

كتاب السعادة

تأليف

د. شريف شحاتة

طبعة ٢٠١٩

شحاتة، شريف.

Book of Happiness = كتاب السعادة:

شريف شحاتة؛- ط١ الجيزة: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي، ٢٠١٨ .

١٨٨ ص، ٢٠ سم

تدمك: ١ ٩٧٨ ٩٧٧ ٣٩٩ ٧٦٠

١- السعادة

أ- العنوان

١٧١،٤

كتاب السعادة

تأليف

د. شريف شحاتة



أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي
ش.م.م.

عادل المصري

عضو المجلس الأعلى
للكتاب

النشر
الإنتاج الإعلامي

نوران المصري

رقم الإيداع

٢٠١٨/٢٦٩٧٦

الترقيم الدولي

٩٧٨-٩٧٧-٢٩٩-٧٦٠-١

الطبعة الاولى

طبعة ٢٠١٩

الكتاب : كتاب السعادة

المؤلف : د. شريف شحاتة

الغلاف : محمد رجب

الناشر: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي ش.م.م

٢٥ ش وادى النيل – المهندسين – الجيزة

sales@atlasdic.com

www.atlas-publishing.com

تليفون : ٣٣٠٤٢٤٧١ – ٣٣٤٦٥٨٥٠ – ٣٣٠٢٧٩٦٥

فاكس : ٣٣٠٢٨٣٢٨

هل أنت سعيد؟

يا سادة : كُتِبَ السعادة تُلقن المفاهيم وتُعطي الحكمة ..
أما كتابنا هذا يُعطيك مفاتيح التشغيل وطريقة التفعيل .. نحن
لا نعطيك معلومات عن السعادة ثم نلقيك وسط البحر تسبح !..
هل السعادة مجرد مسكن موضعي لجرح الأيام ؟ أو إحساس
سرعان ما يهرب .. أو شعور ما يلبث أن يُسرق
فاحجز تذكرتك .. لأن مذاق السعادة أحلى بعد عرق الجبين ..
والإنسان السعيد يعيش حياة طويلة !!.

ما أصعب

أن تعيش بلا هم .. وتحيا بلا موت .. وتشعر بلا إحساس
الآن لك رفيق يشاركك .. وفرصة تحتضنك .. وأمل يحتويك ..
هنا السعادة .. على حقيقتها

شريف شحاتة





الإهداء

إلى السعداء فقط !!



باب السعادة

الحمد لله كثيراً وسبحان الله بكرة وأصيلاً وأصلي وأسلم
على سيدنا محمد وآله وصحبه وأسلم تسليماً .. صلوا عليه كثيراً
وسلموا عليه تسليماً .

أما قبل

السعادة .. كلمة حار فيها اللب واحترار فيها الفكر وتوهم كل
عقل أنه حصد معناها وتأمل مكنونها فسار خلف وميضها كما
سولت له نفسه !!..

ولكننا اليوم ..

وأعنى اليوم «الآن» نعم..

هل أنت سعيد ؟ ولماذا أكون سعيداً ؟ وهل السعادة مجرد
علاج لضعف موقفي في الحياة ؟ أو مسكن موضعي لجرح الأيام ؟
أم مجرد إحساس سرعان ما يهرب .. وشعور ما يلبث أن يُسرق ..

يا صاحبي :

هل السجن أحب إليك كما أعلنها يوسف من قبل؟

أم بطن الحوت أكثر سعادة كما عاشها يونس؟

أم طيب رؤية موسى لربه هو الأكثر سعادة؟

أم جولة ابراهيم فى النار؟

أم النزهة الشيقة أم الخروجه الحلوة أم الرحلة الممتعة أو
العمره أو حج بيت الله أو مساعدة المحتاج أو الجود والعطاء
أو تجمع الأصحاب أو مجرد قراءة كتاب أو تعلم معنى جديد
أو اكتساب مهارة أو حصد نجاح صعب أو بصمة مؤثرة وإنجاز
أو ابتسامه لذيذة أو حب كنت تبحث عنه أو راحة بعد تعب أو
رحلة البحث عن العلم والتعلم أو لحظات تتندى علي روحك فيها
قطرات راحة البال؟!

ياالله .. اسرح بخاطرك ولف بقلبك شوارع الحياة ..

ذلك لأن السعادة مفهوم ومعني وشعور وإحساس وفعل ورد

فعل ..

وهل هي تولد مع البعض أم نستطيع الإمساك بها؟

أما بعد

يا سادة : كُتِبَ السعادة تُلقن المفاهيم وتعطي الحكمة ..
أما كتابنا هذا يُعطيكَ مفاتيح التشغيل وطريقة التفعيل .. نحن لا
نعطيك معلومات عن السعادة ثم نلقيك وسط البحر تسبح .. بل
نحن بجوارك ومعك لأنه خلاصات من مدرسة الحياة ومخالطة
الناس ومعايشة الواقع وخبرات الخبرات ..

ماء السعادة الذي تحويه أجسادنا إذا ركد يأس ويتغير
طعمه ويخيفك لونه .. أما إذا جرى وسرى طاب وعذب ولا يزكوا
عود المسك حتى يحترق ... لأن مذاق السعادة أحلى بعد عرق
الجبين ..

كما أن ألد النوم ما سبقه التعب وأحسن الشيع ما كان على
جوع ولا يزكوا عود المسك حتى يحترق .. فينشر فوحه وتتمتع
بريحه وتسعد برؤيته ..

سر سعادتك من داخلك وكنزك مدفون في نفسك ...

ودورنا أن نبحث عنها .. ونمسك زمامها ... ونتحري منابعها
.. ونُفعلِ قوانينها .. ولن يأتيك كلام بل أفعال .

فاحجز تذكرك وتمتع بسفرك .. أن تكون نقطة تحول
حياتك من هذه الورقات وبقراءة تلك الكلمات وبتفويض الإتفاقات
... فالإنسان السعيد يعيش حياة طويلة !!.

« ولكن ليطمئن قلبي »

يا صديقي :

الكسلان محروم .. والعاطل نادم .. والمُلتفت لا يصل والذي
لا يبحث عن السعادة يفقدها والحركة بركة والسعادة حقيقة ..
لا تقتل نداء مشاعرك.... ولا تذبح كبش إحساسك .. ولا
تؤاد منابغ السعادة في نفسك ... أنت إنسان فعش انساناً ..

اصنع ابتسامتك على لوحة وجهك ..

حين ترى طيوراً تحلق .. وحين ترى طفلاً صغيراً .. وحين
ترى وردة زكية ..

وحين ترى السماء صافية .. وحين ترى الشمس ساطعة ..

وحين يسجد قلبك لربك .. وحين تتبع نبيك صلي الله عليه

وسلم

اسعد .. افرح .. هكذا عاشها العظماء .. ورسخ قواعدها

الأنبياء .. وامتن الله علينا بها من فوق سبع سماوات ..

اركب معنا في طريق السعادة .. فالسعادة مثل الكرة نجرى

خلفها حين تتدحرج ونركلها بأقدامنا للأمام حين تقف .. الأعمال

بالخواتيم .. وأهم شيء جودة النهايات لأن الذاكرة تطبع منه

الإحساس وتتسج الأثر فكن حريصاً على حياتك وسعادتك
ونهايتك السعيدة ..

شريف شحاتة

instagram - Facebook/sherifshehataofficial

Twitter/shreefshehata

Whatsapp/00201007778977

من أين تأتي السعادة ؟!

يتجول الذهن في الحياة ويلوح في الأفق أن السعادة تأتي من خارج الإنسان في مآكل أو مشرب أو ملابس أو مال (سنقف عندها كثيرا) أو سُلطة أو شهوة أو زواج أو منصب .. أما مصدر السعادة الرئيسي هي (النفس) ..

لأن السعادة من داخل الإنسان وليست من خارجه ...

فهل سعادتك في راحتك .. في أكلتك .. في ملابسك ؟!

السعادة شعور وإحساس ينبع من الروح ويكون رد فعله في النفس .. ولكن هل يعني هذا نفي الماديات وقتل الممتلكات أنها لا تسبب السعادة ؟!

طبعا لا (بصوت عادل أدهم) ..

بل هي من أعمدها .. فالمسجون سعادته في حريته .. والجائع سعادته في أكلته .. والمسافر سعادته في عودته .. والعاطل سعادته في وظيفته .. والأعزب سعادته في نفس زوجته ..

هكذا لعبت بنا الحياة وجرت بنا الدنيا أن نحصر السعادة في ذلك فقط ؛ وإن كانت السعادة من منابعها قول النبي (ﷺ)

«أربعٌ من السعادة: المرأةُ الصالحة، والمسكنُ الواسعُ، والجارُ الصالح، والمركبُ الهنيء، وأربعٌ من الشقاء: المرأةُ السوء، والجارُ السوء، والمركبُ السوء، والمسكنُ الضيقُ» (أخرجهُ أحمد وقال الألباني في السلسلة الصحيحة سند صحيح على شرط الشيخين)

أديب .. أحسن التعبير

لخص أحد الأدباء العرب السعادة فقال:

«السعادة أن يكون للمرء مسكن يؤويه ..

وضيعة قريبة غلتها تكفيه ..

ولا تزيد على كفايته فتطفيه ..

وزوجة مؤمنة تراضيه ..

وولد بار يسليه ..

وجار صالح لا يؤذيه ..

وخادم على محنة نفسه يحميه ..

وما وراء ذلك فلا حاجة له فيه !!».



هل السعادة في الصحة ؟

●●● ما أنعمَ اللهُ على عبده ●●● بنعمة أوفى من العافية
وكلُّ من عُوِيَ في جسمه ●●● فإنه في عيشة راضية

قال (ﷺ) «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس ؛ الصحة
والفراغ» (حديث صحيح رواه البخاري)

الصحة نعمة عظيمة .. ولا يدرك قيمتها إلا من حُرِمَ منها ..

انظر لحالك عند إصابتك بنزلة برد أو أقل أو أكثر من ذلك .. عندها تشعر أن عداد الحياة يتوقف على تمهل وتعطلت أفكارك وكنت حبيس فراشك ...

قال إريك أنغرنر. أستاذ مشارك في معهد جامعة جورج مايسن للفلسفة والسياسة العامة، في بيان أعده سلفا، «تدعم هذه النتائج الجديدة فكرة أن الحالة الصحية تعتبر إحدى أهم التنبؤ بالسعادة ؛ والفهم الأفضل للعلاقة المعقدة بين الحالة الصحية والحالة الشخصية

يمكن أن يؤثر بشكل هام على طريقة الرعاية والعلاج ويمكن أن يؤدي إلى تدخلات تحسن من حالة المريض بشكل مثير»..

وشملت الدراسة على ٢٨٣ مشارك بالغ، كانوا كلهم تحت العناية الأساسية بإشراف ٢٩ طبيب في ألاباما وفي الدراسة، استعمل فريق المحققين ما يسمى «freedom-from-debility score»، مقياس متري تابع أربعة أسئلة صحية مع الردود بخصوص صعوبات القيام بالنشاطات البدنية ودور هذه النشاطات اليومية. ويعتقد العلماء بأن الدراسة التي أجريت هي الأولى من نوعها لقياس النقطة التي تؤثر بها السعادة على المشاكل الصحية.

«أولئك الذين يعانون من المرض يعوضون عن ذلك بإشتقاق السعادة أو الرضا من مجالات الحياة باستثناء الصحة - يضمن ذلك العمل، الحياة العائلية، الخ - وعن طريق تحقيق نجاحات على مستويات أخرى مثل خسارة الوزن.» بالاستناد الى هذه النتائج، اكتشف الباحثون بأن نقطة واحدة على مقياس التحرر من المرض تعادل تراجعاً بنسبة ثلاثة بالمائة على مقياس الحزن.

«الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى»

عندما تدخل مستشفى .. تلقى نظرة .. (أظن الصورة أصبحت واضحة) وخاصة من يضيع نعمة الصحة فى الإدمان

والمخدرات وغيرها ... عن أنس رضي الله عنه أن النبي (ﷺ) كان يدعو ويقول «اللهم إني أعوذ بك من البرص والجنون والجذام وسوء الأسقام» (صحيح ابو داود)

وقال ابن عمر -رضي الله عنهما-: «لم يكن رسول الله -ﷺ- يدع هؤلاء الدعوات حين يمسي وحين يصبح: "اللهم إني أسالك العافية في الدنيا والآخرة، اللهم إني أسالك العفو والعافية في ديني ودنياي وأهلي ومالي، اللهم استر عوراتي وآمن روعاتي واحفظني من بين يدي ومن خلفي وعن يميني وعن شمالي وأعوذ بعظمتك أن أُغتال من تحتي».

ولا تنسي أن رسول الله (ﷺ) قال «ما يصيب المؤمن من وصب ولا سقم ولا حزن حتى الهم يهمله إلا كفر الله تعالى بها من سيئاته» صحيح مسلم

وهذا عروة بن الزبير من التابعين ذهب إلى الخليفة الوليد بن عبد الملك لزيارة له وصحب معه أكبر أبناءه ثم إن ابنه دخل إسطنبول الخيل فرمحت ابنه فمات وبعد ذلك أصيبت إحدى قدميه؛ فقرر الأطباء بترها فبتروها وقد أصيب بفقد الولد وأصيب بفقد إحدى رجليه ومع ذلك لم يجزع؛ فصبر وحمد الله وقال: «اللهم إنك قد وهبتني أربعة من البنين أخذت منهم واحدا وأبقيت ثلاثة، اللهم لك الحمد ولك الشكر وأعطيتني

أربعة أطراف أخذت واحدة وأبقيت ثلاثة اللهم؛ فلك الحمد ولك الشكر»

يا صديقي؛ كم هم الذين ينامون على الأسرة البيضاء يتألمون أثناء الليل وأطراف النهار، فلو سألت أحدهم بكم تشتري صحتك؟ لقال بكل ما أملك، **ولكن الصحة لا تشتري**، بل هي نعمة من الله يُهدئها لمن يشاء، ويصرفها عن من يشاء.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « **مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا** ». رواه الترمذي وصححه الألباني

وستُسأل عنها يوم القيامة ؟؟

فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال : « **إِنَّ أَوَّلَ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ - يَعْنِي الْعَبْدَ - مِنَ النَّعِيمِ أَنْ يُقَالَ لَهُ : أَلَمْ نُصِغْ لَكَ جِسْمَكَ، وَنُرْوِيكَ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ ؟** ». (رواه الترمذي وصححه الشيخ الألباني)

قول الشيخ محمد الغزالي «ما أكثر النعم التي بين أيدينا وإن غفلنا عنها»!!

أقليلٌ أن يخرج الإنسان من بيته وهو يهزُّ يديه كليهما، ويمشي على الأرض بخطوات ثابتة، ويملاً صدره بالهواء في أنفاس رتيبة

عميقة، ويمدُّ بصره إلى آفاق الكون، فتفتتح عيناه على الأشعة
المناسبة، وتلتقط أذناه ما يموج به العالم من حراك الحياة والأحياء؟
إن هذه العافية التي تمرح في سعتها وتستمتع بحريتها ليست
شيئاً قليلاً.

وإذا كنتَ في زهول عمّا أوتيت من صحة بدنك، وسلامة
في أعضائك، وإكتمال في حواسك، فانتبه .. نعم .. انتبه وذق طعم
الحياة الموفورة التي أتاحت لك، واحمد الله، ولي أمرك ووليَّ
نعمتك . على هذا الخير الكثير الذي حباك إياه

وقال صلى الله عليه وسلم «اللَّهُمَّ إِنِّي اصْبَحْتُ مِنْكَ فِي
نِعْمَةٍ وَعَافِيَةٍ وَسَتَرٍ فَأَتَمَّ نِعْمَتَكَ عَلَيَّ وَعَافِيَتَكَ وَسَتْرَكَ فِي
الدنيا والاخرة» (رواه أبو داوود)

وقال الإمام ابن حزم الاندلسي في كتاب مداواة النفوس :

«الوجع والفقر والنكبة والخوف لا يحسُّ أذاها إلا من كان
فيها، ولا يعلمه من كان خارجاً عنها، والأمن والصحة والغنى لا
يعرف حقها إلا من كان خارجاً عنها وليس يعرف حقها من كان
فيها»

وفي المثل الهندي «المرض خطيئة، والمحافظة على الصحة
فضيلة»

وفي المثل الانجليزي «أعطني صحة وخذ ثروتي»

- قد ذقتُ أنواعَ الطعوم فلم أجد
- فاقصدْ وحاذرْ أن تُمرّرَ حلوهُ
- لا تشفينَّ غليلَ صدرك بالتّي

●●●

هل السعادة هي اللذة والمتعة ؟

قطعاً لا نعني اللذة الجسدية... بل اللذة عموماً وهناك فارق بين السعادة وبين المتعة ... قد تتمتع ببعض الأمور غير أنك لا تكون سعيداً بها ...

حيث أن اللذة والمتعة تتاب إحساسك وقت فعل أو حركة أو أكله لذيذة أو شربة مريئة أو وقت السباحة أو اللعب أو الشراء أو ... !

أما حين تنتهي فلا تشعر باللذة أو المتعة لأن الفعل انتهى

(فاللذة والمتعة هي حالة أثناء الفعل وتنقطع بنهاية الفعل) ..

وتأكيداً .. المحبذاكرتك أكلة لذيذة منذ ساعة أين سعادتك بها ؟ أو سفر من سنة ؟ أو مكافأة من شهر ؟ أو رحلة من أسبوع ؟ أو استرخاء من يوم ؟ أين السعادة يا صاحب السعادة !!!

إذن ما هي السعادة؟

هي التي تمتلك شعورنا وأحاسيسنا وعواطفنا بعد انقضاء الفعل وأعمق بكثير من لذة عابرة أو متعة خاطفة .. فالذهاب لمشاهدة مباراة أو متابعة برنامج تليفزيونى أمر رائع وربما نضحك وتعلونا الإبتسامة ..

فأثر هذه اللذة والمتعة ينتهي بانتهاء فعلنا .. وهكذا صاحب المليارات أو الشركات أو المشاهير وسط فعله مبتسماً فرحاً .. ومن حلف الكواليس في حياته العادية الأمر مختلف .. وربما يميظ اللثام على تعاسة أو إحباط أو انشغال أو عبث يصطحبه في تسيير أموره الحياتية ..

ونظرة خاطفة لمن اتاحت له كل فرص السعادة والمال والسلطة والثروة وهي الأميرة ديانا زوجة ولي العهد البريطاني ظن الناس أنها أكثر الناس سعادة وتستحق بما لديها جائزة نوبل في السعادة إن وجدت !!

ولكنها صرحت أكثر من مرة بتعاسة وإحباط وشقاء ..

فكررها السعادة من الداخل .. من الداخل .. من الداخل .

يا صاحبي: من ظن أن الحياة المترعة باللهو والمليئة باللذات والمكتظة بالشهوات والخالية من الألم ومنزوعة دسم الإبتلاء هي

السعادة .. نُكرّر ليست هذه هي السعادة .. لأن طريق السعادة في حد ذاته ملئٌ بالألم والتعب والجهد والعرق .. لأن السعادة غالية ولها ثمن ..

لحظة يا صديقي .. نؤكد على ما طرحناه .. الأم رغم ألم الولادة ولكنها في قمة السعادة ورغم انتهاء الولادة إلا أن نظرتها لطفلها هي السعادة كل السعادة رغم ما يلّم بجسدها من الألم والتعب

قاعدة

«من لا يريد أن يتألم لا يريد أن يشعر بالسعادة ..

ولن تنعم بالسعادة حتى تحس مرارة الألم».

الأعزب الذي يخاف الارتباط لأنه مسئولية .. والأزواج الذين قرروا عدم الإنجاب لعدة سنوات .. والطالب الذي قرر عدم المذاكرة إلا أيام الامتحانات .. الكل منع نفسه من ممارسة السعادة لأنه ظن أن السعادة بلا ألم أو تعب .. فحرموا سعادة كبيرة وسرور لا ينقطع .. هذا حين يتزوج وهذه حين تتجب وهو حين يذاكر وفلان حين يعمل .

إذا استطعت أن تقنع عقلك بأن السعادة الحققة لا تعني اللذة واللهو تلك حقيقة رائعة وبداية تصحيح المسار نحو طريق السعادة .

ولعلي لم أطرُق للذة الجسدية لأن عبارة فيها تكفي من
القييل والقال « ألم يكن الثور الذي بجواره بقرة سمينه أكثر
سعادة من البشرية جمعاء !! ».



هل السعادة في الشهرة والمنصب ؟

هل الأكثر شهرة أكثر الناس سعادة ؟ هل الأعلى منصباً
أعلى الناس سعادة؟

هل من يرأس الشركة أسعد الناس ؟ هل نجم الكرة أو نجم
الغناء أو الفن هو أكثر الناس سعادة ؟!

أنت وحدك تحضر جوابك .. فالشهرة مقيدة وتحرم صاحبها
الحرية والراحة معاً وكثيراً ...

ناهيك عن الحسد الذي يخلق حول رقاب هؤلاء .. ويكفى
صاحب المنصب والكرسي أن ينقلب به الحال ويعكس الكرسي
موضعه ؟



هل السعادة الثروة والغني؟

المال وحصد النقود عمل تحبه النفوس وتبهر به العيون ..
حين تحقق المال وتجمع الغلال كفاية لحاجتنا ومأكلنا ومشربنا
وملبسنا وأولادنا نكون سعداء ..

ولكن أي جمع نقصد وأي حصاد نفكر؟!!

جمع المال والبخل به هي أكبر آفات النفس مع الله والحياة
.. أليس هو فضل الله عليك؟ والذي يحصد المال ويحرم منه
المحتاج أليس له في مالك الحق؟ وصدق من قال وهو **مالك بن
دينار** «عجبت لجامع المال يجمع ماله كله ثم يموت فيترك ماله
كله ويحاسب عنه في قبره كله!!»

أي مال نجمع؟ وأي زاد نحصد؟

ولعلك تبسط أساريك أن السعادة في المال.

ولكن : السعادة شيء والمال شيء آخر ..

كثرة المال لا تعني كثرة السعادة وعدد الأرصد لا يعني تذاكر السعادة ... ودقتر الشيكات لا يدفع ثمن السعادة .. فكم من غنى يائس؟ والأغنى عالميا ولكن قلبه فى البورصة وبين مطرقة البيع والشراء والسوق..

وكم من ملياردير مُحبط ؟ وكم من صاحب رأس مال مشغول في مرضه؟ أو باحث عن ولده او هاجر كتاب ربه ؟..

وهنا تتطلق القاعدة

«خير مالك ما أعانك على حاجتك ... وأفضل الأموال أحسنها أثر عليك»

ولو كانت السعادة تشتري بالمال فمن أين نشتريها ؟ وأين كشك السعادة !!؟

ملحوظة: لا أقلل من قيمة وأهمية المال .. فالمال مهم وتشتري منه ما تحلم به .. فالدين أخبرك ان تبتعد عن الحرام وليس عن الحياة .. قال تعالى «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ» ؟ سورة الكف

الخلاصة: لا يكن المال هو همك الوحيد والوحيد؟!



كم حياة ستعيش؟

لماذا أحيانا الله بالمشاعر الإيجابية ؟

لماذا حثنا الله على السعادة والبحث عنها ؟

لماذا من مفاهيم الأديان السماوية « أن تسعد بالله في الدنيا » ؟

من الذي يملك الوصول للسعادة ؟

من صاحب القلب المطمئن ؟

كيف يمكنك صنع الكثير من المشاعر الإيجابية لصنع شبكة السعادة الثمينة ؟؟

الحياة لحظات :

إذا أردت اختيار حياتك فهي ناتج طرح اللحظات السعيدة من

اللحظات السيئة ..

فكم حياة ستعيش ؟ وكم لحظة سعادة تقضيها ؟

لو تذكرنا لحظات الألم خلال إجراء عملية أو منظار أو أشعة

أو خياطة جرح .. تشعر أنها الدهر كله رغم أن تعدادها لا يتجاوز

دقيقة أو اثنين إلى عشر دقائق وهو أقل وقت ممكن أن تتحدث فيه مع أصحابك عبر الهاتف المحمول أو تكتب تعليقا على الفيس بوك دون أن تشعر بمضي الوقت .. وهكذا لحظات الحياة ...

الثانية الزائدة عن وقت العملية المحدد قلق أكبر وألم أشد وخوف أكثر..

أما الثانية وربما الساعة الزائدة عن وقت مرح أو اجتماع مهم أو مشروع يُنفذ أو أفكار تُطرح أو نجاح يتحقق لا يُضير بل يسعد في كل الأحيان !.

تجربة :

هل يمكن أن تعلق (آلة ما) تُحفز عقلك للعمل ومشاعرك نحو السعادة .. إذا عرضت الأمر على أصدقائك فلن يسمعوا منك أو يهتموا برأيك !!.

نعم نحن نريد أجهزة تحفيز وأدوات للسعادة لأن من فشل في استخدام الأجهزة واستغنى عن تتبع طرق للسعادة فهناك أبواب مخالفة منها المخدرات والجنس والإنترنت والسرقة وما اسهل الحرام .. وهكذا؛

كل يغني على ليلاه لأنه لم يقس سعادته الحقيقة بل اختبأ خلف لذة سرعان ما تنتهي ولحظيا ما تمكث.



ملخص الحكاية !!

يحكي أحدهم « كنا في طريق العودة للمنزل بعد العمل في إحدى مخيمات الجيش في ليلة ثلجية مررنا بسيدة عجوز تزيل الثلوج عن ممر السيارة داخل منزلها ؛ فطلب أحد الرجال من السائق أن يدعه ينزل وظننت أنه سيتخذ طريقاً مختصراً لمنزله ولكن عندما رأته يحمل المجرفة ويتجه لمساعدة السيدة العجوز شعرت بغصة في حلقى حتى بدأت أبكي .. لقد أردت أن أخبر كل الناس بما فعل لقد شعرت بمحبه تجاهه»

يا صاحبي؛

إن السعادة لا تتخلي عن يد الخير وقدم العطاء..

الفرق الكبير بين المتفائلين والمتشائمين هو فهم وسرعة البديهية التي تقرأ لهم مشاكلهم والابتلاءات وعقباتهم وتفسيرها أنها أموراً عابرة من العمر ويمكن التحكم فيها.. والوقت جزء من العلاج .

أما الآخرون المتشائمون فيكتبون تفسيرها (أنها الحياة كلها) مشاكل متبادلة وابتلاءات متعددة ستستمر للأبد وستدمر ما يفعلون وستقتل من يحبون وهو ما نسميه فى الصحة النفسية (العميم)..

ما نسبة الوقت الذي تشعر فيه بالسعادة ؟

ما نسبة الوقت الذي تشعر فيه بالنعاسة ؟

ما الوقت الذي تشعر فيه بالحيادية؟

وحين تم عمل بعض الأبحاث النفسية على بعض المرضى وتم تمييز المتفائل من المتشائم وجدت الدراسة أن المتفائلين عاشوا عمراً أطول من المتشائمين بالقياس بالنسبة لأعمارهم (بنسبة ١٩٪) .

إننا نحتوى قدرات قديمة بداخلنا قد لا نعرف عنها شيئاً وربما لم نستثمرها حتى الآن!!

ولهذا كان الصحابة أعظم الأجيال البشرية على الأرض لأنهم عاشوا حياة واجهوا الصدمات وضحوا بالغالي والنفيس وألقوا بحياتهم تحت أقدام دينيتهم طالبين رضا الله .. فكانوا سعداء فى الدنيا .. وسعداء فى الآخرة

نعم هذه هي القدرات الكامنة التي تخرج وقت الشدة والمحن ومن الدراسات الحديثة يقولون «أن جيل الحرب العالمية الثانية من العظماء، لأنهم واجهوا مشاكل وعقبات لم تقابل غيرهم فأخرجوا قدراتهم الكامنة .. كمن يكتشف سرعة قدمه حين يهرب من أسد يحاول الفتك به أو يحمل شيئاً ثقيلاً لو سقط لأضر بولده .. أليس كذلك؟!»

نعم هكذا تكتشف القدرات الكامنة والسعادة الحقيقية .. نحن لا نريد أن نعيش حياتنا في تكريس المجهود لتصحيح الأخطاء ومعالجة العيوب و فقط ؛ بل أعلى نجاح في الحياة وأعمق إشباع للمشاعر هو استخدام قدراتك المميزة .

استبيان المشاعر «فورديس»

ضع علامة أمام عبارة واحدة من العبارات التالية والتي تعبر عن مشاعر سعادتك :

- ١ . شديد السعادة (أشعر بالنشوة والبهجة والروعة) .
- ٢ . سعيد جداً (في حالة طيبة بحق ومبتهج) .
- ٣ . سعيد بقدر مناسب (معنويات مرتفعة) .
- ٤ . متوسط السعادة (في حالة معقولة وأشعر ببعض المرح) .
- ٥ . سعيد قليلاً (أكثر من العادي) .
- ٦ . حيادي (لست متعباً ولا سعيداً) .
- ٧ . متوسط التعاسة (مُحبط قليلاً) .
- ٨ . تعيس بما يكفى (معنوياتي منخفضة) .
- ٩ . تعيس جداً (مكتئب ومعنويات منخفضة جداً) .
- ١٠ . تعيس إلي أقصى حد (مكتئب تماماً ومعنوياتي منخفضة جداً) .

هل السعادة في الرياضة؟

دوماً الشخص السعيد عنده تفاؤل بشأن ممارسة الرياضة التي تبني البدن وتقوي العضلات وتزيد الجسد صحة ولو نظرنا لصغار القروء المرنة من التسلق حول الأشجار والقفز بأشكال بهلوانية هي في البداية لعبة.

وكذلك السناجب من سرعة العدو والقفز في الهواء وتغيير الإتجاه هي في البداية لعبة ولكن بمرور الوقت يستخدمها أبائهم وأمهاتهم في الهروب من الإفتراس ومن القتل ومن الحيوانات المفترسة التي تهاجمهم .. فالدافع أن السعادة تصنع الجسد السليم والعقل السليم وتشجع على الممارسة.

رغم الإرهاق البدني والذهني ولكن المقابل أحلى وأجمل فالسعادة تطيل العمر وتحسن الصحة.

كما أن السعداء يستطيعون التعامل مع الأحداث الصعبة
وحين قاموا بعمل تجربة وهي أن تضع يدك في الثلج .

فالوقت المتاح لعمل ذلك لا يتعدى من ٦٠ وأقصاها ٩٠ ثانية
.. إلا أن من شهد لهم بأنهم أكثر الناس سعادة .. استمر وضع
أيديهم لأعلى المعدلات من الوقت وذلك له تأثير هام وهو كون
الشخص السعيد يتعامل جيداً مع الظروف الصعبة أضف إلي
ذلك قوته في طرد المشاعر السلبية التي قد تجعله يخاف أو يقلق
فينزع يده وقس على ذلك ..

تذكر معي شخصاً نشعر أنه سعيد اصطدمت سيارته أو
فقد جزءاً من ماله أو فقد عزيزاً لديه هو غالباً أقل المأ وأكثر
تماسكاً من غيره لأن مشاعر السعادة كفيلة بذلك وهو ما سماه
الله «النفس المطمئنة»

الرياضة ..

تهبك ثقة في نفسك كبيرة وتكون أكثر حيوية ومرونة ولياقة
.. وهذا مجرب ..



لماذا نهتم أن نكون سعداء ؟

لماذا نشعر بالسعادة ؟ ولماذا نشعر بأي شيء عموماً؟

لماذا نعيش أحاسيس مختلفة منها ما هو شديد الإلحاح وشديد
الحضور وقوي التأثير؟ ومنها ضعيف لا يُذكر ؟

يا سادة ..

حياتنا هي (أفكارنا ومشاعرنا وقيمنا) .. هي الدائرة التي
نعيش داخلها فتحرك قراراتنا وقدراتنا .

معنى رائع :

الرائحة اللذيذة للحلوى تجذبنا لشرائها .. أما الرائحة
الأخرى تهرب من طريقها ؛ وهناك حيوانات تُعاملها بحب فتصبح
أليفة وأخرى تهجم عليك لإحساسها بالخطر منك .. سبحان من
أطلق مشاعرها .. فما بالك بمشاعرك أيها الإنسان !!؟

ابحث عن مشاعرك .. لا تتركها .. لا تقتلها .. لا تُميتها باسم
«عيب أو حرام» على الإطلاق .. أو تستبيح استخدامها في ما
يغضب الله .. أنت مُكرم من الله فكن على قدر المسؤولية .

لحظة تأمل

أحياناً يوضع الواحد منا تحت التهديد فيكون رد الفعل الدفاعي وربما الشرس هو الحل لاستكمال الحياة أو البقاء فيها .

الخوف علامة على الخطر الوشيك

الحزم دلالة على أن الخسارة تعترض طريقك

الغضب يقول أن شخص اعتدى عليك .

نعم .. رد الفعل هو سلاح للتهديدات التي تواجه استمرارك بالحياة والوصول لهدفك .. وتحقيق أحلامك .. وأكثر من هذا التهديدات الخارجية فكلها مباريات (فوز / خسارة) فإذا كسبت جولته (+1) وخسر صديقك (- 1) فالنتيجة = صفر .

وهل تعيش الحياة في دور المنافس الذي كل مكسبه هو خسارة

الآخر !!!

فكر فيما قرأت .



دائرة السعادة ودائرة الإكتئاب

هناك حقيقة علمية «السعداء دوماً يتذكرون لحظاتهم السعيدة ويعيشون في ظلها أكثر من الحقيقة لأن رؤيتهم الإيجابية تدفعهم نحو ذلك أما لحظاتهم الصعبة أو التي صاحبها ضيق أو مرض أو انكسار أو ضعف فهي عابرة سريعة»

.. والفشل في حياتهم مجرد شيء صغير تافه وتجربة لم تكتمل .. أما المكتئب بطبيعته الذهنية يتحرى الإتزان حين يفكر في لحظات سعادته فيقضي عليها ويظن ان سعادته ونجاحه لن يستمر ..

وفي إحدى الدراسات «السعداء أكثر سعادة من أصحاب المشاعر السلبية وكذلك في جودة اختياراتهم وقوة اتخاذ قراراتهم».

وهناك ملحوظة عجيبة أن السعداء دوماً عندهم وعي عالي تجاه تحذيرات معينة من عدم فعل أمور معينة لأن نتيجتها سلبية مثل لا تدخن حتى لا تصاب بمرض كذا أو لا تشرب المحرمات حتى لا تضرك في كذا أو خذ حذرك تجاه بعض الأكلات لأنها تزيد الوزن وهكذا.

هناك وعي عند السعداء له مذاق عالي وبإحساس قوى..
ويعتبرون هذه التحذيرات معلومات مقنعة جداً للبعد عنها تلافياً
للأحزان وعدم إيجاد ما يُنغص عليهم الحياة .

أضف إلي ذلك أن الإنسان السعيد حينما يطلع على معلومة
قد تسبب له أزمة أو مشكلة وقد اعتاد عمل مثل هذه الأمور فهو
يغير قناعاته كاملة برضا وسعادة مثل من يُدمن شرب القهوة
ويعلم أن أكثر من ٣ أكواب يومياً تسبب أمراضاً معينة فهو يقلل
منها برضا وطمأنينة وثقة فهو يبحث عن الأفضل لحياته .

الأشخاص السعداء :

حين تجلس دوماً مع نفسك وتسرح بخيالك متذكراً لحظة ما
سعدت بها أو خبراً جعلك مسروراً أو منظراً أدخل الفرحة على
قلبك أو شخصاً كثير الإبتسام ودوماً فرحته تملأ المكان .. يتردد
إلي الذهن الأشخاص السعداء

الذين ألقى الجاهلين التهمة عليهم فقالوا عنهم

«الأشخاص السعداء :

عقولهم فارغة ولا يحملون هم الحياة ومفتقدي الجدية في أمورهم»

ودعني أعاودك السؤال

من صرح بذلك؟ ولماذا هذا الظن؟ أين تفكيرك؟!



« كيف تجعل نفسك أكثر سعادة »

سيدي : كيف تجعل نفسك أكثر سعادة .. لا أن تجعل نفسك مُطلق السعادة أو سعيد دائماً ورب العالمين أعلنها واضحة ﴿ولقد خلقنا الإنسان في كبد﴾

فالشعراء الذي يحلمون ويكتبون عن السعادة هم فقط من يقتنعون وحدهم بأن السعادة مطلقة ..

والعلم يكذب ذلك .. بل لا بد أن نعلم حقيقة السعادة ..

يقول الحكماء « الإنسان الذي يظن أنه يستطيع أن يكون سعيداً طوال حياته ليس إلا مجنوناً فتحن نعلم الدليل الوحيد لمتعتنا بكامل قوانا العقلية يكمن في قدرتنا على الشعور بالتعاسة عندما نفاجاً بحادث يعكس صفو حياتنا .. إن الحياة الحقيقية هي السعادة التي تشعر بها من بعد حزن .. وهي في صفاء النفوس من بعد خلاف .. وهي في الحب بعد العراك الذي ينشب بين زوجين

.. هي في النجاح الذي نصل إليه من بعد فشل .. في الأمل الذي يملأ صدورنا بعد أن نكون قد يئسنا من حياتنا .. وكل ما تحمله لنا الحياة»

هذه هي الحياة وهذه هي فلسفتها .

ذلك ليتأكد لدى عقولنا أنه لا للمطلق في الدنيا .. لا راحة مطلقة .. ولا صحة مطلقة .. ولا لذة مطلقة ؛ وكذلك لا سعادة مطلقة ..

أو أن تغير المفهوم من كلمة (السعادة) إلي كلمة (الأمل) فهذا هو أهم المطلق « مطلق الأمل » وهذا وصف الله لنا في كتابه العزيز ﴿والباقيات الصالحات خير عند ربك ثواباً وخير أملاً﴾ سورة الكهف.

على الرجاء يعيش الناس كلهم فالدهر كالبحر والآمال كالسفن

لأن الواحد منا يأمل في غد أفضل ومستقبل أكرم وحلم أجمل وحياة أحلى ونجاح مبهر و ومن هنا نادى دوغلاس مالوك « ينبغي لك أن تؤمن بالسعادة وتأملها وإلا فإن السعادة لن تأتيك أبداً .. إن العصفور لن تقل زفرته وحرصه وفرحه عندما لا يعثر على غير كسره خبز .. ينبغي لك أن تأمل هبوب الرياح حتى وإن بدت ساكنة الآن .. وأن تأمل نمو الأعشاب في أيام الثلج وهذا هو السبب الذي ينفع العصفور إلي أن يزقزق .. ففي أحلك أيامه يأمل الربيع ويحلم بالأعشاب وتحركها الرياح».

السعادة = أمل بالأفضل

وصفة السعادة:

س = ن + ظ + م

س : مستوى السعادة

ن : النطاق المحدد

ظ : ظروف الحياة

م: العوامل التي لم تستطع التحكم فيها

س : مستوى السعادة الدائم

يا صاحبي :

هناك معادلة فارقة وهي أن يفرق الواحد منا بين السعادة اللحظية ومستوى السعادة الدائم .. فالسعادة اللحظية من السهل أن تزداد عن طريق أي عدد من المفاتيح مثل شراء شيء محبب .. سفر ممتع أو مشاهدة برنامج أو متابعة انجاز أو أكله شهية أو حصول على شهادة تسعى لها .. وأنت خبير السعادة مع نفسك في هذه الأمور ..

أما التحدي الحقيقي فهو رفع مستوى السعادة الدائم والمستمر وزيادة عدد توقعات المشاعر الإيجابية اللحظية ؛ من منا يستطيع تحقيق هذا ؟!

اختبار مقياس السعادة :

- ضع رقماً في ذهنك (من ١ إلى ١٠) أنه الأكثر تعبيراً عنك
١. عموماً أغير نفسي (لست سعيداً ١ سعيد جداً ١٠)
 ٢. بالمقارنة بزملائي اعتبر نفسي (اقل سعادة ١ ٧ أكثر سعادة)
 ٣. بعض الأشخاص عموماً سعداء ويستمتعون بالحياة مدى اقتناعك (مطلقاً ١... لحد كبير ٧)
 ٤. بعض الأشخاص ليسوا سعداء وليسوا مكتئبين ولا يبدون أبداً على نفس القدر من السعادة الذي يمكنهم من أن يشعروا به (لحد كبير ١... مطلقاً ٧)

الحل : اجمع ارقامك ثم اقسام على ٨

(الناضج ٨ , ٤)

(٨ , ٣ - ٨ , ٥)

ن : النطاق المحدد (العوائق التي تحول دون كونك سعيد)

وقفه مع المشاعر السلبية :

المشاعر الإيجابية هي مجاهدة النفس في التغلب على الشعور السلبي والأحداث الصعبة في حياتك ... ومن أهم النقاط التي تقتل المشاعر السلبية وتزرع المشاعر الإيجابية

(مقاومة الفراغ)

لأنه لص محترف ويسحب لك كل ملفات الماضي والحاضر والمستقبل فيمزجها فيبدد الفكر ويشتت العقل ومهما كنت تعيساً في حياتك تُسيطر عليك مشاعر سلبية بالإحباط واليأس ليس معناه أنك لن تستطيع أن تكون سعيداً ...

ومن هنا اجتهاد الواحد في كبح جماح المشاعر السلبية حتماً سيزيد من المشاعر الإيجابية لديه وكلماتها «اذبح الفراغ بسكين العمل» .

كلما تقدم السن فالرضا عن الحياة يزيد والأحداث التي تسر الواحد منا في زيادة أما السلبيات فكما هي لا تتغير كثيراً وكذلك الصحة كلما كنت صحيحاً سليماً فالطموح أعلى ..

أما عند الإصابة بالمرض فتقل «الطموحات قليلاً» قال نورمان برانديز من علماء النفس «تستطيع العيش سعيداً إذا تخلصت من منغصات الحياة.. وتعرف كيف تسيطر على أفكارك وهناك سبع نقاط لتجنب هذه الكمائن» :

١. كن حاسماً :

تكلم بصراحة فيما تريد دائماً واتجه نحو الأهداف ولا تدع الآخرين يجروك إلي طرقاً جانبية .

٢. اكتشف حقيقة نفسك :

سل الآخرين عن رأيهم في طريقة تفكيرك وأساليب تصرفاتك بأمانة فإن رأيهم سيعطيك ثروة إضافية داخلية للطريقة التي تقدم بها نفسك للعالم.

٣. حاول تجنب الإنفعالات :

الغضب والملل والإحباط وناقش المشكلة بالتفاصيل وصل إلى حل ويمكنك مراجعة كتابنا «إحبط الإحباط»

٤. اكتب قائمة :

قائمة بالأشياء التي تجعلك سعيداً

٥. القرار :

اصنع قراراتك بنفسك .

٦. اتعب :

ابدل أقصى جهد لتجنب المشاعر البغيضة (وزنك - منظر)
أمام الناس

٧. تذكر :

أن لكل شخص حقه في أن يكون سعيداً



السعادة رحلة وليست محطة

يحسب البعض أن السعادة محطة بمجرد الوصول إليها أنك نلت ما تريد ووصلت لما تحلم به ... ولكن السعادة ليست محطة بمجرد الوصول على بابها أخذت صكا يقول لك : أنت سعيد مدى الحياة ..

بل السعادة رحلة وأمل وبحث مستمر وكدح دائم وفكر متصل .. لأنه ليس هناك وقت محدد ولا عمر محدد ولا مكان محدد أو حتى سبب محدد للسعادة ..

فالرحلة إلى السعادة في كل مكان وفي أي وقت .. وأياً كان السبب هو المحور المهم في الحياة .. وأضف إلي معلوماتك مهما كانت المشاعر أو الأسباب صغيرة وقليلة وضعيفة ومنحتك السعادة فعش سعيداً لأن السعادة ليس لها ترمومتر أو مقياس عالمي ودونه فأنت لست سعيداً .

فهناك الفقير الذي يعيش في غرفة صغيرة ربما سعادته تفوق بكثير من يعيش في القصور الفارهة وربما الوظيفة البسيطة أهدأ وأروع وأجمل من المنصب العظيم .. وليس هذا على الإطلاق ..

وهنا ساند أحد الحكماء هذا المعنى «إن الطريق هو دائماً
خير من المنزل» وبعض اصحاب السلطة قال «إن البقاء في
مرحلة المقدمات كان خير لي من الوصول للنتائج» .

دوماً مرحلة المقدمات تعيش معها الشوق واللهفة والتركيز
والتطلع أما في النتائج تفقد هذا لأنك وصلت للمحطة فالشوق
كثيره يتبدد والرغبة عما قريب ستنتهي والتطلع يخبو قليلاً ..
تذكر أيام الطفولة من حركة وسعي وتطلع وسعادة ونقفز في
شبابنا من هدف لآخر .. فالرحلة ممتعة ومشوقة ورائعة لا بد أن
نفهمها هكذا ونُدِير حياتنا كذلك ..

انظر إلي الرسام صاحب اللوحة طالما في مرحلة البناء
والتخطيط والترتيب فهو سعيد جداً وكذلك عند تأليف هذا
العمل وبعد الإنتهاء منه والعالم والمخترع وقس على ذلك ..
وصدق أحد العلماء حين تتشابك عنده مسألة فقهية ويظل
ساهراً عليها «أين الملوك وأبناء الملوك من هذه اللذة ؟!» .



السعادة فيما تبحث عنه أم فيما تحصل عليه

خمسة أمور للسعادة

«شئْ تعمله ، شئْ تحبه ، شئْ تطمح إليه ، شئْ تستعمله،

شئْ تتعلمه»

وما السعادة في الدنيا سوى أمل يُرجى
فإن صار حسماً مَلَّه البشر
لم يسعد الناس إلا في تشوقهم
إلى المنيع فإن صاروا به فتروا

ولا بد أن تتأكد أن الأحداث السلبية من مرض أوهم أو نكد
أو ضيق هي أحداث مؤقتة في الحياة وليست ثابتة مستقرة وما
مضى فات ولا ترجع له .. وكلما طرق بابك أغلق الباب واشغل
نفسك في شئ آخر

عالج مشكلة الديمومة.. لست مريضاً طول عمرك.. أو
ستظل فقيراً طول عمرك.. عالج مشكلة الديمومة عندك..
الحياة قصيرة وموجية

وهذا والت ديزنى يرى أن السعادة رحلة وليست محطة حين
قام بعمل فكرة الرسوم المتحركة في بيته وكان مشروعة مع شريك
له وفشلت الفكرة وخسر التجربة وأعلنت الشركة إفلاسها ...

فباع ديزنى كل ما يملك واشترى تذكرة لكاليفورنيا ذهاب
فقط ومعه ٤٠ دولاراً فقط أضف إليهم حلمه وهدفه ومنبع
سعادته .. وبدأ بالشركة مرة ثانية فى كاليفورنيا ورغم العقبات
والمحبطات أيقن أنها رحلة وعانى الإنهيار العصبي مرتين واقترض
من أصحابه ليغطي خسارته فلم يفلح ولكنه استمر واستمر
واستمر .. فكانت مدينة «والت ديزنى» التي أرباحها بالبلايين من
الدولارات

وقال «ما تستطيع أن تحلم به تستطيع تحقيقه»



الرضا بالقضاء و القدر

بما أن الحياة من تقدير الله لنا وقوله تعالى ﴿إنا كل شئ خلقناه بقدر﴾

فلن يستطيع أحد أن يغير موعد مولده أو لحظة وفاة صديقه أو يمنع زلزالاً أو يأمر الشمس بالغروب أو يغيظ فلا تهب الرياح .. فالرضا بقضاء الله وقدره من أركان الإيمان ومن أساسيات السعادة في الحياة وتأمل حين سقط رجلاً في بئر عميق وإذ به يناشد من يمر أن ينقذه

فقال له أحدهم : « صبراً حتي آتيك بجبل أنقذك به»

فقال الرجل : « وإذا لم أصبر فماذا أفعل» ؟ !!

نعم يا صاحبي؛ الصبر والرضا وصفة سحرية للسعادة فمن المحنة تشرق المنحة . . ومن الأمل وجود العمل . . . ومن رحم النعمة تشق النعمة .

لأن بعد الجوع الشبع .. بعد الظمأ الري .. بعد المرض الشفاء .. بعد البلاء اصطفاء .. ومع الدمعة بسمه .. مع الخوف أمن .. ودوام الحال من المحال .. وإن مع العسر يسرا ويسرين ..

مهما تشابكت الظروف تصرف وكأنك سعيد

من النادر ان يتعب الواحد منا وهو يقوم بشئ مُفرح ويخوض به مغامرة .. ارجع الي مباراة قدم لمدة ساعة وأكثر وأنت تجري وتلعب ورغم التعب الا ان مذاقا وطعمها جميل ..

وأنت تصطاد لمدة ساعة لا ترى أن هناك إرهاقاً وتعباً وأنت تكتب رسالة هامة أو وأنت تتابع أصدقائك على الفيس بوك لمدة تزيد عن ٣ ساعات متواصلة علي كرسي ربما كان غير مريحاً ولكن تلاشت أعراض الإرهاق لأنك تقوم بما تحبه . . وقس علي ذلك ..

إنه العامل الذهني الذي يلغي من العقل فكرة الإرهاق او الكسل . . وقارن نفسك حين تضع في ذهنك فكرة الكسل والارهاق لو فعلت كذا أو مشيت عشر دقائق فقط فتشعر أن ال ١٠ دقائق تمر كأنها ساعات مؤلمة ومرهقة ..

فقط .. ركز

فالإرهاق أو التعب أو الكسل ليس فقط من العمل بل من القلق والتوتر والفكر السلبي ..

هناك سكرتيرة في إحدى الشركات الكبرى كان لها ثلاثة ايام شهرياً تقوم بعمل لا تحبه وشاق عليها وهو ملئ بطاقات مطبوعة لعقود الشركات وتجهيز الأرقام والإحصائيات هذه من الأمور المملة لها جداً . . . فعدلت من الفكرة وعودت نفسها أن تملأ كل يوم عدداً من هذه الطلبات ورغم هذا الانجاز الذي ربما نالت بعده مكافأة او ترقية او زيادة راتب ولكنها تقول إن أعظم شئ فرحت به هي السعادة التي وجدتها من هذا الانجاز .

من هذا المنطلق

اذهب لعملك او قم بمذاكرتك او أدى دورك وقم بمهامك وانظر للسعادة التي ستجدها أكثر من المقابل المادي الذي تنتظره.



العطاء طريق رئيسى السعادة

السعادة لن تستطيع أن تحصل عليها إلا إذا أعطيتها لغيرك
هكذا هي دائرة السعادة .. كن سبباً في سعادة الآخرين وسعادة
الغير وهذا ملخص حديث الحبيب (ﷺ)

«وأحب الأعمال إلى الله - عز وجل - سرورٌ تدخله على
مسلم، أو تكشف عنه كربة، أو تقضي عنه دين، أو تطرد
عنه جوعاً» (حديث صحيح- صحيح الجامع)

وقال الامام علي «أن احسن الناس عيشاً من حُسْن عيش
الناس في عيشه»

قال أحد الحكماء «سقيت زهرة في حديقتي كان قد برح بها
العطش فلم تقل لي شكراً ولكنها انتعشت فانتعشت معها روحي»

وهنا القاعدة

(السعادة ترفض الإحتكار وتزدهر بالعطاء)

فالسعادة عنوانها المشاركة . . لا الوحدة . . وسعادتك تنعكس علي سعادة الآخرين . . وللتأكيد جرب ان تطعم طيراً أو تسقي وردة أو تزرع شجرة أو تتفق ثمرة أو تصلح ساقية او تهدي هدية أو تعطى مسكينا .. واذا كان العطاء أحياناً مرتبط بما تحبه من حيوانات وطيور فما بالك بمن أكرمه الله وهو الإنسان . وهنا القرآن يرسم الصورة ويقرر القانون قوله تعالى «إِنَّ تَبَدُّوا الصَّدَقَاتِ فَنِعْمًا هِيَ وَإِنْ تُخْفُوهَا وَتُؤْتُوهَا الْفُقَرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَيُكَفِّرُ عَنْكُمْ مِنْ سَيِّئَاتِكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ» .

وكتب الخبراء «إن السعادة عطر لا تستطيع أن تعطر به غيرك دون أن تنهال منه قطرات عليك»

نعم .. لأن هذا من زمان الأحنف بن قيس حيث نادى « ان الله تعالى جعل أسعد عباده عنده وأرشدهم لديه وأحظاهم يوم القيامة ان لهم للمعروف يداً واكثرهم علي الناس فضلاً وأحسنهم له علي ذلك شكراً» .

يا صاحبي :

قرر العطاء للناس واسعى في خدمتهم كما قال ﷺ

«من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته» ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه كربة من كرب يوم القيامة (رواه البخارى ومسلم)

انفتح علي الناس ولو لم تكن تعرفهم . . حتى تصل للسعادة والطمانينة .. دوماً تحلى بمهارة العين الحلوة التي ترى الحاجة الحلوة وتقول الكلمة الحلوة فانظر للناس وكأن المطلوب منك ان تكون رحيماً بهم كفيلاً بحياتهم وكأنك رسول السعادة إليهم .. ولا تفكر في المقابل لأن المقابل أعلى وأرقى عندما يكون من المولى سبحانه «لا تريد منكم جزاءً ولا شكوراً» .

الإيمان أساس السعادة

قال تعالى ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

فالإيمان هو الحصن الذي يحمي من الكدر والهم ﴿ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى﴾ والأمر الآخر أنت في معية الله وموالاته ﴿ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون﴾ فالصلاة والزكاة والحج والصدقات وعمل الخير كلها للسعادة طريق ولرضا الله هدف .. فلا سعادة بلا إيمان.

وإضافة أخيرة قليل من يفعل أكثر من البداية الى النهاية..

بل يبدأ فقط.. ولذلك انتبه لقوله: ﷺ

(لأن يمشي احدكم مع أخيه فى قضاء حاجة وأشار بإصبعه
من أن يعتكف فى مسجدى هذا لشهرين) (حديث صحيح)



ما تملكه هو السعادة

الرضا عن الله في قضاءه وقدره هو أهم نقاط التحرك
لقطار السعادة الحقيقي .. والرؤية الصحيحة وقت النعم فوقك
وأسفل منك وفي البلاء أن ننظر الي من فوقنا لأن «سعادة المرء في
القناعة والرضا» كما قرر سيدنا علي ابن ابي طالب

وأقوى القواعد للحصول عليها :

١ - قلل من حاجتك وزد من إمكاناتك

فكلاهما يُحقق رغبتك فاحمد الله علي ما بين يديك من
نعم وقدرات وإمكانيات واشكر الوهاب ولا تقارن نفسك بما عند
غيرك فما عندي ليس عندك وما عندك ليس عندي وكل مُيسر
لما خلق له ..

يا صديقي «عدد نعمك وليس متاعبك».

٢- الجدبية :

مثل ماء الزراعة لو قل جفت التربة ولو زاد أفسدت المحصول .. فالجدبية شعار حياة ولكنها أحيانا تكون اكثر من المطلوب أو ليس معها مرونة ولا مرح حولها .. وهناك من يتوتر لتأخره عن مواعده وآخر يفضب للزحام الشديد .. وثالثة تكتئب لأن الإتصال تأخر عند مواعده ..

نعم كلها أمور يجب أن تدرس وتفرض لتوضع في الملفات العقلية للمخ حتى لا يثور إحساس الإكتئاب والإحباط ..

٣- كن مرحاً «ساعة وساعة» :

فالحياة ليست قالباً واحداً من الظروف والأمور والمواعيد والتفاصيل فالحياة متنوعة ومتعددة ومتغيرة تعامل معها هكذا .. عش فيها كذلك ولا تزد علي مضايقات الحياة وتوتراتها أكثر من اللازم .. وهناك صفة مقترحة من بعض المتخصصين في هذا الصدد وهو « عش يوماً بلا توقعات مسبقه .. توقع ان يهينك الناس ، والطريق مزدحماً ، وفي نفس الوقت سيحترمك الناس والطريق ميسر وسهل .. فكر في هذه التجربة وخضها»

٤- خطط لها :

السعادة لا بد من التخطيط لها لأن السعادة المشتتة أو التي تأتي مع الظروف هي سعادة غير كاملة وأيضاً غير مقنعة ولخص

الحال أحد الحكماء » لقد ظللت أعتقد لوقت طويل أن الحياة الحقيقية لم تبدأ بعد ولكن كان لا يزال هناك بعض العوائق التي يجب تخطيها أولاً .. كعمل لم أكمله مثلاً أو وقت لا أزال في حاجة لقضائه أو دينٌ يجب أن أدفعه .. بعد هذا كله يمكن ان تبدأ الحياة الحقيقية وفي النهاية أدركت أن كل هذه العوائق ما هي إلا حياتي نفسها» !!

٥- الصبر ... جواد لا يكبو صاحبه :

الصبر تلك الكلمة التي تأخذ من العقل والتفكير والقلب والحياة أكبر نصيب .. كلما زاد صبر المرء زاد قبوله للأمر وتوسعت رقعة السعادة بداخله .. الحياة بلا صبر محبطة . . يائسة .. باهتة

افتح قلبك: اعلم أن الصبر زينة في القلب وتتوقف زهرته علي مدى التكيف علي العيش والتعامل مع الحاضر .. لأنه طوق نجاة من قلق الحياة وخوف المستقبل فلا تجعل مستقبلك تحت رحمة الماضي أو حاضرك رهين مستقبل لا تعرفه .

الأصل أن تصبر وتتكيف وتفهم وتعمل وتبني أفكارك فالذين لا يعيشون في حاضرههم مستثنين إلي ماضي أليم أو مستقبل مخيف غير واضحين في قراراتهم .. وحالتهم المزاجية مشوهة .

«فِي حِينٍ نَنْشَغَلُ بِالتَّخْطِيطِ لِأَعْمَالِنَا فَإِنَّ أطفَالِنَا يَنَامُونَ وَأَحْبَاءِنَا
يَبْتَغِدُونَ عَنَّا وَيَمُوتُونَ كَمَا يَسُوءُ مَظْهَرَ أَجْسَامِنَا وَكَذَلِكَ فَإِنَّ أَحْلَامِنَا
تَتَسَلُّ مِنْ بَيْنِ أَصَابِعِنَا ؛ بِاخْتِصَارِ فَإِنَّا نُضِيعُ حَيَاتِنَا.»



عش الوقت الذي تملكه فقط

ليست الحياة تجربة لما سيحدث في المستقبل فالوقت الحاضر هو الوقت الوحيد الذي نملكه ونتعامل معه أما الخوف من الماضي وترداد النظر في القلق على المستقبل دون أخذ خطوات هو الضعف والخذلان بأمر عينه ولذا يروى مارك نوبل « لقد مررت ببعض الصعاب في حياتي ولقد حدث بعضها بالفعل أي أن كثيراً مما مررت به لم يحدث»

هل يستطيع الواحد منا حمل ثلاثة هموم «هم الماضي ، الحاضر ، المستقبل»

اختر واحداً فقط مما بين الأقواس السابقة فالماضي والمستقبل لا وجود لهما إلا بعد أن تفكر فيهما . فقليل من التركيز يا صاحبي، لماذا نجتهد أن نضع أنفسنا في صنْع الحسرات علي الماضي، او القلق والتوتر على المستقبل ؟

«إذا أردت أن تعيش سعيد فعش يومك»

صديقي :

إذا أردت أن تحمل هم الماضي فأنت وبكل فخر تحمل هم ساعة كاملة وأنت بحاجة لدقيقة أنت فيها ؛ وأيضا بدلاً من

أن تحمل هم ساعة قادمة فخوفك وقلقك من المستقبل يجعلك تحمل هم سنوات كاملة الحكمة تقول «لا تأسف علي ما مضى لأنه ليس لك فيه حيلة»

فليس في مقدور أحد العودة للوراء أو السير للماضي ولا بيده شفرات المستقبل.

انظر إلي الجانب المشرق من كل حادثة تمر.. اجعل رؤيتك واضحة.. وتدرّب على الصبر ..

علم نفسك خلال الخمس دقائق القادمة لن افكر في شئ يزعجني .. إذا كنت جوعاناً وبدأت تأكل توقف وخذ مهلة ٥ دقائق فقط ثم اشرع والتهم وجبتك ..

الصبر سلاح للقلب يدافع به عن نفسه وقت الأزمات وكما قال النبي ﷺ «وما أعطى أحد عطاءً خيراً وأوسع من الصبر» متفق عليه .

فالبلاء ضيف يحتاج الي اكرامه بالصبر .. وكما قال الرافعي «ما أشبه النكبة بالبيضة تحسب سجناً لما فيه وهي تحوطه وتربيته وتعينه علي تمامه وليس عليها إلا الصبر إلي مدة؛ والرضا إلي غاية ثم تنكسر البيضة فيخرج خلقاً آخر»

وكما نادى صاحب كتاب النفحات «أن وراء الظلام فجرأ وخلف الغمام بدرأ ، إن ضحك الرياض في بكاء السحاب وحياة النبات في شق التراب.. وإنها الغمرات ثم ينجلين والظلمات ثم يولين وأن حالها لا يدوم أبداً وأن مع اليوم غدا» .

الكآبة . . علاج للهموم

الإكتئاب والشعور السلبي تجاه الحياة وذهاب الفكر في كل ما هو سئ وتوقع الأسوأ وربما إستدراج النفس للدخول في دائرة مفرغة من الهم والحزن...ولذا عليك بالآتي

١ - أشغل نفسك

اعلن الخبراء أن «الكآبة تتغذى من الجمود والحركة عدوها الطبيعي»

فعلاً . . غير من مكانك ..أخرج مع أصحابك ..انشغل بشئ مختلف بدلاً من شرود الذهن والفكر والدخول لعمق اليأس والإحباط والكآبة .

انشغل بقراءة كتاب أو قراءة بعض الآيات أو سماع برنامج أو الاستماع لصوت تحبه وهو يرتل كتاب الله لتسرى كلماته علي قلبك وإحساسك ﴿ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾ .

٢- زيدوا انواركم في بيوتكم :

أثبتت إحدى الدراسات ان «التعرض للضوء سواء من الشمس أو من الوسائل الصناعية يساعد في تجديد السعادة والروح وتبديد الهموم والأحزان فأدخلوا مزيداً من الضوء لبيوتكم ولمكان عملكم».

٣- اعرف تقلباتك المزاجية :

الإنسان يعيش في أكثر من حالة مزاجية ولذا إذا كان مزاجك صافياً تعامل مع الحياة والأهداف والخطط للوصول لما تتمناه وكذلك تبدو المشكلات أقل صعوبة وأكثر طواعية للملل وتقبل الأمور بصدر رحب وفي حالة المزاج المتخبط الغير رائق للحياة فدوماً الصغيرة هي من أكبر الكبائر وتكون النظرة للأمور غير سليمة وغير واقعية وغير منطقية .. فلا بد لك قارئى الكريم وصديقى الغالي أن يدرس كل واحد منا أمزجتهم ومتى تتقلب وحصر كل هذه الأمور .. لتعيش فى إتزان نفسى...

التعرض للظروف المختلفة هو عنوان المزاج المتغير الذي لا بد ان يدرس حتى نفهم ونستوعب حياتنا وقراراتنا بدلا من الندم عليها بعد قليل .. ولذا لا تأخذ قراراً وأنت سعيداً ولا وأنت غاضباً كلاهما!

القضايا المعنية تتحرك من الداخل الي الخارج ولذا قالوا

«أينما تذهب فأنت هناك»

وحين نسأل احدهم «كيف حال الناس في بلدك؟»

فرد قائلاً «وكيف هم في بلدك أنت!»

فالظروف عامة . . ولكن استقبلنا لها يختلف من انسان

لآخر

فى اليابان سنة ١٩٥٠ سنة كانت مدمرة تماماً بعد الحرب العالمية التي خسرت فيها كل شئ وأولها شبابها .. ولكن بدأت الاجتماعات للبناء وسنة ١٩٦٠ كانت الدولة الأولى في العالم في انتاج النسيج ، ثم في الفولاذ وسنة ١٩٧٠ الدولة الاولى فى انتاج السيارات وسنة ١٩٨٠ الأولى في العالم في الالكترونيات والكمبيوتر .. نعم اليابان لا تهزها الزلازل

وكذلك العظماء!!



الطريق إلى السعادة الحقيقية

الحياة كتاب يحوي طرائق السعادة وسبل الحصول عليها وتنوع مفهوم السعادة يتيح الفرص لنيها والسبق في احرازها وأن السعادة لا تقتصر علي الحظ الرفيع أو المواهب النادرة أو القوة الخارقة وهنا طرقا متنوعة ومتعددة .. ومنها .

١ - أيقظ روح مشاعرك

السعادة ليست مجرد الحديث عنها ولكنها صناعة وعمل .. فأيقظ حواسك حتى ترى السعادة ولو في الأمور العادية التي تعيشها كل يوم من شروق الشمس أو من أكله شهية أو تأمل نجوم السماء أو رؤية جمال القمر .. كل أكله حلوة حاول أن تتذوقها .. كل شربة حاول أن تستمتع بطعمها .. كل منظر جميل حاول أن تفرح به .. كل صديق حميم حاول أن تسعد بأنسه .

٢- أنفق ثم أنفق

قال رسول الله ﷺ (داوا مرضاكم بالصدقة) حديث صحيح

فإذا كانت الصدقة تداو المريض فكيف تفعل الصدقة مع
السليم الذي ينفق حبا في الله وحبا في خدمة الآخرين وسعادة
غيره ..

وكما نادى علي بن أبي طالب «السخاء أحد السعادتين»

فإدخال السرور علي قلب الناس هو المعنى الصحيح أن تكون
سعادتك حقيقية لأنها من أحب الأعمال الي الله وحقاً كما قالوا

«لا تستح من إعطاء القليل فإن الحرمان أقل منه» ...

فالهدية الصغيرة والصدقة البسيطة هي رمز وشعار... لأن
البخل والسعادة لا يجتمعان ؛ فلا عطاء بلا مردود والله عز وجل
يكافئك علي قدر سعادة غيرك بعطاءك وليس بقدر عدد وقيمة
ما أعطيته .. أولا تدري أن السيدة عائشة كانت تُعطر الصدقة
وحين سُئلت كان الإجابة مبهرة «إنها توضع في يد الله أولا»

ثواب

أتى النبي ﷺ رجل يشكو قسوة قلبه؛ قال: «أتحب أن يلين
قلبك وتدرك حاجتك؟! ارحم اليتيم؛ وامسح رأسه؛ وأطعمه
من طعامك يلين قلبك وتدرك حاجتك» (صحيح: رواه الطبراني

في الكبير عن أبي الدرداء؛ انظر حديث رقم: ٨٠ في صحيح الجامع؛ وانظر حديث رقم: ٨٤٥ في السلسلة الصحيحة).

ولو أطعمنا أنفسنا....!!

كان هناك رجل اسمه **أبو نصر الصياد** يعيش مع زوجته وابنه في فقر شديد؛ فمشى في الطريق مهموماً لأن زوجته وابنه يكيان من الجوع؛ فمر على شيخ من علماء المسلمين وهو أحمد بن مسكين.. وقال له: أنا متعب.. فقال له: اتبعني إلى البحر.. وقال له: صلّ ركعتين فصلّى..

ثم قال له: قل بسم الله.. فقال: بسم الله.. ثم رمى الشبكة فخرجت بسمكة عظيمة؛

فقال له: بعها واشتر طعاماً لأهلك.. فذهب وباعها في السوق واشترى فطيرتين: إحداهما باللحم والأخرى بالحلوى.. وقرر أن يذهب ليطعم الشيخ منها.. فذهب إلى الشيخ وأعطاه فطيرة..

فقال له الشيخ: لو أطعمنا أنفسنا هذا ما خرجت السمكة!! (أي: أن الشيخ كان يفعل الخير للخير.. ولم يكن ينتظر له ثمناً).

ثم رد الفطيرة إلى الرجل؛ وقال له: خذها أنت وعيالك. وفي الطريق إلى بيته.. قابل امرأة تبكي من الجوع ومعها طفلها.. فنظرا إلى الفطيرتين في يد الرجل؛

فسأل الرجل نفسه: هذه المرأة وابنها مثل زوجتي وابني يتضوران جوعاً.. فلمن أعطي الفطيرتين؟!.. ونظر إلى عيني المرأة فلم يحتمل رؤية الدموع فيها..

فقال لها: خذي الفطيرتين.. فابتهجت وابتسم ابنها فرحاً.. وعاد يحمل الهم.. فكيف سيطعم امرأته وابنه؟

وخلال سيره سمع رجلاً ينادي: من يدل على أبو نصر الصياد؟

فدله الناس على الرجل؛ فقال له: إن أباك كان قد أقرضني مالاَ منذ عشرين سنة؛ ثم مات ولم أستدل عليه.. خذ يا بني «ثلاثون ألف درهم» مال أبيك!!

يقول أبو نصر الصياد: وتحولت إلى أغنى الناس؛ وصارت عندي بيوت وتجارة؛ وصرت أتصدق بالألف درهم في المرة الواحدة.. لأشكر الله.. فرأيت رؤيا في المنام أن لميزان قد وضع؛ وينادي مناد: أبونصر الصياد.. هلم لوزن حسناتك وسيئاتك..

يقول: فوضعت حسناتي ووضعت سيئاتي.. فرجحت السيئات.. فقلت: أين الأموال التي تصدقت بها؟! فوضعت الأموال.. فإذا تحت كل ألف درهم شهوة نفس أو إعجاب بنفس.. كأنها لفافة من القطن لا تساوي شيئاً!! ورجحت كفة السيئات وبكيت..

وقلت: ما النجاة؟! وأسمع المنادي يقول: هل بقي له من شيء؟!
فأسمع الملك يقول: نعم بقيت له رقاقتان!!

فتوضع الرقاقتان (الفطيرتان) في كفه الحسنات.. فتهبط
كفة الحسنات حتى تساوت مع كفة السيئات؛ فخفت..

وأسمع المنادي يقول: هل بقي له من شيء؟!؟

فأسمع الملك يقول: بقي له شيء..

فقلت: ما هو؟!

ف قيل له: دموع المرأة حين أعطيت لها الرقاقتين (الفطيرتين)!!
فوضعت الدموع.. فإذا بها كحجر.. فتقلت كفة الحسنات..
ففرحت..

فأسمع المنادي يقول: هل بقي له من شيء؟

فقيل: نعم.. ابتسامة الطفل الصغير حين أعطيت له
الرقاقتان!!

وترجح وترجح وترجح كفة الحسنات.. وأسمع المنادي يقول
له: لقد نجا.. لقد نجا.. فاستيقظت من النوم أقول:

لو أطعمنا أنفسنا هذا لما خرجت السمكة!!

سبحانك ربي سبحانك!!..

وصدق ربنا: ﴿إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا﴾
(سورة الإسراء)

نداء من وإلى القلوب الرحيمة

«كم من أرملة فقدت من يعولها .. فتحملت مسئولية اولادا ضغارا ..
فحارت نفسها .. وأنهكت تفكيرها ،، كيف سأربيهم وأراعيهم وسط
الغلاء ..وهى تملك لهم ولا لنفسها قوتاً ولا غذاءً!!

كم من أرملة تنام حزينة طاوية.. وأطفالها يتضورون جوعاً وألماً ..
وتستجدى عطفاً فلا تجده ..ولا تطل عليها يداً حانية .. تمسح
دمعتهم ..وتطرد جوعتهم.. وتلم شعثهم؟!

كم من يتيم أوفقير أومعدم .. نظر إلى آباء أصحابه فرأى كل أب
يضع يده في يد ولده .. فتاره يصطحبه .. وتارة يشتري له .. وتارة
يحنو عليه .. وتارة لا عطائه ما يطلب .. يلبي له ما يريد .. وهو
واقف مشدوها .. لا يجد يدا رحيمة تأخذ بيده!! أوقلبا عطوفا
يرسم له بسمته !!

.. ما ذنبه.. ما جرمه .. وما وزره؟!

إنه تقدير الله ..وهم راضون ..
ولكنهم يلتمسون الرحمة من أبناء جنسهم ..
وممن يحملون أو لا يحملون دينهم

يا سادة

لماذا جفت الأكف عن نثر الخير؟!
لماذا تبدلت القلوب وصارت كالحجارة أو أشد قسوة؟!
لماذا ندرت منابع الود والشفقة؟! لماذا مات ملاك الحنان؟!
لماذا قتلت معانى التكافل؟!
أما سمعتم عمن يموتون من الجوع؟! أما سمعتم عمن يموتون
من كثرة الشبع؟!
والفارق .. فارق
فهناك أطفال
ينتظرونك أن تمد يدك لهم .. ويطربون لرسم السمة على وجوههم ..
ويتوقعون تلبية نداءهم

كم من طفل يتشوق بسممة!؟

كم من يتيم يناشد رحمة!؟

وتعاطفك وحده لا يكفى ..

اكفل يتيما .. أغث ملهوفاً .. محتاجاً ساعد

يسر معسراً .. استر عارياً .. أطعم جائعاً

وصية

الليلة لا تتم إلا وقد كتبت ورقة بأسماء الفقراء والمساكين من
جوارك .. أو بعض دور الأيتام .. الذين سيكون لهم نصيب من
صدقتك ورعايتك وتكافلك .



الحمد لله

كان رجل أعرابي من بنى عبس ذا أهل ومال ومنزل فسيح
وثرورة كبيرة .. وذات يوم خرج يلتمس إبلاً ضالة فلما عاد إلى
بيته لم يجد بيته أو أهله أو ولده أو ماله أو ركابه .. ذلك أن سيلا
جرف الجميع وانزواوا تحت الحطام والرمال فاحتسبهم الرجل
عند الله وإذ بجمل ممن عاد بهم يجرى ويفر فيتبعه مهرولا وراءه
فرفسه الجمل فى وجهه فذهبت عيناه !! .. وجيء به إلى الوليد
بن عبد الملك ..

فقال له : كيف أنت الآن ؟

قال الرجل : راض عن الله ..

صنعته العبادة هذه الصناعة .. وألبسته العبادة حلل الرضا ..

مالك لا ترضى !؟

يا قليل البضاعة : مالك لا ترضى وقد وهبك الله عينين
ولسانا وشففتين ويدين ورجلين !؟ .. لم لا ترضى فإن كنت فقيرا

فغيرك حبسه الدين؟! .. وإن كنت خسرت فهناك من لا يملك
رغيف خبزه؟! ..

وإن كان عندك قوت يومك فغيرك يتسول ثمن دوائه؟! .. وإن
كنت تشكو العلة والمرض فغيرك طريح الفراش منذ أعوام؟! ..

فمالك لا ترضى؟! لذا كان من مناجاة أحد العابدين «يئست
من نفع نفسى لنفسى فكيف لا أياس من نفع غيرى لها ورجوت
الله لغيرى فكيف لا أرجوه لنفسى»

وبالضد يتضح المقال

وإن كنت لا ترضى فهل السخط سيجمع ما انكسر؟! أو يرد
ما اندثر؟! فالرضا باب اليقين الأكبر وبستان العبودية الأخضر
«رضى الله عنهم ورضوا عنه»

فالرضا مطردة للهموم والغموم ومذهبة للأحزان .. وعلاج
للتردد والحيرة .. فمن دخل بيت الرضا فهو آمن .. ومن استقبل
كعبته فهو محبت .. ومن صلى فى محرابه فهو عبد حلیم آواه
منيب .. ذلك أن العبد الراضى عن الله لا يحب الحزن العيش فى
ردائه .. ولا يحبذ الهم السكن فى داره .. ولا يستريح الغم للسير
فى ركابه ..

نتعلم :

لذا إذا أصاب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب مصيبة قال :
إنى لأحمد الله على كل مصيبة أربع مرات ..

الأولى : لأنه لم يجعلها أكبر من ذلك ولو شاء فعل

الثانية : أن لم يجعلها فى دينى وكل ما سواه هين

الثالثة : أن رزقنى الصبر عليها والصبر ثوابه الجنة ..

الرابعة : أن وفقنى للاسترجاع ولا يخفى على مؤمن أجر
ذلك من رحمة الله وصلواته وهداياته» ..

وانهل من كأس الإيمان اللذيذ حيث ذلك صاحب المائدة قائلاً
«ذاق طعم الإيمان من رضى بالله ربا وبالإسلام ديناً

وبمحمد رسولاً» (صحيح : رواه أحمد ومسلم عن العباس بن عبد المطلب؛
انظر حديث رقم : ٣٤٢٥ صحيح الجامع الصغير)

وبعد .. أما تستحى ؟!

يجرى الاحمرار على وجهك ابن القيم مصارحاً

«شكرك لا يساوى قدر قوتك .. ولا بارك الله في دابة لا تعمل

بعلفها ..

متى رأيت العقل يؤثر الفاني على الباقي

فاعلم : أنه قد مسخ ..

ومتى رأيت القلب ترحل عنه حب الله والاستعداد للقاءه وحل بدلاً
من ذلك الرضا بالحياة الدنيا والاطمئنان إليها فاعلم : أنه قد
خسف به ..

ومتى رأيت العين قد قحطت

فاعلم : أن قحطها من قسوة القلب وأبعد القلوب من الله القلب
القاسية ..

ومتى رأيت نفسك تهرب من الأنس بالله إلى الأنس بالخلق

ومن الخلوة مع الله إلى الخلوة مع الأغيار

فاعلم :

أنك لا تصلح له

ومتى رأيتَه يستزيد غيرك وأنت لا تطلب ويستدنى سواك وأنت لا

تتقرب

فاعلم : أنه الحجاب والعذاب» ..

قل: الحمد لله ..



شكر واجب

- .. إنما أمراض القلوب من الجحود ..
- .. وأصل العافية أن تشكر على الموجود ..
- ترانيم الشكر تعمل فى علل الفؤاد ما يعمله العسل فى علل
الأجساد ..
- .. مواعظ الحمد لأمراض القلوب شافية ..
- .. وأدلة الشاكرين لطلب الهدى كافية ..
- .. فثمارهم فى أشجارهم وافرة وقلوبهم من العيوب طاهرة ..
- .. ووجوههم بأنوار القول ناضرة ..
- .. وعيونهم فى الجنة لربهم ناظرة ..
- .. وقد حازوا ربح الدنيا وفوز الآخرة ..

كنز في السماء

لما نزل قوله تعالى ﴿والذين يكنزون الذهب والفضة﴾ قال عمر: أى المال نتخذ؟ .. لأنه حين قرأها تبادر الذهن إلى جمع الأموال وتكديس الخزانة تأميناً لمستقبل الأولاد وحرصاً على رضا الزوجات .. فيلغى النبى فكرتك وفكرة عمر أن الكنز كلما غلا ثمنه وزاد سعره زهد فيه كثير من الناس فنقل مجرى الحوار من ذكر الدنيا إلى ذكر الآخرة .. وتحول الطريق من دنيا الناس إلى دنيا الله .. فقال (ﷺ) «**ليتخذ أحدكم لساناً ذاكراً وقلباً شاكراً**» (صحيح : رواه أحمد والترمذى ابن ماجه عن ثوبان : انظر حديث رقم: ٥٣٥٥ في صحيح الجامع)

لسان ذاكر:

لا ينطق بغير ذكر ربه لفضة ولا يسهو عنه لحظة .. واللسان الذاكر يصب فى منابع القلب الشاكر ..

قلب شاكر:

تحيطه النعمة فيسجد سجدة خاشعة رافعا رأسه بالحمد والشكر .. وإذا التهمه البلاء اطمئن بالتسليم والصبر .. وصدق من قال «إن استطعت أن تجعل كنزك فى السماء حتى لا يستطيعه السراق ولا يأكله السوس فافعل» وأنت الآن .. هل تستطيع أن تجعل كنزك فى السماء ؟ إذن فافعل ..

استبيان هام

عَنْ مُطَرِّفٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ أَتَيْتُ النَّبِيَّ (ﷺ) وَهُوَ يَقْرَأُ (الْهَآكُمُ التَّكَاثُرُ) قَالَ « يَقُولُ ابْنُ آدَمَ مَا لِي مَالِي - قَالَ - وَهَلْ لَكَ يَا ابْنَ آدَمَ مِنْ مَالِكَ إِلَّا مَا أَكَلْتَ فَأَفْنَيْتَ ؟ أَوْ لَبَسْتَ فَأَبْلَيْتَ ؟ أَوْ تَصَدَّقْتَ فَأَمْضَيْتَ ؟ » (صحيح مسلم) ..

ولما دقق ابن مسعود النظر أبصر أهمية الشكر فأعلنها
«الشكر نصف الإيمان» ..

وقال (من يعولها) « ومن لا يشكر القليل لا يشكر الكثير ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله » (حسن : قال الهيثمي رواه احمد والطبرانى والبزار ورجالهم ثقات) ..

إذا أنت لم تزد على كل نعمة ●●● لموليها شكرا فليست بشاكر

أوائل الصفوف

قال (ﷺ) «أول من يدعى إلى الجنة الحمادون الذين يحمدون الله على السراء و الضراء » (رواه الطبرانى والحاكم والبيهقى عن ابن عباس)

لأنهم أيقنوا النظرية «لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا»

جف القلم .. رفعت الصحف .. قضى الأمر .. كتبت المقادير ..
قدرت الأجال .. فمهما أضح القلب الأزمت ومهما أدميت العين

من النكبات ومهما حلقت الكربات ظلمات بعضها فوق بعض
..فلا يكن حالك إلا صبراً يا نفس صبراً .. بعد كل عسر يسراً
.. وعقب الضيق فرجاً .. ووراء السحب السود فجرأ .. فتهدأ
الأعصاب .. وتسكن بلابل النفس .. وتذهب وساوس الصدر ..

بلا مُقدمات

لأن البارى قدر .. والقضاء قد حل .. والاختبار هكذا ..
فتذلل لربك وسبح بحمده .. ولا تظن أنه كان بوسعك إيقاف
الجدار أن ينهار .. وحبس الماء أن ينسكب .. وحفظ الزجاج أن
ينكسر .. وليكن الشعار « قدر الله وما شاء فعل» ..

إلى العقلاء

فيا أيها الصابرون ●●● أيها الحامدون ..
أيها الشاكرون ●●● أيها المصابون ..

ما فاتكم شيء وأنتم الراحون .. فقد بعث ربكم برسالاته
.. من نعم أو بلاء .. غنى أو فقر .. صحة أو مرض .. أفراح أو
أتراح .. مخاوف أو مآمن .. ولكن بين أسطرهم اللطف والعطف
.. الثواب والجزاء .. الطمأنينة والسكينة .. السرور والحبور ..
فكانوا أول الداخلين .. وأقول لمن سطرت السطور فى قلوبهم
الرضا والقبول .. إذا افتقدونا عند الباب .. فانتظرونا هناك ..
عسانا نلحق بالركاب .. ولا تتسونا من صالح الدعاء ..

❖ نوح عليه السلام :

اثني الله عليه «ذرية من حملنا مع نوح انه كان عبدا شكورا»..
ويعلق محمد بن كعب « كان نوح إذا أكل قال : الحمد لله .. وإذا
شرب قال : الحمد لله .. وإذا لبس قال : الحمد لله .. وإذا ركب
قال : الحمد لله .. فسماه الله عبداً شكوراً»

●أيوب عليه السلام :

قال الحسن البصرى «كان أيوب عليه السلام كلما أصابته
مصيبة قال : اللهم أنت أخذت وأنت أعطيت مهما تبقى أحمدك
على حسن بلائك .. وقيل : لما ابتلى الله عز وجل أيوب بذهاب
المال والولد والأهل فلم يبق له شيء أحسن من الذكر والحمد لله
رب العالمين ثم قال : أحمدك رب الأرباب الذى أحسنت إلى قد
أعطيتنى المال والولد فم يبق من قلبى شعبة إلا قد دخله ذلك
فأخذت كله وفرغت قلبى فليس يحول بينى وبينك شيء فمن ذا
تعطيه المال والولد فلا يشغله حب المال والولد عن ذكرك لو يعلم
إبليس بالذى صنعت إلى حسدنى!!



اتخذ قرارك بنفسك ولا تبع حلامك

الحياة هي أكبر مدرسة يتعلم فيها البشر .. ومن دلائل هذا التعليم والتخرج من مدرسة الحياة هي السلوك النابع من الأشخاص ذاتهم ؛ واتخاذ القرارات هو مصير يكتبه متخذ القرار علي نفسه والسعادة تكمن في الملكية الفكرية لصاحب القرار حيث الآليات والتفاصيل والخطوات وإن لم يكن هو القرار الصائب ١٠٠٪ فمن الطبيعي أن صاحبه سعد به لعدة طرق وزوايا مختلفة .. وأقلها قدرته علي اتخاذ القرار بنفسه ..

والراحة النفسية أنه يملك رأيا مهم .

وقت انتظار ثمرات القرار ممتع ..

ونتيجة القرار أيضا كانت كما يرغب فالسعادة هنا مضاعفة ..

وان لم تكن فالسعادة من تعلم التجربة لها مذاق خاص .

وهناك نوعية من الأصحاب حولك سيحاولون اقناعك بالتخلي عن هدفك .. وأنتك لست صاحب قرار وربما كتب أحدهم لافتة عند إصرارك «إنه مجنون»

فلا تجزع .. وانطلق في قرارك ..

هكذا دائماً السعداء وأصحاب القرارات .. وكان أحد الطلاب يدعي مونتي وأعطاهم المدرس مهمة الكتابة لما يجبونه عندما يكبرون والكل عاش التجربة والخيال ومنهم من لم يكتب ولكن مونتي مما كتبه (امتلاك مزرعة علي مساحة هائلة من الأرض أربي فيها خيول السباق)

ولكن المدرس أعطاه صفرأ .. انعكاساً لأنه فقير ويعيش في كدح ولن يحدث مطلقاً .. فطلب المدرس اعادة للإجابة بشكل آخر ولكن مونتي أصر علي قراره وموقفه وسعادته من وحي خياله الراسخ فكتب مونتي (امتلاك مزرعة علي مساحة هائلة من الأرض أربي فيها خيول السباق) ثم كتب للمدرس

(احتفظ أنت بدرجتك واحتفظ أنا بحلمي)

والحقيقة الآن :

يمتلك مونتي مزرعة من أكبر مزارع سباق الخيول في العالم !!

واختراع أول سماعة طبية :

عام ١٩١٦ استدعى طبيب فرنسي يدعي (رينيه ليناك) يفحص فتاة لديها مشكلة في القلب .. وأبت الفتاة وضع الطبيب يديه علي صدرها للكشف والتشخيص وتصادف ان وجد صحيفة خلفها فجعلها كالاسطوانة ثم وضع طرفاً علي صدرها والآخر علي أذنه .. وتطورت الفكرة واقترب الحلم .. فكانت أول فكرة لعمل سماعة طبيعية يستخدمها العالم أجمع الآن . . فاتخذ قرارك ولا تبع حلمك .

وهذا ما كتبه نيلسون مانديلا «كانت هناك لحظات عديدة مظلمة اختبرت فيها ثقتي بنفسي بقوة ولكني لم أترك نفسي لليأس أبداً فقد كان ذلك يعني الهزيمة والموت» .

توقع الخير لنفسك

كان النبي ﷺ: يجب الفأل الحسن . . وحين ستسأل ما الفأل
قال: «الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم» (حديث صحيح)

نعم الكلمة الصالحة التي تصلح وتحقق المنشود وتحفز نحو
الإستمرار وتبعث روح الإرادة والتحدي .

وحين ضاق ذات مرة الحال علي الصحابة في احدى القرارات
فسمع النبي ﷺ كلمة أعجبه فقال «أخذنا فأنا من فيك»

الكلمة الطيبة .. جمال التوقع حسن الظن قوة الأمل روح التفاؤل .

مصطلحات تُحيي القلب وتشجذ الفكر وتصحح المسار وهذا
سيدنا يوسف عليه السلام شكأ الى الله طول الحبس فقال الله
له «يا يوسف أنت حبست نفسك حين قلت ﴿رب السجن أحب
الي مما يدعونني إليه﴾ ولو قلت العافية أحب إلي لعوفيت ﴿

انه اختيارك ..

فلماذا لا نتوقع الخير لأنفسنا ؟ ولم نخشى الفرحة والسعادة!!

ألم يأتك خبر الهجرة « لا تحزن الله معنا »

وحين اشتدت الصخور عند حضر الخندق فقال النبي ﷺ

« دعوني فأكون أول من يضربها . . »

وحين ماتت السيدة خديجة وعم النبي ﷺ وسمي بعام الحزن
نزل قوله تعالى (ولا تيأسوا من روح الله) .

فوقت الشدة :

المؤمن يرجوا فرج الله .. وغيره ييأس ويقنط وكما قال المثل
« تاج القيصر لا يحميه من الصداع »

هكذا الحياة برغم الضغوط والمشاكل والعقبات تعايش معها
وتعامل وسطها وتفاعل حولها حسبما يظن الظان ان المتفائل
والسعيد ليس عنده المشاكل ولا العقبات التي نراها كل عشية
وضحاها هو لديه مشاكل ولكن لديه أمل أما الآخرون لديهم
مشاكل .. فقط .. ونقطة !!

جولة حول الأنبياء :

سيدنا نوح

بلغ به ما بلغ من الجهد والتعب مع قومه «إني دعوت قومي
ليلاً ونهاراً»

ولا نتيجة!

ألف إلا خمسين عاماً دعوة كاملة لا كلل ولا ملل ولكن الصد والعناد هو العنوان الرئيسي حتى صارت القضية بيد المهمين حين قال (اصنع الفلك) فاندesh سيدنا نوح .. نعيش في صحراء حارقة وسط الجبال الشاهقة ثم يأمرنا ربنا بصناعة الفلك (السفينة) من أين نتعلم الفلك وصناعتها وكيف تتحرك ونحن حياتنا فى الصحراء .. وهذا يزيد من سخرية واستهزاء قومه لهم . وبالفعل بدأوا في صنع الفلك وكل يوم يكون عنوان المعاندين السخرية والإستهزاء حتى أوحى الله له بالعلاقة وهي «فار التور»!!

أي يخرج الماء من التور (الفرن) ماء يخرج من نار هذه هى العلامة !!

يا لصعوبة الأمل .. ولكن الأمل في حياة نوح كان عنواناً ويأتي اليوم الذي يركبوا فيه السفينة ليتحقق الحلم وينتصر الأمل ويهرب الآخرين ومنهم بن سيدنا نوح ولكن الحقيقة «لا عاصم اليوم من أمر الله» لن يحميك جبل ولا صخر هذه سفينة الأمل وحدها كفيلة بالنجاة ..

وتتحرك السفينة لينتصر الوعد ويهلك المستهزون وتصل للمكان المرتب لها وأمر الله الأرض بابتلاع الماء والسماء ان تقف عن الامطار واستوت علي الجودى .. نعم الأمل والتفاؤل عنوان الحياة .

● نبي الله يعقوب

حين فقد ابنيه يوسف وبنيامين ومن شده الحزن فقد بصره ولكن تمر السنوات وتتقضي الأيام ولا ينقطع الأمل والرجاء « يا بني أذهبوا فتحسسوا من يوسف وأخيه ولا تيأسوا من روح الله» وتكون الحقيقة ساطعة « إني أشم ريح يوسف» ثم يكون يوسف هو الملك ويوضع قميصه علي وجه أبيه يرتد بصراً .

إنه قميص الأمل وحسن الظن .

● وهذا نبي الله أيوب :

الذي فقد أولاده وثروته وصارت زوجته تعمل في البيوت لتكفي مصاريف ونفقة الحياة لمدة ١٨ عاماً .

ولكنهما يعلمان أن الله لن يضيعه «رب إني مسنى الضر وأنت أرحم الراحمين» فيشفى ويرزقه الله بالذرية والمال .. انها الحقيقة أليس الله هو الفتاح ! !

النبي (ﷺ) حين جذبت الأرض ولا مطر واستسقى الصحابة وينزل المطر فيستقبله الرسول علي عباته ثم يقبلها (ظهاً لبطن) معلناً «من الجذب الي الخصوبة» ولم استقبلت المطر يا رسول الله فيقول «إنه حديث عهد بربه».

ما هذه المعاني الرائعة !

من ألم المرض إلي لذة المعافاة

من ألم العناء إلي لذة الراحة

من ألم العمل إلي لذة الاجازة

من ألم السهر إلي لذة النوم

من الألم الي لذة الشفاء

من ألم التعب إلي لذة النجاح

يا سادة: اللون الأبيض يُصنع منه كل الألوان أما الاسود فلا !!

ورتب الحروف (ألم) : أمل فقط استبدل ترتيب اول حرفين!!

تيري فوكس :

كان حلمه مسابقات العدو (الجرى) وذات مرة علم بإصابته بمرض خطير يدمر العظام وينتشر لليدين والساقين وذات مرة وهو بالمستشفى فكر في سباق مارثون يجمع منه مليون دولار تُخصّص (لأبحاث علاج مرض السرطان) ويكون المارثون على ساق واحدة وسمي مارثون الأمل ..

تحقق ما كان وجمع تيري فوكس (٦, ٢٤ مليون دولارا)

بساق واحدة سلمية والأخرى صناعية وخلال السباق علم من
يشاهدوه حين انكشفت ساقه الصناعية فقال هذه حقيقتى كاملة
لماذا أخفيها ؟!

ونجح في السباق وصنع حلمه بيده وبساق واحدة وصارت
فكرته تبت الأمل للشفاء في جميع أنحاء العالم ..



قدر ذاتك

تعلم أنك أنت وذاتك شيئان .. وإذا حدث التوافق بينكما حلت السعادة والراحة وإذا نشب الخلاف ضاعت فرصة التصالح لتحقيق النجاح وثماره .. من عاش صديقاً لنفسه سيكون صديقاً لأصحابه وأهله ومجتمعه .. أما من عادى نفسه لن يستطيع التعامل مع الغير لأن فاقد الشيء لا يعطيه .

ومن هنا معنى الإيجابية السر الكامن داخل كل فرد فينا ورؤية الجانب الممتلئ من الكأس أو الفارغ المهم هو أن الكأس به هواء وماء وأستطيع التعامل معه .. ومن الإيجابية ما تعلمناه من قصة مؤمن آل فرعون ومن هدهد سليمان ومن ما شطه بنت فرعون ومن لا يؤمن بالسعادة لن تأتية السعادة ...

والتفكير الإيجابي عنوان لكتاب السعادة وتصديق للمفهوم وتقدير قيمة الحياة أما النظرة الأخرى المتشائمة فلن تصل بها لشيء ..

لكل واحد منا عالَم داخلى تتولد فيه الأفكار وعالَم خارجى تخرج فيه الأفكار للنور والحياة.

فنحن الذين نصنع أفكارنا وحياتنا مستعِينين بالله وحده ..
والمنظار الإيجابى هو أهم ما يميز النفس ..

فهذا البستاني يعمل فى حديقة كما يعتنى فيها بجمال ونضرة
وتنوع الزهور ايضاً يقتلع الحشائش الصغيرة الضارة كي لا تفسد
ما يزرع وتشتت ما جمع .. فالكل عنده حديقته الخاصة التى
يرسمها ويشكلها ويروىها .. واذا بذرت البذور الناضجة حصدت
الثمار النافعة ..

وعلى جودة البذرة تكون جودة الثمرة .

وتعليق أعجبني :

مع إطلاله كل صباح بأفريقيا يستيقظ الغزال مدركاً ان عليه
أن يسابق أسرع الأسود كى لا يهلك .. وكذلك كل أسد لا بد أن
يكون أسرع من أبطأ غزاله كي لا يهلك ..

المهم ان تعلم انك لا بد أن تسبق لتتجح .

قوة الأفكار

يا شباب: إن الأفكار طيور ولها أجنحة وهي تبحث عن
أشكالها لتطير معها والطيور على أشكالها تقع ..

فإذا أنتجت فكرة ايجابية انفتح القلب وانشرح الصدر وهبت
رياح الأمل وتراءت شارات النجاح واستشقت عبير السعادة أما
إذا أنتجت فكرة سلبية !!

فأكمل من عندك .. ولن أعطيك المجال !!

خلال اليوم الواحد تتواتر سيل من الأفكار والخواطر يقدرها
الخبراء (٥٠ ألف فكرة) وتسبب هذه الأفكار حالات نفسية متنوعة
مثل الغضب والخوف والتشاؤم وأخرى تزيد الأمل والثقة والإرادة.

ولهذا كل واحد يتفاعل مع الأحداث

١. التفاعل مع كل ما يعرض له
٢. تجاهل الكل
٣. التأمل والإنتقاء وأخذ القرار المبني على وعى.



العشم وسقف التوقع

سقف التوقع العشوائى من أخطر أسباب الأكتئاب .. حيث التوقع المبالغ فيه يدمر المستقبل ويستقطب السلبيات والإحباط إلى حياتك .. لأن التوقع مهارة تحتاج دراسة جيدة للواقع والإمكانيات المتاحة والقدرات التى تتمتع بها ونقاط القوة التى تمتلكها مع معالجة نقاط الضعف ومن ثم بناء هرم التوقع على معطيات حقيقية وليس مجرد رؤية قصص الناجحين فقط ماصنع توقعاً عشوائياً وجزافياً وغير مبنى على حقائق وأدلة فيعيش الوهم وينتظر التوقع أن يتحقق ..

وأكرر (التوقع) ما هو إلا مهارة مبنية على (واقع واضح) ...

تدريب:

راجع كم موقف في حياتك وضعت له توقع غير مدروس فحدث عكسه؟!

ومن الأمور التى تبنى التوقع العشوائي هو أن يقول فى نفسه
«يجب أن يكون لحياتى معنى أكبر!» وهذا كلام فيه تعميم
لا يوصل لأى شئ سوى ترديد الشعارات وما أكثرها وما أجملها!
ولكن سيذوب عمره فيها دون أى تقدم أو بصمة أو خطوة
تقدم واحدة..

وأىضا بقول «كلما زاد تنبؤى لحياتى صارت أكثر نجاحا!» ..
والإجابة يا صديقى «إذا ركبت كل صور حياتك فماذا تنتظر
أن تعيش !!»

الحياة معركة واضحة وليست توقعات فوق بعض ..

وكما تقول القاعدة «إذا بدأت المعركة بينك وبين نفسك فقد
بدأت الحياة الحقيقية»

نعم تلك هى الحقيقية الواضحة والتى يهرب منها ضعاف
النفوس وقليلى الهمة .. لأن التوقع مجرد توقع و فقط!

أما مهارة التوقع تخطيط وتدقيق وتفاصيل كثيرة تؤدى لخطة
وبذل مجهود ضخم يؤدى إن شاء الله إلى النجاح ..



اللبن المسكوب !

حينما يجوب خاطر ويلوح للبال سالف الأيام وسابق
الأحوال فتجدى الماضى محلقا في جنباته اليأس تارة والتسويق
تارة والتقليد تارة والحزن تارة .. وهناك من يتذكر نقاط القوة
ومواطن السعادة وبواعث السرور وأوسمة التقدير .. وتلك هى
النظرة المرجوة والثبة المنتظرة ..

فلا تغلق أبواب الأمل

ولا تجرح مشاعر الطموح

ولا توأد طفل الإرادة فهناك الجديد تحت الشمس .. فلا
يضيرك ما مضى ولا تحمل هم ما سبق .. فانظر للواقع وافتح
يديك ..

فما أجمل أن ننسى الآم الماضى .. ونستيقظ من كابوس اليأس
.. ونتحرر من رق الإلتباع اللا واعى .. كل يجمع فى حزمة واحدة
ثم ترمى فى سلة المهملات .. ونقذف بهم فى زنزانة النسيان ..

فلا قيمة للطم الخدود وشق الجيوب .. على حظ فات أو
نجاح ناب أو حلم مات أو حزن آت ... لأن تصفح دفاتر الماضي
ضيق للوقت وقتل للحاضر ولا طائل من تشريح جثة أمس ولا
فائدة من الندب على الأموات ..

وما قيمة من ينظر للوراء ولا يرى إلا للخلف؟! وهو يصطدم
بجدار المستقبل ناطحاً إياه بالعناد ..

وخذ هذه القصة :

مستر براندين مدرسة الصحة بكليات الطب علم طلابه
درسا لا ينسى ومنهم **سوندرز**.. وهذه هى الحكاية من البداية
.. فقال : لم أكن بعد قد بلغت العشرين من عمري ولكنى كنت
شديد القلق حتى في تلك الفترة المبكرة من حياتى فقد اعتدت
أن أجتري أخطائى وأهتم لها هما بالغاً وكنت إذا فرغت من أداء
امتحان وقدمت أوراق الإجابة .. أعود إلي فراش فاستلف عليه ..

واذهب اقترض أظافرى وأنا في أشد حالات القلق خشية
الرسوب لقد كنت أعيش في الماضى وفيما صنعته فيه وأود لو
أنى صنعت غير ما صنعت وأفكر فيما قالته من زمن مضى وأود
لو اننى قلت غير ما قلت .. ثم انى في ذات صباح ضمنى الفصل
وزملائى الطلبة وبعد قليل دلف المدرس «**مستر براندين**» ومعه
زجاجة مملوءة باللبن ووضعها أمامه على المكتب وتعلقت أبصارنا

بهذه الزجاجة وانطلقت خواطرنا تتساءل ما صلة اللبن بدروس
الصحة ؟

وفجأة ..

نهض المدرس ضاربا زجاجة اللبن بظهر يده فإذا هى تقع
على الأرض ويراق ما فيها وهنا صاح لا يبكى أحدكم على اللبن
المراق .. ثم نادانا الأستاذ واحدا واحدا لتأمل الحطام المتناثر
والسائل المسكوب على الأرض ثم جعل يقول لكل واحد منا انظر
جيذا اننى أريد أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك لقد ذهب اللبن
واستوعبته البالوعة فمهما تشد شعرك وتسمح للهم والنكد أن
يمسكا بخناقك فلن تستعيد منه قطرة واحدة ..

لقد كان يمكن بشيء من الحيطة والحذر أن تتلافى هذه
الخسارة ولكن فات الوقت وكل ما تستطيعه أن نمحو أثرها
ونساهها ثم نعوذ إلي العمل بهمة ونشاط ..

والمهم هو ..

فيا صاحبي

لا تبكى على اللبن المسكوب وتذكر تصريح الحبيب (ﷺ)
«أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز
وإذا أصابك شيء فلا تقل لو أنى فعلت كذا لكان

كذا وكذا ولكن قل : قدر الله وما شاء فعل ..
فإن لو تفتح عمل الشيطان» صحيح مسلم ..

وهذا دافع قوى

«هل هي مسألة سهلة أن تمشي على قدميك ، وقد بُتِرتْ
أقدامُ؟! وأنْ تعتمدِ على ساقَيْك ، وقد قُطِعتْ سوقُ؟! أحقيقُ أن تنام
ملء عينيك وقد أطار الألمُ نوم الكثيرِ؟! وأنْ تملأ معدتك من الطعامِ
الشهْيِّ وأنْ تكرر من الماءِ الباردِ وهناك من عكَّر عليه الطعامُ ،
ونُعِص عليه الشرابُ بأمراضٍ وأسقامٍ؟! تفكَّر في سمعِكَ وقد عُوِفيت
من الصَّمم ، وتأمل في نظركِ وقد سلمت من العمى ، وانظر إلي
جلدِكَ وقد نجوت من البرصِ والجُدَامِ ، والمَحِّ عقلك وقد أنعم عليك
بحضوره ولم تُفجع بالجنونِ والذهولِ» (لا تحزن: ٩).

فأنت في نعمة قدر ثمنها .. واعرف قدرها ..

ودافع عن حصنها .. واحفظ نهجها ..

ورُد جميلها ..

ثمنك .. بين يديك .. فارفعيه

«أتريدُ في بصرِكَ وحدهُ كجبلٍ أُحدٍ ذهباً؟! أتحبُّ بيع سمعِكَ
وزن سهلان فضةً؟! هل تشتري قصور الزهراءِ بلسانِكَ فتكون

أبكم؟! هلّ تقايضُ بيديكِ مقابلِ عقودِ اللؤلؤِ والياقوتِ لتكونِ
أقطع»؟!

إنكِ في نعمٍ عميمةٍ وأفضالٍ جسيمةٍ ، ولكنك لا تدري ،
تعيشُ مهموماً مغموماً حزيناً كثيباً ، وعندك الخبزُ الدافئُ ، والماءُ
الباردُ ، والنومُ الهانئُ ، والعافيةُ الوارفةُ ، تتفكرُ في المفقودِ ولا
تشكرُ الموجودِ ، تنزعجُ من خسارةِ مائةٍ وعندك مفتاحُ السعادةِ ،
وقناطرُ مقنطرةٌ من الخيرِ والمواهبِ والنعمِ والأشياءِ ،

فَكَرَّ وَاشْكُرْ (وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفْلا تُبْصِرُونَ) فَكَرَّ فِي
نَفْسِكَ ، وَأَهْلِكَ ، وَبَيْتِكَ ، وَعَمَلِكَ ، وَعَافِيَتِكَ ، وَأَصْدِقَائِكَ ، وَالدُّنْيَا مِنْ
حَوْلِكَ (يَعْرِفُونَ نِعْمَتَ اللَّهِ ثُمَّ يُنْكِرُونَهَا) (لا تحزن: ٩)

.. لذا قال أبو حازم « أنا أحسن من الملوك .. فأمس قد

انتهى ..وغدا لا نعلمه .. واليوم بيننا فماذا نقدم فيه ؟!» ..

وأعلنها السرى السقطى «من استعمل التسويف طالت

حسراته يوم القيامة» ..

فيا من أشغله سوف عن العمل .. وعلق بأوهام الأمل ؛ ..
أنذرك وأحذرك هذه الكلمة فإنها أنشودة الفاشلين وشعار
الخاسرين ونعمة الكسالى وعذر البطالين .. واستفهم أنتِ خير
نفسك .. إلى متى .. سوف .. سوف .. سوف ..! ما عندى خبر !! ..

فلا يكن حالك صامتاً تنتظر موعداً مع الأقدار المجهولة

أو تترك نفسك نهية للظروف المحيطة ..

و حين قالوا للصقر :

اهبط إلى الأرض فهنا الهواء جديب ..

فرد قائلاً :

بل في جناحي وعزى مرعى خصيب ..



عفوا إنه التقليد

إن الكثيرين يتمنون أن تكون لديهم أهداف في حياتهم الخاصة، يتمنون أن يحققوها من خلال إنجازاتهم، ومن خلال طبيعة عملهم، ومن خلال مهاراتهم، ومن خلال إنتاجهم وتأثيرهم وإيجابيتهم وتميزهم.

وفي المقابل يوجد أناس حياتهم ليست واضحة وأمورهم غير مرتبة، فيعيشون في تشتت كبير.

دعني أبدأ معك بقصة نعرف من خلالها أين نريد أن نصل..

وهي أن مجموعة من العلماء وضعوا خمسة قرود في قفص، وداخل القفص يوجد سلم، وفي آخر السلم يوجد موز لأن القرود تحب الموز.

بعد مدة قصيرة ستجد أن أحد القرود سيعتلي السلم محاولاً الوصول إلى الموز، وما أن يضع يده على الموز حتى يطلق العلماء

رشاشاً من الماء البارد على القروذ الأربعة الباقين وبالتالي يحدث لهم رعب لأن القروذ لا تحب الماء .

ثم بعد قليل يحاول قرد آخر أن يعتلي نفس السلم ليصل إلى الموز، وهنا يكرر العلماء نفس الأمر وهو رش القروذ الباقية بالماء البارد .

ومع تكرار العملية أكثر من مرة ستجد بعد فترة أنه ما أن يحاول أي قرد أن يعتلي السلم للوصول إلى الموز إلا وتمنعه باقي القروذ خوفاً من الماء البارد .

ثم قام العلماء بإخراج قرد من الخمسة إلى خارج القفص، وضعوا مكانه قرداً جديداً لم يعاصر ولم يشاهد رش الماء البارد، وما أن دخل هذا القرد للقفص ونظر إلى الموز فأسرع إلى السلم لقطف الموز، حينها هب مجموعة القردة المرعوبة من الماء البارد لمنعه وبدأت تهاجمه، وبعد أكثر من محاولة أدرك هذا القرد أنه ما إن حاول قطف الموز فسينال (علقة قردانية) من باقي القروذ .

ثم أخرج العلماء قرداً آخر، واستبدلوه بقرد لم يعاصر ما حدث من رش الماء، ففعلت القروذ معه ما كانت تفعله مع القرد الأول، والغريب أن القرد المستجد الأول الذي لم يشاهد رش الماء أخذ يضرب مع باقي القروذ القرد المستجد الثاني على الرغم من أنه لم يعاصر رش الماء، ولا يدري لماذا ضربه في السابق،

كل ما هنالك أنه تعلم أن لمس الموز يعني (علقة)؛ لذلك ستجده يشارك، ربما بحماس أكثر من غيره باللكمات والصفعات للقرود الجديد ربما تعويضاً عن حرقه قلبه حين ضربه هو أيضاً .

ثم أخرج العلماء قروداً ثالثاً من القرود الخمسة التي عاصرت رش الماء وأدخلوا بدلاً منه قروداً جديداً فأصبحت ثلاثة قرود مستجدة واثنان قديمان، وظل العلماء يستبدلون إلى أن أصبحت كل القرود داخل القفص من القرود التي لم تتعرض لرش الماء ومع ذلك كانت القرود تنهال ضرباً على كل من يجروء على الاقتراب من السلم، لماذا؟ لا أحد منها يدري!

وإنما فقط لأنها رأت غيرها يفعل ذلك، لكن القرود التي في الأول كان عندها سبب للضرب، لأنها كانت ترش بالماء .

ومع دوام الموضوع وتغير الأفراد أصبح التقليد هو القانون الحاكم للفعل، فبالتالي أصبحت القرود تضرب أي قرود يأتي ناحية السلم، لمجرد أنه وصل إلى السلم بغض النظر هل وصل إلى الموز أم لا ، أو سوف تُرَشُ بالماء أم لا .

هذه القصة ليست على سبيل الدعابة، وإنما هي من دروس علم الإدارة الحديثة، لينظر كل واحد منكم إلى مقرر عمله، كم من القوانين والإجراءات المطبقة، تُطبق بنفس الطريقة وبنفس

الأسلوب غير المقنع منذ الأزل، ولا يجرؤ أحد على السؤال لماذا يا ترى تطبق بهذه الطريقة بل ستجد أن الكثيرين ممن يعملون على الرغم من أنهم لا يعلمون سبب التطبيق بهذه الطريقة إلا أنهم يستमितون في الدفاع عنها وإبقائها على حالها.

وأيضاً راجع قوانينكمع نفسك؟

إن التقليد هو الذي جعل الخمسة قرود الجديدة تفعل نفس الذي فعلته قبل ذلك حتى لو من غير سبب، فقط لمجرد التقليد. ومن العبرة نأخذ الفكرة، وهي أن هناك أموراً كثيرة في حياتنا نقلدها،

وهنا سؤال: ما رأيك في التقليد؟

إن التقليد نوعان: النوع الأول: نوع إيجابي، وهو تقليد قدوة إيجابية.

والنوع الثاني: هو التقليد السلبي أو التقليد الأعمى أو التقليد الذي نسميه «فن الضعفاء»، وهو التقليد في اللبس وفي الشكل وفي المظهر وفي طريقة الكلام وحتى التقليد في طريقة الحركة.

أسباب التقليد السلبي

إذا لم يتم استغلالك للإمكانيات التي لديك من الوقت أو من الصحة أو من المجهود أو من الطاقة، فتبدأ الاحساس بعدم

المسئولية ، ومن هنا ينظر لأي شيء فيقلده، ولا شك أن للتقليد
الأعمى أسباباً وأهمها :

- ١- عدم وجود قدوة .
- ٢- الانبهار بحضارة الغرب دون مراجعة .
- ٣- عدم الثقة في النفس .
- ٤- ضعف الشخصية أو الإحساس بالضياع .
- ٥- لكي يساير الموضة .
- ٦- للفت نظر الغير، سواءً الشاب بأن يكون ملفتاً للفتيات،
أو البنت تقلد أخرى في لباسها لكي تكون ملفتة لغيرها .
- ٧- ضعف الوازع الديني وعدم الاعتزاز والإلتزام بتعاليم
الدين .
- ٨- الحياة الأسرية المفككة .

هل التقليد يؤدي إلى السعادة؟!



عدم نجاح بعض مواقف الماضي

ليست النهاية !

حين يخفق الواحد منا في بعض مشاريعه أو أهدافه أو لم يصل لما يريد أو يرتبه أو لا يدرك ما يأمله حتى هذه اللحظة .. يبدأ يتسلل إليه الشك في قدراته من ناحية والشك في تحقيق النجاح من ناحية أخرى..

وكل هذا يضعف العزيمة ويوهن الهمة فيفقد الواحد ثقته... حتى يظن أنه هكذا يعيش وهذا حالة ولن يتبدل أو يتغير أو ينجح ..

ولكن يا صاحبي .. لا تقاس الأمور هكذا ..

بل هناك مبادئ هامة في دراسة الأفكار من جديد؟ في تقييم الإهتمامات والأولويات مرة أخرى؟ هل تستطيع التحقق من وضع أهداف حقيقية واضحة محددة وهي ما نسميها « التجارب الفعالة»

فلتكن تجارب نحو القمة

فأنت تعلمت الكثير وفهمت الكثير واستفدت الكثير من كل التجارب ..

أما من قعد يكتب بالورقة والقلم ولم نشهد له خطوة عمل أو نقطة عرق .. فما قيمته؟! وهو ما زال حبيس ورقته وقلمه وكرسيه ومكتبه؟! ..

فالحياة لا تعترف بالكسالى ولا بالقابعين في أماكنهم بل ترفع القبعة لكل من حاول واجتهد وجرب وتعب وبذل المجهود وتقاطر العرق من جبينه .. صدقني ما مر من تجارب هي كنوز لا تقدر بمال وتجارب لها قيمتها وثمنها في الحياة ..

يقول ريتشارد نيلسون جونز

«لكي تحقق أكبر قدر من السعادة والإشباع في حياتك فإنك بحاجة إلى ذخيرة من مهارات التفكير.. إنك مسؤول شخصياً عن خياراتك الفكرية وعن تنمية واستخدام مهارات التفكير الملائمة عندما تواجهك مشكلات شخصية ويمكن أن يتطلب التفكير الفعال والمستقل الكثير من الشجاعة»

نعم إنه غبي !!!

في يوم من الايام عاد طفل من المدرسة إلي المنزل حزين يبكي بشده وصدرة يعلو ويهبط في سرعة ونحيبه يمزق نياط

القلب، دخل الطفل علي أمه في انكسار واضح وحزن يملئ عيناه، وبمجرد أن رآته امه احتضنته بعينيها قبل صدرها وسألته وعيونها تدمع حزناً علي صغيرها « ماذا بك يا بني ؟ من أحزرك أخبرني؟ لا عشت إن عاش فيك الحزن والألم ساعة ..

أجابها الصبي وهو مستمر في البكاء : لقد قال لي المدرس اليوم في المدرسة أنني صبي غبي لا فائدة مني أبداً، ولا فائدة من تعليمي من الاساس، قالها لي يا أمي وسط ضحكات جميع زملائي لقد أهانني أمام الجميع، ولن اتمكن من الذهاب إلي المدرسة مرة ثانية .

مسحت الأم دموع صغيرها واحتوته بحنانها وهو تقول : لا تحزن يا صغيري، فإنهم لا يدركون موهبتك بعد، ولا زال ذكاؤك ونباهتك غائبة عنهم، ولكن لن يمر وقت طويل حتي يدرك الجميع نبوغك .. بدأت الأم الذكية تحفز طفلها وتشجعه حتي عاد في اليوم التالي متناسياً تماماً إهانة استاذة ..

وبعد ثلاثة أشهر جاءها وقد تضاعف حزن وانكساره لأن ناظر المدرسة قد طرده، أخذته امه وذهبت إلي المدرسة لتعلم السبب فأخبرها الناظر في غلظة وقسوة واضحة أنه طفل متخلف ومعاق وهذه المدرسة لم تؤسس للمعاقين .

عادت الأم مع طفلها إلي المنزل وقد أقسمت أن تجعل الجميع يقول علي ابنها أذكي طفل في العالم .. وكانت الأم تُردد هذا القسم كل صباح علي مسامع ابنها، ولم تكتفي بالكلام وحسب، بل أخذت علي كاهلها مهمة تعليمية، فاستدعت له المدرسين وبدأ يتعلم في المنزل، كانت تستقطع من مالها الضئيل حتي تشتري له كل ما يحتاج من أجل التعليم العملي والنظري، لم تتعب ولم تيأس، بل كانت سعادة طفلها دافعاً لها للمزيد من العطاء .

وبعد عشرين عاماً كان العالم كله يتحدث عن العبقري الذي أضاء العالم بأكمله .. إنه توماس أديسون مخترع المصباح الكهربائي والذي لولاه لكانت الأرض تسبح في ظلام دامس حتي يومنا هذا!!



إلقاء الملامة على الآخرين !!

يا لها من فكرة !

نعم .. فكرة سهلة ومريحة وهادئة أن تلقي دوما باللوم على الآخرين ..

فأنت أعظم قائد فى العالم .. لولا الآخرين.

أنت أهم امرأة على كوكب الأرض .. لولا الآخرين.

أنت أهم من أنجبت الأمهات .. لولا الآخرين.

هذا أعظم طبيب وهذه أعظم معلمة

هذا أهم مهندس وهذه أعظم عالمة ..

لولا (غياب) الآخرين.

من أراد أن يكون صاحب بصمة وأثره يُحكي للآخرين لابد أن يستعين بالله أولاً ثم بإستثمار قدراته ومهاراته... فلن ينتهي الآخرين من الحياة .. او تصدر أوامرك بقتل هؤلاء الرعاع

جميعاً!.. ولن تستيقظ يوماً فتجد من يساعدوك أو من يحبوك
هم فقط من يعيشون على كوكبك والبقية تذهب إلى الجحيم!
أفق من هذا اللوم الذي لن ينتهي ولن يثمر ولن يفلح .. إنه
فقط يعطل السير ويؤخر الوصول ويقتل الطموح ويأد الثقة ..
أنت بحاجة لك أنت وليس للآخرين..

فبدلاً من كل تجربة لم تكتمل أو فكرة لم تتجح .. نضع
العنوان «الآخرين هم السبب»

أعد تقييم الأمور وأعد الدراسة من جديد وأعد الفكرة من
بدايتها ..

فكر.. أدرس .. تعلم .. جرب .. تدرب .. خذ قرار .. أكتسب
خبرات .. الخطأ يأتي بخبرة والبداية القوية تنتج النهاية الناجحة
وكما تعلمنا من سنوات طويلة

«من جد وجد ومن زرع حصد».

كفاك لوما : لأنه لن يقدم شيئاً بل يؤخرك عن الحياة.

وأبشرك : اللوم السلبي هو أقوى طريق للاشياء !!

«ليس هناك من هو أكثر بؤساً من المرء الذي أصبح اللا

قرار هو عادته الوحيدة» وليام جيمس



السعى الى الكمال مضاد للسعادة

الفرق بين الطموح والسعى للكمال :

الطموح: مجهود واضح لبلوغ الهدف بنجاح مرتب ومخطط وفقا لإمكانياته وقدراته.

الساعي للكمال: يبذل مجهود كبير جدا لكن بلا رؤي واضحة بلا خطوات مدروسة ولا يعرف اين يصل؟

مَن هم الباحثون عن الكمال؟

الساعي إلى الكمال هو شخص يشغله دوما « هل هذه أفضل خطوة؟ هل هذا أفضل قرار؟ هل هذا أقوى تصرف؟ هل هذا أحلى هدف؟»

أكثر ما يشغله :

- تسير الحياة وفق رؤيتي المثالية ..

• أنا لا اخطئ أبدا وإذا أخطأت (مثلا) فأنا أعطيكم فرصة لتتجحوا أو تتميزوا على .

• الطبيعي عنده أنه لا يعترف بالعيوب والنقائص والمستحيل .

• رغبته السيطرة على كل ما يحيط به وخاصة الأحاسيس والمشاعر ..

• دائم المعاناه أنه لا يصل لأهدافه التي يتمناها

• يدقق في كل الأمور ولا يُعجبه أى شئ تقريبا

• شعاره في الحياة «ما لا يدرك كله يترك كله ويغلب عليه الطمع»

يقول جـول فرانسوا « المشكلة هنا، هي أنك هكذا لا تستفيد بأي شيء من نجاحك، لأنك دائماً غير راضي عنه، وبمجرد أن تحقق نتيجة تبدأ فوراً في السعي إلى الوصول إلى هدف آخر، وكلك شعور مرضي بعدم الرضا والإحباط الدائمين» .

• **كيف يصل الناس إلى أن يكون همهم السعي وراء الكمال؟**

بداية من تربية أبنائهم فالوالدين حريصا كل الحرص على حصول ابنهم على اعلى الدرجات بل والدرجات النهائية ولا بديل غير ذلك .. وتعلق المشائق إذا قل المجموع .. فيفهم من هذه الرسائل أن (قيمته) تعتمد على ما (رأى من حوله) فتترسخ

بداخله الرغبة في الكمال ويسعون طول الوقت إلى إثبات وجودهم وتميزهم أمام آباؤهم خاصة وأمام الآخرين عامة ..

والسعي وراء الكمال هو نوع من رفض الذات!!!

أمعقل ... نعم لأنه تمرد على طبيعته البشرية ومحاولة صنع تمثال للنفس أو الشخصية الكاملة ١٠٠٪ وهذا غير موجود في الحياة أجمع ...

تقول باربرا سترابيسند وهي باحثة شهيرة « إن الإصرار على الكمال وسيلة باردة تعيشي بها حياتك. فالقصور طبع البشر والإنسانية»

وفي كتاب ما الخطأ في السعي الى الكمال؟

«شتان ما بين السعي السليم الى الأفضل والتوق المرضي الى بلوغ مثل أعلى مستحيل... فالأشخاص الذين يجاهدون لبلوغ الأفضل قد يشعرون برغبة شديدة في ترتيب وتنظيم حياتهم ويتوقعون من أنفسهم إنجاز الكثير، لكنهم يتقبلون أخطاءهم ويحاولون التأقلم معها. . . . أما الذين يسعون إلى الكمال فيعيشون في قلق دائم من ارتكاب الأخطاء ويضعون لأنفسهم مقاييس رفيعة للغاية يتعذر بلوغها.»

هل ينطبق عليك هذا الوصف؟

ملامح الشخصية التي تسعى الى الكمال

- يعاني من الإحباط لأن ما يفعله ليس كاملا كما رسم لنفسه ذلك .
- مشغول ولا يعجبه شئ لأنه يعرف أنه لم يصل إلى ما يريد .
- شخص عصبي ومندفع .
- لا يشعر بالراحة أو السعادة لأنه لا يكافئ نفسه على ما فعل بل يظن أنه لا يستحق المكافأة

الخلاصة :

من أهم الخطوات ولك أن تدرك واکررها (تدرك) أنك بشر لم تُخلق كاملا ولن تكون كاملا ولن تصل الى الكمال .. أدرك وافهم وترجم وتعامل مع هذه الحقيقة ولا تتسلخ منها لأنها الحقيقة وليس وجهات نظر او اجتهادات ..

أمامك طريقان :

الأول: طريق العلاج النفسي !!

الأمر الثاني: تقتحم مجالات الحياة والعمل !! لتعرف وقتها أنك غير كامل ..

لا يوجد عمل او قرار او فكرة ١٠٠% كاملة او ناجح او صحيحة .. انتهى الكلام



خوف المجهول ثم !!

خوف المجهول من أقوى أسباب الاحباط والتي تجعل التوتر والقلق متلازما معك .. وكلما هجم عليك هذا الهاجس ثق فى الله وأحسن ظنك به ولا تصدق الأبراج وهذا الدجل لأن القادم كله غيب ولا يعلمه إلا الله .. كما ان الأخذ بالاسباب الواقعية المدروسة ودراسة الأمور تعطيك صفحة مكشوفة وواضحة وليس مجهولا أخاف منه وكل هذا بعد الإستعانة بالله ..

وجد العلماء من جامعة إلينوي في شيكاغو بالولايات المتحدة أن اضطرابات الهلع والقلق الاجتماعي والفوبيا جميعها أمراض متشابهة، سببها الخوف من المجهول !!

وبالنسبة إلى هؤلاء العلماء فإن المجهول يشكل تهديداً (غير مؤكد) وهو ما لا يمكن التنبؤ بحدوثه وشدته وتكراره أو مدته.

وفي الدراسة التي أجراها الباحثون، قاموا بتتبع حالات ١٦٠ مشاركاً من الفئة العمرية بين ١٨ — ٦٥ عاماً .. ومن بين هؤلاء

المشاركين كان ٢٥ شخصاً يعانون من مرض اكتئابي شديد، و٢٩ شخصاً يعانون من اضطرابات القلق العام، و٤١ شخصاً يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي، و٢٤ من فوبيا محددة، وأما باقي الأشخاص وعددهم ٤١ فلم يُظهروا أيّ علاماتٍ لأمراض نفسية.

لو نظر الواحد منا على النعم التي عنده وأحسن استغلالها وشكرها .. لتغيرت حياته واعتدل مزاجه ... بدلا من التشاؤم والنكد والإحباط بفقدائها او حدوث ما لا يتوقعه (خوف المجهول) فيظل قلقا ومتوترا ومحبطا .

وقال تعالى « ما يفعلُ اللهُ بعدابكم إن شكرتم وآمنتم وكان اللهُ شاكراً عليماً »

وقوله تعالى « فإنَّ مع العسر يسراً، إنَّ مع العسر يسراً »

فأحسن الظن بربك واطمئن لوعده اللهُ بحصول الفرج بعد الضيق، وترقّب الخير دائماً فهو آتٍ لا محالة لأهل الحق والإحسان.

يا صاحبي ...

لا تترك نفسك فريسة لشبح المجهول .. والخوف منه .. اشتغل على نفسك وخذ خطوات للتخطيط الحقيقي لأهدافك ... وجهز قراراتك التي تقود بها حياتك .. وقلل من ربط الظروف

الحالية بالمستقبل فما بين طرفة عين وانتباهتها يُغير الله من حال الى حال ..

الدكتور دان بيترز طبيب نفساني ومدير مركز سومت الاستشاري العلاجي في كاليفورنيا وباحث ومؤلف لمجموعة من الكتب التي تعالج موضوع الخوف والقلق النفسي؛ يسمى هذا النوع من القلق «الوحش» ؛ حيث يوصي الناس بضرورة محاربته قبل أن (يستأسد) عليهم فتصبح السيطرة عليه أمرا مستحيلا.

ويؤكد على أن الأفكار والتصورات المبالغ فيها، من شأنها أن تحرّض هذا «الوحش» وأصدقاء المقربين؛ مثل الوسواس القهري والتوق إلى تحقيق الكمال، لتحول حياة الناس إلى جحيم لا مبرر له.

ولاحظ الدكتور بيترز من خلال تجاربه ومشاهداته وحواراته مع الجمهور، أن استجابات الناس لوحش القلق والخوف من المستقبل تختلف من حيث النوع والشدة؛ كما أن أغلبهم، ممن يعاني من هذا القلق المفرط، لا يدركون ذلك، وبالتالي فهم لا يبحثون عن المساعدة وينظرون إلى قلقهم هذا وكأنه أمر طبيعي.

ويرى الدكتور دان إن القلق قد يولد مع الفرد أو قد يكون مكتسبا من حيث هو أسلوب في الحياة تعتمد الأسرة وتورثه لأبنائها، لذلك فالطفل الذي يعتريه القلق بصورة مبالغة هو

طفل لوالدين يعانيان من هذا الأمر أيضاً وقد يكون الأمر منوطاً بشجرة العائلة التي تمتد للأجداد الكبار.

يقول الدكتور بيترز: «لم يفت الأوان بعد، فهناك دوماً فرصة سانحة لتعلم شيء جديد يمكن أن يحدث التغيير الإيجابي في حياتنا؛ فبعض البالغين الذين تجاوزوا مرحلة الشباب بكثير لا يترددون في تعلم مهارة جديدة، قد تكون لغة أجنبية أو مهارة رياضية وحتى الطيران إذا كانت لديهم الرغبة والدافع، فلما لا يكون الهدف هذه المرة ترويض النفس على اكتساب مهارة نفسية جديدة، من شأنها أن تقمع سيطرة الأفكار السلبية على حياتنا وتعلمنا كيف نتخلى عن قلقنا على المستقبل وكيف نواجه وحش الخوف بشجاعة ونستمتع بشعور السعادة من دون منغصات؟».

الذين يواجهون أحداثاً سعيدة في حياتهم قلما يعبرون

عن شعورهم بالفرح خوفاً من تبعات هذا الشعور

ولكون هذا النوع من وحش القلق يتصف بالشراسة والقسوة، فإن الدكتور بيترز وضع بعض الخطوات لمحاربته أطلق عليها «خطة المعركة»، وأهمها أن هذا النوع من المخاوف سيؤثر سلباً على النظرة إلى الحياة كما يكمن تأثيره الكبير على الصحة كونه يتسبب في ضيق الصدر واضطراب ضربات القلب إضافة إلى آلام المعدة والصداع والدوار، وهذه الأمور يمكن أن تحمل نتائج عكسية لمسببات القلق

غير المبرر؛ فهذا المجهول الذي نخافه قد يكون تدهور في الصحة، لذلك يتوجب علينا محاربتَه حفاظاً على صحتنا. كما ينصح بيترز بضرورة توجيه أفكارنا إلى المسار الصحيح، فبعض أنواع القلق الذي يسبق إجراء مقابلة عمل قد يكون مشروعاً إذا لم يبالغ فيه، إذ أن المبالغة هنا تتسبب في تشويش أفكارنا وتوصلنا إلى النتيجة التي لا نحبها والتي كانت مصدراً لقلقنا في الأساس، كما أن التركيز في لحظة (الحاضر) من شأنه أن ييقينا بعيداً عن (الوحش) الذي يتغذى على المستقبل المجهول.

أما النصيحة السحرية فتقول: اعمل على عكس ما يحضك عليه وحش القلق، فالهروب إلى مناسبة اجتماعية بسيطة قد يكون خطوة في الإتجاه الصحيح، حيث أن الإندماج في النشاطات الإجتماعية يجعل من مهمة (وحش القلق) عسيرة، لأنه لا يمكنه الاستفراد بنا وسط مجموعة من الناس.

هل ستدفع ثمن التذكرة ؟

بينما يقوم سائق الاتوبيس بمهمته والكمسرى يقطع التذاكر واذا برجل ضخم الجثة عظيم العضلات .. فقال للكمسرى بصوت عال حين طلب منه دفع التذكرة «المعلم ميمى لا يدفع تذاكر» ولم تنفع معه الحيل وذهب الكمسرى للسائق ليحكى له وحين ذهب مسرعا اليه ورآه عاد صامتا ولم يطالبه بدفع الاجرة ..

قرر السائق أن يستعد لمواجهة بل ومصارعته اذا لزم الامر
فذهب لأحد وتعلم فن الدفاع عن النفس وبرزت العضلات من
جسده وبعد عدة أشهر ذهب الى الزيون يطالبه بدفع التذكرة وكله
تربص بأى رد فعل سيكون له رد فعل هو الاخر ولو التدخل بالقوة
.. ولكنه أعاد الاجابة «المعلم ميمى لا يدفع تذاكر» فالتفت إليه
السائق وهو يستعد لمعركة حامية وقال: «ولماذا؟؟»

فقال : «لأن المعلم ميمى لديه اشتراك سنوي» !!!

بالظبط هذه هو خوف المجهول .. فانتقل من (المجهول الى
المعلوم) .. دراسة واقع واخذ بالاسباب واستعانة بالله ..

قال تعالى «وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ
يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ
الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»

وقال النبي ﷺ «عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس
ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له وإن
أصابته ضراء صبر فكان خيرا له» (صحيح مسلم)

وتقول الحكمة (من تستطيع أن تمنع طيور الهم أن تحلق فوق
رأسك، لكنك تستطيع أن تمنعها أن تعشش في رأسك)



كثرة قوانين السعادة والتغيير

هكذا يفكر:

- يجب أن تتضبط أمورا كثيرة جدا لكي يستريح
- يجب اتباع كل قوانين السعادة لكي اكون سعيدا
- سأمشي على معدل سريع للتغيير وينسى ان التغيير منحني موجى.
- فيسعى لتحقيق هذه الافكار فلا يستطيع فيصاب بالاحباط..

أخطر مشاكل العالم

هي المشاكل النفسية وعدم مقاومة وعدم مواجهة الشعور السلبي منذ أن يبدأ يلوح في الأفق سواء بكلمة أو فكرة أو نقد أو سخرية .. فيتمكن منك ويتراكم لديك ..

فلا تترك هذا الشعور يتراكم حتى لا تزداد شوكته وتقوي عليك سطوته فتقل ثقتك بنفسك دون مبرر يذكر ولا سبب يفهم وإذا رجعت بالذاكرة الآن ستجد لديك الكثير.

هل تعلم سر السعادة؟! :

يحكى أن أحد التجار أرسل ابنه ليتعلم سر السعادة لدى أحكم رجل في العالم .. مشى الفتى أربعين يوماً حتى وصل إلى قصر جميل علي قمة جبل .. وفيه يسكن الحكيم الذي يسعى إليه .. وعندما وصل وجد في قصر الحكيم جمعا كبيرا من الناس ..
انتظر الشاب ساعتين حين يحين دوره .. أنصت الحكيم بانتباه إلي الشاب ثم قال له : «الوقت لا يتسع الآن»

وطلب منه أن يقوم بجولة داخل القصر ويعود لمقابلته بعد ساعتين .. وأضاف الحكيم وهو يقدم للفتى ملعقة صغيرة فيها نقطتين من الزيت: «أمسك بهذه الملعقة في يدك طوال جولتك وحاذر أن ينسكب منها الزيت!» ..

أخذ الفتى يصعد سلالم القصر ويهبط مثبتا عينيه علي الملعقة .. ثم رجع لمقابلة الحكيم الذي سأله

هل رأيت السجاد الفارسي في غرفة الطعام؟ الحديقة الجميلة؟

وهل استوقفتك المجلدات الجميلة في مكتبتني؟

ارتبك الفتى واعترف له بأنه لم ير شيئا ، فقد كان همه الأول ألا يسكب نقطتي الزيت من الملعقة فقال الحكيم : «ارجع وتعرف علي معالم القصر .. فلا يمكنك أن تعتمد علي شخص لا يعرف البيت الذي يسكن فيه!»

عاد الفتى يتجول في القصر منتبها إلى الروائع الفنية
المعلقة على الجدران والتحف الفنية الراقية .. فشاهد الحديقة
الغناء والزهور الجميلة .. و عندما رجع إلى الحكيم قص عليه
بالتفاصيل ما رأى .. فسأله الحكيم: « ولكن أين قطرتي الزيت
اللتى تعهدت بهما؟»

نظر الفتى إلى المعلقة فلاحظ أنهما انسكبتا ..

فقال له الحكيم : «تلك هي النصيحة التي أستطيع أن أسديها
إليك سر السعادة هو أن ترى روائع الدنيا وتستمتع بها دون أن
تسكب أبدا قطرتي الزيت!»

أفهمت أم أشرح لك ؟ ..

«فالسعادة هي حاصل ضرب التوازن بين الأشياء ، وقطرتا
الزيت هما الستر والصحة ..

فهما التوليفة الناجحة ضد التعاسة»



تقبل الفشل والفشل الذى بعده

نعم وبكل تأكيد ستفشل فى البداية .. واقسم لك انك ستفشل فى البداية .. هذا مؤكد كلنا نفشل فى البداية .. المهم هو تقبلك لهذا الفشل والذى أحب أن اسميه (تجربة لم تكتمل) ..

هذه التجارب الفاشلة تعلمنا الكثير وتصل بنا إلى خبرات وإدراك ووعى لم يكن فى الحسبان .. من يحبون التزلج على الجليد يقولون دوما « لن تصبح ماهرا حتى تتعلم كيف تقع؟ » ومن يحبون الفروسية يقولون (فى كل سقطة ن فوق ظهر الحصان تقلل فرص الوقوع فى المرات التالية المهم أن تكون تعلمت !)

وتعالوا نعيش هذه القصة :

فى عام ١٩٣٨ كان «سوشيرو» شابا فقيرا.. وكل ما يتمناه أن يبيع قطع الغيار التي يصممها لشركة تويوتا.. وبذل الكثير

من المجهود والتعب في تصميم وتصنيع هذه القطعة وحين انتهى مباشرة لمصنع تويوتا ليحقق حلمه وبيعها لهم .. لكن : مصنع تويوتا رفض !!

هل شعر بالفشل والضياع ؟!

فكر وحاول من جديد وسهر وتعب محاولا تعديل هذه القطعة .. القطعة وحين انتهى مباشرة لمصنع تويوتا ليحقق حلمه وبيعها لهم .. وهذه المرة اشترتها تويوتا!

بدأ يكسب وامتك وفره من المال فقرر أن يؤسس مصنعا ينتج قطع غيار السيارات ..

في ذلك الوقت كانت الحكومة اليابانية تستعد للحرب ولم تكون المواد الخرسانية متوافرة ..

فلم يستطع صاحبنا أن يبني مصنعه .. فلم يحبط وبيأس بل قرر أن يخترع هو وأصدقائه خلطة خرسانية من صنعهم هم .. كي يبني المصنع الذي يحلم به .. وتم فعل ذلك ..

وأثناء الحرب قصفت الطائرات الأمريكية مصنعه !!

خرج من المصنع فورا .. وأمر موظفيه أن يحاولوا معرفة المكان الذي تهبط فيه هذه الطائرات لتغيير وقودها .. وأمرهم بأخذ هذا الوقود لأنه سيفيدهم في عملية التصنيع .. فهم لا يجدون المواد الخام اللازمة!

استطاع اعادة بناء المصنع وبدأ في الإنتاج من جديد !!

لكن هذه المرة .. ضربه زلزال رهيب هدم المصنع من جديد!!

فباع حق التصنيع لشركة هوندا وفقد كل ما يملك ولم يعد

قادرا على الاستمرار في فكرة المصنع !!

عانت اليابان بعد الحرب من أزمة وقود لدرجة أنها كانت

توزع الوقود على المواطنين بحصص متساوية.. ولكنها لم تكن

كافية لمجرد قيادة سيارته للسوق لشراء احتياجات أسرته ..

فكانت عنده ماكينة لقص الحشائش فك موتورها وركبه في

دراجة هوائية .. ومنها أخرج للعالم أول دراجة بخارية !

أعجب الناس بالفكرة وطلبوا أن يصنع مثلها .. فصنع

الكثير من هذه الدراجات لدرجة أنه فكر في تسويقها تجاريا ..

فأرسل إلى كل محال الدراجات .. وتوقع أن يجني الملايين من

هذا المشروع ..

ولكن هذا لم يحدث !!

رفض الناس استخدام هذا الاختراع نظرا لثقل وزنه وقتها

وكبر حجمه المبالغ فيه ..!!

فقرر أن يطورا اختراعه ويعدل فيه ويضبط قياساته حتى
نجح وحصل على الملايين وحاز على جائزة الإمبراطور لمساهماته
الفعالة في المجتمع .. أنشأ مصنعه (الذي كان يحلم به) ويعتبر
من أكبر المصانع حول العالم ..

انه مصنع (هوندا) للسيارات !!!!!

لصاحبه «سوشيرو هوندا» ..



ضع سقفًا لخوفك ..

أسأل نفسك : ما أسوأ شئ يمكن ان يحدث في كذا ؟

بالورقة والقلم اكتب وحدد ذلك.. وراجع المعطيات والمعلومات والخطط لتهدئ نفسيًا وتجعل عقلك متزنًا يجيد التفكير وبالذات تحليل الامور كى لا يصير نهية للأفكار السلبية وشبح الإحباط... والإجابة ستعطيك قوة على تخطى فجوة كبيرة فى تفكيرك..

وفي غزوة الخندق

حينما اعترضت صخرة عظيمة طريق المسلمين ، أخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم المعول وضرب به ثلاث ضربات ، وفتح باب الأمل للصحابة في انتصار الإسلام ، قَالَ ابْنُ إِسْحَاقَ : وَحَدَّثَتْ عَنْ سَلْمَانَ الْفَارِسِيِّ ، أَنَّهُ قَالَ ضَرَبَتْ فِي نَاحِيَةِ مَنْ

الْخَنْدَقِ ، فَعَلَّطَتْ عَلَيَّ صَخْرَةً وَرَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَسَلَّمَ قَرِيبٌ مِنِّي ؛ فَلَمَّا رَأَيْتُ أُضْرِبُ وَرَأَيْتُ شِدَّةَ الْمَكَانِ عَلَيَّ نَزَلَ فَأَخَذَ الْمِعْوَلَ مِنْ يَدِي ، فَضْرَبَ بِهِ ضَرْبَةً لَمَعَتْ تَحْتَ الْمِعْوَلِ بَرْقَةٌ قَالَ ثُمَّ ضْرَبَ بِهِ ضَرْبَةً أُخْرَى ، فَلَمَعَتْ تَحْتَهُ بَرْقَةٌ أُخْرَى ؛ قَالَ ثُمَّ ضْرَبَ بِهِ الثَّالِثَةَ فَلَمَعَتْ تَحْتَهُ بَرْقَةٌ أُخْرَى . قَالَ قُلْتُ : يَا أَبِي أَنْتَ وَأُمِّي يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا هَذَا الَّذِي رَأَيْتَ لَمَعَ تَحْتَ الْمِعْوَلِ وَأَنْتَ تَضْرِبُ ؟ قَالَ أَوْقَدْ رَأَيْتَ ذَلِكَ يَا سَلْمَانَ ؟ قَالَ قُلْتُ : نَعَمْ قَالَ أَمَّا الْأَوْلَى فَإِنَّ اللَّهَ فَتَحَ عَلَيَّ بِهَا الْيَمْنَ ؛ وَأَمَّا الثَّانِيَةُ فَإِنَّ اللَّهَ فَتَحَ عَلَيَّ بِهَا الشَّامَ وَالْمَغْرِبَ وَأَمَّا الثَّالِثَةُ فَإِنَّ اللَّهَ فَتَحَ عَلَيَّ بِهَا الْمَشْرِقَ قَالَ ابْنُ إِسْحَاقَ : وَحَدَّثَنِي مَنْ لَا أَتَاهُمْ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّهُ كَانَ يَقُولُ حِينَ فُتِحَتْ هَذِهِ الْأَمْصَارُ فِي زَمَانِ عُمَرَ وَزَمَانِ عُثْمَانَ وَمَا بَعْدَهُ افْتَتِحُوا مَا بَدَأَ لَكُمْ فَوَالَّذِي نَفْسِي أَبِي هُرَيْرَةَ بِيَدِهِ مَا افْتَتَحْتُمْ مِنْ مَدِينَةٍ وَلَا تَفْتَتِحُونَهَا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ إِلَّا وَقَدْ أَعْطَى اللَّهُ سُبْحَانَهُ مُحَمَّدًا ﷺ مَفَاتِيحَهَا قَبْلَ ذَلِكَ . (سيرة ابن هشام ٢/٢١٩).

والاسي جونسون .. فعل ذلك من قبل

التحق شاب امريكي بالعمل في ورشة كبيرة لنشر الأخشاب في مدينته، قضى الشاب في هذه الورشة أجمل سنوات حياته وشبابه، عندما كان شاباً قوياً قادراً علي الاعمال الشاقة والصعبة، وعندما بلغ هذا الشاب سن الاربعين من عمره، كان لا يزال يعمل

بكامل قوته ولياقتة ولكن أصبح ذو شأن وخبرة ومكانة عالية في الورشة، وذات يوم فوجئ برئيسه في العمل يخبره أنه مطرود من الورشة وعليه أن يغادرها علي الفور دون نقاش وبلا عودة ..

أصاب هذا الرجل مزيجاً من مشاعر الدهشة والصدمة والغضب والحزن، خرج إلي الشارع وهو يتذكر سنوات تعبته ومجهدودة الذي بذله في هذه الورشة، فأحس بالأسف الشديد والإحباط واليأس، وقد أغلق في وجهه باب رزقه الوحيد، ذهب الرجل المسكين إلي منزله وأبلغ زوجته بما حدث وأخبرها أنه سوف يرهن منزلها الصغير الذي يعيشان به حتي يحصل علي بعض المال حتي يجد عمل آخر له في مهنة البناء .

وبالفعل بدأ هذا الرجل في العمل وكان أول مشروع له هو بناء منزلين صغيرين بذل فيهما مجهود كبير ثم توالى مشروعات الصغيرة وأصبح متخصصاً في بناء وتنفيذ المنازل الصغيرة، وقضى خمسة أعوام من الجد والاجتهاد المتواصل حتي أصبح مليونيراً مشهوراً .. إنه والاس جونسون الرجل الذي بني سلسلة فنادق هولندي إن ، بالإضافة إلي العديد من الفنادق المشهورة حول العالم ..

كتب والاس جونسون في مذكراته الشخصية : لو علمت الآن اين يقيم رئيس العمل الذي طردني لتقدمت إليه بالشكر العميق

لأجل ما صنعه لي، فقد تأملت كثيراً وقتها ولكنني الآن فهمت إن الله شاء أن يغلق في وجهي باباً ليفتح أمامي طريقاً أفضل لي ولأسرتي وللمجتمع وللعالم أجمع ..

الخوف هو ما يمنعك من القيام بأشياء عظيمة .. لا تخف من تعلم شيئاً جديد . لا تخف أن تبدأ من جديد لا تخف من التخلص من مخاوفك والسماح لنفسك بأن تكون سعيداً .. إذا تغلبت على مخاوفك ، سوف تحقق النجاح

اكتب ما تريد تحقيقه وانشغل بتنفيذه

البعض يببالغ في تقدير قيمة ما لا يتمتع به .. ويبخس قيمة ما يتمتع به . أليس كذلك ؟؟

المراهق الافريقي :

بدأت قصة المراهق الافريقي الذي يدعي روبرت مفوني، عندما كان يبلغ من العمر ١٦ عاماً، وبالتحديد في نهاية عام ٢٠١٣، حيث التحق روبرت بإحدى الجامعات البريطانية وهناك وجد لنفسه عملاً بدوام جزئي كعامل يقوم بإعداد وتقديم المشروبات في مقصف شركة تعمل في مجال التداول الإلكتروني في أسهم البورصات العالمية، وبعد ذلك اشتغل أيضاً كعامل تحت الطلب في أحد مطاعم الوجبات السريعة .

وبعد مرور ثلاث سنوات فقط، عندما بلغ روبرت التاسعة عشر من عمره، تحول إلي مليونير يمتلك سيارة بنتلي فارهة يتخطي ثمنها ٢٠٠ ألف دولار، هذا بالاضافة إلي اسطول من سيارات الليموزين الفارهة يقوم بتأجيرها ويصل إجمالي ثمنها إلي ٤٠٠ ألف دولار، هذا بالاضافة إلي امتلاكه العديد من الاستثمارات الضخمة في العقارات والمقاه في إنجلترا وفي جنوب افريقيا، وقد اشترى روبرت سيارة ومنزلاً لوالدته البسيطة .

ويسرد روبرت المراهق الافريقى قصة نجاحه قائلاً : خلال عملي في مقصف شركة التداول الالكتروني تمكنت من تعلم أساسيات المضاربة في البورصة عبر منصات الانترنت، ومن هنا بدأت ممارستها لحسابي من خلال مسكني الخاص، وسرعان ما اكتشفت أنني بارع فيها بشكل كبير، حتي تمكنت من تحقيق أرباح بلغت آلاف الجنيهات الإسترلينية في غضون أيام قليلة فقط .

واستطرد روبرت قائلاً : وقد استمرت ارباحي حتي وصلت إلي ١٣٠ ألف جنية استرليني خلال بضعة أشهر، فقامت بشراء سيارتي بنتلي بهذا المبلغ، وقد تزامن هذا النجاح مع تفوقني في جميع مواد الدراسة الجامعية .

وفي بداية عام ٢٠١٥ وحتى الآن تضاعفت ارباح روبرت مرات عديدة واشترى الكثير من السيارات والعقارات، ولكنه لم ينس

والدته قط، ولم يستطع أن يتركها تستقل حافلات النقل العام في جنوب افريقيا، بينما هو يتمتع بأفخم السيارات في لندن .

وتقول والدة روبرت أنها فخورة جداً بابنها وسعيدة بنجاحة وتفوقة إلي جانب تفوقة الدراسي، ولكن الطريف في الامر أن كل هذا لم يمنعها من ممارسة دورها التويخي كأم، حيث بدأت تعبر عن تحفظها إزاء ما اعتبرته اسراف وبهرجة صارخة من جانب روبرت قائلة : ربما أكون عتيقة التفكير، لكنني أتساءل لماذا صيغ سيارته بلون ذهبي براق؟ لقد كان لونها الفضي الأصلي أفضل وأقل تباهياً .



شكر النعم

مر أحد الصالحين على رجل شلت يده وساقاه وبه كل الأمراض والعاهات وهو يردد «الحمد الذي عافاني مما ابتلي كثيراً من عبادته» فقال له: ومن الذي عافاك؟! انك متبلي.. بجميع الابتلاءات.. فقال الرجل: «أحمده على أن جعل لي لساناً يذكره وقلبا يشكره»..

تخيل فقد حاسة من الحواس (استغنى عن نعمة واحدة فقط .. ما هي ؟؟)

وقال النبي (ﷺ) «انظروا إلى من أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله» رواه مسلم في صحيحه وقال أحد العلماء «أول كلمة في سورة الفاتحة (الحمد لله) كلام في غاية الروعة والجمال! الحمد لله على نعمه! أتذكر نعم الله علي في سمعي وفي بصري، أتذكر نعم الله علي في عقلي وفي

فكري، أتذكر نعم الله علي في مجتمعي وأسرتي، أتذكر نعم الله علي في ديني، أتذكر نعم الله علي في أصل خلقتي، أتذكر نعم الله علي في هذا الهواء وهذا الماء وهذه السماء وهذه الأرض فأقول الحمد لله. لما تنظر إلى الحياة بعين (الحمد لله)»

ان الشاكر لا يقارن بينه وبين غيره الا فى الشكر والطاعة ..
ومن ثم فهو راض عن قضاء الله معه اعطاه ام حرمه .. اغناه ام افقره وهذا من شيم الشاكرين

وهذا موسى- عليه السلام - بعد أن خرج مطارداً وكان فقيراً يجلس ويرفع يديه ويخفق بقلبه، ويلهج بلسانه، «رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ» [سورة القصص/٢٤]

فتفتح الأبواب، وتيسر الأمور، ويدخل في الزواج، ويمر بالإجارة، ويدخل ميدان العمل، ويكلل بالنبوة، ويخص بأن يكون كلیم الله - عز وجل .



أنا اجننى !!

أليس أنت ؟!

قد يجلد الواحد منا ذاته حيث أنه قصير القامة أو طويلها ..
كبير الأذن أو صغيرها .. أسود لون العينين أو أخضرها .. أسود
البشرة أو أبيضها .. لديه شعر ناعم أو مجعد .. ومن ثم يبدأ
يرفض ذاته ..

وهذا الرفض يسبب السخط على كل مقدرات الذات المكنونة
بداخلها من مهارات وقدرات وإمكانيات فلا يرى في نفسه أنه
الشخص الذي يريده ويجد أنه الشخص الذي لا يحبه ..

لا تضع شروطاً !!

وكأنه يشترط أن تصغر أنفه وتخضر عينيه وينعم شعره حتى
يرضى عن نفسه ويقبلها وكأنه يضع شروطاً لقبول ذاته، وكأنه
يعترض على خلق الله له بهذا الشكل وبهذه الصورة وصدق ربنا

حين قال (ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم) فشكلك ولونك وملامحك هي أحلى تفاصيل وهيك الله إياها..

لا تقارن بل نافس

فلا تقارن لونك بلون غيرك وشعرك بشعر غيرك وعينيك بعين غيرك هذه قسمة الله فيك.. وهكذا يريدك فلا تتشغل إلا بما في داخلك.. ومن أحسن داخله كان خارجه أروع أما من عاش ليلمع للآخرين خارجه فما قيمته إلا من فقد احترامه لذاته وأسقطها من عينه والمنافسة أحلى بكثير حين تكون الانجازات والبصمات .

خماسية تقدير الذات (أنا أحبنى جداً).

١ - التعامل مع تحديات الحياة :

مهما بلغت قسوة التحديات وقوة العقبات فليديه قدرة على التعامل معها سواء بالمواجهة أو بإعادة ترتيب الأولويات أو بالمرونة وعدم الصدام معها .

٢ - التمتع بالخصوصية :

حياتك خاصة بك.. ولها متعة خاصة أن لديك قيم ومبادئ وأفكار هي خاصة بك وملك لك وحدك فلا تسمح لغيرك أن يخترق خصوصيتك فيدمر بعض القيم ويصادر عنك المبادئ أو يشكل لك حياتك .

٣- الشعور بالأهمية والجدارة:

رأيتك في نفسك هو أهم ما تملك لأنه يشكل حياتك.. فإن فقدت هذا الشعور بسبب كثرة السخرية أو عنف النقد فلن تتمكن من تقدير ذاتك بل ستعود بها إلى دائرة الجلد والإنهيار.

٤- قوة الإحترام والسعادة:

أكثر شخص يجبر من أمامك على احترامه هو أنت فلا تسمح لأحد مهما بلغ بإهانتك أو التقليل من شأنك حتى لو على سبيل الدعابة حيث هذا يؤثر في رؤية الشخص لذاته ويقلل مع الوقت تقديره لها مهما حدث فاحترام ذاتك يجبر غيرك على احترامك

٥- السيطرة على حياتك الخاصة

نعم هو مسيطر على حياته فلا يترك الفرصة عند عدم اكتمال مشروع أو فكرة أن يدمره غيره أو يسرق حلمه أو يدمر هدفه هي حياتك أنت وأنت من يكتب قصتك وإذا أردت أن تكون حياتك عظيمة وناجحة ومؤثرة فلا تنسى شيئاً واحداً أنك أنت المؤلف (كل نفس بما كسبت رهينة) هذا هو المفهوم القوي لإدارة وقيادة وتقدير الذات ومنه تتحرك إلى دائرة الأهداف فلا تدخل من يضيعك أو يسرق حلمك أو يقتل طموحك

اقبل نفسك ليقبلك الآخرون !

لو رفضتك سيرفضك الآخرون

امنح الدعم للآخرين وتعلم تقبل الدعم منهم



الدم الصورة الذهنية

أحد المستشفيات كان هناك مريضان هرمن في غرفة واحدة كلاهما به مرض عضال.

أحدهما كان مسموحاً له بالجلوس في سريره لمدة ساعة يومياً بعد العصر. ولحسن حظه فقد كان سريره بجانب النافذة الوحيدة في الغرفة.

أما الآخر فكان عليه أن يبقى مستلقياً على ظهره طوال الوقت كان المريضان يقضيان وقتهما في الكلام، دون أن يرى أحدهما الآخر، لأن كلاً منهما كان مستلقياً على ظهره ناظراً إلى السقف. تحدثا عن أهليهما، وعن بيتيهما، وعن حياتهما، وعن كل شيء..

وفي كل يوم بعد العصر، كان الأول يجلس في سريره حسب أوامر الطبيب، وينظر في النافذة، ويصف لصاحبه العالم الخارجي. وكان الآخر ينتظر هذه الساعة كما ينتظرها الأول، لأنها تجعل حياته مفعمة بالحيوية وهو يستمتع لوصف صاحبه للحياة في الخارج:

ففي الحديقة كان هناك بحيرة كبيرة يسبح فيها البط والأولاد صنعوا زوارق من مواد مختلفة وأخذوا يلعبون فيها داخل الماء. وهناك رجل يُوجِّر المراكب الصغيرة للناس يبحرون بها في البحيرة. والنساء قد أدخلت كل منهن ذراعها في ذراع زوجها، والجميع يتمشى حول حافة البحيرة.

وهناك آخرون جلسوا في ظلال الأشجار أو بجانب الزهور ذات الألوان الجذابة. ومنظر السماء كان بديعاً يسر الناظرين فيما يقوم الأول بعملية الوصف هذه ينصت الآخر في ذهول لهذا الوصف الدقيق الرائع. ثم يغمض عينيه ويبدأ في تصور ذلك المنظر البديع للحياة خارج المستشفى.

وفي أحد الأيام وصف له عرضاً عسكرياً. ورغم أنه لم يسمع عزف الفرقة الموسيقية إلا أنه كان يراها بعيني عقله من خلال وصف صاحبه لها. ومرت الأيام والأسابيع وكل منهما سعيد بصاحبه. وفي أحد الأيام جاءت الممرضة صباحاً لخدمتهما كعادتها!!

فوجدت المريض الذي بجانب النافذة قد قضى نحبه خلال الليل. ولم يعلم الآخر بوفاته إلا من خلال حديث الممرضة عبر الهاتف وهي تطلب المساعدة لإخراجه من الغرفة. فحزن على صاحبه أشد الحزن. وعندما وجد الفرصة مناسبة طلب من الممرضة أن تنقل سريره إلى جانب النافذة. ولما لم يكن هناك مانع فقد أجابت طلبه.

ولما حانت ساعة بعد العصر وتذكر الحديث الشيق الذي كان يتحفه به صاحبه انتحب لفقده. ولكنه قرر أن يحاول الجلوس ليعوض ما فاته في هذه الساعة. وتحامل على نفسه وهو يتألم، ورفع رأسه رويداً رويداً مستعيناً بذراعيه، ثم اتكأ على أحد مرفقيه وأدار! وجهه ببطء شديد تجاه النافذة لينظر العالم الخارجي ..

وهنا كانت المفاجأة !!

لم ير أمامه إلا جداراً أصم من جدران المستشفى، فقد كانت النافذة على ساحة داخلية. نادى الممرضة وسألها إن كانت هذه هي النافذة التي كان صاحبه ينظر من خلالها، فأجابت إنها هي!! فالغرفة ليس فيها سوى نافذة واحدة. ثم سألته عن سبب تعجبه، فقص عليها ما كان يرى صاحبه عبر النافذة وما كان يصفه له. كان تعجب الممرضة أكبر !!

إذ قالت له: ولكن المتوفى كان أعمى، ولم يكن يرى حتى هذا الجدار الأصم، ولعله أراد أن يجعل حياتك سعيدة حتى لا تُصاب باليأس فتتمنى الموت. أأنت تسعد إذا جعلت الآخرين سعداء؟

إذا جعلت الناس سعداء فستتضاعف سعادتك، ولكن إذا وزعت الأسى عليهم فسيزداد حزنك.

إن الناس في الغالب ينسون ما تقول، وفي الغالب ينسون ما
تفعل، ولكنهم لن ينسوا أبداً الشعور الذي أصابهم من قبلك. فهل
ستجعلهم يشعرون بالسعادة أم غير ذلك؟
وليكن شعارنا جميعاً وصية الله التي وردت في القرآن الكريم :
'وقولوا للناس حسناً'.



رائع الإحساس

اعلم أنه ليس أروح للمرء ولا أجمل.. ولا أطررد لهمومه ولا أروع.. ولا أقر لعينه ولا أحسن.. أن يحيا سليم القلب مبراً من وساوس الغضب وسموم الأحساد وثوران الأحقاد.. إذا رأى نعمة تسلق وراءها شاكراً حامدا.. وإن أدهمته كربه أو نازلته شدة تلوى بقلبه صابراً محتسباً راضياً..

حديث الراحة

عن عبد الله بن عمرو قيل: يا رسول الله أى الناس أفضل؟ قال: كل مخموم القلب صدوق اللسان.. قيل: صدوق اللسان نعرفه فما مخموم القلب؟

قال: «هو التقى النقى لا إثم فيه ولا بغى ولا غل ولا

حسد» صحيح: رواه ابن ماجه عن عبد الله بن عمرو: انظر حديث رقم (٣٣٩٧) صحيح الجامع الصغير.

النتيجة محسومة

وبذلك يحيا ناصع الصفحة.. أبيض الوجدان.. رائع الإحساس..
راضياً عن الحياة.. وعن قضاء الله.. مستريح النفس.. منشرح
الصدر.. هادئ الأعصاب.. لطيف الأنفاس.. سعيد الفؤاد.. كبير
العاطفة.. يحتوى من مثله بقلب كبير ..

جسر المحبة ..

أعمدته عواطف الحب المشترك.. الود الشائع.. وسقفه
التعاون المتبادل.. المجاملة الرقيقة.. وصدق القائل جل فى علاه
﴿وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا
وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي
قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ﴾
[الحشر: ١٠].

تبرز الآية أهم ملامح التابعين وخصائص الأمة فى جميع
الأوطان وفى كل الأزمان ..

وأعلنها أيوب السخيتانى مدوية «لا يقبل الرجل حتى
تكون فيه خصلتان: العفة عما فى أيدى الناس؛ والتجاوز عما
يكون منهم

المقياس الحقيقي

حين مر رجل فقال النبيل رجل جالس عنده: «ما رأيك فى هذا؟!».. مر رجل فقال النبى ﷺ: «ما رأيك فى هذا؟!»..

فقال: رجل من أشرف الناس.. هذا والله حرى إن خطب أن ينكح.. وإن شفع أن يشفع فسكت رسول الله ﷺ..

ثم مر رجل آخر رجل فقال النبى ﷺ: «ما رأيك فى هذا؟!»..

فقال: يا رسول الله هذا رجل من فقراء المسلمين.. هذا حرى إن خطب أن لا ينكح.. وإن شفع ألا يشفع.. وإن قال لا يسمع قوله..

فقال رسول الله ﷺ: «هذا خير من ملء الأرض مثل هذا» صحيح: رواه البخارى ومسلم انظر نزهة المتقين فى شرح رياض الصالحين: ٢٥٥.

يا صاح:

انظر للفرق بين رؤية الناس ورؤيتنا لأشخاص.. وبين رؤية النبى ﷺ!!

قلوب وقلوب:

يا صديقى:

ليس كل الخيل تصلح للسباق..ولا كل الطيور تحمل الرسائل..
ومن الناس من يشغله فى الدنيا لقيمات معدودات..ومنهم من لا
يتفحص قلبه بعين المعالجة... ولا يقيم شخصيته ..
لأنه.. من وجهة نظره.. أن قلبه دوماً صافياً نقياً ايضاً..

ويا للعجب!!!

أما لفت انتباهه كثرة البقع السوداء..والنقاط الصماء..
لأنه ليست نقطة سوداء فى الثوب الأبيض..
كالنقطة البيضاء فى الثوب الأسود..

ومن هنا...

كما انه ليست كل القلوب تصلح للجنة ونعيمها.. كذلك ليست كل
الشخصيات محبوبة مؤثرة صاحبة مكانة فى القلوب ..

أفهمت أم أشرح لك؟!

وصية:

- عدل نظرتك لغيرك من الناس فأنت لا تعلم بحالهم.
- فكر فى أشخاص تحتقرهم وطهر قلبك من ناحيتهم.



لا تستفرك المعارضات

﴿ يبشرك ﷺ ﴾: «من كظم غيظا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رءوس الخلائق حتى يخيره من الحور العين يزوجه منها ما شاء» «حسن: عن معاذ بن أنس انظر حديث رقم: ٦٥٢٢ في صحيح الجامع»

﴿ يبشرك ﷺ ﴾: «من كظم غيظا وهو يقدر على إنفاده ملأ الله قلبه أمنا وإيماناً»

ولأن الشوق إلى الحور.. والتطلع إلى رؤيتهم.. واللهفة للحديث معهم.. ثمرة باردة وجائزة لطيفة.. يمنحها الله لمن اجتاز الاختبار.. واختار أحسن الاختيار.. ورمى شعلة الغضب وراءه..

وكان على رأس السباق عمر بن عبد العزيز حين رأى رجلاً سكراناً.. فأراد عمر أن يأخذه فيعزره.. فشتمه السكران فلما شتمه رجع عمر.. فقليل له: يا أمير المؤمنين لما شتمك تركته!

قال: «لأنه أغضبني فلو عزرتة لكان ذلك الغضب
لنفسي.. ولا أحب أن أضرب مسلماً لحماية نفسي»
خُذْ هَذِهِ

روى عن ميمون بن مهران أن جارية جاءت بمرقة..
فعثرت (تعرقلت) فصبت المرقه عليه.. فأراد ميمون أن يضربها
فقالته الجارية: يا مولاي استعمل قول الله تعالى (وَالْكَاطِمِينَ
الْفَيْظَ) فقال: قد فعلت..

فقالته: اعمل ما بعده (وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ) قال: قد عفوت..

فقالته: اعمل بما بعده (وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) ﷺ
عمران: ١٣٤ ﷺ فقال ميمون: أحسنت إليك فأنت حرة لوجه
الله تعالى!!..

ونصح ابن عباس «ثلاثة من كن فيه فقد استحق ولاية
الله: حلم أصيل يدفع به سفه السفية.. وورع يمنعه عن المعاصي..
وحسن خلق يدارى به الناس

هكذا يكون التعامل

هكذا يتعامل الإنسان مع الناس.. مع الجيران.. مع الأهل..
مع الأولاد.. مع الأصحاب.. حتى تفيض قطرات الإيمان الندية على
القلب فتتبت جذوره وتترعرع ثماره..

وقبل أن تعد نفسك أحد هؤلاء الزمرة.. فراجع حساباتك حيث
مدح رجل أحد التابعين.. فقال له: يا عبد الله لما تمدحني؟ أجريتني
عند الغضب فوجدتني صلباً؟ قال لا.. قال: أجريتني في السفر
فوجدتني حسن الخلق؟ قال: لا.. قال: أجريتني عند الأمانة فوجدتني
أميناً؟ قال: لا.. فقال: ويحك ما لأحد أن يمدح أحداً ما لم يجربه
في هذه الأشياء...

وأنت..

ألا تدرك القافلة؟! ألا تسير مع الركب؟!

ألا تسمع الحادي؟! ألا تلحق الراحلة؟!



إياك وجرح المشاعر

« لا تؤذي إحساس أحد فإن كنت تعجز عن إسعاده ،
ارحل بصمت .. ودع غيرك يتكفل بذلك »

يقول تعالى «وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ
بِغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا»
[الأحزاب: ٥٨].

الاعيب نهايتها جهنم

يا سادة.. إن الصفاء والهناء والسعى الحثيث إلى حجز مكان
وسط الزمرة الفائزة.. من الإيمان تتطلق وبالاخلاق تسترشد
وبالحب تعود.. وليست استكانة لمذح فلان أو خضوع لإرضاء
صاحب الجاه بإفشاء سر الضعيف المعدم أو التملق طمعاً لنيل
درجة أرفع أو منصب أعلى أو رتبة أرقى ع لى حساب غيرى
بكلام من خلف الستار.. أو ورقة من أسفل المكتب أو التسلط
على مسامع الأبواب والحرص على إقامة الحرائق فى البيوت
واستفحال المشكلات بين الأزواج..

لحضور العقل فائدة

فالعقل يرفض ذل الأذى وحب التشفى وله سمات وطباع يتميز بها عن غيره.. فتزول منه المزايا المصطنعة والطباع المتكلفة فيحل التواضع وتسود الأخوة..

لذا صرح الحبيب ﷺ: «بِحَسْبِ امْرِئٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ دَمُهُ وَمَالُهُ وَعَرِضُهُ» صحيح: رواه مسلم عن أبي هريرة: انظر حديثي رقم ٦٧٠٦ البر والصلة والآداب باب ١٠.

ركز ذهنك مع ما ستقرأ..

فعن جندب بن عبد الله أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ حَدَّثَ «أَنَّ رَجُلًا قَالَ وَاللَّهِ لَا يَغْفِرُ اللَّهُ لِفُلَانٍ وَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَالَ مَنْ ذَا الَّذِي يَتَأَلَّى عَلَيَّ أَنْ لَا أَغْفِرَ لِفُلَانٍ فَإِنِّي قَدْ غَفَرْتُ لِفُلَانٍ وَأَحْبَبْتُ عَمَلَكَ» صحيح: رواه مسلم عن جندب بن عبد الله: انظر حديث رقم: ٦٨٤٧ البر والصلة والآداب باب ٣٩.

كم مسمارا !؟

كان هناك طفل يصعب ارضاءه أعطاه والده كيس مليء بالمسامير .. وقال له : قم بطرق مسمارا واحدا في سور الحديقة في كل مرة تفقد فيها أعصابك .. في اليوم الأول قام الولد بطرق ٣٧ مسمارا في سور الحديقة .. وفي الأسبوع التالي قل العدد.. حتى تخلص من ذلك .. قال له والده: الآن قم بخلع مسمارا واحدا عن كل يوم يمر بك دون أن تفقد أعصابك ففعلها فقام الوالد بأخذ ابنه الى السور وقال له «انظر الى هذه الثقوب التي تركتها في السور لن تعود كما كانت»

افتح صفحة جديدة

الآن: التئام الجروح

يا صاح: ابتدار الصلح مع من خاصمته.. ونسج خيوط
المودة مع من عاديته.. خطوة حسنة صحيحة سليمة مركزة..
«وَالصُّلْحُ خَيْرٌ»..

فهو أحسن أثراً وأسلم عاقبة يبني على كرم النفس وسماحة
الطبع.. وإنما يدلل على جودة السجية وحسن الخلال.. فتعفو
عمن ظلمك.. وتسامح من هاجمك وتسرع بخطاب أو بهديه..
بمكالمة تليفونية بصحيح الوضع..

وتهديب العلاقة.. وكما يقول العامة «المسامح كريم»..

كم من محقتر أحتيج إليه؟!

يهديك ابن الجوزى لؤلؤة من عقد تجاربه «مما أفادتني تجارب الزمان.. أنه لا ينبغي لأحد أن يظاهر بالعداوة أحدا ما استطاع.. فإنه ربما يحتاج إليه مهما كانت منزلته.. وإن الإنسان ربما لا يظن الحاجة إلى مثله يوماً ما..

كما يحتاج إلى عويد منبوذ لا يلتفت إليه.. لكن كم من محتقر احتيج إليه؟! فإذا لم تقع الحاجة إلى ذلك الشخص في جلب نفع.. وقعت الحاجة في دفع ضرر.. ولقد احتجت في عمري إلى ملاطفة أقوام ما خطر لي لي قط وقوع الحاجة إلى التلطف بهم

يا أخى.. طال الخصام

فى يوم من الأيام حدث خلاف بين الحسين بن على بن أبى طالب وبين محمد بن الحنفية أخو الحسين ولكن أم غير السيدة فاطمة تزوجها سيدنا على بعد وفاة السيدة فاطمة رضى الله عنها.. وحينما طال هذا الخصام أرسل محمد إلى الحسين هذا الخطاب.. يا أخى.. طال الخصام وطال البعاد وأنت خير منى وأمك (السيد فاطمة) خير من أمى وخيرنا الذى يبدأ بالسلام وإنى أخشى أن أبدأك بالسلام فأكون خيراً منك فإذا وصلك خطابى هذا فابدأنى بالسلام لأنك خير منى

واعجبا لك يا إمام!!

جاء رجل حسن الهيئة إلى الإمام أحمد في المسجد ..
وانتظر حتى انصرف من كان عنده .. ثم دنا منه ..

وقال : يا أبا عبد الله اجعلني في حل .. قال الإمام : من

ماذا ؟

قال : كنت حاضرا يوم ضربت وما أعنت .. وما تكلمت إلا
أنى حضرت ذلك .. فقال الإمام : أحدث لله توبة ولا تعد لمثل
هذا الموقف .. فقال الرجل : والسلطان ؟ قال : لقد جعلته في
حل لأنى رأيت الله عز وجل يقول (وَتَلْعَضُوا وَتَلْيَضَحُوا أَلَّا
تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ) [النور : ٢٢].

إن العفو أفضل ؛ وما ينفعك ان يعذب أخوك بسببك ..



اقبل الأعذار

تعليق المشائق

أما من يتلذذون فى عدم قبول الأعذار ولالتقاط العيوب وتكبير الاخطاء كان واقعه يقول «عذرٌ غير مقبول.. وعثرة لم تُقبل»..

وتدخل صاحب روضة العقلاء ليرشد العقلاء «الواجب على العاقل إذا اعتذر إليه أخوه لجرم مضى.. أو لتقصير سبق.. أن يقبل عذره كأن لم يذنب».

اقبل عذر غيرك

وبلغه أشد ولهجة أبلغ قال ابن المبارك «المؤمن طالبٌ عذرٌ إخوانه.. والمنافق طالب عثراتهم» ويراجع فكرك مرة أخرى «ولا يخلو المعتذر فى اعتذاره من أحد رجلين إما أن يكون صادقاً فى اعتذاره أو كاذباً.. فإن كان صادقاً فقد استحق العفو.. لأن شر الناس من لم يُقل العثرات.. ولا يستر الذلات.. وإن كان

كاذبًا فالواجب على المرء إذا علم من المعتذر إثم الكذب وربيبته..
وخضوع الاعتذار وذلته.. أن لا يعاقبه على الذنب السالف بل
يشكر له الإحسان المحدث.. الذى جاء به فى اعتذاره.. وليس
يعيب المعتذر إن ذل وخضع فى اعتذاره إلى أخيه».

اقبل معاذير من يأتيتك معتذراً ●●● إن ير عندك فيما قال أو فجر
لقد أطاعك من يرضيك ظاهرة ●●● وقد أجلك من يعطيك مستتراً

ما أحلى قبول الأعدار.. وإحسان الظن.. وأنت لا تضع أخوك
منك فى حيرة بل أخبره كما أخبر النبي ﷺ إذا كانت الموقف يستدعى
الإخبار.. كى لا توقعه فى حرج.. ولا تعن عليه الشيطان.. وهذا ما
أردفه أمير المؤمنين عمر حين بث كلماته «ضع أمر أخيك
على أحسنه حتى يأتيتك ما يغلبك عليه.. ولا تظن بكلمة خرجت من
امرىء مسلم شراً.. وأنت تجد لها فى الخير مخرجاً»

وأنتهى الجدل بقول سعيد بن المسيب «ليس من شريف
ولا عالم ولا ذى فضل إلا فيه عيب.. ولكن من الناس من لا ينبغى
أن تذكر معاييه».

فما بالك إن لم يكن عالم أو ذى فضل!!!

ومن بيته من زجاج

«دخل أربعة أشخاص إلى أحد المساجد وأضحوا من أجل
أداء الطاعة ركعاً ساجدين.. وكبر كل منهم على نيته ثم أقدم

على الصلاة بخشوع ومسكنة .. وجاء المؤذن .. فأفلتت من أحدهم
كلمة . وقال : أيها المؤذن .. هل أذنت ؟ لقد حان الوقت ..

فقال الثانى بدافع من ضراعتة : لقد تكلمت ..

فأضحت صلاتك باطلة !!

فقال الثالث : أيها الصديق .. لماذا توجه إليه اللوم ؟ خاطب

به نفسك !! فقال الرابع : حمداً لله .. أنى لم أقع فى البئر

كهؤلاء الرجال الثلاثة !!«وهكذا ببساطة .. بطلت صلاة هؤلاء الأربعة

.. وكان الهاتفون بالعيب منهم أكثر ضلالاً !! .. فما أسعد النفس التى

ترى عيبها .. والتى إذا هتف إنسان بعيب حملته على نفسها».

احفظوا هذه العبارات

يقول القرطبي «ينبغى أن تستببط لزلّة أخيك سبعين عذراً ..

فإن لم يقبله قلبك فقل لقلبك: ما أقساك!! يعتذر إليك أخوك

سبعين عذراً .. فلا تقبل عذره؟! فأنت المعتب لا هو!!»



ابتسم من فضلك ..

عبر البريد المرثي

الإبتسامة بريد المحبة التي تمد جسراً بين القلوب وتؤلف بين الأرواح.. وتعزف مقطوعا الألفة والمحبة وهي فى بساطتها وسهولتها لا تكلفك درهماً ولا قرشاً ولا مجهوداً ولا تعباً.. فانبساط الوجه.. وارتسام البسمة على الشفاه.. تتفرج معها الأسارير.. وتعمل عمل السحر فى المشاعر.. ومع هذا تكتب صدقة «تبسمك فى وجه أخيك لك صدقة»
«صحيح:رواه البخاري فى الأدب المفرد والترمذي وابن حبان عن أبي ذر انظر حديث رقم: ٢٩٠٨ فى صحيح الجامع».

وهذا دأب الحبيب المصطفى ﷺ فعن جرير بن عبد الله قال
«ما حجبني النبي ﷺ ولا رأني إلا تبسم في وجهي»
رواه البخارى

انقش بقلمك أحسن صورة

فأنت ترسم بابتسامتك ما يُكنه قلبك وما يحويه عقلك..
فيقرؤها الناظر ويراه المطلع فيقرأ بين سطورها صفاء النية..
وصدق المحبة.. وحلاوة الأخوة.. وثمره التقوى.. فتصير البسمة
مؤشراً صريحاً عليها.. فتبرأ الأرواح مما يكدرها.. وتخلص النيات
مما يشوبها.. فيا لها من صدقات تائهة.. تُناشد الالتقاط.. ومن
فرص ثمينة تتادى العاقل.. ومن كنوز مدفونه تدعو لحوزها..

السحر الحلال

فالبسمة هى السحر الحلال.. وعنوان المحبة.. ورسالة الود
وخطاب الرحمة.. وعربون الأخوة.. بسمتك ستسقط على صخرة
الحقد فتذيبها.. وتقع على كتل الفيظ والغضب فتفتتها.. فتمسح
جراح القطيعة.. وتتظف فناء الروح من بواقي أدران الضغينة..

إن الابتسامة أجمل راحة للمنهكين المتعبين.. وشعاع الأمل
دوماً للبائسين.. وأجمل العزاء لكل المحزونين..

فابتسم.. نعم.. ابتسم..

تعلمها.. تعودها.. اتخذها ديدنة..

فليست أسناننا عورة..

ذخيرة لا تنضب

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ: قَالَ لِي النَّبِيُّ ﷺ « لَا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلْقٍ » صحيح: رواه مسلم
عن أبي ذر باب ٤٢ البر والصلة والأدب

وصرح وليم جيمس عالم النفس الشهير «الذى يبدو لنا أن الأفعال تعقب الإحساس.. ولكن الواقع أن الفعل والإحساس يسيران جنبا إلى جنب.. أو هما مظهران لشيء واحد فإذا نحن سيطرنا على الفعل الذى يخضع لسلطان الإرادة.. لأمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على الإحساس.. إذن فالطريق المؤدية إلى الابتهاج إذا افتقدنا الابتهاج.. هى أن نتصرف كما لو كنا مبتهجين حقا»

همسة: قال أحد الحكماء «السعادة عندما نمسح دموعنا؛ ونخلق
بسمة؛ ونُعزى يائسا»



مسك الختام: هل وصلتكم إلى السعادة

عشنا جولات كثيرة بحثاً عن السعادة..

اللهم ارزقنا السعادة.. منتظر آراءكم واستفساراتكم

شريف شحاتة

[instagram-Facebook.com/sherifshehataofficial](https://www.instagram.com/sherifshehataofficial)

[Twitter/shreefshehata](https://twitter.com/shreefshehata)

[twitter/sherifshehataofficial](https://twitter.com/sherifshehataofficial)

[Whatsapp/00201007778977](https://www.whatsapp.com/channel/00201007778977)

اقرأ للمؤلف

١ . كتاب (شد الرحال إلى الله)

يكشف لك معالم الطريق فهو دليلك إلى رحلة النجاة وهجرة الإنقاذ إلى الحياة الطيبة .. فالحق بركبنا .. فالزاد قليل .. والعمر قصير .. خطواتك الحقيقية على طريق الله ..

٢ . كتاب (بدرجة إنسان - الرحلة تبدأ من الداخل)

جرفته طواحين الحياة وانسلخ من فطرته السليمة وتاه في المعادلات المعقدة .. نبحت عنه لينجح بعد الفشل وينهض بعد انتكاسة ويسمو بإنسانيته .. هل أنت إنسان .. إنسان؟!

٣ . كتاب (طاقة نور)

كل يوم طاقة نور جديدة تشرق على القلب فيسعد وعلى الروح فتنتعش ويعطيك قبلة الحياة يقول لك .. الأمل بداخلك والحياة خلقت لك .. فاستمتع ..

٤ . كتاب (أنا الفقير إليك)

أشهبوا إفلاسكم؛ اشكروا رازقكم؛ ويلقي علي قلبك قميص يوسف عساه يرتد بصيراً .. علق الشعار الثمين « أنا الفقير إليك » كيف تحقق في نفسك « عبد الله »؟

٥. كتاب (امرأة بدرجة امتياز)

إلى كل امرأة تبحث عن بصمتها وكل فتاة تؤكد جدارتها فى الحياة ؛ خطوات نجاح وتميز تحتاج إعادة التشغيل ؛ أسراركِ هنا فى هذا الكتاب .. اصنعى بصمتك.

٦. كتاب (الحياة تحدى)

نولد واقفين معا على خط البداية فتدوى صافرة السباق فيلتهب المضمار وبعد وقت نرى النتائج.. فهناك من على الهامش.. وهناك من قبل التحدى فلا يهنأ حتى يحصد الكأس الفائز

٧. كتاب (أسرار الشخصية المحبوبة)

من منا لا يُحب أن تجتمع عليه القلوب.. ويرتاح له الأصحاب وتلتف حوله النفوس .. فيكون الشخصية الجذابة المحبوبة .. خطوات عملية ومواقف حياتية تنتظر إطلالتك وتنفيدك ..

٨. كتاب (إلي الأخلاق من جديد)

المعاملات أطلعتك على مناقرة الديوك ونطاح الكباش.. فنُصرح ولا نُعرض فالحال ناطقة .. دعوة حقيقية للعودة الى الإخلاق واسترداد القيم .. فمعا ليسترد عرش الأخلاق سلطانه

٩. كتاب (رحلة قلب)

حياتك .. رحلات متفرقة فيها ما تُحبه وما تختاره وما اضطررت
إليه .. وكلها تصب في القلب فيعيش فيها وتُرى في سلوكه ..
والفرصة في يديك .. قبل أن تنتهي الرحلة!

١٠. كتاب (ليطمئن قلبي)

عندما تطل برأسك فترى قلبك متغيرا عليك .. وتتكلم معه فلا
يفهمك أو يعيك انتباه .. فاعرف قلبك وقيوده؟ ولماذا ينظر الرب
إليه؟ وكيف تحرس أبوابه؟ أنا قررت أغير قلبي

١١. كتاب (أحباب النبي .. من هم؟ وما الطريق إليهم؟)

إلى من عرفه فأحبه وسمعته فأطاعه .. إلى من صاح لسان الشوق
في قلبه : نظرة من محمد (صلى الله عليه وسلم) أحبُّ إلى من
الدنيا وما فيها ..

١٢. كتاب (عبقرية الحب)

للمحبين فقط حيث الحب هو كلمة السر في الحياة .. هو كتاب
في الحب لا يمكن ان تستغنى عنه .. وفي الكتاب يطول الشرح
والحب والكلام ...

١٣ . كتاب (أول خطوة .. أنت تستطيع)

ربما أطلعتك النتائج على مهارة مدفونة وموهبة لم ترى النور؛ فتقع مستسلما للظروف والنتائج وأد للمهارة وانتحار للهمة وحذف اسمك بخط يديك من قاموس النجاح ..

١٤ . كتاب (قوة التحفيز)

كلمة واحدة كفيلة بفعل المستحيل وتحدي الصعاب وكلمة أخرى كفيلة بقتل الهمة وفقدان الثقة والانقطاع عن الطريق .. تعلم معنا مشبطات التحفيز ؛ والعناصر الثمانية ؛

١٥ . كتاب (أسرار الثقة بالنفس)

أغلق باب الماضي من معتقدات سلبية وأفكار مشبطة ومن تجارب سابقة سالبة للإرادة ... تعلم الثقة وانواعها ؛ واسباب ضعفها ؛ وكيف تكتسبها وتعيش بها في حياتك ؛

١٦ . كتاب (عبقرية الكاريزما)

رسم الشخصية .. ما هي الكاريزما ؛ ولماذا نبحت عنها ؛ تعرف علي انواع الكاريزما ؛ وما المعوقات ؛ وما الخطوات العلمية والعملية لاكتساب الكاريزما ؛

١٧ . كتاب (عبقرية قيادة الذات)

للذات تفاصيل وأسرار .. إذا لم تُدرك الأبعاد الحقيقية لذاتك تفقد السيطرة عليها .. وإذا توغلت في أعماقها تملكتم زمامها وخطة قيادتها .. وكل هذا في كتاب واحد .

١٨ . كتاب (صناعة القرارات)

الحياة مجموعة قرارات .. فما هو القرار وأنواعه ؟ ؟ وأسباب
القرارات الخاطئة ؟ وما أسباب التردد ؟ والطريق لاتخاذ القرارات
القوية ؟ والوصول لأقوى النتائج ..

١٩ . كتاب (فن التعامل مع الضغوط)

إطلالة متأنية على الحياة وضغوطها (ضغوط العمل والضغوط
النفسية) لنعرف أنواعها وأسبابها وطرق التعامل باحترافية معها
(نجمع بين العلم والتطبيق) لتعيش حياة مُتزنة ...

٢٠ . موسوعة (نفحات في أيام الله)

جولة في ١٢ شهر وفي أيام الله ومواسم العام من رمضان والهجرة
وعشر ذى الحجة وثباتك بعد رمضان والعيدك الذى هو جائزة
السماء .. حتى تدركها وتحصد فضائلها ..

٢١ . كتاب (أحلى رمضان)

إلى الهمم المعطلة والطاقات المحبوسة .. إلى القلوب التى سئمت
الغفلة وحنت إلى اليقظة .. اصح يا نائم لتوحد الدائم .. قف على
الساحل عسى نسائم القبول تتعرف عليك

٢٢. كتاب (لبيك حجا وعمرة)

رحلة مشتاق إلى بيت الله الحرام وزيارة نبيه العدنان .. الدليل المبسط للقلوب والصفحات الرقيقة التي تنعش الروح وتجدد الإيمان فى اجمل رحلات العمر .. العمرة والحج ..

٢٣. كتاب (القلب الربانى)

تصاعدت الأنفاس ودارت العيون باحثثة عن الربانية « كونوا ربانيين» .. فيكشف لك خداع الدنيا فتمسك مفاتيحها .. فتقتل الشك وتعيش بقوة اليقين وحلاوة الإيمان.

٢٤. كتاب (احبط الإحباط)

جاء دوره ليكشف ألاعب الإحباط وتسله للنفوس وتملكها فنعيش الرحلة بداية بالأسباب الحقيقية ؛ ثم الطريق العملى والعلمى للتعامل مع الإحباط والانتقال إلى الإتزان والنجاح.

٢٥. كتاب (كتاب السعادة)

يا سادة :كُتِب السعادة تُلقن المفاهيم وتُعطي الحكمة .. أما كتابنا يُعطيكَ مفاتيح التشغيل وطريقة التفعيل والإنسان السعيد يعيش حياة طويلة ! هنا السعادة على حقيقتها فاحجز تذكرتك

ثوب قشيب من التأليف .. وطراز جديد من الأسلوب ..
بديع الذوق .. شهى المذاق .. سلس العبارة .. غزير المعانى
تلتف حوله القلوب .. وتنجذب إليه الأرواح ..
.. فبادروا بالافتناء ..



الصفحة	الفهرس
٥	هل أنت سعيد:.....
٧	الإهداء:.....
٩	باب السعادة:.....
١٥	من أين تأتي السعادة ؟! :.....
١٧	هل السعادة في الصحة ؟:.....
٢٣	هل السعادة هي اللذة والمتعة ؟:.....
٢٧	هل السعادة في الشهرة والمنصب ؟
٢٩	هل السعادة الثروة والغني ؟
٣١	كم حياة ستعيش؟:.....
٣٣	ملخص الحكاية:.....
٣٧	السعادة والرياضة:.....
٣٩	لماذا نهتم أن نكون سعداء ؟
٤١	دائرة السعادة ودائرة الإكتئاب :.....
٤٣	«كيف تجعل نفسك أكثر سعادة»؟:.....
٤٩	السعادة رحلة وليست محطة :.....

- ١١٩ إلقاء الملامة على الآخرين !!
- ١٢١ الساعى الى الكمال:
- ١٢٥ خوف المجهول ثم! :
- ١٣١ كثرة قوانين السعادة والتغيير:
- ١٣٥ تقبل الفشل والفشل الذى بعده:
- ١٣٩ ضع سقفًا لخوفك ..
- ١٤٥ شكر:
- ١٤٧ أنا أحببى!!:
- ١٥١ ادعم الصورة الذهنية.....
- ١٥٥ رائع الإحساس:
- ١٥٩ لا تستفزك المعارضات:
- ١٦٣ جرح المشاعر:
- ١٦٥ افتح صفحة جديدة:
- ١٦٩ اقبل الأعذار:
- ١٧٣ ابتسم من فضلك.....

حقوق الطبع محفوظة للناشر



أطلس

للتشر والإنتاج الإعلامي

يحظر نشر أو اقتباس أي جزء
من هذا الكتاب إلا بعد الرجوع
إلى الناشر