

# دع عنك التفكير



مها البحر

سعاد الولايتي



# دع عنك التفكير

تأليف

سعاد الولايتي - مها البحر



## مقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على أشرف خلق الله سيدي وحببي محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه ومن والاه..

أما بعد فإن الهم والحزن أمران لا تخلو منها حياة فرد منا، إذ أن الله تعالى قد ذكر في محكم تنزيله ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾<sup>(١)</sup> فالكبد والذي معناه لغة "المشقة" من (المكابدة) للشيء وهي تحمّل المشاق في فعله.

من سنن الله تعالى في هذه الحياة، والدنيا سجن المؤمن، ومن ثم يحتاج كل منا لأن يتعلم كيف يتعامل مع نفسه إذا ما تعرّض لأسباب الحزن والهم والقلق التي لا مفر منها، بالشكل الذي لا يشل حياته ولا يربكها.

لاشك أن الهم والحزن موضوع مركب تتعلق به أسباب كثيرة، ومؤثرات عديدة، ولكن من فضل الله تعالى علينا أن له أدوية متعددة، تصل باتباعها لنتائج رائعة، ومن أهم هذه الأدوية سلوك درب الإيمان واليقين والتوكل على الله - تعالى- وحده واللوذ والاستعانة به سبحانه. وفي هذا الكتيب سنتناول بعض هذه المؤثرات وكيفية التعامل معها، سواء من منظورنا الإسلامي، أو من منظور حضارات وعلوم غيرنا لا يضرنا إن أخذنا منها ما يتوافق مع ديننا وتقاليدنا، فالحكمة ضالة المؤمن حيثما وجدها فهو أحق بها.

من خلال قصص عديدة عايشناها لمقربين ومعارف لنا نرى أننا غالباً السبب فيما نعيشه من هم وحزن.. أغلبنا ينشد السعادة لكنه لا يجدها لأنه مصر على العيش بنمط تفكير اعتاده وألفه، فكم هم

(١) سورة البلد آية (٤)

أولئك الذين يعيشون أسرى لذكريات الماضي الأليمة، أو العيش في قلق على مستقبل موهوم!!  
وبين أسف على ماضٍ وقلق على مستقبل تتسرب منا لحظة الحاضر العزيرة والثمينة دون أن نشعر بها أو نعيشها كما يجب، وهكذا بدلاً من أن نعيش حياتنا بكل ما فيها من متعة نبددها بين دروب القلق والأسى على ما مضى.

إن نيل السعادة ليس بالأمر العسير كما تعتقد، بل هو في غاية اليسر إذا ما استجبت لتعاليم الكتاب وطرحت عنك ثوب التفكير الذي اعتدته لسنوات، ولا شك أن كل تغيير نسعى له يتطلب جهداً وعناءً في البداية لكننا سنجني ثمراته في النهاية ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (٩) ﴿وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ (١٠) <sup>(١)</sup>، وقديماً قيل من سار على الدرب وصل.

ختاماً نتمنى من الله العزيز القدير أن يساعدك هذه الكتيب على صغر حجمه بتغيير جذري في حياتك نحو الأفضل، والله الموفق وهو هادي السبيل.

يطيب لنا في ختام هذه المقدمة أن نتقدم بالشكر الجزيل للأخ الفاضل الأستاذ/ علاء حامد فقد قام مشكوراً بمراجعة الكتاب لغوياً سائلين المولى عز وجل أن يجزيه خير الجزاء على مساعدته الكريمة لنا.

سعاد الولايتي - مها البحر

الكويت

٢٧ ربيع الأول ١٤٢٨ هـ

٢٠٠٧/٤/١٥ م

(١) سورة الشمس آية (١٠)

نَيْلُ السعادة غاية يسعى لها كل فرد منا، وكل فرد منا قادر على أن يجلب لنفسه السعادة المرجوة! كيف؟ الجواب بسيط؛ ففي الصفحات التالية سوف نستعرض كيف نحقق السعادة لأنفسنا.

يتميز الإنسان بكونه مخلوقاً يفكر بصورة مستمرة<sup>(1)</sup>؛ فقد خلقه الله تعالى بهذه الصفة. ولأن عملية التفكير تجري في عقله باستمرار فإنه ينسى هذه الخاصية، وهي أنه مخلوق دائم التفكير، ودوام التفكير هذا يسبب اختلاط الأمور في ذهنه، ويصعب عليه أن يدرك حينها أن مشاعر الفرح أو الحزن التي انتابته إنما هي نتيجة ما جال بذهنه من أفكار وخواطر، ولتوضيح ما ذكرنا، نطلب منك القيام بتجربة، وهي أن تحاول أن تشعر بالغضب دون أن تفكر بأمر يثير غضبك. كيف وجدت الأمر؟ ستجد أنه يستحيل عليك أن تشعر بالغضب أو الألم دون أن تكون قد فكرت فيما يغضبك أو يؤلمك، فشعورك بالغضب مرتبط بتفكيرك في أمر معين دفعك للغضب، وبدون الأول لن يحدث الثاني. إذا فكرت بموقف سلبي مررت به، مثل زواج فاشل، أو رسوب في امتحان أو غيره، وواصلت التفكير بهذا الموقف فإن ذلك يعني المزيد من المشاعر السلبية التي ستعتريك. ولو حللنا تفكير البشر لوجدنا أن ٨٠ - ٩٠% من هذا التفكير سلبي وضار، بالإضافة لكونه متكرراً. الكثير منا يعيش ومعه جلاذ في داخل ذهنه يضربه بسياط باستمرار، ويمتص الطاقة من جسده وروحه، بل نكاد نقول: إن التفكير قد أصبح داءاً! والمشكلة أحياناً ليست في سوء استخدامنا للعقل بقدر ما هي في استخدام العقل لنا! وهنا يكمن الداء.

يقول ابن القيم رحمه الله: «أعدى أعدائك نفسك التي بين جنبيك»؛ ذلك لما قد يسببه التفكير السلبي من امتصاص للطاقة من الجسد والروح، وكأنه سيارة فقدت السيطرة على فراملها.

يقول الفيلسوف الأمريكي إيمرسون: «إن الفكرة هي أصل كل فعل». ويقول ماركوس أوريليوس الإمبراطور والفيلسوف الروماني: «إن حياتنا ما هي إلا حصائد أفكارنا» فكيفما تفكر تكون، لذلك علينا أن نحرص دوماً

على أن نحرر العقل من الأفكار السلبية.

نفذ الخطوات التي نشير بها عليك في السطور التالية، وثق أنك لن تتدم مطلقاً، واعلم أن ثمن السعادة أن تتحمل مسؤولية كل فكرة من أفكارك. لا بد من بذل الوقت في إصلاح النفس والأفكار، وأي تهاون في هذا الأمر بدعوى الانشغال بمطالب الحياة هو بمثابة التهاون في ملء سيارتك بالوقود، بدعوى انشغالك بالقيادة، وفي النهاية لا بد من أن يقع المحذور وينفذ وقودك!

عندما تتوي بناء منزل جديد فإنك تحرص على الاهتمام بالتصميم الهندسي وحسن انتقاء مواد البناء، فكيف الحال مع منزلك العقلي؟ لا شك أن منزل أفكارك أولى بالاهتمام!

يقول ابن القيم رحمه الله تعالى في كتاب الفوائد: (فالفكر والخواطر والإرادة أحق شيء بإصلاحه من نفسك، فإن هذه خاصتك وحقيقتك التي تبتعد بها أو تقرب من إلهك ومعبودك الذي لا سعادة لك إلا في قربه ورضاه عنك .. وإياك أن تمكن الشيطان من بيت أفكارك وإرادتك؛ فإنه يفسدها عليك إفساداً يصعب تداركه، ويلقي إليك أنواع الوسواس والأفكار المضرة، ويحول بينك وبين التفكير فيما ينفعك، وأنت الذي أعنته على نفسك بتمكينه من قلبك وخواطره فملكها عليك. نمثلك معه مثل صاحب رحي يطحن فيها جيد الحبوب، فأتاه شخص معه حمل تراب وبعر وفحم وغثاء ليطحنه في طاحونته، فإن طرده ولم يمكنه من إلقاء ما معه في الطاحون استمر على طحن ما ينفعه، وإن مكته من إلقاء ذلك في الطاحون أفسد ما فيها من الحب وخرج الطحين كله فاسداً).

## تفكيرك لا يستطيع أن يخلصك من الشعور بالكآبة

قال المدرب الأمريكي المشهور فينس لمباردي: (إصرارك على تكرار العمل الخاطئ يستحيل أن يصل بك إلى نتيجة سليمة)  
لا تصدق الفكرة الشائعة بأن الحديث عن المشاعر السلبية يساعدك على



التخلص من تلك المشاعر<sup>(١)</sup> .

كما أن أغلب الناس تفعل ذلك على مر العصور، إذ من عادة المرء أن يحكي للمقربين منه عن آلامه وأحزانه ولكن القليل منهم من ساعده ذلك البوح على أن يتخلص من مشاعره السلبية .. الغالبية ظلت تحتفظ بمشاعرها السلبية رغم إفصاحها عنها للآخرين .

المطلوب أن يرتفع الإنسان فوق مستوى الفكرة .. أن يصل لمرحلة يستخدم فيها التفكير بشكل مركز ونافع، وفي نفس الوقت يتحرر من ذلك النقاش الداخلي الذي يشل الإنتاجية .

حين تكون مكتئباً لن تستطيع أن تفكر بصورة سليمة . ففي حال الاكتئاب تكون معنوياتك منخفضة، والسبب في ذلك التفكير السلبي المسيطر عليك، وكلما استغرقت أكثر في ذلك التفكير السلبي، كلما استجابت له نفسك أكثر، وكلما ساءت أحوالك أكثر وأكثر .

إن عدم القدرة على إيقاف التفكير السلبي والسيطرة عليه مشكلة خطيرة تمنع من تحقيق السعادة وتحصيل الراحة النفسية وهدوء البال، ولا بد أن نتعلم كيفية إيقافه .

دعني أسألك: لنفرض أنك أصبت بجرح عميق في ذراعك، فهل سترش الملح على ذلك الجرح وأنت تعلم يقيناً أن رش الملح عليه سيسبب لك آلاماً مضمّنية؟ هذا بالضبط ما يحدث لك حين تفكر وأنت مكتئب،

يكون الأمر وكأنك ترش كمية كبيرة من الملح على جرح ينزف بغزارة! حين تكون مكتئباً لا ترهق ذهنك بالتفكير في كيفية الخروج من ذلك الاكتئاب. دع الأمر يمر .. دعه على ما هو عليه، وستجد أنك قد تخلصت من اكتئابك بصورة أسرع مما توقعت!

هناك جانب مهم فيك مرتبط بالفطرة التي جبلت عليها، وهو ما يسميه العلم ( الأداء الصحي النفسي). دعنا نرمز له بـ (HF)<sup>(٢)</sup> وللاختصار نسميه نحن «البصيرة». إن هذه البصيرة أمر فطري فيك، يعمل بصورة

---

(١) أغلب العيادات اتخذت هذه النظرية كوسيلة للعلاج ، ولم يجن المريض منها أكثر من سنوات قضاها على كرسي العلاج

جيدة حين لا تكون مستغرقاً في أفكارك.

«البصيرة» هي تلك الوظيفة التي يقوم بها عقلك حين يدفعك للتصرف بحكمة، أو حين تفكر تفكيراً منطقياً. إنه ذلك الجانب الخفي في عقلك، والذي يرى في القضية التي تواجهك جوانب أخرى قد لا تراها أنت الآن.

من عادة المرء حين يصاب بابتلاء أن يفتن ولا يرى أمامه سوى ذلك الابتلاء، لكنه غالباً ما يتبين حكمة الله تعالى من ذلك الابتلاء بعد سنوات، وكما صرّحت إحداهن قائلة: (حين سُرحت من عملي شعرت بهم كبير، لكنني تغلبت على أحزاني بالعودة للدراسة وهو ما كنت أتمناه منذ سنوات. وبعد تخرجي بامتياز عينت في وظيفة مرموقة، والآن أحمد الله تعالى أنني سرحت من وظيفتي الأولى، والا ما كنت أتممت دراستي وحققت حلمي!)

قال أحد مشايخنا: «ما من شدة إلا وخلالها أطفاف، لكن الغافل قلما يلاحظ ذلك». فكل ابتلاء يصاب به المرء مهما كان بسيطاً فيه حكمة ربانية، قد تظهر في حينها، وقد تظهر بعد سنوات أو أنه يؤجر عليه في الحياة الآخرة.

إن هذه «البصيرة» ترى جوانب أخرى في الأحداث المحزنة التي تمر بها. ترى حكمة الله عز وجل فيما وقع لك من ابتلاء، وهي لا تتزعج حين لا تكون الظروف المحيطة بك ملائمة لك تماماً. «البصيرة» هي ذلك الشعور الذي ينتابك حين تبدو الأمور حولك وكأنها تسير بالصورة المطلوبة.. حين تكون الحياة بسيطة وسهلة، وتشعر أنك تمتلك التصور الصحيح لها. عندما تدرك أن هذه الحكمة أو «البصيرة» هي جزء لا يتجزأ من تفكيرك وعقلك وتؤمن بها، فإنك ستفتح لها الباب وتجعلها أكثر فاعلية في حياتك.

ما الذي يجعلك قادراً في بعض الأحيان على الاحتفاظ بتصورات

ومفاهيم واضحة عن الحياة، بينما تشعر في أحيان أخرى أن أفكارك وتصوراتك ووساوسك ستؤدي بك إلى الجنون؟ الجواب هو أنك في بعض الأحيان تكون مرتبطاً بقوة ببصيرتك، وفي أحيان أخرى لا تكون كذلك. لذا يتعين عليك أن تتعامل مع «بصيرتك» على أنها شيء موجود فيك بالفعل، وأن تعمل على تفعيلها بصورة أقوى، وأن تثق بها كما تثق بحدسك تماماً. وحين تفعل ذلك وتندرب عليه، سوف تجدها في عونك في الأزمات، وبإمكانك الاعتماد عليها.

### السعادة حالة وليست ظرفاً

من طبيعة نظام التفكير أنه يهتم بتفاصيل حياتك فقط. يهتم باهتماماتك اليومية، بذكائك وفطنتك وكيف تقارن نفسك بالآخرين. .. بنجاحاتك ورغباتك التي لا نهاية لها، وبإشباع (الأننا) لديك. وطبيعته الأخرى أنه «نهم» .. مهما حاولت فإنك لن تستطيع مطلقاً أن تشبع نظام تفكيرك!

اعلم أن السعادة عبارة عن حالة يعيشها عقلك، وليس لها علاقة مطلقاً بالظروف التي من حولك. بمعنى أن حصولك على أمر معين لن يحقق لك الشعور بالسعادة كما تعتقد، فإنك لن تجدها في القصر المنيف الذي تسكنه، أو الملابس الأنيق الذي ترتديه، أو في اقتناء الجواهر الثمين. ومهما بحثت عن السعادة خارج عقلك فإنك لن تجدها أبداً!

بداخلنا شعور عميق بعدم الكمال، وهذا الشعور غريزة وضعها الله تعالى فينا لنستدل من خلالها عليه؛ إذ أنه يمثل مطلق الكمال سبحانه. هذه الغريزة تتمثل في الشعور بالجوع الروحي، إذ كما وضع فينا الشعور بالجوع المادي لنستدل على حاجتنا للطعام، وضع فينا الشعور الروحي بالبحث عن الكمال لنستدل به عليه.

وهذا الشعور بعدم الكمال تتفاوت مظاهر إشباعه بين البشر، فمنهم من يسعى ليحقق الكمال في كل عمل يقوم به، وآخر يظهر فيه عن طريق حب التملك، وفي جميع الأحوال يتصور الإنسان أن هذا الشعور بالنقص

علاجه من خارج النفس.. شيء يمكن شراؤه أو اقتناؤه، من خلال سلطة أو مال أو غير ذلك، وعندما يملكه سرعان ما يكتشف أن جوعه يتجدد. إنك في اللحظة التي تحاول فيها البحث عن السعادة، تفترض أن السعادة شيء موجود خارج ذاتك، وأنها مرتبطة بأمر آخر حولك، وهو قطعاً تصور خاطئ منك.

تقول الكاتبة الأمريكية ايدا لوشان في كتابها الرائع «أزمة منتصف العمر الرائعة»: «يجب أن أدرك أنه في اللحظة التي اعتبر فيها أن أي شخص آخر مسئول عن إسعادي فأني في مشكلة كبيرة مع نفسي».

لا شك أنك في طفولتك قد سمعت بقصة الملك الحزين الذي وصف له الطبيب قميص شخص سعيد ليرتديه، كي يشعر بالسعادة، فبعث الملك رجاله في أرجاء مملكته ليحضروا له قميص أسعد رجل فيها، فقبل لهم إن أسعد شخص في المملكة راعي غنم اعتاد رعي غنمه بين الجبال، وحين وصل رجال الملك لراعي الغنم وجدوه فقيراً لا يملك قميصاً ليهبه للملك!!

إنها قصة رمزية تريد أن تقول لنا في النهاية أن السعادة عبارة عن شعور نابع من داخلنا، وليس له علاقة مطلقاً بالأحوال من حولنا، فقد تجد فقيراً يشعر أنه أسعد الناس، وقد تجد ثرياً يشعر بأنه أشقى الناس! يحكى أن الفيلسوف الداعي للسلام البريطاني الشهير (برتراند راسل) زاره ذات يوم صاحب له، وأثناء الزيارة لاحظ الزائر أن الفيلسوف قد استغرق في تفكير عميق فسأله عن ذلك، فأجاب راسل: «لقد توصلت إلى اكتشاف غريب! فكلما تحدثت مع العلماء تبين لي استحالة الوصول إلى السعادة، لكن كلما تحدثت مع المزارع الذي يعمل في حديقتي، وجدت أنه من السهل جداً الوصول لها!».

وحول ذلك تعلق لوشان من جديد: «وبدأت أتعلم الدرس الذي نحتاج جميعاً أن نتعلمه وهو أن كلاً منا دائماً وأبداً وحيد داخل جلده مهما كان قريباً من الآخرين، وإن الإنسان يولد وحيداً ويموت وحيداً، والشيء الأساسي الذي نحتاجه لمواجهة سنوات عمرنا هو أن نجد السعادة مع

## هذا الرفيق .. مع أنفسنا!!».

إن البصيرة هي ذلك الجزء الداخلي في عقلك والذي أنعم الله تعالى به عليك ليجعلك تشعر بالسعادة، بغض النظر عن الظروف المحيطة بك.. إنها ذلك الجزء من عقلك الذي يشعر بالرضا في جميع الأحوال، وهو يعلم أن قوة الحياة تكمن فيك أنت وليس في أفكارك! وبداية الطريق للتخلص من الشعور بالتعاسة هو أن تتعلم كيف تشعر بقوة البصيرة في باطنك، وتؤمن بوجودها وأهميتها في حياتك، ومن ثم تتعلم كيف تعمل على تقويتها وتطويرها باستمرار، وكلما استسلمت لأفكارك السلبية، كلما خلقت هوة أكبر بينك وبين قوة البصيرة لديك. بينما لو تجاهلت تلك الأفكار السلبية وتناسيتها قدر الإمكان لعملت بصيرتك بصورة أفضل وأقوى إذ أنك سوف تقلل من الوقت الذي تستغرقه في التفكير بمشاكلك وهمومك وعضاً عن ذلك تسترخي وتجعل ذهنك يرتاح. عندها بإمكان قوة البصيرة أن تتسلم زمام عقلك بشكل سليم وتجعلك تشعر بالمتعة عوضاً عن الشعور الدائم بالمقاومة لما يعترض حياتك من هموم وعقبات.

قياساً على ذلك لا بد لنا من أخذ هدنة من صخب الحياة اليومية أثناء النهار، وذلك بأن يخلّي المرء بنفسه في لحظة هدوء وتأمل، فيحصل الجسد على الراحة التي ينالها بالنوم، فالصمت يملؤنا بالسكينة والهدوء. لذا عليك أن تقوم بعملية جرد يومية للعقل، وتتخلص من الأفكار السلبية كما تتخلص من الآلات التالفة.

## قياس تمثيلي: ثقتك بوجود السعادة سيجذبها إليك

لنفترض أنك تملك زوجاً من الجوارب البرتقالية اللون، لكنك في ظروف ما فقدتها والآن ترغب في ارتدائها. إن كنت متأكداً أنك كنت تملكها بالفعل وتعرف شكلها تماماً وترغب بشدة بالعثور عليها فإن احتمال العثور عليها ستكون كبيرة جداً. أما إن كنت شاكاً في أنك كنت تملك مثل تلك الجوارب فإن نسبة الاحتمال بالعثور عليها ستتدنى إلى قدر ضئيل جداً، إذ كيف ستعثر على شيء لا تعرف ماهيته؟

هذا بالضبط ما سيكون عليه حالك مع البصيرة فكلما تيقنت منها وأيقنت بوجودها، كلما أنتحت الفرصة لها لتعمل وتتطور فإنها ستقوم بواجبها وستعمل على طرد التعاسة من حياتك، بالضبط مثل ضوء الشمس الذي سيعيد الحياة لنبات ترك في الظلام. فالضياء أقوى من الظلمة، وأنت لن تجلب الضياء والنور لحياتك مهما فكرت وحللت، لن تجلب الضياء إلا حين تسمح لذلك النور أن يتسلل لحياتك فيضيئها شيئاً فشيئاً. إن كان هناك جانب مظلم في حياتك لا تهرب منه، بل واجهه واعترف به، ثم اعمل على إضاءته !

تصور معنا مباراة كرة القدم واللاعب يهجم بتسديد ضربة جزاء أمام ما يقارب ١٥,٠٠٠ متفرج من الجمهور يهتفون تشجيعاً له أو تثبيطاً له، كيف تتصور حال ذلك اللاعب في مثل هذا الموقف الحرج والدقيق؟ لا شك أنه على اللاعب أن يتصرف وكأنه لا يسمع كل تلك الصيحات .. عليه أن يركز نظره على الهدف فقط، وأن يتفادى أدنى قلق أو تردد، وإلا أثر ذلك على أدائه حتماً. إن هذا الأداء المتقن يتطلب من اللاعب الماهر تمريناً مكثفاً في السيطرة على تفكيره بحيث يوجهه إلى حيث يريد، وكذلك عليه ألا يطيل التفكير في الأخطاء الماضية التي وقع فيها .. المطلوب منه أن يعرف الخطأ الذي وقع فيه، لكن دون أن يجعل نفسه أسيراً لذلك الخطأ.

إن أردت الحصول على السعادة والراحة الذهنية عليك أن تفعل مثل ذلك اللاعب، مع فارق بسيط هو أن اللاعب يقوم بذلك في لعبة وأنت تقوم بذلك في جوانب أهم من حياتك.

## عامل الوقت

تعلمنا منذ الصغر أن « الوقت هو خير علاج لآلامنا وأحزاننا » الواقع أن العلاج ليس في الوقت بحد ذاته، وإنما في تضاؤل حجم تفكيرنا بتلك الآلام والأحزان مع مرور الوقت. ولو كان الوقت هو فعلاً الذي يعالج آلامنا وجراحنا لكان ينبغي أن نتغلب عليها جميعاً في نفس الفترة الزمنية، لكننا نعلم أن الأمر ليس كذلك.

إن ماضيك مجرد خيالات أو ذكريات في عقلك، وكذلك مستقبلك، ولا حقيقة إلا اللحظة التي تعيشها الآن. وكونك تعلمت دروساً عديدة من الماضي لا يعني أن تعيش في معاناة بسبب ذلك الماضي! فلا تلم نفسك كثيراً على الأخطاء التي وقعت بها، وتذكر أن الوقوع في الخطأ نعمة، لأننا نتعلم من أخطائنا، ولولا الخطأ لما تعلمنا الصواب. وحتى صحابة رسول الله ﷺ رضوان الله عليهم كانوا يخطئون ولذلك قال في حديثه الشريف: **عن حنظلة الأسدي قال: قلت: يا رسول الله، إنا إذا كنا عندك كنا، فإذا فارقناك كنا على غير ذلك. فقال: والذي نفسي بيده لو كنتم تكونون على الحال الذي تكونون عليها عندي لصافحتكم الملائكة ولأظلمتكم بأجنحتها**(١). ليس هناك بالتأكيد ما يعيب رغبتك في التطور والارتقاء بنفسك، ولكن دون أن تؤذيها بتكرار التفكير بأخطائك الماضية، وإلا فإنك بدلاً من أن تعيش منفتحاً على الحياة مستمتعاً بها، سوف تعيش حالة من النقد المستمر لذاتك .. مصراً على أن تظل أسير أخطاء وقعت بها، أو أفكار سلبية طالما سيطرت على حياتك.

إن قبول الماضي والاستمتاع به يضيء ألواناً على الحاضر. أما الانشغال به والتعلق بأهدابه فيسلب من المرء مجالات جديدة. من الطبيعي أن يشعر المرء بالإحباط لما فشل فيه، وبالذنب للأخطاء التي اقترفها ولكن يجب أن نقبل أن الإنسان غير معصوم من الخطأ وأن نتحرك قدماً. لقد فعلنا أفضل ما كان بوسعنا، فإن سلمنا أنفسنا للأسى على الماضي فسوف نسلب أنفسنا الحياة التي لا تزال ولا بد لنا أن نحياها<sup>(١)</sup>.

ليس من الضروري أن تجعل حياتك حلبة منافسة مستمرة لترى كم عدد الاخفاقات التي ستمر بها! وبدلاً من أن تلبى نهم عقلك للتفكير بالمشاكل التي حدثت تدرّب على كيفية تجاهل تلك المشاكل .. بدلاً من أن تحمل هم مشاكل ستقع مستقبلاً، أو تسترجع أخطاء وقعت فيها في الماضي، عود نفسك أن تعيش اللحظة الراهنة! وستلاحظ بنفسك كيف أن اعتيادك

(١) مسند أحمد حديث رقم ١٨٥٦٧ .

على أن تعيش اللحظة الراهنة هو في حد ذاته كفيل بكل جميع مشاكلك. لذا كان سلفنا الصالح يقولون «**كن ابن وقتك**» فلا تأس على ماضٍ، ولا تحمل هم ما هو آتٍ، إذ من الصعب عليك أن تشعر بقيمة الشيء الذي بين يديك طالما أنت مشغول طوال الوقت باكتشاف عيوبه لا بتطويره!

كم هي اللحظات الجميلة في حياتنا والتي لا نحسن الاستمتاع بها كما يجب لقلقنا وتفكيرنا بالمستقبل؟! تقول لوشان: «**بدلاً من أن أتمتع بمراقبة ابنتي وأن أشاهد العالم من جديد من خلال عينيها، وبدلاً من أن أبني معها قصوراً من الرمال أو استنشق معها عطر زهرة، كنت أدون الملاحظات الخاصة بمقالي القادم عن تربية الأطفال. وبدلاً من الاستماع إلى تطور حديثها والتمتع بما تعلمه لي عن روعة الوجود وجمال أن تراقب وتنظر وتصغي إلى الحياة من حولك، كنت أشعر بالضيق لضيق وقتي. كم كنت غبية وكم أنا نادمة على لحظات الحب الخالص التي أهدرتها!**»<sup>(١)</sup>.

سئل أحد العظماء عن سر نجاحه فقال: «عندما أمشط شعري فإنني لا أفكر إلا بتمشيط شعري» أي أنه يعيش اللحظة الراهنة .. يعيش متعة العمل الذي يقوم به مهما كانت بساطة ذلك العمل.

إذا كنت في صلاة ركز تفكيرك في صلاتك، وإن كنت تتناول طعامك فكر فقط فيما تتناوله، ولا شك أن ذلك ليس بالأمر السهل في البداية فالعقل كما أسلفنا يهوى التفكير الدائم، لذا فالأمر يحتاج منك إلى تركيز وتكلف في البداية حتى يتحول إلى عادة وسجية في النهاية، ويصبح التركيز عملية يقوم بها عقلك الباطن دون أي تكلف منك.

كثيراً ما نسمع شخصاً يشتكي من عدم خشوعه في صلاته وأسباب ذلك وعلاجه جمعها الإمام الغزالي رحمه الله في مصنفه الرائع (إحياء علوم الدين) باب الخشوع في الصلاة، ولسنا هنا بصدد معالجة الأسباب وطرق العلاج، بيد أن أحد أهم سبل العلاج هو أن تتكلف الخشوع في الصلاة في البداية حتى يصير سجية وطبعاً، بمعنى أن تعيش الوضعية التي أنت بها، تعيش اللحظة الراهنة، فالعبادات القلبية والطباع والسجايا،

(١) كتاب أزمنة منتصف العمر الرائعة / ايد لوشان



تكون تكلفاً في البداية، ثم تصبح عادة وسجية في النهاية وكما قال الحبيب المصطفى ﷺ: «**إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم**».

## لا تتحسر على ما فات

دعنا نتوقف قليلاً عند حديث شريف اعتبره الإمام النووي مداراً أساسياً في الدين، وهو قوله صلى الله عليه وعلى آله وسلم:  
«**المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز فإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان**»<sup>(١)</sup>.

فأول خطوة ينبغي اتخاذها في طريق السعي للسعادة هي: ترك التحسر على ما فات.

إننا نعلم جيداً أن ما حدث لك من مواقف صعبة، وذكريات أليمة، ومشاكل واجهتك مع هذا الشخص أو ذاك هي أمور قد حدثت لك بالفعل، لكن الحقيقة الأجمل من ذلك أنها حدثت وانتهت! .. انتهت بكل ما صاحبها من مشاعر حزن أو ألم أو غضب. وبالتالي فإن التفكير بها لن يجدي، فعلام تصر على التفكير بها؟

ما دامت قد انتهت لم تصر على أن تعيدها للواقع مرة أخرى؟

إنك بتفكيرك المستمر بتلك الأحداث تعيدها للواقع من جديد، ويعودتها يتجدد في نفسك ما صاحبها من مشاعر ألم وحزن!.. وقديماً قيل: «**ما مضى فات، والمؤمل غيب، ولك الساعة التي أنت فيها**» المطلوب أن تركز على «الآن» .. أن تنفصل عن الماضي والمستقبل وتعيش الحاضر، وإذا تركنا العقل يجول في هذين العالمين تحصل الكارثة، لأن أحدهما يتغذى على الآخر، ويضخم مفعوله وضرره. اقطع وقود الوقت عن التفكير حتى يتوقف الإمداد. أما إذا سمحت للتفكير أن يتجول في الوقت، فإن حياتك

(١) صحيح ابن حبان ٥٧٢٢

سوف تتأرجح ما بين ذكريات الماضي بندمه وحسرتة، أو حتى بأمجاده  
الأمجاد الشخصية وليس التاريخية أو في ترقبات المستقبل، والخوف  
منه، والقلق مما يحمل، والحصيلة هي انشغال كامل ومستمر بالماضي  
والمستقبل، ومن ثم انعدام القدرة على إعطاء اللحظة الحاضرة حقها من  
الاهتمام!.

الكثير منا يقع تحت سيطرة التفكير والوقت، لأنه يشعر أن الماضي  
يعطيه الهوية والثقل الذي يركز عليه ليصف نفسه، والمستقبل يقدم له  
الأمل بالخلاص أو المعجزة، وكلاهما وهم!

إن ترك التفكير ليس بالأمر الهين، ويتطلب من النفس المجاهدة،  
ولكن مع استمرار المجاهدة تحصل على نتيجة طيبة بإذن الله. قال تعالى  
﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾<sup>(١)</sup>.

تيقن أن كل لحظة تنفقها في الخوض في عالم الماضي أو المستقبل  
فإنك تسرقها من لحظة (الآن) وهي أعلى ما تملك.

من الطبيعي أن تتتابك مشاعر الحزن حين تم الاستغناء عنك في عملك  
مثلا، ولكن التفكير في كل ذلك مجدداً لن يجديك! فما جدوى التفكير  
بحادث أليم وقع وانتهى؟

إننا بتفكيرنا المستمر بحوادث أليمة وقعت لنا في الماضي نحيد بعيداً  
عن هدف السعادة الذي نسعى لنيله .. انتبه لما تفكر به، فقد تعيش سنوات  
في أمر حدث وانتهى فقط لأنك مصر على التفكير به باستمرار!

تمرين: حاول أن تفكر بكلمة (ثلوج) وانظر ما الذي تعنيه الكلمة لك؟  
بعض الناس تذكرهم كلمة ثلوج بكرات الثلج، والزلاجات، والتزلح  
على الجليد، وتمثال الثلج الذي بينه الأطفال عند تساقط الثلوج، مما  
يدل على أن كلمة (ثلوج) تشكل لهذه الفئة من الناس أحداثاً سعيدة.

أما البعض الآخر فإن كلمة (ثلوج) تطبع في أذهانهم صورة مناقضة  
تماماً للصورة التي في ذهن الفئة الأولى، فهي تذكرهم ببطارية السيارة

(١) آية (٦٩) سورة العنكبوت

التي توقفت بسبب الثلج، وبالطقس البارد المقترن بالكآبة، وببرك الوحل الناتجة عن الثلج المتساقط .. أي أنه باختصار سيحمل معه للفئة الثانية أياماً مليئة بالمعاناة!

خذ في اعتبارك أن الثلج ذاته لا يعنيه كيف تفكر به؟ لا يبالي الثلج أن اعتبرته مناسبة سعيدة، أو مؤلمة ! الثلج ذاته لا يحمل معنى محددًا، فهو يأتي ويذهب، وأنت من يجعل قدمه مناسبة سعيدة أو العكس .. أنت - بنمط تفكيرك - تحدد شعورك تجاه تساقط الثلوج، وليس ما يرافق تساقط الثلوج من أحداث .. نظرتك وتفكيرك حول موضوع تساقط الثلوج هو الذي يحدد مشاعرك تجاهه.

تأمل معنا العبارة التالية والتي تعبر عن حال رجلٍ قضى أغلب عمره وهو يعاني من الاكتئاب. يقول: (حين تكون مهموماً بسبب أفكارك فإن حالك يكون كحال شخص كتب لنفسه رسالةً قادرةً مزعجةً جعلته من ثم يفرق في بحر من المشاعر السلبية المتلاطمة !)

إنك أنت الصانع لأفكارك .. أنت من تجلب التفكير السلبي لنفسك، ومن ثم تتأثر به وتعيش وفقاً لتأثيره عليك، وحين تبدأ في النظر لأفكارك على أنها مجرد أفكار وليست حقيقة، عندها فقط تكون قادراً على التخلص منها، ولن تدعها بعد ذلك تؤثر عليك سلباً، ولذلك قيل: «إدارة الذهن هي أساس إدارة الحياة».

تذكر أن الأفكار ليست ذاتاً ملموسة، إنها أمر معنوي، لذا فهي لا تستطيع أن تؤذيك. مثلها تماماً كمثل الكوابيس التي تزعجنا، لكنها لا تستطيع مطلقاً أن تؤذيها. وما الأحلام إلا «تفكير» أثناء النوم؟

## فرصة الاختيار: انتبه لنقطة الاختيار

المقصود بفرصة الاختيار هي تلك اللحظة الفريدة في زمانها حين تجد نفسك في ظرف يتحتم عليك فيه الاختيار بين أمرين .. بين اتباع طريق قوة البصيرة (HF) والذي يتمثل في سلوك منهج الحب والرضا وبين اتباع طريق الاستسلام لقوة التفكير ونهمه.

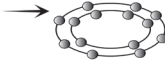
لنفرض أنك سمعت من والدك كلاماً أثار استياءك، وتمنيت بداخلك لو أنه لم يتلفظ به، أو أن زوجتك راحت من جديد تنتقد أسلوبك في تربية الأبناء أو إدارة المنزل. في المثاليين السابقين، وفي غيرهما من مئات المواقف المشابهة أتت فرصة لاختيار الطريق، فإما أن تقرر المضي في الأسلوب الذي اعتدته دائماً وهو التفكير في الموقف الذي حدث، فتقول لنفسك: **(لماذا اتهمتني زوجتي بذلك الاتهام؟) (لاحظ أنك قد قفزت بتفكيرك وافترضت فيها الاتهام لا النصح!)**. أو تقول: **(إنها تثير غضبي حين تقول ذلك)** ومن ثم تختار الشعور بالحنق والغضب، وتكرر التفكير بإمعان في العبارة التي سمعتها، وتقلب التفكير في جميع الأسباب التي دعت زوجتك لتقول لك ما قالتها، ثم تروح بداخلك تقول لها كل العبارات التي تتمنى لو أنك فعلاً واجهتها بها. أو بإمكانك أن تلجأ إلى مرشدك النفسي فتقضي الساعات الطوال في شرح معاناتك وشعورك فيما يتعلق بهذا الأمر، ولن يزيدك ذلك إلا حنقا وغضبا!

عليك أن تكون واعياً إلى أين سيقودك ذلك الطريق! فكلما طاوعت نفسك بالسير فيه لأقصى مداه ازداد شعورك بالتعاسة والكآبة. سَتِظَل تعيش في دائرة مستمرة من التفكير السلبي، ولن تستطيع قطعاً أن تتخلص من مشاعرك السلبية، والسبب الذي يدعو أكثر الناس للسير في هذا الطريق، هو أنهم بكل بساطة قد اعتادوه وألفوه ولا يعرفون طريقاً سواه. يظن الواحد منا أنه كلما أمعن التفكير في هذا الأمر أو ذاك فإنه سيشعر بارتياح.. يظن أنه سيتخلص من تلك المشاعر السلبية، وهكذا يظل يعيش في فلك تلك الدوامة التي لن يستطيع فكاكاً عنها. وهذا بالضبط ما حدث لفاطمة ففي كل مرة كانت فاطمة تختلف فيها مع زوجها، كانت تلوذ بغرفتها وتسترجع ما حدث بينهما من شجار، ومع توالي الخلافات كانت فترة بقاء فاطمة في غرفتها تطول، ومع كل خلاف جديد تسترجع فاطمة تفاصيل الخلاف القديم. وهكذا أصبح لديها شريط طويل من الذكريات السلبية، صار يتنامى مع مرور الأيام ليتحول في النهاية إلى حالة من الاكتئاب المزمن تسيطر عليها ولا تستطيع فكاكاً منها. لقد أخطأت فاطمة

حين عملت دون قصد منها على تغذية تلك الأفكار السلبية باستمرار، فكانت النتيجة أنها وقعت ضحية اكتئاب احتاج منها لوقت طويل بعد ذلك حتى تتخلص منه. إن الحالة التي عانت منها فاطمة تسمى علمياً (تجسد الألم) وهي من مخاطر البقاء في الزمن الماضي، فكل تجربة مؤلمة نمر بها تترك وراءها ترسبات آلام، تتراكم مع مرور العمر في الذهن والجسد. وهذا (الألم المتجسد) له حالتان حالة سكون، وحالة نشاط، فقد يظل ساكناً ٩٠٪ من الوقت في الإنسان العادي، ثم ينشط فجأة بحصول أدنى محرك نفسي أو جسدي في الظروف من حوله، إما عن طريق كلمة يسمعهها أو موقف يمر به فيتجسد ألمه ذلك أمامه ويحي معاناته وآلامه.

الألم المتجسد يحتاج لظروف يظهر فيها، ويتفاعل معها، وتصير بعدها نفسك تطلب المزيد من الألم لتؤكد ظننها في نفسها، بل لا ترى لها وجوداً دونه، فتتقمص شخصية الجاني أو المجني عليه.. فإما أن تسعى لتسبب الألم لمن حولها، أو أن تعاني الألم منهم، أو ربما الاثنين معاً! إن عملية التفكير داخل عقولنا تمر خلال مسارات عصبية، وكلما أمعنا التفكير بأمر ما بصورة مكثفة نكون قد عززنا ذلك المسار العصبي بداخل عقولنا (سواءً كان ذلك التفكير سلبياً أو إيجابياً)، ولأن فاطمة قد عززت مساراً عصبياً سلبياً داخل عقلها لم يمكنها أن تتخلص منه بعد ذلك، وبدلاً من أن تلوذ هي بغرفتها صار المسار العصبي هو الذي يناديها ويلح عليها كي تختلي بنفسها وتراجع شريط الذكريات الأليمة بكل ما يحويه من تفاصيل.

تعزيز المسار العصبي داخل  
العقل سلباً أو إيجاباً



المسار العصبي في  
الحالة الطبيعية

باختصار، لقد أدمنت فاطمة تلك العادة التي صارت تتحكم فيها وتسيطر عليها، بل إنها مع الأسف صارت تستلذها! وصار يتعين عليها كي تعالج نفسها أن تقوم بتفكيك المسار العصبي الذي عملت على تعزيزه

سنوات طوال، وذلك بأن تقوم بفعل بسيط يتعين عليها القيام به كلما اجتاحتها الرغبة في استرجاع شريط الذكريات المؤلمة، وهو « أن توقف ذلك الشريط » في كل مرة يحدث فيها خلاف بينها وبين زوجها، بل ينبغي عليها تجاهله .. أن تقبل الألم وتدعه يمر دون مقاومة، ومرة بعد مرة سيضعف المسار العصبي الذي عززته دون وعي منها، ويزول الاكتئاب تدريجياً. ينبغي على فاطمة أن تكون المراقب للموقف فقط.. دون تدخل ودون تفاعل، ودون أن ترسم لنفسها شخصية من خلال معاناتها، ومتى ما عودت أن تجعل نفسها في هيئة المراقب فإنها سوف تتفصل عن ذلك الألم المتجسد وتبتعد عنه، لأن المراقبة تستدعي النظر عن بعد. لا شك أن الأمر لن يكون سهلاً على فاطمة، فما تم تعزيره على مدى سنوات يحتاج تفكيكه لمجاهدة وصبر كبير.

قد يرد في نفسك تساؤل فتقول: «الأمر يتطلب أحياناً أن نفكر في بعض القضايا وأن نقوم بتحليلها»، وأنت محق في ذلك، ولكن تذكر أنك تحتاج ذلك في «بعض» القضايا، وليس جميعها. من الطبيعي أن تشعر بالغضب أحياناً وتحتاج أن تعبر عن مشاعرك، ولكن تذكر أن تفعل ذلك أحياناً فقط، وليس دائماً إن كنت جاداً في الحصول على السعادة. إن السير في طريق البصيرة هو باختصار النقيض تماماً لطريق «التفكير»، بل هو باختصار أن «تتجنب التفكير» في القضية. إن اختيارك للسير في طريق البصيرة يعني أن تتفاعل مع الحياة بإيجابية.. أن تسمح للشعور بالسعادة أن يخترق حياتك ليضيئها بدلاً من أن تجلس وتفتش في ذهنك عن كل موقف أليم، أو تجربة سلبية وتفكر بها وتقع ضحية لها!.  
لنتصور الآن الوضع المثالي لموقف سلبي تعرضت له فانتبهت لنقطة الاختيار: إذا كنت قد اخترت السير في طريق البصيرة (HF) ففي هذه الحالة: ما أن تبدأ الأفكار السلبية بالتجمع والازدحام في ذهنك حول ما تلفظ به والدك مثلاً، أو زوجتك عليك أن تتذكر فوراً أنك تسير في الطريق الخطر .. طريق التفكير، وهذا الإدراك هو بمثابة التبيه الذي يقول لك: إنك الآن في حالة خطر.. حيث إنك بدأت تستخدم تفكيرك

السلبى ضد نفسك! تعلم كيف تستخدم تفكيرك وتقوده، لا أن يقودك هو! لا تسمح لذهنك أن يمتلئ بتلك الأفكار السلبية. وإذا ما احترقت تلك الأفكار السلبية عقلك اصرفها وتخلص منها في الحال، لأنك حين تسمح لنفسك بالانشغال بها فإنك تؤذي نفسك .. حين تشغل بها فإنك تسيّر بعيداً عن طريق البصيرة والحكمة (HF). إن كل مياه المحيط على كثرتها. ليس بمقدورها أن تفرق قارباً صغيراً ما لم تتسرب المياه إليه، وكذلك أنت، فإن كل المشكلات والتحديات والصعوبات التي في العالم لن تفرقك إلا إذا سمحت لها أن تتغلغل إلى داخلك.

لعلك تتساءل: ما الفائدة التي ستعود عليك حين تختار السير في طريق البصيرة؟

مع كل فكرة سلبية يتخلص منها عقلك تحصل في المقابل على شعور عميق بالراحة والانشراح، وعندما يتكرر ذلك سوف تشعر بتحسن وسوف تلمس ذلك التحسن الذي طرأ عليك. سوف تتغير نظرتك للقضية، وستعيد تشكيل تصوراتك، ومن ثم تصبح قادراً على اتخاذ القرار الأنسب لك. فمثلاً، قد تقرر مناقشة الأمر مع والدك بهدوء وبروح المحبة. أو أنك ببساطة قد تقرر نسيان أقوال زوجتك تلك وتعتبر أنها من التفاهة بحيث لا تستحق تفكيرك بها. هذه العملية التي ستقوم بها بداخل ذهنك قد لا تستغرق أكثر من دقيقة، لكنها ستتيح لك مساحة من الاختيار. قال تعالى في محكم تنزيله: ﴿وَنَفْسٌ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾<sup>(١)</sup>.

إذا ما تدريبت على القيام بذلك باستمرار «يوماً بعد يوم، وشهراً بعد شهر، فإن شعورك بالتحسن سيزداد وستبدأ بتفعيل البصيرة في حياتك، وسترى أن الشعور الإيجابي التفاضلي الذي أصبح طاغياً عليك يستحق كل ذلك الجهد الذي بذلته.

تقول لوشان: «إن إنعاش الروح نوع من التدريب على التمرکز، وعلى

(١) آية (١٠) سورة الشمس .

تركيز الانتباه داخل الذات، إنه نوع من البعد بالنفس عن المحركات الخارجية التي تمنع صلتنا بمشاعرنا وأحاسيسنا وأفكارنا العميقة. وتعتبر أحلام اليقظة مصدراً رائعاً للإنعاش، ويفهم الأطفال ذلك بالسليقة، أما الكبار فيعتبرونها (فعل لا شيء) ويحاولون مقاومتها، ولكنها في الواقع جزء أساسي لأن نتواصل مع أكثر الجوانب الإنسانية في أنفسنا، ويمكننا أن نتعلم أن نركز انتباهنا على قوقعة أو زهرة أو ورقة شجر أو على هطول المطر على زجاج النافذة، وأن ننقل بوعي من هذا التركيز إلى التجوال في أحلام اليقظة. واليوجا وغيرها من أشكال التأمل تعلمنا كيفية التأمل الداخلي إذ إن أصعب مشاكلنا في الحياة العصرية هي أننا قد انفصلنا عن ذاتنا. يجب أن نتعلم كيف «نكون» مثلما تعلمنا كيف «نفعل»، ويجب أن يكون لدينا إحساس داخلي عميق بالحيوية والرضا لمجرد أننا نكون مع «ذاتنا». ففي واقع الأمر ثمة رقيق واحد يمكنك الاعتماد عليه طوال حياتك هو «نفسك»، فيجب أن تربطك به صداقة قوية وهادفة<sup>(١)</sup>.

إن ظننت أنك قادر على الحصول على السعادة بدون سلوك الطريق الذي ذكرناه آنفاً فستكون في سعيك ذلك أشبه بالشخص الذي يغسل ثيابه بماء قذر! لن تستطيع مطلقاً الحصول على السعادة من خلال شعورك بالتعاسة، وهذه حقيقة يجب أن تضعها نصب عينيك.

إن أغلب الناس يتمتعون بحرية الذهاب إلى حيث يشاءون، والقيام بما يريدون، إلا أن الكثير منهم عبيد لانفعالاتهم، وانتهى بهم الأمر ليكونوا منفعلين بدلاً من أن يكونوا فاعلين، لأن يكونوا كالريشة في مهب انفعالاتهم ومشاعرهم. وقد نهنا الحبيب المصطفى لخطورة ذلك حين قال في الحديث الشريف: «ليس الشديد بالصرعة، وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب».

إن أسلوب التفكير الدائم في أي مسألة لن يحقق لك السعادة أبداً، يتعين عليك أن تبحث عن السعادة في أسلوب آخر مخالف لما اعتدته،

(١) كتاب أزمة منتصف العمر الرائعة .



وسوف تجدها في الأسلوب الذي ذكرناه لك وعندما تؤمن بهذه الحقيقة وتشربها تماماً ستنظر للأمور بعقلانية وستشعر بتحسن في جميع أحوالك .

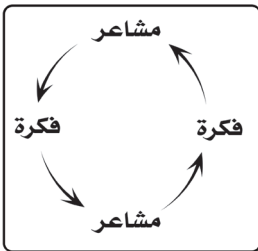
كلما مرت بك فرصة للاختيار واخترت طريق البصيرة (HF) ستشعر بالمزيد من القوة وأنتك ترتبط بقوة البصيرة أكثر فأكثر. وفي كل مرة تختار فيها تصرفاً إيجابياً على آخر سلبي ستحقق بذلك سيطرتك على الاكتئاب والتعاسة في حياتك.

## ما هو التفكير السلبي؟

التفكير السلبي هو كل تفكير يجعلك تشعر بأنك أكثر سخطاً وحنقاً عما كنت عليه حين بدأت بما نسميه (قطار أفكارك).

وفي كل مرة تسمح فيها لفكرة سلبية أو تشاؤمية أو شكوكية، أن تدخل لذهنك فأنت أمام فرصة اختيار جديدة، بإمكانك حينها أن تختار طريق التفكير السلبي (حوارك السلبي مع ذاتك) أو تختار أن تتوقف عن ذلك التفكير الذي يدمرك، وأن تدرك أن شعورك بالسلام والرضا أهم بكثير من أن تثبت أنك على حق! إنه يعني شعورك بالسعادة بدلاً من المرارة والتعاسة، وكل ما يتعين عليك فعله لتكتشف قوة البصيرة بداخلك هو أن تتخلص من تفكيرك الذي يقف عقبة في طريقك. فطريقة تفكيرك هي سبب آلامك، ومتى ما توقفت عن التفكير السلبي والذي هو الوقود

الذي تتغذى عليه آلامك - متى أوقفت هذا التفكير سيتوقف الشعور بالألم، وحين يتوقف الشعور بالألم والتعاسة سيحل محله الشعور بالسعادة والراحة .. ستتسع دائرة إدراكك وتصوراتك، وستشعر بالبصيرة والحكمة (HF) الكامنة في داخلك.



فأفكارنا هي مشاعرنا ومشاعرنا هي أفكارنا. كل ما يتعين عليك فعله هو أن تكسر الدائرة التي اعتدت وضع نفسك فيها، والسبيل لكسرها هو أن تنظر لفرص الاختيار المتاحة لك، ومن ثم تتبع طريق البصيرة (HF). لا تسمح مطلقاً للحوار السلبي أن يبدأ بالعمل، ومن ثم يدمر حياتك. أوقفه في الحال، أو على الأقل حوِّله لطريق آخر أكثر إيجابية، فحتى تخرج فاطمة نفسها من دائرة التفكير السلبي الذي اعتادت عليه صارت تقاوم إغراء الاختلاء بنفسها واسترجاع شريط ذكرياتها وعوضاً عن ذلك تسارع لمشاهدة التلفاز، أو الخروج من المنزل، أو الانشغال بأي عمل آخر. حين يمتلئ ذهنك بالأفكار السلبية والوساوس اتركها تذهب ولا تدعها تستقر، فأنت حين تناقشها مع نفسك تجعلها تستقر أكثر وأكثر وحين تتجاهلها تزول ولا تبقى، فحذار من أن تشغل نفسك بها. وقل لنفسك: **«إنها ليست مهمة على الإطلاق».**

توقف عن التفكير في عيوبك وتقصيرك وصفاتك الذميمة، وفشلك وهمومك، ولا تكن كمن ينبش قبراً، فماذا عساك أن تجد في القبر سوى الهياكل والجماجم؟! اضحك على أخطائك بدلاً من أن تبكي عليها. إذا أدمنت التفكير في مشاعر السعادة والفرح والتفاؤل فإنها سوف تسعى بدورها إليك، إذ **«إن ما نبحت عنه يبحث عنا».**

## المزاج

إن ما يسمى بالمزاج أو الهوى هو أحد الخصائص المهمة في النفس البشرية، وكلنا يتعرض بين الفينة والأخرى لصعود وهبوط في مزاجه، وحتى أسعد الناس يكون عرضه لذلك. فهو إذن حال طبيعي يمر به كل الناس.

إن مستوى مزاجك يتأثر بما تفكر به، وبفرصة الاختيار التي استقر رأيك عليها. عندما تفهم جيداً طبيعة مزاجك وقدرته على تضليلك سيسهل عليك أن تسترخي بدلاً من أن تتصارع مع شعورك بالاكْتئاب وعدم السعادة.

يمر المزاج بحالة من التغيير مستمرة مثل حال المد والجزر في البحر، ففي بعض الأحيان يكون المزاج عالياً جداً، وفي أحيان أخرى منخفضاً، وحيناً يكون وسطاً وكل ذلك دون شعور أو وعي منك. لكي تتخلص من حالة سلبية يمر بها ذهنك حاول أن تتعرف على نقطة بداية وإثارة المزاج المتعكر لديك، متى ما تعرفت عليها بادر بالتخلص من أسبابها. كأن تتجنب الجدل أو ما يثير غضبك إن كان لهما تأثير على مزاجك.

اتصف أحمد بكونه شخصاً سريع الانفعال وكانت المناقشات في العمل تثير غضبه باستمرار وتتركه مستاءً طوال اليوم، لذا اتخذ قراراً بأن يتجنب تلك المناقشات قدر الإمكان ليحتفظ بمزاجه طيباً، وفي الوقت نفسه درب نفسه في خلواته على أن يتخيل نفسه يتناقش بهدوء ودون انفعال في الاجتماعات<sup>(1)</sup>.

إذا تعلمت كيف تفعل مثله ستجد مزاجك في صعود وهبوط مثل سائر الناس، وسيكون هذا أفضل من البقاء في حال قبض مستمر. وتذكر أن الأفكار التي ستنتابك في حال القبض وإن بدت لك وكأنها حقيقة، إلا أنها في الواقع ليست كذلك، بل هي غالباً ما تكون أفكاراً غير منطقية ومشوشة، ولا تتعدى كونها موجة ارتفعت وسوف تهبط.

إذا أدركت أنه من الخير لك أن تتجاهل أفكارك السلبية حين تكون منقبضاً يكون بمقدورك وسيسهل عليك تجاهل تلك الأفكار وتجنبها بنفس الأسلوب الذي تتجنب به طبق الحلوى الذي أمامك لرغبتك في الحفاظ على صحتك، وبهذه الطريقة ستغدو حياتك أسهل وأقل تعقيداً. إذا آمنت أنك قادر على التخلص من حال القبض الذي تمر به سيكون الأمر مثل وقوفك أمام المرأة الخادعة التي توضع في الأماكن الترفيحية والتي تظهرك بصورة مغايرة لما أنت عليه في الحقيقة، كأن تظهرك أكثر بدانة أو أقل نحافة، فأنت حين ترى صورتك فيها تعلم يقيناً أنك لست كذلك، فكلاهما وهم وليس حقيقة! وقبضك هو أيضاً وهم وليس حقيقة.

(1) أتمرين جونسون : استلق في مكان هادئ، وخذ نفساً عميقاً عدة مرات ثم أدخل في حال استرخاء وبعدها تخيل نفسك بالوضعية التي تريد تحقيقها وكرر ذلك يوماً صباح مساءً لمدة ربع ساعة .

## تعلم كيف تعيش اللحظة الراهنة

لعل أفضل وأقدم نصيحة تقدم لمن يريد أن يعيش حياة هانئة خالية من الشقاء، هي أن يعيش اللحظة الراهنة. هذا ما ينصح به كل شخص حكيم فاضل عبر جميع العصور، والشخص السعيد الفطن يدرك أن الحياة ما هي إلا أيام معدودات ومن الخسارة ألا نعيشها بكل ما فيها من متع وتجارب. إن الأطفال هم النموذج الأمثل الذي يعرف كيف يعيش اللحظة الراهنة، فاللحظة الراهنة تستغرقهم بالفطرة وهم يعيشونها بكل أحاسيسهم وانفعالاتهم. أما الكبار فقد وقعوا في أسر عادة الأسى على الماضي، والقلق على المستقبل، ومن ثم صار يصعب عليهم كيفية الاستمتاع بحاضرهم. ومن هؤلاء ليلي التي كانت تعيش في قلق دائم خوفاً من اقتران زوجها بأخرى، فبدلاً من أن تسعد بزواجها ظلت تتقلق لأمر هو في علم الغيب، وعانى زوجها الكثير بسبب شكوكها التي لم تتحقق قط!

من خلال العيش في اللحظة الراهنة نتعلم التسامح والتغافر، فأنت حين تغفو عن أحدهم تكون بذلك قد عفوت عن نفسك .. كأنك تقول لنفسك: «لقد انتهى الماضي» وليس بإمكان أحد - بما في ذلك أنت - أن يعيد أحداثه. عندما تتبنى منهج العفو والتسامح مع الآخرين، فإنك بذلك تكافئ نفسك أولاً، ولذلك فقد أوصى الإمام الغزالي رحمه الله في كتابه إحياء علوم الدين «من يريد تعلم هذا المنهج عليه أن يجلس بعد تلقيه الإساءة مباشرة من الطرف الآخر ويدعو له، فهذا الفعل - على صعوبته - كفيلاً بأن يمتص مشاعر الغضب والألم من قلبه».

إذا كان الماضي الذي عشته قد سبب لك مرارة وألماً، فإنك برفض مبدأ العفو والتسامح في حاضرِك تسبب لنفسك المزيد من الآلام، لذلك حاول بقدر المستطاع أن تتعلم من ماضيك لا أن تعيش أسيراً له.

## لا تعجل

إن أحد أسرار الحصول على حياة هانئة خالية من التعاسة هو ألا تقع

أسيراً لعادة أخرى؛ ألا تظل دوماً في عجلة من أمرك!  
العجلة عادة سيئة، صارت تطغي على حياتنا بشكل مزعج والمشكلة ليست في جدول الأعمال المزدحم بالواجبات وإنما في نمط التفكير. هنالك العديد من الأشخاص من أصحاب المشاغل والمسؤوليات الكثيرة ومع ذلك فهم ليسوا في عجلة من أمرهم إطلاقاً! فأن تكون مشغولاً وصاحب مسؤوليات متعددة لا يستوجب أن تكون دوماً في عجلة من أمرك. ومن العجب أن الأشخاص أصحاب المشاغل الأقل هم الذين يشكون أنهم الأكثر انشغالاً! تذكر أن الحياة ليست سلسلة من الظروف الطارئة المستمرة، ومن ثم لا يتوجب علينا أن نعيش وكأننا على عجلة دائماً، مستشعرين دوماً أنه يتوجب علينا إنجاز جميع الأعمال بأسرع وقت.

تقول ايدا لوشان: «وأدهشني أنا التي كان جدول أعمالها لأكثر من خمسة وعشرين عاما يحسب بالدقائق - أن أجد الآن أن أهم حدث في يوم مشرق قد يكون مراقبة الطيور خلف كوكبي على الشاطئ، وفي إبريل ومايو أراقب البط البري وهو يشرع في بناء بيته، وأصغي إلى عراك الذكور وأراقب زهوهم وجلبتهم في محاولة الإعلان عن مزاياهم، وأرى الطريقة الوقورة الهادئة التي تسكن بها الإناث إلى الحقائق العلمية للحياة. وتسخرني التجهيزات التي تعد للحياة الأسرية. اكتشفت في نفسي ظمأً إلى البحر، رغبة عميقة لنألأ أفعل شيئاً البتة بل فقط أراقب تلاطم الأمواج والضيء والظلال والرداذ، وأن أستمع إلى أصواتها الرعدية. اكتشفت أن أعظم لحظات السعادة هي أن «أكون» لا أن «أفعل»<sup>(١)</sup>.

## الضغوط والأمراض

يقول هامز سيلبي في كتابه (ضغوطات الحياة): «إن إفراز الأدرينالين يحدث بسبب توتر عاطفي شديد، مثل شعور عميق باليأس أو بالعذاب. ويصف تأثير العديد من المشاعر السلبية على كيميائية الجسد»، وتقول

(١) كتاب أزمة منتصف العمر الرائعة

لوشان: (ولكي يكون في مقدوري أن أركز انتباهي إلى عملي تحولت إلى أفضل مدير في العالم - أخطط وأنظم وأدير كل شيء طوال الوقت، ولم يخطر ببالي وقتها أن آلام الظهر المزمنة ترجع إلى العبء الثقيل الذي أحمله، والأدوار العديدة التي أضطلع بها، وليس إلى أي سبب عضوي. إذا أردنا الحياة فيجب أن نحافظ على الصلة القوية بين أجسادنا ومشاعرنا فلذلك أثره المذهل على السلامة البدنية. إن حياة المدينة الحديثة بمعاناتها تهد قوانا وما الإرهاق والتوتر والأرق وآلام الظهر الني نشعر بها إلا أعراض لذلك) (١).

إذا عشت حياتك دون توتر وبدون قلق على الماضي أو المستقبل فإنك بذلك تبطيء من عملية الشيخوخة في الجسم. إن باطنك في هذه الحالة سيتوقف عن تجميع الزمن وسلبياته في خلاياه، لأن هذه إن تجمعت أعاقت تجديد الخلايا وسدت منافذها، فإذا تحررت النفس منها هدأ تسارع الشيخوخة في الجسد الخارجي.

الحياة بدون توتر تدعم جهازك المناعي وتزيده قوة . إذا ما اضطررك الأمر للوقوف أمام الإشارة الحمراء في الشارع، افعل ذلك دون أن تضرس بأسنانك، فإن ذلك الضرس لن يجعل الإشارة الحمراء خضراء، ولن يجعلك تتطلق بسيارتك بعيداً عن ازدحام السيارات! كذلك تفكيرك المستمر بالمرض الذي أصبت به لن يجعلك تتعافى من ذلك المرض، بل في الواقع سيزيد من سوء حالتك. هذه الأفكار التي يحملها عقلك هي التي تسبب انزعاجك من المرض، وليس المرض ذاته أو حتى الموت! فكلاهما لا يؤثر على مشاعرك .. أفكارك هي التي تؤثر، وكما بينا فإن الضغوط النفسية لها أثر سلبي شديد على جسم الإنسان وتؤثر على وظائفه الحيوية.

من المؤسف أن هناك الملايين من الناس الذي يقضون يومهم وهم في حالة خوف وقلق من وقوع أمر قد لا يقع أبداً، ووفقاً للدراسات الحديثة فإن ٩٧٪ من توقعاتنا السيئة لا تحدث مطلقاً! إن القلق الذي يعيشونه وهم

(١) كتاب أزمة منتصف العمر الرائعة

في تلك الحال يكون مساوياً للذين يعيشون في هم مرض حقيقي! فانظر إلى أي مدى تتحكم فينا أفكارنا ووساوسنا!

اعلم أن نوعية حياتك تتحدد بنوعية الأفكار المسيطرة على عقلك، وبإمكانك أن تتخلص من تلك الأفكار السلبية وتلقى بها بعيداً بنفس البساطة التي تذب بها الذباب عن وجهك! الأمر لن يكون صعباً إلا إذا أصررت أنت على أنه سيكون كذلك، ومتى ما قررت أنه بسيط وبمقدورك القيام به فإنه سيكون كذلك بالفعل. أما إن كنت تؤمن بأن الأمر ليس بتلك البساطة، وأن المشاكل التي تمر بك تحتاج لتفكير عميق، فتق أن مشاكلك ستكون أعقد ما دمت مصراً على التعامل معها بأسلوب "التحليل المعقد" مما يزيد من تعقيدها، ولذلك قال آنيشتاين: «إن حل المشكلة لن يكون بتاتا بنفس مستوى التفكير الذي نشأت عنه تلك المشكلة» أي أن التفكير في المشكلة لن يساعد مطلقاً في التغلب عليها. وقال سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «أحيوا الحق بذكره، وأميتوا الباطل بتركه». أي بتجاهله وتركه يموت ويندثر.

قد لا تصدق أن تجاهل المشاكل أحياناً هو خير حل لها، إلا أن قصة منال خير مثال على ذلك، فقد كانت تتشاجر كل يوم مع ابنها بسبب الملابس الغريبة والفاقة الألوان واللافتة للنظر التي كان يصير أن يرتديها، حتى إنه لم يعد يبالي بكلامها ولا بنصائحها ولا بصيحات الغضب التي تتنابها بسبب ذلك. نصحتها المختص الذي لجأت إليه أن تكف عن محاولاتها وأن تفوض أمرها إلى الله - تعالى - بعدما أعيأها الوضع. ولأن منال كانت قد تعبت بالفعل فقد أثرت الصمت رغم ألمها، ولدهشتها وجدت ابنها بعد فترة يعزف عن ارتداء تلك الملابس!.

تقول لوشان: (أعرف سيدة بدأت دراستها للمحاماة في سن السادسة والخمسين رغم أنها كانت تعمل بوظيفة رائعة كان يمكنها أن تستمر بها، إلا أنها بعد أن كبر الأبناء وتوفي الزوج راودها حلمها القديم. كان رد فعل معظم الناس هو: "إن دراسة القانون تستغرق وقتاً طويلاً، فمتى ستمارس المهنة؟" لو فكرنا في الأمر لوجدنا أنه تساؤل غبي خال من أي معنى،

إذ طالما هي تفعل شيئاً تريده طوال حياتها، وتستمتع بكل دقيقة من العملية ذاتها فماذا يهم بعد ذلك؟ قد يبدأ الشاب في الثانية والعشرين في دراسة القانون ثم تصدمه سيارة بعد عام، فهل هذا الاحتمال يمنعه من مواصلة حياته؟ لا توجد أية ضمانات من أي نوع في أي سن. يجب أن يكون المعين الرئيسي في عملية اتخاذ القرار هو: "هل أريد هذه الخبرة لنفسي" الآن" سواء حققت أو لم أحقق أهدافاً بعيدة المدى؟)

إن النفس بفطرتها نزاعة للتدبير، تضع نفسها في وضع المدبر لكل شؤونها، وهي رغم ضعفها تظن أنها قادرة على حل جميع مشاكلها وتحقيق كل أهدافها ولذا لا يصفو لها عبادة ولا يهنأ لها عيش.

يتعين علينا أن نمارس ونطبق مفهوم التوكل بصورة أقوى في حياتنا. أن نؤمن أن حل ما يعترض حياتنا من مشاكل وعقبات بيد الله عز وجل لا بأيدينا، فهو سبحانه أمر ببذل الأسباب دون أن نقلق بشأن نتائجها، لكننا مع الوقت ننسى ذلك فنحمل هم الأسباب والنتائج.. ننسى أن في التسليم لقدّر الله عز وجل خيراً كثيراً. إن التفويض والتسليم لأمر الله - تعالى - عبادة لم تأخذ حقها كما يجب في قلوب الكثير من المسلمين.

إنك بتطبيق مبدأ التفويض والتسليم في حياتك تكون قد وفرت على نفسك ألم الصراع الداخلي، والرفض النفسي المتواصل. قال ﷺ: (من رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط). يقول سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه: (إن الخير كله في الرضا، فإن استطعت أن ترضي، وإلا فاصبر). وقال الشيخ الحارث المحاسبي رحمه الله: (الرضا هو سكون القلب تحت مجاري الأقدار). قال الشيخ علي الدقاق رحمة الله: (التوكل ثلاث درجات: توكل ثم تسليم، ثم تفويض فالتوكل صفة المؤمنين، والتسليم صفة الأولياء، والتفويض صفة الموحددين).

يتوجب علينا أن نكون أكثر تفاعلاً مع مفهوم التوكل وتفويض الأمر إلى الله - تعالى - في حياتنا؛ فالإنسان ذلك المخلوق الضعيف، يغفل عن أن هناك أموراً ومجالات كثيرة خارج نطاق سيطرته ولا يملك إلا أن يسلم لها، وأن خير ما يمكنه عمله هو تفويض أمرها إلى الله - تعالى - والرضا



بقضائه، وفي ذلك يقول ابن القيم رحمه الله: "إذا أصبح العبد وأمسى وليس همه إلا الله وحده، تحمل الله سبحانه حوائجه كلها، وحمل عنه كل ما أهمه، وفرغ قلبه لمحبهته، ولسانه، لذكراه، وجوارحه لطاعته".  
 إذن، بعد أن تأخذ بكل الأسباب المتاحة لك، فوض أمرك إلى الله تعالى وكفى به وكيلًا.

## شكر النعم

إن شكر النعم والإقرار بالفضل وعرقان الجميل هو الترياق الكفيل بإخراجنا من دائرة الاكتئاب. فهو شعور إيجابي قوي ينبثق من التفكير مثله مثل المشاعر الأخرى، وعليك أن تقوي هذا الشعور بداخلك وتزيل عنه التراب حتى يكون أكثر فاعلية في حياتك. كيف؟ ولتقريب الصورة نضرب المثال التالي:

لو أن أحدهم أخبرك أنه سيقدم لك ألف دينار مقابل كل نعمة تذكرها وتتعلم بها في حياتك، فماذا ستقول له؟ وكيف ستصرف؟

لا شك أنك ستفكر وتكتشف مئات النعم في حياتك! ستفعل ذلك لأنك الآن صرت تفكر بأسلوب هادف .. بأسلوب إيجابي. ستذكر بمزيد الفضل والعرقان مئات النعم التي تيسرت لك وستشكر البارئ عز وجل عليها: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَحِيمٌ﴾<sup>(١)</sup>.

من الجميل أن تعود نفسك على شكر الله تعالى دائماً على نعمه، فالقلب الشاكر قريب من الله-تعالى- دائماً أحرص أن تشكر خالقك صباحاً ومساءً على ما وهبك من نعم .. خصص يوماً في الأسبوع أو الشهر تسميه يوم الشكر والهج فيه بحمد الله تعالى على كل شيء، وإن كان بسيطاً، مقتدياً في ذلك بالحييب المصطفى ﷺ حيث يقول في

(١) آية ( ١٨ ) سورة النحل

(٢) أخرجه البخاري في باب (التهدج) ومسلم في باب (المنافقين) والترمذي في باب (الصلاة) والنسائي في باب (قيام الليل)

الحديث الشريف: "أفلا أكون عبداً شكوراً" (٢) وقال الله تعالى في محكم تنزيله: ﴿وَلَيْنَ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (١).

قال الشيخ العلامة مصطفى العروسي (٢): "شكر الله تعالى واجب على كل نعمة من حركة أو سكن، أو حياة، أو مطعم، أو مشرب، أو لباس، أو فراش، أو صحة، أو مرض إذ كل ذلك من النعم. فاستعمل الجد في الشكر، ولا تغفل عن واجب حق الله عليك في جميع الأنفاس، والحركات، والسكنات، والخطرات، والإرادات ظاهراً وباطناً على الدوام والاستمرار".  
وقيل: الشاكر هو الذي يشكر على العطاء، والشكور هو الذي يشكر على المنع والابتلاء. وقيل التزم الحسن بن علي الركن فقال: "إلهي نعمتني فلم تجدني شاكراً، وابتليتني فلم تجدني صابراً، فلا أنت سلبت النعمة بتركي الشكر ولا أنت أدمت الشدة بتركي الصبر، إلهي أنت الكريم وما يكون من الكريم إلا الكرم". وفي الخبر الصحيح: "أول من يدعى إلى الجنة الحامدون لله على كل حال".

إن استشعار النعم هو عبارة عن أسلوب معين من التفكير تجاه الحياة، لا علاقة له بما تملك أو لا تملك، ولذا فإنك غالباً ما تلتقي في الحياة بأناس يبدو لك ظاهرياً فقراء وكأنهم لا يملكون شيئاً، لكنهم يستشعرون نعم الله تعالى عليهم بقوة، ويحمدونه دائماً على تلك النعم، وأولها نعمة الحياة. وإياك أن تعتقد أنهم يتكلفون ذلك، بل هم فعلاً يستشعرون تلك النعم، ويشعرون بفضل الله تعالى الذي أكرمهم بها. إن فلسفتهم في الحياة تكمن بكل بساطة في كونهم يقدرّون ما أنعم الله تعالى به عليهم، ويشكرونه عليه، فهم مشغولون بما أعطاهم ولا يلتفتون لما منعهم وحرّمهم منه. أما غيرهم فعلى العكس من ذلك، يفتنون عما أعطاهم، وينشغلون

(١) آية (٧) سورة إبراهيم .

(٢) كتاب نتائج الأفكار القدسية .

بما حرموا منه!!.

كانت امرأة في قرية تملك عشر بقرات جعلتها بما يدررنه عليها من الحليب والزبد أغنى نساء القرية. لكنها كانت قلما تشكر الله على ذلك، وكان كل من يزورها يسمعها وهي تشكو من تعب العناية بالبقرات، بل كان الأمر يتطور إلى حد الدعاء على تلك البقرات التي هي مصدر رزقها! وذات صباح استيقظت المرأة لتجد إحدى البقرات ميتة فحزنت لموتها، وبعد أسبوع ماتت بقرة أخرى وسط ذهولها ولم تنقض عدة أشهر إلا وقد ماتت البقرات جميعها وغدت المرأة فقيرة معدمة.

ليكن قلبك شاكراً لله-تعالى- دوماً، فذلك له مردوده الطيب والإيجابي عليك، فاحرص على أن تجعل لسانك رطباً بشكر الله تعالى وحمده دائماً، وكن واثقاً من فضله وكرمه وثوقك بشروق الشمس في الغد.

## السعادة

إن الأشخاص السعداء الناجحين ينظرون لأفكارهم على أنها مجرد أفكار، ولذا يعملون جاهدين للتخلص من الأفكار السلبية التي تجتاح أذهانهم وتغزو عقولهم أولاً بأول. وبسبب هذه الميزة التي فيهم فإنهم يظلون ينظرون للجانب الإيجابي في جميع المواقف الحياتية الصعبة التي يمرون بها. وهم لا يفتعلون الشعور بالسعادة ويتظاهرون به، بل هم فعلاً كذلك، فهم يحبون أن يكونوا سعداء دوماً، ويعلمون يقيناً أن ما يبحثون عنه ويسعون لنيله هو الشعور بالسعادة، وليس الحياة المثالية الخالية من الصعاب والمشاكل، لأنهم يدركون جيداً أن هذه الأخيرة لن توجد مطلقاً، فالحياة لا تصفو أبداً ولو صفت لصف لخير البشر سيدنا محمد ﷺ. وأولئك هم السعداء، وأما التعساء فهم على النقيض من ذلك. لا ينظرون لأفكارهم على أنها مجرد أفكار ووساوس تروح وتجيء، بل يرونها على أنها

حقائقٌ ويعيشون في أسر تلك الحقائق. وهذا هو سبب شقائهم في الحياة، فبدلاً من تجاهل الأفكار السلبية والخواطر السيئة حتى تذوى وتموت فإنهم يتولونها بالرعاية والعناية والدراسة والتحليل حتى تتغذى وتقوى على مر الأيام، ومن ثم تصبح مصدر شقاء دائم لهم، وبعدها يتساءلون: "لماذا نحن لسنا سعداء؟!"

## فن التفاوض

عندما تتعلم كيف تفكر بصورة إيجابية فإن هذا سوف يؤثر على مشاعرك إيجاباً وسوف يعود عليك بالخير الكثير، ربما تكون قد اعتدت التفكير بأسلوب معين، ولكن هذا لا يعني أن تظل طوال حياتك أسيراً لذلك الأسلوب، فبإمكانك أن تتعلم فنوناً وطرقاً جديدة للتفكير وأن تتمكن منها وتتنقها. بإمكانك أن تغير نظرتك للحياة متى ما قررت ذلك. ابدأ بالتدرب على ذلك من اليوم وغير أسلوب تفكيرك، خصوصاً حين تواجه مواقف صعبة أو مؤلمة، وحين تفعل ذلك ستجد أن حماسك للحياة يتزايد بصورة ملحوظة. واعلم أنك حين كنت تتصرف بأسلوب سلبي تجاه ما يمر بك من أحداث فإن ذلك ليس فطرة فيك ولا جبلت عليه. كل ما في الأمر أنه أسلوب علمته ولقنته منذ الصغر ولا يجب أن تظل أسير ذلك الأسلوب إلى الأبد، وكن على ثقة أن الظروف ليست هي التي تؤثر في شخصيتك ومشاعرك، وليست هي التي تشكل ميولك وتوجهاتك بل أنت من يفعل ذلك، وهذه الميول والتوجهات بداخلك نوجزها بكلمة واحدة "أفكارك" فانتبه لأفكارك!.

## تعلم كيف تحتفظ بروح التفاؤل

تذكر أن الأفكار تروح وتجيء، مثل نهر يحمل أوراق الشجر المتساقط، والعقل يقوم بإنتاج عدد لا نهاية له من الأفكار بعضها أفكار فاضلة خيرة، وبعضها الآخر على العكس من ذلك، لكنها جميعاً في النهاية مجرد أفكار. والهموم كذلك تروح وتجيء فلا تشغل عقلك وقلبك بها، استغن بالله تعالى عنها .. علق قلبك بالله تعالى وحده يكفيك همك، قال ﷺ: (من كانت الآخرة همه جعل الله غناه في قلبه وجمع له شمله، وأتته الدنيا وهي راغمة<sup>(١)</sup>).

من حقاك أن تصل بتفكيرك لفكرة ما وأن تتمسك بها، ولكن تذكر أنك أنت مَنْ توصل لتلك الفكرة. وأنت أنت مَنْ يصر على التمسك بها. من الطبيعي أن يشعر المرء بالانقباض أحياناً، وعندما يحدث لك ذلك، ينتابك تساؤل ملح عن أسباب ذلك القبض ودواعيه. ننصحك ألا تلتفت لذلك التساؤل وألا تلق له بالا، فليس من الضروري أن تجد تفسيراً لكل ما تمر به من أحوال، ثم إنك في حال القبض تكون أغلب الأفكار التي ينتجها عقلك أفكاراً سلبية لا خير فيها، وليس من صالحك أن تخوض فيها وتتوه معها.

قبل أن تقوم بتحليل الموقف أو الحال الذي تمر به، ابحث عن الجانب الآخر بداخلك .. الجانب غير المكتئب، وحاول من خلاله تفسير الموقف. وإذا ما شعرت بتحسن دع بصيرتك (HF) التي فطرت عليها تتولى تفسير كل الأمور لك. ستقوم بتحليلها، وستبدو لك الإجابة على تساؤلاتك واضحة لا غيب فيها، وستحظى بتصوّر أفضل للحياة، وستبدأ بمعالجة الأمور بحكمة. درب نفسك على تحمل الناس والازعاجات البسيطة، واستعن

(١) سنن الترمذي / كتاب صفة القيامة والرقائق والورع .

بالله تعالى على تحمل أذى الغير .. اسأله أن يمنحك قلباً واسعاً يتسع  
لتحمل أذى جميع الخلق.

إنك إذا تجاوزت انفعالاتك الخارجية وسيطرة التفكير وآلية المقارنة  
الداخلية تجد نفسك قد أصبحت أشبه بالبحيرة العميقة، وظروف حياتك  
عبارة عن سطح البحيرة، التي يكون سطحها أحياناً ساكناً وأحياناً أخرى  
هائجاً، لكن ذلك كله لا يتعدى سطح البحيرة، وأما عمقها فدوماً ساكن  
هادئ، لا يهزه شيء.

كن تلك البحيرة بجزأئها، ولا تكن السطح فقط، لا تعلق قلبك بفرد  
ولا بمتاع، ولا تجعل عيشك وهنالك يعتمد على أي منهما . علق قلبك بالله  
تعالى وحده واعتمد عليه وحده، ولذ به وحده.



