

کتاب

النصائح  
10



للكتاب : إلياس زيدوني



## مقدمة

إن الحمد لله نحمده ، ونستعينه ، ونستغفره ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا ، من يهده الله فلا مضل له ، ومن يضلل فلا هادي له ، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله ، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم تسليما كثيرا.

أما بعد :

إنك لم تأتِ إلى الحياة كي تعاني . إنك فقط تشعر بذلك أحيانا ليس كذلك .  
إنك تعاني عندما تبقى الألم حيا ، لأن الألم المكبوت يخلق الغضب بصورة مستمرة. وينشئ سحائب معتمة، إن هذه المشاعر الدفينة تعيش بداخلك ، تؤلمك ، لأن ليس لها مكان آخر. غير أنك تستطيع إخراجها بدون ألم . إن الحزن لا يعرف ساعة ، والمعاناة يمكن أن تبتلع كل حياتك .  
عذرا أيها القارئ الكريم.... لقد حاولت أن أوصلك إلى دروب الأمل إلى الطريق الذي تضع به قدمك أردت أن أهيك حديقة ملاً بالورود وأن أطيل معك الصعود إلى قمة التفاؤل لأبعث لك عمرا جديدا وألبسك ثوبا جميلا لتبحر في سفن العظماء الذين تغلبوا على لحظات اليأس والقنوط إلى أن ترسوا بك سفنهم الماخرة إلى جزر النجاح . تذكر أيها القارئ الكريم أن الأشخاص العظماء هم أشخاص عاديون طوروا من قدراتهم. بالكفاح والمثابرة والخطوات المتأنية، قد تكون السفن آمنة عندما تكون راسية على الموانئ ليس كذلك، ولكن السفن لم تصنع لهذا، انطلق إلى مجهول البحار وافعل شيئا جديدا. وأنظر للحياة من زواياها المشمسة وتعلم كيف تتفاعل بسحبة الحسن والجمال والروعة التي أنت فيها إنك جميل ولكنك لا تدري ولا تبصر .

هنا في هذا الكتاب روافد وضاعة وضعتها لك من نسيج حروف التفاؤل ومزجتها من دقيق نقي الأمل لتحتمي بسياجها المنيع من أعاصير التشاؤم وطلقات مدفع اليأس. حاولت أن أصنع لك قاربا جديدا تخوض به بحر الحياة لتستنشق الهواء العليل وتتلفظ معانيك جمال الإبحار في عالم السعادة ، فإن وفقت أن أوصلك إلى ما تبتغيه سبيلا فهذا من فضل الله علينا وإن قصرت يدي عن تحقيق آمالك فعذرا سأبحر بك إلى شاطئ آخر وأوقفك هنيهة حتى أريك جمال روعة تلك الأصداف المشعلة بمروج التفاؤل فلازلت أعتقد أن لنا ربا كريما وأنه لن يخيب مسعانا

تفاعل ولا تتشاءم فليس في التشاؤم إلا إزعاجك وإبداؤك وإن كنت مؤمنا تتعايش مع القرآن والسنة المطهرة فأنت المتفائل والعظيم والناجح في حياتك وهكذا أنت دوما تتغير نحو الأفضل حينما تجعل التغيير يبدأ من القرآن علما وتدبرا وعملا.

قل لمن يحمل همًا أن همك لن يدوم .. فكما تفنى السعادة هكذا تفنى الهموم .. وتأمل .. واترك الهم

والحزن .. فلا ألم مع الأمل ..

دواءك فيك وما تشعر \*\*\* وتحسب أنك جرم صغير  
وداؤك منك وما تبصر \*\*\* وفيك انطوى العالم الأكبر

لا تياس فليس اليأس أملا تنشده ومرتبعا ترقب فيه أحلامك, فحقائق اليوم أحلام الأمس, وأحلام اليوم حقائق الغد, ولا زال في الوقت متسع, مادام في قلبك نبض يتحرك ... لا تقل نحن في زمن اليأس لا! نحن في زمن التفاؤل لازالت الفرصة لك وساحة لغيرك لأن الوعد حق لن يتبدل ولن يتغير يقول سبحانه: (وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا) [النور/ 55]. ]

مهما اشتد الظلام عليك فشمعة واحده كفيلة بأن تبدد كل هذا الظلام ... فما لك لا ترنو ولا ترى النور الأكبر .

إن المتفائل ليس لديه وقت للخمول والخنوع لأنه مفعم بالحيوية والنشاط ممتد بالراحة الأخروية قلبه في السموات عاليا لاينام وسط الطريق أبدا ليكون عرضة للمخاطر بل لازال يسير الخطى بأقدام ثابتة ونفس تنتظر المثول في أعلى الدرجات لأن سفره واحة حافلة بالإنجازات!! .. اعلم يقيناً أن المنح في أرحام المحن، وأن العظمة في الشدائد, انطلق ولا تلتفت.. فالطريق مليئة بالكسالى والقاعدين.. والصبح قد بزغ نوره .. .. وإن النجاح لناظره قريب.

وللنجم من بعد الرجوع استقامة \*\*\* وللشمس من بعد الغروب طلوع

انتهى

## الإهداء

إلى كل من تأكل الهم والحزن أيامه

إلى كل قارئ كان ولا زال حزينا

إلى كل شخص لم يحالفه الحظ في إيجاد السعادة

أقول :

ليست السعادة أن لا تمر بالآلام ، وأن لا تواجه الصعاب ، بل السعادة أن تحفظ على رباطة جأشك  
وهدوء أعصابك ، وتقاؤل قلبك وأنت تواجه الصعاب والآلام كن سعيداً و أنت في الطريق إلى السعادة  
، فالسعادة الحقة هي في المحاولة وليست في محطة الوصول .

الكاتب: الياس زيدون

## كلمة صاحب الكتاب

قبل البدء في النصائح العشر التي جمعتها لك أريد أن أقول:

قبل أن تتعلم كيف تحيا حياة سعيدة، اعلم أن الروتين يقتل السعادة، فكيف تجدد حياتك كي لا تشعر بالملل وان حياتك باختيارك فقط أنت من يحددها فكيف تعيش حياة سعيدة خلق الله الإنسان ليعمر في الأرض، فهو كائن حي وكل كائن حي يتنفس له دور في هذه الدنيا وله قيمة مهما كان وإلا لأصبح مثله مثل الأموات، فالحياة نقيض الموت تماما، ولكن ليس كل من يتنفس حي، فأنت فقط من تعرف إن كنت من الأحياء أو عكس ذلك، تخيل حياتك وقراراتك واكتشف في أي طريق أنت، وماذا تريد من هذه الحياة، وحاول أن تحقق ما تريده، فهذا سيجلب لك السعادة بالتأكيد وستحيا حياة سعيدة.

### كيف تعرف انك حي ؟

الإنسان دائما ما يعيش ظروف صعبة تجعله يشعر بعدم الوجود وذلك طبيعي، فالإنسان موجود ليشقي ويتعب، فالإنسان يجد في الحياة الكثير من الصعوبات من نقص في الرزق أو انه لم يجد بعد نصفه الآخر أو انه تعب من كثرة ما يجده من المجتمع من صراعات وصددمات، فانه دائما يختبرنا في الحياة لكي نصبر، ونتعلم فيعوضنا بأشياء لم تكن في الحسبان عوضا على صبرنا، فتحمل ولا تياس ولا تكثرث بالمصاعب والأزمات فالكثير مر بمثل هذه التجارب لكن عليك أن تتخطاها وتتعلم منها .

### من أنت ؟؟

أول خطوة في طريق السعادة سر حب الحياة هو السعادة، والسعادة تتمثل في أن تكون ناجحا محققا لأهدافك وطموحاتك، لذلك على الإنسان أن يعرف من هو؟ وماذا يريد أن يكون؟ مهما كنت ستكون لك قيمة عظيمة، فعلى الرغم من احتقار مجتمعنا للمهن الصغيرة إلا إننا لا نستطيع العيش دونها بل نفتقدها كثيرا . فأنت مهما كنت لك قيمة ولك ميزة خصك الله إياها وميزك بها، عليك أن تكتشفها لا تقل أنا ليس لدى شيء مميز أيا كان شيء صغير ستكون أنت مميز عن غيرك به، فأنت بك ميزة غير موجودة بأي شخص، عليك فقط أن تكتشفها، اعرف ذاتك ومن ثم ستعرف كيف تنعم بحياتك، فأول خطوة في طريق السعادة، أن ترضى بما أنت عليه، وحاول تطوير نفسك، ولا تستمتع للآخرين.

### اختر حياتك

الإنسان يختار كل شيء في حياته، شريكه، صديقه، عمله، إلا الأشياء القليلة التي فُرِضت علينا، لكن أغلب حياتنا تقع من اختيار الإنسان لذلك يجب أن يحسن الاختيار لأن كل هذه الأشياء من أساسيات العيش في حياة سعيدة، ويجب عليه تخطي صعاب ومعوقات حياته كي ينعم بالسعادة .. فأنت فقط من تختار هذه الحياة إما أن تهتم بكل أزمة وتعيش أو هامها وصعوبتها، وحينها لن تعرف أن تستكمل طريقك أو حياتك كما ينبغي وسيملى الحزن حياتك، أو أن تنسى وتتخطى كل أزمة وكل صعوبة وتتعلم منها وتكون أقوى وأفضل ومن هنا تنجح وتنعم بالحياة بل ستشعر بأنك ولدت من جديد.

والآن لتتعرف على النصائح و قم بحفظها لتطبقها في واقعنا لنستفيد و نفيد الناس من حولنا لنكن ايجابيين في محيطنا و نجمع الناس الايجابيين حولنا.

انتهى

## النصيحة الأولى

### 1. القرب من الله تعالى:

ينشد المسلم على الدوام أن يكون قريباً من ربه سبحانه وتعالى، فالقرب يضيء على علاقة الإنسان بربه معاني كثيرة حيث تفيض على الإنسان السكينة والرّحمة من ربه ويشعر الإنسان بعناية ربه وحفظه أينما حلّ وارتحل، ولا شك بأنّ القرب من الله تعالى سهل لمن أراد ذلك حيث أنّ أبواب الله تعالى دائماً مفتوحة يقبل من التائب ويتجاوز عن المسيء ويعفو عن الزّلات ويغفر السيئات ويجيب الدّاع إذا دعاه. إنّ الناظر في أحوال الدنيا والعباد يرى كثيراً من النّاس يتقرّب إلى من يطلب وده أو يريد نفعه بالهدايا والعطايا والكلام المنمّق والمديح، والله تعالى المثل الأعلى فهو أحقّ من يرتجى منه القرب فهو ربّ العباد الممتن عليهم بالنعم التي لا تعدّ ولا تحصى، وهو وحده القادر سبحانه على تحقيق مراد العباد وغايتهم بقوله كن فيكون.

### ✓ طرق التقرب من الله:

إنّ هناك كثيراً من الطّرق التي تعيّن المسلم على أن يتقرّب إلى ربه سبحانه ونذكر منها:

- ❖ تصحيح عقيدة التّوحيد لدى المسلم، فكثيراً من المسلمين تراه في حياته يشرك بالله شركاً خفياً ويراعي النّاس في عباداته ومعاملاته والأصل في المسلم الذي يبتغي قرب الله تعالى أن يخلص النّيّة لله تعالى بتصحيح عقيدته وتوحيد ربه سبحانه على كلّ حال.
- ❖ سلامة القلب من الضّعائن والحسد وأمراض القلوب، فالمسلم حينما يكون سليم القلب يكون أقرب إلى ربه سبحانه وتعالى وأجدر أن ينال نعيمه وجنته، بينما ترى النّفوس التي يشغلها ما عند النّاس قلوب بعيدة عن ربّها معلّقة بزخرف الحياة الدّنيا ومتاعها الزّائل.
- ❖ الابتعاد عن المعاصي والدّنوب، فالمسلم حينما يرضى ربه سبحانه فيبتعد عن ما نهاه عنه فإنّه يتقرّب إلى الله تعالى.
- ❖ الاستجابة إلى أوامر الله تعالى، فالله سبحانه وتعالى يرضى على عبده الذي يرعى سمعه ما أمر به في كتابه العزيز، وفي الأثر "إذا سمعت يا أيّها الذين آمنوا فأرعها سمعك؛ فإنّه خيرٌ يؤمر به أو شرٌّ ينهى عنه."
- ❖ أداء النّوافل والاستزادة منها، ففي الحديث القدسي الشّريف قوله سبحانه وما يزال عبدي يتقرّب إلي بالنّوافل حتّى أحبّه، فالنّوافل وهي ما زاد عن الفريضة والسّنة من ركعات أو صيام، أو صدقة تؤدّي إلى القرب الذي يؤدّي بدوره إلى نيل محبة الله تعالى ورضوانه.
- ❖ أخيراً التّخلق بالأخلاق الحسنة النبيلة من عفوٍ وتسامح وصدق حديث وغير ذلك ممّا يجعل المسلم أقرب النّاس مجلساً من رسول الله وبالتالي يكون أقرب إلى الله تعالى.



## النصيحة الثانية

### 2. التخلص من الروتين اليومي:

كثيرٌ من الناس يشعرون بأنه ليس هناك وقتٌ كافٍ في الصباح لإنجاز أمورهم؛ حيث إنهم يكافحون في الوصول إلى العمل أو يفعلون أمورهم المعتادة ولكن يجب التخلص من هذا الشعور في أسرع وقت؛ لأنه يعكّر صفو يوم الشخص ويصيبه بالاكنتاب، ولذلك سنذكر لكم في هذه النصيحة بعض الطرق للتخلص من الروتين اليومي، وإنجاز الأمور في أسرع وقتٍ ممكن.

#### ✓ طرق التخلص من الروتين اليومي:

- ❖ حاول أن توفّر وقتاً للتفكير في الصباح: فدائماً تكون فترة الصباح الباكر مناسبة للهدوء والتأمل، حاول الاستفادة منها دائماً، والتفكير بكلّ ما هو جميل، وبأهدافك التي تودّ أن تحقّقها وأن تصل إليها؛ حيث يقول الشاعر ويلي بليك: " فكّر في الصّباح، وتصرّف في الظهر، واقرأ في المساء، ونم في الليل."
- ❖ دعي العمل التطوعي جزءاً من حياتك، وبادري في عمل تطوعي على مستوى الأسرة أو الحي فالعمل التطوعي رسالة سامية تعزز الثقة بالنفس.
- ❖ ضع المهمّات اللازم تنفيذها في بداية الصّباح؛ فهذا يسهّل عليك سرعة التنفيذ وتحقيق الأهداف، ويقلّل من الروتينيّة، فكلّ يومٍ حقّق هدفاً جديداً، ومهمّةً جديدة، وعليك تحديد وقت لازم لتنفيذ تلك المهمّات؛ لأنّ ذلك يساعدك على الالتزام، وترك وقتٍ كافٍ للاسترخاء.
- ❖ تعرف على أصدقاء جدد، تعلم هواية جديدة أو لغة جديدة أو حتى طريقة طهي طعام تحبه إن كنت لا تقرا اشترى كتباً و ابدأ.
- ❖ تأمل ما حولك فهذا التمرين مفيد للجسم والعقل والروح، فهو يعطيك الشعور بالاسترخاء، ومن ثم تستطيع التفكير بشكل أنضج، وعلى نحو إبداعي يساهم في نشر كل ما هو جديد في حياتك.
- ❖ مارس الرياضة، فقد أثبتت الدراسات أن الشخص الرياضي أكثر نشاطاً وإبداعاً وتقبلاً للحياة.
- ❖ شاهد الصور الطبيعية من غابات و بحار و حيوانات و طيور فهي من شأنها أن تقوم بتحسين مزاجك و تجعلك أكثر راحة و سعادة و إن كانت المنطقة التي تسكن فيها تحتوي على حدائق و مساحات خضراء فزرها بين الوقت و الآخر.
- ❖ احرص على النوم مبكراً و الاستيقاظ مبكراً فهذا من شأنه أن يجعلك أكثر نشاطاً و حيوية و اعمل على ممارسة المشي و الجري قبل الذهاب إلى عملك و هذا من شأنه أن يمنحك الرغبة في العمل و يقضي على شعورك بالملل.
- ❖ تغيير المظهر الخارجي مثل لون اللباس أو طريقة تصفيف الشعر.

عزيزي القارئ إن أردت العيش حياة سعيدة فتخلص من الروتين ليومي و ذلك بتطبيق ماسبق ذكره.



## النصيحة الثالثة

### 3. اختيار الأصدقاء:

الصداقة تأتي من حيث لا نحتسب، فالصديق دائماً تنشأ بينه وبيننا علاقة ودية وصداقة من دون أي تخطيط مسبق، فهي ليست كالعلاقات الأخرى التي تُصادفها في حياتنا اليومية، ولكن أحياناً نصدم بواقع وجود بعض الأصدقاء غير الأوفياء أو المخادعين، فالمواقف كفيلاً بكشفهم لنا، مما يجعل عملية اختيار الصديق لا بُدَّ منها ولاسيما في الظروف التي أصبحنا نعيشها في يومنا هذا مما يسبب ل الحزن و الاكتئاب من غدرهم وخيانتهم، لذلك على الشخص وضع معايير مُحددة وثابتة يرغب بوجودها في صديقه، فكلُّ منا يرغب بالحصول على صديق والعيش بسعادة لمدى الحياة.

#### ✓ طرق اختيار الصديق:

- ❖ العثور على شخص جدير بالثقة: فواحدة من أهم خصائص الصديق هي القدرة على الوثوق به، فالعثور على شخص بالإمكان الاعتماد عليه أمرٌ ضروري من أجل تشكيل صداقة قوية، فقد يتم مشاركة الأسرار والقصص معهم، وعلى الشخص أن يكون قادراً أيضاً على الاعتماد عليه للحصول على دعمه وحبّه غير المشروط.
  - ❖ اختيار الأشخاص الداعمين: فعند اختيار الصديق على الشخص سؤال نفسه فيما إذا كان سيجدّه في وقت الحاجة، فيجب إيجاد الصديق القادر على تقديم الدعم في المواقف الصعبة سواء أكانت صغيرة أم كبيرة، ويجب اختياره بحيث يكون قادراً على تقديم النصائح الموثوقة والجيدة.
  - ❖ تجنّب الأشخاص المسيطرين بقدر الإمكان: فالصداقة الصحية والجيدة تسمح لكلا الطرفين بالحصول على قدر معقول من السيطرة، فإذا كان أحد الأطراف مُحباً للسيطرة ويقوم بذلك في معظم الوقت، قد تُصبح العلاقة خطيرة وقد تؤدي إلى بعض الأضرار في المستقبل، فعلى سبيل المثال عندما يخطط الشخص لأمرٍ ما مع صديقه عليه التأكّد من أنّ كليهما قدّم الأفكار، وساهمَ باتّخاذ القرار المناسب.
  - ❖ البقاء بعيداً عن الناس المتلاعبين: فهؤلاء الناس قد يمدعون الشخص في عملية اتّخاذ القرارات، فقد ينصحونه باختيار أمر مع أنّ عليه اختيار الأمر الآخر، وقد يقوموا بذلك لتحقيق مكاسبهم الشخصية، فالصديق الجيد والصادق سيحاول تقديم مصلحة صديقه مهما كانت العواقب.
  - ❖ تجنّب الأشخاص المُثيرين للشائعات: فالأصدقاء الحقيقيون سيحفظون الأسرار ويكتمونها، ويتجنّبون الكذب وإطلاق الشائعات، وقد تبدو هذه التصرفات مؤذية وصيبانية، إلا أنّ بعض الناس لا يزال لديهم الجرأة لتشويه سمعة الآخرين من خلال القيام بها، وقد يكون ذلك بدافع الكره أو الغيرة.
  - ❖ تجنّب التعامل مع المُتَمَرِّين: فهذا النوع من الأصدقاء لن يجلب إلا المشاكل والقلق إلى حياة الشخص، فهم مُعتادون على العنف والسيطرة وافتعال المشاكل المُختلفة مع غالبية الناس، لذلك على الشخص تفادي التعامل معهم بقدر الإمكان.
- ويمكنك عزيزي لقارئ تقوم باضافة شروط لاختيار لأصدقاء لكن تذكر أن الصحبة و الصداقة الصالحة هي السبب لرئيسي و الأول للسعادة.

## النصيحة الرابعة

### 4. تقدير الذات و الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس وتقدير الذات هي من أهم السمات الشخصية الانفعالية البئاءة التي يتحلّى بها الفرد، والتي تُعتبر حجر الأساس في الكينونة الذاتية السليمة له، ومما لا شكّ فيه أنّ كل نجاح يحققه الإنسان يكون سببه الأول والأساسي بعد التوكّل على الله عزّ وجل هو ثقة الإنسان بنفسه وتقديره لذاته، وقدرته على تجاوز المشكلات والتحديات بقوة وثبات، إذاً فهما مُصطلحان يُعبّران عن التوافق النفسي السوي، وسلامة الاتجاهات نحو الذات، والقدرة الإيجابية على توليد المشاعر السويّة في جميع الاستجابات الناجحة أو الفاشلة.

#### ✓ أهمية تقدير الذات و الثقة بالنفس:

❖ تحقيق التوافق النفسي: ترتبط سلامة الصّحة النفسيّة بمدى الشعور بتقدير الذات والثقة بالنفس التي يتحلّى بها الفرد، وبالتالي شعوره بالسعادة ومنها إلى الراحة والأمان النفسي، بالإضافة إلى التوافق النفسي الذي يُضيف السعادة على حياة الفرد واعتزازه بثقته وتوكيده لذاته في جميع المواقف والأزمات والاضطرابات التي قد يتعرّض لها في حياته اليوميّة، كما أنّ الثقة بالنفس تجعل من انفعالات واستجابات الفرد أكثر اتزاناً وبعداً عن التهور والعدوانية.

❖ اكتساب الخبرات: الثقة بالنفس مع تقدير الذات تُعطي الفرد دافعيّة أكبر للتعلّم واكتساب الخبرات التي من شأنها إثراء حصيلته النفسيّة والاجتماعيّة والعلميّة في شتى المجالات، والتطعّع باستمرار لجني وتعلّم كلّ ما هو جديد، والتقدم نحو الأفضل باستمرار.

❖ النجاح في العمل: إن ثقة الفرد بقدراته ومهاراته وتقديره لها تجعله أكثر قابليّة للإقدام على الأعمال والنجاح بها، بالإضافة إلى إيمانه بذاته وكفاءاته لأداء المهام بالشكل المطلوب، وبالتالي قدرة الفرد على مقاومة الأعباء التي من الممكن أن تقع على عاتقه وتحملها، كما أنّ الشخص الواثق بذاته يمتلك ردّات فعل رزينة ومُتزنّة تجاه المُثيرات المُختلفة تحميه من الوقوع في الأخطاء التي تقف في وجه تقدمه ونجاحه.

❖ محبة المحيط والمجتمع: المحبة والألفة تجاه الآخرين هي تفاعل اجتماعي حتمي مبني على العلاقات والانفعالات بين الفرد والمجتمع؛ فالثقة بالنفس تجعل من العلاقات الاجتماعية علاقات إنسانيّة مبنية على احترام شخصية الفرد لذاته ولمن حوله، ونبذ مشاعر الكراهية ومنعها من التوغّل في النفس، وبالتالي فإنّ العلاقات بالناس لا تُعتبر مصدرراً للمتعة والسعادة، كما لا يُعتبر التقصير فيها مدعاةً للحزن والألم النفسي.

❖ مواجهة المشكلات: يتعرّض الفرد للكثير من الضغوط والأزمات التي من الممكن أن تُهدّد عمليّة تنفيذ أهدافه التي رسمها لنفسه، إلا أنّ تقدير الفرد لذاته وثقته بها يجعله أكثر قدرةً على التعاطي مع المشكلات والأزمات وحلها والتعامل معها بشكلٍ حكيم وفاعل، بالإضافة إلى الحفاظ على ضبط النفس تحت الظروف الحرجة التي من الممكن أن يتعرّض لها الفرد.

عزيزي القارئ لا تنسى تجنب معيقات تقدير لنفس والذات.

## النصيحة الخامسة

### 5. كن واقعياً:

أغلب الأشخاص التمساء على وجه الأرض هم أناس، يضعون لأنفسهم أهدافاً خيالية وغير واقعية بالمرّة مما يولد لديهم الإحباط والغضب، لعدم تحقق هذه الأحلام. فلا تضع في عقلك صور من قبيل أغنى رجل في العالم، أو العائلة النموذجية، أو مدرسة كلهم ناجحون، فعدم تحقق هذا سياترك فريسة للقلق. الأوفى والأجدى والأكثر ملائمة هو إن تقبل حقيقة الوضع الحال كما هو، وتعمل جاهداً لتحسين الأمور فلو لم تبلغ منتهاك فقد حاولت..

#### ✓ فقط كن واقعياً:

- ❖ أنظر إلى الحياة من جميع أبوابها لا تدخل من باب وتترك باب كن واقعياً.
- ❖ انظر من جميع الزوايا لا تحصر زاوية واحدة كن أكثر وضوحاً كن واقعياً.
- ❖ لديك موهبة حاول تنميتها جرب شيء آخر إذا لم تنجح كن واقعياً.
- ❖ حاول التغيير من نفسك لا تكن معاصراً مملأً تعلم من الحياة الشيء المفيد كن واقعياً.
- ❖ لا تكن سلبياً وتجعل الحياة تسيرك أنت اختار ما تريده من طريق كن واقعياً.
- ❖ الحياة مليئة باللحظات السعيدة التمساء عيش اللحظة اجعل واقعها موجود كن واقعياً.
- ❖ كن قوياً لا تكن أسير لحظة وداع أو لحظة حب أو لحظة ألم كن واقعياً.
- ❖ لا تترك حياتك باللون الأسود القاتم لا تترك ظلمة الليل تطغى على نور الصباح.
- ❖ لا تترك نفسك في عزلة واجه مصاعب الحياة واجهها بشجاعة وعقلانية كن واقعياً.
- ❖ الوهم في الحب والعلاقة بين الطرفين غالباً ما تكون نهايته هي الصدمة، وهذا بسبب تضخيم العلاقة وإعطائها مثالية عاطفية لا نهائية، وتنازل الطرفين عن مساحات الأمان الخاصة بهما، في مقابل الشعور الواهم أن الطرف الآخر لن يخدعني أبداً، نتغاضى عن عيوبه ولا نتحدث معه بها في سبيل الحفاظ على الحب وعدم خسارته كن واقعياً.
- ❖ لا تسافر إلى بلد واحدة ففي كل بلد معالم مختلفة في كل بلد ثقافة مختلفة كن واقعياً.
- ❖ واقع الحياة يجب التغيير لا يجب الالتزام بالمستحيل كن واقعياً.

## النصيحة السادسة

### 6. أنت لست مثالياً:

الإنسان ليس شيطاناً ولا ملاكاً، بل هو إنسان قبل كل شيء يخطئ ويصيب، يذنب ويتوب، ينزل ويرتفع، لا قعر لهبوطه، ولا سماء لارتفاعه، لا حافة لنذالته ولا حدود لكرامته. إذا قيس إلى اللانهاية فهو لا شيء، وإذا قيس إلى العدم فهو كل شيء، فهو معلق بين حافتي العدم واللانهاية، بين طرفي الخير والشر، بين قطبي الشيطان والملاك، هو ترابي زائل، وحقيقة خالدة، وشبح متحرك، وحي ميت على الدوام. في كل لحظة يموت ويحيا، ينهدم ويتجدد، في حالة صيرورة دائمة، وحركة لا تنتهي، يخطفه الموت، وتبقى آثاره تعمل متمسكة بالخلود مستعصية على الفناء، شديد الهشاشة، عظيم القساوة، تسحقه هبة غبار، ولفحة نار، وفيروس تافه، ولكنه يسخر الكهرباء والنار، المغناطيس والبخار، يذيب الحديد، ويحفر الصخر، ينسف الحجر والجمود، ويفجر قوى الذرة العاتية وهو لا يراها. هو قمة التقوى وحضيض النفايات، هو معتنق المقدس، ومرتكب الحماقات والضلالات، سافك الدم، محيي العدل، فيه تألق الجمال، وعريضة الإجرام، لغز الوجود وسر الكون.

فالسعادة ليست هدفاً يحققه الإنسان إنما هي أداة ووسيلة من أجل تحقيق الأهداف، فمن خلالها يمكن توسيع تفكير الفرد ومداركه، وبناء موارد وإمكانيات كثيرة، بالإضافة إلى أنّ التفكير الإيجابي يساعد على تحسين أسلوب التفكير ويزيد الإبداع وبالتالي يحصل الفرد على نتائج إيجابية في جميع مناحي الحياة سواء في العلاقات الاجتماعية، أو العمل، أو حتى على صعيد المهارات البدنية.

كلنا يعيش حاضراً ويحمل ماضياً ويسعى إلى مستقبل. وفي السياق هذا، تكشف الدراسات الطبية المتخصصة، أن الشخص المكتئب يعيش في بعد الماضي. أما السعيد فهو الذي ينظر إلى الماضي كونه صندوق تجارب يستفيد من صوابه وأخطائه، وإلى الحاضر كونه ميداناً للتحدي والتحفيز، وكذا إلى المستقبل كونه ممراً منيراً يحقق فيه طموحاته. ولذا، نجد أن السعيد، وطبقاً للأبحاث المعنية، هو المستفيد من ماضيه، المتحمس لحاضره، المتشوق لمستقبله.

قالت أمينة السويدي: «لا تجد شخصاً يتسم بأنه سعيد وهو لا يحسن التعامل مع نفسه وذاته، إن الشخص السعيد هو الذي يقدر نفسه ويحترمها، فهو يقدر أن الله سبحانه، خلقه، وقد أحسن خلقه وأكرمه. وهو يعلم أنه ربما يخطئ في اجتهاداته أحياناً وفي رغباته أحياناً أخرى، لكنه سرعان ما يتوازن ويعذر نفسه ويرسم خطه.»

و قالت: «قلنا إن السعيد ليس بالفدائي الذي يهب نفسه ضحية للآخرين، لكنه أيضاً ليس بالأناني الذي لا يفكر إلا في نفسه؛ فهو جزء من أسرة ومجتمع وأمة وعالم، فليده أعمال واهتمامات يخدم فيها أسرته ومجتمعه وعالمه، وهو بذلك يوازن بين نفسه والآخرين». وأكدت أمينة أن «السعيد لديه قبول لدى الآخرين فهو يقبل جهلهم واجتهاداتهم وطرق تعاملهم واختلاف سلوكياتهم؛ ولا يقسم شخصيات وسلوك الناس كما يشاء، بل يقبلهم كما هم، وهو في حل في اختيار الأنسب له في المعاشرة والصداقة، كما أنه يسمح للآخرين في أن يختاروا من يناسبهم أيضاً.»

## النصيحة السابعة

### 7. أهم مفاتيح السعادة.. ليس من بينها المال ولا السلطة:

ربما يعتقد البعض أن امتلاك ثروات مالية هو «مفتاح السعادة»، لكن الألماني مانفريد لوتس، وهو باحث في علم النفس، يرى أن المال لا يكفل لنا الشعور بالسعادة. وفي حديثه مع موقع بيلد الألماني، أكد الباحث لوتس أن السعادة ليست مجرد مشاعر يمكن الحصول عليها عبر مؤثرات ملموسة، وعرف لوتس السعادة الحقيقية بـ«اليقين من عدم السقوط في العدمية، حتى في أشد الأزمات التي يمر بها المرء، وعندها يمكننا أن نشعر بالسعادة». في السياق ذاته، قام باحثون أمريكيون من جامعة «مايو كلينيك» الأمريكية بدراسة حول سبل الوصول إلى السعادة. وتوصل الباحثون إلى استنتاج مهم مفاده أن السعادة يمكن لكل شخص أن يزرعها داخل نفسه، فهناك ظروف معيشة بسيطة تجعلنا سعداء أكثر من الطرق التي نفكر بها والقرارات التي نتخذها، وأن الأشخاص الذين ينشأون في أسر ثرية وحياتهم خالية من الجهد والإرهاق لا يعني ذلك أنهم يشعرون بالسعادة بشكل تلقائي، حسبما ورد في موقع «غيزوندهايت تيب» الألماني.

#### ✓ خطوات بسيطة، ولكنها كفيلة بإسعادنا

ووفقا للباحثين الأمريكيين، فإن الشعور بالسعادة ليس صعب المنال، بل يمكن الوصول إليه بخطوات بسيطة أهمها:

1. مخالطة السعداء: ينعكس الشعور بالسعادة بشكل إيجابي على الوسط المحيط، ما يعني أن مخالطة السعداء تجعلنا نشعر بالسعادة، وتجعل المحيطين بنا يشعرون بها أيضا.
2. العائلة والأصدقاء: للعلاقات الاجتماعية دور مهم في سعادتنا، فالتواصل الاجتماعي مهم في الحياة، ويقي من الشعور بالوحدة، فضلا عن أن الخبراء النفسيين يرون أن دور العائلة والأصدقاء مهم جدا في أوقات المحن.
3. الابتعاد عن التذمر: يرى الكثيرون أن كل ما يمتلكونه في حياتهم هو أمر عادي، بل حتى إنه مفروغ منه. وعند التعرض لحادث مأساوي، عندها فقط يتذكرون الأشياء الجميلة في حياتهم. وهنا ينصح الخبراء النفسيون بضرورة التمتع في الأشياء التي يملكونها وتجعلهم سعداء. أي يجب النظر إلى النصف الملائم من الكأس.
4. امتلاك هدف محدد في الحياة: وفقا للباحثين الأمريكيين، فإن الأشخاص الذين يملكون أهدافا أو مهام معينة في حياتهم هم أكثر سعادة من أولئك الذين يعيشون دون هدف، فالقيام بأي مهمة يجعل الحياة لها معنى ويزيد الثقة بالنفس، وهو ما يراه الباحث الألماني لوتس أيضا.

## النصيحة الثامنة

### 8. الاعتناء بصحتك:

يمكن تعريف الصحة بأنها حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية والرفاهية، والتي تتمثل في الحفاظ على الجسم قدر المستطاع بإتباع النصائح والتدابير الوقائية اليومية للتقليل من احتمالية إصابته بالأمراض، وللصحة دور مهم في الشعور بالسعادة، فهناك العديد من الأشخاص ممن يعانون من الأمراض التي تفقدهم الشعور بالراحة أو الاستمتاع بالحياة و السعادة كأى إنسان طبيعي.

### ✓ خطوات المحافظة على الصحة:

يجب الاهتمام بالصحة كي ينعم الإنسان بحياة سعيدة، ومن أهم الخطوات الواجب اتباعها للحفاظ على الصحة:

- ❖ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وبما يناسب الجسم والعمر؛ فهي تزيد من مرونة ولياقة الجسم، وتساهم في تنشيط الدورة الدموية.
- ❖ إتباع نظام غذائي سليم يتمثل في تناول الوجبات بشكلٍ منتظم ومتوازن، ويحتوي على احتياجات الجسم اليومية من سعرات حرارية وعناصر ومعادن أخرى.
- ❖ تجنّب تناول الأطعمة الدهنية التي تعمل على زيادة احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم، أو اضطرابات في الكلى، وأمراض خطيرة أخرى.
- ❖ تناول مصادر الفيتامينات والمعادن، وتعتبر الفواكه والخضراوات من أفضل مصادرها.
- ❖ أخذ قسط كافٍ من الراحة نهاراً وليلاً، وذلك حتى يبقى الجسم نشيطاً في ساعات النهار وأثناء العمل.
- ❖ الاهتمام بالنظافة الشخصية التي تعمل على التخلص من السموم والجراثيم التي تضر الجسم.
- ❖ الإقلاع عن التدخين.
- ❖ تجنّب تناول الوجبات السريعة أو المحلّيات الصناعية؛ فهي مصدر سيء مليء جداً بالدهون والسكريات المضرة بصحة الإنسان على المدى البعيد.
- ❖ الاهتمام بالبشرة باعتبارها جزءاً من الجسم الذي يتمثل بالجلد؛ فيمكن استخدام بعض الوصفات الطبيعية والكريمات المفيدة له، وكذلك تعريضه لأشعة الشمس بشكل مناسب، كما يفضل استخدام واقي شمسٍ مناسب يقي من أشعة الشمس الضارة إذا تمّ التعرض لها لفترةٍ طويلة.
- ❖ التقليل من المواقف التي تستدعي التوتر والقلق والخوف، أو الاكتئاب وتعكر المزاج؛ حيث إنّ هذه المواقف ستؤدّي إلى التأثير على الصحة النفسية، وقد تؤثر على الصحة الجسدية.
- ❖ الانتباه للصحة الاجتماعية، وذلك عن طريق تطوير العلاقات الإنسانية بالمحيطين بنا، وزيادة القدرة على التفاعل بشكلٍ جيّد مع الأشخاص والبيئة، والحصول على علاقات شخصية جديدة. الاهتمام بالصحة العقلية عن طريق تطوير القدرة على التعلّم والنموّ فكرياً من خلال القراءة وتطوير الذات .

## النصيحة التاسعة

### 9. كن دائم الابتسام:

عندما يتعرّض الإنسان للمواقف المبهجة والسعيدة فإن ردة فعله العفوية والمباشرة والتلقائية تكون الابتسامة، وهي لغة يفهمها العالم أجمع، حتى أنه يقال عنها بأنها عالمية تماماً مثل اللغة الإنجليزية المفهومة أينما ذهب الإنسان عبر العالم، وتعدّ الابتسامة رسولاً صادقاً إلى القلوب من حول الإنسان، خاصةً تلك التي تخرج من أعماقه، والقادرة على تغيير منحنى يومهم السيئ وبتّ الأمل والتفاؤل فيهم، وهي حركة بسيطة إلا أنّ لها مدلولات ومعانٍ وأبعادٍ وتأثيرات عميقة جداً، وقد روي عن الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم أنه ساوى في حديثه بين الابتسامة والصدقة، لما لها من أهمية في زرع المحبة والود في النفوس، وقد قيل أيضاً أن ابتسامة المهزوم تفقد المنتصر لذّة انتصاره، وقد قيل ابتسم أولاً تسعد لاحقاً، وغيرها من الأقوال الصحيحة والواقعية، وفي هذا المقال سنتطرق للحديث عن فوائد الابتسامة، بالإضافة إلى ذكر بعض المقولات والحكم المتداولة عن موضوع الابتسامة بالشرح والتوضيح.

#### ✓ فوائد الابتسامة:

للابتسامة دورٌ مهمٌ وأهميةٌ كبيرةٌ في حياة الإنسان وحياة الناس من حوله، ونذكر من فوائدها مثلاً لا حصرًا ما يلي:

- ❖ تلعب الابتسامة دوراً مهماً في زيادة الشعور الجيد والتفكير الايجابي.
- ❖ تنشّط الدماغ وتحرك أرباعاً وأربعين عضلةً عند الإنسان، خاصةً تلك الموجودة حول الفم والعضلات الموجودة أيضاً حول العينين.
- ❖ تؤثر في الآخرين عن طريق إسعادهم وبتّ مشاعر الفرحة والبهجة إليهم.
- ❖ تجعل الشخص محبوباً بين الناس.
- ❖ تضيء الجاذبية على الإنسان. تخلّص الإنسان من الاضطرابات النفسية كالتوتر والقلق والاكتئاب كما تزيل التفكير السلبي، بسبب دورها المهم في تحفيز الهرمونات.
- ❖ تساعد الإنسان على تخطي بعض مواقف حياته المفصلية والصعبة، مثل الزواج والحصول على عملٍ ووظيفةٍ وغيرهما من الأمثلة الأخرى.
- ❖ تقود الشخص للضحك وهو أمرٌ مفيدٌ للصحة حسب ما أثبتته الدراسات الحديثة.
- ❖ تقلّل من الجهد والتعب وتعطي شعوراً بالطاقة والحيوية.
- ❖ تنشر الطاقة الإيجابية بين الناس حيث يعتبرها الكثيرون بمثابة عدوى. للابتسامة دورٌ مهمٌ في بناء العلاقات وتقويتها.



## النصيحة العاشرة

### 10. لا تتوقف عن تطوير نفسك:

تطوير النفس هو استفادة الشخص من قدراته ومهاراته وتشغيلها للوصول إلى أهداف يسعى لتحقيقها، وقد انتشرت مواضيع تطوير الذات كثيراً لما توصل إليه علماء النفس من أهميتها، حيث أنّ تطوير النفس واستثمارها هو أهم أنواع الاستثمار؛ لما فيها من تنمية للشخصية وبالتالي يصبح الإنسان أكثر نجاحاً، وهنا بعض النصائح التي تساعدك على تنمية وتطوير نفسك:

- ❖ **أولاً:** حب الذات وتقديرها، قدر نفسك كما هي، ولا تحاول أن تحبط من قدراتك، فلا بد أن تحب شخصيتك كما هي وأن تقبلها، فهذه الخطوة هي أساس نجاحك في تطوير شخصيتك و سعادتك.
- ❖ **ثانياً:** انتبه عند حبك لذاتك أنّ هذا الحب لا يعني تقديس النفس والتغاضي عن أخطائها، وإنما الاعتراف بجوانب الضعف في الشخصية وعدم تقبلها، وبالتالي السعي إلى تطويرها لتصبح الشخصية متكاملة.
- ❖ **ثالثاً:** عليك التفريق بين (السلوك) وبين (النفس)، فعندما تقوم بعمل خطأ هذا لا يعني أن تمقت شخصيتك، وإنما أن تمقت السلوك الخطأ وأن تسارع للتوبة عنه وتصحيحه، ولكن مع السلوك الخطأ تبقى النفس عزيزة ولا يجب إذلالها.
- ❖ **رابعاً:** قم بأعمال تزيد من حبك لنفسك والإعجاب بها، كأن تقوم بالمواطبة على أعمال إيجابية كل يوم، كقيام الليل، أو إخراج شيء من المال، أو صيام نهار، ومن ثم قم بتسجيل هذه الأعمال اليومية وتقييمها، كما قم آخر النهار بتسجيل سلوكياتك الخاطئة للعمل على إصلاحها وتفاديها في المرات القادمة، بعد المواظبة على هذه الأعمال والتسجيلات ستشعر بجمال شخصيتك وأنها تستحق الاحترام.
- ❖ **خامساً:** اجعل الكتاب صديقك اليومي، وأكثر من القراءة في الكتب النافعة ومطالعة آخر المستجدات، الأمر الذي سيجعلك ملماً بما يحدث حولك في العالم، كما سيجعلك إنساناً مثقفاً وبناءاً على هذه الثقافة ستستطيع أن تبني رأيك الخاص دون الاعتماد على آراء الغير، ولأنّ النفس في تغير دائم وكذلك الحياة؛ فلا تتوقف عن التثقف في أمور الحياة وعن القراءة، ففي كل يوم هناك الجديد من الاكتشافات العلمية والنفسية.
- ❖ **سادساً:** اجعل لنفسك خطة يومية تقوم بها، بحيث تملأ وقت فراغك بأشياء مفيدة، وإلا إن لم يكن لك خطتك الخاصة بك فستكون جزءاً من خطط الآخرين.
- ❖ **سابعاً:** أحصل على حب الناس، حب الناس لك وإطراءتهم ستكون محفزاً لك للعمل على بناء شخصيتك وبالتالي زيادة الثقة بها، وأيضاً حب الناس لك ما هو إلا نتيجة لحبك لذاتك، فأنت عندما تحب ذاتك ستحبها لخصالها الجميلة التي تتحلى بها، وللخصال السينة التي قمت بتقويمها، كما أن أسهل الطريق لكسب محبة الناس هي الابتسامة في وجههم، واحترام آرائهم والإنصات لهم وإشعارهم بالاحترام والاهتمام عند الحديث معهم، كل هذه الطرق ستجعلك تكسب محبة الناس من حولك.

**أخيراً:** عليك بالتوجه إلى الله دوماً، فسرّ النّجاح في أي عمل هو الدّعاء الدائم وسؤال الله، فأنت عندما تسأل الله الخير فلا شك أن الله سيستجيب لك ويوفّقك إلى ما تريد وترغب بإذنه.

## خاتمة الكتاب

ما نتفق عليه جميعا هو أن السعادة غاية، وما أراه أنها ليست حدث ولا أشخاص بل هي الإحساس والسر النائم بداخلنا يتربح أن نوقظه بخبر خارجي... ويتأمل أن يرشدنا أحد إلى طريقه بالإيمان والقناعة والأمل والثقة والتفاؤل... بهذا، وبهذا فقط تتغير نظرتنا للحياة ونتمكن من استقبال مؤشرات السعادة واحتضانها بقوة فالعمر لا يحتمل كل هذا الحزن والحياة لا تستحق كل هذا الهم. و كل يرى السعادة ويشعر بها بشكل مختلف... من وجهة نظري هي الاطمئنان وراحة البال فهنيئا لمن يحصل على ذلك... هنيئا له.

وأخيرا نسأل الله العلي القدير أن يوفقنا لما يحب و يرضى و أن يجازينا عن مجهوداتنا و أن يفع المسلمين بهذا الكتاب.

ولا تنسوني بدعوة بظهر الغيب

انتهى والله الحمد

## المراجع

❖ موقع الموضوع

❖ موقع تسعة

❖ موقع العربي الجديد

❖ موقع اعرف

## للتواصل معي



<https://www.facebook.com/iliass.zaidoun>



[https://twitter.com/faris\\_lhak](https://twitter.com/faris_lhak)



<https://twitter.com/KotofHikma>



[+2126.01.19.73.49](https://wa.me/212601197349)