

من كتاب: حياة بلا توتر

(د. إبراهيم الفقي)

* "إذا أردت أن تكون سعيدًا فَتَعَلَّمْ كيف تتحكم في شعورك وتقديراتك، وتأكد تمامًا أن يكون كوبك خاليًا؛ فهذا هو مفتاح السعادة" (حكمة)

* يظن بعض الناس أنَّ الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح، ولكن العكس هو الصحيح، حيث إن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة.

* لا يوجد إنسان تعيس ولكن توجد أفكار تسبب الشعور بالتعاسة إن لم تكن سعيدًا داخليًا لن تكون سعيدًا خارجيًا، وإن لم تكن سعيدًا بحياتك الآن لن تكون سعيدًا بأي حياة.

* السعادة الحقيقية تكمن في حب الله تعالى.

* السعادة في بيتك فلا تبحث عنها في حديقة الآخرين.

*الإنسان لابد أن يجعل لنفسه أهدافًا عليا ومفيدةً يحققها وينشغل بالسعي إليها، بدلاً من أن يعيش مع الأمور والأشياء الصغيرة ويجعل منها أهدافًا كبرى وهي في الواقع تنغص عليه حياته، ويضيع وقته في ملاحقة أمور سطحية أو أمور لاهية، ثم يغضب ويخاصم ويغتم إذا لم تتحقق، فكلما كانت أهدافك راقيةً وعاليةً كلما كنت أقرب إلى السعادة.

* السعادة والاستمتاع بالحياة مرحلة وليست مُحصَّلةً تليها، لا وقت أفضل كي تكون سعيدًا أكثر من الآن، فَعِشْ وتمتع باللحظة الحاضرة واغتنم الفرصة قبل فواتها.

* اسأل نفسك دائماً: لماذا أنا متوتر وحزين وقلق، فرمما تجد أنها أسباب واهية وغير حقيقية.

*كتب نابليون هيل: "إن أكثر من 90% مما نتوقع أن يكون سلبياً ويسبب لنا قلقاً وخوفاً لا يحدث على الإطلاق، ولو أن الشخص انتظر لوجد ماكان يقلقه غير حقيقي، وأما عن 10% الباقية فهي أشياء لا يكون عند الإنسان فيها تحكم، مثل: تَغْيِيرِ الطقس أو موت أحد الأقارب.

* هناك ثلاثة أشياء نهدف إليها في الحياة:

1- معرفة مانريد.

2- الحصول عليه.

3- الحمد لله والشكر له على ما حصلنا، ثم الاستمتاع به.

وأعقل الناس من يحقق الاتزان في الأشياء الثلاثة.

* (إن كل ما حققته ليس سوى نتيجة لكل ما كنت تفكر فيه).

* (إن الحياة ليست فقط أن تكون حياً، بل أن تكون بصحة جيدة).

* تجنب التوتر باتباع مايلي:

- الراحة والاسترخاء وعدم إجهاد النفس بما لاتستطيع تحمله.

- اطردهم في دقائق ولا تمنحها الفرصة لتدميرك.

- سَيِّطِرْ على غضبك.

- قاوم الضغوط بالصبر يقول الله (عزوجل): "وما يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ

صبروا وما يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حِظٍّ عَظِيمٍ".

* لكي يصمد الفرد في مواجهة المكائد والشائعات والأكاذيب عليه أن

يهمل ويتجاهل هؤلاء الظالمين، الذين يطلقون هذه الشائعات

والأكاذيب، وأن يكون واثقاً من أن تجاهله لهم سوف يضعه في

موقف القوة، بل قد يثير لدى هؤلاء الخصوم الظالمين مشاعر القلق،

هذا النوع من الصبر هو الذي ورد في الآية: "فاصبر على ما يقولون

وَسَبَّحَ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى."

فهو إشارة مباشرة للإسراع بالتدريب على الحلم والفيء من الغضب، أي الخروج السريع من دوامة الانفعال قبل أن تتغير بيولوجية الجسم وتتهيج أجهزته وتشتعل خلاياه.

*وجهة نظر: الذي هو الذي يحول الخسائر إلى أرباح، والجاهل هو الذي يجعل من المصيبة مصيبتين.

*انظر دائماً للأمور من الزاوية الإيجابية، وَمَتَّعْ بِمَا تَعْمَلُ، واستمتع بحياتك، ولا تحبط نفسك فيما تفعل؛ فالحياة تستحق منك أن تبتسم وأنت تعمل.

* "لا توجد مشكلة يستعصي عَلَيَّ حَلُّهَا، وسوف أتغلب على أي مشكلة بالصبر والحلم والاتزان والتَّعَقُّلُ، لحظات من الخلوة والتأمل تحقق لي الهدوء والتوازن والتركيز، وتدفع في نفسي- قوة هائلة لمواصلة الطريق". (برتراندرسل)

* تَفَكَّرْ فِي نِعْمِ اللَّهِ عَلَيْكَ وَاشْكُرْ.

* لا يوجد طريق للسعادة؛ لأنها هي الطريق.. السعادة الحقيقية تكمن في حب الله (تعالى).

*"يكون المرء سعيداً بمقدار الدرجة التي يقرر أن يكون عليها من السعادة". (أبراهام لنكولن)

* من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى التعاسة:

1- البعد عن الله (سبحانه وتعالى):

إذا كنت تشعر بالملل أو الضجر أو الحزن أو الضيق أو الكآبة، فاعلم بأن هناك تقصيراً في حقوق الله عليك، فابدأ بمراجعة حساباتك مع الله، حاول أن تسد الخلل في علاقتك بالله ثم بعلاقتك بالناس. أوصيك بصلاة ركعتين في ثلث الليل الأخير تناجي فيها الله بقلب صادق مليء بالحسرة والندم على ما فات.

2- ضعف القيم:

القيم القوية تولد الحماس المشتعل الذي يعطي لك دافعاً للعمل والذي يُؤكِّد بدوره السلوك.

3- نقص الاحتياجات وعدم الأمان:

للإنسان احتياجات رئيسة، وفي حال نقص إحداها سيتولد لديه شعور بالتعاسة، وهي:

(البقاء- ضمان البقاء- تبادل الحب- التقدير- الانتماء) للوطن، للدين، للقوم..)

-استغلال الشخصية- الإنجاز-الرضا والاستمتاع (الرضا عن الذات والاستمتاع بالإنجازات لشحن الطاقات من جديد)- التغيير (تغيير في الروتين اليومي).

- (لولا وجود المعنى لضاعت الأحلام، ولولا وجود الأحلام لضاعت الإنجازات).

- أعط معنى لحياتك، المعاني تستمد من قيمك، فكلما كانت قيمك قوية، كان لديك معانٍ بالنسبة للأشياء، وبالتالي أشبعت هذه الحاجة عندك.

4- عدم الرضا والعرفان والشكر:

- يقول علماء النفس: إن كثيراً من الهموم والضغوط النفسية سببها عدم الرضا، فقد لانحصر على ما نريد، وحتى لو حصلنا على ما نريد فقد لا يعطينا ذلك الرضا التام.

- الرضا نعمة عظيمة روحية لا يصل إليها إلا مَنْ قوي بالله إيمانه وحَسَنَ به اتصاله، والمؤمن راضٍ عن نفسه وراضٍ عن ربه؛ لأنه آمن بكماله وجماله وأيقن بعدله ورحمته ويعلم أن ما أصابه من مصيبة فيأذن الله.

- ليكن لسان حالك: اللهم خَطِّطْ لي؛ فإني لا أحسن التخطيط، اللهم دَبَّرْ لي؛ فإني لا أحسن التدبير".

- "إذا انتظرت التقدير ستقابل بالإحباط التام" (ويليام جيمس)

5- عدم حب الذات وتقبلها:

- يقول خبراء علم النفس:

صَعَفَ التقدير الذاتي هو سبب كل مشاكل الإدمان في العالم، إن شعور الإنسان بالدونية هو من أشد ما يجعله غير متزن نفسياً، على الإنسان أن يقدر نفسه بنفسه، وأن يعلم أن الله (تعالى) جعله أشد المخلوقات وأقواها وأقدرها على الإنجاز.

- انتظار التقدير من الناس لا طائل من ورائه أبداً، فكلُّ مشغول بحياته الخاصة ومشاكله.

6- التركيز على المادة والحياة المادية.

7- تراكم الأحاسيس السلبية من الماضي:

ما الماضي إلا حلم، وما المستقبل إلا رؤية، فلولا وجود الماضي لما كان هناك خبرات وتجارب.

- إذا لم يكن الهدف الذي تحققه هو هدفك الشخصي، فلن تنال السعادة عند تحقيقه.

8- الخوف والقلق من المستقبل:

-التفكير يُؤدِّد غَضَبًا، الغَضَبُ يُؤدِّد اكتئابًا، الاكتئاب يُؤدِّد ضياعًا، الضياع يُؤدِّد حزنًا.

* يقول حكيم: السعادة الطبيعية والحقيقية والدائمة التي لا تزول مصدرها واحد، أتدري ماهو؟ إنه النفس، وحين تشعر بأنك مقتنع بكل أعمالك التي تؤديها ومسرور بها، وواثق من نفسك، ومؤمن بربك، وتحس بأن الله راض عنك وعن أعمالك، ولا تجد ذنباً مَحْمَلاً على ظهرك، سترضى حينها عن نفسك، وتحس حينها براحة بال ونفس لا مثيل لها، وتصبح سعيداً سعادةً دائمةً لا تزول إلا إن أردت أنت ذلك، ستقوى تلك السعادة مع الأيام كلما زاد الإيمان بالله والرضا عن النفس، لن يكون هناك إنسان سعيد مثل سعادتك.

* الأسباب العشرة للسعادة:

1- الارتباط بالله (عزوجل):

يعني أن تفعل كل ما أمرك به وأن تبتعد عن كل ما نهاك عنه وأن تتزود من النوافل بكثرة، وأن تبتعد عما يكرهه (سبحانه وتعالى) هذه هي السعادة الحقيقية.. سعادة الإيمان، قال (تعالى): "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّه حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ".

2- قوة القيم العليا:

من الإخلاص - الصدق - المحبة - التسامح.

3- نقاء النية والضمير والرضا التام.

4- إدراك وتقدير الأركان الذاتية والعمل بها.

5- الاتزان في الأركان السبعة: (الروحي- الصحي- الشخصي- العائلي- المهني- الاجتماعي- المادي).

* من الإيحاءات الإيجابية التي تؤدي بنا للوصول إلى صحة نفسية جيدة:

1- التوكل على الله.

2- الرضا.

3- أن يكون لحياتك معنى.

4- التحسن المستمر: أي يحسن الإنسان نفسه باستمرار، وذلك بالتعلم والمطالعة، فالتحسن المستمر يعطي الإنسان ثقةً بنفسه، ويجعل صحته النفسية أحسن.

5- نظافة المحيط والهندام.

6- الترفيف: مثل مشاهدة برامج التنمية البشرية، الخروج مع الأصدقاء، ممارسة أي نشاط يشعره بالراحة.

7- الصحة الصالحة: المرء على دين خليله فلينظر أحكم من يخال.

8- البعد عن العادات السلبية، مثل: الغيبة والنميمة، والسهر، والتدخين.

9- الاسترخاء: ولو ربع ساعة يوميًا، أي إن الإنسان مجرد أن يستلقي ويغمض عينيه ويتنفس بطريقة صحيحة، ويتنفس بطريقة بطيئة وبعمق لمدة ربع ساعة يوميًا، سيساعده هذا على التمتع بصحة نفسية جيدة.

10- البعد عن القلق والغضب: أثبتت الدراسات أن 95% من الأشياء التي نخاف أن تحصل لنا في المستقبل لا تقع، بالتالي فلا داعي أن نقلق أو نخاف أو نغضب لما في ذلك من أضرار على الجسم.

11- التخيل الابتكاري: ص.69

12- الإيحاءات الإيجابية:

أنا أتحدث مع نفسي وعن نفسي بطريقة إيجابية، مما سيكسبني قوة في الشخصية وثقة في النفس، وصورتي الذاتية أو إدراكي الذاتي سيكون إيجابيًا، وهذا سينعكس على صحتي النفسية بالإيجاب.

* "إن الشيء الوحيد الذي يميز بين شخص وآخر هو النظرة السليمة تجاه الأشياء". (غاندي)

*تمرين: ص.100

6- السلام الداخلي والراحة النفسية.

7- التسامح دون شروط والعطاء دون مقابل.

* (قوة الحب والتسامح في حياتنا يمكن أن تصنع المعجزات).
* (الصفح عن الآخرين هو أول خطوة نحو الصفح عن أنفسنا).
* يقول الله (عزوجل): "خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين".

8- تحديد الأهداف وتحقيقها: التخطيط.. تمرين ص114.

* "السعادة إحساس تحصل عليه عندما تكون مشغولاً لدرجة لا تستطيع معها أن تحزن". (جيمس بروير).
* "إن الإنسان الذي ينظر إلى حياته على أنها عديمة المعنى ليس تعيساً فحسب، بل يكاد يكون غير صالح للحياة". (ألبرتاينشتين)

9- العيش في الحاضر.

* "إن الإنسان يشعر بالهدوء في مواقف الخوف عندما يتخيل أسوأ ما يمكن أن يحدث، ويقنع نفسه بأن حياته لن تنتهي". (برتراندرسل)

* تَدَكَّرْ أن: الأحزان في هذه الحياة والظروف التي تواجهها ليست إلا عقبة تعيق استمرارنا في العطاء وتسلب الفرحة منا، وكل ما علينا هو أن نقف أمامها بقوة ولا نستسلم للضعف ونرضخ له.

- لاتجعلها تتجراً على إنزال دمعتك.
-ازرع بذور الأمل في أعماق قلبك.

لا تستسلم لليأس وظلامه القاسي، فأنت تستطيع العيش بنور الأمل والتفاؤل؛ فهما المفتاح الذي يدخلك للسعادة من أكبر أبوابها.

- عَشْ حياتك بالألوان ولا تَقُل: لأستطيع؛ لأنك تستحق ذلك وبجدارة، فلا تحرم نفسك، أنت تملك قوة هائلة تستطيع بها مواجهة الآلام، نعم الآن وبقوة واجه أحزانك بالأمل، ولَوْن حياتك بكل الألوان.

*القوانين السبعة للسعادة:

1- قانون الحب:

كل شيء ينبع من الحب، فأى شيء آخر لا يؤدي إلى الحب فهو غير نابع من الحب.

2- قانون التسامح:

هو أساس الطاقة المُجَرَّدة، لكن بلا حب لا يوجد تسامح.

3- قانون العرفان:

أحلى شيء هو العرفان بالجميل، لأنه يُؤدِّد المودة والمحبة.

4- قانون الانجذاب:

أي شيء تفكر فيه وتربطه بأحاسيسك يجذب إليك من نفس النوع.

5- قانون الوفرة:

أعط لتأخذ.

6- قانون العودة:

ما تفعله يعود إليك بنفس النوع والطريقة.

7- قانون السبب والتأثير:

أي سبب له تأثير عليك وعلى من حولك.

* التمرّس على الاهتمام بالآخرين والتفكير فيهم، ومحاولة إدخال شيء من السرور والسعادة والبهجة على قلوب أحبائنا مما يرضي ربنا، ويزين دنيانا، ويخرجنا من ظلام أنفسنا إلى أنوار العطاء الرحب.

* قالوا عن السعادة:

- يقول د. جيمس باري:

"إن سر السعادة ليس في أن يعمل المرء ما يحب، بل في أن يحب ما ينبغي أن يعمل".

- جمال الدين الأفغاني:

"النقود لا تحقق السعادة، إنها فقط تهدئ الأعصاب أحياناً".

- مصطفى لطفى المنفلوطي:

"حسبك من السعادة، ضمير نقي، ونفس هادئة، وقلب شريف".

- فريديك بريفس:

"لا تتوقف السعادة على الحظ والبخت، وإنما على العمل ومواصلة الكفاح الدائم".

- حكيم:

"أنت لا تحتاج إلى البحث عن السعادة، فهي ستأتيك حينما تكون قد هيات لها موقع إقامتها في قلبك".

- غاندي:

"تتوقف السعادة على ماتستطيع إعطاءه، لا على ماتستطيع الحصول عليه".

- تولستوي:

"إننا نبحث عن السعادة غالباً وهي قريبة منّا، كما نبحث في كثير من الأحيان عن النظارة وهي فوق عيوننا".

- جان لاروترا:

"إن أكبر مشاعر السعادة هو أن يحدد المرء لنفسه هدفاً، ثم يسعى إلى تحقيقه بجد واجتهاد، ثم يحققه فعلاً".

- حكيم:

"السعادة تفرع بابنا كل يوم، ولكننا لا نسمع صوت قرعها لأنه يضيع بين أصواتنا العالية، وصياحنا، وندبنا للحظ".

- راندل:

"أزرع البسمة في وجهك، تحصد السعادة في قلوب الناس".

- علي بن أبي طالب:

"السعادة خلو الصدر من الغل والحسد، والسعيد من خاف العقاب فأمن، ورجا الثواب فأحسن".

* فلسفة إبراهيم الفقي في السعادة:

- لا يوجد إنسان تعيس، ولكن توجد أفكار تسبب الشعور بالتعاسة.

- لو لم تكن سعادتك داخليةً لن تكون خارجيةً.

- إن لم تكن سعيدًا كما أنت الآن، فلن تكون سعيدًا عندما تصبح ماتريد.

- إن لم تكن سعيدًا بما عندك الآن، فلن تكون سعيدًا بما تحصل عليه لاحقًا.

- لو نظرت حولك وعرفت حقيقة من أنت لن تستطيع إلا أن تكون سعيدًا.

- لا يوجد طريق للسعادة؛ لأن السعادة هي الطريق.

- السعادة الحقيقية تكون في حب الله (عز وجل).

* الإيمان يذهب الهموم ويزيل الغموم، ارض بقضاء الله، وتوكل عليه.

- أوصد أبواب الماضي، مامضى مات وانتهى.
- اترك المستقبل حتى يأتي ولا تهتم بالغد، وعش دقائق يومك.
- عليك بالمشي و الرياضة واهجر الفراغ والبطالة.
- جدد حياتك ونوع أساليب معيشتك.
- كن نفسك، لاتقلد الآخرين واقنع بصورتك وموهبتك ودخلك وأهلك وبيتك؛ تجد الراحة والسعادة.
- تفاءل ولا تقنط ولا تيئس، وأحسن الظن بربك؛ فإنه رحيم بك.
- أحسن إلى الناس وقدم الخير لهم.
- من أعظم أبواب السعادة دعاء الوالدين، فاغتنمه ببرهما.
- قيد خيالك؛ لئلا يجمع بك في أودية الهموم، وحاول أن تفكر فيما منحك الله من النعم والمواهب.
- العمل الجاد المثمر يحرر النفس من النزوات والخواطر الآثمة والقلق.
- لاتنظر إلى الدنيا بنظارة سوداء، فأنت الذي تلوّن حياتك.
- أتريد السعادة حقًا؟ لاتبحث عنها بعيدًا؛ إنها بداخلك.

- بناءً على قانون الارتباط الثلاثي، إذا أردت أن تغير حياتك فغير
المفكر، أي غير تفكيرك ونظرتك للأشياء.

- تعلم لغة جديدة، تعلم كل يوم كلمة جديدة من القاموس، وفي
خلال سنة سيرتفع مستوى معرفتك بدرجة مذهلة.