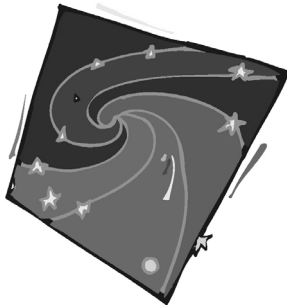


متى أشعر بالسعادة؟



في محاضراتي عن (سيادة الذات) أسمع تعليقات مختلفة من الحاضرين مثل:

- لو امتلكت شقة فسيحة سأشعر بالسعادة أو.....
- لو أني اشتريت سيارة جديدة سأشعر بالسعادة أو.....
- إذا استطعت إنقاص وزني سأشعر بالسعادة أو.....
- لو أني أصبحت مالكا لعملي الخاص سأشعر بالسعادة أو.....
- لو أن زوجي يتوقف عن الشخير أثناء النوم سأشعر بالسعادة أو.....



فلكي يشعر كل شخص من هؤلاء بالسعادة فإنه ينتظر أن يحدث له شيء بعينه، أي بمعنى آخر: أن كلا منهم يقول : إنه سيكون تعيشا ولن يشعر بالسعادة، وإلا إذا حصل على ما يريد، أي : إنهم يعتقدون أن اقتناءهم لشيء محدود سيكون هو السبب في شعورهم بالارتياح والسعادة.

يظن بعض الناس أن الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح، ولكن العكس هو الصحيح، حيث أن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة. فهل أنت أحد هؤلاء الذين ينتظرون شيئاً بعينه، أو شخصاً محدداً يجعلك تشعر بالارتياح والسعادة؟ هل حدث أنك كنت متلهفًا إلى الحصول على شيء معين، وبعد حصولك عليه قلت في نفسك : (هل هذا هو كل ما كنت أنتظره؟).

لقد كان ألفيس بريسلي المغني الأمريكي المشهور يمتلك كل شيء يمكن أن يتمناه أي إنسان في حياته، فقد كان وسيماً ، وله شهرة عالمية وعلى درجة كبيرة من الثراء.... ومع ذلك لم يكن سعيداً في حياته، والمطربة داليدا كان تجري دائماً وراء الشهرة فسافرت إلى فرنسا، وحققت هناك النجاح العظيم، ومع ذلك لم تكن سعيدة، أتعلم أين هما الآن؟ لقد ماتا، فقد أنهما حياتهما بالانتحار، لأنهما لم يكن لديهما السيطرة على عواطفهما وأحاسيسهما، ولم يكونا سعيدين في حياتهما.

وفي الحقيقة كل منا كان ضحية للشعور بالضيق في وقت ما في حياتنا، وكلنا أيضاً سجناء للعواطف والأحاسيس السلبية التي قد تكون في صورة خوف، أو حزن ، أو ألم... وهناك بعض النسا الذين يحاولون الهرب من مشاكلهم بتعاطي المخدرات، أو شرب الخمر، أو التدخين، أو الشراهة في الأكل، أو حتى مشاهدة التلفاز لفترات طويلة.

وللأسف فإن هذه العادات السلبية تتسبب في أضرار أكثر،
وتسلب الإنسان قدرته على الشعور وتعطيه مهرّباً مؤقتاً، وتكون
آثارها السيئة أكبر بكثير على المدى الطويل.

والآن ... ألم يحن الوقت لنحضر أنفسنا من القيود ونتوقف عن
البكاء على الماضي؟

ألم يحن الوقت لنسيطر على عواطفنا، ولا نسمح لأي إنسان، أو
أي شيء أن يملئ علينا ويختار لنا أحاسيسنا؟

لا يوجد إنسان نعيم:

ولكن توجد أفكار تسبب الشعور بالتعاسة، إن لم تكن سعيداً
داخلياً لن تكون سعيداً خارجياً، وإن لم تكن كما أنت الآن لن تكون
سعيداً عندما تصبح ما تريد، وإن لم تكن سعيداً بحياتك الآن لن
تكون سعيداً بأي حياة، إن لم تكن سعيداً بأهلك ووطنك لن تكون
سعيداً بأي أحد، لو نظرت حولك وعرفت حقيقة من أنت لن
تستطيع أن تكون غير سعيد.

لا يوجد طريق للسعادة؛ لأنها هي الطريق.
السعادة الحقيقية تكمن في حب الله سبحانه وتعالى.

يتبادل الناس فيما بينهم الأمنيات بعام سعيد، وهذا ما يحدث أيضاً
مع كل مناسبة أو عيد، وهذا ما دفعني للسؤال: هل السعادة مطلب
مرهون بالأعياد والمناسبات؟ ولماذا التركيز فقط على تمني السعادة في
هذه المناسبات؟ هل يعتقد الناس أننا غير سعداء ولذلك يتمنون لنا
معرفة طريقها؟

السعادة في متناول أيدينا

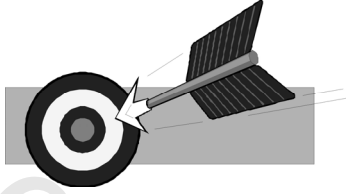


(السعادة في بيتك فلا تبحث عنها في حديقة الآخرين) ، لكننا غالبًا ما نغفل عنها، بل وننظر إلى ما لدى الآخرين على أساس أن بلوغ ما عندهم هو منتهى السعادة، لم نعد راضيين بما بين أيدينا ، بل دائما ما ننظر إلى ما عند الآخرين ونتمنى ما هو في حوزتهم، بينما معجزة السعادة تكمن في مواصلة اشتهاؤ ما نملك والحفاظ عليه بدلا من ضياع العمر في تمنى ما قد يكون سبب تعاستنا إن نحن حصلنا عليه ألم يقل أوسكار وايلد: «ثمة مصيبتان في الحياة ؛ الأولى: ألا تحصل على ما تريد، والثانية: أن تحصل عليه دون الاستمتاع به».

سعادتك في داخلك فلماذا تبحث عنها

بعيداً وتسافر في طلبها؟

(عندما تضحك؛ يضحك العالم معك، وعندما تبكي؛ تبكي لوحداك) أجعل قلبك كأفئدة الطير خالية نقية، وعندما تضع رأسك على وسادتك فلا تحمل حقداً ولا ضغينة لأحد، واجعل الصفح والتسامح ونسيان ذنوب الآخرين مبدؤك في الحياة؛ تعيش السعادة الحقيقية، ومما يساعدك على الشعور بهذه السعادة أن تنظر في نفسك وتصلح من عيوبك، فربما التعاسة التي تحملها بين جنبيك سببها تصرفاتك الشخصية.



والإنسان لابد أن يجعل لنفسه
أهدافاً علياً ومفيدة يحققها وينشغل
بالسعي إليها، بدلاً من أن يعيش مع
الأمر والأشياء الصغيرة ويجعل منها
أهدافاً كبرى وهي في الواقع تنغص عليه حياته، ويضيع وقته في
ملاحقة أمور لاهية، ثم يغضب ويخاصم ويغتم إذا لم تتحقق، فكلما
كانت أهدافك راقية وعالية كلما كنت أقرب إلى السعادة.

رحلة وليست محصلة تليها،
لا وقت أفضل كي تكون سعيداً
أكثر من الآن، فعش وتمتع
باللحظة الحاضرة واغتنم
الفرصة قبل فواتها.



التوتر ابن القلق



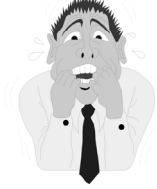
في إحدى الجامعات الأمريكية، التقى بعض خريجيها في منزل أستاذهم العجوز بعد سنوات طويلة من مغادرة مقاعد الدراسة، وبعد أن حققوا نجاحات كبيرة في حياتهم العلمية ونالوا أرفع المناصب، وحققوا الاستقرار المادي والاجتماعي، وبعد عبارات التحية والمجاملة، أخذ كل منهم يتأفف من ضغوط العمل وضغوط الحياة التي تسبب لهم الكثير من التوتر والقلق، وغاب الأستاذ عنهم قليلاً ثم عاد يحمل إبريقاً كبيراً من القهوة، ومعه أكواب من كل شكل ولون، وأكواب صينية فاخرة، وأكواب ميلامين، وأكواب زجاجية وكريستال وبلاستيك، بعض هذه الأكواب كانت في منتهى الجمال تصميمًا ولونًا، وبالتالي كانت باهظة الثمن، بينما كانت هناك أكواب من النوع الذي تجده في أفقر البيوت.

قال الأستاذ لطلابه: تفضلوا، وليصب كل واحد منكم لنفسه القهوة. وعندما أصبح كل واحد من الخريجين ممسكًا بكوبه تكلم الأستاذ مجددًا قائلاً: هل لاحظتم أن الأكواب الجميلة فقط هي التي وقع عليها اختياركم، وأنكم تجنبتم الأكواب العادية؟ ومن الطبيعي أن يتطلع الواحد منكم إلى ما هو أفضل، وهذا بالضبط ما يسبب لكم القلق والتوتر، ما كنتم بحاجة إليه فعلاً هو القهوة وليس الكوب،

ولكنكم تسابقتم على الأكواب الجميلة الثمينة، وبعد ذلك لاحظت أن كل واحد منكم كان مراقباً للأكواب التي في أيدي الآخرين. فلو كانت الحياة هي القهوة، فإن الوظيفة والمال والمكانة الاجتماعية هي الأكواب، وهي بالتالي مجرد أدوات تحوي الحياة ونوعية الحياة... القهوة تبقى نفسها لا تتغير.

وعندما نركز فقط على الكوب فإننا نضيع فرصة الاستمتاع بالقهوة (الحياة)، وبالتالي أنصحكم بعدم الاهتمام بالأكواب والفناجين، وبدلاً من ذلك أنصحكم بالاستمتاع بالقهوة.

**والقلق حالة توتر شاملة ومستمرة،
نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو
احتمالي يصاحبه خوف غامض وأعراض
جسمية ونفسية.**



أراد رجل أن يبيع بيته لينتقل إلى بيت أفضل، فذهب إلى أحد أصدقائه، وهو رجل أعمال وخبير في أعمال التسويق، وطلب منه أن يساعده في كتابة إعلان لبيع البيت، وكان الخبير يعرف البيت جيداً، فكتب وصفاً مفصلاً له أشاد فيه بالموقع الجميل، والمساحة الكبيرة، ووصف التصميم الهندسي الرائع، ثم تحدث عن الحديقة وحمام السباحة... وقرأ كلمات الإعلان على صاحب المنزل الذي أصغى إليه في اهتمام شديد وقال: أرجوك أعد قراءة الإعلان مرة أخرى. وحين أعاد الكاتب القراءة صاح الرجل: يا له من بيت رائع! لقد ظللت

حياة بلا نون

طول عمري أحلم باقتناء مثل هذا البيت، ولم أكن أعلم أنني أعيش فيه إلى أن سمعتك تصفه، ثم ابتسم قائلاً: من فضلك لا تنشر الإعلان، فبيتي غير معروض للبيع.

في الحقيقة هذا آفة يعاني منها الكثيرون، فهناك نوع من الناس مهما بلغ من نجاح يرى دائماً ما عند الآخرين، ولا يرى الأشياء التي بيده مما يسبب له التوتر والقلق.



أنواع القلق



١- **قلق اجتماعي:** وهو الاحتكاك والإحباط في علاقات اجتماعية.

٢- **قلق شخصي:** وهو يتعلق بذات الشخص نفسه. وينقسم إلى:

أ- **قلق واقعي:** وهو قلق موضوعي، وله واقع خارجي وطبيعي.

ب- **قلق عصبي:** ينتج تحت وطأة الغرائز الفطرية والوراثية... وهذا القلق خطير جدًا.

ج- **قلق أخلاقي:** يأتي نتيجة حدث يتعلق بالضمير.

٧٠٪ من همومنا التي تحول دون سعادتنا سببها الأول والرئيسي هو المال، وليست زيادة المال جوابًا للسعادة لدى معظم الناس في الحقيقة، وقد رأيت ذلك يحدث، ولا ينتج زيادة الدخل إلا زيادة الإنفاق وزيادة الصراع والصداع والهموم، ليس المال غير الكافي سبب حزن وقلق معظم الناس؛ بل جهلهم في إنفاق ما لديهم من مال. علينا أن نجد خطة لإنفاق المال، ولنتذكر أننا إذا ملكنا الدنيا

حياة بلا نوم

بأسرها لن نستطيع أن نتناول أكثر من ثلاث وجبات في اليوم، ولن ننام إلا على سرير واحد في وقت واحد.

نوقف:

فلتسأل نفسك دائماً: لماذا أنا متوتر وحزين وقلق؟ فربما تجد أنها أسباب واهية وغير حقيقية.

كتب نابليون هيل: «إن أكثر من ٩٠٪ مما نتوقع أن يكون سلبياً ويسبب لنا قلق وخوف لا يحدث على الإطلاق، ولو أن الشخص انتظر لوجد أن ما كان يقلقه غير حقيقي، وأما عن الـ ١٠٪ الباقية فهي أشياء لا يكون عند الإنسان فيها تحكم، مثل: تغير الطقس، أو موت أحد الأقارب، أو ما إلى ذلك».

هناك ثلاثة أشياء نهدف إليها في الحياة:

- ١- معرفة ما نريد.
- ٢- الحصول عليه.
- ٣- الحمد والشكر لله عز وجل والرضا بما حصلنا عليه ثم الاستمتاع به.

(وأعقل الناس من يحقق الاتزان في الأشياء الثلاثة!!)



ما هي أسباب القلق والتوتر؟



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

التوتر يؤثر على الناس باختلاف هواياتهم، ووظائفهم، وبيئاتهم، ونحن نعمل بجد طيلة حياتنا من أجل أن نشعر بالتوتر، فمثلاً: تمنيت أن تعمل في وظيفة راقية، وأن يكون لديك سيارة ومسكن وغيرها، فإذا تحققت لك أمنياتك فإنك تعود إلى نقطة البداية وتطلب المزيد، والتوتر مرافق لك في كل ذلك، وهو يختلف باختلاف الناس وهمومهم، فممنهم من يساعده التوتر لتحقيق المراد، بينما آخرون يؤدي بهم إلى الشعور بالإحباط واليأس.

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

هل التوتر مفيد أم ضار لنا؟

التوتر يقلل من إنتاجية الفرد ويفقده التركيز والثقة في النفس، بينما التوتر القليل جيداً يفقد الثقة وعدم تقدير الذات؛ لذلك فأنت بحاجة لأن يكون عقلك الواعي مدرّكاً للأمر، حتى يستطيع عقلك اللاواعي أن يدافع عنك ضد التوتر، وسوف يكون ذلك بطريقة آلية.

حياة بلا نور

بهذه الطريقة سوف تستطيع أن تنعم بحياة سعيدة؛ لأنك سوف تخضع التوتر وتوظفه لتحقيق أهدافك، ومن ثم الوصول إلى النجاح المنشود.

من أسباب التوتر:



١- الأفكار المكبوتة: (آلام وفشل الماضي والخوف من المستقبل).

٢- الرغبات والاحتياجات والتوقعات غير المسددة في مجال العلاقات- الإنجازات- الممتلكات- المظهر- محبة الآخرين- والشهرة).

٣- عوامل حيوية: كإثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور زمرة من الأعراض الجسمية وذلك بتأثير مادة الإبنفرين على الأجهزة المختلفة، وقد وجدت ثلاث نواقل في الجهاز العصبي تلعب دورا مهما في القلق النفسي وهي:

(أ) النورابنفيرين (NOREPNEPHRIN)

(ب) السيروتونين (Serotonin)

(ت) الجابا (Gaba).

٤- العوامل الوراثية: أثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية واضحة في القلق النفسي لاسيما في مرض الفزع (Pani Disorder).

درجات التوتر:

(١) **التوتر البالغ الشدة:** الذي يحدث للإنسان نتيجة حادثة

ذات أثر كبير على الفرد؛ ك وفاة أحد المقربين، أو فسخ علاقة مهمة، أو الإصابة بمرض خطير.

(٢) **التوتر الشديد:** وهو توتر يصاحب أحياناً تغير العمل أو

التخصص الدراسي.

(٣) **التوتر المعتدل:** وهو توتر يحدث نتيجة مشاكل دراسية أو

مشاكل مع الرئيس في العمل.

(٤) **التوتر الضعيف:** وقد يحدث نتيجة بعض الظروف

العائلية أو تغير عادات الطعام والحمية.

أعراض التوتر:

تختلف أعراض التوتر من شخص لآخر بحسب قدرة الشخص على التعامل مع الموقف الذي نجم عنه التوتر، وبشكل عام يمكن تقسيم هذه الأعراض إلى:

١- **أعراض نفسية**، وتشمل: الشعور بعصبية أو التحفز،

الخوف وعدم الإحساس بالراحة، الكسل وفقدان الشهية

أو زيادتها، الأرق، ضعف التركيز، الضحك أو البكاء

بدون سبب.

٢- أعراض فسيولوجية جسمية: كخفقان القلب، مشاكل في

التنفس، رعشة في اليدين، آلام في الصدر، برودة في الأطراف، اضطرابات المعدة ، وغير ذلك.

ويؤثر القلق النفسي أيضًا على التفكير والتركيز والذاكرة، مما يكون له مردود سلبي على التحصيل الدراسي أو العملي.

نجنب النونر:



يذهب الكثير من الناس في أوروبا والغرب للعمل ابتداء من يوم الاثنين حتى مساء يوم الجمعة، إن أيام الاثنين تسبب كآبة للكثير من الناس، يوم الاثنين قد يكون يوم خطر على صحتك، هناك دراسة متابعة طويلة المدى لـ

(٤٠٠٠) رجل وجدت أن (٣٨) رجلا مات من النوبات القلبية المفاجئة يوم الاثنين، بينما فقط (١٥) رجلا مات يوم الجمعة، حتى الرجال بدون تاريخ مرض القلب، الاثنين كان خطراً جداً عليهم؛ إذا هناك حاجة لتخفيف الضغط خلال الأسبوع أيضًا.



حياة بلا توتر... كيف؟



الحل يتمحور في علاج القلق:

أ) علاج نفسي:

- تحديد أسباب القلق وإعادة الثقة بالنفس.
- الإرشاد والنصح بتقديم المشورة لصاحب القلق.

ب) علاج بيئي:

تعديل العوامل البيئية السيئة، وذلك بتخفيف الأعباء والضغط والتعاون على البر والتقوى.

ج) الاستعادة بالله:

وهذه أهم أنواع العلاج، مع الإيمان التام بالقضاء والقدر ولزوم الاستغفار، فعن ابن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «من لزم الاستغفار؛ جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا، ورزقه من حيث لا يحتسب».

د) التسامح والصبر أقوى الأسلحة:

عندما يصيبك التوتر والإجهاد وتضايقك تصرفات الآخرين، فلا تترك دمك يغلي في عروقك، وجسمك يلتهب بنيران الغيظ والضغينة، فالمتسامحون الذين ينسون الإساءة بسرعة ولا يحتفظون

حياة بلا نور

بها- وهو ما أكدته نتائج دراسات عديدة - أقل عرضة للاضطرابات النفسية والجسدية ، وقلما يزورون الأطباء.

مضار القلق:

- ١- دليل ضعف الإيمان وقلة اليقين.
- ٢- حرمان النفس من الطمأنينة.
- ٣- عدم استقرار النفس وعدم ثبات القلب.
- ٤- يورث الشك وعدم الثقة بالغير.
- ٥- سبب للشقاء وحرمان الخير.
- ٦- حصول الخوف والهلع لأحقر الأمور.
- ٧- يورث الإنسان المهالك.
- ٨- يفقد الإنسان القدرة على التركيز والقدرة على الاستمرارية بالعمل.
- ٩- يسبب فقدان الشهية واضطرابات بالأكل، قلة النوم، عصبية المزاج، علاقات اجتماعية هشة، عدم الاستمتاع بالحياة، الاكتئاب، الانتحار.
- ١٠- بعض الناس يصيبهم القلق نتيجة حب الدنيا بشكل مغلوط:

(الطمع+ طول الأمل والبعد عن الله عز وجل).

لماذا:

♥ لماذا نحزن ونقلق ونتوتر ونزعج ونضطرب والعمر مجرد لحظات؟!

♥ لماذا يملكنا الطمع في منصب أو كرسي ومنصبنا لا يتعدى أن يكون حفرة في القبر؟!

♥ لماذا نظلم الضعفاء، ونسى الحقوق، ونترك الباب مواربا للقلق الأخلاقي ليلتهم نفسياتنا؟!

♥ لماذا والحياة عربة تقودنا إلى جنة عرضها السموات والأرض أعدت للمتقين؟

♥ لماذا قلوبنا كالحقيرة فلنحمل بها الحب والزهد والقناعة لتكتمل السعادة الحقيقية؟

لنجنب النور انبع ما يلي:

١- الراحة والاسترخاء وعدم إجهاد النفس بما لا تستطيع تحمله.

ويفيد الاسترخاء كذلك في تطوير علاقة الفرد بالآخرين؛ فالشخص الهادئ الذي لا يثور صورته أفضل لدى الناس من الشخص كثير الصراخ، الذي عادة ما يكون أقل حظاً في كسب احترام ومحبة الناس له، بل والحصول على حقوقه أيضاً.

إن تنظيم ساعات النوم والراحة والاسترخاء أمر ضروري، أنت تحتاج على (٧-٨) ساعات نوم يومياً.

٢- اطرده الهموم في دقائق، ولا تمنحها الفرصة لتدميرك:

تمر أوقات علينا نشعر فيها بتراكم الضغوط وزيادة الهموم. وإليك في السطور القادمة خطوات بسيطة، لكنها فعالة جداً، تساعدك على إيقاف وطرده الأفكار السلبية الكثيرة والتصورات المخيفة المقلقة التي تسبب هذه الضغوط والهموم:

* اجلس منتصب الظهر على مقعد مريح، في مكان هادئ، مريح للنفس، خال من الإزعاج والمؤثرات المشتتة للانتباه.

* اجعل الضوء خافتاً نوعاً، وجو الحجرة معتدل الحرارة.

* قم بارتداء ملابس خفيفة غير ضيقة لتمكنك من الاسترخاء.

* ضع أمامك ساعة أو منبه.

* تنفس بانتظام وعمق وبطء، ولاحظ تنفسك الهادئ العميق.

* امنع عقلك من الشرود والتفكير في أي مشكلة أو صدمة أو

موقف مؤلم تعرضت له، وذلك بأن تأمر عقلك حتى يتوقف

تماماً عن التفكير في هذه البؤر الملتهبة المؤلمة التي عانيت

ولا زلت تعاني منها.

* في البداية ركز على ملاحظة جسدك المسترخي وأنفاسك

المنتظمة، والهدوء وهو يدخل ويخرج من أنفك ورئتيك ببطء

وعمق.

* بعد ذلك ابدأ في ترديد وتكرار كلمات "ذكر الله" أو تكرار آيات قصيرة أو "آية الكرسي" بعمق، بحيث يتردد صداها في أركان نفسك وكيانك ويتشبع عقلك بها، اطرء من ذهنك أو تفكيرك أي فرصة للشروء بعيداً، وأن تكون على يقين بأنك تقوم بطرد الأفكار السلبية السيئة وشطبها من ذهنك وحذفها من ذاكرتك، مستعينا بهذه الآيات الكريمة والأذكار المطهرة.

* أن تستمر في ذلك التدريب ما بين ١٠ إلى ٣٠ دقيقة، ويفضل أن تواظب عليه أكثر من ٣ شهور.



ان جميع الافكار الانهزامية
والسلبية .. المفاهيم والتصورات
المحبطة والمنشائمة .. الأفكار
المخيفة والانهزامية قد تعصف
بعقل ونفس الإنسان، فتدمره
بالموم والاضطرابات النفسية!

استخدام التدريب الذي تحدثنا عنه في السطور السابقة بخطواته التي قدمناها لكم، يساهم بصورة فعالة في إيقاف وطرء تلك الأفكار والتصورات المدمرة.



سيطر على غضبك



الغضب لا يفرز إلا الضغينة والحقد، وهو نار تحرق العقل وتسحق البدن وتصيبه بأمراض لا حصر لها.

التحكم في انفعال الغضب والسيطرة على النفس من الأمور بالغة الأهمية، لكي ينجح الإنسان في حياته ويستطيع أن يتوافق مع نماذج البشر على اختلاف طباعها وأخلاقها، ولكي يتفادى أيضًا كثرة الصدام والاحتكاك والذي يحصد بسببه خصومات وعداوات كثيرة. ويتفق معظم علماء النفس على أن الغضب ضرورة لحماية النفس من عدوان العالم الخارجي، ولكنه في غاية الخطر عندما يزداد ويستمر.

ويشبه البعض الغضب بالبخار المضغوط في إناء محكم، وإذا لم يجد منفذًا لخروجه فإنه يصيب الفرد بمرض أو أكثر من تلك المجموعة المسماة بالأمراض النفسجسمية، مثل:

قرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم،
والذبحة الصدرية، والقولون
العصبي، والصداع العصبي المزمن..
إلخ، ويعبر البعض عن ذلك بأن
الغضب إذا لم يخرج فسوف يستقر في
أحشائك.



قاوم الضفوك بالصبر:

أما الصبر.. فيساعدنا على التخفيف من الإجهاد الجاسم على أعصابنا، وبالصبر نكتسب الهدوء، ويقل لدينا إفراز هرمونات التوتر (الأدرينالين) و (الكورتيزول)، وبالتالي تسترخي العضلات وتتسع الأوعية الدموية وينخفض ضغط الدم، ويقل معدل ضربات القلب، وتحسن وظائف جهاز المناعة فينتج الأعداد الكافية من خلايا التي تحمي الجسم وتقضي على الجراثيم وتقاوم الأمراض المختلفة، فيعيش الفرد حياة سعيدة هادئة ويتمتع بالصحة وطول العمر.

يجب على الإنسان دائماً أن يغرس في نفسه تلك المعاني والمفاهيم العظيمة التي وردت في آيات عديدة لطرده الأفكار والتوقعات الانهزامية الهدامة واستعادة توازنه والشعور بالطمأنينة والثقة والأمان، ومنها ما يقوي العزم على الصبر.



يقول المولى عز وجل في كتابه الكريم: ﴿وَمَا يُلْقِهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾ [فُصِّلَتْ: ٣٥].

ولكي يصمد الفرد في مواجهة المكائد والشائعات والأكاذيب، عليه أن يهمل ويتجاهل هؤلاء الظالمين الذين يطلقون عليه هذه الشائعات والأكاذيب، وأن يكون واثقاً من أن تجاهله لهم سوف يضعه

في مواقف القوة، بل قد يثير لدى هؤلاء الخصوم الظالمين مشاعر القلق الذي ما يلبث أن يتحول إلى نوع من الخوف والترقب، وهذا النوع من الصبر هو الذي ورد في الآية الكريمة:

﴿ فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا
وَمِنْ أَنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴾ [طه: ١٣٠].

غليان الدم في العروق.. حقيقة:

قامت عالمة النفس الأمريكية كاشلين لولر بإجراء تجربة في جامعة "تينيسي" الأمريكية عن أثر بعض الضغوط على عدد كبير من الطلاب، فوجدت أن مجرد التفكير أو التحدث عن معاني الإساءة والخيانة التي يتعرض لها الإنسان لدقائق معدودة، يؤدي إلى تغيرات ملحوظة في ضغط الدم ومعدل نبض القلب ومستوى التوتر العضلي، وزيادة في معدلات الموصلات العصبية والنشاط الكهربائي في الجهاز العصبي، ناتجة عن ضخ عدد من الهرمونات والمواد الناقلة العصبية تسبب فيها وصفته بحالة "غليان الدم في العروق"!

ولقد أذهشني - بل أذهلني - حقا ذلك الحديث الشريف، ومدى الإعجاز السلوكي والعلمي في مضمونه الذي يقول ﷺ فيه: «خير بني آدم البطيء الغضب السريع الفيء، وشرهم السريع الغضب البطيء الفيء» (أخرجه الترمذي).

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.

كن نفسك



عندما بدأ تشارلي تشابلن ينتج الأفلام، ألح عليه المخرج أن يقلد ممثلاً مشهوراً في ذلك الوقت، لكن لم ينجح تشابلن إلا عندما مثل شخصيته فلنبعد عن تقليد الآخرين، ولنجد أنفسنا ونكون أنفسنا، عندما التقى والداك وتزوجا، كانت هناك فرصة واحدة من بين ٣٠٠.٠٠٠ بليون أخ وأخت ربما كانوا مختلفين عنك.

إنك خلق آخر شيء آخر، إنه نهجك أنت من خلال صفاتك وقدراتك، فإنه منذ خلق آدم عليه السلام إلى أن ينهي الله العالم لم يتفق اثنان في الصورة الخارجية للجسم... إن جمال صوتك أن يكون منفرداً، وإن حسن إلقاءك أن يكون متميزاً.

كان هناك رجل يحب جمع الأشياء العجيبة، فوجد ذات مرة بيضة نسر فوضعها مع بيض الدجاج، وبعد فترة فقس البيض، فنشأ النسر بين الدجاج، وعاش كأنه أحدهم، وبعد فترة رأى النسر مخلوقاً يشبهه في السماء. وكلما اقترب هذا المخلوق منهم فإنهم يسارعون بالاختباء ويقولون له: اختبئ فإن النسر سيلتهمك.

وبعد فترة فكر: ألسن نسرًا؟ والدجاجات يقنعونه أنه دجاجة، وبعد صراع فكري طويل قرر أن يكون نسرًا، والدجاجات تهبط

عزيمته، ولكنه قرر، ففرد جناحيه وحلق عاليا في السماء، عندها أحس بشعور رائع: إنه نسر وليس دجاجة.

وهذه نصيحة قدمها الموسيقار ارفنج برلين إلى زميله جورج جيروشين، وهي: "كن نفسك" فعند أول لقاء بينهما كان ارفنج برلين بارعًا ومشهورًا في الموسيقى، في حين كان جورج جيروشين ملحنًا بادئًا وناشئًا في الموسيقى؛ إذ كان يتقاضى أجرا قدره ٣٥ دولارا في الأسبوع، وشعر الموسيقار برلين بمواهب جيروشين الموسيقية فأراد أن يستخدمه عنده كسكرتير، على أن يعطيه ثلاثة أضعاف المبلغ الذي كان يأخذه من قبل، ثم قدم له هذه النصيحة مع العرض الذي قدمه له: (أنصحك بالألتقبل؛ لأنك لو وافقت فستحاول أن تجعل من نفسك ارفنج برلين آخر). وقد تقبل جيروشين النصيحة، وأصبح على مر الأيام من أكبر الموسيقيين العالميين.



إنك نفسك في هذه الدنيا، فاغبط نفسك على هذا، وجاهد بالذي وهبك الله إياه من طاقات. قال ايمرسون: **سيعرف الإنسان يوما أن الحسد جهل، وأن التشبه بالغير انتحال للشخصية ذاتها، وعلى المرء أن يتقبل نفسه على علتها،**

ويرضى بها كما قسمها الله له... إن الأرض المملأى بالخيرات لن تمده ببذرة منها ما لم يجاهد ويناضل للحصول على ما يريد، وإن لديه قوة لم يمنحها الله لغيره وهي فريدة من نوعها.

وجهة نظر:

الذكي هو الذي يحول الخسائر إلى أرباح، والجاهل هو الذي يجعل من المصيبة مصيبتين.

(أخرج الرسول ﷺ من مكة فأقام دولة في المدينة)

(وضع أحد العلماء في سجن (قعر بئر) لعدة سنوات فأخرج عشرين مجلداً في الفقه)

انظر دائماً للأمر من الزاوية الإيجابية، وتمتع بما تعمل، واستمتع بحياتك ولا تحبط نفسك فيما تفعل، فالحياة تستحق منك أن تبسم وأنت تعمل.

من أين أتت الفكرة القاتلة: إن الحياة الرغدة المستقرة الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات والمصائب تخلق سعداء الرجال؟ إن الأمر على العكس، فالذين اعتادوا الرثاء لأنفسهم سيواصلون الرثاء لأنفسهم ولو ناموا على الحرير، والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمت قيادتها لرجال من مختلفي البيئات، بيئات فيها الطيب والخبيث، فيها رجال حملوا المسؤولية على أكتافهم ولم يطرحوها وراء ظهورهم.

يقول د/بريل: "إن أي مؤمن حقيقي لن يصاب بمرض نفسي".
إذا ناولك أحدهم كوب ليمون، فأضف إليه حفنة من سكر، وإذا أهدى لك ثعباناً فخذ جلده الثمين واترك باقيه، وإذا لدغك عقرب فاعلم أنه مصل واق ومناعة حصينة ضد سم الحيات.

يقول برتراندرسل: " لا توجد مشكلة يستعصى علي حلها، وسوف أتغلب على أي مشكلة بالصبر والحلم والاتزان والتعقل، لحظات من الخلوة والتأمل تحقق لي الهدوء والتوازن والتركيز، وتدفع في نفسي قوة هائلة لمواصلة الطريق..."

فكر واشكر:

أصابني ذات يوم هم وقلق وحزن شديد، وكنت أسير في إحدى شوارع مدينتي كالرجل المهزوم، شارد الذهن فاقد الثقة، مثقل بالديون، مضطرب، قلق على مستقبلي، وفجأة التقيت برجل بترت ساقاه، كان يجلس على مقعد خشبي ذي عجلات يقوده بيديه، التقيت به بعد أن عبر الشارع وحاول أن يرفع عجلاته فوق الرصيف، التقت عيناه بعيني، ألقى علي السلام بابتسامة عريضة وقال لي: صباح مشرق ويوم جميل نشكر الله فيه على نعمه، أليس كذلك؟

وقفت أنظر إليه، عرفت كم أنا غني، إذ لدي ساقين ويمكنني السير بحرية، شعرت بالحجل لأنني أرثي نفسي، فسألت: لماذا كان سعيداً ومطمئناً للحياة وواثقاً من نفسه وابتسم للحياة وهو بدون ساقين؟ فامتلات نفسي بالشجاعة والثقة وتخلصت من قلقي وتوترتي، وعشت يومي لحظة بلحظة، ورميت الماضي خلف ظهري، وأغلقت أبواب المستقبل الذي لم يأت، وغيّرت حياتي، وها أنا بعد هذه السنين أتذكر هذا اليوم بعدما حققت كل ما أحلم به...



البحث عن السعادة



ههه قطة الإنسان الهه ستهقه تهسر مع خطواته خطوة بخطوة، فه ههن أن ذوه العقول الراهه ههم أولئك الذين يستطيعون برغم امتلاكهم للأشياء المتواضعة ومحدودية أموالهم أو جاههم أن يصنعوا السعادة لأنفسهم.

إن الإنسان دائماً ما يهه عن المزه في ههه الدنيا، المزه من المال، المزه من المناصب، المزه من السعادة والنجاحات، المزه من الجمال والحسن كما هو عند المرأة بالتهديد، وههه ما يجعله يقوم بمقارنات بيه وبين الآخرين.

وكلمة (السعادة) مفردة ذات أبعاد عديدة في معانيها، ولذا ينبغي التفريق بين كلمة (السرور) ومفردة (السعادة) فالسرور يريح النفس لوقت أو أوقات محددة، لكن السعادة تمثل فرحاً وابتهاجا دائماً، ومن هنا فمعنى السعادة يبقى نسبياً في مداه؛ ههه لا توجد سعادة لإنسان تعادلها نفس السعادة ومن نفس الدرجة ههه بين الزوجين السعيدين، لاسيما وإن كل نفس تههه عن الأهرى في بعض الجزئيات على أقل تقدير، لا يوجد طريق للسعادة؛ لأنها ههه لطريق، السعادة الحقيقية تكمن في حب الله سبحانه وتعالى.

أسباب النعاسة:

فالحياة في العصر الحديث الذي نحيا فيه تجعل من اليسير أن نعتقد أن المال وتراكم الأشياء المادية حولنا هما اللذان سيوفران لنا السعادة، ولكن المشكلة هي أنه كلما تراكمت الأشياء احتجنا إلى المزيد، ومهما يكن ما تملكه لا يبدو كافياً أبداً.

إن هناك كثيراً من المغريات في هذه الحياة نلقي عليها تبعية تعاستنا، أو قلة ما نمتلكه من أموال ومقتنيات، وإننا لو نظرنا حولنا سوف نرى أشخاصاً لديهم أكثر مما لدينا ويبدو أنهم أكثر منا سعادة، ثم نتجه إلى أشخاص آخرين وننشد ملء الفراغ الكامن في نفوسنا من خلال علاقتنا بهم.

ونظل ندور في حلقة مفرغة محبطين تعساء؛ لأنه لا المال ولا الأشياء المادية ولا حتى علاقتنا الاجتماعية تجعلنا سعداء، قد نملك بعض اللحظات السعيدة ولكنها تبدو غير ملائمة، وقد نبدأ في الشعور بأننا محاصرون في الحياة وقد نتساءل ما البديل؟

ما هذا الشيء الذي بداخلنا ويجعلنا ننشد السعادة من خارج أنفسنا؟ هل يمكن أن نطلق عليه اسماً؟ ولنطلق اسم "الأنا" ترى في السعادة والحب وراحة البال أعداء لها؛ لأننا نستمتع بحالتنا النفسية فنحن إنما نستمتع بكيونتنا الروحية، فنرى العالم مختلفاً تماماً عن محاولة "الأنا" تصويره لنا.

وفي النهاية فسادتنا أو تعاستنا تقاس بالدرجة التي تقبل بها النصيحة من "الأنا" ، فكر فيما يحدث عندما نحكم الآخرين ونكبح السماح من أن تنطلق، أو نتمسك بالشكوى والألم والإحساس بالذنب، فما نحسه في مثل تلك الأوقات يعوقنا أن نجرب الحب والسلام والسعادة فيضاعف شعورنا بالتعاسة ونصبح من الباحثين عن أخطاء الغير ولوم العالم والظروف من حولنا عن تعاستنا.

يقول ريتشارد باندلر «يظن البعض أن الشعور بالسعادة نتاج طبيعي لإحراز النجاح، لكن الواقع يثبت أن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة». كما من المرات انتظرنا حدوث شيء ظنا منا أنه سيجلب لنا السعادة، وعندما تحقق لم نشعر بالسعادة المتوقعة أو سمها المنشودة، كم من مشاهير المغنيين ملكوا كل شيء، ورغم ذلك انتحروا ، لأنهم لم يكونوا سعداء في حياتهم في حياة كل منا فترات كنا فيها سجناء المشاعر السلبية ، متمثلة في صورة حزن أو خوف أو ألم.



والآن: ألم يحن الوقت لتتحرر من المشاعر والعواطف السلبية لتتحرر من القيود التي قيدنا بها أنفسنا؟

ألم يحن الوقت لنسيطر على مشاعرنا ولا نسمح لأي إنسان أو لأي شيء بأن يملينا علينا أحاسيسنا التي نشعر بها؟ ذلك هو موضوع فصلنا هذا.

العواطف والمشاعر مثل المصعد، ترتفع وتنخفض، لكنك أنت المتحكم فيها، كما قال الرئيس الأمريكي إبراهيم لنكولن:

«يكون المرء سعيدًا بمقدار
الدرجة التي يقرر ان يكون عليها
من السعادة».

من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى التعاسة:

١- البعد عن الله سبحانه وتعالى:

هل تشعر بالملل؟

هل تشعر بالضجر؟

هل تشعر بالحزن؟

هل تشعر بالضيق؟

هل تشعر بالكآبة؟

إذا كان هذا هو إحساسك في هذه اللحظة ، فأعلم بأن هناك تقصيرًا 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، وما ضيعت من حقوق الله الواجبة
عليك.



ابدأ بمحاسبة نفسك قبل أن يأتيك من يحاسبك على أفعالك،
وسارع بالتوبة إلى الله قبل أن تبلغ الروح الحناجر، فالبعد عنه سبحانه
وتعالى يعطي إحساسًا بعدم الطمأنينة وعدم الراحة وتأنيب الضمير مما
يؤدي إلى التعاسة.

٢- ضعف القيم:

القيمة: هي فلسفتك في الحياة، فعندما توعده شخصًا تضعه في
التوقيع، فلو حدث عكس ذلك تحدث الأحاسيس السلبية، ومنها
تنشأ التعاسة.

القيم القوية تولد الحماس المشتعل، الذي يعطي لك دافعًا للعمل،
والذي يولد بدوره السلوك.. ضعف السلوك إذا مرده إلى ضعف
القيم.

الناس في الشارع متخبطة في القيم، مثلاً سيدة تقول: إن أهم شيء
بالنسبة لها هم أولادها، أسألها: لو صحتك كويسة هل تقدر
تسعد أولادك؟ تقول: طبعاً وإذا لم تكن جيدة، هنا تبدأ تفكر في أن
أهم شيء هو صحتها، أسألها من منحك هذه الصحة؟ تقول: الله
سبحانه وتعالى.

إذن أهم شيء في حياتك هو الله ثم الصحة ثم كذا وكذا... وحتى
نصل إلى أن الأولاد قد يكونون رقم ٥٠ في حياتها، معنى هذا أن القيم
ليست مرتبة بشكل صحيح، فهي تحتاج حتى تصبح أما كفاء على أن

حياة بلا نور

ترتب قيمها ثم تبدأ في بناء المستقبل، وقتها ندخل في تحديد الأهداف ، وكيف يمكن للفرد أن يعيش حلمه؟

٣- نقص الاحتياجات وعدم الأمان:

للإنسان احتياجات رئيسية وفي حال نقص إحداها ستولد لديه شعور بالتعاسة:

- ↔ البقاء .
- ↔ ضمان البقاء .
- ↔ تبادل الحب .
- ↔ التقدير .
- ↔ الانتماء (لدين ، لوطن، لقوم...).
- ↔ استقلال الشخصية الإنجاز .
- ↔ الرضا والاستمتاع (الرضا عن الذات والاستمتاع بالإنجازات لشحن الطاقات من جديد).
- ↔ التغير (تغير في الروتين اليومي).

«لولا وجود المعنى
لضاعت الافلام، ولولا
وجود الافلام لضاعت
الإنجازات».



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

٤- عدم الرضا والعرفان والشكر:

يقول علماء النفس: «إن كثيرًا من الهموم والضغوط النفسية سببها عدم الرضا، فقد لا نحصل على ما نريد، وحتى لو حصلنا على ما نريد فقد لا يعطينا ذلك الرضا التام الذي كنا نأمله، فالصورة التي كنا نتخيلها قبل الإنجاز كانت أبهى من الواقع».

وحتى بعد حصولنا على ما نريد فإننا نظل نعاني من قلق وشدة خوف من زوال النعم، ومن هنا كان الدعاء المأثور: «اللهم عرفنا نعمك بدوامها لا بزوالها».

كن مؤسرًا إن شئت أو معسرًا لا بد في الدنيا من الغم
وكلما زادك من نعمة زاد الذي زادك في الهم

أما الرضا فهو نعمة روحية عظيمة لا يصل إليها إلا من قوي بالله لإيمانه، وحسن به اتصاله ، والمؤمن راض عن نفسه، وراض عن ربه، لأنه آمن بكماله وجماله، وأيقن بعدله ورحمته، ويعلم أن ما أصابته من مصيبة فيأذن الله .

يقول سبحانه وتعالى: ﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ

يُؤْمِنُ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ، وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ۝ [التغابن].

والمؤمن يؤمن تمام اليقين أن تدبير الله له أفضل من تدبيره لنفسه،
فيُنَاجِي ربه: ﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمَلِكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ
مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
﴿٢٦﴾ [آل عمران].

يقول الشاعر:

كن عن همومتك معرّضاً	وكل الأمور إلى القضا
أبشر بخير عاجل	تنسى به ما قد مضى
فلرب أمر مسخط	لك في عواقبه رضا
ولربما تسع المضيق	وربما ضاق الفضا
الله يفعل ما يشاء	فلا تكن متعرّضاً
الله عودك الجميل	فقس على ما قد مضى

وتذكر قول رسول الله ﷺ :

«ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس».

وليكن لسان حالك:

* اللهم خطط لي فإني لا أحسن التخطيط، اللهم دبر لي فإني لا أحسن التدبير.

* رضيت بالله ربا وبالإسلام ديناً وبمحمد ﷺ نبياً ورسولاً.

* يا رب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك.

0- عدم حب الذات ونقبلها:

وهنا يجب التفريق بين "الأنانية" التي هي أنانية = أنية + أنا، وهي (الأنانية السفلى) وبعبارة أخرى: الأنانية هي: أنا ومن بعدي الطوفان.. إهمال الآخرين تمامًا.

(فالأنانية سبب التعاسة ونحن طريق السعادة)

أما تقبل الذات هي أن ترضى بما قسمه الله لك من طول وعرض وشكل الأنف ولون.. إلخ، فهناك ثلاث أنواع من الحب (التقبل الذاتي - التقدير الذاتي - الحب الذاتي) فعلى سبيل المثال: إذا قلت لأحد أنك تحبه أكثر من نفسك فستؤذيه وتأذي نفسك.

يقول الدكتور ويليام جيمس (أبو علم النفس الحديث) إذا انتظرت التقدير ستقابل بالإحباط التام.

يقول خبراء علم النفس: ضعف التقدير الذاتي هو سبب كل مشاكل الإدمان في العالم.. إن شعور الإنسان بالدونية هو من أشد ما يجعله غير متزن نفسيًا، على الإنسان أن يقدر نفسه بنفسه، وأن يعلم أن الله تعالى جعله أشد المخلوقات وأقواها وأقدرها على الإنجاز.

فلا يوجد أي إنسان سلبي، وكل الناس قادرة على النجاح، وانتظار التقدير من الناس لا طائل من ورائه أبدًا، فكل مشغول بحياته الخاصة ومشاكله.

سبب قوي جدًا للإحساس بالتعاسة... تصرف كما أنت.. لا تكذب لإرضاء الآخرين.. لا تتصنع وتتكلف.

٦- التركيز على المادة والحياة المادية: (الطاقة أرضية تجذب لأسفل)

الإنسان اليوم بحاجة إلى ما يرضي عقله ويشبع روحه ويعيد ثقته بنفسه، وطمأنينته التي بدأ يفقدها في زحمة الحياة المادية، وما فيها من ألوان الصراع العقائدي المختلفة، ولهذا يحقق معنى إنسانيته، ليس هروباً من واقع الحياة، وإنما هو محاولة من الإنسان للتسلح بقيم روحية جديدة تعينه على مواجهة الحياة المادية وتحقيق له التوازن النفسي، حتى يواجه مصاعبها ومشكلاتها.

٧- تراكم الأحاسيس السلبية من الماضي:

فما الماضي إلا حلم، وما المستقبل إلا رؤية، فلولا وجود الماضي لما كان هناك خبرات وتجارب، والإنسان يستقبل حوالي ٦٠.٠٠٠ فكرة يومياً منها شعورياً ومنها لا شعورياً، وأكثر من ٨٠٪ من تفكير الإنسان سلبي، لكن هناك ٧٥٪ تسبب أمراض نفسية وجسدية، منها ضغط الدم والصداع والقرحة، وذلك لأن الفكرة تؤثر على الجسد والتفكير يؤثر على الذهن؛ إما بطريقة سلبية إذا كانت أفكارنا سلبية، أو بطريقة إيجابية إذا كانت أفكارنا إيجابية، وعلمنا أيضاً أن نلاحظ كلماتنا قبل أن تتحول إلى أفعال؛ لأن الأفعال تتحول إلى شخصيات، والشخصيات هي التي تحول مصيرك والفكرة تستمر فقط لبضع ثوان ولكنها تتابع وتتجمع وتنتشر وتسبب أحاسيساً سلبية وأمراضاً، والماضي يؤدي إلى تراكم الفكرة.

(إذا لم يكن الهدف الذي
تفكره هو هدفك الشخصي، فلن
تنال السعادة عند تحقيقه)



٨- الخوف والقلق من المستقبل:

أصبح الخوف والقلق من المستقبل سمة من سمات هذا الزمان، خاصة بالنسبة للفرد الذي يكون في موضع مسؤولية، ويكون مسئولاً عن تأمين مستقبل آخرين هو مسئول عنهم، وأصبح الخوف والقلق من المستقبل من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر.

دائرة التعاسة: وتبدأ بالفكر..

أولاً: التفكير يولد غضباً، ثانياً: الغضب يولد اكتئاباً، ثالثاً: الاكتئاب يولد ضياعاً، رابعاً: الضياع يولد حزناً.

كيف نحول النعاسة إلى تجربة إيجابية:

- * فكر في تجربة سلبية تعاني منها في الوقت الحاضر.
- * اكتب ٣ أشياء يسلبها منك هذا الإحساس.
- * تعرف على مكان الإحساس والألم في جسمك.
- * ضع يدك على مكان الإحساس في جسمك مع الشهيق، غير مكان الإحساس إلى المنطقة الأعلى ثم استمر للمنطقة التي تليها، ثم لأعلى الرأس، ثم تخيل خروجها للعالم الخارجي على

هيئة دخان، ثم مثل هذا الدخان كشخص واسأل هذا الإحساس والنظام التمثيلي : لماذا أنت موجود في حياتي؟ ما هو المطلوب مني كي تخرج؟ ثم تخيل أنك نفذت المطلوب، ثم تخيله يدور للخلف، وكن بجانبه وتجعله يدخل بداخلك مرة أخرى، وخذ شهيقا ثم فكر وأنت مغمض العينين في ٣ مواقف في الماضي وماذا فعلت، وتخيل ٣ مواقف في المستقبل وماذا ستفعل.

الفرق بين الملذات والسعادة:

يروى أنه كان يوجد شاب مشكلته الوحيدة في سعادته؛ إذ إنه لا يجد الطريقة التي تكون بها سعادته مكتملة، ومنذ صغره وهو يبحث عن سر السعادة الحقيقي، توجه لعشرات الحكماء ليسألهم عن مصدر السعادة، ولكنه لم يجد منهم جواباً وافياً وكافياً، كلما توجه لأحدهم يقول له: ابحث عنها، إنها في داخلك، وفي أحد الأيام سمع الشاب بوجود حكيم بارع وذكي ويتصرف بحكمة لا مثيل لها، توجه إليه مسرعاً وكله أمل في أن يجد الشيء الذي فقده، وصل الشاب أخيراً إلى البيت المقصود، واستقبله الحكيم الذي كان طاعناً في السن واستضافه في بيته، وسأله: ما أتى بك يا ولدي؟ فرد الشاب:



أنا يا سيدي كما ترى شاب جميل لا ينقصني شيء في الحياة، ولكن تنقصني سعادتي، سعادتي الحقيقية التي أبحث عنها منذ زمن ولم أجدها لي اليوم.

فرد عليه الحكيم بوجه بشوش ملأته ابتسامة بيضاء جميلة : يا ولدي هناك من يسعد بأمواله وهناك من يسعد بأولاده، وهناك من يسعد بقوته، وهناك من يسعد بنجاحاته فرد عليه الشاب: ولكن يا شيخ، لا ينقصني شيء مما ذكرت ، كلها متوفرة عندي والحمد لله، إلا أنها لم تحقق سعادتي، فرد عليه الحكيم وهو يضحك بشدة وقال له: يا ولدي أنظر هذين المغنطيسين، أولهما اصطناعي والآخر طبيعي، امسك هذا المغنطيس الاصطناعي وخذ قطعة الحديد هذه وجربه.



ففعل الشاب وأخذ يقرب المغنطيس من الحديد، وما أن اقترب قليلا حتى جذبته بقوة شديدة فرد الحكيم قائلاً: إنه يملك جاذبية قوية، خذ الآن وضعه تحت أشعة الشمس لساعات عدة وعد إلى حامل المغنطيس فذهب الشاب لينفذ أمر الحكيم وعاد إليه، فأمره الحكيم أن يجربه فأخذ الشاب قطعة حديد وبدأ يقرب من هذا المغنطيس الذي تعرض لأشعة الشمس المحرقة فلم يجذبها إليه، إن جاذبيته قد قلت، فتبسم الحكيم وقال: خذ هذا المغنطيسي الطبيعي وأفعل به كما فعلت في المغنطيس الاصطناعي ، وطبعاً نفذ الشاب أمر الحكيم، وما إن عاد إليه قرب المغنطيس الطبيعي من قطعة الحديد فجذبها إليه بشدة.

فتبسم الحكيم وقال: أرايت يا ولدي ، لقد زادت قوة الجذب عند المغنطيس الطبيعي ولم تقل كما حدث في المغنطيس الاصطناعي.

فقال الشاب: لقد نفذت أوامرك، فأوضح لي بارك الله فيك. فرد الحكيم: هكذا هي السعادة يا ولدي، هناك السعادة الاصطناعية وهي التي مهما طال الزمن تزول وتذهب، وما إن تتعرض لمشكلة تزول تلك السعادة، كالمغناطيس المؤقت تمامًا، ما إن يتعرض للشمس أو للرطوبة حتى يفقد خاصيته، فهي سعادة مؤقتة، أما السعادة الطبيعية فهي التي تزداد نموًا مع الأيام ولا تقل عكس الأخرى.

فقال الشاب بتعجب: ولكن سيدي الحكيم من أين نحصل عليها؟ وكيف نبنيها وننميها؟ ابتسم الحكيم وقال: من أين نحصل على المغناطيس الاصطناعي؟ فرد الشاب: من عدة مصادر؛ من الاحتكاك والمغنطة كالذهب والفضة ومن والداك و..... وفضحك الحكيم وقال: هكذا هي السعادة المؤقتة، تحصل عليها من عدة أشياء ومصادر، ولكن يا ولدي من أين نحصل على المغناطيس الدائم؟ فقال الشاب: من مصدر واحد وهو الطبيعة، فرد الحكيم عليه: أرأيت يا ولدي، السعادة الطبيعية والحقيقية والدائمة التي لا تزول مصدرها واحد، أتدري ما هو؟ إنه النفس، وحين تشعر بأنك مقتنع بكل أعمالك التي تؤديها ومسرورها وواثق من نفسك، ومؤمن بربك، وتحس بأن الله راض عنك وعن أعمالك، ولا تجد ذنبا محملا عن ظهرك، سترضي حينها عن نفسك، وتحس حينها براحة بال ونفس لا مثيل لها، وتصبح سعيدًا سعادة دائمة لا تزول إلا إن أردت

أنت ذلك، ستقوى تلك السعادة مع الأيام كلما زاد الإيمان بالله والرضا عن النفس، لن يكون هناك إنسان سعيد بمثل سعادتك.



الملذات: تسبب المتعة فقط في وقت حدوثها، ولكن هذه المتعة مؤقتة وتنتهي بمجرد انتهاء الفعل، وبعدها يشعر الشخص بفراغ كبير، ومن الممكن أن تولد الأحاسيس السلبية.

السعادة: تبدأ من التفكير في الفعل وتزداد قوة عند الفعل نفسه، وفي نهاية الفعل تزداد السعادة قوة وتجعل فاعلها يشعر بالبهجة.

الملذات: تعطي بهجة آنية للحظة.

السعادة: مستمرة في النفس والزمان والمكان.



الأسباب العشر للسعادة



السبب الأول: الارتباط بالله عز وجل:

الارتباط : يعني أن تفعل كل ما أمرك به، وأن تتباعد عن كل ما نهاك عنه، وأن تتزود من النوافل وبكثرة، وأن تتباعد عما يكرهه سبحانه وتعالى؛ هذه هي السعادة الحقيقية.. سعادة الإيمان، ولا يشعر بهذه السعادة إلا من وجد حب الله في قلبه، ونفسه، وفكره، يا لها من سعادة تسمو بالإنسان نحو الولوج في محبة العزيز الرحيم.

فالسعادة الحقيقية في طاعة الله سبحانه وتعالى واجتناب نواهيه، السعادة الحقيقية هي الإيمان بالله رب العالمين، واتباع سنة سيد المرسلين صلى الله عليه وسلم قال سبحانه وتعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

أهل الجنة ليسوا سعداء:

وأهل الجنة الذين نعيمهم هم سكان السويد الذين يعيشون في مستوى اقتصادي يشبه الأحلام، ولا يكاد يوجد في حياتهم خوف من الفقر أو الشيخوخة أو البطالة، أو أي كارثة من كوارث الحياة، فالدولة تضمن لكل فرد يصيبه شيء من ذلك إعانات دولية ضخمة، بحيث لا يجد أي مواطن مجالا للشكوى من العوز أو الحاجة

الاقتصادية بأي حال من الأحوال ووصل نظام الحكم الاشتراكي في السويد إلى أن قام بمحو الفروق بين الطبقات ، وذلك بفرض الضرائب التصاعدية وإيجاد مختلف أنواع التأمينات الصحية والاجتماعية التي لا توجد لها دولة أخرى، فكل مواطن سويدي يستحق:

♣ معاشًا.

♣ وإعانة مرض.

♣ ومعاش عدم صلاحية.

♣ وإعانة غلاء المعيشة.

♣ وإعانة للسكن.

♣ وإعانة للعمى.

كل ذلك يصرف نقدًا بالإضافة إلى كون العلاج مجانيًا، كما تدفع إعانة أمومة لكل النساء تشمل:

♣ مصاريف الولادة والرعاية الطبية وإعانة إضافية لكل مولود.

♣ كما إن التأمين ضد إصابات العمل إجباري.

♣ وتقدم الدولة مساعدات اجتماعية للطفولة هي أقرب ما تكون للخيال، منها: إعانة مالية قدرها ٤٠.٠٠٠ جنيها في العام للطفل حتى يبلغ ١٦ سنة.

♣ ورعاية صحية مجانية

♣ ومصاريف انتقال مجانية للأجازات يتمتع بها الطفل حتى سن ١٤ سنة.

♣ ومدارس برسوم تافهة لرعاية الأطفال الذين هم دون سن المدرسة.

♣ كما تقدم الدولة قروضا لتأثيث منازل العرسان تصل إلى ٣٠٠ ألف جنيها.

إن ثلث الضرائب التي يدفعها الشعب السويدي تنفقها الدولة في التأمينات الاجتماعية، وتدفع الدولة ٨٠٪ منها مساعدات نقدية، إن أضخم ميزانية هي ميزانية وزارة الشؤون الاجتماعية، ولكن مع كل هذه الضمانات التي لم تدع ثغرة إلا سدتها، فهم يعيشون حياة مضطربة قلقة كلها ضيق وتوتر وشكوى وسخط ويأس، ونتيجة هذا يهرب



الناس من هذه الحياة الشقية النكدة عن طريق الانتحار الذي يلجأ إليه الآلاف من الناس تخلصاً مما يعانونه من عذاب نفسي أليم، إلا أن السر وراء هذا الشقاء يرجع إلى أمر واحد هو: (فقدان الإيمان)، فكثرة المال ليست هي السعادة ولا حتى العنصر الأول في تحقيقها، بل إن كثرة المال تكون أحياناً وبالأعلى صاحبها في الدنيا قبل الآخرة.

فاين السعادة؟

السعادة.. شيء معنوي لا يرى ولا يقاس بالكم، ولا تحتويها الخزائن، ولا نشترىها بالمال، فالسعادة يشعر بها الإنسان بجوانحه؛ صفاء نفس، وطمأنينة قلب، وانسراح صدر، وراحة ضمير...

اختلف رجل مع زوجته، فقال: لأشقيئك.

قالت الزوجة في هدوء: لا تستطيع

قال لها: كيف ذلك؟

قالت: لو كانت السعادة في مال لحرمتني منه، أو في حلي لمنعته عني، ولكن في شيء لا تمتلكه أنت ولا الناس، إني أجد سعادتي في إيماني، وإيماني في قلبي، وقلبي لا سلطان لأحد عليه إلا ربي.

وقال آخر عندما عرف معنى السعادة الحقيقية:

«لو كان أهل الجنة في مثل ما أنا فيه الآن لكانوا إذن في عيش طيب».

(لولا وجود عكس المعنى فلا معنى للمعنى).



السبب الثاني: قوة القيم العليا:

الإخلاص، الصدق، المحبة، التسامح.. خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان على أساس الفطرة السليمة، والتي لا يمكن للإنسان طمسها أو تبديلها، يقول سبحانه وتعالى ﴿ فَأَقْوَ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴾ [الروم: ٣٠].

ولكن يمكنه تغييرها وتجاهلها وتغييرها بفعل الوسوسة والإغراء، والإضلال الشيطاني ووحيه الضال المضل، قال سبحانه وتعالى: ﴿ وَلَا أَضِلُّهُمْ وَلَا مَنِّينَهُمْ وَلَا أُمِرْتُهُمْ فَلَيَنْبَغْكَ ۖ إِذَا ذَاكَ الْأَنْعَمِ وَلَا أُمِرْتُهُمْ فَلَيَعِزُّنَكَ خَلَقَ اللَّهُ ۖ وَمَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِّن دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُّبِينًا ﴾ [النساء: ١١٩].

ومع تناسي هذه الفطرة إلا إنها تقفز داخل الإنسان عندما يحيق به خطر فيدعو الله سبحانه وتعالى تائبًا نادمًا، والقيم العليا تقع ضمن هذه الفطرة السليمة النقية داخل كل إنسان، وفي إمكان أي إنسان أن يتعرف على تلك الفطرة النقية وما فيها من قيم عليا إذا رجع مخلصًا إلى ضميره واحتكم له بإخلاص، فمثلاً في موقف ما يمكن للإنسان أن يسأل نفسه لو كان في نفس موقع الشخص الآخر فكيف كان سيتصرف؟ أو هل يرضى على نفسه ما يرضاه لذلك الشخص؟ هل رضي أن يحدث له نفس ما حدث لذلك الشخص؟ كل هذه الأسئلة

التي تحتكم إلى قيمة العدل منبعها الفطرة، وهي ليست في حاجة إلى رسالة أو رسول.

الإخلاص:

فسلاح المؤمن هو الإخلاص، وهو سلاح واق يحميه من الهم والحزن واليأس والضياع والضعف والخيبة، ويجلب له السعادة وصلاح البال، قال سبحانه وتعالى ﴿لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا﴾ [الفتح: ١٨] .

لقد علم الله ما في قلوبهم من الإخلاص، وصدق النية والوفاء، ﴿فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا﴾ والسكينة هي الطمأنينة، والثبات على ما هم عليه من دينهم، وحسن بصيرتهم بالحق الذي هداهم الله له.

يحكى عن قوم فيما مضى كانوا يعبدون شجرة من دون الله، فخرج رجل مؤمن من صومعته وأخذ معه فأساً ليقطع بها هذه الشجرة، غيرة لله وحمية لدينه! فتمثل له إبليس في صورة رجل وقال له: على أين أنت ذاهب؟ قال: أقطع تلك الشجرة التي تعبدون من دون الله، فقال له: اتركها وأنا أعطيك درهمين كل يوم، تجدهما تحت وسادتك إذا استيقظت كل صباح!! فطمع الرجل في المال، واثنى عن غرضه، فلما أصبح لم يجد تحت وسادته شيئاً، وظل كذلك ثلاثة أيام، فخرج مغضباً

ومعه الفأس ليقطع الشجرة! قال: ارجع فلو دنوت منها قطعت عنقك، لقد خرجت في المرة الأولى غاضباً لله فما كان أحد يقدر على منعك! أما هذه المرة فقد أتيت غاضباً للدنيا التي فاتتك، فما لك مهابة، ولا تستطيع بلوغ إربك، فرجع عاجزاً مخولاً.

الصدق:

مما لا شك فيه أن أعظم زينة يتزين بها المرء في حياته بعد الإيمان هي زينة الصدق، فالصدق أساس الإيمان، كما أن الكذب أساس النفاق، فلا يجتمع كذب وإيمان إلا وأحدهما يحارب الآخر. الصدق بمعناه الضيق مطابقة منطوق اللسان للحقيقة، وبمعناه الأعم مطابقة الظاهر للباطن، فالصادق مع الله ومع الناس ظاهره كباطنه، ولذلك ذكر المنافق في الصورة المقابلة للصادق، قال سبحانه وتعالى:

﴿لَيَجْزِيَ اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ إِنْ شَاءَ أَوْ يَتُوبَ

عَلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا ﴿٢٤﴾﴾ [الأحزاب: ٢٤]

ومن آثار الصدق: ثبات القدم، وقوة القلب، ووضوح البيان، مما يوحى إلى السامع بالاطمئنان. ومن علامات الكذب: الذبذبة، والجلجلة، والارتباك، والتناقض، مما يوقع السامع بالشك وعدم الارتياح، ولذلك: «... فإن الصدق طمأنينة والكذب ريبة» (رواه الترمذي) كما جاء في الحديث.

المحبة والتسامح:

- ♥ المحبة والتسامح: يعني ألا تعيش في الماضي المخيف.
- ♥ المحبة والتسامح: يعني ألا تنكأ الجروح القديمة فلا تستمر في النزيف.
- ♥ المحبة والتسامح: يعني أن تحب وتعيش الحاضر بكل ما فيه دون ظلال الماضي.
- ♥ المحبة والتسامح: يعني أن تتحرر من الغضب والأفكار الهدامة.
- ♥ المحبة والتسامح: يعني التخلي عن جميع آمالك التي كنت تتطلع إلى تحقيقها في الماضي.
- ♥ المحبة والتسامح: يعني ألا تستبعد أي شخص من قلبك.
- ♥ المحبة والتسامح: يعني أن تداوي جرح قلبك الذي سببه عدم التسامح.
- ♥ المحبة والتسامح: يعني رؤية نور الله في كل من حولك، بصرف النظر عن طباعهم.
- ♥ المحبة والتسامح: ليس فقط من أجل الآخرين ولكن من أجل أنفسنا وللتخلص من الأخطاء التي قمنا بها، والإحساس بالخزي والذنب الذي لا زلنا نحفظ به داخلنا.
- ♥ المحبة والتسامح: معناه العميق هو أن نسامح أنفسنا.

♥ المحبة والتسامح: يعني أن نحس بأن الله يغفر لنا، وأن نحس بوجوده دائماً، وبأننا لسنا وحدنا وأنه لم يتخل عنا لو تسامح في الحال دون إرجاء.

♥ المحبة والتسامح: يفتح الباب بيننا وبين الروح.
فلنتكاتف مع أنفسنا ونصبح ملك لله.

الوقت ليس مبكراً على التسامح كما أنه ليس متأخراً للتسامح.
كم من الوقت نستغرقه في التسامح؟ إن ذلك يتوقف على معتقداتك، ولو كنت تعتقد أن ذلك لن يحدث أبداً، فإنه لن يحدث أبداً.

إذا كنت تعتقد أن الأمر سيستغرق ستة أشهر، فستستغرق ستة أشهر.

السبب الثالث: نقاء النية والضمير والرضا التام:

إن شيخنا كان يعيش فوق تل من التلال، ويملك جواداً وحيداً محبباً إليه، ففر جواده وجاء إليه جيرانه يواسونه لهذا الحظ العاثر، فأجابهم بلا حزن: وما أدراكم أنه حظ عاثر؟ وبعد أيام قليلة عاد إليه الجواد مصطحباً معه عدداً من الخيول البرية، فجاء إليه جيرانه يهنئونه على هذا الحظ السعيد، فأجابهم بلا تهلل: وما أدراكم أنه حظ سعيد؟ ولم تمض أيام حتى كان ابنه الشاب يدرب أحد هذه الخيول البرية فسقط من فوقه وكسرت ساقه، وجاءوا للشيخ يواسونه في هذا الحظ السيئ فأجابهم بلا هلع: وما أدراكم أنه حظ سيء؟ وبعد أسابيع قليلة

أعلنت الحرب وجند شباب القرية وأعفى ابن الشيخ من القتال لكسر ساقه، فمات في الحرب شباب كثير.

وهكذا ظل الحظ العاثر يمهد لحظ سعيد، والحظ السعيد يمهد لحظ عاثر إلى ما لا نهاية في القصة، وليس في القصة فقط بل وفي الحياة العديد.

فأهل الحكمة لا يغالون في الحزن على شيء فاتهم، لأنهم لا يعرفون على وجه اليقين إن كان فواته شرًا خالصًا أم خيرًا خفيًا أراد الله به أن يجنبهم ضررًا أكبر، ولا يغالون أيضًا في الابتهاج لنفس السبب، ويشكرون الله دائمًا على كل ما أعطاهم، ويفرحون باعتدال، ويمزنون على ما فاتهم بصبر وتجل، وهؤلاء هم السعداء، فإن السعيد هو الشخص القادر على تطبيق مفهوم الرضا بالقضاء والقدر، ويتقبل الأقدار بمرونة وإيمان، لا يفرح الإنسان لمجرد أن حظ سعيد، فقد تكون السعادة طريقًا للشقاء.

إذن السعادة هي الشعور النفسي بالرضا، وهذا المعنى مهم جدًا بعد أن اختلفت التفاسير نظرة الناس إلى السعادة. فإذا رضي الإنسان بواقعه حتى لو كان صعبًا أو مرًا فهو سعيد، وإذا رضي الإنسان بواقع جميل فلا شك أنه سيكون أسعد، لكن إذا سخط الإنسان واقعًا طيبًا فلن يكون سعيدًا، وإذا سخط واقعًا سيئًا فسيكون أكثر شقاء أيضًا، فالسعادة شعور ينبعث من دواخلنا ولا يأتي من الخارج، فالمال-

مثلاً - ليس هو الذي يصنع السعادة. ولكنه بدون شك أحد العوامل التي نستفيد منها حين نكون سعداء.

والأهل، والزوج، والزوجة، والولد ... هذه الأشياء لا تصنع لنا بذاتها سعادة ما لم يكن هناك رضا نفسي من الداخل، ونفس الشيء، فالموهبة، والنجاح، والإنجاز، والسفر، والأكل، والشرب والنوم ما لم يستشعر الإنسان السعادة من داخله فلا قيمة لهذه الأشياء.

والرضا والقناعة نفسها سعادة، وبدلاً من أن تحصي النعم التي حرمت منها، أحصي النعم التي أعطيتها، وتأكد أن عطاء الله كله خير؛ سواء كان خيراً أو شراً، وفي الحديث النبوي يقول ﷺ: «عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، إذا أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وليس ذلك إلا للمؤمن» .

السبب الرابع: إدراك ونقد الأركان الذاتية والعمل بها:

كان هناك شاب يريد أن يسود العالم في لعبة السيف، فدلوه على رجل ياباني، وهو رجل متقاعد يعيش فوق جبل، وقالوا له: اذهب إليه لعله يقبلك. فذهب الشاب إليه، فتركه الرجل لمدة أسبوع من غير أن يتكلم معه طوال الأسبوع، ثم سأل بعد أسبوع: ماذا تريد؟ فقال الشاب: أريد أن أتعلم لعبة السيف وأكون من رواد العالم في هذه اللعبة. فقال له الرجل: وأنا أقبلك ففرح الشاب، فقال له الرجل: أنا هنا أعيش وحدي أنظف الأرز، وعندي بئر أخرج منه الماء، فأنت سوف تقوم بهذه الأعمال مكاني. وبدأ الشاب يقوم بتنظيف الأرض

والأرز ويخرج الماء من البئر، وظل على ذلك لمدة أسبوع، ثم أتاه الشاب وقال له: أنا لم أتعلم شيئاً خلال الأسبوع وأنا لم آت لذلك، أنا جئت لأتدرب على اللعبة فقط، فقال الرجل: أنا سعيد لأنك لاحظت ذلك، وبدأ معه التدريب، فكان يتركه وهو منهمك في عمله ثم يخرج إليه فيضربه بالسيف الخشبي على رأسه ويختفي، وظل الرجل لمدة أسبوع يفعل ذلك مع الشاب، فولد داخل الشاب حاسة لم تكن موجودة من قبل، بدأ يدرك بحاسة السمع والبصر أن هناك شخصاً سوف يأتيه، فبدأ يمسك بعد ذلك السيف منه، وبدأ الشاب يفعل ذلك مع الرجل عندما يجده مشغولاً، فيمسك الرجل السيف من الشاب. فقال الرجل: ماذا تعلمت؟ فقال الشاب: تعلمت الكثير، وأهم شيء تعلمته القوة الذاتية التي هي أساس التغيير في الإنسان وأساس التقدم والنمو.

أن تدرك كيف تفكر هذا بداية التغيير.

إدراك ٥٠٪ من التغيير سوف تستمر عليه.

إدراكك لأركانك الذاتية يحقق لك السعادة والنجاح، وهذا المعنى نتصل به مع أنفسنا ومع الآخرين، هذا المفهوم به قيمك واعتقاداتك ومبادئك، ووجهات نظرك للأشياء، دائماً قل لنفسك: أنا قوي وأتمتع بصحة جيدة، أنا واثق في نفسي وقدراتي، ما الذي تعتقده من داخلك؟ هل تظن في نفسك أنك قادر على تحقيق السعادة والنجاح؟ إن الذي يرى في نفسه الكفاءة. ويعتقد في قدراته، سوف

يدافع عن هذا الاعتقاد. لا اقل أبدا: أنا فاشل، أنا مكتئب، أنا ذاكرتي ضعيفة.... غاية الأمر أنك لم تبدأ في التفكير الإيجابي، ولم تقدر أركانك الذاتية، فاحذر من نقد الذات بصورة تصل بك إلى اليأس، واحذر أن يؤثر فيك ما تسمعه من الآخرين من آراء سلبية في حق نفسك، فأنت لك مفهومك الذاتي المبني على أفكارك، ولا مانع من الاستفادة من تجارب الآخرين وأرائهم، ولكن استفد من ذلك بشكل إيجابي يدفعك إلى الأمام، ولا يقف بك في مكانك فيحول بينك وبين السعادة والاستمتاع بالحياة.

هل تعتقد أنك من الممكن أن تنجح وتحقق السعادة لنفسك؟

هل تعتقد أنك من الممكن أن تحسن شخصيتك؟

هل تعتقد أنك من الممكن أن تزيد ثقتك في نفسك؟

السبب الخامس: الانزاع في الأركان السبعة:

(الروحي - الصحي - الشخصي - العائلي - المهني - الاجتماعي - المادي).

يفعل الإنسان على مدار حياته اليومية أفعالا روحانية وصحية وشخصية، فالأفعال الروحانية مثل: الصلاة والدعاء والصوم، والأفعال الصحية مثل: الأكل، والشرب، والنوم، والتفكير، والأفعال الشخصية: كتعليم بعض الأعمال المهنية والمادية، فالإنسان يفعل كل هذه الأفعال يوميا، ولكي يكون الإنسان مترنًا تمامًا في الأركان السبعة

فعليه تنظيم أهدافه، فقبل أن يفعل أي شيء في الأركان السبعة عليه أن يسأل نفسه: أين أنا من الأركان السبعة؟

إسأل نفسك:

١- أين أنا من الجانب الروحاني - الصحي - الشخصي - المهني - الاجتماعي - المادي؟



الجانب الروحاني:

الجانب الصحي:

الجانب الشخصي:

الجانب العائلي:

الجانب المهني:

الجانب الاجتماعي:

الجانب المادي:

٢- ماذا أريد من الجانب الروحاني - الصحي - الشخصي - المهني - الاجتماعي - المادي؟

الجانب الروحاني:

الجانب الصحي:

الجانب الشخصي:

الجانب العائلي:

الجانب المهني:

الجانب الاجتماعي:

الجانب المادي:

٣- لماذا أريد الجانب الروحاني - الصحي - الشخصي - المهني -

الاجتماعي - المادي؟

الجانب الروحاني:

الجانب الصحي:

الجانب الشخصي:

الجانب العائلي:

الجانب المهني:

الجانب الاجتماعي:

الجانب المادي:



٤- هل اعتقادي يدعمني لكي أحقق الجانب الروحاني -

الصحي - الشخصي - المهني - الاجتماعي - المادي؟

الجانب الروحاني:

الجانب الصحي:

الجانب الشخصي:

الجانب العائلي:

الجانب المهني:

الجانب الاجتماعي:

الجانب المادي:

السؤال الأول: هو أين أنا الآن؟

عليك أن تسأل نفسك ما أخبارك مع الله سبحانه وتعالى؟ اكتب
معني أسئلة التقييم وابدأها بأين أنا في حياتي الروحانية؟ وقسمها:
علاقتي الروحانية مع الله، وعلاقتي الروحانية مع العبادات، وما
أخبار أخلاقي؟ وهل أنا من النوع الصادق؟ وأين أنا بالنسبة
للصدق؟ وأين أنا بالنسبة للأمانة؟ وهل أكثر من استخدام الغيبة
والنميمة؟ وأجب على هذه الأسئلة بصدق، فكن صادقاً مع نفسك!!
بعد أن انتهيت من السؤال الأول وهو: أين أنا الآن؟ وهو الواقع،
سننتقل إلى: ماذا أريد؟ وهو الهدف، ولا تدع لحظة دون أن تلاحظ
تغيراً في نفسك، هل هناك أشياء سلبية كانت موجودة فيك وحولتها
إلى أشياء إيجابية؟ أو كانت توجد فيك أشياء إيجابية وحسنت نفسك
فيها؟ حتى تصل إلى أعلى الدرجات بإذن الله.

السؤال الثاني: ماذا تريد؟

فأي إنسان يريد السعادة والنجاح، فعليه
معرفة معنى السعادة والتخطيط لها، والسعي
وراء هذا الهدف بالعمل.



والسؤال الثالث: لماذا أريده؟

وهو إعطاء الأسباب، والأسباب تزود الرغبة في الهدف والقوة فيه، مثال: لو قلت لك: أين أنت؟ تقول: لم أصل بخشوع. فأقول لك: ماذا تريد؟ فتقول: أتقرب من الله، فتحس بروعة داخلية وراحة نفسية، فهذه الأسباب تعطيك القوة وتزود الرغبة في الهدف.

أما السؤال الرابع: هل اعتقادي يدعمني لكي أحققه؟

كأن تقول: لقد قررت أن أكون مديرًا في شركتي. فهل اعتقادي الذاتي يدعمني؟ هل أفكاري الداخلية مدعمة؟ اعتقادي كم في المئة لكي أصل لما أريد؟

[١] الجانب الروحي:

من أهم أركان الحياة المتزنة، فهو يشمل علاقتك بالله وإيمانك ومعتقداتك ومبادئك في الحياة، فلا ينسبك نشوة النجاح والسعادة حق الله عليك ونعمه، ولتعلم علم اليقين أن السعادة الحقيقية هي في قربك من الله ورضا الله عنك.... فيسكب عليك الطمأنينة، ويهبك القدرة على السير في الحياة بدون قلق أو توتر، واثق الخطوات ومؤمناً بقيمك وواجبك نحو الناس. ونتيجة لتركيب الإنسان الممزوجة من عنصري الطين والروح، فإن عنصر الطين يشده إلى الأرض، وما ترمز إليه من شهوات وملذات وغرائز، وهو بحاجة إلى إشباع غرائزه وشهواته من مأكّل ومشرب وملبس ومسكن.... في حين أن عنصر الروح يدفعه نحو إشباع ميوله ورغباته الروحية والمعنوية، كما يدفعه

كذلك إلى الرقي في مدارج السمو الروحي، والتحليق في سماء المثل والقيم.

وقد زود الإنسان بالغرائز المادية التي تدفعه وتحثه على القيام بعمارة الأرض، وتكثير الجنس البشري، وإدارة الحياة، ولولا هذه الغرائز لانعدم التقدم والتطور والتحضر، ولانقرض الجنس البشري منذ قديم الزمان كما انقرضت الديناصورات منذ ملايين السنين، كما زود الإنسان بالميول والرغبات والغرائز الروحية والمعنوية كي يقوم بعبادة الله ﷻ ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: ٥٦]

ولولا ذلك لما عبد الإنسان الله ﷻ ولما شعر بالحاجة إليه، ولما تذوق لذة محبته.

ومن الضروري خلق التوازن بين الجسم والروح، كي لا يطغى جانب على حساب آخر، إذ لو طغى الجانب المادي (الطيني) في الإنسان على الجانب الروحي، فإن ذلك يهبط به إلى مستوى البهائم أو أضل سبيلا، ولو طغى الجانب الروحي على الجانب المادي، فإن ذلك سيؤدي به إلى الرهينة والتصوف والانعزال عن الحياة، ومن ثم ترك القيام بمسئولية عمارة الأرض، وبناء الحضارة وإدارة الحياة.

[ب] الجانب الصحي:

يقول جورج برناردشو: «العقل السليم في الجسم السليم، فلا بد من رفع مستوى كليهما حتى تعيش حياة صحية سليمة».

والجانب الصحي ركن مهم ويشمل: الصحة الجسدية والصحة النفسية للإنسان.

أولاً: الصحة الجسدية:

صحة البدن، والوزن، والنظام الغذائي، إن العقل السليم في الجسم السليم، ولكن الجسم السليم من الممكن أن يكون في ذراع واحد أو يد واحدة أو حتى إصبع واحد فقط، وهذا معناه: أنه مهما يكن الجزء السليم في جسمك يجب أن تحافظ عليه.

بالنسبة للغذاء الصحي: فبما إنه هناك علاقة وثيقة بين الركن الصحي والركن الروحي، فيحتوي ديننا على أحاديث كثيرة في هذا الباب، قال الرسول ﷺ: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا فلا نشبع».

كما قال الإمام علي رضي الله عنه: «لا تقرب الطعام إلا وأنت تشتهي، وقم عنه أنت تشتهي»، وكل هذا يوصلنا إلى معنى: وهو أنه يجب أن يكون هناك ثلث (١/٣) للأكل، وثلث للماء، وثلث للهواء.

فلا يجب الإسراف في الأكل دون ترك جزء للهواء والماء، كما لا يجب أيضاً الإكثار من شارب الماء، إذ قال الرسول ﷺ «مص الماء مصاً ولا تعب عباً». ويجب الجلوس أثناء الشرب، والشرب على ثلاث مرات، كما لا يجب النفخ في الكأس الذي نشرب فيه، فكل شيء في غذائنا له طريقة خاصة ومعينة.

هناك أشياء أخرى كثيرة نعد منها - مثلاً - توصية النبي بالإفطار على سبع تمرات، والآن نجد في الطب بأن الدماغ يحتاج إلى الجلوكوز الذي يوجد في التمر، وكذلك بالنسبة للفواكه إذ أثبتت الدراسات أنه يجب تناولها قبل الأكل، وفي القرآن الكريم نجد بأن الله سبحانه وتعالى يذكر دائماً الفاكهة قبل أن يذكر الأكل، وذلك لأن الفاكهة تهضم في الأمعاء وليس في المعدة، وبذلك تصل إلى الدم أسرع ويستفيد منها الجسد بسرعة.

التنفس الصحيح: فالكثير منا يتنفس بطريقة خاطئة، والطريقة الصحيحة للتنفس هي الطريقة التي تعلمناها بالفطرة، وهي طريقة تنفس الطفل الصغير، وهي أنه في الشهيق تنتفخ البطن وفي الزفير العكس.

جرب الآن بأن تنفس بعمق، ضع يدك على بطنك خلال التنفس، ولاحظ طريقة تحرك البطن، الكثير سوف يلاحظ بأن طريقته في التنفس خاطئة، فمن خلال هذه الطريقة سوف يصعد الحجاب الحاجز وبالتالي تكبش الرئتين مثل الإسفنجة، وهذا يساعد على خروج الهواء، أما الطريقة الصحيحة للتنفس فهي عندما تنتفخ البطن أثناء الشهيق فعضلات البطن تملك بالحجاب الحاجز لأسفل، وبالتالي تتسع الرئتين وتدخل كمية كبيرة من الهواء.

الأشخاص الذين لم يتعودوا على هذه الطريقة من التنفس ففي البداية سيحسوا بدوار، فالمنح لم يتعودوا على هذه الكمية الكبيرة من

حياة بلا نوم

الأكسجين، وبالتالي سوف نغير طريقة تنفسنا تدريجياً (٣ مرات في الصباح و٣ مرات في المساء) إلى أن يتعود المخ والجسم على هذه الكميات الهائلة من الأكسجين.



الرياضة: قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه :
«علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل»،
ولكن سوف أقترح عليكم رياضة متكاملة وهي
المشي، فمثلاً: المشي لمدة ٢٠ أو ٣٠ دقيقة بسرعة
متوسطة ومع شد عضلات الجسم.

فكما قال لي الكثير من مداخلاته: إن رسالتنا هي إعمار الأرض،
وهذه الرسالة لا يمكن تحقيقها إلا بأجساد سليمة ، التي تتطلب
الالتزام ببرنامج رياضي دائم، على الأقل رياضة المشي.
المشي الصحيح بخطوة منتظمة مع شد عضلات الجسم والقامة
والنظر للأمام، يؤدي إلى تحريك جميع عضلات الجسم.

الآن دعني أسالك:

١- ما مستوى حالتك الصحية؟

.....

٢- هل وزنك مناسب؟

.....

٣- ما هو نظام غذائك؟

.....

٤- هل تقوم بفحص طبي شامل بانتظام؟

.....

ويجاباتك تستطيع وضع يدك على مواطن الخلل لديك ومن ثم
بتصحيحها وعلاجها.

ثانيًا: الصحة النفسية:

نلاحظ تأثير الصحة النفسية على الصحة الجسدية في الأمراض
النفسية التي تسبب أمراضا عضوية، مثل: القولون العصبي،
الصدفية، أمراض أخرى كثيرة، ولتقوية صحتنا النفسية نحتاج إلى
الإيحاءات الإيجابية، فالرسول ﷺ عندما كان ينادي بـ «مذمم» كان
يقول: «إنما يدعون مذموماً وأنا محمد»، فكان يرفض الحديث السلبي
الخارجي ويحوّله إلى حديث إيجابي، ومن هذه الإيحاءات الإيجابية التي
تؤدي بنا للوصول إلى صحة نفسية جيدة.

١- التوكل:

أول وأهم هذه النقاط، هو التوكل على الله سبحانه وتعالى
فالتوكل يعطينا راحة ويعطينا اطمئنان، كما يعطينا الإحساس بالأمان،
هذا الإحساس الذي يفتقده الكثير من الناس في أيامنا هذه، وهي

حياة بلا نون

سبب الكثير من المشاكل النفسية، ومن يتوكل على الله حق توكله فسيرزقه كما يرزق الطير، تغدو خماسا وتعود بطانا.

٢- الرضا:

ثاني نقطة - هي مرتبطة أيضا بالتوكل - وهي الرضا، ولكن بعد العمل بالأسباب، أي أن الإنسان يؤدي الذي عليه وبعدها يرضى بالنتائج مهما كانت، ولا داعي أن يدخل في دائرة التبكي، فيبكت نفسه ويلوم نفسه، أو يقول: لو فعلت كذا لكان كذا وكذا؛ لأن لو تفتح باب الشيطان، فأهم شيء بعد التوكل إذن هو الرضا بالنتائج، لكن طبعا بعد الأخذ بالأسباب.

٣- أن يكون لحياتك معنى:

ثالث نقطة هي أن يكون لحياتك معنى؛ أي أن يكون لك رسالة وهدف في الحياة؛ يكون بمثابة معلم ثابت ترجع إليه باستمرار حتى لا تنفك في هذه الدنيا، كل شيء في حياتك تربطه بهذه الرسالة وهذا الهدف، مما سيساعدك كثيرا على الراحة النفسية.

٤- التحسن المستمر:

رابع نقطة هي التحسين المستمر؛ أي يحسن الإنسان نفسه باستمرار، وذلك بالتعلم والمطالعة وأشياء أخرى كثيرة، سوف نأتي على ذكرها في الركن الشخصي بالتفصيل - لكن أهم شيء أن التحسن

المستمر يعطي الإنسان ثقة بنفسه، ويجعل صحته النفسية أحسن،
فمثلاً: في اليابان حينما تدخل المطار ستجد على الحائط أربع كلمات:
أريكاتو: صباح الخير.

كونيتشوا: شكرًا.

كايزن: التحسن المستمر.

تساين تشين: المرونة التامة.

إذن من أهم الأشياء عندهم هي الأخلاق التي تدل عليها عبارتا:
صباح الخير وشكرًا، لكن معها يحسون على المرونة التامة، وعلى كايزن
التي هي التحسن المستمر.

٥- نظافة المحيط والهندام.

النقطة الخامسة هي نظافة المحيط والهندام الحسن، فالإنسان إذا
عاش في بيئة نظيفة ولبس لباسًا نظيفًا؛ سيشعر براحة نفسية كبيرة
جدًا، أن الله يحب أن يظهر أثر نعمته على عبده، وكذلك إن الله جميل
يحب الجمال.



٦- الترفيه:

من الجيد أن يأخذ الإنسان وقتًا خاصًا به
ليرفيه عن نفسه ويرتاح من العمل، وهناك
وسائل كثيرة مثل: مشاهدة برامج التنمية البشرية، أو الخروج مع
الأصدقاء، أو ممارسة أي نشاط يشعره بالراحة.

٧- الصحة الصالحة:

هي الصحة الصالحة والبيئة الإيجابية، فالمرء على دين خليله فلينظر أحدهم من يخال، قال لي: من تصاحب، أقل لك: من أنت، فاختر لنفسك الأصحاب الذي يؤثرون عليك إيجابيا، وابتعد عن الرفقة أو البيئة التي تؤثر فيك سلبيا.

٨- البعد عن العادات السلبية:

ثامن نقطة هي البعد عن العادات السلبية ، وهذه العادات قد تكون معنوية مثل: الغيبة والنميمة والحقْد، أو عادات سلبية مادية أهمها: السهر، الاضطرابات في النوم أو في الأكل، وأهمها التدخين الذي يجب الابتعاد عنها من أجل تحسين صحتنا النفسية.

٩- الاسترخاء:

ولو ربع ساعة يوميا؛ أي إن الإنسان مجرد أن يستلقي ويغمض عينيه ويتنفس بطريقة صحيحة، ويتنفس بطريقة بطيئة وبعمق ، لمدة ربع ساعة يوميا سيساعده هذا على التمتع بصحة نفسية جيدة.

١٠- البعد عن القلق والغضب:



كثير من الناس يغضبون لأشياء بسيطة جدًا ، أو يقلقون من أشياء لم تحدث؛ أي الخوف من المستقبل ، بعض الدراسات العلمية أثبتت أن ٦٥٪ من الأشياء التي نخاف أن تحصل لنا في

المستقبل لا تقع، وبالتالي فلا داعي أن نقلق أو نخاف أو نغضب لما لذلك من أضرار كبيرة على الجسم، فالقلق يتسبب في ارتفاع نسبة الأدرينالين في الجسم، والتي تتسبب في إسرار نبضات القلب فيرتفع ضغط الدم، وحتى إفرازات المعدة ستزيد، وقد يتسبب ذلك حتى في تقرحات المعدة، وبالتالي لو ابتعدنا عن كل هذه الأشياء سنرتاح نفسيا وجسديا، و«ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب».

١١- التخيل الابتكاري:

ويشمل محورين:

المحور الأول: هو أن أتخيل نفسي وأنا أواجه صعوبات وأشاهد نفسي وأنا أتغلب عليها، فهو بمثابة تدريب على حل التحديات التي ستواجهني في المستقبل:

المحور الثاني: هو أن أشاهد نفسي في أحسن صورة وهذا بعد تطبيق الاسترخاء، ثم أبدأ في تخيل نفسي وأنا ناجح وأنا سعيد، وأنا أحقق هدفي وكأني أقنع نفسي بالصورة الإيجابية التي أريد أن أكون عليها، وهكذا سنستعد لمواجهة جميع التحديات لأنني أكون قد تدربت عليها ومستعد لها، وكذلك أكون متمتعاً بثقة كبيرة في النفس مما سيولد راحة نفسية كبيرة.



١٢- الإيحاءات الإيجابية:

أن أتحدث مع نفسي بطريقة إيجابية ، مما سيكسبني قوة في الشخصية وثقة في النفس ، وصورتي الذاتية أو إدراكي لذاتي سيكون إيجابياً، وهذا سينعكس على صحتي النفسية بالإيجاب.

[ج] الجانب الشخصي:

يعتني هذا الجانب بنظرة الإنسان لنفسه، وحبه لذاته (الذي لا يعني الغرور) ، واعتقاده بقدراته وباستطاعته أن يطور من نفسه، حديثه مع نفسه، ردة فعله لحديث الآخرين عنه، هل عنده القدرة على اتخاذ القرار في الجوانب الأخرى؟ هل يحاسب نفسه ويعدل نحو الأفضل؟ ونجاحه في هذا الجانب يعتبر القاعدة التي يبني عليها النجاح في المجالات التالية.

[د] الجانب العائلي:

إن النجاح في هذا الجانب يعد مطلباً ضرورياً جداً؛ لأن الجانب العائلي هو الأرضية التي يبني عليها المجتمع ككل؛ علاقتي مع أسرتي الصغيرة (زوجتي وأولادي) ، علاقتي مع أسرتي الكبيرة (الوالدين وإخوتي وأعمامي وأخوالي...) وبالتالي هي الأرضية التي سيني عليها الشخص حياته وسعادته وحزنه ، والعائلة في أغلب الأحيان تمثل وقود النجاح.



[ز] الجانب المهني:

ركن مهم من أركان الحياة المتزنة ، فهو يشتمل على مهنتي ومستقبل مهنتي وقدرتي على التعلم من أجل تحسين معيشتي، فهل أنت سعيد بوظيفتي أم تعيس؟ هل لدي خطة تساعدني في التقدم الوظيفي؟ ما هي شكل علاقتي برئيسي في العمل وأيضا زملائي؟ الكل سينظر للشخص العاطل عن العمل، وحتى الذي يعمل ولا يطور من نفسه في الجانب المهني ولا يحسن من أدائه، على أنه شخص غير مرغوب فيه، والتعامل معه أو حتى الجلوس معه ربما يشكل خسارة.

ذهب أحد مديري الإنشاءات إلى موقع من المواقع حيث كان العمال يقومون بتشيد أحد المباني الضخمة في فرنسا، واقترب من أحد العمال وسأله:؛ ماذا تفعل؟ فرد عليه العامل بطريقة عصبية قائلاً: أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات البدائية، وأقوم بترتيبها كما قال لي رئيس العمال وأتصبب عرقاً في هذا الحر الشديد، وهذا عمل متعب للغاية ويسبب لي الضيق من الحياة بأكملها، وتركه مدير الإنشاءات وذهب، وذهب إلى عامل آخر وسأله نفس السؤال، وكان رد العامل الثاني: ألا ترى بنفسك؟! أنا أقوم ببناء ناطحة سحاب.

من هذه الإجابات نرى أن العاملين رغم أنهما يقومان بنفس العمل إلا أن نظرهم تجاهه كانت مختلفة تماماً.

هناك اختلافات بسيطة وأخرى كبيرة بين الناس، فالاختلافات البسيطة هي النظرة تجاه الأشياء أما الاختلافات الكبيرة فهي كونها سلبية أو إيجابية.

قال غاندي: إن الشيء الوحيد الذي يميز بين شخص وآخر هو النظرة السليمة تجاه الأشياء.

[هـ] الجانب الاجتماعي:

نحن مخلوقون لكي نعيش ضمن مجموعات، ويستفيد بعضنا من بعض، لا يستطيع الإنسان أن يعيش مفردًا، فهو يحتاج إلى الناس، يحتاج إلى العلاقات الخارجية، سواء كانت علاقات عمل أو علاقات شخصية، والنجاح في هذا الجانب يعتبر عمود النجاح.

[و] الجانب المادي:

وهو القدرة على إيجاد نوع من أنواع التوازن بين الاحتياجات والموجودات؛ لكي نتقي تطلع النفس إلى أشياء تفوق الإمكانيات.



هذه هي جوانب النجاح السبعة أو التي لا يستطيع أحد أن يوفق بينها كلها بنفس المقدار، ولكن المطلوب للنجاح في هذه الجوانب هو أن يواظب الإنسان على التحسين المستمر، وإيجاد العقبات وحلها قبل تفاقمها.

١ - اكتب ثلاثة أشياء في كل ركن تجعلك سعيدًا:

.....

.....

٢ - أغمض عينيك وتخيل كل ركن وأنت تخففه فعلاً ، واكتب ما تشعر به:

.....

.....

٣ - اكتب من اليوم كل ما يجعلك سعيدًا ثم صفه في الفعل:

.....

.....

السبب السادس: السلام الداخلي والراحة النفسية:

والسعادة مصدرها القلب وليس البنك ولا الرصيد النقدي ولا المعدة ، ولهذا كانت السعادة معنى وشعورًا خاصًا بالإنسان وحده لا يشاركه في ذلك بقية المخلوقات، فهو معنى مرتبط بالقلب والشعور تلك التي ميز الله بها الإنسان عما سواه، وليس مرتبطًا بوجود الأشياء أو الحرمان منها، فالطاووس -مثلا- قد يكون في شكله أحسن وأجمل من الإنسان، والورود والزهور التي تمتلئ الحدائق بروائحها الزكية وألوانها الزاهية هي أجمل أيضا من الإنسان،

لكن لا يمكن أن توصف هذه الأشياء والمخلوقات غير الإنسان بأنها سعيدة، من الطبيعي إذن أن تكون كل هذه الأشياء عوامل مساعدة، لكن لا يمكن أن تجلب السعادة للإنسان، فالسعادة ليست نزوة عابرة وإنما هي شعور دائم وإحساس نبيل وطويل.

أعجبني جداً ما قرأته منذ أيام، يوصي بضرورة أن ننظف قلوبنا أولاً بأول ولا نجعلها قلوباً مملوءة بالأشياء الرديئة والمنغصات، اجعل قلبك كأفئدة الطير خالية نقية، وعندما تضع رأسك على وسادتك فلا تحمل حقداً ولا ضغينة لأحد، واجعل الصفح والتسامح ونسيان ذنوب الآخرين ديدنك في الحياة، تعيش السعادة الحقيقية، ومما يساعدك على الشعور بهذه السعادة أن تنظر في نفسك وتصلح من عيوبك؛ فربما التعاسة التي تحملها بين جنبيك سببها تصرفاتك الشخصية.

السبب السابع: التسامح دون شروط والعطاء دون مقابل (أنت الأقوى بالتسامح)

يقول البعض إن التسامح ضعف، ولكنه عكس ما يقولون فالتسامح قوة، يقول غاندي: «التسامح من سمات الأقوياء». وهذه القوة تكمن فيك لأنك تكتم غيظك، فأنت قوي؛ لأنك تستطيع أن تتغلب على نفسك، وأنت الأقوى؛ لأنك تستطيع أن تقف في وجه من ظلمك ولكنك تسامحه، لأن الله طلب منك هذا؛ فأنت قوي بقدرتك على طاعة الله والخوف من عقابه، فأنت بالتسامح قريب

من الله، قريب من عفو الله، قريب من الناس، وأنت بالتسامح أفضل صحياً، تجعل المعدة تخرج أحماضاً، هذه الأحماض تؤذي المعدة، حتى إن العلماء أخذوا هذه الأحماض ووضعوها في طعام الفئران، فماتت، وأنت بالتسامح مرتاح التفكير، ومرتاح البال.

وأنا بكندا دخل على أحد الأطباء وهو حزين فسألته: ماذا بك؟ فقال: فلان أخذ مني مالاً كثيراً ولم يرده لي، وقد دفعت أضعاف هذا المبلغ لأسترده.

فقلت: فهل تسامحه أفضل؟ فقال لي: لا أسامحه أبداً، فقلت له: ماذا تستفيد من ذلك؟ وبعد ١٢ يوماً وجدته يقول لي: سوف أسامحه وأنسى الأمر وألثفت إلى حياتي وأستغل وقتي وأستمتع بحياتي، فانظر ماذا حدث له؟ فتح الله عليه، وفتح عيادة خارجية وأصبح طبيباً ناجحاً، يظهر في برامج تليفزيونية كثيرة، وكون ثروة كبيرة، والمفاجئة الأخرى أن الرجل الذي أخذ منه النقود ولم يعدها له بعد مدة أعادها إليه قائلاً: أنا كنت أعاندك لأنك أتعبتني كثيراً، ولكني لا أقبل نقوداً حراماً.. عندما تصلى ادعو لمن ظلمك وأساء إليك، ولا تدع عليه؛ فلعل الله يهديه بهذا الدعاء، يقول النبي ﷺ «لأن يهدي الله بك رجلاً خيراً لك من حمر النعم».

التسامح علاج لقصور الماضي وعون في المستقبل.. التسامح هو أن ننسى الماضي الأليم بكامل إرادتنا، إنه القرار بألا نعاني أكثر من ذلك، وأن تعالج قلبك وروحك، إنه الاختيار ألا تجد قيمة للكره أو

الغضب، وإنه التخلي عن الرغبة في إيذاء الآخرين بسبب شيء قد حدث في الماضي، إنه الرغبة في أن نفتح أعيننا على مزايا الآخرين بدلاً من أن نحاكمهم أو ندينهم.

التسامح هو أن نشعر بالتعاطف والرحمة والحنان، ونحمل كل ذلك في قلوبنا مهما بدا لنا العالم من حولنا، التسامح هو الطريق إلى الشعور بالسلام الداخلي، والسعادة الطريق إلى أرواحنا، والشعور بهذا السلام متاح دائماً لنا، يرحب بنا وإن كنا لا نرى لافتة الترحيب ولو للحظة ؛ لأنها أعمت بصائرنا عن رؤية غضبنا.

**(قوة الحب والتسامح
في حياتنا يمكن أن تصنع
المعجزات)**



هناك شاب يدعى جوي يبلغ من العمر تسعة عشر عاماً ترك منزله وتمرد على أبيه، وقد ضاق به والده بشدة وهدده بأنه سوف يتبرأ من نسبه ما لم يغير ما بعقله، وبالرغم من ذلك لم يغير من رأيه، وتقطعت الأواصر بين الأب والابن، وقد هام الابن حول العالم لبحث عن حقيقة نفسه، وبعد عدة أعوام وذات يوم في إحدى المقاهي، قابل صديقاً له الذي قال له: آسف جداً لسماعه وفاة أبيه الشهر الماضي، وذهل جوي، فقد كان لأول مرة يسمع هذا النبأ، فعاد إلى منزله، وبعد قضاء فترة قصيرة في البيت، قرر أن يكتب رسالة إلى والده يعبر فيه عن حبه الشديد له، ويطلب منه السماح، وبعد أن كتب

الرسالة طواها وحاول وضعها في إحدى فجوات الحائط، وفي أثناء ذلك سقطت أمامه رسالة أخرى مطوية واستقرت أمامه، فانحنى والتقطها وبدافع الفضول قام بفتح الرسالة، ولم يكن خط اليد غريبا عليه، فقرأها، وقد كانت رسالة من أبيه يطلب منه أن يسامحه، لأنه تبرأ من ولده، ويعبر عن حبه العميق وغير المشروط الذي يكنه لجوي، ولدهشته أصابت جوي صدمة شديدة، وكيف يمكن أن يحدث ذلك، لقد كانت معجزة، ورغم صعوبة تصديق ذلك لكن ذلك قد حدث فعلا، فقد كانت رسالة مكتوبة بخط يد والده، ويعد ذلك دليلاً لا يقبل الجدل بأن ذلك ليس بحلم.

(لكي أصبح سعيداً
فما علي إلا أن اتفلى
عن إصدار الأحكام)



الآثار الجانبية السامة لأفكارنا:

فالآثار الجانبية للأفكار غير المتسامحة والتي نحملها في عقولنا يمكن أن تؤثر تأثيراً سلبياً على سعادتنا، فنلقي نظرة على القائمة التالية، والتي تضم بعض المشاكل الجسدية التي يمكن أن يكون لها صلة بالعقل المتسامح وبالعقل غير المتسامح.

- * الصداع.
- * الآم الظهر.
- * آلام الركبة.
- * آلام المعدة وأعراض القرحة.
- * الاكتئاب.
- * قلة الطاقة.

* القلق.

* الانفعال.

* الأرق.

* الخوف.

* التعاسة.

يقبل القليل منا أن يتبادل الأدوية وهو يعلم أنها ستضره، وبالرغم من ذلك فنحن تقريباً لا ننتقي الأفكار التي نضعها في عقولنا، ما هو العلاج؟ ما هو أقوى دواء لدينا نعالج به أفكارنا التي سببت لنا هذه القائمة من الأعراض؟ التسامح إنه علاج قوي ومزمن ، ومعجزة ليد القدرة على جعل هذه الأعراض تختفي.

(الصفح عن الآخرين هو أول خطوة نحو الصفح عن أنفسنا)

أولى الخطوات التي تعينك على التسامح، أن تضع نفسك مكان من صدرت منه الإساءة لفهم دوافعه وأسباب عجزه واندفاعه... وهو ما يمكنك من العفو والتسامح ، بل وامتصاص انفعال المسيء، ثم تحويل الموقف إلى درس في التسامح توجهه إليه.

الإنسان الذي لا يتسامح هو أكثر الناس تعرضاً للتوتر والعذاب، والشخصيات التي تعاني من القلب المزمن واضطرابات الشخصية أكثرها لا تعرف التسامح، ولم تقرب لذة العفو أو راحة البال التي يستمتع بها من يعفو، لقد ضرب رسول الله ﷺ عشرات الأمثلة على التسامح والعفو، وعلى نفس الدرب سار الصحابة - رضوان الله عليهم - ويحكى عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أن رجلاً قال له: «إنك لا تقضي بالعدل ولا تعطي الجزل»؛ فتغير عمر، وظهر ذلك على

وجهه، فقال له أحد الحاضرين : «يا أمير المؤمنين، ألم تسمع قول الله سبحانه وتعالى: ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ (١١٩) [الأعراف].

فقال عمر: صدقت ، وكأنها كانت نارا فأطفئت، سبحان الله ! لقد أيقظ هذا الرجل في ذهن أمير المؤمنين معاني هذه الآيات الكريمة فأطاحت على الفور بالأفكار والانفعالات الغاضبة، وهذا بالتحديد ما نعينه من أن فكرة إيجابية يمكن أن توقف أو تطرد فكرة سلبية وتوقف تأثيرها في الحياة.

وعلى الفرد الذي يحتاج لتزكية سمات التسامح والعفو أن يردد من حين لآخر قوله الله سبحانه وتعالى: ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ (١١٩) [الأعراف].

(إِذَا أَنْ نَسَاخَتْ تَمَامًا أَوْ لَا نَسَاخَتْ عَلَى الْإِطْلَاقِ)

التسامح .. هو اختيار وليس مفروضاً عليك أن تسامح أو تؤمن بالتسامح، ولكن ابذل قصارى جهدك في النظر إلى نتائج اختيار التسامح أو عدم التسامح.

ودع قلبك يقرر:

♡ كن مدرگا لإمكانية تغيير معتقداتك عن التسامح.

♡ لا تنظر إلى نفسك على أنها مجرد جسد، بل انظر إلى نفسك باعتبارها كائناً روحياً يسكن الجسد لفترة محددة.

ضع في اعتبارك إمكانية أن يكون الحب والحياة شيئاً واحداً خالداً.

انبد قيمة الإشفاق على الذات.

انبد كثرة انتقاداتك للآخرين وتصيد أخطائهم.

اختر أن تكون سعيداً أكثر من أن تكون معافى.

كن راغباً في التخلي عن الإحساس بكونك ضحية.

اجعل من راحة بالك هدفك الأوحد.

اجعل من نفسك مع كل فرد تقابله معلماً للسماحة.

يجب أن تؤمن بأن التمسك بالأفكار غير العادلة والمتزمته هو طريقك إلى المعاناة.

يجب أن تدرك أن أي ألم عاطفي تشعر به في هذه اللحظة ينتج عن فقط أفكارك الخاصة.

يجب أن تؤمن بأن لديك القدرة على اختيار الأفكار التي اعتقدتها.

يجب أن تؤمن بأنه من الأفضل لك أن تجعل قراراتك قائمة على الحب أكثر من الخوف.

ينبغي أن تؤمن بأنه لا قيمة في معاقبة نفسك.

ينبغي أن تؤمن بأنك تستحق السعادة ، وبدلاً من رؤيتك للناس كأنهم يهاجمونك أنظر إليهم كخائفين يلمسون منك العون والحب.

كن راغباً في رؤية إشراقة طفل بريء تلقاه بغض النظر عن ملابسه، وبغض النظر عن الأشياء المزعجة التي تسبب فيها.

كن راغباً في رؤية نور الطفل البريء الذي بداخلك.

كن راغباً في حساب ما تنعم به أكثر مما تنقم عليه.

ابحث عن قيمة الكف عن إصدار أحكام على الآخرين.

ينبغي أن تؤمن بأن الحب هو أعظم مداو في العالم.

ينبغي أن تؤمن بأن كل فرد تقابله هو معلم للصبر.

ينبغي أن تؤمن بأن التسامح هو مفتاح السعادة.

ينبغي أن تؤمن بأنك من الممكن أن تجرب (فقدان الذاكرة) في كل لحظة متناسياً كل شيء فيما عدا الحب الذي حباك به الآخرون.

تخلص من اعتقادك في قيمة إيذاء أو معاقبة الشخص الآخر أو حتى نفسك، وتذكر أن الهدف الأساسي من التسامح هو ليس تغيير الشخص الآخر، ولكن تغيير الأفكار المتناقضة والسلبية بداخل عقلك.

السبب الثامن: تحديد الأهداف وتحقيقها:

- ➔ هل تعلم أن جسمك يتجدد بالكامل كل سنة؟
- ➔ هل تعلم أن طاقتك تكفي لإمداد مدينة كبرى بالطاقة لمدة أسبوع كامل؟
- ➔ هل تعلم أن رفرفة خفيفة لفراشة تؤثر على نجم يبعد عنا ملايين الكيلومترات؟
- ➔ هل تعلم أن متر مربع من الطاقة كفيلاً بأن يبخر جميع محيطات العالم؟
- ➔ هل تعلم أن ٣٪ فقط من البشر يخططون لحياتهم، وأنت إن لم تكن من المخططين فأنت ضمن مخططات الآخرين؟



كثير من الناس اعتاد أن تكون حياته خالية من الالتزامات، والضوابط!! وبعبارة أدق: غير منظمة!! بحجة أن العمل المنظم هو نوع من الأعمال الجادة، وهو بذلك شيء مرهق يجعله غير قادر على الالتزام طوال الوقت! كما يصاب العديد من الناس بالإحباط عندما لا يجدون الطريق الذي يقودهم إلى مستقبل واعد، والمشكلة أن هؤلاء مع أن الرغبة موجودة لديهم، إلا أنهم بكل بساطة لا يعرفون كيف ومن أين يبدأون؟ لذلك أغلبهم يشعر بالضياع، وكلما بدأ في أمر توقف في منتصفه؛ وذلك يفقد ميزة التخطيط والتنظيم في الحياة.

وعلى هذا يجب علينا جميعاً أن نعلم أن العصر الذي نعيشه هو عصر التنظيم والتخيط لنجاح كل عمر يريد الإنسان في حياته، وهو زمان حسن الضبط والتدبير والترشيد للأمور والأعمال أكثر من أي وقت مضى.

فما هو التخيط؟

التخيط : هو النشاط الذي ينقلك من وضعك الحالي إلى ما تطمح في الوصول إليه، وذلك من خلال الاستعانة بالخطط والاستراتيجيات المختلفة، لماذا لا يخطط كثير من الناس؟

- ١- الافتقار إلى الثقة والافتقار أن التخيط هو شيء خاص برجال الأعمال.
- ٢- الافتقار إلى معرفة التخيط.
- ٣- حب التفلت من التزامات التخيط.
- ٤- يظن البعض أن التخيط يتطلب وقتاً ثميناً من الأفضل أن نقضيه في إنجاز الأمور، فالإنسان لديه بالفطرة حب الإنجاز وحصاد الثمار.

(كل ساعة تخيط تعادل ٤ ساعات إنجاز)

- ٥- الاعتماد على الظنون والأفكار وطول الأمل.

(من يعمل بدون تخيط يفتقر بالقل
النتائج، ومن يخطط لا يرضى إلا بالكبر قدر
ممكناً من النتائج).

مزايا التخطيط:

- ١ - طريقة عقلانية ومنظمة لصنع القرارات وحل المشكلات.
- ٢ - يجمع بين الخبرة والمعرفة والمهارة ، مع توفير الأدوات الملائمة.
- ٣ - يساعدك في رسم الصورة المستقبلية بما في ذلك المخاطر والمشاكل.
- ٤ - يعينك في معرفة فرص النجاح ومصادر الخطر.
- ٥ - يساعدك على الوصول لمحطات ناجحة في حياتك.
- ٦ - يحفزك على التفكير في المستقبل لغة الحقائق والبراهين.
- ٧ - يجعلك تتحكم بالمستقبل بشكل قوي.
- ٨ - يعينك لتصبح الشخص الذي تتمناه .

(فالتخطيط إذا عمل مرّن ومتفتح الذهن يبحث على
التغير بشكل مستمر، كما إنه يعطيك انطباعاً عن
الصورة المستقبلية).

مساوئ التخطيط:

- ١ - التخطيط من الداخل إلى الخارج : ويعتمد عليك وما تنوي القيام به على المستوى الذاتي.
- ٢ - التخطيط من الخارج إلى الداخل: ويعتمد بالدرجة الأولى على من حولك من الناس والأحداث ، أما أنت فتأتي بالدرجة الثانية.

فوائد التخطيط:

- ١- يحدد الاتجاه: يحفزك على التفكير المستقبلي.
- ٢- ينسق الجهود: يعمل كوسيلة ربط بين الجهود والتطلعات.
- ٣- يوفر المعايير: يحدد معايير وأدوات يمكنها قياس التقدم الذي تحرزه.
- ٤- يوضح معالم الطريق: يساعدك التخطيط على تحديد ما تريد فعله والوصول إليه.
- ٥- يجهز المرء: يجعلك على أهبة الاستعداد للتعامل مع الظروف والمشكلات الطارئة.
- ٦- يكشف الوضع: يعطيك صورة واضحة لكيفية التفاعل مع المهام، والأنشطة المختلفة.
- ٧- يحفز المرء: يدفعك التخطيط إلى الأمام، ويقود خطاك إلى أعلى، ويرفع روحك المعنوية، ويحسن رؤاك وعلاقاتك مع الآخرين.

خطوات التخطيط:

- ١) تحليل الوضع الحالي: مثل : هل تريد أن يمر رمضان هذا العام كما مر العام الماضي؟ تندم على الأوقات الثمينة التي ضاعت بين لهو وكسل وضعف في الهمة.. اليوم أول أيام رمضان،

صلاة بلا نور

أين أنت من الذكر ومن صلاة التراويح وأداء السنن المؤكدة وأعمال الخير؟ قم بجلسة مصارحة مع النفس واسأل نفسك: أين أنا من كل الأشياء التي تهمني حقاً في الحياة؟

٢) تحديد أهدافك: يجب أن تكون لديك أهداف واضحة ومحددة وطموحة أيضاً حتى في العبادة.. أنظر إلى عمر بن عبد العزيز وهو يقول: «إن لي نفساً تواقة» فقد طمح في الزواج من ابنة عمه وتزوجها، وراوده حلم إمارة المسلمين فصار أميراً عليهم، وحين تحققت كل أحلامه قال: «والآن نفسي تآقت إلى الله...» وهذا مثال لطموح غير العالم.. من المفيد أن تقرأ في هذا الشهر الكريم سير هؤلاء الطامحين الذين يتركون أثر في الحياة.

٣) تصميم وكتابة سيناريو الحياة: يجب أن تتعامل مع أهدافك بالورقة والقلم، لا فائدة من خطة بدون ورق، تلك ليست خطة بل فكرة، ابن القيم الجوزي له كتاب رائع «صيد الخاطر» قام فيه بتسجيل كل أفكاره القيمة، حاول أن تسجل كل فكرة تراودك، فكل فكرة هدية من الله.

**فالتخطيط سر النجاح ، واهم من
التخطيط ان تكون لك رسالة ورؤية
واضحة في الحياة، يرى العلماء ان من
يفتقد الرسالة والرؤية الواضحة يكون
اكثر عرضة للمشاكل النفسية
والصدماء.**



ولابد من وجود هدف واضح له ثلاث أركان:

- ١- **القناعة العميقة بالهدف:** يجب أن تكون لديك قناعة تدفعك لإنجاز الهدف والتغلب على الأثر السلبي للمحيطين الذين يقللون من قدر هدفك وإمكانية تحقيقه.
- ٢- **الإبداع:** ضع فكرتك وتخيّلها كما يتخيّل الطفل أحلامه.
- ٣- **الإيمان الدائم بالله:** القادر على نصرتك ثم الثقة في قدراتك.



صفات الهدف الحقيقي:

- ١- واضح كالشمس.
- ٢- محدد ودقيق.
- ٣- طموح: يجب أن تعقد النية فإن لم تستطيع فلك أجر النية، وإن استطعت فلك أجران.
- ٤- عملي: مكتوب إجرائي واقعي يناسب تركيبك الشخصية والفكرية.
- ٥- قابل للتحقيق: يراعي مستواك التعليمي والاجتماعي، يناسب قدرات وإمكانات ووضع الشخص.

أهمية وضع الأهداف:

تضع أمام الإنسان نقاط اهتمام محددة وتجبره على تحقيقها..
(أصحاب الأهداف الطموحة تبدوا أهدافهم كخيال للأخريين)

كيف ابدأ التخطيط؟

١- حدد ما هو جوانب قوتك والتي تتميز فيها.

٢- حدد جوانب ضعفك.

٣- تعرف على الفرص المتاحة.

٤- تعرف على التحديات والمخاطر.

مثال: طالب علم:

نقاط قوتي: علم - أفكار علمية - أصدقاء يدعمونني -
الاتصال بالعلماء.

نقاط ضعفي: ضعيف الهمة ، غير مخطط ، كثير التسويف
مزاجي.

الفرص: الجمهور الكثير من الدورات العلمية المختلفة ،
قراءة الكتب.

التحديات: لا أستطيع خائف من المواجهة ، مشغول ،
خائف من الفشل.

الخطوات الذهبية لتحقيق الأهداف:

١- استعن بالله ولا تعجز ، ما خاب من رجا ربه.

٢- اكتب أهدافك في ورقة صغيرة وضعها في جيبك وراجعها
كل يوم.

٣- تخيل.

- ٤- التأكيد الإيجابي في زمن الحاضر.
 - ٥- تصرف كأنك حققت الهدف بالفعل.
 - ٦- إتباع قاعدة ال (١٠ سم) ، اقرب كل يوم قليلا من تحقيق أهدافك.
 - ٧- تحمل مسئولية نفسك وحياتك.
 - ٨- تقبل التغيير وكن مرنا ولينا.
 - ٩- التركيز: ركز على ما تريد تحصل على ما تريد.
 - ١٠- ركز على الأهداف ذات الأولوية القصوى.
- أخيرا:** قد تكون خطوتك الأولى في تنفيذ خططك هي أهم إجراء، بل تدفعك إلى النمو والتطور المستمرين؛ لذا عليك أن تعي بدقة ما هو خطوتك الأولى ومتى تبدأ بها؟ لا بأس أن تكون الخطوة أو المهمة الأولى سهلة نسبياً حتى تكون دافعا لك لإنجاز المهمات الشاقة، وأخيراً يجب أن تعمل على وصل المهمات بالغايات بعيدة المدى والتي تأمل في تحقيقها.

والإنسان لابد أن يجعل لنفسه أهدافاً عليا ومفيدة يحققها وينشغل بالسعي إليها بدلا من أن يعيش مع الأمور والأشياء الصغيرة ويعمل منها أهدافاً كبرى وهي في الواقع تنغص عليه حياته، ويضيع وقت في ملاحقة أمور سطحية أو أمور لاهية ثم يغضب ويخاصم ويغتم إذا لم تتحقق، كلما كانت أهدافك راقية وعالية كنت أقرب إلى السعادة.

جيمس بروير:

السعادة إحساس تحصل عليه عندما تكون مشغولا
لدرجة تستطيع معها ان تعزن.

السبب التاسع: العيش في الوقت الحاضر:

كن إنساناً جديداً ...

هل تعرف أن خلايا أجسادنا تتجدد باستمرار؟
الخلايا تموت وتولد خلايا غيرها لتقوم بنفس الوظيفة، فخلايا
الجلد-مثلا- تتجدد مرة واحدة في الشهر، وخلايا غلاف المعدة
الداخلي تتجدد مرة كل أسبوع، وخلايا العظام تتجدد مرة كل ثلاثة
أشهر وخلايا الكبد تتجدد مرة كل ستة أشهر.. إلخ.

هل تعرف معنى هذا؟

أنظر لكف يدك

فكر معي في هذا المعنى العميق.

كف يدك الذي تنظر له الآن ليس هو نفس كف يدك الذي نظرت
إليه في العام الماضي، لقد تجددت خلاياه التي تراها بالكامل.
أنت نفسك خلال سنة واحدة تكون ٩٨٪ من خلايا جسدك قد
تغيرت بالكامل.

أعني أنك علمياً تكون إنساناً جديداً كل عام.

أليس هذا رائع.

كل ما حدث لك في الماضي حدث لشخص آخر.
جسمك كله قد تجدد.. ربما يكون مشابها للجسم القديم إلا أنه
جسم جديد أنت إنسان أحدث من الذي حدثت له الأحداث السلبية
في الماضي.

هذه الأحداث قد مضت إلى حال سبيلها وليست موجودة في
لحظة قراءتك لهذه السطور، أليس كذلك؟
ليست موجودة إلا في خلايا عقلك التي لم تجدد.
أنت إنسان جديد اليوم.

فلماذا تقيده بذكريات قديمة بالية إذن؟

عش دقائق الأمور:



سر السعادة في دقائق الأمور، وألا
ننظر إلى ما يقع في الظلام، بل إلى ما هو
قريب وواضح.. أو صد أبواب الماضي
(الماضي الميت) وأغلق أبواب المستقبل
(المستقبل الذي لم يولد) عندئذ تشعر بأمان وسعادة بشأن يومك،
فليس المبتسمون للحياة أسعد لأنفسهم، بل هم كذلك أقدر على
العمل وأكثر احتمالا للمسؤولية، وأصلح لمواجهة الشدائد ومعالجة
الصعاب الإتيان بعظام الأمور التي تنفعهم وتنفع الناس، فلا تذبح
نفسك بسكين القلق والتوتر فتراك حزينا لأنك تتوقع أنك سترسب
في الامتحان، أو مشروعك سيفشل أو .. عش دقائق يومك وأحسن
الظن بالله.

تسربت الأيام والأحلام من بين أيدينا في رحلة البحث عن ضالة مفقودة اسمها السعادة، فأجلنا الفرح والاستمتاع باللحظات السعيدة، فلا نحن عشناها اليوم ولا أدركناها في الغد... ذهب صديقان لصيد الأسماك فاصطادا أحدهما سمكة كبيرة فوضعها في حقييته، ونهض لينصرف، فسأله صديقه إلى أين تذهب؟

فأجابه: إلى بيتي، لقد اصطدت سمكة كبيرة جدًا تكفي.

فقال له صديقه: انتظر لتصطاد سمكة كبيرة أخرى.

فقال له: ولماذا أفعل ذلك؟

فقال صديقه: عندما تصطاد أكثر من سمكة يمكنك أن تبيعهم.

فقال له: ولماذا أفعل ذلك؟

فقال له صديقه: كي تحصل على المال وتدخره.

فقال له: ولماذا أفعل ذلك؟

فقال صديقه: لكي تكون ثريا.

فقال له: وماذا أفعل بهذا الشراء؟

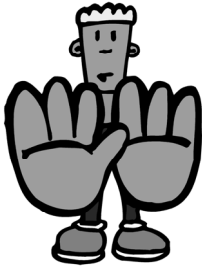
فقال صديقه: تستطيع في يوم من الأيام عندما تكبر أن تستمتع بوقتك مع زوجتك وأولادك.

فقال له: هذا هو بالضبط ما أفعله الآن، ولا أريد تأجيله حتى أكثر ويضيع العمر.

إذا أصبحت فلا تنتظر المساء.. اليوم فحسب ستعيش ، فلا أمس الذي ذهب بخيره وشره، ولا الغد الذي لم يأت إلى الآن.
كلما حزنت أو تضايقت.. تصور أنك على شاطئ البحر تلقي بالماضي وهمومه.. وتراه يغرق ويتجه نحو القاع.. وقل لنفسك ليس أمامي إلا الحاضر، وخسارة أن تضيع لحظة واحدة في التفكير في تجارب ومواقف الماضي الفاشلة.

لا نبتك على الحليب المسكوب:

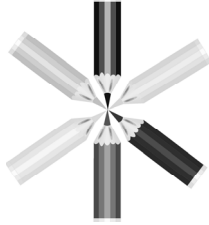
هل جربت نشر الحشب..؟ وإذا كانت إجابتك بنعم، فهل جربت نشر النشارة...؟ طبعاً ستقول: لا...، لأنها منشورة...، إذن لماذا تبكي على الحليب المسكوب؟! تذكر الماضي والتفاعل معه واستحضاره، والحزن لما فيه حمق وجنون، وقتل للإرادة وتبديد للحياة الحاضرة.



إن ملف الماضي عند العقلاء يطوى ولا يروى، يغلق عليه أبداً في زنزانة النسيان، يقيد بحبال قوية في سجن الإهمال فلا يخرج أبداً، ويوصد عليه فلا يرى النور؛ لأنه مضى وانتهى، لا الحزن يعيده، لا الهم يصلحه، لا الغم يصححه، لا الكدر يحبيه؛ لأنه عدم، لا تعش في كابوس الماضي وتحت مظلة الفائت، أنقذ نفسك من شبح الماضي، أتريد أن ترد النهر إلى مصبه، والشمس إلى مطلعها، والطفل إلى بطن أمه، واللبن إلى الثدي، والدمعة إلى العين.

إن تفاعلك مع الماضي، وقلقك منه واحترائك بناره، وانطراحك على أعتابه وضع مأسوي رهيب مخيف مفزع، القراءة في دفتر الماضي ضياع للحاضر، وتمزيق للجهد، ونسف للساعة الراهنة، ذكر الله الأمم وما فعلت ثم قال: ﴿تِلْكَ أُمَّةٌ قَدْ خَلَتْ﴾ انتهى الأمر وقضي، ولا طائل من تشريح جثة الزمان وإعادة عجلة التاريخ.

إن الذي يعود للماضي، كالذي يطحن الطحين وهو مطحون أصلاً، كالذي ينشر نشارة الخشب، وقديماً قالوا لمن يبكي على الماضي: لا تخرج الأموات من قبورهم، إن بلاءنا أننا نعجز عن حاضرننا ونشتغل بماضيئنا، نهمل قصورنا الجميلة، ونندب الأطلال البالية، ولئن اجتمعت الإنس والجن على إعادة ما مضى لما استطاعوا، لأن هذا هو المحال بعينه.



إن الناس لا ينظرون إلى الوراء ولا يلتفتوا إلى الخلف؛ لأن الريح تتجه إلى الأمام، والماء ينحدر من الأمام، والقافلة تسير إلى الأمام، فلا تخالف سنة الحياة.

أنقذ أحد الروحانيين الصينيين امرأة من حادث سيارة، فقد حملها من أمام السيارة بعيداً بعد أن كادت تصطدم بها، وبعد ساعتين قال له صاحبه: ولكننا المفترض ألا نحمل النساء، فقال له: أنا وضعتها منذ ساعتين، وأنت لازلت تحملها إلى الآن؟!

نظف الماضي من أي شيء سلبي؛ سواء كان خوفًا، مرضًا، اكتئابًا، قلقًا، توترًا، وطالما أنني قد نظفت الماضي فقد أصبحت لدي مهارات وتجارب وخبرات، مثلًا: طفل صغير أصابه حرق من النار، وبالتالي لن يقترب من النار مرة أخرى حتى إذا كبر، هنا يقوم بتحويل هذه الأحاسيس السلبية إلى مهارات وقدرات بألا يضع يده على النار مرة أخرى.

مثلاً: شخص يقول: إنه اتخذ في الماضي قرارًا مهمًا جدًا، إذا سألته عما يفعل إذا عاد به الزمن وهل سيتصرف بنفس الطريقة؟ يقول: لا؛ لأنه سيتفادى كذا وكذا، هنا أقول لكل إنسان: لا تحزن على الماضي؛ لأنه أحسن شيء في حياتك حيث تعلمت منه كيفية التصرف، وخبراتك وتجاربك منه، ولكننا نحول الماضي بعد تنظيفه تمامًا واعيًا ولا واعيًا، إلى خبرات وتجارب، ثم نرتب قيم الحاضر.

لا نعبّر الجسر قبل أن نصل إليه:

كيف تعبر جسرًا وأنت لم تصل إليه؟! إن تضيق الجهد والطاقة، والقلق والتوتر من مستقبل وراء الأفق يدمر سعادتك ويصيبك بالاكتئاب.

لا تسأل نفسك دائمًا..، لنفترض أنني فقدت عملي - يا الله!! كيف أعيش بدون عمل؟! لا، لن أستطيع أن أحسن دخلي.... يراجعني قائلًا فيقول: كيف لا أفكر بالغد؟ وكيف لا أضمن مستقبل عائلتي؟ لا، أنا لم أقل ذلك، نعم، فكر في الغد ولكن بوعي وانتباه وتخطيط،

حياة بلا نور

لكن لا تقلق بشأنه، فإن عبء الغد الذي يضاف إلى الأمس والذي تتحمله اليوم سيؤدي بك إلى الانهيار وعدم السعادة، فإذا أردت إبعاد التوتر والقلق، وأن تحيا سعيداً أغلق الأبواب الحديدية على الماضي والمستقبل وعش دقائق يومك.

نوقف:

هل أوّجل حياتي الحاضرة من أجل الحسرة والألم من ماض انتهى، أو القلق والتوتر من المستقبل؟

هل أستيقظ في الصباح وقد صممت على استغلال دقائق يومي الاستغلال الأمثل؟

متى سأبدأ بذلك.. هذا اليوم.. أو غداً.. أو الأسبوع القادم؟

يقول ألبرت أينشتاين:

«إن الإنسان الذي ينظر إلى حياته على أنها عديمة المعنى، ليس تعيشاً فحسب، بل يكاد يكون غير صالح للحياة».

وصفة سحرية:

لا تدع مشكلتك تقضي على أعصابك، وتذكر الثمن الباهظ الذي ستدفعه من صحتك.. معي وصفة سحرية للتخلص من القلق والتوتر بثلاث خطوات:

➡ اسأل نفسك: ما أسوأ احتمال يمكن أن يحدث؟

➡ جهز نفسك للقبول بهذا الاحتمال.

➡ ثم باشر بهدوء لتحسين ذلك الاحتمال.

(قال السماء كئيبة وجهما قلت ابتسم بلقي التجهم في السماء)

في العشرينات أصاب جيمس مرض خطير ، قرحة تفتك معدته، وأجمع الأطباء أن حالته لا شفاء منها، وانحصر غذاؤه في تناول القليل من الحليب والدواء، وتأقي الممرضة في اليوم مرتين لتضع أنبوبا مطاطيا لسحب ما تحتويه معدته.. استمر هذا الوضع عدة أشهر... وأخيرا قال لنفسه: ما أسوأ احتمال يمكن أن يحدث؟ الموت! سوف أستغل ما بقي في عمري، سوف أحقق ما كنت أتمناه، سوف أقوم برحلة حول العالم! ولم تفلح محاولة الأطباء أن يمنعوه؛ لأن في ذلك خطرا كبيرا على حياته، ولكنه صمم على القيام بالرحلة واشترى تابوتا وشحنه على السفينة، وأوصى قبطان السفينة إذا مات أن يدفنه فيه.... وبدأ رحلته وانطلقت السفينة، ونسي معها آلامه وقلقه وتوتره، وعاش يومه وتناول كل ما يشتهي، وتمتع بالرحلة، وبعد عودته وجد أن صحته تحسنت كثيرا، ولم يعد إليه المرض مرة ثانية، فأدرك أن ضغوط عمله وقلقه وتوتره هي التي أصابته بالمرض.

إن ٧٠٪ من المرضى الذين يذهبون إلى الأطباء يستطيعون معالجة أنفسهم إذا تخلصوا من قلقهم وتوترهم، يقول د/ جوزيف: أنت لا تصاب بالقرحة بسبب ما تتناول من طعام، بل بسبب ما يأكلك. عندما جاء إليه مريض كان أول سؤال طرحه عليه: ما هو الاضطراب النفسي الذي أورثك المرض؟

يقول برتر اندرسل:

" إن الإنسان يشعر بالهدوء في مواقف الخوف عندما يتخيل أسوأ ما يمكن أن يحدث، ويقنع نفسه بأن حياته لا تنتهي".

السبب المباشر: العيش مع الأمل والنفاؤل:

مشاعرنا علبة ألوان، بألواننا تحلو (الحياة)! حينما نمسك بالفرشاة ونبدأ بالرسم على الورق لا نتوقف عند لون واحد، بل نملأها بجميع الألوان وننهيها بابتسامة عريضة وشعور رائع بالفخر، عندما تقتحم حياتك ظروف صعبة وتتركك أمامها ذابلاً ضعيفاً، عندما تحتفي منها ملامح الأمل والفرح فتتفاجأ بحياتك يملأها الحزن، عندما تقسو عليك الحياة وتجركك الهموم والآلام عندها لا تتوقف وتغلق على نفسك الأبواب وترتدي ثياب السواد، بل انظر إلى الحياة من خلال نافذة ملونة، ستجد أن هذا الكون واسع ومبهر وجميل، ستجد أن الحياة رائعة بجميع الألوان، وجميع الألوان ساحرة بلا استثناء.

لنتأمل معاً قليلاً الأطفال وهم يرسمون، سنجدهم جميعاً مغرمون بالألوان، يرسمون ويدمجونها معاً، وما إن ينتهوا حتى نرى منهم لوحات جميلة تملؤها الألوان، لوحات رسمتها البراءة وب عفوية وانطلاقة وحب أنتجت لنا أيديهم من خلالها الإبداع والسعادة، ربما تكون في نظرنا لا معنى لها، لكن الألوان جملتها حتى أصبحت أروع من لوحات بيكاسو ارسم حياتك كما يرسمها الأطفال وبكل الألوان؛ ستجد حياتك اكتسبت معنى رائعاً للحياة.

نذكر ان:

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.



لا تجعلها تتجراً على إنزال دمعك

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.
عش حياتك بالألوان ولا تقل: لا أستطيع؛ لأنك تستحق ذلك
وبجدارة، فلا تحرم نفسك، أنت تملك قوة هائلة تستطيع بها مواجهة
الآلام، نعم، الآن وبقوة واجه أحزانك بالأمل ولون حياتك بكل
الألوان.

نذكر نعم الله عليك:

تذكر: أن لك يدان تمسك بهما الأشياء، ورجلان تمشي عليهما،
وعينان تبصر بهما، وأذنان تسمع منهما، بل لديك أعظم شيء؛ وهو
قلبك الذي ينبض، فلماذا أحيا الحزن بما أني أستطيع أن أحيا السعادة؟
مهما اشتد لظلام فشمعة واحدة كفيلة بأن تبدد سواده، ومهما طال
الليل فهناك بعده فجر مشرق كفيل بأن ينسبك ظلامه..

القوانين السبعة للسعادة



- ١- قانون الحب:
كل شيء ينبع من الحب، فأى شيء آخر لا يؤدي إلى الحب فهو غير نابع من الحب.
- ٢- قانون التسامح:
هو أساس الطاقة المجردة، لكن بلا حب لا يوجد تسامح.
- ٣- قانون العرفان:
أحلى شيء هو العرفان بالجميل؛ لأنه يولد المودة والمحبة.
- ٤- قانون الانجذاب:
أي شيء تفكر فيه وتربطه بأحاسيسك ينجذب إليك من نفس النوع.
- ٥- قانون الوفرة:
أعط لتأخذ.
- ٦- قانون العودة:
ما تفعله يعود إليك بنفس النوع والطريقة
- ٧- قانون السبب والتأثير:
أي سبب له تأثير عليك وعلى من حولك

صناع السعادة



تروي الأسطورة الصينية: أن شيخاً أراد أن يعرف الفرق بين السعداء والتعساء، فذهب وسأل أحد الحكماء قائلاً: هل أخبرني ما الفرق بين السعداء والتعساء؟ قاده الحكيم إلى قصر كبير، فما أن نزل إلى البهو حتى شاهد أناساً كثيرين تمتد أمامهم الموائد العامرة بأطياب الطعام، وكانت أجسادهم نحيلة، وتبدو على سماهم علامات الجوع، كان كل منهم يمسك بملعقة ضخمة طولها أربعة أمتار، لكنهم لا يستطيعون أن يأكلوا، فقال الشيخ للحكيم: لقد عرفت هؤلاء: إنهم التعساء.

ثم قاده الحكيم إلى قصر آخر، يشبه القصر الأول تماماً، وكانت موائده عامرة بأطياب الطعام، وكان الجالسون مبتهجين، تبدو عليهم علامات الصحة والقوة والنشاط، وكانت في يد كل منهم ملعقة ضخمة طولها أربعة أمتار أيضاً، فما أن رآهم الشيخ حتى صرخ قائلاً: هؤلاء هم السعداء، ولكني لم أفهم حتى الآن الفرق بين هؤلاء وأولئك؟ فهمس الحكيم في أذنيه قائلاً:

السعداء يستخدمون نفس الملاعق.. لا ليأكلون بل ليطعم بعضهم بعضاً.

ف«الأنا» سبب التعاسة.. ونحن طريق السعادة.

كلنا نعيش هذه الحياة ، غير أن كل واحد منا يحياها بطريقة مختلفة، ويتفاعل معها ويراهها بشكل مختلف، وبيننا أنا س استطاعوا أن يحيوها سعداء ، ليس لأنهم نالوا كل ما يريدون، بل لأنهم تعاملوا مع كل ما فيها بحكمة وفن، فذاقوا حلاوتها وخرجوا من بوتقة ذواتهم إلى فضاء العطاء الرحب حين فكروا في الآخرين، في الآباء الذين يأمنون بهم، وشريك الحياة الذي يعايشونه، والأولاد الذين يربونهم، والأصدقاء والجيران الذي يتعاملون معهم، فلماذا لا نكون أنا وأنت من صناع اللحظات السعيدة لأنفسنا ولكل من حولنا؟ لماذا لا نتجاوز الأنا والذات لنفكر في (هو .. وهي .. وهم .. ونحن).

فالتمرس 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.

فلنجلس إذا ولنفكر في الأقرب فالأقرب منهم، ولنحرص على البذل والعطاء، فتمام المتعة أن نرى الآخرين يستمتعون، وتمام السعادة أن نرى الآخرين سعداء، لكن فاقد الشيء لا يعطيه، والمفلس من كل شيء لن يهب للآخرين أي شيء، فكل منا يمتلك الكثير ويستطيع أن يهب الكثير من الحب، ومن المرح، ومن الكلمة الطيبة، والاستماع لهموم الآخرين، والمشاركة في الأحزان والأفراح، والمشاركة في تحقيق أحلام الآخرين، ولو كانت صغيرة، فأبواب العطاء كثيرة، وكلنا قادرون عليها لو صدقت النوايا وحسن التوجه، فقف في هذه اللحظة وانظر إلى إمكاناتك، وتلذذ بالعطاء؛ فذلك من أحب الأعمال إلى الله.