

الغافل.. والأمل

(مع أجل حياة مشرقة.. ومستقبل أفضل)

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ٤٤ | أولاً: الملامح الجسمية                             |
| ٤٦ | ثانياً: الملامح الوجدانية.                         |
| ٤٩ | ثالثاً: الملامح العقلية                            |
| ٤٩ | رابعاً: الملامح الكلامية                           |
| ٥٠ | خامساً: الملامح الاجتماعية                         |
| ٥٠ | - صفات الشخص المتفائل والمتشائم                    |
| ٥١ | - الفرق بين المتفائل الناجح والفاشل.               |
| ٥٣ | - بعض أساليب التفكير لدى الشخص المتفائل والمتشائم  |
| ٥٥ | - التفاؤل وقوة الإرادة                             |
| ٥٦ | - ٩٠٪ من آلامنا تبدأ منا نحن                       |
| ٥٨ | من نظر ورائه أثناء السير سقط                       |
| ٥٨ | مناخ التفاؤل                                       |
| ٥٩ | التفاؤل والأمل من الناحية الدينية                  |
| ٦٤ | - ثمرات التفاؤل                                    |
| ٦٥ | - الأمل والتفاؤل عند الأنبياء وبعض الصحابة والأئمة |
| ٧٠ | - التفاؤل وحسن الظن بالله                          |
| ٧١ | - التفاؤل والبشرى الحسنة                           |
| ٧٢ | - التفاؤل بالكلمة الطيبة                           |

- إذا تعسرت أمورك، وخالجتك الهموم والأحزان فائق الله، فهو كفيل بتفريج همك، وتيسير أمورك.

- قد يتحول كل شيء ويبقى الله معك، فكن مع الله يكن كل شيء معك.

- لا تقل يا رب عندي هم، بل قل يا هم عندي رب.

- إذا حوصرت بالأوهام والوساوس والقلق والمخاوف، فاجعل لسانك رطباً بذكر الله.

- إلهي.. قد انقطعت أسبابي الأرضية في نصرة دينك، ولم يبق إلا الإخلاق إليك، والاعتصام بحبلك، والاعتماد على فضلك، أنت حسبي ونعم الوكيل.

- قد تمل النفس الجمود، وقد تمل شيئاً اعتادت عليه، فلا تجعل عبادتك لله جامدة، ولا تجعلها شيئاً روتينياً اعتدت على فعله، بل اجعلها طاقة روحية جبارة متحركة، تستمد منها الأمل والصبر.

- الناس معادن.. تصدأ بالملل، وتمدد بالأمل، وتنكمش بالألم.

يقول حسن البصري:

يا ابن آدم إنما أنت أيام، فإذا ذهب يومك ذهب بعضك.

وأخيراً:

عندما تشعل أنوار الفرح في دروب حياتك... وتبنى جسر الأمل على نهر اليأس... وتزرع بذور التفاؤل في بستان فؤادك، وترويهما بماء صبرك، وتحقق أحلامك وأمنياتك التي تحلم في تحقيقها كل يوم بقوتك وإرادتك، وترسم الابتسامة على شفتاك في كل لحظة، وتدفن الأحزان وتقتلع جذور التشاؤم، تيقن بالنهار أنك سوف تكون سعيداً في حياتك. وترى الحياة تبتسم لك وتحتضنك لأنك استطعت أن تتخلص من أحزانك وحققت أحلامك وأمنياتك، وأزلت كلمة المستحيل من قاموس حياتك لا تجعل لسانك يهتف بهذه العبارة «مستحيل أن أحقق ذلك الحلم» بل قل «سوف أحقق أحلامي بعزمي بإذن الله تعالى».

يقول أحد أذكىاء الإنجليز: بإمكانك وأنت في السجن من وراء القضبان الحديدية، أن تنظر إلى الأفق، وأن تخرج زهرة من جيбок فتشمها وتبتسم، وأنت مكانك.

### جولة بين ألوان الحياة:

- الحياة كلوحة تنتظر الألوان لتغدو أكثر جمالاً.
- نولد ولوحة حياتنا بيضاء نقية.. منا من يحولها إلى السواد.. ومنا من يحافظ على نقائها وصفائها.
- والقليل هم من لونوا صفحاتهم بألوان الحياة..
- والآن هيا معاً في جولة بين ألوان الحياة من حولنا.
- لون حياتك.. بألوان التفاؤل.. والسعادة.. والفرح.. فما أجل الحياة بالألوان بعيداً عن السواد وظلمته.
- فعندما تمر بضيق لا تقف حزيناً وتتوقع في حزنك.. اكسر قوقعتك وابدأ بتلوين حياتك بلون السعادة.
- عندما تحس بالوحدة تذكر شخص تحبه وتعزه.. وتذكر كل لحظاتك الحلوة معه.. عندها ابدأ برسم لوحة جميلة في مخيلتك مليئة بكل المشاعر الجميلة والدافئة.. ستجد أنك ابتسمت دون أن تشعر.
- عندما تمر بتجربة فاشلة لا تقف عندها وتضع نفسك في شرقة الفشل.. مزق شرقتك وابدأ برسم لوحة النجاح من ألوان الفشل.
- عندما يسئ إليك أحدهم.. ويدمى قلبك بحفر إساءته بين جدرانك.. لا تلوث قلبك بالحق عليه.. وامسح إساءته بلون التسامح.
- عندما تحس بالملل لا تجلس واضعاً يدك على خدك.. اشعر حياتك بل حياة كل من حولك بلون التجديد.. حوّل عالمك إلى عالم مليء بالألوان..



اشعلها لتجد سمالك أنت قد تحولت إلى ألعاب نارية.. تغزو بألوانها السماء وتنيرها بهجة.

- عندما تقتحم حياتك ظروف صعبة وتترك أمامها ذابلاً ضعيفاً..

عندما تختفي منها ملامح الفرح فتفاجأ بحياتك يملؤها الحزن.. عندما تقسو عليك الحياة وتجرك الهموم والألام عندها:

لا تتوقف وتغلق على نفسك الأبواب وترتدى ثياب السواد.. انظر إلى الحياة من خلال نافذة ملونة.. ستجد أن هذا الكون، واسع ومبهر وجميل.. ستجد أن الحياة رائعة بجميع الألوان.

- كل يوم.. هو صفحة من لوحة حياتنا.. لوحة حياتك لك أنت فقط!! اختر أنت ألوانها واستمتع.. ولا تدع الظروف والأشخاص يؤثرون عليها.. فيفسد تناسق ألوانها.

فحياة كل منا.. لوحة لا تكتمل.. إلا لحظة رحيلنا!! فلتختاروا أجل الألوان لرسمها.. وتجميلها.. ليراها الباقون بعدنا.

وهناك مجموعة من الألوان تساعدك على تحسين علاقتك بزوجك وأسرتك وتمنحك الصحة النفسية التي تبحثين عنها  
الأسود:

لون (شيك) يمتاز بالرقى ويعتبره مصمموا الأزياء ملك الشيك والسهرات، لذلك فمن المحبب أن ترتديه عندما تتلقين دعوة على العشاء أو لتمضية أمسية مختلفة، فهذا اللون يجعله يشعر أنك برنيسة تشعين بريقاً وفخامة.

الأحمر:

يمنحك إحساساً بالدفع وينشط الدورة الدموية، ويساعدك على التخلص من الرتابة اليومية بعد يوم عمل شاق، ارتديه عندما تشعرين بانخفاض

مستويات الطاقة بداخلك فيزيدك حيوية.. وينعكس في الوقت نفسه على من حولك فيراك أكثر شبابًا سريعة الحركة مليئة بالطاقة والحيوية حتى وإن كنت تعديت سن الـ ٤٥ عامًا.

### البرتقالى:

عندما تلاحظين على نفسك أو على زوجك علامات انقلاب المزاج والعصبية فإن اللون البرتقالى يساعد كثيرًا في تعديل المزاج والشعور بالرضا والسعادة.. كما يساعد هذا اللون على تقوية جهاز المناعة وشعور المرأة بالثقة الدائمة في نفسها.. مما يقلل من احتمالات الشك التى تنتابها حيال زوجها.

### الأخضر:

لا تتجاهلى هذا اللون واحرصى على أن تضميه إلى خزانة ملابسك، وارتيديه عندما تشعرين بتعب الأعصاب والقلق.. أو فى حالة وجود مشاجرات بينك وبين من حولك فهو يخفف من حدة التوتر، كما يخفف من حدة الإحساس بالإرهاق العام لارتباط هذا اللون بالطبيعة التى نميل إليها كبشر من حين إلى آخر.

### التركواز:

لون ممتاز ونصح دائماً أن ترتديه المرأة من حين إلى آخر.. لأنه يساعد على مهارة التواصل بين الزوجين واستمرار حلقات النقاش والتفاهم بينها.. بل وإحساس كل منهما بالآخر حتى فى عدم وجوده.. كما أنه يحسن الصحة العامة بشكل مباشر.

### الأبيض:

يشع صفاءً ونقاءً ويعكس ملامح الطفولية.. ويظهرك أمام زوجك بمظهر المرأة الطيبة البريئة التى لا تعرف المشاكل..

الفوشية أو الوردى:

لون شديد التأثير على الرجال.. فهو يقوى المشاعر بين الزوجين ويزيد من الارتباط العاطفى.. وهو لون مثير للانتباه ومحفز قوى للمشاعر.

الأزرق:

لون الراحة والاسترخاء.. ويخفض درجة حرارة الجسم درجتين.. وننصح المرأة بارتدائه عندما تكون فى نزهة خلوية.. أو حينما تريد تمضية نهاية الأسبوع فى مكان هادئ للاستجمام.. والدراجات الفاتحة منه تشعرك بأنك جزء من الفضاء والبحر مما يضيف عليك حالة رومانسية.

الأصفر:

عندما تحتاجين للصفاء الفكرى ورؤية الأشياء بواقعية وتحديد نقاط تميزك ونقاط إخفاقك مع أسرتك.. حاولى ارتداء اللون الأصفر فهو يساعدك على ذلك.. ومن المعروف أن هذا اللون يخلص الجسم من السموم والشوائب.

البنفسجى:

جميل وناعم وهو موضة ارتديه فى وقت العصر لارتباطه بالهدوء.. لكن ابتعدى عنه إن لم يكن مزاجك مرتاحاً تماماً.. لأن كثرة النظر إليه تحرك الكآبة والحزن.

### ثقافة التفاؤل وتأثيرها الإيجابى على الفرد والمجتمع

إن ثقافة التفاؤل لها تأثير إيجابى على الإنسان نفسه وعلى مجتمعه أيضاً، ولقد اعتبرت علماً يدرس فى بعض الجامعات، ولقد ذكرنا سلفاً أن التفاؤل هو الشعور بالرضا والثقة بالنفس والسيطرة على المشاعر المختلفة، والنظرة الإيجابية لجميع مناحى الحياة، أما الإنسان المتفائل فهو متوكل على الله سبحانه وتعالى، طموح، محب، ودود، ويتحمل المسؤوليات بكل شجاعة وحماسة.

إن حالة التفاؤل هي نعمة من الله عز جل أنزلها للإنسانية، وهي هديته الغالية لنا لتضيء نفوسنا وتثير طريقنا مهما تعقدت الحياة من حولنا.  
ومن الشيء الجميل، يقال أن الضحك يرفع مستوى التفاؤل، فلماذا إذن نمنع أنفسنا من الضحك؟

فإذا تحلى الإنسان بروح الدعابة وخفة الظل، وزرع الابتسامة على وجهه دائماً، حتى في أحلك الظروف، فإنها - الابتسامة - تعمل على إحلال الأفكار الإيجابية محل الأفكار السلبية وبالتالي يرتفع معدل الشعور بالتفاؤل عنده، وهذا ما يساعده على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها، وما أكثرها هذه الأيام على قلوبنا، والتعامل مع مشكلاتها وتعقيدات اليوم بطريقة أكثر فعالية وسهولة.

إذن لندع التفاؤل يجرى في عروقنا ويزين قلوبنا، ولنطرد التشاؤم من دمائنا...  
وهي دعوة للتفاؤل، والسعى نحو الإنجاز المثمر والعمل الرشيد في شئون الحياة كلها. ارفع شعار (أنا متفائل).

فالنفس فيها كنوز مبعثرة، وجواهر مكنونة، فقط ثق بنفسك وقدراتك.. خذ قلمًا وورقة.. اكتب إيجابياتك وسلبياتك.. وارسم لوحة التفاؤل إن وجدت الأولى أكثر نصيباً من أختها.. ضع لك برنامجاً في قراءة كتاب، وتصفح موقعاً.. احضر دورة تطويرية.. اسعد الآخرين.. مارس الرياضة.. توجساً واسجد لربك، واشكره أن حباك نعمة.. وادعوه أن يرزقك قلباً متفائلاً، وأن يبصرك بقدراتك وإمكانياتك.. واعلم يقيناً أن المنح في أرحام المحن، وبعدها انطلق ولا تلتفت.. فالطريق ملئ بالكسالى والقاعدين.. والصبح قد بزغ نوره.. وإن النجاح لناظره قريب..

إن تربية النفس على التفاؤل في أعظم الظروف وأقسى الأحوال، منهج لا يستطيعه إلا أفذاذ الرجال، والمتفائلون وحدهم هم الذين يصنعون التاريخ، ويسودون الأمم، ويقودون الأجيال.

أما اليائسون والمتشائمون، فلم يستطيعوا أن ينسوا الحياة السوية، والسعادة الحقيقية في داخل ذواتهم، فكيف يصنعونها لغيرهم، أو يبشرون بها سواهم، وفاقد الشيء لا يعطيه.

- إننا بحاجة إلى أن نربي أنفسنا والأبناء على التفاؤل الإيجابي، والتفاؤل الإيجابي هو التفاؤل الفعال، المقرون بالعمل المتعدى حدود الأمانى والأحلام.

- والتفاؤل الإيجابي هو المتمشى مع السنن الكونية، أما الخوارق والكرامات فليست لنا ولا يطالب المسلم بالاعتماد عليها، أو الركون إليها، وإنما نحن مطالبون بالأخذ بالأسباب، وفق المنهج الرباني.

- والتفاؤل الإيجابي هو التفاؤل الواقعي الذي يتخذ من الحاضر دليلاً على المستقبل دون إفراط أو تفريط، أو غلو أو جفاء.

- والتفاؤل الإيجابي هو المبني على الثقة بالله، وبالإيمان بتحقيق وعوده، متى ما توافرت الأسباب، وزالت الموانع ﴿وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَانْصَرَفْتُمْ وَلَكِنْ كُنَّا بِبَعْضِكُمْ بِبَعْضٍ﴾، لا شك بأهمية أن يبشّر المؤمن برحمة من الله فهو القائل: ﴿يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةِ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ﴾.

إن معظم الناس يُبرمجون منذ الصغر على أن يتصرفوا بطريقة معينة ويتكلمون بطريقة معينة ويعتقدون اعتقادات معينة ويشعرون بأحاسيس سلبية لأسباب معينة، ويشعرون بالتعاسة لأسباب معينة واستمروا في حياتهم بنفس التصرفات وأصبحوا سجناء برمجتهم واعتقاداتهم السلبية التي تحد من قدراتهم في الحصول على ما يستحقون في الحياة.. فتجد نسب الطلاق تزداد ارتفاعاً والشركات تغلق أبوابها والأصدقاء يتخاصمون وترتفع نسبة الأشخاص الذين يعانون من الأمراض النفسية والقرحة والصداع المزمن والأزمات القلبية كل هذا سببه واحد هو البرمجة السلبية. لكن هذا الوضع يمكن تغييره وتحويله لمصلحتنا. والإنسان يستطيع أن يغير هذه البرمجة واستبدالها بأخرى تساعدنا على العيش

بسعادة وتؤهلنا لتحقيق أهدافنا، ولكن هذا التغيير يجب أن يبدأ بالخطوة الأولى وهو أن تقرر التغيير فقرارك هذا الذى سيضىء لك الطريق لحياة أفضل. ويجب عليك أن تعلم أن أى تغير فى حياتك يحدث أولاً فى داخلك فى الطريقة التى تفكر بها، والتى ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعيدة أو تعيسة.

### علم النفس الإيجابى.. والتفاؤل والأمل

إن السعادة والمرح ضروريان لحياة الإنسان وذلك كحاجته للطعام والفيتامينات والصداقة وضوء النهار الطبيعى.. وهما الطريق إلى التفاؤل والأمل، وكثير من الدراسات حول هذا الموضوع أكدت أن الأشخاص السعداء أقل عرضة للطلاق أو المعاناة من الأمراض وبالتالي فهم أكثر قابلية ليعيشوا حياة فعالة أطول من غيرهم.

إلى أى درجة إذاً تستطيع أنت أن تتحكم فى سعادتك الشخصية؟ العبرة فى الأمر هنا كما يقول الباحثون لا تكمن فيما يحدث لك وإنما فى موقفك تجاه ما يحدث وطريقة تعاملك معه ومدى سإاحك له بالتأثير عليك، وهذه هى نظريات (علم النفس الإيجابى) التى تعلمك كيف تحقق لنفسك حياة صحية جيدة، ويقول البروفيسور مارتين سيليمجان: لتكون سعيداً بكل معنى الكلمة أنت فى حاجة لتشعر بالرضا عن ماضيك، حاضرك ومستقبلك، والهدف من التفكير الإيجابى ورؤية الأمور من منطلق متفائل هو ألا تمنع التفكير فى سلبيات ماضيك، عش لحظتك عندما تطلب منك الحياة ذلك، وخطط لخطوات واضحة لتحسن من خلالها مستقبلك.

### ولكن كيف يمكنك تحقيق ذلك؟

- ضع كل ما سبب لك الأذى والإزعاج فى الماضى وراء ظهرك. فالتركيز على تلك الأمور سيجعلك تشعر بالمرارة والحسرة ويمنعك من متابعة حياتك بشكل طبيعى، وبدلاً من ذلك تذكر كل ما هو إيجابى وجميل من الماضى.. اجلس كل

يوم لمدة خمس دقائق فقط مع نفسك كل صباح ومساء لتفكر في أشياء محبة إليك جربتها من قبل، هذا كفيل بأن يجعلك تشعر بالسعادة والتفاؤل.

### والخلاصة:

إن تعزيز الشجاعة لديك يبعث التفاؤل في حياتك وهو الأفضل لتحقيق السعادة، ومن المهم أن تتذكر أن ماضيك لا يحدد مستقبلك وقد لا يكون الماضي من صنع يديك ولكن المستقبل يجب أن يكون كذلك. خذ ورقة وقلماً ونحيل من وأين تريد أن تكون؟ ثم حدد الخطوة التي تحتاج لاتخاذها.

- اعط نفسك الإذن بالشعور بالمرح. فالمخلوقات البشرية هي كائنات معقدة يمكن أن تتناها عدة أحاسيس في وقت واحد ولكي تشعر بالمرح في أى ظرف من الظروف.

- أطلق العنان لنفسك ولا تحاصر ها عندما تشعر بالحاجة لذلك.

- ابحث عن السعادة في الطبيعة فعلى الأرجح أنك تنسى دائماً الاستمتاع بالعالم من حولك وعلى كل حال لم يفت الأوان بعد، حاول أن تمنح نفسك بعض الوقت لهذا الغرض.

- انشر السعادة حولك، فالسعادة إحساس متبادل بين الناس كأن تحاول أن تجعل الآخر يضحك مثلاً، فعندما تضيف المرح إلى حياة الآخرين ستشعر بإحساس ممتع ورائع.

- استيقظ بسعادة وفور استيقاظك فكر في شيء يجلب لك الإحساس بالمرح ابتسم فالابتسامة تجعلك تشعر بالتفاؤل والأمل بقية النهار وتحسن مقاومتك للضغط والتوتر وبالتالي تدعم جهازك المناعي.

- أسس السعادة في عالمك؛ فالشخص السعيد بشكل حقيقى يبحث خارج نفسه ليرى كيف يمكنه أن يجعل العالم مكاناً أفضل، ولهذا فقد آن الأوان لتفكر في

دورك في الحياة وكيف يمكن أن تخفف من الضغوط عليك وعلى الآخرين سواء برعاية طفل يتيم أو بالتطوع في عمل خيري.

### كيفية تطبيق إستراتيجية الحديث الإيجابي مع النفس :

(١) حدد الأفكار التي تطرأ على ذهنك وهي عملية ليست سهلة دائماً؛ حيث إن الأفكار عادة ما تطرأ فجأة على أذهاننا بسرعة شديدة وبشكل لا تكون دائماً على وعى به حاول كتابة تلك الأفكار في مفكرة وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو غريباً بعض الشيء فإن له فائدة كبيرة في التخلص من تلك الأفكار.

(٢) حاول تحديد الأفكار عن طريق تحديد مدى معقوليتها - ولقد أوضحت الدراسات أن تفكير الأشخاص الواقعيين تحت ضغط عصبي عادة ما يكون مشوشاً فعليك تحديد أفكارك بسؤال نفسك الأسئلة التالية: هل أبالغ في الأمر؟، هل عندي حق في هذه الأفكار؟، هل أتجاهل الجانب الإيجابي؟

(٣) استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية بعد تحديدك لأفكارك الحالية، عليك إعادة صياغتها بشكل إيجابي، فعليك تعديل تلك الأفكار الخاطئة وقد يكون المفيد أحياناً كتابة تلك الأفكار الإيجابية في بطاقة خاصة تحملها معك.

وهناك ستة أشياء إذا تذكرتها هانت عليك مصيبتك:

أن تذكر أن كل شيء بقضاء الله وقدره، وأن الجزع لا يرد القضاء، وأن ما أنت فيه أخف مما هو أكبر منه، وأن ما بقي لك أكثر مما أخذ منك، وأن لكل قدر حكمة لو علمتها لرأيت المصيبة هي عين النعمة! وأن كل مصيبة للمؤمن لا تخلو من ثواب ومغفرة أو تمحيص ورفعة شأن أو دفع بلاء، وما عند الله خير وأبقى.



|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ٧٣  | - التفاؤل بالرؤى الصالحة                           |
| ٧٤  | - كيف نزرع الأمل.. وكيف نصنعه؟                     |
| ٧٦  | - فضل الأمل                                        |
| ٧٨  | - نعمة الأمل                                       |
| ٨٠  | قصص وعبر عن التفاؤل والأمل                         |
| ٨٨  | نصائح وأقوال وعبارات عن التفاؤل والأمل             |
| ١٠٢ | جولة بين ألوان الحياة                              |
| ١٠٥ | ثقافة التفاؤل وتأثيرها الإيجابي على الفرد والمجتمع |
| ١٠٨ | علم النفس الإيجابي والتفاؤل والأمل                 |
| ١١١ | مظاهر العيش بإيجابية                               |
| ١١٤ | برنامج يومي للتفاؤل والتفكير الإيجابي              |
| ١١٥ | مبادئ تعلم التفاؤل                                 |
| ١٢١ | اقتراحات عملية للتغلب على السلبية                  |
| ١٣٠ | لست مسئولاً عن حياتي                               |
| ١٣٢ | مقومات النجاح والأمل في الحياة                     |
| ١٤٥ | كيف تغير نفسك؟                                     |
| ١٤٦ | الخطوات العملية نحو التغيير                        |
| ١٥١ | التفاؤل والأمل.. وسحر الابتسامة والضحك             |

لا تنسى الله، توكل عليه، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾.

ثم لماذا التشاؤم إذا كان الله معك؟ ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾.

وتذكر: يبقى الفرد هو الحكم على قدرته وضبط سلوكه إزاء مواقفه الحياتية المختلفة، وهو الذى يختار أساليب التفاؤل التى تخفف من وطأة وشدة التفاؤل لحد الاعتدال، وتخفف من وطأة وشدة التشاؤم لتحوله إلى الوسطية والاعتدال أيضًا، فإنه من المستحيل أن يكون هناك تفاؤل مطلق أو تشاؤم مطلق.

### مظاهر العيش بإيجابية:

#### • رضا الفرد عن ذاته وتقبلها وتحقيقها:

لهذا المظهر عدة عناصر:

أ) فهم الفرد لذاته: وتقديرها وتقبلها أى فهمه لنفسه وتقييمها وتقييمًا موضوعيًا ومعرفة مواطن قوته وجوانب قصوره ثم تقبلها.

وتعكس مقدرة الفرد على فهم نفسه بشكل موضوعى وواقعى مدى تقديره لمبدأ الفروق الفردية ومجملته أن الناس فيما بينهم لا يمتلكون أو يتمتعون بمقادير متساوية من حيث القدرات والسمات والخصائص المختلفة الجسدية والعقلية المعرفية والانفعالية والاجتماعية والتعليمية والثقافية، وأيضًا يختلف نصيب كل منهم كما يعكس أيضًا مدى تقديره واحترامه للفروق الفردية داخل الفرد الواحد فكل شخص منا لا يتمتع بمقدار واحد فى كل خصائصه وسماته ونواحي شخصيته وإنما لديه جوانب قوة وجوانب ضعف.

ب) تحقيق الذات: لا يكفى فقط أن تعرف ذاتك وترضى عنها وإنما يجب العمل بشكل إيجابى على تنمية ما يتمتع به الذات من استعدادات وطاقة فعليك

أن تتقبل ذاتك ويكون لديك اتجاهات واقعية وأن تحدد مستوى واقعى ومعقول لتطلعاتك وطموحاتك، وكل هذا يؤدي إلى الشعور بالنجاح والإنجاز.

### • إيجابية الفرد تحمله مسؤولية أفعاله

من المؤشرات المهمة الدالة على الصحة النفسية السليمة الإيجابية للفرد وكفاءته أو مقدرته على المواجهة الفعالة للمواقف والمشكلات التى تزخر بها الحياة وتركيزه على إيجاد حلول لهذه المشكلات بدلاً من التركيز حول ذاته ومدى صلاته بها وفى التصدى للعوائق التى تحول دون بلوغ غاياته وأهدافه المشروعة.

وتتطوى هذه الإيجابية على عدة عناصر من أهمها:

(١) الاستبصار بطبيعة الحياة ومطالب الواقع ومشكلاته.

(٢) قوة الإرادة لتقرير ما يجب عمله إزاء المشكلات، والصلابة فى التصدى لها.

(٣) المبادأة والمرونة فى إيجاد حلول بديلة للمشكلات.

(٤) المقدرة على تحمل الإحباطات حتى لا يقع الإنسان فريسة لليأس.

(٥) تقبل الفشل والعمل على تدارك أسبابه وتلافيها عن طريق المثابرة وبذل المزيد من الجهد.

### • الشعور الإيجابى بالسعادة مع النفس والآخرين

غالبًا ما يشعر الفرد المتمتع بالصحة النفسية السليمة بالطمأنينة والسعادة والابتهاج والفرح بالراحة النفسية والسكينة والتسامح إزاء الذات والآخرين وتنحسر لديه مشاعر الذنب والإثم والقلق كما يبدى شعورًا بالأمل والتفاؤل مما يؤثر بشكل إيجابى وفعال على حياته.

كما يجب أن نعمل جميعًا على غرس روح التفاؤل بين أبنائنا والعمل على التحلى بالتفاؤل سواء داخل الأسرة أو المدرسة أو فى مؤسسات المجتمع.. ويمكن أن يكون ذلك عن طريق:

الاستعاذة بالله: فالطيرة من وساوس الشيطان وتخوفه فإذا استعاذ الإنسان بالله من الشيطان سلم من كيدِه، قال تعالى: ﴿وَمَا يَنْزَعُكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [سورة فصلت: آية ٣٦].

ثم التوكل على الله: والتوكل في لسان الشرع إنما يراد به توجه القلب إلى الله حال العمل، واستمداد المعونة منه، والاعتماد عليه وحده، فذلك سر التوكل وحقيقته، والشرعية أمرت العابد بأن يكون قلبه منطوياً على سراج التوكل والتفويض والذي يحقق التوكل هو القيام بالأسباب المأمور بها، فمن عطلها لم يصح توكله.

الإيمان بالقضاء والقدر: وذلك بأن يعلم الإنسان علم اليقين أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه إلا ما كتب الله له. قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ [الحديد: آية ٢٢].

مهما يكن ما نحن فيه علينا ألا نياس أبداً. علينا أن نسعد بحياتنا على ما هي عليه، علينا أن نتفاءل وأن تكون مشاعرنا إيجابية مهما أحاط بنا من أشياء سلبية، فالله قادر على أن يحيل الليل إلى نهار، والظلمة إلى نور، والخوف إلى أمن، والفقر إلى غنى، والذلة إلى عز، ولا حال يدوم.

وسبحان القائل جل في علاه: ﴿إِنْ يَمَسُّكُمْ فَرَحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ فَرَحٌ يُنْسَلُونَ وَلَئِنْ نَذَاوَلَهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلَيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾ [آل عمران: آية ١٤٠].

فيا سعادة من صبر وتفاءل وأحسن الظن بالله ويا شقاوة من جزع وياس ونسى أن له رباً بحميه ويعطيه ويسنده ويقويه.

﴿إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةُ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ وَعَدَا عَلَيْهِمْ حَقٌّ فِي التَّوَرَةِ

وَالْإِخْلَافُ وَالْفُرْقَانُ وَمَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ مِنَ اللَّهِ فَاسْتَبْشِرُوا بِنِعْمَةِ اللَّهِ الَّتِي  
بِأَعْيُنِهِمْ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿١١١﴾ [سورة التوبة: آية ١١١].

### برنامج يومي للتفاؤل والتفكير الإيجابي :

لتحقيق التفاؤل في سبيل سعادتنا يمكن اتباع برنامج يومي من الابتهاج  
والتفكير الإيجابي وعنوانه (اليوم فقط)، يمكن إيجازه فيما يلي:

(١) اليوم فقط سأكون سعيدًا وإن معظم الناس يكونوا سعداء بقدر ما يهيئون  
عقولهم عليه، فالسعادة تأتي من الداخل وليست نابعة من أسباب خارجية.

(٢) قل لنفسك اليوم فقط سأحاول تهيئة نفسي وفق ما هو موجود ولن  
أحاول تهيئة كل شيء وفق رغباتي الخاصة وسأتعامل مع أفراد أسرتي وفق ما  
هي عليه وأكيف نفسي وفقًا لها.

(٣) اليوم فقط سأحاول أن لا أسيء استعمال جسمي ولا أهمله حتى يستطيع  
أن يكون كآلة متكاملة في خدمتي.

(٤) اليوم فقط سأحاول تقوية عقلي وسأتعلم شيئًا مفيدًا ولن أكون راكد  
الذهن، سأفكر في شيئًا يتطلب جهدًا وتفكيرًا وتركيزًا.

(٥) اليوم فقط سأفعل لشخص ما خير دون انتظار المقابل وسأفعل أشياء  
مفيدة لا أريد فعلها ولكن سأفعلها من أجل التدريب فقط.

(٦) اليوم فقط سأحاول الحياة لهذا اليوم ولن أستدعي مشكلات حياتي كلها  
لأنني أستطيع أن أعمل لمدة ١٢ ساعة في أشياء تناسبني.

(٧) اليوم فقط سيكون لي برنامج عمل سأسجل لكل ساعة ما أنوقع عمله  
فيها لكنني لن أطبقه بحذافيره بل سأحتفظ به لأنه سيفيدني عند التسرع والتردد.

(٨) اليوم فقط سأعطي لنفسي نصف ساعة مع الهدوء والاسترخاء وخلال  
النصف ساعة سأفكر في عظمة الله سبحانه وتعالى ونعمه علينا كي أدخل في  
حياتي أملًا ولو بسيطًا.

٩) اليوم فقط لن أخاف من أن أكون سعيدًا كي استمتع بها هو جميل، وأفكر في أولئك الذين أحبهم ويحبونى.

كل ذلك من أجل تحقيق التفاؤل والأمل وأيضًا أن يتمتع الإنسان بالتوافق النفسى وصحة نفسية جيدة.

### مبادئ تعلم التفاؤل

يرى البعض أن المتفائل العاقل فى تفاؤله يضع المبادئ التالية نصب عينيه ولا يرضى عنها بديلاً:

١) النظام الغذائى الصحيح وعدم الإفراط فى الأكل والشرب مع توفير الحاجات الضرورية للجسم من مواد الطعام الأساسية المشتملة على عناصر التغذية الكاملة كل ذلك من مبادئ التفاؤل لأن الطب كله كما قال طبيب العرب الحارث بن كلدة: «أن تقتصد فى كل شيء».. وقد أشار القرآن الكريم إلى ذلك، قال سبحانه: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾.

٢) التمارين النفسية الموسعة للصدر وأجهزة الصدر مع الاسترخاء لمدة عشر دقائق خاصة عند الشعور بالتعب والإرهاق فيضع الإنسان على وجهه الماء البارد، ثم يأخذ نفسًا عميقًا من أقصى بطنه، ثم يتنفس ويمد قدميه ويديه على الأرض ويا حبذا أن يكون ذلك فى مكان فسيح وفى الهواء الطلق.

وفى علم الطاقة التفاؤلية توصل العلماء إلى أن تكبيرات الصلاة مع رفع اليدين حذو المنكبين ببطء يؤثر على الشحنة الكهربائية فى الجسم تأثيرًا إيجابيًا وهذه هى الحكمة مع تشريع التكبيرات فى الصلاة.. والله أعلم.

٣) الانتباه للجهاز الهضمى ومراقبته ومراعاته فلا يهمل صحته بالأكل المضر كالإكثار من أكل اللحوم الحمراء والشحوم والزيوت الصناعية.

٤) مراقبة تأثير الحالة النفسية على الصحة وعلى الفكر وكبح جماح الطمع الذى ينهك العقل والفكر والجسم.

٥) استشارة طبيب في كل ضعف أو مرض يصيب الإنسان والعمل على أداء ما يشير به الطبيب.

٦) التمرين على توجيه الإرادة توجيهًا صالحًا حكيمًا مفيدًا لأن الإرادة متى كانت رشيدة عاقلة تحقق العجائب والمعجزات.

٧) المتفائل هو الرجل الواعي الذي يدرك أن الأيام حلوة ومرّة فيها التعب وفيها الفرح فلا تزعزع يقينه المصائب أو تزعزع إيمانه الحوادث.

بعض المبادئ المهمة لرسم مسار جديد للتفاؤل وللصحة العقلية:  
المبدأ الأول: التغيير لن يستغرق منك دهرًا.

المبدأ الثاني: لا تبق عالقًا في الماضي.... «أن تعلم شيئًا عن الماضي فهذا أمر، أما أن تظل غارقًا فيه فهذا أمر آخر تمامًا».

المبدأ الثالث: أنت تعيش في كابوس ما لم تحسن في حياتك.

«يخشى معظم الناس التغيير بقدر ما يخشون مرض الطاعون غير أنك ما لم تغير من عاداتك التي تضر بك، فسيكون هذا كسماحك لمرض ما بالتسلل إلى نفسك محدثًا خرقًا في إحساسك بالرضا عن حياتك، وكما يقول المثل: «إذا داومت على ما اعتدت فعله، فلن تحصل إلا على النتائج التي اعتدت الحصول عليها».

المبدأ الرابع: وجود قدوة ييسر الأمر عليك.

يتمثل السبيل الأسهل والأسرع والأنجح لتحسين ذاتك في:

- أن تجد «قدوة حسنة» تفعل بطريقة مؤثرة ما تود فعله.

- أن تحذو حذو هذه القدوة.

فالأسايب التي يستخدمها الأشخاص الناجحون:

- يحسنون من حياتهم.

- ينجزون ذلك بسرعة وفعالية. ويحظون بوقت طيب في الوقت نفسه.

المبدأ الخامس: تخيل أنك مظلة قفز، إن عقلك كمظلة القفز، يعمل أفضل عندما يكون مفتوحاً، فعلينا أن نتيح الفرصة لأنفسنا لاختبار هذه الطرق الجديدة فما لم يكن الآن، فمتى إذن؟ «لا يتمثل مجدنا الأعظم في ألا نقع، ولكن في أن ننهض مجدداً بعد كل مرة نقع فيها».

المبدأ السادس: دع أفعالك تسبق مشاعرك.

لو أنك انتظرت حتى تشعر بأنك مهياً نفسياً لإجراء تحسينات على حياتك فقد تتحول إلى تراب قبل أن تبادر بأى تصرف، والعديد من الناس لا يسمعون وراء أحلامهم أو رغباتهم لأنهم يدعون الخوف أو الشك أو أن الخوف يقف عقبة في طريقهم.

فمثلما قال غاندى: «كن التغيير الذى تريد أن تحدثه»، «خطوتك الأولى دائماً هى أن تبادر باتخاذ الخطوة الأولى».

المبدأ السابع: تحمل مسؤولية تحسين حياتك كاملة، «لم ينجح أحد طالما أنه واقع تحت بريق الاعتذار».

فلقد وجد أن الأشخاص غير الناجحين أو الذين يحيدون عن طريق تحسين حياتهم يبرعون فى استخدام الأعذار فهم يسدون إليك الأعذار أو الأسس المنطقية لعجزهم عن تحقيق شىء ما وعلى النقيض يتحمل المتفائلون والناجحون مسؤولية حياتهم كاملة.

وهناك أيضاً خمس مبادئ تشعرك بالتحفيز والتأهيل الإيجابى للذهن حتى تحقق رؤيتك وأهدافك والوصول إلى درجة عالية من التفاؤل:

بوسعك أن تزيد تحفيزك الذاتى حين تستخدم هذه المبادئ الخمسة التى تحمل فى طياتها كافة أشكال التحفيز والطموح، وتحفيز الهمم وتشكل هذه العناصر أساساً لاستمرارية الشعور بالتحفيز، ولكى تعود هذه المبادئ عليك بالنفع - فما



عليك فعله هو أن تضعها نصب عينيك طوال اليوم وكل يوم، وفي نهاية الأمر ستتحول إلى عادات نافعة، ولسوف تتمكنك من تكثيف طاقتك حتى تحقق غاية ما تنشره وجدير بالذكر هنا أنها تعينك أيضًا على مباشرة عملك بذكاء أكثر لا بمشقة وتعب، وبها يمكنك أن تستخدم طاقتك العقلية لكي تنهى مهامك بسرعة أكبر وبطريقة أكثر إبداعية وإيجابية، وهناك مثل فرنسي يقول: «الإرادة تقهر المستحيل».

**المبدأ الأول:** لا يمكنك أن تحوز سوى فكرة واحدة فقط في وقت واحد، إنه مفتاح الشعور بالتفاؤل والاستمتاع بالحياة وتحقيق رؤيتك عن الحياة الرائعة، لأنه بوسعك الإبقاء على فكرة واحدة في ذهنك في المرة الواحدة، وهذه من أكثر الطرق فعالية، بل أهمية في علم النفس، وهذه واحدة من أسهل الطرق لطرد الأفكار السلبية خارج عقلك وبعد كل هذا إذا ما كانت أفكارك تجاه الأشياء سامة وإيجابية وتفاؤلية فلن تبعد عنها تلقائيًا إلى تلك الأفكار السلبية الباعثة على الكآبة والقلق، وحتى الأبحاث النفسية المهمة تظهر أن الأشخاص الذي يركزون على التجارب الإيجابية يوسعهم أن يتعاملوا مع الصعاب أكثر من هؤلاء الذين يتجنبونها وفي نهاية الأمر بتطبيقك لهذا المبدأ فسوف تتخلص من أية أفكار سلبية تتحول في ذهنك.

### المبدأ الثاني: توقع الأفضل

«الإنسان هو جماع فكرة طوال يومه» رالف والدو إمرسون

عندما تبدأ مشروعًا فإن طريقة تفكيرك مهمة للغاية، وهذا أمر بسيط فلو بدأت مهمة بالاعتقاد الإيجابي بأنك سوف تتحسن وستزيد من الغرض التي تعينك على التوصل إلى الطرق التي تضمن لك النجاح.

– الاعتقاد السلبي بأنك قد تفشل مما يساعد على زيادة الصعوبة على جهديك لتحفيزك نحو النجاح، فالجانب المعنوي من هذا هو ما تترقب حدوثه سوف يتحول إلى واقع ملموس.

### المبدأ الثالث: الطموح القوى

ليس بإمكان مثبطي الهمم بلوغ أى نجاح فى حياتهم، فما أن يعترض شىء ما طريقهم حتى يدور فى فلكه، وعلى النقيض فمن لديهم عزم الجبال والقدرة على الفوز بأى شىء هم الذين لديهم شعور قوى بالمسؤولية ويدخلون المشاريع ولديهم الحماس، فكما يقول القائل: إن الشخص مرتفع النجاح هو القادر على تحمل المسؤولية».

### المبدأ الرابع: القدرة على تغيير طريقة تفكيرك

منذ عدة سنوات اشتهر أحد الاقتصاديين البريطانيين بشدة تمسكه بأرائه، وذات مرة غير رأيه كلياً فى قضية مهمة، ولقد ابتهج زميل له ابتهاجاً عظيماً حين جعل هذا العالم العنيد يغير ويعتق فكراً مختلفاً تماماً، وبعد أن استمع إلى تهكم زميله رد عليه بثقة قائلاً: «عندما تلقيت معلومات جديدة أفادتني إلى نتائج مختلفة لذا غيرت رأى فماذا فعلت أنت».

### المبدأ الخامس: المثابرة

يقول العالم كالفن كوليدج: «لا يمكن لأى شىء فى العالم أن يحتل مكانة المثابرة ولا حتى الموهبة وليس هناك أشهر من رجل ناجح فى موهبة ولا العبقرى كذلك، ويضرب المثل بالعبقرى الذى لا يقدره أحد وكذلك التعليم، فالعالم ملىء بالمتعلمين المتبوزين بالمثابرة والإصرار فقط مصدر السلطة والنفاذ».

وهناك خطوات وإجراءات بسيطة من الممكن إن تكسب الفرد قوة التفكير وقوة التفاؤل:

- توقع دائماً حصول الخير، وسيحصل بإذن الله، فلن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا، والخير فيما يختاره الله.

- اقطع على نفسك وعداً بالنظر دائماً إلى الجانب المشرق فى كل ما ترى وتسمع.

- حاول الابتعاد عن التفكير بالأمر السلبي المزعجة لك، سواء كانت خبرات، أو تجارب سلبية سابقة، وفي كل مرة تذكرها قم بفعل شيء آخر.

- اقطع وعد مع نفسك بتجنب الألفاظ السلبية.

- حاول الابتعاد عن تأثير الأفراد المتشائمين، بل أثر عليهم بقوتك الإيجابية.

- ابدأ يومك بقول: (هذا يوم جديد، وهبني الله إياه لأفعل فيه كل ما يرضيه، وسيكون يومى سعيداً إن شاء الله) وكرر هذه المقولة.

- توقع حدوث حدث سعيد كل يوم جديد.

- راقب معاشرتك والأصحاب الذى تختارهم فى حياتك وإياك ومعاملة المخذلين والمحبطين والكسالى والمتشائمين، فإن كآبتهم تعدى، فهم يحدون لذة وممتعة شديدة فى سرد المآسى والحوادث فى المجتمع، وكثرة التهويل والمبالغات فى تقريرهم لمستقبل الأمة، يثرون مجالسهم بالحكايات الأليمة والبكاء المرير، لا يملكون سوى الظنون السيئة، إن معاشرتك لهم تعرضك لخطر جسيم ومآل غير حميد، لأنها تسوقك مع الزمن إلى الانغماس فى عفن اليأس والكره للحياة، فلا تلبث أن تفقد السعادة!! وأنت أيضاً مدعو إلى تجنب المتفائلين المتهورين فإنهم لا يقلون خطراً عن المتشائمين لأنهم يثبطون همتك ويشلون عزيمتك ويصفقون فى الهواء، ويعينونك على القعود وأن تتواكل ولا تتوكل، وتنام ولا تستطيب البحث عن العيش، فاحذر جميع هؤلاء! وخير منهم المتفائلون الذين يشجعون على الخير، ويصنعون البسمة لغيرهم، ويمنحونك دفء حنانهم، ولطف جمال أخلاقهم!!

- إياك وقراءة الصحف المشؤومة التى تنشر جرائم المجتمع وتبالغ فى سرد الأحداث فإنها تعمى ولا تبصر، وتذكى شرارة اليأس، وتغطفى الحقيقة بالكذب والتملق، فإن خطرهما على عقولنا له أثر بالغ الخطورة، وحذار من الكتّاب المتشائمين من أدباء ومفكرين تعساء؛ فإن أقلامهم سموم تنخر فى الأمة جذور

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ١٥٥ | فوائد الابتسامة والضحك                         |
| ١٦٢ | التفاؤل... والسعادة                            |
| ١٦٦ | أنت مهندس سعادتك                               |
| ١٦٨ | كيف تستطيع أن تزيد من السعادة في هذا العالم؟   |
| ١٧٥ | كيف تكون متفائلاً وسعيداً في حياتك الاجتماعية؟ |
| ١٧٦ | كلمات في السعادة                               |
| ١٧٧ | خطوات السعادة وقوانينها                        |
| ١٨٤ | الخاتمة                                        |
| ١٨٨ | قائمة المراجع                                  |
| ١٩٥ | الإنتاج العلمى للمؤلفة                         |

البأس، فلا نقرأ للقصاصين والروائيين الذين تشبعت أفكارهم بالسواد وملثوا كتبهم بالقصص التى تنتهى بالكوارث المأساوية، وسيرة المتحررين والمتحركات، والعشاق البائسين!!.

### اقتراحات عملية للتغلب على المشاعر السلبية

ويرى أحد العلماء أننا جميعاً نمر بفترات نشعر فيها بهبوط فى المعنويات وتراجع فى الثقة بالنفس عنها من دون مبرر واضح أو مفهوم، ودون وجود لمشكلة حقيقية تواجهنا لتكون سبباً منطقياً لهذه المشاعر السلبية، ولا يوجد من تغير مزعج فى حياتنا لنحمله المسؤولية، كما أن الطقس ليس رمادياً لنلقى عليه اللوم، بل الشمس مشرقة فى الخارج والصيف يدعو إلى الانطلاق.. فما العمل إذن للخروج من هذا المأزق؟

إن إيجاد الحل يبدأ بالبحث عن الأسباب ولعل أحد أهم هذه الأسباب لهذا المزاج السوداوى وهبوط المعنويات، هو فقدان الرضا عن النفس، كما يقول الخبراء، ومن هنا فإن التغلب على هذه الحالة يكون باستعادة حب الذات وتعزيز الرضا عنها، وهذا ليس هدفاً مستحيلًا أو صعب المنال، وقد تكفى إستراتيجية عملية بسيطة تعتمد على البرهان لأنفسنا بأننا كنا، سابقاً، ولا نزال قادرين اليوم على التفاعل الإيجابى مع الحياة وتحقيق ما نصبو إليه أو جزء منه على الأقل.

فإذا كنت متعبة من شعورك بعدم الرضا عن نفسك، أو تحتاجين لما يرفع معنوياتك، إليك هذه الاقتراحات العلمية السبعة التى ينصح بها خبراء السلوكيات وتعزيز الثقة بالنفس «روجير أليوت» لتكون سلاحك فى قيادة انقلاب على المشاعر السلبية:

١) ابدئي بواجباتك المؤجلة أو المهملة (العناية بالحديقة التى أهملتها، ترتيب الفواتير والأوراق، أو حتى الاتصال بصديقة تشعرين أنك مقصرة فى حقها، أو إعداد وجبة شهية وصحية لعائلتك، أو تنظيم خزانة ملابسك) فحسب نصائح

اليوت أن مجرد اتخاذ قرار وتنفيذه، بغض النظر عن أهميته، سيعزز شعورك بأنك إيجابية، ويزيح عن كاهلك الإحساس المزعج بالتقصير الذى يقف وراء الإحساس بعدم الرضا عن الذات.

٢) قومي بالأشياء التى تستمتعين بها وتحيدنها (السباحة إذا كنت تحبينها، أو الرسم، أو الطبخ) أو أية هواية أخرى تحمل إليك المتعة وتستأثر باهتمامك وتظهر مهارتك، فهذا سيجعلك تستعيدين نظرتك الإيجابية وإيمانك بقدراتك. وحاولي أن تقومي بأحد هذه الأشياء مرة فى الأسبوع على الأقل.... وقد أثبتت التجارب أن الأشخاص الذين يمارسون هوايات تستغرق انتباههم، يتمتعون عادة بالصحة النفسية ويكونون أكثر سعادة.

٣) لا تكثرى من الاهتمام والتركيز على نفسك، قد تبدو هذه الفكرة غريبة بعض الشيء، لكن أثبتت التجارب أن المراقبة الشديدة للذات والتركيز على النفس قد يقود إلى مطب عدم الشعور بالرضا وفقدان الثقة بالنفس.... والأشخاص شديدي التمحور حول ذواتهم ليسوا فى الغالب راضين عنها، لذلك فإن الانفتاح نحو الخارج والقيام بأشياء تتطلب منك انتباهًا وتركيزًا يجعلك وبسرعة تشعرين أن معنوياتك أفضل.

٤) الاسترخاء.. ثم الاسترخاء، ثم الاسترخاء العميق، فالاسترخاء العميق يساعد على التخلص من القلق أو قلة الثقة بالنفس. أعطى نفسك إجازة من التفكير، وأغمضى عينيك واسترخى بعمق، سواء بمساعدة غطس ساخن فى الحمام، أو شموع معطرة، أفرغى ذهنك مما تراكم فيه، وحاولي تعلم تقنيات الاسترخاء والإيحاء للنفس بالراحة والسكينة.

٥) استعيدى ذكرى إنجازاتك قبل أن تردى بأن لا إنجازات حقيقية لديك، تذكرى أننا هنا لا نتحدث عن تسلق قمة إفريست، وكل من لديه قائمة طويلة بالإنجازات التى حققها الفرد فى حياته، أشياء بسيطة مثل اجتياز امتحان قيادة

السيارة رغم توترك، أو إنقاص الوزن بضعة كيلوجرامات (حتى لو استعدتها فيها بعد)، التوقف عن التدخين (حتى لو عدت إليه)، طلاء جدران غرفة في منزلك رغم غياب أية خبرة سابقة، أو محاولة تقديم المساعدة لشخص ما (حتى وإن لم يستفد منها)، ويرها.. المهم تعلم استحضار الإنجازات وتطوير آلية لتكون هذه القائمة حاضرة عند الحاجة، فإذا كنت استطعت تحقيق ذلك سابقاً، فلا شيء يمنعك من تحقيق مثله وأكثر اليوم وفي المستقبل.

٦) تذكرى أنك من الممكن أن تكونى على خطأ قد تكونين بحجة بحق نفسك في هذا التقييم السلبي، وقد يكون رأى الآخرين بك مختلفاً تماماً، وتأكدى أن مشاعرك السلبية هذه تؤثر على ذاكرتك وسلوكك، وبالتالي لا تتذكرين إلا الأوقات السيئة والتجارب الفاشلة، وهذا سيعزز إحساسك بالتشاؤم.

تعلمى الشك في مشاعرك السلبية، وتذكرى أن الاسترخاء العميق يريح عقلك ويجعلك تفكرين بطريقة أكثر منطقية وموضوعية.

٧) أنت تتعلمين! التوتر والعصبية وانتقاص الشعور بالثقة بالنفس هى مشاعر طبيعية، ومن المعروف أن الناس حين يتعلمون شيئاً جديداً يعانون من مثل هذه المشاعر، التى هى جزء طبيعى من تطور العملية التعليمية.

تذكرى كيف كان شعورك في الأيام الأولى لتعلم موضوعاً جديداً تماماً بالنسبة لك، كلغة جديدة مثلاً، ألم تشعرين بداية بهذا التوتر وتزعزع الثقة؟، حسناً وأنت اليوم تعانين من نفس الشعور، فلما لا يخطر في ذهنك أنك تتعلمين، نعم تتعلمين شيئاً جديداً، تجربة جديدة في مدرسة الحياة.

أخيراً.. إذا جربت بعض هذه الاقتراحات وشعرت أنها مفيدة، فلما لا تتبنيها وتجعلينا جزءاً من أسلوب حياتك؟ ولا تنسى أن الثقة العالية بالنفس والرضا العميق عنها ليس دائماً هبة من الله، أو وليداً مصادفات سعيدة، بل نتيجة لجهد شخصى مستمر ولأسلوب إيجابى في التعامل مع الحياة واكتساب نمط تفكير مرن يقودنا طلوغاً من العثرات.

نقول لكل إنسان وبكل إخلاص:

تفأل فرغم وجود الشر هناك الخير

تفأل فرغم وجود المشاكل هناك الحل

تفأل فرغم وجود الفشل هناك النجاح

تفأل فرغم قسوة الواقع هناك زهرة أمل

وبعد ذلك، فهل يعرف المؤمن المتفائل يأساً؟ هل يعرف اللون الأسود؟ هل

يبكى وينوح؟ هل يتبرم ويضجر؟ هل يعبس ويتجهم؟

كلاً إن المؤمن المتفائل: كالبسمة المشرقة كالنفاذة المفتوحة على الحياة إنه المتفائل الجاد الذي لا تغلبه أطماعه، ولا يحققها على حساب غيره، إن المتفائل يحق متفائل للحق، وإلا لما كان للتفاؤل ذلك المعنى الإنساني، والتفاؤل - حقاً - طريقك للنجاح والتميز، لأن المتفائل الجاد الواعي لا يعرف الرأس الدفين، ويحفظ دائماً وأبداً بالصحو في الفضاء في نفسه وذهنه، لذا تجده حراً في إشغال ملكاته العقلية وتمارينها، فلا يعوقه عن انطلاقه عائق أخلاقي أو معنوي، فتراه - دائماً - على أتم الاستعداد لإحراز النجاح بعد النجاح، بالإضافة إلى أهم ميزة يحققها التفاؤل للإنسان، وهي التمتع الدائم بصحة جيدة لأنه يقاوم حالات الإحباط النفسى والتشاؤم، مما يعنى - أيضاً - مقاومته للتراخي والخمول.

عشر خطوات لتخطي الإحباط وعدم الثقة والوصول إلى التفاؤل

والأمل:

(١) الخطوة الأولى: تحمل مسئولية النفس.

(٢) الخطوة الثانية: تبني فلسفة مرنة في الحياة.

(٣) الخطوة الثالثة: قبول الواقع.

(٤) الخطوة الرابعة: تطوير قدرتك على تحمل مشاعر الإحباط.



- الاعتقادات الخاصة بفلسفة عدم القدرة على تحمل مشاعر الإحباط.
- الملاحظة. - تطوير القدرة على تحمل مشاعر الإحباط.
- تحدى فلسفة عدم القدرة على الإحباط - والمواقف الصعبة.
- (٥) الخطوة الخامسة: اتخاذ موقف إيجابي تجاه الذات - وذلك من خلال:
  - قبول الذات. - توفير شخصيتك.
  - تطبيق فلسفة مرنة للاهتمام بالذات.
  - الالتزام بتعهداتك ووعودك أمام نفسك.
  - تبنى رأى سليم تجاه الاهتمام ببدنك وصحتك.
  - تعلم كيفية تربية الذات.
  - المجاهدة من أجل العيش وفقاً لمبادئك وقيمة أخلاقك.
- (٦) الخطوة السادسة: الاستفادة من المشاعر السلبية المقبولة.. مثل:
  - القلق.
  - الشعور بالحزن.
  - الشعور بالضيق.
  - الشعور بالندم.
  - الشعور بخيبة الأمل.
- (٧) الخطوة السابعة: التفكير بطريقة نقدية وإبداعية.. وذلك على النحو التالى:
  - التفكير بطريقة علمية. - التقليل من الأفكار المشوشة.
  - حاول أن تقلل من تأثيرات المبادئ والتعاليم الهدامة.
  - كيفية تصحيح طرق التفكير بطريقة مشوشة ذهنياً.
  - استخدام منهج محدد لحل المشاكل.
  - تطوير قدرتك على اتخاذ القرارات.. وتطويرها على الإبداع.
- (٨) الخطوة الثامنة: السعى لتطوير الأنشطة التى تستحوذ على اهتمام:
  - التغلب على مشاعر الخجل.
  - أهمية ممارسة الرياضة.

- كن متحمسا ولا تكن متعصبا. - فوائد خوض التجربة.

(٩) الخطوة التاسعة:

- تحسين العلاقات مع الآخرين. - تبني فلسفه قبول الآخر

- تطوير موقف إيجابي أكيد تجاه الآخرين

- التواصل الحقيقي مع الآخرين.. التعهد بوفائك بوعودك للآخرين.

- الفرق بين حب الذات والأنانية.

- تنمية العلاقات المتبادلة بينك وبين الآخرين.

(١٠) الخطوة العاشرة:

تكوين رؤية واقعية لتغير الذات.. ويمكن ذلك من خلال ما يلي:

- المرحلة الأولى: اعتراف بأنك تعاني من مشكلة ما واقبل نفسك على هذه الحالة.

- المرحلة الثانية: كن واضحا.

- المرحلة الثالثة: حدد مشاعرك المضطربة.

- المرحلة الرابعة: حدد الجانب الذى تخشاه وتشعر نحوه بالقلق الشديد.

- المرحلة الخامسة: حدد اعتقاداتك غير المنطقية وحاول تعديلها.

- المرحلة السادسة: صحح أفكارك المشوشة التى كونتها عن تفسيراتك للمواقف.

- المرحلة السابعة: حافظ على ما حققته من مكاسب.

قبل الزراعة لابد من عمل حراثة وتحضير لينجح الزرع ولتبسيط الأمر لابد من العمل مع القول، ولا تستطيع الزراعة فى أرض غير صالحة للزراعة. فعلينا إعداد النفس إعدادا جيدا لإنتاج بذور الأمل. ومن أجل هذا الإعداد الثقة

بالنفس لابد أن تأخذ في الاعتبار أنه رغم وجود الشر هناك الخير، ورغم وجود المشاكل هناك الحل، ورغم وجود الفشل هناك النجاح، ورغم وجود قسوة الواقع هناك زهرة الأمل ولابد من الاستفادة من التجارب السابقة، وإذا راودك الشك في النجاح أو حاصرك الفشل لا تتذمر من الظروف المحيطة بك بل لابد من المحاولة في استثمارها، ولابد من الابتعاد عن ترديد عبارات الكسل والتشاؤم (أنا غير قادر - لم أعد أتحمّل - أنا على غير ما يرام - أنا لست فلان كى أقوم بإنجاز العمل .. ليس لدى أمل في الحياة) ولابد أيضًا من تسجيل الإنجازات ومواقف النجاح في سجل الحسابات، والابتعاد عن رثاء النفس، والتغلب على مشاعر الألم ولا تدع الآخرون يشفقون عليك.

- وقد حث الله عز وجل على ذلك ونهى عن اليأس والقنوط من رحمته ومغفرته فقال تعالى ﴿ قُلْ يَعْجَازُ دُئِىَ الَّذِينَ أَمَرُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾ [سورة الزمر: ٥٣].

- كرر عبارات التفاؤل والقدرة على الإنجاز (أنا قادر على .. سأكون أفضل .. أستطيع الآن أن ... أنا خير مما أظن ...) أستفيد من تجاربك وعد إلى نجاحك السابق إذا راودك الشك في النجاح أو حاصرك سايح الفشل لا تتذمر من الظروف المحيطة بك بل حاول أن تستثمرها لصالحك ليس المهم أن تقع في الحوادث المهم ما يحدث لنا من وقوع هذه الحوادث، المهم أن تعرف كيف تؤثر فينا إيجابيًا وانعكاسها على حياتنا.

هل أنت حقًا تريد أن تكون متفائلًا في حياتك؟

التفاؤل يمنحك دفء كدفء خيوط الشمس الذهبية وما عليك سوى أن تقرر من الآن أنك سوف تتبع الآتى:-

(١) أن تعتقد في التفاؤل:

فاعتقاداتك هى البرمجة التى من خلالها تكون حياتك فالاقتادات الخاطئة

تولد سلوك خاطئ، وحياة خاطئة، والاعتقادات الجميلة المشرقة تولد حياة هادئة ومطمئنة.. ولكن كيف اعتقد؟

الاعتقاد هو فرض السيطرة على الذات، بمعنى أن تفكر دائماً بالجوانب الإيجابية في حياتك، كصحتك مثلاً، نومك الهادئ، مصروفك اليومي، بإختصار أن تقتنع بما آتاك الله.

(٢) أن تغير من حياتك:

الروتين هو البقاء على حالة واحدة، الاستسلام للأمر الواقع، النكوص والهزيمة؛ كل ذلك يضرك على مر الشهور، أخرج للنزهة شم هواء نقيًا، أعد ترتيب منزلك؛ غير أصدقائك السليبين إلى أصدقاء إيجابيين، هكذا.... أى لا تبقى على حالة واحدة.

(٣) إفرض نجاحك:

ليس النجاح وليد الحظ ولا وليد النصيب، النجاح بذل الجهد مع قليل من الذكاء، النجاح أن تعمل وفق مبادئك، أن يكون لديك إرادة تؤمن بها وتحدى يقهر الصعاب، وهمة لا تقف، أى بمعنى أن تكون صاحب قرار متواصل فالأيام ماضية فيك والنجاح يولد مع العمل والمثابرة ولا يلد الذكاء فقط.

فمن يتصور النجاح ينجح، ومن يثابر يصل بالنهاية. والنجاح ليس أن تصل للقامة بل أن تسعى إليها بالمثابرة والصبر.

(٤) أنت مسؤول عن سعادتك:

بمعنى كن صاحب نظاه بيضاء، ترى ما حولك جيلاً، على العكس صاحب النظارة السوداء يرى النور سواداً.

أى أن المتفائل يرى أمامه ألف سبب للسعادة، والمتشائم يغلق على نفسه جميع الأبواب، لأن هذا بدل نظرتة بنظره إيجابية فكان هو، والآخر بنظره سلبية فكان

هو، لم يتغير شيء. والزمان هو الزمان والمكان هو المكان ولكن الذى تغير هو النظرة للأشياء

### ٥) أعرف عواقب التشاؤم:

معظم مشاكل الناس تبدأ من عقل سلبي، تفكير سلبي، مشكلتي ليس لها حل، أنا تعيس الحظ، أنا غير موفق، فاتنى قطار الزواج لأن حظى تعيس.. وهكذا، نورد على أنفسنا تيارات من التفكير السلبي فنستسلم، والمتشائم لا يفوز أبدًا حتى ولو كان ذكيًا عبقرًا فداء التشاؤم مرض ويعالج بالضد بالتفاؤل، فالتفاؤل يفكر بالحل والمتشائم يفكر بالمشكلة.

- فالتفاؤل قد يحول عجز الأول إلى اقتدار الثانى. عندما تنسجم الروح من سنن الله عز وجل فى الكون تتجاوب مع نعمه تعالى، فتكون متفائلة برحمته، مطمئنة بقدره، راضية بقضائه، فلا ترى فى الحياة إلا كل ما هو خير وبركة.

وواضح أن كلاً من الحالتين تنتهى إلى النهاية المنسجمة معها: المتفائل إلى النجاح، والمتشائم إلى الفشل.. أليس ذلك ما يختاره كل واحد منهما لنفسه؟ إن التفاؤل وقود الروح؛ وهى حالة إيجابية تجعل صاحبها يرى الفرص المتاحة بدل أن يرى الفرص الضائعة؛ وينظر إلى ما يملكه، بدل أن ينظر إلى ما خسره، فالتفاؤل يرى وسط الظلمة، نقطة نور، بينما يرى المتشائم نقطة من الظلام بالرغم من إحاطة النور بها.

- يقول أحدهم: "المتفائل إنسان يرى ضوءاً غير موجود، فيبحث عنه حتى يجده، أما المتشائم فيرى الضوء ولا يصدق أنه رآه."

وحينما تتاح الفرص أمام المتشائم فإنه يرى الصعوبات المحيطة بها، بينما المتفائل يرى فى الصعوبات فرصاً متاحة لا بد من استغلالها.

- المتفائل حينما يفقد بعض ما يملك يقول: الحمد لله، عندي غيره: أما المتشائم فهو من غير أن يفقد شيئاً يخاف من فقدانه..

- المتفائل يرى نعم الله تعالى التى منحها له، والمتشائم يرى النعم التى حصل عليها غيره..

- فالتشاؤم يرى صعوبة فى كل مناسبة، بينما المتفائل يرى مناسبة فى كل صعوبة. وهكذا فإن التفاؤل أمل، والتشاؤم يأس، والأمل حياة القلب، والتشاؤم موته. ترى هل عرفت أو سمعت أن رجلاً نجح فى أى مجال من مجالات الحياة وهو متشاؤم؟ أم هل رأيت متفائلاً واحداً عاش تعيساً فى حياته؟

- إن التفاؤل أقل ما يعطيه هو سكينه النفس التى ليس أقل قيمة من النجاح، بينما التشاؤم يسلب من صحابه الراحة، والطمأنينه حتى وإن كان من الناجحين.

لماذا لا نعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتنا؟

عش بالإيمان.. عش بالحب.. عش بالكفاح.. وقدر قيمة الحياة!!

واقنع بأن حزنك اليوم سيكون فرحاً فى الغد بصبرك، تفاعل بأن الدنيا ستفيض عليك بالفرح وتملأ أيامك بالسرور، ابتعد عن اليأس، فما من قلب سكنه اليأس إلا ودمره.

فإذا ظلمت فاصبر واستبشر وتفاعل وقل عسى الله أن يجعل من بعد عسر يسرا، وعسى أن يطهرنى ويزكىنى ويرفع عنى ما هو أشد مرارة من هذا الظلم الواقع على، أو عسى أنه يريد أن يقربنى إليه، فنار البلاء تخلص الإنسان من شوائب النفس الأمارة بالسوء.. ومن تطهرت نفسه وصلت لاطمئنائها وناداهها الله فى ملكوته: ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَأَدْخِلِي جَنَّتِي﴾ [سورة الفجر: ٢٧ - ٣٠].

**لست مسنولاً عن حياتى :**

يقول (جورج برناردشو) قد يلوم الناس الظروف على الحالة التى يكونون عليها أما أنا فلا أو من بالظروف فمن يتقدمون فى هذه الحياة هم من يحشون

## سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع مقدمة الإصدار الأول

تم تعييني عام (١٩٩٨م) مديرًا لمركز تنمية الإمكانات البشرية - بكلية البنات جامعة عين شمس - وتمنيت إصدار (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) تحت مظلة المركز في ذلك الوقت.. بهدف تقديم بعض الموضوعات الخاصة بالأسرة والمشكلات السلوكية للأبناء بطريقة علمية مبسطة ومفيدة تساعد على تنمية وعي الوالدين والأبناء، وعلاج بعض المشكلات أو الوقاية منها لفئات المجتمع المختلفة.

وقمت بعرض الفكرة على الزملاء بقسم علم النفس واستحسنوا الفكرة.. إلا أنها لم تبدأ في ذلك الوقت.. ودارت عجلة الحياة بمشاغلها ومسئولياتها الكبيرة.

وقد وفقني الله سبحانه وتعالى عام (٢٠٠٢م) للعمل بكلية التربية والعلوم الإنسانية - جامعة الملك عبد العزيز بالمدينة المنورة - سابقًا - جامعة طيبة حاليًا - وعشت بكل مشاعري في هذه المدينة المقدسة مدينة رسول الله ﷺ وبدأت أشعر برغبة شديدة نحو مسئوليتي أمام الله سبحانه وتعالى في تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع؛ عسى أن يستفيد الوالدان والأبناء والمربون والجميع من تلك الثقافة، وأن ينتفع بها المنفعة القصوى.

وهذا هو الإصدار الثاني والثلاثون من هذه السلسلة تحت عنوان: التفاوض والأمل (من أجل حياة مشرقة ومستقبل أفضل).  
وأدعو الله أن ييسر لي استكمال تلك السلسلة.  
وأن يتقبل هذا العمل خالصًا لوجهه سبحانه وتعالى.  
والله ولي التوفيق.

أ.د. سناء محمد سليمان

٢٠١٣م

لأنفسهم عن الظروف التي يريدونها وإذا لم يستطيعوا أن يجدها فإنهم يصنعونها بأنفسهم.

هل أنت مستعد للتنازل عن احتياجاتك لقبول الآخرين؟

بملاحظة أفكارك ومشاعرك التي تفتعل بأنك ضحية، وذلك بأن تسأل نفسك بعض الأسئلة مثل ماذا أريد من الآخرين ولا أستطيع أن أمنحه لنفسى؟ وكلما تكون غاضباً من أحدهم اسأل نفسك (ما الذى أفعله لنفسى وألوم الآخرين عليه، وبمجرد أن تدرك ما تفعله لإيذاء نفسك ستمكن من أن تقوم بأفضل الأعمال التصحيحية وتحملك المسؤولية الكاملة لرسم ملامح شخصيتك تكون قد استطعت الحصول على سعادتك وقوة شخصيتك.

ومن أهم الطرق أيضاً للوصول إلى التفاوض أيضاً حسب ما لديك من نعم وليس ما لديك من مشكلات ما يلي:

- لماذا لا يكون لديك تفاؤل وأمل حوالى ٩٠٪ من الأشياء في حياتنا تسير على ما يرام و ١٠٪ منها خاطئة. وإذا أردنا أن نكون سعداء يجب علينا أن نركز في الـ ٩٠٪ الصحيحة ونتجاهل الـ ١٠٪ الخاطئة. أما إذا سعينا إلى القلق أصبنا بقرحة المعدة فكل ما نكون قد فعلناه أننا ركزنا على الـ ١٠٪ الخاطئة وتجاهلنا الـ ٩٠٪ الرائعة. عليك أن تفكر في كل ما يجب أن نكون شاكرين بسببه وأشكر الله على تلك النعم التي منحني إياها.

- نحن وأنت وأنا نستطيع أن نحصل على خدمات طيبة بالمجان وفي كل ساعة خلال اليوم من خلال تركيز انتباهنا على تلك الأمور التي لا تصدق والتي تمتلكها والتي تفوق كنوز الدنيا. فهل تقبل أن تبيع عينك مقابل مليون؟ كم تقبل ثمناً لرجليك؟ أو يديك؟

إذن أجمع جميع ممتلكاتك وسوف تكتشف أنك لن تقبل بيع ما لديك مقابل كل كنوز الدنيا فلماذا لا يكون لدينا أمل وتفاؤل.



ولكى نزرع فى أنفسنا منهاجا عقليا يمكن أن يحقق لنا السعادة والتحرر من القلق علينا العمل بالنصيحة التالية:

"دعونا لا نقلد الآخرين، دعنا نكتشف أنفسنا ونبتعد عن الحسد والجهل والتقليد الأعمى".

ومن خطوات تحقيق السعادة التى تؤدى إلى التفاؤل أيضا وأن تحب الناس إليك.. عليك أن تعرف ما يلى:-

- إن سر الشهرة التى يتمتع بها مشاهير المجتمع هو حبهم للناس واهتمامهم برغباتهم.

- هناك إناس لا يحتاجون إلى قراءة كتاب فى اكتساب الأصدقاء والتأثير فى الناس إنهم يحبون هذا الفرد لأنهم يشعرون بالراحة معه.

فإن أردنا أن نكتسب الأصدقاء فنضع أنفسنا فى خدمة غيرنا من الناس. ابتسم لكى تترك أثر طيب فممن تقابلة لأول مرة:

إن الابتسامة تدل على التفاؤل والاشراق على الحياة.. حيث إن تغيرات الوجه وأنت تتكلم بصوت أعمق أثرا من صوت اللسان وكأن الابتسامة تقول لك عن صاحبها أننى أحبك.

- إن الابتسامة هى التى تجلب الريح الكبير فى ميادين المال والأعمال والأسرة.

- الابتسامة هى الطريق المؤدى إلى الابتهاج.

- إن إحدى الطرق السهلة المضمونة لإكتساب قلوب الناس هى تذكر أسمائهم حيث أن ذلك يشعرهم بأهميتهم ويزيد من الشعور بالمحبة.

- كن مستمعا جيدا وشجع محدثك على الكلام عن نفسه.

### مقومات النجاح والأمل فى الحياة:

- يجب ألا نقول "لا" للحياة أبداً، وأن نقول لها "نعم" دائماً، ألا نهرب منها، بل نقبل عليها.

ألا نوليها ظهورنا بل نواجهها بكل قدراتنا، وكل حينا، لأننا بذلك وحده  
يمكن أن نحيا، ويمكن أن نجعل لحياتنا قيمة، وأن نستمد منها استمتاعا وتحقيقا  
وإشباعا ونجاحا في الحياة.

- يجب أن نضع أنفسنا على أول طريق النجاح، ونملأ حياتنا بوقود  
الأمّل والطموح، ونشحن عقولنا لتصبح جاهزة للانطلاق نحو هدفنا..  
أيّا كان هذا الهدف صغيرًا أم كبيرًا، فهو هدف يحترم، ويتطلب سعيًا دائميًا  
وصبرًا، وثقة بالله وبالنفس والقدرات، وأخذًا بالأسباب وتوكل على الله  
دون تواكل.

وينصحنا الدكتور محمد البوشيخي الإدريسي، متخصص في  
الأمراض النفسية والعصبية بالرباط بما يأتي:

١. يبدأ التفاؤل لدى المراهق كمرحلة يجب الاعتناء بها، هنا يجب على الأهل  
الاعتماد على المرونة والحوار.

٢. على الراشدين فصل الحياة العملية عن الحياة الخاصة، وإفساح المجال أمام  
الترفيه.

٣. لا تستمروا في التفكير بالأزمات، فهذا سينتج الحزن والضيق والقلق.

٤. ابتعدوا عن ردود الفعل العنيفة في مواقف بسيطة وعادية، وسيطروا على  
تفكيركم بشكل إيجابي.

**إتيان الشيء في وقته :**

فيجب على الفرد أن يكتشف ما فيه من القوى الكامنة ويستخدمها، ولا يكثر  
من التأسف على الماضي ولا من التعلل بالمستقبل بل يحرص رجاءه في الزمن  
الحاضر ويستفيد منه ما استطاع، وأن ينتهز كل فرصة تسنح يعتبرها فرصة  
عظيمة، وأن لا ينتظر الفرصة بل يوجدّها بنفسه.

## النجاح بالأداب (الأخلاق قوة) :

ليس من حد محدود للنجاح والتقدم في هذا العصر الذي ارتقى فيه كثيرون من أهل الجد والاجتهاد من أقل درجات الخمول إلى أسمى مراتب النباهة والشرف، وأن قيمة المرء ليست بماله ولا بمركزه فقط بل بأخلاقه وقوته الشخصية، وأن في استطاعة المرء أن يكون غنيا ولو لم يكن ذا مال، وأن هناك ما هو أعظم قدراً وأجل شأنًا من الثروة والرفعة وهي الأخلاق النبيلة.

### سيطر على حياتك :

في لحظة ما تشعر أن حياتك تسير إلى غير الاتجاه الذي تريده .. تنظر إلى سنين عمرك السابقة فلا تشعر أنك قد فعلت فيها كل ما كنت تطمح إليه .. تنظر إلى ما هو قادم وتدعو أن يهبك الله القدرة والطاقة والقوة على أن تفعل فيها كل ما لم تستطيع عمله، وتنجز فيها الكثير والكثير.

### الأمل في وجود وقت كافٍ لإنجاز ما نريد :

إن التحرر من خرافة عدم وجود الوقت الكافي هي أولى المحطات التي تنطلق منها إلى حياة منظمة واستغلال أمثل للوقت وللحياة بشكل عام.

الوقت هو أثمن ما نملكه في الحياة غير أننا نتفنن في إضاعته والتفريط فيه غير عابئين بأننا في حقيقة الأمر نقتل أنفسنا فالوقت هو الحياة.

إذا كان الوقت يمثل عاملاً جوهرياً للمرء منا، فلماذا يضيع معظم البشر أوقاتهم سدى؟ لكن ما معنى إدارة الوقت؟

يفسر المختصون إدارة الوقت بأنها الطرق والوسائل التي تعين المرء على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف.

والاستفادة من الوقت هي التي تحدد الفارق ما بين الناجحين والفاشلين في

الحياة، إذ أن السمة المشتركة بين كل الناجحين هي قدرتهم على الموازنة ما بين الأهداف التي يرغبون في تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم، وهذه الموازنة تأتي من خلال إدارتهم لذواتهم، وهذه الإدارة للذات تحتاج قبل كل شيء إلى أهداف ورسالة تسير على هداها، إذ لا حاجة إلى تنظيم الوقت أو إدارة الذات بدون أهداف يضعها المرء لحياته، لأن حياته ستسير في كل الاتجاهات مما يجعل من حياة الإنسان حياة مشتتة لا تحقق شيء وإن حققت شيء فسيكون ذلك الإنجاز ضعيفاً وذلك نتيجة عدم التركيز على أهداف معينة.

### كيف ننظم الوقت:

لتنظيمه وتحقيق ذلك علينا باتباع الآتى:

- وجود خطة، فعندما نخطط حياتنا مسبقاً، ونضع لها الأهداف الواضحة يصبح تنظيم الوقت سهلاً وميسراً، والعكس صحيح، إذا لم نخطط لحياتنا فتصبح المهمة في تنظيم الوقت صعبة.
- لا بد من تدوين الأفكار، والخطط والأهداف على الوقت، وغير ذلك يعتبر مجرد أفكار عابرة سنساها بسرعة، إلا إذا كنا أصحاب ذاكرة خارقة، وذلك سيساعد على إدخال تعديلات وإضافات وحذف بعض الأمور من خطتنا.
- بعد الانتهاء من الخطة نتوقع أننا سنحتاج إلى إدخال تعديلات كثيرة عليها، لا تقلق ولا ترمى بالخطة فذلك شيء طبيعي.
- الفشل أو الإخفاق شيء طبيعي في حياتنا، لا تيأس، وكما قيل: أتعلم من أخطائي أكثر مما أتعلم من نجاحي.
- يجب أن نعود أنفسنا على المقارنة بين الأولويات، لأن الفرص والواجبات قد تأتينا في الوقت نفسه، فأيهما سنختار؟ باختصار اختر ما تراه مفيداً لك في مستقبلك وفي الوقت نفسه غير مضر لغيرك.

- اقرأ خططتك وأهدافك في كل فرصة من يومك.
- استعن بالتقنيات الحديثة لاغتنام الفرص وتحقيق النجاح، وكذلك لتنظيم وقتك، كالإنترنت والحاسوب وغيره.
- تنظيمك لمكتبك، غرفتك، سيارتك، وكل ما يتعلق بك سيساعدك أكثر على عدم إضاعة الوقت، ويظهرك بمظهر جميل، فاحرص على تنظيم كل شيء من حولك.
- الخطط والجدول ليست هي التي تجعلنا منظمين أو ناجحين، فلنكن في حالة مرنة أثناء تنفيذ الخطط.
- ركز، ولا تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه، وهذه النصيحة إن طبقت ستجد الكثير من الوقت لعمل الأمور الأخرى الأكثر أهمية وإلحاحًا.
- أعلم أن النجاح ليس بمقدار الأعمال التي تنجزها، بل هو بمدى تأثير هذه الأعمال بشكل إيجابي عليك وعلى المحيطين بك.

### لصوص الوقت:

- نعم هناك لصوص للوقت ومهلكات للزمن ومضيعات للدقائق مع عدم وجود أهداف أو خطط.. وأهمها ما يلي:-
- المماطلة والتأجيل:- وهو اللص الأكثر شهرة وتأثيرًا، وهو التسويف والمماطلة وتأجيل الأعمال.
- الخلط بين أهمية الأمور: كثير من البشر لا يعرفون أولوياتهم، ماذا يقدمون وماذا يؤخرون، بأى الأمور يبدأون وماذا يؤجلون.
- عدم التركيز: فقد تبدأ في عمل شيء ثم تتوقف للقيام بمكالمة أو لعمل شيء آخر كل ذلك من شأنه أن يضيع الوقت.
- المقاطعات المفاجئة: مكالمة طارئة من صديق على غير موعد، كل ذلك يأخذ من الوقت الكثير.

- المجهود المكرر: بأن تكون منهمكًا في شيء ما ثم تتركه لتفعل شيئًا آخر ثم تعود لما بدأت به كل ذلك يحتاج جهدًا مضاعفًا.

- التخطيط غير الواقعي: بأن نخطط وننظم أمورنا بشكل غير منضبط فما يستغرق يومًا نخطط له يومين وما يستغرق أسبوعًا نخطط له يومين، كل ذلك من شأنه أن يشيع الفوضى في حياتنا.

- عدم النظام: أوراقك مبعثرة، حاجياتك مهمة دائم البحث عن هاتفك ومفاتيحك وحقيبة عملك كل هذه الأشياء تضع الوقت.

### ضع هدفك أمام عينيك:

وفي ندوة عقدت في ساقية الصاوي قدمتها الدكتورة "آية ماهر" أستاذ الموارد البشرية بالجامعة الأمريكية خلالها نبهت إلى ضرورة أن كون لكل سيدة هدف واضح على المستوى الشخصي، وأن تحدد مجموعة من الأهداف القريبة والبعيدة لمراجعتنا لكل فترة وترتيب أولوياتها، حتى تتمكن من التخطيط الجيد للوقت وتفرق بين الأمر العاجل والذي يمكن تأجيله حتى تحقق الاستفادة القصوى من الوقت كالقيام بمشوار ما في وقت آخر غير وقت الزروة الذي يستغرق ساعتين في الطريق العام للوصول إلى المكان الذي تنشد فيه.

وأضافت "د. آية" إن محاولة تحقيق الكمال الزائد تعد إحدى المعوقات لذلك يجب المفاضلة بين الجودة والوقت المستغرق أو ما يسمى بالاستخدام الأمثل للوقت لضمان عدم إهدار فترات طويلة من الزمن من أجل التجويد وتأتي النتيجة في النهاية غير مرضية كما حذرت من سوء التنظيم في كل ما يخص أفكارك ومكتبك وأوراقك ودولابك حتى لا تفقد الكثير من الوقت أو تشعرى بالملل، فتركى كل شيء على ما هو عليه مع عدم الإفراط في كثير من الأشياء التى تمر علينا يوميًا مثل التحدث عبر الهاتف أو المشاركات الاجتماعية المبالغ فيها والأفضل التحكم في تلك الأمور والتخلص من الأمور غير المجدية.

كما تعد الحالة الصحية المزاجية أحد المعوقات، وعلى المرأة هنا أن تحافظ على نظام نوم ثابت ومستقر حتى لا تصاب بالإرهاق، وتنصحها بعدم تأجيل بعض الأمور بدعوى عدم توفر الوقت حتى لا يؤدي ذلك إلى تراكم الأعباء، وقالت إن تنمية المهارات الإدارية ممكنة بالحصول على دورات تدريبية أو باكتساب قدر أكبر من الخبرات.

كما أن هناك معوقات خارجية عن إرادة المرأة منها الزيارات المفاجئة أو تكرار المشاركات الأسرية والاجتماعية في صورة دعوات وهنا على المرأة أن تلبى الدعوة دون إطالة الزيارة، كذلك في حالة الانتظار يجب على السيدة أن تحاول أن تستفيد بهذا الوقت المهدر سواء بقراءة الصحف أو بعض الكتب أو إجراء بعض المكالمات المؤجلة.

أما زحام المواصلات فمحاولة تجنبه أو محاربته ومواجهته تتمثل في المشي قدر المستطاع، أو استخدام وسائل مواصلات مناسبة لها.

وفيما يلي مجموعة من النصائح للمرأة العاملة في محاولة لإعادة تنظيم وقتها منها ما يلي:

- ضعى لنفسك برنامجا محددا كل يوم وحاولى أن تلتزمى به قدر الإمكان.
- لا تعالجى القضايا التى تحتاج إلى تركيز فى الأوقات التى تشعرين فيها بالإجهاد.
- حاولى التعرف على أسباب انخفاض مستوى أدائك لعملك وحاولى التخلص منها.
- لا تقومى بأكثر من عمل فى آن واحد.
- نظمى مواعيد نومك وحافظى على ساعتك البيولوجية.
- حافظى على التنوع فى نشاطاتك لتفادى الملل.

- عليك أن تتجنبى الأشخاص الذين يهدرون وقتك كمن يكثرون في الشكوى، وكذلك هواة المناقشات الطويلة والكلام غير الجاد.

**أترك المستقبل حتى يأتي:**

﴿إِنَّ أَمْرَ اللَّهِ فَلَا تَسْتَعْجِلُوهُ﴾ لا تستبِق الأحداث، أتريد إجهاض الحمل قبل تمامه، وقطف الثمرة قبل النضج، إن غداً مفقود لا حقيقة له، ليس له وجود، ولا طعم، ولا لون، فلماذا نشغل أنفسنا به، ونتوجس من مصائبه، ونهتم لحوادثه، نتوقع كوارثه، ولا ندري هل يحال بيننا وبينه، أو نلقاه، فإذا هو سرور وسعادة، المهم أنه في عالم الغيب لم يصل إلى الأرض بعد، إن علينا أن لا نعبر جسراً حتى نأثيه، ومن يدري؟ لعلنا نقف قبل وصول الجسر، أو لعل الجسر ينهار قبل وصولنا، وربما وصلنا الجسر ومررنا عليه بسلام.. أترك غدك حتى يأتيك ولا تسأل عن أخباره لأنك مشغول باليوم.

**فن السرور:**

من أعظم النعم سرور القلب، واستقراره وهدوءه، فإن في سروره ثبات الذهن وجودة الإنتاج وابتهاج النفس، وقالوا. إن السرور فن يدرس، فمن عرف كيف يجلبه ويحصل عليه، ويحظى به استفاد من مباهج الحياة ومسار العيش، والنعم التي من بين يديه ومن خلفه. والأصل الأصيل في طلب السرور قوة الاحتمال، فلا يهتز من الزوابع ولا يتحرك للحوادث، ولا ينزعج للتوافه.. وبحسب قوة القلب وصفائه، تشرق النفس.

إن ضعف المقاومة وجزع النفس، يزيد الهموم والغموم والأحزان، فمن عود نفسه على التصبر والتجلد هانت عليه المزعجات، وخفت عليه الأزمات.

والله قد وصف أعداء السرور بأنهم (أهمتهم أنفسهم)، فكأن هؤلاء القاصرين يرون الكون في داخلهم، فلا يفكرون في غيرهم، ولا يعيشون لسواهم، ولا يهتمون للآخرين، إن على وعلى أن تتشاغل عن أنفسنا أحياناً، ونبتعد عن



ذواتنا أزمانا للنسي جراحنا وغمومنا وأحزاننا، فنكسب أمرين: إسعاد أنفسنا، وإسعاد الآخرين.

### نعمة الألم:

الألم ليس مذموما دائما ولا مكروها أبداً، فقد يكون خيراً للعبد أن يتألم. إن الدعاء الحقيقي يأتي مع الألم، والتسبيح الصادق يصاحب الألم، وتألم الطالب وتحمله أعباء المذاكرة يشمر عالماً بارعاً، وتألم الشاعر ومعاناته لما يقول تنتج أدبا مؤثراً رائعاً، ومعاناة الكاتب تخرج نتاجاً حياً جذاباً يمر بالعبر والصور والذكريات.

### العوض من الله:

لا يسلبك الله شيئاً إلا عوضك خيراً منه، إذا صبرت واحتسبت ("من أخذت حبيتيه فصبر عوضته عنها الجنة") يعني عيشه (من سلبت صفيه من أهل الدنيا ثم احتسب عوضته من الجنة) من فقد ابنه وصبر بنى له بيت الحمد في الخلد، وقس على هذا المنوال فإن هذا مجرد مثال.

فلا تأسف على مصيبة فإن الذي قدرها عنده جنة وثواب وعوض وأجر عظيم.. إن أولياء الله المصابين المبتلين ينوه بهم في الفردوس (سلام عليكم بما صبرتم فنعم عقبى الدار) وحق علينا أن ننظر في عوض المصيبة وفي ثوابها وفي خلفها الخير ﴿أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ هنيئاً للمصابين، بشرى للمنكوبين.

### الخلاصة:

لا تحزن: لأنك جربت الحزن بالألم فما نفعت شيئاً، رسب إبتك فحزنت، فهل نجح؟! مات والدك فحزنت فهل عاد حياً؟! خسرت تجارتك فحزنت، فهل عادت الخسائر أرباحاً؟! لا تحزن: لأنك حزنت من المصيبة فصارت مصائب،

obeikandi.com

وحزنت من الفقر فازددت نكدا، وحزنت من كلام أعدائك فأعتتهم عليك،  
وحزنت من توقع مكروه فما وقع.

لا تحزن: فإنه لن يتفكع مع الحزن دار واسعة، ولا زوجة حسناء، ولا مال  
وفير، ولا منصب سام، ولا أولاد نجباء.

لا تحزن: لأن الحزن يريك الماء العذب علقمه، والوردة حنظله، والحديقة  
صحراء قاحله، والحياة سجننا لا يطاق.

لا تحزن: وأنت عندك عينان وأذنان وشفتان ويدان ورجلان ولسان، وأمن  
وأمان وعافية في الأبدان: (فبأى آلاء ربكما تكذبان).

لا تحزن: ولك دين تعتقده، وبيت تسكنه، وخبز تأكله، وماء تشربه، وثوب  
تلبسه، وزوجة تأوى إليها، فلماذا تحزن؟!

- ومن أهم الإرشادات أيضا في هذا المجال ما يلي:-

\* لا تدع الروتين أو المألوف يشل قدرة عقلك عن التفكير فأجعل عقلك  
دائما متطلعا لأفكار واتجاهات جديدة وكن مجربا للأشياء الجديدة وواسع التقدم  
في كل عمل تعمله.

\* اسأل نفسك يوميا كيف يمكنني أداء هذا العمل بصورة أفضل؟ فليس  
هناك حد للتحسين والتطوير. إنك عندما تسأل نفسك هذا السؤال ستأتيك  
إجابات جرب بنفسك.

\* اسأل نفسك كيف يمكنني أداء المزيد فلا تكتفى بتحسين ما تفعله وإنما  
أطلب دائما المزيد من الأداء فبذلك يتحقق لك معادلة النجاح.

\* وسع مداركك فأجعل عقلك دائما في حالة تهيؤ للأفكار والتجارب  
الجديدة من خلال الاختلاط بالآخرين من أصحاب الأشغال والاهتمامات  
المختلفة ومن خلال القراءة والاطلاع سواء في مجال عملك أو المجالات العامة.

\* صاحب التفاؤل والأمل يهتم بالمستقبل وما يجب أن يملأه به وبما يعود عليه وعلى وطنه ودينه بالنفع، وصاحب اليأس وعديم الأمل يعيش تحت وطأة الماضي وآلامه ومصاعبه وعوائقه، يضحخم الصورة السلبية حتى يصير مثل الهرم فيصعد إلى قمته ويجلس عليها.

\* أفرض على نفسك حالة نفسيه بالسيطرة، فما الذي يمنع أن تصعد هرمًا من التفاؤل وتجلس عليه، إن الذي ممكنك من اليأس هو أنت، والذي يمكن أن يمكنك من التفاؤل هو أنت، فسيطر على (أنت) بعكس الحالة النفسية السابقة.

\* إذا كنت تتذكر ما حدث لك مسبقًا فتصاب باليأس تذكر قوله تعالى: ﴿إِنَّهُ لَا يَأْتِيَنَّكَ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [سورة يوسف: ٨٧]، ﴿قُلْ يَكْبَادِى الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ﴾ [سورة الزمر: ٥٣].

\* التفاؤل موقف، فحينما تريد وتقرر أن تكون متفائلًا فسوف ترى ألف سبب له، أما حينما تستسلم لليأس فسوف تكون عاجزًا عن رؤية أسباب التفاؤل، ولن ترى إلا اللون الأسود فقط من خلف نظارة سوداء كالأيام التى تراها.

\* تأكد أن الزمان يتغير ودوام الحال من المحال، فالدنيا لا يدوم فيها شر، ويقول على بن أبى طالب ؑ: "لا تيأس من الزمان إذا منع ولا تثق به إذا أعطى وكن منه على أعظم الحذر".

\* أهرب من اليأس وإلا فالمرض بل والأمراض الفتاكة ستكون لك صديقًا مقربًا، فهى تحوم حول اليائسين كما يحوم الذباب حول النفائيات.

\* إدرس لماذا أنت متشائم، هل أنت شخص حساس عاطفى الحس.

\* عالج هذه الأمور بموضوعية، نحن لا نطلب منك أن تلغى إحساسك، وعواطفك ولكن زن الأمور بميزان العقل والمنطقية.

\* الإيمان حصن حصين للتفاؤل، فكلما زاد إيمانك ارتفعت ثقتك في الله عز وجل، وأن الله لا ينسأك أبدًا ما حييت، ولا تنس أن تدعو لنفسك بالتفاؤل.

\* لا تنتظر الأخبار السيئة:

إذا فكرت باستمرار في البؤس فإن خوفك يعمل بشكل مساو لرغبتك، ويجذب إليك المصيبة وتصبح أسباب هذه المصيبة قريبة منك بسبب خوفك وتشاؤمك. ومن الطبيعي أن يشتد قلقك فيستدعي مصيبة جديدة وهكذا تدور في حلقة مفرغة من التفكير السلبي بالمصائب وتوقع الأخبار السيئة. إنك عندما تذكر نفسك بأن الحياة قصيرة وأن الأمور تتغير بسرعة فسوف تجد قدرًا كبيرًا من النور في حياتك.

\* انظر حولك:

إذا نظرت في نفسك فسوف تجد أشياء كثيرة تستحق الامتنان وكذلك إذا نظرت في الأشياء المحيطة بك. إننا جميعًا معتمدون على أن لنا بيتًا نأوى إليه، وعملاً نزاو له، وأسرة تحيط بنا، وذلك لا نشعر في الغالب بالسعادة تجاهها، ولكننا إذا تذكرنا زوال هذه الأشياء وحرماننا منها فإن ذلك قد يكون سببًا للشعور بالسعادة بها.

\* لا تعطى عقلك إجازة:

- إن الشخص المتشائم واجه شخص متفائل حيث ييسط الأمور، وينظر إلى أفضل ما في الأشياء، ويرى أجمل ما في الكون فإنه لا يعجبه ويصفه بأنه شخص خيالي ولا يعترف بتفوق غيره أو تقدمه عليه ودائمًا يبرر فشله وكثرة مشكلاته وتعقيدها... ومثل هذا الشخص يمكن أن يغير نفسه وذلك بأن يعترف لنفسه بأن لديه مشكلة تحتاج إلى حل.

ثم يبدأ في تنشيط دافع التفوق والتقدم، وعندما يشعر بأنه يريد التقدم

والتفوق والنجاح عليه أن يقف مع نفسه لاستعادة فكرة، وأحيانا قد ينتاب الإنسان شعور بالسلبية بسبب كثرة المشكلات والمواقف الصعبة، ولكن يجب عدم الاستسلام لهذه المشاعر لأنها تجرد التفكير، وعليه الاستقرار في العمل والتفكير عقلانيا ويصبح متفائلا فاعلا، وتصبح حياته إيجابية وتزداد ثقته بنفسه فيعمل كثيرا، ويفكر دائما بالشخص المتفائل.

✳ لا تلقى باللوم على غيرك وأحسن لشخص لا تعرفه:

ومما يدعوا للتفائل أن الإنسان لا يرث طريقة التفكير ولا يرث، للتفاؤل السلوك ولا أساليب التعامل مع الآخرين ولكنه يكتسب كل ذلك من البيئة التي تحيطه عن طريق التقليد والتعلم المقصود وغير المقصود.

ويمكن للفرد أن يتعلم الأساليب الصحيحة من التعامل مع الآخرين وأن يكتسب عن طريق التدريب طرقًا جديدة من التفكير وسلوكيات اقصر ملائمة من الحياة التي يعيشها الفرد.

وحتى نتغلب أيضا على التشاؤم وتحقيق التفاؤل.. يمكن اتباع ما يلي:  
- بذل المحاولات للتغلب على هذا الإحساس المتشائم بأخذ قسط من الراحة وشغل وقت الفراغ بممارسة هواية مفضلة أو الخروج إلى نزهة تدخل البهجة إلى القلب.

- عدم توقع الكمال في الأعمال المراد إنجازها والاكتفاء بالسعى وإنجاز العمل على أحسن وجه ممكن تمشيا مع القدرات الذاتية ودون السماح للشعور بالاجباط وعدم الرضا بالتغلغل إلى أعماق النفس.

- التحلي بالتفاؤل والأمل والثقة بالنفس وإعطاء الآخرين فرصة لإثبات حسن نواياهم.

- التدريب على استخدام قوة العقل في طرد الأحزان والذكريات غير السارة.

- ثق أنك تستطيع تدريجياً أن تتحكم في حياتك وأن تسمح للأفكار البناءة المتفائلة بالتواجد وأن تطرد فوراً الأفكار والتصورات المشائمة.

- المجتمع الشعبى: فكل مجتمع يحمل طابعاً خاصاً به إما أنه يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم بما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية خاصة به تميزها من خلال ما تعرض له من أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجية التى تستحدث والقيم التى تتجدد وتطور.

- وسائل الإعلام: لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصياغتها بالتفاؤل أو التشاؤم حسبما توجه إليهم من أفكار.

- الصحة: حيث أن تفاؤل أو تشاؤم الشخصية يؤثر على حياة الإنسان الصحية حيث أن الإنسان المتفائل يكون خالياً من القلق والتوتر والاكتئاب وهذا ما يساعده على اكتساب صحة جسمية ونفسية سليمة ذات طابع إيجابى.

### كيف تغير نفسك؟

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم، ولكنه قد طغت عليه شهوات الحياة فتغير منه حتى ترده أسفل سافلين، فكيف يتحدى الإنسان هذه الشهوات، ويغير من واقعه؟

إن مجرد التفكير في التغيير يعد - بعد ذاته - نوعاً من التغيير؛ لأن هناك بعض الناس ألفوا حياة الغفلة، واستحسنوا طريق الشهوات، فهم لا يبحثون عن التغيير؛ بل لا يتصورون ترك هذه الحياة التى يعيشونها، ولا يشعرون بألم البعد عن الله، وهؤلاء موتى في صورة أحياء، ولا ينكرون منكراً، إلا ما أشربوا من هواهم، وهذا نتيجة تراكم الذنوب على القلب حتى أسود وانتكس، كما قال النبى صلى الله عليه وسلم في حديث حذيفة: ((تعرض الفتن على القلوب كعرض الحصر عوداً عوداً، فأى قلب أشربها؟ نكتت فيه نكتة سوداء، وأى قلب أنكرها؟ نكتت فيه نكتة بيضاء، حتى تصير على قليبين، قلب أبيض مثل الصفا، فلا تضره فتنة ما

دامت السموات والأرض، والآخر أسود مربادًا، كالكوز مجخيًا، لا يعرف معروفًا، ولا ينكر منكراً، إلا ما أشرب من هواه)) [رواه مسلم]

### الخطوات العملية نحو التغيير:

#### ١- التأمل في عظم الجناية أو الذنب:

التفكير في التغيير لا يحصل إلا بالتأمل في عظم الجناية أو الذنب نتيجة الغفلة والإعراض عن الله عز وجل، فيشاهد القلب من خلال هذا التأمل عظمة الله سبحانه وتعالى وقوته وجبروته، وأنه الخالق، وأنه رازق هذه الكائنات جميعًا، وأنه المحيي المميت الفعال لما يريد، وأنه المستحق للعبادة وحده لا شريك له. ويشاهد بعد ذلك ضعف نفسه وحقارته وفقره، وهو مع ذلك متعدد حدود الله عز وجل، بعيد عن سبل طاعته، والله مع ذلك يستره ويرحمه ويرزقه ويحلم عليه، ويوضح له طريق الخير ليسلكه، وطريق الشر ليجتنبه، وهذا التأمل ينتفع به القلب أعظم انتفاع حيث ينزعج من هذا الواقع الذي يعيشه بعيدًا عن الله تعالى، ولا يزال يضرب على صاحبه ويحشه على تغيير هذا الواقع والسير في طريق الهداية والاستقامة.

#### ٢- العزيمة الصادقة:

بعد أن يتطلع القلب إلى التغيير لا بد من العزيمة الصادقة على هذا التغيير؛ لأنه لو لا هذه العزيمة سرعان ما يفتر القلب، ويزول عنه هذا الانزعاج... والعزيمة نوعان:

أحدهما: عزم الإنسان على سلوك الطريق وهو من البدايات.

والثاني: العزم على الاستمرار على الطاعات بعد الدخول فيها وعون الله للعبد قدر قوة عزمته وضعفها، فمن صمم على الخير؛ أعانه وثبته.

ومتى صدق العبد في عزمه على سلوك طريق الطاعة والاستمرار فيه أعانه الله



- عز وجل - ب ((البصيرة)) وهى نور يقذفه الله تعالى فى قلبه يرى به حقيقة الأشياء ويتخلص بالبصيرة كذلك من الحيرة والشك الذى يقطعه عن السير فى طريق الهداية والاستقامة.

## ٢- التوبة:-

والتوبة هى الرجوع عما يكرهه الله ظاهراً وباطناً إلى ما يحبه الله ظاهراً وباطناً، وهى واجبة على الفور؛ لقوله تعالى: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [سورة النور: الآية ٣١]

والتوبة تتضمن ما يلى:

١. الإقلاع عن جميع الذنوب فى الحال.
٢. الندم على فعلها فى الماضى.
٣. العزم على ألا يعاود الذنب فى المستقبل.
٤. العزم على فعل المأمور والتزامه فى الحال والمستقبل.

فالتوبة إذن هى البداية العملية للتغيير، ولا تصح عملية التغيير بدون توبة، والتوبة كذلك تصاحب الإنسان فى جميع مراحل حياته، فليست خاصة بالعصاه كما يفهم بعض الناس؛ بل إن النبى صلى الله عليه وسلم وهو أطوع الخلق قال: ((يا أيها الناس، توبوا إلى ربكم، فوالله إنى لأتوب إلى الله عز وجل فى اليوم مائة مرة)) [رواه مسلم]

## ٤- المسارعة:

إن عملية التغيير لا بد أن تسير بخطى سريعة؛ لأن البطء يمكن أن يؤدى إلى التكاسل عن إتمام تلك العملية، وبالتالي الانسحاب من المعركة دون تحقيق شىء من النصر.

قال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ  
وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ [سورة آل عمران: الآية ١٣٣]

#### ٥- الفورية:

إن التغيير من المعصية إلى الطاعة، ومن الاعوجاج إلى الاستقامة واجب على الفور، لا يجوز في ذلك التراخي أو الانتظار، فمن انتبه من غفلته وأبصر ما هو عليه من ضياع ومخالفة، لابد أن يبدأ فوراً بالتغيير، أسوة بالصدیق رضی الله عنه، فإن النبی صلی الله علیه وسلم لما عرض عليه دعوة الإسلام، وعرف أنه الحق، لم يتلعثم ولم يتردد، وإنما آمن بالله ورسوله صلی الله علیه وسلم، وشهد شهادة الحق من ساعته، وبذل نفسه وماله في سبيل الله عز وجل.

#### ٦- العلم:

إن عملية التغيير وهي الجانب العملي، لابد أن يرافقها جانب علمي، وهذا الجانب العلمي هو الذي تنضبط به عملية التغيير، فلا تنحرف لا إلى التفریط ولا إلى الإفراط، وإنما تسير على المنهج الوسط الذي ارتضاه الله تعالى لعباده، قال تعالى في شأن أعظم كلمة وهي كلمة التوحيد: ﴿قَالُوا أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ  
لِذُنُوبِكَ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مُتَقَلِّبَكُمْ وَمُنَوِّنَكُمْ﴾ [سورة محمد: الآية ١٩]

#### ٧- الجدية:

الجدية مطلب أساسي لطالب التغيير، فإن بعضاً من الملتزمين افتقدوا الجدية، فتساهلوا في بعض القضايا، وتنازل بعضهم عن كثير من الأمور الشرعية حتى صار الالتزام لديهم مجرد شكل دون مضمون، والله تعالى يقول: ﴿وَإِذْ أَخَذْنَا  
مِيثَاقَكُمْ وَرَفَعْنَا فَوْقَكُمُ الطُّورَ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاسْمِعُوا  
قَالُوا سَمِعْنَا وَعَصَيْنَا وَأَشْرَبُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْمَاجِلَ يَكْفُرُ هُمْ قُلُوبًا  
بِمَسَايِئِرِكُمْ بَعْدَ إِيمَانِكُمْ إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [سورة البقرة: الآية ٩٣].

وقال عن موسى عليه السلام: ﴿وَكَتَبْنَا لَهُ فِي الْأَنْوَاجِ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْعِظَةً وَتَفْصِيلًا لِكُلِّ شَيْءٍ فَخَذَهَا بِقُوَّةٍ وَأَمَرَ قَوْمَهُ بِأَخْسِنِهَا سَاءَ ذِكْرًا دَارَ الْفَاسِقِينَ﴾ [سورة الأعراف: الآية ١٤٥]

#### ٨- تبديل الاهتمامات:-

على طالب التغيير أن يقوم بتبديل اهتماماته وفقاً لمنهج الإسلام الذي ارتضاه، فيترك ما كان عليه من اهتمامات باطلة ويجعل مكانها غيرها من الاهتمامات النافعة، مثال ذلك: يترك شرب الدخان والمسكرات والمخدرات، ويترك الممارسات المحرمة؛ كالزنا واللواط والعادة السرية والمعاكسات بأنواعها، ومشاهد سموم القنوات، ويترك الكبر والغرور والسخرية والاستهزاء بالآخرين وتترك المرأة التبرج والسفور، وتترك ترك الصلاة والتهاون بها، وتترك مجالس الغيبة والسخرية والنميمة والكذب.

ويتوجه الجميع إلى طاعة الله عز وجل وذكره وشكره ودعائه في السراء والضراء، ويتجهوا إلى تلاوة كتاب الله عز وجل وحفظه وتدبره وتعلمه وتعليمه، ويلجئوا إلى الصلاة والمحافظة عليها، وإلى حضور مجالس العلماء والقراءة في كتب أهل العلم إلى غير ذلك من الأمور الجادة التي تدل على صدق المرء في توجيهه نحو التغيير الصحيح.

#### ٩- الاستعانة بالله عز وجل:

والاستعانة بالله عز وجل من أهم المهمات في مرحلة التغيير، فهي تعنى الخروج من الحول والقوة وطلب الحول والقوة والمعونة من الله تعالى، ولأهمية الاستعانة بالله عز وجل أمر الله عباده أن يقولوا في كل ركعة من ركعات الصلاة ﴿إِلَّا تَعْبُدُوا إِلَهًا فَتَعْبُدُوا بِلَا إِلَهِ سَمِعْتُمْ﴾ ومن الاستعانة بالله عز وجل أن يكثر الراغب في التغيير من دعاء الله عز وجل بالتوفيق والثبات على الطريق، واللجوء إلى الله عز وجل وكثرة ذكره وشكره، وتلاوة كتابه.

## ١٠ - افحص نفسك:

تأكد أن الحياة رحبة أمامك وأن الخيارات كثيرة ومتوافرة بين يديك، أما الذى حملك على الإحساس باليأس، فهو أنك ظللت تنظر إلى الحياة من زاوية ضيقة أو أنك سجت فكرك وعاطفتك وإرادتك فى نطاق ضيق للغاية، أو أن فشلك فى عملية ما، أو فى مسعى معين، قد حملك على التعميم، فبدلاً من أن تعتقد من أن تلك العملية بالذات التى فشلت فيها، أو أن ذلك السعى الذى لم توفق فيه، كان من الممكن أن تبلى فيهما البلاء الحسن، لو كنت قد استعنت بالوسائل المناسبة لاقتحامهما والنهوض بهما، لكنك إذن قد حولت الانهماك إلى نفسك، واعتقدت أن الداء يكمن فى شخصك، وليس فى الواقع الخارجى، أو فى نوع الممارسة التى اضطلمت بها، وهذا هو الخطأ الذى وقعت فيه.

## ١١ - استثمار الاستعدادات بالاستعانة بالوسائل المناسبة لها:

اعلم أن المواهب والاستعدادات كثيرة جداً فى قوامك النفسى، ولكن لكى يتأتى لك النجاح فى استغلالها واستثمارها، فإن من الواجب عليك الاستعانة بالوسائل المناسبة لها، بل والمناسبة أيضاً للمواقف الخارجية التى توجد بها، وهى مواقف متطورة باستمرار، وللمهام التى تريد النهوض بها، وللمشكلات التى تحاربك فى حياتك، وبتعبير آخر فإن الحياة الناجحة، تعتمد على مجموعة من المهارات التى يجب التمكن منها، والقيام بتوظيفها فى مواقف الحياة التى تحاربها. فالسؤال الذى يجب أن تطرحه على نفسك هو: هل استطعت أن استعين بالوسائل المناسبة للموقف الذى فشلت فيه، أم أخطأتى الحظ؟ ووقعت فى وسائل لا تناسبه. وهل أنا أجيد استخدام الوسائل التى اتذرع بها؟ وأنى اكتسبت بالفعل المهارات التى مكتنتى من استخدامها بطريقة جيدة؟.

## ١٢ - ابدأ بصفحة جديدة:

ابعد عن ذهنك شبح اليأس من طريقك بنجاح فى الحياة، سواء بإزاء

## التفاؤل... والأمل

( من أجل حياة مشرقة.. ومستقبل أفضل )

---

### المقدمة:

يعيش الناس في الوقت الحاضر في مجتمع به الكثير من المشكلات والضغوط الحياتية؛ والتي قد تؤثر على توقعات وتوجهات الأفراد نحو المستقبل؛ الأمر الذي قد ينعكس على حالتهم الصحية والنفسية والأسرية.

واستخدام كلمتي التفاؤل والأمل في حديث عامة الناس يضرب جذوره في التاريخ؛ وهنا يمكن تمييز ثلاث معانٍ على الأقل لهذا الاستخدام؛ فقد يعد التفاؤل توجه في الحياة بوجه عام؛ أو صفة يوصف بها مختلف الأفراد؛ أو حالة نفسية تتأثر بظروف داخل الفرد أو خارجه.

ويعتبر التفاؤل سرًا من أسرار الحياة الجميلة والسعيدة، فلكى نحيا حياة هانئة ونستمتع بكل ما هو حولنا من مظاهر معيشة مختلفة.. يجب علينا أولاً أن نحسب ما هو موجود ونأمل لما هو غير موجود، بمعنى أننا يجب أن نستمتع بما حولنا سواء كان في ظروفنا الاجتماعية أو الاقتصادية أو العلمية.. وألا نجعل من المشاكل والمعوقات حاجسًا يعيق سعادتنا.. أو شبكًا يطاردنا.. وينقص علينا ما نعيشه من ساعات وأيام قد لا تعود، ونحن لا نستطيع أن نتمتع فعلاً بعالم هانئ كهذا الذي نطمح إليه ما لم نسلح بالسلاح الذي يجعلنا نواصل الحياة بروح مشرقة ننتظر ما هو قادم من أحداث ومفاجآت. حيث لا شيء يدوم وإن الحزن لا بد أن ينتهي إلى مرحلة السعادة والحظ الوفير، فلو لا ذلك التعاقب لأصبحت الحياة رتيبة مملة.. ولا تطاق وما أحسننا أصلاً بطعم السعادة ولا بفرحة الشفاء.

مستقبلك القريب أم مستقبلك البعيد. فقط عود نفسك على البدء من جديد. وذلك بأن تفتح صفحة جديدة في حياتك. قم أولاً بتصحيح أفكارك ثم ركز عواطفك في الأفكار الصائبة التي يجب عليك أن تحملها محل الأفكار الخاطئة، التي كانت تحملك على الشعور باليأس، ثم جهز طاقة نفسية قوية لكى تتقدم بها نحو آفاق المستقبل، وتشق طريقك بواسطتها باقتدار وعزيمة، وأن تقتحم الصعاب التي تعطلك، وأن تحرص على السعى للتقدم إلى الأمام.

### **التفاؤل والأمل.. وسحر الابتسامة والضحك**

الابتسامة هي سحر... سحر رائع وعجيب، وقد يصعب علينا أحياناً رسم الابتسامة وأحياناً نميل إلى اصطناعها وغالباً عندما نرسمها فإننا نشعر بالسعادة التي نتمنى أن لا تفارقنا أبداً وتعتبر الابتسامة أجمل لغة في الحياة، فهي الإضاءة الطبيعية لوجه الإنسان، والإشراقة المنيرة لطريق سعادته وصحته، وهى الشعور النفسى العميق النابع من القلب بالطمأنينة والسرور والبهجة، والرضا وراحة الضمير.

وهى ظاهرة حضارية وإصلاح لمزاج الإنسان والتوازن بين عناصر جسمه، بل هى خير علاج لعقل الإنسان الباطن ولقلبه.

والابتسامة أفضل وأصعب من الضحك؛ لأن الابتسامة هى رد فعل للسرور، بينما الضحك هو رد فعل للألم أحياناً، والابتسامة هى فعل إرادة واقتناع وقناعة ورضا، أما الضحكة فهى تتفجر للحظة أو لحظات كما يتفجر البالون، وما تلبث أن تتلاشى، هناك الكثير من المؤيدين للابتسامة البريئة المحبين للضحكة غير المبتذلة.

### **استشر الطبيب**

يقول بعض خبراء علم النفس، إنك إذا لم تضحك لنكتة أو تهتز لها بعد أن ضحك منها الآخرون، فلا بد أن تراجع الطبيب النفسى، لأن خلايا الضحك

والسرور التى تستقر فى النصف الأيمن من الدماغ يكون قد أصابها التلف.... أو على أقل تقدير قد شاخت أو تبلدت عن الاستجابة، وهذا ما يفقدك القدرة على تذوق النكتة والإحساس بها والتمتع بمعناها والضحك منها... فلقد أثبت الطبيب الأمريكى "وليم فرايبى" أن الجانب الأيمن من المخ يحتوى على الأحاسيس والانفعالات التى تساعد الشخص على الضحك، والذى يعتبره الطب من أهم التمرينات الرياضية للجسم بصورة عامة وللقلب بصورة خاصة، حيث أن الضحك يعمل على زيادة كفاءة القلب.

وقد أجريت العديد من الأبحاث عن تأثير الضحك، وتأثيراته المفيدة على القلب، فالضحك يحرك عضلات البطن والصدر والكتفين، وكذلك ينشط الدورة الدموية بصورة عامة، والضحكة الواحدة تعادل ممارسة الرياضة لمدة عشر دقائق، ولقد شبه أحد العلماء الضحك بالهرولة وأنت جالس.

يؤكد علماء النفس، أن الأشخاص الذين يضحكون عادة مسالمون طيبو القلب لأنهم يفرجون عن طاقتهم العدوانية بالضحك.

فالحياة مليئة بالجهد والتعب والمشاكل المعقدة، والآلام والآمال والمآسى، ولا بد من منقذ للمشاكل وللضغوط النفسية والعصبية، وللناس أن يستريحوا للتغلب على مآسى الحياة بالضحك البرىء كى يستعيدوا توازنهم.

### مناعة نفسية

يحتاج الإنسان عادة إلى الراحة الجسدية والنفسية، وبخاصة فى حياتنا المعاصرة، حيث تشابكت سبل الحياة وتعمقت، وأمسّت المزعجات والمنغصات تطاردنا فى كل مكان، وعلينا أن نرضخ للأمر الواقع، ونرتفع فوق هذه المنغصات ونرسلها ابتسامة هادئة ساخرة من كل هذه الأحداث، حتى نحفظ توازننا العقلى، والسكينة لأنفسنا، أو نرسلها ضحكة مجلجلة. فالضحك هو ضرب من ضروب

المنفعة النفسية التي تحول بيننا وبين التأثير بما نتعرض إليه من ضغوط في هذه الحياة وما أكثرها.

وعلى هذا، فقد يكون الضحك استجابة للألم لا للسرور نظرًا لأن مفتاحه هو المواقف التي تسبب لنا الضيق أو الألم ولقد صدق من قال "شر البلية ما يضحك".... ولقد أثبتت دراسة علمية حديثة المثل القائل "أضحك تضحك لك الدنيا" بتأكيد أن الضحك من أنجح العلاجات بتأثيره المفيد على القلب وقدرته على الحد من مخاطر الإصابة بالسكتات.

ووجد العلماء في جامعة "لوما ليندا" في كاليفورنيا، أن الاستعانة بالبرامج الكوميدية قد تساعد في تقليص مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية، إذ يؤدي الضحك لرفع معدلات الكولسترول الجيد، الذي يقى القلب من الأمراض.

وقال د. لي بيرك، الذي قاد البحث "اختيار نمط الحياة له تأثير هام على الصحة والأمراض.. "الأطباء يدركون جيدًا أن للتفاؤل والأمل والبهجة كالضحك والمرح تداعلات سيكولوجية جوهرية".

ولم تقدم أى أبحاث علمية حتى الآن أدلة أكيدة على تأثير الضحك على الصحة رغم توصيات الأطباء، له كأحد أشكال العلاج لمرضاهم.

وقد طالب الباحثون من ٢٠ مريضًا بالسكري، الذي يرفع مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ويعانون أيضًا من ارتفاع ضغط الدم ومعدلات الكولسترول، في الدراسة، التي قدمت في مؤتمر التجارب البيولوجية في نيواورليانز، اختيار أكثر الأفلام أو البرامج الكوميدية إثارة للضحك، ومشاهدتها لمدة نصف ساعة يوميًا على مدى عام.

ولاحظ العلماء، عقد انتهاء الدراسة، تحسن معدلات الكولسترول الجيد بواقع ٢٦٪ بين لاجموعة التي وصف لها الضحك كعلاج، فيما تحسن بواقع ٣٪ فقط، بين من تعاطوا العقاقير الطبية المعالجة.



ولم تقتصر فعالية "علاج" الضحك عند الكولسترول فحسب، بل أدت لتدنى معدل البروتين بنسبة ٦٦٪، مقارنة بـ ٢٦٪ للمجموعة الثانية.... ويدعو الباحثون لاستخدام الضحك كعلاج محتمل للمرضى المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب.

وكانت دراسة سابقة أجرتها جامعة ميريلاند عام ٢٠٠٥م قد كشفت عن فوائد الضحك وتأثيره على شرايين الدم بتوسيعها أو تمديدها على نحو صحي.

- يذكر أن الضحك أفضل من البكاء، فالضحك يجعل الإنسان فرحاً متفائلاً في الحياة الدنيا، بينما يدل البكاء على الحزن والكآبة والوجع الإنساني الشامل للجوارح، ويسبب نزول الدموع الغزيرة التي قد تكون أحياناً مفيدة للتنفيس عن هموم الإنسان ومآسيه. وكلا من الضحك والبكاء يظهران على وجه الإنسان والحيوان وهو يعكس الغضب الذي يولد التوتر وعدم السيطرة الذاتية على الأعصاب، وأحياناً عند الضحك الشديد تذرّف دموع الإنسان، فينسى كل شيء ويبقى فرحان، ويسهم الضحك في زيادة مناعة الجسم، وبالتالي من قدرته على مواجهة العدوى، ولا غرابة في هذا فقد دلت الدراسات أن الضحك يزيد من تشكل مضادات الأجسام ويعزز من تواجد الخلايا المناعية، لتقف بالمرصاد للميكروبات التي تفكر بشن أي عدوان على الجسم.

- ويقول الممثل الكوميدي "شارلي شابلن": "إن الناس يتعاطفون معى بحق حينما يضحكون لأنه بمجرد ما يزيد الطابقي التراجيدي عن الحد، فإنه سرعان ما يصبح موقفاً باعثاً على الضحك.

وكذلك يلجأ الكثير من قادة العالم الذين يتحملون نوعاً من المسؤولية والضمير، إلى الضحك والابتسام والسرور والاسترخاء، لأن في هذه العوامل الطريق لصفاء الذهن وارتفاع الروح المعنوية.

إذن تعتبر الابتسامة شعاعاً من أشعة الشمس، وبلسمًا حقيقيًا للشفاء من

الأمراض، ومتنفسًا هادئًا لأصحاب التوترات العصبية والاضطرابات النفسية، وكم يود المريض أن يرى وهو جالس على سرير المرض، ابتسامة الطبيب المعالج له أو الممرضة المشرفة على علاجه، أو حتى على شفاه أحد أصدقائه وأهله ومحبيه.

لأن الابتسامة في وجه المريض لها أهمية كبرى في الشفاء، وخاصة لمرضى القلب والسرطان، ويجب أن تكون ابتسامة صافية، بريئة وعريضة، مفعمة بالحب والعطف والحنان، لأنها تعتبر في تلك اللحظة المفتاح الأول وضوء الأمل بزوال المرض، والتمسك بالحياة، رغم صعوبة تلك الأمراض، وهكذا سمي الطبيب طبيبًا لترفعه ومداراته، والحكيم حكميًا لأنه يعرف المريض والمرض.

### فوائد الابتسامة والضحك:

من المسلم به بأن الابتسامة تسارع في التماثل إلى الشفاء من الأمراض وهى خير علاج لقلب الإنسان؛ لأن الابتسامة هى غذاء للنفس والروح، لأنها تساعد على الهضم وتحفظ الشباب وتزيد العمر وتنعش الابتسامة عملنا وتدفعه إلى الأمام وتجعله محببًا غلينا.

- وتزيد الابتسامة من نشاط الذهن ومردوده، وتقوى القدرة على تثبيت الذكريات وتوسيع ساحة الانتباه والتعمق الفكرى، وبالتالي يصبح المرء أقدر على التخيل والإبداع ودقة التفكير، وتبعث الابتسامة فينا السعادة الداخلية بالتالى تزداد إشراقة الوجه من جديد بالحوية والنشاط.

- إن الضحك هو سلوى للقلوب الحزينة، ودواء للجروح العميقة، ومن ذلك ما وجده العالم الفرنسى "بيير فاشيه" بعد سنين من أبحاثه فى موضوع فوائد الضحك، فقال إنه يوسع الشرايين والأوردة، وينشط الدورة الدموية، ويعمق التنفس، ويحمل الأكسجين إلى أبعد أطراف الجسم.

ويؤدى بالوقت نفسه إلى زيادة إفرازات الغدد الصماء مثل غدة البنكرياس

والغدد الكظرية والدرقية والنخامية، وفي مقدمة تلك الغدد القلب لأن القلب غدة صماء أيضًا ويفرز هرمون البيتيد الأذيني المدر للصوديوم.

- وقد اكتشف عالم آخر أن الضحك يزيد بصورة خاصة من إفراز مادة البيتا إندروفين، وهي الهرمون الذي يصل إلى خلايا الدماغ، ويعطى أثرًا مخدرًا شبيهًا بأثر المورفين، ومن نتائج ذلك خلود الإنسان إلى النوم العميق. وهذه نقطة مهمة لأصحاب الكتابة الذين يعانون بصورة خاصة من الأرق والقلق والنوم الممتلئ بالكوابيس.

فالبُصْحُكُ والابتسامة هبة من الله عز وجل للطبيعة البشرية، لإنعاش الأعضاء واسترخائها، وكذلك فيها حركة آلية ذاتية لتدليك الكثير من الأعضاء، وبالأخص بواسطة الحجاب الحاجز الذي يؤثر على الرئتين، فيساعد على دخول وخروج الهواء بسرعة.

وبصورة أعمق إلى الحويصلات التي لا يصلها هواء في أغلب الأحيان، ويقوم الحجاب الحاجز بواسطة الضحك بتدليك فيزيائي للكبد والمعدة والأمعاء، ويساعد هذه الأعضاء على تنشيط عمليتي الإفراغ والإفراز في المعدة والكبد، ويدلك الضحك القلب ويسره أيضًا وبالتالي ينشط الدورة الدموية بصورة عامة أيضًا.

وقديماً قيل "اضحك تصح" وبهذا نجد أن للعاملين الآلى والنفسى اللذين يرافقان عمليتي الضحك أكبر الأثر في إنعاش الجسم والقلب وبعث النشاط.

### تاريخ الضحك

كان العرب يحبون الضحك بشكل تلقائى وعفوى، ويعرفون تأثيراته النافعة، وقد ورد هذا من خلال بعض النوادر أو القصص الطريفة، من خلال نوادر جحا ونوادر البخلاء من كتابات الجاحظ، وكذلك ما ورد في كتاب الأغاني لأبى فرج الأصفهاني إذا قال القاضى عياض: "التحدث بملح الأخبار، وأطرف الحكايات تسلية للنفس، وجلاء للقلب".

وفي بداية القرن العشرين، تم الاعتراف بعلم نفس الضحك، وبات هذا الأخير يشغل حيزاً من الرسائل الفلسفية، حتى أن عالم النفس الشهير "سيجموند فرويد" أشار إلى فوائده، واليوم عندما يضع العلماء الخطوط الأولى لفيزيولوجية الضحك فإنهم لا يعزّون له نتائج إيجابية فحسب، بل وعدداً من المميزات العلاجية أيضاً، يعد الضحك قبل كل شيء تمريناً عضلياً وتقنية تنفسية، وهو بالإضافة إلى ذلك، منشط نفسي مهم أيضاً.

كما يعزو إليه علماء النفس مفعولاً مزيلاً للتسمم المعنوي والجسدي، لأنه يساعد في التخلص من نوبات الاكتئاب البسيطة والمخاوف، ويشير الباحثون الأوروبيون حالياً إلى أن الضحك يساهم أيضاً في تخفيف آثار التوترات الضارة بصورة ملحوظة.

ويفيد الضحك بمفعوله المرضي في تحسين القدرة الجنسية، فضلاً عن دوره في إرخاء العضلات وإبطاء إيقاع النبض القلبي وخفض التوتر الشرياني، وأخيراً بدأ العلماء في استخدامه كأساس لإستراتيجية علاجية حقيقية، تقوم على استخدام تقنيات الاسترخاء واليوغا من خلال تعلم نكسات تنفسية وتمارين خاصة.

وفي أوروبا، يلجأ عدد من مستشفيات الأطفال إلى استقدام مهرجين لتسلية نزلائهم والترويح عنهم. ومع أن هذا الأمر لا يؤدي بالضرورة إلى شفاء الأطفال، فإنه يساعدهم على نسيان آلامهم، ويعطيهم دفئاً معنوياً يعينهم على الصمود في وجه بعض الأمراض المستعصية.

ولا شك بأن الأدب الساخر، من شعر ونثر وصحافة كاريكاتير ومقالة مرحة هادفة، ينزع إلى زرع البسمة الأصعب في وجه القارئ أو حتى التسامح، ولكن كوميديا التمثيل المسرحي (على نحو خاص)، تشغب الضحكات وتعابثها، من خلال مواقف تبعث على الترويح عن النفس في إطار (الضحك للضحك) الذي هو في حد ذاته فن وليس فلسفة؛ لحظة (تنفيس) وليست لحظة (تأملات فكرية).

## آداب الضحك

كثرة الضحك المبذل والملىء بالقهقهة ضارة، والقهقهة ليست صفة من صفات الإنسان الحضارية، وإنما صفة تتميز بها القردة فقط، وكذلك يجب علينا الابتعاد عن الضحكة الصفراء الكثيبة والتي فيها صفة التشفى من الآخرين، والنيل من نقص عقلى أو جسدى ألم بهم، وهى ضحكة فيها التعالى والتسامى على الآخرين.

وكذلك فى القول المأثور نتذكر "احيوا قلوبكم بقله الضحك وقله الشبع وقله الحسد". وطبعاً حين نتكلم عن الضحك فإننا نقصد بذلك الجانب الذى يبعد المشاكل والمهموم والأحزان.

ليس المقصود به إطلاقاً، ذلك الضحك الذى قد يصبح مهنة عند البعض، فالضحك له شروطه وضوابطه حتى يحافظ الإنسان على سلامة شخصيته وتوازنه، ولكن الضحك بغير قصد يميئ القلب ويجعله كالصخرة الصماء، ولذلك قيل بالمثل العربى الشهير: "الضحك بلا سبب من قلة الأدب".

ولقد ثبت علمياً وعملياً بأن الضحك هو عملية رياضية لكثير من أعضاء الجسم، ولا سيما القلب - كما ذكرنا - وعضلات الوجه وبشرته على وجه الخصوص، فلكى تعبس (تكشر) يلزمك تحريك أكثر من أربعين عضلة فى وجهك، أما لكى تبسم وترتاح فلا تحتاج إلا لتحريك أقل من خمس عضلات من عضلات الوجه.

فهكذا نرى كم نجهد أنفسنا ووجوهنا فى حمل هذا الكم من العبوس، صحيح أن الإنسان لا يستطيع أن يقاوم مشاكله ويتجاهل متاعبه، ولكن لا بد من استراحة الإنسان من حين لآخر، فى محاولة تخفيف عبء الشدة الأكبر عن عضلة القلب.

ومن هنا كان الحديث الشريف خير نصيحة طبية لنفسه، تجدد روح الإنسان،

وتضاعف من جهده وحبه للحياة، فالنبي صلى الله عليه وسلم صدق عندما قال: "روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإن القلوب إذا كلت عميت".

وتعتبر البسمة، أفضل عملة متداولة بين الناس لتقريب وجهات النظر، وإنجاز المعاملات الدنيوية، بل تعتبر أفضل جواز سفر إلى قلوب الآخرين - وعقولهم وثقتهم أيضًا. وليست كل الابتسامات مقبولة أو مستساغة، ما لم تكن نابعة وصادقة من القلب، وتعمر الوجه بالبشاشة والرضا.

كما تعتبر الابتسامة والضحك اللطيف المعبر والبريء، عناصر أساسية في حيوية الإنسان وصحته، وحينما تغيب عنا شمس السرور والابتسامة، تبدأ الأمراض بالظهور، وهكذا نرى أن الابتسامة تحمى القلب وتطيل العمر، فالابتسامة عنصر ضروري لبقاء حياة الإنسان، وهى سر الحياة السعيدة، ومفتاح الحب والأمل، وشعاع يرسم لنا طريق الخير والتفاؤل.

### ومن فوائد الابتسامة أيضًا ما يلي:

- بث الشعور الإيجابي فى داخلك وإعطاء الشعور بالأمل.
- تكون الابتسامة قادرة على تقويتك كى تواجه صعوبات الحياة، حيث أنها تساعدك على رؤية الحياة من منظور أكثر إيجابية؟ الأمر الذى يجعلك أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين وبذلك تسهم فى تحقيق أهدافك.
- ويقول الخبراء أن النظر إلى الحياة بإيجابية يساعدك على تحقيق الأهداف ومواجهة سلبيات الحياة.... هذا وقد بينت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يتمتعون بحس الفكاهة يمكن أن يكونوا ناجحين أكثر فى مجاهم العلمى.
- كما أن الإنسان المبتسم الذى ينظر إلى الحياة من منظور إيجابى يجد حلولاً كثيرة فى المواقف الصعبة التى تمر معه فى الحياة.
- تساعد الابتسامة على تقوية جهاز مناعة الجسم.

لقد أكد الخبراء أن الابتسامة قادرة على تقوية جهاز المناعة لدينا وبالتالي نكون أكثر قدرة على مواجهة الأمراض والبقاء بصحة جيدة قدر الإمكان، ومن خلال هذا التصرف البسيط، أى رسم ابتسامة حقيقية على وجهنا، يمكن أن نحمى أنفسنا وتدعم الجانب الفيزيولوجى لدينا.

- تساعد الابتسامة على الهدوء والاسترخاء.

يقول الخبراء أن الابتسامة تساعد على بث الشعور بالهدوء النفسى والاسترخاء، إذ أن الابتسامة تساعد على استرخاء عضلات الوجه.

كما أن الابتسامة تساعد الدماغ على إفراز السيروتونين وهو نوع من الهرمون، يرفع من معنويات الإنسان ويساعده على الشعور بالراحة والسعادة كما أن هذا الهرمون يساعد على مقاومة الاكتئاب ويخفف من نسب الإصابة بالإجهاد النفسى.

- الابتسامة تساعدك على أن تبدو أجمل.

هل يمكن لأحد أن ينجذب إلى الشخص "المكشر" والذى لا يمكن أن يتسم أبداً؟ من المؤكد أن الشخص الذى لا يتسم أبداً والذى لا يكون وجهه بشوشاً، لا يمكن أن ينجذب إليه أحد.

فهو لا يكون فقط غير جذاب من حيث الشكل الخارجى بل يكون أيضاً غليظاً يسعى الآخرون إلى تجنبه. ويقول الخبراء أن الشخص المتسم لا يبدو جميلاً فقط من الناحية الخارجية، بل يكون جميلاً أيضاً من الداخل. إذ تساعد الابتسامة الحقيقية على "تجميل" روح الشخص التى يلحظها الآخرون من حوله وتساعد على أن يكون محبوباً لديهم.

- الابتسامة تجعلك تقدر الأمور من حولك ... حتى البسيطة منها

من أهم الأمور التى تساعد الشخص على الشعور بالسعادة وأن يحيا هذه الحياة بتفاؤل وأمل، هى أن يقدر الأشياء من حوله.

ليس المهم أن نتعلم بأن الحياة تحوى من الأوقات السعيدة ما تحويه من أوقات الشقاء والحزن، ولكن المهم أن نتعلم كيف نرى الأمل من شقوق وزوايا الأيام الصعبة وكيف نترقب السعادة في أصعب أيامنا، وأيضًا أن نتعلم كيف نصارع حزننا وألمًا... علينا أن نتعلم جيدًا أن دوام الحال من المحال سواء كانت حالة سعادة أم شقاء فهو قطعًا لن يدوم... بل سيزول وتزول معه ضبابية وغيوم الحزن والأسى والأيام الصعبة لتشرق شمس السعادة التى لولا التفاؤل والأمل لما كانت لتشرق أبدًا.

إن كل طريق في الحياة له نهاية كما أن له بداية إلا طريق التفاؤل فإن له بداية ولكن ليست له نهاية فالتفاؤل يجب أن يستمر مع استمرار الحياة.

ويعتبر التفاؤل والأمل حجر الزاوية الذى يساعد الفرد على وضع أهدافه والتزامه بالعمل وتعايشه مع الحياة بكل ما فيها من حزن وألم ومرض ومواجهة الصعوبات والأزمات وهناك علاقة بين النظرة المتفائلة للمستقبل لدى الفرد وبين سعادته في حاضره ومستقبله.

بالإضافة إلى أن التشاؤم إذا استولى على الفرد يؤدي إلى اليأس الذى يسد عليه منافذ الأمل فيكره الحياة وما فيها. وفي الحديث الشريف أن النبى (ص) قال: [إنما الأمل رحمة من الله لأمتى لولا الأمل ما أرضعت أم ولدًا ولا غرس شجرة]. والله تعالى يقول: ﴿لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ﴾ (سورة الزمر: ٥٣).

وقد أمرنا الإسلام بالتفاؤل والأمل دأبًا بما فيها من صلاح الإنسان وخيره. أما التشاؤم فهو أمر مرفوض، ومنهى عنه لما يجلبه على صاحبه من القلق واليأس والاستسلام لأوهام لا أساس لها من الدين أو العقل.

إن موضوع التفاؤل والأمل في غاية الأهمية في ظل ما نعيشه من تحديات في هذه الأيام من الصراعات وغلو الأسعار والعنوسة والبطالة وانتشار الجريمة.. وكل هذه التحديات جعلت العديد من أفراد المجتمع أكثر تشاؤمًا وفقدانًا للأمل



إذ على كل شخص منا يريد أن يشعر بقيمة حياته أن يقدر الأشياء الموجودة فيها، وهنا فإن الابتسامة يمكن أن تلعب دورًا مهمًا في مساعدتنا على تقدير الأمور من حولنا مهما كانت بسيطة.

### كن جميلًا ترى الدنيا كلها جميلة :

ما إن تقابل صديقًا أو زميلًا في العمل، أو تتواصل مع أخ أو تجلس في مجلس ما إلا وتسمع صورًا متعددة ومتنوعة من الشكوى والضجر والضيق والغضب على ما آل إليه أحوال الناس بصفه عامة.

أيها المشتكون (عمال على بطل) فليكن مرجعيتكم حديث الرسول ﷺ من أصبح منكم آمنًا في سيره، معافًا في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا. فما الذي يريده الناس أكثر من ذلك.. لنحمد الله عز وجل على نعمه الكثيرة، ولنر ماذا حدث لبعض البلاد وكيف تشرذم سكانها وأصبحوا حفاة عراة لا مكان يأويهم ولا مأكل ولا مشرب وبالتالي لا بد من شكر نعم الله علينا ولئن شكرتم لأزيدنكم ولنكن دائمًا متفائلين مقبلين على الحياة بروح التفاؤل وليس الشكوى والضجر الدائمين، كما قال شعار التفاؤل: أيهذا الشاكي وما بك من داء .... كن جميلًا ترى الوجود جميلًا... فللحياة ألوان .. إن أردنا أن نعيش جميعها..

فلا بد أن نلغى من ذاكرتنا استمرارية اللون الأسود .. ونوقن أن التنوع بألوانها.. والتجول بينها هو لذة الحياة..

- حتى تكون أسعد الناس :

\* الإيمان يذهب الهموم، ويزيل الغموم، وهو قرة عين الموحدين، وسلوة العابدين.

\* ما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكر فيما مضى، فقد ذهب وانقضى.

\* إذا أصبحت فلا تنتظر المساء، وعش في حدود اليوم، وأجمع همك لإصلاح يومك.

✽ اترك المستقبل حتى يأتى، ولا تهتم بالغد لأنك إذا أصلحت يومك صلح غدك.

✽ افرح باختيار الله لك، فإنك لا تدري بالمصلحة فقد تكون الشدة لك خير من الرخاء.

✽ طهر قلبك من الحسد، ونقه من الحقد، واخرجه منه البغضاء، وأزل منه الشحنةاء.

✽ جدد حياتك، ونوع أساليب معيشتك، وغير من الروتين الذى تعيشه.  
✽ اشكر ربك على نعمة الدين والعقل والعافية والستر والسمع والبصر والرزق والذرية وغيرها.

✽ اعلم أن مع العسر يسراً، وأن الفرج مع الكرب وأنه لا يدوم الحال.  
✽ تفاءل ولا تقنط ولا تيأس، واحسن الظن بربك وانتظر منه كل خير وجميل.

### التفاؤل .. والسعادة:

لا يستطيع أحد أن يضع لهذه الكلمة (السعادة) تعريف موحد يناسب الجميع فكل شخص ينشدها بشكل مختلف ويراها في جوانب تلمسه وليس بالضرورة أن تلمس غيره ... فالواقع أنها إحساس داخلى يشرق على نفسك وروحك وينعكس على ملامح وجهك وتصرفاتك لترى الدنيا أكثر جمالاً ويزداد حبك لمن حولك وتتضاعف قدرتك على العطاء وفرصك للنجاح ... ترى الأشياء نفسها التى كنت تراها من قبل فتجدها مختلفة ومتألقة .... وتتألق معها الابتسامة على وجهك.

ولا نستطيع حصر أسباب السعادة فقد تسعد بالمكان وقد تسعد بالصحبة وقد تسعد بالمال وقد تسعد بإثبات ذاتك ونجاحك ... إلا أنها تنبع من ذاتنا

وبإمكاننا التحكم بها إلى حد كبير فأنت عندما تحصل على شيء تريده تشعر بالسعادة ليس لأنك امتلكت كل ما تريد ولكن لأنك في لحظة ما نسيت بقية الأشياء التى تحتاج إليها ... فالحياة هنا منحتك خيط السعادة لتتبعه وبإمكانك أن تجعله يطول وتغزل من الخيط نسيج بألوان بهيجة ... أو تقطعه وتقتل الفرحة في لحظة مولدها بالأفكار السلبية ... وهنا تلعب طبيعة شخصية الإنسان دور كبير ليكون سعيداً أو شقيئاً، فالبعض لا يعرف القناعة ولا يرضى بما يملك بل يهوى النظر إلى نصف الكوب الفارغ وإن ملأته له بالمزيد يبقى تركيزه على الجزء المتبقى فلا يروى عطشه أبداً ولا يستمتع بما يملك ويقتل بسخطه كل طموحاته ... والبعض تسيطر عليه الأفكار السلبية والذكريات المؤلمة ليحيا أسيراً لها وينظر للمستقبل بمنظار قاتم لا مساحة فيه لاختراق النور ... كلها أساليب تفكير تحكم شخصياتنا وتجعلنا نركض خلف السعادة ونبحث عنها حتى تصبح بين أيدينا فنركلها بأقدامنا ....

وهناك كتابا شهيراً بعنوان (بالرغم من كل شيء بإمكانك أن تكون سعيداً) يقول الكاتب: "السعادة هى الحاضر .. هى هذه اللحظة وهذا المكان حيث تعطى عقلك لحظة استرخاء ... تتذكر كل ما تملك وتستمتع بالسعادة دون أن تعلق أسبابها على أحداث معينة تترقبها أو تصور محدد لا تحيد عنه ... فكر كيف تكون سعيداً الآن فقط".

إن ما نتفق عليه جميعاً هو أن السعادة غاية وأنها ليست حدث ولا أشخاص بل هى الإحساس والسر النائم بداخلنا يترقب أن نوقظه بخبر خارجي ..... ويتأمل أن يرشدنا أحد إلى طريقه بالإيمان والقناعة والأمل والثقة والتفاؤل ... بهذا، وبهذا فقط تتغير نظرتنا للحياة ونتمكن من استقبال مؤشرات السعادة واحتضانها بقوة فالعمر لا يحتمل كل هذا الحزن والحياة لا تستحق كل هذا الهم.

وكل إنسان يرى السعادة ويشعر بها بشكل مختلف ... ويمكن القول بأن السعادة هي الاطمئنان وراحة البال فنهيتاً لمن يحصل على ذلك.

والسؤال الذى يطرح نفسه هنا: لماذا .. هل أنت فى مشكلة اجتماعية - مع أسرتك - أزمة ثقة - مع الناس حولك - أزمة مادية أنسييت قول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابه سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابه ضراء صبر فكان خيراً له" ... و"ما يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة فى نفسه وولده حتى يلقي الله تعالى وما عليه خطيئة" - "إذا أحب الله عبداً ابتلاه".

وتذكر: أنه فى لحظة ما تشعر أنك شخص فى هذا العالم، بينما هناك شخص آخر يشعر أنك العالم بأسره.. إنه .. والداك..

وتذكر: إذا ركلك الناس فى الخلف فاعلم أنك فى المقدمة، كما أن المثل الإنجليزى يقول: إن النقود صنعت مستديرة كى تسير، فحاول دائماً أن تنظر إلى الجانب المشرق من حياتك.. وأشعر بالرضى والقناعة بعد بذل ما تستطيع من جهد.

يقول حكيم فارسى: ما شكوت الزمان ولا برمت بحكم السماء إلا عندما حفيت قدماى ولم أستطع شراء حذاء، فدخلت مسجد الكوفة وأنا ضيق الصدر فوجدت رجلاً بلا رجلين فحمدت الله وشكرت نعمته على..

ويروى عن سيدنا عيسى عليه السلام أنه كان مرة مع جماعة من بنى إسرائيل فرأوا كلباً ميتاً فصار كل منهم يشمئز من شئ فى هذا الكلب: منهم من أشمأز من سوء رائحته ومنهم من لونه ومنهم من شكله، فقال لهم سيدنا عيسى عليه السلام: انظروا إلى ابيضاض أسنانه..

وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "تعرف إلى الله فى الرخاء يعرفك فى

الشدة، وأعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك وما أصابك لم يكن ليخطئك، وأعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسرا.. وحتى لو قست الحياة فلا تتمنى الموت.. فهناك من يحبك أكثر مما تحب نفسك.. ويتنظر قدومك ويتلهف لرؤيتك.. بموتك ستدخل الحزن والأسى والألم على قلبه.. فلماذا تحزن من حولك؟

ولا تنسى قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا يتمنين أحدكم الموت لضر أصابه".

ونحن إذ نقول من مدخل إرشادي لتعديل السلوك والاتجاهات بأن الشخص الذى لا يشعر بالألم ومرارة الفشل ولحظات المراجعة مع الذات، لا يشعر باللذة وحلاوة النجاح، وهو يحتاج فى كلا الموقفين إلى مراجعة الذات، وأن الصحة النفسية ليست انعدام الألم فى حد ذاته ولكنها تشمل أيضًا القدرة على تقبله.

فمن اليوم:

يجب أن نوقن بأننا أفضل مخلوقات خلقها الله عز وجل  
فلو كان أى إنسان فى الدنيا حقق أى شىء يمكننا نحن أيضًا أن نحققه بل ونتفوق عليه بإذن الله تعالى..

فعلينا أن نتذكر دائمًا أن:

- الليل هو بداية النهار. - والشتاء هو بداية الصيف.
- والألم هو بداية الراحة. - والتحديات هى بداية الخير.
- والتفاؤل بالخير هو بداية القوة الذاتية.

لذلك.. فلنعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتنا

فلنعش بحبنا لله عز وجل

لنعش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام

لنعش بالأمل، بالكفاح، بالصبر، لنعيش بالحب، ونقدر قيمة الحياة.

## أنت مهندس سعادتك

أنت منظم ومخطط وصانع ومصمم سعادتك.. فأنت المهندس لعالمك بكل ألوانه وطيفه. فأنت من يرى الظلام ظلامًا. أو يرى النور ظلامًا. وأنت إنك مهندس سعادتك... تستطيع من حروف صغيرة قليلة وكلمات قليلة... أن تنسج.. شعراً وجمالاً أو وصفاً أو حكمة... أو موعظة.. ومن خلال تلك الحروف تمنح الآخرين سحراً... وراحة وسعادة... ثم هل جربت أن تمنح غيرك السعادة؟؟..

هل جربت... أن تكون مصدر إشعاع للسعادة!!

حاول... ابتسم من الأعماق كن طبيعياً عفوياً... قل.. أجمل ما عندك. قدم شكرك وامتنانك للآخرين.. إنهم سوف يكافؤنك... بأجمل... وأروع وأحلى... ما قدمت لهم سوف يعكسون لك بمرايا نفوسهم وشعورهم وأحاسيسهم... هل استشعرت بالسعادة في الصلاة؟؟

نستشعر في الصلاة بالهدوء والطمأنينة الروحية والإيمان وأحاسيس الروح... وهي صلة ما بين الروح التي تتصل بخالقها... من خلال الطهر والنقاء والاعتقاد بالطاعة لله... والإيمان والروحانية التي تتجلى في أداء الصلاة.. تلاوة وذكر... دعاء ورجاء... أمن وطمأنينة... راحة... وارتقاء... إنها... أحاسيس الصلاة...

وذلك بجانب أجرها وثوابها... وأنها تبعد الأخطاء والمعاصي عن الإنسان... وأنها عنوان... ومعنى وصلة روحية وأروع ما فيها الشفاء... للنفس وللروح والجسد... فيها تسمو العقول... وتتخلى عن سيطرة النزعات الجسدية... إلى ما هو أبعد... وأعذب وأنقى... ما ينطبق على الصلاة... ينطبق على سائر العبادات... والشعائر الدينية الأخرى... كالصوم... والزكاة... والحج... إلخ.

إننا الآن في هذا العصر... عصر المتغيرات... والمادة والصناعة والتكنولوجيا

قد ننسى... أن ننظر إلى التكامل الكلى فى نظرتنا إلى أنفسنا (كبشر)... فنحن جسد وروح ونفس وعقل وحس... كل هذا بحاجة إلى إشباع... واهتمام فلم تعد الرفاهية الجسمية... أو العقلية... تعطى الإنسان الإحساس بالصحة... أو السعادة... أو المعافاة...

ويرى البعض أن من أهم مصادر السعادة ما يلى:-

- الزواج والطمأنينة والدعم والمشاركة الوجدانية.
- الأصدقاء، كونهم عامل دعم قوى للحالة المعنوية عن الفرد (تبادل رفع الروح المعنوية).
- الأبناء وإعطاء الحياة معنى وقيمة.
- الأقارب ودورهم فى العون والمساعدة والمشاركة... الاجتماعية والوجدانية...
- العمل والاستمتاع به.
- بناء علاقات متوازنة مع الآخرين والأصدقاء والزملاء.
- حسن الجيرة والمشاركة والتعاون والاحترام المتبادل.
- الصحة العقلية ودعم المجتمع للأفراد.
- الأمور المادية والبسيطة فى العيش.
- البيئة الاجتماعية والمكانية المحيطة بالفرد.
- بناء أنشطة واهتمامات وهوايات ومشاركات هادئة.
- الصحة الجسمية والخلو من الأمراض أو القدرة على التكيف معها..
- ويؤكد علماء النفس أن الأشخاص الذين يملكون القدرة على السعادة من خلال التفاؤل والأمل يكون لديهم ما يلى:-

(١) الدافعية والأمل المستمر . (٢) تقدير قيمة العمل .

(٣) السيطرة على القلق . (٤) التفكير بإيجابية .

(٥) التمتع بشخصية ذات صحة جيدة .

(٦) تحقيق الذات . (٧) التعاطف مع الآخرين .

(٧) تكوين علاقات إجتماعية . (٩) التخطيط قبل القيام بالعمل .

(١٠) وضع حدود للطموحات . (١١) التركيز على الحاضر .

(١٢) الحد من المشاعر السلبية .

كيف تستطيع أن تزيد من السعادة في هذا العالم؟

(النجاح يؤدي إلى النجاح) مبدأ سيكولوجي ينطوى على مغزى تربوى ودلالة تعليمية بالغة الأهمية، كل ناحية إيجابية أو جانب إيجابى فى الشخصية يجد تدعيماً ينقل الفرد إلى مستوى أسمى من إيجابية الخصائص والمكونات التى تنتظم بها الشخصية ويستقيم بها أسلوبها فى السلوك والحياة.

تخيل حينها تضع رأسك على وسادة نومك وأنت تنتظر صباح اليوم التالى لأن هناك شيئاً جميلاً ومهما ينتظرك! كيف سيكون هذا الغد؟ وماذا سيعنى بالنسبة لك؟

- تخيل نفسك وأنت تخلد للنوم بشعور مريح لأن الله راض عنك، بشعور ينم عن الرضى النفسى لأنك لم تحقد على إنسان أو تتحامل عليه أو إنك أسأت إليه .

- تخيل نفسك وأنت تسمع دعوات غيرك الصادقة لك لأنك موضع حب وتقدير واحترام، من المؤكد أن الله خلقنا فى هذه الحياة لغاية نبيلة وسامية وخيرية هى عبادته ولكن هذا لا يمنع أن نجرد أنفسنا من كل شىء جميل أو حلم رائع لا يتعارض مع ما خلقنا من أجله .

لنتذكر أنه لم يتبق لنا فى هذا الزمن سوى أن نحلم وليس من حق أى إنسان أن



يحرمننا من ذلك الحق لأن هذه الأحلام الجميلة البريئة المشروعة هى ما يعطينا الأمل فى الغد، هى ما يرينا الضوء لكى نعبّر من خلاله إلى بوابة المستقبل هى ما ينسينا همومنا وتوتراتنا وإحباطاتنا ولو لجزء من الوقت.

- هذا الأمل الرائع أنت فى حاجة إليه فى عملك كى تحبه أكثر وأكثر وكى تضاعف من خلاله إنتاجيتك، قد تتضايق لأن أمنيّتك لم تتحقق لك اليوم أو غدًا أو فى يوم محدد من الأسبوع رغم استعدادك لها وحضورك شخصيًا لاستقبالها أو سماع نتيجتها أو جلوسك معها ولكن حينما تعلم أن هذا اليوم بالتحديد سوف يأتى مرة أخرى فى الأسبوع الذى يليه أو الذى يليه وفى الوقت نفسه حينها سوف يكون لديك أمل فى ذلك الوقت من جديد لأن الأمنية تنتظرك لم تتخل عنك سوى لظروف خارجة عن إرادتها المسألة فقط مسألة انتظار ليس إلا.

- تخيل نفسك قبل أن تنام وأنت تفتح يدك لترى فيها من تحلم به لترى فيها من يقول لك تصبح على خير، لترى فيها من يشجعك على انتظار الغد، لأنه هو ذلك الإنسان الذى سوف يستقبلك، هو ذلك الإنسان الذى سوف يكون معك، هو ذلك الإنسان الذى يقدرك ويعرف حقيقة من أنت.

- أشياء كثيرة وكثيرة جدًا تمر علينا فى حياتنا لا نريد أن نتخيلها لأننا لا نريد أن نتصورها حقيقة واقعة، ولكن هناك أشياء كثيرة وكثيرًا جدًا أيضًا موجودة حولنا بإمكاننا أن نتخيلها، بإمكاننا أن نجعلها تلك الشمعة المضيئة الهادئة وسط غرفة مظلمة.

- تخيل نفسك الآن محررًا من كل قيود العمل والمسئوليات الأخرى من كل وسائل الاتصالات المعروفة ومع من تحلم به وسط جزيرة نائية بعيدة عن العالم أو بمحاذاة شاطئ طويل لا نهاية له وأنت تتحدث وتتحدث حتى يأتى وقت الغروب حينما يجبرك التعب من المشى على الاستراحة على رمال البحر، ذلك الكيان الذى لا ترى منه سوى حدود لا متناهية ولا تسمع منه سوى أمواج البحر.

- تخيل نفسك مع ذلك الجو الهادئ جدًا وذلك الصمت الشديد إلا من صوت واحد يقترب من أذنك ليهمس لك بأنه مشتاق إليك رغم وجوده معك... قد تنزعج لأن ما حدث لك من أشياء جميلة لم يكن سوى تخيلات وأحلام، ولكن تذكر أن كل شيء ممكن وأن العالم صغير جدًا أما إذا كان ذلك الحلم الذى تحلم به وتفكر به موجودًا ولكنه مجرد حلم، فلك أن تعلم أنك قد تكون حلمه وأمله المنشود ومن يدرى فليس هناك مستحيل فى هذا العالم، المهم أن تظل أنت كما أنت بقلبك الكبير الطاهر وبفلسك الحلوة الجميلة وعطائك الواعد اللامحدود.

المهم ألا تيأس، ولو حدث ذلك، فتذكر أن هناك من سوف يتضابق لأجلك ومن يتعب بسببك فهل تريد له ذلك وأنت من تبحث عن سعادته لأنها سعادتك؟ لا اعتقد ذلك.

فقط تخيل إنك الأمل فى حياة الآخرين وأنت الحلم الذى يتمنون تحقيقه، فماذا أكثر؟!، حقق الله أحلامنا وقربنا من بعضنا وأبعدنا عن كل ما يفرق قلوبنا.. وتذكر:

- أسعد اللحظات إلى قلبك،، حينما تسمع صوت من تريد،، بعد غياب طويل مرير، فى الوقت الذى تعتقد أنه تناساك!.

- وأسعد اللحظات من عمرك، حينما تراه مقبلا من بعيد، عائداً إليك من جديد.

- فى الوقت الذى تظن أنك فقدت كل شيء!، أنه الأمل يحيا فى قلوبنا من جديد، ليوقظ إحساسنا بالجمال، ليشعرنا أن الحياة، تستحق أن نعيش من أجلها ولكى تزيد من درجة سعادتك - عليك أيضًا ما يلى:-

- أبحث عن السعادة فى الطبيعة فعلى الأرجح أنك تنسى دائمًا الاستمتاع بالعالم من حولك وعلى كل حال لم يفت الأوان بعد، حاول أن تمنح نفسك بعض الوقت لهذا الغرض.

في الحياة، والوسيلة الوحيدة لمواجهة هذه التحديات هي بث روح التفاؤل والأمل في نفوسنا ونفوس أفراد المجتمع.. ولأهمية الموضوع أقدم هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع.. سوف ألقى الضوء فيه على العديد من الموضوعات التي تتعلق بهذا الموضوع الهام بهدف تنمية وعي الجميع ومساعدتهم على العطاء والأمل في الحياة والقدرة على حل المشكلات التي تواجههم في حياتهم ويعيشوا في نماء واستقرار وحب ونجاح بالتفاؤل والأمل.

وأدعو الله أن أكون قد وفقت في العرض، وأن ينتفع به الجميع المنفعة المرجوة، وأن يتقبل الله هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم.

- انشر السعادة حولك فالسعادة إحساس متبادل بين الناس كأن تحاول أن تجعل الآخر يضحك مثلاً فعندما تضيف المرح إلى حياة الآخرين ستشعر بإحساس ممتع ورائع.

- استيقظ بسعادة وفور استيقاظك فكر في شيء يجلب لك الإحساس بالمرح وابتسم فالابتسامة تجعلك تشعر بالتفاؤل والأمل بقية النهار وتحسن مقاومتك للضغط والتوتر وبالتالي تدعم جهازك المناعي.

- أسس السعادة في عالمك؛ فالشخص السعيد بشكل حقيقي يبحث خارج نفسه ليرى كيف يمكنه أن يجعل العالم مكاناً أفضل ولهذا فقد أن الأوان لتفكر في دورك في الحياة وكيف يمكن أن تخفف من الضغوط عليك وعلى الآخرين سواء برعاية طفل أن بالتطوع في عمل خيري فبذلك تكون مصدراً للأمل بالنسبة للآخرين الذين ربما لم تلتق معهم من قبل، فكلما قممت بمثل تلك التصرفات ازدادت حياتك غنى ومعنى وقيمه.

وقد ورد في أحد المراجع أن من أسباب الحياة السعيدة ما يأتي:-  
\* الهدى والإيمان، والاستقامة على أمر الرحمن، ومخالفة الهوى والشيطان، ومجانبة الكفر والفسوق والعصيان.

\* العلم النافع فإنه يشرح الصدر، ويعظم الأجر، ويرفع الذكر، ويحط الوزر، وهو من أعظم الذخر، وبركته: العمل به في التصديق والنهي والأمر.

\* كثرة الاستغفار والتوبة من الذنوب، اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى، وسؤاله الفتح على القلوب، فإنه التواب على من يتوب.

\* دوام ذكره على كل حال، في الحل والترحال، والثبات والانتقال، والنطق بـ "يا ذا الجلال"، مع موافقة القلب للسان عند نطق هذه الأقوال.

\* الإحسان إلى العباد، ونفع الناس، وتفقد الفقراء، وأهل البؤس والفقراء، وقضاء حوائجهم بالإمداد، وإدخال الفرح عليهم والإسعاد.

✽ شجاعة القلب في الأزمات، وثباته، وقوته عن الكربات، وعدم انزعاجه للأزمات الطارئة وتجنب القلق في المصائب.

✽ تصفية القلب من الأحقاد، وتطهيره من الفساد، كالغل والحسد وترك الانتقام من العباد، والحلم على أهل العناد.

✽ ترك فضول النظر والكلام، والتوسط في الأمور، ومجانبة الإسراف والتبذير في كل الأمور.

✽ محاربة الفراغ، والقناعة من الدنيا، والابتعاد عن كل ظالم وطاغى.

✽ العيش في حدود اليوم الحاضر، ونسيان مشكلات أمس، وعدم الاشتغال بالغد، لأنه في حكم المسافر، فأمس ميت، واليوم مولود، وغداً للناظر.

✽ النظر إلى من هو دونك في المواهب، من الصحة والعلم والمكاسب، وكيف أنك فوقهم بفضل الله سبحانه وتعالى، وأن عندك ما ليس عندهم.

✽ نسيان ما مضى من المشاكل، وسبق من الأخطار، وتجاهل ما سبق في الزمان، فلا تفكر فيه، فهو كالزجاجة التي أصابها الانكسار.

✽ وإن حصلت نكبة، فقدر أسوأ ما يكون، ثم ساعد نفسك على احتماها في هدوء، واجعل التوكل على الله سبحانه وتعالى، فإنه كفالك ما كان وسيكفيك ما يكون.

✽ عدم التوقع للأزمة، ولا تكن فيها يخاف من أزمة، فمن صدق مع ربه، كفاه ما أمه، وما تدرى لعل هذا اليوم لا تتمه.

✽ وأعلم أن الحياة قصيرة، فلا تقصرها بالأفكار الخطيرة، والهجوم المثيرة، والأحزان الكثيرة، فإن الحياة حياة الفرح والسرور والله الخيرة.

✽ وإن أصابك مكروه فقارن بين ما بقى وما فات، لتجد أنك في نعم وخيرات وأنه بقيت لك مسرات، وأن ما عندك يزيد على ما فقدته مرات.

❖ ولا تحف من كلام الحساد، ولو كان غاية في الخبث والفساد، فما يحسد إلا من ساد، وليس عليك ضرر، إنما الضرر على أولئك الأشرار، وسيكفيكم الله إن الله بصير بالعباد.

❖ واجعل أفكارك فيما يفيد، وأجعل نصب عينيك كل أمر حميد، وإن حسنت أفكارك فأنت سعيد، لأنك من صنعها كما يصنع الحديد.

❖ ولا تؤخر عمل اليوم إلى الغد، فتتراكم عليك الأعمال وتجهد، فلكل يوم عمل محدد، فكن مع كل يوم مولود جميل.

❖ وابدأ في الأعمال بالأهم، وجوده حتى يتم، وعليك بالكيف لا بالكم، واستخر الله قبل أن تبدأ عمل مهم.

❖ وتأخير من الأعمال ما يناسبك، وصاحب من على التقوى يُصاحبك، فإن صاحبك صاحبك، وأعلم أن هناك رقيباً يحاسبك.

❖ وتحدث بالنعم بالباطنة والظاهرة، فإن التحدث بها يطرد الهموم، ويعيد السعادة والتفاؤل والأمل.

❖ وعامل الزوجة والأولاد والأقارب بحب ورحمة ومودة، ونسيان العيوب والأخطاء، فما من أحد إلا فيه عيوب، ولو تركت كل ذي عيب، ما وجدت من تصاحب.

❖ عليك بكثرة الدعاء، التفاؤل والأمل، ولا تيأس مهما عظم البلاء، واشتدت الظلماء، وكثر الأعداء، فإن الأمر بيد رب الأرض والسماء.

❖ ولا تحف من الثقلين (الإنس والجن)، فإنهم لن يضروك إلا بإذن رب العالمين، فتواصيهم في قبضته وهو ذو الكيد المتين.

❖ إن كل شيء بقضاء وقدر، فاصبر عند نزول المصائب، فكل شيء بقدر ومكتوب في الكتاب، وإذا وقع القضاء احتار الفكر، وعمى البصر.

✽ ورُبّ مكروه عندك نعمة، نجاك الله به من نقمة، ورفعك بها إلى القيمة، فلا تكره ما قدره الله.

✽ ولا تحزن على المصابين بمكروه ففى العالم آلاف المنكوبين، وهذا قضاء الله وقدره.

✽ وكل هذا الخلق يشكر دهره، ويبكى عصره، ويندب أمره، وقد أنهى بالهم عمره، فأعلم أن مع كل ثمرة جرة.

✽ وأعلم أن اليسر مع العسر، ومع الصبر النصر، وأن الغنى بعد الفقر، والعافية بعد الضر، والدهر حلو ومر.

✽ وعليك بالصبر الجميل، وتفويض الأمر إلى الله سبحانه وتعالى، والرضا بالقليل، والعمل بالتنزيل، والاستعداد ليوم الرحيل.

✽ وأعلم أن فضول العيش أشغال، وكثرة المال أغلال، وإقبال الدنيا هموم وأثقال، وأن خير النعيم راحة البال.

✽ تأكد أن الزمان يتغير ودوام الحال من المحال فالدنيا لا يدوم فيها شر ويقول على بن أبي طالب ؓ لا تأس من الزمان إذا منع ولا تثق به إذا أعطى وكن منه على أعظم الحذر.

✽ وكوب ماء ورغيف خبز، على بساط نظيف، مع كتاب شريف، أفضل من مُلك صنعاء إلى القطيف، وأهنأ من سكنى القصر الجميل، وأين الملوك والدول يا لطيف!

✽ ومن وقع في عرضك وفجر، واسمعتك ما يوجب الضجر، فتجاهله ولا تجبه، حتى يندحر، والكلب لا يملأ فمه إلا الحجر.

✽ وما رأيت مثل العزلة، يملك فيها العبد دينه وعقله، ويرتاح من كل سفية وأبله، فإن أكثر الناس لا يساوى شىء، فالزم بيتك فلن تجد مثله.

\* ولا يعجبك إقبال الناس إليك، فإنهم مع الدهر عليك، وما أتوا إلا لمرادهم فيك، وما مضى من التجارب يكفيك.

\* وألبس الملابس البيضاء النقية، وعليك بالروائح الذكية، ومارس الرياضة البدنية، وقلل من شرب المنبهات، وداوم على الأوراد والأذكار الشرعية والاستغفار.

كيف تكون متفائلاً سعيداً في حياتك الاجتماعية؟

لكي تكون متفائلاً سعيداً في حياتك الاجتماعية عليك مراعاة ما يلي:-

\* اعط كل ذي حق حقه. \* اقبل النصح ولو من عدوك.

\* أحب لأخيك ما تحب لنفسك.

\* التمس الأعداء كما تلتمسها لنفسك.

\* لا تجعل خطأ واحداً ينسبك معروفاً كثيراً.

\* تواضع للناس ولا تكون متعظماً.

\* إياك والغرور فإنه يورث الضغينة.

\* تعلم من تجارب الآخرين. \* لا تجادل إلا بالتي هي أحسن.

\* اشعر الآخرين بقيمة آرائهم. \* اشعر الآخرين باهتمامك بهم.

\* كن حسن الاستماع للآخرين. \* أحب الناس بلا مقابل.

\* اشكر من قدم لك معروفاً. \* ليكن لك نشاطات اجتماعية مفيدة.

\* لا تكن سىء الظن، ولا تكن سطحياً.

\* كن إيجابياً وشارك في نجاحات الآخرين. \* كن محاوراً جيداً.

\* لا تنتقد الآخرين بغير حق، ولا تنصحهم على الملأ، والتزم قول الشافعي:-

تغمدني بنصحك في انفرادي وجنبني النصيحة في الجماعة



فإن النصيح بين الناس أمر من التوبيح لا أرضى استماعه  
 \* لا تغضب، ولا تغدر، ولا تكذب، ولا تحسد، ولا تغتب أحداً.  
 \* عليك بالهدية فإنها تذهب ما في الصدور.  
 \* لا تنم إلا وأنت سليم الصدر على إخوانك.  
 \* ليكن الرفق زادك في نصيح الآخرين.  
 \* إذا لم تستطع أن يحبك بعض الناس، فعلى الأقل أن يحترموك.  
 \* لا تكن مخادعاً فينفر الناس منك.  
 \* كن سملاً، هيناً، ليناً، صبوراً، رحيماً، خدوماً.  
 \* افهم الآخرين قبل أن تطلب منهم أن يفهموك.  
 \* شارك الآخرين مشاعرهم.  
 \* أدى الأمانة إلى من أئتمنك، ولا تخن من خانك.  
 \* ابتسم دائماً للناس، فإن ذلك صدقة.  
 \* لا تكثر الحديث عن نفسك.  
 \* تناسى مساوئ الأصدقاء، يدوم لك ودهم.  
 \* تمتع بروح الدعابة والفكاهة، ولا تكثر من المزاح فيستخف بك.  
 \* اصلح نيتك دائماً واجعل جميع علاقاتك لله وفي الله.  
 \* الحقد لا يؤذي الآخرين، ولكن الأذى الذي يقع على الحاقد لا مفر منه.

### كلمات في السعادة:

\* السعيد من وعظ بغيره .. والشقي من اتعظ به غيره.  
 \* السعادة في أن تحب ما تعمل، لا أن تعمل ما تحب.  
 \* السعيد من اعتبر بأمره، واستظهر لنفسه، والشقي من جمع لغيره، وبخل على نفسه بخيره.  
 \* قوام السعادة في الفضيلة.

✽ السعيد هو المستفيد من ماضيه، المتحمس لحاضره، المتفائل بمستقبله.

✽ سعادة الإنسان في حفظ اللسان.

✽ لا سبيل إلى السعادة في الحياة إلا إذا عاش الإنسان فيها حرًا طليقًا من قيود الشهوات وأسر الغرائز والهوى.

✽ شدد حبك للطاعة، وإقبال قلبك على مولاك، وحضورك في العبادة دليل على السعادة.

✽ السعادة لا تشتري بالمال ولكنها تباع به.

✽ الإقبال على الله تعالى، والإنابة إليه، والرضا به وعنه، وامتلاء القلب من محبته، واللهج بذكره، والفرح والسرور بمعرفته، ثواب عاجل وجنة وعيش لا نسبة لعيش الملوك إليه نهائيًا.

✽ أكثر الناس يظنون السعادة فيما يتم به شقاؤهم.

✽ بين الشقاء والسعادة تذكر عواقب الأمور.

✽ ولقد ذكر الإمام ابن القيم أن عنوان سعادة العبد ثلاثة أمور هي:

١- إذا أنعم عليه شكر. ٢- إذا ابتلى صبر. ٣- إذا أذنب استغفر.

قال: ((فإن هذه الأمور الثلاثة هي عنوان سعادة العبد وعلامة فلاحه في دنياه وأخراه، لا ينفك عبد عنها أبدًا))

- خطوات السعادة وقوانينها:-

يستطيع كل إنسان أن يصنع سعادته إذا التزم بقوانين السعادة وطبق خطواتها، وتكون قوة سعادته بحسب التزامه بتلك القوانين.

✽ أما خطوات السعادة التي تشكل قوانينها فقد تضمنتها النقاط التالية:

١- آمن بالله تعالى:- فلا سعادة بغير الإيمان بالله تعالى؛ بل إن السعادة تزداد وتضعف بحسب هذا الإيمان، فكلما كان الإيمان قويًا كانت السعادة أعظم،

وكلما ضعف الإيمان؛ ازداد القلق والاكتئاب والتفكير السلبي مما يؤدي إلى مرارة العيش أو التعاسة في الحياة.

٢- آمن بقدرة الله القاهرة: - فمن استشعر هذه القدرة الإلهية العظيمة التي لا حدود لها، لم تسيطر عليه الأوهام، ولم ترهبه المشكلات؛ لأن له ركنًا وثيقًا إليه عند حدوث المحن ومداهمات الأمور.

٣- آمن بقضاء الله وقدره: فالإيمان بالقضاء والقدر يبعث على الرضا القلبي والراحة النفسية والسكينة، ولذلك يقول النبي صلى الله عليه وسلم: ((عجبًا لأمر المؤمن إن أمره كله خير؛ إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له)) [رواه مسلم]

- الإيمان بالقضاء والقدر هو سبيل السعادة.. وذلك من خلال:

\* الصبر على البلاء. \* الشكر على النعماء.

\* ترك الاعتراض والسخط على شيء من الأقدار.. كل ذلك يؤدي إلى الراحة والطمأنينة والسعادة.

٤- ليكون السعداء قدوتك في الحياة: -

والمقصود بالسعداء الذين قدموا للبشرية خدمات جليلة مع اتصافهم بالإيمان بالله تعالى، وأول هؤلاء هو سيدنا محمد ﷺ، فالسعادة كل السعادة في اتباع سبيله، والشقاء في مفارقة هداه وترك سنته.

٥- تخلص من القلق النفسي: -

\* القلق يؤدي إلى الحزن والاكتئاب.

\* القلق يؤدي إلى الفشل في الحياة.

\* القلق يؤدي إلى الأمراض الخطيرة.

\* حاول اكتشاف أسباب القلق لديك، ثم عالج كل سبب على حدة.

- \* ناقش نفسك ومن حولك بهدوء ولا تلجأ إلى الانفعال.
- \* استثمر قلقك في التفوق الدائم والسعى نحو الأهداف النبيلة.
- \* كن بسيطاً ولا تلجأ إلى تعقيد الأمور.
- \* ليكن قلقك فعالاً في علاج مشكلاتك.

#### ٦- أعرف طبيعة الحياة:-

لا بد في الحياة من كدر، ومن منغصات، وتوتر وابتلاء، فهذه الأمور من حكم الله سبحانه في الخلق، ينظر أينا أحسن عملاً، فالواجب أن نعرف طبيعة الحياة، ونتقبلها على ما هي عليه، ولا يمنع ذلك من دفع الأقدار بالأقدار، ومقاومة المكاره بما يذهبها، فإن معرفة طبيعة الحياة لا يعنى سيطرة روح اليأس، بل عكس ذلك هو الصحيح.

#### ٧- غير عاداتك السلبية إلى أخرى إيجابية:-

يقول أحد المتخصصين: ((إن اكتساب عادة عقلية (ذهنية أو نفسية) جديدة ليس أمراً صعباً، فهو يتطلب (٢١) يوماً. في هذه الأيام الإحدى والعشرين - وبناء على ذلك - علينا أن نقوم بالآتي:-

- \* نفكر.
- \* نتحدث.

\* ونتصرف وفق ما تمليه علينا العادة الجديدة المطلوبة.

\* وأن نتصور ونتخيل بوضوح تام كيف نريد أن نكون.

إذا فكرت بنفسك وكأنك صرت بالشكل المطلوب، فإن هذا التصور يتحول إلى حقيقة بالتدريج، وإلى هذا يشير المثل القائل: (الحلم بالتحلم، والعلم بالتعلم).

#### ٨- سعادتك في أهدافك:

إن سبب شقاء كثير من الناس هو عدم وجود أهداف يسعون إلى تحقيقها،

وقد تكون لهم أهداف ولكنها ليست نبيلة أو سامية، ولذلك فإنهم لا يشعرون بالسعادة في تحقيقها، أما الذى يحقق السعادة فهو الهدف النبيل، والغاية السامية.

إن الأهداف العظيمة تتيح للفرد أن يتجاوز العقبات التى تتعرض طريقه، ويستطيع من خلال ذلك أن ينتج فى وقت قصير ما ينتجه غيره فى وقت كبير جدًا، فالمرء بلا هدف إنسان ضائع فهل نتصور قائد طائرة يقلع وليس عنده مكان يريد الوصول إليه، ولا خارطة توصله إلى ذلك المكان؟ ربما ينفذ وقوده، وتهيئ طائرته وهو يفكر إلى أين سيذهب، وأين المخطط الذى يوصله إلى وجهته!

#### ٩ - خفف آلامك

لا شك أن الإنسان معرض للنكبات والمصائب، ولكنه لا ينبغي أن يتصور أن ذلك هو نهاية الحياة، وأنه الوحيد الذى ابتلى بتلك المصائب؛ بل عليه أن يخففها ويهونها على نفسه عن طريق:

أ- تصور كون المصيبة أكبر مما كانت عليه وأسوأ عاقبة.

ب- تأمل حال من مصيبته أعظم وأشد.

ج- انظر إلى ما أنت فيه من نعم وخير حرم منه الكثيرون.

د- لا تستسلم للإحباط الذى قد يصحب المصيبة.

#### ١٠ - لا تنتظر الأخبار السيئة:

إذا فكرت باستمرار فى البؤس، فإن خوفك يعمل بشكل مساوٍ لرغبتك، ويجذب إليك المصيبة، وتصبح أسباب هذه المصيبة قريبة منك بسبب خوفك وتشاؤمك، ومن الطبيعى أن يشتد قلقك فيستدعى مصيبة جديدة، وهكذا تدور فى حلقة مفرغة من التفكير السلبي بالمصائب وتوقع الأخبار السيئة.

إنك عندما تذكر نفسك بأن الحياة قصيرة، وأن الأمور تتغير بسرعة سوف تجد قدرًا كبيرًا من النور فى حياتك.

## مفهوم التفاؤل والأمل

### أولاً: مفهوم التفاؤل - Optimism

التفاؤل لغة: هو قول أو فعل يستبشر به، وتفاؤل بالشيء تيمن به.. والفأل ضد الطيرة، وتفاؤل ضد تشاؤم.

والتفاؤل: من الفأل، وهو قول أو فعل يستبشر به، وتفاءل بالشيء: تيمن به. وقال ابن السكيت: الفأل: أن يكون الرجل مريضاً فيسمع آخر يقول: يا سالم، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول: يا واجد، فيقول: تفاءلت بكذا، ويتوجه له في ظنه كما سمع أنه سيراً من مرضه، أو سيجد ضالته ويقال: لا فال عليك: لا ضير عليك، ويستعمل في الخير والشر.

ومعجم وبستر - Webster, 1991 عرف التفاؤل بأنه الميل إلى تبني وجهة نظر مفعمة بالأمل، والتفكير في أن كل شيء سيؤول إلى الأفضل. والتفاؤل هو أن تسمع كلاماً حسناً فتتيمن به والتفاؤل مباح بل حسن إذا كان متعيناً للخير والفأل الصالح يكون أيضاً بالكلمة الحسنة والطيبة والفأل أيضاً هو حسن الظن بالله والتوكل عليه - سبحانه - حق توكله، والتفاؤل المباح أن يسمع الإنسان الكلمة الطيبة من غير قصد أو يسمى ولده اسماً حسناً فيفرح عند سماعه.

والتفاؤل استعداد انفعالي، ومعرفي معمم، ونزعة للاعتقاد أو للاستجابة انفعالياً تجاه الآخرين، وتجاه المواقف، وتجاه الأحداث بطريقة إيجابية وواعدة، وتوقع نتائج مستقبلية جيدة ونافعة، والمتفائل أكثر ميلاً للاعتقاد بأن الأمور الطيبة ستحدث الآن وستكون مبهجة وسارة وستستمر لتساعده.

ويعرف التفاؤل بأنه «الشعور بالرضا والفرح والسرور ثم السعادة، وما ينعكس عنه من أثر إيجابي على كسب الإنسان وعلى عمله وتوجهه نحو فعل الخير».

## ١١ - لا تجعل الأشياء العادية تكدر عليك حياتك:

بعض الناس يتكبدون من حدوث أشياء بسيطة تحدث كل يوم ولا تستحق كل هذا العناء، فينتابهم التوتر والحزن الشديد بسبب كوب كسر أو جهاز تعطل، أو ثوب تمزق أو غير ذلك من الأشياء العادية، والواجب أن يتقبل الإنسان هذه الأمور العادية ولا يجعلها تصيبه بالإحباط أو تكدير الحال.

## ١٢ - اعلم أن السعادة في ذاتك فلماذا تسافر في طلبها:

كل إنسان يملك قوى السعادة وقوانينها، ولكن أغلب الناس لا يرون ذلك؛ لأنهم لا ينظرون إلى أنفسهم، بل ينظرون إلى الآخرين.

وحكاية حقل الألباس هي حكاية مشهورة عن مزارع ناجح عمل في مزرعته بجد ونشاط إلى أن تقدم به العمر، وذات يوم سمع هذا المزارع أن بعض الناس يسافرون بحثًا عن الماس، والذي يجده منهم يصبح غنيًا جدًا، فتحمس للفكرة، وباع حقله وانطلق باحثًا عن الألباس.

ظل الرجل ثلاثة عشر عامًا يبحث عن الماس فلم يجد شيئًا حتى أدركه اليأس ولم يحقق حلمه، فما كان منه إلا أن ألقي نفسه في البحر ليكون طعامًا للأسماك.. غير أن المزارع الجديد الذي كان قد اشترى حقل صاحبنا، بينما كان يعمل في الحقل وجد شيئًا يلمع، ولما التقطه فإذا هو قطعة صغيرة من الماس، فتحمس وبدأ يحفر وينقب بجد واجتهاد، فوجد ثانية وثالثة، ويا للمفاجأة! فقد كان تحت هذا الحقل منجم ألباس..

ومغزى هذه القصة أن السعادة قد تكون قريبة منك، ومع ذلك فأنت لا تراها، وتذهب تبحث عنها بعيدًا بعيدًا.

## ١٣ - كن كالنحلة في نفع غيرك:

إن السعداء هم أقدر الناس بنفع الناس، فالشخص الذي افتقد السعادة يجد

الرضا دائماً في إشعار غيره من الناس بأنهم تعساء. أما الرجل السعيد المستمتع بحياته فتزداد متعته كلما شاركه فيها الناس، وسواء كان سبب سرورك خبراً ساراً أو مشهداً طبيعياً خلاباً، فإن سرورك لا يكتمل حتى تنقل هذا الخبر لغيرك من الناس، أو تصحب غيرك ليتأمل معك المشهد الخلاب.

١٤ - ثق بقدرتك على التخلص من المشاكل :-

إن أفكارنا هي التي تلد كل شيء، وليس للحوادث من أهمية إلا في الحدود التي نسمح لها أن تغرس فينا أفكاراً سلبية مدمرة، فثق بقدرتك. إن الناجحين يحتفظون في الأزمات والصعوبات بأمل زاهر لا يتزعزع، وهذا الأمل هو سبب معاودة النجاح.

١٥ - تغلب على الخوف السليبي:

إن الهواجس والإخفاق والشقاء والأمراض تولد غالباً من الخوف، وإذا أردت السلامة والنجاح والسعادة والصحة؛ فيجب عليك أن تكافح الخوف وتكون كمن حكى الله تعالى عنهم في وقوله: ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ۝ فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ رَبِّهِمْ إِلَىٰ دِفْئِهِمْ فَبِئْسَ الْأَوَّلِينَ ۝﴾ [آل عمران: ١٧٣ - ١٧٤]

١٦ - لا تعتقد أن مرضك مزمن:

وأن آلامك لا تنقطع أبداً، فما من شيء يبقى في هذا العالم دون تجديد. إنك تستطيع بقدرة تفكيرك المبدع أن تتجدد وتحيا حياة جديدة.

١٧ - لا تكن بائساً:

إذا اتفق الناس من حولك على أنك تحمل بلادة جدك مثلاً، وأنت لن تنجح في الحياة، ولن تكون محبوباً فافرض هذا الزعم بشدة، واحذر من ثقل ماضي ليس هو ماضيك، واغرس في نفسك الصفات المعاكسة للعيوب التي يريدون إرهابك بها.



١٨ - عليك أن توقف كل تفكير سلبي:

وكل تأكيد لبؤسك الحال. انكر الملموس وأكد الأمل، والنجاح، والصحة،  
والسرور، إنها هناك وراء الباب الذي أغله رفضك الإيمان بها، وهى لا تنتظر  
سوى ندائك لتظهر نفسها.

١٩ - احذر من تفكيرك أو كلامك، فهو يحميك أو يعرضك

للخطر:-

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((إن الرجل ليتكلم بالكلمة من رضوان  
الله تعالى ما يظن أن تبلغ ما بلغت، فيكتب الله له بها رضوانه إلى يوم القيامة، وإن  
الرجل ليتكلم بالكلمة من سخط الله تعالى ما يظن أن تبلغ ما بلغت، فيكتب الله  
عليه بها سخطه إلى يوم القيامة)) [رواه أحمد والترمذي والنسائي وصححه  
الألباني]

ولقد ربنا عقيدتنا على السمو بالنفس، والله سبحانه وتعالى يقول (ولقد  
كرمنا بني آدم) وكذلك ألم يأمرنا النبي صلى الله عليه وسلم باصطحاب هذا  
السمو حيث أمرنا بالدعاء بالفوز بالفردوس الأعلى .. فكيف رسم لنا الإسلام  
الطريق نحو المعالي؟!

## الخاتمة

من التفاؤل يولد الأمل .. ومن الأمل يولد العمل .. ومن العمل يولد النجاح .  
إن التفاؤل من الصفات الرئيسية لأى شخصية ناجحة فالتفاؤل يزرع الأمل ويعمق الثقة بالنفس ويحفز على النشاط والعمل وهذه كلها عناصر لا غنى عنها لتحقيق النجاح، ويعتبر التفاؤل تعبيراً صادقاً عن الرؤية الإيجابية للحياة فالتفاءل ينظر للحياة بأمل وإيجابية للحاضر والمستقبل وأيضاً للماضى حيث الدروس والعبر، ورغم كل التحديات والمصاعب التى واجهها الإنسان فى الحياة فلا بد وأن ينتصر الأمل على اليأس والتفاؤل على التشاؤم والرجاء على القنوط كنتصار الشمس على الظلام .

فلا بد أن ينظر الإنسان إلى روحه ونفسه ويملاها بالأمل فالأمل فى الغد يزيل اليأس فى القلوب ويلهيك عن الصعوبات والمتاعب . فالمل الواحد فى نظر اليائس هو ألف ميل وفى نظر المتفاءل هو بضعة أمتار . فالأمل والتفاؤل حياة واليأس والتشاؤم موت .

حيث يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم قال تعالى فى الحديث القدسى : " يا ابن آدم إنك ما دعوتنى ورجوتنى غفرت لك على ما كان فىك ولا أبالى، يا ابن آدم لو بلغت ذنوبك عنان السماء ثم استغفرتنى غفرت لك ولا أبالى، يا ابن آدم لو أتيتنى بقراب الأرض خطايا ثم لقيتني لا تشرك بى شيئاً لأتيتك بقرابها مغفرة" .

فلا بد من زرع الأمل والتفاؤل فى نفسك فسر بقاء الإنسان هو أن تحلم وتحاول أن تحقق هذا الحلم .... وتأكد أنه لا يمكنك أن تفكر بالمستقبل دون أن تنظر إليه بعين التفاؤل والأمل، فالترابط بين الاثنين وثيق، ذلك أن الإنسان بطبيعته يحاول أن يخرج من الإطار الضيق لحياته ليتجه نحو الأفق الواسع الرحب، حتى ولو كان ذلك بالتحليق على بساط الأمانى وأجنحة الخيال .

فحتى السجين الذى لا يملك حريته، والذى ينظر فيجد الأبواب والمنافذ من حوله منغلقة، وإذا حدى فى مصيره رآه مجهولاً، أو مخفياً مرعباً، لكنه رغم ذلك كله لا يعدم نفحة الأمل.

الأمل والمستقبل إذاً متلازمان، كحصانين فى عربة واحدة، فلا مستقبل بلا أمل يحده ويقيده إليه، ويخفف ذلك من وطأة المعاناة فى بلوغه... لكننا فى العادة نقلق على المستقبل، أما جربت ذلك فى حياتك الدراسية وفى عملك وفى تفكيرك بمشاريع الإعمار والإنتاج والزواج وغيرها؟... هذا هو قلق الأمل.. وقلق البحث عن الأفضل.. وقلق النظر بعين الرجاء إلى المستقبل الأكمل والأجل.

إن الطريق إلى السعادة وإلى النجاح والتفوق بسيط وواضح ولكنه يحتاج قبل بذل الجهد إلى اليقين والثقة فى إمكانية حدوثه وتحقيقه والتفاؤل المستمر مهما واجه الفرد من الاخفاقات والعقبات.

ومن أهم الأمور التى تساعدنا على الإحساس بالسعادة وأن نحيا هذه الحياة بتفاؤل وأمل هى أن نقدر الأشياء من حولنا. إذ على كل شخص منا أن يشعر بقيمة حياته ويقدر الأشياء الموجودة فيها ولذلك فلا ابتسامة يمكن أن تلعب دوراً مهماً فى مساعدتنا على تقدير الأمور من حولنا مهما كانت بسيطة.

ويعتبر التفاؤل سرّاً من أسرار الحياة الجميلة والسعيدة فلكى نحيا حياة هانئة ونستمتع بكل ما هو حولنا من مظاهر معيشة مختلفة.. يجب علينا أولاً أن نحس بما هو موجود ونأمل لما هو غير موجود بمعنى أننا يجب أن نستمتع بما حولنا سواء كان فى ظروفنا الاجتماعية أو الاقتصادية أو العلمية.. وألا نجعل من المشاكل والمعوقات حاجساً يعيق سعادتنا.. أو شبحاً يطاردنا.. وينغص علينا ما نعيشه من ساعات وأيام قد لا تعود، ونحن قطعاً لا نستطيع أن نتمتع فعلاً بما هانئ كهذا الذى نظم إليه ما لم تنسلم بالسلاح الذى يجعلنا نواصل الحياة بروح مشرقة ومرتقة لما هو قادم من أحداث ومفاجآت.

والأمل معنى روحى جميل ... لا تجعل الصعوبات والظروف هاجساً يعمق  
سعادتك أو شبحاً يطارذك. فلا شيء أجمل من الأمل والتفاؤل بعد الإيمان .... إنه  
يساعد على مواجهة الحاضر وصنع مستقبل أفضل لنا؛ لتتعلم كيف نرى الأمل  
من شقوق وزوايا.... لتتعلم كيف نصارع الأحزان وتفاءل فنزول غيوم الآسى  
والحزن لتشرق شمس السعادة؛ كلمة الأمل صغيرة فى حجمها ولكنها كبيرة فى  
معانيها... هذه السعادة لن تتحقق إلا بالأمل والتفاؤل.

لنعطى قيمة للأمل ونعطى قيمة للتفاؤل؛ وأعلم مهما كانت الحياة ومهما  
كانت السعادة ومهما كان الأمل والتفاؤل فإن الأمل الحقيقى والسعادة ستتحقق  
لك حين تدرك وتعرف الله جل فى علاه، وانظر إلى أعلى تجد ربك أمامك...  
ابتسم وأعرف أن هناك من يحبك؛ ويعتنى بك إنه الله سبحانه وتعالى صاحب  
الجلال والسلطان؛ ما أخذ منك إلا ليعطيك.. وما أبكاك إلا ليضحكك... وما  
ابتلاك إلا لأنه يحبك سبحانه ربي ذا الجلال والإكرام...

وأتمنى أن تكون قلوبنا عامرة بالأمل والتفاؤل؛ فلا شيء كالأمل والتفاؤل -  
بعد الإيمان - يولد الطاقة، ويحفز الهمم، ويدفع إلى العمل، ويساعد على مواجهة  
الحاضر، وصنع المستقبل الأفضل.. فالتفاؤل والأمل قوة وحياة.

وما دام الزمن يجرى.. وما دامت الأيام يداولها الله بين الناس.. وما دام التغيير  
سنة الحياة.. وما دمنا نثق بربنا وديننا، ونثق بأنفسنا، وبوعد الله الصادق لنا،  
ونأخذ بما أمر الله به من الوسائل والأسباب، ونبذل كل ما نستطيع، فلا يأس ولا  
تشاؤم ولا إحباط، بل أمل متلائى يضيء القلوب والعقول والدروب والآفاق،  
وتفاؤل صادق - رغم كل شيء - بنصر الله عز وجل، تمتعوا بالبشرى والأمل  
والتفاؤل

املؤوا بذلك صدوركم ونفوسكم، ودعوه يجرى فى دمائكم ومع دمائكم،  
واشحذوا هممكم وعزائمكم، فإن علينا أن نجز الكثير والكثير، لأنفسنا،  
وللعرب والمسلمين، وللإنسانية والإنسان.

وفي النهاية أقول لكل مشائيم:

- لا تحزن فلن يفيدك الحزن شيئاً.
- لا تحزن فلن يعيد الحزن مجداً.
- لا تحزن فلن يرد الحزن مفقوداً.
- تفاعل فإن التفاؤل يدفع إلى العمل والنجاح.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- (١) إبراهيم الفقى: (٢٠٠٨م)  
سيطر على حياتك - دار أجيال للنشر والتوزيع - بيروت - لبنان.
- (٢) \_\_\_\_\_: (٢٠٠٨م)  
الطريق إلى النجاح - النور للإنتاج الإعلامى والتوزيع - القاهرة.
- (٣) أحمد محمد عبد الخالق: (٢٠٠٥م)  
القياس العربى للتفاوت والتشاؤم - نتائج مصرية - دراسات نفسية، دورية  
علمية سيكولوجية - المجلد (١٥) - العدد (٢) - أبريل (٢٠٠٥و) - تصدر  
عن رابطة (رانم) - القاهرة.
- (٤) \_\_\_\_\_: (١٩٩٨م)  
التفاوت وصحة الجسم - دراسة علمية - مجلة العلوم الاجتماعية - جامعة  
الكويت.
- (٥) السيد محمد نوح: (٢٠٠١م)  
التفاوت والتطير في ضوء الحديث النبوى - دار اليقين للنشر والتوزيع -  
القاهرة.
- (٦) أوريزون سويت مارذن: (٢٠٠١م)  
سبيلك إلى الشهرة والنجاح - دار الكاتب العربى - عمان - الأردن.
- (٧) بثينة حسين عمارة: (٢٠٠٠م)  
كيف تحقق السعادة لنفسك ولمن حولك - دار الأمين - القاهرة.

- ٨) بدر الدين الأنصارى: (١٩٩٨م)  
التفاؤل والتشاؤم (المفهوم والقياس والمتعلقات) - مجلس النشر العلمي - الكويت.
- ٩) حسن يوسف: (٢٠٠١م)  
فلسفة الأمل - مكتبة دار الكلمة - القاهرة.
- ١٠) سعد سعود الكرياني: (٢٠٠٦م)  
كيف أصبحوا عظماء؟ - دار المعارف - الكويت.
- ١١) سناء محمد سليمان: (٢٠٠٥م)  
تحسين مفهوم الذات - تنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة - سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع - الإصدار (٧) - عالم الكتب - القاهرة.
- ١٢) \_\_\_\_\_: (٢٠٠٦م)  
أزمة منتصف العمر لدى المرأة والرجل.. بين اليأس والأمل - سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع - الإصدار (١٠) - عالم الكتب - القاهرة.
- ١٣) \_\_\_\_\_: (٢٠٠٨م)  
مرحلة الشيخوخة وحياة المسنين - بين الآمال والآلام - سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع - الإصدار (١٦) - عالم الكتب - القاهرة.
- ١٤) سناء محمد سليمان: (٢٠١٠م)  
السعادة والرضا (أمنية غالية.. وصناعة راقية) - سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع - الإصدار (٢٣) - عالم الكتب - القاهرة.
- ١٥) شيلدون برس: (٢٠٠٦م)  
الخطوات العشر للعيش بإيجابية (الصحة النفسية) - دار الفاروق - القاهرة.

- (١٦) عائض القرني: (٢٠٠١م)  
لا تحزن - مكتبة العبيكان - المدينة المنورة - السعودية.
- (١٧) عبد الكريم عبد العزيز القصير: (٢٠٠٦م)  
ابتسم للحياة (قصص متفائلين حطموا اليأس) - دار وجوه للنشر والتوزيع - الرياض.
- (١٨) علي عسكر: (٢٠٠٩م)  
ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها - دار الكتاب الحديث - القاهرة.
- (١٩) علي محمد عبد الوهاب: (٢٠٠٥م)  
انطلق نحو القمم، كيف تغير حياتك؟ دار الحافظ للنشر - السعودية.
- (٢٠) علي الوردي: (٢٠٠٨م)  
أسرار الشخصية الناجحة - دار الوراق للنشر - سوريا.
- (٢١) علا عبد الباقي إبراهيم: (٢٠٠٧م)  
كيف تغير حياتك من خلال الإرشاد النفسى؟ - عالم الكتب - القاهرة.
- (٢٢) مارتين سليجمان: (٢٠٠٢م)  
كيف تستطيع أن تغير طريقة تفكيرك في الحياة - مكتبة جرير - السعودية.
- (٢٣) مايكل ميرسر، مريان تروانى: (٢٠٠٥م)  
التناؤل التلقائى (خطط ثبت جدواها لتحقيق الصحة والرخاء والسعادة) - مكتبة جرير - السعودية.
- (٢٤) محمد بند عبد الرحمن العريفى: (٢٠٠٩م)  
استمتع بحياتك - دار الكوثر للنشر - القاهرة.
- (٢٥) محمد لطفى جمعة: (٢٠٠١م)  
قضايا ومشكلات اجتماعية في مصر المعاصرة - عالم الكتب - القاهرة.



وعرف التفاؤل بأنه: «دافع بيولوجي يحافظ على بقاء الإنسان ويعد الأساس الذى يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات، إنه الأفعال أو السلوكيات التى تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التى قد تواجههم فى معيشتهم».

ويعرف التفاؤل أيضًا بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد باحتيال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء، بدلاً من حدوث الجانب السيئ. كما أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد، يتركز فى التوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، أو توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة.

والتفاؤل استعداد شخصى لدى الفرد، يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية، ومن ثم يكون توجهه إيجابياً نحو ذاته، وحاضره، ومستقبله.

والتفاؤل هو «انشرح قلب الإنسان وإحسانه الظن وتوقع الخير بما يسمعه من المتكلم الصالح أو الحسن أو الطيب».

### ثانياً: مفهوم الأمل:

- الأمل هو انشراح النفس فى وقت الضيق والأزمات؛ بحيث ينتظر المرء الفرج واليسر لما أصابه.

- والأمل أن نرى الحياة من ثقب الإبرة، نرى السماء والخضرة والأنهار... حتى وأنت خلف القضبان، الأمل أن تظل ترى السماء زرقاء والأرض خضراء والقلوب بيضاء، الأمل أن تعلم أن يوماً ما سوف يأتى لك بالجديد.

- الأمل هو أن تحمى تلك البذرة وترويه بمبادتك وتزرعها فى فؤادك وترى النور عبر نظرتك للحياة لتثبت بعد حين فى حديقة التفاؤل والإشراق والأمل لتثبت فى ذلك القلب الصغير.

- والأمل هو شعور عاطفى يتفاءل به الإنسان ويرجو فيه نتائج إيجابية

(٢٦) محمود المصرى: (٢٠٠٧م)

لا تحزن وابتمس للحياة - دار البيان الحديثة - القاهرة.

(٢٧) نجلاء محفوظ: (٢٠٠٥م)

أسرار النجاح والسعادة دليلك إلى فنون الحياة - دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع - القاهرة.

(٢٨) نجيب يوسف بدوى: (١٩٨٤م)

التفاؤل والتشاؤم - دار المعارف - القاهرة.

(٢٩) هدى جعفر حسن: (٢٠٠٦م)

التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغوط العمل والرضا عن العمل - دراسات نفسية، دورية علمية سيكولوجية ربع سنوية محكمة - المجلد (١٦) - العدد (١) - رابطة الإخصائيين النفسيين (رانم) - القاهرة.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 1) Bailey. A (2005): Strategic optimism versus defensive pessimism religion as a factor (first place psibeta allyn & Bacom research.
- 2) Brissette, I, scheier, M & Carver, C (2002): The role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. Journal op Personality and social psychology, vol. 82. No. 1. pp 102-111.
- 3) Carr, A. (2004). Positive Psychology: The science of happiness and human strengths. London: Routledge.
- 4) Gable, S. & Haid, J. (2005). What (and why) is positive psychology. Review of General Psychology, 9, 103-110.
- 5) Peterson. C., (2000) the future of optimism, American Psychologist, 55 (1), 44-55.

- 6) Scheier, Michael E; Carver, Charles S. (1986-06) Dispositional and physical Well-Being; The Influence of Generalized Optimism Health'. Journal of personality 55(2): Outcome expectancies on doi; 10, 1111/j. 1467-6494, 1987. tb. 434.x.165-2.
- 7) Seheier, M.F & Corver, C.S. (1985): Optmism, Coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectonc, expectanices. Health psychology. 4, 219-274.
- 8) Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds). Handbook of positive psychology (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.

### ثالثاً: مواقع الإنترنت:

- (١) ويكيبيديا، الموسوعة الحرة، <http://ar.wikipedia.org>، التفاؤل.
  - (٢) البلاد، <http://www.albiladdaily.com>، عبد الحميد سعيد الدرهي، التفاؤل والأمل في الحياة.
  - (٣) أخوات طريق الإسلام، <http://akhawat.islamway.com>، أ.د. / ناصر بن سليمان العمر، التفاؤل الإيجابي.
  - (٤) هدى الإسلام، <http://www.hadielislam.com>، الدكتور/ يوسف القرضاوي، أهمية الأمل في تحقيق السكينة والسعادة.
  - (٥) أنباؤكم، <http://www.anbacom.com>، أ.د. ناصر العمر - نقلاً عن موقع المسلم، الطريق إلى التفاؤل.
  - (٦) عبد الرحمن زنونى - مدرس مساعد قسم الإنتاج الحيوانى - كلية الزراعة، المنيا، مقالة عن التفاؤل والأمل ٢٠ مايو (٢٠١٠م)
- zanung60@hotmail.com , zanag60@yahoo.com ,  
[www.alnoor.selarticle.asp?id=a2896](http://www.alnoor.selarticle.asp?id=a2896).

7) إمكانية الشفاء من السرطان بالتفاؤل والحب والاكتساب يزيدده  
<http://www.aawsat.com/details.asp?wention>.

٨) كيف تغير نفسك - كيف تكون متفائلاً؟:

<http://www.s0s0.com/books/open.hph?cat=4&book=519>

٩) منتدى عالم الحياة الزوجية (كيف نزرع الأمل والتفاؤل في حياتنا؟):

<http://arb3.maktoob.com/vb/arb168322>

١٠) السعادة في التفاؤل والحب والحرية:

[http://www.gulfinnovation.com/ar\\_thebalanceneededtolead\\_change.aspx](http://www.gulfinnovation.com/ar_thebalanceneededtolead_change.aspx)

١١) تعريف التفاؤل .. الأمل .. التشاؤم، موقع: <http://www.arabicclub.net>  
من منتدى الجمهور العرباوى.

١٢) التفاؤل والأمل وحب الحياة.. أمور تبدأ بابتسامتك:

<http://www.islammemo.cc/mostashar/zahra/2007/736.html>.

١٣) الأمل والتفاؤل من الناحية الدينية:

<http://vb.ra71a.com/showthread.php?t=31829>

١٤) التفاؤل والأمل في ميزان الإسلام:

<http://islamtoday.net/nawfeth/artsjpw-on-1400450.html>

١٥) الأمل والتفاؤل عند الأنبياء:

<http://www.ed3ahnet/htm/ashraf-alkalq/al20mal-w-altfa2pl.htm>.

١٦) التفاؤل بين الواقعية والصرامة:

[http://www.gulfinnovation.com/ar\\_thebalanceneededtolead\\_change.aspx](http://www.gulfinnovation.com/ar_thebalanceneededtolead_change.aspx).

(١٧) أهمية التفاؤل في حياتنا اليومية:

<http://forums.graaam.com/165464.html>

(١٨) د. عبد الهادي مصباح. التفاؤل والثقة بالنفس سنة النشر ٢٠٠٩م، الناشر  
جريدة المصرى اليوم [www.socialsubject.line.com](http://www.socialsubject.line.com).

(١٩) عصام العطار: الأمل والتفاؤل قوة واليأس والتشاؤم ضعف، الأمل  
والتفاؤل حياة واليأس والتشاؤم موت: [www.khayma.com](http://www.khayma.com).

(٢٠) محب الحبيب على، فكر بالمستقبل بعين التفاؤل والأمل:

<http://al7ewar.maktoobblog.com/162362>

(٢١) قصة عن التفاؤل والأمل - شبكة قبائل بنى عقبة الرسمية:

[www.baniogbah.het/ub1shawthread\\_phpzt=24/23](http://www.baniogbah.het/ub1shawthread_phpzt=24/23).

(٢٢) فكر بالمستقبل بعين التفاؤل والأمل:

[www.alzewar.neta/7ewar-maktoobblog.com](http://www.alzewar.neta/7ewar-maktoobblog.com)

(٢٣) لون حياتك بألوان التفاؤل والأمل - موقع ليفربول العربى زعيم إنجلترا:

[www.red45arab.com/showthreadphp2p-1268532](http://www.red45arab.com/showthreadphp2p-1268532)

(٢٤) كلمات عن التفاؤل والأمل:

[hamnam24.ah/amohta.net/montada/topic-t112722.mtm](http://hamnam24.ah/amohta.net/montada/topic-t112722.mtm).

## الإنتاج العلمى للمؤلفة

### أولاً: الدراسات والبحوث

- ١- تقبل الأبناء المتفوقين منهم والمتخلفين لاتجاهات آباتهم نحو تحصيلهم الدراسى وعلاقة ذلك بمستوى القلق، ١٩٧٩م - رسالة ماجستير كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.
- ٢- "مراتب الطموح لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات ومستوى الأداء" ١٩٨٤م - رسالة دكتوراه - كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.
- ٣- عادات الاستذكار فى علاقته بالتفوق الدراسى - المؤتمر الرابع لعلم النفس فى مصر ٢٥-٢٨ يناير ١٩٨٨م - الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- ٤- "الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعى والثقافى ووجهة الضبط والاتجاهات الدراسية، - مجلة علم النفس - العدد السادس/ أبريل، مايو، يونيو ١٩٨٨م.
- ٥- العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية، كتاب (دراسات فى عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨م - مودع بدار الكتب المصرية.
- ٦- "عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية فى علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية. كتاب (دراسات فى عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨م - مودع بدار الكتب المصرية.

٧- ظاهرة العنف لدى بعض شرائح من المجتمع المصري - دراسة استطلاعية (بالاشتراك مع د. سعيد محمد نصر) - الكتاب السنوى فى علم النفس - المجلد السادس ١٩٨٩م - مكتبة الأنجلو المصرية.

٨- دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية، مجلة علم النفس - العدد الحادى عشر - يوليو، أغسطس، سبتمبر ١٩٨٩م - القاهرة.

٩- أساليب المعاملة الوالدية المرتبطة بالتحصيل فى علاقتها بدافع الإنجاز والتحصيل الدراسى لدى شرائح اجتماعية ثقافية مختلفة من الجنسين بالمدرسة الابتدائية - المؤتمر الرابع للطفل المصرى - مركز دراسات الطفولة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ أبريل ١٩٩١م - القاهرة.

١٠- دراسة نفسية تحليلية للمعلم المتميز بالمدرسة الثانوية، بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس فى مصر - سبتمبر (١٩٩١م) - الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية/ جامعة عين شمس - القاهرة.

١١- عدم الرضا عن بعض الجوانب الصحية والأمرية والدراسية لدى الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بحوث المؤتمر التاسع لعلم النفس فى مصر - ٢٧/ ٣١ يناير ١٩٩٣م - القاهرة.

١٢- رعاية الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بين الواقع والمأمول (دراسة استطلاعية) مجلة علم النفس - العدد الثامن والعشرون أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر ١٩٩٣م - القاهرة.

١٣- بناء اختبار لقياس الميول الدراسية والترفيهية والاجتماعية والمهنية لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية - مجلة المركز القومى للتقويم والامتحانات ١٩٩٥م - القاهرة.

١٤- ظاهرة غياب المعلمات السعوديات فى مراحل التعليم العام بمدينة الرياض

في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية والمهنية (دراسة ميدانية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة العامة لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية وإدارة الدراسات - ١٩٩٣م - الرياض.

١٥ - رياض الأطفال في المملكة العربية السعودية بين الواقع والمأمول (دراسة تحليلية تقييمية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة العامة لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية - إدارة الدراسات ١٩٩٤م - الرياض.

١٦ - ظاهرة الغياب من المدرسة لدى طلبة الثانوية العامة وعلاقتها ببعض المتغيرات (بالاشتراك مع د. سعاد زكي) - المؤتمر الثامن في الفترة من ٤ - ٦ نوفمبر (٢٠٠١م) - مركز الإرشاد النفسى - جامعة عين شمس - القاهرة.

١٧ - رعاية المسنين في المملكة من المنظور الشرعى (الواقع والمأمول) (بالاشتراك مع د. محمد عليشة الأحمدي وآخرون). مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية - الإدارة العامة لبرامج المنح - ١٤٢٩هـ / ٢٠٠٩م، (الرياض).

### ثانياً: الكتب المنشورة:

- ١ - فن وأدب الحوار (بين الأصالة والمعاصرة): ٢٠١٣م - عالم الكتب - القاهرة.
- ٢ - سيكولوجية الحب والانتفاء: ٢٠١٣م - عالم الكتب - القاهرة.
- ٣ - محاضرات في سيكولوجية التعلم: ٢٠١٣م - ط ٣ - عالم الكتب - القاهرة.
- ٤ - أدوات جمع البيانات في البحوث النفسية والتربوية: ٢٠١٠م - ص ٢ - عالم الكتب - القاهرة.
- ٥ - التفكير (اساسياته وأنواعه. تعليمية وتنمية مهاراته) - ٢٠١١م - عالم الكتب - القاهرة.
- ٦ - قراءات في علم النفس المدرسى: ٢٠١٠م - عالم الكتب - القاهرة.
- ٧ - مناهج البحث العلمى - في التربية وعلم النفس ومهاراته الأساسية - ٢٠٠٩م - عالم الكتب - القاهرة.



٨- سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها: ٢٠٠٦م (ط ٢) عالم الكتب - القاهرة.

٩- التعلم التعاوني: (أسسه - استراتيجياته - تطبيقاته): ٢٠٠٥م عالم الكتب - القاهرة.

١٠- الموهوبون (مشكلاتهم - اكتشافهم - رعايتهم): ١٩٩٣م - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

١١- عادات الاستذكار ومهارته السليمة: ١٩٩٠م - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

### ثالثاً: سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع:

الإصدار الأول: التوافق الزوجي واستقرار الأسرة.. من منظور (إسلامي - نفسي - اجتماعي) ٢٠٠٥م عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثاني: مشكلة العناد عند الأطفال - ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.  
الإصدار الثالث: مشكلة الخوف عند الأطفال - ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الرابع: مشكلة التأخر الدراسي في المدرسة والجامعة: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الخامس: عادات الاستذكار ومهاراته الدراسية السليمة: ٢٠١٢م - ط ٢ - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار السادس: مشكلة التبول اللاإرادي عند الأطفال: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار السابع: تحسين مفهوم الذات - تنمية الوعي بالذات. والنجاح في شتى مجالات الحياة: ٢٠٠٥م - عالم الكتب بالقاهرة.

الإصدار الثامن: كيف نربي أنفسنا والأبناء من أجل تنمية الإبداع: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

- الإصدار التاسع: كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات - ٢٠٠٦م -  
عالم الكتب - القاهرة.
- الإصدار العاشر: أزمة منتصف العمر لدى المرأة والرجل .. بين اليأس والأمل -  
٢٠٠٦م - عالم الكتب القاهرة.
- الإصدار الحادى عشر: مشكلتنا مص الأصابع وقضم الأظافر (الأسباب  
والأضرار - الوقاية والعلاج) - ٢٠٠٧م عالم الكتب -  
القاهرة.
- الإصدار الثانى عشر: كيفية تنظيم الوقت وشغل أوقات الفراغ - بين الواقع  
والواجب - ٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.
- الإصدار الثالث عشر: الغضب "أسبابه - أضراره - الوقاية - العلاج" -  
٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.
- الإصدار الرابع عشر: الأمراض النفسية والأمراض العقلية (بين الحقيقة  
والخيال) - ٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.
- الإصدار الخامس عشر: مشكلة العنف والعدوان - (لدى الأطفال والشباب)  
٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.
- الإصدار السادس عشر: مرحلة الشيخوخة وحياة المسنين .. بين الآمال  
والآلام - ٢٠٠٨م - عالم الكتب - القاهرة.
- الإصدار السابع عشر: المشكلات العاطفية والجنسية لدى المراهقين والمراهقات  
- ٢٠٠٨م - عالم الكتب - القاهرة.
- الإصدار الثامن عشر: التدخين بين (الصحة والسلامة - المرض والندامة)  
٢٠٠٨م - عالم الكتب القاهرة.
- الإصدار التاسع عشر: فن وأساليب تربية ومعاملة الأبناء (الأطفال  
والمراهقين) - ٢٠٠٩م عالم الكتب - القاهرة.
- الإصدار العشرون: فى بيتنا كذاب .. ماذا نفعل؟ - ٢٠٠٩م - عالم الكتب -  
القاهرة.

الإصدار الحادى والعشرون: فى بيتنا سارق... ماذا نفعل؟ ٢٠٠٩ م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثانى والعشرون: المخدرات.. والإدمان (بين هلاك النفوس .. وخراب البيوت) - ٢٠١٠ م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثالث والعشرون: السعادة.. والرضا (أمنية غالية .. صناعة راقية) - ٢٠١٠ م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الرابع والعشرون: ضعاف العقول (بلاء ومحنة - أم - ابتلاء ومنحة) - ٢٠١٠ م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الخامس والعشرون: الخرافات والسحر والشعوذة.. بين (السعادة والوفاق .. واليأس والشقاق) ٢٠١١ م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار السادس والعشرون: فنون الإتيكيت.. (وآداب السلوك والمعاملة الراقية) ٢٠١١ م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار السابع والعشرون: العنوسة (ظاهرة لا يمكن إنكارها.. وقضية تستحق الاهتمام) - ٢٠١١ م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثامن والعشرون: مشكلة الخجل الاجتماعى (لدى الصغار والمراهقين والكبار) - ٢٠١٢ م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار التاسع والعشرون: الغيرة (بين التفوق والمنافسة.. والعداء والأنانية) - ٢٠١٢ م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثلاثون: الصداقة الحقيقية (تحلو بها الحياة.. ونحقق بها التوازن النفسى) - ٢٠١٢ م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الحادى والثلاثون: الطلاق (بين الإباحة والصبر - والخطر والغدر) - ٢٠١٢ م - عالم الكتب - القاهرة.

obeikandi.com

لحوادث الدهر أو تقلباته حتى وإن كانت تلك النتائج الإيجابية صعبة أو مستحيلة الحدوث.

- والأمل هو وقود الحياة، بمعنى أدق هو الوقود الذى يدفعك لاستكمال مسيرة الحياة وتحقيق أحلامك بها.

- وهو شعور داخلى ينتاب الشخص ويحفزه للوصول إلى شىء معين هو يحتاجه ولا يستطيع الوصول إليه، هذا الشىء يكون له آثاره الجانبية على صحته النفسية فيجعله فى حالة من الانتشاء والزهو لما تحقق نتيجة لهذا السعى.

- ونحن نعيش من أجل الأمل، لا بد من الجميع أن يكون لديهم أمل لأنه مهما تحملت وعانيت بهذه الحياة لن تعانى كما عانى الذين قبلك فتذكر الذين عانوا وحزنوا بصمت وما زالوا متمسكين بالأمل فلا بد أن متمسك بالأمل.

### ثالثاً: مفهوم التشاؤم

#### التشاؤم لغة

التشاؤم: من باب شأم، وشأم الرجل قومه أى جر عليهم الشؤم، فهو شائم، وتشاءم بالأمر تطير به وعده شؤماً، وترقب الشر، والمتشائم المتطير، من يسيئ الظن بالحياة.

وقيل: شؤم الدار ضيقها وسوء جارها، وشؤم المرأة ألا تلد وشؤم الفرس ألا ينزل عليها وعن عبد الله بن عمر رضى الله عنهما قال سمعت النبى ﷺ يقول: «أما الشؤم فى ثلاثة: فى الفرس، والمرأة، والدار».

وهو استلاب قوة الإرادة، وقد يكون التشاؤم ليس اتجاهًا شخصيًا، أو مزاجيًا، بل هو إحلال التشاؤم المتمثل بالشر محل التفاؤل المتمثل بالمثالية.

وعرف التشاؤم بأنه استعداد نفسى عند صاحبه لرؤية الجانب السئ فى أى موضوع والتغاضى عن الجوانب الإيجابية.

## هذا الكتاب

يعيش الناس في الوقت الحاضر في مجتمع به الكثير من المشكلات والضغط الحياتية، والتي قد تؤثر على توقعات وتوجهات الأفراد نحو المستقبل.. الأمر الذي ينعكس على حالتهم الصحية والنفسية والأسرية.

ويعتبر التفاؤل سرًا من أسرار الحياة الجميلة والسعيدة، فلكى نحيا حياة هائلة ونستمتع بكل ما هو حولنا يجب علينا أولاً أن نحب ما هو موجود ونأمل لما هو غير موجود، أى نستمتع بما حولنا ولا نجعل المشكلات والمعوقات حاجسًا يعيق سعادتنا.. أو شبحًا يطاردنا وينقص علينا حياتنا، وعلينا أن نتعلم أن الحياة تحوى من الأوقات السعيدة بنفس ما تحويه من أوقات الشقاء والحزن.

إن موضوع التفاؤل والأمل في غاية الأهمية في ظل ما نعيشه من تحديات في هذه الأيام من الصراعات وغلو الأسعار والعنوسة والبطالة وانتشار الجريمة... وكل هذه التحديات جعلت الكثير من أفراد المجتمع أكثر تشاؤمًا وفقدوا الأمل في الحياة.. والوسيلة لمواجهة هذه التحديات هى بث روح التفاؤل والأمل في النفوس... ولأهمية الموضوع أقدم هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع.. وقد ألقى الضوء على العديد من الموضوعات التى تتعلق بالتفاؤل والأمل بهدف تنمية وعى الجميع ومساعدتهم على العطاء والأمل في الحياة، وأن يعيشوا في ناء واستقرار وحب ونجاح بالتفاؤل والأمل.

وأدعوا الله سبحانه وتعالى أن أكون قد وفقت في العرض، وأن ينتفع به الجميع المنفعة المرجوة.. وأن يتقبل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم.

أ.د. سناء محمد سليمان

٢٠١٣م

وعرف أيضًا التشاؤم بأنه التوقع السلبي للأحداث المستقبلية، إذ يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما خلا ذلك إلى حد بعيد.

### أنواع التفاؤل

وبالرغم من هذه الصورة الإيجابية العامة التي يحظى بها المتفائلون إلا أن البعض قد قسم التفاؤل إلى نوعين وهما:

#### أولاً: التفاؤل الواقعي

ويعرف بأنه تفاؤل يبرره موقف أو خبرة سابقة وهو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل و ينتظر حدود الخير وهو يهدف إلى النجاح.

#### ثانياً: التفاؤل غير الواقعي

ويعرف بأنه تفاؤل لا يبرره منطق أو خبرة سابقة، ومن الممكن أن يعمى صاحبه من رؤية المخاطر المحتملة ويؤدى به إلى تجاهل المشاكل الصحية التي يمكن أن يمر بها تفاؤلاً منه بمستقبل أفضل مما قد يستعصى بعدها علاجه من بعض الأمراض التي تحتاج إلى علاج مبكر أو يؤدى بصاحبه إلى توهم القدرة على أداء بعض المهام أو الإغراق في أحلام السراء السريع مما قد يؤدى إلى الإدمان عن طريق لعب القمار وغير ذلك.

وقد قدم «واينشتين» تعريفاً له كما يلي: يعتقد الناس أن الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها لهم بالمقارنة إلى الآخرين ويعتقدون أيضاً أن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها لهم بالنسبة إلى الآخرين.

ويعرف أيضاً بأنه شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدى إلى هذا الشعور مما قد يتسبب أحياناً في حدوث النتائج غير المتوقعة وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط مما قد يعرضه للمخاطر أو الإصابة بمرض كالإيدز مثلاً.

وهناك أيضًا من قسم التفاؤل إلى:

١ - تفاؤل غافل: يكون أقرب إلى الاستهتار والسبب أقرب منه إلى أى شىء آخر أو قد يكون ضروريًا متتالية من الأحلام والأوهام.

٢ - تفاؤل واع أو جاد قويم: يحمل صاحبه إلى الجد في نظرته إلى نفسه وإلى الأشياء والأشخاص وإلى الحياة كلها.. فهو التفاؤل المنقذ الذى يخلصك من الأفكار السوداء ويوجهك نحو العمل الإيجابى المثمر. والتفاؤل ليست حالة نفسية يمكن أن تتناوب أحيانًا وتختفى أحيانًا أخرى، بل هو موقف يختاره العقل من بين جميع المواقف وتبناه الإرادة وتدعمها الثقة بالنفس، والعلاقة بين التفاؤل والثقة بالنفس علاقة متوازنة وقوية.

### أسباب التفاؤل والأمل

وللتفاؤل أسباب تؤدى إليه، منها ما يلي:

١ - معرفة الله حق المعرفة: وذلك أن العبد إذا عرف ربه حق وعرف أنه وحده لا شريك له وأنه حى لا يموت قيوم لا تأخذه سنة ولا نوم يعلم السر وأخفى بيده الملك وهو على كل شىء قدير، لا يعجزه شىء فى الأرض ولا فى السماء. إذا عرف العبد ربه بهذه الصفات لم يداخله أدنى شك أن ما شاهد وعاین يمكن أن يجعله الله خيرًا له ولغيره من الناس وخير ما يشهد بصحة هذا السبب أنه ﷺ كان يعجبه الفائل الحسن، وقد وصف نفسه فى أكثر من حديث بأنه أعظم الناس علمًا ومعرفة بالله عز وجل إذ تقول عائشة رضى الله عنها: "كان رسول الله ﷺ يأمرهم بما يطيقون، فيقولون: إنا لسنا كهيتك، قد غفر الله عز وجل كل ما تقدم من ذنبك وما تأخر، فيغضب حتى يرى ذلك فى وجهه، ثم يقول: "والله إني لأعلمكم بالله عز وجل وأتقاكم له قلبًا"...

٢ - معرفة غاية وهدف الخلق: وذلك أن من كان عارفاً بغاية الخلق وهى الظفر برضا الله وجنته، وكذلك هدف هذا الخلق وهو عبادة الله عز وجل، إذ



يقول سبحانه وتعالى: (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون)، حرص على الانتفاع بكل ما يوصل إلى الغاية وهذا الهدف، ويرى أن التفاؤل من بين الوسائل الموصلة إلى هذه الغاية وهذا الهدف فينتفع بما يقع له من غير قصد وإرادة منه.

٣- الثقة بالنفس: وذلك أن من كان واثقاً من نفسه أن الله زودها بما يفيدها ويعينها على أداء رسالتها في هذه الأرض من السمع والأبصار الأفتدة وعمل لها منهاجاً معصوماً فيه عزها وسعادتها في الدنيا والآخرة. إذ جاء في الحديث قوله: "لما خلق الله الأرض جعلت تميل فخلق الجبال فألقاها عليها فاستقرت، فتعجبت الملائكة من خلق الجبال، فقالت: يا رب هل من خلقك شيء أشد من الجبال؟ قال: نعم، الحديد، قالت: يا رب هل من خلقك شيء أشد من الحديد؟ قال: نعم، النار، قالت: يا رب هل من شيء أشد من النار؟ قال: نعم، الماء، قالت: يا رب هل من خلقك شيء أشد من الماء؟ قال: نعم، الريح، قالت: يا رب هل من خلقك شيء أشد من الريح؟ قال: نعم، ابن آدم يتصدق بيمينه ويخفيها من شماله..."

من كان كذلك لا يفتر ولا ينقطع ويرى أن التفاؤل بالحسن مما يعين على علو الهمة وقوة العزيمة والصدق.

٤- البيئة: وذلك أن البيئة التي يعيش فيها الإنسان قريبة كالبيت، أو بعيدة كالمجتمع إن كانت ممن تتفاءل بالحسن وتفرح له وتسرع فإن ذلك ينعكس على كل من يعيشون في هذه البيئة ويمرور الزمن يصبح التفاؤل سمة أساسية لهؤلاء ولذا فقد قال الله عز وجل: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾ (سورة التحريم: آية ٦)

ومن أسباب التفاؤل أيضاً - كما وردت في أحد المراجع ما يلي:

١- الطمأنينة النفسية والتي تعتبر من أهم جوانب الشخصية التي يبدأ

تكوينها عند الفرد من خلال خبرات الطفولة فقال رسول الله ﷺ: «تفاءلوا بالخير تجدوه» فالتفاؤل عامل منشط ويجعل الفرد مقبلاً على الحياة مجاهداً فيه متمتعاً بصحة جسمية ونفسية وعقلية سوية ويساعد الميل إلى الجانب الأفضل للأحداث وتوقع أفضل النتائج وما يأتي من الأحداث إذا كانت خير.

٢- يعد التفاؤل من الخصائص الشخصية المستقرة والثابتة إلى حد بعيد لذا يعتقد بعض الباحثين أن التفاؤل عادة ما يكون موروثاً في حين يرى باحثون آخرون أنه مكتسب في المقام الأول.

٣- عندما يحقق الإنسان هدفاً أو ينجح في إنجاز مهمة صعبة فإنه يشعر بالسعادة والسرور بناء على إنجازاته؛ وبقدر أهمية الهدف أو المهمة تكون السعادة أو الحزن؛ ممارسة الفرد لمثل هذه المشاعر تكسبه خبرة تؤدي به إلى تقبل أحداث الحياة ونتائجها، وتكون مشاعرهم هي الرضا والمرونة والتوافق ويصبحون أكثر تفاؤلاً.

٤- يعتقد المتفائلون أن الأحداث الإيجابية السعيدة تفسر بالأشياء دائمة الحدوث والانتشار، لذا يأخذ المتفائلون على عاتقهم مسئولية إحداث الأشياء الطيبة؛ وفي حالة حدوث شيء سيئ فإن المتفائلين يرون أنه مؤقت ومتعلق بموقف ما؛ وتكون نظرهم واقعية من حيث ما إذا كانوا السبب في حدوث الشيء السيئ.

ويرى البعض أن من أسباب التفاؤل ما يلي:

- الحلم: والمراد به أن الإنسان يحلم أثناء النوم بشيء معين يتسبب في إلحاق خير به فإذا صح ووجد هذا الشيء أمامه تفاعل به ومن ثم اعتقد أن هذا الشيء هو السبب في حصوله على الخير.

- تقليد الآباء: حيث يعلمون الأبناء أن شيء ما هو مصدر الخير ومن ثم يرسخ في نفس الابن أن هذا الشيء جالب للخير ومن ثم يتفاعل به.

- الحب: والمراد أن الإنسان يحب شيء معين، فإذا حدث خير له بسبب مجيء هذا الشيء للخير زاد حبه لهذا الشيء.

وقد أكد بعض العلماء أن من الأسباب المؤدية للتفاؤل ما يلي:

#### (١) اتجاهات الوالدين:

يلعب الوالدين داخل الأسرة دورًا مهمًا في إعداد طفلها للحياة أثناء تنشئتهم الأسرية ويقدمان له من خبراتهما وسلوكهما النماذج السلوكية التي عليه أن يؤمن ويدافع عنها، ومن خلال هذا الدور المهم الذي يقوم به الوالدان نجد الأبناء عن طريق المحاكاة من الوالدين أو من إحداهما يكتسب بعض الاتجاهات التي تدور حول التفاؤل والتشاؤم، فقد يكون للوالدين نظرة نحو المستقبل ويؤمنان بالفأل الحسن وهذا يشجع طفلها فتولد لديه النظرة التفاؤلية نحو المستقبل.

#### (٢) الاستقرار الأسري:

العلاقات الإنسانية بين الوالدين وما بينهما من مودة ورحمة من أهم العوامل التي يؤثر في الطفل انفعاليًا ونفسيًا تخلق حوله جو من الألفة والمحبة داخل البيت فيشعر الطفل بسكينة وأمن في حاضره وغداه وتزداد لديه نظراته التفاؤلية لحياته المستقبلية، ولقد اتضح أن المراهقين الذين يعيشون في حضن والديهم كانوا أكثر تفاؤلاً للمستقبل من المراهقين الذين يعيشون في أسر فيها الوالدان منفصلان أو مطلقان أو إحداهما متوفى.

#### (٣) النجاح الدراسي:

يؤكد العلماء أن قدرة الطفل على تحصيله قدرًا مناسبًا من المعلومات والمعارف والخبرات وشعوره بالنجاح الدراسي تعتبر من الوسائل الضرورية لإكسابه قدرًا من الثقة بالنفس والشعور بالطمأنينة والتقدير للذات مما يؤدي إلى شعوره بالتوافق والراحة النفسية والأمن النفسى، وكلها عوامل تزيد من نظراته التفاؤلية

للمستقبل، فلقد أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة بين النجاح الدراسى والتفاؤل.

#### (٤) المكانة الاقتصادية:

من الجوانب التى قد تؤثر فى اتجاهات الفرد نحو التفاؤل ارتفاع مكانته الاقتصادية والاجتماعية والتى تساعده على إشباع حاجاته وتحقيق رغباته كما أن الطفل الذى لم يعترك الحياة بعد ولم يعانى ما فيها من مشكلات ومعوقات تكون نظرتة إلى الحياة أكثر إيجابية وتفاؤل.

#### العوامل المؤثرة فى التفاؤل والأمل

فى جسد كل واحد منا هرمونات تسمى «السير وتولين» أو «هرمون الراحة»، لها وظائف فى التغذية والنوم والمزاج، وهذا الهرمون فى بعض الحالات ينخفض مستواه لسبب غامض، فقد تكون ظروف الإنسان جيدة لكنه متشائم، والقشرة الدماغية فى هذه الحالة، أى فى حالة انخفاض الهرمون، هى التى تصل بين العالم الخارجى وبين التوازن الداخلى للشخص، مثلاً حينما نسمع خبراً مفرحاً سأسعد، لأن تلك القشرة هى التى فسرت الحدث وأفرزت هرمون الراحة، فحصل رد فعل الفرح، وفى بعض الحالات فإن الجهاز العصبى يفسر العالم الخارجى بشكل خطر على الشخص، فيفزع الجهاز العصبى، ويفرز مادة «أستولون» التى تسبب زيادة دقات القلب والإرهاق الجسدى، فيصبح الإنسان عنيئاً ومتشائمًا أكثر.

- ويشرح لنا الدكتور نائل السودة، استشارى الطب النفسى بوزارة الصحة المصرية العوامل المؤثر فى التفاؤل فيقول:

\* الشخصية المنبسطة فى الطب النفسى تكون متفائلة، بينما الاكتئابية ترى كل شئ قائماً وأسود، وهناك شخصيات وسواسية يكون تفاؤلها حذرًا.

\* هناك أناس ينظرون للمشاكل نظرة جيدة، هؤلاء يعرفون أكثر من غيرهم

متى يمكن التفاؤل بشأن قضية ما، بينما هناك ما لا يستوعب وغيهم سوى قدر بسيط من الأمور.

\* الظروف البيئية، فالدول التي تتمتع بجو صحو يكون أفرادها متفائلين أكثر من الشعوب التي يغلب على جوها الغيوم، كما أن الماضي مثل الحاضر مثل المستقبل، وهؤلاء ليس عندهم تفاؤل أو تشاؤم، عكس البيئة الزراعية التي يبذر فيها الفلاح البذور، ويتفاءل عندما يجد الجو مناسباً والأمطار في موعدها.

\* المؤمن يتفاءل بكل ما هو آت، حتى الموت، لأنه سيلقى وجه ربه، أيضاً الوفرة المالية قد ترفع نسبة التفاؤل لدى الأشخاص غير المشبعين، كما أن المثقف عكس ما يشاع، يكون أكثر تفاؤلاً من العوام، لأنه مدرك لحركة التاريخ.

ويرى البعض أن هناك بعض العوامل المهمة لها أثر كبير في التفاؤل والأمل وهى:

#### أولاً العوامل البيولوجية:

تعتبر المحددات الوراثية أو الاستعدادات الموروثة ذات أثر كبير في نشأة وتكوين حالة التفاؤل أو التشاؤم المتمثل في غزارة الرضاة وما يليها من فطام متأخر أو في ضعف الرضاة وما يليها من فطام مبكر، وكثيراً ما ينشأ التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية، فقد تعود أن يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة، وينشأ التشاؤم من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية ووهن الرقابة العقلية في الإنسان فيسمح لنفسه أن يسبح في جو مظلم من الأوهام إذ إن ضبط النفس والنظر إلى الناحية السارة دائماً يزيل من التشاؤم والهموم والأحزان التي تسيطر على نفوسهم.

#### ثانياً: العوامل الاجتماعية:

وهى تتمثل في التنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في

المجتمع، ولها دور في نشأة المفهوم، فالمواقف الاجتماعية المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب إلى التشاؤم والعكس صحيح إلى حد بعيد، إن أساليب التربية الخاطئة كاللجوء إلى العقاب من أجل إسكات الرغبات التي تريد الاستمتاع بمباهج الحياة وإحباط سعى المراهق الذي يحاول الاستقلال عن أسرته، ومعاملة الراشدين وضعف الإمكانيات المادية مما يؤدي إلى سوء استغلال أوقات فراغهم والإضرار بهم وبمجتمعهم.

### ثالثاً: العوامل الاقتصادية والسياسية:

يؤكد العلماء أن التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من إمكانات الاستخدام أو العمل في معظم الدور الغربية منذ أواخر السبعينيات من القرن العشرين قد أثر بلا شك على أهداف الحياة، التي يضعها صغار الشباب لحياتهم، ومن المتوقع أن يطور الشباب اتجاهاتهم متأثرة بهذه الظروف فيصبحون مترددين بشأن وضع خطط لحياتهم لا سيما في مجال العمل مما يؤثر على معدلات التشاؤم والتفاؤل لديهم.. وقد يؤدي عدم محبة العمل والنفور منه وقلة الجهد والكفاءة في العمل، ويجعل الفرد متشائم من الحياة.

### آثار التفاؤل:

للتفاؤل آثار حميدة على المتفائل، بل وعلى المحيطين به، نذكر منها:

\* فرح المتفاؤل وسروره مما يجعله في حالة طيبة طوال اليوم وقد يستمر الوضع لعدة أيام.

\* انتقال الفرح والسرور من المتفائل لأهله وأصحابه، وذلك من باب المشاركة في الفرح.

\* أن يقوم المتفائل بإشاعة جو من الفكاهة والمرح حوله.

\* انتقال اعتقاد المتفاؤل بالشيء إلى أهله وأقاربه وهو أسوأ الآثار.

✽ أن يعمل المتفائل بقوة أكثر من ذى قبل حيث أن التفاؤل يعطيه قوة أعظم يستغلها في مصلحته.

يجب على الإنسان الواعى ألا ينتظر إلى الحياة بمنظار أسود، بل يلتمس الأسباب التى تشيع روح التفاؤل الذى يفضى بالنفس إلى السكينة ويحول الأمل إلى عمل والضيق إلى سعة والمحنة إلى منحة، ومن ثمرات التفاؤل أنه يرفع المعنويات ويمحو الانهزامية والانكسار ويزيد الإنتاج.

### فوائد التفاؤل.. وأهميته

إن التفاؤل يمثل قيمة اجتماعية مهمة لدى معظم الناس، إذ يفضلون صحبة الأفراد المتفائلين عن المتشائمين كونهم تواقين لسماع الأخبار السارة والمعرفة والتى بدورها تعتبر محفزاً طبيعياً لمواصلة حياتهم بنشاط وحيوية.

ويلاحظ أنه قد يتبدل حال الفرد إلى النقيض بدرجة مذهلة تسحب منه كل مظاهر الحياة والبهجة ويستسلم لمشاعر تجذبه إلى الهاوية، إنها هاوية التشاؤم التى لا ترحم من يسقط فيها.

وكلنا نعرف أن التفاؤل والتشاؤم موجودان منذ بداية الخلق فى كل المجتمعات وبين مختلف الطبقات، فالتفاؤل والتشاؤم محاولة من الإنسان للتعرف على المجهول، فالإنسان عادة يخشى المجهول وبالتالى يحاول التعرف عليه من خلال ربطه ببعض الأشياء مثل سماع أصوات معينة أو مقابلة بعض الأشخاص أو رؤية أشياء فيتوقع على أساسها ما سيصادفه من أحداث، فإذا صادفت وحدثت بالفعل أكدت لديه فكرة التفاؤل والتشاؤم، وبعض الأشخاص إذا سمع نعيق البوم توقع شراً فإذا حدث أمر سيئ ربطه بصوت البوم دون البحث عن الأسباب الفعلية للأمر السيئ لمحاولة علاجها.. وأحياناً يؤدي الخوف من فقدان السعادة إلى انغماس الشخص فى جو من التشاؤم ويصبح فريسة للأوهام والاعتقادات الخاطئة فتسيطر عليه الأفكار السوداء.

سلامة ثقافة يسكنها الجميع

٣٢

## التفاؤل.. والأمل

(مع أجل حياة مشرقة.. ومستقبل أفضل)

إعداد

الرائدة سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس



ويقول الداعية محمد عبده: «التفاؤل لا غنى عنه لمن أراد أن يخطو إلى الأمام ويصعد للقمم.. إنه السلاح الذي يقهر الخوف واليأس في نفس المؤمن، إنه الصخرة التي يتحطم عليها كل صعب متشدد، إنه الدابة التي يمتطيها الطالب نحو تحقيق هدفه والنبوغ في تخصصه.. إنه الوسيلة التي لا عوض عنها لمن أراد مصارعة المستحيل والتغلب عليه».

ومن فقد التفاؤل والأمل كمن دخل معركة بلا سلاح يقاتل به عدوه.. لا تقول لا.. بل قل إن شئت إنه فقد القدرة على القتال والحافز على الاستبسال، فقد دخل معركة خاسرة لا محالة.

العظماء يوقنون أن الحياة بدون تفاؤل حياة لا راحة فيها، فالتفاؤل عندهم يعنى الأمل في المستقبل المشرق، واليأس في نظرهم سهم مسموم يصيب الإنسان في مقتل، فإذا به جثة هامدة لا حراك فيها، وإن نبضت عروقه وضخ القلب الدم في جسمه.

### أهمية التفاؤل والأمل في الحياة

تغرس نظرة التفاؤل والأمل في الحياة داخل الإنسان حب الكون وما فيه من جمال وإبداعات لا حدود لها، كما أنها تحيى في قلبه حب الآخرين والتعامل معهم بلطف وإنسانية، وفي روحه الشفافية والصفاء، وفي جسده عذوبة التمتع بما أباح الله له وأحل، والإنسان دون أمل وتفاؤل كالقبر يسعى محكومًا عليه بالفناء العاجل، والعذاب النفسى، تشعبت به السبل فلم يدر أيها يسلك، زرعت طريقه بالأسواك والقثاء والحنظل المر، حتى ضاقت الدنيا على رحابتها بنفسه، فتفكيره مشلول، وقدراته مسلوية، لأنه رهين الألم وعذاب النفس والضمير.

ولقد عبر الشعراء والكتّاب عن جمال الحياة والكون، وعبروا عن جمال القلب والنفس من الداخل حيث قال أحدهم: والذي نفسه بغير جمال لا يرى في الحياة شيئًا جميلًا، وإذا تأمل الإنسان في نفسه، فإنه يرى عظمة الإبداع والجمال، وإذا نظر

إلى الكون حوله، السماء وما تحوى، والأرض وما تضم، فإن ذلك يعمق ويرسخ التفاؤل وحب الحياة، لأن الله خلق ما فى السموات وما فى الأرض، وسخره فى خدمة الإنسان السوى الذى سلم أمره لخالقه فى السر والعلن.

ومن أجل ذلك خاطبنا الله بقوله عز وجل: ﴿وَفِى الْأَرْضِ مَآبِتٌ لِلشُّرَاقِينَ ۝٢٠ وَفِى أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ۝٢١﴾. ثم أكد سبحانه وتعالى بقوله: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝٢٢﴾.

إن اطمئنان النفس يعنى التفاؤل الحقيقى والأمل فى حب الحياة بما فيها من نعم أفاضها الله على عباده، من مال وولد ومنصب، وزوجة وعشيرة، ومحبة للآخرين، ورغبة فى تحصيل السعادة الدنيوية والأخروية.

والأمل قوة دافعة تشرح الصدر للعمل، وتخلق دواعى الكفاح من أجل الواجب، وتبعث النشاط فى الروح والبدن، وتدفع الكسول إلى الجهد، والمجد إلى المداومة على جده، والزيادة فيه تدفع المخفق إلى تكرار المحاولة حتى ينجح، وتحفز الناجح إلى مضاعفة الجهد ليزداد نجاحه. إن الذى يدفع الزرّاع إلى الكدح والعرق أمله فى الحصاد، والذى يغرى التاجر بالأسفار والمخاطر، أمله فى الربح، والذى يبعث الطالب إلى الجهد والمثابرة أمله فى النجاح، والذى يحفز الجندى إلى الاستبسال أمله فى النصر، والذى يهون على الشعب المستعبد تكاليف الجهاد أمله فى التحرر، والذى يجلب إلى المريض الدواء المر أمله فى العافية، والذى يدعو المؤمن أن يخالف هواه ويطيع ربه أمله فى رضوانه وجنته.

الأمل إذن هو إكسير الحياة، ودافع نشاطها، ومخفف أزماتها، وباعث البهجة والسرور فيها.. وما أضيق العيش لولا فسحة الأمل.

وقال ابن مسعود: «الملاك فى اثنتين: القنوط والعُجب»... والقنوط هو اليأس، والعُجب هو الإعجاب بالنفس والغرور بما قدمته، وإذا يئس التلميذ من النجاح ابتعد عن الكتاب والقلم، وضاق بالمدرسة والبيت، ولم يعد ينفعه درس

خاص يتلقاه، أو نصيح يسدى إليه، أو تهيئة المكان والجو المناسب لاستذكاره، أو.. أو.. إلا أن يعود الأمل إليه.

وإذا يش المريض من الشفاء كره الدواء والطبيب والعيادة والصيدلية، وضاق بالحياة والناس، ولم يعد يجديه علاج، إلا أن يعود الأمل إليه، وهكذا إذا تغلب اليأس على إنسان - أى إنسان - اسودت الدنيا في وجهه وأظلمت في عينيه، وأغلقت أمامه الأبواب وضائق عليه الأرض، فاليأس يدمر روح الإنسان ويقلل نشاطه وإنتاجه ويشوه إحساسه بمعنى الحياة.

كما أن التفاؤل يجدد شباب القلب ويزيد من قوة الإنسان على الحب والانطلاق والإقبال على الحياة، كذلك فإنه عامل مهم لنجاح أى مشروع يقدم عليه الإنسان سواء كان مشروعًا فرديًا ذاتيًا كمشروع الزواج مثلاً إذا كان هناك تفاؤل مع حسن الاختيار والإقدام على الارتباط بنظرة متفائلة وأمل، فإن هذا عامل مساعد لنجاح الزواج. كذلك المشروعات الجماعية والتي لا يتم لها النجاح إلا بتعاون عدد كبير من الناس، فإن التفاؤل يعم على هؤلاء الأفراد ويكون من أهم عوامل نجاح ذلك المشروع. فكل مشروع اقتصادى لا بد أن يكون التفاؤل من أهم عوامل نجاح هذا المشروع وأن يتمتع القائمون عليه بالتفاؤل.

فالتفاؤل هو بلغة الاقتصاد ضرورة اقتصادية مثلما هو ضرورة اجتماعية، وذلك لأن المتفائلين هم الأكثر قدرة على التواءم والانسجام الاجتماعى وهم أكثر قدرة على التكيف النفسى، أما المتشائمون فهم دائماً الأكثر قلقاً واضطراباً ونفوراً في حياتهم الاجتماعية.

إن التفاؤل ينعكس على الغير فمن يعمل مع إنسان متفائل فإن الشعور والإحساس بالتفاؤل ينتقل كالعدوى من هذا الشخص إلى من يعملون معه وبالأذات من صاحب العمل أو المسئول عن العمل.. كذلك الأم، فقد أثبتت

الدراسات والأبحاث أن الأم تبدو شعورها سواء بالتفاؤل أو التشاؤم في تعاملها مع أطفالها فنرى أبناء الأم المتفائلة المقبلة على الحياة بحب، والتي دائماً تتوقع الأفضل، يقبلون على الحياة أيضاً بحب وأمل ويستمتعون بكل لحظاتها، وابتسامة الأمل ترافقهم في كل أعمارهم، وذلك على عكس أولاد الأم التي يغلب على طبعها التشاؤم وعدم الإقبال على الحياة بحب وتفاؤل.

إن الشخص الذي يتقبل الحياة بصدر رحب هو الذي يستطيع أن يواجه التحديات بهمة ونشاط ويتغلب على الصعوبات ويحتاز الأزمات التي تعترضه في مختلف مواقف الحياة، ويعرف كيف يتعامل مع غيره من الناس بصرف النظر عن مواطن القوة أو الضعف لديهم، سواء أطلقنا على الزجاجاة أنها نصف فارغة أو ممتلئة. فإن هذا لن يغير من طبيعة محتوياتها.

ليس معنى التفاؤل هو محاولة رؤية الجانب المشرق فقط من الحياة فإن أحاسيس الألم والخوف والتردد والأسف والشك مألوفة لدى المتفائل. مثلها مثل مشاعر الفرح والبهجة والسعادة والرغبة في التمتع بالحياة.

والطريقة الخاصة في معالجة المشاكل والأزمات سواء كانت في محيط العمل، أو الأسرة هي التي تميز الشخص ذا النظرة المتفائلة من ذلك الشخص الذي لا يعرف كيف يتصرف. إن موقفنا تجاه هذه المشكلات هو في الواقع أكثر أهمية مما نظن، فإن المتفائل أيضاً يواجه أزمات ومواقف عصيبة من وقت لآخر، ولكنه لا يسمح لنفسه بالانغماس في الشعور بالحسرة والأسى ولا يؤثر تأثيراً سلبياً على غيره من الأشخاص، كما أنه لا ينتظر من الآخرين أن يتقدموا إلى مساعدته أو يسارعوا بحل مشاكله، فإنه هو الذي يثير في نفسه روح النشاط والقوة الإيجابية.

وإذا كانت أفكارنا مركزة دائماً على دواعي القلق والاضطراب والعوامل السلبية فإننا نقتل روح الحماس في أنفسنا، ونقضي على نشاطنا وحيويتنا، إذ أن الشخص الذي لا يكف عن الشكوى والتذمر والضجر بكل شيء يسمم روحه ومعيشته.

عندما نتخلى عن هذه السلبية، ونجعل أفكارنا إيجابية فإننا نجنى من وراء ذلك فائدة كبيرة ونمتلى بالحياة والنشاط والحماس إلى درجة لم تكن نتوقعها.

### التفاؤل.. وفوائده الطيبة

لو تتبعنا الدراسات حول التفاؤل وفوائده الطيبة نجد العديد من الفوائد التي تجعلنا نتفاءل:

- فالتفاؤل يرفع نظام مناعة الجسد ضد جميع الأمراض.
- والتفاؤل يمنح الإنسان قدرة على مواجهة المواقف الصعبة واتخاذ القرار المناسب.
- إنه يجيب الناس إليك فالبشر يميلون بشكل طبيعي إلى المتفائل وينفرون من المتشائم.
- التفاؤل يجعلك أكثر مرونة في علاقاتك الاجتماعية وأكثر قدرة على التأقلم مع الوسط المحيط بك.
- من الفوائد العظيمة للتفاؤل أنه يمنحك السعادة، سواء في البيت أو في العمل أو بين الأصدقاء.
- التفاؤل مريح لعمل الدماغ!! فإن تجلس وتفكر عشر ساعات وأنت متفائل، فإن الطاقة التي يبذلها دماغك أقل بكثير من أن تجلس وتشاءم لمدة خمس دقائق فقط!
- التفاؤل هو جزء من الإيمان، فالمؤمن يفرح برحمة ربه، ولو لم يفعل ذلك ويش فإن إيمانه سيكون ناقصاً، وإذا نظرنا إلى سيدنا يعقوب الذي ضرب أروع الأمثلة في التفاؤل، فابنه يوسف قد أكله الذئب كما قالوا له، وابنه الثاني سرق وسُجن كما أخبروه.. وعلى الرغم من مرور السنوات الطويلة إلا أنه لم يفقد الأمل من رحمة الله تعالى.

- وللتفاؤل فوائد كثيرة لو علمناها لأقلعنا نهائياً عن الحزن والهموم، هناك دراسات تربط بين التفاؤل وبين صحة الجسم وطول العمر، والعجيب أن النبي ﷺ كان أكثر الناس تفاؤلاً.

- لا يوجد كتاب على وجه الأرض مثل القرآن يمنح المؤمن التفاؤل والفرح والسرور، ومهما تكن المصيبة ومهما تكن الهموم ومهما تكن الظروف، فإنك تجد في القرآن حلولاً لجميع مشاكلك، ويكفى أن تقرأ هذه الآية العظيمة التي تمنح الإنسان الرحمة والفرح والأمل، يقول تعالى: ﴿قُلْ بِعِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [سورة الزمر: ٥٣]، ﴿قُلْ يَفْضِلُ اللَّهُ وِرْثَ مَنْ يَشَاءُ فَكَيْفَ يُعْزِئُكُمْ هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ [سورة يونس: ٥٨]، آيات كثيرة تبشر المؤمن بحسن الخاتمة وبالفرح الأكبر يوم لقاء الله، فتبهون عليه أحزانه وتتضاءل أمامه المشاكل ويكفى أن تتذكر رحمة الله حتى تنسى كل هموم الدنيا. ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ﴾ (١٠١) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَعْتِدُونَ﴾ [سورة البقرة: ١٥٦-١٥٧]

ومن هنا يطرح سؤال مهم؛ لماذا التفاؤل؟!  
وتأتى الإجابة على هذا التساؤل من خلال عدة نقاط حيث إن الشخص المتفائل:

- يمتلك رؤية واضحة عن حياة مثيرة هادفة.
- يعمل على تحقيق الأهداف التي من شأنها أن تساعد على الوصول إلى رؤيته.
- يحظى بتوجه واثق يتسم بـ «القدرة على فعل أى شئ».
- يمارس قدرًا كبيرًا من السيطرة الشخصية على حياته.

- يتحمل مستويات عالية من المسؤولية الشخصية.
- منبسط يميل إلى إقامة علاقات مع الناس يعيش حياة مزدهرة.
- والآن ماذا تستفيد من أن تصبح أكثر تفاؤلاً؟
- هناك ثلاث فوائد أساسية يمكن أن تعينك في أن تصبح أصح وأفضل وأسعد هي:
- الفائدة الأولى: التفاؤل يعينك على تحسين صحتك، أكدت بعض الدراسات أن المتفائلين يظهرون مستويات عالية من الصحة البدنية والنفسية عن غيرهم من المتشائمين ولكن كيف يكون كذلك؟
- لتحسين صحتك العقلية: يؤكد العلماء أن أحد المكونات الرئيسية لتحقيق الصحة العقلية هو التفاؤل وعلى سبيل المثال لوحظ أثناء العمل مع المرضى أن المتفائلين:

- يحبون أنفسهم. - يشعرون بقدرتهم على السيطرة على حياتهم.
  - يبدون توجهاً يتسم بالقدرة على فعل أى شىء.
  - يميلون إلى التصرف كأنصار لأنفسهم وللآخرين.
- وعلى النقيض، فالأشخاص الذين لا يفارقهم استشعار الضيق، الاتصاف بالشاؤم أو الافتقار إلى التفاؤل وأن مشاعرهم بعدم الارتياح تؤثر في أذهانهم وتفكيرهم.

### وهناك تقرير (The harvarel mantal health letter)

يؤكد معتقداتنا وملاحظتنا النفسية التى تفيد بأن التفاؤل عامل أساسى فى تحقيق الصحة العقلية، وينص هذا التقرير على أن الطبييين النفسيين (دافيد ما برز)، و(إدوارد داير) وجدا أن هناك أربع صفات وخصائص تميز الأشخاص السعداء وهى أنهم:

- يكونون لأنفسهم كل التبجيل والاحترام.
  - يشعرون بأنهم قادرون على السيطرة على مجريات حياتهم.
  - متفائلون. - يتصرفون على نحو منبسط واجتماعي.
- وقد ذكر أن الدراسات تشير على أن التفكير الإيجابي أمر لا غنى عنه للوصول إلى السعادة وبذلك فقد تأكد أن التفاؤل يحسن من صحتك العقلية.
- ولقد وجد سليجمان: وهو رائد في دراسة التفاؤل - وهو أستاذ علم النفس بجامعة بنسلفانيا « أثناء تلخيصه لما توصل إليه من نتائج عن التشاؤم نقيض التفاؤل - إن التشاؤم يؤدي إلى:
- الاكتئاب.
  - القلق والتوتر.
  - الضغوط وفقدان الأمل.
  - الإحباط والانتكاس.
  - وهناك مثل إنجليزي يقول: «ما السعادة كلها إلا في صحة العقل»
  - ولتحسين صحتك الجسدية:
- يوضح البحث الذي يقارن بين الأشخاص المتفائلين والمتشائمين أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من التفاؤل:
- يكونون أكثر صحة.
  - سرعان ما يبرءون من أمراضهم مقارنة بغيرهم من المتشائمين.
  - بينما يغلب على المتشائمين على الجانب الآخر:
  - الوقوع مرارًا وتكرارًا فريسة للمرض.
  - استغراق وقت أطول للتحسن والشفاء.
  - وهناك مثل إنجليزي يقول: «القلب المرح كالدواء».
  - وفي دراسة واسعة استمرت ٢٩ عامًا، قادت فيها فريق البحث سوزان إيفرسون من معهد كاليفورنيا للصحة وجد أنه:



عند مقارنة الأشخاص المكتئبين بنظائريهم غير المكتئبين تبين ما يلي:  
١ - ٥٠٪ من نسبة الأشخاص المكتئبين أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية.

٢ - ٥٠٪ منهم أكثر عرضة للموت من جراء إصابتهم بالسكتة الدماغية -  
بينما وجد «نيكولاس هول» أستاذ وخبير جهاز المناعة في دراسة أجراها بجامعة  
سامث فلوريدا أن الأشخاص الذين يعانون من الضغط العصبي يكونون أكثر  
عرضة من نظائريهم الذين يعانون من ضغط أقل:

- للإصابة بالبرد.  
- بالإصابة بالبرد لفترات طويلة.  
وأخيرًا فإن التفاؤل يساعدك على أن تحيا عمرك بصحة وعافية بإذن الله.  
الفائدة الثانية: التفاؤل يرتبط بالرخاء المادي.

الفائدة الثالثة: المتفائلون يحققون مزيدًا من النجاح في العمل فدانما ما نجد  
أن التفاؤل يصاحب الأشخاص الذين يحققون نجاحًا في أعمالهم.

ويكتشف العلماء بعض الحقائق عن التفاؤل وأهميته للوقاية من الأمراض بما  
يساهم في طول معدلات العمر مع تأكيدنا بأن الآجال بيد الله تعالى، ولكننا  
نعرض نتائج دراسات علمية تدرس ظاهرة التفاؤل ومعدلات الوفيات في العالم  
ونخرج بنتائج يمكن أن نستفيد منها.

- فقد قال باحثون أمريكيون في دراسة حديثة إن الذين يتسمون بالتفاؤل  
يعيشون عمرًا أطول وكذلك الأشخاص الأكثر صحة، وذلك بالمقارنة مع  
نظرائهم المتشائمين.

- ودرس الباحثون في جامعة بيتسبورج معدلات الوفاة والظروف الصحية  
المزمنة بين المشاركين في دراسة «مبادرة الصحة للنساء» والتي تبعت أكثر من  
١٠٠ ألف امرأة تتراوح أعمارهن بين ٥٠ عامًا وأكثر منذ ١٩٩٤ م. وكانت النساء

اللاتى يتسمن بالتفاؤل - يتوقعن حدوث الأمور الطيبة لا السيئة - أقل احتمالاً بواقع ١٤٪ للوفاة لأى سبب مقارنة بالمتشائمات وأقل احتمالاً بنسبة ٣٠٪ للوفاة من أمراض القلب بعد ثمان سنوات من المتابعة فى هذه الدراسة، وكانت المتفائلات كذلك أقل احتمالاً للإصابة بارتفاع ضغط الدم والبول السكرى أو الإقبال على تدخين السجائر.

- ودرس الفريق الذى أشرفت عليه الدكتورة هيلارى تيندل (٢٠٠٩م) النساء اللاتى كن أكثر خوفاً تجاه الآخرين - وهن مجموعة يطلق عليهن «معادون بشكل تشاؤمى» - وقارنوهن مع النساء اللاتى يتسمن بأنهن أكثر ثقة فى الآخرين، وكانت النتيجة أن النساء فى مجموعة العداء التشاؤمى يميلن إلى الاتفاق مع أسئلة مثل «من الأكثر أماناً؟ لا أثق فى أحد؟».

- وقالت تيندل التى قدمت دراستها فى (٥ مارس ٢٠٠٩م) للاجتماع السنوى للمنظمة الأمريكية للأمراض الجسدية النفسية، هذه التساؤلات تدل على خوف عام فى الناس، فالنساء اللاتى يتسمن بالعداء التشاؤمى كن أكثر احتمالاً بنسبة ١٦٪ للوفاة (خلال فترة الدراسة) مقارنة بالنساء اللاتى كن الأقل فى العداء التشاؤمى، وهؤلاء النسوة أيضاً هن أكثر احتمالاً بواقع ٢٣٪ للوفاة بسبب السرطان.

إن الدراسة لا تثبت أن الاتجاهات السلبية تسبب آثاراً صحية سلبية، لكن هذه النتائج يبدو أنها مرتبطة بطريقة ما، إن المتشائم يتتابه تفكير: أنا محكوم على بالإخفاق والفشل.. ليس هناك ما يمكننى عمله.. لا أدرى هل هذا صحيح.

ولقد كانت الأبحاث على قدم وساق فى النصف الأخير من القرن العشرين، على أيدي مجموعة من الباحثين الأطباء فى (جامعة هارفرد) الذين خرجوا بالنتائج التالية:

obeikandi.com

فوفقاً لهذه الدراسات التى استعانت بالصور المقطعية بواسطة جهاز الرنين المغناطيسى على الدماغ البشرى، أوضحت أن تفاؤل الشخص بصفة عامة وتفاؤله بالمستقبل ونظرته للأمور غالباً ما يكون إيجابياً، وكل ذلك يتحكم فيه جزء ضيق فى مقدمة ووسط الدماغ، وإن تلك المنطقة التى تقع فى العمق خلف العينين، تتفاعل وتتجاوب عندما تراود الشخص أفكار إيجابية، بل تفرز وتحفز نوعاً من الهرمون يجعل الفرد بعيداً عن الأفكار السلبية التشاؤمية.

وأوضحت الصورة المقطعية على الدماغ أن الشخص المتفائل تكون لديه هذه المنطقة الدماغية أكثر سطوعاً لا شوائب حولها ولا انعكاسات رمادية فيها.

ووفقاً لدراسة أخرى نشرتها المجلة العلمية (Nature) بأن الجزء الساطع فى الدماغ يجعل الشخص بعيداً كل البعد عن مظاهر الشيخوخة فى سنوات عمره المتقدمة، وأن تعلقه بالأمل والحياة يبعد عنه معظم أمراض هذه المرحلة الحرجة فى مشوار حياته (والتي تتمثل فى الضعف وفقدان الوزن وعدم القدرة على الإمساك بالأشياء وببطء الحركة أكثر لدى المتشائمين غير المتفائلين)، والدراسة نفسها تؤكد أن الأشخاص العابسين تكون هذه المنطقة من الدماغ والمعروفة لديهم باسم «اللحاء الأمامى المنبرى» داكنة، وأرجع ذلك لنقص حاد فى الهرمون الطبيعى الذى تفرزه هذه الجزئية من دماغ الإنسان، وتوضح الباحثة (إليزابيث فيليبس) من جامعة نيويورك بأن نسبة المتفائلين أكبر من المتشائمين بحوالى ٤٠٪ تقريباً، وهذه النسبة قد تخضع للتأرجح فيما بين التفاؤل والتشاؤم حسب نسبة تفاعل الإنسان مع كل أمور حياته.. كما أن المتفائلين يميلون للاعتقاد بأن الأحداث السعيدة أقرب فى موعد حدوثها وأكثر وضوحاً من الأحداث التيسية.

إذن فإن التفاؤل يساعد على تحسين الصحة العامة سواء كانت نفسية أو بدنية، فالمتفائل دائماً يشعر بالسعادة وبمباهج الحياة حسب ظروفه المتاحة، قانعاً بما رزقه الله - تعالى - مبتسماً دائماً ضاحكاً فى غير استهتار بعيداً كل البعد عن الخوف من

الغد والتشاؤم والتطير، فاعلم أن النفس المطمئنة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالتفاؤل لذا فالمتفائل دائماً ما يغلب ويقهر المرض لأن التفاؤل يساعد على تحسين الصحة البدنية، والنفس المطمئنة تؤثر على عموم الجسد بالإيجاب، لذا فالمرضى المتفائلين سريع الشفاء عن المرض المتشائم أو المهموم؛ ولذلك ثبت طبيّاً أن الذين يعيشون بتفاؤل هم أقدر من غيرهم على تجاوز الأمراض الخطيرة. وتبين للباحثين أن من لا يخففهم تقدم قطار الحياة يعيشون في المتوسط، سبع سنين أكثر وذلك غير الذين يقضون وقتهم حسرة على ما مضى من أيامهم.

- يقول الدكتور/ عبد الهادي مصباح، أستاذ ميكروبيولوجي وتحاليل المناعة، لقد أصبح من المؤكد علمياً أن الحالة النفسية لأي مريض بدءاً من الإنفلونزا وحتى السرطان من أهم مقومات شفائه وعلاجه وأن إرادة الشفاء بداخله هي العامل الأساسي الذي يحفز جهاز المناعة بداخله لكي يتصدى ويقضى على هذا المرض اللعين فإحساس المريض بالهزيمة واليأس من شفائه يؤثر بالسلب على الجهاز العصبي المركزي.

- ويقول د. كمال إبراهيم مرسى في كتابه «السعادة وتنمية الصحة النفسية» إن أعلى مراتب التفاؤل توقع الشفاء عند المرض، والنجاح عند الفشل، والنصر عند الهزيمة، وتوقع تفريغ الكروب، ودفع المصائب عند وقوعها؛ فالتفاؤل في هذه المواقف عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة وتبعد أفكار ومشاعر اليأس والانزيمية والعجز، والمتفائل يفسر الأزمات تفسيراً إيجابياً ويبعث في نفسه الأمن والطمأنينة، وينشط أجهزة المناعة النفسية والجسدية، وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسلامة والوقاية.

- ويرى بعض العلماء أنه إذا نظرنا على منزل الأشخاص المتفائلين نجد أن بصمة التفاؤل تعلن عن نفسها في كل ركن من أركانه، يختارون الألوان الفاتحة والدافئة معاً، فتكون الجدران بيضاء ساطعة، والأثاث يندرج تحت اللون العاجي

الخافت، ولوحات بسيطة تعكس ألوان الزهور والفواكه، والأضواء غير المباشرة، المساحات الممتدة في فراغات تزيد المنزل جمالاً.

### أهمية التفاؤل في تحسين الأداء الوظيفي:

يرتبط التفاؤل باحترام الشخص لذاته، وبالسعادة والتدين وضبط النفس، والتغلب على الضغوط بنجاح، والتفسير الإيجابي للموقف - كما أكد أحد الباحثين في دراساته - والصحة الجيدة بوجه عام وسرعة الشفاء من الجراحة وانخفاض معدل النبض وضغط الدم الانقباضي أنه وجد ارتباطاً بين التشاؤم وكل من: الاكتئاب، واليأس، والميل إلى الانتحار، والعصبية، والقلق، والفشل في حل المشكلات، والنظرة السلبية والشعور بالوحدة، وارتفاع معدل النبض وضغط الدم الانقباضي وقد قال العالم "سليجمان": لقد درست التشاؤم على مدى العشرين سنة الماضية وفي أكثر من ألف دراسة شملت حوالى نصف مليون شخص من الكبار والصغار، وخلصت إلى أن الشخص المتشاؤم يكون أضعف أداء من الشخص المتفائل في ثلاثة جوانب وهي:

- ١ - يكون أكثر عرضة من المعتاد إلى الاكتئاب والقلق؟
  - ٢ - يكون أقل إنجازاً في الدراسة وفي العمل وفي الرياضة عن المستوى الحقيقي الذي تنم عنه موهبته.
  - ٣ - تكون صحته البدنية أسوأ من الشخص المتفائل، فيكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض البدنية التي لم يكن ليصاب بها لو كان متفائلاً.
- وتدرس البحوث الحديثة أهم المتغيرات التي تؤثر في الأداء الوظيفي للفرد داخل بيئة عمله مثل قدراته واستعداداته، ميوله، دافعيته، رضاؤه الوظيفي، المناخ التنظيمي وأسلوب القيادة المتبع في المؤسسة، العلاقات الإنسانية بين الفرد والمحيطين به، ودرجة الدعم الاجتماعي والفني الذي يحظى به ومستوى قدرات وتحجوب أفراد فريق العمل معه، ومناسبة اللوائح التنظيمية، وبما أن جميع الأنشطة

المهنية هدفها النهائي الارتقاء بأداء المنظمة، فإن أداء الفرد هو أحد العناصر المهمة التي تساهم في رفع كفاءة المنظمة، لذلك يعتقد بأن للتفاوت علاقة لها تأثيرها الإيجابي أيضاً بالأداء الوظيفي، قد توصل كل من «سليمان وشولمان» إلى أن بائعي عقود التأمين المتفائلين استطاعوا بين ٣٧٪ زيادة في عقود التأمين خلال أول عامين من بداية عملهم بالإضافة إلى أن احتمال استمرارهم في العمل هو الضعف مقارنة بالمتشائمين على الرغم من صعوبة ظروفهم، وفي دراسة أخرى على ٤٧ سباحاً أمريكياً، وجد أن السباحين المتشائمين أظهروا أداءً ضعيفاً غير متوقع خلال المسابقات مقارنة بالمتفائلين، كما أظهرت دراسة أخرى أن الأطفال في السنة الثالثة الابتدائية الأكثر تشاؤماً كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكْتِساب، وكان أدأؤهم أقل من أداء أقرانهم المتفائلين في اختبارات التحصيل الدراسي.

- وفي مجال العمل تبلور أهمية الشخصية المتفائلة في الاتجاهات النفسية الإيجابية التي يتبناها الفرد نحو منظّمته ونحو العلاقات الاجتماعية فيها، وبصورة عامة، يرى المهتمون بالسلوك البشري أن الاتجاه النفسي الإيجابي من جانب الفرد من شأنه التأثير بصورة إيجابية على عملية المواجهة مع مصادر الضغوط المهنية، فالفرد الذي يكون اتجاهًا إيجابيًا لمختلف العوامل في بيئة العمل غالبًا ما يحمل توقعات تتخللها درجة عالية من التفاؤل فيما يتعلق بالمردود النفسي والمادي لجهوده، وهذه الحالة بدورها تساعد على الاسترخاء وبالتالي تجنب النتائج السلبية لمصادر الضغوط في مكان العمل.

### صفات وسمات الشخصية المتفائلة :

#### أولاً: الملامح الجسمية:

اهتم علماء النفس بالخصائص الجسمية التي ترتبط بالحالة النفسية سواء كان هذا الارتباط ارتباط قوًى أو ضعيف بالخصائص النفسية وقد تبين الدارسون فيما يعتمدون عليه في تفسيراتهم، فاعتمد بعضهم على شكل الجسم مثل شكل

الجمجمة والبعض الآخر على أساس ملامح الوجه ورأى آخر عن طريق التعبير الجرى والمشى والوقوف والتطلع إلى الأشياء وطريقة الاتصال أو نحو ذلك من طريقة الكلام وطبقة الصوت.

وقد أكد العلماء أن هناك صلة وثيقة بين الجوانب أو الملامح الجسمية وبين الحالة النفسية، ويمكن لتلك الملامح الجسمية أن تظهر الشخص متفائل أو متشائم، ولعل أول شيء هو وقفة المرء ومشيته وطريقة جلوسه وطريقة نومه والملاحظ بوجه عام أن الشخصية المتفائلة تتسم بالاسترخاء النسبي مع استخدام التوتر المناسب، ومن ثم فإنك تجد الشخصية المتفائلة توظف كل من الاسترخاء والتوتر الاستخدام السليم.

وبالنسبة للمتفائل فإنك تجده يكون سعيدًا بالاسترخاء طالما أنه يكون محتاج لذلك، وإن كان هذا لا يعنى استمرار استرخائه في جميع المواقف. إن ما نعينه هو أن المتفائل يقدم الحد الأدنى من التوتر في سلوكه العصبى المتعلق بمواقفه وأوضاعه. أما فيما يتعلق بملامح الوجه فإنك تلاحظ أن المتفائل يتسم بملامح مفعمة بالأمل. فثمة ما يشبه أن يكون ابتسامة خفيفة بالعين وحولها كما أن عضلات الوجه لا تكون مشدودة، ولا تكون نظرات المتفائل حادة فيمن يتحدث إليه، وثمة علاقة بين لون الوجه وبين التفاؤل ولا نعى هنا لون الوجه لون البشرة الذى يسود جلد الجسم وإنما نعى مقدار الدموية وتدفق الدم في شعيرات الدم الموجودة تحت جلد الوجه، إننا نلاحظ بوجه عام أن المتفائل يكون حاضرا الدموية في ملامح وجهه، كما تكون دموية وجهه لها صفة الثبات والاستقرار النسبي يظل الوجه متسمًا باللون الوردى تقريبًا حتى ولو كان لون البشرة ضارب السمرة بصفة عامة.

### بالنسبة للحاجبين

فإنك تلاحظ أن المتفائل لا يحرك حاجبيه في أثناء الحديث إلا حركة بسيطة للتعبير عن الدهشة مثلًا والواقع أن استقرار الحاجبين بغير حركة تقريبًا يعد



شاهدًا على استقرار أجزاء الوجه وعدم تحريكها بغير ما يدعو إلى ذلك، وطبيعى أن المتفائل لا يكون عرضة للإصابة بالتفكير بصوت مرتفع بغير أن يكون متحدث مع أحد. على أن بعض المتفائلين يمكن أن ينطقوا بعبارات تنم على تفاؤلهم في حديث مع النفس لرفع الهمة وفتح باب الأمل والرجاء أمام ذواتهم. فقد يتحدث المتفائل مع نفسه بكلمات أو بجمل تشجيعية كما لو أنه يخاطب شخصًا آخر ويقوم بتشجيعه غير أن المتفائل عندما يتحدث إلى نفسه - وهذا نادر الوقوع - فإن هذا لا يحمله على تقطيب الوجه، بل على العكس من ذلك يحمله على الابتسام أو اتخاذ ملامح السعادة والبشرة.

هضم الطعام والنوم: يتمتع المتفائل غالبًا بجهاز هضمى سوى:

النوم: عميق خالٍ من الأحلام المزعجة ومن التوترات وكثرة التقلب، فهو ينخرط في النوم بسرعة مع استرخاء أطراف الجسم وعضلات الوجه والنوم في هدوء.

صوت المتفائل:

أما عن صوت المتفائل فإنك تلاحظ أن صوته موظف توظيفًا سليماً ومعقولاً إزاء الأغراض التى يقال فيها الكلام. إن المتفائل يتمتع بالصوت الثابت الخالى من الاضطراب والتقلقل والتردد، كما أن طبقة الصوت لديه تكون مناسبة مع عدد المستمعين ومدى بعدهم عنه فهو لا يقدم طاقة صوتية أكثر من اللازم ولا أقل من اللازم كما قد يفعل المتشائم. على أن المتفائل لا يبالغ في إبداء الفرح أو الحزن لأنه لا يقدم في الموقف سوى ما يستحقه من انفعالات ففى المواقف التى تبعث على الضحك؛ فإن المتفائل يضحك ولكنه لا يبالغ في الضحك، كما أنه في المواقف المحزنة يحزن ويبكى ولكنه لا يبالغ في الحزن والبكاء.

ثانيًا: الملامح الوجدانية:

وأول سمة وجدانية تتسم بها الشخصية المتفائلة هى الاتزان الوجدانى ونعنى بالاتزان الوجدانى عدة أمور هى:

أولاً: الاستمرار بالحالة الوجدانية المعينة مدى طويلاً نسبياً فالمتزن وجدانياً لا يتقلب بين الحزن والسرور أو بين الغم والفرح أو بين الأمل واليأس إنه يظل على حالة واحدة فترة معقولة.

ثانياً: الارتباط بين الحالات الوجدانية وعلاقات قوية مع المواقف والأحداث الخارجية التي تهم المرء فالمتفائل لا يحزن أو يفرح لأسباب غامضة وبغير باعث أو سبب يدعو إلى ذلك، فهو يرتبط بصلة وثيقة بالواقع الاجتماعي المحيط به ولا يخضع في حالاته الوجدانية لأهواء داخلية تعصف به عصفاً وتدفع به دفعاً.

ثالثاً: تتناسب الحالة الوجدانية لدى المتفائل مع قوة وشدة وفعالية الحدث أو الظرف الخارجي، فهو لا يضيف إلى شدة وتأثير الواقع الخارجي قوة من داخله بسبب مقومات وجدانية مكبوتة تتعلق بخبرات سابقة أو بانحرافات مزاجية معينة.

أما الملمح أو السمة الثانية: من سمات الشخصية المتفائلة وجدانياً فهي القابلية للرضى بالقليل والفرح بالكثير، فالمتفائل لا ينهج في حياته بمبدأ الكل أو لا شيء، أو بتعبير آخر فإن لكل شيء عنده ميزاناً وقيمة حتى الصغير من الأشياء وقليل القيمة من الأمور، فهو يرضى بالقليل من الطعام طالما أنه يسد جوعه، ولا يهمله أيضاً نوع الطعام إذا كان غالياً الثمن أو رخيصاً وكذا الحال بالنسبة للملبس والمسكن والمركب وغيرها.

والملمح الثالث: الذي يتسم به المتفائل هو عدم توقع السلبي إذا توافر الإيجابي فهو لا يترقب الغم إذا ما فرح، ولا يتوقع لنفسه أن يبكي إذا ما انخرط في الضحك ولا يتوقع لنفسه الفقر إذا ما ظهر في ملابسه الثراء والعزة، ولا يتنبأ لنفسه بالهزيمة إذا ما انتصر أو بالفشل إذا ما نجح، أى أنه يتوقع الزيادة في كل ما هو إيجابي.

- والملمح الرابع: هو عدم الربط بين الأشياء المتوقعة والمؤكد الوقوع وبين

الشحنات الانفعالية التى يتعمد المتشائم إلى الربط بينها وبين تلك الأشياء والأحداث غير المواتية التى لا بد أن تقع لكل امرئ فالتفائل ينظر إلى المرض والشيخوخة والموت بغير رهبة وبغير يأس مبق، فإنه ينظر إلى الشيخوخة كنظراته إلى الشباب وإلى المرض كنظراته إلى الصحة وهو على الأقل يعايش حاضره بغير أن يجعل لأحداث المستقبل مكاناً في وجدانه.

- أما الملمح الخامس: من الملامح الوجدانية التى تتمتع بها الشخصية المتفائلة فهو عدم ضغط الخبرات الوجدانية المكبوتة القديمة داخل الفرد والتأثير بطريق غير مباشر في تفسير الحياة والوقوف منها موقفاً متوجساً، فالتفائل يجد في حاضره فرصة للتغلب على عقد الماضى، كما أنه يجد في الماضى السعيد ما يشفع للحاضر.

- والملمح السادس: لدى المتفائل هو التجاوب وجدائياً مع وجدانات ومشاعر الآخرين، إنه يفرح مع الفرحين ليزيد فرحهم، كما أنه يتجاوب مع الوجدانات والمشاعر السلبية لكى يمتص ويستقطب تلك المشاعر السلبية.

- والملمح السابع: هو مراعاة الحالة الوجدانية السائدة لدى الآخرين وعدم الانغلاق على النفس، فالتفائل لا يستقل بوجدانه ومشاعره عن الآخرين، بل إنه يكون في شراكة مع غيره في الأحاسيس والمشاعر.

- والملمح الثامن: هو إشاعة الرضى والطمأنينة وتوقع الخير والأحداث السارة لدى الآخرين.

- والملمح التاسع: هو التمتع بأحلام نوم وأحلام يقظة سعيدة.

- والملمح العاشر: يمكن تلخيصه فيما يقبل المرء على قراءته أو فيما يقبل على مشاهدته من أفلام أو تمثيلات، ولعل الألوان أيضاً لها صلة وثيقة بما يحتفل في قلب الإنسان من وجدانات ومشاعر، فالتفائل يقبل على الألوان الزاهية وغير الداكنة وعلى الألوان البسيطة، ومن الطبيعى أن المتفائلين لا يتساوون جميعاً في

ظهور تلك الملامح أو السمات في حياتهم وإنما يتفاوتون فيما بينهم تفاوتًا كثيرًا أو قليلًا من سمة إلى أخرى، ولكن تجمعهم على أية حال سمات مشتركة حتى وإن تباينت في كثافتها وشدها.

### ثالثًا: الملامح العقلية:

- وأول ملمح من ملامح الشخصية المتفائلة في قوامها العقلي هو الميل إلى تحصيل المعرفة باكتساب الأنماط العقلية والمعلومات الصحيحة الصائبة وليس عن طريق الوقوف على الأنماط العقلية الشائعة والمعلومات الخاطئة.

- أما الملمح العقلي الثاني فهو اتخاذ الموقف التقبلي إلى أكبر حد ممكن.

- أما الملمح العقلي الثالث فهو النظر إلى فكر الآخرين من حيث هم لا من حيث هو فالتفائل يميل إلى أن يكون ذا نظرة نسبية إلى كل شيء.

- أما الملمح الرابع فهو الاستعداد للحذف والإضافة العقلية سواء فيما يتعلق بالمعلومات أم فيما يتعلق بالمعتقدات الفرعية غير الأساسية.

- أما الملمح الخامس: فهو الإيمان بدينامية عقله فهو لا يعتقد أن عقله بمثابة مرآة لما يصل إليها من معرفة، بل يعتقد أن الأفكار بمثابة كائنات حية تتزوج فيما بينها لكي تتوالد وتتكاثر وتخرج أفكارًا جديدة لها ملامح جديدة ليس لها نظير فيما استقبلته الحواس وتفهمه الذهن واستقر في ثنايا المخ.

- الملمح السادس: هو أن المتفائل لا يختص نفسه بالدينامية الفكرية وبالعبقرية الفذة بل أنه يفترض وجود ذلك لدى الغالبية العظمى من الناس.

- الملمح السابع: هو الإيمان بالمستقبل ففكرنا من حيث المضمون والطريقة سوف يكون أفضل سواء كأفراد أو كجماعات.

### رابعًا: الملامح الكلامية:

- الواقع أن من أهم الخلفيات التي يمكن أن تظهر في ضوئها اتجاهات الشخصية هي تلك الخلفية المتعلقة بالتعبير.

- أول ملمح من ملامح كلام الشخصية المتفائلة ذكر الأحداث والوقائع والقصص التي تشير إلى الرضى والسعادة والانشراح.

أما الملمح الثانى فهو الرغبة أو الميل إلى نقل الأخبار السارة التى تتعلق بالآخرين.

- أما الملمح الثالث فهو تشجيع همم الآخرين لا تثبيطها.

- أما الملمح الرابع فهو شكر الله على كل خير يصيبه.

- أما الملمح الخامس ما يلجأ إليه المرء من أحاديث الذكريات فالتفائل يود أن يطرق أحاديث الذكريات التى تتسم بالخير والنجاح.

#### خامسًا: الملامح الاجتماعية:

- إننا فى هذا المقام سنقصر استخدامنا للملامح الاجتماعية على الجوانب السلوكية الظاهرة للعيان فى شكل تصرفات وعلاقات، ولعل أول ملمح من الملامح الاجتماعية التى تتصف بها الشخصية المتفائلة هو الاطمئنان إلى الناس بصفة عامة.

#### صفات الشخص المتفائل والمتشائم:

| الشخص المتفائل                   | الشخص المتشائم                   |
|----------------------------------|----------------------------------|
| - يتوقع النجاح                   | - يتوقع الفشل.                   |
| - ينتظر النتائج السارة           | - ينتظر النتائج غير السارة.      |
| - ينظر إلى تحقق الهدف            | - ينظر إلى العقبات وينشغل بها.   |
| - يتوقع المكافأة.                | - يركز فى العثرات.               |
| - ينظر إلى الجائزة ويتخيلها معه. | - يتوقع المشاكل.                 |
| - ينشغل بالنجاح وتوابعه.         | - يتوقع العقوبة والأخبار السيئة. |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿فَبَشِّرْ عِبَادِ ﴿١٧﴾ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ  
الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ﴾

[سورة الزمر، آية ١٧-١٨]

| الشخص المتفائل                             | الشخص المتشائم                         |
|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| - يركز في عمله حتى يكمله.                  | - لا يستطيع التركيز في عمله فلا يكمله. |
| - لديه دافعية عالية للإنجاز.               | - مشئت الانتباه.                       |
| - يتمتع بطاقة حيوية عالية.                 | - دافعيته للإنجاز ضعيفة.               |
| - ينجز العمل بهمة ونشاط.                   | - نشاطه الإيجابي ضعيف.                 |
| - يتقن الأعمال التي يقوم بها.              | - همته منخفضة وعزمه قليل.              |
| - يحقق النجاح ويتطلع إلى المزيد من النجاح. | - يؤدي أعماله بكسل ولا يتقنها.         |

#### الفرق بين المتفائل الناجح والفاشل :

| الناجح                                | الفاشل                                 |
|---------------------------------------|----------------------------------------|
| - يفكر في الحل                        | - لا يفكر في المشكلة.                  |
| - لا تنتضب أفكاره.                    | - لا تنتضب أعذاره.                     |
| - يساعد الآخرين.                      | - يتوقع المساعدة من الآخرين.           |
| - يرى حلاً في كل مشكلة.               | - لا يرى مشكلة في كل حل.               |
| - يقول الحل صعب لكنه ممكن.            | - الحل ممكن لكنه صعب.                  |
| - يعتبر الإنجاز التزاماً.             | - لا يرى في الإنجاز أكثر من وعد يعطيه. |
| - لديه أحلام يحققها.                  | - لديه أوهام وأضغاث أحلام يبددها.      |
| - يقول عامل الناس كما تحب أن يعاملوك. | - اخذع الناس قبل أن يخدعوك.            |

| الناجح                                 | الفاشل                                  |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| - يرى في العمل أملاً.                  | - يرى في العمل أملاً.                   |
| - ينظر في المستقبل ويتطلع لما هو ممكن. | - ينظر إلى الماضي ويتطلع لما هو مستحيل. |
| - يصنع الأحداث.                        | - تصنع الأحداث.                         |

ولقد أوضح البعض صفات الشخص المتفائل وصفات الشخص المتشائم على النحو التالي:

#### صفات الشخص المتفائل:

- عدم حصوله على ما يطلبه يعني له خيرًا يريد الله له.
- يرى الجوانب المضيئة والسعيدة والجميلة في الحياة.
- يبحث عن الجمال في كل مكان حتى في الأشياء القبيحة.
- يرى في سم الأفاعي الدواء وفي الناس الدفء.
- المعاناة عنده تصقل النفس وتورث الحكمة.
- يرى الثمار الطيبة في الأشجار.
- لا يهتم بأقاويل الإحباط لأنه يعرف أنه ليس للإنسان إلا ما سعى، وأن لكل مجتهد نصيبًا.
- يرى في تأخر مجيء الشيء خيرًا.
- إنسان ذو شخصية اجتماعية.
- يعتبر غروب الشمس استعدادًا لولادة يوم جديد.

#### صفات الشخص المتشائم:

- يرى الجوانب المظلمة والتعيسة في الحياة.
- لا يعرف كلامًا سوى النقد الهدام؛ لأنه ذو شخصية أنانية.



- يرى في الماء الغرق وفي النار الهلاك.
  - يندب حظه ويشعر بأن سوء الحظ يلزمه دائماً.
  - يرى هفوات وأخطاء الناس.
  - محدود الطموح والتفكير، ولا يرى إلا الشوك في الشجر.
  - كثير التردد والخوف من الإقدام على فعل أمر ما.
  - يهول الأمور ويحبط همم الآخرين.
- والخلاصة أن هناك أمور إيجابية وسلبية كثيرة في هذه الحياة، والإنسان المتفائل هو الذي يعرف أن سلبيات الحياة ما هي إلا سحب صيف عابرة ومؤقتة، كما أنها أمور طبيعية، كل إنسان يمر بها بشكل أو بآخر، وقوة تحمل هذه الأمور تتوقف على مدى تحمل الإنسان لمجابهتها.

بعض أساليب التفكير لدى الشخص المتفائل والمتشائم:

لكي تختبر أسلوبك في التفكير وتعرف إلى أي مدى لديك من أفكار إيجابية تفاؤلية وما لديك من أفكار تشاؤومية سلبية وذلك بالاطلاع على تلك الأساليب وإجراء المقارنة بين الشخصيتين.

| لدى الشخص المتفائل                                                                                                                                                          | لدى الشخص المتشائم                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| يرى "الظلام". بداية النور وفرصة للاسترخاء وأنه يفيد الجسم في استعادة نشاطه فهو يساعد على عودة كيمياء الجسم إلى طبيعتها، وفيه يخلد الإنسان إلى الراحة ويوفر له النوم الهادئ. | يلعن "الظلام" ويتخيل الأشباح ويتوقع مهاجمة اللصوص تحت ستار الظلام وتأتيه الهواجس ويتتابه خوف شديد. |
| يرى "الليل أخره بزوغ الفجر" وسيبدأ يوم جديد مع نهايته وأنه الوجه                                                                                                            | يرى الليل مظلم وطويل وعمل ويرى في سكوته هدوء قاتل، يتتابه القلق                                    |

| لدى الشخص المتفائل                                                                                                                                                                                                                                                                                     | لدى الشخص المتشائم                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الآخر لليوم وسيأتى النهار حتمًا بعده.<br>أنه فرصة للراحة واستعدادًا ليوم جديد<br>ملئ بالحيوية والنشاط.                                                                                                                                                                                                 | والأرق ويصعب عليه النوم الهادئ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| إذا سمع كلمة "لا" يفسرها على أنها<br>وجهة نظر عند قائلها ويفعل شيئًا<br>إيجابيًا ليكون أفضل ويحظى بالقبول في<br>وقت لاحق، يتدرب على مهارات<br>جديدة ويبحث عن مجال آخر ليجد فيه<br>القبول، كما يجد فيها فرصة لزيادة<br>خبراته واكتساب مهارات أفضل<br>وتدفعه لاستدراك ما فات وفعل أشياء<br>أكثر إبداعًا. | إذا سمع كلمة "لا" يفسرها على<br>أنها رفض له وعدم تقبل لما عنده،<br>ويشعر أنه لا يملك القدرة ليكون<br>أفضل، يئس من بذل المزيد من<br>الجهد، ويقول "لقد بذلت كل ما<br>في وسعي ورفضت ولا أفعل شيئًا<br>أكثر".                                                                                                                      |
| إذا وقع له "فشل" يدفعه لمضاعفة<br>الجهد لتحقيق النجاح ولا يبحث في<br>أسباب الفشل إلا ليتجنبها ويتمسك<br>بأسباب النجاح ويفعلها ولا ينظر إلى<br>الفشل بل يتطلع إلى النجاح ويتصور<br>نتائج السارة فينشط ويجتهد فيرتفع<br>إنجازه ويتقن أعماله وينجح ويصل لما<br>يصبوا إليه.                                | إذا وقع له فشل " يقول لقد حدث<br>ما توقعته ويعيش في تبعاته ويئس<br>من النجاح ويتردد في القيام بأى<br>عمل وإن قام بعمل فلا يتقنه ولا<br>يكمله، يقضى أوقاتًا طويلة في<br>البحث عن أسباب الفشل وقد<br>يعزبها للظروف والناس ويعيش<br>ناقمًا على كل من حوله، ويكسل عن<br>العمل ويخشى من الفشل مرة أخرى<br>فيقل نشاطه وتنخفض دافعيته |

| لدى الشخص المتفائل                                                                                                                                                                      | لدى الشخص المتشائم                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| إذا طلب منه "وعدًا" يعطى الوعد بشجاعة ويثق في قدرته على الوفاء بما وعد ويملك قوة الإرادة للوعد بأشياء عظيمة في حدود إمكاناته ويبذل قصارى جهده لينفي بما وعد ويؤدي التزاماته بهدوء وثقة. | ويتأخر كثيرًا في تحقيق أهدافه. إذا طلب منه "وعدًا" يرفض أن يعطى وعدًا بأي شيء، وهو يخشى العجز عن الوفاء ولا يلتزم بشيء لعدم ثقته في قدرته على الأداء وإن اضطر إلى الالتزام بشيء سرعان ما يتنصل من المسؤولية ويبحث عمن يلقيها عليه ولا يحاول بذل جهد للوفاء خاشيًا عدم القدرة على ذلك. |

### التفاؤل وقوة الإرادة:

نريد أن نقرأ كلمات تقوى الإرادة وتبعث روح التفاؤل والأمل وتعلو بها الهمم ونريد أن نرى غداً مشرق ملئ بالتفاؤل والأمل وقوة الإرادة وعلو الهمم فليكتب كل منا ما يعرف من جل وحكم عن التفاؤل وهي:

- إشراقه في النفس ويقتطع في القلب.

- ربي غلقت الأبواب إلا بابك يا كريم.

- دخل الجنة لأنه حسن الظن بالله سبحانه وتعالى.

### علامات صحة الإرادة:

قال ابن القيم رحمه الله: إن علامات صحة الإرادة هي:

١- أن يكون هم المرید رضا ربه.

٢- استعدادة للقاءه.

- ٣- حزنه على وقته الذى مر من غير مرضاته.
- ٤- أسفه على قربهِ والأنس به.
- ٥- جماع ذلك أن يصبح ويمسى وليس له هم غيره.

### مظاهر وأسباب تقوية الإرادة:

- ١- تقوية عناصر الإيمان بالله وبصفاته العظيمة وبقضائه وقدره وصدق التوكل عليه وحسن الظن به.
- ٢- التدريب العملى على مقاومة أهواء النفس ومخالفة شهواتها.
- ٣- التزام الطاعة فى كل ما أمر الله به والبعد عن كل ما نهى الله عنه والمصارعة على فعل الخير قبل وجود الموانع.
- ٤- يستطيع المؤمن أن يقوى إرادته بوسائل كثيرة، هى: الذكر وتلاوة القرآن والاستغفار والدعاء.
- ٥- من ظواهر قوة الإرادة التفاؤل بالخير وصرف النفس عن التشاؤم ومع تمتع حسن الظن بالله.

٩٠% من آلامنا تبدأ منا نحن:

كثير من الآلام التى تصيب بعض الناس وتؤدى بهم على المهالك ويشعرون بالحزن ويتساءلون دائماً عن أسباب هذا الحزن ويحسبون أنهم أصحاب الحظ التعيس وهم لا يعلمون أن ذلك داخلهم ويدور فى أفلاكهم! وهناك بعض الناس يعانون من متاعب كثيرة، ومصدر تعبهم هم أنفسهم، وكان فى إمكانهم أن لا يتعبوا إذا غيروا أنفسهم، وأصلحوا من نظرهم إلى الحياة.

هنالك الرجل الذى لا يعمل عملاً إلا وأعضب من حوله؛ فإذا وظف أتعب زملاءه بما يجرحهم من كلام، أو ما يصدر عنه من تصرف، وإذا ساق سيارة لم يبال بما يصنع فى الطريق، وإذا أشرف على أسرته لم يعبأ بزوجته ولا ولده، وإذا

تصرف أى تصرف فى الحياة استطاع بقدرته العجيبة أن يحول تصرفه إلى معركة  
مهما كان نوع العمل بسيطاً.

وهناك المرأة التى تخلق من كل شىء سبباً للنزاع حول ما تشتري، وحول ما  
تلبس، وحول ما تسكن، ولا يعجبها أى تصرف من تصرفات زوجها، ولا  
يعجبها أى عمل من أعمال أولادها؛ فهى ناقمة أبداً ساخطة متعبة لنفسها  
ولأسرتها أبداً.

وهناك الرجل الذى حطم أعصابه بسلوكه، وتوقع الفشل فى كل شىء  
سيحدث فهو إذا تزوج اعتقد أنه سيفشل فى الزواج، وإذا رزق أولاداً توقع أنهم  
لا ينجحون فى مدارس، وإذا سارع فى الطريق توقع أنه ستصدمه سيارة أو ترام،  
وإذا عهد إليه عمل توقع أنه لن ينجح فيه وهكذا.

فنظرت إلى الدنيا نظرة تشاؤم مستمرة، وهذه النظرة كفيلة بأن تنغص عليه،  
وعلى من حوله معيشتهم.

وهناك العيَّابون والظنَّانون الذين لا يعجبهم العجب، فلا أسرته تعجبهم  
ولا حكومتهم تعجبهم، ولا الجرائد إذا قرءوها، ولا المجلات إذا تصفحوها، ولا  
التعليم إذا عرضت عليهم أساليبه، ولا أى نظام فى بلدهم يعجبهم، ثم هم  
يعيبون ولا يقترحون، ويهدمون ولا يبنون، فاسودَّ العالم أمامهم، وسودوه من  
حوطهم.

هذه بعض أمثلة من متاعب الحياة الوهمية التى أوجدها الإنسان بنفسه،  
وخلقتها بأوهامه أو أعصابه أو تشاؤمه، ثم رمى نفسه بها، وتعب منها، وأتعب  
من حوله بها.... والعالم مملوء بهذه المتاعب الوهمية التى ليس لها علاج خارجى،  
وإنها علاجها ليس إلا فى إصلاح النفس ونظرتها إلى الحياة.

أما المتاعب اليومية الكثيرة الوقوع فيمكن التغلب عليها بتسليح النفس  
وتقويتها، وأهم سلاح للنفس الذى تستطيع به التغلب على المتاعب قدرتها على  
تعديل نفسها بناء على الصعاب التى تعترضها، فإذا كانت متاعب الحياة من قلة

دخل البيت أمكن بالحكمة في الإنفاق التغلب على الصعاب، وإذا كان التعب من غضب الزوجة أو الزوج فالعلاج أن يتعودا الحلم، ويقابلا الإساءة بالإحسان.... وكلما استطاع الإنسان أن يعدّل نفسه وفق الظروف التي حوله كان أسعد حالاً.

### من نظر ورائه أثناء السير سقط

إن تذكر الماضي والتفاعل معه واستحضاره، والحزن لما فيه حق وجنون، وقتل للإرادة وتبديد للحياة الحاضرة. إن ملف الماضي عند العقلاء يطوى ولا يروى، ويغلق عليه للأبد في زنزانة النسيان، يقيد بحبال قوية في سجن الإهمال فلا يخرج أبداً، ويوصد عليه فلا يرى النور، لأنه مضي وانتهى، لا الحزن يعيده، ولا الهم يصلحه، ولا الغم يصححه، لأنه عدم، والنصيحة لا تعش في كابوس الماضي، انقد نفسك من شبح الماضي، أتريد أن ترد النهر إلى مصبه، والشمس إلى مطلعها، والطفل إلى بطن أمه، واللبن إلى الشدى، والدمعة إلى العين، إن تفاعلك مع الماضي، وقلقك منه واحترائك بناره، وضع مأساوى رهيب يخيف مفرع.

إن القراءة في دفتر الماضي ضياع للحاضر، وتمزيق للجهد، ونسف للساعة الراهنة، وقد ذكر الله الأمم وما فعلت ثم قال: (تلك أمة قد خلت)، إن الشخص الذي يعود للماضي، كالذى يطحن الطحين وهو مطحون أصلاً، وكالذى ينشر نشارة الخشب. وقديماً قالوا لمن يبكى على الماضي: لا تخرج الأموات من قبورهم. إن الناس لا ينظرون إلى الوراء ولا يلتفتون إلى الخلف، لأن الريح تتجه إلى الأمام والماء ينحدر إلى الأمام والقافلة تسير إلى الأمام، فلا تخالف سنة الحياة.

### مناخ التفاؤل

يكمن المناخ الذى يساعد على التفاؤل في عدة أمور، منها:

- راقب معاشرتك والأصحاب الذين تختارهم في حياتك، وإياك معاملة المخذلين والمحبطين والكسالى والمتشائمين فإن كآبتهم تعدى.

- إياك وقراءة الصحف المشؤومة التي تنشر الجرائم في المجتمع وتبالغ في سرد الأحداث فإنها تعمى ولا تبصر.

- احذر من وسائل الإعلام المرئية والمسموعة فلا تسمع برنامج بشير الأعصاب.

ومن أهم قوانين المتفائلين هو حسن الظن بالله رب العالمين، فمن أحسن ظنه بربه نال أعلى درجات التفاؤل، ووفقه الله لكل خير، فمن أحسن ظنه بربه أحسن توكله عليه، وأمن بقضائه وقدره وحقق التوحيد وأحس بحلاوة الإيمان وألهمه الله الحكمة، وشعارهم لا ينفقون الوقت في المشكلات، وإنما ينفقونه في العمل وحل هذه المشكلات. هذا شعار يرفعه الناجحون في الحياة.

لن يستطيع أي إنسان مهما كانت قدراته ومهاراته أن يحقق طموحاته دون أن يكون متفائلاً تفاؤلاً جاداً قوياً يخلصه من الأفكار السوداء، ويوجهه نحو العمل الإيجابي المثير والتطلع الأفضل لغد مشرق.

### التفاؤل والأمل من الناحية الدينية:

الإسلام دين عظيم بنى عقيدته على أساس العقل السليم والمنطق القويم في دراسة الأمور والبعد عن التردد الذي هو أول درجات الفشل، وقبل ذلك كله وبعده لا بد من يفوض الأمر لله رب العالمين، فالمسلم العاقل هو من يأخذ بأسباب الأمور ثم يترك نتائجها إلى الله تعالى الذي له الأمر من قبل ومن بعد.

ومن هنا فقد ربي الإسلام أتباعه على التفاؤل والأمل والبعد عن التطير والتشاؤم، ولقد ذم القرآن الكريم هؤلاء المتطيرين بدعاوى الأنبياء فقال سبحانه: **قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِن لَّمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجِمَنَّكُمْ وَلِنَمَسَّكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ** (سورة يس: ١٨-١٩).

ومن هنا فقد كان النبي ﷺ، وهو متوسد بردة له، في ظل الكعبة، فقلنا: ألا

تستنصر لنا، ألا تدعو لنا، فقال: قد كان من قبلكم يؤخذ الرجل، فيحفر له في الأرض، فيجعل فيها، فيجاء بالمنشار، فيوضع على رأسه، فيجعل نصفين ويمشط بأمشاط الحديد، ما دون لحمه وعظمه، فما يصده ذلك عن دينه، والله، ليتمن هذا الأمر، حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت لا يخاف إلا الله، والذئب على غنمه، ولكنكم تستعجلون. أخرجه «أحمد والبخاري والنسائي».

وفي غزوة الخندق حينما اعترضت صخرة عظيمة طريق المسلمين، أخذ رسول الله ﷺ المعول وضرب به ثلاث ضربات، وفتح باب الأمل للمصحابة في انتصار الإسلام، قال ابن إسحاق: وحدثت عن سلمان الفارسي، أنه قال ضربت في ناحية من الخندق، فغلظت على صخرة ورسول الله ﷺ قريب مني؛ فلما رآني أضرب ورأى شدة المكان على نزل فأخذ المعول من يدي، فضرب به ضربة لمعت تحت المعول برقة قال ثم ضرب به ضربة أخرى، فلمعت تحته برقة أخرى؛ قال ثم ضرب به الثالثة فلمعت تحته برقة أخرى. قال قلت: بأبي أنت وأمي يا رسول الله ما هذا الذي رأيت لمع تحت المعول وأنت تضرب؟ قال أو قد رأيت ذلك يا سلمان؟ قال قلت: نعم قال: أما الأولى فإن الله فتح على بها اليمن؛ وأما الثانية فإن الله فتح على بها الشام والمغرب وأما الثالثة فإن الله فتح على بها المشرق. قال ابن إسحاق: وحدثني من لا أتهم عن أبي هريرة أنه كان يقول حين فتحت هذه الأمصار في زمان عمر وزمان عثمان وما بعده افتتحوا ما بدا لكم فوالذي نفسي أبي هريرة بيده ما افتتحتم من مدينة ولا تفتتحونها إلى يوم القيامة إلا وقد أعطى الله سبحانه محمد (ﷺ) مفاتيحها قبل ذلك. سيرة ابن هشام.

وعن نعيم الداري، قال: سمعت رسول الله (ﷺ) يقول: ليلغن هذا الأمر ما بلغ الليل والنهار، ولا يترك الله بيت مدر ولا وبر إلا أدخله الله هذا الدين، بعز عزيز أو بذل ذليل، عزاً يعز الله به الإسلام، وذلاً يذل الله به الكفر. أخرجه أحمد.

وعن ثوبان، مولى رسول الله (ﷺ) قال: إن الله زوى لي الأرض، فرأيت



obeikandi.com

مشارقتها ومغاربها، فإن أمتى سيبلغ ملكها ما زوى لى منها، وأعطيت الكنزين: الأحمر والأبيض. أخرجه أحمد و"مسلم" و"أبو داود".

فهو ؛ ﷺ من تلك المواقف كلها يريد أن يبعد عن نفوس أصحابه؛ بل عن نفوس المسلمين جميعهم روح التشاؤم والاستسلام والخنوع، واستبدال تلك الروح بروح المتفائل الواثق ولقد سلك الإسلام كل سبيل فى غرس هذه الروح فى المجتمع المسلم فأمرنا (ﷺ) بأن نلقى إخواننا بوجه طلق حتى نشيع فى المجتمع روح التفاؤل والأمل، عن جابر بن عبد الله، قال: قال رسول الله (ﷺ): كل معروف صدقة، وإن من المعروف أن تلقى أخاك بوجه طلق، وأن تفرغ من دلوك فى إناء أخيك. أخرجه أحمد والبخارى والترمذى.

كما أمرنا بإفشاء السلام بيننا حتى تسود المحبة والألفة، عن أبى هريرة، قال: قال رسول الله ؛ ﷺ والذى نفسى بيده لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شىء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم. أخرجه "أحمد، ومسلم، وابن حبان".

وأمرنا - كذلك - بمجالسة الجليس الصالح الذى يشبه حامل المسك حتى نتلمس من مصاحبته روح الصلاح والخير.

وفى حديث الأنصارى الذى لزم المسجد متطيراً من كثرة همومه وديونه، أرشده النبى (ﷺ) إلى استبدال الرسائل السلبية فى حياته برسائل إيجابية، وأن عليه أن يترك اليأس والتشاؤم ويحسن التوكل على الله تعالى، عن أبى سعيد الخدرى قال: دخل رسول الله (ﷺ) ذات يوم المسجد فإذا هو برجل من الأنصار يقال له: أبو أمامة، فقال: "يا أبا أمامة ما لى أراك جالساً فى المسجد فى غير وقت الصلاة. قال هموم لزمتنى وديون يا رسول الله، قال: أفلا أعلمك كلاماً إذا أنت قلته أذهب الله عزل وجل همك وقضى عنك دينك". قال قالت بلى يا رسول الله، قال: "قل إذا أصبحت وإذا أمسيت اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ

بك من المعجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال". قال ففعلت ذلك فأذهب الله عزل وجل همى وقضى عنى دينى. أخرجه أبو داود.

وعن قوة بن عامر القرشى، قال: ذكرت الطيرة عند النبى (ﷺ)، فقال: أحسنها الفأل، ولا ترد مسلماً، فإذا رأى أحدكم ما يكره، فليقل: اللهم لا يأتى الحسنات إلا أنت، ولا يدفع السيئات إلا أنت، ولا حول ولا قوة إلا بك، أخرجه أبو داود.

كما نبى النبى (ﷺ) عن إشاعة روح التشاؤم فى المجتمع بسبب الدهر أو الادعاء بأن الناس قد هلكوا وأن الخير قد انتهى من الناس، عن عبد الله بن أبى قتادة، عن أبيه، قال: قال رسول الله (ﷺ): لا تسبوا الدهر، فإن الله هو الدهر. أخرجه: أحمد، والبخارى، ومسلم.

عن أبى هريرة، أن رسول الله (ﷺ) قال: إذا سمعت الرجل يقول: هلك الناس، فهو أهلكهم. أخرجه أحمد والبخارى ومسلم. وقال أحد الشعراء:

نعيب زماننا والعيب فينا      وما لزماننا عيبٌ سوانا  
ونهجوا ذا الزمان بغير ذنب      ولو نطق الزمان لنا هجانا

وعند الترمذى وابن خزيمة بسند حسن عن أبى سعيد أن النبى (ص) قال: (إذا أصبح ابن آدم فإن الأعضاء كلها تكفر اللسان فتقول اتق الله فينا فإننا نحن بك فإن استقمتم استقمنا وإن اعوججت اعوججنا)... وهذا الحديث الشريف نص فى أثر الكلمة واللسان والتفاؤل اللفظى على حياة الإنسان؛ فالذين يريدون أن يعيشوا حياة طيبة ناجحة سعيدة؛ عليهم أن يمحروا هذا على ألسنتهم ليكون عادة لفظية لهم فلا يسان الواحد منهم أن يردد: أنا موفق أنا سعيد.

والنبي (ﷺ) كان يتفاءل باللغة وألفاظها الجميلة؛ جاء إلى المدينة وهم يسمونها يشرب وهو اسم لا يخلو من إحياءات سلبية؛ فسمّاها النبي (ﷺ) «طابة» أو «طيبة» من الطيب والخير.... وفي صحيح مسلم أنه سأل عن فتاة: ما اسمها؟ قالوا: عاصية، فقال (ﷺ): لا هي جميلة.

وهنا لا يفوت الملاحظ أن يدرك أن النبي (ﷺ) لم يسمها مطيعة وإنما سمّاها: «جميلة» وكلا الاسمين ذو دلالة إيجابية، لكنه (ﷺ) أشاد هنا بالجمال وأراد أن يبين أنه أحد الأوصاف الحسنة.

والجمال يشمل فيما يشمل جمال الظاهر والباطن وجمال الخلق والشكل وجمال الخلق والمعنى وجمال الجسد وجمال الروح.

والتفاؤل يساعد على مواجهة الصعاب؛ حيث إن الحياة مطبوعة على الكدر وأنت طبعت على كدر وتريد أن ترى الحياة خالية من الصعاب، لكن الذي خلق الصعاب هو الذي يعين العبد إذا استعان به، وهو الذي أودع بقوى الإنسان القدرة على الصبر والتحمل عند الكثيرين من الناس، ويتلمس آثار سيدنا محمد (ﷺ) في الصبر والمثابرة والرضا والتوكل حين قال: «إن لم يكن بك على غضب فلا أبالي، ولكن عافيتك هي أوسع، أعوذ بنور وجهك الكريم الذي أشرقت له الظلمات، وصلح عليه أمر الدنيا والآخرة، أن يحل علي غضبك، أو ينزل علي سخطك، لك العتبى حتى ترضى، ولا حول ولا قوة إلا بك».

إذن لا يوجد كتاب على وجه الأرض مثل القرآن يمنح المؤمن الأمل والتفاؤل والفرح والسرور، ومهما تكن المصيبة ومهما تكن الهموم ومهما تكن الظروف، فإنك تجد في القرآن حلولاً لجميع مشكلاتك، ويكفي أن تقرأ هذه الآية العظيمة التي تمنح الإنسان الرحمة والفرح والأمل، يقول تعالى: ﴿قُلْ يَكْفِيكَ الْإِيمَانُ أَن تَقُولَ آمَنَّا بِاللَّهِ وَبِالْيَوْمِ الْآخِرِ ۚ فَإِنَّكَ عَلَىٰ نَجْدٍ شَدِيدٍ مِنَ اللَّهِ تَعَالَىٰ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [سورة الزمر: آية ٥٣].

ولننظر أيضًا إلى هذه الكلمات الإلهية الرائعة:

﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ [سورة

يونس: ٥٨].

ولو تأملنا القرآن نجد مئات الآيات التي تمنح الإنسان القوة والتفاؤل والأمل، يقول الله تعالى:

﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَخْلَاقُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [سورة آل عمران: ١٣٥].

آيات كثيرة تبشر المؤمن بحسن الخاتمة وبالفرح الأكبر يوم لقاء الله فتهون عليه أحزانه وتتضاءل أمامه المشكلات ويكفى أن تذكر رحمه الله حتى تنسى كل هموم الدنيا... إن الدين الذي جاء بمثل هذه التعاليم الراقية هو دين محبة وتفاؤل وسلام.

والنبي (ﷺ) كان يحب التفاؤل - كما ذكرنا - وكان يحب أن يستبشر بالخبر، بل كان ينهى قومه عن كلمة (لو) لأنها تفتح عمل الشيطان، إنها أمرهم أن يقولوا: (قدر الله وما شاء فعل) وكان منهجه في التفاؤل يتجلى في تطبيقه لقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [سورة البقرة: آية ٢١٦].

### ثمرات التفاؤل:

- يرفع المعنويات ويمحو الانهزامية والانكسار ويزيد الإنتاج.
- يبعث على النصر في نفوس الجنود، وقد وعد الله به عباده المؤمنين حيث قال: ﴿وَكُنَّا حَقًّا عَلَيْنَا نَصْرُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [سورة الروم: آية ٤٧] وقال تعالى: ﴿وَأَنْتُمْ الْأَخْلَاقُ وَاللَّهُ مَعَكُمْ﴾ [سورة محمد: آية ٣٥].
- يدفع العبد إلى الرجوع والتوبة عن المعصية حين يعلم أن الله يغفر

الذنوب وهو أهل التقوى وأهل المغفرة، وهو أفرح بتوبة العبد من رجل فقد دابته التي تحمل زاده في صحراء قاحلة ثم وجدها بعد طول عناء ويبحث، ثم يصبح التائب شخصاً سوياً مقبولاً من المجتمع.

- يجعل من يتيقن بأن الله هو الرزاق ذو القوة المتين، مطمئناً على رزقه دون قلق، لأن الله تعهد بذلك، وقد طمأن آدم عليه السلام بقوله تعالى: ﴿إِنَّ لَكَ أَلًا تَجْمُوعُ فِيهَا وَلَا تَعْرِىٰ ۚ وَأَنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا تَصْحَىٰ﴾ [سورة طه: آية ١١٨]، وقال ﴿وَمَا مِنْ كَائِنَةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا﴾ [سورة هود: آية ٦] فلن تموت نفس حتى تستوفي أجلها، فحاول أن تكون متفانلاً ومبتسماً للحياة وكن جليلاً ترى الحياة جميلة.

### الأمل والتفاؤل عند الأنبياء وبعض الصحابة والأئمة:

الأمل والتفاؤل من أخلاق الأنبياء وساعدتهم على مواصلة دعوة أقوامهم إلى الله دون يأس أو ضيق، برغم ما كانوا يلاقونه من إغراض ونفوس وأذى؛ أملاً في هدايتهم.

#### ١) الأمل والتفاؤل عند نوح عليه السلام:

ظل نبي الله نوح عليه السلام يدعو قومه إلى الإيمان بالله ألف سنة إلا خمسين عامًا، دون أن يمل أو يضرر أو يسأم، بل كان يدعوهم بالليل والنهار، في السر والعلن، فرادى وجماعات، لم يترك طريقاً من طرق الدعوة إلا سلكه معهم أملاً في إيمانهم ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلًا وَنَهَارًا ۖ فَلَمْ يَزِدْهُمْ دُعَاؤِي إِلَّا فِرَارًا ۖ وَلَيَّ كَلِمًا دَعَوْتُهُمْ لِتَغْفِرَ لَهُمْ جَعَلُوا أُصْغُرَ فِي عَادَاتِهِمْ وَاسْتَفْتَسُوا نِيَابَهُمْ وَأَصْرُوا ۖ وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَارًا ۚ ثُمَّ إِنِّي دَعَوْتُهُمْ جَهَارًا ۖ ثُمَّ إِنِّي أَهْلَكْتُ لَهُمْ وَأَسْرَرْتُ لَهُمْ إِسْرَارًا﴾ [سورة نوح: ٥-٩] فأوحى الله تعالى إليه أنه لن يؤمن معه أحد إلا من اتبعه، فصنع السفينة، ونجاه الله هو والمؤمنين.

## ٢) الأمل والتفاؤل عند يعقوب عليه السلام

ابتلى الله سبحانه نبيه يعقوب عليه السلام بفقد ولديه: يوسف وبنيان، فحزن عليهما حزناً شديداً حتى فقد بصره، لكن يعقوب عليه السلام ظل صابراً بقضاء الله، ولم ييأس من رجوع ولديه، وازداد أمله ورجاؤه في الله سبحانه أن يعيدهما إليه، وطلب يعقوب عليه السلام من أبنائه الآخرين أن يبحثوا عنهما دون يأس أو قنوط، لأن الأمل بيد الله، فقال لهم ﴿يَبْنَى أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأَيَّسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأَيَّسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [سورة يوسف: ٨٧]، وحقق الله أمل يعقوب ورجاؤه، ورد عليه بصره ولديه.

## ٣) الأمل والتفاؤل عند موسى عليه السلام

وذلك مع قومه، حينما طاردهم فرعون وجنوده، فظنوا أن فرعون سيدركهم، وشعروا باليأس حينما وجدوا فرعون على مقربة منهم، وليس أمامهم سوى البحر، فقالوا لموسى ﴿إِنَّا لَمُدْرَكُونَ﴾ [سورة الشعراء: آية ٦١]، فقال لهم نبي الله موسى عليه السلام في ثقة ويقين ﴿قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ [سورة الشعراء: آية ٦٢] فأمرهم الله سبحانه أن يضرب بعصاه البحر، فانشق نصفين، ومشى موسى وقومه، وعبروا البحر في أمان، ثم عاد البحر مرة أخرى كما كان، ففرق فرعون وجنوده، ونجا موسى ومن آمن معه.

## ٤) الأمل والتفاؤل عند أيوب عليه السلام

ابتلى الله سبحانه نبيه أيوب عليه السلام في نفسه وماله وولده إلا أنه لم يفقد أمله في أن يرفع الله الضر عنه، وكان دائم الدعاء لله، يقول الله تعالى: ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ [سورة الأنبياء: ٨٣]، فلم يخيب الله أمله فحقق رجائه، وشفاه الله وعفاه، وعوضه عما فقد.

٥) أما أمل وتفاؤل النبي عليه الصلاة والسلام  
كان النبي ﷺ متفائلاً وعنده الأمل في جميع أموره وأحواله.  
- تفاؤله في هداية قومه

ففى حرصه على هداية قومه، ولم يأس يوماً من تحقيق ذلك، وكان دائماً يدعو  
ربه أن يهديهم، ويشرح صدورهم للإسلام، فعن السيدة عائشة رضى الله عنها:  
أنها قالت للنبي ﷺ: هل أتى عليك يوم أشد من يوم أحد، قال: «لقد لقيت من  
قومك ما لقيت، وكان أشد ما لقيت منهم يوم العقبة، إذ عرضت نفسى على  
ابن عبد ليل بن عبد كلال، فلم يجبنى إلى ما أردت، فانطلقت وأنا مهموم على  
وجهى، فلم استفق إلا وأنا بقرن الثعالب، فرفعت رأسى، فإذا بسحابة قد  
أظلمتني، فنظرت فإذا فيها جبريل فناداني فقال: إن الله قد سمع قول قومك، وما  
ردوا عليك، وقد بعث الله إليك ملك الجبال، لتأمره بما شئت فيهم، فناداني ملك  
الجبال فسلم على، ثم قال: يا محمد، فقال ذلك فيما شئت فيهم، إن شئت أطبق  
عليهم الأخشيين؟ فقال النبي ﷺ: بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد  
الله وحده، لا يشرك به شيئاً.

- تفاؤله وثقته في نصر الله

وكان رسول الله ﷺ واثقاً في نصر الله له، وبدا ذلك واضحاً في رده على أبي  
بكر الصديق أثناء وجودهما في الغار وطارده المشركين لها فقال له بكل ثقة وإيمان  
(لا تحزن إن الله معنا).

وعن أبي بكر رضى الله عنه، قال: كنت مع النبي ﷺ في الغار، فرفعت رأسى  
فإذا أنا بأقدام القوم، فقلت: يا نبي الله لو أن بعضهم طأطأ بصره رأنا، قال  
(اسكت يا أبا بكر، اثنان الله ثالثهما).

- تفاؤله بشفاء المريض وزوال وجعه

(كان إذا دخل على مريض يعودده قال: لا بأس، طهور إن شاء الله)



وحكى رسول الله ﷺ كان فيمن كان قبلكم رجل قتل تسعة وتسعين نفساً، فسأل عن أعلم أهل الأرض فدل على راهب فأتاه، فقال: إنه قتل تسعة وتسعين نفساً فهل له من توبة؟ فقال: لا. فقتله فأكمل به المائة. ثم سأل عن أعلم أهل الأرض فدل على رجل عالم، فقال: إنه قتل تسعة وتسعين نفساً فهل له من توبة؟ فقال نعم، ومن يحول بينه وبين التوبة؟ انطلق إلى أرض كذا وكذا فإن بها إناساً يعبدون الله فاعبد الله معهم، ولا ترجع إلى أرضك فإنها أرض سوء، فانطلق حتى إذا نصف الطريق أتاه الموت، فاختصمت به ملائكة الرحمة وملائكة العذاب، فقالت ملائكة الرحمة: جاء تائباً مقبلاً بقلبه إلى الله، وقالت ملائكة العذاب: إنه لم يعمل خيراً قط. فأتاه ملك في صورة آدمى فجعله بينهم فقال: قيسوا ما بين الأرضين، فإلى أيتهما كان أدنى، فهو له، ففاسوا فوجوده أدنى إلى الأرض التي أراد، فقبضته ملائكة الرحمة. قال قتادة إذن يجب أن نقتدى به (سيد المتفائلين) محمد صلى الله عليه وسلم لأنه قدوة المتفائلين وسيدهم لم يرى الظلام يوماً رغم وجود السواد من حوله آمن، فعاش سعيداً وملاً حياته أملاً بآيات القرآن وحارب اليأس ورمى التشاؤم بسيف التفاؤل ولم يستسلم قط للمتشائمين.

- متفائل وهو يرى حول الكعبة (٣٦٠) صتاً! وأين هذه الأصنام اليوم؟

- متفائل وهو يرى المشركين يطوفون حول الكعبة عراة وتراق الخمر وتقرّب القرابين للأصنام! واليوم الملايين من المسلمين يطوفون حول الكعبة ولا تجد مشركاً يجزؤ على الدخول لحدود الحرم فكيف بالحرم!

- متفائل وهو يرى بيوت المشركين حول الكعبة وهو وحده في غار حراء يوحّد الواحد الأحد!

- متفائل وقد وضع عليه سلا جزور الإبل من قبل كفار قريش بجوار الكعبة! وهو ساجد لله تعالى! ونحن اليوم نصلى بجوار الكعبة بأمن وأمان!

- متفائل وهو يبشر الأمة بالنصر والغلبة على اليهود فيقول عليه الصلاة

والسلام: كما في رواية لمسلم: «لا تقوم الساعة حتى يقاتل المسلمون اليهود، فيقتلهم المسلمون حتى يختبئ اليهودي من وراء الحجر والشجر، فيقول الحجر أو الشجر: يا مسلم، يا عبد الله، هذا يهودي خلفي فتعالى فاقتله.. إلا الغرقد، فإنه من شجر اليهود». رواه الشيخان من حديث ابن عمر.

- متفائل وهو يرى أصحابه يعذبون ببطحاء مكة بلال وعمار بن ياسر فلا يلبث أن يقول بنفس راضية متفائلة «صبراً آل ياسر فإن موعدكم الجنة».

- متفائل وهو يدعو البشرية إلى الجنة، إلى السعادة، إلى الحق، ويبشر الأمة بالفتوحات والانتصارات في زمن اشتدت فيه المحن.

أحمد بن حنبل: عاش سعيداً، وكان ثوبه أبيض مرقعاً، يخطه بيده، وعنده ثلاثة غرف من طين يسكنها، ولا يجدد إلا كسر الخبز مع الزيت، وبقي حذاؤه - كما قال المترجون عنه - سبع عشرة سنة يرقعه ويخطه، ويأكل اللحم في شهره مرة ويصوم غالب الأيام، يذرع الدنيا ذهاباً وإياباً في طلب الحديث، ومع ذلك وجد الراحة والهدوء والسكينة والاطمئنان، لأنه ثابت القدم، مرفوع الهامة، عارف بمصيره، طالب لثواب، ساع لأجر، عامل لآخرة، راغب في جنة، وكان الخلفاء في عهده - الذين حكموا الدنيا - المأمون، والواثق والمعتصم، والمتوكل، عندهم القصور والدور والذهب والفضة والبنود والجنود، والأعلام والأوسمة والشارات والعقارات، ومعهم ما يشتهون، ومع ذلك عاشوا في كدر، وقضوا حياتهم في هم وغم، وفي قلاقل وحروب وثورات وشغب وضجيج، وبعضهم كان يتأوه في سكرات الموت نادماً على ما فرط، وعلى ما فعل في جنب الله.

ابن تيمية شيخ الإسلام: لا أهل ولا دار ولا أسرة ولا مال ولا منصب، عنده غرفة بجانب جامع بنى أمية يسكنها، وله رغيص في اليوم، وله ثوبان يغير هذا بهذا، وينام أحياناً في المسجد، ولكن كما وصف نفسه: جنته في صدره، وقتله شهادة، وسجنه خلوة، وإخراجه من بلده سياحة، لأن شجرة الإيمان في قلبه

استقامت على سوقها، تؤتى أكلها كل حين بإذن ربها، يمدّها زيت العناية  
الربانية، ﴿يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ﴾،  
﴿كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ﴾، ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا زَادَهُمْ هُدًى وَآمَنَهُمْ  
قُلُوبُهُمْ﴾، ﴿تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ﴾.

خرج أبو ذر رضى الله عنه وأرضاه إلى الربوة، فنصب خيمته هناك، وأتى  
بامرأته وبناته، فكان يصوم كثيراً من الأيام، يذكر مولاه، ويسبح خالقه، ويتعبد  
ويقرأ ويتلو ويتأمل، لا يملك من الدنيا إلا شملة أو خيمة، وقطعة من الغنم، مع  
صفحة وقصعة وعصا.

زاره أصحابه ذات يوم، فقالوا: أين الدنيا؟ قال: في بيتي ما أحجاجة من الدنيا،  
كان منشراح الصدر، ومثلج خاطر، فعنده ما يحتاجه من الدنيا، أما ما زاد على  
حاجته، فأشغال وتعبات وهموم وغموم.

### التفاؤل وحسن الظن بالله

حسن الظن بالله هو عبادة قلبية عظيمة لا يتم إيمان العبد إلا به لأنه من صميم  
الإيمان بالله عز وجل ولأنه فيه امتثالاً واستجابة لله سبحانه وتعالى ولرسول الله  
ﷺ قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا  
يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَهُهُ  
مُخَشِّرُونَ﴾ [سورة الأنفال: آية ٢٤]، ولقول ﷺ في الحديث الذي رواه أبي  
هريرة، يقول تعالى: أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني ذكرته فإن ذكرني  
في نفسه ذكرته في نفسه ذكرته في نفسي وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منه  
وإن تقرب مني شبراً تقربت إليه ذراعاً وإن تقرب مني ذراعاً تقربت منه باعاً وأن  
يأتني ماشياً أتيتته مهرولاً قيل معناه بالغفران له إذا استغفر والقبول إذا تاب  
والإجابة إذا دعى والكفاية إذا طلب الكفاية. وقيل المراد به الرجاء وتأميل العفو  
ومن الصفح.

## إهداء

أهدي هذا الإصدار إلى:

- زوجي .. وأبنائي .. وأحفادي

أغلى ما لدى في هذه الدنيا.

- كل أحبائي في قلبي، أحبائي في الله .. والوطن .. والإنسانية ..

- كل متشائم، حزين، مظلوم، مقهور

من أجل حياة أكثر صحة ورخاء ..

وحتى نسعد حياتنا بالتفاؤل والأمل ..

## التفاؤل والبشرى الحسنة

التفاؤل والبشرى الحسنة متلازمان مترادفان فالبشرى يقصد بها الطلاقة، والتبشير كالتفاؤل يكون بالخير، قال تعالى: ﴿وَيُبَشِّرُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرَى مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرَةٍ رِزْقًا قَالُوا هَذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِنْ قَبْلُ وَأَنُؤُوا بِمُتَشَبِهٍ وَلَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَهُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ [البقرة: آية ٢٥]، قال تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا سُلُوفًا بِقَائِلٍ مِنَ السَّالِفِينَ﴾ [الصافات: آية ١١٢]، قال تعالى: ﴿إِذْ قَالَ الْمَلِكُ إِنَّ هَٰذَا لَنَرِيمٌ إِنَّ اللَّهَ يَبْشِرُكَ بِكَلِمَةٍ مِنْهُ أَسْمُهُ الْمَسِيحُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ وَجِهًا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَمِنْ الْمَقَرِّينَ﴾ [سورة آل عمران: آية ٤٥]، قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفْتَمُوا نَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخْفَوُا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾ [سورة فصلت: آية ٣٠]، قال تعالى: ﴿يَنبَأُهَا النَّبِيُّ إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ شَهِيدًا وَمُبَشِّرًا وَنَذِيرًا﴾ [سورة الأحزاب: آية ٤٥]، قال تعالى: ﴿يَوْمَ تَرَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ يَسْعَى ثَوْرُهُمْ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَنْفِهِمْ بَشِّرْكُمْ الْيَوْمَ جَنَّاتٍ تَجْرَى مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ذَٰلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ [سورة الحديد: آية ١٢]، قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ بَنِي إِسْرَءِيلَ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيَّ مِنَ التَّوْرَةِ وَمُبَشِّرًا بِرَسُولٍ يَأْتِي مِنْ بَعْدِي اسْمُهُ أَحْمَدُ فَلَمَّا جَاءَهُمْ وَكَانَتْ قَالُوا هَٰذَا سَيِّئٌ مَثِينٌ﴾ [سورة الصف: آية ٦]، قال تعالى: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا كَافَّةً لِّلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [سورة سبأ: آية ٢٨].

ومن نماذج تبشير النبي ﷺ لأصحابه - أيضًا بالإضافة ما سبق ذكره: كان سيد المتفائلين ﷺ يبشر أصحابه رضى الله عنهم في أصعب الظروف وأحلك الحالات بالنصر والتمكين ومن الأمثلة على تفاؤله واستبشاره لأصحابه ما يلي:

- عن أبي هريرة وأبى سعد رضى الله عنهما عن النبي ﷺ قال: ما يصيب

المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها خطاياها".

والنصب: التعب، والوصب: الوجد والمرض، والمعنى أنه ينبغي على المؤمن التفاؤل في كل أحواله حتى في أوقات البلاء والمحن، لأنها تكون تكفيراً للسيئات وورعاً للدرجات.

### التفاؤل بالكلمة الطيبة:

إن التفاؤل بالكلمة الطيبة يعتبر من أهم أساليب التفاؤل وهو من الأهمية بمكان لأنه يعتمد في الأساس على التعامل مع الآخرين لذلك يحتاج المرء إلى تعلم فن التعامل مع الآخرين وأول ما ينبغي المرء أن يتعلمه هو كيف نستعمل الكلمة المناسبة؟ وأين ومتى نضعها؟ فكما يقول المثل (لكل مقام مقال) لذلك اعتبر رسول الله ﷺ الفأل هو الكلمة الحسنة.

قال تعالى: ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ وَالَّذِينَ يَمْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَكْرُ أُولَئِكَ هُوَ يُبَوِّرُ﴾ [فاطر: آية ١٠].

### فالكلمة الطيبة:

- تسر السامع وتؤلف القلوب.
  - وهى تترك أثر إيجابياً وطيباً في نفوس الآخرين.
  - وهى التى تفتح أبواب الخير وتغلق أبواب الشر.
  - وهى التى يتحقق بها الفأل الخير.
  - وهى التى تنمى العمل الصالح الذى يصعد إلى السماء.
- فالكلام الطيب لا يخرج إلا من المؤمن ولقد حث الرسول ﷺ على المبادرة بالكلمة الطيبة فقال الكلمة الطيبة صدقة.

### خصائص الكلمة الطيبة:

- رقيقة ومحبة للقلب.
  - هى أيضًا لا تؤذى المشاعر ولا تخدش الحياء.
  - إنها تعود صاحبها على فعل الخير.
- فوائدها:

- الكلمة الطيبة هى الموعظة الحسنة.
- الكلمة الطيبة لها وقع السحر عند المتخاصمين.
- الكلمة الطيبة جاذبة لكل نفع وطيب.

### التفاؤل بالرؤى الصالحة

يعتبر التفاؤل بالرؤية الصالحة أحد المبشرات التى تكون عونًا للعبد المسلم وخاصة عند نزول البلاء والشدائد، فتكون بمثابة قوة دافعة لمواجهة الصعاب والرؤيا الصالحة لا تكون إلا بمن كانت روحه طاهرة نقية بعيدة كل البعد عن النقائص والرذائل، والقلب الملىء بالأمن والطمأنينة، فكما كان بيد المتفائلين - صلوات ربي وسلامه عليه - بحسن التفاؤل فى كل شىء فكانت روحه الطاهرة مليئة بالتفاؤل فانعكس ذلك على حياته العلمية، فكان أولى ما يدعى به الوحي الرؤيا الصالحة، فكان لا يرى رؤيا إلا جاءت مثل فلق الصبح وكان ﷺ لا يرى رؤيا إلا تحققت، وقد رأى رؤيا فتحققت بعد وفاته كما حدث مع أم حرام بنت ملحان رضى الله عنها عندما دخل عليها ﷺ (فأطعمته وجعلت تغلى رأسه، فنام ﷺ ثم استيقظ وهو يضحك قالت: ما يضحكك يا رسول الله... قال: ناس من أمتى عرضوا على غزاة فى سبيل الله، يركبون هذا البحر ملوكًا على الأسرة أو مثل الملوك على الأسرة.

قالت: فقلت يا رسول الله، ادع الله أن يجعلنى منهم.

فدعا لها رسول الله ﷺ ثم وضع رأسه ثم استيقظ وهو يضحك.  
فقلت: ما يضحكك يا رسول الله.

فقال: ناس من أمتي عرضوا على غزاة في سبيل الله، كما قال في الأول...  
فقلت: يا رسول الله ادع الله أن يجعلني منهم.

قال: "أنت من الأولين" فركبت البحر في زمان معاوية بن أبي سفيان  
ففزعزت عن دابتها حيث خرجت من البحر، هكذا تتحقق بشرى ونبوءة النبي  
بعد وفاته... والرؤية الصالحة لا تأتي إلا لمن كانت نفسه طيبة خالية من الرذائل  
والنقائص مثل رؤى الرسول ﷺ.

### كيف نزرع الأمل وكيف نصنعه؟

فما هي العوامل والدواعي التي تعزز الأمل في نفوس الشباب؟ وما هي  
العوامل التي تدعو إلى اليأس؟

المرحلة العمرية: فمرحلة الشباب هو ربيع العمر، وهي مرحلة الأمل  
والتفاؤل لأنها مرحلة الانفتاح على الحياة والمستقبل وتحدى المخاطر والصعوبات  
وبالتالي فهي مرحلة الخصب والنماء والعطاء.

فحينما تصاب بالأم أو بنكبة وتعانى من أزمة، أدر بصرك من حولك لترى أن  
المتألمين كثيرين وأن المنكوبين عدد لا يستهان به. وأن الدامى عيونهم والمجروحة  
قلوبهم في ازدياد، بما ينسبك ما أنت فيه من هم أو غم أو ألم. له في الكون والحياة  
سنن فتأملها:

لقد سبق القول إن الله تعالى يداول الأيام، أى لا يتركها على حال أبداً، فكل  
يوم هو في شأن، وقد ينقل أحدنا من درجة الأشقياء إلى درجة السعداء، نتيجة  
عمل صالح يقوم به أو كلمة طيبة يرتجى بها رضا.

ثم إن رحمته التي وسعت كل شيء، إنه قريب من المحسنين، يقابل إحسانهم



بإحسان أعظم منه، فهو سبحانه وتعالى حينما يحدثنا عن نجاة يونس عليه السلام ويقول ﴿فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَبَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ﴾ [سورة الأنبياء: آية ٨٨] فقد نكون في قلب الحوت وتدركننا الرحمة، وفي قلب النار كإبراهيم عليه السلام وتدركننا الرحمة، ذلك ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَنَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [سورة الطلاق: آية ٢، ٣]. وقد ربط الله سبحانه بين تغييره لما بنا نحو الأفضل بتغييرنا لأنفسنا باتجاه الأفضل ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا يُقْوِمُ حَتَّىٰ يَغْيِرُوا مَا بِنَافْسِهِمْ﴾ [سورة الرعد: آية ١١].

### المصائب إذا عمت هانت

الفرق بين الآملين واليائسين، إن الإنسان الذي حيا الأمل تهون مصيبته يخف ألمه ويهدأ قلقه؟ خاصة إذا تأمل فيها حوله رأى أن هناك من يشتكى مما يشتكى منه وربما أكثر من شكواه، أما اليائس فلا يرى مصيبة في الكون إلا مصيبته. لقد عبرت الشاعرة (الخنساء) التي بكت أخاها (صخرًا) زمانًا طويلًا في هذه الحالة بقولها:

ولولا كثرة الباكين حولى على إخوانهم لقتلت نفسى

ولذلك يفترض أن يغيب أو يسقط من قاموس الشباب المؤمن مفردات من قبيل الإحباط، الفشل، الطريق المسدود، اليأس، القنوط، التشاؤم، التوقع، الانكماش، انطفاء الجذوة، خود المهمة، الانتكاسة، ومشاكل لتحل محلها كلمات: التفاؤل، تكرار المحاولة، ربح المحاولة، إعادة الكرة، صفحة جديدة، النهوض من جديد، العزم، الإصرار، المواصلة إلى هناك.

### رؤية الإيجابي إلى جانب السلبي

معنى اليأس في النفس، فاليأس لا يرى سوى الظلمة والخبية والخسران، إنه كما هو الوصف التقريبي للحالة يرى النصف الفارغ من الكأس، أما المتفائل

فهو الذى يرى النصف المملوء منه فليس هناك سلبى مطلق لا يخلو من الإيجابيات وليس هنا إيجابى مطلق لا يخلو من السلبيات وتلك هى نسبة الحياة الدنيا فى كل شئونها وشجونها.

### مداولة الأيام

فداوم الحال - عسرًا كان أو يسرًا خيرًا كان أو شرًا - من المحال فلقد شاءت سنة الله أن يقلب الأيام والأحوال (وتلك الأيام نداولها بين الناس) [سورة آل عمران: ٤٠]. ولذلك قيل "الدهر يومان: يوم لك ويوم عليك، فإن كان لك فلا تبطر وإن كان عليك فاصبر" وطالما أن السراء لا تبقى والضراء لا تدوم، فلنا أن نأمل أيامًا هائلة طيبة، فقد جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال له: لقد كانت الليلة البارحة من أشد الليالي نكدًا على يا رسول الله ﷺ فقال له الرسول ﷺ ما معناه. قل الحمد لله. فقال الرجل: أقول أشد الليالي، وتقول الحمد لله. فقال ﷺ: قل الحمد لله لأنها مضت وانقضت، أى لم تستمر لتحول نهارك التالى إلى ليل آخر من المعاناة: فهذا التحول الجارى والمتصرف بشئون الناس وأحوالهم بين سعد وشقاء وسرور ورضاء، نعمة مجهولة، فلو أدار الذى يكابد الألم عينه إلى الوراء لرأى أيامًا بيضاء وليالي سعيدة، وستأتى عليه ساعات وأيام وليالي يخف فيها الألم أو يزول، فليس الحزن بدائم وليس الفرح دائم وما يدريك فلعل هذا الذى تشتكى منه قد يكون قيامًا بأوقات لاحقة أشد عسرة هنيئًا، أو يبدو بالمقارنة مع حياة آخرين سعيدًا كريمًا.

### فضل الأمل:

#### ١) الأمل يدفع الإنسان دائمًا إلى العمل

فلولا الأمل لامتنع الإنسان عن مواصلة الحياة ومجابهة مصائبه وشدائدها، لولاه لسيطر اليأس على قلبه، وأصبح يحرص على الموت لذلك قيل اليأس سلم القبر، والأمل نور الحياة وقيل لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.

فالأمل طاقة يودعها الله في قلوب البشر لتحثهم على تعمير الكون وقد قال النبي ﷺ: "إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة (أى نخلة صغيرة) فإن استطاع أن لا تقوم حتى يغرسها فليغرسها".

إذن فالأمل في الله ورجاء مغفرته يقترن دائماً بالعمل لا بالكسل والتمنى قال تعالى: ﴿فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾ [سورة الكهف: آية ١١٠]، وقال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [سورة البقرة: آية ٢١٨]، فلا يقول الإنسان: أنا عندى أملاً في الله، وأحسن الظن بالله، ثم بعد ذلك نراه لا يؤدي ما عليه تجاه الله فهو إذن مخادع يضحك على نفسه، وروى أن النبي ﷺ قال: إن حسن الظن من حسن العبادة.

## ٢) اتباع صراط الله المستقيم:

فالمسلم لا ييأس من رحمة الله، لأن الأمل في عفو الله هو الذى يدفع على التوبة واتباع الصراط المستقيم، وقد حث الله عز وجل على ذلك، ونهى عن اليأس والقنوط من رحمته ومغفرته فقال تعالى: ﴿قُلْ يَكْبَادِى الَّذِينَ أَشْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [سورة الزمر: آية ٥٣].

## ٣) تحقيق الإنجازات التى وصلت إليها البشرية

وذلك لأن المخترع لم يتمكن من تحقيق إنجازه من أول مرة في أغلب الأحيان، وإنما حاول تحقيقه مرة بعد مرة دون يأس أو ملل ولذلك قيل الأمل ينمى الطموح والإرادة، واليأس يقتلها، فليحرص المسلم على الأمل في كل جوانب حياته، وليتمسك به تمسكه بالحياة ولا يستسلم لليأس والقنوط أبداً وكذلك يصبر الإنسان على ضيق العيش في الدنيا على أمل أن يفرج الله همومه ويوسع عليه.

## نعمة الأمل

إن أفكارنا هي التي تلد كل شيء - بإذن الله - وليس للحوادث من أهمية إلا في الحدود التي نسمح لها أن تغرس فينا أفكارًا سلبية مدمرة إن الناجحين يحتفظون في الأزمات والصعوبات بأمل زاهر لا يتزعزع وهذا الأمل هو سبب النجاح. تخيل عالمك الداخلي كحقل تنبت فيه كل فكرة من أفكارك راقب العواطف والأفكار التي في نفسك وتساءل: "ما هي الثمرة التي تعطيها هذه الفكرة؟ فإذا كانت الثمار من النوع الذي لا تريد اقتطفه، فما عليك إلا أن تنتزع البذرة الصغيرة دون خوف، وتضع مكانها بذرة صالحة".

## ومن الألم يأتي الأمل

لا شك أن الإنسان يحب الراحة والمتعة ويكره الألم والحزن ومع ذلك فقد يأتي الخير كله من وراء هذا الألم، قال تعالى: ﴿لَا تَقْسَبُوهُ شَرًّا لَّكُم بَلْ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ [سورة النور: آية ١١] فقد يتألم الإنسان، فيفر إلى الله - جل وعلا -؛ ليقف بين يديه مصليًا خاشعًا باكئًا وهو لم يسجد لله سجده واحدة أيام الترف والراحة....

وقد يتألم ثالث فيخرج الألم الذي يعتصر قلبه في خطبة مؤثرة أو قصيدة رائعة ينتفع بها الناس من حوله.

إن أشد الناس تألمًا هم - في الغالب - أكثر الناس إبداعًا وعطاءً ولذلك نرى أصحاب الرسول ﷺ الذين عاشوا أحلك لحظات الألم والمعاناة، ألم الجوع والفقر والأذى والطرود والتشريد وهجرة الأوطان، وكانوا أكثر الناس بذلًا وتضحية وكانوا أفضل الناس كرمًا وجودًا ودينًا وخلقًا.

إن الإنسان الذي يتعب في حياته كثيرًا ويتألم يكون مؤثرًا فيمن حوله؟ لأن كلامه يخرج من القلب وأفعاله تعبر عن صدقه وإحساسه بمن حوله... فلا تحزن ولا تجزع من الألم فلربما كان ذلك دافعًا لك إلى البذل والعطاء ونقطة انطلاق إلى النجاح والنبوغ والتميز.

يقول الشيخ محمود المصرى - فى كتابه لا تحزن وابتسم للحياة - لقد تألمت فى حياتى كثيرا كثيرا، وكابدت المتاعب وعشت حياة كانت فى غاية القسوة، فكان ذلك من أعظم الأسباب التى جعلتنى أشعر بالآلام الناس من حولى، وأكره الظلم أكثر من أى شىء وأحرص كل الحرص على أن أبذل دعوتى للناس بكل رحمة وحنان... بل لا أكون مبالغاً حينها أقول: إن الآلام التى اعتصرت قلبى تحولت إلى بسمة لا تفارق وجهى أبداً، فلقد جعلت الألم والبسمة عملة واحدة لها وجهان فجعلت الألم فى قلبى وجعلت البسمة لمن حولى لأن الناس ليس لهم أى ذنب فى أن يشاركونى أحزانى... فكلما ابتسمت فى وجه مسلم وكانت بسمتى سبباً فى سعادته زال الألم من قلبى ويقدر إسعادى لغيرى... بل إن الألم كان سبباً فى أن أقف متحدياً نفسى أن أكون ناجحاً فى حياتى، وفى دعوتى، وفى آخرتى... وهكذا يكون الألم دافعاً لنا جميعاً لأن ننجح فى ديننا ودنيانا.

إن قلوب المؤمنين موصولة بالله سبحانه وتعالى، فهم لا يياسون من روح الله ولو أحاط بهم الكرب واشتد بهم الضيق.

إن التفاؤل والأمل لا يتصل بالحالة النفسية فقط بل بالإيمان أى أن يكون الإنسان الذى يعيش الأمل فى عقله وقلبه يكون مؤمناً، والإنسان اليائس يكون كافراً.. وليس من الضروري أن يكون الإيمان والكفر بشكل مباشر بل قد يكون بشكل غير مباشر.. لأن فقدان الأمل يعنى أن الله غير قادر على أن يحل مشكلتك ولأن من أسس الإيمان أن نؤمن بالقدرة المطلقة لله سبحانه وتعالى: تذكر قول الله عز وجل ﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴾ [٢٣] لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ [سورة الحديد: آية ٢٢، ٢٣] فهذا الوجود من الدقة والتقدير بحيث لا يقع فيه حادث إلا وهو مقدر من قبل.

وليس هناك أحد إلا وهو يفرح ويحزن.. وعلينا أن نجعل الفرح شكرًا والحزن صبرًا.. كما قال عكرمة رضى الله عنه إن مع العسر يسرًا فإن الأمور وإن تعقدت والعسر وإن زاد فإن الفرج قريب يقول الله تعالى: ﴿ حَتَّىٰ إِذَا اسْتَيْسَرَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّيَ مِنْ نَشَاءٍ وَلَا يَرُدُّ بِاسْتِنَاعِ الْمُجْرِمِينَ ﴾ [سورة يوسف: آية ١١].

ويقول ابن مسعود رضى الله عنه أكبر الكبائر الإشراك بالله، والأمن من مكر الله، والقنوط من رحمة الله، واليأس من روح الله.

### قصص وعبر عن التفاؤل والأمل:

#### قصة الحمار والمزارع

وقع حمار أحد المزارعين في بئر مياه عميقة ولكنها جافة، وبكى الحمار بشدة من الألم من أثر السقوط. واستمر هكذا عدة ساعات، كان المزارع يفكر كيف سيستعيد الحمار؟ وفكر المزارع وقال لنفسه إن الحمار قد أصبح عجوزًا، وإن تكلفه استخراجه من البئر تقترب من شراء حمار آخر، وإن البئر جاف منذ زمن طويل وتحتاج إلى ردمها بأي شكل.

وطلب المزارع مساعدته في ردم البئر الجاف ودفن الحمار داخله كي يحل مشكلتين في وقت واحد.. وبدأ التخلص من النفايات والتراب وإلقائها في البئر بالمقاول والجواريف.. تنبه الحمار إلى حقيقة ما يرجى وأخذ في النهيق بصوت عال في بادئ الأمر، ثم اندهش الناس بعد قليل لانقطاع صوت الحمار.. ونظر المزارع إلى البئر وصعق لما رآه.. فقد وجد الحمار فجأة وبعد عدد قليل من الجواريف سقطت عليه الأتربة بدأ الحمار يهز ظهره كلما سقطت عليه الأتربة ويرميها على الأرض ويرتفع بمقدار خطوة واحدة.. وهكذا استمر الحال. الكل يلقي الأوساخ إلى داخل البئر فتقع على ظهر الحمار فيهبز ظهره فتسقط على الأرض حيث يرتفع خطوة خطوة إلى أعلى.. واقترب الحمار من سطح الأرض حيث قفز قفزة بسيطة وصل إلى سطح الأرض بسلام.

obeikandi.com

فحينما تلقى الحياة بأوجاعها وأثقالها علينا أن نفعل مثل ما فعل الحمار حتى نتغلب عليها.. فكل مشكلة تقابلنا هي بمثابة عقبة وحجر عثرة، فلا نقلق لكن ننفض عن ظهورنا هذه المشاكل ونرتفع، وعلينا أن نتفاد في الحياة أكثر وأكثر.

وبعبارات محددة يلخص لنا الحمار القواعد الخمسة للسعادة وهي:

- اجعل قلبك خاليًا من الكراهية.
- اجعل عقلك خاليًا من القلق.
- ببساطة عش حياتك.
- اكثر من العطاء.
- توقع أن تأخذ القليل.

الحكمة من وراء هذه القصة:

سوف تواصل المشاكل إلقاء نفسها فوق ظهرك.. ولكن كلما حاولت أن تنسى همومك بالتفاؤل والأمل فهي لن تبقى على ظهرك.

### قصة شاب تعبر عن التفاؤل

حينما كان طفلاً كانت تراوده أحلام التميز، كان ينام ليلاً وفي خاطره أمل بأن يكون ذلك الشخص الهام مدير أحد الفنادق الكبرى، وكان يجهر كلمة إلى من حوله ويتمنى أن يشاركه أحد في هذا الحلم الرائع، لكنهم جميعاً كانوا لا يلتفتون إليه ولا إلى حلمه الخيالي كما يقولوه:

كان كثيرًا ما راوده الشعور بالإحباط وخيبة الأمل لتلك التهكمات الكثيرة على حلمه الجميل، كانوا يذكرونه بالواقعية وأن المرء يجب كى يحيا في هذه الدنيا أن يتمتع بقدر كبير من الواقعية وألا يعيش في دنيا الخيال لوقت كثير، وعندما كبر الطفل الحالم قرر أن يدرس في مجال الفنادق وبالفعل درس وتخرج، وخرج ليوواجه الواقع في بلده. أحب وتزوج وقرر أن يهاجر إلى إحدى الدول الغربية حتى يستطيع أن يحقق حلمه المنشود وكانت كندا هي المكان الذي ذهب إليه على جناحي الأمل والتفاؤل، وكالعادة وجد أمامه مجموعة من المحيطين يحاولون



إبعاده عن تحقيق حلمه كانوا يذكرونه كثيرًا بأنه بلا مال، بلا خبرة، لا يتحدث لغة البلد التي يسكن فيها بشكل جيد، حتى الشهادة التي أفنى عمره في الحصول عليها غير معترف بها في كندا. كلها ظروف ملائمة تمامًا للفشل، وظل هذا الشاب في حيرة، ولكن تولى لدى الشاب المتفائل طاقة هائلة من الحماس والقدرة للعمل فدرس إلى أن حصل على شهادة دبلوم في إدارة الفنادق، وأصبح الأمل والتفاؤل هم رفاقه الدائمين فتبدل اليأس إلى ابتسام لعل التفاصيل تثير الدهشة ولكن الدهشة ستزول عندما تعرفون أنها قصة "إبراهيم الفقي (رحمه الله) أشهر وأكبر المدربين في مجال التنمية البشرية" حيث يقول الرسول ﷺ: «تفاءلوا بالخير تجدوه» صدق رسول الله ﷺ.

### قصة الأديب روبرت لويس ستيفنسون

بينما كان الأديب "روبرت لويس ستيفنسون" تزدهر مواهبه أصيب بنوع من الدرن الصدري الذي هز جسده وأنهك قواه تمامًا حتى لم يعد قادرًا على استخدام يده اليمنى في الكتابة كما كان يفعل في الماضي فلم يستسلم لضعفه وبذل جهدًا كبيرًا ليتعلم الكتابة بيده اليسرى لكن اليد اليسرى ما لبثت أن تعطلت أيضًا فأخذ يملأ أعماله الأدبية على أحد أصدقائه لكن الداء الخبيث لحق بلسانه أيضًا فأصبح عاجزًا عن النطق ومرة أخرى لم يستسلم لضعفه بل تعلم لغة الإشارة التي يستخدمها الصم والبكم وأخذ يروي بها رواياته مستخدمًا ما تبقى في أصابعه من عافية والطريف في قصة "روبرت" أنه ظل دائمًا مستبشرًا وسعيًا بمواجهاته المتعددة.

### رجلين أحدهما متفائل والآخر متشائم:

روى أن رجلين أحدهما متفائل والآخر متشائم ذهبا إلى قرية مجاورة باحثين عن الطعام، فإذا بمزرعة كثيفة الشجر متدلية الثمر متنوعة الأصناف، فأشار على المتشائم المتفائل أن يأكلا من المزرعة وقد سال لعبابه لما رأى من منظر الثمار ولكن

المتشائم بطبيعته أبى وأصر وحذر المتفائل من مغبة فعله وأنه يتوقع بأنه لن يفلح في أكل الثمر.

فأصر المتفائل على رأيه وأخبره بأن الجوع قد سيطر على عقله وما الذى يمنعه من الأكل، فوافق المتشائم على مضض بنفس غير راضية فقررا أن يجلسا المتشائم تحت الشجرة ويقوم المتفائل بالصعود على الشجرة وقطف ثمارها.

فصعد المتفائل ومن شدة الجوع كان يأكل بشراهة ولا يعطى المتشائم أسفل الشجرة، وبينما المتفائل منهمك فى الفاكهة متحير ماذا يأكل، كان المتشائم يصبح ويتألم من الجوع.

وإذا بصاحب المزرعة ذلك الرجل الضخم مفتول العضلات يمسك بعصا غليظة متجهة نحوه فحاول المتشائم الهرب بينما بقى المتفائل هادئاً فى مكانه، فأمسك بالمتشائم وضربه ضرباً موجعاً حتى فقد وعيه.

فاستجمع قوته فى اليوم التالى وعاد إلى قريته وهناك التقى بصاحبه المتفائل الذى ظل مكانه وأخبره بما حصل له مع صاحب المزرعة وعاتبه عتاباً شديداً بسبب مشورته التى كانت شؤماً عليه، ولكن صاحبه المتفائل أبقى له نذراً يسيراً مما أكل من المزرعة أسكت به جوع المتشائم وكتم غيظه.

وفى اليوم التالى، قرر المتشائم والمتفائل أن يعودا إلى المزرعة لينعما بثمارها اللذيذة التى أكلتا منها فى المرة الأولى، ولكن المتشائم عزم أن يكون هو من يصعد الشجرة هذه المرة.

فصعد وأخذ يقطف ويرمى للمتفائل، ولكن صاحب المزرعة كان على الاستعداد لها هو وأبناءؤه، فاتجه أبناءؤه نحو المتفائل فصاح صاحب المزرعة دعوه لقد أمسكت به فى المرة الأولى فضربته ضرباً مبرحاً ولكن الرجل الذى فوق الشجرة هو من صعد فى المرة السابقة وأنا له بالمرصاد.

## الموسيقار العبقري 'موتسارت'

أحد خطابات الموسيقار العبقري "موتسارت" وتغمره روعة لزوجته، كتب يصف لها الفرحه بالأوبرا الجديدة التى ألفها، وكيف كان أداء العازفين والديكورات رائعة، والموسيقى حاملة، وكيف كان ذلك مبهرًا، والسعادة لهذا النجاح الساحق، وفي آخر الخطاب ذكر لها أن عدد الأشخاص الذين تواجدوا في الصالة لمشاهدة العرض في الأوبرا كانوا عشرة أشخاص فقط في حفل الافتتاح! وكأن ذلك لا يمثل له أى شىء، والمهم ما رآه في العرض من إيجابيات أسعدته وملأت معظم صفحات خطابه لزوجته.

ماذا يمكن أن يكون شعور أى فنان أو موسيقى لا يرى سوى عشرة أفراد فقط في صالة المسرح الذين أتوا لكى يشاهدوا عرضًا قيمًا بذل فيه الجهد لعدة شهور، ألا يكفى هذا لإصابة هذا الفنان بالإحباط والفشل الذريع الذى قد يجعله يصاب بالاكتئاب والإحساس بالفشل ويتوقف عن نشاطه هذا إلى الأبد.

ولكن هذا الإحساس لم يتسلل أبدًا إلى الموسيقى البارع "موتسارت" الذى توصل العلماء النفسيون من خلال دراسة ٦٠٠ خطاب تركها في متحفه في التسعينيات من الماضى، إلى أنه مصاب بداء التفاؤل، الذى صنع منه عبقريًا لا تقهره الأزمات، إلى جانب موهبته الفذة ولم توقفه الظروف السيئة أو الإحباطات.

## قصة عن التفاؤل بالخير:

هذه القصة حدثت بالفعل في الأندلس عندما كانت في أيدي المسلمين.

- كان هناك حمال يحمل أمتعة الناس من السوق إلى بيوتهم بواسطة حمار له، وكان كل يوم على تلك الحالة يعمل في حمل أمتعة الناس وفي إحدى الأيام وبعد تعب الدوام سأل صاحبنا أصحابه ماذا يتمنى كل واحد منكم أن يكون في المستقبل؟ لم يجبه أحد منهم والسبب أنهم كانوا متعبين ولمن يكن عندهم

الاستعداد للإجابة عن السؤال، فقال لهم: أما أنا فأتمنى أن أكون حاكم الأندلس... فأجابوه باستغراب.. حاكم الأندلس!!

- فقال: نعم، فقال لصاحبه الذى عن يمينه ماذا تتمنى أن أمنح لك لو أصبحت أنا حاكم الأندلس.

- قال: إذ أصبحت حاكم الأندلس أريدك أن تضعنى على ظهر حمارى وتجعل جنودك يضر بونى بالعصى ويقولون هذا الكذاب هذا الكذاب.

- فقال صاحبنا الحمال حسنًا.

- وسئل صاحبه الذى عن يساره ماذا تتمنى أنت.

قال: أنا أتمنى إذا أصبحت حاكم الأندلس أن تعطينى قصرًا كبيرًا وحصانًا أبيض وجوارى حسان وبدأ صاحبنا يعدد أمانيه.

- وتمضى الأيام وبدأ صاحبنا بوضع يده على الخطوة الصحيحة.. المهم أن صاحبنا استطاع أن يحقق حلمه وحكم الأندلس.

- بل هو الحاكم الذى توسعت أرض الأندلس فى زمنه إلى أكبر سعة وحقت على يديه الفتوحات ووسعت المساجد إنه الحاكم الحاجب المنصور. وقد أمر وزيره أن يبحث عن صاحبيه فوجدهما فى السوق كل منهما يعمل فى نقل الأمتعة بحماره كما كان. فلما حضروا للحاجب المنصور قال لصاحبه الأول الذى كان عن يمينه ماذا تتمنى فى أيامنا الغابرة فقال أنا.. إنها كانت أحاديث ولت وانتهت فقال لا لم تنتهى.

- فقال هو للوزير: اجعله على حمارة وافعل به ما أراد.

- وقال لصاحبه الثانى ماذا تتمنى فقال الجوارى الحسان وأن تعطينى قصرًا وسط بستان وحصان أبيض فقال لوزير: اعطوه ما أراد.

فقال الوزير للحاجب المنصور كأنك قسيت على صاحبك الأول بقدر ما أعطفت وأكرمت الثانى.

- فقال: ليعلم أن الله على كل شيء قدير.

ونستفيد من هذه القصة عدة فوائد، منها:

- ١ - المتفائلون هم الذين يصنعون المجد لأنهم ولأنفسهم.
- ٢ - الفكرة الإيجابية المتفائلة هي التي تنطلق بك نحو أهدافها وأنت أنت صورة لما تعتقده عن نفسك.

### قصة متجر كبير لبيع اللحوم في شيكاغو

حدث أن دهن متجر كبير لبيع اللحوم في شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية باللون الأصفر فبدت اللحوم باهتة اللون وكأنها فاسدة فهجر الزبائن المتجر لهذا السبب، وعندما عاد صاحب المتجر إلى دكان متجره باللون الأخضر المائل إلى اللون الأزرق بدت اللحوم أكثر احمرارًا والعظام أكثر بياضًا مما أوحى بأنها لحوم طازجة فزادت مبيعاتها، كما كانت من قبل.

- إذا نظرت بعين التفاؤل إلى الوجود رأيت الجمال شائعًا في كل ذراته حتى القبح نجد فيه جمالًا.. "مصطفى السباعي".
- الفاشلون هم أناس لم يعرفوا كم كانوا قريبين من النجاح حين توقفوا.. "توماس أديسون".
- يقول أحد حكماء الصين "حينما ينغلق أمامك باب الأمل لا تتوقف لتبكي أمامه طويلاً لأنه في هذه اللحظة انفتح خلفك ألف باب ينتظرون أن تلتفت لهم".
- جلس شاب في خلوة مع نفسه ف وقعت عينه على نملة تحمل حبة من القمح وهي تفوق حجم النملة بكثير وكانت النملة تحاول أن تصعد بالحبة حائطاً مرتفعاً، وكان هذا يعتبر عملاً بالغ الصعوبة عليها، وقد حاولت تسلق الحائط بالحبة فسقطت منها حبة القمح فحاولت الصعود بها من جديد

فسقطت منها الحبة مرة أخرى، وهكذا كلما سقطت منها الحبة تحاول صعود الحائط بها من جديد وتكررت هذه المحاولات تسعة وستين مرة وفي المرة السبعين نجحت حتى وصلت إلى الهدف! لقد تعلم هذا الشاب من النملة درسًا في التحدى وعدم الفشل لن ينسأ طوال حياته فإن لحقه الفشل تسعة وستين مرة فقد ينجح في المرة السبعين.

### قصة عن مجموعة من المتسابقين المعاقين

كان هناك تسعة متسابقين معوقين جسديًا وعقليًا، وقفوا جميعًا على خط البداية لسباق مئة متر ركضًا، انطلق مسدس بداية السباق، لم يستطع الكل الركض ولكن كلهم أحبوا المشاركة فيه، وأثناء الركض انزلق أحد المشاركين من الذكور، وتعرض لشللانات متتالية قبل أن يبدأ بالبكاء على المضمار فسمعه الثمانية الآخرون وهو يبكي، فأبطئوا من ركضهم وبدءوا ينظرون إلى الوراء نحوه، وتوقفوا عن الركض وعادوا إليه كلهم جميعًا. فجلست بجانبه فتاة منغولية، وضمتة نحوها وسألتة: أتشعر الآن بتحسن؟ فنهض الجميع ومشوا جنبًا إلى جنب كلهم إلى خط النهاية معًا فقامت الجماهير الموجودة جميعًا وهللت وصفقت لهم، ودام هذا التهليل والتصفيق طويلًا، الأشخاص الذين شاهدوا هذا ما زالوا يتذكرونه ويقصونه.. لماذا؟ لأننا جميعنا نعلم في داخل نفوسنا بأن الحياة هي أكثر بكثير من مجرد أن نحقق الفوز لأنفسنا.. الحقيقة أنه لا يوجد وقت للعيش بسعادة أفضل من الآن فإن لم يكن الآن، فمتى إذن؟ السعادة هي رحلة وليست محطة تصلها، لا وقت أفضل كي تكون سعيدًا أكثر من الآن!! السعادة ليس لها طريق غامض ولا بحر طويل، بل السعادة ساكنة في قلب كل مخلوق، تحتاج إلى لحظة حاضرة تعيشها الآن وأنت تقرأ هذه الكلمات، هذه هي السعادة باختصار!! توافق زمني مع الاستغراق في اللحظة التي أنت فيها. بالتأكيد ستكون سعيدًا إذا فكرت بأن الحياة هي أنت!!

## نصائح وأقوال وعبارات عن التفاؤل والأمل

- ليست السطور التالية مجرد كلام جميل عابر، ولكنها مشاعر قلب عاشها حرقاً حرقاً ونبض إنسان حملها حملاً، واكتوى بنارها ألماً.. ولا تكن مثل مالك الحزين ذلك الطائر العجيب الذي يغنى أجمل ألحانه وهو ينزف، فلا شيء في الدنيا يستحق من دمك نقطة واحدة.

- لا تيأس إذا تعثرت أقدامك وسقطت في حفرة واسعة... فسوف تخرج منها وأنت أكثر تماسكاً وقوة والله مع الصابرين.

- لا تعتقد أن نهاية الأشياء هي نهاية العالم.. فليس الكون هو ما ترى عينك.

- لا تحزن إذا غدر بك أقرب الناس إليك.. فسوف تجد من يخرجك من الحزن ويعيد لك الحياة والابتسامة.

- إذا كان الأسس ضاع.. فبين يديك اليوم.. وإذا كان اليوم سوف يجمع أوراقه ويرحل.. فلديك الغد.

- لا تنتظر حبيباً باعك... ولكن انتظر من يضيء لك الحياة من جديد.

- إن لون السماء الرمادي يحرك المشاعر والخيال.. ولكن لون السماء أصفى من زرقته.. فابحث عن الصفاء ولو كان لحظة.. وابحث عن الوفاء ولو كان متعباً وشاقاً.

- لا تحاول البحث عن حلم خذلك وحاول أن تجعل من حالة الانكسار بداية حلم جديد.

- لا تسافر إلى الصحراء بحثاً عن الأشجار الجميلة فلن تجد في الصحراء غير الوحشة.. وانظر إلى مشات الأشجار التي تحتويك بظلها وتسعدك بشاها وتشجيك بأغانها.

- لا تبحث عن الحب في قلب باعك فلن تجد إلا حبه لنفسه.

- تمسك بخيوط الشمس حتى ولو كانت بعيدة.. وإذا لم تجد من يضىء لك قنديلاً فلا تبحث عن آخر أطفأه.

- تأكد أن في الحياة أشياء كثيرة يمكن أن تسعدك وأن حولنا وجوهاً كثيرة يمكن أن تضىء في ظلام أيامنا شمعة... فابحث عن قلب يمنحك الضوء.  
- لا تترك نفسك رهينة لأحزان الليالي المظلمة.. وابتسم فإن بعد الليل أصبح يرتسم.

- تفاءل ولو كنت في عين العاصفة.. غداً يزهر الربحان وتذهب الأحزان ويحل السلوان.

- قدم المديح للآخرين وابحث عن نقاط الجمال في الآخرين.. وحدث الآخرين عن أنفسهم تكتسب جبههم.

- الطريقة الوحيدة للتأثير في الناس هي التكلم بأسلوب يرغبه الناس.. والطريق إلى قلب الإنسان هو أن تكلمه فيها يسره.

- اجلس إلى نفسك كل يوم ولو وقت قصير.. ولا تجعل حياتك عبئاً لا يطاق.

- رسخ إيمانك بعدم وجود المستحيل في الحياة وتوكل على الله واشكره على كل حال.

- ليس هناك جميل ولا قبيح وإنما تفكير الإنسان هو الذى يصور أحدهما للإنسان.

- لا تفعل إلا ما هو لائق بالإنسان الكامل والشخصية المتزنة.. واحرص على الكمال حتى في أتفه الأشياء.

- لا تهتم بأراء الناس ولا تكثر بتقدهم لك.. إلا إذا كان مفيداً.

- إذا كنت تعرف الحق فتمسك به مهما كانت المصاعب (فإن قول الحق ينجي).



- نظم وقتك وعملك فالفوضى تخلق النكد والقلق والكراهية.
- لا تحمل في رأسك فكرة صعوبة الأشياء فتصبح كذلك.. وكن إيجابيًا دائمًا.
- كن متأكدًا بأن الصحة والنجاح تحتاج إلى إرادة.
- كل شخص تلقاه يفوقك في ناحية واحدة على الأقل وفي هذه الناحية يمكن أن تتعلم منه.
- لا تكن مغرطًا في الحساسية خاصة لبعض الناس.. ولا تسيء فهم نفسك..
- واكبر في عين نفسك.
- إذا جاءك سهم قاتل من أقرب الناس إليك، أو من أقرب الناس إلى قلبك..
- فسوف تجد من ينزع السهم ويعيدك للحياة والابتسامة.
- لا تستعجل الأمور فالأمور مرهونة بأوقاتها.. ولا تخاف ولا تخشى
- المجهول الغامض.
- توقع الخير والأمل والتفاؤل تجدهم ولا تتوقع الشر فيسرى إليك.
- ضع في مخيلتك بأنك أرقى من الناس جميعًا - خاصة الذين يتكبرون عليك - ولكن لا تشعر بالكبر تجاههم وعامل الناس بالتي هي أحسن.
- الأمل ربما يتلاشى.. لكن لا ينعدم.
- كوخ أضحكك فيك خيرًا من قصر أبكى فيه، وكوخ ملكى أعيش فيه أفضل
- من قصر أعيش ضيفًا فيه.
- كن كالنخلة ترمى بالأحجار وتعطى أطيب الثمار.
- لا تثقل يومك بهوم غدك فقد لا تجي هوم غدك وتكون قد حرمت
- سرور يومك.
- ليس الفخر أن لا تسقط ولكن الفخر أن تنهض كلما سقطت.
- يوجد دائمًا من هو أشقى منك، فابتسم ولا تسمح للخوف والقلق أن
- يستولى عليك.

## المحتويات

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| ١٥ | - مقدمة                                   |
| ١٩ | - مفهوم التفاؤل والأمل                    |
| ١٩ | أولاً: مفهوم التفاؤل                      |
| ٢٠ | ثانياً: مفهوم الأمل                       |
| ٢١ | ثالثاً: مفهوم التفاؤل                     |
| ٢٢ | - أنواع التفاؤل                           |
| ٢٣ | - أسباب التفاؤل والأمل                    |
| ٢٧ | - العوامل المؤثرة في التفاؤل والأمل       |
| ٢٩ | - آثار التفاؤل                            |
| ٣٠ | - فوائد التفاؤل .. وأهميته                |
| ٣١ | - أهمية التفاؤل والأمل في الحياة          |
| ٣٥ | - التفاؤل .. وفوائده الطبية               |
| ٤٣ | - أهمية التفاؤل في تحسين الأداء الوظيفي . |
| ٤٤ | - صفات وسمات الشخصية المتفائلة .          |

- لا يجبرو بعض الناس أن يكونوا ملوكًا حتى في أحلامهم، وهذا هو الخطأ الجسيم.

- كن واثقًا من نفسك وقدراتك على معالجة الأمور.. ولا تجهل مصدر قوتك الكامنة.

- لا تقلد أحدًا في الأمور السلبية والتشاؤمية.. وعود نفسك على التفاؤل والأمل ونشط تفكيرك.

- تفوق في المجالات التي تمتلك الموهبة فيها دون خوف.. والأمانى الحلوة تموت في نفوس الكسالى.

- عمرك كله هو اللحظة التي أنت فيها... فاستغلها ما استطعت.

- لا يجب أن تقول كل ما تعرف.. ولكن يجب أن تعرف كل ما تقول.

- تعلمت: أنه لا يجب أن تقيس نفسك بما أنجزت حتى الآن، ولكن بما يجب أن تحقق مقارنة بقدراتك.

- تعلمت: أن النجاح ليس كل شيء وإنما الرغبة في النجاح هي كل شيء.

- تعلمت: أن الذي يكون دخله مليونًا في السنة لا يعمل ١٠٠٠ مرة أكثر من الذي دخله ١٠٠٠ في السنة.. السر يكمن في كيفية تشغيل ذهنه.

- تعلمت: أنه إذا لم يجد الإنسان شيئًا في الحياة يموت من أجله، فإنه أغلب الظن لن يجد شيئًا يعيش من أجله.

- إنه من المخجل التعثر مرتين بالحجر نفسه.. والسقوط ليس فشلًا، وإنما الفشل أن تبقى حيث سقطت.

- تعلمت: أنه خير للإنسان أن يندم على ما فعل، من أن يتحسر على ما لم يفعل.

- لا تقف كثيرًا على الأطلال خاصة إذا كانت الخفافيش قد سكنتها والأشباح

عرفت طريقها، وابتحث عن صوت عصفور يتسلل وراء الأفق مع ضوء صباح جديد.

- لا تنظر إلى الأوراق التي تغير لونها، وبهتت حروفها، وتاهت سطورها بين الألم والوحشة.

لا تحاول أن تعيد حساب الأمس وما خسرت فيه.. فالعمر حين تسقط أوراقه لن تعود مرة أخرى، ولكن مع كل ربيع جديد سوف تثبت أوراق أخرى.. فانظر إلى تلك الأوراق التي تغطي وجه السماء.. ودعك مما سقط على الأرض فقد صارت جزءاً منها.

- لا تكن محطماً وترى الألوان الباهتة الكثيفة وتغفل عن اللون الناضج المشرق.

- لا تشاهد أو تقرأ كل صفحات الظلام أو القنوات الفضائية التي تدعو إلى الهدم واليأس والقنوط فهناك صفحات مشرقة وقنوات تبث الخير والفأل الحسن والكلمة الطيبة.

- كن دائماً على ثقة بأن الله يمهّل ولا يهمل وأن المستقبل بإذن الله تعالى.

- كن على قناعة دائماً أن حزن اليوم سيكون فرحاً وسروراً وجوراً في الغد ولا تحزن أبداً لأن النصر بإذن الله لا ريب فيه فعلينا ترديد هذه الكلمة الطيبة (حسبنا الله ونعم الوكيل).

- تفاعل دائماً بأن الدنيا ستفيض علينا بالفرح وتأتيك راغمة، فمن زهد فيها أته راغمة.

- كن مطمئناً أن رزقك في السماء كما أخبرنا المولى تعالى في سورة الذاريات (الآية: ٢٢) خذ بالأسباب فقط وتوكل على الله حق توكله ولا تتواكل فسيأتيك الرزق لا محالة.

- ابتعد عن اليأس ولا تقترب منه أبدًا، وكن دائمًا يقظًا وخذ بأسباب التفاؤل لأن القلب الذى يسكنه اليأس والقنوط قلب مدمر.

- اعلم أن التفاؤل يعلمنا الشعور بالحب والعطاء نحو الآخرين وهو نوع من أنواع السعادة للنفوس المتفائلة السعيدة، ويساعد على العطاء ويمنح القدرة على التجديد وتذوق الجمال فى كل شىء، فكن متفائلًا تشعر بالجمال من حولك.

- اعلم أن التفاؤل والإحساس به والشعور بحركته يولد التفكير السليم الإيجابى فكن متفائلًا تكن سعيدًا دائمًا.

### لا تفقد الأمل بالحياة:

- اعلم أن كل باب مغلق لا بد أن يفتح، اصبر ولا تيأس.

- اعلم أن كل واحد منا قابل لمئات البواب المغلقة ولم ييأس ولو كنا يائسين لظللنا واقفين أمام الأبواب.

- عندما تشعر أنك أوشكت على الضياع ابحث عن نفسك سوف تكتشف أنك موجود بالفعل، وأنه من المستحيل أن تضع وفى قلبك إيمان بالله، وفى رأسك عقل يحاول أن يجعل من الفشل نجاحًا ومن الهزيمة نصرًا.

- لا اتهم الدنيا بأنها ظلمتك.. فأنت تظلم الدنيا بهذا الاتهام.. أنت الذى ظلمت نفسك، ولا تظن أن أقرب أصدقاءك هم الذين يغمدون الخناجر فى ظهرك.. ربما يكونون أبرياء من اتهامك.. وربما تكون أنت الذى أدخلت الخناجر فى جسمك بإهمالك أو باستهتارك أو بنفاذ صبرك أو بقلبك أو بطشك وروعنتك أو بتخاذلك وعدم احتمالك.. ولا تظلم الخناجر وإنما عليك أن تعرف أولاً من الذى أدار ظهرك للخناجر، ولا تتصور وأنت فى ربيع حياتك أنك فى الخريف.

## املا روحك بالامل

- فالأمل في الغد يزيل اليأس من القلوب ويلهيك عن الصعوبات والمتاعب والعراقيل.

- الميل الواحد في نظر اليأس هو ألف ميل وفي نظر المتفائل هو بضعة أمتار قال رسول الله ﷺ: قال الله تعالى في الحديث القدسي: «يا ابن آدم إنك ما دعوتني ورجوتني غفرت لك على ما كان فيك، ولا أبالي، يا ابن آدم لو بلغت ذنوبك عنان السماء ثم استغفرتني غفرت لك ولا أبالي يا ابن آدم لو أتيتني بقراب الأرض خطايا ثم لقيتني لا تشرك بي شيئاً لأتيتك بقرابها مغفرة».

- لا تضع كل أحلامك في شخص واحد، ولا تجعل رحلة عمرك وجه شخص تحبه مهما كانت صفاته.

- لا تنتظر حبيباً باعك وانتظر ضوئاً جديداً يمكن أن يستل إلى قلبك الحزين، فيعيد لأيامك البهجة ويعيد لقلبك نبضه الجميل.

- واجه يومك بالإشراق.. وافتتح صباحك بالتفاؤل والأمل، واملاء رثيتك بعبق السماء مع ولادة وردة فجر جديد تهتز لها الحياة وتحفل.

- أيقظ عقلك بالنور، وابعث همتك لتطوى نهارك في فرح.

- باختصار: اغتسل بالنور منذ أن تفتح عينيك ليغدو يومك كله وضياء مشرقاً طيباً عطراً.

لكن كيف يكون ذلك..؟

إنما يكون ذلك.. وأكثر منه سيكون.. بأن تبادر إلى صلاة ركعتين قبيل صلاة الفجر.. تدخل بهما على مولاك جل جلاله.. تقف بين يديه.. تناجيه.. تناديه.. تدعوه.. تتضرع إليه.. تشكو إليه.. تطلب منه.. تركع له.. تسجد على أعتابه.. تذرف قطرة دمع كرأس إبرة..

هناك.. فى جوف الليل، حيث لا يراك أحد.. ولا تقع عليك عين فقط تتابعك الملائكة.. تشهدك، وتشهد لك.. تحتفى بك وتحتفل.. تدعو لك وتستغفر.. تحف بك، وتنشغل.. تلك لحظات ربانية صرفة.. لحظات سماوية رائعة.. لحظات أخرى صرفة!

لحظات يكون فيها (الخط) مفتوحًا وساخنًا.. مع السماء!!.. ثم تجلس حيث أنت تلهج بالاستغفار، لتكون واحدًا من موكب النور..

موكب المستغفرين بالأسحار الذين يجهم الله، ويرضى عنهم، ويصغى إلى استغفارهم ودعواتهم.. ويباهى بهم الملائكة الكرام.. إنها لحظات ربانية يتفتح فيها قلبك لينهل من بركات السماء وأنوارها وخيراتها... ألا تشاق إلى مثل هذه الكنوز السماوية الرائعة..؟ فما الذى يحول بينك وبين هذا؟؟ نفسك الأمارة!!

نعم.. نفسك الأمارة هى التى تحول بينك وبين هذه الأنوار.. احمل عليها بسيف المجاهدة، وقد لانت لك، وطاوعتك.

### مقولات عن التفاؤل والأمل:

مصطفى صادق الرافعى

- الأمل.. تلك النافذة الصغيرة، التى مهما صغر حجمها، إلا أنها تفتح آفاقًا واسعة فى الحياة.

- الثقة بالله أذكى أمل، والتوكل عليه أوفى عمل.

كونفوشيوس

- تذكر يا صديقى.. إن الأمل شىء جيد.. والأشياء الجيدة لا تموت أبدًا.

- الإنسان دون أمل كنبات دون ماء، ودون ابتسامة كوردة دون رائحة، ودون إيمان بالله وحش فى قطع لا يرحم.

- لا تبك إذا ذهب الشمس، فدموعك ستحجب عنك رؤية النجوم.

- إن الغروب لا يحول دون شروق جديد.

- بدل أن تلعن الظلام، أوقد شمعة.

نورمان كازنس

- لولا الأمل في الغد لما عاش المظلوم حتى اليوم.

- أجهل وأروع هندسة في العالم أن تبنى جسرًا من الأمل على نهر من اليأس.

- الأمل ليس حلمًا، بل طريقة لجعل الحلم حقيقة.

- هناك أشخاص هم الأمل بذاته.

- لماذا الخوف، والشمس لا تنظلم في ناحية إلا وتضئ في ناحية أخرى؟

- إذا فقدت مالك فقد ضاع منك شيء له قيمة، وإذا فقدت شرفك فقد ضاع

منك شيء لا يقدر بثمن، وإذا فقدت الأمل فقد ضاع منك كل شيء.

- ليس المحزن أن يموت الإنسان، ولكن المحزن أن يموت ما بداخله.

- الأمل لا علاقة له بالمنطق.

توماس كارليل

- العقل القوى دائم الأمل، ولديه دائمًا ما يبعث على الأمل.

- صوت يهمس بأذني باستمرار، أكاد اسمعه، يقول: ظلام الليل لن يطول.

يقول إبراهيم الفقي:

- إن التحرر من خرافة عدم وجود الوقت الكافي، هي أولى المحطات التي

نتطلق منها إلى حياة منظمة واستغلال أمثل للوقت وللحياة بشكل عام.

- يجب أن يكون إحساسك إيجابيًا مهما كانت الظروف، ومهما كانت

التحديات، ومهما كان المؤثر الخارجي.. فاستعن بالله ولا تعجز.

- أحيانًا يغلق الله سبحانه وتعالى أمامنا بابًا لكي يفتح لنا بابًا آخر أفضل منه،



لكن معظم الناس يضيع تركيزه ووقته وطاقته في النظر إلى الباب الذى أغلق، بدلاً من باب الأمل الذى انفتح أمامه على مصراعيه.

هوبرت همفري

- المؤمن كالورقة الخضراء، لا يسقط مهما هبت العواصف.

- حسنًا يا صديقى، ليس ما يأخذونه منك هو المهم.. بل المهم هو ما تفعله بما يتبقى لديك.

روبرت شولر

- ليس المهم ما يحدث لك، بل المهم ما الذى ستفعله بما يحدث لك.

جبران خليل جبران

- فى قلب كل شتاء ربيع نابض.. ووراء كل ليل فجر باسم.

- هناك من يتذمر لأن للورد شوكا.. وهناك من يتفاءل لأن فوق الشوك وردة.

على أدهم

- الفرق بين نظرة الإسلام والنظرة التشاؤمية، هو أن الإسلام ينظر للحياة كما ينبغى أن تكون، أما التشاؤم فإنه ينظر للحياة كما هى.

بيرون

- أحب النظر إلى الجانب المشرق من الحياة.. لكننى واقعى بما يكفى لأدرك أن الحياة تركيبة معقدة.

- المتشائم.. أحق يرى الضوء أمام عينيه، لكنه لا يصدق.

يقول ونستون تشرشل:

- يرى المتشائم الصعوبة فى كل فرصة، أما المتفائل فيرى الفرصة فى كل صعوبة.

أنطونيو جرامسكى:

- أنا متشائم بسبب الذكاء، ولكنى متفائل بسبب العزيمة.

هيلين كيلر:

كل شيء له نكهته، حتى الظلام والصمت.. وأنا تعلمت أن أكون سعيدًا  
بصرف النظر عن الحالة التى أنا فيها.

يقول ليونارد كوهين:

هناك شرخ فى كل شيء.. فهكذا يدخل النور.

يقول بورمان:

- لا تعتقد أن نهاية الأشياء هى نهاية العالم، فليس الكون هو ما تراه عيناك.  
- التفاؤل يمنحك هدوء الأعصاب فى أخرج الأوقات.

يقول مصطفى السباعى:

- إذا نظرت بعين التفاؤل إلى الوجود، سترى الجمال شائعًا فى كل ذراته.

يقول ألبير ساميه:

- المتفائل يقول: عن كأسى مملوءة إلى نصفها.. والمتشائم يقول: إن نصف  
كأسى فارغ.

- إذا شعرت بالتشاؤم، تأمل الورد.

يقول ستيفن كوفى:

- سيكون يومك مشابهاً للتعبير المرتسم على وجهك سواء كان ذلك ابتسامة  
أو عبوسًا.

يقول مارك توين:

- امنح كل يوم الفرصة لأن يكون أجمل أيام حياتك.

يقول جيروم:

- الأفضل دائماً أن نتطلع للأمام بدلاً من النظر إلى الخلف.

يقول نورمان فنسنت بيل:

- قد تتحمل الأمل ساعات، لكن لا ترضى باليأس لحظة.

- لا تيأس، فعادة ما يكون آخر مفتاح في مجموعة المفاتيح هو المناسب لفتح

الباب.

**عن رواية الشيخ والبحر. أرنست همنغواي:**

- إنها حماقة أن يسيطر اليأس على الإنسان، وفي اعتقادي أن اليأس نفسه خطيئة.. ولست واثقاً أنني أفكر باليأس أو أؤمن به.. هناك في الحياة أفراد يعيشون في اليأس.. دعهم يفكروا فيه هم، أما أنت أيها العجوز فلقد خلقت لتكون صياداً عظيماً.

- يقول روبرت ليجتون:

- الزهرة التي تتبع الشمس تفعل ذلك حتى في اليوم المليء بالغيوم.

يقول روث رينكل:

- لا تخف من الظلام.. فإنها تعني أن هناك ضوءاً يسطع في مكان ما قريب.

يقول زجلر من كتابه (فوق القمة):

- الخوف هو بر الأمان الوهمي الذي يبدو وكأنه واقع.

- قد يمنعك الآخرين عن فعل شيء لبعض الوقت، لكنك أنت الذي تمنعهم

كل الوقت.

- يفشل الناس كثيراً ليس بسبب نقص القدرات، وإنما بسبب نقص في

الالتزام.

يقول توماس أديسون:

- أكبر الفاشلين هم أولئك الذين يخشون من التجربة.

- إننا لا نعيش إلا حياة واحدة، وبالرغم من أن كلنا يعلم ذلك إلا أن القلة

فقط هي من تعمل من أجل ذلك، القلة فقط هي التي تهتم في الحال لتؤمن لنفسها أقصى فائدة في تلك الحياة.

- الآمال العظيمة تصنع الأشخاص العظماء.

يقول وليم جيمس:

- إذا كنت تنشئ التميز، فتصرف كأنك تملكه.

يقول جوهان غوته:

- كل الأفكار الحكيمة تم التفكير فيها آلاف المرات، ولكن لنجعلها أفكارنا

علينا أن نفكر فيها مرة أخرى بصدق، حتى تتغلغل جذورها في أعماق تجاربنا.

- يجب أن نطور ونغير ونجدد من أنفسنا وإلا تحجرنا.

يقول ألكسيس كاريل:

- لا يستطيع الرجل تغيير نفسه بدون ألم.. فهو نفسه الرخام وهو نفسه

النحات.

يقول ابن القيم:

- في القلب حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفة الله.

يقول صلاح الدين الأيوبي:

- لو شعرت ببعيد الناس عنك أو بوحشة أو غربة، فتذكر قربك من الله.

- كل عسير إذا استعنت بالله فهو يسير.