

— علي إبراهيم خليل الخفاجي —

الإنسان الذي تريد أن تكونه

— من الداخل إلى الخارج —

« لست بحاجة لأن تكون
شخصاً آخر ..
بل أن تكون أفضل نسخة
من نفسك ».



فهرس الكتاب

الإنسان الذي تريد أن تكونه

إهداء

كلمة المؤلف

تنبيه للقارئ

مقدمة: ليس المطلوب أن تصبح شخصا آخر

3

الباب الأول: أن تعرف نفسك

3

الفصل الأول: من أين تبدأ؟

9

الفصل الثاني: بين صورتك عن نفسك

15

الفصل الثالث: محاسبة النفس بلا جلد

21

الباب الثاني: أن تضبط اتجاهك

21

الفصل الرابع: القرار حين يطول التردد

27

الفصل الخامس: العادة والانضباط

33

الفصل السادس: الفشل والتوبة والعودة

40

الباب الثالث: أن تحسن عيشك

40

الفصل السابع: الكلام والصدق والحدود

46

الفصل الثامن: الأسرة والوالدان والرحم

52

الفصل التاسع: العلاقات المؤذية والإصلاح

58

الباب الرابع: أن تكون نافعا

58

الفصل العاشر: العمل وإتقان المهنة

64

الفصل الحادي عشر: خدمة الناس

71

الفصل الثاني عشر: الأثر الذي يبقى بعدك

خاتمة: الإنسان لا يكتمل دفعة واحدة

الإنسان الذي تريد أن تكونه

دليل عملي لبناء حياة واعية من الداخل إلى الخارج

تأليف: علي إبراهيم خليل الخفاجي

إهداء

إلى كل من يريد أن يصلح نفسه من غير أن يظلمها، وأن يكون نافعاً من غير أن يتكبر، وأن يجعل إيمانه وأخلاقه حاضرين في قراراته اليومية.

كلمة المؤلف

هذا الكتاب ليس وعداً بأن الحياة ستصبح سهلة، ولا وصفة تختصر الطريق. هو محاولة عملية للنظر إلى الإنسان كما هو: يخطئ ويصيب، يقوى ويضعف، يحتاج إلى الإيمان والعقل والمشورة والعمل. كتبت هذه الصفحات لأقول إن بناء النفس لا يبدأ من صورة مثالية، بل من صدق الإنسان مع الله ومع نفسه ومع الناس.

تنبيه للقارئ

هذا الكتاب توجييه عام، وليس فتوى شرعية ولا بديلاً عن سؤال أهل الاختصاص، ولا يغني عن العلاج النفسي أو الطبي عند الحاجة. وما يرد في المسائل الشرعية يُفهم في حدوده العامة، ويُرجع في تفاصيله إلى المرجع الذي يقلده القارئ وإلى أهل العلم الموثوقين.

مقدمة: ليس المطلوب أن تصبح شخصاً آخر

كثير من الكلام عن تطوير الذات يبدأ من وعد كبير: غيّر حياتك بالكامل، لا تتوقف، كن أقوى من كل شيء. لكن الإنسان لا يعيش بهذه الطريقة. له أهل وحقوق وواجبات، وله طاقة محدودة، ويمر بمرض وخسارة وضغط ومسؤوليات. لذلك لا يبدأ هذا الكتاب من سؤال: كيف تصبح نسخة مثالية؟ بل من سؤال أكثر صدقاً: كيف تصبح أصدق وأحسن وأنفع، خطوة بعد خطوة؟

سنمر في أربعة أبواب: معرفة النفس، وضبط الاتجاه، وحسن العيش مع الناس، ثم نفع الناس وترك الأثر. وستظهر في الطريق أسئلة عن الإيمان، والخلق، والعمل، والأسرة، والحدود، والتوبة، لأن هذه الأمور ليست جزراً منفصلة. الإنسان الذي يريد أن ينجح في عمله ولا يحفظ الأمانة يربح شكلاً ويخسر معنى. والذي يريد أن يكون صالحاً لكنه يؤذي أهله يحتاج إلى مراجعة. والذي يطلب الراحة من غير مسؤولية يظل يهرب من نفسه.

المعيار الذي سنعود إليه هو: هل تزيد هذه الفكرة صدقك؟ هل تحفظ كرامتك وكرامة غيرك؟ هل تقربك من الخير وتبعدك عن الظلم؟ وهل تتحول إلى عمل يمكن قياسه؟

الباب الأول: أن تعرف نفسك

الفصل الأول: من أين تبدأ؟

عاد حيدر إلى البيت متأخراً، ووضع هاتفه قرب صحن العشاء. سألته أمه عن معاملة وعدها بإنجازها، فقال: «غداً إن شاء الله». لم يكن يقصد التهرب، لكنه قال العبارة نفسها أمس. وبعد دقائق، فتح هاتفه ليرد على رسالة، فانتقل إلى مقطع قصير، ثم إلى آخر. وحين رفع رأسه، كانت الساعة قد تجاوزت منتصف الليل.

في غرفته دفتر اشترى له غلاماً أنيقاً، وكتب على صفحته الأولى: «هذه السنة ستكون مختلفة». تحته قائمة طويلة: صلاة أكثر حضوراً، دراسة منتظمة، مصروف مضبوط، وهدوء مع الأهل. مرّ شهران، وبقيت الصفحة التالية بيضاء.

لم يكن حيدر راضياً عن نفسه، لكنه لم يكن يعرف من أين يمسك الخيط. قال في داخله: «أحتاج أن أغير حياتي كلها». بدت المهمة كبيرة، فأغلق الدفتر. ثم تذكر معاملة أمه، ففتحه ثانية، وكتب: «غداً، بعد الفطور، أتصل بالدائرة وأسأل عن المستمسكات المطلوبة». لم تتغير حياته في تلك الليلة، لكنه خرج من الغرفة وفي يده بداية يستطيع تنفيذها.

البداية ليست حكماً على نفسك

قد تصل إلى هذا الكتاب وأنت شاب تتزاحم أمامك الاحتمالات، أو بالغ أثقلته المسؤوليات، أو إنسان يبدو مستقراً من الخارج ويشعر بالتشتت من الداخل. لا تحتاج أولاً إلى وصف قاييس لنفسك، ولا إلى قصة تفسر كل ما مضى. تحتاج إلى معرفة موضعك الحالي بقدر كافٍ لتختار فعلاً مناسباً.

البداية الواقعية تجيب عن سؤال محدود: ما الذي يحدث في حياتي الآن، وما الجزء الذي أستطيع التأثير فيه؟ أنت لا تختار دائماً ظروف العمل، أو صحة أحد أفراد أسرتك، أو كلفة المعيشة. لكنك قد تختار موعد اتصال مؤجل، أو طريقة ردك، أو عشر دقائق تراجع فيها أمراً يخصك. الاعتراف بالحدود ليس استسلاماً؛ إنه يمنحك من تحميل نفسك مسؤولية كل شيء، ومن إعفائها من كل شيء أيضاً.

الرغبة تقول: أريد أن أكون منظماً. أما التغيير فيقول: سأضع الأوراق التي أحتاجها غداً في مكان واحد الليلة. الرغبة تعبر عن اتجاه تحبه، لكنها لا تنجز المهمة نيابة عنك. تصبح نافعة حين تتحول إلى سلوك له وقت وحدود واضحة.

والاعتراف بالحاجة ليس إعلاناً بأنك فاشل. أن تقول: «أنا أؤجل ما يخص صحتي»، أدق وأنفع من قولك: «أنا إنسان لا فائدة منه». العبارة الأولى تصف سلوكاً يمكن مراجعته، والثانية تحبس شخصك كله داخل حكم جارح. ابدأ بالوصف الذي يسمح بالإصلاح.

خطأ شائع: انتظار النسخة الجاهزة منك

يؤجل بعض الناس البداية حتى تتحسن نفسيتهم، أو يخف الضغط، أو يشتروا الأدوات المناسبة، أو يفهموا أنفسهم تماماً. وقد يضعون خطة شاملة تجعل أول يوم امتحاناً مستحيلاً: استيقاظ مبكر، ورياضة، وقراءة، وقطع كامل للمشتتات. وحين يتعثربند واحد، يسقط البرنامج كله.

ليس الخطأ في الطموح، بل في مطالبة يومك العادي بأن يحتمل صورة مثالية لم تتدرّب عليها. وقد يكون التخطيط الطويل طريقة مهذبة لتجنب الفعل؛ فالكتابة عن التغيير أقل إزعاجاً من الاعتذار لشخص، أو فتح حساب المصرف، أو البدء بمهمة مؤجلة.

ابدأ قبل أن تكتمل الصورة، لكن لا تبدأ بلا تحديد. اختر أمراً واحداً مهماً، واجعل نجاح اليوم واضحاً وصغيراً بما يكفي ليحدث فعلاً.

ميزان أخلاقي وإيماني للبداية

النية تحدد لماذا تتحرك، لكنها لا تعفيك من النظر في الوسيلة والنتيجة. قد تريد زيادة دخلك لتكفي أسرتك، وهذه غاية كريمة، لكن الوصول إليها لا يبرر الغش أو أكل حق زميل. وقد تريد الراحة، لكن راحتك لا تبيح أن تحمل من حولك واجباتك دائماً.

ومن المعاني التي تؤكدتها التوجيهات الأخلاقية في تراثنا أن إصلاح النفس يرتبط بالصدق وأداء الحقوق ومراقبة الله. لذلك اسأل قبل اختيار خطوتك: هل هي مشروعة؟ هل تحفظ حقاً أو تصلح تقصيراً؟ وهل أقبلها لو كنت الطرف الآخر المتأثر بها؟

استحضر الآخرة بوصفها أفقاً للمسؤولية، لا سبباً لليأس من نفسك. ما دمت حياً، فأمامك عمل تستطيع أن تقدمه، وخطأ تستطيع أن تتراجع عنه. ويمكنك أن تنوي بصدق: «أريد بهذا الفعل أن أؤدي ما عليّ، وأقلل أذاي، وأطلب رضا الله». ثم تنفذه بعيداً عن الاستعراض. لا تحتاج كل بداية صالحة إلى إعلان.

خطوات تطبيقية: كيف تبدأ اليوم؟

١. اكتب واقعاً واحداً بلا تجميل ولا إهانة.

اختر جملة تصف أمراً يحدث، لا صفة ثابتة فيك: «تأخرت هذا الأسبوع عن مواعي مرتين»، أو «أصرف قبل أن أعرف التزاماتي». تجنب كلمات مثل «دائماً» و«أبداً» ما لم تكن دقيقة؛ فالمبالغة تشوش موضع العمل.

٢. اختر ما يستحق التقديم.

ليست البداية بالضرورة أسهل مهمة في القائمة. قد يوجد حق مؤجل، أو ضرر مستمر، أو موعد لا يحتمل التأخير. إذا كنت مديناً بوعد تستطيع الوفاء به، فقد تكون البداية إنجازاً أو مصارحة صاحبه بموعد واقعي، لا ترتيب مكتبك هرباً منه.

٣. حوّل العنوان إلى فعل مرئي.

«أهتم بدراستي» عنوان واسع. «أحلّ سؤالين من الدرس المتراكم» فعل محدد. و«أصلح علاقتي بأبي» لا يُنجز دفعة واحدة، لكن «أستمع إليه عشر دقائق من دون هاتف» خطوة يمكن التحقق منها. اختر فعلاً تعرف متى بدأ ومتى انتهى.

٤. اربط الفعل بموعد قريب.

لا تكتب «عندما أفرغ». اكتب: «بعد صلاة المغرب»، أو «عند عودتي من الدوام وقبل فتح التطبيقات». قدّر زمناً يناسب يومك الفعلي. وإذا كان يومك مزدحماً، فخمس دقائق صادقة أنفع من ساعة لن تجد لها مكاناً.

٥. أزل عائقاً واحداً مسبقاً.

ضع الكتاب على الطاولة، وجهز الأوراق، وأبعد الهاتف، أو اطلب وقتاً قصيراً من الهدوء ممن يعيش معك. لا تجعل نجاحك معلقاً على قوة الإرادة وحدها. تهئية المكان ليست تفصيلاً تافهاً؛ إنها تقلل القرارات التي قد تصرفك عن التنفيذ.

٦. نفّذ، ثم سجّل ما حدث فعلاً.

اكتب: «أنجزت الاتصال»، أو «فتحت الملف ولم أكمله». لا تمنح نفسك نجاحاً لم يقع، ولا تمنح الجزء الذي أنجزته لأنك لم تتم الباقي. إن لم تنفذ، حدد العائق: هل نسيت؟ هل بالغت في حجم المهمة؟ هل احتجت إلى مساعدة؟

٧. قرر الخطوة التالية على ضوء التجربة.

قد تحتاج إلى تكرار الفعل نفسه، أو تصغيره، أو تغيير وقته. وإذا ظهر أن المشكلة تتجاوز قدرتك الحالية، فاطلب عوناً مناسباً من شخص موثوق أو مختص. البداية الجادة لا تعني أن تفعل كل شيء وحدك، بل أن تتعامل بصدق مع ما تحتاج إليه.

تمرين كتابة: صفحة البداية

خصص عشر دقائق، وأجب بجمل مباشرة، من دون محاولة كتابة إجابات جميلة:

1. ما الأمر المحدد الذي أعترف اليوم بأنني أحتاج إلى إصلاحه، وما أثره في حياتي أو في غيري؟

2. ما الذي أملكه من قدرة ووقت ومساعدة، وما الحد الذي ينبغي أن آخذه في الحساب؟

3. ما النية التي أريد أن تقودني، وما الحق الذي يجب ألا أضيعه وأنا أغير؟

4. ما الفعل الذي سأنجزه اليوم تحديداً، وفي أي وقت، وكيف سأعرف أنني أنجزته؟

لا تنتظر بداية تليق بصورة كبيرة

قد تكون بدايتك اتصالاً، أو اعتذاراً، أو ورقة تُستكمل، أو موعداً تحجزه. لا تحتقرها لأنها لا تثير الإعجاب. قيمتها أنها تنقل ما تراه صواباً من ذهنك إلى يومك. لست مطالباً الليلة بأن تصبح الإنسان الذي تريد أن تكونه كاملاً؛ أنت مطالب بأن تختار، بصدق ومسؤولية، أول فعل في طريقه.

الباب الأول: أن تعرف نفسك

الفصل الثاني: بين صورتك عن نفسك وحقيقتك

كان عليّ جالساً مع زملائه في استراحة العمل، يتحدث عن الأمانة. قال بثقة إنه لا يحتمل من يأخذ حق غيره، وإن المشكلة في الناس أنهم يريدون المال بلا تعب. وحين عاد إلى مكتبه، وجد رسالة من موظف الحسابات: مبلغ أُضيف إلى راتبه بالخطأ، ويُرجى إعادته. قرأ الرسالة، ثم أغلقها قائلاً في نفسه: «هم لا يحسبون ساعات بقائي بعد الدوام».

في المساء، ضاق بحديث أخيه الأصغر عن مشكلة في دراسته. قاطعه مرتين، ثم قال له: «أنت لا تسمع النصيحة». وبعد قليل نشر عبارة عن أهمية الإصغاء واحترام مشاعر الآخرين.

لم يكن عليّ يعتمد الكذب في كل ما قاله. كان يحب الأمانة، ويريد أن يكون متفهماً. لكنه خلط بين القيم التي يعجب بها والصفات التي يمارسها. وهذه مسافة قد توجد في أيّ منا، ولا يكشفها الكلام الجميل، بل موقف صغير لا يصفق له أحد.

الصورة التي نحملها، والحقيقة التي نعيشها

لكل إنسان صورة عن نفسه: أنا كريم، هادئ، مسؤول، مظلوم، محبوب، أو قليل الحظ. تتكون هذه الصورة من التربية، وكلام الناس، والنجاحات والإخفاقات، وما اخترنا أن نتذكره عن حياتنا. وهي ليست وهماً بالضرورة، لكنها ليست حكماً نهائياً أيضاً.

المشكلة تبدأ حين نجعل الصورة دليلاً على صحة أفعالنا. يقول أحدها: «أنا طيب، فلا يمكن أن أكون قد أذيت فلاناً». وقد يكون طيباً بالفعل، لكنه آذاه. ويقول آخر: «أنا صريح»، ليعفي نفسه من مسؤولية كلمة مهينة. الصفة التي ننسبها إلى أنفسنا لا تلغي أثر السلوك على الآخرين.

والصورة الاجتماعية تضيف طبقة أخرى: كيف يبدو أمام الناس؟ قد يصبح همّ الطالب أن يظهر متفوقاً أكثر من أن يفهم، وهمّ الموظف أن يُرى مشغولاً أكثر من أن ينجز. وقد ينفق إنسان ما لا يملك كي لا يبدو أقل من أقرابه في مناسبة.

هنا تعمل المقارنة كمرآة معوجة. نقارن يومنا العادي بلحظة منتقاة من حياة غيرنا، ثم نصدر حكماً قاسياً على أنفسنا. أو نختار من هم أقل منا في جانب معين لنمنح أنفسنا تفوقاً مريحاً. وفي الحالتين نبتعد عن السؤال الأنفع: ماذا أفعل بما أملكه من قدرة ومسؤولية الآن؟

معرفة النفس تحتاج إلى النظر في السلوك المتكرر، مع فهم ظروفه، لا إلى مديح دائم ولا إلى محاكمة لا تنتهي.

الخطأ الشائع: الدفاع عن الصورة بدلاً من إصلاح الفعل

حين يلتفت شخص انتباهنا إلى تقصير، قد نشغل بإثبات أننا لسنا سيئين: نشرح نياتنا، ونذكر مواقفنا الحسنة، ونبحث عن خطأ في أسلوب الناقد. وربما كان أسلوبه سيئاً فعلاً، لكن ذلك لا يجعل ملاحظته باطلة تلقائياً.

إذا قالت لك أختك: «أنت تقاطعني كلما تكلمت»، فليس الجواب المفيد: «أنا أكثر شخص يحترمك». الأفضل أن تسأل: «متى حدث ذلك؟»، ثم تختبر الملاحظة بصدق.

ليس المطلوب قبول كل نقد؛ فبعضه ظالم أو متعجل. المطلوب فصل أمرين: حَقُّك في رفض الإهانة، ومسؤوليتك عن فحص الفعل. تستطيع أن تقول: «لا أقبل هذا الأسلوب، لكنني سأراجع ما ذكرت». بذلك تحمي كرامتك من غير أن تجعلها ستاراً يحجب الحقيقة.

ميزان أخلاقي وإيماني عملي

الكرامة ليست أن تكون دائماً على صواب، والتواضع ليس أن ترى نفسك بلا قيمة. كرامتك تقتضي ألا تقبل الإذلال، وتواضعك يقتضي ألا تستكبر عن التعلم والاعتذار ورد الحقوق.

ومن المعاني التي تؤكدتها التوجيهات الأخلاقية في تراثنا أن قيمة العمل لا تختزل في مدح الناس، وأن الإنسان مسؤول عن نيته وسعيه وما يترتب على فعله. والإيمان بالله والآخره يجعل للسلوك شاهداً أعمق من الجمهور: ما الذي أفعله حين أقدر على التجاوز ولا يراني أحد؟

قبل أن تدافع عن موقفك، زنه بثلاثة أسئلة: هل حفظت حقاً أم اعتديت عليه؟ هل أطلب الحقيقة أم أطلب الغلبة؟ وهل أرضى بالفعل نفسه لو صدر من غيري تجاهي؟ لا تحتاج هذه الأسئلة إلى إعلان. وقد يكون أصدق جواب عنها إعادة مبلغ، أو تصحيح معلومة، أو اعتذاراً واضحاً بلا استعراض. النية الحسنة مهمة، لكنها لا تعفي من إصلاح ضرر معلوم تستطيع إصلاحه.

خطوات عملية لتقريب الصورة من الحقيقة

1. حوّل الصفة إلى سلوك قابل للملاحظة.

لا تكتفِ بقولك: «أنا مسؤول». اكتب ما تعنيه المسؤولية في حياتك: أصل في الموعد، أبلغ عن التأخير، أنجز حصتي، ولا أحمل غيري تبعة إهمالي. اختر صفة واحدة للعمل عليها، بدلاً من مراجعة شخصيتك كلها دفعة واحدة.

2. اجمع شواهد أسبوع، لا أحكام عمر.

سجّل موقفين أيد فيهما سلوكك الصفة، وموقفين خالفها. اكتب ما حدث تحديداً: «أخلفت موعداً ولم أعذر»، لا «أنا إنسان فاشل». وصف الفعل يسمح بإصلاحه، أما الحكم الشامل فيستهلك ولا يرشدك.

3. راقب نفسك عند الكلفة.

يسهل ادعاء الصبر حين لا يزعجنا أحد، والكرم حين لا ينقص العطاء شيئاً نحوه. اسأل: ماذا أفعل عندما يتطلب الصواب وقتاً أو مالاً أو تنازلاً عن الظهور؟ هذه المواقف تكشف الفجوة، لكنها ليست سبباً لليأس؛ إنها تحدد موضع العمل.

4. اطلب ملاحظة محددة من شخص مأمون.

اختر من يعرفك ولا يتلذذ بجرحك. اسأله: «ما السلوك الذي أكرره ولا أنتبه إليه؟ أعطني مثلاً». استمع قبل التبشير. ثم فكّر بهدوء؛ رأي شخص واحد قرينة للفحص، لا تعريف كامل بك.

5. ضع حداً للمقارنة غير النافعة.

إذا كان حساب أو مجلس يتركك منشغلاً بمظهرك ومقتنياتك أكثر من واجباتك، فخفف التعرض له. وحين ترى نجاحاً، استخرج منه شيئاً قابلاً للتعلم: مهارة، انتظاماً، أو طريقة عمل. لا تحوّل اختلاف الظروف إلى حكم على قيمتك.

6. أصلح فجوة واحدة بفعل واضح.

إن كنت تصف نفسك بالمنصف، فابدأ بحق تؤخره. وإن كنت ترى نفسك قريباً من أهلك، فخصص وقتاً تسمع فيه بلا هاتف. اجعل الفعل صغيراً بما يكفي لتكراره، ومحددًا بما يكفي لمعرفة إنجازك له. راجعه بعد أسبوعين.

7. تعلّم الاعتذار من غير إذلال للنفس.

قل: «قاطعتك ولم أعطك فرصة، وهذا خطأ مني». لا تضيف فوراً: «لكن أنت أيضاً...». اذكر ما ستغيره، ثم اترك للطرف الآخر حقه في ألا يطمئن مباشرة. الاعتذار بداية إصلاح، وليس مطالبة بمسامحة عاجلة.

تمرين كتابة: أربع أسئلة أمام المرأة

خصص عشر دقائق، واكتب لنفسك لا لجمهور متخيّل:

1. ما الصفة التي أحب أن يعرفني الناس بها؟ وما آخر ثلاثة أفعال تدعمها أو تناقضها؟

2. متى أغير سلوكي طلباً للإعجاب أو خوفاً من أن أبدو أقل من غيري؟ وما الثمن الذي أدفعه؟

3. ما الملاحظة التي تزعجني لأنها ظالمة، وما الملاحظة التي تزعجني لأن فيها شيئاً صحيحاً؟

4. ما الفعل المحدد الذي سأقوم به خلال ثمان وأربعين ساعة لأحفظ حقاً أو أصلح تناقضاً؟ وكيف سأعرف أنني أنجزته؟

احتفظ بالورقة، ثم عد إليها بعد أسبوعين. ابحث عن تغير في الفعل، لا عن تحسن في وصفك لنفسك.

خاتمة

لن تعرف حقيقتك من أسوأ لحظة وحدها، ولا من أجمل عبارة قلتها عن نفسك. ستعرفها أكثر مما تكرر، ومما تفعله بعد أن يتبين لك خطأك. لا تنشغل بحماية صورة لا تحتل الخدش. احفظ كرامتك، وافتح باب المراجعة، واجعل أفعالك أصدق من دفاعك عنها.

الباب الأول: أن تعرف نفسك

الفصل الثالث: محاسبة النفس بلا جلد

الفصل الثالث: محاسبة النفس بلا جلد

في التاسعة مساءً، عاد حيدر إلى البيت وفي رأسه بقايا يوم ثقيل. تأخر راتبه، وتعطلت سيارته، واتصل به صاحب الدَّين مرتين. وحين اقترب ابنه ليسأله عن مسألة مدرسية، قال له بحدة: «ألا ترى أنني متعب؟ كل شيء يجب أن أفعله أنا؟». سكت الولد، وأغلق دفتره، ثم دخل غرفته.

بعد العشاء هدأ البيت، لكن الجملة بقيت تتحرك في صدر حيدر. أمسك هاتفه ليشغل نفسه، ثم تركه. قال في داخله: «أنا أب فاشل». استحضر مواقف قديمة، وحول خطأ هذه الليلة إلى ملف اتهام لحياته كلها. وبعد دقائق من هذا العذاب، شعر برغبة في النوم ونسيان الأمر، لا في إصلاحه.

كان يستطيع أن يسلك طريقاً آخر: أن يسمي ما فعل، ويعترف بأنه آذى ابنه، ثم يطرق بابه ويعتذر. الفرق بين الطريقتين هو موضوع هذا الفصل: كيف نحاسب أنفسنا بحيث نعود إلى الصواب، لا بحيث نفقد القدرة على العودة؟

المراجعة التي تكشف ولا تسحق

محاسبة النفس ليست محكمة مفتوحة طوال اليوم، وليست تفتيشاً قلقاً في كل كلمة وحركة. إنها وقفة محددة لفهم ما حدث: ماذا فعلت؟ وما الذي دفعني؟ ومن تأذى؟ وما الذي أستطيع إصلاحه الآن؟

نحن نحتاج إلى هذه الوقفة لأن النية الحسنة لا تمنع الخطأ، ولأن الاعتياد يجعل بعض التصرفات خفية على صاحبها. قد يرى الإنسان نفسه صريحاً، بينما اعتاد جرح الناس. وقد يصف نفسه بالمشغول، بينما يؤجل حقوقاً يستطيع أداءها. المراجعة الهادئة تضع أمامه واقعة يمكن التعامل معها، بدلاً من صورة مريحة يدافع عنها.

لكن الهدوء لا يعني التهوين. قول حيدر: «كنت مضغوطاً» يفسر انفعاله، لكنه لا يجعل ابنه مسؤولاً عنه. وفي المقابل، قوله: «أنا لا أصلح للأبوة» ليس اعترافاً أدق؛ إنه حكم واسع لا يقترح طريقاً للإصلاح.

الندم النافع يتعلق بالفعل: «رفعت صوتي وظلمت ابني، وعليّ أن أعتذر وأغيّر طريقي». أما تحطيم الذات فيبتلع الإنسان كله: «أنا سيئ، ولن أغير». الأول يفتح باب المسؤولية، والثاني قد يدفع إلى الاختباء أو تكرار الخطأ بعد اليأس من مقاومته.

وللشاب الميزان نفسه. من أهمل دراسته أسبوعاً يحتاج إلى تنظيم أسبوعه التالي، لا إلى إعلان أنه غبي. ومن أساء إلى صديقه يحتاج إلى رد الاعتبار إليه، لا إلى نشر عبارات حزينة عن كراهية نفسه.

الخطأ الشائع: اعتبار القسوة دليلاً على الصدق

يظن بعض الناس أن المحاسبة لا تكون جادة إلا إذا كانت مؤلمة جداً. فيكررون الإهانة لأنفسهم، ويمنعون عنها الراحة، ثم يشعرون بأنهم أدوا ما عليهم. لكن الألم ليس تعويضاً تلقائياً عن الحقوق، وكثرة اللوم ليست دليلاً على حصول الإصلاح.

قد يسهر موظف ليلة كاملة يلوم نفسه لأنه أخطأ في حساب زبون، ثم يذهب صباحاً من غير أن يصحح الحساب. وقد يبكي شخص لأنه اغتاب قريباً، ثم يعود إلى المجلس نفسه والطريقة نفسها.

السؤال الأدق ليس: «كم تألمت؟»، بل: «ماذا فعلت بعد أن عرفت خطئي؟». لا يلزم أن تختفي مرارة الندم سريعاً، لكن ينبغي ألا تتحول إلى بديل عن العمل.

ميزان أخلاقي وإيماني عملي

الإيمان بالله والآخرة يمنح المحاسبة وجهتها: أنت مسؤول، ولست متروكاً لهواك؛ وباب التوبة والعودة ليس دعوة إلى الاستهانة، بل فرصة لتصحيح المسار. ومن المعاني التي تؤكد التوجيهات الأخلاقية في تراثنا أن صدق الرجوع يظهر في ترك الخطأ والسعي إلى إصلاح آثاره.

يمكن جمع الميزان العملي في ثلاثة أمور: صدق مع النفس، ورحمة لا تبرر، وعدل مع الآخرين.

الصدق يمنعك من تغيير أسماء الأفعال: الكذب ليس «ترتيباً للكلام»، وأخذ حق غيرك ليس «شطارة». والرحمة تمنعك من اعتبار نفسك حالة ميؤوساً منها. أما العدل فيذكرك بأن راحتك النفسية ليست أهم من حق من تضرر.

إذا تعلق الخطأ بمال أو أمانة أو سمعة، فلا يكفي أن تتحسن مشاعرك تجاه نفسك؛ يلزم السعي إلى رد الحق أو تصحيح الأثر بطريقة مناسبة. ولا تجعل الاعتذار وسيلة للضغط على المتضرر كي يسامحك فوراً. له حق في وقته وحدوده. وما التبس عليك من واجب شرعي فاسأل عنه جهة موثوقة؛ فهذا توجيه عام، لا تفصيل لأحكام المسائل.

خطوات عملية للمحاسبة والإصلاح

١. اختر وقتاً قصيراً، لا محاكمة ليلية مفتوحة

خصص عشر دقائق في نهاية اليوم، أو بعد هدوء الموقف. إذا كنت شديد الانفعال، ابدأ بالتهديئة، ثم راجع ما حدث. لا تؤجل تصحيح ضرر عاجل، لكن لا تصدر أحكاماً كبيرة على نفسك وأنت منهك أو غاضب.

٢. اكتب الواقعة بلا أوصاف جارحة

قل: «قاطعت زميلي ثلاث مرات»، بدلاً من: «أنا شخص لا يُحتمل». وقل: «أنفقت مبلغاً كان مخصصاً لالتزام أسري»، بدلاً من: «أنا خراب هذا البيت». العبارة المحددة تكشف مسؤولية محددة، ولذلك يمكن البناء عليها.

٣. افصل بين السبب والعذر

اسأل عما سبق الخطأ: قلة نوم، خوف، رغبة في الظهور، صحبة تشجع التجاوز، أم عادة قديمة؟ معرفة السبب تساعدك على الوقاية، لكنها لا تنقل مسؤوليتك إلى الظروف. تستطيع أن تقول: «كنت متعباً، ومع ذلك لم يكن من حقي أن أهين أحداً».

٤. حدّد الإصلاح الأقرب

قد يكون الإصلاح اعتذاراً واضحاً، أو إعادة مبلغ، أو تصحيح معلومة، أو إكمال عمل أهملته. اجعله فعلاً محدداً بموعد. بدلاً من «سأكون أفضل مع أُمي»، قل: «سأتصل بها هذا المساء، وأعتذر عن كلامي، وأستمع إليها من غير مقاطعة».

٥. اعتذر من غير دفاع طويل

الاعتذار الجيد يسمّي الفعل ويقر بأثره: «رفعت صوتي عليك، وهذا خطأ. لم تكن مسؤولاً عن ضغطي». تجنب «آسف، لكنك استفزتني»، ولا تطلب من المتضرر أن يواسيك. وإن لم يقبل اعتذارك فوراً، احترم ذلك وأثبت جديتك بسلوكك.

٦. ضع حاجزاً صغيراً أمام التكرار

لا تعتمد على وعد عام. إذا كنت تنفعل عند العودة إلى البيت، اتفق مع أهلِكَ على دقائق تهدأ فيها قبل الحديث، مع مراعاة حاجاتهم العاجلة. وإذا كانت مصاريفك تفلت، افصل مال الالتزامات أول الشهر. وإذا جرّك مجلس إلى الغيبة، حضّر طريقة لتغيير الموضوع أو مغادرة الحديث.

٧. أغلق المراجعة بعد أداء ما تستطيع

بعد الاعتراف واتخاذ خطوة الإصلاح، عد إلى يومك. لا تعد المشهد عشرات المرات بحثاً عن عقوبة إضافية. وإذا تكرر الخطأ، راجع الخطة واستعن بمن تثق بحكمته. وإذا صار اللوم قهرياً يعطل نومك أو دراستك أو عملك، فطلب المساعدة المختصة خطوة مسؤولة.

تمرين كتابة: من اللوم إلى المسؤولية

اختر موقفاً واحداً قريباً، وأجب كتابةً عن الأسئلة الأربعة:

1. ماذا حدث فعلاً؟ اذكر السلوك والظرف، من غير شتائم لنفسك ولا تجميل للواقعة.
2. ما مسؤوليتي المحددة، وما الذي ليس تحت سيطرتي؟ لا تحمل نفسك فعل غيرك، ولا تُسقط نصيبك.
3. من تأثر، وما الإصلاح الممكن؟ حدّد خطوة وموعداً، مع احترام خصوصية المتضرر وحدوده.
4. ما التغيير الصغير الذي يقلل التكرار؟ اختر إجراءً تستطيع اختباره خلال أسبوع، ثم راجع نتيجته.

عودة لا إدانة دائمة

طرق حيدر باب ابنه، وجلس بقربه، واعتذر عن صراخه. لم تُمَحّ الجملة فوراً، لكن طريقاً للإصلاح بدأ.

هذا ما تطلبه المحاسبة الصادقة: أن ترى خطأك بلا تزوير، وتحمل مسؤوليته بلا هروب، ثم تعود إلى العمل. لا تجعل معرفتك بضعفك حكماً بإقامتك فيه.

الباب الثاني: أن تضبط اتجاهك

الفصل الرابع: القرار حين يطول التردد

الفصل الرابع: القرار حين يطول التردد

عاد عليّ من عمله، ووضع هاتفه على مائدة المطبخ. كانت أمامه رسالة من شركة في محافظة أخرى، تعرض عليه وظيفة براتب أعلى، وتنتظر جوابه خلال ثلاثة أيام. فتح الرسالة للمرة السابعة، ثم أغلقها. سأل صديقاً فقال له: «لا تضيع الفرصة»، وسأل قريباً فقال: «الغربة متعبة، ابقَ بمكانك». أما والدته فسألته: «والسكن؟ ومن يطمئن على أبيك إذا احتاج شيئاً؟».

في الليل، أخذ يقارن بين الوظائفيتين. كتب الراتب الجديد، ونسي كلفة السكن والتنقل. تذكر ضيقه من مديره الحالي، فبدت الوظيفة الجديدة خلاصاً كاملاً. ثم تخيل مرض أبيه، فشعر أن السفر أنانية. قال لنفسه: «أحتاج إلى علامة تحسم الأمر». لكنه، في الحقيقة، لم يكن ينقصه شيء واحد اسمه العلامة؛ كانت تنقصه معلومات محددة، ومشورة مناسبة، واستعداد لأن يختار من دون ضمان كامل.

حين يصبح طلب الوضوح انتظاراً للمستحيل

ليس كل تردد ضعفاً. أحياناً يكون التوقف احتراماً لخطورة القرار، خصوصاً في الزواج والعمل والدراسة والديون. المشكلة تبدأ حين يستمر جمع المعلومات بعد أن يفقد فائدته، أو حين تتحول المشورة إلى استطلاع لا ينتهي، أو حين نطلب من التدين أن يعطينا من تبعات الاختيار.

القرار الجيد ليس قراراً تعرف نتيجته مسبقاً، بل قرار تتخذ أسبابه المعقولة، وتراعي حقوقه، وتقبل مقدار الغموض الذي لا تستطيع إزالته. وقد تختار بعناية ثم تواجه نتيجة صعبة؛ فلا تكون الصعوبة وحدها دليلاً على أنك أخطأت. وقد تختار بإهمال ثم تصادفك نتيجة مريحة؛ فلا تجعل المصادفة طريقتك الدائمة.

ابدأ بالسؤال: ما الذي أحتاج إلى معرفته فعلاً؟ في مثال عليّ، لا تكفي معرفة الراتب. يحتاج إلى شروط العقد، وانتظام الدفع، وطبيعة المسؤوليات، وكلفة المعيشة، وإمكان زيارة أهله، ومن يعين والده عند الحاجة. أما تخمين شعور زملائه نحوه بعد ستة أشهر، فليس معلومة يمكن تحصيلها الآن.

والتمييز مهم بين المعلومة والرغبة والخوف. «العقد سنة واحدة» معلومة. «أريد أن أثبت نجاحي» رغبة. «أخشى أن أندم» خوف. لكل واحد مكانه، لكن خلطها يجعل الخوف يبدو حقيقة، والرغبة تبدو حجة.

الخطأ الشائع: تفويض القرار لمن يريحنا

من أكثر الأخطاء شيوعاً أن نسأل حتى نجد من يقول ما نحب، ثم نسمي ذلك مشورة. وقد نفعل العكس: نبحث عن من يمتنعنا، لكي نحتمي لاحقاً بعبارة: «هم نصحوني بهذا».

المستشار لا يعيش ظروفك كاملة، ولا يحمل وحده نتائج قراراتك. اختر من يجمع المعرفة بالأمانة، واذكر له ما قد يغيّر رأيه، لا ما يدعم موقفك فقط. وإذا كان القرار مهنيّاً، فخبرة المختص مهمة؛ وإذا مَسَّ الأسرة، فصوت من سيتحمل أثره ليس تفصيلاً.

ولا تجعل الاستشارة وسيلة لتجاوز هذا العمل. معناها طلب الخير من الله، وليست مطالبة بكشف الغيب أو ضمان نتيجة تخلو من التعب. ادعُ الله أن ييسّر لك الخير ويصرف عنك الشر، وخذ بالأسباب. وإذا أردت العمل بصورة مخصوصة من صور الاستشارة، فارجع في كیفيتها وموضعها إلى مرجعك أو جهة دينية موثوقة؛ فهذا توجيه عام، لا بيان لحكم شرعي تفصيلي. ولا تكرر الطلب بحثاً عن جواب يوافق هواك، أو تستخدمه لإسكات صاحب حق في قرارك.

ميزان أخلاقي وإيماني عملي

قبل سؤال: «هل سينفعني؟»، اسأل: «هل يجوز لي، وهل أظلم به أحداً؟». بعض الخيارات لا يصح تلميعها بحساب الأرباح: عمل يقوم على الغش، أو اتفاق يخفي عيباً مؤثراً، أو انتقال يترك التزاماً واجباً بلا معالجة.

ثم اسأل عن الحقوق القابلة للتنظيم. ليس كل انزعاج من الآخرين حقاً يمنعك من الاختيار، كما أن رغبتك ليست مبرراً لإهمالهم. قد تستطيع السفر مع ترتيب رعاية والدك، أو الاعتذار عن عمل إضافي مع تسليم ما في عهدتك. الأخلاق هنا تحتاج إلى ترتيب واضح، لا إلى شعور بالذنب يبتلع حياتك.

ومن المعاني التي تؤكدتها التوجيهات الأخلاقية في تراثنا الجمع بين الاستعانة بالله ومحاسبة النفس. استعن بالله من غير ادعاء أن اختيارك صار معصوماً، وراجع نيتك من غير اتهام دائم لنفسك. تذكر أن مسؤوليتك ليست عن النتيجة وحدها، بل عن الصدق والأمانة والعدل في الطريق إليها.

خطوات تنقلك من الدوران إلى القرار

١. صغ القرار في جملة محددة.

لا تكتب: «ماذا أفعل بحياتي؟». اكتب: «هل أقبل عرض الشركة قبل مساء الخميس؟». وإذا كنت شاباً تختار تخصصاً، فحدد الخيارات المتاحة فعلاً، لا جميع المهن التي سمعت بها. السؤال المحدد يسمح بجواب قابل للتنفيذ.

٢. ضع موعداً مناسباً للحسم.

امنح القرار الكبير وقتاً يتناسب مع أثره، لكن لا تتركه مفتوحاً. اجعل الموعد مرتبطاً بإنجاز ما يلزم: قراءة العقد، وسؤال المختص، ومناقشة المتأثرين. التأجيل المفيد له مهمة؛ أما التأجيل الذي يعيد الأفكار نفسها فغالباً لا يضيف وضوحاً.

٣. اجمع المعلومات التي قد تغيّر اختيارك.

اكتب ثلاثة أمور مجهولة، وحدد مصدراً موثقاً لكل منها. اسأل الشركة عن ساعات العمل كتابّة، أو اسأل طالباً متقدماً عن واقع التخصص. لا تكتفِ بمنشور دعائي أو تجربة غاضبة واحدة. وتوقف حين تصبح المعلومات الجديدة تكراراً لما تعرف.

٤. استشر عدداً محدوداً من المناسبين.

قد يكفي صاحب خبرة، وشخص أمين يعرف ظروفك. اسأل كليهما: «ما الخطر الذي أغفله؟ وما المعلومة التي لو ظهرت لتغيّر رأيك؟». لا تطلب التصويت؛ اطلب كشف الزوايا العمياء. ودون مواضع اختلافهما بدلاً من الركض إلى عشرة أشخاص آخرين.

٥. قارن الكلفة كاملة، لا المكسب الظاهر فقط.

لكل خيار ثمن مالي وزمني ونفسي وأثر في الحقوق. اسأل أيضاً عن قابلية التراجع: تجربة دورة قصيرة ليست كالتزام مالي طويل. وقد تستطيع تقليل الغموض بزيارة مكان العمل أو الاتفاق على فترة تجربة واضحة، بدلاً من القبول الكامل أو الرفض الكامل.

٦. اطلب الخير من الله، ثم احسم بما ظهر لك.

ليكن الدعاء حضوراً للعبودية والافتقار إلى الله، لا محاولة للهروب من التفكير. وبعد استكمال ما يلزم من سؤال ومشورة، اختر ما تراه أرجح ضمن حدود الشرع والأخلاق وقدرتك. لا تنتظر زوال كل خوف؛ قد يبقى القلق لأن الأمر مهم، لا لأن الاختيار خاطئ.

٧. اكتب سبب القرار وخطة تنفيذه.

دَوِّن: «اخترت هذا للأسباب الآتية، وهذه مخاطره، وهذه وسيلتي لتخفيفها». ثم حدد أول فعل وموعده. في حالة عليّ، قد يكون الفعل طلب نسخة العقد، ثم ترتيب رعاية الأب قبل الموافقة. تحمل المسؤولية يبدأ بترجمة الاختيار إلى التزامات واضحة.

٨. راجع في موعد، لا في كل ساعة.

حدد متى تفحص النتائج، وما العلامات التي تستدعي التعديل. راجع مبكراً إذا ظهر إخلال بالعقد أو ضرر معتبر، لا لمجرد يوم متعب. ولا تتمسك بالخيار دفاعاً عن صورتك؛ الاعتراف بمعلومة جديدة مسؤولية، وليس هزيمة.

تمرين كتابة: قرار واحد على الورق

اختر قراراً مؤجلاً، وأجب بوضوح عن الأسئلة الأربعة:

1. ما القرار المحدد، وما آخر موعد معقول لحسمه، وما كلفة استمرار التأجيل؟
2. ما الحقائق التي أملكها، وما الأمور التي أخلط فيها بين المعلومة والخوف والرغبة؟
3. من صاحب الخبرة الذي سأستشير، ومن أصحاب الحقوق الذين يجب أن أسمعهم، وما الذي قد أخفيه عنهم؟
4. إذا اخترت، فما المسؤولية التي سأتحملها، وما أول خطوة، ومتى أراجع النتيجة؟

بعد الحسم

قد لا يختفي التردد فور اتخاذ القرار. لا تعد إلى نقطة الصفر كلما شعرت بوخزة خوف. ارجع إلى أسبابك، وأد ما عليك، واستعن بالله، وأصلح ما تكشفه التجربة. ليس المطلوب أن تختار بلا احتمال للخطأ؛ المطلوب ألا تجعل هذا الاحتمال عذراً لتعليق حياتك وحقوق الناس.

الباب الثاني: أن تضبط اتجاهك

الفصل الخامس: العادة والانضباط

عاد عليّ إلى البيت قبيل المغرب، ووضع حقيبته قرب الباب. كان قد قرر منذ الصباح أن ينجز طلب التقديم إلى وظيفة، ويرتب بعض أوراقه، ويمشي ربع ساعة. قال لنفسه: «أرتاح عشر دقائق، وبعدها أبدأ». فتح هاتفه، وردّ على رسالة، ثم انتقل إلى مقطع قصير، ثم آخر. وحين نادته أمه إلى الطعام، اكتشف أن ساعة كاملة قد مضت.

لم يكن عليّ مستهتراً بمستقبله. كان يعمل نهاراً، ويشعر بالتعب، ويعرف أن الطلب لن يُنجز وحده. لكنه كلما نظر إلى الأوراق تخيل المهمة كلها: المعلومات الناقصة، والملفات المطلوبة، واحتمال الرفض. بدت البداية أثقل من قدرته في تلك اللحظة. وفي آخر الليل قال الجملة التي يعرفها كثيرون: «من باجر ألتزم».

المشكلة ليست في هذه الليلة وحدها، بل في أن تصبح البداية مؤجلة دائماً إلى يوم يُفترض أنه سيكون أخفّ، وأن يكون مزاجنا فيه أفضل.

العادة: أن تخفف كلفة البداية

الانضباط ليس أن تستيقظ كل يوم رغباً في العمل، ولا أن تحوّل حياتك إلى جدول لا يتسع للتعب أو المفاجآت. هو أن تجعل للفعل المهم مكاناً واضحاً، وطريقة بدء ممكنة، بحيث لا تضطر إلى التفاوض مع نفسك من الصفر في كل مرة.

أما العادة، فهي فعل يتكرر في ظرف معروف حتى تصبح العودة إليه أيسر. لا يعني ذلك أنه يجري دائماً بلا جهد؛ فقد تعرف موعد المشي وتظل متثاقلاً. لكن الفرق أنك لا تبحث كل يوم عن الوقت والطريقة والأدوات.

لهذا تفيد العادة الصغيرة. قراءة صفحتين بعد الإفطار أو مراجعة مصروف اليوم قبل النوم لا تقلب الحياة في أسبوع، لكنها تقلل المسافة بين النية والفعل. والصغر هنا يخص مقدار العمل، لا قيمة المقصد.

وليس كل تسويق كسلاً. أحياناً تكون المهمة غامضة، أو كبيرة، أو مرتبطة بخوف من الخطأ. وقد يكون الإنسان منهكاً فعلاً. اسأل: ما الذي يمنع البداية تحديداً؟ من يحتاج إلى النوم لا تعالجه قائمة أشد صرامة، ومن يخاف نموذجاً معقداً قد يحتاج إلى فتحه وقراءة أول خانة، لا إلى توبيخ طويل.

الخطأ الشائع: خطة لا تصلح إلا لليوم المثالي

من الأخطاء الشائعة أن يضع الإنسان نظامه وهو متحمس، ثم يطالب نفسه بتنفيذه وهو متعب. يقرر ساعة رياضة، وساعة قراءة، وتعلّم مهارة، وترك الهاتف مساءً، دفعة واحدة. فإذا تعطلت الخطة في اليوم الثالث، حكم على نفسه بأنه لا يملك إرادة.

هذه ليست نتيجة دقيقة؛ فقد تكون الخطة أكبر من الوقت والطاقة المتاحين. الجدول الجيد لا يُختبر في يوم العطلة وحده، بل في يوم المحاضرات الطويلة، وازدحام الطريق، ومرض طفل، وانقطاع الكهرباء.

ويضاف إلى ذلك خطأ آخر: اعتبار التعثر إلغاءً لكل ما سبق. تفويت يوم لا يمحو الأيام الماضية، لكنه يحتاج إلى عودة محددة، لا إلى وعد غاضب بتعويض كل شيء غداً.

ميزان أخلاقي وإيماني: انتظام يحفظ الحقوق

ليس كل شخص منظم منضبطاً بالمعنى الذي يستحق المدح. قد يدير وقته بدقة، لكنه يتأخر في أداء أجور العاملين، أو ينجز أعماله على حساب واجباته تجاه أهله. قيمة الانضباط مرتبطة بما يخدمه، وبالحقوق التي يحفظها.

اسأل عند ترتيب يومك: هل أعطي الواجب حقه، أم أختار السهل وأترك ما يتعلق به حق إنسان؟ وهل أسمى استنزاف صحتي واجتهادي فضيلة، مع أن أثره يقع على من حولي؟

وتعلّمنا الصلاة وجهاً مهماً من الالتزام: أن في اليوم ما لا يُترك لموافقة المزاج، وأن للعبد وقفات يعود فيها إلى ربه ويعيد النظر في انشغاله. لكنها عبادة أولاً، وليست مجرد أداة لرفع الإنتاجية. ويمكن أن تكون مواعيدها علامات لتنظيم اليوم، من غير اختزال معناها في ذلك.

ومن المعاني التي تؤكدتها التوجيهات الأخلاقية في تراثنا الوفاء بالعهد، وأداء الأمانة، ومحاسبة النفس. وهذه معاني تظهر في التفاصيل: موعد تحترمه، وعمل تؤديه بأمانة، وخطأ تعترف به. والإيمان بالآخرة يذكرنا بأن حساب اليوم أوسع من عدد المهمات المنجزة: ماذا فعلنا، وكيف، ولأجل ماذا؟

خطوات تطبيقية لبناء انتظام قابل للاستمرار

1. اختر عادة واحدة تخدم حاجة حقيقية.

لا تبدأ بما يبدو جميلاً في دفتر التخطيط. اختر ما سيخفف مشكلة واضحة: عشر دقائق لترتيب الدراسة، أو تسجيل المصروف، أو إعداد مستلزمات العمل مساءً. اكتب سبباً محدداً: «أرتب حقيبتني ليلاً كي لا أخرج متوتراً وأنسى أوراقي».

2. حدّد أصغر صورة نافعة منها.

إذا كان هدفك القراءة، فلتكن البداية صفحة أو صفحتين. وإذا أردت إنجاز معاملة، فابدأ بجمع وثيقة واحدة. ينبغي أن تكون البداية ممكنة في يوم متعب، وذات صلة بالهدف. ويمكنك الزيادة حين تتسع طاقتك، من غير جعل الزيادة شرطاً لاحتساب النجاح.

3. اربطها بعلامة ثابتة.

قل: «بعد رفع مائدة العشاء أسجل مصروف اليوم»، بدلاً من «سأسجله لاحقاً». اختر حدثاً يتكرر فعلاً في حياتك، وحدد المكان أيضاً. الطالب قد يراجع عشر دقائق بعد عودته وراحته، والموظف قد يكتب أول مهمة للغد قبل مغادرة مكتبه.

4. جهّز البيئة قبل اختبار الإرادة.

ضع الكتاب حيث تجلس، وجهّز ملف المعاملة، وأبعد الهاتف في فترة العمل القصيرة. إن كنت تحتاج عشر دقائق للبحث عن الأدوات قبل كل بداية، فأنت تضيف عقبة متكررة. لا تراهن دائماً على مقاومة الإغراء؛ قلّل حضوره حين تستطيع.

5. حوّل المهمة المؤجلة إلى حركة ظاهرة.

«أصلح وضعي الدراسي» عبارة واسعة. أما «أفتح المحاضرة وأحل السؤال الأول» ففعل يمكن البدء به. عند التسويف، اكتب الحركة التالية فقط، واضبط لها وقتاً قصيراً. انتهاء الوقت لا يعني اكتمال المهمة، لكنه يمنحك نقطة بداية بدلاً من الدوران حولها.

6. احجز وقتاً واقعياً، واترك فراغاً للطوارئ.

لا تملأ كل دقيقة. قدر وقت التنقل والراحة والطعام والتزامات البيت. اختر للفعل المهم فترة تناسب طاقتك، لا مجرد خانة فارغة. وإذا كان يومك متقلباً، فحدد نافذة زمنية مرنة بدلاً من ساعة دقيقة يستحيل الحفاظ عليها.

7. سجّل التنفيذ بلا محاكمة لشخصك.

تكفي علامة صغيرة أمام اليوم. وإذا لم تنفذ، دوّن السبب بكلمات قليلة: «موعد طارئ»، «نسيت»، «المقدار كبير». لا تكتب: «أنا فاشل». السجل وسيلة لفهم ما يحدث، لا دفتر اتهام. وبعد أسبوع، عدّل السبب المتكرر بدلاً من تكرار اللوم.

8. ضع طريقة للعودة بعد الانقطاع.

إذا فاتتك العادة، فعد في أول فرصة مناسبة إلى مقدارها الصغير. لا تضاعف العمل عقوبةً لنفسك، ولا تنتظر بداية الشهر. وإن تكرر الانقطاع، فراجع التوقيت والحجم والحاجة إلى مساعدة. أحياناً يكون التعديل الصادق أن تقول لأهل البيت: «أحتاج عشر دقائق هادئة، ثم أكون معكم».

تمرين كتابة: أربع أسئلة

خصص عشر دقائق، وأجب بعبارات محددة:

1. ما العادة الواحدة التي سيخفف انتظامي فيها مشكلة حقيقية خلال الشهر المقبل؟

2. ما أصغر مقدار نافع منها، وبعد أي حدث يومي سأفعله، وأين؟

3. ما العائق الأكثر تكراراً: الغموض، أم التعب، أم الهاتف، أم الخوف من الخطأ؟ وما التعديل المناسب له؟

4. إذا انقطعت، متى أعود، وكيف أحفظ في أثناء ذلك حق الله وحقوق الناس وصحتي؟

خاتمة

لن تصبح أيامك كلها مرتبة، ولن يختفي التثاقل. لكنك تستطيع أن تجعل الرجوع إلى الفعل أسهل، وأن تقلل الوعود التي لا تجد مكاناً في يومك. اختر عملاً صغيراً، وحدد بدايته، واحفظ الحقوق من حوله. ثم كرره بصدق. فالانضباط لا يظهر في شدة قرار الليلة، بل في الفعل الذي تجد له مكاناً غداً.

الباب الثاني: أن تضبط اتجاهك

الفصل السادس: الفشل والتوبة والعودة

الفصل السادس: الفشل والتوبة والعودة

حين تدخل من الباب الذي خرجت منه خجلاً

وقف علي أمام محل الأجهزة في أحد أحياء بغداد، يتردد قبل أن يدخل. قبل ثلاثة أيام أخطأ في تسجيل دفعة لأحد الزبائن، ثم ارتبك حين سُئل عنها، فقال إن زميله هو الذي استلم المبلغ. لم يكن قد خطط للكذب؛ لكنه، حين خاف على عمله، اختار أن يحمي نفسه على حساب غيره.

انكشف الأمر في مراجعة الحسابات. لم يُطرد، لكن زميله توقف عن الحديث معه، وصاحب المحل قال: «الخطأ بالحساب ينحل، بس الثقة مو بسهولة».

في البيت، أعاد علي المشهد مرات كثيرة. مرة يقول: «أنا فاشل، ما أصلح لشيء»، ومرة يبرر: «لو لم يضغطوا عليّ لما قلت ذلك». وفي المرتين بقي جالساً، لا يصلح حساباً ولا يرد اعتباراً.

ذلك الصباح عاد ومعه سجل الدفعات مصححاً. لم يكن يعرف إن كانوا سيقبلون اعتذاره. كان يعرف فقط أن بقاءه بعيداً لن يعيد إلى زميله حقه، ولن يجعله أصدق.

الفشل خبرة، وليس اسماً لك

ثمة فرق بين قولك: «فشلت في هذه المحاولة»، وقولك: «أنا إنسان فاشل». الأولى تصف واقعة يمكن فحصها؛ والثانية تصدر حكماً شاملاً على شخص ما زال يتعلم ويختار ويتغير.

قد ترسب لأن طريقتك في الدراسة ضعيفة، أو يخسر مشروعك لأنك أسأت تقدير السوق، أو تتعثر في مسؤولية لأنك تحملت أكثر مما تستطيع. هذه نتائج تحتاج إلى فهم، ولا تدل وحدها على فساد النية أو ضعف القيمة الإنسانية. ليس كل إخفاق ذنباً يستوجب التوبة؛ بعضه يحتاج إلى تدريب، أو مشورة، أو تغيير خطة.

لكن حين يدخل الكذب أو الظلم أو تضييع الحقوق، لا يكفي أن تسمي ما حدث «تجربة تعلم». هنا توجد مسؤولية أخلاقية، وربما إنسان دفع ثمن خوفك أو اندفاعك. الفصل بين هويتك وخطئك لا يعني الفصل بينك وبين تبعاته.

أنت أوسع من أسوأ تصرف صدر منك، لكن هذا التصرف يبقى فعلك، وعليك أن تواجهه. هذه المسافة الدقيقة تمنع احتقار النفس، وتمنع تبرئتها بلا حق.

والعودة ليست شعوراً جميلاً يأتي بعد البكاء؛ إنها انتقال من الانشغال بصورتك إلى العناية بما ينبغي إصلاحه.

الخطأ الشائع: الخط بين الندم ومعاقبة النفس

يظن بعض الناس أن صدق الندم يُقاس بقسوة الكلام الذي يقولونه لأنفسهم. يحرم الواحد نفسه من الراحة، ويستعيد التفاصيل المؤلمة، ويكرر: «لن أسامح نفسي أبداً». لكنه قد يفعل ذلك كله، ولا يقدم اعتذاراً واضحاً، ولا يرد مالاً، ولا يغيّر السلوك الذي صنع المشكلة.

جلد الذات قد يتحول إلى طريقة أخرى للتهرب؛ لأن صاحبه يبقى مشغولاً بألمه، بينما ينتظر المتضرر حقه.

وفي الجهة المقابلة، هناك من يستعجل طي الصفحة: «كل الناس تخطئ، انسوا الموضوع». نعم، الناس تخطئ، لكن هذه الحقيقة لا تمنح أحداً حق تحديد موعد انتهاء ألم غيره.

الندم النافع يجعلك أقدر على أداء واجبك. أما الندم الذي يشلّك، فيحتاج إلى مراجعة، وربما إلى مساعدة موثوقة إذا طال وأعاق حياتك.

ميزان أخلاقي وإيماني للعودة

من المعاني التي تؤكد التوجيهات الأخلاقية في تراثنا أن الرجاء في رحمة الله لا ينفصل عن صدق الرجوع، وأن حقوق الناس لا تُختزل في مشاعر صاحب الخطأ.

ضع أمامك أربعة أسئلة: ما الذي وقع فعلاً؟ ما مسؤوليتي عنه؟ من تضرر؟ وما الذي أستطيع فعله الآن؟

لا تحمل نفسك ما ليس لك، ولا تخرج من مسؤوليتك ما يخصك. قد يكون المدير قاسياً، لكن قسوته لا تجعل اتهام زميل بريء أمراً صحيحاً. وقد تكون صغير الخبرة، لكن نقص الخبرة لا يمنعك من السؤال والتعلم.

إيمانك بالآخرة يذكرك بأن للحق وزناً يتجاوز انكشاف الأمر أمام الناس. ورجاؤك بالله يمنعك من اعتبار ماضيك حكماً نهائياً على مستقبلك. بين المسؤولية والرجاء تستطيع أن تتحرك بصدق، من دون استهانة أو يأس.

وهذا توجيه عام، لا تفصيل لأحكام التوبة ورد الحقوق؛ فإذا تعلقت المسألة بحقوق معقدة أو أحكام شرعية، فاسأل جهة مؤهلة، ولا تجعل التخمين بديلاً عن المعرفة.

خطوات عملية للعودة بعد السقوط

1. أوقف الضرر قبل شرح قصتك

إذا كنت تنشر كلاماً غير صحيح، فتوقف عن نشره. وإذا كنت تتصرف بمال ليس لك، فأوقف التصرف. لا تنتظر اكتمال فهمك لنفسك حتى تمنع استمرار الأذى. إيقاف السلوك أول باب الإصلاح، وليس خاتمته.

2. اكتب الواقعة بلا تبرير ولا إهانة

دَوِّن ما فعلته بلغة محددة: «أخفيت معلومة»، أو «أهملت موعد التسليم»، بدلاً من «أنا سيئ دائماً». ثم افصل بين الوقائع والظنون. هذه الورقة ليست مرافعة دفاع، ولا حكماً بالإعدام على قيمتك؛ إنها وصف يساعدك على العمل.

3. اعتذر عن الفعل، لا عن انزعاج الآخر

قل: «نسبت الخطأ إليك، وهذا غير صحيح، وقد أضرك. أنا مسؤول عنه». لا تقل: «آسف إذا فهمتني خطأ»، حين تكون أنت المخطئ فعلاً. اشرح باختصار إن احتاج الأمر، لكن لا تجعل خوفك أو تعبك مطالبة ضمنية بإعفائك. وإذا طلب الطرف الآخر وقتاً أو مسافة، فاحترم ذلك.

4. اربط الاعتذار بإصلاح ممكن

اسأل عما يلزم لتصحيح الضرر، واقترح ما تستطيع تنفيذه. إن أفسدت معلومة أمام مجموعة، فليصل التصحيح إلى من وصلتهم. وإن ترتبت خسارة أو حقوق مالية، فابحث عن طريقة واضحة لأدائها، مستعيناً بالمختص عند الحاجة. لا تقدم وعداً كبيراً لتهدئة الموقف ثم تعجز عنه؛ التزم بما تقدر عليه، وحدد موعداً.

5. ابحث عن الطريق الذي قاد إلى السقوط

هل سبقه سهر متكرر، أم خوف من قول «لا أعرف»، أم صحبة تشجع الاستهانة، أم غياب للمراجعة؟ لا تكتف بقرار عام: «لن أكررها». ضع إجراءً يناسب السبب: مراجعة الحساب قبل التسليم، أو مهلة قبل الرد الغاضب، أو طلب مساعدة حين تتجاوز المهمة خبرتك.

6. اصبر على ببطء استعادة الثقة

قد يقبل الآخر اعتذارك ولا يعود إلى قرببه السابق. وقد تحتاج أشهراً من الالتزام لتثبت تغييرك. ليس من حَقك أن تطالب بمحو الأثر لأنك ندمت. الصبر هنا هو مواصلة الصواب دون مكافأة فورية، مع احترام حدود الطرف المتضرر وقراره.

7. عُد إلى واجباتك، وراجع تقدمك

لا تجعل التعثر سبباً لترك الدراسة أو العمل أو العبادة أو العناية بأسرتك. اختر واجباً مؤجلاً وأنجزه اليوم. ثم خصص مراجعة أسبوعية قصيرة: ما الذي أصلحته؟ ما الذي بقي؟ وإذا تكرر السقوط، فراجع خطتك واطلب دعماً مناسباً، بدلاً من الاكتفاء بزيادة اللوم.

تمرين كتابة: صفحة للعودة

اختر موقفاً واحداً ما زلت عالقاً فيه، وأجب بصدق:

1. ما الذي حدث تحديداً، وما الجزء الذي أتحمّل مسؤوليته دون زيادة أو نقصان؟
 2. من تضرر، وما الاعتذار أو الإصلاح الذي يستحقه، لا الذي يريحني فقط؟
 3. ما الظروف والاختيارات التي مهدت للخطأ، وما الإجراء الذي سأغيره لمنع تكراره؟
 4. ما الخطوة التي سأنفذها خلال يومين، وكيف سأعرف أنني نفذتها فعلاً؟
- احتفظ بالورقة للمراجعة، لا لمحاكمة نفسك كل ليلة.

لا تنتظر أن يختفي الخجل

ربما عاد علي إلى المحل وصوته يرتجف، وربما لم يسمع كلمة تسامح في ذلك اليوم. لكن شيئاً مهماً تغير: لم يعد يطلب من الاختباء أن يصلح ما أفسده. حين تسقط، سمّ ما حدث بصدق، وأدّ ما عليك، واستعن بالله، ثم اثبت على العمل. لست مطالباً بأن تجعل ماضيك جميلاً؛ أنت مطالب بالأ تتركه يقود خطواتك التالية.

الباب الثالث: أن تحسن عيشك مع الناس

الفصل السابع: الكلام والصدق والحدود

في استراحة العمل، جلس حيدر مع ثلاثة من زملائه. كان أحدهم غائباً، فبدأ الحديث عن تأخره وأخطائه، ثم انتقل إلى مشكلاته العائلية. عرف حيدر بعض التفاصيل؛ لأن زميله ائتمنه عليها قبل أيام. سأله أحد الجالسين: «أنت قريب منه، صحيح ما نسمعه؟». تردد، ثم قال: «عنده ظروف، لكن تفاصيلها ليست لي حتى أحكيها». حاول آخر أن يمازحه: «صرنا غرباء يعني؟». ابتسم حيدر ولم يزد.

بعد قليل، طلب منه زميل أن ينجز عنه تقريراً للمرة الثالثة. كان أمامه عمل متراكم، لكنه كاد يوافق حتى لا يبدو ثقیلاً. قال أخيراً: «اليوم لا أستطيع إنجازَه عنك، لكن أراجع معك الفقرة التي تعطلك». وفي المساء تذكر أنه رد بحدة على أخيه صباحاً، فأرسل إليه: «كان كلامي جارحاً. أعتذر عنه، وسأتحدث معك بهدوء».

لم يفعل حيدر شيئاً استثنائياً. لكنه واجه في يوم واحد ثلاثة امتحانات للكلام: سرّاً لا يملكه، وطلباً يتجاوز طاقته، وخطأً يحتاج إلى اعتذار.

الكلام ليس مجرد نقل للمعلومة

بكلمات قليلة نطمئن إنساناً أو نربكه، نحفظ له مكانه أو نحرجه، نوضح حقاً أو نصنع خصومة. لذلك لا تكفي سلامة المعلومة للحكم على سلامة الكلام. فقد تقول حقيقة، لكنك تختار وقتاً يفضح صاحبها، أو نبذة تحتقره، أو جمهوراً لا شأن له بها.

الصدق لا يلزمك بقول كل ما تعرف، ولا يبيح لك اختراع ما يريحك. وبين الكذب والكشف الكامل مساحة مشروعة من الصمت، وتأجيل الجواب، وبيان حدود ما تستطيع قوله. تستطيع أن تقول: «هذا أمر خاص»، أو «لا أعرف التفاصيل بما يكفي»، من غير مراوغة أو ادعاء.

وكذلك الحدود: ليست إعلاناً بأن الناس عبء، بل توضيحاً لما تستطيع تقديمه وما لا تستطيع. من يعد بما لا يقدر عليه يشتري راحة قصيرة، ثم يدفع ثمنها تأخراً وضيقاً وربما إخلافاً. أما الرفض الواضح المهذب فيمنح الآخرين فرصة لترتيب أمورهم، ويحفظ للعلاقة قدراً من الصراحة.

الخطأ الشائع: القسوة باسم الصراحة

يقول بعض الناس: «أنا صريح، والذي يزعل يزعل». لكنه قد لا يصف صراحته بقدر ما يعفي نفسه من مسؤولية الأسلوب. هناك فرق بين أن تقول لابنك: «تأخرت عن الموعد، وأحتاج أن تخبرني إذا تأخرت»، وبين أن تقول أمام إخوته: «أنت لا يعتمد عليك». الأولى تحدد سلوكاً قابلاً للإصلاح، والثانية تحاصر الإنسان في حكم عام.

ويقابل ذلك خطأ آخر: مجاملة تفسد الحقيقة. تمدح عملاً ضعيفاً خوفاً من الإحراج، أو توافق على طلب وأنت تنوي التهرب. اللطف الذي يقوم على التضليل يؤجل الألم ويزيده. المطلوب كلام صادق لا يهين، ورفق لا يخدع.

ميزان أخلاقي وإيماني عملي

من المعاني التي تؤكدتها التوجيهات الأخلاقية في تراثنا صيانة اللسان، وأداء الأمانة، وحفظ كرامة الناس. والإيمان بالله والآخرة يجعل للكلمة حساباً يتجاوز انتصارك في النقاش: ماذا صنعت هذه العبارة بحق إنسان؟ وهل ترضى أن تلقى الله وقد تعمدت بها ظلماً أو تشهيراً؟

قبل الكلام، اختبره بأربعة معايير: هل هو صحيح؟ هل لي حق في قوله؟ هل تدعو إليه حاجة معتبرة؟ وهل يمكن قوله بطريقة أقل أذى؟ قد تكون المعلومة صحيحة، لكن نشرها خيانة لسر. وقد يكون بيان الخطأ ضرورياً، لكن لا حاجة إلى إذاعته.

وحفظ السر لا يعني التستر على خطر جدي أو أذى مستمر. عند الحاجة إلى حماية إنسان أو طلب مساعدة مختصة، تُنقل المعلومات الضرورية إلى الجهة القادرة على التصرف، لا إلى مجلس الفضول. وكذلك ذكر إساءة لطلب إنصاف يختلف عن تحويل صاحبها إلى مادة للتسلية. هذا ميزان توجيهي عام، أما الوقائع المعقدة فقد تحتاج إلى استشارة موثوقة.

خطوات تطبيقية

1. افصل الملاحظة عن الحكم على الشخص.

قل ما حدث تحديداً: «قاطعتني ثلاث مرات»، بدلاً من: «أنت لا تحترم أحداً». ثم اذكر أثره وطلبك: «لم أتمكن من شرح الفكرة؛ دعني أكمل». هذه الصياغة لا تضمن قبول الطرف الآخر، لكنها تمنعه من الضياع بين التهمة والدفاع، وتجعل موضوع الخلاف قابلاً للفهم والمعالجة.

2. اختر للصدق موضعه المناسب.

إذا كانت الملاحظة شخصية، فالأصل أن تُقال على انفراد. لا تصح خطأ صديق أمام الجميع لتثبت أنك أدق منه. اسأله: «هل يناسبك أن أذكر ملاحظة؟». وإذا كان الخطأ يضر آخرين الآن، فصحه بقدر الحاجة، من دون إهانة أو استعراض، ثم ناقش التفاصيل بعيداً عن الجمهور.

3. تعامل مع السر بوصفه أمانة، لا خبرة اجتماعية.

لا تستخدم عبارة «لن أذكر الاسم» إذا كانت التفاصيل تكشف صاحبها. ولا ترسل صورة محادثة خاصة لتطلب رأي المجموعة. عند حاجتك إلى مشورة، احذف ما يعرف بالشخص قدر الإمكان، واختر مستشاراً أميناً. وإن لم تكن قادراً على تحمل سر، فلا تعد بحفظه ابتداءً.

4. أوقف الغيبة من غير محاكمة للمجلس.

يمكنك أن تقول: «لا نعرف ظروفه»، أو «خلّونا في الموضوع الذي نستطيع حله». وإذا تعلق الأمر بمشكلة عمل، أعد النقاش إلى الوقائع والمسؤوليات. لا تضيف معلومة مثيرة ثم تختتم بطلب الستر؛ فالعبارة الأخيرة لا تمحو ما نشرته. وإن تعذر تغيير الحديث، فامتنع عن المشاركة أو انسحب بهدوء.

5. اعتذر عن فعلك بوضوح.

قل: «سخرت من كلامك أمام الآخرين، وهذا خطأ، وأعتذر عنه». تجنب: «آسف إذا كنت قد فهمتني خطأ»، حين يكون الخطأ في كلامك فعلاً. اسأل عما يمكن إصلاحه، وصحح المعلومة أمام من سمعها إن لزم. لا تطلب من المتضرر مسامحتك فوراً، ولا تجعل اعتذارك مناسبة لتعداد أخطائه.

6. قل «لا» قبل أن تتحول الموافقة إلى نقمة.

ابدأ بجواب واضح، ثم سبب مختصر إن كان مناسباً: «لا أستطيع إقراض هذا المبلغ؛ فهو مخصص لالتزامات البيت». لا تختلق مرضاً أو موعداً. ولست مطالباً بكشف تفاصيل حياتك لإثبات عذرك. تستطيع تكرار جوابك بهدوء إذا تكرر الضغط، من غير أن تحول الرفض إلى خصومة.

7. اجعل للحدود باباً يبقى منه المعروف.

قد ترفض أداء واجب زميلك، وتشرح له نقطة صعبة. وقد تعتذر عن زيارة طويلة، وتقتترح اتصالاً قصيراً. وقد توقف حديثاً مسيئاً مع قريب، وتبقى باراً به في سائر شؤونه. البديل ليس واجباً في كل مرة؛ قدمه حين يكون مناسباً ومقدوراً، لا وعداً جديداً يعيد المشكلة.

8. راجع لسانك بعد الموقف.

في نهاية اليوم، اسأل نفسك: هل قلت ما لا أعلم؟ هل كشفت ما أؤتمنت عليه؟ هل رفضت بأدب، أم عاقبت صاحب الطلب على مجرد سؤاله؟ اختر خطأ واحداً لإصلاحه سريعاً. لا تكتف بالندم الداخلي حين يكون حق الآخر محتاجاً إلى تصحيح أو اعتذار أو رد اعتبار.

تمرين كتابة: أربع إجابات صريحة

خصص عشر دقائق، واكتب إجابات محددة عن الأسئلة الآتية:

1. ما الموقف الأخير الذي قلت فيه حقيقة بطريقة جارحة؟ وكيف تعيد صياغتها

من غير إخفائها؟

2. ما المعلومات التي تعرفها عن غيرك ولا تملك حق تداولها؟ وما الذي ستغيره في حفظها؟

3. ما الطلب الذي توافق عليه مراراً ثم تضيق بصاحبه؟ اكتب له جواب رفض مهذباً وقابلاً للتنفيذ.

4. من الشخص الذي يحتاج منك إلى اعتذار؟ اكتب اعتذاراً يحدد فعلك، ثم خطوة واقعية لإصلاح أثره.

خاتمة

ليس حسن الكلام أن يخرج الجميع راضين عنك، ولا أن تقول كل ما يخطر لك. إنما أن تؤدي الحقيقة بأمانة، وتحفظ للناس كرامتهم، وتحمي حدودك من غير ظلم. قل ما ينبغي، وامتنع عما لا تملك، وأصلح ما أفسدت. هكذا تصبح كلمتك موضع ثقة، ويظل المعروف ممكناً من غير أن تضيع فيه حقوقك أو حقوق الآخرين.

الباب الثالث: أن تحسن عيشك مع الناس

الفصل الثامن: الأسرة والوالدان والرحم

عاد حيدر من عمله متعباً، وفي ذهنه حساب الإيجار وقسط الجامعة لأخيه الأصغر. وجد أباه ينتظره في غرفة الجلوس. قال الأب: «خالتك مريضة، ومن أسبوع أقول لك نروح نزورها». أجاب حيدر، وهو يضع هاتفه على الطاولة: «كل يوم عندي شغل، مو كل شيء بيدي». ارتفع صوت الأب، وردّ الابن بصوت أعلى، فتدخلت الأم، وتحولت زيارة مريضة إلى محاكمة قديمة: من المقصّر؟ ومن لا يقدر تعب الآخر؟

دخل حيدر غرفته مقتنعاً بأن أحداً لا يفهمه. وبقي أبوه مقتنعاً بأن العمل أخذ ابنه من أهله. بعد نصف ساعة، خرج حيدر وقال: «أبي، أسلوبك قبل قليل كان خطأ. اليوم لا أستطيع الذهاب، لكن غداً بعد المغرب أرافقك. هل تحتاج خالتي دواء نأخذه معنا؟». لم تُحلّ كل مشكلات البيت، لكن الحديث انتقل من الاتهام إلى أمر يمكن فعله.

الأسرة: حقوق لا تلغي اختلافنا

العلاقة بالأسرة ليست سهلة لمجرد أنها قديمة. ففي البيت نعرف نقاط ضعف بعضنا، ونحمل ذكريات لا يعرفها الآخرون، وقد نفسر كلمة عابرة على ضوء سنوات من العتب. ولهذا يحتاج القريب إلى عناية في الكلام، لا إلى افتراض أنه سيفهمنا مهما قلنا.

الإحسان إلى الوالدين ليس شعوراً بالحب وحده، بل يظهر في وقت تمنحه، وحاجة تنتبه إليها، وصوت تخفضه، ومسؤولية تؤديها. وقد تكون أمك محتاجة إلى من يسمعها عشر دقائق أكثر من حاجتها إلى هدية، ويكون أبوك محتاجاً إلى مرافقة في مراجعة طبية أكثر من حاجته إلى موعظة عن الاهتمام بصحته.

لكن للأسرة أيضاً أطرافاً وحقوقاً متعددة. للوالدين مكانتهما، وللزوج أو الزوجة حقوق، وللأبناء حاجات، وللنفس قدرة محدودة. لا يصح أن تجعل إرضاء طرف ذريعة لإهمال طرف آخر. وحين تتزاحم المطالب، تحتاج إلى ترتيب واضح ومصارحة مهذبة، لا إلى وعود تمنحها للجميع ثم تخلفها.

وصلة الرحم ليست حضور المناسبات الكبيرة فقط. إنها إبقاء باب من السؤال والمعونة والمودة مفتوحاً بحسب الحاجة والقدرة، من غير أن تتحول كل زيارة إلى تفتيش في حياة الناس أو مقارنة بين أرزاقهم وأبنائهم.

الخطأ الشائع: إما الطاعة الكاملة وإما القطيعة

يتصور بعض الناس أن أمامه خيارين: أن يوافق أهله على كل شيء، أو أن يبتعد عنهم ليحمي حياته. فيسكت طويلاً حتى يمتلئ بالغضب، ثم ينفجر ويقول كلاماً يندم عليه.

هذا التصور يخلط بين احترام الإنسان والموافقة على طلبه. يمكنك أن تحترم أباك وتخالف رأيه، وأن تحب قريبك وترفض إقراضه مبلغاً لا تملكه، وأن تصل رحمك من غير أن تسمح بإهانة زوجتك أو كشف أسرار بيتك.

والخطأ المقابل أن ترفع كلمة «الحدود» لتبرير الجفاء، فتمتنع عن السؤال والخدمة لأن كل طلب يزعج ترتيبك. النضج أن تميّز بين ما يرهقك مؤقتاً ويستحق منك البذل، وما يوقع ضرراً أو يضيّع حقاً.

ميزان أخلاقي وإيماني عملي

من المعاني التي تؤكد التوجيهات الأخلاقية في تراثنا أن الإحسان لا ينفصل عن العدل، وأن مراقبة الله تشمل طريقة الكلام كما تشمل مضمون الفعل. قد تكون محقاً في الرفض، لكنك تظلم بالسخرية والتشهير. وقد تتكلم بهدوء، لكن هدوءك لا يجعل المشاركة في الظلم مقبولة.

قبل الموافقة أو الرفض، أسأل نفسك: هل الطلب مشروع في أصله؟ هل أقدر عليه؟ هل يضيّع حقاً لغيري؟ وهل أستطيع الاعتذار عنه بطريقة أقل إيذاءً؟

إذا طُلب منك الكذب، أو أخذ مال بغير حق، أو الشهادة بما لا تعلم، أو الضغط على أخت لتتنازل عن حقها، فلا تجعل رضا الأسرة مبرراً للمشاركة. قل بوضوح: «أحترمكم، لكنني لا أشارك في هذا الأمر، ويمكنني المساعدة بطريقة أخرى». ثم ابقَ على ما تستطيع من أدب وخدمة وصلة.

واستحضر الآخرة لتراجع نفسك، لا لتخيف الآخرين أو تدّعي معرفة حسابهم. أما التفاصيل التي تحتاج إلى حكم شرعي خاص، فاسأل عنها جهة علمية موثوقة، ولا تحسمها بعادة عائلية أو منشور عابر.

خطوات تطبيقية

1. حوّل المحبة إلى التزام محدد.

اختر عملاً ثابتاً: اتصالاً منتظماً، أو شراء حاجات، أو متابعة علاج، أو زيارة تناسب ظروفك. اسأل والديك عما يحتاجانه فعلاً. لا تفترض أن ما يسعدك تقديمه هو أكثر ما ينفعهما، ولا تعد بما تعرف أنك لن تلتزم به.

2. اختر للحوار وقتاً يصلح له.

لا تناقش موضوعاً حساساً عند باب الخروج، أو أمام الضيوف، أو حين يكون أحدهما منهكاً. قل: «أريد أن أتحدث معك في أمر مهم، متى يناسبك؟». وإذا احتدّ الكلام، اقترح استراحة مع موعد للعودة، حتى لا تصبح الاستراحة هروباً دائماً.

3. صف الواقعة بدلاً من مهاجمة الشخص.

بدلاً من «أنت لا تحترمني أبداً»، قل: «حين نوقش موضوعي أمام الأقارب شعرت بالحرَج، وأفضّل أن نتحدث فيه بيننا». ابتعد عن «دائماً» و«أبداً»، واسمع جواب الطرف الآخر قبل إعداد ردك. قد تكتشف سوء فهم، وقد يبقى الخلاف، لكنك تمنحه فرصة عادلة.

4. ارفض الطلب المحدد، لا العلاقة كلها.

قل: «لا أستطيع دفع هذا المبلغ، لكن أستطيع المساهمة بهذا القدر»، أو: «لن أنقل كلام فلان، ويمكننا الاتصال به مباشرة». لا تكثر التبرير حتى يتحول موقفك إلى استئذان مفتوح، ولا تضيف إلى الرفض قائمة بعيوب صاحب الطلب.

5. نَظْمُ صلة الرحم بحسب الحاجة والقدرة.

اكتب أسماء أقارب انقطع سؤالك عنهم، وابدأ بمن يمر بمرض أو وحدة أو ضيق. قد تكفي رسالة صادقة لفتح الباب، وقد تحتاج الحال إلى زيارة أو مساعدة عملية. تجنّب الوعود العامة، واحفظ خصوصية من تساعد، فلا تجعل حاجته مادة لحديث المجالس.

6. وزّع المسؤوليات دون منّة أو خصومة.

إذا كانت رعاية الوالدين تقع على شخص واحد، فادعُ الإخوة إلى اتفاق واضح: من يرافق للمستشفى؟ من يتابع الدواء؟ من يساهم بالنفقات؟ راعوا اختلاف الدخول والأوقات. العدل ليس تطابق الحصص دائماً، لكنه لا ينسجم مع اختفاء القادرين واعتياد تعب شخص واحد.

7. أصلح إساءتك، واحم نفسك من الأذى.

إذا أخطأت، اعتذر عن الفعل نفسه: «رفعت صوتي، وهذا خطأ، وسأعيد الحديث بهدوء». لا تجعل الاعتذار مشروطاً باعتراف الآخر. وفي المقابل، إذا تكرر التهديد أو العنف أو الإكراه، فاطلب مساعدة موثوقة واحم نفسك ومن تعول. يمكن تقليل الاحتكاك أو جعل التواصل عبر وسيط آمن؛ فالأدب لا يقتضي البقاء في موضع خطر.

تمرين كتابة: أربع أسئلة

خصّص ربع ساعة، وأجب بوقائع محددة، لا بأحكام عامة:

1. ما الحاجة التي يعبر عنها أحد والدي أو أقاربي، وربما أسمعها أنا بوصفها انتقاداً فقط؟

2. ما الحق العائلي الذي أقصر فيه، وما الفعل الصغير الذي سألتزم به هذا الأسبوع؟

3. ما الطلب الذي أحتاج إلى رفضه لأنه يتجاوز قدرتي أو يوقع ظلماً، وكيف أصوغ رفضاً مؤدباً وواضحاً؟

4. من الشخص الذي يحتاج مني إلى اعتذار أو سؤال أو مساعدة، ومتى سأبادر إليه؟

خاتمة

لا تحتاج الأسرة إلى شخص يربح كل نقاش، بل إلى إنسان يؤتمن على الحقوق عند الرضا والغضب. أحسن حيث تستطيع، وارفض الظلم دون إهانة، وأصلح ما أفسدت دون مكابرة. وأقرب الناس إليك أولى بأن يروا أثر أخلاقك في معاملتك، لا أن يسمعوا كلامك عنها فقط.

الباب الثالث: أن تحسن عيشك مع الناس

الفصل التاسع: العلاقات المؤذية والإصلاح من غير ظلم

الفصل التاسع: العلاقات المؤذية والإصلاح من غير ظلم

حين وصل أخوها إلى الباب، كانت مريم قد أعادت الهاتف إلى مكانه ومسحت دموعها. قبل دقائق، هدّدها زوجها بحرمانها من راتبها إن أخبرت أحداً بما يجري، ثم قال بهدوء: «لا تكبرين السالفة، كل البيوت بيها مشاكل». لم تكن تلك أول مرة؛ كان يعتذر بعد الإهانة، ويعدّها بالتغيّر، ثم يعود إلى تفتيش هاتفها ومنعها من زيارة أهلها. هذه المرة لم تسأل نفسها: كيف أرضيه؟ سألت: من يستطيع مساعدتي من غير أن يزيد الخطر؟

لم تكن مريم تحتاج إلى من يصدر حكماً سريعاً على حياتها، ولا إلى من يطالبها باحتمال المزيد حفاظاً على صورة البيت. كانت تحتاج إلى أن يؤخذ خوفها بجديّة، وأن تعرف خياراتها، وأن تصل إلى مساعدة مأمونة. فبعض العلاقات لا ينقصها حسن الكلام وحده؛ ينقصها الأمان والعدل.

حين تصبح العلاقة أداة سيطرة

ليس كل خلاف أدى منظماً، وليس كل غضب دليلاً على علاقة خطيرة. قد يختلف اثنان، ويرتفع صوت أحدهما، ثم يتحمل مسؤوليته ويصلح ما أفسده. أما العلاقة المؤذية فتظهر فيها أنماط متكررة: تخويف، وإذلال، وتهديد، وعزل عن الناس، وتحكم بالمال أو الحركة، أو ضغط لإجبار الطرف الآخر على ما لا يرضاه.

وقد يقع هذا بين زوجين، أو داخل الأسرة، أو في صداقة، أو في العمل. ربما يقول مدير لموظف شاب: «إما أن تنفذ طلبي الخاص، وإما أن أخرب مستقبلك». وربما يهدد شخص صديقه بنشر أسراره إن ابتعد عنه. الأذى لا يحتاج دائماً إلى ضربة؛ يكفي أحياناً أن يعيش الإنسان مترقباً العقوبة على كل رفض.

والتلاعب قد يجعل المتضرر يشك في ذاكرته وحكمه: يُهان، ثم يُقال له إنه حساس؛ يُهدّد، ثم يُتهم بسوء الفهم. لذلك لا يكفي السؤال: هل يحبني هذا الشخص؟ الأوضح أن نسأل: ماذا يفعل حين أختلف معه؟ هل يسمح لي بالرفض؟ وهل أشعر بالأمان حين أقول الحقيقة؟

ولا يلزم أن تعرف سبب سلوك المؤذي، أو أن تمنحه اسماً نفسياً، حتى تحمي نفسك. قد يكون متألماً أو مرهقاً، لكن تفسير سلوكه لا يبرره، وعلاجه ليس مسؤولية الشخص الذي يتلقى أذاه.

الخطأ الشائع: اعتبار الاحتمال إصلاحاً

من أكثر الأخطاء إيلاماً الاعتقاد أن مزيداً من الصبر سيُصلح كل علاقة. فيتحول الصبر من قوة تضبط رد الفعل إلى سكوت يمنح الأذى وقتاً أطول. ويطلب من المتضرر أن يحسن أسلوبه، ويختار الوقت المناسب، ويتجنب إغضاب الطرف الآخر، كأن منع الاعتداء واجبه وحده.

قد يفيد تحسين الحوار في خلاف متكافئ، لكنه لا يعالج تهديداً مقصوداً أو عنفاً متكرراً. ومن غير العدل أن نحمل شخصاً مسؤولياً العثر على العبارة السحرية التي تمنع غيره من ظلمه.

ويقابل ذلك خطأ آخر: دفع المتضرر إلى مواجهة فورية أو قرار مصيري لا يملك أدواته. فقد يؤدي إعلان الانفصال أو كشف خطة المغادرة إلى تصعيد الخطر. لا تمجد البقاء، ولا تستعجل الخروج من غير تقدير للأمان. قد يكون التدرج المحسوب ضرورة، لا ضعفاً.

ميزان أخلاقي وإيماني عملي

من المعاني التي تؤكد التوجيهات الأخلاقية في تراثنا صيانة الكرامة، ورفع الظلم، وأداء الحقوق. والإيمان بالله والآخرة يدعونا إلى محاسبة أنفسنا على ما نفعل بالناس، لا إلى مطالبة المظلوم بإخفاء الظلم كي تبقى سمعة الآخرين نظيفة.

يمكن اختبار أي دعوة إلى الإصلاح بثلاثة أسئلة: هل توقف الأذى؟ هل أعيد الحق؟ وهل يستطيع المتضرر الرفض من غير انتقام؟ إذا غابت هذه الشروط، فقد تكون الدعوة تهدئة مؤقتة لمصلحة الأقوى.

العفو ليس إنكاراً لما وقع، واستعادة الثقة ليست واجباً فورياً بعد الاعتذار. ويمكن للإنسان أن يمتنع عن الانتقام، ويطلب حقه، ويضع مسافة، في الوقت نفسه. كما أن طلب المساعدة ليس تشهيراً حين يُوجَّه إلى من يحتاج إلى معرفة الوقائع لحماية المتضرر أو إنصافه، مع الاقتصار على قدر الحاجة.

والعدل يشمل ألا نخلق اتهاماً، أو نبالغ في وصف واقعة، أو نعتدي على الأبرياء بدافع الغضب. الحماية لا تحتاج إلى ظلم مقابل.

خطوات تطبيقية

1. سمِّ ما يحدث بأفعال محددة.

بدلاً من قول: «علاقتنا متعبة»، اكتب، إن كان ذلك آمناً: «هددني بنشر صوري»، أو «منعني من مالي»، أو «ضربني». هذا الوصف يساعدك ويساعد من تستعين به على فهم الخطر. ولا تجعل الكتابة واجباً إذا كان العثر عليها قد يعرضك للأذى.

2. قدِّم السلامة على النقاش.

إذا كان الاعتداء جارياً أو التهديد وشيكاً، فحاول الوصول إلى مكان أكثر أماناً وطلب النجدة من الجهات المحلية المختصة أو شخص موثوق يستطيع التدخل. لا تدخل في جدال لإثبات حَقِّك أثناء التصعيد. وإن حدث ضغط على الرقبة أو خنق، فاطلب رعاية طبية عاجلة، حتى لو لم تظهر آثار واضحة.

3. اختر مساعدة تحميك، لا مجرد مستمع.

قد يكون المعين قريباً حكيماً، أو مختصاً نفسياً، أو جهة حماية، أو محامياً. اسأل نفسك: هل يحفظ السر؟ هل يصدق خطورة التهديد؟ هل يستشيرني قبل التحرك؟ من ينقل كلامك إلى المؤذي بحجة المصالحة قد يزيد الخطر، ولو حسنت نيته.

4. ضع خطة تناسب واقعك.

فكر في مكان آمن، ووسيلة انتقال، وشخص تتصل به، واحتياجات الأطفال أو من تعولهم. وقد يفيد تجهيز وثائق ودواء ومبلغ متاح إن أمكن بأمان. وإذا كان هاتفك مراقباً، فاستعن بجهاز مأمون عند طلب المساعدة؛ ولا تغيّر إعدادات قد تلفت الانتباه قبل تقدير العواقب.

5. احفظ ما يلزم من الوقائع بحذر.

الرسائل والتواريخ والتقارير الطبية قد تساعد في طلب الحماية أو الحقوق. احتفظ بها بطريقة لا تكشف خطتك، واستشر مختصاً بشأن الوسائل القانونية المتاحة في بلدك. لا تواجه المبتز بما جمعته، ولا تفترض أن دفع المال أو إرسال مواد إضافية سيوقفه. وإن استجبت سابقاً تحت الخوف، فلا يمنعك ذلك من طلب العون الآن.

6. اجعل الإصلاح مشروطاً بسلوك يمكن ملاحظته.

الاعتذار بداية محتملة، وليس دليلاً كافياً. الإصلاح يتطلب توقف الأذى، وتحمل المسؤولية بلا لوم للمتضرر، واحترام الحدود، ورد الحقوق، والاستمرار مدة تسمح بتقييم التغيير. ولا تجعل جلسة مشتركة شرطاً لطلب الحماية؛ فالوساطة قد لا تكون آمنة عند وجود عنف أو سيطرة.

7. راجع دورك من غير أن تحمل ذنب غيرك.

إن كنت المتضرر، فابحث عن دعم يعينك على استعادة قدرتك على الاختيار، ولا تجعل تعثرك سبباً لجلد نفسك. وإن وجدت أنك تمارس التخويف أو الابتزاز، فتوقف، واحترم ابتعاد الطرف الآخر، واطلب مساعدة متخصصة. لا تستخدم الندم للضغط عليه كي يعود، ولا تجعل مسامحته شرطاً لتغيرك.

تمرين كتابة: أربع أسئلة للوضوح

اكتب في مكان مأمون، أو ناقش الأسئلة مع شخص موثوق إذا كانت الكتابة غير آمنة:

1. ما الأفعال المحددة التي تؤذيني، وما أثرها في صحي ومالي وعلاقاتي وقدرتي على الاختيار؟
2. ما الذي أخشاه إذا طلبت المساعدة، ومن يستطيع تقليل هذا الخطر فعلاً؟
3. ما الحدود والشروط التي أحتاجها قبل التفكير في استمرار العلاقة أو استعادة الثقة؟
4. ما الخطوة الصغيرة الآمنة التي أستطيع اتخاذها خلال اليومين المقبلين، ومن سيساندني فيها؟

خاتمة

ليست كل علاقة قابلة للإصلاح، وليست كل مسافة قطيعة ظالمة. قد يكون الإصلاح عودةً بشروط عادلة، وقد يكون وقفاً للأذى مع بقاء المسافة. لا تقس صلاحك بمقدار ما تحتمله من ظلم. احفظ حقوق الناس، ولا تُسقط حقك في الحماية؛ فكرامتك أيضاً أمانة.

الباب الرابع: أن تكون نافعاً

الفصل العاشر: العمل وإتقان المهنة والمال الحلال

الفصل العاشر: العمل وإتقان المهنة والمال الحلال

حين لا يرى الزبون ما تعرفه أنت

في ظهيرة تموزية ببغداد، اتصلت امرأة بفني تبريد بعدما توقف المكيف في غرفة أمها المريضة. وصل الشاب، وفحص الجهاز، ثم اكتشف أن العطل في قطعة صغيرة لا تحتاج إلا إلى استبدال بسيط. كان يستطيع أن يقول إن المحرك تالف، ويأخذ أضعاف أجرة الإصلاح؛ فالمرأة لا تعرف الفرق، والحر شديد، وهي مستعدة للدفع.

قال لها: «العطل بسيط، وهذه القطعة تحتاج إلى تبديل. سعرها كذا، وأجرة العمل كذا». أصلح الجهاز، وانتظر ليتأكد من استقرار التبريد، ثم شرح لها ما تفعله إذا عاد الخلل.

في المساء، سأله زميله: «لماذا لم تأخذ أكثر؟ كانت مضطرة». أجابه: «أخذ أجرة مستعجلة إذا أخبرتها بها ووافقت، لكن لا أبيعها عطلاً غير موجود».

لم يكن هذا الشاب يلقي درساً أخلاقياً. كان يحدد، في موقف مهني صغير، أي إنسان يريد أن يكون: شخصاً يسترزق من خبرته، لا من جهل الناس وحاجتهم.

المهنة مسؤولية قبل أن تكون مورداً

العمل ليس مجرد ساعات تؤديها مقابل مبلغ. إنه أثر تتركه في حياة الآخرين: دواء يصرفه صيدلي، وأسلاك يمدّها كهربائي، وبيانات يدخلها موظف، ودرس يشرحه مدرس. قد لا يظهر أثر التقصير فوراً، لكنه لا يختفي لأن صاحبه غادر مكان العمل.

ولهذا يبدأ النفع بالتخصص. ليس المطلوب أن تعرف كل شيء، بل أن تعرف مجالاً محدداً معرفة يعتمد عليها، وأن تدرك أين تنتهي معرفتك. عبارة «هذا خارج اختصاصي» قد تكون أكثر مهنية من إجابة واثقة لا تستند إلى علم. وإحالة الزبون إلى الأقدر ليست خسارة لكرامتك، بل حماية له ولسمعتك.

أما الإتقان فلا يعني الكمال المستحيل، ولا استنزاف النفس في تفاصيل لا يحتاجها العمل. معناه أن تؤدي المهمة بالمستوى الذي تقتضيه طبيعتها، وأن تراجع مواضع الخطأ المؤثرة، وتسلم ما اتفقت عليه، وتكشف النقص الذي تعرفه. قد يكون العمل بسيطاً، لكن بساطته لا تجعل صاحبه مستحقاً للاستهانة.

والمال ثمرة مهمة لهذا كله. من حقه أن تطلب أجراً عادلاً، وتحسن دخلك، وتبني مشروعاً ناجحاً. المشكلة ليست في الربح، بل في الوسيلة: ماذا قدمت لمقابلته؟ وما الحقيقة التي حجبها حتى تحصل عليه؟

الخطأ الشائع: «الجميع يفعل ذلك»

يبدأ التنازل أحياناً بعبارة تبدو واقعية: «السوق هكذا». ثم تتحول إلى إذن مفتوح: مبالغة في وصف السلعة، وعمولة مخفية تؤثر في النصيحة، وتوقيع على عمل لم ينجز، وتأخير متعمد حتى يدفع الزبون أكثر.

لكن شيوع السلوك لا يرفع ضرره. الذي دفع ثمن قطعة أصلية وتسلم بديلاً رديئاً خسر حقاً حقيقياً، حتى لو فعل ذلك عشرة باعة قبلك. والذي ائتمنك على وقته لا يصبح وقته مباحاً لأن غيرك يهدره.

وقد يقع الخطأ المعاكس: أن تظن الأمانة تعني العمل بلا حدود، وقبول كل طلب، وترك الناس يؤخرون أجرك. هذا ليس شرطاً للنزاهة. تستطيع أن تكون واضحاً وحازماً، وأن ترفض صفقة ظالمة، من دون خداع أو إساءة.

ميزان أخلاقي وإيماني عملي

من المعاني التي تؤكد التوجيهات الأخلاقية في تراثنا أن حقوق الناس لا تصغر لصغر أصحابها، وأن الأمانة تظهر حين تتاح الخيانة ولا يراك أحد. والإيمان بالله والآخره يجعل السؤال أوسع من: هل سيكتشفون ما فعلت؟ إلى: هل أستطيع تحمل مسؤولية هذا الكسب أمام الله؟

قبل قبول المال، افحص ثلاثة أمور: حقيقة ما قدمته، ووضوح الاتفاق، وأثر تصرفك في صاحب الحق. هل السلعة كما وصفتها؟ هل يعرف العميل ما سيدفع مقابلها؟ وهل استعملت حاجته لإخفاء عيب أو فرض خدمة لا يحتاجها؟

ليس كل سعر مرتفع استغلالاً؛ فقد تزيد الكلفة بسبب المهارة أو المخاطرة أو العمل خارج الوقت المعتاد. لكن الكلفة ينبغي أن تكون واضحة، لا ذريعة مخترعة بعد أن يصبح الطرف الآخر عاجزاً عن التراجع. وحين تلتبس عليك معاملة من الناحية الشرعية، اسأل جهة موثوقة مختصة، ولا تجعل رغبتك في الربح هي التي تصنع الجواب.

خطوات عملية لبناء مهنة نظيفة ومتقنة

1. حدد ما تتقنه وما لا تتقنه

اكتب خدماتك أو مسؤولياتك الفعلية، ثم ميز بين ما تستطيع إنجازه مستقلاً، وما يحتاج إلى مراجعة خبير، وما ينبغي أن تعتذر عنه. إن كنت شاباً تبدأ، فلا تعرض نفسك بصفة أكبر من تأهيلك. وإن كنت صاحب خبرة، فلا تفترض أن خبرتك القديمة تكفي لكل تقنية جديدة. حدد مهارة واحدة تتعلمها خلال الشهر، واجعل لها وقتاً ثابتاً.

2. اجعل الاتفاق مفهوماً قبل البدء

وضح نطاق العمل، والسعر أو طريقة حسابه، وموعد التسليم، وما لا يشملها الاتفاق. في الأعمال الصغيرة قد تكفي رسالة واضحة، وفي الأعمال الأكبر تحتاج إلى توثيق أنسب. لا تعتمد على عبارة «نتفاهم بعدين» حين تتوقع خلافاً. وإذا ظهر عطل إضافي أو تغيرت الكلفة، توقف وشرح وخذ الموافقة قبل أن تلزم العميل بنفقة جديدة.

3. ضع قائمة مراجعة قصيرة

لا تترك الجودة للمزاج والذاكرة وحدهما. اصنع قائمة من ثلاث إلى خمس نقاط تراجعها قبل التسليم: سلامة التوصيل، وصحة الأرقام، واكتمال الطلب، أو مطابقة المواصفات. اختر ما يناسب مهنتك. الموظف الذي يراجع رقم حساب قبل التحويل، والحرفي الذي يفحص تثبيت قطعة، يمتنعان بقليل من الانتباه ضرراً قد يكلف غيرهما كثيراً.

4. امنع الغش الصغير من التحول إلى نظام

لا تبدل مادة متفقاً عليها بأرخص منها دون علم صاحبها، ولا تنسب إلى نفسك عملاً لم تؤده، ولا تخف علاقة تجارية تؤثر في توصيتك. راقب أيضاً الوعود: لا تعد بالتسليم الخميس وأنت تعرف أن قدرتك لا تسمح قبل الأحد. إن كنت تعمل ضمن مؤسسة، فلا تبرر مشاركتك في التضليل بأن القرار جاء من غيرك؛ ابحث عن اعتراض مهني واضح ومسار مشروع يحفظ الحقوق.

5. سَعْرُ بعدل واعم حدودك

احسب وقتك وكلفة الأدوات والخبرة والمصاريف، ثم ضع أجراً تستطيع شرحه بوضوح. لا تجعل الخجل يدفعك إلى سعر لا يغطي عملك، ثم تعوضه بتقليل الجودة سراً. وفي حالات الحاجة، يمكنك تقديم تخفيض أو مساعدة بحسب قدرتك، لكن اجعلها اختياراً واعياً، لا وعداً يرهقك ويمنعك من الوفاء بالتزاماتك الأخرى.

6. أصلح الخطأ ولا تكتف بالاعتذار

إذا اكتشفت تقصيراً مؤثراً، أخبر من تضرر بما يلزم، واقتراح تصحيحاً مناسباً: إعادة العمل، أو استبدال القطعة، أو رد مبلغ مستحق. لا تحمل الزبون كلفة خطئك، ولا تعد بإصلاح لا تستطيع تنفيذه. ثم اسأل: كيف وقع الخلل؟ قد تحتاج إلى تدريب، أو تنظيم أفضل، أو تقليل عدد الطلبات. الاعتذار يحترم الشخص، والتصحيح يعيد حقه.

تمرين كتابة: مراجعة رزقك

خصص عشر دقائق، وأجب كتابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما المهمة التي يتوقع الناس أن يؤديها بأمان حين يسلمونها إليّ؟ وأين أحتاج إلى تعلم إضافي؟
2. ما المعلومة التي أتردد في كشفها للعميل أو المسؤول لأنها قد تقلل ربحي أو تظهر تقصيري؟

3. هل يوجد حق مالي أو عمل ناقص ينبغي أن أصححه؟ وما أول خطوة وموعدها؟

4. ما قاعدة مهنية واحدة سألتزم بها من هذا الأسبوع، حتى إن كلفتني ربها سريعاً؟

ما يبقى بعد الأجر

قد ينسى الناس اسمك، لكنهم يعيشون مع نتيجة عملك. اجعل ما تتركه خلفك صالحاً للاستعمال، واضحاً في ثمنه، محفوظاً من الخديعة. والمال الذي يدخل بيتك يستحق أن تسأل عن طريقه، لا عن مقداره وحده. أن تكون نافعاً يعني أن يطمئن الناس حين تصبح حاجتهم بين يديك.

الباب الرابع: أن تكون نافعاً

الفصل الحادي عشر: خدمة الناس والمسؤولية العامة

في مساء صيفي، تعطل مولد الحي، وخرج بعض السكان إلى الأزقة ينتظرون عودة الكهرباء. كان أبو علي يحمل كيس نفايات، فوضعه قرب عمود الإنارة لأن الحاوية بعيدة قليلاً. وفي مجموعة الحي على الهاتف، نشر شاب رسالة تقول إن صاحب المولد تعمد قطع الكهرباء ليزيد الأجور. لم يكن لديه دليل؛ وصلت إليه الرسالة فأعاد إرسالها.

في الطابق الثاني، كانت امرأة مسنة تحتاج إلى من يجلب دواءها من الصيدلية. رآها حسين، الطالب الذي عاد لتوّه من الامتحان، فسألها عن حاجتها، واتصل بابنها ليتأكد من اسم الدواء، ثم جلبه إليها. وعندما نزل ثانية، نقل كيس النفايات إلى الحاوية، وكتب في المجموعة: «هل لدى أحد معلومة مؤكدة عن العطل؟ الأفضل ألا نتهم أحداً قبل أن نعرف».

لم يصلح حسين المولد، ولم يحل مشكلات الحي. لكنه لبى حاجة، وأزال أذى، وامتنع عن إضافة ظلم إلى عطل عابر. ومن هذه الأفعال الصغيرة تبدأ المسؤولية العامة.

النفع ليس نشاطاً منفصلاً عن الحياة

حين نسمع كلمة «خدمة»، قد نتخيّل حملة كبيرة أو جمعية مسجلة أو تبرعاً مالياً. هذه صور مهمة، لكنها ليست الصورة كلها. خدمة الناس تشمل أيضاً أن تؤدي عملك بأمانة، وتحفظ حق من ينتظر بعدك، وتترك المكان صالحاً لمن سيستخدمه، ولا تجعل راحتك عبئاً على الآخرين.

المسؤولية العامة هي أن ترى أثر فعلك خارج حدود مصلحتك المباشرة. موقف السيارة الذي تختاره قد يغلق طريق مريض. والصوت المرتفع ليلاً قد يحرم عاملاً من نومه. والمعلومة التي تنشرها قد تنفع أسرة، أو تسيء إلى بريء، أو تثير خوفاً بلا أساس.

وللشاب مكان واضح في هذا الباب، حتى إن لم يملك مالاً أو وظيفة. يستطيع مساعدة زميل على فهم درس، أو إرشاد كبير سن إلى خدمة إلكترونية، أو المشاركة في نشاط منظم. وللبالغ مسؤولية تناسب خبرته وقدرته: تعليم مهارة، أو تحسين إجراء في العمل، أو متابعة حاجة جار دون إحراجة.

النافع لا يسأل فقط: ماذا أستطيع أن أقدم؟ بل يسأل أيضاً: ما الذي يحتاجه الناس فعلاً، وما الذي أحسن تقديمه؟

الخطأ الشائع: حماس ظاهر وحقوق مهملة

قد يشارك شخص في حملة تطوعية، ثم يترك أسرته تتحمل تقصيره، أو يتأخر عن عمله دون إذن، أو ينشر صور المحتاجين ليظهر نشاطه. وقد يجمع تبرعات بنية طيبة، لكنه لا يدون ما استلمه وما صرفه، فتضيع الثقة ولو لم يتعمد الخيانة.

الخطأ هنا هو اعتبار النية الحسنة بديلاً عن الانضباط. النية أساس مهم، لكنها لا تمنحنا حق التصرف في أموال الناس أو صورههم أو أوقاتهم بلا ضوابط.

ومن صور الخطأ أيضاً أن نعد بما يفوق قدرتنا. من الأفضل أن تلتزم بساعة أسبوعية وتثبت عليها، من أن تتصدر مشروعاً ثم تختفي وتترك المستفيدين ينتظرون. الخدمة التي يمكن الاعتماد عليها أنفع من اندفاع قصير كثير الوعود.

ميزان أخلاقي وإيماني عملي

الإيمان بالله والآخرة يوسّع معنى المسؤولية: ليس كل ما لا يراه الناس خارج الحساب، وليس كل ما يصفقون له صواباً. وقد يكون عمل خفي يحفظ كرامة إنسان أصدق من نشاط واسع يجرحه أو يستعمل حاجته وسيلة للظهور.

ومن المعاني التي تؤكدّها التوجيهات الأخلاقية في تراثنا أن قيمة العمل ترتبط بقصده وبما يحفظه من حقوق. ولهذا يمكن اختبار أي مبادرة بأربعة أسئلة: هل الحاجة حقيقية؟ هل أملك القدرة أو الإذن اللازم؟ هل أحفظ كرامة المستفيد وخصوصيته؟ وهل يترتب على فعلي ضرر يمكن تجنبه؟

حفظ النظام جزء من هذا الميزان: احترام الدور، وسلامة الطريق، ونظافة المرافق، وصيانة المال العام. وإذا وجدت خللاً أو تعسفاً، فاطلب إصلاحه بوسائل واضحة ومسؤولة، لا بإحداث ضرر جديد يدفع ثمنه من لا علاقة لهم به.

والخدمة لا تلغي حقك في الراحة والأمان. لك أن تعتذر عن مهمة لا تحسنها، وأن تحيل الحالة إلى جهة مختصة. ولا تجعل شاباً قليل الخبرة يتعامل وحده مع أموال أو حالات حساسة؛ فحسن التنظيم يحمي الخادم والمستفيد معاً.

خطوات تطبيقية

1. ابدأ بدائرة قريبة ومحددة.

انظر إلى بيتك وبنائتك وشارعك ومدرستك أو مكان عملك. دَوِّن ثلاث حاجات تراها بنفسك، لا ثلاث مشكلات سمعت عنها فقط. قد تكون مساعدة جار على شراء حاجاته، أو معالجة تراكم نفايات، أو تنظيم مواد دراسية مشتركة. اختر حاجة تستطيع فهمها ومتابعتها.

2. اسأل قبل أن تساعد.

لا تفترض أن ما تراه مناسباً هو المطلوب. قل: «ما الذي يفيدك الآن؟» وقَدِّم خيارات دون ضغط. ربما يحتاج جارك إلى توصيلة، لا إلى مال، وربما يفضِّل أن يتواصل معه شخص يعرفه. قبول المساعدة حق للمستفيد، وليس امتحاناً لامتنان الناس لك.

3. حوِّل النية إلى التزام صغير.

حدِّد المهمة والوقت والحدود: ساعة يوم الجمعة، أو اتصال أسبوعي، أو مساعدة محددة خلال شهر. أخبر المعنيين بما تستطيع تقديمه فعلاً. وإذا طرأ ظرف يمنعك، اعتذر مبكراً وابتحث عن بديل بموافقتهم؛ فلا تترك شخصاً يعتمد عليك أمام فراغ مفاجئ.

4. تطوِّع ضمن عمل موثوق.

اسأل عن المسؤول، وطريقة توزيع المهام، وسلامة المشاركين، وآلية التعامل مع الأموال والبيانات. لا تدخل أعمالاً طبية أو إنقاذية لا تتقنها. وإذا جمعت مالاً لغرض محدد، فدوِّن الوارد والمصروف، واحتفظ بما يثبت التصرف، وقَدِّم بياناً واضحاً دون كشف أسماء المحتاجين.

5. اجعل حفظ النظام عادة يومية.

لا تتجاوز الدور بحجة أنك مستعجل، ولا تستعمل علاقة شخصية لتأخذ حق غيرك. ارفع مخلفاتك، واترك الممرات مفتوحة، وخفف الضوضاء، وأبلغ عن الخلل للجهة المعنية بمعلومات دقيقة. هذه ليست تفاصيل أقل شأنًا من التطوع؛ إنها تمنع أذى متكرراً عن أناس لا تعرفهم.

6. ضع حاجزاً قبل زر الإرسال.

اسأل عن مصدر الرسالة وتاريخها وسياقها، وابحث عن تأكيد مستقل موثوق، خصوصاً في الأخبار الصحية والأمنية والاتهامات. الصورة أو التسجيل وحدهما لا يكفيان دائماً. إن لم تتحقق، فلا تنشر، ولا تعتبر عبارة «منقول» إعفاءً من المسؤولية. وإذا نشرت خطأ، صححه بوضوح لدى الجمهور نفسه قدر استطاعتك.

7. احفظ الخصوصية أثناء النفع.

لا تنشر صورة محتاج أو مريض، ولا عنوانه أو رقم هاتفه، لمجرد تسهيل المساعدة. احصل على موافقة واضحة عند الحاجة، واكتفِ بأقل قدر من البيانات. وعند طلب النجدة لحالة عاجلة، شارك المعلومات اللازمة مع الجهة القادرة على التدخل، لا مع جمهور واسع بلا ضرورة.

8. راجع الأثر، لا عدد الأنشطة فقط.

بعد شهر، اسأل: هل خفّت المشكلة؟ هل انتفع الناس كما توقعنا؟ هل أثقلنا على الأسرة أو المتطوعين؟ استمع إلى المستفيدين دون دفاع سريع. قد يكون القرار المسؤول هو تعديل العمل، أو تقليصه، أو تسليمه لمن هو أقدر، لا الاستمرار فيه حفاظاً على صورتك.

تمرين كتابة: دائرة نفعي

خصّص عشر دقائق، وأجب بوقائع محددة:

1. ما الحاجة القريبة التي رأيتهـا هذا الأسبوع، ومن يمكنني سؤاله لفهمها دون اقتحام خصوصيته؟
2. ما السلوك الذي يصدر مني ويحمل الآخرين كلفة: تأخير، ضواء، تجاوز دور، أو نشر غير متحقق؟
3. ما الخدمة الصغيرة التي أستطيع الالتزام بها شهراً، وما حدود وقتي وقدرتي؟
4. كيف سأعرف أن خدمتي نافعة وتحفظ الكرامة، ومن يستطيع تنبيهي إذا أخطأت؟

خاتمة

لن تحمل المجتمع كله على كتفيك، لكنك مسؤول عن الأثر الذي تتركه فيه. كن جاراً مأموناً، ومتطوعاً منضبطاً، ومستخدماً للهاتف لا يوزع الأذى. وحين تستطيع أن تنفع، افعل ما تحسنه بصدق؛ وحين تعجز، فلا تضيف إلى حاجة الناس ضرراً جديداً.

الباب الرابع: أن تكون نافعاً

الفصل الثاني عشر: الأثر الذي يبقى بعدك

في أول أسبوع بعد تقاعد أبي حيدر من ورشة صيانة في بغداد، تعطلت آلة اعتاد الجميع أن ينادوه لإصلاحها. وقف العامل الشاب أمامها متردداً، ثم تذكر الدفتر الأزرق الذي تركه الرجل في خزانة الأدوات. فتحه، فوجد رسماً بسيطاً، وأعراض الأعطال، وتنبهها واضحاً: «افصل الكهرباء قبل أي فحص». اتبع التعليمات، واستعان بزميله، فعادت الآلة إلى العمل.

وفي المساء، كانت حفيذة أبي حيدر تصلح غلاف كتاب مدرسي تمزق. سألتها أمها لماذا لا ترميه وتشتري غيره، فقالت: «جدي يقول: إذا ينصلح، ليش نخسره؟». لم يكن الرجل حاضراً في الورشة ولا في الغرفة، لكن شيئاً من عنايته كان حاضراً في المكانين.

لم يؤسس مؤسسة كبيرة، ولم يكتب اسمه على جدار. ترك معرفة يستطيع غيره استخدامها، وعادة صغيرة تحمي الأشياء من الهدر. وربما ترك أيضاً أخطاء يحتاج أهله إلى تجاوزها؛ فالأثر ليس شهادة كمال. إنه ما ينتقل منا إلى حياة الآخرين، بقصدنا أحياناً، ومن غير انتباهنا أحياناً أخرى.

ما الذي يبقى فعلاً؟

حين نفكر في الأثر، قد نتخيل مالا كثيراً، أو كتاباً مشهوراً، أو مشروعاً يحمل اسم صاحبه. هذه صور ممكنة، لكنها ليست المقياس الوحيد. قد يبقى منك أسلوب عادل في إدارة الخلاف، أو مهارة علمتها لشخص فاستغنى بها عن السؤال، أو نظام عمل منع ضياع حقوق المراجعين.

الأثر يختلف عن الحضور. حضورك يجعل الناس يرجعون إليك، أما أترك النافع فيمنحهم شيئاً يستطيعون استعماله حين تغيب. ولهذا لا يكفي أن تكون الشخص الذي يحل كل مشكلة؛ فقد تكون حاجتهم الدائمة إليك علامة على أنك لم تنقل المعرفة، أو لم تمنحهم فرصة التعلم.

وفي الأسرة، لا تكون التربية بما تقوله وحده، بل بما يتكرر أمام الأبناء: كيف تعتذر، وكيف تتصرف بالمال، وكيف تتحدث عن إنسان لا يستطيع الدفاع عن نفسه. لا يصنع موقف واحد تربية كاملة، لكن التكرار يمنح السلوك وزناً.

أما العلم النافع، فليس كثرة المعلومات المخزونة. إنه معرفة صحيحة تصل إلى من يحتاجها، بلغة يفهمها، وفي صورة يمكنه العمل بها. ورقة مرتبة قد تنفع أكثر من ساعات كلام مبعثرة.

الخطأ الشائع: أن تبني حاجتهم إليك

قد يظن الأب أنه يحمي أسرته حين يحتفظ بكل تفاصيل المال والمعاملات لنفسه. وقد يظن الموظف أنه يضمن مكانته حين يخفي طريقة إنجاز العمل. وقد يتولى المتطوع كل صغيرة، ثم يشكو أن أحداً لا يتحمل المسؤولية.

هنا يختلط النفع بالسيطرة. أنت تنجز، لكنك تمنع الآخرين من اكتساب القدرة. وحين تغيب، يتعطل ما بنيته.

وليس المقصود أن تكشف أسرار الناس أو تسلم عملاً حساساً إلى غير المؤهل. المقصود أن تميز بين سر يجب حفظه، ومعرفة ينبغي نقلها. الأثر المتين لا يجعل غيابك سهلاً على القلوب، لكنه يجعل استمرار الحياة والعمل ممكناً من دون ارتباك كان يمكن تجنبه.

ميزان أخلاقي وإيماني عملي

اسأل عن ثلاثة أمور: القصد، والطريقة، والنتيجة المرجوة. هل أطلب نفع الناس، أم أستخدم حاجتهم لانتزاع الطاعة؟ هل وسيلتي مباحة وعادلة وتحفظ كرامتهم؟ وهل لدي سبب معقول للاعتقاد بأن ما أفعله مفيد، أم أكتفي بحسن شعوري تجاه نفسي؟

من المعاني التي تؤكد التوجيهات الأخلاقية في تراثنا أن قيمة العمل تتصل بصدق النية وأداء الحقوق. لكن حسن النية لا يجعل العمل المتقن أمراً ثانوياً، ولا يمحو ضرر الإهمال. من يعلم معلومة خاطئة بحماسة يحتاج إلى تصحيحها، لا إلى الاكتفاء بأنه أراد الخير.

والإيمان بالله والآخره يوسع أفق المسؤولية: ليس كل نفع يحتاج إلى شهود، وليس غياب الشكر دليلاً على ضياع العمل. وفي المقابل، لا تجعل مشروعاً عاماً ستاراً لإهمال من تعول، أو لتأخير حق مستحق. ابدأ بما أوتمنت عليه، ثم وسّع دائرة نفعتك بقدر استطاعتك.

خطوات لبناء شيء يستمر بعدك

1. ارسم خريطة لما تتركه الآن.

اكتب ثلاث دوائر: الأسرة، والعمل أو الدراسة، والناس من حولك. تحت كل دائرة سجل شيئاً ينتفع به الآخرون بسببك، وشيئاً قد يتضررون منه. ربما تعلم أبناءك الالتزام، لكنك تعلمهم أيضاً الخوف من الاعتراف بالخطأ. البداية الصادقة ترى الوجهين، ولا تحول مراجعة النفس إلى محاكمة قاسية.

2. اختر منفعة محددة، لا عنواناً واسعاً.

بدلاً من «أريد خدمة الشباب»، اختر مساعدة طالبين على تعلم مهارة تتقنها. وبدلاً من «أريد إصلاح العمل»، أعد دليلاً واضحاً لإجراء يكثر فيه الخطأ. المشروع المحدد يسمح بقياس فائدته وتصحيحه. ويمكن للشباب أن يبدأ بتلخيص دراسي دقيق، وللبالغ أن يبدأ بخبرة مهنية يحتاجها زملاؤه.

3. حوّل الخبرة إلى مادة قابلة للنقل.

دوّن الخطوات، وشرح أسبابها، واذكر الأخطاء المتوقعة وحدود معرفتك. لا تكتب: «يُفعل بالطريقة المعتادة»، بل بيّن الطريقة. جرّب دليلك مع شخص لم يشاركك العمل؛ فالمواضع التي يتعثر فيها تكشف ما بقي في رأسك ولم يصل إلى الورق. واحذف منه المعلومات الخاصة التي لا يحق تداولها.

4. ربّ بالمشاركة، لا بالمحاضرة وحدها.

دع الابن يشارك، بحسب عمره، في إعداد ميزانية شراء بسيطة، أو إصلاح غرض، أو الوفاء بوعد. اشرح له قرارك، واسمع اعتراضه، ثم راجع معه النتيجة. لا تطلب منه أن يكون نسخة منك؛ علّمه كيف يزن الخيارات ويتحمل تبعاتها. انتقل القدرة أعمق أثراً من انتقال الأوامر.

5. اجعل للعمل استمراراً واقعياً.

حدد من يستطيع متابعة المهمة، وأين توجد الملفات، وما الموارد اللازمة، ومتى تجري المراجعة. لا تبني مبادرة تحتاج دائماً إلى مال لا يتوافر أو وقت لا يملكه أحد. وإذا تعلق الأمر بأموال أو ملكية أو وصية، فاستعن بالمختصين لضبط الحقوق وفق الأحكام والقوانين المعمول بها؛ فالحماسة لا تغني عن التوثيق.

6. اختبر الأثر بسؤال المستفيد.

لا تسأل فقط: «هل أعجبك ما قدمت؟». اسأل: ما الذي صار أسهل؟ ما الذي لم تفهمه؟ وهل تستطيع إنجازه وحدك الآن؟ قد تكتشف أن درساً طويلاً يحتاج إلى مثال، أو أن مساعدة متكررة صنعت اعتماداً زائداً. قبول هذه الملاحظة جزء من الأمانة، وليس انتقاصاً من جهدك.

7. أصلح الأثر المؤذي، واترك مساحة لغيرك.

إن نشرت معلومة غير دقيقة فصححها حيث نشرتها، وإن أورثت البيت عادة تجريح فابدأ بتغيير لسانك والاعتذار عند الخطأ. ثم اقبل أن يطور الآخرون ما بدأت، وربما ينجزونه بطريقة أفضل. ليس شرطاً لبقاء نفعك أن يبقى اسمك في المقدمة، أو أن تحفظ طريقتك كما هي.

تمرين كتابة: صفحة لما يستحق البقاء

خصص خمس عشرة دقيقة، وأجب بأمثلة محددة، لا بصفات عامة:

1. لو غبت شهراً، ما المعرفة أو المسؤولية التي ستتعتل لأنني لم أشاركها مع أحد؟
 2. ما السلوك الذي يتعلمه مني أهلي أو زملائي بال تكرار، وهل أرضى أن يستمر بعدي؟
 3. ما الشيء النافع الذي أستطيع توثيقه أو تعليمه خلال الثلاثين يوماً المقبلة، ولمن تحديداً؟
 4. ما الحق الذي يجب أن أؤديه، أو الخطأ الذي يجب أن أصلحه، قبل أن أنشغل بتوسيع أثري؟
- اختر من إجاباتك عملاً واحداً، وحدد مواعده وأول شخص ستتعاون معه.

ما يبقى ليس كله كبيراً

لا تستطيع أن تضمن كيف سيذكرك الناس، ولا كم سيستمر ما تصنعه. لكنك تستطيع اليوم أن تؤدي حقاً، وتنقل معرفة، وتربي على خلق، وتترك عملاً أوضح مما تسلمته. ابن شيئاً نافعاً يستطيع غيرك حمله؛ فذلك أثر يستحق العناية، ولو لم يحمل اسمك.

خاتمة: الإنسان لا يكتمل دفعة واحدة

لا ينتهي بناء الإنسان عند آخر صفحة. قد يعرف المرء ما ينبغي فعله ثم يتأخر، وقد يبدأ ثم يضعف، وقد يعتذر ولا يُقبل اعتذاره فوراً. هذا كله لا يلغي قيمة العودة. المهم أن لا يحول الخطأ إلى هوية، ولا يحول النجاح إلى غرور.

من أراد أن يعرف أثر هذا الكتاب فيه، فليعد بعد شهر إلى الأسئلة التي كتبها، وليقارن بين ما قاله وما فعله. سيجد أن التغيير الحقيقي أقل صخباً من الوعود، لكنه أصدق: كلمة صار يقولها بصدق، عادة تركها، حق أدّاه، أذى كفّ عنه، عمل أتقنه، أو إنسان ساعده من غير منّة.

رسالة الكاتب

إلى القارئ الذي يريد أن يتغير من غير أن يفقد نفسه،

كتبت هذا الكتاب وأنا أؤمن أن الإنسان لا يُبنى بكلمة حماسية عابرة، ولا بوعود تجعل الطريق أسهل مما هو عليه. نحن نكبر حين نرى حقيقتنا بصدق، ونحفظ حقوق الله وحقوق الناس، ونتعلم أن القرار الصغير قد يكون بداية تحول كبير إذا صاحبه عمل واستمرار.

لم أرد أن أقدم لك صورة إنسان لا يخطئ، لأن هذه الصورة قد تزيد قسوة الإنسان على نفسه. أردت أن أذكرك بأن الخطأ لا يلغي واجب الإصلاح، وأن الضعف لا يلغي قيمة العودة، وأن النجاح لا يبرر الظلم أو الغرور. ما ينفعك هو أن تجمع بين الإيمان والعقل، وبين النية والعمل، وبين الطموح ومراعاة من يشاركك الحياة.

إذا وجدت في هذا الكتاب فكرة نافعة، فلا تجعلها إعجاباً صامتاً. جرب أن تحولها إلى كلمة أصدق، أو وعد تؤديه، أو عادة تضبطها، أو حق تحفظه، أو أذى تتوقف عنه. وإذا وجدت فكرة تحتاج إلى سؤال شرعي أو علاج أو مشورة متخصصة، فارجع إلى أهل الاختصاص؛ فطلب العلم ليس عيباً، والاعتراف بالحاجة ليس ضعفاً.

أتمنى أن تخرج من هذه الصفحات لا بصورة مثالية عن نفسك، بل بعهد واقعي: أن تكون أصدق، وأرحم، وأشد مسؤولية، وأن تجعل ما تتعلمه نافعاً لك ولمن حولك.

علي إبراهيم خليل الخفاجي

حقوق النشر والمصادر

© 2026 — جميع حقوق التأليف والنشر محفوظة للمؤلف: علي إبراهيم خليل

الخفاجي.

لا يسمح بنسخ الكتاب أو إعادة نشره كاملاً دون إذن خطي من المؤلف، مع مراعاة الاقتباسات المسموح بها قانوناً.

هذا الكتاب توجيه عام، وليس فتوى شرعية ولا بديلاً عن العلاج النفسي أو الطبي أو الاستشارة المتخصصة.

المصادر

1. موقع مكتب سماحة السيد علي الحسيني السيستاني، نصائح سماحة السيد للشباب المؤمن: \nhttps://www.sistani.org/arabic/archive/25237/
2. موقع مكتب سماحة السيد علي الحسيني السيستاني، العلاقات الاجتماعية: \nhttps://www.sistani.org/arabic/book/17/962/
3. موقع مكتب سماحة السيد علي الحسيني السيستاني، حقوق الوالدين: \nhttps://www.sistani.org/arabic/qa/0444/
4. نهج البلاغة، مجموعة خطب ورسائل وحكم أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام، مع اعتماد طبعة محققة عند نقل النصوص حرفياً.

— علي إبراهيم خليل الخفاجي —

الإنسان الذي تريد أن تكونه

— من الداخل إلى الخارج —

من صفحات الكتاب

«كيف تصبح أصدق وأحسن وأنفع،
خطوة بعد خطوة؟»



«لا تتحول الخطأ إلى هوية،
ولا النجاح إلى غرور.»



«التغيير الحقيقي أقل ضجيجاً من الوعود،
لكنه أصدق.»



رحلة وعي...
من أجل حياة أكثر توازناً
وقيمة ومعنى.



خطة 30