

علي الحكمانى

إِضَاءَات فِي تَطْوِيرِ الذَّاتِ

نصوص



إفادات في تطوير الذات



اسم الكتاب: إضاءات في تطوير الذات

اسم الكاتب: علي الحكماي

نوع العمل: نصوص

الرقم الدولي EBIN : 16-1-395-250730

الناشر: دار بسمة للنشر الإلكتروني

الطبعة الأولى: 2025م / 1447هـ



دار بسمة للنشر الإلكتروني



00212771814934



دار بسمة للنشر الإلكتروني (المغرب)



Darbassma1@gmail.com



المملكة المغربية

كل الحقوق
محفوظة

دار بسمة للنشر الإلكتروني تُقدم جميع خدمات النشر، ولا تتحمل أي مسؤولية تجاه المحتوى، إذ إن الكاتب وحده هو المسؤول عن نتاج فكره.. كما لا يجوز بأي صورة نشر أو إعادة طبع أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو كان، أو بأي طريقة سواء كانت إلكترونية أو بالتصوير أو خلاف ذلك، إلا بموافقة خطية من الناشر أو المؤلف. ©

إذاعات ففي تطوير الذات

نصوص

علم الحكمان





الإهداء

إلى كل من يسعى لأن يكون أفضل،
إلى أولئك الذين يؤمنون أن التغيير يبدأ من الداخل،
أهديكم هذا الكتاب... ليكون رفيقكم في درب التطوير والنماء.



مقدمة

في زحمة الحياة وتسارع وتيرتها، أصبح الإنسان بحاجة ماسّة إلى التوقف قليلاً، والتأمل في ذاته، وتطويرها بما يليق بأحلامه وطموحاته .

هذا الكتاب "إضاءات في تطوير الذات" ليس دليلاً تقليدياً، بل هو رفيقٌ يسير معك خطوة بخطوة، يضيء لك زوايا خفية في داخلك، ويحفزك على أن تكون نسخة أفضل من نفسك كل يوم.



ستجد من يعزفون لك على أوتار متعددة؛ لكي يشوك عن
الطريق الذي اخترته لنفسك، فلا ترضخ فالحق أولى أن يتبع.

* * *

متى ما ساءت علاقتك مع المجتمع، أو مع الناس بصفة عامة،
فعليك بمراجعة نفسك، فأنت مكمّن المشكلة.

* * *

افتح نوافذك لرياح التغيير، وتنفس بملء رئتيك منه، ولا تخف
أبدًا، فبالتغيير يتجدد الفكر، وتتوسع المدارك، وتنظر إلى الحياة
بمنظور آخر، وترى أشياء لم ترها من قبل، ولا يخفى عليك أنه في
التغيير واقع جديد وتحديات جديدة، تستدعي منك ترتيب أوراقك،
وإعادة رسم الخطط، والبحث عن طرق تؤدي إلى (روما) أحلامك
وطموحاتك. فربّ تغيير تخشاه يفجر طاقاتك. (وعسى أن تكرهوا
شيئاً وهو خير لكم... إلخ).

* * *

في كل طريق تسلكه، ستجد المحبطين والمشبطين، ولكن لا تلتفت إليهم، ولا تبالي بأرائهم؛ فهم لا يعرفون من أنت، ولا يرونك إلا بعيون قدراتهم وإمكانياتهم.

* * *

ثقافةٌ منتشرةٌ في مجتمعاتنا بشكلٍ كبيرٍ، ألا وهي: التحسُّرُ على ما فات وعضُّ أصابعِ الندمِ، فتجدُ الشخصَ يروي قصتهُ لكلِّ من غدا وراح.

ففي زمنٍ انقضى، جاءتهُ فرصةٌ لا تتكررُ، ولم يُحسنِ استغلالها، وبعدها اكتشفَ ذلكَ، جلسَ يندبُ حظَّهُ ويرثي لحاله. أخي العزيزُ، من قال لك إنَّ الفرصَ لا تتكررُ؟

فمعَ كلِّ إشراقِ شمسٍ، لكَ فرصةٌ، بل فرصٌ عديدةٌ ما دمتَ على قيدِ الحياة. فلا تبكِ على اللبنِ المسكوبِ، ودعِ الماضيَ عنك، واعملِ في حاضرِكَ لمستقبلِكَ، وثقْ باللهِ أنه سيعوضُكَ عما فاتك. وفي الأخير: "الخيرُ فيما اختاره اللهُ".

* * *

دائماً استحضر هذه الآية الكريمة: {لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ
بَعْدَ ذَلِكَ أَمْراً} صدق الله العظيم. إذا فشلتَ في الزواج، أو في
مقابلة، أو في مشروع، أو في دراسة، أو حتى في مالٍ وصدقة،
فالفشلُ في تجربةٍ واحدةٍ ليس نهايةً للموضوع، حاولْ وكرِّرْ المحاولةَ
حتى تجدَ الطريقةَ المثلى للنجاح، فكم من فشلٍ قاد إلى نجاحٍ عظيم.

ما تختاره اليوم من أفكار وقراءات وتجارب، سيشكل
شخصياتنا ومستقبلنا بعد عام؛ فكل كتاب نقرأه، وكل شيء نراه،
وكل لحظة نعيشها، لها تأثيرات تمتد إلى المستقبل.

إذا أخطأتَ في حقِّ أحد، فاعتذر ولا تأخذك العِزَّةُ بالإثم،
فلاعتذارٌ من شيمِ الكبار.

في طريقك إلى المجد، ستمرُّ بأمورٍ لا يعلمها إلا الله: (خذلان،
كسر، جرح، خيبة ظنون، هجر)، وستبدلُ نظرتك إلى الحياة ألفَ
مرة، ولكنك عندما تصل، ستشعر بلذَّةِ الإنجاز، وستحصدُ ثمرةَ
الوصول.

لَا تَحْسَبُ الْمَجْدَ تَمَرًا أَنْتَ آكُلُهُ
لَنْ تَبْلُغَ الْمَجْدَ حَتَّى تَلْعَقَ الصَّبْرَ

* * *

إن لم تستطع أن تثير الهمم وترفع المعنويات فأبسط حقوقنا أن
تكرمنا بسكوتك.

* * *

بعض الأشخاص لديهم قدرة عجيبة على شحن الأجواء
بالسلبية، والأعجب من ذلك أنهم يعيدون نفس الأسطوانة في كل
مجلس يجلسون فيه، لا يكلّون ولا يملّون.

يعتريني الشك أحياناً بأنهم لا يرتاحون ولا يسعدون إلا إذا
تطرقوا لمثل هذه المواضيع.

تحذير: (فرّ منهم فرارك من كورونا).

* * *

ابتسم للناس وعاشرهم بمعروف، وألن جانبك لهم، ولا تكن
فظاً غليظ القلب؛ فالحياة لا تستحق منا كل هذا التصارع والتكبر
والخشونة في المعاملة. ولو تأملت فيها، لرأيتها باللطف أجمل وأطيب
مذاقاً وأهنأ.

* * *

"لا ترضَ لنفسك بنصف حب، بنصف تقدير، بنصف اهتمام،
ولا تنازل عن حَقِّك بأي حال من الأحوال. لست بأقل من غيرك،
والمكان الذي لا تجد فيه ما يرضيك، ارحل عنه فوراً".

* * *

"لا تنمَ على ضعيفة، ولا تحمل الحقد في قلبك على أحد،
سامح واطرد المشاعر السلبية، واعلم أن الضغائن والأحقاد تسلبك
السلام الداخلي وتفتك بصحتك، فاقتُلها قبل أن تقتلك".

* * *

"لا تبخل على نفسك باللحظات السعيدة، فكلما أسعدتها
انعكس ذلك على جودة حياتك وحياة من حولك".

* * *

"اجعل أعمالك كلها لوجه الله. فإذا زرت مريضاً، فلا تزوره لكي تؤدي الواجب كما هو منتشر في مجتمعاتنا، بل زرّه لتكسب الأجر. وإذا وصلتَ رحماً، لا تصله لكي يُقال: "فلان لا يقطع رحم"، بل صلّه لتؤدي حقوق القرابة وتكسب الأجر. وإذا أنفقت من مالك أو من وقتك أو من جاهك أو من علمك، فلا تبتغِ إلا الأجر، ولا تنتظر ردَّ الإنفاق، ولا ترجُ من وراء فعلك شهرة أو مدحاً من الناس. ففي النهاية، لا يبقى إلا ما قصدتَ به وجه الله".

* * *

"تشكّل العادات بطريقة ما، ومع مرور الزمن تصل إلى حدّ التقديس في المجتمعات التي ينتشر فيها الجهل، وإذا حاول أحدهم الاقتراب منها، تقوم الدنيا ولا تقعد، ويصبح حديث الساعة، ولكن العجيب في الأمر أنه بعد فترة، يقومون بتقليده وكأنّ شيئاً لم يكن".

* * *

"رافق الإنسان النقي الصادق المحبّ الذي مرّت عليه السنون ولم يتزحزح عن نقاء قلبه قيد أمّلة، إذا أخطأ في حقك، اعتذر دون تلوّ، وإذا أخطأت في حقه، عفا عنك فوراً، ولا يحمل بين جنبيه إلا الود والاحترام والظنون الحسنة والمشاعر الطيبة للجميع".

"من أراد أن يغير قناعة منتشرة بين الجماهير، فعليه أن يقوي
حائطه النفسي ليتمكن من صدّ الصدمات المجتمعية".

* * *

"خيرٌ لبعض العلاقات أن تظلّ سطحية، لأنّ في عمقها موتها".

* * *

"لا يبدع الإنسان إلا بعدما يتحرر من قيود (ماذا سيقولون
عني؟)".

* * *

"في رحلتك إلى الأحلام، كن ذكيًا وابحث عن الطرق
المختصرة التي لا تثقل كاهلك بحملها وتوصلك إلى غايتك، فالعمر
قصير والأيام لا تتسع".

* * *

"إذا لم تعمل على إسعاد نفسك، فلا تلومنّ الناس على عدم
إسعادك".

* * *

"اندماجك مع الناس كثيراً قد يفقدك بريقك، وانعزالك عنهم يفقدك لذة الحياة. فكن معهم بين الحين والآخر، وكن شخصاً انتقائياً في علاقاتك أغلب الوقت. ومن الحكمة أن تكون متاحاً للجميع في بعض الأحيان، لكي تعرف بوصلة الجماهير إلى أين تتجه، وتعرف ما يشغلهم، لتعدّ العدة لذلك".

* * *

"التذمُّر من المجتمع، ومن العمل، ومن المحيط العائلي، ومن الظروف التي تمرُّ بها، لا يفيدك شيئاً، بل إنه يؤثر سلباً على صحتك وينفّر الناس منك. فالمتذمّر شخص غير مرحّب به. فكن متفائلاً، بشوشاً، ودوداً، محبّاً للحياة، وابحث عن الوجه الجميل من كل أمر تواجهه".

* * *

"بعض الأشخاص مثل الأشجار الصناعية، لا تنتظر منهم ثمرة، ولكنهم يصفون جمالاً على حياتك ويزينونها. أيضاً، لا يحتاجون منك إلى سقاية، فلست مضطراً للتخلص منهم".

* * *

"اقتنص لنفسك لحظات سعيدة تجمع بها ما بعثرته يد الأيام".

* * *

"كل إنسان في هذه الحياة يواجه ظروفًا قاهرةً وتحدياتٍ جمةً وعقباتٍ كؤودةً، ولكن طريقة التعامل معها هي التي تصنع الفارق بين شخص وآخر".

* * *

"في هذا الزمان، على المرء أن يحسب ألف حساب قبل أن يضع قدمه في مكان ما، فالأمر في غاية الخطورة. فقد تدخلك خطوة غير محسوبة في متاهات لا أول لها ولا آخر".

* * *

"إذا أتاك من لديه موهبة في طور نموها ويريد تقييمك لها، فلا تكسر مجاديفه ولا تقص جناحيه. خذه رويداً رويداً، وأسمعه ما يجب أن يسمعه، فهو بأمس الحاجة للدعم والتشجيع. ولكن لا تبالغ، فإذا وجد منك ما يجب، فقد أعطيته الوقود للاستمرارية. ومع تكرار المحاولة، حتماً سيتطور مستواه ويصل إلى غايته المنشودة".

* * *

"إِيَّاكَ ثُمَّ إِيَّاكَ ثُمَّ إِيَّاكَ أَنْ تَظْلِمَ إِنْسَانًا، لَا قَوْلًا: فَتَبْهَتَهُ، أَوْ تُشَوِّهَ صُورَتَهُ، أَوْ تَغْتَابَهُ؛ وَلَا فِعْلًا: فَتَأْكُلَ مَالَهُ، أَوْ لَا تُعْطِيَهُ أَجْرَتَهُ، أَوْ تَسْرِقَ مَمْلُوكَاتِهِ.

فَإِنَّ الظُّلْمَ ظُلْمَاتٌ، وَالْأَيَّامَ دُؤْلٌ، وَكَمَا تَدِينُ تُدَانُ".

* * *

"التربية منظومة متكاملة: جسدياً، وروحياً، وعقلياً، ونفسياً. فإذا أُهْمِلَ جانب من هذه الجوانب، اختلَّ ميزان البقية".

* * *

"مع كل إشراقة شمس جدد العهد مع نفسك بأنك لن تتخلى عن أحلامك مهما كانت الظروف".

* * *

"في هذه الحياة، ستواجه أصنافاً عديدةً من البشر، وسترى سيماهم في وجوههم.

فبعضهم لا تقترب منه أبداً، وبعضهم اقترب منه بحذر، وآخرون لا خوفَ عليك منهم؛ فإن اندمجت معهم أسعدوك، وإن ابتعدت عنهم بقيت لك ذكراهم الطيبة.

وإن لم تكن تملك الخبرة في معرفة الناس ومعادهم، فكن حذراً
مع الجميع حتى يتبين لك من يستحق أن تبني معه علاقة، ومن لا
يستحق".

"التجارب السيئة كالوقود؛ إما أن تكون إيجابياً، فتملأ به
خزان مركبة أحلامك وتنطلق بها إلى حيث تريد، أو أن تكون
سلبياً، فتحرق به مركبتك وتُنهى مستقبلك بيدك".

* * *

"الإنسان المصلحي لا يدوم له ودّ، ولا تبقى له صداقة؛ فالיום
هنا، وغداً هناك، لا بوصلة له إلا مصلحته. فإذا جمعك به الطريق
يوماً ما، فكن فطناً، ولا تسمح له باستغلالك".

* * *

"إذا لم يتمكن اليأس من قلبك، فستصبح الأمنيات يوماً ما
حقيقة".

* * *

"تجد البعض يشرق وجهه بالحياة، وكأن النور يسكن قسماته،
وتجد آخرين وكأنهم خارج حدودها، لا روح، لا وهج. ما السبب

يا تُرى؟ إنما الأحلام، والطموح، وعزيمة تعانق السماء، هي من تضي على الحياة حياة. أما موتها، فاسأل عنه الكسل، والدعة، ونظرة الدون التي لا ترى في الأفق إلا قيداً، وفي النفس إلا عجزاً".

* * *

"اجعل أعصابك أبرد من الثلج، وإلا ستعب وتعب من حولك. عش الحياة بعين واحدة، وتجاهل ما يمكن تجاهله؛ فالكثير من الأمور التي تُركّز عليها لا يُحسب لها حساب في زمانك. الثواب تغيّرت، والمذمة أضحت محمّدة، وباختصار: انقلبت الحياة رأساً على عقب".

* * *

"الوقت كالنهر الجاري، والناس فيه رجالان: أحدهما انشغل باللهو على ضفافه، يلهو بلحظته، يغترف من مائه بيد عابثة، لا يبالي بما بعد المتعة،

والآخر بذر في أرضه بذور الطموح، وشق للنهر مجرىً يسقي به آماله، ورعى زرعه بصبر الأيام.

فمضت السنون، وأينع حصاد المجتهد، ووقف اللاهي على ضفة الندم، لا يجني سوى الحسرة... ولات حين مندم".

"الإنسان الذي يتقن فنَّ التخطيطي فقد حيزت له الراحة
بجذافيرها".

"في زمن تتسارع فيه وتيرة الحياة وتنقل كاهلنا الضغوط، لا بدّ
من التعامل معها بحكمة واتزان. فثمة مواقف تستدعي مجاراتها بعزمٍ
ويقظة، وأخرى ليست بتلك الأهمية فلنجعلها استراحة محارب،
لا لتقاط الأنفاس واستعادة التوازن؛ إذ إن الاسترسال في اللهات
مرهق، كما أن الإفراط في الراحة يُطفئ جذوة الطموح ويُوهِن
العزيمة".

* * *

"أنت لستَ ضعيفاً، أنت قادرٌ على الوصول، في أيِّ مجالٍ
تسلكه. لا تُقلِّل من قدراتك، اعرف نفسك جيداً.
وتحسب أنك جرمٌ صغير وفيك انطوى العالم الأكبر".

* * *

"طفلك ليس مسؤولاً عن ضغوطاتك ومشاكلك النفسية؛ فهو
بريء لا ذنب له. فلماذا تصب جام غضبك عليه؟ إذا أخطأ، فمن
الطبيعي أن يخطئ، لأنه في طور التعلم. وواجبك توجيهه وإرشاده

إلى ما هو صحيح، لا توبيخه. كبر عقلك وكن على قدر المسؤولية؛
فالأطفال أمانة في عنقك".

* * *

"اقترب من الناس لتتعلم منهم وتأنس بهم، وابتعد لتُصغِي
لصوتك الداخلي وتكتشف حقيقتك.

في الصحبةِ دفاء، وفي الخلوةِ نور، وما بينهما.. تتشكّل
الحياة".

* * *

"إنه لأمرٌ مؤسفٌ ومأساوي أن ترى شريحة عريضة من المجتمع
مغيبّة، تُنفق أعمارها الثمينة في أمورٍ رخيصة، لا تليق بقيمتها ولا
بإنسانيتها".

* * *

"اجعل من كوب الشاي صباحاً أو مساءً، رفقة من تحبّ،
طقساً يومياً تنثر فيه دفاء الحديث، وسكون اللحظة، وجمال
الرفقة... فبعض التفاصيل الصغيرة تصنع في القلب بهجةً لا تُنسى".

* * *

"أبدأ بما تملك من إمكانيات، ولا تنتظر لحظة الكمال، فإنها قد لا تأتي أبداً. وتذكر دائماً أن كل عملٍ بشريٍّ يعتريه النقص، مهما بلغ صاحبه من الحنكة والمهارة. فالنجاح لا يولد من أول محاولة، بل هو ثمرة التكرار، والمحاولات، والتجارب، والفشل الذي يعقبه فشل".

* * *

"لا تأسَ على وفائك لمن غدر، ولا تندم على جميلٍ تنكَّر له من أهدي إليه، ولا تحزن لإحسان ظنَّ خذلك صاحبه. فما زرعتَه من خير، محفوظٌ في سجلِّك، وسيجازيك به ربِّك، جزاءً حسناً، في الدنيا قبل الآخرة — إن كنتَ قد قصدتَ به وجه الله".

* * *

"إنَّ الأحلام لا تتحقَّق بالسهولة التي نظَّنها، بل تحتاج منّا سعياً، والتزاماً، وصبراً. ولا أخفيكم سرّاً أنّ كثيراً من أحلامي استغرق مني عشر سنوات وأكثر، وبعضها ما زلتُ أسعى خلفه حتى أحقَّقه بإذن الله. فعلى الخالم ألاَّ ينهزم أمام الظروف والعقبات، بل يستمر في السعي حتى يبلغ مبتغاه. وإن لم يصل، فتكفيه لذَّة الأحلام التي عاشها، ودفء الأمل الذي سار به".

"لا تعامل الناس بأسلوب واحد؛ بل اعرف من أمامك، وما طبيعته ونفسيته، ثم عامله بالأسلوب الذي يناسبه. فبعضهم حسّاس إلى حدّ أن كلمةً خشنة قد تُفسد عليه يومه، وربما يأخذ في خاطره عليك شهراً. ومثل هذا يحتاج إلى المداراة. وفي هذا الزمن بالذات، بات الذكاء الانفعالي ضرورة لا رفاهية، فإن لم تكن تملكه فطرياً، فدرّب نفسك على اكتسابه".

* * *

"إذا ذهبت إلى مكان ما بغرض الترفيه عن نفسك وتناسي همومك، ثم عدت منه بضيق في صدرك وصداع في رأسك، فيّاك أن تكرر التجربة مرةً أخرى، تحت أيّ ظرفٍ من الظروف".

* * *

"لا تفلتوا الساعات من أيديكم دون أن تستفيدوا منها أو تُفيدوا غيركم. اقضوها في القراءة، أو التسبيح، أو التفكير في خلق الله تعالى، أو في زيارة رحم، أو جلسة مع كبير، أو تعليم صغير، أو إصلاح ذات البين. فالأعمال الطيبة كثيرة، وهي التي تنفعكم في يومٍ لا ينفع فيه مالٌ ولا بنون. لن تنفعكم مقاطع وسائل التواصل التافهة، ولا اللهو صباح مساء. انتبهوا لأنفسكم، فالأيام تمرّ مرّاً السحاب".

"عيشوا الحياة بطبيعتكم، ولا تتكلفوا أبداً، ودعوا الأيام تفعل ما تشاء. لا تخافوا من رحيل أحد، فسيبقى معكم من يحبكم ولو لم تُقدّموا له شيئاً، وسيرحل من يكرهكم ولو أعطيتُموه ماء أعينكم".

* * *

"إذا ضاقت عليك الأرض بما رحبت، فلا تلجأ إلى بشرٍ لا يضرّونك بشيء، ولو اجتمعوا، ولا ينفعونك بشيء، ولو اجتمعوا، بل الجأ إلى ربِّ البشر، فهو الذي بيده الأمر كلّهُ. وكما أخرج يونس عليه السلام من بطن الحوت، سيُخرجك من بطن كربتك".

* * *

"التربية بالمقارنة من أسوأ أنواع التربية؛ إذ تشعرُ الطفل المقارن بالدونية، وأنه أقلّ من غيره، وتُخرّج لنا إنساناً عدوانياً، ضعيف الشخصية، غيوراً، حقوداً، انتقامياً. فإياك، أخي المرّبي، أن تسلك هذا النوع من التربية مع من وليت أمره وتربيته. وإن كان لا بدّ من المقارنة، فقارنه بنفسه في سابق عهده، لا بغيره".

* * *

"لماذا تخاف من الحياة؟ انزل إلى أعماقها واكتشف أسرارها.
اجمع أكبر قدر من التجارب، وغص في بحارها، واطوِ صحرابها،
واصعد جبالها، ولا تكتفِ بمشاهدتها من بعيد".

* * *

"إذا أتيتَ إلى مجلس، فلا تكثر الشكوى، ولا تتذمّر من
الأوضاع، وكن سفيراً للأمل والإيجابية بين الناس؛ فالناس لديهم من
الهموم ما يكفيهم، فلا تقصم ظهور صبرهم بتشاؤمك وتذمّرك،
وكن شخصاً خفيف الظلّ، إذا أتى فرح به الحاضرون، وإذا ذهب
تشوّقوا لزيارته مرة أخرى".

* * *

"ابتعد عن البيئات الآسنة التي تكثر فيها المجاملات، ويكثر
فيها النفاق، والتمصلح، والصعود على أكتاف الغير. ولا شك أنك
ستخسر بعض الفرص، لكن في المقابل ستكسب نفسك وسلامك
الداخلي".

"السير خلف الأحلام الكبيرة طريقٌ شاقٌّ ومكلف، لكن ثماره
تستحق كل هذا العناء".

* * *

"الشخص الذي يُبالغ في الغموض لن يجد قبولاً بين الناس، وكذلك من يفرط في الوضوح، فكن وسطاً، واجعل بين غموضك ووضوحك شعرة معاوية".

* * *

"صدق رسول الحق حين قال: (ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب). ففي بعض الأحيان، قد تجد من يستفزك ويخرجك عن طورك، ولكنك تسيطر على أعصابك وتكظم غيظك، وبعدها تزول نوبة الغضب، تحمد الله على أنه وفقك ولم تتسرع، ولم تفعل ما قد تندم عليه".

* * *

"بعض الناس يكرهونك، لا لأنك أخطأت بحقهم، بل لأن أحد الحاقدين عليك جلس يُحرّضهم ويرميك بالتهمة زوراً وبهتاناً، حتى كرهوك. فمثل هؤلاء تجاهلهم، وكن على طبيعتك، وسترضيهم الأيام".

* * *

"تقديرك لذاتك ليس ترفاً، بل هو ضرورة للعيش في هذه الحياة والانسجام معها. فالشخص الذي لا يحمل في نفسه ذرة تقديرٍ

لذاته، معرضٌ للاهتيار العصبي والأمراض النفسية. تقديرك لذاتك يساوي صحتك النفسية. وقد ورد في الحديث الشريف: (لا يُحقرن أحدكم نفسه). فأنت خلقت لتكون شيئاً ذا أهمية في هذا الكون، ولست عبئاً زائداً عليه. فانتبه لأفكارك، بارك الله فيك".

* * *

"الضغوطات جزء لا يتجزأ من الحياة، شئت أم أبيت. فإذا أحسنت التعامل معها، حفظت سلامك الداخلي وصنت عافيتك، وإذا أخفقت، تعكّر صفو يومك، وانهدم جدار صحتك".

* * *

"دائماً اجعل أولى خطواتك الصباحية تبدأ بإنجاز، حتى ولو كان بسيطاً.

مثال على ذلك: اقرأ صفحات من كتاب، أو تصدّق بمبلغ من المال، أو ساعد إنساناً في إنهاء مهمة من مهام حياته، أو افعل أيّ شيء يفيد البشرية".

* * *

"اصنع لنفسك منظومة حياة متكاملة، تستغني بها عن كل من حولك، فإن كانوا متاحين فيها ونعمت، وإن امتنعوا أو لم يناسبوك، فأنت مكتفٍ بذاتك، ولن تشعر بالفراغ والأسى".

* * *

"حين تجعل المادة ميزانك في الحياة، وتعيش بين قوم يعظّمون المروءة، ويرفعون القيم لواءً في تعاملهم، فاعلم أنك ستكون نشازاً بينهم، هدفاً لسهام النقد، ومثار استغراب. ومثل هذا التباين لا يمرّ بلا أثر؛ فهو يُنقص من قدرك، ويسحب من رصيدك في أعينهم شيئاً فشيئاً".

* * *

"ارم أفكارك على صدر الورق، ثم طبّقها على أرض الواقع، أو دَع غيرك يتولّى تنفيذها، لكن لا تغفل عن تقييدها، ولا يلهِك الأمل. فأنت اليوم تعيش تجربة أنتجت لك هذه الأفكار، وغداً ستعيش تجارب أخرى تُنتج رؤى وثماراً من نوع مختلف".

* * *

"كلّ كلمة مرّت على سمعك، وكلّ شعورٍ تسلّل إلى قلبك، وكلّ موقفٍ عايشته، وكلّ ظرفٍ اجتازك، إنّما ينسج خيوط

شخصيتك الحالية، شيئاً فشيئاً، أثراً بعد أثر. فإن كان البناء متيناً، فامض في طريقك واثق الخطى، وإن كان هشاً متداعياً، فراجع ذاتك، ونقّها من شوائبها، واهض بها لتبدو في أجمل صورة تليق بك".

* * *

"تلك الجلسة الهادئة التي تجمعك بذاتك، بعيداً عن صخب العالم وضجيجه، لا تُشترى بثمن، فهي بلسمٌ للروح، ونافذة تأمل تعيد ترتيب فوضى الحياة، وهي القوس الذي تُطلق منه سهم انطلاقتك نحو غدٍ أكثر صفاءً ووضوحاً".

* * *

"حرّر عقلك من التبعية، افعل ما تراه صحيحاً. لا تعش مع القطيع، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إن أحسن الناس أحسنت، وإن أساءوا أسأت، لم يعطك الله عقلاً عبثاً. حلل، فكّر، ناقش، قل رأيك بشجاعة. وإذا لم تكن لديك المقدرة، اعمل على تطوير مهاراتك العقلية باكتساب المعرفة وتنمية ملكة التفكير. الأهم ألا تقول "نعم" أو "لا" إلا وأنت مقتنع من صميم ذاتك، ولست تبعاً لأحد".

"تعلم أن تقول (لا) بملء الفم، للأمور التي لا تعجبك، حتى وإن أتت من أشخاص تجلّهم وتقدرهم، فمن أحبك لن يضره أن يسمع منك (لا)، ومن أبغضك فلن تُبقية معك كلمة (نعم) إلى الأبد".

* * *

"الإنسان الذي يتسم بقوة الشخصية، إذا واجهته مشكلة أو عقبة أو تحدّ في طريقه، تجده هادئ الأعصاب، وفير الحلول. أمّا الآخر، فيدخل في موجة ارتباك، ولا يدري ماذا يفعل، وكأنّ أمّ المصائب قد نزلت على رأسه".

* * *

"اجعل لحياتك خطّين تمضي عليهما معاً؛ أحدهما يُقوم أركانك: وظيفة تؤمّن رزقك، ومركبة تُعينك، وأسرة تُونسك، ومترلٌ يؤويك. والآخر يُزهر روحك: إنجازٌ علمي، أو مشروع مالي، أو عمل تطوعي يسمو بك. فلا تهمل أحدهما، فالأول يمنحك الاتزان، والثاني يُعطيك المعنى. وإن كانت الحياة تمضي دون الثاني، فإنها دون بريق، ودون أثرٍ يحكى".

* * *

"اجعل لك عادة إيجابية تمارسها قبل النوم، تخلّصك من الضغوط التي تعرّضت لها طوال اليوم، لتنام وأنت في قمة الهدوء النفسي".

* * *

"لا تبحث عن الإنصاف من البشر؛ فلبشر أحكامٌ ومعايير وأهواء. وما عليك إلا أن تعمل، فربّك يرى. فإن أنصفوك، فيها ونعمت، وإن لم يُنصفوك، فحسبك قول الله تعالى: (وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون...)"

* * *

"ما أكثر من يجسّون الآخريين في قفص ماضٍ بعيد، يحكمون عليهم بحكمٍ مضى عليه دهر، كأن الزمان لا يغيّر، ولا التجارب تُهدّب، ولا النفوس تنضج! يمضي العمر، وتبدل الأحوال، وتتغير الطباع، لكن بعضهم لا يزال يردد قصة قديمة، يحكم بها على شخصٍ لو قابله اليوم، لرأى أمامه إنساناً آخر، أجدر بالإجلال لا بالإنكار. وإن دلّ ذلك على شيء، فإنما يدل على أن هذا الحاكم لم يبرح مكانه منذ ثلاثين عاماً، لم يتغير فيه شيء، سوى ما رسمه الزمن من شيب وتجاعيد".

"افتح نوافذك لعلاقات جديدة تُنعش روحك وتُثري تجربتك،
فبالعلاقات ينضج الإنسان، ويتعلّم، ويكبر. فلا تجس نفسك في
عزلةٍ تحرمك من هذا النور".

"أن تكون صاحب مبدأ وموقف صلب في زمنٍ كثر فيه
الوجوه المتلونة، واستشرى فيه الخنوع والتبعية، فهذا وحده كافٍ
ليجعلك غريباً حتى على أقرب الناس إليك. ستكون بالنسبة لهم
نشازاً يفسد نظامهم، ويهدد مصالحهم، ويكدر صفو تواطئهم، فلا
عجب إن وجدت منهم حرباً صامتة أو علنية. سيُخَيِّرُ الزمان بين
أن تتنازل عن مبدئك، أو تمضي في عزلةٍ مؤقتة... لكن تذكر: كل
من شقَّ طريقه بالحق كان يوماً وحيداً، ثم صار قدوةً تمثدي بهما
الأجيال".

"في دروب الحياة، كثيراً ما تُخَيِّرُ بين فريقين، ويُخَيِّلُ إليك أن
لا خيار سوى الانضمام إلى أحدهما، كما جرت عليه العادة. لكن
الحقيقة أن الحرَّ لا يُقَيَّدُ بقالب، فإن لم تجد في الفريقين ما يعبر عنك،
فابتكر طريقك، واصنع فريقاً ثالثاً يليق بك، نقيّاً من التبعية، طاهراً
من التقليد الأعمى".

"دع عنك الأمس، فقد انتهى، ولا تُتعب قلبك بما لم يأت بعد.
عش لحظتك الحاضرة بكامل روحك، وابتهج بها، فهي الحقيقة التي
تملكها. فالماضي عبر، والمستقبل مجهول، واليوم هو فرصتك للفرح
والسكينة".

* * *

"القدوة مرآة الطفل الأولى، فما يراه يُحاكيه، وما يُعجب به
يتبعه. فاحرصوا على أن تكون النماذج التي يقتدي بها أبنائكم من
أهل الصلاح والخلق، فالتقليد في هذه المرحلة عميق، وقد يبني
شخصية أو يهدمها".

* * *

"حين تمزح مع أحد، تجبّ إقحام الأطفال في المزاح، فقد
يتعرّضون لكلمات جارحة تُخلّف في نفوسهم ندوباً لا تزول،
فجراح الطفولة لا تُمحي بسهولة".

* * *

الحياة سلسلة من المراحل، لكل مرحلة ملامحها الخاصة من
طموحات وأهداف ودوائر علاقات. ومع كل انتقال، تتغير

أولوياتك، وتبديل اهتماماتك، وبصنع الزمان منك نسخة جديدة تناسب الواقع الذي تعيشه.

بناء العلاقات والتواصل مع الآخرين أمر محمود ويُشري التجربة الإنسانية، لكنه لا ينبغي أن يكون على حساب مسؤولياتك تجاه أسرتك. فواجبك الأول هو رعاية من تعول، والاهتمام باحتياجاتهم في كل جانب: الجسدي والنفسي والروحي والعلمي والترفيهي. كن متوازناً، ولا تُغلب جانباً على آخر، وابدأ دائماً بما هو أولى وأحق.

* * *

"كثيراً ما يتغنى الكتّاب والمحاضرون بالصباح، فيسمون له صورة الانطلاقة نحو الأحلام، مع شروق الشمس ودفء البكور، حيث البركة تتسلل إلى خطوات الساعين. ولا شك أن في ذلك خيراً.

لكن ماذا عن المساء؟ أما رأيت كيف يهمس الغروب في آذان الشعراء؟ وكيف تتوقد قريحة الأدباء في هدوء الليل؟ من غروب الشمس حتى سكون الثلث الأخير، يولد كثير من الإبداع. فليس للأحلام ساعة ثابتة، بل كلما نبض فيك الشغف، واشتعل داخلك النور، امضِ حيث يقودك الإلهام، ولو في وهج القائلة".

"لتندمج في المجتمع، تعلّم فنّ التغايب، فليس من الحكمة أن تُظهر فطنتك في كل موقف".

* * *

الخاتمة

في ختام هذا الكتاب، أرجو أن تكون هذه الإضاءات قد منحتك دفعة نحو التغيير والتطوير. تذكّر أن رحلتك مع الذات لا تتوقف، وكل خطوة واعية تقربك من النسخة الأفضل منك.

واصل المسير، فالتطور لا حدود له.



جميع إصدارات الكاتب العماني علي الحكماني في دار بسمة للنشر

روابط مهمة لكل كاتب، ستساعدك على
تنمية مهاراتك الكتابية.



شروط النشر في دار بسمة للنشر الإلكتروني

اسأل سؤالك هنا

اشترك في النشرة البريدية الآن

دار بسمة للنشر الإلكتروني

دار مغربية، رقمية، تأسست في 2017

دار بسمة للنشر الإلكتروني من أهدافها مساعدة الشباب المغاربة والعرب على نشر إبداعاتهم، وإيصال أصواتهم وتغريداتهم إلى العالم كله، كما تطمح لاكتساح عالم النشر الإلكتروني في كل الأقطار العربية..

كما أننا -في محاولة منا لتغذية شريان الثقافة- نسترشد بالضمير الحي من أجل نشر المحتوى الثمين، حاملين على كواهلنا رسالة التنوير الحقيقي، ومدركين كل الإدراك لقيمة القلم النبيلة، لذلك كنا حريصين على نشر كل ما هو قيم. في دار بسمة للنشر الإلكتروني نساند المؤلفين وندعمهم لإيصال إبداعاتهم لملايين من القراء، ونرشدهم إلى آليات فنية تعينهم على تحسين أساليب الكتابة والإبداع. وتقريبا لهذه الغاية تقوم الدار بتنظيم مسابقات متعددة، والإشراف عليها مجاناً من أجل اكتشاف المواهب الشابة التي تستحق أن تُنشر أعمالها بين القراء والمثقفين، وذلك تشجيعاً لهم على الاستمرارية في الكتابة الإبداع.



إضاءات في تطوير الذات



علي الحكمانى

كاتب وشاعر شعبي.

بكالوريوس في أصول الفقه ومدرّب معتمد
في تنمية الذات من معهد مير القطري.
له العديد من الإصدارات الشعرية والأدبية.



Bassmabook

0021277181493

darbassma1@gmail.com