



# طمأنينة على هيئة بشر

رسالة سلام داخلي ومحبة إنسانية

بقلم: محمد بن ناجي الهميس

الغلاف الداخلي

إلى كل من يسعى أن يكون سلاماً في عالم مليء بالصخب.

إلى كل من يود أن يترك أثراً طيباً في القلوب.

هذا الكتاب هو دعوتنا لنكون "طمأنينة على هيئة بشر".

الإهداء

إلى أسرتي العزيزة، مصدر الطمأنينة والسكينة والحب في حياتي، أنتم تجسيد لمعنى "طمأنينة على هيئة بشر"، حضوركم يبعث الراحة في النفس، وكلماتكم تلهم قلبي بالسلام. بكم تتجدد طاقتي، وبحنانكم أتعلم كيف يكون الحب عنواناً لكل يوم. شكراً لأنكم النور الذي يضيء دربي، والمرفاً الآمن الذي أعود إليه دائماً.

ثم

إلى من يبحث عن المعاني الجميلة في كل شيء، من ينشر الأمان والسلام في قلوب الآخرين ومن يعرف أن الحب الحقيقي يبدأ من الداخل.

## المقدمة: رسالة للقارئ

عزيزي القارئ،

عالمنا اليوم يعج بالصخب والضجيج. نعيش في زمن تتلاحق فيه الأحداث بوتيرة لا تدع لنا فرصة للتأمل، وسط موجات من التوتر والقلق. وسط كل ذلك، نبحث جميعاً عن ملاذ يمنحنا السلام الداخلي. لكن ما يغيب عن أذهان الكثيرين هو أن هذا السلام لا يأتي من الخارج، بل ينبع من داخلنا.

هذا الكتاب ليس فقط دعوة للتأمل، بل رحلة لاستكشاف الذات. سنبحث معاً في معاني الطمأنينة والمحبة، ونتعلم كيف نكون أشخاصاً يصفون السلام على أنفسهم ومن حولهم. نحن لا نحتاج إلى أدوات معقدة، فقط قلوب نقية ورغبة حقيقية في أن نصبح "طمأنينة على هيئة بشر".

اجعل هذا الكتاب رفيقك في رحلة التغيير. اقرأه بروح مفتوحة، وتأمل كل كلمة. هنا لن تجد أوامر أو نصائح جامدة، بل دعوة للتفكير والانطلاق نحو حياة أهدأ وأجمل.

لنبدأ رحلتنا معاً

## ❁ الفصل الأول: مفهوم الطمأنينة الإنسانية

## ما هي الطمأنينة؟

الطمأنينة هي ذلك الشعور العميق بالسكينة والسلام الداخلي. إنها الحالة التي يصل إليها الإنسان عندما يرضى عن نفسه وعن حياته، بغض النظر عن الظروف المحيطة. كثيرًا ما نربط الطمأنينة بالظروف الخارجية، مثل النجاح المهني أو الاستقرار العائلي. لكن الحقيقة أن الطمأنينة الحقيقية تنبع من داخل الإنسان. إنها اختيار نمارسه يوميًا، وليست هدية تمنحها الحياة.

لنتخيل نهرًا جاريًا. سطحه قد يبدو مضطربًا بسبب الرياح والعوامل الخارجية، لكن في الأعماق، هناك هدوء وسكون. هكذا يجب أن تكون قلوبنا، قادرة على مواجهة اضطرابات الحياة دون أن تفقد سلامها الداخلي.

## أهمية الطمأنينة في حياتنا

### 1. على المستوى الشخصي:

الطمأنينة تمنح الإنسان راحة عقلية وهدوءًا نفسيًا يساعده على التفكير بوضوح.

تجعل الفرد أكثر قدرة على اتخاذ قرارات سليمة دون تأثر بالعواطف السلبية.

### 2. على مستوى العلاقات:

الشخص المطمئن ينشر السكينة لمن حوله، مما يجعل علاقاته أكثر قوة وثباتًا.

الطمأنينة تساعدنا على فهم الآخرين والتعامل مع اختلافاتهم برحابة صدر.

### 3. على المستوى المجتمعي:

مجتمع مليء بالأفراد المطمئنين هو مجتمع يسوده السلام والتفاهم.

قصة: "البحار الهادئ"

كان هناك بحار يُعرف بهدوئه الشديد في مواجهة العواصف. عندما سُئل عن سر هدوئه، أجاب بابتسامة: "تعلمت أن أعيش مثل البحر. مهما كانت العواصف على السطح، أعماقي تبقى هادئة."

كيف نبني الطمأنينة؟

1. التصالح مع الذات:

اقبل نفسك بعيوبها ومميزاتها. لا أحد كامل، والجمال يكمن في السعي للتحسين، لا في الكمال.

2. الاتزان العاطفي:

تعلم كيف تدير مشاعرك، واسمح لنفسك بالشعور، لكن لا تدع العواطف السلبية تسيطر عليك.

3. الإيمان بشيء أكبر:

سواء كان الإيمان بالله، أو هدفًا ساميًا في الحياة، فإن الإيمان يمنحنا شعورًا بالراحة والثقة.

## ❁ الفصل الثاني: المحبة كأساس للطمأنينة

ما هي المحبة؟

المحبة هي اللغة التي يفهمها الجميع، مهما اختلفت لغاتهم أو ثقافتهم. إنها الرابط الإنساني العميق الذي يجعل الحياة أكثر جمالًا. المحبة ليست مجرد كلمات نقولها، بل هي أفعال نقوم بها لإظهار اهتمامنا بالآخرين. إنها المفتاح الذي يفتح القلوب، والأساس الذي تُبنى عليه العلاقات.

هل هي فعلاً أساس للطمأنينة !!

نعم، هذا صحيح. المحبة تُعدّ أساسًا هامًا للطمأنينة لأنها تُحقق شعورًا بالانتماء والأمان، وتُقلل من التوتر والصراعات. عندما يكون الإنسان محاطًا بالمحبة، سواء من عائلته أو أصدقائه أو مجتمعه، يشعر بالسكينة النفسية والسلام الداخلي. المحبة تُعزز الثقة بين الأفراد وتُشجع على التسامح والتعاون، مما يخلق بيئة هادئة ومستقرة تعزز الطمأنينة في النفس.

## أنواع المحبة وكيف تؤثر على حياتنا

### 1. محبة الذات:

محبة الذات لا تعني الأنانية، بل هي احترام للنفس، وتقدير لمشاعرنا واحتياجاتنا. عندما نحب أنفسنا، نكون أكثر قدرة على العطاء للآخرين دون انتظار مقابل.

مثال: أن تخصص وقتًا لنفسك لتطوير ذاتك، أو للراحة النفسية، هو شكل من أشكال المحبة الذاتية.

### 2. محبة الآخرين:

أن تحب الآخرين يعني أن تقدم لهم الدعم، وتشاركهم لحظات الفرح والحزن. المحبة هنا ليست مشروطة؛ إنها محبة خالصة تنبع من القلب.

مثال: تقديم يد العون لصديق دون أن يطلبها، أو مشاركة جار محتاج بطعام أو كلمة طيبة.

### 3. محبة الحياة:

محبة الحياة هي النظرة الإيجابية التي تجعلنا نرى الجمال في كل شيء من حولنا، حتى في أصعب المواقف.

مثال: أن ترى المطر فرصة للتأمل بدلًا من التذمر، أو أن تعتبر كل تحدٍ درسًا يضيف إلى خبراتك.

كيف تُعد المحبة أساسًا للطمأنينة؟

عندما نحب الآخرين، نشعر بالراحة والفرح؛ فالمحبة تخلق طاقة إيجابية تنعكس على حياتنا.

المحبة تخفف من حدة النزاعات؛ فهي تدفعنا للتسامح والتغافل عن أخطاء الآخرين.

المحبة تمنحنا شعورًا بالارتباط الإنساني، مما يقلل الشعور بالوحدة.

في أحد المستشفيات، كان هناك طبيب يزور مريضًا مسنًا كل يوم ليطمئن عليه، حتى بعد انتهاء دوامه. سأله زملاؤه عن السبب، فأجاب: "هذا الرجل يذكرني بوالدي. عندما أزوره، أشعر أنني أرد بعض الجميل الذي قدمه لي والدي يومًا."

### كيف نزرع المحبة في قلوبنا؟

#### 1. الاستماع النشط:

عندما تصغي للآخرين بانتباه، فإنك تظهر اهتمامك ومحبتك لهم.

#### 2. الكلمات الطيبة:

قل كلمة إيجابية لمن حولك. كلمة واحدة قد تغير يوم شخص بالكامل.

#### 3. الأفعال البسيطة:

قدّم معروفًا صغيرًا يوميًا لشخص تعرفه أو لا تعرفه.

### المحبة في العلاقات الإنسانية

المحبة تقوي العلاقات العائلية وتجعلها متينة.

في الصداقة، المحبة تعني دعم الأصدقاء في الأوقات الصعبة.

في العلاقات العامة، المحبة تساعدنا على التفاهم مع الآخرين وتجنب النزاعات.

## قصص وحكايات

### ❶ الأب والابن الغاضب

كان هناك أب مشغول دائماً بعمله، ولم يكن لديه وقت كافٍ لابنه. بدأ الابن يشعر بالإهمال والغضب، وكان دائم الجدال مع والده. ذات يوم، قرر الأب أن يُعبر عن محبته بشكل مباشر. جلس مع ابنه وقال: "أحبك وأريد أن أكون بجانبك دائماً، مهما كنت مشغولاً." تغيرت العلاقة تماماً بعد ذلك. أصبح الابن مطمئناً وسعيداً، وبدأ يقضي وقتاً ممتعاً مع والده، مما أعاد الطمأنينة إلى الأسرة.

### ❷ المدينة الصغيرة والمزارع العجوز

في مدينة صغيرة، كان هناك مزارع عجوز معروف بحبه للجميع. كان يساعد جيرانه في الزراعة ويُعطي من محصوله للفقراء. عندما مرض المزارع، تجمع أهل القرية حوله، يُقدمون له الطعام والرعاية. شعر المزارع بالطمأنينة رغم مرضه، لأن المحبة التي منحها عادت إليه أضعافاً، وأحاطته بجو من الراحة والسكينة.

### ❸ الأختان المتخاضمتان

كانت هناك أختان تعيشان في بيت واحد، لكنهما تشاجرتا بسبب خلاف صغير. استمر الخلاف لأشهر، وشعرت كل منهما بالضيق والوحدة. قررت الأخت الكبرى كسر الحاجز وكتبت رسالة بسيطة تقول فيها: "أحبك، ولا أريد أن أفقدك بسبب سوء تفاهم." بكت الأخت الصغرى عندما قرأت الرسالة، وعادت المحبة بينهما. منذ ذلك اليوم، شعرتا بالطمأنينة لأن المحبة تغلبت على الخلاف.

### ❹ الطفل والجدة

كان هناك طفل صغير يخاف من الظلام ولا يستطيع النوم ليلاً. طلبت جدته أن ينام بجانبها. بدأت الجدة تروي له قصصاً عن الحب والطف، وتُمسك بيده لتشعره بالأمان. بمرور الوقت، بدأ الطفل ينام مطمئناً، لأنه شعر بمحبة جدته تحميه من مخاوفه.

### ❺ الملك والخادم المخلص

كان هناك ملك يشك في ولاء خدمه، لكن أحدهم كان دائم الابتسام ومخلصاً في عمله. سأله الملك يوماً عن سبب ولائه، فأجابه: "لأنني أحبك كإنسان وأؤمن بما تفعله لشعبك." تأثر الملك بهذا الاعتراف وقرر أن يمنحه الثقة الكاملة. منذ ذلك اليوم، شعر الملك بالطمأنينة، لأن محبة خادمه الصادقة طمأنت قلبه.

## ختام الفصل

المحبة هي القوة التي تغير حياتنا للأفضل. عندما نزرع المحبة في قلوبنا وننشرها من حولنا، نصبح طمأنينة تمشي على الأرض.

## ❁ الفصل الثالث: التغافل والتسامح - أدوات السلام الداخلي

### ما هو التغافل؟

التغافل ليس ضعفًا، بل حكمة. إنه القدرة على اختيار معاركنا بعناية، وترك الأمور الصغيرة تمر دون أن تؤثر فينا. عندما نتغافل عن الزلات البسيطة أو الكلمات العارضة التي قد تجرح مشاعرنا، نمنح أنفسنا هدية السلام.

### لماذا نحتاج التغافل؟

الحياة مليئة بالمواقف التي قد تستفزنا أو تزعجنا، وإذا كنا نرد على كل موقف بنفس الحدة، فإننا سنستهلك طاقتنا في أمور لا تستحق. التغافل يجعلنا نركز على الأمور الأهم، ويمنحنا القدرة على تجاوز العقبات دون أن نستنزف أنفسنا عاطفيًا.

### أمثلة على التغافل:

صديق نسي موعدًا معك؛ بدلًا من أن تشعر بالاستياء، يمكنك أن تعذره لأنه مشغول.

تعليق جارح من أحدهم؛ بدلًا من الرد، ابتسم واعتبره لحظة ضعف من الطرف الآخر.

### ما هو التسامح؟

التسامح هو تحرير نفسك من عبء الغضب والضغينة. عندما نسامح الآخرين، فإننا لا نفعل ذلك من أجلهم فقط، بل من أجل أنفسنا. المسامحة تتيح لنا المضي قدمًا دون أن نتقّلنا الأعباء العاطفية.

### التغافل والتسامح وجهان لعملة واحدة

بينما التغافل يعني تجاهل الأمور الصغيرة، فإن التسامح يعني إطلاق سراح النفس من الأمور الكبيرة. كلاهما أدوات أساسية لحياة هادئة ومطمئنة.

### كيف يساعد التسامح في تحقيق الطمأنينة؟



عندما نسامح، نتخلص من الأفكار السلبية التي تستهلك عقولنا.

المسامحة تمنحنا القوة للتصالح مع الماضي، وتحررنا من قيوده.

تسامحك مع نفسك وأخطائك جزء أساسي من التصالح الداخلي.

في يوم ممطر، وجد رجل مظلته ممزقة. طلب من صديقه مظلة إضافية لكنه رفض مساعدته، مما أشعره بالغضب. لاحقاً، علم أن صديقه كان يمر بمشاكل مالية ولم يستطع شراء مظلة أخرى. بدلاً من الغضب، قرر الرجل مسامحته، وعرض عليه المساعدة. انتهت القصة بتقوية صداقتهما بدلاً من فقدانها.

### كيف نمارس التغافل والتسامح؟

1. فهم دوافع الآخرين:

قد يكون الشخص الذي أخطأ في حقك يمر بظروف صعبة.

2. التفكير في العواقب:

الغضب والضغينة يستهلكان طاقتك، بينما التسامح يمنحك الراحة.

3. التفكير الإيجابي: ركز على الجوانب الجميلة في الآخرين، واعتبر الأخطاء جزءاً من الطبيعة البشرية.

### قصص وحكايا

● الجار والصبي المشاغب

كان هناك جار دائم الانزعاج من صبي صغير يلعب الكرة ويكسر زجاج نوافذه. في يومٍ ما، كسر الصبي الزجاج مرة أخرى، لكنه فوجئ بالجار يُعطيه كرة جديدة بدلاً من أن يوبخه. قال الجار: "أنا أعلم أنك لا تقصد الأذى، لكن كن حذراً في المرات القادمة." تفاجأ الصبي بتسامحه، واعتذر بصدق، ولم يكرر فعلته أبداً.

● الملك والمزارع الفقير

في يومٍ من الأيام، غضب الملك من مزارع فقير بسبب خطأ بسيط، وأمر بسجنه. لكن في لحظة صفاء، قال الملك لنفسه: "لماذا لا أسامحه؟ الخطأ ليس كبيراً." أطلق سراح المزارع الذي بكى من التأثر. لاحقاً، عندما تعرض الملك لمشكلة معقدة في الزراعة، قدم المزارع حلاً أنقذت المملكة، بفضل تسامح الملك.

#### ❶ الأخت والصديقة الناكرة للجميل

كانت هناك فتاة تدعى سلمى تساعد صديقتها في كل شيء. لكن عندما احتاجت سلمى للمساعدة، تجاهلتها صديقتها. رغم ذلك، سامحتها سلمى وقالت: "المحبة بيننا أكبر من هذا الموقف." شعرت الصديقة بالخجل من نفسها، وعادت لتكون أفضل صديقة لسلمى، معذرة عن تقصيرها.

#### ❷ التاجر والغريب

كان هناك تاجر ناجح تعرض للسرقة من غريب، لكنه أمسك به في النهاية. عندما وقف السارق أمام التاجر ينتظر العقاب، قال التاجر: "أعطيك فرصة لتبدأ من جديد، بدل أن تُعاقب." بكى السارق من التأثر وقرر تغيير حياته، ليصبح لاحقاً من أفضل أصدقاء التاجر.

#### ❸ الأم والطفل العاق

كان هناك شاب يعامل أمه بقسوة رغم حبها الكبير له. وفي يوم من الأيام، تعرض لحادث ودخل المستشفى. جلست أمه بجانبه طوال الوقت تعتني به، رغم كل ما فعله بها. عندما استيقظ وقال لها: "لماذا تفعلين هذا؟" أجابته: "لأنك ابني، وسامحتك دائماً." تغير الشاب تماماً وعاش عمره مُحبباً ومخلصاً لها.

### ختام الفصل

التغافل والتسامح هما جناحا الطمأنينة. عندما نمارسهما، نصبح أكثر قدرة على مواجهة الحياة بسلام داخلي، ونصبح "طمأنينة على هيئة بشر".

### ❧ الفصل الرابع: بناء العلاقات الصحية

#### ما هي العلاقات الصحية؟

العلاقات الصحية هي تلك التي تُبنى على أساس الثقة، الاحترام المتبادل، والتفاهم. إنها علاقات تمنحك شعوراً بالأمان والدعم، دون أن تشعر بأنك مضطر للتنازل عن هويتك أو قيمك.

## لماذا نحتاج إلى علاقات صحية؟

### 1. مصدر للطاقة الإيجابية:

الأشخاص الذين نرتبط بهم بعلاقات صحية هم مصدر دعم نفسي وعاطفي.

### 2. بيئة للنمو:

في العلاقات الصحية، نجد مساحة للنمو وتطوير الذات.

### 3. ملاذ في الأوقات الصعبة:

عندما نمر بظروف صعبة، نجد في هذه العلاقات ملاذًا آمنًا.

## أسس بناء العلاقات الصحية

### 1. الاحترام المتبادل:

احترام آراء ومشاعر الآخرين حتى لو اختلفت معهم.

إعطاء الآخر مساحته الشخصية وعدم التدخل في شؤونه الخاصة.

### 2. التواصل الفعال:

التحدث بوضوح وصراحة دون تردد أو خوف.

الاستماع للطرف الآخر بتفهم واهتمام.

### 3. الثقة:

بناء الثقة يحتاج وقتًا، لكنه عامل حاسم في نجاح العلاقات.

الثقة تشمل الالتزام بالوعود، والصدق في التعامل.

#### 4. المرونة:

قبول التغيرات التي قد تطرأ على الشخص أو العلاقة.

التغافل عن الأخطاء البسيطة والتعامل مع الأمور بحكمة.

كان هناك صديقان يختلفان في كل شيء؛ أحدهما يحب السفر والآخر يفضل البقاء في المنزل. ورغم اختلافاتهما، كانا يحترمان خيارات بعضهما. ذات يوم، اقترح أحدهما رحلة، وبدلاً من الرفض، اقترح الآخر لقاء في مكان قريب يناسبهما. كانت هذه اللحظة بداية لتعلم كلاهما أن العلاقات الصحية لا تتطلب التشابه، بل التفاهم.

#### كيف نحافظ على العلاقات الصحية؟

##### 1. الاعتذار عند الخطأ:

الاعتذار لا ينقص من قيمتك، بل يزيدك احتراماً.

##### 2. التقدير المستمر:

أظهر تقديرك للأشخاص الذين يهتمون بك، سواء بالكلمات أو الأفعال.

##### 3. التسامح:

لا تدع أخطاء الماضي تؤثر على حاضر العلاقة ومستقبلها.

#### علامات العلاقات غير الصحية

الشعور بالضغط أو الإجهاد عند التفاعل مع الطرف الآخر.

فقدان الثقة أو الشعور بالخيانة المتكرر.

غياب التفاهم وسيطرة الانتقادات السلبية.

## قصص وحكايا

### ● العائلة والطاولة المستديرة

في عائلة كبيرة كانت الخلافات تزداد بسبب سوء الفهم. قررت الأم أن تجمع الجميع حول طاولة مستديرة كل أسبوع ليتحدثوا عن مشاعرهم وأفكارهم. بمرور الوقت، بدأ الجميع يفهمون بعضهم أكثر، وأصبحت العائلة أكثر تماسكًا وسعادة بفضل الحرص على تقوية الروابط.

### ● المدير والموظف المتعب

لاحظ مدير شركة أن أحد موظفيه أصبح أقل إنتاجية ويبدو متعبًا. بدلاً من توبيخه، طلب منه الاجتماع وقال: "أنا هنا لدعمك. هل هناك شيء يزعجك؟" تحدث الموظف عن مشاكله الشخصية، وقدم له المدير دعمًا نفسيًا. أصبح الموظف ممتنًا وأعاد الحماس لعمله، مما عزز العلاقة بينهما.

### ● الأصدقاء والسر الكبير

كان هناك ثلاثة أصدقاء يتشاركون كل شيء، حتى أسرارهم. في أحد الأيام، كشف أحدهم عن مشكلة كبيرة يواجهها، وبدلاً من الانتقاد أو التجاهل، اجتمعوا لدعمه وحل مشكلته. هذا الموقف جعلهم يدركون أن العلاقات الصحية تقوم على الثقة والدعم في أصعب اللحظات.

### ● الأب والابنة المتباعدة

كانت هناك فجوة بين أب وابنته بسبب انشغالهما في حياتهما اليومية. قرر الأب أن يخصص ساعة كل أسبوع لقضاء وقت معها، سواء بالخروج أو الحديث عن حياتها. بمرور الوقت، أصبحت العلاقة بينهما قوية جدًا، وشعرت الابنة بالدعم والأمان.

### ● المعلم والطالب المنطوي

لاحظ معلم أن أحد طلابه منطوي ويبدو وحيدًا. قرر أن يقربه من زملائه عن طريق الأنشطة الجماعية، كما أثنى على مشاركاته البسيطة في الفصل. بدأ الطالب يندمج تدريجيًا ويكون صداقات، مما ساعده على الشعور بالثقة والسعادة.

## ختام الفصل

العلاقات الصحية هي أساس الحياة المتوازنة. عندما تحيط نفسك بأشخاص يدعمونك ويحترمونك، تصبح أكثر قوة وسعادة.

## ❧ الفصل الخامس: قوة الكلمات وتأثيرها على النفس والعلاقات

### الكلمات... أكثر من مجرد أصوات

الكلمات ليست مجرد أصوات نخرجها من أفواهنا أو أحرف نخطها على الورق. إنها طاقة قوية تحمل معاني عميقة وتؤثر في النفوس والعلاقات. الكلمة الطيبة يمكن أن تكون بداية لصداقة دائمة، بينما الكلمة الجارحة قد تهدم سنوات من المحبة.

### كيف تؤثر الكلمات على النفس؟

#### 1. الكلمات الإيجابية:

الكلمات المحفزة تُشعل في النفس طاقة من الأمل. عندما تسمع عبارات مثل "أنت قادر" أو "أنا أوّمن بك"، تشعر بأنك تستطيع تجاوز أي عقبة.

مثال: شخص يشجع زميله في العمل بكلمات مثل "أنت مبدع" قد يمنحه دفعة لتحقيق أهدافه.

#### 2. الكلمات السلبية:

الكلمات الجارحة تترك أثراً عميقاً في النفس. أحياناً، قد تُقال كلمة بغير قصد، لكن وقعها يبقى طويلاً في قلب المستمع.

مثال: انتقاد طفل باستمرار يؤثر على ثقته بنفسه ويجعله أكثر هشاشة أمام الحياة.

### كيف تؤثر الكلمات على العلاقات؟

## 1. الجسور أو الجدران؟

الكلمة الطيبة تبني جسورًا من التفاهم والمحبة، بينما الكلمة القاسية تبني جدرانًا تعزل القلوب عن بعضها.

## 2. الحوار البناء:

استخدام الكلمات المهذبة في النقاشات يجعل الخلافات فرصة للتعلم، بينما استخدام الكلمات الجارحة يجعلها صراعات مدمرة.

مثال: زوجان يختلفان حول أمر ما، فإذا استخدم أحدهما عبارات مثل "أنت دائماً تُخطئ" فقد يزيد التوتر، بينما عبارات مثل "لنحاول إيجاد حل معًا" تساعد على تقريب وجهات النظر.

في إحدى المدارس، كان هناك طفل خجول يتجنب الحديث مع الآخرين. لاحظ معلمه ذلك، وقرر أن يشجعه بالكلمات الطيبة. كل يوم، كان يقول له: "أنت ذكي جدًا، وأنا أرى فيك مستقبلًا مشرقًا." بعد فترة، بدأ الطفل يتحدث بثقة ويشارك في الأنشطة. تلك الكلمات البسيطة غيرت حياته.

## فن اختيار الكلمات

### 1. التفكير قبل الكلام:

تأكد من أن كلماتك ستترك أثرًا إيجابيًا قبل أن تنتفوه بها.

اسأل نفسك: هل هذه الكلمة ضرورية؟ هل هي لطيفة؟

### 2. التعبير عن التقدير:

لا تتردد في شكر الآخرين أو التعبير عن محبتك لهم. أحيانًا، كلمة "شكرًا" أو "أقدر وجودك في حياتي" تكفي لإشعال البهجة في قلوبهم.

### 3. الابتعاد عن الكلمات الجارحة:

حتى في لحظات الغضب، حاول أن تضبط كلماتك.

## قوة الكلمة في الإسلام

قال النبي محمد ﷺ: "الكلمة الطيبة صدقة". وهذا يبين لنا كيف يمكن للكلمات أن تكون عبادة نتقرب بها إلى الله، فهي تخفف آلام الناس وتجلب السعادة.

## كيف نزرع الكلمات الطيبة في حياتنا؟

1. ابدأ يومك برسائل إيجابية:

قل لأفراد أسرته كلمات مشجعة في بداية اليوم، مثل: "أتمنى لك يومًا سعيدًا".

2. اكتب ملاحظات ملهمة:

اترك ملاحظات تحتوي على عبارات جميلة لأصدقائك أو زملائك.

3. تحدث بلطف حتى مع الغرباء:

كلمة "شكرًا" أو "بارك الله فيك" لشخص غريب قد تكون سببًا في تحسين يومه بالكامل.

## قصص وحكايات

❶ كلمة اعتذار غيرت كل شيء

كان هناك أخوان تشاجرا بسبب سوء فهم، وانقطعت العلاقة بينهما لسنوات. ذات يوم، قرر الأخ الأكبر أن يرسل رسالة بسيطة لأخيه كتب فيها: "أنا آسف على كل شيء، أفتقدك وأحبك." تأثر الأخ الأصغر بكلماته، واتصل به فورًا. عادت العلاقة بينهما أقوى مما كانت عليه، وكل ذلك بفضل كلمة اعتذار صادقة.

❷ المعلم والطالب الموهوب

كان طالب يشعر بعدم الثقة بموهبته في الرسم. لاحظ معلمه رسوماته وقال له: "أنت موهوب، لا تدع الشكوك تعيقك، قد تكون فنانًا يومًا ما." تلك الكلمات كانت نقطة تحول، حيث بدأ الطالب يشارك في المسابقات وينجح، وأصبح فنانًا محترفًا في المستقبل.

❸ الأب وكلمات التشجيع



طفل كان يعاني من الخوف من التحدث أمام الجمهور. في يومٍ ما، قال له والده: "أثق بك، أنت قادر على فعل ذلك. تذكر أنني فخور بك مهما حدث." هذه الكلمات أعطته القوة للتحدث، ومنذ ذلك اليوم أصبح أكثر ثقة بنفسه، مما غير حياته بالكامل.

#### ● رسالة المريض للطبيب

كان طبيب يعالج مريضًا لسنوات ولم يكن يعلم تأثير جهوده. بعد أن تعافى المريض، كتب للطبيب رسالة: "كلماتك ودعمك أعطتني الأمل عندما كنت على وشك الاستسلام. شكرًا لإنقاذ حياتي." شعر الطبيب بقيمة عمله، وأصبحت هذه الرسالة مصدر إلهام له في مسيرته.

#### ● الصديقة وكلمات اللطف

كانت فتاة تمر بفترة صعبة في حياتها وتشعر بالإحباط. في أحد الأيام، أرسلت لها صديقتها رسالة تقول: "أنت قوية، وأنا هنا بجانبك دائمًا. لا تنسي أنك تستحقين السعادة." هذه الكلمات دفعته للوقوف مجددًا ومواجهة التحديات، وأدركت أن الكلمة الطيبة قد تكون طوق نجاة.

### ختام الفصل

الكلمات قوة عظيمة، فإما أن تكون بلسماً يشفي القلوب أو سهمًا يجرحها. لنجعل كلماتنا طمأنينة تمشي بين الناس، ولنعلم أن كل كلمة نقولها قد تكون سببًا في سعادة أحدهم أو تغيير حياته للأفضل.

## ❁ الفصل السادس: الصفح عن النفس والآخرين

### ما هو الصفح؟

الصفح هو خطوة عظيمة نحو السلام الداخلي، هو أن تنسى الإساءة أو تتركها وراءك بكل ما تحمله من غضب أو ضغينة. الصفح ليس نسيانًا للألم فقط، بل هو اختياري، قرار شجاع يُتخذ من قلب يسعى للسلام والطمأنينة.

### لماذا نحتاج إلى الصفح؟

1. تحرير النفس من الأعباء العاطفية:

عندما لا نسامح، نحمل في قلوبنا أوزارًا ثقيلة تجعلنا نشعر بالثقل والحزن. أما الصفح فهو تحرير لهذه الأوزار.

## 2. تعزيز السلام الداخلي:

الصفح يمنحنا راحة في النفس ويسمح لنا بالعيش في سلام مع الذات والآخرين.

## 3. تحسين العلاقات:

الصفح يعيد بناء الثقة في العلاقات التي قد تكون تأثرت بسبب خلافات أو زلات.

## الصفح عن الآخرين

الصفح عن الآخرين لا يعني نسيان الإساءة أو التغاضي عن الحق، بل هو قرار بتخليص نفسك من الكراهية والمرارة التي تزرعها هذه الإساءة.

### 1. التسامح مع من أساء إليك:

عندما نقرر الصفح عن شخص أساء إلينا، فإننا نمنح أنفسنا فرصة للشفاء.

مثال: صديق خذلنا في موقف مهم، بدلاً من أن نحمل ضغينة عليه، يمكننا أن نسامحه ونعطيه فرصة جديدة.

### 2. أن نتذكر أن الجميع يخطئ:

لا يوجد إنسان معصوم من الخطأ. إذا أساء إلينا أحدهم، قد يكون هو نفسه في حاجة للمغفرة.

## الصفح عن النفس

الصفح عن النفس هو خطوة مهمة نحو الطمأنينة الداخلية. نحن في كثير من الأحيان نكون قساة على أنفسنا، نلوم أنفسنا على الأخطاء التي ارتكبتها. الصفح عن النفس يعني قبول تلك الأخطاء كجزء من تجربتنا الإنسانية.

### 1. التوقف عن لوم الذات:

كلما أخطأنا، يجب أن نتعلم من أخطائنا دون أن نعيش في الماضي أو نلوم أنفسنا بلا نهاية.

مثال: إذا ارتكبت خطأ في العمل، بدلاً من أن تعيش في شعور بالذنب، تعلم من التجربة وابدأ من جديد.

## 2. التصالح مع ماضيك:

لا تدع أخطاء الماضي تظل تلاحقك. الصفح عن نفسك يعني أن تعطي لنفسك الفرصة للشفاء والنمو.

في إحدى الحروب، كان ملك قوي قد أساء إليه أحد جنوده. كان الجندي قد ارتكب خطأ فادحاً، وبدلاً من أن يعاقبه الملك، قرر أن يمنحه فرصة ثانية. قال له: "أنت إنسان، وقد ارتكبت خطأ. لا تكرر ذلك مرة أخرى، وسأكون لك أخاً." تعجب الجنود من قرار الملك، لكنه فتح باباً جديداً من الثقة والولاء.

## كيف نمارس الصفح؟

### 1. اتخذ القرار بنفسك:

لا تنتظر من الآخر أن يعتذر أولاً. الصفح هو قرارك الشخصي.

### 2. كن صادقاً مع نفسك:

اعترف بمشاعرك، وإذا كنت تشعر بالغضب أو الجرح، اعط نفسك الوقت الكافي للشفاء قبل أن تتخذ خطوة الصفح.

### 3. ابدأ بالصفح عن نفسك:

تذكر دائماً أنك بشر. لا يمكن أن تكون مثاليًا في كل شيء. الصفح عن نفسك هو أول خطوة نحو الصفح عن الآخرين.

## الصفح في القرآن الكريم

قال الله سبحانه وتعالى: "فمن عفا وأصلح فأجره على الله". هذه الآية تبيّن أن الصفح لا يمنحنا فقط راحة نفسية، بل هو أيضاً طريق للجزاء العظيم من الله.

## قصص وحكايات

• الأم وندم الابن

كان هناك شاب يشعر بالندم لأنه أغضب أمه بكلماته القاسية. حاول الاعتذار لكنه كان يخاف ألا تسامحه. عندما جمع شجاعته واعتذر، قالت أمه: "سامحتك قبل أن تعتذر، فأنت ابني مهما حدث." كلماتها جعلته يشعر بالسلام الداخلي، وعلمته أن الصفح عن الآخرين قد يُصلح النفوس ويجدد العلاقات.

#### ❶ المعلم والطالب المخطئ

أخطأ طالب في الفصل وتسبب في إزعاج زملائه. قرر المعلم أن يُسامحه بدلاً من معاقبته، وقال: "كلنا نخطئ، لكن المهم أن نتعلم من أخطائنا." شعر الطالب بالامتنان، وبدأ يبذل جهداً أكبر ليُظهر أنه يستحق هذا الصفح.

#### ❷ الفتاة وماضيها

كانت فتاة تشعر بالذنب بسبب قرارات خاطئة اتخذتها في الماضي. قررت أخيراً أن تُسامح نفسها وقالت: "أنا بشر، والخطأ جزء من الحياة. المهم أن أتعلم وأتقدم." بعد أن سامحت نفسها، شعرت بالراحة النفسية وبدأت حياة جديدة مليئة بالإيجابية.

#### ❸ الأخ والجار المزعج

كان رجل يعيش بجانب جار دائم الإزعاج، لكنه قرر أن يُسامحه وأهداه يوماً ما باقة زهور، قائلاً: "أريد أن نبني علاقة جيدة." تفاجأ الجار بهذا التصرف، وبدأ في تحسين سلوكه، وأصبحا أصدقاء بعد أن كان الخلاف يسيطر عليهما.

#### ❹ المرأة التي سامحت زوجها

أخطأ زوج في حق زوجته، وشعر بالندم لكنه كان يخشى ألا تسامحه. عندما اعتذر، قالت له: "أنا أسامحك لأننا شركاء في الحياة، والمسامحة تُقوّي علاقتنا." بفضل هذا الصفح، أصبحت علاقتهما أقوى من قبل، وعاشا حياة مليئة بالمودة والتفاهم.

### ختام الفصل

الصفح ليس مجرد قرار بتخطي الإساءة، بل هو فعل عظيم يفتح أبواب السعادة والراحة الداخلية. إن الصفح عن الآخرين وعن أنفسنا يعطينا القوة للمضي قدماً، ويحررنا من عبء الكراهية والمرارة.

## ❀ الفصل السابع: العيش في الحاضر والتأمل في النعمة

### ما معنى العيش في الحاضر؟

العيش في الحاضر هو أن تركز انتباهك بالكامل على اللحظة التي تعيشها، دون أن تكون مشغولاً بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل. إن الحياة تحدث الآن، والحاضر هو الوقت الوحيد الذي يمكننا أن نعيش فيه حقاً.

## لماذا نعيش في الحاضر؟

### 1. الراحة النفسية:

عندما نتوقف عن التفكير المفرط في الماضي والمستقبل، نسمح لأنفسنا بالاستمتاع بالحياة بسلام داخلي.

### 2. إنتاجية أكبر:

العيش في الحاضر يساعدنا على أن نكون أكثر تركيزاً وإنتاجية في عملنا وفي علاقاتنا.

### 3. الشعور بالنعمة:

عندما نعيش في اللحظة الحالية، نبدأ في ملاحظة النعم الصغيرة والكبيرة التي تحيط بنا، ما يعمق لدينا شعور الامتنان.

## كيف نعيش في الحاضر؟

### 1. التوقف عن الانشغال بالأفكار السلبية:

عندما تبدأ الأفكار السلبية في السيطرة على ذهنك، حاول أن توجه انتباهك إلى شيء إيجابي حولك، سواء كان منظرًا طبيعيًا أو محادثة مع شخص عزيز.

مثال: إذا كنت تشعر بالقلق بشأن مقابلة عمل قادمة، حاول أن تركز في المهمة الحالية التي تقوم بها، سواء كانت قراءة كتاب أو الاستمتاع بلحظة مع عائلتك.

### 2. تقبل الوضع كما هو:

لا تحاول أن تغير كل شيء في حياتك دفعة واحدة. تقبل اللحظة كما هي، وابدأ من هناك.

مثال: إذا كنت تشعر بالإحباط بسبب مشكلة في العمل، لا تركز فقط على ما لا يمكنك تغييره، بل حاول أن تجد طرقًا للاستمتاع بالعمل نفسه والبحث عن الفرص لتحسينه.

### 3. ممارسة اليقظة الذهنية :

اليقظة الذهنية هي فن التركيز الكامل على الحاضر. يمكنك ممارستها من خلال التأمل أو من خلال الاهتمام بتفاصيل بسيطة في حياتك اليومية، مثل تناول الطعام أو المشي.

مثال: أثناء تناول الطعام، حاول أن تركز على المذاق واللمس بدلاً من التفكير في ما ستفعله بعد الطعام.

## النعمة في حياتنا

النعمة هي كل شيء جيد في حياتنا، سواء كانت مادية أو معنوية. يمكن أن تكون نعمة بسيطة مثل صحة جيدة أو أسرة محبة، أو نعمة أكبر مثل فرصة لتحقيق أحلامك.

### 1. النعمة في الأشياء الصغيرة:

قد تكون النعم الأكثر تأثيراً هي تلك التي نأخذها غالباً كأمر مسلم به. أحياناً، ننسى أن نقدر الأشياء البسيطة مثل الضوء الذي يدخل من النافذة أو ابتسامة شخص عزيز.

مثال: إذا استيقظت في الصباح وقد أمطرت السماء، تذكر أن المطر هو نعمة من نعم الله، فهو ينمي الأرض ويسقي الزرع، فلا شيء في حياتنا يحدث عبثاً.

### 2. النعمة في الأوقات الصعبة:

أحياناً تأتي النعم في أشكال غير متوقعة. ربما تمر بوقت صعب في حياتك، لكن هذه الصعوبة قد تحمل دروساً مهمة تساعدك على النمو.

مثال: شخص يواجه أزمة مالية قد يعتبرها محنة، ولكنه يمكن أن يراها فرصة لتطوير مهاراته في إدارة المال أو البدء بمشروع جديد.

## كيف نتأمل في النعمة؟

### 1. ممارسة الامتنان اليومي:

خصص وقتًا يوميًا للتفكير في النعم التي تمتلكها. يمكن أن يكون ذلك قبل النوم، حينما تفكر في الأشياء التي مررت بها خلال اليوم وتجد ما يشكر عليه قلبك.

مثال: اكتب في دفتر يومي كل يوم ثلاثة أشياء أنت ممتن لها.

## 2. البحث عن الجمال في الأشياء العادية:

يمكننا العثور على النعمة في أكثر الأشياء بساطة. في لحظة تأمل صغيرة، قد نكتشف كم نحن محظوظون لوجود أشياء جميلة في حياتنا.

مثال: أثناء مشي في الحديقة، لاحظ الورود أو الأشجار أو الطيور. هذه الأشياء الصغيرة يمكن أن تملأ قلبك بالسلام والنعمة.

## 3. التوقف عن مقارنة حياتك بحياة الآخرين:

المقارنة تجعلنا نغفل عن النعم التي نملكها، بينما نركز فقط على ما ينقصنا.

مثال: إذا كنت ترى أن الآخرين يحققون نجاحات أكبر منك، تذكر أن لكل شخص ظروفه الخاصة. احترم تقدمك الخاص وركز في النعم التي تمتلكها.

في أحد الأيام، قرر شخص مسن كان يعيش في الريف أن يعود إلى مدرسته القديمة. هناك، اجتمع مع أصدقائه الذين لم يرههم منذ سنوات طويلة. خلال حديثهم، بدأوا يضحكون على ذكرياتهم، لكن أحدهم قال: "كل شيء في تلك الأيام كان نعمة، كنا نأخذها ببساطة، لكن الآن عندما أعود، أرى كيف كانت تلك الأيام أفضل مما كنت أظن." تذكروا اللحظات السعيدة رغم تحدياتهم، وتقَدَّروا النعمة التي عاشوها دون أن يعرفوا قيمتها في ذلك الوقت.

## قصص وحكايات

### ❶ الصياد وهدية البحر

كان هناك صياد دائم القلق بشأن المستقبل، يفكر باستمرار في صعوبة الأيام القادمة. في يوم من الأيام، أثناء جلوسه على الشاطئ، تأمل في جمال البحر وأمواجه، وقال لنفسه: "البحر يعطيني كل يوم رزقي، فلماذا أقلق؟" منذ ذلك اليوم، بدأ يعيش يومه بهدوء، مستمتعًا بما يقدمه الحاضر، وشعر بسلام داخلي لم يعرفه من قبل.

### ❷ الفتاة وشجرة العائلة

كانت فتاة دائماً تتذمر من حياتها وتتمنى أن تكون مثل الآخرين. ذات يوم، جلست تحت شجرة في الحديقة، وبدأت تتأمل في ظلها وثمارها. شعرت بالامتنان لوجود عائلتها التي تُشبه تلك الشجرة، توفر لها الحب والأمان. تعلمت أن تعيش الحاضر وتستمتع بنعمة وجود عائلتها بدلاً من التذمر.

#### ❶ الرجل والمقهى الصغير

كان رجلاً بسيطاً يدير مقهى صغيراً ويعيش يومه دون التفكير في الربح الكبير. في أحد الأيام، سأله زبون: "لماذا لا توسّع مشروعك لتكسب المزيد؟" أجابه الرجل: "أنا سعيد الآن، أرى وجوهاً مبتسمة كل يوم وأعيش اللحظة، وهذا يكفي". أدرك الزبون قيمة الاستمتاع بالحاضر بدل الجري وراء المستقبل.

#### ❷ الأم وابتناسمة طفلها

كانت أم دائماً منشغلة بالتفكير في مستقبل أطفالها، مما جعلها تفوت لحظات سعيدة معهم. ذات مرة، بينما كانت تراقب طفلها يضحك أثناء اللعب، أدركت أنها كانت تفقد هذه النعم البسيطة. قررت أن تعيش اللحظة، وأن تستمتع بضحكاتهم وعفويتهم دون أن تشغل بالها بما سيأتي.

#### ❸ العجوز وحببة التفاح

كان رجل عجوز يجلس في حديقته ويتناول تفاحة. سأل أحد المارة: "لماذا تجلس هنا دون فعل شيء؟" أجابه العجوز مبتسماً: "أنا أتأمل طعم التفاحة وأشعر بالامتنان لأنها موجودة. اللحظة التي أعيشها الآن هي هدية، ولا أريد أن أفقدها بالتفكير في شيء آخر."

### ختام الفصل

العيش في الحاضر وتقدير النعمة يجلبان السلام الداخلي ويمنحاننا القدرة على الاستمتاع بكل لحظة من حياتنا. فلنركز على الحاضر وننعم بالنعم الصغيرة والكبيرة التي تحيط بنا، ونعيش حياتنا بسلام.

## ❀ الفصل الثامن: العطاء وأثره في تعزيز الطمأنينة

### ما هو العطاء؟

العطاء هو فعل سخي ينبع من قلب مليء بالرحمة والنية الطيبة. إنه ليس مقتصرًا فقط على المال أو الممتلكات، بل يمكن أن يكون أيضاً في الوقت، النصيحة، أو حتى ابتسامة تزرع الأمل في قلب آخر. العطاء هو طريق لتحقيق الطمأنينة الداخلية والسكينة النفسية، لأنه يخلق شعوراً عميقاً بالرضا وبيعث في القلب السعادة.



## لماذا نحتاج إلى العطاء؟

1. يعزز الإحساس بالسلام الداخلي:

عندما نعطي، نحرر أنفسنا من الأنانية والتعلق بالماديات. إن فعل العطاء يقودنا إلى الشعور بأننا نملك أكثر مما نتخيل، إذ أن العطاء يعمق فينا الوعي بأن ما نقدمه يعود إلينا أضعافاً من السعادة والطمأنينة.

2. بناء علاقات أقوى:

العطاء يقوي الروابط بيننا وبين الآخرين. حين نساعد الآخرين، سواء بالكلمة الطيبة أو الفعل الصادق، نزرع بذور المحبة في قلوبهم، وهذه المحبة تبقى وتدوم.

3. يجعلنا أكثر تقديرًا للنعمة:

العطاء يعطينا فرصة لرؤية النعم التي نمتلكها. فعندما نساعد المحتاجين أو نقدم الخير، ندرك كم نحن محظوظون بما لدينا من نعم، ما يعزز فينا شعور الامتنان.

## كيف نعطي؟

1. العطاء بدون مقابل:

لا يجب أن نتوقع من الآخرين شيئاً مقابل عطاءنا. العطاء الحقيقي هو الذي يأتي من القلب دون رغبة في رد الجميل أو المقابل.

مثال: عندما تساعد جارك في حمل الأغراض الثقيلة أو تقدم الدعم النفسي لصديق، فإنك تعطي بلا شروط.

2. العطاء بالتفكير لا بالفعل فقط:

العطاء يمكن أن يكون في صورة مشورة صادقة أو نصيحة تُسديها لشخص في حاجة إليها. أحياناً تكون الكلمات الطيبة أكثر من كافية لتغيير حياة شخص آخر.

مثال: ربما تكون الكلمة الطيبة التي تقدمها لصديقك في وقت محنة هي ما يحتاجه ليشعر بالطمأنينة ويواصل طريقه.

### 3. العطاء في الوقت المناسب:

ليس فقط ما نقدمه من مال أو أشياء مادية هو العطاء، بل أحيانًا يكون وقتك هو أعلى ما يمكن أن تعطيه.

مثال: عندما تجد وقتًا للاستماع إلى شخص يمر بمرحلة صعبة، فإنك تعطيه أكثر من أي شيء مادي.

### العطاء في الإسلام

قال الله تعالى في كتابه الكريم: "من ذا الذي يقرض الله قرضًا حسنًا فيضاعفه له" (البقرة: 245). هذه الآية تبرز أن العطاء ليس مجرد عمل طيب بل هو طريق إلى مضاعفة النعم والبركات. والعطاء في الإسلام ليس محصورًا في المال فقط، بل يشمل كل ما هو نافع للآخرين.

### كيف ينعكس العطاء على الطمأنينة؟

#### 1. تحقيق الرضا الداخلي:

العطاء يعطينا شعورًا بالرضا الداخلي. عندما نقدم مساعدة لشخص محتاج، نشعر بالسعادة لأننا قدمنا شيئًا يغير حياة شخص آخر. هذا الشعور الداخلي بالسلام ينبع من القلب الذي يجد سعاده في إرضاء الآخرين.

#### 2. تحرير القلب من الأنانية:

العطاء يعزز الإحساس بأننا جزء من المجتمع وأننا قادرون على إحداث تغيير في حياة الآخرين. هذا يمنحنا شعورًا بالطمأنينة والراحة النفسية بعيدًا عن التفكير الأناني الذي يقيدنا.

#### 3. إحداث توازن داخلي:

عندما نكون في حالة عطاء، نكون أكثر قدرة على خلق توازن داخلي بين ما نأخذ وما نعطي. هذا التوازن يولد شعورًا بالسلام الداخلي والطمأنينة، إذ نعلم أن العالم يدور حول مبدأ العطاء المتبادل.

في إحدى القرى الصغيرة، كان هناك طفل فقير يعيش مع جدته. كان الجيران يعلمون أنه لا يملك الكثير، ولكن في يوم من الأيام، سمع أحد الجيران العجوز وهو يشكو من شعوره بالوحدة. قرر الطفل أن يذهب إليه ويحمل معه بعض الحلوى التي صنعها جدته. وعندما قدمها له، قال الطفل: "أريد أن أراك سعيدًا، هذه الحلوى صنعتها لتنهأ بها."

فوجئ العجوز بسلوك الطفل الذي لم يكن يملك ما يكفي من المال ليعطيه، لكن كان لديه قلب كبير يعطيه بسخاء. في تلك اللحظة، أدرك العجوز أن العطاء لا يتعلق بالامتلاك بل بالنية الطيبة والقلب الصافي. عاد العجوز إلى منزله سعيدًا في قلبه، فقد أضاف العطاء سلامًا إلى روحه.

## العطاء يجعلنا أفضل نسخ من أنفسنا

العطاء لا يجعلنا فقط نغير حياة الآخرين، بل يغير حياتنا أيضًا. نحن نصبح أشخاصًا أكثر حكمة ورحمة. نكتسب القوة من معرفة أننا قادرون على المساهمة في جعل العالم مكانًا أفضل، وهذا في حد ذاته مصدر طمأنينة داخلية.

## قصص وحكايات

### ١ الجدة وحكاية الخبز

كانت هناك جدة تُخبز الخبز يوميًا وتضع رغيفًا إضافيًا أمام بابها للفقراء. في أحد الأيام، شاهدها حفيدها وقال: "لماذا تعطين خبزك للغرباء؟" فأجابته: "العطاء يملأ قلبي بالطمأنينة، فأشعر أنني أفعل شيئًا جيدًا." مرت الأيام، وتفاجأت الجدة بأحد الفقراء يعود إليها محملاً بالطعام شكرًا لكرمها، مما زادها يقينًا أن العطاء ينعكس بالخير.

### ٢ التاجر والمدينة المنكوبة

كان هناك تاجر غني يعيش في مدينة تعرضت لجفاف شديد. قرر أن يُوزع مخزونه من الطعام مجانًا على الأهالي. بالرغم من خسارته المالية، شعر براحة كبيرة لأنه أنقذ الكثيرين من الجوع. لاحقًا، عرف التجار في المدن المجاورة بأفعاله، وبدأوا يدعمونه تجاريًا، مما جعله أكثر نجاحًا من قبل.

### ٣ الطبيب والعلاج المجاني

كان هناك طبيب يعالج الفقراء مجانًا في قريته، رغم أن ذلك لم يجلب له المال. عندما سئل لماذا يفعل ذلك، أجاب: "كلما ساعدت مريضًا، أشعر بالطمأنينة وكأنني أعالج روحي أيضًا." أصبح محبوبًا من الجميع، وحصل على دعم كبير من المجتمع الذي شعر بقيمة عطائه.

### ٤ الصبي والعصفور الجريح

وجد صبي صغير عصفورًا مصابًا في الحديقة. حمله إلى منزله واعتنى به حتى تعافى. بعد أن طار العصفور بعيدًا، شعر الصبي بسعادة غامرة وقال لأمه: "إنه شعور جميل أن تساعد من يحتاجك." علّمته هذه التجربة أن العطاء البسيط قد يُعزز الطمأنينة والفرح في القلب.

### ٥ العائلة والضيف الغريب

جاء ضيف غريب إلى قرية في يوم ماطر وطلب المساعدة. رحبت به إحدى العائلات وقدمت له الطعام والمأوى. شكرهم الضيف وقال: "أنتم لم تعرفوني، لكن عطاؤكم أنقذني." بعد مغادرته، شعرت العائلة بسعادة غامرة، وأدركوا أن العطاء لا يُثري الآخرين فقط، بل يجعل قلوبهم أكثر طمأنينة وسلامًا.

## خاتمة الفصل

العطاء هو أحد أسرار الطمأنينة الداخلية. عندما نُعطي من قلوبنا، نُزيل عن أنفسنا الأثقال التي قد تزعجنا وتترك لنا مساحة للسلام والراحة النفسية. العطاء يزرع فينا بذور المحبة والتعاون، ويجعل حياتنا أكثر سعادة وسلامًا.

## الخاتمة

لقد تناولنا في هذا الكتاب موضوعات متشابهة، لكنها جميعها تتعلق ببناء حياة مليئة بالسلام الداخلي والطمأنينة. بدأنا بالحديث عن صفات الإنسان الذي يسعى إلى طمأنينة قلبه، وكيف يمكنه أن يحقق هذه الطمأنينة من خلال توازن حياته مع نفسه ومع الآخرين. ناقشنا أيضًا أهمية الصفح عن النفس والآخرين، وكيفية العيش في الحاضر، وتقدير النعم التي تحيط بنا، بالإضافة إلى العطاء الذي يعد أحد أبرز مفاتيح الطمأنينة النفسية.

إن بناء حياة مليئة بالطمأنينة يتطلب منا استمرارية في التعلم والتطوير الذاتي. علينا أن نسعى للسلام الداخلي من خلال تقوية علاقتنا بأنفسنا وبالآخرين، وبتقديم الحب والعطاء بلا حساب.

لتكن حياتنا، كما ذكرنا، طمأنينة على هيئة بشر، نمنح هذا السلام والراحة لكل من حولنا، ونعيش بكل حب وأمل في كل لحظة.

## خلاصة الأفكار والمفاهيم ودعوة للتطبيق العملي

### خلاصة الأفكار والمفاهيم:

عبر صفحات هذا الكتاب، تناولنا معًا رحلة نحو الطمأنينة والسلام النفسي، رحلة لا تعتمد فقط على الظروف الخارجية، بل تبدأ من داخل الإنسان نفسه. استعرضنا مفهوم الطمأنينة وكيفية تحقيقها من خلال السلام الداخلي، الصفح عن النفس والآخرين، والعيش في الحاضر بكل تفاصيله. تطرقنا إلى أهمية الامتنان للنعم الصغيرة والعلاقات الإنسانية، وكيفية

التغافل عن العيوب ورؤية الجانب الإيجابي في الآخرين. واختتمنا الرحلة بالحديث عن العطاء، ذلك الفعل الإنساني العظيم الذي لا يثري حياة الآخرين فحسب، بل يملأ قلوبنا بالرضا والسكينة.

الطمأنينة ليست وجهة نصل إليها ثم ننتهي، بل هي رحلة مستمرة تتطلب وعياً وإصراراً على تحسين حياتنا وحياة من حولنا.

دعوة للتطبيق العملي:

ابدأ بنفسك: خصص وقتاً يومياً للتأمل، لمراجعة أفكارك ومشاعرك، وللتواصل مع ذاتك بشكل أعمق.

مارس الامتنان يومياً: دون في نهاية كل يوم ثلاث نعم شعرت بها، كبيرة كانت أو صغيرة.

تغافل عن العيوب: ركز على المميزات في من حولك، وابتعد عن النقد غير البناء.

كن عطوفاً: امنح من وقتك وطاقتك للآخرين، وكن شخصاً يحدث فرقاً إيجابياً في حياتهم.

اعتمد التسامح نهجاً: سامح نفسك على أخطائك، وامنح الآخرين فرصة لتصحيح أخطائهم.

شارك الحب: في كل تفاعل، اجعل هدفك أن تترك الآخرين بحال أفضل بعد لقاءك.

تذكر، الطمأنينة ليست حلمًا بعيد المنال، بل هي اختيار يومي نمارسه من خلال أفعالنا وكلماتنا ونوايانا. اجعل من نفسك مصدرًا للسلام والسكينة، وكن طمأنينة على هيئة بشر لكل من يحيط بك.

**الفهرس : طمأنينة على هيئة بشر**

تم بحمد الله ..

