

خطوات

للعيش بسلام

خطوات للعيش بسلام

١٠٠ خطوة وخطوة للتخلص من القلق

عبدالله علي بامعبيد

دار طويق للنشر والتوزيع، ١٤٢٦هـ



فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
بامعبيد ، عبد الله علي
خطوات للعيش بسلام - ١٠٠ خطوة للتخلص من القلق. / عبد الله علي
بامعبيد. - الرياض، ١٤٢٦هـ
١٦٦ ص؛ ١٤×١٤ سم
ردمك: ١-٤١١-٤٢-٩٩٦٠
١- القلق ٢- العلاج النفسي. أ. العنوان
ديوي ١٥٢.٤٦ ١٤٢٦/٦٤٣٦

رقم الإيداع: ١٤٢٦/٦٠٣٦

ردمك: ١-٤١١-٤٢-٩٩٦٠

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م

دار طويق للنشر والتوزيع

ص.ب ١٠٢٤٤٨ الرياض ١١٦٧٥

الإدارة العامة ت/ ٩٢٠٠٢٢٢٢٩ ف/ ٢٧٨٥٦٢٨

بريد إلكتروني [E-mail: dartwaiq@zajil.net](mailto:dartwaiq@zajil.net)
موقعنا على الإنترنت www.dartwaiq.com

المبيعات والتوزيع

الرياض : ت ٢٧٠٢٧١٩ ف ٢٧٠٢٧٢١

جدة : ج ٠٥٠٤١٨٠٤٥٣ ت + ف: ٦٥٢٣١٣٩

القصيم : ج ٠٥٠١٨٧٤١٩٢

الشرقية / الشمالية / الجنوبية: ج ٠٥٠٩٩٥٥٢٩١

تم الصف الإلكتروني والإخراج والتصحيح بدار طويق للنشر والتوزيع

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

الحمد لله وحده، وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه
أجمعين، وبعد:

فإن مما ابتلي به كثير من الناس داء قاهر ومرض عضال. أفض
مضاجع الكثير، وأسهر عيون كثير من الأنام. ذلكم هو داء القلق
الذي بدأ يغزو القلوب والعقول فأصبح آفة في كثير من المجتمعات
المسلمة منها وغير المسلمة.

القلق.. عدو للسكينة والطمأنينة!

القلق.. عدو للهدوء والراحة!

القلق.. عدو للنوم والأحلام الجميلة!

القلق الذي عجزت فنون الطب ودواء الصيادلة عن احتوائه والقضاء عليه. القلق المرادف الأول لعدم الإيمان بالله وقضائه الإيمان الصحيح.

﴿ وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نَقِيضٌ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ ﴾.
 ﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾.

لذلك كان لزاماً علينا اتباع المنهج المحمدي والشريعة الغراء في حياتنا اليومية وذلك بالتحصن بالأذكار والأوراد الشرعية في جميع المواطن والأحوال.

ثم تأتي بعد ذلك الأسباب الأخرى المساندة للتخلص من هذه الآفة الخطيرة. ويجب أنؤكد هنا أن أكثر الناس مصابون بالقلق ولكن تختلف درجة تفاوتهم في ذلك، وقد انتهجت في هذا الكتاب

الاطلاع على مراجع متنوعة عن هذا الداء.

ولا أدعي أن جميع ما كتب من بنيات أفكارى ولكن ربما تكون الفكرة مناسبة ومقتبسة ولكن صغتها بأسلوب سهل ميسر أدمى لفهمها والعمل بها.

وهذه الأفكار هي في الأصل صغائر تحدث في حياتنا اليومية، تحدث لصنفين من الناس، الأول وهو من لا يهتم بها ولا يعيرها أي اهتمام فتمر عليه مرور الكرام وهو قد تغلب على القلق بمحض إرادته وبكل استطاعته.

والثاني هو من كانت هذه الأفكار همه فتغلبت على فكره وعقله وقلبه وأصبحت شغله الشاغل وحظه العائر، فأمرضت قلبه وشلّت تفكيره وأقضت مضجعه.

والخطاب هنا للصنف الثاني فهو المقصود بهذا الكلام.
وكثير من هذه الأفكار قد لا تصلح في مجتمعنا المحافظ، فليس كل ما يصلح لك يصلح لغيرك وحسبك من القلادة ما أحاط بالعنق، وفي النهاية لا يسعني إلا أن أشكر كل من وقف معي بفكرة أو كلمة أو خاطرة أو حتى مشورة ورأي.

ويسرني اقتراحكم واطلاعكم ومشاركتم...

إن تجد عيباً فسد الخلالا جلّ من لا عيب فيه وعلا
وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

المؤلف

الآن.. جدد حياتك...!

حياتك بين يديك، أنت من يتحكم فيها وأنت من يديرها وأنت الذي تسيرها كما تريد.. فبيدك أن تعيش سعيداً وبيدك أن تعيش تعيشاً، وبيدك أن تتقدم وتتطور، وبيدك أن تجلس مكانك وتبقى على حالك، كما أن بيدك أيضاً أن تكون طموحاً متفائلاً، وبيدك أن تكون متقاعساً ولستقبلك متجاهلاً.

وليس أحد غيرك مسؤول عنك، فانظر إلى نفسك من جديد.. وعد إلى الوراء قليلاً لتتقدم إلى الأمام بقوة أكبر.. وثقة أغزر.. وجهد أوفر.. ووضوح أكثر..

وأول ما عليك فعله هو.. أن تحضر دفترًا صغيراً وقلماً ومن ثم

تجلس لوحدك في مكان هادئ.. بنور معتدل.. وفي جلستك تعتدل..
وتسترخي.. وكلامك من لسانك إلى قلبك ينتقل..

بعد ذلك تنظر إلى نفسك!

وتأمل!

وتسأل؟

ماذا ينقصك؟؟

ما الذي يعكر عليك صفو حياتك؟؟

هل هناك ما يشغل بالك؟؟

هل حصل شيء ما إلى الأسوأ غير أحوالك؟؟

كيف هي علاقتك مع السميع العليم؟؟

هل هي على خير ما يرام؟؟

كيف هي علاقتك مع الناس من حولك؟؟

هل هي في اطراد إلى الامام؟؟

ابحث!

أجب!

اعترف!

كن صريحاً!

أخرج ما أسن في داخلك!

نبش عن كل ما دفنته السنين في أعماقك!

انظر في كل شيء ولا تتجاهل أي شيء!

إلى أن تكون مقتنعاً كل الاقتناع أنه لم يبق شيء!

ودون كل ذلك في دفترك، ضع قائمة بالأسباب.. لتتقيها وقائمة

بالتائج... لتستفيد وتعتبر منها.

ومن ثم..

انظر حواليك...

رتب! نظم! غير! جدد!!!

رتب جمع أوراقك وحدد أولوياتك...

نظم درجك الخاص ووضح أمنياتك...

غير نظام غرفتك وابدأ حياتك...

جدد كل ما قد طال ركوده، فبمكث الماء طويلاً يبقى أسناً...

١- الإيمان الصحيح بالله سبحانه:

﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثِيَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ (النحل: ٩٧).

إن المؤمن ليتلقى مشاعر الهم والغم والحزن والمكاره برحابة صدر، لأنه يعرف معنى الصبر وأجر الصابرين والجزاء من الله سبحانه وتعالى.

«عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن إصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وليس ذلك إلا للمؤمن» رواه مسلم. «وبذلك يتضاعف غنمه وخيره وثمرات عمله، ويزول همه وغمه وشقاء الحياة، وتكمل له أسباب السعادة

في الدنيا، ويحصل له من آثار المكاره التجارب والقوة واحتساب الأجر والثواب، أما غير المؤمن فيتلقى المصائب بذعر وجزع وخوف وقلق ويأس وضجر، فيجلب لنفسه الشقاء والتوتر ومرضى الأعصاب، ويكتنفه خوف شديد لأنه لا يرجو ثواباً ولا يخاف عقاباً فالصبر عنده مفقود، وليس له من يواسيه أو يهون عليه».

٢- لا تقلق على كسب المال؛

«من كانت الدنيا أكبر همه فرق الله عليه شمله، ولم يأت من الدنيا إلا ما كتب له...».

فمن الناس من كان حبه للمال لدرجة العشق والهيام، يلهث في كسبه وتحصيله، يجمعه بكل الطرق من حلال أو حرام، يبيع مبادئه

ويدوس على قيمه وأعرافه وتقاليده ثم لا يبالي بمن صده أو وقف في طريقه.

همه المال ولا ضير عنده إن خسر خلقه وكرامته وعزته. ثم تصبح تنمية هذا المال هاجساً يؤرقه ويقض مضجعه، ويصبح عبداً لهذا المال وحارساً عليه، وقد يكون للورثة من بعده، وقد يكون وبالأعلى عليه يوم القيامة إن لم يصرفه في حله.

وكلما كثر ماله أراد المزيد «لو أعطي ابن آدم وادياً من ذهب لابتغى آخر..»، هكذا هو يجلب لنفسه الهم والغم والمرض والحزن ولو أدرك الحديث «لو توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تروح خصاصاً وتعود بطاناً».

٣- لا تحزن على ما فاتك؛

لا تحزن على ما فاتك من النعم، لأن ما عندك أكثر مما فقدت!
 إن الذي عندنا من حظوظ الدنيا وضروريات الحياة أكثر من ٨٠٪
 ولا ينقصنا إلا بنسبة ٢٠٪ فلماذا نتحسر على الناقص ولا نشكر الله
 على ما أعطانا؟!

لتعلم أن الحياة ما هي إلا خبز تأكله وماء تشربه وثوب تلبسه،
 وعافية من الله سابعة وراحة بال ونفس واثقة، وعلى بقية الدنيا
 العفاء والسلام.

وغالب الناس مثلي ومثلك، ولكننا نبكي على الغائب ونأسف
 لما لم يأت، ولا نشكر على ما لدينا وما بقي لنا. ارم الحزن جانبا
 وعش سعيداً هانئاً مطمئناً، لأن الحزن لا يعيد الماضي.

دع الماضي والمؤمل غيب ولك الساعة التي أنت فيها

٤- الوسطية في كل شيء؛

﴿ وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا ﴾ فالاعتدال والوسطية في الأمور الدينية والدنيوية مطلب للجميع، فلا إفراط ولا تفريط، بل اعتدال في الأخذ بالأمر والحكم على الأشياء ومعاملة الناس، فلا زيادة وترف وسرف يطفى بها كيل القيم، ولا نقص وجفاء يضمحل به أهل الخير، وكن في حياتك وسطاً، فالكرم خلق بين البخل والإسراف والصبر بين القوة والجزع، والحلم بين التبلد والحدة، والبسمة بين العبوس والضحك، والشجاعة بين التهور والجبن، فلا تكن ليناً فتعصر ولا صلباً فتكسر.

٥- قدم المعروف ولا تتوقع أو تتطلب شيئاً في مقابله؛

ضع نصب عينيك دائماً فعل الخير للناس جميعاً أياً كانوا دون مقابل، ولا تنتظر الشكر من أحد.

دائماً أعط الخير للغير، ولا تترقب المقابل أن يكافئك بالمثل، فلا تقل مثلاً أخذت صندوق القمامة اليوم فعليه أن يكون غداً، وقمت بتنظيف المطبخ فعليه أن يكون بعدي، أو قمت بترتيب المنزل فعليه لا بد وأن يكون بعدي ولا تتوقع أنت أيضاً هذه الخطوة منه، وإلا فإن شعور الطمأنينة سيزول عنك ثم لا تشعر بأنك قمت بخدمة يفترض أن تجني منها الطمأنينة ومساعدة الآخرين كمكافأة على ذلك.

٦- اعترف بأنك كل لا يتجزأ؛

فدائماً ضع في مخيلتك أنك كل لا يتجزأ، وتقبل حياتك كما هي. أنت سمين أو أنت نحيف أنت وسيم أو غير ذلك، أنت ذو موهبة أم لست كذلك، فيجب أن تقر بالجوانب غير الكاملة في ذاتك وفيما أراد الله أن تكون عليه رضاءً بالقضاء والقدر. وستلاحظ أنك تؤثر كثيراً في الجانب الذي ترى أنك أهل له إلى الإيعاز للآخرين الذين يتفوقون عليك في هذا المجال. وستشعر بالرضا مما قمت به لأنك والحالة هذه ستكون صادقاً مع نفسك قبل الآخرين وبالتالي ستشعر بالثقة والراحة والطمأنينة مما تفعل فأنت جزء من كل أكبر.

٧- انظر إلى المشكلات على أنها مصدر محتمل لتعلم شيء

جديد؛

دائماً مرتبط سعادتنا يعود لطريقة تفكيرنا في النظر للحياة ومشكلاتها وطريقة مقابلة أو معالجة هذه المشاكل.

فمشكلة بسيطة مثلاً تختلف نظرة اثنين لها. فالأول يعطيها الاهتمام اللائق بها ولا يزيد على ذلك، والآخر يقيم الأرض ولا يقعدها ويعلن حالة الطوارئ ويستنفر الكل لمواجهة هذه المشكلة، حاول دائماً أن تستفيد من مشاكلك، وانظر لها من زاوية أخرى، وتعلم منها الدروس والعبر.

فمثلاً قد يحدث لك حادث - لا قدر الله - فماذا يكون

موقفك من ذلك؟

انظر بذلك عن سبب هذا الحادث، فقد يكون بسبب السرعة الزائدة أو التهور في القيادة، أو بسبب الإطارات أو المكابح أو غير ذلك، عندها ستتلافى المشكلة بإذن الله. فانظر دائماً للمشاكل بأسلوب لطيف دون تشنج أو توتر فستجد أنها أيسر وأهون من أن تعطىها فوق حجمها.

٨- ارض بما قدر لك؛

نعم... يجب أن تكون أنت، لا ما يريده لك الآخرون أن تكون عليه، وارض بما قسم الله لك في هذه الحياة إن خيراً أو شراً..
 ﴿ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ﴾ ، ويقول ﷺ «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير، إن

أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وليس ذلك إلا للمؤمن».

نعيش الآن وتعيش أمتنا أزمة كبيرة وحرماً ضرورياً وتخطيطاً من قبل الأعداء، وفي ظاهره شر محض، ولكن الخير قد نعلمه وقد لا نعلمه، فلربما يكون ذلك امتحاناً للأمة للرجوع لكتاب ربها وسنة نبيها، وهكذا الخير فيما اختاره الله حتى أنك لترى أحدهم يفقد رجله وولده في نفس اليوم فيقول: «الحمد لله، له ما أخذ وله ما أعطى، إن أخذت عضواً فقد أعطيتني أربعاً، وإن أخذت ولداً فقد أعطيتني عشرة من البنين» كل ذلك رضاءً بما قدر الله له.

٩- قسّم ذاتك إلى عدة أجزاء؛

قد أكون خارجاً لقضاء عمل خارج الدوام وقد رتبت نفسي على الخطوات أولاً بأول ثم أفاجأ بأني نسيت خطوة مثلاً من هذه الخطوات فأصاب باليأس أو الإحباط لأنني لم أتمه كاملاً غير منقوص.

فيجب علي والحالة هذه أن أعتاد هذه المشاعر وأوطن نفسي في المرة القادمة على الاستفادة من هذا الخطأ بترتيب آخر أو وضعها في مذكرة صغيرة مثلاً، وتعامل مع الأمر بشكل آخر، وستشعر بحدوث تغيرات جذرية في ردود فعلك على مجريات الأمور؛ وتأكد أنك لن تكون كاملاً مائة بالمائة، فابذل قصارى جهدك والباقي سيأتيك تبعاً لذلك، وستحس السعادة الداخلية والرضا عما قمت به.

١٠- كف عن إلقاء اللوم على الآخرين؛

كثيراً منا لا يكف عن إلقاء اللوم على الآخرين، فعندما تتعطل سيارته يرمي باللائمة على المهندس، وعندما يفقد قلمه يتهم الأطفال بالعبث، وعندما لم ينجز عمله يتهم العاملين بعدم مساعدته. وهكذا دواليك عندما يساوره الشك في شيء يضع باللائمة على غيره دون تمحيص وروية.

وكذلك فإننا كثيراً ما نضع باللائمة على الغير في ضيقنا وتوترنا وتعاستنا وغضبنا، ودائماً نحن مسؤولين عن تصرفاتنا مائة بالمائة، ولا يعني ذلك أن الآخرين غير مسؤولين البتة، ولكن قد يكونون كذلك في بعض النواحي لا كلها، ولكن إلقاء اللوم عليهم يجعلك تشعر بالعجز عن السيطرة على حياتك، لأنك تظن أن سعادتك

تتوقف على تصرفات الغير وسلوكهم، ولكن إن فعلت العكس فستشعر بالقوة في الشخصية، وبأنك قادر على مواجهة ما قمت وتقوم به. وستختار طريقك بنفسك وأنك المسؤول عن ذلك، وبالتالي خلق مشاعر أخرى جميلة وإيجابية، وحياة أكثر سعادة وأيسر في التعامل مع مجرياتها، لأنك أنت سيد أفكارك وعقلك ومشاعرك.

١١- عش يومك؛

إن حياتك مليئة بالمنغصات والمنكدات، ولا تخلو حياة كل منا من هذه الأشياء، فالراحة الأبدية في الجنة، أما في الدنيا فكلنا ممتحن ومختبر فيها.

فالعبوس والاضطراب والقلق يزرع على صدرك ويطول مكثه وأنت بين ماضٍ تتجرع مأساه، وبين غد لا تملكه وقد لا تعيشه؛

وبين الماضي والمستقبل تكبلك الصراعات وتقيّدك الهموم وتنسى بينهما يومك الذي تملكه وتتحكم فيه. فعش يومك هائناً مطمئناً براحة بال وتفاؤل وأمل.

افعل الخير وإن قل، واعشق الإخلاص في عملك، وتذكر نعم الله في بصرك عند من فقد البصر، والسير عند من فقد القدم وهكذا السمع والحديث وغيرها من النعم مما لا يحصى له عدد «فلا تربط نفسك بجزن ماض انتهى، ولا بسراب غد زائف قد لا يأتيك، فعش يومك وساعتك لتعش سعيداً هائناً».

١٢- لا تحمل الكرة الأرضية على رأسك؛

«نصيحتي لك أن لا تحمل الكرة الأرضية على رأسك، دع الأحداث على الأرض، ولا تضعها في أمعائك، إن البعض عنده

قلب كالأسفنجة يتشرب الشائعات والأراجيف ينزعج للتوافه ويهتز للواردات، يضطرب لكل شيء، وهذا القلب كفيـل أن يحطم صاحبه ويهد كيان حامله».

فكثير منا لكأنه الوصي على العالم، وكأن مستقبل الأرض على رأسه، فتراه يحلل ويخطط ويناقش في مواضيع عامة وخاصة بقلبه وقالبه، وكأن الدنيا بانتظار ما يصدره من قرار في هذا الشأن، أو أن الأرض متوقفة على ما يقول سعادته.

١٣- لا تقلق من صفائر الأمور؛

غالباً ما ننعـمـس في القلق بشأن أمور لو فحـصـناها عن قرب لوجدنا أنها ليست في واقع الأمر على هذه الدرجة من الضخامة، فإننا في كثير من الأحيان نركز على الأمور الصغيرة ونضخمها، فمن

صغائر الأمور التي تحدث كل يوم في حياتنا الوقوف في طابور البنك أو لإجراء بعض المعاملات في بعض الدوائر الرسمية، أو الاستماع إلى نقد غير عادل أو الدخول في زحام السيارات مثلاً.. أن تعلمنا عدم القلق بشأن هذه الأمور الصغيرة وهَوْنًا كثيراً منها وأنها ضرورة من ضروريات الحياة فسوف يكون لذلك فوائد عظيمة.

فالكثير يستنفدون قدراً ضخماً من طاقتهم في القلق بشأن هذه الصغائر حتى أنهم يتعدون عن سحر وجمال الحياة، وعندما تلتزم أنت بالعمل على تجنب هذا القلق فسوف تجد أن لديك طاقة أكبر بكثير كي تصبح إنساناً أكثر رقة وعظفاً، وتذكر ألا تعمل من «الحبة قبة».

١٤- التصالح مع العيوب:

أو بمعنى آخر كن كما خلقك الله، فلا يوجد أحد كامل كمالاً مطلقاً، فالكمال لله سبحانه، والرسول ﷺ يقول: «إنما أنا ابن امرأة كانت تأكل القديد بمكة» و «إنما أنا بشر...»، فالحاجة للوصول للكمال المطلق تتصادم مع الرغبة في تحقيق السكينة الداخلية.

حدث في أحد الأيام أن خدشت سيارتي خدشاً بسيطاً فاهتمت لذلك وأصابني القلق بشأنه، فأصبحت أفكر كيف يمكن إزالته ومتى وأين؟ أسئلة كثيرة عشعشت في خيالي في تلك الليلة ثم إنه مع مرور الوقت فكرت في الموضوع من جميع جوانبه فوجدت أنه موضوع لا يستحق أن يذكر فضلاً عن أن أصاب بالقلق من أجله، فهو من توافه الأمور وصغائره. فالتركيز على هذه الأمور يبعدنا عن

هدفنا في أن نكون رقيقى القلب دمئى الأءلاق.

وهذه الإستراتيجية لا تتعلق بالتوقف عن بذلك قصارى جهدك ولكن بالإفراط فى التعلق والتركىز على عيوب الحياة، والءل ىتمثل فى إءراءج نفسك من غمار الانغماس فى الإصرار على أن تكون الأمور على غير ما هى عليه الآن، وذكر نفسك برفق بأن الحياة على ما ىرام فى وضعها الراءن، فالىوم أفضل من غد «كل يوم ىأتى على أمئى فالذى قبله أهون منه» أو كما قال ﷺ، ومع البدء فى التءلص من الحاجة للوصول لدرجة الكمال فى كل جوانب حىاتك سوف تبدأ فى اكتشاف وجود الكمال فى الحياة ذاتها، وتذكر لا أحد كامل.

١٥- دع قول «الذي على نياته لا ينجح»:

عندما تستمع لأحدهم بأن الذي يقيس الأمور ببساطة ودون خوف أو ذعر من الحياة لا يمكن أن ينجح، فهذا هو عين الخطأ! فالتفكير بتخوف وذعر وحساب لكل ذرة وزنها وكل حركة أو همسة قيمتها فإن ذلك يستهلك قدراً ضخماً من الطاقة ويستنفد القدرة على الإبداع والقوة الدافعة في حياتنا فعندما تكون خائفاً ومذعوراً فإنك تجرد نفسك من أفضل قدراتك، ناهيك عن كل ما يتمتعك، وكل نجاح تكون قد حققته فإن تحقيقه يكون برغم وجود هذا الخوف وليس نتيجة له. وعندما تحصل على السكينة الداخلية فإن قدرة رغباتك واحتياجاتك وشهواتك واهتماماتك على

توجيهك تتضاءل، ومن هنا يصبح من السهل أن تركز وتحقق أهدافك وأن ترد عرفان الآخرين.

١٦- لا تكن واقعياً ولا خيالياً؛

هل لاحظت مرة مدى الانقباض الذي تشعر به عندما تنغمس في التفكير فيما يضايقك؟ إنك عندما تنغمس في التفكير فيما يضايقك كلما ازداد شعورك سوءاً.

فكل فكرة تقود لأخرى حتى تصل لدرجة تصبح فيها قلقاً بدرجة غير معقولة، فعلى سبيل المثال قد تأتي للنوم ويكون من غد أنت على موعد مع مقابلة شخصية لتقديم أوراقك للالتحاق بهذا العمل، فيبدأ معك مسلسل الأفكار والتخيلات؛ ماذا سأقول؟ وما الأسئلة التي ستطرح وبماذا أجيب؟ ومتى الموعد وأين؟ أسئلة من

هذا القبيل كفيلة بأن يفقد الإنسان فيها عقله ويستمر على هذا المنوال المقلق إلى أن يمضي الليل وهو لم ينم إلا القليل. وبالنسبة للكثير من الناس فلا يوجد حد لما قد تستغرقه نوبة التفكير تلك. في المرة القادمة سارع باكتشاف نفسك وأنت تبدأ في الانغماس في أفكارك، فيكون من السهل حيثئذ التوقف عن هذه الأفكار وفي بعض هذه الحالات يستحسن عليك أن تحتفظ بورقة وقلم لتدوين ما تفكر به ثم الخلود للنوم مرة أخرى، وفي النهاية تذكر أن توازن بين الواقع والخيال لا أن تغلب جانباً على الآخر.

١٧- بادر إلى فعل الخير أولاً؛

إنك سوف تشعر بسعادة أكبر في حياتك عندما تعرف أنك أديت ما عليك في حين أن الآخر أدى عملاً أقل منك، فهذا أفضل

لك من أن تتضايق أو تغتاظ بشأن موضوع من مثل «من عليه الدور في إلقاء سلة القمامة؟».

وإذا كنا دائماً لا نضطلع بالمسؤولية في كل شيء في حياتنا فمن السهل أن نكره هذه المسؤوليات وبالتأكيد لا نقوم بها على أكمل وجه، أما إذا كان الحرص منا شخصياً فقد لا نصاب بالإحباط واليأس إذا كان ليس معروفاً من عليه الدور في إخراج القمامة.

ودائماً نحن نتذكر ما عملنا دون النظر إلى ما عمل الآخرون، وهذا بالتأكيد يؤدي إلى تمجيدنا لأنفسنا على حساب الآخرين الذي يؤدي بدوره إلى خلق نوع من المشاحنة والمباغضة بين الطرفين بسبب أمر تافه. وإن أنت عملته سيتيح لك وقتاً أكثر وطاقة أكبر لإنجاز الأشياء المهمة في حياتك.

١٨- تجنب انتقاد الآخرين؛

الانتقاد ببساطة هو أن تقف موقف الخبير لأي شيء واكتشاف العيوب في حياة الناس ومحاولة تحديدها أو على الأقل كشفها لهم، كل لا يبقى على حاله وكل لديه قصور وغير كامل إلا الله سبحانه، فجميعنا بشر نخطئ ويصيب ولكن المسلم مرآة أخيه بالنصيحة والرفق واللين، لا بالفضيحة والعنف لأن الإنسان مجبول على حب الانتقاد والتوجيه ولكن ليس كل ما يرى ينتقد، فمن الناس من إذا انتقص منه شيء وهب نقصه لفضله.

والانتقاد لا يؤدي إلى إلحاق الضرر بالآخرين إذا كان نقداً بناءً أو تعليقاً عابراً أو توجيهاً سليماً، ولكن حاول عادة أن تتجنب هذا النقد وتتخلص منه لأنه عادة سيئة، فحاول قدر الإمكان أن تضبط

نفسك وتغلق فمك لتصير حياتك رائعة رضية.

١٩- فهم الحقائق المنفصلة والاختلاف بين البشر:

إن فهم الحقائق المنفصلة والاختلافات بين الأفراد والشعوب والنظر للأمور فهماً حقيقياً يمنع حدوث خيبة الأمل والإحباط الذي تشعر به إن لم يتصرف هؤلاء على حسب مزاجك وهواك. وبالتأكيد سيمنع ذلك المشاحنات والصدامات والمباغضات التي تحدث.

فلا تنظر مثلاً إلى طريقة أهل الصين في أكلهم على أنها ستكون كالطريقة العربية، فلهم عاداتهم وتقاليدهم وطرقهم، وإن فعلت فلا تتهم هؤلاء الناس بسوء الفهم للأمور وقلة العقل والغباء، فبالأكيد سينظرون لك مثل ذلك، ولكن أن تتفهم بعمق وتحترم الحقيقة المتمثلة باختلاف الناس والشعوب بعضهم عن بعض، فإن الحب

والتقدير تجاه هؤلاء البشر سيزداد وستزداد بعدها راحتك النفسية والذهنية في أمور تافهة لا تستحق الالتفات والعناد والوقوف ضد هذه التصرفات والأذواق من هؤلاء الناس.

٢٠- عليك أن تصبح عالماً بطبائع الناس وأصولهم؛

إن إصدار الأحكام على الآخرين يستهلك قدراً كبيراً من الطاقة ويبعد الإنسان دائماً عما يرغب أن يكون عليه دون أن يشعر، وبدلاً من ذلك راقب أنت سلوك من يفعل شيئاً غريباً عليك ولماذا فعله وبالتأكيد سيزيد شعورك بالعطف تجاه هذا الشخص والصبر عليه.

ولن يضايقك مثل هذا السلوك مرة أخرى، تصور يوماً أن تكون خارج المنزل ومر بك شاب مستهتر وعابث يرفع مذياع

السيارة على آخره يزعج الناس والمارة حوله، ففي هذه الحالة لا تعلن تدمرك منه وتسبه وتشتمه وتصفه بأنه غبي وساذج، بل حاول أن تتفهم سلوكه ولماذا عمل ذلك ولأي شيء وما شعوره تجاه ما يعمله؟ وهذا لا يعني تأييدك ودعمك له ولما يقوم به؛ بل أن تضع نفسك مكانه وانظر لم عملت ذلك؟!

٢١- فكر دقيقة واحدة في شخص تسبغ عليه حبك؛

هل من الأجدى لك أن تفكر فيمن تحبه أم بالعكس؟ بالتأكيد إن أردت الطمأنينة الداخلية والراحة سائر يومك بإذن الله فابدأ بالتفكير فيمن تكن له الحب والعرفان في حياتك، وبالتأكيد أنه لا يمكن أن تحصيهم ولكن إن بدأت فعل ذلك فستحول من شخص سلبي إلى شخص إيجابي فعّال لك ولمن حولك، وكثيرون هم أولئك

الذين لهم كل الحب والتقدير... زوجتك أو صديقك أو أحد أفراد العائلة أو زميل في عملك أو جار في حيّك، ولا يهم من يكون لأن الفكرة أن توجه تفكيرك وعقلك للحب لهذا الشخص، وأن تمتلئ حياته بالحب والوئام والصفاء والسعادة، وستمتلئ حياتك أنت أيضاً بالحب والسعادة طول يومك دون أن تشعر بمجرد تذكرك لهذه الدقائق التي قضيتها في هذا التفكير.

٢٢- تعلم من المشكلات؛

أو استفد من مشكلاتك وتمرن على أنها فرصة للصحة والتغيير للأفضل، فكثير من المشكلات هي من صنع أيدينا نتيجة محاولتنا تغيير الحياة عما هي عليه وعدم تقبل الأمور المتضاربة في الحياة كالنجاح والفشل أو الحزن والفرح أو الخير والشر أو الحياة

والموت والألم والسعادة.

تأكد دائماً أن المشكلات تعلمنا أشياء لم نكن نعلمها أو غابت عن أذهاننا ولم نلق لها بالاً. والمشاكل قد يكون من ورائها فوائد لا نعلمها ﴿ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ﴾ وقول الرسول ﷺ عن قريش: «لعل الله يخرج من أصلابهم من يعبد الله لا يشرك به شيئاً» وتتوحد الشعوب كثيراً تحت هذه الراية، فالدنيا لا تخلو من المشاكل في المنزل والعمل وغيره، ولكن تقبل الحياة كما هي، وأعلم أن المشاكل جزء طبيعي في الحياة، فستلاحظ أن حياتك ستكون ممتعة وستنسجم مع مجريات الأمور تبعاً.

٢٢- لا تلتقط كل ما يرمى لك؛

كثير من الناس عندما يلقي له الآخرون بالكرة فإنه يسارع لالتقاطها بدلاً من غيره وكأنه المسؤول والمقصود بذلك عن غيره. فمثلاً قد تكون مشغولاً ثم يأتي أحدهم ويقول لك ما رأيك بالخروج في نزهة قصيرة ثم نعود سريعاً فتقوم أنت من باب الصداقة والصحبة بالخروج معه ثم يمتد بك الأمر إلى وقت متأخر عن ما كنت تقوم به، فتعود وقد ذهب وقتك تندب حظك وتشعر بالنقمة والتوتر.

ولكن ليس هذا على الدوام، بل ضع في مخيلتك أن لك الخيار، واعرف حدود قدراتك وأنت المسؤول عن الجزء الخاص بك، لأن الكرة دائماً تقذف من صديقك أو أخيك أو جارك وغيرهم كثير،

وإن كنت ستستمر في التقاطها فستفقد صوابك، وعلى هذا المنوال عندما يهينك شخص أو ينتقدك أو يوجه لك فكرة أو تعليقاً فدعه وأكمل طريقك لتسعد باقي يومك دون منغصات أو قلق.

٢٤- عندما تجادل حاول أن تعرف وجهة نظر الطرف

الأخر؛

عندما تنحاز لرأيك في مسألة ما تأكد أن المقابل متأكد من وجهة نظره مثلما أنت متأكد أو أكثر. ولكن النفس دائماً ترفض الشيء الجديد عليها، فالجهول مرفوض، ولكن لتجرب أن تفهم المقابل وتعرف كيف يفكر ولماذا اختار رأيه، ولماذا هو منحاز له ومصرّ عليه، فهذا يقربك منه ويجيبك إليه بدل أن تختلف معه.

ودائماً صوّب رأيه ولا تظهر وجهة نظره الخاطئة، دعه يشعر بالرضا لكونه على حق، وكن مستمعاً له ولا تقاطعه إلى أن يشرح موقفه، وذلك لن يضعفك بالتأكيد ولا يعني أن وجهة نظرك خاطئة، فقد تكون أنت المصيب ولكن أوسع أولاً لأن تفهم بدل أن تعاند فذلك يستهلك منك قدراً كبيراً من الطاقة بدل أن تتعلم شيئاً من المقابل وتكسب تقديره واحترامه وحبه ولينه معك وسيوقف ذلك دورة العناد بينكما.

٢٥- استمع لمشاعرك:

إن المشاعر مقياس يعرف بها الإنسان الحالة التي هو عليها من الداخل، إن كان حزناً أو فرحاً أو ضيقاً واكتئاباً، ولذلك عندما تشعر بشيء من هذا القبيل عليك أن تنظر إن كان بمقدورك أن

تستخدم مشاعرك لإرشادك للعودة للسكينة والهدوء بدل الانغماس في التحليل والتساؤل عن سر هذا الشعور.

دائماً أنظر للأمور ببساطة، ولا تقلقك صغائر الأمور، وبدلاً من إعلان حالة الطوارئ عليك بالعدول عن ذلك. استنشق هواءً نقياً ثم استرخ فقط لأن الحياة تمضي كما يريد الخالق لا كما تظن أنت.

٢٦- قم بإعادة تحديد «الإنتاج الهام»؛

أو هو الطموح، فإذا سألت شخصاً ما أهم شيء لديك في الحياة؟ فسيقول أن أكسب المال وأحصل على ترقية وأن أكون الأفضل وأكسب الناس وأن أكون مشهوراً وهكذا، وذلك لا يكون

أهم شيء في حياتك بالتأكيد إن أنت طلبت الهدوء والسكينة والسعادة وراحة البال.

قم بإعادة تحديد أهم شيء لديك وهو سعادتك «وسعادتك بيدك» بداخلك بما تكنه من حب، وما تقدمه من عطف، وهذا هو النجاح والسعادة، بدل أن تشغل بإنجازاتك الخارجية ونظرة الناس لك، حاول أن تركز على داخلك وعلى الحب الذي تكنه للناس من حولك، وذلك يساعدك على المضي في طريق حياتك هانئاً مطمئناً.

٢٧- البركة في البكور؛

قال رسول الله ﷺ: «بورك لأمتي في بكورها» والبكور يكون في النوم واليقظة، فعندما ترتب نفسك على النوم مبكراً فستصحو مبكراً كذلك، بدل أن تقوم متأخراً لا تلوي على شيء وكل شيء

في عجالة الإفطار، وتسخين السيارة وتغيير الملابس، كل ذلك يتم في أقصى سرعة حتى في قيادة السيارة للعمل يتم بهتور ودون تقيد لأبسط قواعد السلامة المرورية، وبالتالي حدوث حوادث مرورية لا قدر الله لك أو لمن حولك، ثم تكون أنت مجهداً طول يومك وتعود من عملك متوتراً قلقاً متعباً. ولكن لتجرب هذه الطريقة... قم من نومك مبكراً لصلاة الفجر ثم اقض ما كتب الله لك من قراءة وتأمل وأذكار إلى حين الإفطار ثم الذهاب لعملك مبكراً متفائلاً. جرب هذه الطريقة وسترى الفرق بنفسك، لأنه قد يكون هذا الوقت الوحيد الذي تملكه لقضاء ما تريد من عمل منزلي أو قراءة أو تأليف أو حتى جلسة للتأمل والحاسبة وهكذا.

٢٨- بعد مائة عام من الآن ربما يموت كل من على ظهر

الأرض حالياً؛

وهذه حقيقة مؤكدة... إلا أن يعمر من كان طفلاً ولكنه في الغالب لا يتعدى المائة عام. وفي الحديث: «أعمار أمي ما بين الستين والسبعين» الحديث.

ضع هذا المنظور نصب عينيك إن أنت تعرضت لأزمة أو توتر أو قلق جراء أمر صغير لا يستحق، من قبيل صحوت الصباح فوجدت إطارات سيارتك مبشرة، أو نسيت عملاً صغيراً لم تنجزه أو أغلقت الباب على المفاتيح وأنت بالخارج أو غيره أو غيره.

ماذا سيكون أهمية ذلك بعد مائة عام من الآن؟

دائماً ضع هذا المنظور نصب عينيك وتحمل مسؤولية ما يصدر

منك ومن تصرفاتك وأفعالك وستتجنب الشعور بالتوتر والضغط
جاء هذا.

٢٩- ابتهج:

إن أساس الشعور بالضيق والإحباط يرجع لعدم الرغبة في تقبل
أن يختلف الوضع عما نتوقعه. فنحن نرغب أن تسير الحياة بالشكل
الذي نريد، وبالتالي نرفض الاختلاف أن يكون بشكل آخر. ودائماً
ما يزعجنا شيء تافه فتأخر الآخر معك قليلاً والوقوف في طابور
البنك أو الوقوف في زحام السيارات أو مواجهة مشكلة بسيطة في
المنزل أو العمل وغيره وغيره كل ذلك يفقدنا النظرة السليمة
للأمور، فدائماً ما تعلق وجوهنا حالة من التذمر والشكوى
والعبوس والضغط والجدية المفرطة في كل شيء.

تأكد دائماً أن الحياة تسير بشكل طبيعي بمشاكلها وهمومها وغمومها، ولكن من الناس من يواجهها بشجاعة و صمود، ومنهم من ينزوي عنها ويسب الظلام بدل أن يوقد شمعة، ويلعن واقعه بدل أن يواجهه.

لتتحرر من قيود الضيق والإحباط، تخلّ عن توقعاتك وتقبل الحياة كما هي وستراها جد جميلة وممتعة. وعندما تتخلى عن هذه التوقعات فلن تشعر بالاندهاش والانزعاج إن لم تسر على النحو المطلوب لأنك قد وطنت نفسك على تقبل التغيير في ذلك. تمرن على تحطّي عقباتك لتخفف من جدية الحياة وتعيش بهناء وبهجة.

٣٠- ازرع نبتة؛

إن الحب له قدرات عظيمة على تغيير المرء، فالحب غير المشروط يؤدي لخلق شعور بالطمأنينة في الحب ومن يجبه. جرب مثلاً أن تحب نبتة وترعاها وتسقيها وتمنحها الرعاية والاهتمام دون قيد ودون شرط سواء اخضرت أم ذبلت وماتت وبالتالي سينتقل هذا الحب وستوسع الدائرة لتشمل غير النبتة، وانظر إن كان بمقدورك منح هذا الحب لشخص أي شخص على ما هو عليه.

جرب أن تحب جارك.. صديقك.. أخاك.. زميل عملك، كلهم على ما هم عليه ومواصفات كل شخص على حدة، ولا تنتظر أن يختلفوا ليصبحوا على ما تريد، بل امنحهم الحب على الحالة التي هم

عليها وسترى الفرق لصالحك.

٣١- الحصول على الكماليات ليس أفضل؛

في الحديث: «لو أعطي ابن آدم وادياً من ذهب لابتغى ثانياً ولو أعطى ثانياً لابتغى ثالثاً... ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب...».

وهذا من طبيعة الإنسان إذا أعطي شيئاً من مال أو متاع أراد المزيد، حتى أنك تجد الرجل ينفق في بعض الأحيان، فإذا أغناه الله طمع بماله وقل إنفاقه في وجوه الخير وهو كثير في بني آدم.

وليس الحصول على كثير من الأشياء يتوقف عليها السعادة، والدليل وجود حالات كثيرة من الانتحار في بعض الدول الأوروبية أبطاها من رجال الأعمال والأغنياء الموسرين مع ما لديهم من زخرف ومتاع وما تشتهيهم أنفسهم من ملذات الحياة، وهذا ليس

معناه أن لا تطلب المزيد، فإن الرسول ﷺ قال: «إذا دعى أحدكم ربه فليستكثر فإن الله خزائنه ملأى» الحديث أو كما قال ﷺ..

ولكن في أمور الناس يجب أن يكون قنوعاً راضياً بما عنده، لا يتطلع لما عند غيره، مرد ذلك كله إلى أن الرضا والقناعة كنز، والأكثر ليس الأفضل، فالمشكلة فيما تريد أن تمتلكه وليس فيما لا تمتلكه.

ضع في توقعاتك واعتقاداتك وفي قرارة نفسك بأن سعادتك ليست متوقفة على الحصول على ما تريده... تريد سيارة، تريد زوجة، تريد منزلاً، تريد وظيفة، كلها وغيرها ليست كفيلة بإسعادك، ولكن عش اللحظة الحاضرة، وعش ما أنت فيه، لأنك لو حصلت على ما تريد فستريد الذي لم تحصل عليه بعد.

انظر لحياتك مرة أخرى بمنظار آخر، وانظر لما عندك وما حباك الله به، واقتنع بأن الكثير من أي شيء ليس أفضل. تعلم الرضا والقناعة، وليس معناه أنك لا تريد المزيد، ولكن القناعة بما لديك تجلب لك السعادة، وإن تطلعت لما عند غيرك مت همأ وحسرة وغمأ، وانظر لحياتك كأنك تفعل أول مرة، فانظر لما أعطاك الله... لديك سيارة وغيرك ليس كذلك، لديك رجلين وآخر مقطوعة رجلاه، لديك منزل والآخر ليس كذلك... وهكذا.

وإذا اقتنعت بما لديك ولم تتطلع للمزيد فستكون سعادتك أكثر من لو أنك أردت المزيد وانتظرته قناعة بأنه يجلب لك السعادة المنشودة.

٣٢- توقع تغير الحال؛

الحقيقة أن كل شيء إلى زوال.. كل شيء.. من خير أو شر... من إنجاز وإخفاق، والسعادة والحزن والصيت والاندثار، كل شيء له بداية ونهاية، ولا يبقى إلا وجه الله، فما يعتريك في بعض الأيام من شعور جميل أو حالة مزاجية مناسبة تعرضت لها ستبدل غيرها، فالحياة سلسلة من الوقائع يأتي أحدها ويتبعه الآخر لحظة بلحظة، والعقل الذي لا يتوقع استمرار الوضع على ما هو عليه، أنت اليوم غني وغداً فقير أنت مسؤول وغداً سؤول، أنت قوي وغداً ضعيف. وكذلك شعورك تجاه نفسك وتجاه غيرك، فلا تغتر بالصحة والجمال والسعادة، فكلها وقتية ستزول ولا بد، ضع هذا نصب عينيك وستشعر بالسكينة عند تغير الحال الذي كنت عليه.

ما بين غمضة عينٍ وانتباهتها يبدل الله من حال إلى حال
فإن دامت لك لم تصل لغيرك.

٣٣- تعرف على قوة أفكارك؛

إن العلاقة بين ما تفكر به وبين ما تعيشه في حياتك هي التي
تحدد مقدار سعادتك أو تعاستك. وما تتعرض له من شعور سيء
أو حسن يجب أن يكون هناك أفكاراً تؤدي إليه.

فالسعادة لا تأتي بدون سبب، وكذلك التعاسة لا تأتي إلا إذا
كان هناك أفكار سلبية عن حياتك، فإذا توقف التفكير مثلاً فلا
يمكن أن يكون هناك حالة مزاجية مثلاً كسعادة أو حزن أو تعاسة أو
فرح.

وعندما ينتابك ضيق مثلاً لاحظ أفكارك السلبية التي قادتك

لذلك، وليس حياتك هي السبب... اطرده دائماً الأفكار السلبية عن عقلك وعش هائلاً.

٣٤- اغمر حياتك بالحب؛

بداية الحياة بالحب يجب أن تكون أنت مصدراً لهذا الحب، والاجهد الذي يبذل في ذلك لا بد أن يكون من داخل الإنسان نفسه، لا ينتظر أن يمنحه الناس ذلك، وبالتالي فإن مواقفك تجاه الناس بهذا الحب هي التي ستغمرك بحب الناس لك.

دائماً انظر لنفسك وراقب تصرفاتك وأفعالك تجاه الغير «أحب لأخيك ما تحب نفسك» كن أنت مصدراً للحب للناس جميعاً حتى ولو لم يستحقوا هذا الحب، لأنك ستكون مسالماً محباً عطوفاً، وهذا ما يريده الناس منك أن تمنحهم حبك وتقديرك واحترامك، وكلما

زاد هذا الحب كلما زاد المقابل لما يعطونك إياه، فالحب يأتي بالحب والعكس بالعكس، فلا تنتظر الحب من غيرك بل امنحهم إياه أنت.

٣٥- الأهم فالأهم:

عندما تقضي بضع دقائق تذكر نفسك بأهم الأمور في يومك بدل أن تختار وترتبك وسط الزحام والمسؤوليات والأهداف اليومية، فإنك ستنظم حياتك وستنجز الأمور الهامة في حياتك، وستجد أنك أكثر تركيزاً على اللحظة الحالية وعلى ما تريد إنجازه حقاً بدل أن تنسى أهدافك الحقيقية وما تريد إنجازه فعلاً، وستكتشف أن بعض ما في هذه القائمة ليس من الأمور الهامة في حياتك أو يمكن تأجيلها على الأقل إلى وقت آخر، وبالمقابل ستكون سلوكياتك وأهدافك متفقة وتحثك على المزيد من القرارات الواعية الصحيحة.

٣٦- الخير فيما اختاره الله سبحانه :

إذا بحثت عن الأمور الخارقة بين الأمور العادية فستستطيع أن تدرب نفسك على رؤية العالم بلون آخر، فقد ينظر شخص لعملك في تنظيف الشارع مثلاً على أنه جهد جبار ومساهمة فعالة في مسيرة العطاء للوطن، وقد لا تنظر هذه النظرة، وقد يرى أحدهم سيارتك على أنها طائرة وقد لا تراها كذلك. وقد ترى الدمامة في نفسك وقد لا يراها آخرون..

والذي نفسه بغير جمال لا يرى في الوجود شيئاً جميلاً فجمال الكون وإبداع الخالق في خلقه ومعجزة الحياة البشرية في خلق الله للإنسان قد لا يراها غيرك إلا بلون مغاير، فالنية وتفكير الإنسان في ذلك الشيء كفيلة بتحويله لرمز آخر.

٣٧- ثق بحدسك؛

قد تقابل بعض الأشخاص في حياتك وتتفق معه على الذهاب لمكان معين ثم في وقت الذهاب تفاجأ بقوله: «في داخلي شيء يقول لي لا تذهب» وهذا ما يسمى بالحدس.

فقد يكون ذهابه لهذا المكان لربما يصيبه بحدس أو يحصل له مكروه لا قدر الله، وهذا ليس معناه التشاؤم، ولكن الصوت الداخلي في كل منا له تأثير كبير على الحياة، فقد تذهب مثلاً لقدرك ثم تقول لاحقاً: كنت متوقفاً هذا الشيء.

تعلم أن تثق في هذا الحدس وستجد المغامرة والمتعة والحكمة معاً، وعندما تثق في هذا الحدس سوف ترى عالماً آخر في حياتك.

٣٨- اهتم بنفسك فقط:

إن الاهتمام بشؤونك ومشكلاتك فقط هو أفضل بكثير من الاهتمام لمشاكل الناس من حولك والتصنت لأخبارهم ونقائصهم ونشر الإشاعات عنهم، أو التحدث من خلفهم غيبة أو نيمة أو تحليل مشاكلهم وأمورهم الخاصة. وهذا كفيلاً يجلب الكآبة والحزن والهم والغم عليهم حسداً وتشفياً، وهذا لا يعني أن يكون صحيحاً في كل الأحوال ففي الحديث: «من لم يهتم لأمر المسلمين فليس منهم».

فمساعدة جارك المحتاج والوقوف مع الشيخ الكبير في عبور الطريق وإرشاد الرجل الضير كلها من الأمور التي حث الله عليها ورسوله ﷺ وغيرها الكثير، ولكن تعلم أن لا تتدخل في أمور لا

تعنيك من مشاكل الناس وأمورهم الخاصة، ولتتبع بالهدوء والسكينة إن أنت فعلت ذلك، أما إن فعلت العكس وكنت من الذين يسارعون بمحاولة حل أي مشكلة دون أن يطلب أحد منك ذلك فإن جهودك ستفشل ولن تنال تقدير أحد، وقد تتعرض للإهانة والرفض وستصبح حياتك أصعب بكثير من أنك لم تفعل ذلك.

٣٩- الرضا بواقع الحال؛

معظم صراعاتنا الداخلية والحالة المزاجية التي نكون عليها ناتجة عن الرغبة في التحكم في سير الحياة والإصرار على أن تكون مختلفة وعلى ما نريده نحن. ولكن كلما رضينا بواقع الحال واللحظة التي نحن فيها واقتنعنا بذلك كلما نعمنا براحة البال وسعادة الداخل.

عندما تستاء من شكوى طفلك ومشاكسته أو طريقة طبخ وإعداد الطعام من الزوجة أو عدم تقبل ما تقوم به أنت فحاول أن تفتح قلبك وتتقبل الموقف الحالي بصدر رحب ونفس رضية. وإن تعلمت فتح قلبك وسط المشكلات اليومية فسوف تجد أن هذه الأشياء لن تصبح ذات أهمية كبيرة في حياتك، وسوف تتعمق نظرتك للحياة وللأشياء من حولك، وسوف تتفاعل مع هذه المشكلات التي تواجهك وتتقبلها بصدر رحب وراحة داخلية وشعور بالمتعة والقوة.

٤٠- تقبل النقد:

حاول دائماً أن تتقبل النقد الموجه لك بكل رحابة صدر وأريحية واسعة، لأنك بذلك تهدئ من شدة الموقف بينك وبين من ينتقدك، وبالتالي تعطيه الفرصة لإشباع ما في نفسه ولإبداء ملاحظاته عنك،

وأيضاً لكي تعرف أنت أيضاً شيئاً عن نفسك عن طريق رؤية الآخرين لعيوبك، وبالتالي تبادر لإصلاحها ما أمكن وخاصة إذا كانت صائبة، فنحن دائماً ما ننظر للانتقاد نظرة طوارئ ونجاهد في الدفاع عن أنفسنا ومواقفنا كأننا في هجوم، والحقيقة أن ذلك مجرد ملاحظات من قبل الآخرين لسلوكياتنا وتصرفاتنا، وغالباً لا تتفق مع نظرنا لأنفسنا، وذلك عادة يستنفد كميات كبيرة من طاقتنا الذهنية. فحاول دائماً أن تتقبل النقد الموجه لك، ولكن ليس إذا كان النقد ظالماً في حقك ومجافياً للحقيقة التي أنت عليها، ولكن دائماً تذكر القول «رحم الله امرأةً أهدى إلي عيوبي» وبذلك ستكتشف أن ذلك له عائد أكبر مما تكلفته للرد على النقد.

٤١- خذ نفساً قبل الرد:

عندما يتكلم من أمامك أنصت له باستمرار ولا تقاطعه، وجرب يوماً عندما ينتهي من كلامه أن تتوقف برهة عن الرد لتأخذ نفساً عميقاً ثم تقوم بالرد عليه، فنحن دائماً نردد كلمات من مثل «نعم.. نعم»، «أكمل أرجوك بسرعة»، «أعرف ذلك»، «لدي علم عن هذا الأمر»، وهذه هي التي تفقد المتعة في الحديث وفن المحاوره والتعلم، وبهذه الطريقة فإننا قد نبني أفكار وتوجهات المتحدث قبل أن يبين وجهة نظره بالطريقة السليمة ونبدأ في التضايق بعضنا من بعض أثناء الحديث، وإن لم تفعل فستراقب نظرات الدهشة والاستغراب والإعجاب مما فعلت، وتبدأ بينكما روح التفاهم في الحديث والشعور بالهدوء وعدم اندفاع المشاعر بينكما، وسيكون

كلامك بالتالي ذا فائدة عليكما وسيحترمك ويقدرك على صبرك ويحاول تقليدك؛ وبالتالي تتقارب وجهات النظر بينكما وروح التألف في حديثكما بدل التنافر والتباغض في النهاية.

٤٢- ابحث عن أي قدر من الصحة في آراء الآخرين؛

لنا صديق كثيراً ما يردد بيننا بأن رأيه دائماً على صواب ويقرنا بأن نعتف له بذلك، والحقيقة أننا دائماً ننظر لذلك الإنسان على أنه اناني لا يستمع إلا لرأيه ولا يقبل إلا بما يقول عن نفسه، وعندما تأملت في ذلك وجدت أن هذا الشخص مصيب في بعض الأحيان فيما يقول ويفعل، وأصبحت أهدف عندما يقول شيئاً إلى إيجاد قدر ولو ضئيل من الصحة في وجهة نظره، وبالتالي بدأت في تفهم هذا الشخص أكثر وأكثر، وهو أيضاً يكن لي الحب على ما أقوم به

تجاهه، وأصبحت أشعر بارتياح أكثر بدلاً من المجادلة والنقاش الذي لا يجدي، وصارت فرصة التعلم أكبر بكثير من ذي قبل.

٤٢- أينما تذهب فأنت نفسك هناك؛

دائماً ما نعتقد أننا إذا كنا في مكان آخر أو وظيفة أخرى أو سيارة ثانية أو زوجة أخرى فإننا سنكون سعداء أكثر من أي وقت مضى وهذا ليس بصحيح.

وهذا السر يكمن في أنك محتفظ بصورة ذهنية سيئة من الإحباط واليأس والضييق على الوضع الذي تعيشه، وسواء كنت في نفس المكان الذي أنت فيه أم انتقلت لمكان آخر فإن هذه الصفات لا تفارقك أينما تذهب، ولكن إن كنت سعيداً في حياتك وترى في ذهنك السعادة في كل شيء فنادرأ ما تصاب بمثل هذه الصفات،

وكثير منا يناظر بأن الوظيفة التي هو فيها مثلاً ليست مثالية وأنها غير مناسبة وأن زملاءه غير مهذبين وأنهم وهكذا، ولكن في المرة القادمة فكر عندما تكون على رأس عملك أن تكون معك روحك وقلبك وعقلك.

٤٤- اعتبر الكأس الزجاجي مكسوراً بالفضل وكذلك أي

شيء آخر؛

الحياة دائماً تسير ولا تتوقف، وكل شيء له بداية وله نهاية، فالإنسان يبدأ نظفة ثم يعود لأصله للتراب مرة أخرى. وكذلك كل شيء في محيطنا بالمثل، فالسيارة لا تبقى كما كانت على مر السنين، والراديو أيضاً والتلفزيون مثل ذلك.

المسألة كلها مسألة وقت لا أقل ولا أكثر، فلا تحزن على ما فات، فما فات مات كما يقال. تصور يوماً أنك تشرب كأساً من الحليب وفجأة سقط من يدك وتحطم وتناثر هنا وهناك فلا تبك على الحليب السائل الذي سال لأنه يتعوض بسهولة وكذلك الكأس الزجاجي يعود لأصله سواء الآن وقت حدوث الحدث أم بعد فترة من الزمن غير معلومة، ودائماً سلم بمثل هذه الأمور وطبيعتها وقدرها بدل أن تصاب باليأس والإحباط جراء ذلك فستشعر بالارتياح وتقدير الحياة.

٤٥- حدد ضروب المساعدة الخاصة بك؛

كان هناك رجل دائماً ما كان يقوم بتنظيف مسجد الحي وقمّ الأوراق الصغيرة التي ترمى داخله وذلك عن قناعة ورضا لا

تكليف من أحد، وذلك يعد أحد ضروب المساعدة التي لا حصر لها وهو لا يستغرق وقتاً طويلاً ولا جهداً مضمياً للقيام بذلك.

والنتيجة... أنك ستشعر بالمتعة والنفع وتكون قدوة لغيرك ينتفع الجميع بما قمت به وستكون حياتك راضية مثلاً للحب والسكينة والشعور الجميل.

٤٦- دون أكثر المواقف تصلباً لديك وانظر إن كان بإمكانك

أن قلين منها:

كان هناك رجل متصلب الرأي عنيداً في بعض المواقف، فكثيراً ما كان يتضجر ويتأفف من عدم السرعة في إنجاز الأمور التي تخصه، وبعد برهة من الزمن استمع لصوت العقل وصوت من حوله بأنه

يبالغ في ذلك وأنه بمجرد أن يستلم هذا العمل قد لا يستطيع إنجازه بنفس الوقت أو أقل منه، وبالفعل عندما هدأت الأمور وتبين له أنه يبالغ كثيراً في ذلك لان قليلاً ووجد أن النتيجة كما قيل له وبذلك رضي وأرضى من حوله بعد أن كان غير ذلك.

وكثيرة هي المواقف التي تحتاج فيها إلى الرفق واللين «ما كان الرفق في شيء إلا زانه» وذلك مع أهلك وأبنائك وزوجتك وحتى موظفيك ومن هم تحت دائرتك، وهذا لا يجعل منك إنساناً ضعيفاً بقدر ما يجعل منك إنساناً قوياً واثقاً من نفسه ومن تصرفاته، ولتكن بين ذلك وسطاً بين الرفق والعنف في بعض الأحيان، فلا تكن صلباً فتكسر ولا ليناً فتعصر، بل بين بين، وسترى أنك تسير للأمام بخطوات ثابتة واثقة متتدة.

٤٧- جادل بوجود قصور في شخصيتك وسوف تظهر

بالفعل؛

كثيراً ما تسمع مقولات من مثل «لا أستطيع القيام بذلك»، أو مثل «أنا لست كفئاً!». والعقل بمجرد أن يقرر شيئاً ما حقيقياً أو خارجاً عن القدرة فسيكون من الصعب عليه اختراق هذا العائق، فإذا أردت أن تعمل عملاً ثم حدثتكَ نفسك بأنك لا تستطيع فيجب عليك حينئذ أن تتوقف عن هذه الأفكار السلبية وتستبدلها بالقول أنك تقدر على هذا وبأنه سبقك الغير مثلاً للقيام به، ولا تجعل للإحباط واليأس إليك سبيلاً، وقد كان عين الصواب عندما قال نابليون لأحد جنده: لا مستحيل... جرب!!

٤٨- إياك وتكلف النقد؛

لاحظ يوماً الشعور الذي يتتابك مباشرة عند توجيهك النقد إلى شخص ما، فستدرك أنك تشعر بقليل من الخزي والحجل من نفسك كما لو كان وجه إليك النقد أصلاً، ولا ينبغي أن تشعر بالفخر تجاه ما عملت والاعتراف به، فالنقد يكون في بعض الأحيان كالسب والشتم، وهو عادة سيئة تستلزم أن تكون رجلاً ثرثاراً وهذراً طوال الوقت، وهذا ما لا يرضاه منك الناس، لأن النقد لا يجدي شيئاً على الأغلب، ويولد الغضب وانعدام الثقة بين الإثنين، والحل يكمن في أن تضبط نفسك عندما تكون في حالة توجيه نقد للآخرين، ولاحظ مدى الشعور الذي يتتابك جراء ذلك.

٤٩- اعلم أن قدرة الله سبحانه تبدو في كل شيء؛

نعم، تذكر أن هذا الكون يمشي بقدرة الله وكل شيء فيه يمضي بأمره... حتى أنت.. حركتك وسكونك.. صحتك ومرضك.. حياتك وموتك.. غناك وفقرك.

تأمل معي في شروق الشمس وجماله، وابتسامة الطفل ودلاله، وهطول المطر وإنزاله، وتذكر في ذلك قدرة الخالق جل جلاله، في بديع صنعه وعظيم حكمته في هذه الحياة.. حتى في الشدة والمرض والألم هناك دائماً حكمة الله سبحانه... تأمل ذلك وستشعر بالسكينة والرضا، وستغمرك الروحانية في بقية يومك.. حتى في تعاملك مثلاً مع رئيسك في العمل أو أستاذك في المدرسة أو رجل ثقيل أو شخصية صعبة، وستدرك أنه هو أيضاً من خلق الله وستدرك قدرة

الله عليه وعليك وعظيم قوته عليه إن أراد به خيراً أو شراً.

٥٠- حاول دائماً أن تتجاهل أفكارك السلبية؛

دائماً تطراً عليك في حياتك اليومية أفكار لا تعد ولا تحصى، ولا تقدر في كثير منها على ردها... ولكن كيف يتم التعامل معها وأكثرها قد تكون أفكاراً سلبية من مرض أو خوف أو قلق أو تشاؤم وغيرها، فهي إما أن تحللها وتفهمها وتدرسها جيداً أو تتجاهلها ولا تأخذها بجدية، وهذا هو بيت القصيد، فهي ليست إلا فكرة لا تسبب لك ضرراً، فقد تقول إن أبي كان فقيراً ولا يملك مالاً كثيراً، فإن استغرقت بهذه الفكرة فستقنع نفسك أنك غير سعيد وأنك بائس وفقير مثل أبيك، ولكن اقطع دابر هذه الفكرة من رأسك واستبدلها بأخرى أفضل وأجمل تنعم بالهدوء والراحة.

٥٢- فكر فيما تملكه الآن بدل التفكير فيما تريد أن

تملكه؛

يقول ﷺ: «لو أعطى ابن آدم وادياً من ذهب لابتغى آخر».
 أكثرنا دائماً عندما نتحقق له رغبة فإنه كثيراً ما ينظر للأخرى
 التي بعدها ولسان حاله يقول: أريد هذه فقط، ولكن إذا أعطي فإن
 القائمة بعد ذلك تطول إلى ما لا نهاية... فعندما تشتري سيارة قد
 تقول إذا اشتريت أخرى فسأكون سعيداً وهكذا دواليك. والسعادة
 لا تتحقق طالما أن هناك رغبات متواصلة.

وبدلاً من ذلك لا تحاول التفكير فيما تريد ولكن في التفكير
 فيما تملكه بالفعل، وبالتالي الشعور بالراحة والسعادة، ودائماً انظر
 لمن هو دونك في الدنيا ولمن هو فوقك في الآخرة، ركز على إيجابيات

زوجتك بدل مساوئها، وعلى نعمة الرجلين بدل السيارة الجديدة، وعلى الوظيفة التي أنت بها وقد لا يجدها غيرك، كن ممتناً وشاكراً لكل ما تملكه، وبالتأكيد ستكون حياتك أفضل من ذي قبل، وستشعر بالرضا والقناعة وراحة البال.

٥٣- كن مرناً مع وقوع التغييرات على خطتك!

الحياة دائماً تتطلب المرونة، وكثيراً ما يتمثل ذلك في وضع خطط أو برامج للنجاح، ثم تفاجأ بعدم اكتمال حلقات هذا المشروع أو دخول ظرف طارئ يمنع استكمالها، وفي هذه الحالة وأمثالها كثيراً ما تصاب بالإحباط واليأس عند تغيير هذه الخطط، ويجب عليك حينئذ المرونة والسلامة لتكون أكثر إيجابية وسكينة وسعادة، وضع نصب عينيك «وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم».

ففي حياتنا اليومية هناك الكثير من الاستثناءات وأن تضع هذه الاستثناءات في عقلك، وتوقع حصول هذا الأمر ومن ثم ترك فسحة له في العقل لتقبله، الذي بدوره يخفف من وقع هذا الأمر عليك، وانعم بعدها بالاسترخاء وزيادة الإنتاجية لك ولمن حولك لأنك لم تحبط وتيأس ويشعر من حولك أن لا يواجه الصعاب ويحسب لمفاجآت الخطط والبرامج حسابها.

٥٤- اقرأ المقالات والكتب التي تخالفك الرأي تماماً وحاول

أن تتخرج من ذلك بشيء؛

إن كل شيء تقرأه أو تسمعه أو تشاهده إنما يبرر ويقوي آراءك ويعمق معتقداتك في الحياة ويوسع كذلك من مداركك ويفتح قلبك

أمام الجديد من الأفكار والرأي الآخر، ولكن إن نحن لم نفعل وبقينا طول حياتنا ندافع عن وجهات نظرنا فيما نرى صحته والتصلب في عدم قبول الآخر لأمر باعث على الأسف وإيجاد قدر كبير من التوتر الداخلي.

فالعقل المنغلق يقا تل من أجل إبقاء كل شيء بعيداً عنه بدل أن يلين ويجرب شيئاً جديداً لم يعهده، لأن هذا الانفتاح وقبول الآخر سيقلل من التوتر ويساعدك على رؤية البراءة في تصرفات الآخرين والتحلي بمزيد من الصبر وسيزداد استرخاؤك وتصبح أعمق فلسفة لأنك ستدرك المنطق وراء وجهات النظر الأخرى وبذلك ستوسع من نظرتك للحياة.

٥٥- اجعل حياتك مسرحية كوميدية؛

دائماً نحن نضخم الأمور الصغيرة ونهول من شأنها ونعطيها فوق المعتاد، وهي في الحقيقة ليست على نفس الدرجة من السوء التي نتصورها، فهي في الحقيقة مجرد مسرحية فكاهية تعرض علينا صباح مساء، فعندما تنظر للأمور بجدية مفرطة تذكر أن تكرر مع نفسك «لقد بدأت فصول المسرحية» وغالباً فإن هذا التمرين يخفف من جديتك، وضع في ذهنك أنها مسرحية فكاهية كوميدية وليست مسرحية درامية على الدوام، وبالتالي لا ينظر أصحاب هذه النظرة للأمور بنظرة كلها جدية وحالة من الطوارئ بل حياة سهلة مضحكة مبتسمة.

٥٦- استرخ؛

كثيراً منا حياته سريعة كما يتطلبها العصر الحديث، ولا يجد الكثير منا الوقت المناسب في نظره للاسترخاء والتأمل والمراجعة، وهو يرى أن الاسترخاء يجب أن يكون في أوقات العطلة أو نهاية الأسبوع أو في الإجازة الصيفية، وغالباً العمل لا ينتهي مطلقاً، فالحياة دائماً دوارة لا تنتهي ولا تتوقف، ولكن يجب أن تنظم لك وقتاً كل يوم مثلاً مرة أو عدة مرات لممارسة الاسترخاء، وهي عادة مفيدة جداً في حياتك مزيلة للتوتر والقلق جالبة للإبداع والتميز.

٥٧- كن ممتناً عندما تكون في حالة طيبة ومتقبلاً

للأمور عندما تكون في حالة سيئة؛

تمر بالإنسان دائماً في حياته أفرح وأتراح ومساوئ ومحاسن وهكذا، وفي هذه الحالة يجب أن يكون متقبلاً للأمور إذا كان في حالة سيئة، وممتناً إذا كان في حالة طيبة. فدائماً ما نصاب بالتعاسة في حياتنا، ولكن منا من ينظر للأمور بمنظار غير ما ينظر الآخر له، فالسعيد ينظر له بأنه أمر لا بد منه، ويكون متقبلاً ومطواعاً ويهرع للعلم وتحليل النتائج، بينما التعيس لا ينظر لذلك بهذا المنظار، بل منظار الذعر والخوف، ثم لا يحاول في النهاية تغيير ما هو فيه، بل يندب حظه العائر ويلعن ويسب من حوله.

هذه مشاعر عابرة يجب تفهمها بنفس الدرجة من الانفتاح

والحكمة مثل مشاعر السعادة لأنها تمر مع الوقت، فحاول الاسترخاء والهدوء وتقبل الأمور على ما هي عليه.

٥٨- قم بعمل واحد في آن واحد؛

كثيراً ما نسمع عن حوادث مرورية سببها الهاتف النقال «الجوال» وهذا ليس بغريب وخاصة إذا كان غير متمكن في القيادة أو لمن هو كبير في السن، إذ أن الكثير من الناس عندما يقودون سياراتهم فإنهم يستعملون الجوال في الاتصال لمجرد الاتصال، وبالتالي وقوع الحوادث هنا وهناك، لأن هذه الطريقة عملاق في وقت واحد تزيد من الارتباك والفوضى وعدم التركيز على شيء معين وهو القيادة، وخاصة إذا كان الاتصال مزعجاً لنا، وعليك دائماً باللحظة الحاضرة وأن تركز على شيء واحد في آن واحد

حاضراً للذهن والعقل، وستستمتع بما تفعل وستندهش من سرعة وفاعلية ما تقوم به، وستزداد مهاراتك في كل شيء آخر كالكتابة والقراءة والشعر والأمور المنزلية وغيرها الكثير.

٥٩- كن سائقاً منضبطاً،

القيادة فن وأخلاق، ولكن القيادة بتهور أمر باعث على التوتر والقلق والاستمرار في إهلاك السيارة.

وعندما تكون كذلك فإن ضغط دمك يرتفع وتضغط بيدك على المقود وتجهد عينيك بالتحديق وتفقد السيطرة على أفكارك وتعرض الآخرين للخطر، فالمنبت لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى، ولكن جرب أن تسترخي وأنت تقود بهدوء في جميع أحوالك، وتستمع لبعض الأشرطة كالقرآن مثلاً فيعطيك الراحة والهدوء بإذن الله.

٦٠- افضل طفلاً يتيماً،

يقول ﷺ: «أنا وكافل اليتيم في الجنة كهاتين وأشار بإصبعيه السبابة والوسطى». فكفالة اليتيم عمل عظيم الأجر جليل القدر، وتقديم العون لهذه الفئة الغالية على قلوبنا له كبير الأثر على قلوبهم وقلوبنا على السواء، وبالتالي الرضا والسعادة والثواب من الرحمن الرحيم. خصص مثلاً جزءاً مقتطعاً من راتبك الشهري للجمعية المسؤولة عن رعاية الأيتام، وستشعر بالمتعة في العطاء والتواصل معهم، وهذا المال قليله أو كثيره يكون أجره كبيراً ونفعه كثيراً سواءً له أو لغيره من الأيتام وستشعر كذلك بالراحة النفسية والطمأنينة والسلام الداخلي.

٦١- لا تقاطع الآخرين أو تكمل حديثهم:

إن مقاطعة الغير وإكمال ما يتحدثون عنه عملية مرهقة تماماً وتسبب الكثير من الجدل.

فالشخص الذي لا يستمع لحديثك ليس جدير بحبك وتقديرك، وتذكر أيضاً أنت أن تتحلى بالصبر وتنتظر حتى يفرغ الغير من الحديث، مرن نفسك أن تدع الشخص الآخر حتى يفرغ من حديثه، فسوف تلاحظ مدى تحسن تفاعلك مع الآخرين كنتيجة مباشرة لهذه الطريقة البسيطة، وسوف يشعر من يتحدث إليك بارتياح أكثر عندما يشعر أنك مهتم ومنصت لما يقول، وستشعر أنت أيضاً بارتياح عندما تتوقف عن مقاطعة الآخرين، وسوف يقل معدل نبضك وتوترك وقلقك.

٦٢- كن رحيماً بالآخرين،

إن الشفقة شعور عاطفي، وهي تعني الاستعداد كي تضع نفسك في مكان شخص آخر وأن تكف عن التركيز على نفسك.

إن الشفقة شيء يمكن تنميته بالممارسة، وأن تتذكر أن تفتح قلبك للآخرين وأن تمد الآخرين بما يحتاجونه مهما كان، وأن تنفذ ذلك حسب الاستطاعة ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ قد تبرع بقدر قليل من المال والجهد أو كليهما بصفة مستمرة لقضية تمس قلبك أو قد تمنح ابتسامة لطيفة أو تحية خاصة من القلب لمن تقابلهم في الشارع، فليس من الهام جداً ما تفعله، المهم هو أن تفعل شيئاً ما.

تذكر مثلاً نعمة البصر التي حباك الله بها، عندها سوف تقول أنها شيء كبير وعظيم مقابل ما اهتم وما أقلق من شأنه.

٦٣- احذر الأنانية ودع الشهرة للآخرين؛

سوف يتملكك شعور بالطمأنينة والرضا عندما تشعر الآخر بقيمة وشهرته بدلاً من أن تلتفت الانتباه لذاتك ومجدك وشهرتك. إن الأنا والرجسية الزائدة عن الحد تكون غالباً على حساب شخص آخر. كنت أزور شخصاً في بيته وكان دائماً ما يتحدث عن إنجازاته وماذا عمل وماذا قال، كنت أعيره كل اهتمامي ولا أقاطعه بمحديث، بل إنني كثيراً ما أشعل أوار الحديث معه واستحثه على المزيد وبعد أن ينتهي يقول لي: والله لا أحد يهتم لهمومي ويتألم لي إلا أنت فجزاك الله خيراً.

بهذه الطريقة سوف يشعر الشخص بمزيد من الارتياح ويزيد من ثقته بنفسه، ويجعل حديثه أكثر تشويقاً، وسوف تشعر أنت أيضاً

بمزيد من الارتياح لأنك لن تتشوق انتظاراً لدورك في الحديث، ومن الطبيعي أن يكون هناك لحظات لا بد فيها من تبادل الخبرة بينك وبينه وأن تقاسمه الكلام والانتباه بدل أن تتخلى عنه بالكلية. وعندما تتخلى عن المجد فسيحل محله ثقة كاملة بالذات تنبع من ترك الانتباه والمجد ليزهو به الآخرون.

٦٤- تذكر أن حاجة من عاش لا تنتهي؛

بصرف النظر عما تكون وعما تفعل، تذكر أن لا شيء أهم من شعورك وشعور من تحبهم بالسعادة والسكينة، أما إن كنت مهووساً بإنجاز كل شيء فلن تشعر يوماً بالارتياح، فغالباً ما نقتنع أنفسنا بأن هوسنا بقائمة أعمالنا هو حالة نادرة وأنه بمجرد إنجاز كل ما بالقائمة سوف نصبح أكثر هدوءاً وارتخاءً وسعادة.

ولكن في واقع الأمر نادراً ما يحدث ذلك، فبمجرد أن تحذف أحد بنود هذه القائمة تظهر ببساطة بنود جديدة تحل محلها. وطبيعة هذه القائمة أن يكون بها بنود يجب إنجازها، وطبيعتها ألا تكون فارغة، وفي واقع الأمر يمكن القول أن قائمة أعمال مليئة هي من أسس النجاح لأن ذلك يشير إلى أن لوقتك قيمة.

وتذكر أن الغرض من ذلك ليس إنجاز كل شيء ولكن التمتع بكل خطوة على طريق الحياة، وتذكر أن من الناس كثيراً وافتهم المنية وهم لم يستكملوا بعض هذه الأعمال ولكن أنجزها شخص بالنيابة عنهم، لا تتأسف على ما هو محتوم فالوقت كفيل بذلك.

٦٥- حتى لا تعلم شماله ما أنفقت يمينه؛

إنك دائماً ما تشعر بالارتياح عندما تعطي الآخرين، ولا يشوب مشاعرك الإيجابية اطلاع الآخرين على عطفك، إنك إذا أسررت بها في نفسك فستحتفظ بكل هذه المشاعر الإيجابية.

فعلى الشخص أن يعطي من أجل العطاء فقط، لا أن يحصل على شيء في مقابله، فإن أنت انتظرت الشكر من الناس أو مديحهم على ما عملت فسيصيبك القلق والكدر إن لم تحصل على ذلك، وإن أنت فعلت ولم تنتظر شيئاً فجزاؤك المشاعر الدافئة التي تحصل عليها عند العطاء، وفي المرة القادمة عندما تقدم عملاً طيباً جداً لشخص آخر فاجعل ذلك في نفسك، وانعم بالسعادة الغامرة جراء ذلك وتذكر أن لا تنتظر الشكر من أحد.

٦٦- تدريب على الصبر؛

أو على رباطة الجأش والحلم... كنت إذا أردت النوم في بعض الأحيان لا أتمكن من ذلك بسبب الإزعاج الذي يحدثه الأطفال عند النوم فتثور ثائرتي وأقوم لتأديبهم وضربهم، ثم إنهم يعودون لما كانوا عليه قبل قليل فأقول لنفسِي: لماذا أغضب وأثور على شيء لا طاقة لي به؟! فأخذت أتدرب على كتم غيظي وأحاول أن أسد أذني عند النوم، فوجدت أن هذه الطريقة أجدي وأسلم وأنفع لي ولهم، فتعلمت بعدها قيمة الصبر عليهم والتغاضي عنهم، ثم إن ذلك يعطيني الفرصة لأحتفظ بنظري الصائب للأمور وتقديري لمن حولي، يقول د/ ريتشارد كارلسون: «إن التحدي الذي أواجهه في اللحظة الحاضرة ليس مسألة حياة أو موت ولكن مجرد عقبة طفيفة

علي أن أتعامل معها، وبدون الصبر فإن نفس هذا الموقف يمكن أن يتحول إلى حالة طوارئ تامة بما تحتوي عليه من صياح وإحباط ومشاعر مجروحة وضغط دم مرتفع. إن الأمر لا يستحق بالفعل كل ذلك. سواء كنت تحتاج إلى التعامل مع الأطفال أو رئيسك في العمل أو موقف أو شخص صعب وكنت لا ترغب في القلق بشأن «صغائر الأمور» فزيادة القدرة على الصبر بداية رائعة.

٦٨- امتص سخط الآخرين بإظهار أنهم على حق؛

إن كونك على حق يستهلك قدراً كبيراً من الطاقة ويبعدك عن من حولك لأن الحاجة لأن تكون على حق أو أن يكون الآخر على خطأ تشجع الآخر على أن يتخذ موقفاً دفاعياً وممارسة الضغط عليك حتى يستمر في دفاعه عن وجهة نظره، ومع هذا فإن الكثير

منا يستنفذ قدراً كبيراً من الوقت والطاقة في محاولة إثبات أو توضيح أنه على حق أو أن الآخرين على خطأ، والكثير منا أيضاً يعتقد أن عليه أن يظهر للآخرين صحة موقفه لعرضه لقضية ما أو وجهة نظره وأنه بفعله ذلك يعتقد أن الشخص الذي على باطل سوف يقدر ذلك أو على الأقل سوف يتعلم أمراً جديداً ولكن العكس صحيح. كنت أتناقش مع أحد الموظفين معي في أمر ومن البداية وحتى النهاية كنت على صواب بشهادة من حولي ولكن هذا الشخص أصر على موقفه بأنني على خطأ فقلت له: نعم أنا كذلك فقال: جزاك الله خيراً أنت رجل متفهم... عندها انتهت المشكلة وكان أمراً لم يكن وكما قيل: إذا عز أخوك فهن.

٦٩- تواضع للناس وتظاهر أنك أقلهم معرفة؛

عندما تكون في جمع من الناس مثلاً ويتحدثون عن موضوع معين تعلم عنه مسبقاً أكثر من غيرك فلا تظهر لهم أنك العالم بهذه الأمور أكثر منهم، فستجد أنهم من تلقاء أنفسهم يسألونك عن هذا الأمر طلباً للمعرفة، حينها سيقبل شعورك بالضييق والإحباط نتيجة لتصرفات الآخرين وعيوبهم، وستجني المتعة والسرور جراء ذلك، إن عليك أن تتطلع الآن وتتعلم من كل من حولك من المثقفين، ولا تقل إنني أعلم منهم بهذا الأمر، فقد تكون معلومة كبيرة قد غابت عن ذهنك ذكرت بها فاقبلها بكل رحابة صدر.

٧٠- تمتع بمزيد من الصبر:

كلما زاد صبرك كلما زادت سكينتك وهدوؤك وعطفك
وتقبلك للأمور على ما هي عليه بدل أن تكون الحياة في نظرك أنه
يجب أن تكون كما تريدها أنت، وبدون الصبر تكون الحياة محبطة
للغاية ويسهل بعدها مضايقتك وإزعاجك، فالصبر خلق نبيل حث
الإسلام عليه، يقول أحدهم:

سأصبر حتى يعجز الصبر عن صبري

وأصبر حتى يأذن الله في أمري

وأصبر حتى يعلم الله أنني صابر

على شيء أمر من الصبر

فإن تكن في زحام للسيارات وأنت ذاهب لعملك صباحاً ذكر نفسك برفق أن تسترخي وتكون فرصة مناسبة لك أن تسترد أنفاسك، وتذكر أن التأخر على موعد ما بين الأمور العظيمة ليس سوى أمر ضئيل جداً. فمثلاً عندما أكون قد جمعت أفكارى للكتابة أو القراءة مثلاً يدخل علي أحد الأطفال فأقول في نفسي: لماذا ألومه وهل يعلم ما عمله؟! كلا إنه بريء وبالتالي أقول: إلى هذا الحد سأنتهي اليوم من هذا القدر من الكتابة، فعندما أتذكر البراءة فيما عمل كنت استحضر شعوري بالصبر ويعود انتباهي للحظة التي أنا فيها وبالتالي شعوري بالمتعة والسكينة.

٧١- وخيرهما الذي يبدأ بالسلام؛

حصلت خصومة بين أحد الأشخاص وزميل له على أمر تافه ومن ثم تطور الأمر إلى المقاطعة النهائية لفترة طويلة، ثم إن الضمير أنبه على ما فعل فقال في نفسه: إن هذا الأمر تافه ولا يستحق كل هذه الجفوة فقرر أن يعيد المياه إلى مجاريها، ولكن كان غير متيقن بأن زميله قد يقبله، فربما يرده خائباً أو ينفر منه ويقاطعه مرة أخرى ويصبح أضحوكة أمامه، ولكن بقليل من تشجيع النفس وأن الأمر لا يستحق قرر أن يكون هو البادئ بالاعتذار، ويا للدهشة!! فقد تعجب من تصرف زميله وقبل اعتذاره على الفور، وأكد بأنه هو المخطئ وأن الأمر لا يستحق، ففي هذه الحالة عندما أخذ بزمام المبادرة كانوا جميعاً فائزين.

ولكن نحن كذلك عندما نصر على غضبنا فإننا نحول الأمور التافهة إلى أمور أكبر من حجمها الطبيعي. فإذا أردت أن تكون سعيداً فيجب أن تتسامح وتعفو عن أخيك «وخيرهما الذي يبدأ بالسلام» هذا في أمور الدنيا، أما في أمور الدين وترى أنت الحق معك فيجب أن تترك به وتبلغه لغيرك لا أن تتنازل عن ذلك لكسب رضاه، كان ﷺ لا يغضب إلا أن تنتهك حدود الله، وإذا أنت ساءمت ولم يستجب لك الآخر فلا ضير، فقد أرحمت قلبك وضميرك وأديت ما عليك ونلت مرضاة ربك.

٧٢- حاول أن تقلل من تحملك للتوتر؛

أو حاول أن تسيطر عليه قبل أن يتفاقم هذا التوتر ويصبح مثل كرة الثلج التي تتدحرج من أعلى، ففي البداية يسهل التعامل معها،

أما إن استمرت في التدحرج فمن المستحيل إيقافها ومن الصعب التحكم فيها. فعندما تتوقف مثلاً عن عملك ثم تراكم عليك الأعمال في ذهنك حاول ألا تعمل شيئاً في ذات الوقت، بل فرغ نفسك قليلاً واسترخ... وخذ نفساً عميقاً واخرج للشمس قليلاً وبعد ذلك ستكون أكثر نشاطاً واستعداداً وإدراكاً لما تقوم به، وبالتالي تستمتع بذلك بدل الاندفاع والتهور في العمل بسرعة الذي يظهر نتاجه فيما قمت به من عمل في وقت لاحق.

٧٣- الحياة ليست مثالية؛

إنها كذلك... وهي ليست دائمة، وإدراك هذه الحقيقة يعتبر وجهة نظر متحررة جداً، كلنا راحلون عن الدنيا، فهي محطة للتزود للأخرة، ومن يعي هذه الحقيقة سوف لا يهتم بهذه الأمور التافهة،

فالدنيا شوكة وأزهار، وحب وبغض، وصالح وطالح، ومسلم وكافر، وجنة ونار، والسعيد من عمل للجنة واتقى النار، والراحة عند أول قدم توضع في الجنة، الحياة ليست مثالية ولن تكون كذلك أبداً، وعندما نفكر بأنها كذلك فسنقضي الوقت كله نشكو من الحياة ومظالمها ونتحدث عن هذه المظالم أمام الآخرين، أما إن سلمت بأنها غير مثالية فلن تشعر بالأسى والخوف. وستبذل أقصى جهد في هذه الحياة لتحسين معيشتك وتقديم شيء للعالم، وستستغل كل قواك في ذلك وتصبح إيجابياً بعد أن كنت سلبياً وعالة على غيرك.

٧٤- سل نفسك: هل تمحو الأيام الآثار؟

ربما وربما، فبعد أن كبرت في السن هل تذكر موقفاً مر بك وغضبت عليه ولماذا؟ بالتأكيد يوجد الكثير إن أنت دونت هذه

المواقف فسوف يأتي اليوم الذي تضحك فيه على نفسك وتقول: هل صحيح أنني عملت هذا يوماً ما؟ وأخذت الأمور بغير حجمها الطبيعي؟ الآن في وقتك خذ نفساً عميقاً وابدأ التذكر، سترى أنك استنفدت طاقتك وجهدك ووقتك في أمور لا طائل من ورائها إلا التعب والهجم كمشاجرتك مع زوجتك وضربك لابنك واتساخ سيارتك، الأيام كفيلة بمحوها جميعاً.

٧٥- قد يكون الملل مفيداً:

في هذا العصر يستحيل أن يظل الإنسان ساكناً دون فعل شيء حتى أصبح الإنسان كالآلة، يقول د/ ريتشارد كارلسون: «لأول مرة أتعرض لفكرة أن الملل بين الحين والآخر يمكن أن يكون مفيداً لي، كان ذلك عندما كنت أقوم بالدراسة مع طيبب في مدينة لاكونر

بواشنطن وهي مدينة صغيرة ليس فيها ما يمكنك أن تفعله وبعد أن أنهينا يومنا الأول سألت الأستاذ: ماذا يمكنك أن تفعل هنا في هذه المدينة أثناء الليل؟ فأجاب: ما أريدك تفعله هنا هو أن تسمح لنفسك لأن تصاب بالملل. لا تفعل شيئاً فهذا جزء من البرنامج التدريبي «نعم إن الملل قد يكون مفيداً للإنسان لاستغلال هذه اللحظات في التفكير والتدبر في صنع الله أو لمراجعة النفس والإمعان في بديع هذا الكون، وبهذه الطريقة سوف تتعلم فن الاسترخاء والمراوحة، فعندما يهدأ عقلك عن التفكير في الأمور العامة والخاصة فسيصيبك الضيق والتعب ووشوشة التفكير.

٧٦- اكتب رسالة تعبر عما يجيش في صدرك مرة في

الأسبوع؛

عندما أنهيت مرحلة من تعليمي كانت تراودني فكرة أن أكتب رسالة امتنان إلى أحد معلمي الذين درست على أيديهم، فجلست ذات يوم لكتابة الرسالة فوجدت أنني أبدأ ثم أبدأ ولا أنتهي من إحصاء أفضالهم علي في ذلك... اعترتني بعدها نشوة عامرة بالسعادة والحب لهؤلاء الناس الذي قضوا حياتهم في إضاءة الطريق للآخرين، كذلك في حياتنا الكثير من الناس الذين لهم أفضال علينا كثيرة ربما لا نستطيع أن نوفيهم حقهم من الحب والتقدير، وإن لم يوجد كذلك. وهذا مستبعد إذ أنه كما قال الشاعر:

الناس للناس من بدو وحاضرة

بعض لبعض وإن لم يشعروا خدم

ضع في غيلتك مثلاً شاعراً ممتازاً أو نائراً جيداً أو مفكراً مبدعاً
أو غير ذلك كثير، لا يضرّك يوماً أن تكتب ورقة لزوجتك تعبر عن
حبك وتقديرك لها وسعادتك باختيارها وتضعها على مرآة السرير...
افعلها يوماً وسترى النتائج مذهلة بالتأكيد.

٧٧- الحياة ليست حالة طوارئ؛

دائماً ما نأخذ أهدافنا بجدية زائدة عن اللزوم وننسى في خضم
الحياة أن نمزح ونمرح.. فتجد بعض الموظفين قد انكب بكل جهده
وطاقته في عمله لا يلوي على شيء، فإن أحد قاطعه فتراه يغضب

ويثور ولا يريد أن يكلم أحداً فضلاً عن أن يقابله، وعذره في ذلك أنه مشغول جداً وفي حالة طوارئ، عملية ولكن الحقيقة غير ذلك فإن ما هو عليه ليس سوى إيهام من النفس أنه في حالة طوارئ وهو ليس كذلك، فإن الحياة تسير بشكل طبيعي حتى لو لم تمش الأمور كما هو مخطط لها.

٧٨- ابتسم في وجه الغرباء؛

هناك يوجد صلة بين تواصلنا وعلاقتنا مع من حولنا وبين درجة السعادة في حياتنا أو العكس.. خذ مثلاً لو كنت عبوساً ومتضايقاً ومر بك أحد الناس فابتسم في وجهك وسلم عليك ثم راقب أثر هذه الابتسامة عليك، ثم بعدها جرب أنت مثله وستشعر بالسعادة والحب وستنعم بالسلام والراحة. ولا أقول لك هنا أن

تستنفد كل طاقتك في محاولة إرضاء الناس، فأرضاءهم غاية لا تدرك، ولكن افعل ما يملكه عليك دينك وما يملكه عليك ضميرك وعقلك، وسترى البراءة في عيونهم وستشعر بتغيرات إيجابية في حياتك، وستعلم أن الناس مشغولون مثلك باهتماماتهم وممتنين لك بذلك.

٧٩- الرجوع بالذاكرة للوراء؛

وسيلة جديدة لاسترجاع أي رؤية سابقة أو تذكر حقيقة غائبة أو موقف مر بك وهي لا تحتاج لشيء، وهي فعالة جداً في استخدام العقل، عندما تبدأ في الشعور بالتوتر الشديد والرجوع بالذاكرة للوراء يعني السماح لعقلك أن يحل مشكلة ما بينما تكون منشغلاً بشيء آخر في نفس اللحظة وهي تساعدك على حل المشكلة أو تذكر

شخص أو حل قضية عالقة لا تجد لها حلاً، وهذه الطريقة البسيطة تساعدك على حل العديد من المشكلات وتخفف كثيراً من التوتر والمجهود الزائد في حياتك.

٨٠- تخيل أنك تشهد تشييع جنازتك؛

قد يبدو هذا الأمر غريباً بالنسبة لبعض الناس، ولكنه بالتأكيد فعال في كثير من الأحيان.. تخيل معي أن هذا هو فعلاً آخر يوم في حياتك وسيقوم أهلك وخلانك بالصلاة عليك ومن ثم الذهاب لدفنك في قبرك، تخيل معي هذا المشهد وراجع نفسك في تلك الدقائق، سوف ترى أنك فرطت كثيراً في حق نفسك وأهلك ومجتمعك، كم كنت تمنى أن تكون ملتزماً بدينك صالحاً في نفسك ومصالحاً لغيرك وتكون أعمالك مختلفة تماماً عن ذي قبل، وكم كنت

تتمنى أن تكون قضيت وقتاً أطول مع ما تحبه بدل أن تبدأ في إحصاء متاعبك وهمومك وغمومك التي لو تأملتها جيداً لوجدتها أتفه من ذلك بكثير.

وهذا التفكير يجعلك تفكر بالشخصية التي تريد أن تكون عليها وتفكر بحياتك التي تعيشها ومستقبلك الذي تنتظره، وتكون فرصة مناسبة للتغيير، وبالتالي تحدث لك صحوة تكون بداية جيدة للتغيير للأفضل.

٨١- خصص لحظات كل يوم للتفكير في شخص يستحق

منك توجيه الشكر إليه؛

إن الامتنان بأفضال إنسان عليك باعث حثيث للسلام الداخلي

والراحة النفسية، ويوجد الكثير من الناس الذين لهم أفضل عليك سواءً من أهلك ومعارفك وجيرانك أو من أصحابك أو أناس عظماء قدموا شيئاً للناس أو حتى التفكير في ملكوت الله سبحانه وتعالى واهب الحياة لك المتفضل بنعمة الإسلام عليك.

وهذا يذكرك دائماً أنه يجب أن تركز على الجوانب الخيرة في حياتك، وإن أنت فعلت ذلك فسيأتي في مخيلتك أناس كثير يستحقون منك هذا الامتنان، وبالتالي لا تجعل مكاناً للأفكار السيئة والمحبطة في السيطرة عليك، وإن استيقظت صباحاً ورأيت أن الامتنان يملأ عقلك وتفكيرك فبالأكيد ستشعر بالسلام الداخلي يملأ حياتك.

٨٢- تخيير معاركك بحكمة؛

من الناس من يجادل ويحاور ويقاقل في حياته على كل شيء دون تمييز ويحولون حياتهم إلى سلسلة من المعارك ربما تكون في أغلبها تافهة ولا تستحق كل هذه الضخامة والاهتمام، فالحياة ليست دائماً على ما يرام ولا تمشي على ما نريد وتجري الرياح بما لا تشتهي السفن، ويتصرف الناس عادة على ما يريدون هم لا ما نريد نحن، وإن أنت ناضلت ضد هذه الأمور والأحداث اليومية فستنقضي حياتك وأنت تخوض هذه المعارك من معركة لأخرى، وسترى في النهاية أنك مشتت الذهن منشغل التفكير في هذه الأمور البسيطة وتحيا حياتك بقلق وتوتر وعصبية، أما إن أردت حياة بسكية وهدوء وراحة بال فينبغي أن تقرر أي الأحداث والمعارك

التي تخوضها، وأيها لا ينبغي لك الخوض فيها، فلا يصح مثلاً أن ترفع دعوى في المحكمة من أجل قمامة وضعها جارك عند بابك أو مجادلة صديقك على أكلة تجبها وهو لا يجبها بأنه على خطأ مثلاً، لأن مثل هذه الصغائر كفيلة بجررك إلى دوامة من الضيق والتوتر والقلق فيجب أن تختار معاركك بحكمة وروية لا أن تخوض في جميع المعارك.

٨٣- إن الحياة إلا اختبار؛

عندما تنظر للحياة على أنها اختبار فستكون هناك دائماً الفرصة لكي تحقق النجاح.

﴿ وَتَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً ﴾ وإذا نظرت للمشكلة مثلاً

على أنها نوع من الاختبار والتحدي فستسأل نفسك: لماذا وجدت هذه في حياتي وما مغزاها في هذا الوقت ولماذا أنا بالذات؟ إذا نظرت مثلاً لمشكلة المراهق في البيت أو الخادمة في منزلك أو ضياع الوقت وأنت لم تنجز شيئاً ففكر أن هذا اختبار لك يجب أن تواجهه لا أن تلقي باللائمة على من حولك، يقول تعالى: ﴿ أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴾ .

٨٤- حاول أن تفهم الآخر:

إن الاهتمام بتفهم الآخر أولاً بدل أن يفهمك أنت قبله باعث على التواصل المثمر والبناء الذي يعود عليك وعلى الآخر بالنعف، فيجب أن يأتي فهمك له قبل كل شيء... افهم ما يريد قوله

والفكرة التي تراود مخيلته والأمور التي تستحوذ على اهتمامه، وهكذا عندما تفعل ذلك فسيتحول شعورك تجاه الآخر من الكراهية إلى الحب، ويصبح هناك توازن بين ما يريد إيصاله وما فهمته أنت منه وذلك أقرب للمودة والحب بينكما.

٨٥- تعلم الاستماع جيداً:

يقول د/ ريتشارد كارلسون: «إن الاستماع الفعال ليس مجرد عدم مقاطعة الآخرين أثناء حديثهم أو إنهائه، بل أن تستمع برضا إلى حديث شخص آخر حتى آخره بدلاً من الانتظار بفارغ الصبر حتى تحين لك فرصة الرد».

كثيراً ما ننظر للحوار بيننا وبين الآخرين على أنه سباق لا يجب أن يكون فيه فواصل زمنية بين نهاية قوله وبداية حديثنا، ولكن هذه

الطريقة كثيراً ما تزيد من درجة توترنا وشعورنا بالضغط في الحديث من قبل الطرف الآخر، فماذا لو حدث أن استمعت جيداً بكل حب واهتمام لما يقول من أمامك ثم بعد انتهائه تبدأ أنت بالحديث؟!
بالتأكيد ستشعر بالراحة والطمأنينة، وأيضاً من أمامك سيرضخ في النهاية للواقع ويبدأ كلامه في الاتزان ورده في الإبطاء الذي سينعكس أثره عليك وعلى كمية الضغط عليه جراء هذا الجدل، وهذا سيعلمك قيمة الصبر ويزيد من قوة علاقتك مع الآخرين، فالجميع يحبون من يستمع إليهم بإنصات وحب وتفهم.

٨٦- تخيل من حولك أطفالاً صغاراً أو شيوخاً في عمر

المائة عام؛

تخيل أن من يضايقك طفلاً صغيراً ترى البراءة في عينيه والطفولة في حركاته، وستعلم أن من يضايقك كان يوماً طفلاً صغيراً، والأطفال كثيراً ما يخطئون وبالتالي ستقتنع أنه لا يريد إيذاءك ولا مضايقتك، وسترى البراءة حتماً فيما عمل. أو تخيل أن هذا الإنسان رجل بلغ المائة عام حتى انحنى ظهره وعركته السنون والأيام وسيتذكر ذلك اليوم معك، وربما ندم على ما فعل وما فرط في حقك فهل ستعذره؟ بالتأكيد.

٨٧- كن مدركاً لتقلباتك المزاجية ولا تسمح لتعكر المزاج
أن يخذلك؛

إذا كان مزاجك صافياً فستبدو لك الحياة رائعة وتستمتع بالحكمة والفتنة ورحابة الصدر والرضى عن نفسك ومن حولك، أما إن لم يكن مزاجك صافياً فستبدو لك الحياة صعبة، وستصاب بالضيق والنكد وتصبح نظرتك للحياة ضيقة وبمنظور واحد وتسع الظن بالآخرين. وأكثر الناس لا يعي هذا القلب وهذه الازدواجية، ويعتقدون أن حياتهم تسير في بعض الأحيان للأسوأ، وأنه غير راضٍ عن أهله ووظيفته ومستقبله في الحياة... كن مدركاً لتقلبات مزاجك وسترى الفرق.

٨٨- خصص لنفسك وقتاً للهدوء كل يوم؛

جرب يوماً أن تنام مبكراً وتصلي الفجر في جماعة ثم لا تعود بعدها للنوم مرة أخرى ماذا ستشعر بعدها؟

سترى أنك في عزلة وجو هادئ وهدوء تام للأعصاب وفرصة مناسبة للتأمل والتفكير أو يكون لديك بعض الوقت لإنجاز ما لم ينجز. إن هذه الدقائق التي تقضيها هي جزء هام في مسيرة حياتك اليومية وستريحك باقي يومك على ما هو عليه بإذن الله. وقضاء مثل هذه الدقائق في هدوء تام كفيل بإزالة التوتر والضغط الذي يصيبك في عملك، ولتأخذ عشر دقائق مثلاً قبل استئناف باقي عملك.

٨٩- لا فرق بين المدح والذم؛

إننا دائماً نتعامل مع المدح والذم كجزء من حياتنا اليومية فقد يعجب صديق بسيارتك ويرى الآخر أنها عادية، وقد يمدح أحدهم طريقة تحدث فلان ويرى غيره أنها ليست كذلك، وهكذا دواليك، فإذا وضعت مثلاً في مخيلتك أن الآخر سيرفضك فلا ضير عليك في ذلك، لأنك وطنت نفسك على هذا وبالتالي لا تشعر بقوة الصدمة عليك، يقول أحدهم: عندما أردت الزواج وضعت في مخيلتي أنها ستكون عادية وليست بجميلة «وكانوا من الذين لا يرون رؤية المخطوبة» وعند ليلة الدخلة فاجأني جمالها الأخاذ فسجدت لله شكراً عندها ارتحت لأنني وضعت أسوأ الاحتمال في ذلك وهو أن تكون عادية، فماذا لو وضعت العكس وتفاجأت أنها ليست بجميلة

فقد أصاب بالإحباط واليأس.

الحياة دائماً معرضة للمدح والذم من قبل الكثير، فيجب أن توطن نفسك على ذلك، لقد كنت أقول لأحد الأصحاب أنه يجب عليك أن ترضي أصحابك... كنت أراه رجلاً محبباً متفهماً واعياً بينما يراه الآخرون ليس كذلك فقال لي بالحرف: رضا الناس غاية لا تدرك.

وإذا أنت شعرت بالرضا عما تفعله لنفسك ومن حولك، فلا تثريب عليك وسيقل بالتالي اعتمادك على المدح والذم فلا فرق عندك بينهما، وهذا هو التواضع.

٩٠- التواضع؛

إن التواضع والسلام الداخلي صنوان متلازمان، وهو أن تبتعد عن النرجسية والأنا، لأن إثبات الذات يعتبر عيباً خطيراً يستنفد منك طاقة هائلة لتذكر إنجازاتك وتتفاخر بها محاولاً إقناع الآخرين بتفوقك كفرد، وهذا يؤثر بدوره على المشاعر الأخرى الإيجابية إن أنت أنجزت شيئاً تفخر به، وأما إن مدحت نفسك في موضع لا يريد الآخرون منك ذلك فبالإكيد أنهم سيتحدثون عن رغبتك في التفاخر والمدح سواء كنت بينهم أو لم تكن، ولكن إن لم ترغب بالمدح وزهدت عنه كلما امتدحك الناس وأثنوا عليك فستكون هادئاً واثقاً من نفسك ممارساً لعادة حميدة كالتواضع.

٩١- مارس أعمال الخير دون مقابل:

إن متعة العطاء تكمن في البذل دون مقابل حتى لا تعلم يمينك ما أنفقت شمالك فضلاً عن الناس، يقول أحد الدعاة: كنت في أحد المطاعم فوقف بجاني أحد العمالة النصرانية ويعمل في أحد الوزارات كمهندس فني وعندما تجاذبنا أطراف الحديث قدمت له وجبة الإفطار فأخذها على استحياء وبعد فترة من الزمن استدعيت من قبل المكتب التعاوني لأفاجأ بإسلامه.

كان أحد الصالحين عندما توفي انقطعت المؤنة عن أحد بيوت المدينة وعندما تبينوا الأمر لهجوا له بالدعاء والرحمة.

إن تقديم الخير والمساعدة أمر ممتع نابع من القلب وليس شرطاً أن يكون باهظ الثمن حتى يكون كذلك، فرب درهم سبق مائة ألف

درهم، فالقليل يفعل الكثير بإذن الله.

٩٢- أخبر أصدقاءك عن مقدار حبك لهم؛

جرب يوماً أن تأخذ الهاتف ثم تقوم بالاتصال بأحد أصحابك أو من يعز عليك، وإذا سألك ماذا تريد فأعلمه أنك تريد الاطمئنان على حاله والسؤال عن صحته وأنت تحبه وتحترمه وتقدره وقدر النتائج ماذا تكون؟ كثيراً منا يفعل ذلك ثم يفاجأ بالطرف الآخر يبادله نفس الشعور، فعندما ترسل رسالة جميلة بالجوال أكثرنا يرد عليها بالمثل، وهكذا بادل الناس الحب يبادلونك بالمثل، وبالتالي تقوى العلاقة يوماً بعد يوم. أخبر من حولك بمقدار حبك وتقديرك لهم مباشرة أو عبر الهاتف أو بهدية جميلة وانتظر النتيجة.

٩٢- ابحث عما وراء السلوك:

كنت أنظر لأحد الناس بأنه رجل لا يفهم شيئاً وأنه رجل انطوائي كثير الشك ومن ثم بنيت على ذلك موقفي منه، وبعد مرور فترة أخبرني أحد الأصدقاء بأنه يعاني من مرض نفسي فقلبت النظرة مرة أخرى إلى حب وتفهم وتقدير ما يمر به بنظرة إيجابية بدل أن كانت سلبية، ولكن إن كان المقابل رجلاً سويّاً ولكنه أكثر من إغاضتنا والتعدي علينا دون سبب فلا ينبغي أن ندفن رؤوسنا وندير له الجنب الآخر ليضربنا مرة أخرى متظاهرين باللامبالاة وأنه أمر رائع وتسلمس العذر لهم وسلوكهم السليبي تجاهنا فيجب أن نوازن بين سلوك الشخص سواء السليبي أو الإيجابي بقصد أو بدون قصد.

٩٤- تخير أن تكون محباً على أن تكون محقاً؛

دائماً ما نعتقد خطأ أنه إذا أظهرنا الآخر على خطأ نكون نحن محقين دائماً، وبالتالي نشعر بحالة أفضل، وهذا ليس بصحيح، فعندما تظهر الآخر أنه على خطأ فسيكون قلبك أقل سعادة مما لو تفعل إن كان قلبك عطوفاً لأنه يعلم أن هذا الانتصار دائماً يكون على حساب الطرف المقابل. ودائماً أنت تقاوم أن تكون (على حق) على أن تكون (عطوفاً) فسوف يغمرك شعور بالرضا والسكينة، واحفظ ماء الوجه دائماً مع أول من تقابله.

٩٥- فتش عن البراءة؛

يقول د/ ريتشارد كارلسون: «إن استراتيجية البحث عن البراءة تعتبر أداة فعالة للتحويل وهذا يعني أنه عندما يتصرف شخص ما

بطريقة لا تروق لنا فإن أفضل طريقة للتعامل هي أن ننأى بأنفسنا عنها، أي أن نفتش عما وراء التصرف، وذلك بغرض أن نتمكن من أن نرى البراءة من حيث يأتي التصرف. وفي الأغلب، يضعنا هذا التغيير الطفيف في تفكيرنا في حالة من العطف على الغير».

دائماً إذا تصرف معك أحد الناس تصرفاً غير مألوف وغير منطقي كن عطوفاً معه وانظر لذلك بعين البراءة، وضع نفسك مكانه فبال تأكيد لن يكون صعباً أن تراه كذلك بريئاً لا يلام على فعله، وبالتالي فما كان يجبطك لن يكون له أثر بعد الآن وعلى جمال وسحر الحياة.

٩٦- تعلم من الغير:

كثير منا لا يطيق أن يتعلم من غيره سواء مكابرة أو عناداً أو ضيقاً أو خوفاً وكأننا نقول أننا نعرف ما يريد أن يقول المقابل فلا داعي لذلك ولا يوجد شيء آخر أتعلمه منه، ولكن الصحيح أن الآخرين يرونك بمنظار غير المنظار الذي تراه أنت، فإذا سألنا صديقاً صدوقاً فقد نخبرنا بشيء لم يخطر بالبال أو الذاكرة. حاول أن تطلب النصيحة من شخص متميز فيما ينصحك به في هذا الجانب، واطلب النصيحة من والدك في أمور العمل مثلاً، فبالتأكيد ستجد النصيحة من رجل مجرب محنك، وهكذا دواليك.

٩٧- لتكن خدمة الآخرين جزءاً أساسياً في حياتك:

عندما أساعد شيخاً على عبور الشارع أو أتبرع لفقير ببعض المال أو أزبح الأذى عن الطريق أو أدل الضال على المكان الذي يريد فإنني بذلك أشعر بالسعادة والسلام الداخلي كنتيجة لما عملت والأمثلة كثيرة، كمساعدة الزوجة في بعض أعمال المنزل أو المساهمة في تخفيف ديون معسر أو الاستماع للآخرين أو مساعدة مسكين، وفي الحديث: «من مشى مع أخيه المسلم في حاجته حتى يثبتها له أثبت الله قدمه يوم تزل الأقدام» وباختصار لا تكن أنانياً واخدم الآخرين بحب وإخلاص، ولا تنتظر الشكر من أحد، فالعطاء هو نفس الجائزة، فعندما تعطي فأنت تأخذ أيضاً حباً وسلاماً وسكينة وراحة لعقلك وبالك، فكلنا راجعون في النهاية، أنا وأنت.

٩٨- مارس التمارين الرياضية؛

وهي تمارين فعالة تجعل الشخص أكثر هدوءاً واسترخاءً واتزاناً، ومن ناحية فهي تقوي العضلات والعمود الفقري ومرونة للجسم والأعضاء، ومن جانب آخر تقلل التوتر وتجعل هناك توازناً بين العقل والروح وتعطيك شعوراً بالراحة والسلام الداخلي.

٩٩- لتكن مبتهجاً في كل وقت وفي كل مكان؛

كثير منا يحاول إقناع نفسه أنه سوف يكون سعيداً ذات يوم، فكثيراً ما تسمع من شخص يقول أنه سيكون مرتاحاً ومطمئناً عند شراء سيارة جديدة أو منزل جديد أو وظيفة مرموقة أو الحصول على ترقية أو عندما يكون لديه أطفال أو عندما يصبحون مراهقين

أو عندما يكبرون... وهكذا هي الحياة في تواصل دائم يجب أن تستشعر السعادة والبهجة في كل جزء منها وفي كل دقيقة وثانية وتستمتع بذلك في حياتك اليومية، فكل مكتوب سيأتي وقته، وكل ذلك مسطر في اللوح المحفوظ، كن سعيداً الآن وأنت تقرأ هذه الأسطر وتوقف عندها ستجد سعادتك بإذن الله.

١٠٠- عندما تحاول تقديم يد العون للآخرين حاول أن

تركز على الأمور الصغيرة؛

يقول د/ ريتشارد كارلسون: «... فليس بمقدورنا أن نغير العالم ومع ذلك لا نكثرث بأن نحول العالم إلى مكان أكثر إشراقاً، كل ما علينا فعله هو التركيز على أمور الخير الصغيرة، الأشياء التي نستطيع

أن نفعها في الوقت الراهن، وتمثل طريقي المفضلة في تقديم الخدمة للغير في وضع شعائر مساعدة الغير الخاصة بي، وأن أقوم بأعمال خير عشوائية وأغلبها تحظى بالتقدير ليس في المنحة التي تبلغ قيمتها مليون دولار، بل في التطوع للعمل لمدة ساعة واحدة في أحد بيوت العجائز، أو التبرع بخمسة دولارات من قبل شخص لا يمتلك شيئاً على الإطلاق، أما إذا ركزنا على الأثر الضئيل لأفعال الخير التي نقدمها على مجريات الأمور فسيتتهي الأمر بنا إلى الشعور بالإحباط. وربما نستخدم عجزنا كعذر لعدم القيام بأي شيء غير أننا إذا أولينا اهتماماً كبيراً بفعل أي شيء ما فسنشعر بمتعة العطاء وسوف يساعد على جعل عالمنا أكثر إشراقاً».

وفي الحديث الشريف: «ولأن أمشيء مع أخي في حاجته أحب

إلي مما طلعت عليه الشمس».

١٠١- يحسبون كل صيحة عليهم؛

«لا تجعل من الحبة قبة». فمن الناس من يذبح نفسه كل يوم بسكين التوقعات والأراجيف والأوهام والأحلام، ونحن دائماً مولعون بالأرقام والإحصائيات عن المجاعات والفقر وارتفاع أسعار النفط والأسهم والمضاربات التي باتت تغزو المجتمع صغيراً أو كبيراً ذكراً أو أنثى وغير ذلك الكثير. والكيس منا الذي لم تهزه الريح وواجه الحياة بشجاعة وجلد دون جبن أو خوف ﴿وَلَا يَسْتَخِفُّنَاكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ﴾ فلا تكن ممن يحسبون كل صيحة عليهم، فكن صلباً رجله في الثرى وهامة همته في الثريا... جلدأ صبوراً أعتى من

الرياح والأعاصير والأحداث الجسام.

١٠٢- قم بالعد حتى العشرة؛

عندما أريد خروج الأطفال من الغرفة التي أنا فيها لشيء كسروه أو عمل غير جيد اقترفوه فإنني كثيراً ما آخذ بالعد حتى عشرة مثلاً وعند الانتهاء أجدهم خارج المكان، وهذه الطريقة وخاصة ترك مسافة بين الرقمين لأخذ تنفس عميق كافية لإزالة الغضب بإذن الله. فزيادة الأكسجين في الرئة والمدة الزمنية بين شعورك بالغضب وانتهائك من التمرين، سوف تتمكنك من زيادة عمق نظرتك للأمور. وهذا يعينك كذلك على أن تنظر إلى الأمور الكبيرة على أنها أمور صغيرة. إن التمرين فعال أيضاً في التعامل مع التوتر والإحباط. ولذا فكلما شعرت ببعض الاكتئاب عليك أن

تجرب هذا التمرين. فهذه الدقائق باعثة على الاسترخاء وترك الغضب بالكلية.

١٠٣- التردد؛

في عهد أبي بكر الصديق - رضي الله عنه - ومحاربه للمرتدين قال قوله المشهورة «والله لو منعوني عقلاً كانوا يؤدونه لرسول الله ﷺ لقاتلتهم عليه» وهذا درس لنا جميعاً أنه عندما عقد العزم على محاربتهم اتخذ قراره ولم يتراجع أو يتوانى، بل اتخذ ما يراه صواباً وتوكل على ربه وقام بما كان ينبغي القيام به.

إن التردد فساد في الرأي، وبرود للهمة وخور في التصميم والعزيمة، وتشتت للجهد والعقل والفكر ومن ثم القلق والوساوس والاضطراب والتوتر.

إن تردد الشاب في اختيار شريكه حياته وتردد الطالب في اختيار تخصصه والموظف في اختيار عمله وما يناسبه كل ذلك جالبٌ للحيرة والاضطراب والضوائق النفسية. وعمر الإنسان واحد واليوم لن يعود، فعليه أن يبني على اليقين ويتخذ قراره، فالعبد المسلم كما علمنا رسول الله ﷺ إذا هم بعمل وعزم واستخار وشاور وتوكل على ربه فعليه أن يقدم كالسيل ومضاء كمضاء السيف وتصميم كتصميم الدهر.

١٠٤- تذكر أن الإنسان يتصف بالصفات التي يمارسها

أكثر:

إن كانت شخصيتك وطابعك من النوع الذي يتوتر عندما تسوء

الأمر ويقلق لأتفه الأسباب ويغضب لأمر صغيرة لا تستحق ذلك ويجعل الحياة دائماً طوارئ فسينعكس ذلك سلباً عليك وتصاب بالإحباط واليأس لأنك مارست هذه الصفات، والعكس بالعكس إن اتصفت بممارسة عادة حميدة كالصبر والعطف والطيبة والتواضع والسلام الداخلي لتجني هذا السلام بالفعل، فكن مدركاً وحريصاً لاختيار سلوكياتك وتصرفاتك، وعندما تريد أن تكون كاتباً مثلاً يجب أن تتصالح مع نفسك ولا تخدعها... تريد أن تكون خطيباً، فيجب أن تتطلع وتمارس هذا الدور بكل جد واجتهاد، فإن ما تمارسه سيصبح سمة مميزة لشخصيتك فاسلك السلوك الذي يناسب ذلك.

١٠٥- اعمل جدولاً زمنياً لأعمالك الخاصة؛

كثيراً ما يأخذك الوقت وينتهي يومك دون أن تنتهي من بعض أعمالك المهمة والتي يفترض أن تقوم بها يومياً، فالتمارين اليومية والقراءة والكتابة والجلوس لتعليم الأطفال وتخصيص جزء من اليوم للمنزل والأهل لا بد أن يكون لها نصيب في يومك، فقد ينتهي اليوم فعلاً وأنت لم تفعل شيئاً، فينبغي عليك والحالة هذه أن تنظم وقتك وترتب جدولاً زمنياً لأعمالك الخاصة والعامة، وأن تواظب على هذا الجدول، كنت دائماً ما أوجل قراءة كتاب من الكتب لليوم الذي بعده وهكذا ينتهي اليوم والأسبوع وربما الشهر ولم أفعل شيئاً، ولكن بعد تخصيص وقت خاص للقراءة سهل علي كثيراً قراءة الكتاب المطلوب وغيره كذلك.

١٠٦- أخبر في كل يوم شخصاً واحداً - على الأقل - عن

شيء تحبه أو يعجبك أو تقدره في شخصه؛

كان يوماً أن اتصلت بأحد الأصدقاء لأخبره فقط بأنني معجب ومقدر لما يقوم به في حياته وبأنه رجل ناجح ومثابر ومجتهد وكان رده بالرضا والسعادة لهذا الإطراء الجميل وهذه المحبة الحقيقية لأنها خارجة من القلب حقيقة لا مجاملة، وبالمثل عملت بهذه الطريقة فعندما رأيت اثنين يتجادلان بالقوة انسحب أحدهما من هذه المجادلة الشديدة وذهب لحال سبيله ثم لحقته لأخبره بالحكمة في تصرفه وبسداد فعله فشكرني ومضى.

إن إخبار شخص ما بشيء تحبه، يعجبك أو تقدره في شخصه يعد من أفعال الخير التي تتم دون مقابل. وهو أمر لا يتطلب الكثير

من الجهد بمجرد أن تعتاده، إلا أن له عائداً ضخماً. يعيش الكثيرون معظم حياتهم وهم يتمنون أن يعترف بهم الغير. وهم يشعرون بذلك بصفة خاصة تجاه والديهم أو زوجاتهم أو أطفالهم أو أصدقائهم ولكن حتى المجاملات التي تصدر عن غرباء تغمرهم بشعور طيب إذا كانت مخلصة. إن اطلاع شخص على ما نشعر به تجاهه يضيئي شعوراً طيباً على من يقدم المجاملة. إن ذلك يعد علامة على الحب والعطف كما يدل على أن أفكارك قد تم توجيهها إلى الأمور السليمة الموجودة في شخص ما، وعندما تتوجه أفكارك في اتجاه إيجابي فإن شعوراً بالسكينة يغمرك.

١٠٧- أعط كل ذي حق حقه:

كلّ منا له آمال وأهداف وغايات يرسمها في حياته وقد تنتهي حياته وبقي في جدول له أعمال لم ينجزها وأمور لم يتسع الوقت لقضائها، وهذا مجد ذاته لا غبار عليه، ولكن المشكلة في الذين لا يعون هذه الحقيقة فيقضي أحدهم عمره كله في جري دائب وعمل متواصل وهات وراء الحياة ومشاغله فلا يجد الوقت لزيارة قريب أو لمقابلة صديق أو الاهتمام بالأبناء والزوجة، فيحبس نفسه في قضبان الحياة ومشاغله، ولا يجد لنفسه حراكاً من واقعه ثم يتفرق من حوله كلّ في حال سبيله.

فالأيام تطوي الأعمار وكلنا لا يعلم متنهاه. فيجب أن نحسن التعامل مع أمور الحياة وواقعها المعاصر، نعطي كل ذي حق حقه،

ونعطي النفس حقها بهجة وسروراً وابتسامة، ونودع الهم والحزن إلى غير رجعة.

١٠٨- إراحة العقل؛

وهو التأمل والتفكير والتخيل... وهي من أكثر الوسائل انتشاراً واستخداماً لإراحة العقل.

درب عقلك يومياً لمدة عشر أو خمس دقائق على التأمل في غرفة هادئة مظلمة مثلاً وستجد الهدوء والسكينة في يومك والطمأنينة والعيش بسلام.

ضع نفسك في غرفة مظلمة وهادئة وأغلق عينيك وركز انتباهك على تنفسك شهيقاً وزفيراً وإن واتتك الأفكار للدخول لعقلك فحاول إخراجها مركزاً على تنفسك. حاول مراراً وتكراراً

فقد تستمر دقيقة ثم دقيقتين وهكذا إلى أن تتقن ما تعلمته وانعم بالهدوء دائماً.

١٠٩- قدوتنا ﷺ :

﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ ﴾ .

الصفة البارزة في معلم الخير ﷺ انشراح الصدر والرضا والتفاؤل، فهو مبشر ينهى عن المشقة والتنفير ولا يعرف اليأس والإحباط، فالبسمة على محياه والرضا في خلده، واليسر في شريعته، والوسطية في سنته، والسعادة في ملته. إن جُلَّ مهمته أن يفك عنهم إصرهم والأغلال التي كانت عليهم.

١١٠- اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً واعمل لآخرتك
كأنك تموت غداً؛

«أعمار أمتي بين الستين والسبعين».

إلى كم يعيش الإنسان منا:

ثلاثين سنة أم ستين أم مائة ثم ماذا؟

ثم يتخطفه الموت رغماً عنه وهو لا يعلم، وللأسف فكثير منا يعيش كأنه يعيش مخلداً، فكثيراً ما نؤجل الأشياء التي نحتاجها في يومنا، فزيارة الآخرين والتنزه مع الأهل والأطفال وإخبار الناس بجنبنا لهم وكتابة خطاب لصديق عزيز عليك كلها من الأمور التي كثيراً ما تعتمد على عامل الزمن أو كما يقال: «دعها كما تأتي» ونأتي بمبررات نبرز بها تصرفاتنا وأفعالنا وهدرنا للوقت فيما قد

يكون لا طائل من ورائه أو ليس مهماً على الإطلاق، لا تأخذ الحياة بجدية مفرطة وعش يومك وساعتك وكأن هذا اليوم هو آخر يوم في حياتك.

لنتائج أفضل

- ١- اقرأ ثم ضع خطوطاً تحت الجمل والكلمات المهمة.
- ٢- لا تجهد ذهنك وفكرك وراحتك بالقراءة السريعة غير المنضبطة أو المفهومة.
- ٣- إذا مللت دع الكتاب جانبا ثم أعد الكرة مرة أخرى.
- ٤- اقرأ بنية الاستفادة وليس للاطلاع فقط.
- ٥- اقرأ الكتاب مرة كل شهر على الأقل لترسخ المعلومات أكثر.
- ٦- قراءة نقطة واحدة في اليوم مع تمنع وفهم أفضل من عشر بدون فهم.



نقاط عامة

- ١- الرضا والقناعة لواقعك.
- ٢- كن ذو الملابس النظيف.
- ٣- الثقافة في العلوم والمعارف المتاحة.
- ٤- التواصل والزيارات مع الناس.
- ٥- أظهر حبك بصدق.
- ٦- لا تأخذك في الحق لومة لائم.
- ٧- الإيمان الصحيح بالله سبحانه.
- ٨- كن كريماً.

- ٩- تأكد بأن الرزق مكفول.
- ١٠- دعك من إزعاج الجوال والهاتف والإنترنت.
- ١١- لا تذهب نفسك على الدنيا حسرة.
- ١٢- لا تنتظر الشكر من أحد.
- ١٣- التصالح مع النفس والناس.
- ١٤- إصلاح العيوب.
- ١٥- تكلم عما تشعر به.
- ١٦- اهرب لفترة من الوقت.
- ١٧- تخلص من غضبك بالعمل.
- ١٨- تنازل قليلاً من فترة لأخرى «فإذا اعز أخوك فهن».

- ١٩- حاول مساعدة الآخرين قدر استطاعتك.
- ٢٠- اهتم بعمل واحد في وقت واحد.
- ٢١- الكمال لله، فلا يستطيع أياً كان إنجاز الأعمال بدقة ومهارة في آن واحد.
- ٢٢- لا تنتقد الآخرين.
- ٢٣- امنح الشخص الآخر فرصة.
- ٢٤- امسك زمام المبادرة لفعل الخير.
- ٢٥- عش حدود يومك وابتعد من تجارب الماضي وخطط لتوقعات المستقبل.
- ٢٦- إذا واجهتك مشكلة اتبع الآتي: أ- تحديد المشكلة. ب-

سببها. ج- ما هي الحلول الممكنة لها وأفضل الحلول المناسبة لك.

٢٧- ذكر نفسك دوماً بالثمن الفادح الذي يأخذه القلق من صحتك البدنية والنفسية.

٢٨- إذا ساورك القلق اشتغل واستغرق بالعمل وإلا هلكت يأساً وأسى.

٢٩- استعن على طرد القلق بالإحصاءات والحقائق الثابتة وأسأل هل هناك ما يبرر مخاوفك؟

٣٠- اجعل للقلق حداً أقصى وفكر بالسعادة واصطنعها تجدها ملك يديك.

٣١- لا تفكر بمحاولة الاقتصاص من أعدائك فإنك تؤذي نفسك

أكثر من عدوك.

٣٢- لا تضيع لحظة واحدة في التفكير في الذين تبغضهم.

٣٣- أحص نعم الله عليك بدلاً من أن تحصي متاعبك.

٣٤- أنظر لمن هو أدنى منك منزلة.

٣٥- أعرف نفسك وكن كما خلقك الله ولا تحاول التشبه بغيرك.

٣٦- اصنع من الليمون شراباً حلواً.

٣٧- انس هموم نفسك واهتم بالآخرين.

٣٨- اطبع في كل يوم عملاً طيباً يرسم بالابتسامة.

٣٩- حين تأخذ الخطوب قوائماً وإرادتنا نتجه غالباً إلى الله بالصلاة

والحمد الدعاء.

٤٠- النقد الظالم هو اعتراف ضمني بقدراتك فبقدر أهميتك يكون النقد الموجه لك.

٤١- ركز جهودك في العمل الذي تشعر أنه صواب وصم أذنيك عن كل ما يصيبك من لوم الآخرين.

٤٢- احتفظ بسجل تدون فيه الحماقات التي ارتكبتها واستحققت النقد من أجلها وعد إليه لتستخلص منه العبر في مستقبلك واعلم أنه من العسير أن تكون على صواب طول الوقت واسأل من تثق به عن هذا النقد الموجه لك.

٤٣- أكثر من الاسترخاء والراحة واسترح قبل أن يفاجئك التعب في فترات متقطعة.

٤٤- صارع بمشكلتك من تثق من أصدقائك ليحل معك هذه

المشكلة.

- ٤٥- تصرف كما لو كنت سعيداً.
- ٤٦- كل شيء في الدنيا بقضاء وقدر فوطن نفسك على هذه الحقيقة.
- ٤٧- تخلص من مركب النقص فيك وقارن مشكلتك بأكبر منها.
- ٤٨- لا تكن وصياً على الناس وتريد إصلاح العالم.
- ٤٩- ليس هناك جميل ولا قبيح وإنما تفكيرك هو الذي يصور لك أحدهما.
- ٥٠- يصيب الناس من السعادة بقدر ما يوطنون عزيمتهم على أن يصبحوا سعداء.

- ٥١- واجه المخاوف فمعظمها لا حقيقة لها وروض نفسك لتقبل أسوأها ثم اعقلها وتوكل.
- ٥٢- تقبل واقعك واعرف ما يقلقك ثم أدرسه جيداً وقم بعدها بالاستشارة والاستخارة ثم اتخذ قراراً ولا تندم عليه.
- ٥٣- اشغل نفسك بالمفيد واطرد قلقك بتناسي نفسك ووجه اهتمامك للناس والعمل والأهداف الطموحة.
- ٥٤- تعلم فن النسيان لتعيش حياتك فلا تكن آلة للنكد ولا تتخذ موقفاً من كل حادثة تمر فدع الأمور تجري في أعنتها واستصغر الحوادث المؤلمة والمزعجة.
- ٥٥- اتبع الوصفة الإيجابية وابدأ بالذكر في بداية اليوم فبداية اليوم هو كل يوم ذكر نفسك بالإيجابيات التي تملكها وبث في

نفسك روح التفاؤل والإيجاب.

- ٥٦- تفاءل حتى لو أحاطت بك السليات فالتفاؤل من الإيمان والتشاؤم من الشيطان وبالتفاؤل تبين النفوس.
- ٥٧- تحدث عن النجاح والإبداع وأمدح الناجحين واثني عليهم وجدد ما حولك.
- ٥٨- شارك الناس ولا تكن متفرجاً وتبادل وجهات النظر ولا تحتقر أحداً أبداً.
- ٥٩- اهتم بنفسك واسمح لنفسك أن تشعر وتمتع فلا تحقرها ولا تكبتها.
- ٦٠- اصدق مع نفسك فلا تكذب ولا تخادع نفسك.. تعلم الإخلاص والدعاء واحتساب الأجر.

- ٦١- التزم بالصلاة واصطبر عليها.. تعلم الخشوع.. اجعل وقت الصلاة للصلاة.. لا تشغل فكرك بغير ذلك فإن ذلك يفقدك فوائدها.. وأكثر من النوافل حتى تعتاد على فعلها دائماً.
- ٦٢- الدعاء بتحقيق الإجابة واصحبه بالعمل الصالح وصدق المقصد وحسن المطلب والإلحاح المستمر حتى يتحقق المراد.
- ٦٣- ابدأ بالذكر في جميع ظروفك ووقتك نوع فيها واتبع فيها المنهج السليم.
- ٦٤- التوكل وحسن الظن بالله فكن راضياً ولا تتذمر من الحوادث ولا تيأس من روح الله.
- ٦٥- تعلم عدم البوح بالمتاعب الشخصية.
- ٦٦- تقبل ملاحظات وانتقادات الغير بصدر رحب.

٦٧- إذا أردت إبعاد القلق أفعّل الآتي:

- أ- تدوين الأسباب التي أثارت القلق بوضوح تام.
 - ب- تدوين الخطوات التي أستطيع اتخاذها للقضاء على القلق.
 - ج- اتخاذ قرار حاسم.
 - د- البدء في تنفيذ هذا القرار.
- ٦٨- التزم في عملك هذه العادات الأربع:
- أ- أخل مكتبك مما عليه من أوراق سوى ما كان منها متعلقاً بالمسألة التي بين يديك.
 - ب- افعّل الأهم فالأهم.

ج- احسم الأمور فور ظهورها ولا تؤجله.

د- تعود النظام والاستشارة من غيرك.

٦٩- لتفادي القلق الناشئ عن الأرق افعل الآتي:

أ- إذا استعصى عليك النوم فقم لغرفة أخرى واقرا

واكتب أو أفعل أي شيء إلى أن يحين النوم.

ب- صل صلاة الوتر.

ت- أرح جسدك وحدث كل عضلة بالاسترخاء حتى

تسترخي.

ث- زاول أحد أنواع الرياضة لتنام.

٧٠- لطرده القلق الناجم عن المال والديون:

- أ- دون أوجه الإنفاق جميعها.
- ب- اجعل ميزانية تتضمن احتياجاتك.
- ت- تحر الحكمة في الإنفاق.
- ث- اجعل لنفسك رصيماً ينفك وقت الشدة.
- ج- لا تصرف جميع المال.
- ح- علم نفسك المسؤولية على المال.
- خ- استخرج المال مما تستطيع ذلك منه.

المراجع

- ١- دع القلق وابدأ الحياة - دايل كارنيجي.
- ٢- لا تهتم بصغائر الأمور فكل الأمور صغائر - د/ ريتشارد كارلسون.
- ٣- لا تهتم بصغائر الأمور مع أسرتك في العمل - بشأن كسب المال.
- ٤- لا تحزن - د/ عائض القرني.
- ٥- صائد القلوب - عبدالملك القاسم.
- ٦- كن مطمئناً - د/ صلاح الراشد.
- ٧- الموسوعة النفسية - سعادتك بيدك/ طريق النجاح - مترجم.

- ٨- الموسوعة النفسية النرفزة- حذار من الهم - مترجم.
- ٩- جدد حياتك- محمد الغزالي.
- ١٠- كتاب شرح الصدور - السيوطي.
- ١١- الدليل الشخصي في السعادة والنجاح د/ إبراهيم القعيد.
- ١٢- سلسلة الكتاب الصغير (لا تهتم- للأمل والمتعة) مترجم.
- ١٣- عالج مشكلاتك النفسية بنفسك د/ محمد الحجار.
- ١٤- سعادتك بيدك - بهيج شعبان.
- ١٥- القلق - مترجم.
- ١٦- دع القلق وجدد سعادتك قصص - محي الدين الفالوجي.

الفهرس

٥.....	المقدمة
٩.....	الآن.. جدد حياتك
١٤٤.....	لنتائج أفضل
١٤٥.....	نقاط عامة
١٥٩.....	المراجع
١٦١.....	الفهرس


مطبعة النرجيس التجارية
NARJIS PRINTING PRESS

تلفون : ٢٣١٦٦٥٤ / ٢٣١٦٦٥٣
فاكس : ٢٣١٦٨١٦ الرياض