

# مختارات من كتاب

## نزاة

عادة مدى الحياة

للدكتور / سلمان العودة

إعداد:

عبدالله محمد الإسماعيل

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### \* لَمَحَعة عن الكتاب:

اسمه: زنزانة؛ عادة مدى الحياة.

المؤلف: د. سلمان العودة.

عدد الصفحات: ٣٨١.

الناشر: مؤسسة الفرسان للنشر والتوزيع.

الطبعة: الأولى؛ ٢٠١٥م.

- يضم الكتاب سبعة فصول، تحت كل فصل عديد المواضيع على شكل مقالات وعددها (٦٩).
- يتمحور الكتاب حول العادات ماهيتها؟، وهل يمكن تغييرها؟، وطرح البعض منها دينية، اجتماعية...، ومناقشتها.
- الكتاب دعوة لإعادة النظر في بعض العادات التي ترسخت فينا ووضعتنا بزناانة حبست التفكير والإبداع والتجديد.
- أسلوب الكتابة سلس ومبسط.
- يتميز المؤلف بحسن الاستنباط، والتأصيل لبعض الأمور والمفاهيم.
- هناك "جرأة" في طرح بعض المواضيع الشائكة كالقبليّة، والدّراما والإعلام والمرأة.. وغيرها.
- يجدر بكل شخص أن يطلع على الكتاب، لعلّه يكون بوابة للخروج من الزنازين التي قيّدنا أنفسنا فيها.

\* غلاف الكتاب:



## \* الاقتباسات:

ملحوظة: كل اقتباس يبدأ بعلامة (-) وفي نهايته نضع رقم الصفحة (ص).

- التَّوْبِعُ يَتَضَمَّنُ التَّسْهِيلَ ، وَالتَّسْهِيلُ يُسَاعِدُ عَلَى الرُّسُوحِ. ص ١١
- أَتَعَاهِدُ نَفْسِي أَلَا أَكُونُ مِثْلَ أَوْلَئِكَ الْمُسْتَنِينَ الَّذِينَ أَعْرَفَهُمْ، وَهُمْ يَتَعَذَّرُونَ دَائِمًا بِأَنَّهُ لَمْ يَعِدْ لَدَيْهِمْ فُرْصَةً لَتَعْلَمَ الْجَدِيدَ! ص ١٢
- أَعْظَمُ كَسْبٍ يُمْكِنُ تَحْصِيلُهُ فِي مَرَحَلَةِ الطُّفُولَةِ وَالشَّبَابِ هُوَ غَرْسُ الْعَادَاتِ الْجَمِيلَةِ، كَالنَّظَافَةِ وَالنَّظَامِ وَالتَّعَلُّمِ وَالْأَدَبِ وَالْإِبْتِسَامَةِ وَالْخِدْمَةِ وَالْحَيَاءِ. حَدِيثُ (نَعَمَ الرَّجُلُ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرِو لَوْ كَانَ يَقُومُ اللَّيْلَ) رَوَاهُ: الْبُخَارِيُّ. ص ١٣
- اِزْرَعْ عَمَلًا تَحْصُدُ عَادَةً. اِزْرَعْ عَادَةً تَحْصُدُ طَبْعًا (خُلُقًا). اِزْرَعْ طَبْعًا تَحْصُدُ مَصِيرًا. (مِثْلُ صَيْنِي) ص ١٣
- الْإِتِّكَاءُ عَلَى الْوَرَاثَةِ وَالْقِسْمَةِ وَالتَّصْيِبِ يَدْفَعُ إِلَى الْحَيِيَّةِ وَالْيَأْسِ، عَلَيْنَا أَنْ نُؤْمِنَ بِالْقُدْرَةِ عَلَى التَّغْيِيرِ. ص ١٣
- الْكَثِيرُ مِنَ الْعَادَاتِ هِيَ مِثْلُ الثَّوْبِ الَّذِي نَلْبَسُهُ، وَوُلَدْنَا مِنْ دُونِهِ، وَيُمْكِنُنَا تَبْدِيلُهُ. ص ١٣
- يُمْكِنُنَا أَنْ نَكْتَشِفَ أَنَّنَا جَمِيعًا (إِنْتِقَائِيُونَ) فِي الْعَادَةِ، أَدْرَكْنَا ذَلِكَ أَمْ غَابَ عَنَّا! الْإِعْتِرَافُ فَضِيلَةٌ تَقُودُ إِلَى التَّصْحِيحِ، بَلْ هُوَ فَرِيضَةٌ. ص ١٥
- ثَمَّةُ عِلَاقَةٍ رَاسِخَةٍ وَارْتِبَاطٍ شَدِيدٍ بَيْنَ الْجَسَدِ وَالْعَقْلِ وَالنَّفْسِ وَالرُّوحِ وَأَيُّ عَادَةٍ فِي وَاحِدَةٍ مِنْهَا تُؤَثِّرُ فِي الْأَجْزَاءِ الْبَاقِيَةِ. ص ١٨
- الْمَجْتَمَعُ الْغَافِلُ يَظُنُّ عَادَاتِهِ (فِطْرَةَ إِنْسَانِيَّةٍ)، وَيَظُنُّ ثِقَافَتَهُ نَوَامِيسَ طَبِيعِيَّةٍ، وَيَعْتَقِدُ أَنَّ الْعَالَمَ يَجِبُ أَنْ يَشَاطِرَهُ يَأْهَاهَا! وَلِهَذَا يَعْزُّ عَلَيْهِ الْإِقْرَارُ بِالْخِلَافِ وَالتَّنَوُّعِ وَالتَّعَايُشِ. ص ٢٠
- الْعَادَةُ تَمُرُ بِمَرَحَلَتَيْنِ (حَسَبِ الْغَزَالِيِّ وَابْنِ مَسْكُوهٍ):  
 - مَرَحَلَةُ التَّكَلُّفِ وَالْمَحَاوَلَةِ (الرِّيَاضَةُ أَوْ التَّرْوِيضُ).  
 - مَرَحَلَةُ الثَّبَاتِ وَالرُّسُوحِ. ص ٢٠
- الْعَادَةُ إِذَا هِيَ:  
 - التَّكْرَارُ.  
 - الْعَفْوِيَّةُ.  
 - الدَّافِعِيَّةُ.  
 - الْإِلَهَادِيَّةُ. ص ٢٠

- في عقلك الباطن منحَم ضَخَم للأحجار الكريمة، ومستودَع لما هبَّ ودب! ص ٢٣
- ما أخفى رجل شيئاً إلا ظهرَ على فلتاتِ لسانه وقَسَمات وجهه (الحسن البصري). ص ٢٣
- ومهما تكن عند امرئٍ من خليقة \*\*\* وإن خالها تخفى على الناسِ تُعلم (زهير بن أبي سلمى) ص ٢٣
- اتَّساع المنطقة المفتوحة التي نعرفُها ويعرفونها عنَّا يعني صِغَر منطقة (القناع) الذي نزيِّف به شخصياتنا، ويُسهِّل التَّواصل والتَّعاون والعمل المشترك. ص ٢٤
- الفعاليَّة النَّاجحة تتحقَّق حين يكبُر الميدان المفتوح في شخصيَّة ما، ويصغُر حجم المنطقة العمياء ومنطقة الأسرار. ص ٢٤
- الوعي بالذَّات يجب أن يسبق الوعي بالآخرين. ص ٢٤
- الوعي الإنساني قُدرة رائعة على التأمُّل والتَّفكير والاختيار، وهو من أعظم خصائص البشر، ولكن يتهدَّده خطر السلوك الآلي حيث نوذِّي تصرُّفات بالغة التَّعقيد دون تركيز أو تفكير. ص ٢٥
- العادة ذاكرة خفيَّة تُملي علينا الخطوات الواجب اتِّخاذها في مُعظم المواقف. ص ٢٨
- رجل تُري وحكيم حضرته الوفاة فقال لأبنائه: سيكون قصري الضَّخم لمن يستطيع أن يملأ الغرفة منكم بأسرع وقت؛ أحدهم طَفِق يجمِّع الصناديق، والآخر ظلَّ ينقل الرَّمْل، أمَّا الثَّالث فاكتفى بأن أوقد شمعة ملأت الغرفة نوراً! ص ٢٩
- العادات البالية والأفكار القديمة تقِف ضد كل تقدُّم اجتماعي، وما صراع الأجيال سوى مظهر لتأثير العادة في النفوس. ص ٢٩
- إنَّ المعايينة المتكرِّرة للآلام تُقسِّي القلوب. ص ٢٩
- اعتياد رؤية القتل والدَّمار في نشرات الأخبار يجعل المشاهد أقل تفاعلاً وتأثراً. ص ٣٠
- الإلفة تُذهب جماليَّة الأشياء وقيمتها. ص ٣٠
- يمكن المحافظة على روعة الأشياء وإدهاشها بتطوير عادات الفِكر والاستمتاع. ص ٣٠
- كلِّما زادت العادات عند الإنسان أصبح أقلَّ حريَّة واستقلاليَّة. ص ٣٠
- سَطوة السِّياسة الشموليَّة خلقت عادات في المجتمعات العربيَّة تُجبر المواطن على نَمَط من التَّفكير ترغِّبه الحكومات، وتوظِّف الثَّقافة والدين والعادة لمصلحتها، ومع الوقت قد تدمن الاستخذاء وتحس بشيء شبيه بالمرض حين فقْدانه. ص ٣١
- يُعرَف -العالم- غير الرَّاسخ بأنَّه أسير لنص واحد وقاعدة واحدة، فهو يستنزِفهما بطريقة آليَّة. ص ٣٢

- أعظم البطولة أن يظل المصلح صامداً في مهمته، ولو كان لا يرى نتائج ملموسة، هي تتشكل بالفعل ولو لم يراها! ص ٣٣
- الملل الزوجي أسوأ داء يُهاجم العش الجميل. ص ٣٨
- الرثابة تقتل الحب، والحل هو التجدد والتجديد الدائم حتى في الصغائر والتوافه. ص ٣٨
- عادة التوقع من الآخر، ثم الصدمة حين تسير الأمور بخلاف ما توقعنا، هي ثمرة لنقص فهمنا للآخرين. ص ٣٨
- أعظم الإنجازات تتم بهدوء! ص ٣٩
- حديث ( ليس الشديد بالصرعة...) رواه: البخاري، تلك القوة في أن تتسامح هي قوة النفس، قوة الضمير، قوة الإرادة في أن تسيطر على مشاعر النعمة والغضب والمقت وأن تتسامح رغم كل ذلك. ص ٣٩
- الخطأ زاد العجول (قالت العرب). ص ٤٠
- العصف الذهني: اضربوا الرأي ببعضه يتولد منه الصواب (علي بن أبي طالب أو الأحنف بن قيس). ص ٤٠
- السعادة حاصل ضرب التوازن بين الأشياء. ص ٤٢
- المشكلة ليست في التحدي الذي نواجهه، بل في زاوية نظرنا إلى التحدي (ستيفن كوفي). ص ٤٣
- لو توكل العبد على الله حق توكله في إزالة جبل عن مكانه، وكان مأموراً بإزالته لأزاله (ابن القيم). ص ٤٤
- كان (دي شراث منجهي) يسكن في قرية نائية ومعزولة في الهند. أصيبت زوجته إصابة خطيرة جداً وبسبب بُعد المسافة بين المستشفى والقرية والطريق الطويل المعوج (٧٠ كم) لم تصل سيارة الإسعاف في الوقت المناسب وماتت رفيقة الدرب. طلب من الحكومة أن تشق نفقاً في الجبل لاختصار الطريق حتى لا تتكرر الحادثة ولكنها تجاهلته؛ فقرّر الفلاح قليل الحيلة أن يتصرف بنفسه لكي ينهي المأساة فأحضر فأساً ومِعولاً وبدأ الحفر بيديه. سخر منه أهل القرية واتهموه بالجنون، أمضى الرجل ٢٢ عاماً (من ١٩٦٠ م إلى ١٩٨٢ م) يحفر في الجبل من الصباح إلى المساء ولا يملك إلا فأسه ومِعوله وإرادة تواجِه الجبال وصورة زوجته في ذهنه وهي تموت بين يديه. شق طريقاً في الجبل بطول ١١٠ أمتار، وعرض ٩ أمتار، وارتفاع ٧ أمتار، واختصر المسافة بين قريته والمدينة من ٧٠ كم إلى ٧ كم، وأصبح باستطاعة الأطفال الذهاب للمدرسة وبإمكان الإسعاف الوصول في الوقت المناسب. ص ٤٥

- إنَّ النَّظْرَةَ السُّودَاوِيَّةَ كَفِيلَةٌ بِسَجْنِ صَاحِبِهَا فِي قَبْرِ مُظْلَمٍ مَكْتُفٍ الرُّطُوبَةَ فَاسِدِ الْهَوَاءِ، يَذْكُرُ بِالْقَبْرِ. ص ٤٥
- بادر باقتلاع الحشائش الضَّارَّة من حَدِيقَتِكَ، وإلا أَفْسَدَت عليك الحديقةَ كُلَّهَا. ص ٤٧
- قال علي رضي الله عنه لولده الحسن (إنَّما قَلْبُ الْحَدَثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أُلْقِيَ فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبْلَتْهُ فَبَادَرْتُكَ بِالْأَدَبِ قَبْلَ أَنْ يَقْسُو قَلْبُكَ). ص ٤٧
- القَسْرُ وَالْإِجْبَارُ مِنَ السُّلْطَةِ أَوْ الْمَدْرَسَةِ يَصْنَعُ عَادَاتٍ سَلْبِيَّةً مَدْمُورَةً. ص ٤٨
- الْحِرْمَانُ مِنْ شَيْءٍ فِطْرِيٍّ يَحْمِلُ الْإِنْسَانَ عَلَى الْبَحْثِ عَنْ نَظِيرِهِ، وَلِذَا يَلْجَأُ إِنْسَانُ الْمُجْتَمَعَاتِ الْإِسْتِبْدَادِيَّةِ إِلَى الْحَدِيثِ عَنِ الْجِنْسِ، أَوْ الْإِسْتِطْرَادِ الدَّائِمِ فِي تَفَاصِيلِ مَكْرَرَةٍ فِي الْحَيَاةِ، أَوْ الْجَدَلِ حَوْلَ قَضَايَا عِلْمِيَّةٍ مَعَادَةٍ تَعْوِضًا لَا شَعُورِيًّا عَنِ الْمَفْقُودِ وَتَفْعِيلًا لَغَرِيزَةِ تَقْدِيرِ الذَّاتِ. ص ٤٨
- الْوَسْوَاسُ ذَاتُهُ إِنََّّمَا هُوَ ارْتِبَاكَ نَفْسِي نَاتِجٌ عَنْ شِدَّةِ التَّرْكِيزِ عَلَى أُمُورٍ عَادِيَّةٍ. ص ٤٩
- حَيَاتُنَا الْإِنْسَانِيَّةُ هِيَ صَرَحٌ مَشِيدٌ مِنَ الْعَادَاتِ الْعَاطِفِيَّةِ وَالْفِكْرِيَّةِ وَالسَّلُوكِيَّةِ. ص ٤٩
- كَانَتْ أُمِّي تَقُولُ: (الرُّوحُ تَبْغِي الْأَرْوَاحَ). ص ٥٠
- الْعَادَةُ قَانُونٌ غَيْرُ مَكْتُوبٍ يُسَلِّمُ لَهُ الْجَمِيعُ وَهُوَ أَقْوَى مِنَ الْقَانُونِ. ص ٤٩
- هَكَذَا هِيَ الْعَادَةُ شَيْءٌ نَصْنَعُهُ.. ثُمَّ يَصْنَعُنَا! ص ٥٢
- مِنْ تَعَوُّدٍ عَلَى الصَّوَابِ يَصْعُبُ عَلَيْهِ فِعْلُ الْخَطَا، وَمِنْ جَرَتِ سَلِيقَتِهِ الْعَرِيَّةِ عَلَى الْفَصَاحَةِ لَا يُمْكِنُهُ لِسَانُهُ مِنَ اللَّحْنِ. ص ٥٣
- الْعَادَةُ إِذَا اسْتَسَلَّمَتْ لَهَا صَارَتْ سَيِّدًا يَقُوذُكَ بِقُوَّةٍ إِلَى حَيْثُ لَا تُرِيدُ. ص ٥٤
- الْعَادَاتُ السَّلْبِيَّةُ تُشَجِّعُ الْآلَامَ، وَتَحْرِمُ مِنَ الْخَيْرِ. ص ٥٤
- الصَّدَاقَةُ عَادَةٌ؛ اجْعَلْ صَدَاقَاتِكَ مَعَ الْبُسْطَاءِ وَالضَّعْفَاءِ وَالْعَادِيَيْنِ حَتَّى تَأْلَفَهُمْ وَتَرْكَنَ إِلَيْهِمْ {وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِيعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا} الْكَهْفُ: ٢٨. ص ٥٤
- ثُمَّ عَدَدٌ مِنَ الْخِيَارَاتِ الْمَتَّاحَةِ فِي كُلِّ مَوْقِفٍ، وَعَلَيْنَا أَلَّا نَقَعَ فِي فِتْنِ الْإِجَابَاتِ الْجَاهِزَةِ وَالْحَادَّةِ: إِمَّا.. وَإِمَّا! ص ٥٥
- حَقْلُ الْحَيَاةِ يَحْتَضِنُ الْأَغْصَانِ الْخُضِرَ أَوْ الْقَابِلَةَ لِلْخَضِرَارِ وَيَتَخَلَّى عَنْ ذَوَاتِ الْيَبَسِ. ص ٥٥
- (هُوَ الْكَوْنُ حَيْثُ يُحِبُّ الْحَيَاةَ وَيَحْتَقِرُ الْمَيِّتَ مَهْمَا كَبُرَ)
- فَلَا الْأَفْقُ يَحْضُنُ مَيِّتَ الطُّيُورِ وَلَا النَّحْلُ يَلْتَمِشُ مَيِّتَ الزَّهْرِ (أَبُو الْقَاسِمِ الشَّابِّي. ص ٥٥)
- وَكَمْ مِنْ اعْتِقَادٍ حَزَمَ الْمَرْءَ بِهِ، وَبَالَغَ فِي الْإِنْكَارِ عَلَى مُخَالَفِيهِ، ثُمَّ تَبَيَّنَ لَهُ خَطْؤُهُ وَقُبْحُهُ، بَعْدَ الْجَزَمِ بِصَوَابِهِ وَحُسْنِهِ. (الْعَزَّازُ بْنُ عَبْدِ السَّلَامِ) ص ٥٦

- من الخطأ الظن أن المرونة تعني الاستسلام ، إنها البحث عن طريقة أخرى للتعبير. ص ٥٧
- المرونة المحمودة هي التمتع باللياقة في العلاقات والخطاب، مع التمسك بالمبادئ والإصرار عليها، وهي وسط بين النفاق والجُمود. ص ٥٧
- فقدان المرونة سبب في فشل الخطط وتخطُّب الأداء وضياع البوصلة وخسارة الأموال. ص ٥٧
- العبودية للعادة تعني أن تتحوَّل إلى بروتوكول قاسٍ يُشبه الوسواس القهري. ص ٥٧
- غالبية المضطربين نفسياً يعانون من جُمود أفكارهم. ص ٥٧
- وهناك طائفة من الخوارج تُسمَّى (الحشبيَّة)، تركت القتال بالسيف ولكنها احتفظت بأفكارها اليابسة وكانوا يحملون سيوف الخشب. ص ٥٨
- المرونة العاطفية تتجلى في قول علي رضي الله عنه: ( أحبُّ حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما). ص ٥٨
- في قصص الأطفال كنّا نجد الشرير والخير، ويبدو أن هذا سيطر على تفكيرنا حتى أصبحنا مشغوفين بالفرز، والفرز إلى نوعين فحسب، بينما الأمر أوسع من ذلك، وفكرة الفرز ذاتها ليست ناجحة دائماً! ص ٥٨
- الذين يُطاردونك ويُقفلون الأبواب في وجهك سيتحوّلون إلى أسباب سخرها الله تُرسلك إلى الأعمال والأحوال والأماكن الأفضل! ص ٦٠
- أقرب آية لمفهوم المرونة العملية الإيجابي هو قوله تعالى: { أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ ( ) تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ } إبراهيم: ٢٤، ٢٥. ص ٦١
- البديل هو أعظم مُساندة يُمكن تقديمها وهو مبدأ من مبادئ التشريع. ص ٦٤
- كل طريق مسدود أمامك يوجد بإزائه طريق آخر يحقق الهدف؛ عليك أن تبحث عنه. ص ٦٤
- مُدهش أن يسلك الإنسان نفس الطريق ويتوقَّع الوصول إلى مكان مختلف! ص ٦٤
- جرَّبت أن الصبر على تفاصيل العمل مهما كانت مملة هو الذي يجعل للعمل قيمة. ص ٦٤
- الرُّسل اعتمدوا المنهج العقلي في التَّغيير القائم على ترسيخ المعلومات والقناعات بالتكرار والتدرُّج والوعظ والأسوة الحسنة. ص ٦٥
- من أكبر آلام الطبيعة البشرية ألم الفكرة الجديدة (باجود). ص ٦٦
- حديث ( اتَّقِ اللَّهَ حَيْثُمَا كُنْتَ وَأَتِبِ السَّبِيلَ الْحَسَنَةَ تَحُثُّهَا.. ) رواه: الترمذي، الحسنات يُذهبن السيئات ليس فقط في صحائف الآخرة بل في صحائف آيَّامنا الدُّنيويَّة. ص ٦٦
- إن دراسة السير تُغني عن كثير من الفقه (أبو حنيفة). ص ٧٤

- ذات مرة أخذ الجنود البريطانيون مجموعة ضخمة من الفن الأفريقي الجميل المنحوت من ألف سنة وأكثر، وعندما أرسلت الملكة فكتوريا الغنيمة إلى المزاد غطت النقود التي جمعت من البيع كل نفقات الحملة العسكرية! كان هذا في أواخر القرن التاسع عشر، فهل القصة تتكرر بأسلوب حديث؟ وبطريقة تغيير العقول والقناعات؟ ص ٧٧

- لن ينتهي الجدال الفقهي، ولا يجب أن نحجر عليه، لكن الحياة منطلقة في أبواب الاقتصاد والسياسة والتقنية والمواصلات والفضاء والإلكترونيات بأوسع مما يقول الفقيه. ص ٧٨

- عادات النهوض الحضاري والتنمية والمعرفة لن يتسع نطاقها ما لم تتدرج بوسائل جماهيرية مؤثرة. ص ٨٠

- العالم اليوم شاشة واحدة وجهاز واحد يحمله فتى في جيبه أو فتاة ويتواصل عبره مع ما يريد ومن يريد!

فهل بمقدورنا أن نضع بصمة تُعبّر عن عقيدتنا، وتاريخنا، ولغتنا، ومواقفنا، وتُقنع أبنائنا بحقنا إن لم نُفلح في إقناع الآخرين؟ ص ٨٠

- في المثل الصيني: (قُلِّي وسوف أنسى، أَرِي وربّما أتذكر، أَشْرِكِي وسوف أحفظ). ص ٨٢

- من لم يكن قادراً على تحديث نفسه أو برنامجه باستمرار فسيجد هجرة إلى غيره ومنافسة جادة من مواقع لم يكن يلقي لها بالاً. ص ٨٦

- جمال الحياة هو لذّة الوصل. ص ٨٨

- كلما استطاعت الأداة الإعلامية أن تكون عفوية ومنسجمة مع طبيعة الإنسان ونفسيته وطموحه، كانت أقرب للنجاح وأعمق في التأثير. ص ٨٩

- الإنسان ليس حجراً ولا حيواناً ولا نباتاً يكفي أن توفر له الماء والهواء والطعام لينمو، كلاً.. هو عقل يفكر، وروح تتطلع، وقلب ينبض، هو أحلام مستقبلية جميلة يخرج بها من آلام الواقع، هو كينونة خاصة، وبصمة مختلفة لا ينوب عنه أحد. ص ٨٩

- لم يعد الإعلام رسالة رسمية تتزخرف بعبارات المديح والثناء والإطراء، ولا محتوى يُفرض من فوق، بل هو تفاعل وتواصل واستماع متبادل. ص ٩١

- أي مُنتج ينجح حين يشعر المستخدم أنّه يلبي حاجته. ص ٩٢

- لم يبعث الله رسولاً إلا وأجرى بينه وبين قومه حوارات ومجادلات، حكى لنا الله في القرآن الكريم منها؛ حتى نعلم كيف تُوظف الأداة الإعلامية في الاستماع كما نوظفها في الإقناع. ص ٩٢

- علينا التدرُّب على استخلاص الخير وتكثيره، ونَبذ الشر وتقليله. ص ٩٣
- الفاصل الزماني بين الأب والابن أصبح شاهقاً بفعل التَّقنية. ص ٩٥
- القراءة السريعة أصبحت مثل الوجبات السريعة تسبب السُّمنة ولا تفي بشروط الغذاء الصحي، لذيذة، مُشبَّعة بالدهون، جاهزة، قليلة الفائدة (وجبات نصيَّة). ص ٩٥
- تحوَّلت عند بعضنا مواقع التَّواصل إلى مواقع القَطِيعَة. ص ٩٦
- مع الثَّورة المعلوماتية أصبح مصير الشَّرَكَات والإدارات بيد العُملاء. ص ٩٩
- الإعلام الجديد وَلَدَ اهتمامات حقيقيَّة للنَّاس، وليست الاهتمامات التي تُفرض عليهم. ص ١٠١
- يتعمَّد المرتزق بقلمه ولسانه أن يرى الأشياء كما يراها سيِّده، ومن زاوية واحدة، أو من لا زاوية! المهم أن يستمر التَّحقيق. ص ١٠٣
- من العادات المدمِّرة للشَّرَكَات النَّاجحة أن يغيب عنها الإحساس بالمنافسة، وهذا ما يعانيه الإعلام العربي الذي لا يزال يصدِّق نفسه ويعتقد أنه متصدِّر. ص ١٠٤
- العالم يدرِّس أدباً يحكي آلام البائسين والعرب يدرِّسون كتباً تمجِّد الظالمين. ص ١٠٥
- الحرُّ إنَّما يمدح اليوم من يستطيع أن ينتقدَه في الغد. ص ١٠٦
- الثَّقافة هي المعلومات والمعارف المُنتجة للسلوك الفردي والجماعي. ص ١١٠
- للمثقف مبدأ يعيش من أجله ويموت، ولا يُساوم عليه. ص ١١٠
- الإسلام يكرِّس مبدأ الحرِّيَّة الفرديَّة واحترام العقل، الذي تعاني مجتمعاتنا من تمهيشه لمصلحة الجماعة، تفرِّض المبادرات الإصلاحية بحجَّة عدم ملاءمتها للمجتمع أو مخالفة الرَّأي العام. ص ١١١
- القيم العُظمى في الإسلام تَضَعُفُ في مجتمعات إسلامية بسبب الثَّقافة المشغولة بالتَّفصيلات والجزئيات والفروع، المدهوشة برؤية الأغصان عن رؤية الغابة، والخاضعة حد الاستكاثرة للعُرف الاجتماعي الغالب. ص ١١٢
- صلة العبد المباشرة بالله في عباداته ومناجاته تُعطي قيمة هائلة للإنسان، وتُبرز حقوقه. ص ١١٢
- كان والدا (ليز موراي) يتركها وحيدة وبلا طعام حيث تضطر لأكل مكعَّبات الثلج ومعجون الأسنان. وعندما بدأت بالالتحاق بالمدرسة، كان القَمْل يتساقط من رأسها على دفتر ملاحظاتها. وكانت تبقى يقِظَةً لتتأكَّد من عدم تعرُّض والدها لأذى عندما يخرج بحثاً عن المخدَّرات. تفوَّقها الدَّرَاسي منحها مالِيَّة ومقعد في جامعة هارفارد لتنتقل نجاحاتها. تحوَّلت من مشرَّدة إلى مُلهمة لجماهيرها. شاركت في محاضرات مع بلير وغورباتشوف والدالاي لاما. ص ١١٣
- الكلمات المكتوبة على الورق أو المنطوقة ليست صوراً أو رموزاً مِيتة إنَّها عامرة بالروح والحياة. ص ١١٤

- بعض النصوص والقصاص والكلمات تتحوّل إلى جزء منك وتذوب في كيائك. ص ١١٤
- المعرفة هي (النبل الذاتي). ص ١١٤
- انظر إلى الكتاب كإنسان، وإلى النص المقروء كعالم حافل في الحياة. ص ١١٤
- القراءة هي المتعة التي تدوم وتكبر عندما تتلاشى المتع الأخرى. ص ١١٤
- الإنسان القارئ هو إنسان مُفعم بالحياة. ص ١١٥
- الطالب الذي يُلقى نظرة أخيرة على الكتاب قبل أن يدخل قاعة الامتحان، وكأنه يودّعه إلى غير رجعة، لم يتخرّج، بل لم يبدأ بعد. ص ١١٥
- يرى علماء النفس أنّ الأطفال الذين يقرؤون مبكراً أو يُقرأ لهم تكون نفسيّاتهم أفضل. ص ١١٥
- حين أقرأ كتاباً اعتدت أن أمضي إلى نهايته مهما تغيّر رأيي فيه. ص ١١٦
- النظم الشمولية تخشى القراءة. ص ١١٦
- النصوص التي نقرأها نخضّب عقولنا بالألوان المناسبة. ص ١١٦
- قلت مرةً لشيخِي: قرأتُ الكتاب ولم يعلّق شيء منه بذاكرتي؟ مدّ لي ثمرة وقال: امضّعها ثم سألني: هل كبرت الآن؟ قلت: لا، قال: ولكن هذه الثمرة تقسّمت في جسدك فصارت لحماً وعظماً وعصباً وجلداً وشعراً وظفراً وخلايا! ص ١١٦
- روح القارئ الإيجابية هي التي تستنطق النص وتُضفي عليه الحياة وتجعله ناطقاً وجميلاً. ص ١١٧
- الإنسان ينجذب عادةً إلى الكتب التي تمثّل شخصيته. ص ١١٨
- مكتبة المنزل ليست ديكوراً لبرنامج تلفزيوني أو للمباهاة، هي جزء من أساسيات التربية. ص ١١٨
- حين أستغني عن كتاب لأي سبب كان فإن شيئاً ما يموت بداخلي. ص ١١٨
- وحيث لا نظام، فالموظف هو الذي يضع النظام وهو الذي يفسّره، وهو الذي يطبّقه. ص ١٢٢
- بقدر احترامك لنفسك تقرر ألا تضعها في مواضع الحرج، التي يراك الناس فيها ولا يدرون إن كنت مخطئاً أو مُصيباً. ص ١٢٣
- كَسَبَ الأشخاص أهم من كَسَبَ المواقف. ص ١٢٤
- { وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ } . فصلت: ٣٤
- قال الحسن: والله لا يُصيّبها صاحبها حتّى يكظم غيظاً، ويصفح عما يكره. ص ١٢٤
- المحبّون لا يرغبون في الخلاص ولو برحت بهم الآلام.
- دعا لومي فلومكما مُعاد \*\*\* وقتل العاشقين له مُعاد
- ولو قتل الهوى أهل التّصابي \*\*\* لما تابوا ولو رُدُّوا لَعَادُوا (أبو هلال العسكري). ص ١٢٧

- حبُّ الله شعور إنساني كبير يملأ حياتنا بالبهجة والرضا والأنس. ص ١٢٨
- تعلّم قبول الجيّد وأن تحب الأشياء ولو كانت دون الكمال، لكي تحبّك هي ولو كنت دون الكمال. ص ١٢٨
- لكي تشعر بالحماس عليك أن تتعلّم كيف تحب ما أنت مُقبل عليه. ص ١٢٩
- حين تكره شيئاً ما أو تحس بأنه عبء ثقيل، فلن تكون مُنتجاً ولن تتبرّج مواهبك. ص ١٢٩
- الحبّ درس يمكن تعلّمه! ص ١٢٩
- من أراد أن يتعلّم سرّ النجاح فليتعلم كيف يحب وكيف يُبادر. ص ١٣٠
- الحبّ مثل خيط من المطّاط يسحبه اثنان، كلٌّ إلى جهته، إذا أفلته أحدهما تألم الآخر بلسعه! ص ١٣١
- شجرة الحبّ إذا ثبتت على أصل المودّة لم تضرّها رياح الغضب والرضا: إذا لم يكن في الحبّ سُخط ولا رضا \*\*\* فأين حلاوات الرسائل والكتب؟ ص ١٣٢
- الحبّ أساس كل خير، وأساس الحبّ حبّ الله، وهو شعور مقدّس ومقدّم على الخوف وعلى الرّجاء، هو رأس الإيمان ولسان الميزان. ص ١٣٢
- خُطوط الموضة أصبحت بالنسبة لبعض الفتيات (زنازين ناعمة)، وهدرًا ماليًا، وزهدًا في طيّبات الطّعام والحياة البسيطة. ص ١٣٤
- الموضة نقلت عادة التّبرج والعري لتصبح جزءاً من ثقافة المرأة في كل مكان إلا من رجم الله، حتى في لباس العباءة وما يراد منه السّتر أصبح عُرضة للإغراء والفتنة. ص ١٣٤
- الموضة كلمة في القاموس النّسائي لأنّها تمد المرأة بين الفينة والأخرى بعنصر الجاذبيّة. ص ١٣٥
- استحواذ الغرب على الصّناعة والإعلام جعل الشّوق العربيّة والإسلاميّة منطقة استقبال للفنون والأشكال والأزياء والتّسريحات... ص ١٣٦
- العادة السيّئة تأخذ ممّا أكثر ممّا تُعطينا.. هذا إن كانت تُعطينا فعلاً. ص ١٣٧
- إنّ الجنس يُحدث شعوراً بالقرب والانتماء، ويجدّد الرّوح ويُعفيها من القلق والتّوتر، عندما يكون في حدوده الشرعيّة، وحدوده الواقعيّة. ص ١٣٨
- السّعادة تعني الطّرح أكثر من الجمع؛ طرح نقائص النّفس كي يتسلّل الضّوء! ص ١٣٨
- الاستقامة معنّى مُجمل، ووصفٌ عام، لا يُفهم منه العصمة، والسّلامة من الخطأ والزّلل. ص ١٤٠

- عن أبي اليسر، قال: أَتَيْتُ امْرَأَةً تَبْتَاعُ تَمْرًا ، فَقُلْتُ : إِنَّ فِي الْبَيْتِ تَمْرًا أَطْيَبَ مِنْهُ ، فَدَخَلْتُ مَعِيَ فِي الْبَيْتِ ، فَأَهْوَيْتُ إِلَيْهَا ، فَقَبَّلْتُهَا ، فَأَتَيْتُ أَبَا بَكْرٍ ، فَذَكَرْتُ ذَلِكَ لَهُ ؟ قَالَ : اسْتُرْ عَلَى نَفْسِكَ وَثُبَّ ، وَلَا تُخْبِرْ أَحَدًا ، فَلَمْ أَصْبِرْ ، فَأَتَيْتُ عُمَرَ ، فَذَكَرْتُ ذَلِكَ لَهُ ؟ فَقَالَ اسْتُرْ عَلَى نَفْسِكَ وَثُبَّ ، وَلَا تُخْبِرْ أَحَدًا ، فَلَمْ أَصْبِرْ ، فَأَتَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَذَكَرْتُ لَهُ ؟ فَقَالَ : ( أَخْلَفْتَ غَازِيًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فِي أَهْلِهِ بِمِثْلِ هَذَا ) ، حَتَّى تَمْنَى أَنَّهُ لَمْ يَكُنْ أَسْلَمَ إِلَّا تِلْكَ السَّاعَةَ ، حَتَّى ظَنَّ أَنَّهُ مِنْ أَهْلِ النَّارِ . قَالَ : وَأَطْرَقَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَوِيلًا حَتَّى أُوحِيَ إِلَيْهِ : { وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذَكَرَى لِلذَّاكِرِينَ } . قَالَ أَبُو الْيُسْرِ : فَأَتَيْتُهُ ، فَقَرَأَهَا عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَقَالَ أَصْحَابُهُ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، أَلِهَذَا خَاصَّةٌ أَمْ لِلنَّاسِ عَامَّةٌ ؟ قَالَ : ( بَلِ لِلنَّاسِ عَامَّةٌ ) . رواه: الثَّرمذى. ص ١٤٠

- لعناية الله نفحات دائمة المبوب، وما عليك إلّا أن ترفع الشُّراع، لكن ارفعه بحماس! ص ١٤٢  
- المهم ليس هو تغيير المرأة، بل تغيير النظرة إلى المرأة، كيف ينظر المجتمع إليها وكيف تنظر هي إلى نفسها. ص ١٤٣

- عقل المرأة ليس ضعيفاً ولكنه مختلف ولها طريقة خاصة في التفكير. ص ١٤٣  
- الرغبة الجنسية محلها العقل، ومركزها هو الفص الصدغي في المخ. ص ١٤٥  
- العصبية أكثر من مجرد عادة يجدون الأمان والاطمئنان بالتمسك بها، والكفاءة في النسب والمكانة الاجتماعية شرط في مجتمعات خليجية للتزاوج، ويحتجّون بتفاوت الطبّاع، لكنهم يُقبلون على الزواج من مجتمعات عربية أخرى لدواعي الجمال! ص ١٤٧  
- بعض المجتمعات الغربية تسعى إلى تحطيم أنوثة المرأة، وبعض المجتمعات العربية تسعى إلى تحطيم إنسانيتها بالكامل. ص ١٤٩

- يحترم الأم ويهين الزوجة!  
- أمك زوجة رجل آخر، وزوجتك أم رجل آخر. ص ١٤٩  
- الطفولة قرينة الإنسانية، في شريعتنا وعند معظم فقهاءنا فالأطفال في الجنة إذا رحلوا. ص ١٥٦  
- حين نُصغي إلى الأطفال سوف نفهم الكثير. ص ١٥٩  
- أهم من المال القدوة الحسنة والتربية والوقت الذي نمنحه لأطفالنا. ص ١٦١  
- قل لنفسك دائماً: لم يفت الوقت بعد! ص ١٦٣  
- وأرى الليالي ما طوّت من شِرنِي \*\*\* زادته في عِظِي وفي إفهامي (المتنبّي). ص ١٦٤  
- إذا اقتربت شوئك النار، وإذا ابتعدت ضربك الصقيع، كن وسطاً مرناً. ص ١٦٥  
- كم مرّة نسأل: كم السّاعة؟ ونحن نعرف كم هي لكن لانعرف قيمة الوقت. ص ١٦٧

- وجودك في المكان يقدح زناد الذّاكرة ويستخرج من أدراجها القديمة مالا عهد لك به! ص ١٦٩
- قائمة طويلة من حسن العادات أو رديئها يكشفها السّفر، ولذا سُمّي سَفْراً؛ لأنّه يُسفر عن أخلاق النَّاس. ص ١٧٢
- والشّوق في أضلعي نارٌ تذوّبي \*\*\* ما أفتك الشوق في أضلاع مُغترب! (عصام العطّار). ص ١٧٥
- أي كلّ عام غربةً ونزوحٌ \*\*\* أما للنوى من هدأة فتريح؟
- لقد طلّح البين المُشتُّ ركائي \*\*\* فهل أرينّ البين وهو طليح؟
- وأرقي بالريّ نوح حمامة \*\*\* فُتحت وذو الشّجو الغريبُ ينوحُ
- على أنّها ناحت فلم تذر عبرةً \*\*\* ونُحت وأسرابُ الدُموع سفوحُ
- وناحت وفرخاها بحيثُ تراهما \*\*\* ومن دون أفراخي مهامه فيحُ
- ألا يا حمام الأيّك إلفك حاضرٌ \*\*\* وغصنك ميّادُ تنوحُ؟! (عوف الشّيباني). ص ١٧٦
- ودّعته وبودّي لو يودّعني \*\*\* صَفو الحياة وأنّي لا أودّعهِ! (ابن زُرّيق). ص ١٧٧
- اغتراب العقول وهجرتها في ظل الاستعباد يجعل إنساناً ما غريباً داخل وطنه. ص ١٧٨
- العُربة ذُلّ ما لم يكن الغريب أديباً، ومنجراً، وقادراً على إثبات ذاته بنجاح مادّي أو معرّي أو اجتماعي. ص ١٧٩
- كان دعاء يوسف المأثور للسُّجناء: (اللّهم عطّف عليهم قلوبَ الأخيار، ولا تعمّ عليهم الأخبار). ص ١٨٢
- لم يكن الأمن نقيضَ الحرّية ولا عدوّها: ( لا يخافُ إلاّ الله )، ومن الدقّة قال: ( والدّنبُ على غنمه)، أمّا ماله وعرضه ونفسه وحقوقه فمضوّنة عزيزة. ص ١٨٤
- ما لم يكن لديك مشروع ما، تتوفّر عليه وتُعطيهِ عقلك وقلبك ووقتكَ؛ فستكون الحياة عبئاً عليك، وستمر دقائقها مثاقلة بطيئة، ولن تجد لها معنى. ص ١٨٥
- تكرار الحديث عن مآسي الماضي وإخفاقاته وآلامه؛ هو استدعاء لها، ونفخٌ للحياة فيها من جديد. ص ١٨٥
- الدّاعية الذي يواعد النَّاس بالمزيد من المشكّلات والبلايا والرّزايا، هو داعيةٌ إليها، أراد أم لم يُرد، و (من قال: هلك النَّاس فهو أهلكهم) رواه: مسلم. ص ١٨٥
- إن الرّقيب أو المندوب الاجتماعي هو الأكثر سيطرة، والأشدّ إحكاماً، وفي حالات كثيرة يتغلّب حتّى على الرّقيب الإيماني والقيمي فضلاً عن الرّقيب النّظامي. ص ١٩٠
- حين تضعف التّربية تتحوّل من تربية على القيم والقناعات الدّنيّة والإيمان بها والإخلاص لها، إلى تربية على (مظاهر) تلك القيم، حتّى لو غابت القيم ذاتها. ص ١٩٠

- الأب والمعلم والفقير ليس شرطياً يُملَى على الأبناء والبنات، مهمته الأمر والنهي دون مراجعة ولا سؤال. ص ١٩٠
- لا يحسن بنا كمجتمع المبالغة في الادعاء، والترئيد في الكلام، وترداد أننا الأحسن والأفضل والأتقى، فهذا ما كان الله يعيه على بني إسرائيل. ص ١٩٢
- إن الشخص المفعم بالضجة لا يمكن أن يكون سعيداً؛ فالمرء كثيراً يحتاج إلى الصمت. ص ١٩٣
- نحن لسنا واحداً، نحن في الداخل عبارة عن حشد، أناس كثر، وهم يتقاتلون دوماً، يقاتل بعضهم بعضاً، يحاولون الفوز بالسيطرة، كل قطعة من عقولنا تريد أن تصبح الجزء الأكثر قوة! (أوشو). ص ١٩٣
- الطمأنينة هي جائزة النفوس المتصالحة مع ضمائرها. ص ١٩٣
- يتفوق اليابانيون عالمياً ليس بسبب الموروثات بل بسبب النظام التعليمي المحكم منذ عهد الامبراطور (ميجي)، وبسبب المحفزات الاجتماعية والنظام الغذائي المعتمد على السمك والذي سماه مؤلف بريطاني (طعام الدماغ). ص ١٩٨
- ليكن لدينا حلم أن ينبع نور الإنسان من الداخل لا من الخارج، وأن تُشكل الألوان المتعددة لوحة مكتملة جميلة. ص ٢٠٤
- يمكن التعرف على ثقافة مجتمع ما وطريقته في التعاطي عبر مواقف صغيرة أو تافهة ولكنها تحدث بشكل دائم. ص ٢٠٥
- فرد الخليج يعيش تحت سطوة الأضلاع الثلاثة (السلطة السياسية - السلطة الدينية - السلطة الأسرية). ص ٢٠٦
- من الخلل منح حق التدخل لكل أحد في الأخلاقيات، مقابل منع كل أحد في السياسيات. ص ٢٠٦
- في مجتمعاتنا نعقد المقارنة لنبين تفوقنا، ونقارن أسوأ ما عندهم بأحسن ما عندنا، أو نجعل واقعهم الحالي في كفة وتاريخنا المجيد في كفة أخرى. ص ٢٠٧
- تخضع النجاحات التجارية والإدارية عربياً لسوابق عائلية ودعم القرابة واحتكار الفرص وتنفيع المعارف، وقد تُعقد المسابقات والنتائج محسومة، فقانون (تعريف أحد؟) هو البند الأول في النجاح. ص ٢٠٨
- التحكم باللباس والدراسة والزواج والعمل يُضعف فرص التعبير عن الذات، ويقلل الخيارات. ص ٢٠٨

- هل قبول الرأى المتشدد عند (عامي) هو ثقافة صنعتها البيئة، تُعزّز بالحِرص على براءة الذمة؟

ص ٢١١

- إنَّ الشَّجاعة في القلوب كثيرة\*\*\* ووجدت شجعانَ العقول قليلاً. ص ٢١١

- نُهرَّب من الاستماع والملاحظة بطريقة الإسقاط على الآخرين. ص ٢١٢

- إنَّما العلم عندنا الرُّخصة من ثقة، فأما التَّشديد فيُحسنه كل أحد (سفيان الثوري). ص ٢١٣

- كلما كُثرت مفردات المنهج زاد ضيقاً فلم يتسع للتعدد، وانغلاقاً فلم يستوعب المستجدات

والمُتغيّرات داخل الحركة أو في المجتمع والعالم، ومن هنا تكثُر الانشقاقات والجماعات الجديدة، والتي

عادة يُعلن عنها عبر دوي وعراك يقع فيه الشخصنة والضيق ونشر الغسيل. ص ٢١٦

- خلافات الإسلاميين بلا حد، الكثير منها نتاج رؤية خاصة تنبثق من إطار حركي، ويغذيها تنافس

شديد مع الخصوم الأقربين من المنتمين للدعوة، وتنافس آخر مع التوجهات العلمانية والتَّغريبية.

ص ٢١٧

- هل استطاع الإسلاميون أن يحدّدوا (الثغرات) التي ينفذ عدوّهم منها، والتي تندرج تحت عنوان

(الصبر) وعنوان (التقوى)؟ { وَإِنْ تَصَبَّرُوا وَتَتَّقُوا لَأَيُضْرَكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً } آل عمران: ١٢٠. ص ٢١٨

- خليلي إن كان الزمانُ مساعدي\*\*\* وعائيتماي لم يضيق عنكما عُذري

وأما إذا كان الزمانُ معاندي\*\*\* فلا تُصبحا عوناً عليّ مع الدهر. ص ٢١٨

- هل أفلح (الإسلاميون) في طمأنة خصومهم؟ وفي التّواصل مع المستهدفين مباشرة؟ وفي عزل

ممارسات تقوم بها أطراف تنتمي إليهم؟

هل الإسلاميون من المريخ وبقية الناس من الزهرة؟ ص ٢١٨

- عقليات المجموعات القتالية لا ترقى إلى استحضار المشهد العالمي وتعقيداته واستحقاقات الواقع،

ولا تستطيع بمحدودية نظرها التعامل الرشيد مع الصّرورات والأثقال والتّحديات. ص ٢١٩

- مليارات الدولارات، وآلاف الأرواح، ونزيف عشرات السنين في أفغانستان ثم الشيشان ثم العراق

ثم سوريا لا يتم عرضه إلا على أنّه سجل الخلود والمجد والبطولة، أما سؤال الثمرة فيُجاب عنه بشيء

من خداع النفس، أما سؤال أن تكون محارباً بالوكالة عن غيرك دون أن تدري فالوعي يقصّر دونه!

ص ٢١٩

- هم دائماً في المربع الأوّل، ولكن تفكيرهم لا يتوقّف عن تحصيل (الخلافة)، وفي قفزة واحدة لا

تؤمن بالمراحل وفقه الممكن. ص ٢١٩

- أدبيات الحركة الإسلامية لم تُجِب بصورة واضحة على أسئلة النهضة الجوهرية، ولم تحدّد موقفها من أدوات الإدارة المعاصرة.
- عامة أطيافهم يعتمدون على فقه تقليدي في الجانب السياسي، ويطبّقون أحكاماً تاريخية. ص ٢١٩
- الجدل الطويل حول صيغ وألفاظ شكلية وغير متفق على معناها، يستنزف كثيراً من الوقت دون نتائج مثل (الديمقراطية، التداول السلمي، التعددية، سيادة الشريعة، الحرية أم الشريعة؟). ص ٢٢٠
- الثقافة العربية تعاني من الاستبداد وعاداته المتحكمة. ص ٢٢٠
- يعاني المسلمون من نقص شديد في الحضور الإعلامي وتقنياته وأدواته وأساليبه، بينما يمتلك خصومهم القناة والإذاعة والصحيفة، ويستخدمون الدراما على نطاق واسع، ويُجندون الأصوات الحسنة، ويتفننون في مخاطبة شرائح اجتماعية غير واعية. ص ٢٢٠
- التوجّس من التغيير ظاهر إسلامية، سببها أن التعارف والاجتماع تمّ وفق مفردات خاصة، فالعودة إلى مناقشتها تعدّ تشكيكاً في أصل الرابطة الجامع. ص ٢٢١
- حساب المصالح والمفاسد في الدعوة أو الاحتساب أو التعليم يخضع عندنا لرؤية ذاتية، لا تقرأ الواقع بكامله. ص ٢٢١
- إدراك النقص هو من الكمال. ص ٢٢٥
- من التعصّب تلقّي الموروث القبلي بقداسة، والعجز عن الفصل بين جوانب قيمة نبيلة فيه وأخرى معطوبة! ص ٢٢٩
- التعصّب مشكلة راسخة في أعماق العربي غالباً.. رسّخها الفراغ السياسي، وغياب الأنظمة الواضحة، ونقص العدالة، مما جعل الكثيرين يلجئون للاستعانة بانتمائهم القبلي أو العائلي. ص ٢٣٠
- في غفلتنا عن مشكلاتنا المزمنة والخطيرة، يبدو لدينا استعداد غريزي لاستعادة معارك الأمس، وتثور حميتنا وأنفتحت عند أدنى ملامسة لتاريخنا القريب، وكأننا أصبحنا حراًساً فحسب لذلك الموروث القبلي، الذي وجدت فيه قبائلنا ومدننا نفسها وجهاً لوجه في صراع مع الجيران والإخوان والقرباة! ص ٢٣٠
- أي جدوى لأموال تُهدر في عقد حفلات ومسابقات جمال بين الجمال؟ ص ٢٣١
- من التعصّب العجز عن نقد تاريخ القبيلة وتصرفات زعمائها، لأنها ارتبطت في أذهاننا بالبطولة والنضحية، بينما كانت مشوبة أحياناً بالعدوان على الناس والسلب والنهب. ص ٢٣١
- الـ (بدون) ظاهرة خاصة في بلاد أوسع الله لها في الرزق، استعصى حلّها بسبب عادات التفكير، وما أفرزته من أنظمة لم تخضع للتغيير، ولم تضع مخاطر المستقبل في حسابها، وقد تضيق نفوس أقوام

بها وكأنَّ شريكهم في العيش ينهبُ رزقهم، وهو إنَّما يأكل ما كُتب له، ويُسهِم بعرقه وجهده في عمل قد يأنفُ منه غيره! ص ٢٣٤

- الفارق الجوهري هو بين مجتمع واعٍ قادر على تنمية فكره وتحديده، وآخر مقتنع بمثاليته مُشيع نفسه بوهَم الكمال. ص ٢٤٠

- حين أحب فلاناً فليس لأنه يمثِّل الحقيقة، بل لأنه يمثِّل جانباً مهماً في شخصيَّتي. ص ٢٤٠

- حين ينتفع إنسان يظن النَّاس كلَّهم منتفعين ويريد منهم الرُّضوخ والاستسلام. ص ٢٤٠

- أخطر العادات هي عادات العقل. ص ٢٤١

- نحن نفكر (عادةً) بطريقة تلقائية دون أن نملك التَّفكير في تفكيرنا! ص ٢٤١

- العبقرية جلد ٩٩% وذكاء ١% (أديسون).

- استعرضت سير الناجحين تاريخياً وواقعياً، فوجدت الصَّبْر والمثابرة صفة مشتركة لديهم جميعاً. ص ٢٤٣

- المثابرة هي (عادة عقلية) يمكن تعلُّمها والتَّدريب عليها. ص ٢٤٣

- التَّفكير المرن من أصعب عادات العقل، لأنَّ المرونة تعني معالجة المواقف بطريقة غير التي تعود عليها المرء. ص ٢٤٤

- يميل العقل العربي إلى حكاية أكاذيب وتوهُّمات وإخفاء الحقيقة، حفاظاً على (الوجه)، ولذا لا يُقِرُّ بالهزيمة ولا يُحسن الاعتذار، يستخدم (الفهلوة) للتكثيف لفظياً مع الخطأ، وتُسليك الأمور. ص ٢٤٥

- الوصول إلى الدِّقة هو نتيجة التَّفكير الناقد الصَّبور المتجدِّد، الدِّقة تعني عدم التَّسرع. ص ٢٤٥

- أهم من الإجابة أن يتعلَّم الطفل طرح الأسئلة والتَّفكير فيها وعدم قبول الأمور على علاقتها، وقد وُصف ابن عباس بأنه (فتى الكُهول له قلبٌ عقول ولسان سؤول). ص ٢٤٥

- التَّساؤل مهارة عقلية قبل أن تكون لسانية، إنَّه انفتاح العقل على ظاهرة صغيرة أو كبيرة تقتضي أن يبحث عن سببها. ص ٢٤٥

- كثير من المتعلِّمين يتمسَّكون باللفظيات، ويغضُّون النَّظر عن المقاصد. ص ٢٤٦

- الدِّقة في التَّوصيل (عادة عقلية)، وطريقة إيصال المعرفة للآخرين تحتاج إلى فهم واضح ولغة جيِّدة. ص ٢٤٧

- يتميَّز أصحاب الفكر الصَّائب بالسَّعي للخروج من مناطق الرَّاحة والأمان، واستخدام المخاطر المحسوبة حسب الخبرات السابقة، وحسن تقدير ما إذا كان هذا السُّلوك يستحق المخاطرة أم لا. ص ٢٤٨

- التفكير التبادلي بين أفراد المجتمع أو المجموعة أو الفصل، يُعزّز التعاون وتقبُّل الخلاف وتطوير الأفكار. ص ٢٤٨
- القصة والابتسام والمثل الشعبي تحدّد حيويّة العقل. ص ٢٤٨
- كثيرون يقرؤون أكثر من اللازم، ويستخدمون عقولهم أقل من اللازم، فيقعون فريسة عادات التفكير الكسولة (آينشتاين). ص ٢٤٩
- لا تجعل مهمّتك ترديد النتائج البشريّة التي توصّل إليها غيرك فحسب! ص ٢٤٩
- الابتكار والذكاء ليست موهبة فحسب، بل هو (عادة) يمكن للصّبور أن يكتسبها. ص ٢٤٩
- الاستعداد الدائم للتعلّم هو نتيجة التّواضع. ص ٢٤٩
- أعظم العبادات العقلية هو (الإيمان بالله)، حين يكون صادقاً وعاطفياً ومتّصلاً بالحياة، فهو يحدّد نطاق التفكير، ويصنع التّحفيز اللازم، ويعطي التّطّلع للمعرفة، والانتماء للحياة، ويزوّد المرء بوقود الصّبر والإصرار والمثابرة، ويجعل التفكير عبادة وعادة في الوقت ذاته، ويمنح العزاء والسّلوّة عند الفشل أو الإخفاق فلا يتحوّل إلى كابوس اكتئاب أو إحباط، ومن أعظم تحليّاته بناء ثقة الفرد بنفسه ومسؤوليّة عن ذاته وعن قراراته ونتائجه وأحكامه، الإيمان يصنع التّجّاح ومع التّجّاح التّواضع لله وطلب المزيد. ص ٢٤٩
- قرأ حافظ إبراهيم في جريدة أن دخل قبر السيّد البدوي ستون ألف جنيه، في وقت كان هو يُعاني فيه، فقال:
- مَنْ لي بحظّ النائمين بحفرة \*\*\* قامت على أرجائها الصلوات  
للسيّد البدوي دخل قدره \*\*\* ستون ألفاً والحظوظ هبات  
وأنا أُعذّب في الوجود وليس لي \*\*\* يا أمّ عمرو ما به أقتات! ص ٢٥٢
- أرى التفكير أدركه حمول \*\*\* ولم تعدّ العزائم في اشتعال  
وأصبح وعظكم من غير سحر \*\*\* ولا نور يطلّ من المقال  
وعند النّاس فلسفة وعلم \*\*\* ولكن أين تفكير العزالي؟  
وجلجلة الأذان بكل صوت \*\*\* ولكن أين صوت من بلال؟  
مأذنكم علّت في كل حي \*\*\* ومسجدكم من العباد خالي؟ (محمّد إقبال) ص ٢٥٣
- لقد وقفت أفقال التفكير لتحول دون تصحيح المفاهيم، وصنعت أكبر عائق عن تفهّم كتاب الله وشرعه، وعن إدراك الواقع والمشاركة فيه، وعدم التّقدّم العلمي والحضاري. ص ٢٥٣
- نقل ابن عبد البر الإجماع على أن المقلد لا يُعدّ من جُملة العلماء، هذا في التّقليد الفقهي، أمّا التّقليد العام في التفكير والدين والعمل فقد كان أداة رئيسة لسدّ النّاس عن الدّين. ص ٢٥٣

- بالتقليد يصبح المليون واحداً! حديث (لا تكونوا إمعة..). رواه: الترمذي. ص ٢٥٣
- التقليد يجعل الفرد يتقبل شيئاً ويرفض نظيره. ص ٢٥٤
- رأيت عادات الناس غلبت على عملهم بالشرع فهم يستوحشون من فعل الشيء لعدم جريان العادة، لا لنهي الشرع. (ابن الجوزي) ص ٢٥٥
- تقليد رجل مدعاة للزلل، وتقليد الذات بالإصرار على قول أو موقف مجرد أنه قاله أو عرف به أسوأ، وتقليد المجتمع أكثر خطورة. ص ٢٥٥
- أكد أحد الباحثين أن قوة التدئين وشدته، بمعناه الضيق أو المغلوط، متناسبة مع ضعف التفكير. ص ٢٥٦
- الخرافة تحجب العقل عن التفكير العقلاني المنطقي، وتربطه بالروحانيات والسحر والشعوذة، وتعلق الإنسان بالخوارق، على حين أن القرآن يعلق الناس بالسُنن الربانية الجارية، التي وضعها الله نواميس للكون وعلامات للناس. ص ٢٥٦
- ركب الأديب العراقي جميل الزهاوي في الأسطول العثماني، توقف مرة بسبب عطل فني، وكانت الأساطيل تعمل بالبُخار، فاختاروا معممًا قعد يقرأ صحيح البخاري من باب البركة، فصرخ فيهم الزهاوي: يا قوم.. إنَّ الأسطول يعمل بالبُخار.. لا بالبُخاري! ص ٢٥٧
- كلامي صواب يحتمل الخطأ، وكلام غيري خطأ يحتمل الصواب (الشافعي). ص ٢٥٧
- حين تكون مُعصباً أو خائفاً أو شديد التطلع لشيء، فلن تحصل على تفكير موضوعي، فأنت لا تبجي من الشوك العنب. حديث (لا يقضي القاضي حين يقضي وهو غضبان). ص ٢٥٧
- قد يكون التفكير الانفعالي ردة فعل غير متزنة تجاه حدث، أو ثمة تعصب وجهل وحماس لفكرة تقبلها دون وعي. ص ٢٥٨
- ما الغضب إلا صورة من صور الانفعال الذي يغلق التفكير. ص ٢٥٨
- العيب عنصر محفز ومثير للخيال وحسن التوقع، وليس مثبطاً أو مدمراً. ص ٢٥٨
- الشريعة جاءت بـ (محاربات العقول) لتثبت محدودية العقل، وجاءت بمخاطبة أصحاب العقول لتثبت كفاءة العقل في نطاقه. ص ٢٥٨
- أكثر ما تسألني البنات عن الشقيير، وأكثر ما يسألني الرجال عن تهذيب اللحية.. إنها عادة تكرير المكرر وتقرير المقرر.. ص ٢٥٩
- لو سألتهم عما يجري من حولهم من أحداث محلية أو إقليمية أو عالمية لسمعت: (نحن لا نُحب السياسة ولا نتابع الأخبار)، هم إذاً لا يعيشون زمانهم بل يعيشون على هامش الحياة! ومثل هؤلاء لن تتحقق النهضة. ص ٢٥٩

- أغاية الدين أن تحفوا شواربكم \*\*\* يا أمة ضحكت من جهلها الأمم. ص ٢٦١
- كأنَّ العرب مصدر كل رذيلة، ويكفي في التفسير من شيء أو ذمه أن نحاول ربطه بهذا المصدر، وكأنَّ ما يأتي من العرب مرفوض كله جملة وتفصيلاً. ص ٢٦١
- لا يجرؤ الفقيه اليوم على عرض آراء فقهاء سابقين في مسائل اجتماعية أو سياسية؛ لأنها أصبحت مستغربة أو مستنكرة لدى المهتمين. ص ٢٦٢
- {فاسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون} النحل: ٤٣، دعوة إلى التزود من المعرفة بنطاقها الواسع. ص ٢٦٢
- الإلحاح الدائم على الجزئيات يفوت على المؤمن أن تكون القضايا الجوهرية في الدين وكياناته، أو في الحياة ومصالحها لب اهتمامه، وكلما رأيت إفراطاً في الاهتمام بجزئية، فعليك أن تتأكد أن وراءها مسائل مضيعة أو مبخوسة، مما هي أهم منها وأكد. ص ٢٦٣
- ليت السائلين يرفعون الهم إلى ما فوق الحاجب، ويسألون عن تهذيب العقول وعاداتها الإبداعية، ليؤكدوا أن للمرأة عقلاً وقد تفوق به إحداهنَّ العديد من الرجال.
- وليتهم يتزلون من شعر اللحية إلى ما تحته فيسألون عن رقة القلوب وصفائها وإيمانها وأخلاقها، ليؤكدوا أن للرجل قلباً وعاطفة. ص ٢٦٤
- ليتهم إذا منحوا أنفسهم حرية السؤال، أن يمنحوا المجيب حرية الصمت والتوقف، أو حرية الجواب بما لا يشتهون.. وأن يكفوا عن السؤال الملعوم أو السؤال الموجه الذي صيغ من أجل الحصول على جواب محدد. ص ٢٦٤
- التفكير الرشيد يصنع الوعي، ولذا أصبح عبادة. ص ٢٦٥
- وصفت أم الدرداء زوجها الصحابي الجليل: بأن أكثر عبادته التفكير. ص ٢٦٥
- تفكر ساعة خير من قيام ليلة (الحسن البصري). ص ٢٦٥
- تأمل سطور الكائنات؛ فإنها \*\*\* من الملائ الأعلى إليك رسائل
- وقد خط فيها لو تأملت سطرها: \*\*\* ألا كل شيء ما خلا الله باطل. ص ٢٦٦
- التفكير هو النظر في المسلمات والبناء عليها. ص ٢٦٦
- التفكير فعل وجداني، أما التفكير فهو فعل عقلي.
- التفكير استجابة فورية، والتفكير عمل مستديم متدرج متراكم. ص ٢٦٦

- التَّفَكُّرُ مفردة قرآنيَّة تَكَرَّرَتْ في ثمانية عشر موضعاً.. لا تخرج عن أحد موضوعات خمسة بحسب الأفق الذي تتجه إليه:

١. التفكُّر في أفق الخلق.. في الكون، والإنسان، والحيوان، والنبات.. {إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاختِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ} آل عمران: ١٩٠.
٢. التفكُّر في الأمثال {وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ لِنَاسٍ لِّعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ} الحشر: ٢١.
٣. التفكُّر في الوحي؛ وخاصة القرآن، وهو التدبُّر. {وَأَنزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ} النحل: ٤٤.

٤. التفكُّر في أفق النَّفس والمواقف التي يتخذها الإنسان، والألفاظ التي يُطلقها دون رويَّة أو تأمل أو تحكُّم. {قُلْ إِنَّمَا أَعِظُكُمْ بِوَاحِدَةٍ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مِثْلَ ثَمَرٍ مُّثْقَلٍ وَفِرَادَىٰ تُنْمَىٰ تَتَفَكَّرُونَ} مَا بِصَاحِبِكُمْ مِنْ جَنَّةٍ {سبأ: ٤٦}

٥. التفكُّر في المصالح والمفاسد وترجيح بعضها على بعض، وهو لون من النظر والتعقُّل. {يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَّفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ} البقرة: ٢١٩. ص ٢٦٦-٢٦٩

- إنه دين يُحرِّض على التَّفكير، ولا يخاف من العقل. ص ٢٦٧

- الإنسان عادة مولعٌ بتكرار مواقفه واستنساخها دون تردُّد؛ لأنه تبرمج معها، وبني علاقاته عليها، وهي لا تحتاج إلى تفكير جديد، وهذا يحرمه من فرص عظيمة وتجارب غنيَّة. ص ٢٦٨

- أهل اليَقظة عاداتهم عبادات.. وأهل العَفلة عباداتهم عادات. ص ٢٦٩

- التَّفَكُّر.. من أسباب تكريس الصِّحة النَّفسية، وتبعاً لذلك الصِّحة البدنية، ويحق لنا أن نقبل المثل الشائع ونقول: الجسم السليم في العقل السليم! ص ٢٦٩

- الحكايات تنشط في الأزمات التي تستنهض العواطف.. فتروج الثُّقول وتتقبلها العقول بلا تمحيص. ص ٢٧٢

- العقل ميزة شرف الله بها الآدمي، وإن كان من الآدميين من يلغي هذه الموهبة أو يجور عليها أو يقتلها بالإهمال والتجاهل، أو يئدها بالاستسلام لكل مسموع، والتشرب لكل موضوع، والركض وراء الأوهام. ص ٢٧٣

- العقل الأسطوري الذي يُغفل سنن الله الكونية، ولا يميِّز بين حق وباطل هو المسئول عن شيوع الخرافة في مجتمع المسلمين، وغياب التفكير السليم. ص ٢٧٤

- كيف لنا أن نصحح أو نخطئ أن نبي حضارة أو نؤسس مجداً إذا كانت العقول فاسدة والبصائر كليلَّة، وطرائق التفكير والنظر متردِّية. ص ٢٧٤

- العقل الإسلامي عقل واعٍ مدرك، حتى إيمانه بالغيب هو إيمان مبني على العلم والمعرفة والإِسناد. ص ٢٧٤

- لا يحل للمُصلحين والدعاة والمرشدين أن يُهادِنوا عقول البُسطاء أو يُدَاهِنوها. ص ٢٧٤  
- أمانة الدِّيانة تُحتم علينا أن نقُدِّس الإيمان الحق المجرَّد، وأن نحذّر من اللُهوِّيات والإضافات الأسطورية المتلبّسة به. ص ٢٧٥

- وقفت مراراً على أقصوصات.. ينشرها الوُعّاظ غافلين، وإذا تتبعت مصدرها وجدتها من وضّاعين أو ساجرين. ص ٢٧٥

- تسارع النَّاس إلى تصديق الغرائب فهو من جهالات العامّة وتسرعهم، وصدق الله إذ يقول: {قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ} الزمر: ٩. ص ٢٧٥

- الحقُّ كبير وكثير، ولا يتسنّى لأحد أن يقول الحق كله، ولكن الحكمة تجعل العاقل يأتي بالجوامع من الحق التي يتألف عليها النَّاس، وكان النَّبي صَلَّى الله عليه وسلّم ممّن أوتي جوامع الكلّم. ص ٢٧٧  
- الدّاعية يتحرّك في ميدان واسع ولا يلزمه أن (يُغلّق) المسائل ويوصلها إلى مُنتهاها؛ لأنّ ما لا يتحقّق اليوم قد يتحقّق غداً، وما لم يُقل هنا يُقال هناك، وما لم يسمعه هذا سمعه ذاك. ص ٢٧٨

- إنَّ استحضر الإعلان بالتكفير أو التّضليل أو القطع في كثير من المسائل، يُحدث الثُّفور لدى المتلقّي، وسوء الاستخدام لدى آخرين. ص ٢٧٩

- أن يكون الشرعي مُلمّاً ببعض المعرفة الحديثة مُحسناً لتوظيفها في سياقها السّليم فهو من المعاصرة المطلوبة، وهي سبيل إلى تعزيز الرّأي، وتسهيل القول. ص ٢٨١

- من الأهمية بمكان استيعاب العصر، والتّفاعل مع المعرفة الهائلة وثورتها، بل ثوراتها المتواليّة، بنفْس مرن ومتجدّد، لا بنفْس العجول المتسرّع في الرّد، المتسرّع في القبول، ولا بنفْس الجامد الذي يظن أنّه ليس في الإمكان أبدع مما كان.. ويقول: ما ترك الأوّل للآخر شيئاً!.. بل كم ترك الأوّل للآخر! ص ٢٨٢

- القسَم في القرآن بالعصر هو لفظة إلى المعاشة، فالعصر ليس هو مطلق الزّمان أو الدهر، بل هو الوقت الذي تُعيشه وتعيشه. ص ٢٨٢

- إنّها واحدة من عطايا الله، إذا سلط عليك شيئاً من الهم أو العناء أن يُعينك ويوفّقك لتنساه فوراً. وإذا لم تنسَ فعليك أن تتدرّب على النّسيان، لكي تستطيع أن تُعيش. ص ٢٨٦

- احتفظ بهدوءك في وجه العواصف والانتقادات، هي تبنيك ولا تهدمك. ص ٢٨٨  
- استمع لما يُؤلم، واجتث عن حكمة يمكن أن تحصل عليها مما يُقال، حتى لو كان بدوافع شخصيّة. ص ٢٨٨

- لا تَقْلَق من ظاهرة التَّصنيف وحَشْرِك في إطار ما، ليس له علاقة بالحقيَّة، فلا يصح إلا الصَّحيح.  
ص ٢٨٨

- المشكلة.. في البرمجة السِّلبيَّة على الاستِسْلام، فالمدمن يردِّد: (كل ما أقل: يارب التُّوبة، يقول الشَّيْطان بس ها التُّوبة!).. (إن كان الميَّة تروب، يبقى الفاجرة تتوب!). ص ٢٩٢  
- الإنسان يبحث عن السَّعادة والرِّضا، فإذا لم يحصل عليها في دُنْيا الحقيَّة، تَطْلُبها في عَالَم الأوهام.  
ص ٢٩٣

- بقدر ما تصعب الفرص الحياتيَّة وتتَعَقَّد أو تستَحِيل يبحث الإنسان عن الأسْهل. ص ٢٩٦  
- سورة المطففين هي سورة الحرب على الإدمان:  
التَّطْفِيف ليس فعلاً عابراً، هو إدمان سرقة الغنيِّ للقليل الطَّفيف من قُوت الفقير بأنانيَّة وجشع.  
كتاب الفجَّار المدمنين في (سجِّين)، إنه سِجْن في الآخرة يقابل ما سَجَنُوا فيه أنفسهم من عادة  
الفُجور والتَّطْفِيف.

{ كَلَّا مَطْهِلٌ رَّانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ } المطففين: ١٤، كَشَفَ عن الجانب القَلْبي والعَقْلي الخَفِي  
للمُدْمِن الذي كَسَب سَيِّئة وأحاطت به خطيئته. والعقاب هو حَجْبُهُم عن الله، فلا يَروْنه ولا  
يَتَلَذَّذُون بكلامه في الآخرة، كما لم يَتَلَذَّذُوا بالإيمان به وبكلامه في الدُّنيا. ص ٣٠٢

- شائعات (مستَحِيل) هي العَقْبة، متى طردناها أَصْبَح الطَّرِيق مفتوحاً. ص ٣٠٢

- لماذا يَعتقد كثيرون أنَّ الإقْلَاع عن الغيِّبة أو الكَذِب صَعْب؟

لأنهم يَفْكَرون بما سوف يَتْرَكُون، وليس بما سوف يَفْعَلُون. ص ٣٠٣

- التَّفْكير بطريقة: سأترك الخطأ، يدفعك للاستمرار فيه! ص ٣٠٣

- التَّرويض يُمْر بـ:

١. الاقتِنَاع بأن ذلك ممكن وطُرِد فكرة المستَحِيل.
٢. تَعْزِيز الإرادة بطُرُق شَتَّى منها تَغيير الأفكار السِّلبيَّة في العَقْل.
٣. استخدام القِيَم: إذا أَحْسَنَّا استخدام القِيَم صار لها أعمق الأثر في سُلُوكِنَا.
٤. تَحْفِيز الخَيال: وهو طاقة هائلة ومذهلة ولكنَّها تَضْمُر بَعْدَم الاستخدام.
٥. مَعالِجَة السَّبَب: عليك أن تُقنِع نَفْسَكَ بأن العادات السِّلبيَّة أمور سَهلة الاندِفَاع، اكتسبَتْها من خلال ممارسة السُّلُوك وتكراره.
٦. الجُوء المُساعد (البيئة) وإمكانيَّة تَغييرها.
٧. ارتِسَام القُدوة ومحاولة البَحْث عن قُدوة ميدانيَّة والاقتراب منها.
٨. التَّحْفِيز بالمكافآت والحِرْمان.

٩. استثمار المواسم مثل الإجازة، الصيام..
١٠. طُروء تغيير ما في حياتك، في شخصيتك، في عملك، في أسرتك.
١١. شفاء الضد بال ضد.. النفس لا تعيش دون بدائل إيجابية تملأ الفراغ وتستجيب للدافع الغريزي.
١٢. بعض العادات تحتاج إلى حَسْم وصرامة مثل التلصُّص واستراق النَّظر.. وبعضها يحتاج إلى تدرُّج وتدريب، مثل مُشكِلات الكلام كالسرعة أو التردد. ص ٣٠٥-٣٠٨
- نحتاج أن (نغضب) أنفسنا على بعض الخير فهذه بداية الجهاد، وعندما يرى الله صدقنا وتضرُّعنا إليه بمنحنا الإرادة. ص ٣٠٨
- النَّصائح القويَّة والمواعظ اللَّفظيَّة.. تؤثر حين ترتبط بتطبيقات عمليَّة وأنماط سلوكيَّة تستمر لفترات طويلة، ويكون المجتمع المحيط داعماً لها ومساعداً على تكرارها { وَمَا أُرِيدُ أَنْ أُخَالِفَكُمْ إِلَىٰ مَا أَنهَآكُمْ عَنْهُ } هود: ٨٨. ص ٣٠٨
- الكاميرات التي تُراقب الأداء سوف تجعلنا أكثر يقظة وانتباهاً لما يصدر منّا من أعمال ربّما جرّت بحرى العادة ونمت بعفويَّة، لكن حين رَصَدتنا العيون السَّاهرة، وسجّلت علينا حركة غير لائقة، شاهدنا أنفسنا، وقرأنا عيوبنا؛ التي اكتشفناها متأخرين، والجيد أننا اكتشفناها.
- لو تذكّرنا عين الله التي لا تغفل، والرَّقِيب الذي لا يُفارق، لكان لنا شأن آخر! ص ٣١٢
- الموظَّف -أحياناً- يتحوَّل إلى (مفتٍ) أو إلى فيلسوف أو إلى مستشار؛ يعطي رأيه في المسائل ويُصرِّ على رأيه ليتخلَّص من مسؤوليته الإداريَّة. ص ٣١٣
- النَّظام وُضع لينظِّم الحياة وليس ليعوق مسيرتها. ص ٣١٣
- (تصلُّب الشَّرَّائين الاجتماعي) يصنع الجاهزيَّة للتطرُّف والقتال من عادة ضارَّة أو تافهة. ص ٣٢٦
- الرِّبط بين الدِّين الرَّبَّاني وبين الثقافة البشريَّة يجعل التَّخلِّي عن عادة انتهاكاً لحدودِ الله عند قوم جاهلين متعصِّبين. ص ٣٢٦
- طَبَعَ الإنسان يُضفي القُداسة على ما اعتاده، حتَّى صار (الرَّي الخليجي) عنواناً للسَّنة عند أقوام. ص ٣٢٧
- شَبَّه د. طه حسين من يحاولون تغيير العالم من أجل الحِفاظ على عاداتهم، بالذي يَضيق عليه ثوبه فيُنْقِص من وزنه ليلائم الثوب. ص ٣٢٧
- الثقافة المجتمعيَّة ليست فِطرة طبيعيَّة، بل هي اصطناعيَّة، وهي مرَّنة ومتغيِّرة، وبسبب العفلة عن ذلك يُحَارَب الرَّأي الجديد. ص ٣٢٨
- المثاليَّة توجد في الأذهان ولا تُوجد في الأعيان. ص ٣٢٩

- المحافظة على الثوابت المكوّنة للهويّة، مع مرونة تسمح بالتّغيير، هو الذي مكّن مجتمعات شريفة في اليابان والصّين وكوريا أن تحافظ على روح الهوية والاستقلال، مع مواكبة التّطور المعرفي والحضاري. ص ٣٣٠

- التّشاؤم معتقد نفسي ناتج عن صعوبة التّكيف مع الحياة. ص ٣٣٣

- المحافظة على الهوية الإسلامية مطلبٌ جوهري وسر للبقاء والخلود، والرّغبة من السنن الشرعيّة والأخلاق الإسلامية سبب لضعف الانتماء، وأثر عن ضعف الإيمان وضعف الثقة. ص ٣٤٠

- كان ﷺ يملك من الحبّ رصيذاً هائلاً ويُشيعه للقريب والبعيد. ص ٣٤٧

- بالحبّ سعى ﷺ في تغيير مواقف خصومه وأعدائه. ص ٣٤٨

- العطاء المادّي والروحي سبيل لإشاعة الحبّ، حتى لدى الخصوم والمناوئين فضلاً عن الأقرين. ص ٣٤٨

- كان (كسب القلوب) هو الأهمّ عنده ﷺ، وفي سبيله يذلّ المال وتسخو العاطفة ويسهل التّسيان والتّجاوز. ص ٣٤٩

- دون صخب أو ضجيج أحدث ﷺ تغييراً سلمياً، ولكنّه حاسم وعميق. ص ٣٥٢

- غيّر ﷺ المعتقدات والسلوك والعادات، بالإقناع والرّفق والرّحمة واللّين والحكمة، ولم يستخدم القوة إلا في أضيق نطاق وعند الضّرورة. ص ٣٥٢

- بحدوئه وعفوئته وصدقته ﷺ، حرّر العقليّة الإنسانيّة من الشّرك والظلم والعنصريّة والكهانة والثّار، وبني للإنسان قيمته وعاداته الجديدة الخالدة. ص ٣٥٢

- كان درساً عملياً للأجيال أن تكون عاصمة الإسلام الأولى حافلة بالتنوع العرقي والديني؛ ليتعلّم النّاس أسلوب الدّاعية العظيم في التّعامل مع مُساكِينِهِ ومواطنيه من غير أهل ملّته. ص ٣٥٢

- حين يتهتّك هذا النّسيج بسبب صدمات تغذيها السّياسة وتُحفّز عليها الجهالة ويُضربها التّعصّب، تقع المصادمات وينسى النّاس الوصيّة النبويّة بحُسن الجوار حتّى مع الخصوم. ص ٣٥٣

- عند الصّدام يتراجع العقل ويهرع النّاس إلى سوء الظّن بالآخر، والاستعداد لأسوء الاحتمالات فيعودون للوعي البدائي. ص ٣٥٣

- وصف عمرو بن العاص للروم بأنهم (أسرع النَّاسِ إفاقةً بعدَ المصيبة). هو هنا يتحدث عن صفة (العقل الجمعي) لهم، وأنهم يتجاوزون فترات التَّوتر والحرب والاحتقان، إلى ميدان الحوار والبحث المشترك، وهذا ما شاهدناه في أوروبا بعد الحربين العالميتين، حيث اتَّجهت شعوبها إلى العولمة والاتحاد في السوق الأوروبية، ثم في الاتحاد الأوروبي بمؤسَّساته الضَّخمة.

بينما تظل القبائل العربيَّة محتفظة بعداوتها القديمة، ثلَّقتها لأجيالها الشَّابة، وتعيد إنتاج قصصها وأشعارها وكأنَّها حدثت البارحة. ص ٣٥٣

- مُراعاة الذَّوق حسنة، والتَّوسعة على النَّاس فيما اعتادوه، ممَّا لم ينه عنه الشَّرع، هو من الشَّرع. ص ٣٥٧

- المُحاكاة ناتجة عن الحُب والتَّعظيم، أو ما نسمِّيهِ الهزيمة النفسيَّة وتقليد الضَّعيف للقوي. ص ٣٦٢

- ثمَّ وجه آخر للهزيمة يتجلَّى في الخوف المُفرط من كل قادم، وإغلاق الأبواب بإحكام، دون قُدرة على تمييز الطَّارق أو التَّعامل معه بثقة. ص ٣٦٢

- الجُمود هو الوجه الآخر للذَّوبان { وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا } الفرقان: ٦٧. ص ٣٦٢

- الحِفاظ على الهويَّة مطلب جوهرِي، ويجب النَّظر إلى الهويَّة كمنصَّة استقلال وانطلاق نحو الآخر لتؤثِّر وتُتأثِّر بحكمة، وليس كسجن نحس فيه أنفسنا حتى يقضي الله أمراً كان مفعولاً! ص ٣٦٢

- تضخُّم الهويَّة قطيعة، وضُمُورها ذوبان.

التضخُّم بالإلحاح على التَّفصيل والجزئيات، وضُمُورها بإهمال الكليَّات والجوامع والميَّزات الأساسيَّة في العقيدة والأخلاق والسلوك. ص ٣٦٢

- حديث ( لتَّبَعُنَّ سَنَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ. شِيراً بشيرٍ، وذِراعاً بذراعٍ.. ) متَّفَق عليه.

فيه حِكْمَةٌ نبويَّة رائعة بالجمع بين الإخبار بحصول الخلل فلا يبتس منه المُصلِحون، مع عَدَم الاستسلام له أو تَسويغِهِ. ص ٣٦٣

- لما كان المسلمون أوَّل الأمر ضعفاء لم يُشرع لهم المخالفة، فلما كُمِّل الدِّين وظهَر وعلا شُرْع ذلك.

ومثل ذلك اليوم لو أنَّ المسلم بدار حرب، أو دار كُفر غير حرب، لم يكن مأموراً بالمخالفة لهم بالهدي الظَّاهر، لما عليه في ذلك من الضَّرر.

بل قد يُستحب للرَّجل - أو يُجِبُّ عليه - أن يُشاركهم أحياناً في هديهم الظَّاهر، إذا كان في ذلك مصلحة دينيَّة، من دعوتهم، أو الاطِّلاع على باطن أمرهم لإخبار المُسلمين، أو دفع ضررهم، ونحو ذلك من المقاصد الصَّالحة (ابن تيمية). ص ٣٦٤

- ظَنَّ ظَنًّا حَسَنًا أَنَّهُ سَيَقْبَلُكَ بِعُجْرِكَ وَبُجْرِكَ، وَغَدْرَاتِكَ وَفَجَرَاتِكَ، وَحَسَنِكَ وَقَبِيحِكَ، وما تُبَيِّنَ منه، وما نَفْسُكَ ما زالت تُنَازِعُكَ إِلَيْهِ، فَالحياة جِهَادٌ، وَكُلُّنا ذاك الذي رَبَّما أَلَمْتَ بِهِ ثِقَلَةُ الطَّيْنِ، وَغَلَبَتِهِ نَوَازِعُ الهوى، وَعَرَضَتْ لَهُ الْعَقْلَةُ، وهو لا يزال يَغْفِرُ وَيَتُوبُ وَيَسْتُرُ وَيُمَهِّلُ. ص ٣٧٢
- الدُّخُولُ إِلَيْهِ (سُبْحَانَهُ) مِنْ بَابِ الْحُبِّ هُوَ دُخُولُ مَنْ أَوْسَعَ الْأَبْوَابَ، فَالْحُبُّ أَوَّلًا، ثُمَّ يَأْتِي الرَّجَاءُ وَالْخَوْفُ مُتَعَادِلَيْنِ، الْحُبُّ هُوَ الْحَيَاةُ هُوَ الْأَسَاسُ، وَالْخَوْفُ وَالرَّجَاءُ جَنَاحَانِ. ص ٣٧٦
- يَا مَنْ يَرَى مَا فِي الضَّمِيرِ وَيَسْمَعُ \*\*\* أَنْتَ الْمَعْدُ لِكُلِّ مَا يَتَوَقَّعُ  
يَا مَنْ يُرْجَى فِي الشَّدَائِدِ كُلِّهَا \*\*\* يَا مَنْ إِلَيْهِ الْمُشْتَكَى وَالمَفْرَعُ  
مَا لِي سِوَى طَرَقِي لِبابِكَ حِيلَةٌ \*\*\* فَإِذَا رَدَدْتَ يَدِي فَمَنْ ذَا يَنْفَعُ؟ ص ٣٧٦
- لَمْ يُعَدِّ الْإِيمَانُ قَضِيَّةً عَقْلِيَّةً مُجَرَّدَةً، هُوَ شَجَرَةٌ تَنْبُتُ فِي الْقَلْبِ، وَتُسْقَى مَعَ الْأَيَّامِ وَتَسْتَقِرُّ فِي الْعَقْلِ، وَتَتَسَامَى عَنِ الظُّنُونِ وَالشُّكُوكِ وَالْأَوْهَامِ. ص ٣٧٦
- (اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ)  
الْحَيَاةُ كُلُّهَا سَفَرٌ، فَكُنْ أَنْتَ يَا رَبَّ الصَّاحِبُ فِي سَفَرِ الْحَيَاةِ. ص ٣٧٧
- كَانَ الصَّحَابَةُ يَتَعَلَّمُونَ الْإِيمَانَ قَبْلَ الْقُرْآنِ، عَظِيمٌ أَنْ نَتَعَرَّفَ عَلَى اللَّهِ أَوَّلًا، وَتُشْرِقُ قُلُوبُنَا بِحَبِّهِ فَلَا نَسَاقَ لِلْعِبَادَةِ بِسُوطِ الْعَذَابِ وَالتَّائِبِينَ، بَلْ بِالشُّكْرِ وَالْعِرْفَانِ ( أَفَلَا أُحِبُّ أَنْ أَكُونَ عَبْدًا شَكُورًا ).  
ص ٣٧٧
- " لَقَدْ عَشِنَا بُرْهَةً مِنْ دَهْرِنَا، وَأَحَدُنَا يُؤْتَى الْإِيمَانَ قَبْلَ الْقُرْآنِ، وَتَنْزِلُ السُّورَةُ عَلَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَتَتَعَلَّمُ حَلَالُهَا وَحَرَامُهَا، وَأَمْرُهَا وَزَجْرُهَا، وَمَا يَنْبَغِي أَنْ يَقِفَ عِنْدَهُ مِنْهَا، كَمَا تَعَلَّمُونَ أَنْتُمْ الْيَوْمَ الْقُرْآنَ، ثُمَّ لَقَدْ رَأَيْتُ الْيَوْمَ رَجُلًا يُؤْتَى أَحَدُهُمُ الْقُرْآنَ قَبْلَ الْإِيمَانِ، فَيَقْرَأُ مَا بَيْنَ فَاتِحَتِهِ إِلَى خَاتِمَتِهِ مَا يَدْرِي مَا أَمْرُهُ وَلَا زَجْرُهُ، وَلَا مَا يَنْبَغِي أَنْ يَقِفَ عِنْدَهُ مِنْهُ، فَيَنْشُرُهُ نَشْرَ الدَّقَلِ " (عبدالله بن عمر رضي الله عنهما)، رواه: البيهقي. ص ٣٧٧
- يَأْتِي اسْمُكَ مَجْلَجَلًا عَلَى لِسَانِ أَحَدِهِمْ فَأَخَافُكَ، وَضَعُوا الْحَوَاجِزَ دُونَكَ، السُّدُودَ وَالْحُفَرِ، وَعِنْدَمَا أُفِيقُ مِنْ تِلْكَ الْوَحْشَةِ يَأْتِي نِدَاؤُكَ الْأَجْمَلَ (يَا عَبْدِي) وَأُجِيبُكَ (يَا رَبَّ). ص ٣٧٨

## \* كُتُب مُستفادَة (مذكورة في الكتاب):

ت	الكتاب	المؤلف
١	قوّة العادة؛ لماذا نفعل ما نفعله؟ وكيف نغيّر؟	تشارلز دوهيج
٢	خطايا تحرير المرأة	كاري إل لو كاس
٣	تحرير المرأة في عصر الرّسالة	عبدالحليم أبو شقة
٤	الأطفال من الجنة	جون جراي
٥	عشرة أشياء أكرهها في نفسي	رندة عبدالفتاح
٦	حينما كان للشوارع أسماء	رندة عبدالفتاح
٧	موسوعة الصهيونيّة	عبد الوهاب المسيري
٨	حياة في الإدارة	غازي القصيبي
٩	المنح الوهيبة في ذم العصبيّة	عثمان شيخ عمر
١٠	متمرّدون لوجه الله	محمود عوض
١١	عادات العقل	آرثر كوستا
١٢	ساعدوني فأنا لا أستطيع التّحكّم في نفسي	د. جون كران، د. إس دبليو كم
١٣	الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين	ألن كار
١٤	كيف تخلص شخصاً تحبّه من براثن الإدمان	أحمد شهاب
١٥	عدّة الصّابرين وذخيرة الشّاكرين	ابن القيم
١٦	مدارج السّالّكين	ابن القيم
١٧	قوّة الصّبر	جي راين
١٨	قصّة العادات	تشارلز باناتي
١٩	الجامع الصّغير	السيوطي
٢٠	صحيح الجامع الصّغير	الألباني
٢١	صحيح الكَلِم الطّيب	الألباني
٢٢	المأثورات	حسن البنا
٢٣	اليوم التّبوي	عبد الوهاب الطبري
٢٤	المحافظة على الهويّة الإسلاميّة	حاكم المطبري
٢٥	الكايزن	ماسكاي إيما

جاء كانفيلد، وآخرين	قوة التركيز	٢٦
روندا بايرن	السّر	٢٧
ستيفن كوفي	العادات السبع للناس الأكثر فعالية	٢٨
تشارلز دارون	التعبير عن العواطف عند الإنسان والحيوان	٢٩
غوستاف لوبون	علم نفس الجماهير	٣٠
سيغموند فرويد	علم نفس الجماهير	٣١
العز بن عبدالسلام	قواعد الأحكام	٣٢
بيرل باك	(رواية) الأرض الطيبة	٣٣
يونغ تشانغ	(رواية) بجمعات بريّة	٣٤
مريد البرغوثي	(رواية) وُلدت هناك، وُلدت هنا	٣٥
مينا محمد	(رواية) رؤية الخطر	٣٦
رندة عبدالفتاح	(رواية) ما رأيكم في شكلي الآن؟	٣٧

\* للتواصل:

عبدالله محمد الإسماعيل

**Twitter** + **Snap chat**:  
AbdulahAlismail

**Facebook**:  
Abdullah1Alismail

**Instagram**:  
Abdullah\_alismail

**E-Mail**:  
abadi2\_1987@hotmail.com

**Site**:  
<https://sites.google.com/site/abdullah111alismail>

\*\*\*\*\*

الحسابات الخاص بالكتب:

**Twitter**:  
1Sh4rat

**Instagram** + **Telegram**:  
Sh4rat