

# الفصل التاسع

## خطة للسعادة والتخلص من التوتر العصبي

المقدمة:

خطة تحقيق الصحة والسعادة والنجاح

- (١) لكي تستمتع بالصحة البدنية والعقلية.
- (٢) لكي تعرف مركب النقص وتغلب عليه.
- (٣) لكي تتمكن من محبة الناس.
- (٤) لكي تتكيف في عملك.
- (٥) لكي تغلب على الخوف واستعادة الأمن النفسي.
- (٦) لكي تتعلم كيف تبدأ أعمالك في وقتها.
- (٧) خطة للاستمتاع بالحياة.
- (٨) اتخذ لنفسك فلسفة في الحياة.
- (٩) لكي تنجح في زواجك.
- (١٠) لكي تمنح العالم خير ما تستطيع.

obeikandi.com

## الفصل التاسع:

### خطة للسعادة... والتخلص من التوتر العصبى

#### المقدمة:

#### ماذا نبقى من الحياة؟

الإنسان الطبيعى سيجيب على ذلك بقوله:

«الصحة. والسعادة. والنجاح».

وهذه الأمور التى تريدها وننشدها جميعاً، ومع ذلك كم منا سعى لتحقيقها!

إن سير الحياة على وتيرة واحدة: أكل، ونوم، وعمل. من أهم وأشيع أسباب التعاسة والشقاء.

خطط عملك، واعمل على تنفيذ خطتك.

إن جانباً كبيراً من سعادتنا فى الحياة يتوقف على مدى تخطيطنا، إذا تعثر تنفيذ الخطة التى تم رسمها بسبب اعتراضها عوائق فجائية، يمكن فى هذه الحالة وضع خطة جديدة لتساير الظروف المتغيرة...

وضع خطة معناه العمل على تحقيقها، والنجاح فى تحقيقها يفضى بك إلى السعادة، والثقة بالنفس، والإقدام على الحياة بحماس وأمل.

وفيما يلي خطة من عشرة بنود تساعد على اكتساب الصحة والسعادة والنجاح:

### (١) خطة تحقيق الصحة والسعادة والنجاح:

#### (١) لكي تتمتع بالصحة البدنية والعقلية:

يجب أن تنال القدر الكافي من النوم، وتروض نفسك على الاعتدال في تناول الطعام، وتخلق عادات معيشية طيبة. فارع قواعد الصحة الملائمة لك ورفه عن نفسك بمختلف أنواع التسلية.

#### (٢) لكي تعرف مركب النقص وتتغلب عليه:

ادرس مواضع الضعف و عوض نفسك عن النقص. ضع قائمة بقدراتك وإمكانياتك وحلل أخطاءك وأصلحها، وتعلم كيف تحل مشاكلك الشخصية بحذق وحصافة.

- وتكشف عن الدوافع التي تخفي وراء سلوكك.

- افهم ما فيك من مركب النقص وتغلب عليه... تجنب اليأس نهائياً.

- أصلح شخصيتك من وقت لآخر، كلما دعت الضرورة، واجعلها كما تود أن تكون.

#### (٣) لكي تتمكن من محبة الناس:

- كن صادقاً، ولكن في لياقة وكياسة. وتوخ المرح في مناقشاتك.

- تجنب التهكم والسخرية في الجدل، تعلم كيف تتقبل النقد بصدر رحب، وكيف تكسب الأصدقاء عن طريق الاحتمال، والتسامح، والحب.

- كن عطوفًا غير أناني. تجنب كل مظاهر الغرور، ولا تكن صلب  
الرأى.

#### (٤) لكى تتكيف مع عمك:

اهتم بعمك وأده فى مهارة، وتجنب البطء، ولا تضيع وقتك فى أحلام  
اليقظة. وكن سمحًا متعاونًا، واحذر أن تكون شديد الحساسية، وكف عن  
البحث عن الأخطاء. ولا تهمل مظهرك الخارجى.

- ولا تجعل لك أعداء فى العمل. واهتم بشئونك وحسبك. وأحسن  
تقدير الغير.

- عليك أن تقوم بالعمل الذى يتناسب مع قدراتك وظروفك لكى  
يصادفك النجاح من خلال الثقة بالنفس وتجنب الشعور بالنقص.

- عليك أن تقتنع بوضع حدود مناسبة لقدراتك، وعدم المبالغة فى  
الحماس والطموح المبالغ فيه حتى تتمكن من تنفيذ خططك وتجنب  
ال فشل وتحقق النجاح الذى تتمناه.

#### (٥) لكى تتغلب على الخوف واستعادة الأمن النفسى:

- يتطلب ذلك مواجهة السبب الرئيسى للخوف أو القلق.

- التعامل مع الآخرين حتى مع الشخص الذى يكون له رصيذاً من  
العداءات بحجة حينئذ تساعد عدوك، وتعود إلى حالة الاستقرار مرة  
أخرى.

- عليك أن تقوى علاقتك بالله، الأمر الذى يعطيك اطمئناناً داخلياً.

- فى حالة الخوف من المستقبل... سوف يكون الإيمان والعلاقة بالله  
هى الضامن الوحيد للتحكم فى هذا الخوف وتلاشيته نهائياً.

- لا علاج للخوف سوى الإيمان بالله ورحمته وعفوه وكرمه. ولن يساور الخوف قلباً عامراً بالإيمان.

#### (٦) كى تتعلم كيف تنفذ أعمالك فى وقتها:

- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد. بل لا تؤجل عمل الساعة إلى الساعة التالية. ويتطلب منك هذا إرادة قوية.

- لا تتوقف عن التعليم. وسر دائماً فى طريق التعليم والتقدم. ولا تكن كسولاً.

- واجتهد فى تحقيق آمالك. واحذر أن تثبط همتك.

- وجه جهودك إلى هدف واحد وتمم ما بدأت به دائماً...

- حدد أهدافك بالتفصيل حسب مواهبك وارسم طرق التنفيذ.

- جاهد بكل قوتك لتنفيذ البرنامج، حتى تحقق الهدف الذى ترمى إليه.

- لا تتراجع ولا تهرب من الأعمال الشاقة التى ستلقاها وستصادفك العراقيل والأشواك والصدمات.

#### (٧) خطة للاستمتاع بالحياة:

- روض نفسك على أن تصبح ذا مزاج معتدل. ولا تكن متشائماً.

- اضحك كثيراً، واكسب أقصى ما تستطيع من الأصدقاء.

- احصل على نصيبك الأسبوعى من التسلية والترفيه.

- اخلق اهتمامات جديدة. استمع إلى الموسيقى.

- اقرأ كثيراً من الكتب الجديدة.
  - استمتع بكل لحظة من حياتك، واستعمل كل ما فيك من ملكات فكرية وبندنية في الاستمتاع بمباهج الحياة.
  - واجه الصعوبات بقلب جرىء، ونفس مطمئنة. ولا تنظر إلى الوراء أو إلى الجانب، بل انظر دائماً إلى الأمام. واضعاً أمامك تحقيق الأهداف والنجاح في الحياة مهما كلفك ذلك من الجهد والسعي.
- (٨) اتخذ لنفسك فلسفة في الحياة:

- تمسك بعقيدتك الدينية. ودافع عن مثلك العليا. واخلق في نفسك مناعة ضد اليأس. ولا تكن مفرطاً في إرهاق الضمير. وقلل من النزعة المادية في نفسك. وكف عن استغلال أصدقائك. تجنب التحيز والتعصب. ولا تحقد على أحد. ولا تكن مغروراً. كن لطيف المعشر ودوداً مخلصاً.
- مارس أن تحب الناس إلى أن يصبح ذلك شيئاً أصيلاً في نفسك. فيحبوك أيضاً.

(٩) لكي تنجح في زواجك:

- اجعل من الزواج مغامرة غرامية دائمة. وشهر عسل مستمر.
- تجنب الغيرة، والجدل، وكن منصفاً. واجعل نصب عينيك إدخال السرور والسعادة والتضحية من أجل الشريك.
- كن عطوفاً متسامحاً، تعلم كيف تضحى، ولا تنتقد، ولا تؤنب بقسوة واضبط عواطفك. ولا تقتصد في مظاهر التعبير عن عواطفك لزواجك.

- تجنب المشاجرات والاشتباكات والعبارات النابية.
- شارك الزوجة فى أعباء المنزل ورعاية الأبناء لتكون قدوة للأبناء فى المشاركة والتعاون.
- كن قدوة فى التصرفات والسلوك من خلال تحليك بصفات الصدق، والوفاء، والتعاون، والتضحية. والبعد عن الحقد والكراهية.
- تجنب: الكذب، والغيرة، والشك، وعبوس الوجه. والمبالغة فى الرصانة والجدية.

#### (١٠) لكى تمنح العالم خيراً ما تستطيع:

- كن نافعاً، اجتماعياً، وشارك الآخرين فيما تعلمته من تجاربك.
- كن مصدر وحي وإلهام لغيرك. . . وأشرك العالم معك فى نجاحك.
- أمدد يد المعونة فى الأمور الجديرة.
- عاون البائس، وساعد المحتاج، ورفه عن المكتئب.
- تقبل تبعات الحياة فى رضاء، وابذل جهدك فى كل ما تؤديه.
- وكن جزءاً من العالم الذى تعيش فيه.

#### وأخيراً:

يمكنك أن تحقق الصحة والسعادة، والتخلص من التوتر العصبى، إذا حاولت أن تنفذ الخطة المذكورة أعلاه، كى تتمكن من الاستمتاع بالحياة السعيدة الهادئة المتزنة المستقرة الخالية من عوائق القلق والخوف.

وتستطيع أن تصل إلى قلوب الناس وتنال حبههم وتعاطفهم وودهم:

\* بالكلمة الطيبة التى تخرج من القلب وتجد طريقها بسهولة إلى القلب.

\* بالكلمة الطيبة المخلصة تفتح لك قلوب الناس.

\* وبالتواضع والبساطة تجد لك وسادة مريحة محاطة بالحب والاحترام فى كل قلب . . . . . فيستوحّد قلبك مع قلوب البشر فى رسالة تنطلق من الأرض إلى السماء تلهج بحب الله . . . . . وتخرج منك الكلمة الطيبة فتنتشر المحبة والسلام على الأرض.

فالشخص الذى تتاح له فى طفولته فرصة الاستمتاع بالحياة الاجتماعية السليمة. وتهيأ له أسباب الاختلاط بالناس وعقد الصداقات، مثل هذا الشخص من المستحيل تقريباً أن يصاب بالاضطراب النفسى أو العقلى، حتى ولو كان غير سعيد فى أسرته.

فوجوده خارج البيت بين أقرانه أو مشاركته لأبناء جيله، وممارسة الأنشطة المختلفة، يزوده بالطمأنينة النفسية التى يفتقدّها فى بيته، وتعوضه خسارته فى أسرته الصغيرة بالكسب العظيم الذى يجنيه مع أسرة المجتمع الكبيرة.

### وأخيراً؛

فإنه فى يد الأم مفتاح السعادة أو الشقاء للأبناء، مفتاح الثقة أو الخوف، مفتاح الأمل أو اليأس . . . . . فعليها أن توفر لطفلها السعادة، والثقة، والأمل، كى تسعد به، ويسعد الوطن مستقبلاً.