعناية، ولا أقل إملالاً ولا إبراهيم، ولا أبعد من مرء، ولا أترك لشغب، ولا أزهد في جدال، ولا أكف عن قتال عن كتاب.

ولا أعلم قريناً أحسن مؤاتاة، ولا أعجل مكافأة، ولا شجرة أطول عمراً، ولا أطيب ثمراً، ولا أقرب مجتني، ولا أسرع إدراكاً ولا أوجد في كل إبان من كتاب.

ولا أعلم نتاجاً في حداثة سنه وقرب ميلاده ورخص ثمنه وإمكان وجوده، يجمع من السير العجيبة والعلوم الغريبة، وآثار العقول الصحيحة، ومحمود الأذهان اللطيفة، ومن الحكم الرفيعة والمذاهب القديمة، والتجارب والأخبار عن القرون الماضية، والبلاد النازحة والأمثال السائرة والأمم البائدة ما يجمعه كتاب.

والكتاب هو الجليس الذي لا يطريك، والصديق الذي لا يقلبك، والرقيق الذي لا يملك والمستمع الذي لا يستزيدك، والجار الذي لا يستيطئك، والصاحب الذي لا يريد استخراج ما عندك بالملق، ولا يعاملك بالمكر ولا يخدعك بالنفاق.

الجاحظ (1)



# سلسلة عالم الثقافة

1



كلمات تنعش الحياة

الإيمان والخلق

الشعر والحياة

حطاه الأيام  
(مقدمة - نثر - قصص)

نحاته من الإبره الخالق

الرحلة  
(تجارب المؤلف مع مختلفات)



نبذة عن المؤلف

ولد الأزرقى بن علو في الجزائر،

وحصل على:

- ليسانس في العلوم الاجتماعية من جامعة بغداد (1961).
- ماجستير في العلاقات الدولية من الجامعة الأمريكية بواشنطن (1966).
- عضو البعثة الدبلوماسية الجزائرية في واشنطن (1964 - 1971).
- مراسل جريدة الشعب الجزائرية في واشنطن (1972 - 1975).
- موظف بمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة في روما منذ (1979).
- من مؤلفاته:
- ◆ نحات من الأدب العالمي.
- ◆ الشعر والحياة.
- ◆ حصاد الأيام.
- ◆ الرحلة.
- ◆ الإيمان والخلق.

## فهرس

الصفحة	الموضوع
9	* تقديم
17	* الإنسان
29	* الحياة
49	* النجاح
65	* المال والغناة
77	* الحب
89	* الشباب
99	* الأسرة
111	* الصحة
121	* السعادة
135	* التكيف
139	* الحاضر والمستقبل
151	* المظهر
157	* اللسان
167	* الإحسان
177	* الصديق
185	* عادات
193	* قول بعد قول
211	* من كلام الحكماء
225	* موضوعات متنوعة

### دار قيساء الحديثة

للطباعة والنشر والتوزيع - القاهرة



٦٦ عمارات العبور شارع صلاح سالم - الدور الثالث - مدينة نصر - القاهرة

تليفون: ٢٢٦٢٢١٦٥ / ٢٠٢ • محمول: ٠١٢٢١٧٧٤٤ - ٠١٢٢١٧٧٢٢ - ٠١٢٢٤٠٣١٥