

ترجمة كتاب "حياة بلا توتر" للدكتور إبراهيم الفقى إلى اللغة الاندونيسية

في ضوء مقاربة الترجمة عند نيومارك



هذا البحث

مقدم إلى كلية الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونن كاليجاكا الإسلامية الحكومية

لإتمام بعض الشروط للحصول على اللقب العالمي

في علم اللغة العربية وأدبها

وضع

ستي حيانة

رقم الطالبة : ١٢١١٠٠٨٦

شعبة اللغة العربية وأدبها

كلية الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونن كاليجاكا الإسلامية الحكومية

جو كجا كرنا

٢٠١٩

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Khayanah
NIM : 12110086
Jurusan : Bahasa dan Sastra Arab
Fakultas : Adab dan Ilmu Budaya

Menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang berjudul Terjemah buku *Hayâh bilâ Tawattur* karya Dr. Ibrahim el Fiqy menurut Pendekatan Terjemah Newmark merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) di Jurusan Bahasa dan Sastra Arab, Fakultas Adab dan Ilmu Budaya, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan skripsi ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau hasil plagiat dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku.

Yogyakarta, 18 Mei 2019

Yang menyatakan,



Siti Khayanah
NIM. 12110086

الشعار

كن نفسك

تجد السعادة في نفسك لأنها في داخلك، لا في الآخرين

Hargai orang lain, jika ingin dihargai

الإهاداء

أهدي هذا البحث إلى المحبوبين:

أبي وأمي...

إخواني...

جميع أسرى...

جميع أصدقائي...

جميع الطلاب والطالبات بجامعة سونان كاليجاكا الإسلامية الحكومية

جوكجاكرتا



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ADAB DAN ILMU BUDAYA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513949 Fax. (0274) 552883 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-370/Un.02/DA/PP.00.9/05/2019

Tugas Akhir dengan judul

ترجمة كتاب "حياة بلا توتر" للدكتور إبراهيم الفقي إلى اللغة
الإندونيسية في ضوء مقاربة الترجمة عند نيومارك

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SITI KHAYANAH
Nomor Induk Mahasiswa : 12110086
Telah diujikan pada : Jumat, 24 Mei 2019
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Adab dan Ilmu Budaya UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Drs. Khairon Nahdiyyin, M.A.
NIP. 19680401 199303 1 005

Pengaji I

Mohammad Kanif Anwari, S.Ag. M.Ag.
NIP. 19710730 199603 1 002

Pengaji II

Umi Nurun Ni'mah, S.S., M.Hum.
NIP. 19800102 201503 2 002



NOTA DINAS

Kepada Yth.,

**Dekan Fakultas Adab dan
Ilmu Budaya**

UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

ترجمة كتاب "حياة بلا توتر" للدكتور إبراهيم الفقى إلى اللغة الاندونيسية
في ضوء مقاربة الترجمة عند نيومارك

Yang ditulis oleh:

Nama : Siti Khayannah

NIM : 12110086

Jurusan : Adab dan Ilmu Budaya

Saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Adab dan Ilmu Budaya UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam sidang munaqasyah.

Demikian nota dinas ini dibuat. Atas perhatian dan kebijakan Dekan, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 18 Mei 2019

Dosen Pembimbing,



Drs. Khairon Nahdiyyin, MA
NIP. 19680401 199303 1 005

Abstrak

Skripsi berjudul *Tarjamatu Kitab Hayâh bilâ Tawattur li Duktur Ibrahim el Fiqy Ilal Lughah Indonesia Fî Dlau'i Muqârabatit Tarjamah 'inda Newmark* ini merupakan penelitian penerjemahan pada buku *Hayâh bilâ Tawattur* karya Dr. Ibrahim el Fiqy dengan menggunakan pendekatan terjemah Peter Newmark. Buku ini sendiri merupakan buku motivasi yang mengulas berbagai hal tentang ketegangan dan kecemasan sekaligus tips-tips dalam menghindari kecemasan agar mendapatkan kebahagiaan sejati. Dalam melakukan penerjemahan, peneliti menggunakan metode penerjemahan semantik dan penerjemahan komunikatif Peter Newmark dan menerapkannya pada setiap teks sesuai dengan jenisnya dan kaidah kedua metode tersebut. Sementara strategi dalam menentukan jenis teks sendiri didasarkan pada tiga fungsi bahasa, fungsi ekspresif, fungsi informatif dan fungsi vokatif. Metode terjemahan semantik umumnya digunakan dalam penerjemahan teks ekspresif sedangkan metode terjemahan komunikatif digunakan dalam penerjemahan teks informatif dan vokatif. Namun dalam penelitian ini, ditemukan bahwa metode semantik juga dapat digunakan dalam penerjemahan teks informatif ataupun vokatif dengan catatan hasil terjemahan sudah komunikatif atau dapat dipahami dengan baik oleh pembaca kedua sehingga peneliti mengambil lima sampel teks sebagai hasilnya. Sedangkan teks ekspresif murni sendiri tidak ditemukan dalam buku ini. Sementara itu, ditemukan ada lima teks informatif dan dua teks vokatif yang perlu diterjemahkan dengan menggunakan metode komunikatif.

Kata kunci: Penerjemahan Semantik, Penerjemahan Komunikatif, Teks Ekspresif, Teks Informatif, Teks Vokatif.

تجريد

موضوع هذا البحث ترجمة كتاب حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي إلى اللغة الإندونيسية في ضوء مقاربة الترجمة عند نيومارك هو دراسة في الترجمة. هذا الكتاب نفسه هو كتاب التنمية البشرية الذي يبحث كثيراً عن التوتر والقلق وطرق النصائح لتجنبها كي يحصل المرء على السعادة الحقيقية. وفي عملية ترجمة هذا الكتاب، استخدمت الباحثة طريقة الترجمة الدلالية وطريقة الترجمة التواصيلية لبيتر نيومارك وتطبيق كل منهما على كل أنواع النصوص والقواعد في الكتاب. بينما كانت الاستراتيجية المستخدمة لتحديد أنواع النص تعتمد على وظائف اللغة الثالثة وهي الوظيفة التعبيرية والوظيفة الإعلامية وكذلك الوظيفة الندائية. فوُجِدَت أن طريقة الترجمة الدلالية تستخدم في ترجمة النصوص التعبيرية بينما كانت طريقة الترجمة التواصيلية تستخدم في ترجمة النصوص الإعلامية والنصوص الندائية. بل وصل هذا البحث إلى نتيجة أنه من الممكن تطبيق طريقة الترجمة الدلالية على النصوص الإعلامية والنصوص الندائية بمحلاحة أن نتيجة الترجمة قد تكون متواصلة أي مفهومة فيما جيداً عند القارئ الثاني حيث أخذت الباحثة قدر خمسة نصوص كنتيجة لعدم النصوص التعبيرية الأصلية في هذا الكتاب. وكما وجد أيضاً في هذا الكتاب قدر خمسة نصوص إعلامية ونصرين من الندائية التي لا بد من ترجمتها بطريقة تواصيلية.

الكلمات المفتاحية: الترجمة الدلالية، الترجمة التواصيلية، النصوص التعبيرية،

النصوص الإعلامية النصوص الندائية

كلمة شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين له الحمد والشكر على نعمه الفضاء فاستطاعت الباحثة بتوفيقه ورحمته وبفضلها إتمام هذا البحث. والصلوة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم خاتم الأنبياء والمرسلين وعلى آله وأصحابه أجمعين.

أما بعد، ففى هذه المناسبة الثمينة والفرصة الغالية قدمت الباحثة كلمة شكر إلى:

١. فضيلة الأستاذ أَحْمَد فتَاحُ الْمَاجِسْتِير كعميد لكلية الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونان كاليجا كا الإسلامية الحكومية جوكجاكرتا.

٢. فضيلة الأستاذ مصطفى الماجستير كرئيس لقسم اللغة العربية وأدبها لكلية الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونان كاليجا كا الإسلامية الحكومية جوكجاكرتا.

٣. فضيلة الأستاذ خير النهضيين الماجستير كمشرف للباحثة في كتابة هذا البحث.

٤. فضيلة الأستاذة يوليا نصر الطففي الماجستير كمشرفه أكاديمية طوال دراسة الباحثة في هذه الكلية العزيزة..

٥. فضيلة جميع الأساتذة في قسم اللغة العربية وأدبها لكلية الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونان كاليجا كا الإسلامية الحكومية جوكجاكرتا.

٦. أبي الحاج سالمت حنفي، وأمي الحاجة حليمة، وإخوانني حسن الدين،
أحمد فوزان، محمد حيدار، و ابن عبيد الله، وابني أخي محمد رفقي مولانا و
أزكيها مبارك.

٧. جميع أسرتي المحبوبة.

٨. جميع صديقاتي في شقة الـ Misle, Surti, Ndari, Zuma, Febri
بناثابة أسرتي الثانية أثناء طلبي العلوم والمعارف والتجارب في جامعة سونان
كاليجاكا الإسلامية الحكومية جوـكـاـكـرـتا.

٩. جميع أصدقائي المحبوبين لمرحلة ٢٠١٢ في قسم اللغة العربية وأدبها لكلية
الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونان كاليجاكا الإسلامية الحكومية
جوـكـاـكـرـتا.

محتويات البحث

أ	صفحة العنوان
ب	صفحة إثبات الأصالة
ج	الشعار والإهداء
د	صفحة الموافقة
هـ	صفحة موافقة المشرف
وـ	تجزيد
حـ	كلمة شكر وتقدير
يـ	محتويات البحث

الباب الأول

مقدمة

١	أ. خلفية البحث
٣	ب. تحديد البحث
٣	ج. أغراض البحث وفوائده
٤	د. التحقيق المكتبي
٥	هـ. الإطار النظري
٨	وـ. منهج البحث
٩	زـ. نظام البحث

الباب الثاني

لمحة عن كتاب حياة بلا تعرّف للدكتور إبراهيم الفقي

١٠	أ. هوية الكتاب
١٠	بـ. سيرة الكاتب

١١	ج. مختصر الكتاب
١٢	د. ترجمة كتاب حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي

الباب الثالث

الفصل الأول

١٢٣	وظيفة اللغة
١٢٣	١. الوظيفة التعبيرية
١٢٤	٢. الوظيفة الإعلامية
١٢٥	٣. الوظيفة الندائية

الفصل الثاني

١٢٦	تحليل النصوص المترجم لها بطريقة الترجمة الدلالية وطريقة الترجمة التواصلية .
١٢٦	أ. الترجمة الدلالية
١٣١	ب. الترجمة التواصلية

الباب الرابع

١٣٩	الخاتمة
١٤٠	ثبت المراجع
١٤٣	الملحقات

كتاب حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي

ترجمة الباحثة

الباب الأول

مقدمة

أ. خلفية البحث

الترجمة هي النشاط الفكري الذي تم القيام به لفترة طويلة ولم تزل قائمة حتى اليوم. ولقد لعبت الترجمة دورها الكبير لإنشاء الحضارة الإنسانية لكونها وسيلة من وسائل نشر المعلومات عن طريق نقل فكرة من لغة إلى أخرى. وفي هذا العصر الحديث، تزداد أهمية أنشطة الترجمة لاستخدامها كوسيلة الاتصالية عبر اللغات وحتى عبر الثقافات.

لفظ الترجمة لغة مشتق في اللغة العربية من الكلمة "ترجم" بمعنى فسّره بلسان آخر،^١ وفي اللغة الانجليزية وردت الكلمة "to translate" لتدل على نفس المعنى للترجمة وهو نقل وترجم.^٢ وهي اصطلاحاً، في المعجم الكبير للغة الاندونيسية تعني النقل من لغة إلى أخرى.

ومن هذا التعريف، يمكن الاستنتاج أن الترجمة هي الممارسة والعملية لنقل معنى في لغة (اللغة المصدر) بأقرب ما يمكن من المعادلة الدلالية إلى اللغة المستهدفة بحيث يكون التأثير الذي يجده القارئ الثاني هو نفس التأثير الذي وجده القارئ الأول.

وفي عملية الترجمة، ستكون هناك دائماً مشكلات مختلفة يواجهها المترجم، إحداها مشكلة في كيفية ترجمة النص بشكل صحيح، هل تتم الترجمة عن طريق ترجمة حرافية أو تفسيرية؟ وقد ظهرت هذه المشكلة منذ القرن الأول قبل الميلاد إلى القرن

^١لويس معلوف، *المنجد في اللغة والأعلام* (بيروت: دار المشرق ش.م.م، ٢٠٠٥)، ص. ٦٠.
^٢ S. Wojowasito dan Tito Wasito W, *Kamus Lengkap Inggeris – Indonesia Indonesia – Inggeris* (Bandung: Hasta, 2007), ص. ٢٤٢.

التاسع عشر^٣ وقد أثارت خلال عصور طويلة كثيرة من الجدال ونقاش عما إذا كان على المترجم التمكّن من اللغة المدفأة بالإضافة إلى نفس التمكّن من اللغة المصدر؟ وفي ذلك الوقت كان العديد من المترجمين يفضلون الترجمة التفسيرية على الحرفية لعِلَّةً أنها تركز اهتمامها بالناحية الدلالية. وذلك لأنّ نقل المعانٍ من النصوص المصدر إلى قارئ اللغة المستهدفة أكثر إمكاناً بهذه الطريقة أكثر منه بالطريقة الحرفية. ولكن رفض الكثير منهم هذا الرأي على أساس أنّ اللغة هي المنتج الثقافي، فلذلك يجب أن تتم ترجمتها ترجمة حرفية.

استجابةً لهذه الظاهرة من الاختلاف، رأى بيتر نيومارك أنه يمكن القيام بالترجمة مع التركيز على كلّي اللغتين وهي اللغة المصدر و اللغة المستهدفة. وفي هذه الحالة، تقدم نيومارك عدّة طرق للترجمة تضمن فيها طريقتنا الترجمة هما الدلالية والتوصيلية. وقال إن هاتين الطريقتين من شأنهما تحقيق المدفأة الرئيسي لعملية الترجمة وهي تأدية المعنى بدقة واقتصاد في اللغة.^٤

ومن هذه الخلفية، تنجذب الباحثة بممارسة الترجمة وتحليل نتائجها مستعملةً المقارتين المذكورتين من الطريقة الترجمية، وهي الدلالية والتوصيلية. تبدو لأول وهلة هذه المقاريبتان متناقضتين، ولكن في الواقع يمكن تطبيق طريقة الترجمة الدلالية وطريقة الترجمة التوصيلية في وقت واحد عند القيام بترجمة الكتاب، لأن الكتاب فيه عبارات يمكن ترجمتها متنقلة بين طريقة دلالية حيناً و توصيلية حيناً آخر.

بناءً على ذلك، اتخذت الباحثة كتاب حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي موضوعاً مادياً لهذا البحث. وتحاول ترجمتها إلى اللغة الاندونيسية ثم أتبعتها فرز الجمل

Hartono, *Belajar Menerjemahkan : Teori dan Praktek* (Malang: UMM Press, 2003),^٣

hlm 82.

Hartono, *Belajar Menerjemahkan : Teori dan Praktek* (Malang: UMM Press, 2003),^٤

hlm. 84.

التي لا تتم ترجمتها إلا بطريقة الترجمة الدلالية لها من جهة وبطريقة الترجمة التواصلية لها من جهة أخرى.

ب. تحديد البحث

بناء على خلفية البحث السابقة، يمكن للباحثة تحديد البحث في بعض المسائل التي ستكون بؤرة اهتمام البحث وهي:

١. متى يتم تطبيق طريقة الترجمة الدلالية على ترجمة النص في كتاب حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي؟
٢. متى يتم تطبيق طريقة الترجمة التواصلية على ترجمة النص في كتاب حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي؟

ج. أغراض البحث وفوائده

ومن تحديد البحث المذكور، كان لهذا البحث أغراض يسعى إلى الحصول عليها وهي :

١. بيان ووصف الحالات التي يتم فيها تطبيق طريقة الترجمة الدلالية على ترجمة النص في كتاب حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي.
٢. بيان ووصف الحالات التي يتم فيها تطبيق طريقة الترجمة التواصلية على ترجمة النص في كتاب حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي.

أما الفوائد التي يمكن الحصول عليها من هذا البحث ففيما يلي :

١. معرفة الواقع التي يستحسن فيها تطبيق طريقة معينة من طرق الترجمة دون غيرها.

٢. بهذه المعرفة بالموقع يمكن لأي مترجم اختيار طريقة معينة فـو مواجهة نوع معين من نصوص أراد ترجمتها.

٣. تحسين الترجمة يمكن أن تبدأ بمعرفة هذه الموقع.

د. التحقيق المكتبي

التحقيق المكتبي هو الخطوة التي قامـت بها الباحثة للحصول على المعلومات المتعلقة بالبحث. فيـيـدـ التـحـقـيقـ المـكتـبـيـ كذلكـ لـتـحـدـيـدـ موقعـ الـبـحـثـ وـصـلـاحـيـتـهـ.

وبـعـدـ مـلـاحـظـةـ الـبـحـوـثـ فـيـ درـاسـةـ التـرـجـمـةـ، وـجـدـتـ الـبـاحـثـةـ بـعـضـ الـبـحـوـثـ الـتـيـ تـنـتـفـعـ بـنـظـرـيـاتـ مـعـيـنـةـ تـطـبـقـ عـلـىـ مـوـضـوـعـاتـ مـادـيـةـ. خـالـلـ هـذـاـ الـوقـتـ، وـخـاصـةـ فـيـ كـلـيـةـ الـآـدـابـ وـالـعـلـوـمـ الـشـفـاقـيـةـ بـجـامـعـةـ سـوـنـنـ كـالـيـجـاـكـاـ الـاسـلـامـيـةـ الـحـكـوـمـيـةـ، فـإـنـ مشـكـلـاتـ الـتـرـجـمـةـ الـتـيـ بـحـثـ الـعـدـيدـ مـنـ الـطـلـبـةـ هـيـ مشـكـلـاتـ التـكـافـؤـ وـنـقـدـ التـرـجـمـةـ، وـلـمـ يـقـمـ أـحـدـ قـبـلـهـ بـإـجـرـاءـ درـاسـةـ التـرـجـمـةـ باـسـتـخـدـامـ مـقـارـيـنـ الـدـلـالـيـةـ وـالـتـوـاـصـلـيـةـ لـبـيـتـ نـيـوـمـارـكـ مـطـبـقـةـ عـلـىـ مـارـسـةـ التـرـجـمـةـ.

فـلـذـكـ تـحـاـوـلـ الـبـاحـثـةـ فـيـ هـذـاـ الـبـحـثـ تـطـيـقـ الـمـقـارـيـنـ الـدـلـالـيـةـ وـالـتـوـاـصـلـيـةـ الـتـيـ قـدـمـهـاـ بـيـتـ نـيـوـمـارـكـ عـلـىـ كـتـابـ حـيـاةـ بـلـ تـوـرـ لـلـدـكـتـورـ إـبـرـاهـيمـ الـفـقـيـ. وـبـالـتـالـيـ يـمـكـنـ التـقـرـيـرـ بـأـنـ هـذـاـ الـبـحـثـ يـلـيقـ أـنـ تـقـوـمـ بـإـجـرـائـهـ الـبـاحـثـةـ نـظـرـاـ إـلـىـ أـنـهـ يـعـتـبـرـ أـوـلـ بـحـثـ مـنـ نـوـعـهـ فـيـ تـطـيـقـ نـظـرـيـةـ التـرـجـمـةـ لـنـيـوـمـارـكـ مـنـ حـيـثـ صـلـاحـيـةـ اـسـتـخـدـامـ طـرـيـقـيـ التـرـجـمـةـ الـدـلـالـيـةـ وـالـتـوـاـصـلـيـةـ فـيـ أـنـوـاعـ مـخـلـفـةـ مـنـ النـصـوـصـ. هـذـاـ مـنـ جـهـةـ، وـبـالـإـضـافـةـ إـلـىـ ذـلـكـ فـإـنـ الـكـتـابـ الـتـيـ تـرـجـمـتـ الـبـاحـثـةـ مـنـ الـكـتـبـ الشـعـبـيـةـ الـعـمـلـيـةـ الـتـيـ تـفـيـدـ كـثـيـرـاـ مـنـ النـاسـ لـحـيـاتـهـمـ، وـهـوـ كـثـيـرـاـ مـنـافـعـ وـلـهـ جـدـوـيـ لـاتـحـصـىـ.

هـ. الإطار النظري

تعتبر النظرية أداة مهمة لأنها تساعد الباحثين على تحديد أغراض بحثهم،^٥ و في هذا البحث تستخدم الباحثة نظرية الترجمة لبيتر نيومارك.

في كتابه تحت موضوع *Approach to Translation* (الاتجاهات في الترجمة) بيئَ نيومارك أن النقاش بين التركيز في الترجمة على اللغة المصدر من جهة و على اللغة المستهدفة من جهة أخرى كان ولم يزل مشكلة رئيسية في نظرية الترجمة وممارستها ولم يجد الباحثون في الترجمة حلاً شافياً لها. وقد جرى جدال طويل لم يهدأ بعده فكانه لا نهاية له. فلذلك أتى نيومارك بمفهومه في الترجمة وهو الترجمة الدلالية والتراجمة التواصلية.

رأى نيومارك أن مفهوم الترجمتين الدلالية والتراجمة التواصلية يمكن أن يحل هذه المشكلة بِعِلَّةٍ أن تركيز الترجمة على كلتا اللغتين ممكن دون أن تتحمل واحدة منهما، فإن لهما موقعهما. وهي التركيز على اللغة المصدر وكذلك على اللغة المستهدفة. ويمكن ملاحظته من خلال أنواع الترجمات التي قدمها نيومارك في شكل الرسم البياني ٧ التالي:^٦

التركيز على اللغة المستهدفة	الترجمة الدلالية
الترجمة التكيفية	الترجمة اللفظية
الترجمة الحرة	الترجمة الحرفية
الترجمة الاصطلاحية	الترجمة المقيدة
الترجمة التواصلية	

وعرفنا من هذا الرسم البياني أن هذه الأنواع من الترجمات وقعت، في رأي نيومارك، في خط غير معزول وغير منفصل، ويعثل كل جانب منها تركيزاً معيناً من اللغتين

Ridwan dkk, *Pedoman Akademik dan Penulisan Skripsi* (Yogyakarta: Jurusan Bahasa dan Sastra Arab Fakultas Adab dan Ilmu Budaya UIN Sunan Kalijaga, 2013), hlm. 4. Peter Newmark, *A Textbook of Translation* (UK: Prentice Hall International, 1988), hlm. 45.

بحيث إذا كان مستوى التقييد بأحد التركيز ينخفض نزل إلى المستوى الأسفلي وهلم جرا. ويشير هذا إلى أن التركيز كلما يزداد مستوى إلى الأدنى يزداد اقتربا من اللغة المستهدفة بحيث تصبح نتائج الترجمة أكثر سهولة للقارئ. وأضاف نيومارك أن الترجمة الحرافية هي أفضل الترجمة إذا أمكن الحصول على التأثير المعادل عن طريقها، وإلاً فيجب النظر إلى طرفيتين الترجمة الدلالية والترجمة التواصيلية.^٧ متابعة ذلك، يمكن وصف هاتين الطريقتين على النحو التالي:

١. طريقة الترجمة الدلالية

طريقة الترجمة الدلالية هي طريقة تحاول تقديم المعنى السياقي الصحيح من النص المصدر بأقرب ما يمكن إلى التركيب الدلالي والنحوي للنص المترجم طالما تسمح قواعد اللغة المستهدفة به. فتكون نتائج الترجمة الدلالية على العموم أكثر تعقيدا وتفصيلا وصلابة وتركيبا. إضافة على ذلك، تكون نتائجها كذلك وبالغة ومحضصة أكثر من الأصل لنضمنها على أكثر المعانى بحثا عن فوارق المعنى الإيحائية.^٨

الترجمة الدلالية تحاول إعادة إنشاء الذوق الأصلي من شكل مصدره بحيث تعتبر الكلمات "مقدسة"، وهذا ليس لسبب أن تركيب اللغة أهم من محتوى النص بل لأنهما واحد. وذلك لأن عملية التفكير في تركيب الكلمات ذات أهمية مراد الكلمات في الترجمة التواصيلية. والترجمة الدلالية كذلك تحاول الحفاظ على لهجة المؤلف وشكل تعبيره الخاص بحيث يرتبط بوظيفة اللغة التعبيرية عند بحيلير "Buhler".

وستستخدم الترجمة الدلالية بشكل عام للنصوص التي تحتوى على عنصر التعبير الأصلي حيث إن لغة المؤلف أو المتحدث على وجه التخصيص في وزن محتوياتها من حيث الأهمية. ومن النصوص التي تدرج تحت هذه الطريقة نصوص الأعمال الأدبية

^٧ تحميل في التاريخ ٢٦ أبريل ٢٠١٨ http://www.transkomunika.com/en_US/blog/newmark/
^٨ Peter Newmark, *Approaches to Translation*, (UK: Prentice Hall International, 1988),

الخيالية وكتب الفلسفة والدينية والسياسية وكذلك الوثائق القانونية والسيرة الذاتية والدراسات الخاصة وغير ذلك.

٢. طريقة الترجمة التواصلية

طريقة الترجمة التواصلية هي طريقة تحاول تحصيل التأثير في القارئ الثاني، بأقرب ما يمكن، حصوله في القارئ الأول.^٩ فتحاول هذه الطريقة تحصيل المعنى السياقي من أصله بحيث تقبله وفهمه القارئ بسهولة من محتوياته ولغته.^{١٠}

وجهت الترجمة التواصلية إلى القارئ الثاني الذي لا يتوقع أي صعوبة أو التباس في نص الترجمة، بل يتوقع وجود نقل عناصر الأجنبية إلى ثقافة اللغة المستهدفة إن اقتضي ذلك. ولكن لا يزال يتعين على المترجم أن يحترم شكل نص المصدر باعتباره أساساً مادياً وحيداً لعمله. فتكون نتائج الترجمة التواصلية على العموم أكثر دقة ووضوحاً وبساطة و مباشرة وتقلدية وكذلك استخدام المصطلحات العامة.

رأى نيومارك أن المترجم في الترجمة التواصلية، حاول أن يكتب بلغته أحسن بقليل من أصله، باستثناء النصوص الاخبارية أو المراسلية التي ثبتت لغتها. ووفقاً له، إن أي شخص يستحق له أن يجرى التحسينات بطريقة تبديل الكلمات الجامدة إلى التركيب النحوي الجميل أو الوظيفي على الأقل لاجتناب التباس وتكرار وتعديل المصطلحات وتطبيع غرابة اللهجة.

تستخدم الترجمة التواصلية للنصوص التمثيلية أو الإعلامية والنصوص الندائية مثل الكتب المدرسية والأعمال العلمية والأعمال غير الأدبية والمقالات الإعلامية والتقارير والأخباريات والاعلانات والدعایات وغير ذلك.

Peter Newmark, *Approaches to Translation*, (UK: Prentice Hall International, 1988),^٩

hlm.39.

Prof. Dr. Emzir, M.Pd, *Teori dan Pengajaran Penerjemahan*, (Jakarta: PT

Rajagrafindo Persada, 2015), hlm. 63.^{١٠}

وبصرف النظر عن الاختلاف بين النوعين من الترجمة، تحتوي النصوص دائماً على جزء يجب ترجمته بشكل دلالي وجزء آخر بشكل تواصلي، فلا يمكن لأية من الطريقتين أن تطبق على النصوص الكاملة. وهذا بسبب وجود الأساليب المتداخلة بحيث يمكن أن تكون نتائج الترجمة أكثر دلالية وأقل تواصليّة وعكس ذلك.^{١١}

وبعد هذه كله رأى نيومارك أن الترجمة لا تستوفي غرضيها الرئيسيين، وهما دقة المعنى واقتصاد في اللغة، إلا بطريقتين من الترجمة، هما الترجمة الدلالية والترجمة التواصصية.^{١٢} وكلتا الطريقتين يولي اهتمامه للمعاني الناتجة بحيث يمكن للقارئ الثاني فهمها بسهولة دون الابتعاد عن شكل لغة المصدر. وإضافة إلى ذلك، تميل هاتان الطريقتان أيضاً إلى إنتاج الترجمة الاقتصادية مع مراعاة شكل النص المصدر ومحفظاه.

و. منهج البحث

١. نوع البحث

نوع هذا البحث يعتبر بحثاً مكتبياً أي إنه بحث قائم على طريقة القراءة والمطالعة ودراسة أي مصادر والمراجع وكذلك المواد المكتبية المتعلقة بموضوع البحث.

٢. مصادر البيانات

استخدمت الباحثة كتاب حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي كمصدر لبيانات هذا البحث، بينما البيانات الأساسية تشمل على النصوص التعبيرية والاعلامية والنديّة الموجودة في هذا الكتاب.

٣. طريقة جمع البيانات

Peter Newmark, *Approaches to Translation*, (UK: Prentice Hall International, 1988), ^{١١}

hlm. 40.

Hartono, *Belajar Menerjemahkan: Teori dan Praktek* (Malang: UMM Press, 2003), ^{١٢}

hlm. 84.

تجمع الباحثة في هذا البحث بيانات في شكل النصوص التعبيرية والاعلامية والندائية الموجودة في كتاب حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي.

٤. طريقة تحليل البيانات

تحليل البيانات هو الحاولة التي قامت بها الباحثة للتعامل مع المشاكل المتعلقة بالبيانات مباشرة. وفي هذه الحالة، ستقوم الباحثة بفرز النصوص الموجودة في كتاب حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي تعبيرية كانت أو اعلامية أو ندائية وتطبيقها بطريقة الترجمة الدلالية وطريقة الترجمة التواصلية.

ز. نظام البحث

نظام هذا البحث يتكون من أربعة أبواب:

الباب الأول مقدمة تحتوى على خلفية البحث، وتحديد البحث، وأغراض البحث وفوائده، والتحقيق المكتبي، والإطار النظري، ومنهج البحث، ونظام البحث. الباب الثاني يشمل لحة كتاب حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي يصف هوية الكتاب، وسيرة الكاتب، ومحاتر الكتاب وترجمة الكتاب.

الباب الثالث يحتوى على التحليل في تطبيق طريقة الترجمة الدلالية وطريقة الترجمة التواصلية على النصوص في كتاب حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي وترجمتها إلى اللغة الاندونيسية باعتبارها لغة مستهدفة ترجمة دقة و المناسبة.

الباب الرابع هو الاختتام ويشمل على الخلاصة والإقتراح.

الباب الرابع

الخاتمة

بعد أن قامت الباحثة بترجمة كتاب حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي باستخدام طريفي الترجمة لبيتر نيومارك وهي الترجمة الدلالية والترجمة التواصلية وبعد التحليل على النصوص الموجودة فيه، وجدت عدة الحقائق التي يمكن أن تكون إجابات على المشكلة المتساءل عنها في هذا البحث. واعتماداً على النتيجة المذكورة من عملية ترجمة هذا الكتاب وتحليله، فيمكن الاستنتاج كما يلي:

ووجدت الباحثة أن تطبيق طرفيتين من الترجمتين الدلالية والتواصلية يمكن أن يتأسس على وظائف اللغة الثلاثة، التعبيرية والاعلامية والندائية حيث أن تطبق طريقة الترجمة الدلالية بشكل عام خلال ممارسة ترجمة الكتاب تقتصر على النصوص التعبيرية. وبجانب ذلك، وجدت الباحثة أنه من الممكن تطبيق طريقة الترجمة الدلالية على النصوص الاعلامية والنصوص الندائية بمحلاحة أن نتيجة الترجمة قد تكون متواصلة أي مفهومية عند القارئ الثاني كما فهمه القارئ الأول. ولعدم النصوص التعبيرية الأصلية في هذا الكتاب، أخذت الباحثة قدر خمسة نصوص اعلامية وندائية كنماذج للترجمة الدلالية.

وبينما كانت طريقة الترجمة التواصلية بشكل عام تطبق على النصوص الاعلامية والنصوص الندائية حيث وجدت الباحثة في هذا الكتاب أن هناك خمسة نصوص اعلامية و نصين من الندائية لابد أن تترجم بطريقة تواصلية وتحتاج إلى عدة تغييرات في بعض كلماتهم كي يفهمها القارئ الثاني جيدا.

ثبات المراجع

المراجع العربية

- الفقي، إبراهيم. ٢٠٠٩. حياة بلا توتر. جمهورية مصر العربية: وقلوب للإعلام والنشر.
- بودياني، حنيفة الليلى. ٢٠١١. مشكلة التكافئ في ترجمة كتاب أثر العرب وال المسلمين في الحضارة الأوروبية لفتحي يونس. جوكجاكرتا: جامعة سونان كاليجاكا الاسلامية الحكومية. البحث ليس منشورا.
- راضاشا، تشوتشك. ٢٠١٥. ترجمة كتاب عبدة الشيطان للدكتور حسن البص إلى اللغة الإندونيسية ومشكلة ترجمة الكلمات اللامترجمة وما فوقها دراسة على ضوء الترجمة التواصلية. جوكجاكرتا: جامعة سونان كاليجاكا الاسلامية الحكومية. البحث ليس منشورا.
- عمر، أحمد مختار. ٢٠٠٨. معجم اللغة العربية المعاصرة. القاهرة: عالم الكتب.
- معلوم، لويس. ٢٠٠٥. المنجد في اللغة والأعلام. بيروت: دار المشرق.

المراجع الأجنبية

- Al Farisi, M. Zaka. 2011. *Pedoman Penerjemahan Arab Indonesia*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ali, Atabik dan Ahmad Zuhdi Muhdlor. 1998. *Kamus Kontemporer Arab Indonesia*. Yogyakarta: Multi Karya Grafika.
- Burdah, Ibnu. 2004. *Menjadi Penerjemah Metode dan Wawasan Menerjemah Teks Arab*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogyakarta.
- Echols. John M., Hassan Shadily. 1979. *Kamus Inggris – Indonesia*. Jakarta: P.T. Gramedia.
- Emzir. 2015. *Teori dan Pengajaran Penerjemahan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

- Faisol, M. Fatawi. 2009. *Seni Menerjemah Tataran Teoritis dan Tuntunan Praktis*. Malang: UIN Malang Press.
- Hartono. 2003. *Belajar Menerjemahkan Teori dan Praktek*. Malang: UMM Press.
- Machali, Rochayah. 2009. *Pedoman Bagi Penerjemah: Panduan Lengkap Bagi Anda yang Ingin Menjadi Penerjemah Profesional*. Bandung: Kaifa.
- Munawwir, Achmad Warson. 1997. *Kamus Al Munawwir Kamus Arab – Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif.
- Munawwir, Achmad Warson dan Muhammad Fairuz. 2007. *Kamus Al – Munawwir Indonesia – Arab*. Surabaya: Pustaka Progressif.
- Munip, Abdul. 2008. *Strategi dan Kiat Menerjemahkan Teks Bahasa Arab Ke Dalam Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Bidang Akademik.
- Nababan, M. Rudolf. 2008. *Teori Menerjemah Bahasa Inggris*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Newmark, Peter. 1988. *Approaches to Translation*. UK: Prentice Hall International.
- Newmark, Peter. 1988. *A Textbook of Translation*. UK: Prentice Hall International.
- Wibisono, Arief. 1994. *Hubungan Shalat Dengan Kecemasan*. Jakarta: Studia.
- Wojowasito, S., dan Tito Wasito W. 2007. *Kamus Lengkap Inggeris – Indonesia Indonesia – Inggeris*. Bandung: Hasta.

الموقعات

- ekasan.lecture.ub.ac.id/files/2013/10/Metode-Penerjemahan-Materi-4.pptx
<http://hardiancitradini.blogspot.com/2016/01/penerapan-teknik-penerjemahan.html>
https://jurnal.fib.uns.ac.id/index.php/linguistika_jawa/article/download/49/45
<https://kbbi.web.id/>
<http://kitapembelajar.blogspot.co.id/2016/04/metode-penerjemahan-dan-contohnya.html>

<https://lailaallatief.wordpress.com/2013/01/13/macam-macam-kecemasan-menurut-sigmund-freud/>

<http://linguistik-penerjemahan.blogspot.co.id/2011/12/metode-penerjemahan.html>

https://www.academia.edu/33356760/Terjemahan_Permasalahan_Dan_Beberapa_Pendekatan

<https://www.idntimes.com/life/inspiration/dewinner93/5-alasan-orang-yang-banyak-ngomong-gak-begitu-disukai-orang-lain-c1c2>

http://www.transkomunika.com/en_US/blog/newmark/

الملحقات



www.ibtesama.com



ابتسامة

بلا توتر

A life without
tension

*** معرفتي ***

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الابتسامة

الكاتب والمحاضر العالمي

د. إبراهيم الفقى



حِيَاةُ بِلَدِ التَّوْرَرِ

دليلك إلى السعادة

** معرفتي **

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

المفكر والكاتب الكبير
والمحاضر العالمي

الدكتور إبراهيم الفقي



أهدي هذا الكتاب إلى والدائي رحمهما الله
والى شريكة حياتي آمال الفقى
وابنتي التوأم نانسي ونرمين

جُمُوْرُ الْطَّبْعَ مَحْفُوظَةٌ

م ١٤٢٠ - ١٠٩ / ٥

رقم الإيداع: ٢٤١٢ / ٢٠٩

الترقيم الدولي: ٥-٣١-٦٣٠٧-٩٧٧-٩٧٨



جمهورية مصر العربية - المنوفية
شبين الكوم - البر الشرجي
شارع محمد فريد البحري
هاتف: + ٢٠٤٨٢٢٦٥٥٨
محمول: ٠١٠٣٧٦١٢٢٥ - ٠١٨٤٤٤٦٩٧
E-mail: qoob_2006@yahoo.com



www.alkottob.com

الدكتور إبراهيم الفقي في سطور

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية والتي تتألف من:
 - المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE).
 - والمركز الكندي للتنمية بالإيحاء (CTCH).
 - والمركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD).
 - والمركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).
- دكتور في علم الميتافيزيقيا من جامعة متافيزيق بلوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية.
- د. إبراهيم الفقي هو المؤلف لعلم «ديناميكية التكيف العصبي» *Neuro Conditioning Dynamics™ (NCD™)*
- مؤسس علم قوة الطاقة البشرية *Power Human Energy™* *(PHE™)*.
- مدرب معتمد في البرمجة اللغوية العصبية (NLP) من المؤسسة الأمريكية للبرمجة اللغوية العصبية.
- مدرس معتمد للعلاج بالتنويم المغناطيسي من المؤسسة الأمريكية للتنويم المغناطيسي.
- مدرس معتمد للعلاج بخط الحياة *Time Line Therapy™*
- مدرب معتمد في الذاكرة من المعهد الأمريكي للذاكرة بنيويورك.

- مدرب معتمد للتنمية البشرية من حكومة كييك بكندا الشركات والمؤسسات.
- مدرب ريكى من The Reiki Training Center of Canda بكندا، ومن Global Reiki Association.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على ٢٣ دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في علم النفس والإدارة والمبيعات والتسويق والتنمية البشرية.
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال كندا.
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى ثلاثة لغات: (الإنجليزية، والفرنسية، والعربية) حققت مبيعات لأكثر من مليون نسخة في العالم.
- درب أكثر من ٦٠٠,٠٠٠ شخص في محاضراته حول العالم، وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات: (الإنجليزية، والفرنسية، والعربية).
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة، وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩ م.
- يعيش في مونتريال بكندا مع زوجته آمال وابتيهها التوأم نانسي ونرمين.

مقدرات للافادة القصوى من هذا الكتاب

- ١- الرغبة العميقه الجارفة للتعلم والإصرار بقوه على بدء حياة سعيدة.
- ٢- اقرأ كل فصل بسرعة أولاً لتحصل على وجهة نظر عامة عن الكتاب، عندئذ سيدفعك الفضول إلى القفز إلى الفصل الثاني.
- ٣- توقف مراضاً أثناء القراءة لكي تفك فيها تقرأ، واسأل نفسك: متى تستطيع تطبيق كل اقتراح في هذا الكتاب؟
- ٤- اقرأ وأنت مسك بقلم، وحين تمر باقتراح يمكنك تطبيقه، ضع خطأً تحته، فيجعل مراجعة الكتاب سهلة وسريعة.
- ٥- (إذا علمت الإنسان شيئاً، فهو لن يتعلم)؛ لأن التعليم هو عملية فعالة ونحن نتعلم من خلال الممارسة، فإن أردت إجادة المبادئ التي تدرسها في هذا الكتاب، ابدأ بمارستها، وطبقها لدى أول فرصة، وإن لم تفعل ذلك فإنك ستنساها بسرعة.
- ٦- عد إلى هذه الصفحات دائماً، واعتبر هذا الكتاب مرجعاً للسعادة، واقرأ هذا الكتاب مرة في الشهر على الأقل.
- ٧- احتفظ بمقترن تسجل بها إنجازاتك في تطبيق هذه المبادئ، فالاحتفاظ بمثل هذا السجل سيدفعك لبذل المزيد من الجهد، وكم ستكون هذه التجارب رائعة عندما تقرؤها في إحدى الأمسيات في المستقبل.

www.alkottob.com

مقدمة

كان أحد الشبان شغوفاً لأن يعرف سر السعادة، فسأل كثيراً من الناس إلى أن نصحه أحدهم بزيارة قرية معينة في الصين بها رجل حكيم طاعن في السن سيدلك على سر السعادة، وبدون إضاعة أي وقت استقل أول طائرة متوجهة إلى الصين، حيث كان شديد الحماس للوقوف على سر السعادة، ولما وصل أخيراً إلى تلك القرية، قال لنفسه: (الآن سأكتشف السر الذي كنت أبحث عنه لمدة طويلة). ووصل إلى بيت الحكيم الصيني، وطرق الباب ففتحت له سيدة كبيرة في السن، ورحبت به وأخذته إلى الصالون، وطلبت منه الانتظار، وطال انتظاره لأكثر من ثلاث ساعات أحس فيها بالغضب الشديد من إهمال صاحب البيت له، وأخيراً ظهر الرجل الحكيم بمظهره البسيط وملابسها المتواضعة جداً، وجلس بوقار إلى جانب الشاب، وسألته وعلى وجهه ابتسامة عما إذا كان يرغب في تناول قليلاً من الشاي، وكان الشاب في تلك اللحظة على وشك الانفجار قائلاً في نفسه: (لقد تركني هذا الرجل العجوز أكثر من ثلاث ساعات بمفردي، وأخيراً حينما ظهر لم يعطني أي مبرر لتأخره ولم يعتذر عن ذلك، والآن يسألني بكل بساطة عما إذا كنت أرغب في تناول الشاي).

وبينما كان الشاب منهمكاً في التفكير في ذلك كان غضبه يزداد، حتى سأله الرجل مرة أخرى بهدوء عنها إذا كان يريد أن يتناول قليلاً من الشاي، فرد عليه الشاب بعصبية قائلاً: (نعم، أريد أن أتناول الشاي)، فطلب كوبًا من الشاي وجلس بهدوء إلى جانبه، ولما حضر الشاي سأله الرجل ضيفه: (هل تريد أن أملأ لك كوبًا من الشاي)، فرد عليه الشاب بالإيجاب، فصبَّ الحكيم الشاي في الكوب إلى أن امتلأ إلى آخره، وببدأ الشاي يسيل خارج الكوب، وما زال هو مستمراً في صب الشاي إلى أن نهض الشاب واقفاً، وانفجر في الحكيم قائلاً: (ألا ترى أن الكوب قد امتلأ إلى آخره، وأن الشاي قد سال خارجه ومملأ المكان)، فرد عليه الحكيم، وقال بابتسامة هادئة: (أنا مسرور؛ لأنك استطعت أن تقوم باللحظة أخيراً)، ثم أردد قائلاً وقد نهض من مكانه: (لقد انتهت المقابلة)، فصرخ الشاب في وجهه قائلاً: (ماذا تقول؟ لقد سافرت كل هذه المسافة، وتركتني في انتظارك أكثر من ثلاثة ساعات، وملأت كل المكان بالشاي وسال على الأرض، والآن تقول لي: إن المقابلة انتهت، هل أنت تمزح معى؟).

فقال الحكيم: (اسمع يابني، يجب أن تأتي لي مرة أخرى عندما يكون كوبك خالياً)، فسأله الشاب عنها يقصده بذلك، فرد الحكيم الصيني قائلاً: (عندما يكون الكوب ملوءاً بالشاي فلا يمكن أن

يستوعب أكثر من ذلك، وبناء عليه إذا استمررت في أن تصب فيه أكثر مما يمكنه أن يستوعب فإنك ستتلف الكثير من الأشياء حولك، وهذا أبداً ما ينطبق عليك، فإنك عندما استمررت في غضبك أصبح كوبك مملوءاً إلى آخره، وأخذت تصب فيه أكثر إلى أن زاد غضبك، وأصبحت عصيّاً أكثر من اللازم، والنتيجة هنا أيضاً عبارة عن خسارة كبيرة). وبعد ذلك أوصله إلى الباب، وقال له: (إذا أردت أن تكون سعيداً يا بني؛ فتعلم كيف تتحكم في شعورك وتقديراتك، وتأكد دائمًا أن يكون كوبك حالياً، فهذا هو مفتاح السعادة).

تغير الأحساس كما يتقلب الجو، وهي مثل قطار الملاهي الذي يصعد ويهبط في الهواء، وتحتفل الأحساس كألوان قوس قزح، فأنت من الممكن أن يبدأ يومك بالسعادة، وتكون منسجهاً، وتدنن أغانيك المفضلة وأنت تستعد للخروج وتأنس في ملابسك، وأثناء ذهابك لعملك لو ضايقك أي شخص بسيارته أثناء قيادتك، فأنت تركه يمر ببساطة، وبدون أي انفعال وتذهب إلى عملك، وتبدأ بتحية الجميع وتتمنى لهم يوماً سعيداً، ولم كل هذا؟ فقط لأنك تشعر بالسعادة.

وفي اليوم التالي تستيقظ متأخراً في الصباح؛ حيث إنك قد نسيت ضبط التنبيه للاستيقاظ، وتدور حول نفسك وينتظر كل شيء أمامك كما لو كان هناك حريق بالمنزل، وترتدي ما يقابلك من الثياب حتى لو

كانت غير منسجمة، وإذا ضايقك أحد في الطريق تكون في منتهِي العصبية، وإذا بادر أحد بتحيتك متمنياً لك يوماً سعيداً فسيكون ردك: (أرجوك اتركني وشأنِي، فمن أين ستأتي السعادة؟!).

في الواقع فإنه من الممكن أن يكون كوبك مملوءاً إلى آخره، ثم يفرغ ويملأ مرة أخرى ثم يكون فارغاً، وهكذا أكثر من مرة في اليوم.

فلو أنك استيقظت في الصباح شاعراً أن يومك سيكون سعيداً، فهل تظن أن كوبك مملوء أو فارغ؟ بالطبع فارغ. وأثناء استعدادك للخروج والذهاب إلى عملك انقطع التيار الكهربى، وتوقفت كل الأشياء التي تدور بالكهرباء.. فهل تظن عندئذ أن كوبك مملوء أم فارغ؟ بالطبع أخذ في الامتناء. وبعد ذلك ترتدى ثيابك المفضلة، وتخرج من المنزل، وتبدأ في تشغيل السيارة ولكنها لا تدور.. فهل كوبك مملوء أم فارغ؟ طبعاً امتلاً أكثر. وأخيراً تدور السيارة وتشعر أن كوبك قد فرغ قليلاً أليس كذلك؟ وفجأة أثناء قيادتك لسيارتك تلاحظ أن سيارة الشرطة تطلب منك التوقف، وينبغيك الشرطي أنك قد تعديت السرعة المسموح بها ويقوم بتغريمك.. فهل تظن أن كوبك مملوء أم فارغ؟ بالطبع امتلاً أكثر. وأخيراً تصل إلى العمل متأخراً ٣٠ دقيقة، ويطلبك رئيسك لمقابله في مكتبه!! وتذهب لمقابله وأنت تشعر أن كوبك مملوء إلى آخره، ويفاجئك رئيسك بابتسامة هادئة وينبغيك أن

الترقية التي كنت تنتظرها قد تمت الموافقة عليها.. والآن ما هي أخبار كوبك؟ طبعاً أفرغ ما في جعبته، وتذهب إلى مكتبك وأنت تكاد تطير من الفرح وتسلّم مكالمة تليفونية من صديق لك يخبرك أن منزلك قد شب به النار.. طبعاً يمتهن كوبك إلى آخره بسرعة مرة أخرى.

فكم ترى الأحساس دائماً تتقلب مثل الطقس، فدعني أأسأك: هل أنت من هؤلاء الذين يسمحون للظروف أن تؤثر على أحاسيسهم؟ فكر في ذلك.

كنت ألقي محاضرة عن سيكولوجية القيادة لمجموعة من الشركات، فقام أحد المديرين وقال: (أنا أعرف أسلوبي في القيادة، فقد عدت لتوi من إنجلترا بعد أن قضيت أسبوعاً في دراسة القيادة). فكان ردي أن هذا الكلام لا معنى له، وقمت بتغيير الموضوع، وبعد دقائق سأله عن إحساسه، فقال: (طبعاً أشعر بالضيق)، فلما سأله عن السبب قال: (قد أهتني)، فقلت له: (هل أنتي أهتني أم أنك الذي فهمت ذلك؟ وهل أنا أمرتك أن تشعر بهذا الإحساس أم أن هذا قرارك أنت؟)، فكان رده: (لا أعرف، ولكنني أفضل أن أكون بمفردي لفترة). فقلت له: (هل رأيت ما حدث؟ ففي أقل من دقيقة وبجملة واحدة فقط استطعت أن أؤثر على أحاسيسك)، وهذا يعني أن القيادة ليست فقط أسلوبًا، ولكنها طريقة متكاملة في الحياة، تبدأ بالسيادة على

النفس والتحكم في العواطف وطبعاً في الحالة الذهنية).

دعني أسائلك هذا السؤال: عندما يقوم رئيسك في العمل بتحريك صباحاً بابتسامة لطيفة، فهل يؤثر ذلك على إحساسك؟ ولو حدث العكس ولم ينظر إليك، فهل لهذا تأثير على إحساسك؟ أؤكد لك أن الإجابة ستكون بنعم.

لو قمت بدعوة بعض الأشخاص على العشاء في أحد المطاعم، وكان كل شيء على ما يرام، وعند وصولك إلى المطعم اكتشفت أن الحجز قد أُلغى، فهل سيؤثر هذا على إحساسك؟ وبعد ذلك استطاع مدير المطعم أن يدبر لك مكاناً آخر، ولكن عامل الخدمة لم يكن على المستوى المطلوب من الذوق، فهل سيؤثر هذا على إحساسك؟ كما ترى أن أي شيء يحدث لنا يكون له تأثير على أحاسيسنا، فأنت تتذوق شيئاً و يؤثر ذلك على أحاسيسك، وتشم أو ترى وتسمع أي شيء وأيضاً يؤثر كل هذا على أحاسيسك.

* * * *

هل أأشعر بالسعادة؟

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

- ﴿ من السهل عليك أن تطلب مني أن أشعر بالسعادة؛ لأنك لست في مكاني ولا تعيش مع أسرتي ... ﴾
- ﴿ لو امتلكت شقة فسيحة سأشعر بالسعادة أو ... ﴾
- ﴿ لو أني اشتريت سيارة جديدة سأشعر بالسعادة أو ... ﴾
- ﴿ إذا استطعت إنقاذه وذني سأشعر بالسعادة أو ... ﴾
- ﴿ لو أني أصبحت مالكاً لعملي الخاص سأشعر بالسعادة أو ... ﴾
- ﴿ لو أن زوجي يتوقف عن التشخير أثناء النوم سأشعر بالسعادة أو ... ﴾

فلكي يشعر كل شخص من هؤلاء بالسعادة فإنه يتضرر أن يحدث له شيء بعينه؛ أي بمعنى آخر: أن كلاً منهم يقول: إنه سيكون تعيساً، ولن يشعر بالسعادة إلا إذا حصل على ما يريد؛ أي: أنهم 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 إن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة.

فهل أنت أحد هؤلاء الذين يتظرون شيئاً بعينه، أو شخصاً محدداً يجعلك تشعر بالارتياح والسعادة؟ هل حدث أنك كنت متلهفاً إلى الحصول على شيء معين، وبعد حصولك عليه قلت في نفسك: (هل هذا هو كل ما كنت أنتظره؟).

لقد كان الفيس بريسيلي 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 كانت تجري دائماً وراء الشهرة، فسافرت إلى فرنسا، وحققت هناك النجاح العظيم، ومع ذلك لم تكن سعيدة. أتعلم أين هما الآن؟ لقد ماتا، فقد أنهيا حياتهم بالانتحار؛ لأنهما لم يكن لديهما السيطرة على عواطفهما وأحاسيسهما، ولم يكونا سعيدين في حياتهما.

في الحقيقة كل منا كان ضحية للشعور بالضيق في وقت ما في حياتنا، وكلنا أيضاً سجناء العواطف والأحاسيس السلبية التي قد

تكون في صورة خوف، أو حزن، أو ألم ... وهناك بعض الناس الذين يحاولون الهرب من مشاكلهم بتعاطي المخدرات، أو شرب الخمور، أو التدخين، أو الشراهة في الأكل، أو حتى مشاهدة التلفاز لفترات طويلة. وللأسف فإن هذه العادات السلبية تسبب في إضرار أكثر، وتسلب الإنسان مقدرته على الشعور، وتعطيه مهرباً مؤقتاً، وتكون آثارها السيئة أكبر بكثير على المدى الطويل.

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

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

لا يوجد إنسان تعبد :

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 تريده، 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 تستطع أن تكون غير سعيد.

لا يوجد طريق للسعادة، لأنها هي الطريق. السعادة الحقيقية تكمن في حب الله تعالى.

مَوْلَانَةُ الْمُهَاجِرَةِ

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 غالباً ما نغفل عنها بل وننظر إلى ما لدى الآخرين على أساس أن بلوغ ما عندهم هو متنهى السعادة، لم نعد راضين بما بين أيدينا، بل دائمًا ما ننظر إلى ما عند الآخرين ونتمنى ما هو في حوزتهم، بينما معجزة السعادة تكمن في مواصلة اشتاء ما نملك والحفظ عليه بدلاً من ضياع العمر في تمني ما قد يكون سبب تعاستنا إن نحن حصلنا عليه، ألم يقل أوسكار وايلد: «ثمة مصيّبات في الحياة؛ الأولى: ألا تحصل على ما تريده، 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 لوحده) أجعل قلبك كأفءة الطير خالية نقية، وعندما تضع رأسك على وسادتك فلا تحمل حقداً ولا ضغينة لأحد، واجعل الصفح والتسامح ونسيان ذنوب الآخرين مبدئك في الحياة، تعيش السعادة الحقيقية، وما يساعدك على الشعور بهذه السعادة أن تنظر في نفسك وتصلح من عيوبك، فربما التعasse التي تحملها بين جنبيك سببها تصرفاتك الشخصية.

والإنسان لا بد أن يجعل لنفسه أهدافاً علياً ومفيدة يحققها وينشغل بالسعى إليها بدلاً من أن يعيش مع الأمور والأشياء الصغيرة و يجعل منها أهدافاً كبرى وهي في الواقع تنقص عليه حياته، ويضيع وقته في ملاحقة أمور سطحية أو أمور لاهية، ثم يغضب وينخاصم ويغتم إذا لم تتحقق، فكلها كانت أهدافك راقية وعالية كلما كنت أقرب إلى السعادة.

السعادة والاستمتاع بالحياة رحلة وليس 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 والمحاملة 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، أكواب صينية فاخرة، وأكواب ميلامين، وأكواب زجاجية وكريستال وبلاستيك، بعض هذه الأكواب كانت في متهى الجمال تصميماً ولواناً، وبالتالي كانت باهظة الثمن، بينما كانت هناك أكواب من النوع الذي تجده في أفقر البيوت، قال الأستاذ لطلابه: تفضلوا، ولি�صب كل واحد منكم لنفسه القهوة. وعندما أصبح كل واحد من الخريجين ممسكاً بковيه تكلم الأستاذ مجدداً 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 وبالتالي 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 والفناجيل، وبدل ذلك أنصحكم بالاستمتاع بالقهوة.

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

☺ أراد رجل أن يبيع بيته ليتقل إلى بيت أفضل، فذهب إلى أحد أصدقائه، وهو رجل أعمال وخبير في أعمال التسويق، وطلب منه أن يساعدته في كتابة إعلان لبيع البيت، وكان الخبرير 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

إِلَيْهِ فِي اهْتِمَامٍ شَدِيدٍ وَقَالَ: أَرْجُوكَ أَعُدْ قِرَاءَةَ الإِعْلَانِ مَرَّةً أُخْرَى.
وَحِينَ أَعْدَادَ الْكَاتِبِ الْقِرَاءَةَ صَاحَ الرَّجُلُ: يَا لَهُ مَنْ بَيْتَ رَائِعًا! لَقَدْ
ظَلَّلَتْ طَوْلَ عُمْرِي أَحْلَمُ بِاِقْتِنَاءِ مُثْلِ هَذَا الْبَيْتِ، وَلَمْ أَكُنْ أَعْلَمُ أَنِّي
أَعْيَشُ فِيهِ إِلَى أَنْ سَمِعْتُكَ تَصْفِهِ، ثُمَّ ابْتَسَمَ قَائِلًا: مَنْ فَضْلُكَ لَا تُنْشِرُ
الْإِعْلَانُ، فَبَيْتِي غَيْرُ مَعْرُوضٍ لِلِّبَاعِ.

فِي الْحَقِيقَةِ هَذِهِ آفَةٌ يُعْانِي مِنْهَا الْكَثِيرُونَ، فَهُنَّاكَ نُوْعٌ مِنَ النَّاسِ مِنْهَا
بَلَغَ مِنْ نِجَاحٍ يُرَايِي دَائِمًا مَا عِنْدَ الْآخَرِينَ، وَلَا يَرَى الْأَشْيَاءَ الَّتِي يَبْدِئُ
مَا يُسَبِّبُ لَهُ التُّوْتُرُ وَالْقُلُقُ.

* * * *



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، ليست زيادة المال جواباً للسعادة لدى معظم الناس في الحقيقة، رأيت ذلك يحدث فلا تنتج 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 ملکنا الدنيا بأسرها لن



تستطيع أن تتناول أكثر من ثلاثة وجبات في اليوم، ولن ننام إلا على سرير واحد في وقت واحد».

نوقف:

فلتسأل نفسك دائمًا: لماذا أنا متوتر وحزين وقلق، فربما تجد أنها أسباب واهية وغير حقيقة.

كتب نابليون هيل «أن أكثر من ٩٠٪ مما نتوقع أن يكون سلبياً ويسكب لنا قلق وخوف لا يحدث على الإطلاق، ولو أن الشخص انتظر لوجود ما كان يقلقه غير حقيقة، وأما عن ١٠٪ الباقي 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 والرضى بما حصلنا عليه ثم الاستمتاع به.

وأعقل الناس من يحقق الاتزان في الأشياء الثلاثة!!

* * * *

www.alkottob.com

ما هي أسباب القلق والتوتر؟

(إن كل ما حرقته ليس سوى نتيجة لكل ما كنت تفكّر به).

التوتر يؤثّر على الناس باختلاف هواياتهم، ووظيفتهم، وبيئتهم، ونحن نعمل بجد طيلة حياتنا من أجل أن نشعر بالتوتر، فمثلاً تمنيت أن تعمل في وظيفة راقية، وأن يكون لديك سيارة ومسكن وغيرهما، فإذا تحققت لك أمنياتك فإنك تعود إلى نقطة البداية وتطلب المزيد، والتوتر مرافق لك في كل ذلك، فهو يختلف باختلاف الناس وهمومهم؛ فمنهم من يساعدك لتحقيق المراد، بينما آخرون يؤدّي بهم إلى الشعور بالإحباط واليأس.

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

س: هل التوتر مفيد أم ضار لنا؟

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

بهذه الطريقة سوف تستطيع أن تنعم بحياة سعيدة؛ لأنك سوف تخضع للتوتر وتوظّفه لتحقيق أهدافك، ومنه 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 الإينفرين على الأجهزة المختلفة، وقد وُجِدَت ثلاثة نواقل في الجهاز العصبي تلعب دوراً مهماً في القلق النفسي وهي:
 - (أ) النورابينفرين (Nor epinephrine).
 - (ب) والسيروتونين (Serotonin).
 - (ج) والجABA (GABA).
- ٤- العوامل الوراثية: أثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية واضحة في القلق النفسي لا سيما في مرض الفزع (Panic Disorder).

درجات التوتر:

- ١ - التوتر البالغ الشدة: الذي يحدث للإنسان نتيجة حادثة ذات أثر كبير على الفرد؛ كوفاة أحد المقربين، أو فسخ علاقة مهمة، أو الإصابة بمرض خطير.
- ٢ - التوتر الشديد: وهو توتر يصاحب أحياناً تغيير 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 تغيير 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 بالعصبية أو التحفز، الخوف وعدم الإحساس بالراحة، الكسل وفقدان الشهية أو زيتها، 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 أيضاً على التفكير والتركيز والذاكرة، مما يكون له مردود سلبي على التحصيل الدراسي أو العملي.

تجنب التوتر:

يذهب الكثير من الناس في أوربا 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) رجلاً مات من النوبات القلبية المفاجئة يوم الاثنين، بينما فقط (١٥) رجلاً مات يوم الجمعة، حتى للرجال بدون تاريخ مرض القلب، الاثنين كان خطر جدًا عليهم. إذن هناك حاجة لتخفييف الضغط خلال الأسبوع أيضًا!!

* * * *

حياة بلا توتر .. كيف؟

الحل يتمحور في علاج القلق:

(أ) علاج نفسي:

○ تحديد أسباب القلق وإعادة الثقة بالنفس.

○ الإرشاد والنصائح بتقديم المشورة لصاحب القلق.

(ب) علاج بيئي:

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

(ج) الاستعاذه بالله:

○ وهذا أهم أنواع العلاج مع الإيمان التام بالقضاء والقدر ولزوم الاستغفار، عن بن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا، ومن كل ضيق مخرجا، ورزقه من حيث لا يحسب».

(د) التسامح والصبر أقوى الأسلحة

○ عندما يصيبك التوتر والإجهاد، وتضايقك تصرفات الآخرين، فلا ترك دمك يغلي في عروقك، وجسمك يلتهب بنيران الغيظ والضغينة، فالمتسامحون الذين ينسون الإساءة بسرعة ولا يحتفظون بها، وهو ما أكدته نتائج دراسات عديدة:

المتسامحون أقل عرضة للاضطرابات النفسية والجسمية، وأنهم قلما 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.

بعض الناس يصيّبهم القلق نتيجة حب الدنيا بشكل مغلوط:
الطمع + طول الأمل والبعد عن الله سبحانه وتعالى.

لماذا:

↳ لماذا نحزن ونقلق ونتوتر وننزعج ونضطرب وال عمر مجرد لحظات؟!

↳ لماذا يتملّكنا الطمع في منصب أو كرسي ومنصبنا لا يتعدى أن يكون حفرة في القبر؟!

↳ لماذا نظلم الضعفاء ونسى الحقوق ونترك الباب مواريًّا للقلق الأخلاقي ليُلْتِهم نفسياتنا؟!

﴿لَمَذَا وَالْحَيَاةُ عَرْبَةٌ تَقُودُنَا إِلَى جَنَّةٍ عَرَضَهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ

أَعْدَتْ لِلْمُتَقِينَ؟﴾

﴿لَمَذَا قُلُوبُنَا كَالْحَقِيقَةِ فَلَنْ حَمِلْ بِهَا الْحُبُّ وَالْزَهْدُ وَالْقَنَاعَةُ لَتَكْتَمِلُ

السَّعَادَةُ الْحَقِيقَيَّةُ؟﴾

لتجنب التوتر اتبع ما يلي:

الراحة والاسترخاء وعدم إجهاد النفس بها لا تستطيع تحمله.

ويزيد الاسترخاء كذلك في تطوير علاقة الفرد بالآخرين؛ فالشخص الهدى الذي لا يثور صورته أفضل لدى الناس من الشخص كثير الصراف، الذي عادةً 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 إلى (٨-٧) ساعات نوم يومياً.

إن إتباع عادات صحية وسليمة في الغذاء يجعل الإنسان يتمتع بحالة نفسية متوازنة، ويكون إيجابياً في تفكيره وفي تأدية واجباته وتحمل مصاعب الحياة.

﴿ اطْرُدْ الْهُمُومَ فِي دِقَائِقٍ، وَلَا تَمْنَحْهَا الْفَرْصَةَ لِتَدْمِيرِكَ: ﴾

تمر أوقات علينا نشعر فيها بترابع الضغوط وزيادة الهموم، وإليك في السطور القادمة خطوات بسيطة؛ لكنها فعالة جدًا، تساعدك على إيقاف وطرد الأفكار السلبية الكئيبة والتصورات المخيفة المُقلقة التي تسبب هذه الضغوط والهموم:

- ١- اجلس منتسب الظهر على مقعد مريح، في مكان هادئ، مريح للنفس، خالٍ من الإزعاج والمؤثرات المشتتة للانتباه.
- ٢- اجعل الضوء خافتًا نوعًا، وجو الحجرة معتدل الحرارة.
- ٣- قم بارتداء ملابس خفيفة غير ضيقة لتمكنك من الاسترخاء.
- ٤- ضع أمامك ساعة أو منبهًا.
- ٥- تنفس بانتظام وعمق وبطء، ولا حظ تنفسك الهدوء العميق.
- ٦- 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 الملتئبة المؤلمة التي عانيت ولا زلت تعاني منها.

٧- في البداية ركّز على ملاحظة جسدك المسترخي وأنفاسك المنتظمة، والهواء وهو يدخل وينخرج من أنفك ورئيتك ببطء وعمق.

٨- بعد ذلك أبدأ في ترديد وتكرار كلمات «ذكر الله»، أو تكرار آيات قصيرة أو «آية الكرسي» بعمق؛ بحيث يتعدد صداها في أركان نفسك وكيانك ويتشبع عقلك بها، اطرد من ذهنك أي فكرة أخرى تظهر في حيز الوعي، ولا تعطي ذهنك أو تفكيرك أي فرصة للشروع بعيداً، وأن تكون على يقين بأنك تقوم بطرد الأفكار السلبية السيئة وشططها من ذهنك وحذفها من ذاكرتك، مستعيناً بهذه الآيات الكريمة والأذكار المطهرة.

٩- أن تستمر في ذلك التدريب ما بين ١٠ إلى ٣٠ دقيقة، ويفضل أن توازن عليه أكثر من ٣ شهور.

إن جميع الأفكار الانهزامية والسلبية .. المفاهيم والتصورات المحبطة والمتشائمة .. الأفكار المخيفة والانهزامية قد تعصف بعقل ونفس الإنسان، فتدمره بالهموم والاضطرابات النفسية!

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

سيطر على غضبك

الغضب لا يفرز إلا الضغينة والخذل، 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 يتواافق مع نماذج البشر على اختلاف طباعها وأخلاقها، ولكي يتفادى أيضاً كثرة التصادم والاحتكاك والذي يحصد بسيبه خصومات وعداوات كثيرة. ويتفق معظم علماء النفس على أن الغضب ضرورة لحماية النفس من عدوان العالم الخارجي، ولكنه في غاية الخطر عندما يزداد ويستمر.

ويُشّبّه البعض الغضب بالبخار المضغوط في إناء محكم إذا لم يجد منفذًا لخروجه فإنه يصيب الفرد بمرض أو أكثر من تلك المجموعة المسمى 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 الضغوط بالصبر:

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

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

يقول المولى عز وجل في كتابه الكريم: {وَمَا يَلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يَلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍ عَظِيمٍ} [فصلت: 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 موقف القوة، بل قد يشير لدى هؤلاء الخصوم الظالمين مشاعر القلق الذي ما يلبث أن يتحول إلى نوع من الخوف والترقب. هذا النوع من الصبر هو الذي ورد في الآية الكريمة:

{فاصبر على ما يقولون وسبع بحمد ربك قبل طلوع الشمس وقبل غروبها ومن آناء الليل فسبع وأطراف النهار لعلك ترضى} [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، فوُجِدَت أن مجرد التفكير أو التحدث عن معانٍ 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 أدهشني -بل أذهلني- حقاً ذلك الحديث الشريف ومدى الإعجاز السلوكي والعلمي في مضمونه الذي يقول صلى الله عليه وسلم فيه: «خير بني آدم البطيء الغضب السريع الفيء، وشرهم السريع الغضب البطيء الفيء» (أخرجه الترمذى).

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



كن نفسك

عندما بدأ تشارلي تشابلن يتبع الأفلام ألحّ عليه المخرج أن يلدّ ممثلاً مشهوراً في ذلك الوقت، لكن لم ينجح تشابلن إلا عندما مثلّ شخصيته.

فلنبعد عن تقليد الآخرين وأن نجد أنفسنا ونكون أنفسنا، عندما التقى والداك وتزوجا، كانت هناك فرصة واحدة من بين ٣٠٠,٠٠٠ مليون أن تكون الشخص نفسه المولود، وبمعنى آخر أنه كان لديك ٣٠٠,٠٠٠ مليون أخ وأخت ربما كانوا مختلفين عنك.

إنك خلق آخر وشيء 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 إلقائك 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 يُشبهه

في النساء، وكلما اقترب هذا المخلوق منهم فإنهم يسارعون بالاختباء ويقولون له: اختبئ فإن النسر سيلتهمك.

وبعد فترة فكر: أليست نسراً؟ والدجاجات يقنعونه أنه دجاجة، وبعد صراع فكري طويل قرر أن يكون نسراً والدجاجات تهبط عزيته، ولكنه قرر فرد جناحه وحلق عالياً في النساء، عندها أحس بشعور رائع: إنه نسر وليس دجاجة.

نصيحة قدمها الموسيقار ارفنج برلين إلى زميله جورج جيرشون، وهي «كن نفسك»، فعند أول لقاء بينهما كان ارفنج برلين بارعاً ومشهوراً في الموسيقى، في حين كان جورج جيرشون ملحداً بادئاً وناشئاً في الموسيقى؛ إذ كان يتتقاضى أجراً قدره ٣٥ ريالاً في الأسبوع، وشعر الموسيقار برلين بموهبة جيرشون الموسيقية فأراد أن يستخدمه عنده كسكرتير، على أن يعطيه ثلاثة أضعاف المبلغ الذي كان يأخذة من قبل، ثم قدم له هذه النصيحة مع العرض الذي قدمه له: (أنصحك بأن لا تقبل، لأنك لو وافقت فستحاول أن تجعل من نفسك ارفنج برلين آخر له). وقد تقبل جيرشون النصيحة، وأصبح على مر الأيام من أكبر الموسيقيين العالميين.

إنك نفسك في هذه الدنيا، فاغبط نفسك على هذا وجاحد بالذى وهبك الله إياه من طاقات، قال ايمرسون: سيعرف الإنسان يوماً أن الحسد جهل، وأن التشبه بالغير انتحال للشخصية ذاتها، وعلى الرء أن يتقبل نفسه على علتها، ويرضى بها كما قسمها الله له ... إن الأرض الملائى بالخيرات لن تمنه 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 مصيبيتين.

٥ طُرد الرسول صلى الله عليه وسلم من مكة فأقام دولة في المدينة.

٦ وُضع أحد العلماء في سجن (قعر بئر) لعدة سنوات فأخرج عشرين مجلداً في الفقه.

انظر دائمًا للأمور من الزاوية الإيجابية، وتمتع بها تعمل، واستمتع بحياتك ولا تحبط نفسك فيها تفعل، فالحياة تستحق منك أن تبتسم وأنك تعمل.

من أين أتتنا الفكرة القاتلة: أن الحياة الرغدة المستقرة الهدأة 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 المسئولية على أكتافهم ولم يطروحوا وراء ظهورهم.

يقول د/ برييل: «إن أي مؤمن حقيقي لن يصاب بمرض نفسي». إذا ناولك أحدهم كوب ليمون، فأضف إليه حفنة من سكر، وإذا أهدي لك ثعباناً فخذ جلده الثمين وأترك باقيه، وإذا لدغتك عقرب، فأعلم أنه مصل واق ومناعة حصينة ضد سم الحياة.

يقول برتر اندرسل: «لا توجد مشكلة يستعصي على 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..»

فُكُّ واشكر:

أصابني ذات يوم همٌ وقلق وحزن شديد، وكنت أسير في إحدى شوارع مديتها كالرجل المهزوم، شارد الذهن فاقد الثقة، مثقل بالديون مضطرب، قلق على مستقبلي، وفجأة التقيت برجل بُرت

ساقاه، كان يجلس على مقعد خشبي ذي عجلات يقودها بيديه، التقيت به بعد أن عبر الشارع وحاول أن يرفع عجلاتها فوق الرصيف، التقت عيناه بعيني، ألقى عليَّ السلام بابتسامة عريضة وقال لي: صباح مشرق و يوم جميل نشكر الله فيه على نعمه، أليس كذلك؟

وقفت أنظر إليه، عرفت كم أنا غني، إذ لدى ساقين يمكنني السير بحرية، شعرت بالخجل لأنني أرثي نفسي، فسألت: لماذا كان سعيداً ومطمئناً للحياة وواثقاً من نفسه ويتسم للحياة وهو بدون ساقين؟ فامتلأت نفسي بالشجاعة والثقة وتخلصت من قلقي وتوترني، وعشت يومي لحظة بلحظة، ورميت الماضي خلف ظهري، وأغلقت أبواب المستقبل الذي لم يأتِ، وغيَّرتُ حياتي،وها أنا بعد هذه السنين أتذكر هذا اليوم بعدما حفقت كل ما لأحلم به

* * *

البحث عن السعادة

هي فحصة الإنسان

التي ستبقى تسير مع خطواته خطوة بخطوة في حين أن ذوي العقول الراجحة هم أولئك الذين يستطيعون برغم امتلاكهم للأشياء المتواضعة ومحدودية أموالهم أو جاههم أن يصنعوا السعادة لأنفسهم.

إن الإنسان دائمًا ما يبحث عن المزيد في هذه الدنيا، المزيد من المال، المزيد من المناصب، المزيد من السعادة والنجاحات، المزيد من الجمال والحسن كما هو عند المرأة بالتحديد، وهذا ما يجعله يقوم بمقارنات بينه وبين الآخرين.

وكلمة (السعادة) مفردة ذات أبعاد عديدة في معانها، ولذا ينبغي التفريق بين كلمة (السرور) ومفردة (السعادة) فالسرور يريح النفس لوقت أو أوقات محددة، لكن السعادة تمثل فرحاً وابتهاجاً دائمين، ومن هنا فمعنى السعادة يبقى نسبياً في مداه؛ حيث لا توجد سعادة لإنسان تعادلها نفس السعادة ومن نفس الدرجة حتى بين الزوجين السعیدین، لا سيما وإن كل نفس تختلف عن الأخرى في بعض الجزئيات على أقل تقدير.



لا يوجد طريق للسعادة لأنها هي الطريق، السعادة الحقيقة تكمن في حب الله تعالى.

أسباب التعاسة:

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 مما 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 ما لدينا ويبعدونهم أكثر منا سعادة، ثم نتجه إلى أشخاص آخرين ونشد ملء الفراغ الكامن في نفوسنا من خلال علاقاتنا بهم.

وبنطل ندور في حلقة مفرغة محبطين وتعسّاء؛ لأنه لا المال ولا الأشياء المادية ولا حتى علاقاتنا 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 يجعلنا ننشد السعادة من خارج

أنفسنا؟ هل يمكن أن نطلق عليه اسمًا؟ ولنطلق اسم الأنما على هذا الجزء الذي بداخلنا ويهتم بالأشياء الخارجية، فالأنما دائمًا نحاول تبرير وجودها ب حياتنا بزعم أنها تسعى لما فيه صالحنا؛ إذ إن أجسادنا تحتاج إليها للبقاء، ومن السهل ملاحظة أن الأنما ترى في السعادة والحب وراحة البال أعداء لها؛ لأننا عندما نستمتع بحالتنا النفسية فنحن إنما نستمتع بكينونتنا الروحية، فنرى العالم مختلفاً تماماً عن محاولة الأنما تصويره لنا.

وفي النهاية فسعادتنا أو تعاستنا تقاد بالدرجة التي تقبل بها النصيحة من الأنما، فكّر فيها يحدث عندما نحاكم الآخرين ونكبح السماحة من أن تنطلق، أو نتمسّك 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 ولو لم 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». كم من المرات انتظرنا حدوث شيء ظنناً منا أنه سيجلب لنا السعادة، وعندما تحقق لم نشعر بالسعادة المتوقعة أو سُمِّها المنشودة، كم من مشاهير المغنيين ملکوا كل شيء، ورغم ذلك

انتحرموا؛ 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 لتحرر من المشاعر والعواطف السلبية، لتحرر من القيود التي قيدنا بها أنفسنا بأنفسنا؟

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

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

«يكون المرء سعيداً بمقدار الدرجة التي يقرر أن يكون عليها من السعادة».

من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى التهاب العصب ال Cranial

1 - 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، فاعلم بأن هناك تقصيرًا في حقوق الله عليك، فابدأ بمراجعة حساباتك مع الله، حاول أن تسد الخلل في علاقتك بالله ثم بعلاقتك بالناس.

أوصيك بصلوة ركعتين في ثلث الليل الأخير تناجي فيها الله بقلب صادق مليء بالحسرة والندم على ما فات، وما ضيّعت من حقوق الله الواجبة عليك.

ابدأ بمحاسبة نفسك قبل أن يأتيك من يحاسبك على أفعالك، وسارع بالتوبية إلى الله قبل أن تبلغ الروح الخانجر، فالبعد عنه تعالى يعطي إحساساً بعدم الطمأنينة وعدم الراحة وتأنيب الضمير مما يؤدي إلى التعasse.

٢- ضعف القيم:

القيمة: هي فلسفتك في الحياة، فعندما توعد شخصاً تضعه في التوقع، فلو حدث عكس ذلك تحدث الأحاسيس السلبية، ومنها تنشأ العواقب.

القيم القوية تولد الحماس المشتعل، الذي يعطي لك دافعاً 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، أسألهَا: لو صحتك كويستة هل تقدري تسعدي أولادك؟ تقول: طبعاً، وإذا لم تكن جيدة، هنا تبدأ تفكير في أن أهم شيء هو صحتها، أسألهَا: مَنْ 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، يعني هذا أن القيم ليست مرتبة بشكل صحيح، فهي تحتاج حتى تصبح أمّا كفثاً إلى أن 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 سيتولد لديه

شعور بالتعاسة:

- ١ - البقاء.
- ٢ - ضمان البقاء.
- ٣ - تبادل الحب.
- ٤ - التقدير.
- ٥ - الانتهاء (لدين، لوطن، لقوم ...).
- ٦ - استقلال الشخصية.
- ٧ - الإنجاز.
- ٨ - الرضا والاستمتاع (الرضا عن الذات والاستمتاع بالإنجازات لشحن الطاقات من جديد).

٩- التغير (تغير في الروتين اليومي).

«لولا وجود المعنى لضاعت الأحلام، ولو لا وجود الأحلام لضاعت الإنجازات».

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

٤- عدم الرضا والعرفان والشكر:

يقول علماء النفس: «إن كثيراً 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 تخيلها قبل الإنجاز كانت أبهى من الواقع.

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

كن موسراً إن شئت أو معرضاً لا بد في الدنيا من الفم وكلها زادك من نعمة زاد الذي زادك في الهم

أما الرضا فهو نعمة روحية عظيمة لا يصل إليها إلا من قوي بالله إيمانه، وحسن به اتصاله، والمؤمن راضٍ عن نفسه، وراضٍ عن ربه؛ لأنَّه آمن بكماله وجماله، وأيقن بعدله ورحمته، ويعلم أنَّ ما أصابته من مصيبة بإذن الله.

يقول تعالى: {وَمَا أَصَابَ مِنْ مَصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} [التغابن: ٤١].

والمؤمن يؤمن تمام اليقين أنَّ تدبير الله له أفضل من تدبيره لنفسه، فينادي ربه: {بِيْدِكَ الْخَيْرُ إِنْكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ} [آل عمران: ٢٦].

يقول الشاعر:

كُنْ عَنْ هُمْكَ مَعْرُضًا	وَكُلِّ الْأَمْوَارِ إِلَى الْقَضَا
أَبْشِرْ بِخَيْرِ عَاجِلٍ	تَنْسِي بِهِ مَا قَدْ مَضِي
فَلَرْبِ أَمْرِ مَسْخَطٍ	لَكَ فِي عَوَاقِبِهِ رَضَا
وَلَرِبِّيَا اتَّسِعْ الْمَضِيقَ	وَرِبِّيَا ضَاقَ الْفَضَّا
الَّهُ يَفْعُلُ مَا يَشَاءُ	فَلَا تَكُنْ مَتَّعْرِضًا
الَّهُ عَوْدُكَ الْجَمِيلُ	فَقْسُ عَلَى مَا قَدْ مَضِي

وتذَكَّر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم:



«ارض بما قسم الله لك تكن أغني الناس».

وليكن لسان حalk:

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

الله رضيت بالله ربّا وبالإسلام ديناً وبمحمد نبيّاً ورسولاً.

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

٥- عدم حب الذات وتقبّلها:

وهنا يجب التفريق بين «الأنانية» التي هي: أناية = نية + أنا، وهي (الأنا السفلي)، وبعبارة أخرى: الأنانية هي: أنا ومن بعدي الطوفان .. إهمال الآخرين تماماً ..

فالأنا سبب التعاسة ونحن طريق السعادة.

أما «تقبّل الذات» هي أن ترضى بما قسمه الله لك من طول وعرض وشكل الأنف ولون ... إلخ، فهناك ثلاثة أنواع من الحب (القبول الذاتي - التقدير الذاتي - الحب الذاتي) فعلى سبيل المثال إذا قلت لأحد أنيك تحبه أكثر من نفسك فستتأذيه وتأذى 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 نفسياً، 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 أبداً، فكل مشغول بحياته الخاصة ومشاكله.

سبب قوي جداً للإحساس بالتعasse .. تصرف كما أنت .. لا تكذب لإرضاء الآخرين .. لا تتصنع وتتكلف.

٦- التركيز على المادة والحياة المادية:

(المال طاقة أرضية تجذب لأسفل).

الإنسان اليوم بحاجة إلى ما يرضي عقله ويشبع روحه ويعيد ثقته بنفسه، وطمأنيته التي بدأ يفقدها في زحمة الحياة المادية، وما فيها من ألوان الصراع العقائدي المختلفة، ولهذا يحقق معنى إنسانيته، ليس

هرويًا من واقع الحياة، وإنما هو محاولة من الإنسان للتسلح بقيم روحية جديدة تعينه على مواجهة الحياة المادية وتحقق له التوازن النفسي، حتى يواجه مصاعبها ومشكلاتها.

٧- تراكم الأحساس السلبية من الماضي:

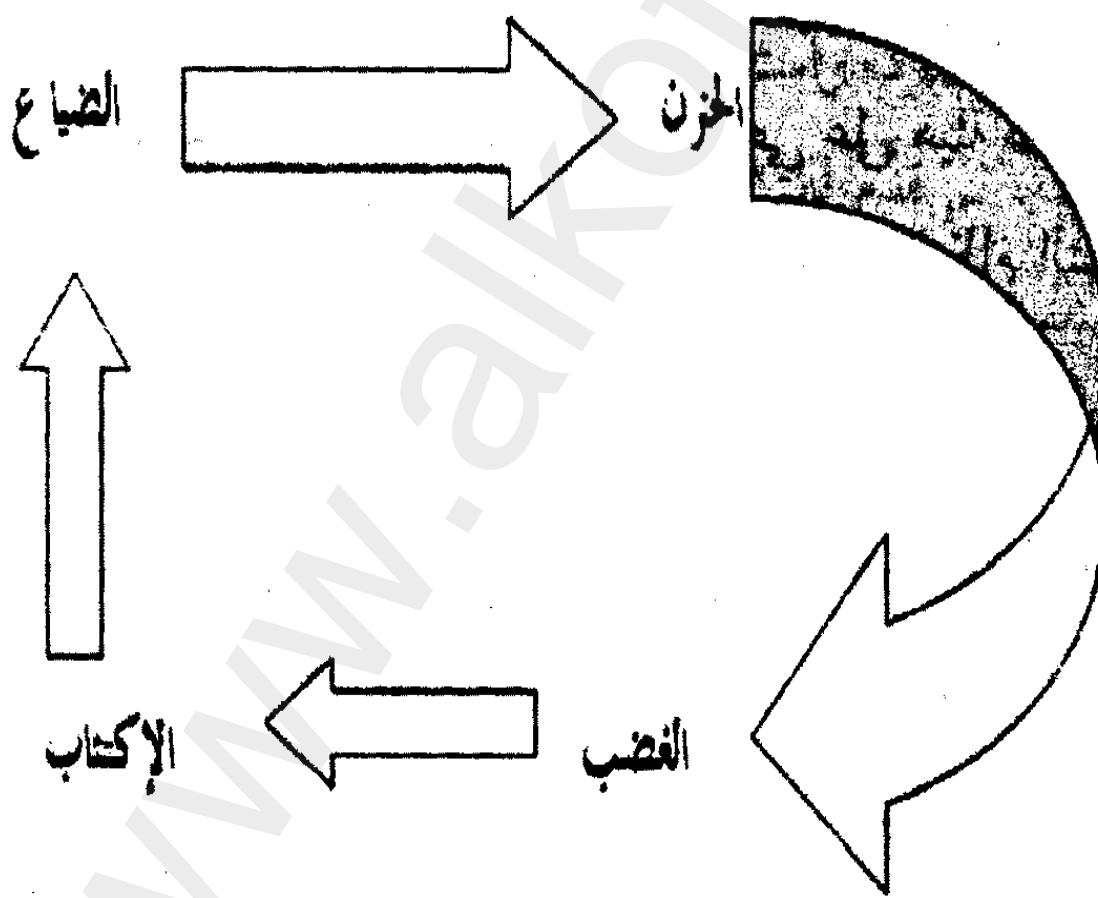
فما الماضي إلا حلم، وما المستقبل إلا رؤية، فلولا وجود الماضي لما كان هناك خبرات وتجارب، والانسان يستقبل حوالي ٦٠،٠٠٠ فكرة يومياً منها شعورياً ومنها لاشعورياً، وأكثر من ٨٠٪ من تفكير الإنسان سلبي، لكن هناك ٧٥٪ تسبب أمراضًا نفسية وجسدية؛ منها ضغط الدم والصداع والقرحة؛ وذلك لأن الفكرة تؤثر على الجسد والتفكير يؤثر على الذهن؛ إما بطريقة سلبية إذا كانت أفكارنا سلبية، أو بطريقة إيجابية إذا كانت أفكارنا إيجابية، وعلينا أيضاً أن نلاحظ كلماتنا قبل أن تتحول إلى أفعال؛ لأن الأفعال تتحول إلى شخصيات، والشخصيات هي التي تحول مصيرك. والفكرة تستمر فقط لبضع ثوانٍ ولكنها تتبع وتجتمع وتنتشر وتسبب أحاسيساً سلبية وأمراضًا، والماضي يؤدي إلى تراكم الفكرة.

«إذا لم يكن الهدف الذي تتحققه هو هدفك الشخصي، فلن تناول 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 مسؤولاً عن تأمين مستقبل آخرين هو مسؤول عنهم، وأصبح الخوف والقلق من المستقبل من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر.

دائرة التعاسة: وتبداً بالتفكير ...



التفكير يولد غضباً، ثانياً: الغضب يولد اكتتاباً، ثالثاً: الاكتتاب يولد ضياعاً، رابعاً: الضياع يولد حزناً.

كيف تحول التعاسة إلى تجربة إيجابية؟

٥ فكّر في تجربة سلبية تعاني منها في الوقت الحاضر.

٦ اكتب ٣ أشياء يسلبها منك هذا الإحساس.

٧ تعرف على مكان الإحساس والألم في جسمك.

٨ اكتشف الفكرة الملحقة والاعتقاد المدعم.

٩ 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 واجعله يدخل بداخلك مرة أخرى، وخذ شهيقاً ثم فكر وأنت مغمض العينين في ٣ موافق في الماضي وماذا فعلت، وتخيل ٣ موافق في المستقبل وماذا ستفعل.

الفرق بين المللذات والسعادة:

يروى أنه كان يوجد شاب مشكلته الوحيدة في سعادته؛ إذ أنه لا يجد الطريقة التي تكون بها سعادته مكتملة، ومنذ صغره وهو يبحث عن سر السعادة الحقيقي، توجه لعشرات الحكماء لسؤالهم عن مصدر السعادة، ولكنه لم يجد منهم جواباً وافياً وكافياً، كلما توجه لأحد هم يقول له: ابحث عنها، إنها في داخلك، وفي أحد الأيام سمع الشاب بوجود حكيم بارع وذكي ويتصرف بحكمة لا مثيل لها، فتوجه 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، ثم قدم له كأساً من الماء وسأله: ما أتي بك يا ولدي؟ فرد الشاب: أنا يا سيدتي كما ترى شاب جميل لا ينقصني شيء في الحياة، ولكن تنقصني سعادتي، سعادتي الحقيقية التي أبحث عنها منذ زمن ولم أجدها إلى اليوم.

فرد عليه الحكيم بوجه بشوش ملأته ابتسامة بيساء 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 تتحقق لي سعادتي؟ فرد عليه الحكيم وهو يضحك بشدة وقال له: يا ولدي،

انظر هذين المغناطيسين، أولهما اصطناعي والأخر طبيعي، أمسك هذا المغناطيس الاصطناعي وخذ قطعة الحديد هذه وجرّبه.

ففعل الشاب وأخذ يُقْرِب المغناطيس من الحديد، وما إن اقتربا قليلاً حتى جذبه بقوة شديدة. فرد الحكيم قائلاً: إنه يملك جاذبية قوية، خذه الآن وضعه تحت أشعة الشمس لساعات عدة وعد إلى حامل المغناطيس. فذهب الشاب لينفذ أمر الحكيم وعاد إليه، فأمره الحكيم أن يجرّبه، فأخذ الشاب قطعة الحديد وبدأ يقرب منها المغناطيس الذي تعرض لأشعة الشمس المحرقة فلم يجذبها إليه، إن جاذبيته قد قلّت، فتبسم الحكيم وقال: خذ هذا المغناطيس الطبيعي وافعل به كما فعلت في المغناطيس الاصطناعي، وطبعاً نفذ الشاب أمر الحكيم وما أن عاد إليه قرب المغناطيس الطبيعي من قطعة الحديد جذبها إليه بشدة.

فتبسم الحكيم وقال: أرأيت يا ولدي لقد زادت قوة الجذب عند المغناطيس الطبيعي ولم تقل كما حدث في المغناطيس 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 أن تتعرض لمشكله تزول تلك السعادة، كالمغناطيس المؤقت تماماً، ما إن يتعرض للشمس أو الرطوبة حتى يفقد

خاصيته، فهي سعادة مؤقتة، أما السعادة الطبيعية فهي التي تزداد نمواً مع الأيام ولا تقل عكس الأخرى.

فقال الشاب بتعجب: ولكن سيدي الحكيم من أين نحصل عليها؟ وكيف نبنيها وننميها؟ ابتسם الحكيم وقال: من أين نحصل على المغناطيس الاصطناعي؟ فرد الشاب: من عدة مصادر؛ من الاحتكاك والمغناطة كالذهب والفضة ومن الدلك و... و... فضحك الحكيم وقال: هكذا هي السعادة المؤقتة، تحصل 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 والحقيقة والدائمة التي لا تزول مصدرها واحد، أتدرى ما هو؟ إنه النفس، وحين تشعر بأنك مقتنع بكل أعمالك التي تؤديها ومسرور بها، وواثق من نفسك، ومؤمن بربك، وتحس بأن الله راضٍ عنك وعن أعمالك، ولا تجد ذنباً محلاً على ظهرك، سترضى حينها عن نفسك، وتحس حينها براحة بال ونفس لا مثيل لها، وتصبح سعيداً 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.

فالحقيقة التي يجب أن نؤمن بها الآن: أنه لا يوجد وقت للعيش

سعادة أفضل من الآن، فإن لم يكن الآن فمتى يكون؟

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

السعادة: مستمرة في النفس والزمان والمكان.

* * * *

الأسباب العشرة للسعادة

السبب الأول: الارتباط بالله عز وجل:

الارتباط يعني أن تفعل كل ما أمرك به وأن تبتعد عن كل ما نهاك عنه، وأن تتزود من النوافل ويكثره، وأن تبتعد 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 - عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم - قال تعالى: {من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحييئه حياة طيبة ولنجزئهم أجرهم بـأحسن ما كانوا يعملون} [النحل: ٩٧].

أهل الجنة ليسوا سعداء:

وأهل الجنة الذين نعنيهم هم سكان السعيد

الذين يعيشون في مستوى اقتصادي يشبه الأحلام، ولا يكاد يوجد في حياتهم خوف من فقر أوشيخوخة أو بطالة، أو أي كارثة من كوارث الحياة، فالدولة تضمن لكل فرد يصيّبه شيء من ذلك إعانته دورية ضخمة، بحيث لا يجد أي مواطن مجالاً 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 دول أخرى، فكل مواطن سويدي

يستحق:

♥ معاشًا.

♥ وإعانة مرض.

♥ ومعاش عدم صلاحية.

♥ وإعانة غلاء المعيشة.

♥ وإعانة للسكن.

♥ وإعانة للعمى.

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

- ♥ مصاريف الولادة والرعاية الطبية وإعانة إضافية لكل مولود.
- ♥ كما أن التامين ضد إصابات العمل إجباري.
- ♥ وتقديم الدولة مساعدات اجتماعية للطفلة هي أقرب ما تكون للخيال منها إعانة مالية قدرها ٤٠ ألف جنيهًا في العام للطفل حتى يبلغ ١٦ سنة.
- ♥ ورعاية صحية مجانية.
- ♥ ومصاريف انتقال مجانية للإجازات يتمتع بها الطفل حتى سن ١٤ سنة.
- ♥ ومدارس برسوم تافهة لرعاية الأطفال الذين هم دون سن المدرسة.
- ♥ كما تقدم الدولة قروضاً لتأثيث منازل العرسان تصل إلى ٣٠٠ ألف جنيه.

إن ثلث الضرائب التي يدفعها الشعب السويدي تتفقها الدولة في التأمينات الاجتماعية، وتدفع الدولة ٨٠٪ منها مساعدات نقدية، إن أضخم ميزانية هي ميزانية وزارة الشئون 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 وبالاً على صاحبها في الدنيا قبل الآخرة.

فأين السعادة؟

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

اختلف رجل مع زوجته، فقال: لأشقينك.

قالت الزوجة في هدوء: لا تستطيع.

قال لها: كيف ذلك؟

قالت: لو كانت السعادة في مال لحرمني منه، أو في حلي لمنعه عنى، ولكن في شيء لا تمتلكه أنت ولا الناس، إني أجد سعادتي في إيماني، وإيماني في قلبي، وقلبي لا سلطان لأحد عليه إلا ربى.

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 للمعنى فلا معنى للمعنى».

* * * *

السبب الثاني: قوة القيم العليا

الإخلاص، الصدق، المحبة، التسامح ... خلق الله تعالى الإنسان على أساس الفطرة السليمة، والتي لا يمكن للإنسان طمسها أو تبديلها، يقول تعالى: {فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلّدُنِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ} [الروم: ٣٠].

ولكن يمكنه تغييبها وتجاهلها وتغييرها بفعل الوسوسه والإغراء، والإضلal الشيطاني ووحيه الضال المضل، قال تعالى: {وَلَا مُرْتَهِمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ} [النساء: ١١٩].

ومع تناسي هذه الفطرة إلا إنها تقفز داخل الإنسان عندما يتحقق به خطر فيدعوه الله تعالى تائباً نادماً، 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 مخلصاً إلى ضميره واحتكم له بأخلاص، فمثلاً في موقف ما يمكن للإنسان أن يسأل نفسه لو كان في نفس موقع الشخص الآخر فكيف كان سيرتصرف؟ أو هل يرضى على نفسه ما يرضاه لذلك الشخص؟ هل يرضى أن يحدث له نفس ما حدث لذلك الشخص؟ كل هذه الأسئلة التي تتحكم إلى قيمة العدل منبعها الفطرة، وهي ليست في حاجة إلى رسالة أو رسول.

لِلْإِخْلَاصِ:

فصلاح المؤمن هو الإخلاص، وهو سلاح واق يحميه من الهم والحزن واليأس والضياع والضعف والخيبة، ويجلب له السعادة وصلاح البال، قال تعالى: {لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَارِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتَحَّا قَرِيبًا} [الفتح: ١٨].

لقد علم الله ما في قلوبهم من الإخلاص، وصدق النية والوفاء، {فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتَحَّا قَرِيبًا}، والسكينة هي الطمأنينة، والثبات على ما هم عليه من دينهم، وحسن بصيرتهم بالحق الذي هداهم الله له.

حكوا عن قوم فيها مضى كانوا يعبدون شجرة من دون الله، فخرج رجل مؤمن من صومعته وأخذ معه فأساً ليقطع بها هذه الشجرة، غيرة الله وحمية لدينه! فتمثل له إبليس في صورة رجل وقال له: إلى أين أنت ذاهب؟ قال: أقطع تلك الشجرة التي تعبدون من دون الله، فقال له: اتركها وأنا أعطيك درهرين كل يوم، تجدهما تحت وسادتك إذا استيقظت كل صباح !!

فطمع الرجل في المال، وانشى 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 خرجمت في المرة الأولى غاضبًا لله فما كان أحد يقدر على منعك! أما هذه المرة فقد أتيت غاضبًا للدنيا التي فاتتك، فما لك مهابة، ولا تستطيع بلوغ إربك، فرجع عاجزًا مخذولاً.

فِي الصدق:

ما 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 ذُكر المنافق في الصورة المقابلة للصادق، قال تعالى: {لِيَجْزِيَ اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ وَيَعْذِبَ الْمُنَافِقِينَ} [الأحزاب: ٢٤].

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



﴿المحبة والتسامح﴾

- ❖ المحبة والتسامح: يعني ألا تعيش في الماضي المخيف.
- ❖ المحبة والتسامح: يعني ألا تنكأ الجروح القديمة فلا تستمر في التزيف.
- ❖ 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 التخلّي 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 وللخلص من الأخطاء التي قمنا بها، والإحساس بالخزي والذنب الذي لا زلنا نحتفظ به داخلنا.

❖ المحبة والتسامح: معناه العميق هو أن نسامح أنفسنا.

❖ المحبة والتسامح: يعني أن نحسّ بأن الله يغفر لنا، وأن نحسّ بوجوده دائئراً، وبأننا لسنا وحدنا وأنه لم يتخلّ عننا لو نسامح في الحال دون إرجاء.

❖ المحبة والتسامح: يفتح الباب بيتنا وبين الروح.

فلننكتاف مع أنفسنا ونصبح ملك الله.

الوقت ليس مبكراً على التسامح كما أنه ليس متأخراً النسامح.

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 شيخاً كان يعيش فوق تلٌ من التلال، ويملك جواداً وحيداً محبياً إليه، ففر جواده وجاء إليه جيرانه يواسونه لهذا الحظ العاثر، فأجابهم بلا حزن: وما أدراكم أنه حظٌ عاثر؟ وبعد أيام قليلة عاد إليه الجواد مصططحباً معه عدداً من الخيول البرية، فجاء إليه جيرانه يهنئونه على هذا الحظ السعيد، فأجابهم بلا تهلل: وما أدراكم أنه حظٌ سعيد؟ ولم تمضِ أيام حتى كان ابنه الشاب يدرب أحد هذه الخيول البرية فسقط من فوقه وكسرت ساقه، وجاءوا للشيخ يواسونه في هذا الحظ السيء، فأجابهم بلا هلع: وما أدراكم أنه حظ سيء؟ وبعد أسبوع قليلة أعلنت الحرب وجند شباب القرية وأُعفي ابن الشيخ من القتال لكسر ساقه، فهات في الحرب شبابٌ 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 العديدة.

فأهل الحكمة لا يغالون في الحزن على شيء فاتهم، لأنهم لا يعرفون على وجهة اليقين إن كان فواته شرّاً خالصاً أم خيراً خفيّاً أراد الله به أن يجنبهم ضرراً أكبر، ولا يغالون أيضاً في الابتهاج لنفس السبب،

ويشكرون الله دائئراً على كل ما أعطاهم، ويفررون باعتدال، ويحزنون على ما فاتهم بصبر وتحمل، وهؤلاء هم السعداء، فإن السعيد هو الشخص قادر على تطبيق مفهوم الرضا بالقضاء والقدر، يتقبل الأقدار بمرؤنة وإيمان، لا يفرح الإنسان مجرد أن حظه سعيد، فقد تكون السعادة طريقاً للشقاء.

إذن السعادة هي الشعور النفسي بالرضا، وهذا المعنى مهم جداً بعد أن اختلفت التفاسير ونظرة الناس إلى السعادة، فإذا رضي الإنسان بواقعه حتى لو كان صعباً أو مُرّاً فهو سعيد، وإذا رضي الإنسان بواقع جميل فلا شك أنه سيكون أسعد، لكن إذا سخط الإنسان واقعاً طيباً فلن يكون سعيداً، وإذا سخط واقعاً سيئاً فسيكون أكثر شقاء أيضاً، فالسعادة شعور ينبع من دواخلنا ولا يأتيها من الخارج، فالمال - مثلاً - ليس هو الذي يصنع السعادة، ولكنه بدون شك أحد العوامل التي تستفيد منها حين تكون سعداء.

الأهل، الزوج، والزوجة، الولد ... هذه الأشياء لا تصنع لنا بذاتها سعادة ما لم يكن هناك رضا نفسي من الداخل، ونفس الشيء، الموهبة، النجاح، الإنجاز، السفر، الأكل، الشرب، والنوم ما لم يستشعر الإنسان السعادة من داخله فلا قيمة لهذه الأشياء.



والرضا والقناعة نفسها سعادة وبدلًا من أن تحصي النعم التي حُرمت منها، أحصي النعم التي أعطيتها، وتأكد أن عطاء الله كله خير؛ سواء كان خيرًا أو شرًا، وفي الحديث النبوي يقول عليه الصلاة والسلام: «عجبًا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، إذا أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له، وليس ذلك إلا للمؤمن».

* * * *

السبب الرابع: إدراك وتقدير الأركان الذاتية والعمل بها

كان هناك شاب ي يريد أن يسود العالم في لعبة السيف، فدلوه على رجل ياباني وهو رجل متلاعِد يعيش فوق جبل، وقالوا له: اذهب إليه لعله يقبلك. فذهب الشاب إليه فتركه الرجل لمدة أسبوع من غير أن يتكلم معه طوال الأسبوع، ثم سأله بعد أسبوع: ماذا تريدين؟ 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 وينخرج 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 لأتأذن على اللعبة فقط، فقال الرجل: أنا سعيد لأنك لاحظت ذلك، وبدأ معه التدريب، فكان يتركه وهو منهكم في عمله ثم يخرج إليه فيضر به بالسيف الخشبي على رأسه وينختفي، وظل الرجل لمدة أسبوع يفعل ذلك مع الشاب فولـد داخل الشاب حاسة لم تكن موجودة من قبل، بدأ يدرك بحاسة السمع والبصر أن هناك شخصاً ما سوف يأتيه، فبدأ يمسك بعد ذلك السيف منه، وبدأ الشاب يفعل ذلك مع الرجل: عندما يجده مشغولاً فيمسك الرجل السيف من الشاب.

قال الرجل: ماذا تعلمت؟ فقال الشاب: تعلمـتـ الكـثـيرـ، وأـهـمـ شـيـءـ تـعـلـمـتـهـ الـقـوـةـ الـذـاتـيـةـ التـيـ هـيـ أـسـاسـ التـغـيـرـ فـيـ الإـنـسـانـ وـأـسـاسـ التـقـدـمـ وـالـنـمـوـ.

ـ أـنـ تـدـرـكـ كـيـفـ تـفـكـرـ هـذـاـ بـدـاـيـةـ التـغـيـرـ.

ـ إـدـرـاكـ ٥٠ـ%ـ مـنـ التـغـيـرـ سـوـفـ تـسـتـمـرـ عـلـيـهـ.

ـ إـدـرـاكـ لـأـرـكـانـكـ الـذـاتـيـةـ يـحـقـقـ لـكـ السـعـادـةـ وـالـنـجـاحـ، وـهـذـاـ الـمـعـنـىـ نـتـصـلـ بـهـ مـعـ أـنـفـسـنـاـ وـمـعـ الـآخـرـينـ، هـذـاـ الـمـفـهـومـ بـهـ قـيـمـكـ وـاعـتـقـادـاتـكـ وـمـبـادـئـكـ، وـوـجـهـاتـ نـظـرـكـ لـلـأـشـيـاءـ، دـائـئـاـ قـوـلـ لـنـفـسـكـ: أـنـاـ قـوـيـ وـأـتـمـعـ بـصـحـةـ جـيـدـةـ، أـنـاـ وـاثـقـ فـيـ نـفـسـيـ وـقـدـرـاتـيـ، مـاـ الـذـيـ تـعـتـقـدـهـ مـنـ دـاخـلـكـ؟ـ هـلـ تـظـنـ فـيـ نـفـسـكـ أـنـكـ قـادـرـ عـلـىـ تـحـقـيقـ السـعـادـةـ وـالـنـجـاحـ؟ـ إـنـ الـذـيـ يـرـىـ فـيـ نـفـسـهـ الـكـفـاءـةـ، وـيـعـتـقـدـ فـيـ قـدـرـاتـهـ، سـوـفـ يـدـافـعـ عـنـ هـذـاـ الـاعـتـقـادـ. لـاـ تـقـلـ أـبـدـاـ: أـنـاـ فـاـشـلـ، أـنـاـ مـكـشـبـ، أـنـاـ ذـاـكـرـيـ ضـعـيـفـةـ ...ـ غـاـيـةـ الـأـمـرـ أـنـكـ لـمـ تـبـدـأـ فـيـ التـفـكـيرـ إـيجـابـيـ، وـلـمـ تـقـدـرـ أـرـكـانـكـ الـذـاتـيـةـ، فـاحـذـرـ مـنـ نـقـدـ الـذـاتـ بـصـورـةـ تـصـلـ بـكـ إـلـىـ الـيـأسـ مـنـ الـإـحـسـاسـ، وـاحـذـرـ أـنـ يـؤـثـرـ فـيـكـ مـاـ تـسـمـعـهـ مـنـ الـآخـرـينـ مـنـ آرـاءـ سـلـبـيـةـ فـيـ حـقـ نـفـسـكـ، فـأـنـتـ لـكـ مـفـهـومـكـ الـذـاتـيـ الـمـبـنيـ عـلـىـ أـفـكـارـكـ، وـلـاـ مـانـعـ مـنـ الـاستـفـادـةـ مـنـ تـجـارـبـ الـآخـرـينـ وـآرـائـهـمـ، وـلـكـ اـسـتـفـدـ مـنـ ذـلـكـ بـشـكـلـ إـيجـابـيـ يـدـفـعـكـ

إلى الإمام، 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 تُحسّن شخصيتك؟

⇨ هل تعتقد أنك من الممكن أن تزود ثقتك في نفسك؟

* * * *

السبب الخامس: الازان في الأركان السبعة
(الروحي . الصحي . الشخصي . العائلي . المهني . الاجتماعي . المادي)

يفعل الإنسان على مدار حياته اليومية أفعالاً 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 يومياً، ولكي يكون الإنسان متزناً تماماً في الأركان السبعة فعليه بتنظيم أهدافه، فقبل أن يفعل أي شيء في الأركان السبعة عليه أن يسأل نفسه: أين أنا من الأركان السبعة؟

أسأل 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 معي أسئلة التقسيم وابدأها بأين أنا الآن في حياتي الروحانية؟ وقسمها: علاقتي الروحانية مع الله، وعلاقتي الروحانية مع العبادات، وما أخباري 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، سنتنقل إلى ماذا أريد وهو الهدف، ولا تدع لحظة دون أن تلاحظ تغييراً 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 تريده؟

فأي إنسان يريد السعادة والنجاح؛ فعليه معرفة معنى السعادة والخطيط له، والسعى 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 بخسوع. فأقول لك: ماذا تريده؟ فتقول: أقرب من الله، فتحس بروعة داخلية وراحة نفسية. فهذه الأسباب تعطيك القوة وتزود الرغبة في الهدف.

أما السؤال الرابع: هل اعتقادي يدعمي لكي أحققه؟

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

(أ) الجانب الروحي:

من أهم أركان الحياة المتزنة، فهو يشمل علاقتك بالله، وإيمانك ومعتقداتك ومبادئك في الحياة، فلا ينسيك 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 بقييمك وواجبك نحو الناس، ونتيجة لتركيبة 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 مأكل ومشروب 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 المُثُل والقيم.

وقد زود الإنسان بالغرائز المادية التي تدفعه وتحثه على القيام بعماره الأرض، وتثير الجنس البشري، وإدارة الحياة، ولو لا هذه الغرائز لانعدم التقدم والتطور والتحضر، ولا نفرض الجنس البشري منذ قديم الزمان كما انقرضت الديناصورات منذ ملايين السنين، كما زود الإنسان باليول والرغبات والغرائز الروحية والمعنوية كي يقوم بعبادة

الله عز وجل: {وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون}، ولو لا ذلك لما عبد الإنسان الله عز وجل، ولما شعر بال الحاجة 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 سبيلاً، ولو طغى الجانب الروحي على الجانب المادي فإن ذلك سيؤدي به إلى الرهبة والتصوف والانعزال عن الحياة، ومن ثم ترك القيام بمسؤولية عمارة الأرض، وبناء الحضارة وإدارة الحياة.

(ب) الجانب الصحي:

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

والجانب الصحي ركن مهم ويشمل: الصحة الجسدية، الصحة 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 ولو إصبع واحد فقط، وهذا معناه أنه منها يكن الجزء السليم في جسمك يجب أن تحافظ عليه.

بالنسبة للغذاء الصحي: فيما أنه هناك علاقة وثيقة بين الركن الصحي والركن الروحي، فيحتوي ديننا على أحاديث كثيرة في هذا الباب، قال الرسول صلى الله عليه وسلم: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا فلا نشبع».

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

فلا يجب الإسراف في الأكل دون ترك جزء للهواء وللماء، كما لا يجب أيضاً الإكثار من شرب الماء؛ إذ قال الرسول صلى الله عليه وسلم: «مص الماء مصّا ولا تعبه عبّا»، 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 نعدّ 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 بأنه

يجب تناولها قبل الأكل، وفي القرآن الكريم نجد بأن الله تعالى يذكر دائمًا 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.

جرّب الآن بأن تنفس بعمق، ضع يدك على بطنك خلال التنفس، ولاحظ طريقة تحرك البطن، الكثير سوف يلاحظ بأن طريقة في التنفس خاطئة، فمن خلال هذه الطريقة سوف يصعد الحاجب الحاجز وبالتالي تنكمش الرئتين مثل الإسفنج، وهذا يساعد على خروج الهواء، أما الطريقة الصحيحة للتنفس فهي عندما تنتفخ البطن أثناء الشهيق فعضلات البطن تمسك بالحجاب الحاجز لأسفل، وبالتالي تسع الرئتين وتدخل كمية أكبر من الهواء:

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

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

الرياضية: 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.

فكم قال لي الكثير في مداخلاته أن 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.

والآن دعني أسألك:

١ - ما مستوى حالتك الصحية؟

.....
.....



٢- هل وزنك مناسب؟

.....

٣- ما هو نظام غذائك؟

.....

٤- هل تقوم بفحص طبي شامل بانتظام؟

.....

وإجاباتك تستطيع وضع يدك على مواطن الخلل لديك ومن ثم بتصححها وعلاجها.

ثانياً: الصحة النفسية:

نلاحظ تأثير الصحة النفسية على الصحة الجسدية في الأمراض النفسية التي تسبب أمراضاً عضوية، مثل: القولون العصبي، الصدفية، وأمراض أخرى كثيرة.

ولتقوية صحتنا النفسية نحتاج إلى الإيحاءات الإيجابية، فالرسول

عليه الصلاة و السلام عندما كان ينادي بـ«مدّم» كان يقول: «إنما يدعون مدّماً وأنا محمد»، فكان يرفض الحديث السليبي الخارجي ويحوله 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، وهو سبب الكثير من المشاكل النفسية، ومن يتوكل على الله حق توكله فسيرزقه كما يرزق الطير، تغدو خاصًا وتعود بطاناً.

٢- الرضا:

ثاني نقطة هي مربوطة أيضًا بالتوكل وهي الرضا، لكن بعد العمل بالأسباب؛ أي أن الإنسان يؤدي الذي عليه وبعدها يرضى بالنتائج مهما كانت، ولا داعي أن يدخل في دائرة التبكيت، فينكلت نفسه ويلوم نفسه، أو بقول: لو فعلت كذا لكان كذا وكذا؛ لأن لو تفتح باب الشيطان، فأهم شيء بعد التوكل إذن هو الرضا بالنتائج، لكن طبعًا بعد الأخذ بالأسباب.



٣- أن يكون حياتك معنى:

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

٤- التحسن المستمر:

رابع نقطة هي التحسن 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 ٤ كلمات:

أريكانو: صباح الخير.

كونيتشوا: شكرًا.

كايزن: التحسن المستمر.

تشاين تشين: المرونة التامة.

إذن من أهم الأشياء عندهم هي الأخلاق التي تدل عليها عبارتا: صباح الخير وشكراً، لكن معها يحثون 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 لباساً نظيفاً سيشعر براحة نفسية كبيرة جداً، إن الله يحب أن يظهر أثر نعمته على عبده، وكذلك إن الله جميل يحب الجمال.

٦ - الترفيه:

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

٧ - الصحبة الصالحة:

هي الصحبة الصالحة والبيئة الإيجابية، فالماء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل، قل لي: من تصاحب، أقل لك: من أنت، فاختر نفسك الأصحاب الذي يؤثرون عليك إيجابياً، وابتعد عن الرفقة أو

البيئة التي تؤثر فيك سلبياً.

٨- بعد عن العادات السلبية:

ثامن نقطة هي بعد عن العادات السلبية، وهذه العادات قد تكون معنوية مثل: الغيبة والنسمة والحقد، أو عادات سلبية مادية أهمها: السهر، الاضطرابات في النوم أو في الأكل، وأهمها التدخين الذي يجب الابتعاد عنه تماماً، فسواء كانت هذه العادات ملموسة أو غير ملموسة علينا الابتعاد عنها من أجل تحسين صحتنا النفسية.

٩- الاسترخاء:

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

١٠- بعد عن القلق والغضب:

كثير من الناس يغضبون لأشياء بسيطة جداً، أو يقلقون من أشياء لم تحدث؛ أي الخوف من المستقبل، بعض الدراسات العلمية أثبتت أن ٩٥٪ 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 تسبب في إسراع نبضات القلب فيرتفع ضغط الدم، وحتى إفرازات المعدة ستزيد، وقد يتسبب ذلك حتى في تقرحات في المعدة، وبالتالي لو ابتعدنا عن كل هذه الأشياء سترتاح نفسياً وجسدياً، «وليس 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، وهذا سيسعد لواجهة 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 وعن 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، ووجهه 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 ضروريّاً جداً؛ لأن الجانب العائلي هو الأرضية التي يُبني عليها المجتمع ككل؛ علاقتي مع أسرتي الصغيرة (زوجتي وأولادي)، علاقتي مع أسرتي الكبيرة (الوالدين وإنجوفي وأعمامي وخلاني ...) وبالتالي هي الأرضية التي سيسبني عليها

الشخص حياته وسعادته وحزنه، والعائلة في أغلب الأحيان تمثل وقود النجاح.

(ز) الجانب المهني:

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

* ذهب أحد مديري الإنشاءات إلى موقع من الواقع حيث كان العمال يقومون بتشييد 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 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 أنها يقونان بنفس العمل إلا أن نظرتهم 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 مفرداً، فهو يحتاج إلى الناس، يحتاج إلى العلاقات الخارجية، سواء كانت علاقات عمل أو علاقات شخصية، والنجاح في هذا الجانب يعتبر عمود النجاح.

(وـ) 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، والتي لا يستطيع أحد أن يوفق بينها كلها بنفس المقدار، ولكن المطلوب للنجاح في هذه الجوانب هو أن يوازن الإنسان على التحسين المستمر، وإيجاد العقبات وحلها قبل تفاقمها.

١- اكتب ثلاثة أشياء في كل ركن تجعلك سعيداً:

.....
.....
.....

٢- أغمض عينيك وتخيل كل ركن وأنت تتحقق فعلاً، واتكتب ما

شعر به:

.....
.....
.....



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

* * * *

السبب السادس: السلام الداخلي والراحة النفسية

والسعادة مصدرها القلب وليس البنك والرصيد النقدي ولا المعدة، وهذا كانت السعادة معنى وشعوراً خاصاً بالإنسان وحده لا يشاركه في ذلك بقية المخلوقات، فهو معنى مرتبط بالنفس والقلب والشعور التي ميز الله بها الإنسان عما سواه، وليس مرتبطاً بوجود الأشياء أو الحرمان منها، فالطاوس -مثلاً- قد يكون في شكله أحسن وأجمل من الإنسان، والورود والزهور التي تمتلىء الحدائق بروائحها الزكية وألوانها الزاهية هي أجمل أيضاً 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 من مصدر لا أتذكره الآن، يوصي بضرورة أن ننفف قلوبنا أولاً بأول ولا نجعلها قلوبًا مملوءة بالأشياء الرديئة والمنففات، اجعل قلبك كأئدة 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 الحقيقة، وما يساعدك على الشعور بهذه السعادة أن تنظر في



نفسك وتصلح من عيوبك فربما التعasse 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 صحيًا، يجعل المعدة تخرج أحماضًا، هذه الأحماض تؤذي المعدة حتى أن العلماء أخذوا هذه الأحماض ووضعوها في طعام الفئران، فهات، 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 لاسترده. 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 وألتفت إلى حياتي وأستغل وقتي وأستمتع

بحياتي. فانظر ماذا حدث له؟ فتح الله عليه، وفتح عيادة خارجية وأصبح طبيباً ناجحاً، يظهر في برامج تليفزيونية كثيرة وكوّن ثروة كبيرة، والمفاجأة الأخرى أن الرجل الذي أخذ منه النقود ولم يعدها له بعد مدة أعادها إليه قائلاً: أنا كنت أعandك لأنك أتعنتني كثيراً، ولكنني لا أقبل نقوداً حراماً ... عندما تصلي ادعُ من ظلمك وأساء إليك، ولا تدع عليه فلعل الله يهديه بهذا الدعاء، يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «لأن يهدي الله بك رجلاً خيراً لك من حمر النعم».

التسامح علاج لقصور الماضي وعون في المستقبل .. التسامح هو أن ننسى الماضي الأليم بكمال إرادتنا، إنه القرار بآلا 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 دائمًا لنا يرحب بنا وإن كنا لا نرى لافتاً 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 وتترد على أبيه، وقد ضيق به والده بشدة وهدده بأنه سوف يتبرأ من نسبة ما لم يغير ما بعقله، وبالرغم من ذلك لم يغير من رأيه، وقطعت الأواصر بين الأب والابن، وقد هام الابن حول العالم ليبحث 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 فيها 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 غريباً عليه، فقرأها، ولدهشته فقد كانت رسالة من أبيه يطلب منه أن يسامحه لأنه ترأ من ولده، ويعبر عن حبه العميق وغير المشروط الذي يكنه لجوي، وأصابت جوي صدمة شديدة، وكيف يمكن أن يحدث ذلك، لقد كانت معجزة، ورغم صعوبة تصديق ذلك لكن ذلك قد حدث فعلاً، فقد كانت رسالة مكتوبة بخط يد والده، ويعود ذلك دليلاً لا

يقبل الجدل بأن ذلك ليس بحلم.

«لكي أصبح سعيداً فما عليَ إلا أن أتخلي 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 علي القائمة التالية، والتي تضم بعض المشاكل الجسدية التي يمكن أن يكون لها صلة بالعقل المتسامح وبالعقل غير المتسامح.

← الصداع.

← آلام الظهر.

← آلام الرقبة.

← آلام المعدة وأعراض القرحة.

← الاكتئاب.

← قلة الطاقة.

← القلق.

◀ الانفعال.

◀ الأرق والقلق.

◀ الخوف.

◀ التعاسة.

يقبل القليل منا أن يتبادل الأدوية وهو يعلم أنها ستضره، وبالرغم من ذلك فنحن تقريباً لا نتقى 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 لتفهم دوافعه وأسباب عجزه واندفاعه... وهو ما يمكنك من العفو والتسامح، بل وامتصاص انفعال الميء، ثم تحويل الموقف إلى درس في التسامح توجهه إليه.

الإنسان الذي لا يتسامح هو أكثر الناس تعرضاً للتوتر والعداب،

والشخصيات التي تعاني من القلق المزمن واضطرابات الشخصية أكثرها لا تعرف التسامح، ولم تجرب لذة العفو أو راحة البال التي يستمتع بها من يعفو.

لقد ضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم عشرات الأمثلة على التسامح والعفو، وعلى نفس الדרך سار الصحابة -رضوان الله عليهم- ويُحكي 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: {خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين} [الأعراف: ١٩٩]؟» فقال عمر: «صدقت»، وكأنما كانت ناراً فأطقت، سبحان الله! لقد أيقظت هذا الرجل في ذهن أمير المؤمنين معاني هذه الآية الكريمة فأطاحت على الفور بالأفكار والانفعالات الغاضبة، وهذا بالتحديد ما نعنيه من أن فكرة إيجابية يمكن أن توقف أو تطرد فكرة سلبية وتوقف تأثيرها في الحال.

وعلى الفرد الذي يحتاج لتربيته سمات التسامح والعفو أن يردد من حين لآخر قول الله تعالى: {خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين} [الأعراف: ١٩٩].

«إما أن تسامح تماماً أو لا تسامح على الإطلاق».

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 مدركاً 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.
- ⊕ انبذ قيمة الإشفاق على الذات.
- ⊕ انبذ كثرة انتقادك وتصيد أخطائهم.
- ⊕ اختر أن تكون سعيداً أكثر من أن تكون معافي.
- ⊕ كن راغباً في التخلص من الإحساس بكونك ضحية.

- ⊕ اجعل من راحة بالك هدفك الأوحد.
- ⊕ اجعل من نفسك مع كل فرد تقابله معلمًا للسماحة.
- ⊕ يجب أن تؤمن بأن التمسك بالأفكار غير العادلة والمترددة هو طريقك إلى المعاناة.
- ⊕ يجب أن تدرك أن أي ألم عاطفي تشعر به في هذه اللحظة يتبع عن فقد أفكارك الخاصة.
- ⊕ يجب أن تؤمن بأن لديك القدرة على اختيار الأفكار التي اعتنقتها.
- ⊕ 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، وبدلًا من رؤيتك للناس كأنهم يهاجرونك انظر إليهم كخائفين يلتمسون منك العون والحب.
- ⊕ كن راغبًا في رؤية إشراقة طفل بريء في كل طفل بريء تلقاه بغض النظر عن ملابسه، وبغض النظر عن الأشياء المزعجة التي

تسبب فيها.

☺ كن راغبًا في رؤية نور الطفل البريء الذي بداخلك.

☺ كن راغبًا في حساب ما تنعم به أكثر من تنقم عليه.

☺ ابحث عن قيمة الكف عن إصدار أحكام على الآخرين.

☺ ينبغي أن تؤمن بأن الحب هو أعظم مداوٍ 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 تُحِبَّ (فقدان الذاكرة) في كل لحظة متناسياً كل شيء فيها 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 الكيلو مترات؟
- ☒ هل تعلم أن متر مربع من الطاقة كفيل بأن يبخر جميع محيطات العالم؟
- ☒ هل تعلم أن ٣٪ فقط من البشر يخططون لحياتهم، وأنك 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 يبدئون؟ لذلك أغلبهم يشعر بالضياع، وكلما بدأ في أمر توقف في متنصفه؛ وذلك لأنّه يفقد ميزة التخطيط والتنظيم في الحياة.

وعلى هذا يجب علينا جميعاً أن نعلم أن العصر الذي نعيش فيه هو عصر التنظيم والتخطيط لنجاح كل عمل يريده الإنسان في حياته، وهو زمان حسن الضبط والتدبير والترشيد للأمور والأعمال أكثر من أي وقت مضى.

فما هو التخطيط؟

التخطيط 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 والاعتقاد أن التخطيط هو شيء خاص ب الرجال والأعمال.

٢- الافتقار إلى معرفة التخطيط.

٣- حب التفلت من التزامات التخطيط.

٤- يظن البعض أن التخطيط يتطلب وقتاً ثميناً من الأفضل أن نقضيه في إنجاز الأمور، فالإنسان لديه بالفطرة حب الإنجاز وحصاد الشهار.

«كل ساعة تخطيط تعادل ٤ ساعات إنجاز».

٥- الاعتماد على الظنون والأفكار وطول الأمل.

«من يعمل بدون تخطيط يقنع بأقل النتائج، ومن يخطط لا يرضي إلا بأكبر قدر ممكن من النتائج».

مزایا التخطيط:

١- طريقة عقلانية ومنتظمة 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 وصول محطات ناجحة في حياتك.

٦- يحفزك على التفكير في المستقبل بلغة الحقائق والبراهين.

٧- يجعلك تحكم بالمستقبل بشكل قوي.

٨- يعينك لتصبح الشخص الذي تمناه.

فالتخطيط إذاً عمل مرن ومتفتح الذهن يحث على التغيير بشكل مستمر، كما أنه يعطيك انطباعاً عن الصورة المستقبلية.

مسارات التخطيط:

١- التخطيط من الداخل إلى الخارج: ويعتمد عليك وما تنوی 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 المجهودات: يعمل وسيلة ربط بين المجهودات والتطورات.

- 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 المرأة: يجعلك على أهبة الاستعداد للتعامل مع الظروف والمشكلات الطارئة.
- ٦- يكشف الوضع: يعطيك صورة واضحة لكيفية التفاعل مع المهام، والأنشطة المختلفة.
- ٧- يحفز المرأة: يدفعك التخطيط إلى الأمام، ويقود خطاك إلى أعلى، ويرفع روحك المعنوية، ويسهل رؤاك وعلاقاتك مع الآخرين.

خطوات التخطيط:

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

حَقًا في الحياة؟

٢- تحديد أهدافك: يجب أن تكون لديك أهداف واضحة ومحددة وطموحة أيضًا حتى في العبادة .. انظر إلى عمر بن عبد العزيز وهو يقول: «إن لي نفسًا تواقة» فقد طمع في الزواج من ابنة عمه وتزوجها، وراوده حلم إمارة المسلمين فصار أميرًا عليهم، وحين تحققت كل أحلامه قال: «والآن نفسي تاقت إلى الله...» وهذا مثال لطموح غير العالم ... من المفيد أن نقرأ في هذا الشهر الكريم سير هؤلاء الطامحين الذين يتركون أثراً 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 قيم الجوزي له كتاب رائع «صيد الخاطر» قام فيه بتسجيل كل أفكاره القيمة، حاول أن تسجل كل فكرة تراودك، فكل فكرة هدية من الله.

فالخطيط سر النجاح، وأهم من التخطيط أن تكون لك رسالة ورؤى واضحة في الحياة، يرى العلماء أن من يفتقد الرسالة والرؤية الواضحة يكون أكثر عرضة للمشاكل النفسية والصدمات.

ولا بد من وجود هدف واضح له ثلاثة أركان:

١- القناعة العميقه بالهدف: يجب أن تكون لديك قناعة تدفعك لإنجاز الهدف والتغلب على الأثر السلبي للمحبطين الذين يقللون من قدر هدفك وإمكانية تحقيقه.

٢- الإبداع: ضع فكرتك وتخيلها كما يتخيل 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 تستطع فلك أجر النية، وإن استطعت فلك أجران.

٤- عملي: مكتوب إجرائي واقعي يناسب تركيبتك الشخصية والفكرية.

٥- قابل للتحقيق: يراعي مستوى التعليمي والاجتماعي، يناسب قدرات وإمكانات ووضع الشخص.

أهمية وضع الأهداف:

تضع أمام الإنسان نقط اهتمام محددة وتجبره على تحقيقها..
 أصحاب الأهداف الطموحة تبدو أهدافهم كخيال لآخرين).

كيف أبدأ التخطيط؟

- ١ - حدد ما هي جوانب قوتك والتي تميز فيها.
- ٢ - حدد جوانب ضعفك.
- ٣ - تعرف على الفرص المتاحة.
- ٤ - تعرف على التحديات والمخاطر.

• مثال: طالب علم:

❖ نقاط قوي: علم - أفكار علمية - أصدقاء يدعمونني -
 الاتصال بالعلماء.

❖ نقاط ضعفي: ضعف الهمة - غير مخطط - كثير التسويف -
 مزاجي.

❖ الفرص: الحضور للكثير من الدورات العلمية المختلفة - قراءة
 الكتب.

التحدّيات: لا أستطيع - خائف من المواجهة - مشغول - خائف من الفشل.

الخطوات الذهبية لتحقيق الأهداف:

- ١ - استعن بالله ولا تعجز، ما خاب من رجارتة.
- 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 - اتبع قاعدة الـ (١٠ سم)، اقترب كل يوم قليلاً من تحقيق أهدافك.
- ٧ - تحمل مسؤولية نفسك وحياتك.
- ٨ - تقبل التغيير وكن مرنًا ولينًا.
- ٩ - التركيز: ركّز على ما تريده تحصل على ما تريده.
- ١٠ - ركّز على الأهداف ذات الأولوية القصوى.

أخيراً: قد تكون خطوتك الأولى في تنفيذ خططك هي أهم إجراء، بل تدفعك إلى النمو والتطور المستمر؛ لذا عليك أن تعي بدقة ما هي

خطوتك الأولى ومتى تبدأ بها؟ لا بأس أن تكون الخطوة أو المهمة الأولى سهلة نسبياً حتى تكون دافعاً لك لإنجاز المهام الشاقة، وأخيراً يجب أن تعمل على وصل المهام بالغايات بعيدة المدى والتي تأمل في تحقيقها.

والإنسان لا بد أن يجعل لنفسه أهدافاً علياً ومفيدة يتحققها وينشغل بالسعى إليها بدلاً من أن يعيش مع الأمور والأشياء الصغيرة و يجعل منها أهدافاً كبرى وهي في الواقع تنقص عليه حياته، ويضيع وقته في ملاحقة أمور سطحية أو أمور لا هية ثم يغضب ويخاصل ويغتنم إذا لم تتحقق، كلما كانت أهدافك راقية وعالية كلما كنت أقرب إلى السعادة .. بدون أهداف ستعيش متقللاً من مشكلة لأخرى، بدلاً من التنقل من فرصة إلى أخرى.

جيمس بروير:

«السعادة إحساس تحصل عليه عندما تكون مشغولاً لدرجة لا تستطيع معها أن تحزن».



السبب التاسع: العيش في الوقت الماضي

كن إنساناً جديداً ...

هل تعرف أن خلايا أجسادنا تتجدد باستمرار؟

الخلايا تموت وتولد خلايا غيرها لتقوم بنفس الوظيفة، فخلايا الجلد -مثلاً- تتجدد مرة واحدة كل شهر، وخلايا غلاف المعدة الداخلية تتجدد مرة كل أسبوع، وخلايا العظام تتجدد مرة كل ثلاثة أشهر، وخلايا الكبد تتجدد مرة كل ستة أشهر... إلخ.

هل تعرف معنى هذا؟

انظر لكتف 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 جسمك قد تبدلت بالكامل.

أعني أنك علميًا تكون إنسانًا جديداً كل عام.

أليس هذا رائعاً؟

كل ما حدث لك في الماضي حدث لشخص آخر.

جسمك كله قد تجدد ... ربما يكون مشابهاً للجسم القديم إلا أنه
جسم جديد.

أنت إنسان أحدث من الذي حدث له الأحداث السلبية في
الماضي.

هذه الأحداث قد مضت إلى حال سبيلها وليس موجودة في لحظة
قراءتك لهذه السطور، أليس كذلك؟

ليست موجودة إلا في خلايا عقلك التي لم تتجدد.

أنت إنسان جديد اليوم.

فليهذا تقيده بذكريات قديمة بالية إذن؟

حَلَّ عَيْشَ دَقَائِقَ الْأَمْوَرِ:

سر السعادة العيش 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 بآمان وسعادة بشأن يومنك، فليس المبتسمون للحياة أسعد لأنفسهم، بل هم كذلك أقدر على العمل وأكثر احتمالاً للمسؤولية، وأصلح لمواجهة الشدائد ومعالجة الصعاب والإتيان بعظام الأمور التي تفعهم وتنفع الناس، فلا تذبح نفسك بسكين القلق والتوتر فترك حزيناً لأنك تتوقع أنك سترسب في الامتحان، أو مشروعك سيفشل أو ... عيش دقائق يومنك وأحسن الظن بالله.

تسربت الأيام والأحلام من بين أياديها في رحلة البحث عن ضالة مفقودة اسمها السعادة فأجّلنا الفرحة والاستمتاع باللحظات السعيدة، فلا نحن عشناها اليوم ولا أدركناها في الغد .. ذهب صديقان لصيد الأسماك فاصطاد أحدهما سمكة كبيرة فوضعها في حقيبته، ونهض لينصرف، فسألته صديقه: إلى أين تذهب؟

فأجابه: إلى بيتي، لقد اصطدت سمكة كبيرة جداً تكفيني.

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 وتذخره.

فقال له: ولماذا أفعل ذلك؟

فقال صديقه: لكي تكون ثرياً.

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 أكبر ويضيع العمر.

إذا أصبحت فلا تنتظر المساء ... اليوم فحسب ستعيش، فلا أمس الذي ذهب بخيره وشره، ولا الغد الذي لم يأتي إلى الآن.

كلما حزنت أو تضايقـت .. تصور أنك على شاطئ البحر تلقي

بالماضي وهمومه .. وتراء يغرق ويتوجه نحو القاع .. وقل لنفسك: «ليس أمامي إلا الحاضر»، وخسارة أن تضيع لحظة واحدة في التفكير في تجارب ومواقف الماضي الفاشلة.

لاتبك على الحليب المسكوب:

هل جربت نشر الخشب.... وإذا كانت إجابتكم بنعم، فهل جربت نشر النشاره... طبعا ستفعل: لا.....؛ لأنها منشورة.....، إذن لماذا تبكي على الحليب المسكوب؟! تذكر الماضي والتفاعل معه واستحضاره، والحزن لما فيه حق وجنون، وقتل للإرادة وتبديد للحياة الحاضرة.

إن ملف الماضي عند العقلاه يُطوى ولا يُروى، يغلق عليه أبداً في زنزانة النسيان، يقييد بحبال قوية في سجن الإهمال فلا يخرج أبداً، ويوصد عليه فلا يرى النور؛ لأنه ماضى وانتهى، لا الحزن يعيده، لا الهم يصلحه، لا الغم يصححه، لا الكدر يحييه؛ 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 بطنه، واللبن إلى الثدي، والدموع إلى العين. إن تفاعلك مع الماضي، وقلقك منه واحتراقك بناره، وانطراحك على أعتابه وضع مأساوي رهيب مخيف مفزع، القراءة في دفتر الماضي ضياع للحاضر، وتمزيق

للجهد، ونصف للساعة الراهنة، ذكر الله الأمم وما فعلت ثم قال: {تلك أمة قد خلت} انتهى الأمر وقُضي، ولا طائل من تشريح جثة الزمان، وإعادة عجلة التاريخ.

إن الذي يعود للماضي، كالذي يطحن الطحين وهو مطحون أصلاً، وكالذي ينشر نشاره الخشب، وقد يمْسِيَ قالوا من يبكي على الماضي: لا تخرج الأموات من قبورهم، إن بلاءنا أننا نعجز عن حاضرنا ونشتغل بماضينا، نهمل قصورنا الجميلة، ونندب الأطلال البالية، ولئن اجتمعت الإنس والجح على إعادة ما مضى لما استطاعوا؛ لأن هذا هو الحال بعينه.

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

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

نظف الماضي من أي شيء سلبي؛ سواء كان خوفاً، مرضًا، اكتئاباً، قلقاً، توترًا، وطالما قمنا بذلك يجب أن تحفظ أيضاً بالمهارات التي تعلمتها وتدريبت عليها، وطالما أني قد نظفت الماضي فقد أصبحت لدى مهارات وتجارب وخبرات، مثلاً: طفل صغير أصابه حرق من النار، وبالتالي لن يقترب من النار مرة أخرى حتى إذا كبر، هنا يقوم بتحويل هذه الأحساس السلبية إلى مهارة وقدرات بـألا يضع يده على النار مرة أخرى.

مثلاً: شخص يقول: إنه اتخذ في الماضي قراراً مهئاً جدًا، إذا سأله عما يفعل إذا عاد به الزمن وهل سيتصرف بنفس الطريقة؟ يقول: لا؛ لأنـه سيفادي كذا وكذا، هنا أقول لكل إنسان: لا تحزن على الماضي؛ لأنـه أحسن شيء في حياتك حيث تعلمت منه كيفية التصرف، وخبراتك وتجاربك منه، ولكتنا نحول الماضي بعد تنظيفه تماماً واعيًّا ولا واعيًّا، إلى خبرات وتجارب، ثم نرتـب قيم الحاضر.

لَا تَعْبُدُ الْجَسَدَ قَبْلَ أَنْ تَصْلِي إِلَيْهِ :

كيف تعبّر جسراً وأنت لم تصل إليه .. إن تضييع الجهد والطاقة، والقلق والتوتر من مستقبل وراء الأفق يدمر سعادتك ويفسيك بالاكتئاب.

لا تسأل نفسك دائماً...، لنفترض أنني فقدت عملي - يا الله، كيف أعيش بدون عمل؟ لا لا لن أستطيع أن أحسن دخلي..... يراجعني قائل فيقول: كيف لا أفكّر بالغد؟ وكيف لا أضمن مستقبل عائلتي؟ لا أنا لم أقل ذلك، نعم فكّر في الغد ولكن بوعي وانتباه وتحطيط، لكن لا تقلق بشأنه، فإن عباء الغد الذي يضاف إلى الأمس والذي تتحمله اليوم سيؤدي بك إلى الانهيار وعدم السعادة، فإذا أردت إبعاد التوتر والقلق، وأن تحييا سعيداً أغلق الأبواب الحديدية على الماضي والمستقبل وعش دقائق يومك.

توقّف :

θ هل أؤجل حيّاتي الحاضرة من أجل الحسرة والألم من ماضٍ انتهى، أو القلق والتوتر من المستقبل؟

θ هل أستيقظ في الصباح وقد صممت على استغلال دقائق يومي

الاستغلال الأمثل؟

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

يقول البرت أنيشتين:

«إن الإنسان الذي ينظر إلى حياته على أنها عديمة المعنى ليس تعيساً 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:

θ اسأل نفسك: ما أسوأ احتمال يمكن أن يحدث؟

θ جهز نفسك للقبول بهذا الاحتمال.

θ ثم باشر بهدوء لتحسين ذلك الاحتمال.

قال السماء كثيبة وتجهما
قلت ابتسם يكفي التجمّم في السما

في العشرينات أصاب جميس مرض خطير؛ قرحة تفتك معدته،

وأجمع الأطباء أن حالته لا شفاء منها، وانحصر غذاؤه في تناول القليل من الحليب والدواء، وتأتي المرضية في اليوم مرتين لتضع أنبوبياً مطاطيًّا لسحب ما تحتويه معدته.. استمر هذا الوضع عدة أشهر .. وأخيراً قال لنفسه: ما أسوأ احتمال يمكن أن يحدث؟ الموت! سوف أستغل ما بقي في عمري، سوف أحقق ما كنت أتمناه، سوف أقوم برحالة حول العالم! ولم تفلح محاولة الأطباء أن يمنعوه؛ لأن في ذلك خطر كبير على حياته، ولكنه صمم على القيام بالرحالة واشترى تابوتاً وشحنته على السفينة، وأوصى قبطان السفينة إذا مات أن يدفنه فيه ... وبدأ رحلته وانطلقت السفينة، ونسى معها آلامه وقلقه وتوتره، وعاش يومه وتناول كل ما يشهيه، وتمتع بالرحالة، وبعد عودته وجد أن صحته تحسنت كثيراً، ولم يعد إليه المرض مرة ثانية، فأدرك أن ضغوط عمله وقلقه وتوتره هو الذي أصابه 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 برت اندرسل:

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

* * * *

السبب العاشر: العيش مع الأمل والتفاؤل

مشاعرنا علبة ألوان، بألواننا تحلو (الحياة)! حينها نمسك بالفرشاة ونببدأ بالرسم على الورق لا تتوقف عند لون واحد، بل نملأها بجميع الألوان وننهيها بابتسامة عريضة وشعور رائع بالفخر، عندما تقتصر حياتك ظروف صعبة وتركت أمامها ذابلاً ضعيفاً عندما تختفي منها ملامح الأمل والفرح فتتراجعاً بحياتك يملؤها الحزن، عندما تقسو عليك الحياة وتجሩك الهموم والآلام عندها لا تتوقف وتغلق على نفسك الأبواب وترتدي ثياب السواد، بل انظر إلى الحياة من خلال نافذة ملونة، ستتجد أن هذا الكون واسع ومبهر وجميل، ستتجد أن الحياة رائعة بجميع الألوان، وجميع الألوان ساحرة بلا استثناء.

لتأمل معاً قليلاً إلى الأطفال وهم يرسمون سنجدهم جيئاً مغرمون بالألوان، يرسمون ويدجرونها معاً، وما إن يتهدون حتى نرى منهم لوحات جميلة تملؤها الألوان، لوحات رسمتها البراءة وبعفوية وانطلاقه وحب أنتجت لنا أيديهم من خلاها الإبداع والسعادة، ربما تكون في نظرنا لا معنى لها لكن الألوان جملتها حتى أصبحت أروع من لوحات بيكتاسو. ارسم حياتك كما يرسمها الأطفال وبكل الألوان ستجد حياتك اكتسبت معنى رائعاً للحياة.

نَّدَمْ أَنْ :

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 ونررضخ له.

لا تجعلها تجرأ على إنزال دمتك.

ازرع بذور الأمل في أعماق قلبك.

لا تستسلم لل Yas و لظلامه القاسي، فأنت تستطيع العيش بنور
الأمل والتفاؤل فهما المفتاح الذي يدخلك للسعادة من أكبر أبوابها.

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

تذکر نعم الله عليك.

لَمْ

أن لك يدان تمسك بها الأشياء، ورجلان تمشي عليها، وعينان تبصر

بها، وأذنان تسمع منها، بل لديك أعظم شيء وهو قلبك الذي ينبعض، فلماذا أحيا الحزن بها أني أستطيع أن أحيا السعادة؟ منها اشتد الظلام فشمعة واحدة كفيلة بأن تبدد سواده، ومها طال الليل فهناك بعده فجر مشرق كفيل بأن ينسيك ظلامه ...

* * * *

الفوانيق السابعة للسعادة

١ - قانون الحب

كل شيء ينبع من الحب، فما ينبع 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؛ لأنّه يولد المودة والمحبة.

٤ - قانون الاندماج

أي شيء تفكّر فيه وتربطه بأحساسك ينجدب إليك من نفس النوع.

٥ - قانون الوقفة

أعط لتأخذ.



٦ - قانون العودة

ما تفعله يعود إليك بنفس النوع والطريقة.

٧ - قانون السبب والتأثير

أي سبب له تأثير عليك وعلى من حولك.

* * * *

صنّاع السعادة

تروي الأسطورة الصينية أن شيخاً أراد أن يعرف الفرق بين السعداء والتعساء، فذهب وسائل أحد الحكماء قائلاً: هلا أخبرتني ما الفرق بين السعداء والتعساء؟ قاده الحكيم إلى قصر كبير، فما أن نزل إلى البهو، حتى شاهداً أناساً كثيرين تمتد أمامهم الموائد عامرة بأطابع الطعام، وكانت أجسادهم نحيلة، وتبدو على سماهم علامات الجوع، وكان كل منهم يمسك بملعقة ضخمة طوّلها 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 بأطابع الطعام، وكان الجالسون مبتهجين، تبدو عليهم علامات الصحة والقوة والنشاط، وكانت في يد كل منهم ملعقة ضخمة طوّلها أربعة أمتار أيضاً، فما أن رأهم الشيخ حتى صرخ قائلاً: هؤلاء هم السعداء. ولكنني لم أفهم حتى الآن الفرق بين هؤلاء وأولئك؟ فهمس الحكيم في أذنيه قائلاً:

السعادة يستخدمون نفس الملاعق .. لا ليأكلوا بل ليطعم بعضهم بعضًا.

فالآن سبب التعاسة .. ونحن طريق السعادة.

كلنا نعيش هذه الحياة، غير أن كل واحد منا يحيها بطريقة مختلفة، ويتفاعل معها ويراها بشكل مختلف، وبيننا أناس استطاعوا أن يحيوها سعادة، ليس لأنهم نالوا كل ما يريدون، بل لأنهم تعاملوا مع كل ما فيها بحكمة وفن، فذاقوا حلاوتها وخرجوا من بوتقة ذاتهم إلى فضاء العطاء الرحب حين فكروا في الآخرين، في الآباء الذين يأنسون بهم، وشريك الحياة الذي يعايشونه، والأولاد الذين يربونهم، والأصدقاء والجيران الذين يتعاملون معهم، فلماذا لا تكون أنا وأنت من صناع اللحظات السعيدة لأنفسنا ولكل من حولنا؟ لماذا لا نتجاوز الأنما 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، وينحرجنا من ظلام أنفسنا إلى أنوار العطاء الرحب.

فلنجلس إذاً ولنفكر في الأقرب فالأقرب منهم، ولنحرص على البذل والعطاء، فتهام المتعة أن نرى الآخرين يستمتعون، و تمام السعادة

أن ترى 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 كان صغيراً، 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.

* * * *

ما هي السعادة بالنسبة لك؟

الاطمئنان والأمان. ☺

الحب والعائلة. ☺

الصحة والحيوية. ☺

الجمال والشباب. ☺

السلطة والشهرة. ☺

الثروة والمال. ☺

الراحة والسفر حول العالم. ☺

شراء كل ما تريده. ☺

بالتأكيد .. ليست السعادة شيئاً مما سبق.

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:

«النقد لا تتحقق السعادة، إنها فقط تُهدى الأعصاب أحياناً».

□ مصطفى لطفي المنفلوطي:

«حسبك من السعادة، ضمير نقى، ونفس هادئة، وقلب شريف».

□ فريدريك 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 هيأت لها موقع إقامتها في قلبك».

□ غاندي:

«توقف السعادة على ما تستطيع إعطاؤه، لا على ما تستطيع الحصول عليه».

□ تولستوي:

«إننا نبحث عن السعادة غالباً وهي قريبة منا، كما نبحث في كثير من الأحيان عن النظارة وهي فوق عيوننا».

□ جان لاروثر:

«إن أكبر مشاعر السعادة؛ هو أن يحدد المرء لنفسه هدفاً، ثم يسعى إلى تحقيقه بجد واجتهاد، ثم يتحققه فعلاً».

□ أندريله موروا:

«السعادة في أن يعيش الإنسان مع زوجة يحبها، وفي بلد يحبه،

ويشتغل في عمل يحبه».

□ حكيم:

«السعادة تقع بابنا كل يوم، ولكننا لا نسمع صوت قرعها؛ لأنه يضيع بين أصواتنا العالية، وصياحنا، وندبنا للحظ».

□ راندل:

«ازرع 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».

* * * *

حوار مع السعادة

قيل للسعادة: أين تسكنين؟

قالت: في قلوب الراضين.

قيل: فبم تتغذين؟

قالت: من قوة إيمانهم.

قيل: فبم تدومين؟

قالت: بحسن تدبيرهم.

قيل: فبم تُستَجلِّبين؟

قالت: أن تعلم نفس أن لا يصيّبها إلا ما كتب لها.

قيل: فبم ترحلين؟

قالت: بالطمع بعد القناعة، وبالحرص بعد السماحة، وبالهم بعد السرور، وبالشك بعد اليقين.

دَعْنَى أَسْأَلَكَ:

- مَا هِي السُّعَادَةُ بِالنِّسْبَةِ لِكَ؟

- مَا هُو الشَّيْءُ الَّذِي لَوْ فَكَرْتُ فِيهِ يُشْعِرُكَ بِالسُّعَادَةِ؟

- مَا هُو الشَّيْءُ الَّذِي لَوْ فَعَلْتُهُ يُشْعِرُكَ بِالسُّعَادَةِ؟

- مَنْ هُو الْشَّخْصُ الَّذِي لَوْ كُنْتُ مَعَهُ لَأُشْعِرُكَ بِالسُّعَادَةِ؟

هَا أَنْتَ ذَا تَعْرِفُ مَا لَذِي يُسْعِدُكَ، فَحاوِلْ أَنْ تُحِيطَ نَفْسَكَ دَائِمًا بِهَا
يُسْعِدُكَ.

فلسفى في السعادة

- ☺ لا يوجد إنسان تعيس، ولكن توجد أفكار تسبب الشعور بالتعاسة.
- ☺ لو لم تكن سعادتك داخلية لن تكن خارجية.
- ☺ إن لم تكن سعيداً كما أنت الآن، فلن تكون سعيداً عندما تصبح ما تريده.
- ☺ إن لم تكن سعيداً بها عندك الآن، فلن تكون سعيداً بها تحصل عليه لاحقاً.
- ☺ لو نظرت حولك وعرفت حقيقة من أنت لن تستطيع إلا أن تكون سعيداً.
- ☺ لا يوجد طريق للسعادة؛ لأن السعادة هي الطريق.
- ☺ السعادة الحقيقية تكون في حب الله سبحانه وتعالى.

والآن لتأمل في فلسفة كلمة السعادة (أؤكد لكم أنكم

ستندهشون):

السعادة .. نجردها من (س) و(ع) و(د) تصبح (الله) لفظ الجلالة.

السعادة .. نجردها من (س) تصبح (العادة).

السعادة .. نجردها من (ع) تصبح (السادة).

والآن يصبح لدينا:

سادة الدنيا هم من يجعلون من السعادة عادة في حب الله سبحانه وتعالى.

أَسْعَرُ النَّاسَ

لِلإِيمَانِ يُذْهِبُ الْهَمُومَ وَيُزِيلُ الْغُمُومَ، ارْضَ بِقَضَاءِ اللَّهِ، وَتَوَكِّلْ عَلَيْهِ.

- ١- أُوْصِدْ أَبْوَابُ الْمَاضِيِّ، مَا مَضِيَ فَاتَ وَانْتَهَى.
- ٢- اتَرَكَ الْمُسْتَقْبِلَ حَتَّى يَأْتِي، وَلَا تَهْتَمْ بِالْغَدِ، وَعُشْ دَقَائِقَ يَوْمِكَ.
- ٣- عَلَيْكَ بِالْمَشِيِّ وَالرِّيَاضَةِ وَاهْجُرْ الْفَرَاغَ وَالْبَطَالَةَ.
- ٤- جَدَدْ حَيَاةَكَ وَنُوَّعْ أَسَالِيبَ مَعِيشَتَكَ.
- ٥- كَنْ نَفْسَكَ، لَا تَقْلِدُ الْآخَرِينَ وَاقْنُعْ بِصُورَتِكَ وَمَوْهِبَتِكَ وَدُخُلَكَ وَأَهْلَكَ وَبَيْتَكَ؛ تَجِدُ الرَّاحَةَ وَالسَّعَادَةَ.
- ٦- تَفَاءَلْ وَلَا تَقْنَطْ وَلَا تَيَسَّرْ، وَأَحْسَنْ الظُّنُونَ بِرِبِّكَ، فَإِنَّهُ رَحِيمٌ بِكَ.
- ٧- أَحْسَنْ إِلَى النَّاسِ وَقَدِّمْ الْخَيْرَ لَهُمْ.
- ٨- مِنْ أَعْظَمْ أَبْوَابِ السَّعَادَةِ دُعَاءُ الْوَالِدِينِ؛ فَاغْتَنِمْهُ بِرِهِمَا.



- ٩- عش واقعك ولا تعيش في المثاليات، فأنت تريد من الناس ما لا تستطيعه فكن عادلاً.
- ١٠- وزّع أعمالك لا تجتمعها في وقت واحد.
- ١١- انفرد بنفسك ساعة تتدبر فيها أمورك وراجع فيها نفسك.
- ١٢- مكتبتك المنزلية هي بستانك فتنزه فيه بين الحين والحين.
- ١٣- احتفظ بمذكرة في جيبك ترتب لك أعمالك، وتنظم وقتك.
- ١٤- قيد خيالك لئلا يجمع بك في أودية الهموم، وحاول أن تفك في ما منحك الله من النعم والمواهب.
- ١٥- العمل الجاد المثمر يحرر النفس من النزوات والخواطر الأئمة والقلق.
- ١٦- أصول السعادة أن يرضى الله عنك، وأن يرضى عنك من حولك، وأن تكون نفسك راضية، وأن تُقدم عملاً مثمراً.
- ١٧- لا تنظر إلى الدنيا بنظارة سوداء، فأنت الذي تلوّن حياتك.
- ١٨- ليس في ساعة الزمن إلا كلمة: الآن، وليس في قاموس

السعادة إلا كلمة واحدة: الرضا.

١٩ - أتريد السعادة حقاً، لا تبحث عنها بعيداً، إنها بداخلك.

٢٠ - عندما تلوم الآخرين فأنت تعطيهم جزءاً منك ومن حياتك، وسوف تصبح ضحيتهم وتعطي نفسك الحق في أي سلوك ضدتهم.

٢١ - منها كانت تحديات الحياة فهي هدية من الله سبحانه وتعالى، وهي في صالحني وخدمتني في المرحلة القادمة من تاريخ حياتي، فإني مسئول عن حياتي، وعن نتائج أفعالي، وعن أفكري أيضاً.

٢٢ - بناء على قانون الارتباط الثلاثي، فإذا أردت أن تُغيّر حياتك فغيّر المفكر؛ أي غير تفكيرك ونظرتك للأشياء.

٢٣ - اشتري كتاباً لمؤلفك المفضل، واقرأ في مجال الأعمال والدعاوى والطاقة .. اقرأ ٢٠ دقيقة على الأقل كل يوم.

٢٤ - احضر محاضرتين في السنة على الأقل.

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

٢٦ - اجعل أمامك هدفاً أن تصبح ممتازاً فيما تقوم بعمله، وتواجد

دائماً لأي عمل مناسب.

٢٧ - استيقظ دائمًا نصف ساعة مبكرًا واستخدم هذا الوقت في ابتكار أفكار جديدة، وأطلق على هذا الوقت (وقت الأفكار) ودون كل فكرة تخطر ببالك، وابدأ بتنفيذ الأفكار التي تقربك من هدفك.

٢٨ - اسأل نفسك كل يوم: ما الذي يمكن عمله في هذا اليوم لكي أحسن من مستوى حياتي؟

٢٩ - قبل النوم .. قم وبالتالي:

• اسأل نفسك: هل استعملت يومك بطريقة ذكية؟

• إذا كان في إمكانك أن تعيش هذا اليوم مرة أخرى، فما الذي ستقوم بعمله بطريقة مختلفة عما حدث فعلاً؟

• اطلب من عقلك الباطن أن يبحث لك عن طرق جديدة لتحسين مهاراتك.

وأخيرًا: 

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك، عش بالإيمان، عش بالأمل، عش بالحب، عش بالكفاح، عش بالتطبع بأخلاق الرسول

صلى الله عليه وسلم والصحابة الكرام والأولياء الصالحين، وقدر قيمة الحياة.

د/ إبراهيم الفقي

الفهرس

مقترنات للإفادة القصوى من هذا الكتاب .. ٧	٧
مقدمة مقدمة ٩	٩
التوتر ابن القلق ٢١	٢١
ما هي أسباب القلق والتوتر؟ ٢٧	٢٧
حياة بلا توتر .. كيف؟ ٣٢	٣٢
سيطر على غضبك ٣٨	٣٨
كن نفسك ٤٢	٤٢
البحث عن السعادة ٤٧	٤٧
الأسباب العشرة للسعادة ٦٥	٦٥
القوانين السبعة للسعادة ١٣٧	١٣٧
صناعة السعادة ١٣٩	١٣٩
ما هي السعادة بالنسبة لك؟ ١٤٢	١٤٢
قالوا عن السعادة ١٤٣	١٤٣

١٤٦	حوار مع السعادة
١٤٨	فلسفي في السعادة
١٥٥	الفهرس

www.alkottob.com

www.alkottob.com

لا يوجد إنسان تعيس ، ولكن توجد أفكار تعيب الشعور بالتعاسة إن لم تكن سعيداً داخلها لن تكون سعيداً خارجياً وإن لم تكن كما أنت الآن لن تكون سعيداً عندما تصبح ماءرداً وإن لم تكن سعيداً بحياتك الآن لن تكون سعيداً باي حياة .

إن لم تكن سعيداً بأهلك ووطنك لن تكون سعيداً بأي أحد.
لو نظرت حولك وعرفت حقيقة من أنت لن تستطع أن تكون
غير سعيداً.

لَا يوجد طریق للسعادة لأنّها هي الطریق-السعادة الحقيقة
تکمن فی حب اللہ تعالیٰ.

معرفتی *

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الابتسامة





www.ibtesama.com

ترجمة الباحثة

Nama : Siti Khayananah
Tempat/Tgl. Lahir : Cirebon, 17 Juli 1993
Alamat Lengkap Asal : Ds. Karang Sambung Rt 06 Rw 01
Arjawinangun Cirebon
Telepon Rumah : -
Alamat di Jogjakarta : Gg. Wirakarya GK 1/502 Sapan Rt
28 Rw 08 Kelurahan Demangan,
Kec. Gondokusuman, Yogyakarta
No. HP : 0838 2111 0752
E-mail : liandaren22@gmail.com
Orang Tua
a. Bapak : H. Slamet Hanafi
Pekerjaan : Wiraswasta
b. Ibu : Hj. Halimah
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Pendidikan Formal : - SDN 1 Karang Sambung, tahun
lulus 2005
- MDA Tauladan Karang
Sambung, tahun lulus 2005
- MTs Al Amien Prenduan
Sumenep Madura, Th. Lulus
2008

- MA Al Amien Prenduan
Sumenep Madura, Th. Lulus
2011
- UIN Sunan Kalijaga, hingga
sekarang

Pendidikan Informal : Pondok Pesantren Al Amien
Prenduan Sumenep Madura 2005
s/d 2011