

أين تُباع السعادة

مقدمة

منذ أن قررت أن أكتب هذا الكتاب شعرت بأن علي أن أرى السعادة من مختلف الأوجه لأنقلها لكم وأستطيع أن أمنحكم جزءا منها وأن أقدم بعض الطرق التي ستجلب لكم السعادة فيما بعد، وجدت أنه كلما حاولنا أن نبحث عن السعادة وجدناها في مكان ما وفي وقت ما كلما حاولنا تبسيط حياتنا وجعلها تسير بكل يسر وسهولة دون أن نبالغ في الأمور التي تحصل معنا ومحاولة حل عُقدها لنتمكن من رؤية السعادة والشعور بها.

كل ما أكتبه لكم وانقله من واقع نمر به ومن ظروف وحلول توصلنا في نهاية الأمر لمعرفة كيف يمكن أن نجد السعادة في حياتنا أو على الأقل أن نعيش ببساطة لنجد راحتنا ونتمكن من التمتع بالأشياء التي نمتلكها.

فالسعادة التي نحاول أن نحصل عليها تلك التي تأتي على غفلة منا حين نتوقف عن ملاحقة الأشياء والتمسك عنوة بها، فلو أرخينا أيدينا قليلاً لعرفنا القيمة الحقيقية لكل الأشياء التي تحيط بنا ولتأكدنا بأنه ليس كل ما نتمسك به يستحق كل ذلك الجهد الذي نبille من أجله، وقد لا نشعر بالسعادة لأننا نتمسك بالأشياء التي تؤذينا وتبتز أصابعنا. فحقيقة السعادة بأنها شيء يمكن أن نسعى لنحصل عليه ويمكن أن نبسط من طريقتنا في العيش لنشرع بالراحة والسعادة في كل ما نقوم به.

ولأنني أريد أن تشعروا بالسعادة أطلب منكم التأمل في الحياة، أن تشرق شمس قلوبكم وأن تعتنوا بالأشياء الجميلة التي تحيط بكم، فسلاماً على الذين يستيقظون صباحاً متوكلين على الله مستبشرين بالفرح والخير هادئين بالله يشربون قهوتهم على مهل، يخبرون أنفسهم بأن القادر أجمل، ويرمون ثقل أيامهم على الله فرحين بما آتاهم من فضله، يتأملون بديع صنع الله وجمال ابداعه في الكون ليتأكدوا

أنهم مخلوقات ضعيفة تدعوه وتخشاه وتحبه وتناجيه في عتمة الليل
ومصاعب الحياة.

وقد تصل إلى مرحلة في حياتك تشعر بأنك متعب وغير قادر على
مواصلة الطريق، تخونك الظروف والأشخاص وتتأتي الأقدار على
غير رغبتك فتشعر بأنك قد استنزفت قدرتك ورغبتك في إكمال
مسيرتك في الحياة حتى يفتح الله لك بابا آخر ليضيء لك حياتك من
جديد، ستدرك حينها بأن قصتك لم تنتهي بعد طالما أنك حي تتنفس
وأن دورك في الحياة لم ينتهي بعد وعليك إكمال المسير.

أين توجد السعادة

هناك أمور على المرء أن يدركها ليتمكن من العيش بطريقة تضمن سعادته، فحتى الآن لم يكن هناك مفهوم محدد للسعادة فهي شيء غير مادي يمكن لمسه إنما هي شعور يجعل المرء يعيش حالة من الفرح والقدرة على التنعم بالأمور التي يملكتها أو النجاحات التي يحققها ويمكن أيضاً أن تنتقل السعادة إلى المرء حين يقدم العطاء للآخرين.

أسئلة دوماً عن السبب الذي يجعل السعادة متفاوتة من شخص لأخر، ولماذا يعاني الكثير من مشكلات نفسية سببها عدم الشعور بالسعادة في حياتهم وعدم وجود دافع قوي للاستمرار على هذه الحياة، ومن شخص إلى آخر تختلف طريقة التفكير ونمط الحياة والعلاقات التي تحيط بهم فهناك من يجد أن السعادة تكون في الزهد والتبعيد والبعد عن الناس والاكثر من العبادات والتقرب من الله عز وجل حيث يجد أن المتعة والراحة والسكينة حين يتعلق القلب بدار الآخر فتصبح الحياة من أبعد المطالب والرغبات فلا يتعلقون بالأشياء الزائلة حتى لا يُصابوا بالحزن على فراقها، كما أنهم يجدون بأن الذنوب والمعاصي تجلب الحزن والندم ل أصحابها وتدخله في دوامة

الإثم والخوف والقلق وكأن الذنوب نقاط سوداء تملئ القلب فيصبح غير قادر على رؤية جمال الحياة.

وقد وجدت السعادة في القلوب الواثقة بالله عز وجل والتي ترضى أقداره وتبتعد عن المعاصي فتطلب الآخرة وتقدمها على الدنيا فيعرف حينها بأن الحياة لا يمكن التلاذذ بها إلا إذا ابتعدنا عن مطاردتها والسعى إليها دون الآخرة.

وبما أن الإنسان يتكون من الجسد والروح والنفس والتي ترتبط بعضها البعض فلا يمكن للجسد أن يكون سعيداً والروح مهلكة ومرهقة ومتعبه ولا يمكن أن يعمل مهماته بالشكل الصحيح اذا لم تكن الروح والنفس تسيران على الطريق الصحيح، لذلك إن استطعت أن تكون صادقاً في حياتك ومنتداً فيها وتسير على الطريق الصحيح مُبتعداً عن شهواتك ورغباتك فإن القلب سيعمل بالطريقة السليمة وهنا القلب ليس الجزء الذي يضخ الدم للجسم إنما القلب الذي يعطي للإنسان بصيرة الأشياء ويجعله يعرف حقيقتها ويشعر بها والذي يجب أن يسخره المرء لحياة الدنيا من أجل الفوز بالأخرة.

هل أردت يوماً ما الذهاب إلى مكان ما فوجدت أن هنالك أمر طارئ
جعلك تتوقف عن الذهاب؟ هل قررت أن تختار أمر وعزمت عليه
فوجدت نفسك فجأة تتخلّى عنه وبدون سبب مقنع؟

هل تعرف أن كل ما يُصيّبك هو قدر الله فلا يمكن أن تسير على
طرقات ليست مقدرة لك، وكل شيء تشعر به من أعماق قلبك هو
شعور صادق يأتي ليوجهك نحو الطريق الصحيح فلا تتجاهل ذلك
الشعور لأنّه صادق وستتأكد من ذلك بعد مرور الوقت بأن المكان
الذي أردت الذهاب إليه قد يكون هلاكاً فيه والشخص الذي أقدمت
على اختياره لن يكون سبباً في سعادتك وكل الأشياء من حولك
ستجعلك تؤمن بالصوت الذي يخرج من أعماق قلبك.

وإن قبول المرء لفكرة أن هنالك أشياء لا تناسبك وأشياء تناسبك ولكن
في وقت محدد يجعله يتمسّك بالأشياء البسيطة التي يمتلكها ويحاول
قدر الإمكان الاستمتاع بها، كما أن تأثره بالفارق وشعوره بالنقص
يتلاشى شيئاً فشيئاً فكثير من الأشخاص يبحثون عن شيء واحد
ومقابل ذلك يمحون كل ما يملكونه دون الشعور بأي شيء من النعم
التي تحيط بهم.

وقد خلق الله عز وجل الإنسان وحدد رزقه وجعل له طرقات مفتوحة ليحصل عليه وأعطاه ما يمكنه الاستفادة منه وحجب عنه ما يؤذيه ولكن الطبيعة البشرية تجعل المرء يريد أن يحصل على أشياء أخرى ويحاول فتح الأبواب المغلقة مهما كانت النتيجة فيأتي المنع والرفض والشعور بالقلق والخوف ثم تتبع المصاعب والمشكلات لتفكر نظره عما يريد لما فيه من الضرر والأذى لفتح له أبواب أخرى فيها الخير والسعادة له.

وحيث تعلق قلبك بالله فإنك ستتجده في طرقاتك كلها وستعرف بأن كل ما يحدث لك هو الخير بذاته، وأنك تريد الفوز بالأخرة فعليك أن تسير على الطريق المستقيم الذي لا اعوجاج فيه ومهما عاندتك النفس الأمارة بالسوء فإنك ستكون من أجل البقاء على الطريق الصحيح وذلك لأن الخروج عن الطريق الصحيح كالقطار الذي يخرج عن سكته.

وقد نبحث عن السعادة ونحن نعلم أن القرآن الكريم والسنة النبوية جاءت لتعطى الإنسان طريقة العيش على هذه الأرض ولتقدم له كيف تكون علاقاته مع الله عز وجل وعلاقاته مع نفسه ومع أسرته ومع

مجتمعه والأخلاق التي عليه أن يحرص على تعلمها والعمل بها ليكون سعيدا، كما أن الإنسان لا يمكن أن يشعر بالوحدة إذا عرف الله فسيجده في الأوقات التي يرحل بها الجميع، كما أنه كلما ذهب إلى الله سيشعر بالقوة والسعادة فتقل أحزانه وتطيب جراحه وتأتيه البشائر والأفراح من حيث لا يدرى.

وإن تأمل المرء جمال ومعاني القرآن الكريم تأكيد أن هنالك نصيب من الفرح والسعادة سيكون له، وإن تأمل أكثر فأكثر عرف أن كل ما يصيبه هو خير له وأن الابتلاء يأتي عليه ليعيده على الطريق الصحيح الذي سيوصله إلى الجنة التي وصفها الله عز وجل بأنها لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر فيكون الوصول إليها امتحان صعب لا يتجاوزه إلا الإنسان الذي يسعى إليها فيفوز بالدنيا والآخرة ومن أفضل ما قال الإمام علي بن أبي طالب اعمل لآخرتك وكأنك تموت غدا واعمل لدنياك وكأنك تعيش أبداً وذلك يجمع بين السعي للدنيا والآخرة معا فيكون المكسب حلال طيب ويكون العمل صالحا ونافعا يرفع شأن صاحبه في الدنيا والآخرة، ولو تأملنا الأوامر الواردة في القرآن الكريم لعرفنا نفعها الذي يعود على المرء وعلى مجتمعه فالأخلاق الموجودة في القرآن تبني مجتمعا قويا

ومتماسكا يخلو من المشكلات المجتمعية التي ظهرت مؤخرا بشكل كبير كتعاطي المخدرات والعنف الأسري وزواج القاصرات والطلاق الذي أصبح يزداد عاما بعد عام والتفكك الأسري ونزلاء دور المسنين والتي لا يمكن إصلاحها إلا بالأسس والأخلاق التي وضعها الله عز وجل في القرآن الكريم وفسرها النبي عليه الصلاة والسلام في السنن النبوية فلو تم إعادة النظر في تطبيقها لوجدنا أن حياتنا أصبحت سعيدة وأن علاقانَا مع الآخرين متينة ومبنية على الصدق والأمانة وفيها مراعاة وخوف من الله عز وجل واقبال على نيل رضاه والفوز بالجنة.

إن أردنا أن نكون سعداء يجب أن يطمئن القلب ويهدأ وأن نعيش بضمير مرتاح بأننا لم نؤذي أحد ولم نسرق أحد ولم نفعل أي ذنب بحق أحد فنعيش براحة وأمان بأننا على الطريق الصحيح لأن ثأر نسب الضمير يفقد صاحبه لذة العيش والنعم بالنعم التي تحيطه وكيف حال الذنوب التي نرتكبها بحق الله فتصبح وكأنها موجودة في حياتنا وأولادنا ورزقنا وزواجنا وكأن البركة تغادر المكان الذي تكثر فيه المعاصي فتصبح الدنيا منقلبة عقب على رأس فتتابع المصاعب والمشاكل فيشعر المرء بأن حياته غير سعيدة.

وقد خلق الله عز وجل الإنسان في كبد أي المشقة والتعب ولكنه جعل الحياة الطيبة لمن عمل صالحاً وأتاه بقلب سليم، لذلك السعادة في ما نقدمه من أجل رضى الله وما نفعله من أجل اعمار الأرض ومد يد العون للآخرين والعيش الطيب الذي يكون مكسبه حلال ونفقته بالطريقة الصحيحة، وبما أننا نذهب إلى الله في صلاتنا وطاعتله نجعل أرواحنا تسمو وتعلو وكأن غذائنا القرب من الله فتسكن الجسد وتجعله مطمئن وأن شعور الأمان والطمأنينة والسكينة يجلب السعادة للمرء فتجعله قادر على أن يستمر بيومه وأن يقبل على عمله وأن يسعى لدنياه من أجل الآخرة.

الرضا والسعادة

إن شعور المرء بعدم الرضا عن أقداره يجعله يميل إلى الحزن والاكتئاب فيشعر بأن الأشياء التي يريدها بعيدة عنه ولا يمكنه الحصول عليها وهذا ما يسبب له حالة من القلق والتوتر وعدم القدرة على إنجاز المهام المفروضة عليه بالطريقة السليمة وبشكل صحيح

ولكن لماذا لا ينظر المرء إلى أقداره بعين الرضى فقد يظن بأنه قادر على تحمل المسؤولية والحفظ على الأشياء التي يريد لها ولكن في الحقيقة يحتاج إلى النضج أكثر من ذلك، ويحتاج إلى تجاوز المزيد من الأمور التي ستجعل الأمور لصالحه وليس ضدّه.

وحين تتأكد بأن نصيبك من الحياة لن يذهب لغيرك وأن أقدارك كلها بيد الله ستتجو من الركض على هذه الأرض، وستعلم أن ما تملكه وما أنت عليه هو الأنسب لك، وحين تشعر بالرضى ستبدأ بالتنعم بالأشياء التي تملكها وستتغير نظرتك تجاه الأشياء التي لم تستطع امتلاكها، ول يكن ذلك ليس مانعاً لك من العمل والاجتهاد لأنك من دون السعي والعمل فلن تحصل على أي شيء، فإذا سعيت والتزمت بالرضى تتبعك عليك السعادة، وإن استطعت أن توازن بين ما تملك وما تريده وما تفعله لأجل ذلك حققت المطلب المهم والغاية من امتلاك الأشياء وهو التنعم بها وتحقيق رغبة الذات في النجاح والوصول إلى ما تريده.

فقد تضع حلماً وتريد تحقيقه في وقت محدد أو عمرٍ محدد دون أن تراعي بأن حلمك يحتاج الوقت الكافي ليتحقق ويحتاج الصبر

والمحاولة والسعى باجتهاد وقد يحتاج منك أن تصل إلى عمرٍ مناسب
 تستطيع تحمل المسؤولية لتحقيقه، لذلك إن تذمرك وتفكيرك المقلق
 تجاه الأمور وشعورك بالعجز أمام ما تريده سيسبب لك الحزن
 والاكتئاب وهذا سيمنعك من الشعور بالسعادة التي تحيطك.

ومن أجمل الأشياء التي قد تسعوك أن تكتفي بما تملك إذا لم تستطع أن
 تسعى للوصول أكثر إلى ما تريده، أن تكتفي بالتنعم بالأشياء وإن
 كانت بسيطة وأن تثق تماماً أن الحياة كلما كانت بسيطة كانت ضريرة
 العيش فيها أقل وقل تفكيرك بطريقة أوسع لتوسيع ما تملك وما تريده
 ومن أجمل القصص التي قرأتها ذات يوم أن هنالك رجل غني يعيش
 في قصره ويضع الخدم في منزل صغير مجاور للقصر وكان كل يوم
 يراقبهم من بعيد فيسمع صوت ضحكاتهم واجتماعهم على نفس المائدة
 فقرر أن يعطي لكل ابن مبلغ من المال لتحسين حياتهم المعيشية
 فأعطواه ذلك وبعد فترة من الوقت سمع أصواتهم تعلو والخلافات
 تزداد على المال ومر وقت أكثر وما زال يراقب المنزل حتى لم يبقى
 به إلا الأم والأب وجميع الأبناء قد غادروه وأصبح الضوء ينطفئ في
 ذلك المنزل شيئاً فشيئاً فلا تعتقد أن السعادة فيما لا تملك لأنك لو

ملكت ما ت يريد قد تسير في طرقات تؤدي هلاكك ولن تجد فيها سعادتك، فالكثير من الأشخاص بعد امتلاكهم الأموال وتحقيق نجاحات ضخمة في حياتهم تمنوا أن تكون أمهاتهم على قيد الحياة بل قالوا أن حياتهم كانت بالرغم من الفقر إلا أنها جميلة وسعيدة أكثر من أي وقت آخر، لذلك لا تخرب نفسك أنك لا تملك شيء ليجعلك سعيدا حاول أن تتأمل الأشياء جيدا ستعرف حينها حجم السعادة التي تحيطك، فكم نشعر أحيانا بأننا غير سعداء لأننا نريد أشياء أخرى ونظن أن سعادتنا بها وذلك لأن طبيعتنا البشرية تجعلنا نرغب في الحصول على الأشياء التي لا نمتلكها والبحث الدائم عن سبل الراحة والطمأنينة والسكينة ، فإذا شعرت بأنك تريد أمر ما ولم تستطع الحصول عليه فلا ترهق نفسك كثيرا وتذكر بأن كل ما تملكه سيصبح أمر عادي فيما بعد، وتذكر أن الحياة قصيرة وأنها تستمر ونهايتها الفناء وكل ما ترهق نفسك لأجله لن يهمك في الغد لذلك كن راضيا فيما تملك وتأكد بأن الله عز وجل قادر أن يعطيك ما لم تتوقع الحصول عليه حينها ستتأكد بأن السعادة حين ترضى بأقدار الله فتعيش يومك بكل طمأنينة لأن رزقك مكتوب وأن كل شيء مقدر لك فعليك أن تسير متوكلا على الله لا تخشى أمرا قد وكلته إليه، فهلا

تأملت أضعف مخلوقات الله وكيف تسعى في الأرض لتحصل على رزقها وكيف أن هنالك حيوانات يسخرها الله لرزق غيرها وكيف للكون بأن يسير وفق نظام حده الله عز وجل هذه الأمور يجعلك مطمئن القلب ومرتاح البال لأن كل شيء يسير لسبب تجهله أنت ويعلمه الله.

فترة صعبة

من الطبيعي أن يمر المرء بفترات صعبة في حياته تشعره بالعجز وعدم القدرة على إيجاد الحلول فيشعر بالخوف والقلق الذي سيفرض عليه أن يقوم بمحاولات كثيرة وبطرق جديدة ليتجاوز هذه المحنـة بأقل الخسائر سواء كانت مادية أم نفسية، وبعد ذلك إما أن يعود كما كان في السابق وبشكل أقوى نحو الحياة أو أن يبقى مصاباً للأبد، ولكن لماذا لا ينظر إلى الأمر بطريقة مختلفة كأن يرى بأن هذه الفترة الصعبة هي أمر طبيعي وأن مصيرها الزوال وأن كل شيء يحدث في الحياة بسبب ما يجعل المرء يُغيّر من طريقة تفكيره المعتمد وكأنه

يستكشف ذاته مرة أخرى وكأنه يقدم امتحان صعب يجد في نهايته
أجوبة صادقة لكل شيء.

لذلك فإن الأوقات الصعبة خلفت لتجعلنا ننضج، لنصطدم بالواقع فقد يكون ما ننتمناه حُلماً ولكنها في الحقيقة كابوساً سيؤدي إلى هلاكنا، لذلك تأتي الفترات الصعبة لتجعلنا نعيد ترتيب الأمور في داخلنا واعادة ترتيب كافة أولوياتنا وأهدافنا وقد تأتي الفترات الصعبة لتثير بصيرتنا ولتحمي أشخاص من حياتنا وعلاقات تستمر في أذيننا وثُرِّق أرواحنا، لذلك إن الحمد لله على هذه الأوقات الصعبة التي تأتي بأشياء جديدة تكون خيراً لنا وتحمي من حياتنا ما هو مستمر في أذيننا وتضعنا على الطريق الصحيح.

فكم ندرك أهمية الفترات الصعبة بعد انتهائها وبعد أن نصبح مُبصرين وقدرين على رؤية الحقائق ونستطيع المُضي بها لتحقق ما نريد بقوة وعزيمة، لذلك فإن أقدار الله خير وتأتي لتضعنا على الطريق الصحيح.

ولو تمعنا النظر في الأشياء التي حصلت معنا وشعرنا بأننا قد حُرمنا منها لوجدنا أنها تحمل الضرر والأذى لنا فيما بعد، ولعرفنا حجم

الهلاك الذي كان ينتظرنـا، فـكم أرـدنا أمرـ وـأراد اللهـ أمرـ آخرـ وكـأنـ أمرـ اللهـ خـيرـ لـنـا فـي دـينـا وـحـيـاتـنـا وـعـاقـبـةـ أمرـنـا.

ولـأنـ عـلـمـ الغـيـبـ لاـ يـعـلـمـ إـلـاـ اللـهـ تـكـونـ نـظـرـتـنـا لـلـأـشـيـاءـ عـلـىـ قـدـرـ الـأـمـورـ الـتـيـ تـحـيـطـ بـنـاـ فـلـاـ نـعـلـمـ خـفـايـاهـ فـقـدـ نـراـهـاـ خـيرـ كـبـيرـاـ وـفـيـ باـطـنـهـ الشـرـ وـالـأـذـىـ،ـ وـقـدـ نـطـلـبـ مـنـ اللـهـ أـمـورـ نـتـمـنـىـ أـنـ نـمـتـلـكـهاـ فـنـدـعـوهـ وـنـرـجـوـهـ أـنـ يـعـطـيـنـاـ مـاـ نـرـيـدـ فـنـجـدـ أـنـنـاـ كـلـمـاـ سـارـعـنـاـ لـلـوـصـولـ إـلـيـهـ اـبـتـدـعـتـ عـنـ إـلـانـهـاـ لـيـسـتـ لـنـاـ وـلـمـ تـكـتـبـ لـنـاـ وـلـأـنـهـاـ لـنـ تـكـونـ سـبـبـاـ فـيـ سـعـادـتـنـاـ،ـ لـذـلـكـ اـذـاـ شـعـرـتـ بـأـنـكـ كـلـمـاـ أـقـدـمـتـ عـلـىـ شـيـءـ تـعـرـقـلـتـ الـأـمـورـ وـتـتـابـعـتـ الـمـصـائـبـ حـاـوـلـ أـنـ تـعـيـدـ النـظـرـ فـيـهـ مـنـ جـدـيدـ أوـ أـنـ تـبـحـثـ عـنـ شـيـءـ آـخـرـ وـحـاـوـلـ أـنـ تـرـجـعـ عـنـ الـطـرـيـقـ الخـطـأـ مـنـ الـبـداـيـةـ لـإـنـكـ كـلـمـاـ سـرـتـ فـيـهـ أـصـبـحـ مـنـ الصـعـبـ الرـجـوعـ عـنـهـ.

وـحـينـ تـجـدـ نـفـسـكـ فـيـ دـوـامـةـ مـنـ الـمـشـاـكـلـ وـالـهـمـومـ وـالـكـرـبـاتـ تـأـكـدـ بـأـنـ نـصـبـيـكـ مـنـ الـفـرـحـ وـالـسـعـادـةـ لـمـ يـأـتـيـ بـعـدـ،ـ يـحـتـاجـ مـنـكـ أـنـ تـكـونـ نـاضـجاـ لـتـعـرـفـ كـيـفـ تـحـافـظـ عـلـيـهـ فـيـمـاـ بـعـدـ،ـ وـاـذـاـ شـعـرـتـ بـأـنـكـ مـتـعـبـ وـلـاـ تـسـطـعـ أـنـ تـخـطـوـ خـطـوـةـ وـاحـدـةـ تـجـاهـ أـيـامـكـ فـتـوـجـهـ إـلـىـ اللـهـ وـتـوـكـلـ عـلـيـهـ حـاـوـلـ أـنـ تـعـيـدـ التـواـزـنـ فـيـ دـاخـلـكـ مـنـ جـدـيدـ لـتـعـودـ بـقـوـةـ إـلـىـ الـحـيـاةـ وـاـذـاـ

لم تستطع أن تفعل شيء لنفسك كن أملًا لغيرك حاول أن تساعد شخصا لا تعرفه أن تمسك بيده ليعبر طريق الحياة أو أن تخفف عنه ألمه حينها ستعرف أهميتها في حياة غيرك فيعطيك ذلك الأمل لتكون قوية وتواجه كل ما تمر به.

ماذا تُريد

يجب أن تعرف بالضبط ماذا تُريد في كل خطوة تخطوها، عليك أن تحدد طرقتك التي ستسيرها وأن تختار بالشكل الصحيح الذي يضمن لك سعادتك، فإذا تمكنت من معرفة الأشياء التي ستجعلك سعيدا والأشياء التي تسبب لك أضرار جسدية ونفسية ومادية ستصبح حياتك أكثر سعادة واستقرار.

وحيث تحدد أهدافك فإنك تستطيع أن تُركز على الأشياء التي ستستفيد منها للوصول إلى ما تُريد دون شعور بالضياع والارتباك عند اختيار أي طريق لتسير فيه، وبالتالي فإن الخيارات المناسبة لحملك ستكون مُتاحة لاختيار الأنسب منها والأفضل الذي يقودك إلى النجاح ومواصلة الطريق.

كما يترتب على المرء قبل القيام بأي عمل أن يعرف بالضبط ماذا يريد وما هي الخطط التي سينفذها للوصول إلى المخرجات، وعليه فإنه يضع تخطيط وهمي لكل شيء وبعدها يبدأ التطبيق الذي يحتاج منه القدرة العالية من الكفاءة والدقة في التنفيذ ومن ثم يضع رسم تخططي للأمور التي يرى بأنها ستترفع من نسبة نجاحه وستجعل الأمور تسير بشكل صحيح، وقد يتأثر المرء بمن حوله ويوثر عليهم فينجح تارةً ويفشل تارةً أخرى مما يتتيح له معرفة الأمور بشكل أوضح وأوسع فيتعرف على نقاط القوة والضعف التي ستساعده على اكتشاف أشياء جديدة وأفكار أخرى تساهم في النجاح والوصول إلى ما نريده.

وإذا استطاع المرء أن يعرف ماذا يريد من وجهته وطرقاته فإنه يستطيع أن يسعى بالطريقة التي ترضيه وبالطريقة الصحيحة التي تضمن له الوصول إلى ما يريد، فالكثير من الأشخاص سبب عدم امتلاكم السعادة في حياتهم أنهم يعيشون بدون هدف ولا يعرفون بالضبط الأشياء التي يريدونها فتكون حياتهم عبارة عن أيام تمر دون أي شعور بها وبالسعادة حين تتحقق الأهداف والنجاحات، لذلك لتكن

سعيداً ضع هدفاً وحلماً في حياتك وأبدأ بتنفيذها لتشعر بأن حياتك لها معنى وفائدة.

وإن أردت أن تكون سعيداً عليك أن لا تضع نفسك في طرقات لا تعرف كيف تسير بها ولا تدرك حجم المخاطر الموجودة فيها لذلك إن أردت السعي والنجاح عليك أن تختار الطريق الصحيح لتسير فيه وأن تُقبل على عملك بالعمل الصالح والاجتهاد وأن تضع كل علمك ومجهودك فيه لتبدع وتحصل على ثمار جهودك وإن أردت أن تصل لمراتب أعلى عليك بالإخلاص في عملك وأن تكون أميناً مدركاً حجم أهميته وفائده عليك وعلى الآخرين وخير الأعمال تلك التي تنفع أصحابها وتعود عليه بالمكافأة التي يعرف كيف ينفقها بالطريقة الصحيحة دون أن ينسى وجه الخير الذي عليه أن يسير فيه.

وقد تريد أمراً ويريد الله أمراً آخر فدع أقدار الله تسير كما كتبها لك وحاول أن تبعد عن نفسك القلق والخوف والتفكير المهلك والزائد عن حده في المستقبل وعش يومك بكل سعادة ورضى، حينها ستجد بأن كل طرقاتك خير ولا بد أن يكون الخير في مكان ما وفي وقت ما وذلك لأن كلام الله حق حين قال إن مع العسر يسراً ولأن الله لا يكلف

نفسا إلا وسعها فهو سيكفيك همك وسيعطيك ما يناسبك وما تحتاجه لتجاز ما تمر به.

"لا تنتظر الحصول على الأشياء دون السعي لها فلا شيء يأتيك من تلقاء نفسه، فإذا لم تصنعه بذاتك وبشغفك ستبقى في مكانك إلى الأبد "

كن صاحب مبدأ في الحياة

لكل شخص طريقته في الحياة وأسلوبه في التعامل مع الآخرين لذلك نجد أن هناك أشخاص أكثر سعادة من غيرهم وذلك يعود إلى عدة أمور كالرضى والتصالح مع الذات واحترام الآخرين والمبادئ التي يحملونها في قلوبهم تجاه العلاقات الإنسانية فنجد أن أصحاب المبادئ لا يتغيرون مهما تغيرت ظروفهم فهم دائماً عونا لأنفسهم ولغيرهم، يقدمون المساعدة دون أن يستغلوا حاجات الناس، ينصحون دون أن يفضحوا الأسرار، لا ينكرون معروف أحد ولا يقللون من شأن الآخرين، يرون أن السعادة على هيئة عطاء لأنها تشعرهم بقيمتهم الحقيقة وبأن وجودهم على هذه الحياة له معنى رائع.

وَهِينَ نَسِيرُ عَلَى الْطُرُقَاتِ وَنَجِدُ أَنْ هَنالِكَ مَنْ يَكْتُمُ احْتِياجَهُ وَيَكْبُدُ
مَشَاوِرَهُ حَتَّى لَا يَسْأَلُ النَّاسَ وَلَا يَرْضَى أَنْ يَشْكُوَ هُمَّهُ إِلَّا اللَّهُ، فَأُولَئِكَ
أَصْحَابُ الْمُبَادَىءِ عَزِيزُ الْفُسُلِ لَا تُغَرِّيهِمُ الدُّنْيَا وَلَا الْمُصَالَحُ حَتَّى
وَإِنْ كَانَ الزَّمَانُ ضَدُّهُمْ وَمَرُوا بِظَرْوَفٍ صَعِبَةٍ فَإِنْ ذَلِكَ يُزِيدُ مِنْ
حَمْدِهِمُ اللَّهُ فَيَسْتَمِرُونَ بِالْحَيَاةِ بِالطَّرِيقَةِ الْبَسيِطَةِ الَّتِي اعْتَادُوا عَلَيْهَا.
فَكُمْ نَحْتَاجُ إِلَى وِجُودِهِمْ فِي حَيَاةِنَا، وَكُمْ نَحْتَاجُ إِلَى مَنْ يَبْقَى مَعَنَا دُونَ
أَنْ يَتَغَيِّرُ، دُونَ أَنْ نَشْعُرَ بِأَنَّ الْحَيَاةَ أَخْذَنَاهُمْ مِنَا، وَكُمْ نَحْتَاجُ أَنْ نَعُودَ
لَهُمْ بَعْدَ كُلِّ خَيْرٍ وَبَعْدَ كُلِّ فَرَحَةٍ وَسَعَادَةٍ نَعْيَشُهَا وَنَحْبُ أَنْ نَتَقَاسِمَهَا
مَعَهُمْ.

لَمْ أَجِدْ سَعَادَةً أَكْثَرَ مِنْ عِيُونَ هُوَلَاءِ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ يَمْرُونَ حُبًا فِي
حَيَاةِنَا، وَجَهَتِهِمْ رَضِيَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَالْإِصْلَاحُ بَيْنَ النَّاسِ وَمَدِيد
الْعُونُ لِلْمُحْتَاجِينَ وَالْفَقَرَاءِ، قُلُوبُهُمْ طَاهِرَةٌ وَنَقِيَّةٌ تُكَرِّسُ حُبَّ الْحَيَاةِ
وَلِلآخَرِينَ.

وَلَأَنَّ السَّعَادَةَ تَأْتِي مِنْ أَعْمَقِ قُلُوبِنَا فَإِنَّ الْقَلْبَ كَالْبَصَرِ إِذَا كَانَ نَظِيفًا
وَلَا تَغْطِيهِ الغَبَارُ فَهُوَ يُسْتَطِيعُ أَنْ يَرَى السَّعَادَةَ مِنْ حَوْلِهِ وَإِذَا امْتَلَأَ
بِالْكُرْهَ وَالْحَقْدِ وَالْحَسْدِ فَهُوَ يَفْسُدُ صَاحِبَهُ وَيَجْعَلُ حَيَاةَ مَلِيَّةٍ بِالْحَزْنِ

ويؤثر على حياة الآخرين لإنه يجلب لهم المشاكل والأذى، لذلك إن صلح القلب صاحت الأعمال وأصبحت تعود بالفائدة على أصحابها وعلى من حوله.

وبما أن كل شيء يعود عليك وكما تدين ثدآن فعليك أن تعطي الكثير من الأشياء لمن حولك حتى تعود عليك بالنفع فإذا شعرت بأن أبوابك مغلقة ولا تتمكن من الوصول إلى ما تريد حاول أن تقدم لمن حولك الدعم وأن تعين غيرك حتى تجد من يقف إلى جانبك ويعينك على قضاء حوائجك، فالسعادة الحقيقية ليست في الأشياء المملوكة إنما في الأشياء التي نستطيع أن نتقاسمها مع الآخرين وليس فيما نحصل عليه إنما في ما نقدمه لغيرنا.

" ويبقى في القلب ما هو ثابت ليخبرك دوماً أن هنالك من يحب سعادتك أكثر من حبك لنفسك "

توقف عن القبول الدائم

حتى لا تصل إلى مرحلة تنظر فيها إلى المرأة وترى شخصا آخر لا يشبهك تماما عليك بعدم القبول الدائم لكل الأشياء فقط لترضي غيرك، استخدم كلمة لا حين يتعلق الأمر برغباتك واحتياجاتك لأن حقيقة القبول الدائم تجعلك تتحول من شخص إلى آخر لا يستطيع الشعور بالسعادة لأن و بكل بساطة يفعل الأشياء التي لا يرغب بها، وإن فعل الأشياء دون رغبة وحب يجعل انجازها يكون بطريقة عادلة وتقلدية إلى حد كبير تندم فيه روح الإبداع والمعنى الحقيقي للسعادة حين تُتجزء المهام.

أتعلم معنى أن تكون شخصا آخر لا يُشبهك فقط لترضي غيرك، أن تكون على الهمامش ولا حياة لك، أن تموت وجعا دون أن تنطق بكلمة واحدة ودون أن تكافح من أجل نفسك ومن أجل حياتك، تكتفي بأن تكون غير موجود لتكون مرآة لغيرك، فكيف ستشعر بالسعادة ولذة الحياة وتحقيق النجاح والفشل، كيف ستشعر بذلك إن لم تُعطيها القوة والشجاعة لفعل ما تريده.

ليس عليك أن تكون على صواب في كل مرة فأنت إنسان تخطئ وتصيب وليس من الخطأ أن تضع نفسك في سلم الأولوية، فحتى الآخرين سيقللون من قيمتك اذا لم تقدرها.

إن الحياة تفتح نوافذها لكل من يسعى إليها ويُقبل عليها بالحب، فتطلب منه أن يفتح الباب الصحيح ليتمكن من رؤية السعادة التي تحيط به.

وبما أن السعادة شعور يتعلق بنا فإننا نستطيع أن نخطو لنحصل عليها، أن نغير من طريقة تفكيرنا تجاه الأشياء، وأن نحاول التقليل من الأشياء التي تسبب لنا القلق ونستبدلها بالثقة والثبات، وأن نستمع لأعمق قلوبنا لنرى بوضوح كل الأشياء الجميلة، وأن نقلل من تأثير الآخرين علينا لنعرف بعدها بأن لا شيء يمكن أن يتسبب في حزننا وتعبنا.

هل تقبل أمراً وأنت لا تحبه فكيف ستتجه به؟ وهل تحتاج إلى من يدللك على طريقك؟ حاول أن تستمع لأعمق قلبك الذي ينير طرقاتك و يجعلك قوياً متمسكاً بالأشياء التي تحبها لأنك تعرف حجم مناسبتها لك وكم تستطيع أن تحافظ عليها لتبقى من صيبك حتى لا تشعر بالذنب والندم اذا خسرتها، ولأن الأشخاص من حولك لا يعرفون

حقيقة قلبك ومشاعرك إلا ما تظهره لهم لذلك أنت فقط من يعرف نفسه جيداً ويستطيع أن يختار الطريق الصحيح الذي يوصلك إلى النجاح والسعادة.

"استمع لأعماق قلبك لتجد حقيقة الأشياء وجمالها"

قل وداعاً

بما أن المرء يعيش ضمن مجموعة من العلاقات فهو يؤثر ويتأثر بمن حوله، فهناك ظروف وأشخاص ومواصفات تجلب الشعور باليأس والحزن والإحباط فإذا شعرت بأن المكان لا يناسبك ولا يحقق لك سعادة ولا حتى قدرة على النجاح والتطور فعليك بمغادرته وحين تجد أنك محاط بأشخاص يقللون من شأنك ويدفعون بنفسيتك إلى القاع فعليك بتوديعهم فالحياة لا تقف عند أحد والسعادة لا تأتي إلا من إيمانٍ ينبع من ذاتك بأنك تستطيع الاستمرار في هذه الحياة والشعور بالسعادة حين تثق بذاتك.

الكثير من الأشياء من حولنا لا تشبهنا ولا تنتمي إلى عالمنا والكثير من الأشخاص مهما حاولنا البقاء إلى جانبهم نخسر أنفسنا أكثر ، فكأن

القرب مَهْلَكَة للنفس والروح، لذا فإن الوداع والرحيل يجعلنا نكتب
صحتنا وذاتنا والمحافظة على ما تبقى من أشياء سعيدة في حياتنا.

وحيث تجد نفسك وحيدا رغم وجود الكثير من حولك فهنا تكون
وحديك، وحيث تجتهد في عملك دون أي دافع يجعلك تتتفوق أكثر فهنا
تكون انكساراتك وهزائمك وحيث تحاول مع شخص لا يهتم بك بينما
ترىده أن يكمل حياته معك فهنا تكون حرائقك وذوبان مشاعرك، فهلا
ارخيت يداك لتجعل أحدهم يتمسك بك وهلا ارخيت نفسك عن العمل
ليفتقدوا إبداعك وجودك، هلا تركت مكانك ليبحثوا عنك.

وحيث يأتي الوداع لنركب محطة القطار فإننا نستعد لتكون وجهتنا
جميلة ومليئة بالحب، لنحلم ونتأمل بأن السعادة لا بد أن تجلس
بجوارنا وأن تنام على وسادتنا، ولا بد أن يزفّن العصفور أحانه لنا
ليجعلنا نرقص ونغنّي الحياة ولا بد أن نلتقي بذلك الحب الذي يُحيّينا
بعناق طويلاً بعد رحلة التعب.

أخطاء الماضي

كما مرت بنا السنوات وسلكت بنا الحياة عمق طرقاتها ننسى أخطاءنا
ولا نعلم أنها الديون التي سندفعها في طريقنا، وكأن الضمير يُحبيها
في ذاكرتنا فلا يمكن أن ننسى الظلم الذي تعرضنا له أو الظلم الذي
سببناه لغيرنا، لذلك كي نشعر بالسعادة ونمضي بسلام من الأفضل أن
نسير على هذه الحياة دون أن نؤذي أحد، أن يكون مرورنا بسلام
حتى لو لم نحصل على ما نريد على الأقل ألا نقف في طريق غيرنا
وألا تكون سبباً في شقاء أحد.

وقد نخطأ ونصيب وهذه طبيعتنا البشرية، ولكن هنالك أخطاء لا
تعتذر وهي التي تؤذي غيرنا، لأن نتلاعب بمشاعر أحدهم ونحن
نعرف ذلك، وكأن نجعل أحدهم يحلم بنا ثم نلوذ بالفرار تاركين
علامات استفهام تجعل المرء يفقد ثقته بنفسه.

وحين نجعل أحدهم يفضل تركنا والانسحاب من حياتنا دون أن نشعر
بالذنب لإنه قرر ذلك بنفسه بعد أن خاب ظنه فيما بآثنا لم نكن على
قدر من الثقة التي وضعوها فيما، وقد يكون الأذى بطريقة بشعة لأن
ندعى الحب ونؤذي في ظهر الغيب، وقد نستغل طيبة الآخرين من
أجل مصالحنا دون شعور بالذنب.

تلك الأخطاء تبقى معنا وتلازمنا لأننا نشعر بها كلما مرّت السنوات وكلما تعرضنا لنفس المواقف فنرى وجوههم أمامنا لأن الجروح تبقى عميقه تضرب أعمق أرواحهم وترتد لنا لتعيش المواقف نفسها وبتلك الغصة.

وحين نرمي أحلام غيرنا ونشتت أرواحهم ونسعى جاهدين لإيقاع الخسارة بهم ننسى أن هنالك أيام ستأتي علينا تشبه أيامهم، سندفع كل ما نملكه لنجتاز المرحلة ولن نستطيع بسبب شعور الذنب الذي يلazمنا.

وقد يسامحنا البعض ولكننا لن نسامح أنفسنا فهنالك أشخاص لا يتذكرون، لذلك علينا أن نحافظ على الأشياء الجميلة لتبقى معنا.

" حاول أن تكون جميلاً من الداخل لترى جمال الآخرين "

العلاقات

من الصعب أن تجيب عن الأسئلة التي تتعلق بعلاقتك مع أشخاص تحبهم فدائما هنالك مسافة لا يمكن شرحها عبارة عن مواقف تصف واحدة تلو الأخرى تجبرك على الكذب حين تتذكر قيمتك الحقيقية لديهم، فكم أصبحت العلاقات مشتتة وغير متينة في زمن تسوده المصالح، يضطر فيه

المرء أن يبحث عن حياته دون الاهتمام بمشاعر الآخرين.

وفي كل مرحلة من مراحل حياتنا نقابل أشخاص جدد ونحاولفهم تصرفاتهم وإما أن نصل لمرحلة التقاهم معهم أو أن نتعامل معهم بشكل رسمي يناسب راحتنا، ولكن هنالك أشخاص تفرضهم الحياة علينا وبطريقة ما يتوجب أن نتعامل معهم بسبب ظروف عملنا وحياتنا فنحاول قدر الإمكان التعامل بود ومحبة وذلك احتراماً لشخصيات الآخرين وتقبل اختلافهم وبيئة الحياة التي عاشوا فيها. فكل شخص لديه ظروفه وحياته وطريقة تفكيره، فقد نتعامل مع أشخاص صامتين ولا يستطيعون أن يخطو تجاهنا إما أن يكونوا قد مرروا بتجارب سابقة ومرهقة أو أنهم يبحثون عما يناسبهم ويفضلون الصمت وآخرين قد يتعاملوا بطريقة شعرنا بأننا نعرفهم منذ وقت

طويل فتالف أرواحنا وتقرب، وأشخاص يمرون أمام أعيننا مرة واحدة وتبقى صورتهم في القلب وللأبد.

فالعلاقات مع الآخرين لا تنتهي فدائما تستمر الحياة بمفاجآتها من أشخاص واحادث وظروف، فقد نعيش عمرا كاملا مع أشخاص وتخلينا اللحظات الحاسمة التي نحتاجهم فيها، وقد يساندنا من لم نكن نتوقعه، لذا من الأفضل ابقاء مسافة أمان مع الآخرين حتى لا نصاب بذعر المواقف ولا خيبة الأحبة، وأجمل العلاقات تلك التي تفرح بها وتستبشر بها سرورا والتي تخفف عنك عبئ أيامك وتشد على يديك لتكمل مشوار الحياة، وتلك التي تحمل همك وتنصحك دون أن تؤذيك وتستر خيبتك ووجعك وانكسارك، وتلك التي تذهب إليها ضعيفا فتفويك وتندك.

لماذا كان علينا الاعتدال في كل شيء حتى في العلاقات مع الآخرين حتى يكون ذلك لصالحنا ولسعادتنا وحتى لا نصاب بالحزن والخيبة والتعلق الشديد بهم والذي يصبح مؤذيا فيما بعد.

تعلم كيف تتجاوز

تبني جداراً حول نفسك ليحميك من خيبة جديدة لا يلملم مأساتها إلا أنت ولا يمسح دموع كسرها إلا أيامك وليليك، فكم من الأشخاص قطعوا تذكرة سفر من حياتنا بخطوات ثقيلة أرهقت قدرتنا على الاستمرار، وكم من الأشخاص سرقوا منا فرحتنا وغادروا دون عودة وكم من المواقف جعلتنا نصمت عن الرد متسائلين تماماً عن السبب أين يمكن الخطأ؟! هل أخطأنا في حقهم أم أننا لم نكن نراهم بصورة صحيحة، وحتى تستمر الحياة وتعود الضحكة والسعادة من جديد على المرء أن يتجاوز كل شيء ليستطيع الاستمرار.

وليس من السهل أن تتجاوز مرحلة صعبة في حياتك، أن تستيقظ على فقدان شخص عزيز أو أن تمر بأزمة مالية كبيرة أو أن تصاب بمرض خطير أو تتعرض لحادث أليم وبشع يجعلك تفضل العزلة والابتعاد عن العالم لتسجع قوتك ونفسك من جديد.

فقد نضع كل ما نملكه من أجل أشخاص فنجد في النهاية أنهم في عداد الراحلين، نتمسك بالأشياء التي تبت أصابعنا وتحرق قلوبنا فتأتي الصدمات والصفعات لتجعلنا نستيقظ من أحلامنا وتصرفاتنا التي نقدمها لمن لا يستحقها.

و حين تظن أن هنالك من سيقدم لك اعتذارا فأعلم أنك تهدر وقتك
وتجعله ينساب دون فائدة، فالحياة ليست مجبرة على تقديم اعتذار لك
على تصرفات قمت بها، لذلك تعلم كيف تتجو بنفسك وكيف تلمم
شatas نفسك لتبدأ من جديد.

وقد لا نشعر بقيمة الأشياء إلا عندما تغادرنا للأبد وقد نكتب أحلامنا
وتصبّع الورق وقد نعيش خيالاً أجمل من كل الواقع وقد نتعثر بقلب
جميل ينير عتمة حياتنا فدائماً هنالك قناديل أمل لطرقاتنا ودائماً هنالك
سعادة تنتظرنا، وبما أننا غادرنا الكثير من الأشياء والأشخاص
والظروف سيبدأ بعدها وقت آخر يعطيك فرصة البدء من جديد
وفرصة جديدة تسمح لك أن تتعرف على نفسك من جديد وعلى
أشخاص آخرين وستعيش قصص جميلة ومحزنة وستكون قوياً لتنجح
هذه المرة.

وفي هذه الرحلة الطويلة الناجي الوحيد عليه أن يكون أنت، أتعلم
معنى أن تتجاوز الأمور الصعبة في حياتك يعني أنك أصبحت ناضجاً
لتخطي العقبات والتخلّي عما يؤذيك، يعني أن تغلق صفحات الماضي
لتبدأ من جديد بقدرة كبيرة وثقة وصبر وشجاعة لتعوض الخسارات

التي تعرضت لها، فلا تعتقد بأن هنالك أشياء لا تعوض بل ثق بنفسك
بأنك ما زلت تتنفس فإنك قادر على تعويض كل شيء والعمل من
جديد وإنشاء علاقات جديدة وأعلم بعد رحلة التعب هنالك عوض
كبير لم تتوقعه.

"تعلم كيف تتجاوز الخيبات .. الانكسارات .. الأوجاع .. لتبدأ من
جديد "

أين ثُبَاع السعادة

ماذا لو كانت السعادة ثُبَاع في الصيدليات لاشتراها كل الذين يملكون
النقود وماذا عن الفقراء اللذين لا يملكون سعرها؟! هل ستكون حياتهم
خالية من السعادة؟! وهل سيكون من العدل أن تكون السعادة شيء
ثُبَاع ويُشتري؟!

نظن بأن الأمور المادية تحقق السعادة ولكن في الحقيقة أن كل شيء يملكه المرء قد يشعره بالمتعة وليس بالسعادة، فسرعان ما تصبح الأشياء المملوكة أشياء عادية يظن فاقدها أنها سبب للسعادة، ولماذا نريد أن نشتري السعادة وهي متواجدة في قلوبنا وصحتنا وأهلنا وأصدقاننا والأشخاص الذين نحبهم، لماذا لا نستمتع ببساطة الحياة وضوء الشمس حين يسطع صباحاً ونعمات العصافير على نوافذ منازلنا؟ ولماذا لا نسير سعداء حين نسمع ضحكات الأطفال وحين نساعد أحدهم في عبور الطريق.

فلماذا تريد شراء السعادة؟! هل لأن حياتك تخلو منها أم لأنها موجودة في حياتك ولا تشعر بها؟!

لتشعر بالسعادة عليك أولاً أن تحب ذاتك وأن تحنو على نفسك ولا تكلفكها ما لا طاقة لها به، أن تعتنى بنفسك لترضي أنت أولاً، لتكون على أولوية حياتك وبعدها ستعرف كيف سيتغير حياتك، حاول أن تنظر إلى المرأة مراتٍ عديدة وتحدث مع نفسك أخبرها بأنك ستتوقف عن ملاحقة الأشياء التي تتبعك وستتوقف عن التعامل مع الأشخاص من حولك على أنهم من أولوياتك، ثق تماماً بأن الجميع يعرف

مصلحته ويستطيع تدبير أموره وأنت كل ما عليك أن تهتم بأمورك وأن تحقق أحلامك، وحينها ستجد بأنك قادر على اسعاد نفسك لأنك بدأت تصالح مع نفسك.

حافظ على صحتك واجعل الشمس تشرق من أعماق قلبك، ضع أحزانك جانباً واحتس فنجان قهوتك على مهل، كن هادنا تجاه خساراتك وأعلم أن هنالك رزق مُخْبأ لك ولا يمكن أن يذهب لغيرك.
"تابع السعادة من القلب حين يُحب الحياة وحين يبدأ بملحوظة الأشياء الجميلة التي تُحيط به"

الشعور بالآخرين

قد يكون من الصعب أن نحمل عبئ أحد أو أن نقدم له العون ولكن ذلك لا يمنع الشعور به، فإن أقل ما نستطيع أن نقدمه للآخرين هو الشعور بهم، فقد يكون البلاء على هيئة مرض مزمن أو فقدان عزيز أو فاجعة لا يمكن منعها ولكن يمكن تخفيف ألمها بالشعور بالآخرين والوقوف إلى جانبهم ولو بدعاء أو بكلمة ترفع معنويتهم وتسعد قلوبهم، فقد نظن بأن المرء يحتاج إلى دعم مادي فقط ولكن ننسى أن

المرء يتعافي بالكلمة الطيبة والرقة التي ترفع من معنوياته وتعيد له الأمل في طريقه، لذلك فإن التأثير النفسي يؤثر بالإنسان وقد يكون سبباً في سعادته أو شقاوته.

وقد ثُثار بصيرة قلوبنا حين نشعر بالأخرين فدرك حينها أن السعادة تأتي على هيئة عطاء وكأنها تنتقل من قلب إلى آخر وتُصبح وكأنها طرقات وتلتقي لتنير المكان من حولنا، ومهما أردنا أن نغلق هواتفنا وشاشات التلفاز لكيلا نسمع عن آهات وأوجاع غيرنا نجد وأننا نشعر بالنقص ولا نستطيع أن نشعر بالسعادة وغيرنا يتآلم، لذلك إن أقل ما نقدمه لغيرنا هو الشعور بهم ومراعاة مشاعرهم كي تسمو أرواحنا وتسعد.

كما أن شعورك بالأخرين يجعلك تعرف حجم النعم التي تملكها والقوة التي تتمتع بها لمساعد غيرك في تجاوز محتبه، فكم نشعر أحياناً بأننا بحاجة إلى من يفهمنا... يشعر بنا... ويقف إلى جانبنا ويمد ضياءً من الأمل لنستمر في طرقاتنا، كم نحتاج إلى من يُخيط جراحنا ويداوي أوجاعنا ويمسح على قلوبنا ويشعرنا بأن السعادة موجودة في مكان ما ومع شخص ما دون مقابل، وحين نشعر بأننا مُتعبون من الحياة نلجأ

إلى من يُخفف عبئ الأيام عنا ويسعّرنا بأننا نستطيع التجاوز وبأن
مصير الأيام الصعبة لا بد أن تزول وتتبدل وتأتي السعادة.

"تشعر بهم وإن كانت المسافات بعيدة، يدق قلبك حين يعبرون
ذكريتك"

عتمة الطرق

رفا بالطرق !!

قد نشعر باليأس من عتمة الطرق وقد يلف حولنا الضباب الذي
يحجب عنا رؤية الأشياء الجميلة التي لا تحتاج إلى نور ساطع
لتبرهننا، قد تكون هنالك أشياء جميلة بالفعل داخل كل عتمة تحتاج أن
نستكشفها وأن نعرفها لنتبهّر بعظمتها وجمالها، لذلك إن أدركنا اللغز
استطعنا العثور على النور الذي يكون مصدره القلب الذي سيضيّق
عالماً بأكمله إن استطعنا أن نمحى عنه غبار الجهل والحزن من

طرقات الحياة التي يحددها الله عز وجل، لذلك كن متأكداً أن في نهاية الطرق المظلمة ضوء خافت يجعلك تسير نحوه إلى أن تجد ضالتك والأشياء التي لم تتوقع أن تحصل عليها فيكون العوض على هيئة عطاء بعد أن تتابعت عليك الظلمات وتمكن منك اليأس وشعرت بأن طرقاتك مغلقة، حينها تُثير قلبك بالحب لتتمكن من معرفة الطريق الصحيح، لأن القلب السليم المحب للحياة وللناس يجعلك تعرف الطريق الصحيح.

كما أن إنارة القلب وإزالة السواد الذي يحيطه سيجعل المرء مُقبلًا على الحياة ويقدم الكثير من الحب لآخرين، لأن بصيرة القلب تجعلنا نرى الأشياء الجميلة من حولنا فنكون سعداء حين نرى الضوء في طريقنا يجعلنا نسير على الخطى الصحيحة فننجح ونصل إلى ما نريد في حين أن شعورنا السلبي وعدم تقبل الأشياء من حولنا يجعل القلب محاط بغشاء غامق لا يسمح للمرء بالشعور بالسعادة ولا الوصول إلى الحلول فيُصاب المرء باليأس والحزن والإحباط ولا يمكن من تحقيق أي هدف له، وقد تستطيع أن تُثير طريقك بالحب والعطاء الذي تقدمه لذاتك ولغيرك وقدرتك على فهم الآخرين والسيطرة على مشاعر الغضب والقلق والكره.

"ضوء قلبك يكفيك لترى السعادة من حولك "

الأشياء الناقصة

إن قبول المرء لفكرة أن كل شيء ناقص يجعله ينظر إلى الأمور بطريقة جيدة حتى لو كان هنالك نقص ما ويسبب له الشعور بالضيق فهو سيقبل به لأن كل شيء على هذه الحياة لا بد من وجود نقصٍ فيه فالكمال لله عز وجل، ولا بد من التأكيد من أن النقص هو الدافع القوي للسعي نحو الأمام فلو شعر المرء بأن حياته كاملة وليس فيها أي نقص لتوقف عن السعي والاستمرار في هذه الحياة.

ولأن الحياة لم تكتمل لأحد فدائماً هنالك نقص ما يجعلنا دائمي السعي على هذه الأرض، فلو اكتملت الأشياء لما شعرنا بحاجة إلى المزيد من العمل، لذلك إن وجود مشكلة ما أو عائق ما يدفعنا لل الاستمرار

ومحاولة إيجاد الحلول وتحقيق النجاح، لذلك من المهم تقوية الثقة بالنفس وعدم تكليفها فوق طاقتها لتحقيق ما نريد أو لفقد غيرنا، فلكل شخص طاقة وقدرة معينة تسمح له القيام بالأعمال.

كما أن رغبتنا في الحصول على أشياء معينة تجعلنا غير مُدركين لمدى مناسبتها لنا ومدى قدرتنا على التعامل معها بالطريقة السليمة والحفاظ عليها، وقد يكون الشعور بالنقص نتيجة تعرض الشخص للحرمان في السابق أو سوء المعاملة التي أثرت على شخصيته وأفقدته الثقة بالنفس فيميل دوماً للشعور بالنقص لذلك إن تعزيز الثقة بالنفس يجعل المرأة قادراً على تقبل الأشياء وإن كانت ناقصة دون أن تؤثر على نفسيتها وطريقه في العيش وتحقيق السعادة.

سعادة الآخرين

لكل شخص نصيبه من السعادة والحزن كما كتبه الله له ولا يمكن أن تكون هنالك حياة كاملة، وحتى الأشياء التي نملكونها قد لا نشعر بقيمتها لكنها تعني الكثير للذين يفتقدونها، وقد نصل إلى ما نريد ونحقق ما كنّا نرغب به فيأتي أمر وحالة طارئة تغير الكثير من الأشياء وتجعلنا

نر غب بأشياء أخرى لم نكن تُريدها من قبل، وحين ننظر إلى سعادة غيرنا فإننا باختصار تُلغي سعادتنا ونعدم وجودها ونظن بأنها غير موجودة في حياتنا.

فحين ننظر إلى سعادة غيرنا نظن بأن حياتهم سعيدة وتخلو من المشاكل والأحزان وحين نتعمق بهم ونرى بوضوح أكثر نعرف جيداً أن لكل إنسان حزنه وهمه الذي لا يعلمه أحد، لذلك كان من الأفضل أن نعيش حياتنا دون النظر إلى لحظات السعادة عند غيرنا لكيلا نشعر بأننا في غاية التعاسة والنقص لأن إدراك المرء لحياته والرضى بها يجعله حامداً لله في أصعب أوقاته التي تكون رغم صعوبتها نجا له من أمور لا يعلمها سوى الله ولا يدبرها سواه.

كما أن المقارنة مع الآخرين تجعلنا في قمة التعاسة فلا نستطيع أن نرى الأشياء الجميلة في حياتنا ولا نتمكن من التمتع بها لأننا ننظر إلى سعادة غيرنا، وننسى أن لكل شخص حياته الخاصة وأفكاره وطريقته في العيش ولكل شخص قدرة على تدبير حياته بالطريقة التي تناسبه، فلماذا لا نترك مراقبة الآخرين ونشغل في إصلاح أحوالنا وتغيير أفكارنا فإذا لم تنجح معنا بعض الفرص فإننا نستطيع

أن نجد فرصة أفضل وإذا لم تُحسن تدبير حياتنا سنشعر بأنها لا تسير بالشكل الصحيح لذلك فإن تدبير مسار حياتنا والاهتمام بإصلاح عيوبنا سيجعلنا قادرين على الرضى وتقبل الحياة كما أنه يعزز الثقة بالنفس ويجعلنا نحقق السعادة التي نريدها ونفخر بها.

الصدق منجة المرأة

إن الصدق ليس فقط منجة للمرأة حين تطلب شهادته بل هو أسلوب للحياة يجعل المرأة متصالحة مع ذاته لا يكذب على نفسه ولا على الآخرين، لذا فإن الصدق مع الذات أعظم مكانة من الصدق مع الآخرين لأن فيه من تقبل للحياة بمختلفها وفيه من عدم تحميل النفس ما لا طاقة لها به، فمثلاً حين يوهم المرأة ذاته بأنه على الطريق الصحيح وهو يعلم جيداً بأنه على الطريق الخاطئ فإنه سيهلك هو ومن كذب عليهم وإذا صدق مع نفسه فإنه سيخطو خطوة كبيرة للأمام، وإذا كان صادقاً في علاقاته مع الآخرين ولم يوهم نفسه بأنه مع الأشخاص المناسبين له فهو سيسعد بقربهم عندما يجدهم في أول مشكلة تواجهه وأزمة يمر بها.

أحياناً نُقنع أنفسنا بأشياء ليست من الواقع لنشعر بالسعادة المؤقتة وكأننا نغمض أعيننا عن الحياة ولتمر الأيام كما تشاء ولتأخذنا لأي اتجاه، ولكن مصير الأحلام أن تزول ولا بد للحقيقة أن تظهر فإن تغلق عيناك يعني أن تسمح لآخرين باستغلالك وأخذ حقوقك دون أن تمنعهم، أن تضيع الكثير من الفرص دون أن تراها، وأن تخسر الكثير من الحب الحقيقي دون أن تلاحظه.

أن تكون صادقاً تعني أن تكون قوياً كافياً لتحافظ على نفسك من الزيف والوهم وأن تمنع كل علاقة تجعلك في حالة رمادية تشك بمدى مصادقيتها، وكن صادقاً تجاه ما ترغب به وما تفعله للحصول على ما تريده.

"اختر النور لنفسك منذ البداية ولا تضعها بالظلم لتبدأ بالبحث عن النور مجدداً"

الإخلاص في العمل

إن الوصول إلى الهدف وتحقيق النجاح يحتاج إلى العمل ولكن قد ينجح البعض وقد يفشل آخرون في ذلك وقد يعود السبب لمدى إخلاص المرء في عمله والقيام به على أكمل وجه، لأن القيام بالعمل وبطريقة سليمة يضمن نجاحه وتحقيق منفعة كبيرة منه تعود على المرء وعلى الآخرين، ففي الوقت الحالي نعاني من سوء تنفيذ السياسات ومن تضارب المطالب وتوافر الإمكانيات التي لو تم استخدامها وتنفيذ الأعمال بإخلاص لكان كل شيء في مكانه الصحيح وبالطريقة الصحيحة التي تضمن للجميع حقه.

كما أن انجازك المهام وبطريقة صحيحة وعلى أكمل وجه سيعود عليك بالنفع والفائدة، كما أنه سيوفر عليك الوقت والجهد لتدرج في السلم الوظيفي فيصبح لديك قدرة على تقديم اقتراحات لتطوير العمل، وإنشاء أفكار أكثر قابلية للتنفيذ وستعود عليك بالنجاح، وبهذا تستطيع أن تحقق سعادتك وتشعر بها حين تتأمل نجاحك واستمرارك في العمل.

إذا أردت أن تكون ناجحا في عملك فكن مخلصا له، عليك أن تحبه
كما تحب الأشياء من حولك، أن تعتنى به كما تعنى بالورد وأن تضع
مجهودك للحفظ عليه دون أن تسمح لأي شيء أن يقلل من عزيمتك،
ستحاول كثيرا وستتجه إحدى محاولاتك فلا تتوقف عن السعي.

وحين تريد أن ترتفق بعملك عليك أن تسأل نفسك كثيرا كيف يمكننى
أن تضع عملك في مكان أعلى من ذلك، وكيف يمكننى زيادة نسبة
النجاح، عليك أن تجرب الأشياء التي لم يسبق لك أن جربتها من قبل.
"أن تحافظ على عملك يعني أن تحافظ على جزء لا يتجزأ من حياتك
فكن صبور تجاه الأشياء التي تملكها والأشياء التي لا تملكها حتى
تمتلكها"

مساوي النفس

إن إدراك مساوى النفس يجعل المرء قادرًا على رؤية محسن الآخرين فيكون قادرًا على التخلص من مساوئه بالاستعانة من محسنهم دون زرع الحسد والحق والغيرة تجاههم ليكون الاستفادة من محسنهم مطلباً وغاية في الرُّقي والوصول إلى مرتبة أعلى في الأخلاق لأن الحسد والغيرة تمنع المرء من رؤية محسن غيره فيكون له الضرر بعدم قدرته على الاستفادة منهم والتعلم من أسلوبهم وأخذ العلم عنهم.

وإن استطعنا معرفة نقاط الضعف لدينا والأساليب الخاطئة التي نستخدمها والعبارات التي تؤدي غيرنا حينها نستطيع تغيير أسلوبنا ليكون مكسب لنا وليس علينا، لنرتقي في الحياة ونسمو بأخلاقنا وأفعالنا، فليس من الخطأ أن نرى ما عند غيرنا من حسن المعاملة والتصرف فتقده ونحاول تغيير تصرفاتنا للأفضل.

وكم علينا إدراك أن العند يجعلنا نغلق أعيننا عن الحقيقة ولا يقدم لنا أي فائدة بل بالعكس من ذلك فهو يزيد من حجم مشكلاتنا ويخلق لنا أجواءً من التشتت والحيرة دون معرفة الطريق الصحيح، كما أن محاولة إثبات أننا على حق عناداً وتكبراً يسبب لنا خسائر كبيرة، لذلك

إن ارتقاء النفس وسموها يعني تقبلها للحقائق والاختلاف واحترام الرأي الآخر يعني جعلها أكثر انفتاحاً وتعاملاً مع الآخرين لتحقيق المكاسب.

حينها نستطيع أن نكون صادقين مع أنفسنا ومع غيرنا ومتصالحين مع ذاتنا لنعيش الحياة ببساطتها مع روح المرونة التي نملكها لأن ذلك نستطيع أن نرى السعادة حين نعتذر وحين نسامح وحين نحب وحين نعترف بأخطائنا ونحاول تصحيحها.

الحب الأبدى

قرأت بإحدى الكتب بأن الذين نحبهم لا نودعهم لأن الوداع خلق للغرباء، هذه هي الحقيقة التي أصبحت أؤمن بها لأنني حقاً لم أشعر يوماً بأنني ودعت أحد فهم ما زالوا في الذاكرة، وما زلت أتذكر كلماتهم وموافقهم وأتخيل وجودهم في أوقاتي السعيدة والحزينة... فلا بد أن يكون أحدهم ثابت في القلب، لا تبعده المسافات ولا الظروف متواجد رغم كل الحواجز، يشعل الضوء في القلب حين ينطفئ ويُشد على أيدينا حين لا نجد أحد، يطمئن علينا ولو من بعيد، ويشعر بنا رغم قلة اللقاء وبعد المسافات يعلمنا الكثير من الأشياء التي تساعدنا على تجاوز أي محنـة وأي ألم، بمجرد ما نتذكر اسمـهم نشعر بالقوة لأنـهم أرادوا أن نكون أقوىـاء وأن لا نخـذل ثقـتهم مهما حدث وأن لا نستسلم للحياة.

إنـ الحب الأبدـي هو الشـعور الأجمل الذي نـمر به ونـعيشهـ، هو الشـيء الجـميل في زـحامـ الحياةـ وعـتمـةـ الـطـرـقـاتـ وصـعـوبـةـ الـظـرـوفـ، إنـه السـعادـةـ التي نـتـبـادـلـهاـ معـ شـخـصـ آخـرـ يـحـمـيـناـ منـ الـحـيـاةـ وـيـمـسـكـ بـأـيـديـناـ لـنـنجـوـ مـنـ زـحـمةـ الـحـيـاةـ وـرـوـتـيـنـهاـ الـيـومـيـ، إـنـهـ السـعادـةـ عـلـىـ هـيـئةـ إـنـسـانـ يـشـعـرـنـاـ بـأـهـمـيـةـ وـجـوـدـنـاـ وـقـيـمـتـاـ.. يـقـوـيـنـاـ وـيـدـعـنـاـ لـنـرـىـ الـأـشـيـاءـ بـطـرـيقـةـ أـجـمـلـ.

هناك أشخاص يعبرون أرواحنا ويلامسون قلوبنا نشعر وكأننا
نعرفهم منذ وقت طويل أو نشعر بأننا نريد أن نبقى بقربهم وللأبد،
نعيش معهم لحظات جميلة نخبرهم عن أوجاعنا فيحملونها عنا
وبطريقة ما نشعر بأن القرب منهم يُزيل عنا آلامنا ويشفي جروحنا،
نذهب إليهم بكل انكسارنا فنجد أيديهم تحتضن قلوبنا وتعيد الدفء
والحب من جديد في حياتنا، وكأن قلوبهم ملاجئ آمنة لا تشرد
ساكنيها، وتحتوينا كما يحتوي النص كلماته ومواصلة ونقاشه، تنير
فينا الظلمات المغافلة والتي تحجب عنا رؤية السعادة، فكم وقفتا عند
الهاوية ننتظر سقوطنا فنجد بأن هناك من يتمسك بنا ويأخذنا إلى
الجزء الآخر من العالم لنرى بطريقة أخرى ولنبدأ من جديد.

"لذلك فإن الحب لا ينتهي بالوداع فهو عالق ومحفوظ في القلب
ومتأصل في الروح ورفيق وحشة الحياة "

الأمل الجميل

على الايام أن تنتهي بمرها وفرحها وأشخاصها الذين رحلوا، علينا أن نبدأ بسطور جديدة وأمنيات أخرى وأحلام سنسعى لتحقيقها، على الضوء أن يدخل عرفاً وأن تسقط شمس وجودنا وأن نلوح من بعيد لكل الأشياء التي رحلت عننا، أن نكتب أحلامنا ونسعى لتحقيقها، على الشمس أن تسقط من داخلنا لنرى جمال الأيام وحلوة الطرقات.
هواء نقى في زحمة الحياة ...

قد يعدنا الغد بأشياء وأشياء، سنمر بأشخاص ونودع آخرين، على الفصول أن تحمل لنا هواءً نقى يجعلنا نزير غبار الأمس العالق فينا، على صحتنا أن تتحسن فنحن نكافح من أجل أن تكون بخير ...

قد تمر ظروف صعبة لكن نحن قد اعتدنا على التجاوز فسنكون أكثر قدرة على التجاوز في الأيام القادمة لقد أصبحنا نعرف تماماً أهمية من نحب فالأشخاص الذين فقدناهم بسبب الأمراض والحروب جعلونا نعلم بأن الحياة عمر قصير يدفعنا أن نسامح وأن نقبل على الحياة بكل حب وأن لا ننسى بأن الحب هو الذي يجمعنا ...

يرافق الأمل طرقاتنا ويمد أعمدة قلوبنا بالضياء فنشعر بأن كل شيء يسير لصالحنا وكل شيء يمكن أن يتغير للأفضل مع مرور الوقت،

وكلما فكرت بأن المصاعب والمشاكل التي تمر بها لن تكون متواجدة
في الغد ستراحة قليلا وستأخذ نفسا قويا لتكون بخير ولن تضع نفسك
في زاوية التفكير المهلك والمرهق.

أخبر نفسك بأن السعادة موجودة وفي مكان ما وفي وقت ما ستعثر
عليها وأن الحظ سيحالفك يوما ما، فدائما هناك هدايا قدرية تأتي على
هيئة فرص تطلب منك أن تتمسك بها جيدا لجعل حياتك أفضل مما
أنت عليه، ودائما نهاية الطرقات المتعبة عوض وراحة لم نكن
نتوقعها، فكم من الأشخاص كانت بدايتيهم صعبة وخلقوا من اليأس
ارادة ليشقوا طرقاتهم ولি�صبحوا بعد ذلك قدوة لغيرهم يتحدثون بكل
فخر لأنهم استطاعوا أن يفعلوا كل شيء رغم صعوبة الظروف، فنجد
أن قصصهم أصبحت ملهمة لأخذ منها العبرة والارادة القوية بأن لا
شيء مستحيل أمام الارادة والعزمية.

ولنشرع بالسعادة علينا أن نشعر بالآخرين وأن نقف إلى جانبهم وأن
نهتم بإنسانيتنا وجودنا الذي يجعلنا نرتقي ونحب ذاتنا ونحب غيرنا
 وأن يكون سبب نجاحنا فيه من الخير لنا وللآخرين فتصبح السعادة
ذلك العطاء الذي نقدمه لغيرنا فيجعلنا نشعر بأهمية وجودنا في الحياة

وأن هنالك من يتكى علينا ويستمد قوته منا فنحاول قدر الإمكان أن نكون على قدر من الثقة التي وضعوها فينا فنحاول ألا نخيب من ظنهم وأن نواصل إكمال مسیرتنا لنضيء عتمة طرقاتهم.

عطر الصباح والسعادة

يبدأ الصباح حين يتسلل الضوء نواخذ منازلنا ويبعث فينا شعور البداءيات حيث تتطاير أرواحنا لتعانق السماء وترقص فراشات قلوبنا عند باب محطة الأحلام حين تبدأ باستقبال المسافرين.

تمتلئ الحافلة بالركاب حيث تدور معارك في عقول المتواجدين بينما تتبع رائحة فنجان قهوة السائق، وكالعادة تقف ليجلس مكانك كبير

السين حينها تشعر بأن حياتك ليست في سن التقاعد لتجلس على الكرسي وتكتفي بقراءة الجريدة واسعال السجائر بل عليك أن تقدم الكثير من العطاء قبل أن تهرم وتتقاعد.

وفي أول خطوة تخطيها بعد أن ترافق الحافلة وهي تكمل مسارها مبتعدةً عنك، ينتابك شعور غريب وكأن الحياة تشبه عجلات الحافلة باستمرارها وهرماها وتقلبات ظروفها وبعدها تقرر أن تحتسي فنجان قهوتك مع إضافة القليل من الحب والقليل من الأمل ليصبح لديك الكثير من الحياة ل تستطيع أن تكمل يومك ومهما بلغت أحزانك منزلة عالية في قلبك ستحاول أن تمحوها من ذاكرتك لتجز أعمالك وتقوم بمسؤولياتك على أكمل وجه.

والحياة تتغير باستمرار وسرعة الأيام تجعلنا نسأل أنفسنا كيف مر كل هذا الوقت دون أن نشعر؟! دون أن نفعل الكثير من الأشياء ودون أن نعطي الكثير من الحب ودون أن نكمل القصص التي لطالما كانت في مخيلتنا حين كانت القهوة تدفعنا لنحلم ونرسم ونكتب ونعيش حلاما جميلا يشبهها، وحتى لا يفوتك الوقت حاول أن تضع جهدا في القيام بالأعمال التي تحبها والتي تحتاج منك القوة الجسدية وساعات العمل

الطويلة، عليك أن تعرف أن المرء كلما مرَّ به العمر سيصعب عليه القيام بالأعمال التي كان يقوم بها في شبابه، ستتغير الكثير من أولوياته، كما أن عليه أن يستغل فترة العزوبية لفعل الأشياء التي من الصعب أن يقوم بها بعد زواجه.

في مدینتي قصص الحب بين المراهقين والناضجين تصطدم بالواقع حيث نرمي ثقل الاستمرار بها على الحياة، ونمسي بصورة أخرى مُفتعلين بأننا أصبحنا بخير ونستطيع الاستمرار بينما يسرقنا حنين الحب في الطرق حين نسمع صوت ضحكات الأطفال وطلاب المدارس وكتابات العشاق وينتهي بنا اليوم حين نعود إلى منازلنا...مُرهقين...متعبين...بحاجة قسطاً من الراحة.

صندوق الذكريات

تمسك قلمك لتكتب، شيئاً ما يجبرك على أن تكتب رسائل لن تصل إلى عناوين بريدية لم تعد صالحة إلى أشخاص كانوا هنا ذات يوم وقد عشت معهم ليالٍ ماطرة بصوت ضحكات عالية لكنهم رحلوا دون توديع، تبدأ سطورك الأولى بسعادة لتخبرهم عن حجم الحنين الذي

يبعثه المطر وما إن تبدأ في المنتصف من الرسالة حتى تبدأ عيناك
تمتلأ بالحزن وكأن للمطر ذاكرة تبعثرك وتجرك من دفءك لتخبرك
بأنك تشعر بالبرد من دونهم، ستكتب في رسائلك عن الوحدة وكيف
سارت بك السبل إلى هذا الحد من البرد ستشعر بأن الدفء الحقيقي
كان في طفولتك عندما كانت أمك تساعده في ارتداء معطفك
وتحضنك بقوة من البرد، ستسأل نفسك هل كان كل هؤلاء الأشخاص
وهم وليسوا حقيقة يعاهدوننا على البقاء ويرحلون يضعون ذكرياتهم
في قلوبنا ويمرّون.

وبيّن كل هذه الذكريات ترثّف آخر رشفة من فنجان قهوتك وكأنها
تخبرك الآن بأن الوقت الآتي هو لتفكير في الأمل الذي سيضيئ عتمة
حياتك وسيجلب لك الدفء وبأن عليك إكمال محطات حياتك وبأنك
ستقابل أشخاص سيملؤون كل هذا الفراغ في حياتك وستعود إليك
السعادة وستشعر بأنها لم ترحل عنك يوماً..

وحين تتذكر الأشياء الجميلة كتلك الوجوه التي زرعت الابتسامة على
قلبك وغرست بذور الأمل فيك وجعلتك تنتظر الصباح لتبدأ عملك من
جديد ستشعر بأن الذكريات الجميلة هي التي تدفعك لتكون ما أنت

عليه اليوم، ستقف مجدداً على أقدامك لأنك لن تخذل الأشخاص الذين وثقوا فيك، وحين تسمع كلمة ما تدق في آذانك تُذكرك بأنك تستطيع فعل الأشياء الجميلة ما دمت على هذه الحياة.

فنجان قهوة وأحلام من السعادة

القهوة امرأة ساحرة تتنشلك من أحزانك وتأخذك إلى عالمها، تجيد الشعوذة والتللاع بـالأفكار يجعلك شخصاً آخر لتدمن وجودها في كل حين، وما إن تبرد يجعلك متيقظاً تريـد المزيد منها، تتقن لغة الحوار وتجعلك تعيش كافة أيامك معها فقط ...

في فصل الشتاء البارد يجعلك متـيقظاً لتسمع عزف المطر وصوت الرياح وتكسر الأغصان، تقوـدك إلى أن تلمـل نفسك وأحزانك وكأنك تـريد مغادرة كل شيء والذهاب إلى حيث لا تدرـي ...

تكسر فيك الشعور بأنك تحتاج لأحد فهي تلـبي رغباتك وتـزاحـم ذاـكرـتك وتقـسم أجزـائـك وترـمم ذاتـك وما إن تـنتـهي من تـناـولـها تـجعلـك منطـقـي تـقومـ من مـكانـك وتطـقـي الضـوء وتعلـقـ ستـارـ غـرفـتك دونـ أنـ

تنظر لأي شيء فقط تريد النوم وكأنك تودعها وتقول لها يكفي اليوم
تزاحماً معي اجعليني بخير أمتلك القليل من الأحزان التي سأخبرك
بها غداً ...

وفي الصباح تستيقظ وأنت مليء بالدفء لا ت يريد أن تنهض من
فرشك لكن بعثرة غرفتك وأعمالك اليومية تحثك على أن تنهض،
تسترجع ليلة الأمس فتقول لنفسك حقاً أنها مشعوذة أخذتني إلى عالم
آخر، ثم تنهض بسرعة وتغلق ساعة المنبه التي بين الحين والآخر
تذكري بأن عليك الاستيقاظ ...

تنهض مسرعاً لشرب فنجان القهوة الذي لطالما عاهدت نفسك أن لا
تشربه مرة أخرى وأن تستبدل به بكتاب أو الأعشاب، لكن
اعتيادك عليها يجعلك لا تعرف العيش من دونها ...

لذلك تقنع نفسك هذه المرة بأنك ستشربها ل تستطيع القيام بأعمالك فهي
تعطيك النشاط وترفع عنك غطاء الاسترخاء والنعاس ...

توقف عن العتاب

يرحلون ويبقى العتاب سيد الموقف، يقف على أعتاب الندم يطرق أبواب القلب ويتيح لكلاهما أن يضع عذرًا للآخر وإن لم يكن العذر موجود فهناك كلمات وحروف مليئة بالعتاب تشكي غيابهم، وعيونٌ ترید أن تسأل لماذا رحلتم عنِّي؟

كل هذا الألم الذي يترسخ القلب ويطرق بابه في الثانية آلاف المرات وهذه الأسئلة التي لا جواب لها هي نفسها التي تجعل المرء يعيد ترتيب أفكاره ومكانته في قلب الآخر، فالقلب أصبح عاجزًّا وضعاف تأخذه التيارات بعيداً عن مساره، تملؤه الانكسارات والخيبات، مليء بثقة عارية ومسلوبة القوة مستسلمة تماماً لما قد يحدث بعد ذلك.

وجوه غريبة عنك تجعلك بين حلمٍ وواقع، تكسر فيك رغبة الفضول لفتح صفحة جديدة أو معرفة أشخاص آخرين وكأنك ترید وبكل قوة أن تغلق الباب في وجه الرياح، إلا تقع مجدداً فريسة للحب الذي أضعفك إلى هذا الحد.

تحاول أن تنظر من بعيد وأن تتبع خيبة موت أحلامك وسقوطها أرضاً وأنت ممد على الأرض مصاب بطعنة غدر وخيبة حب جعلتك غير قادر على الحفاظ على أحلامك، فالأشخاص الذين قاتلت لأجلهم

هم من قتلوك، والذين رسمت أحلامك معهم هم من لونوا الرسمة بقلم
أسود، الذين ظننت بأنهم سندك هم من رموك في البئر ...
الوجع الأكبر ...

حين تعاتبك نفسك التي أهدرتها بغير حق، حين وثبتت بأشخاص لا
يستحقون كل هذه الثقة.

وحين تعاتبك أحلامك وتقع بجانبك ممددة على الأرض وتسألك لماذا
لم تحلق بي عالياً؟

وبين كل هذا العتب تصرخ صرخة قوية من أعماق قلبك تجبرك على
الوقوف مجدداً، تجبرك أن تحارب الجميع من أجل حلمك، من أجل
أن تحلق بعيداً كما كنت تحلم، لكنكاليوم ستكون قوياً لأن درسك
الوحيد هو أن تستند على نفسك.

لذلك عليك أن تضع نفسك في الأولوية، أن تتأكد من مشاعر الآخرين
تجاهك فالأشخاص الذين يحبونك لن يقبلوا بخسارتك ولن يقبلوا
بموت أحلامك بل ستجد أن أياديهم كافية لتمسك بك وتضعك على
الطريق الصحيح، الطريق الذي تجد راحتك وأحلامك فيه.

قطارات السعادة

لا تعش حياة لا تريدها ولا تنتهي إلى عالم لا يشبهك، فأنت تستحق أن تُقدر قيمتك في عيونك وعيون الآخرين وأن تجلب لنفسك ولروحك السلام والسعادة التي تستحقها، لذلك أترك كل شيء يستنزف طاقتكم وأهجر كل شيء يؤذيك حتى وإن ظننت بأنه منفذك الوحيد، فوجودك في بيئه لا تدعوك ستجعلك تتراجع يوماً بعد يوم في إقبالك للحياة وستشعر بأنك هامش على النص ولا فائدة منك، لذلك كن قوياً واصطدم بكل عائق في حياتك وحطمه ولا تتوقف حاول أن تكون سريعاً فال أيام تمر بسرعة وتحتاج منك قوة كبيرة واجتهاد لتحقيق أحلامك وتصل بها إلى القمة.

قطارات الحياة لا تتوقف ودائماً هنالك شيء جميل في كل محطة وطريق، لكن علينا إدراك الأشياء والشعور بقيمتها قبل أن يغادرنا القطار وينقلنا إلى أماكن مختلفة، فالأشياء التي ترحل لا تعود والقادم

هو الذي يستحق منا أن ننتظره وأن نستعد للقائه والفرصة القادمة علينا الاستفادة منها دون هدر.

غالباً ما يدرك المرء السعادة التي كان فيها في وقت متأخر، أو أن يدرك مدى أهمية الأشخاص من حوله، أو الراحة التي كان يشعر بها في منزله القديم أو وطنه الذي تركه أو العمل الذي غيره، لذلك فإن الإنسان يدرك الكثير من الأمور بعد فقدانها فيعيتريه شعور الندم ويحيطه بالإحباط والخوف من المستقبل لذلك فإن من عَرَف قيمة الأشياء وأدركها لم يشعر بخيبة ولا بحسره بل سيعطي مجالاً لاستقبال كل ما هو جديد فهو يعرف بأن المرونة تجعله يعتاد الأشياء ويحسن استخدامها فلا ينحصر في الماضي ولا يخاف المستقبل.

فلا شيء يستحق أن نقف عليه فالخسارة علينا تعويضها، والفشل معناه بداية نجاح في أمر آخر والديون علينا سدادها والذين رحلوا تركوا لنا مجالاً لأشخاص غيرهم والرضى والتسليم لأمر الله هو نجاح بحد ذاته.

لماذا نكتب مشاعرنا

تحتاج الكتابة إلى من يتقن أبجديه العزف على الحروف، والترافق بالكلمات، فهي تحتاج إحساساً عميقاً لتطور المشاعر وتشكل وتتкор على هيئة كلمات، وكأننا من خلالها نجمع أفرادنا وسعادتنا بالضم ونستذكر أوجاعنا بالكسر، وكأنها تأخذنا إلى عالم آخر يحتوي مشاعرنا ويحتضننا ويخفف عنّا شعور الوحيدة.

الكتابة في الليالي الماطرة ...

كم هي مُرة في جوف الليل وتحت عزف المطر عندما تنادي علينا الحروف وتقول لنا اكتبوا أوجاعكم، اتركوا لهم الرسائل لعلهم يقرؤونها، ضعوا وحدتكم بين هذه السطور ...

كم من الصعب أن تُوثق هزائمنا، أن نعيش الحزن مرتين المرة الأولى عندما نكتب مشاعرنا والثانية عندما نقرأ ونتذكر ما كتبناه فنستعيد بذاكرتنا حزن الماضي ونضمه على الحاضر فيكتمل طقوس الحزن، أليست مُرة الكتابة؟! عندما نقرأ السعادة التي رحلت عنّا والوطن الذي ضاع من بين يدينا والضحكة التي سرقتها الحياة عنّا،

هل نقول قد تمسكنا بما يكفي والآن وقت أن نتخلى عن كل شيء ونبدأ من جديد؟ ولكن كيف نتخلى عن الأشخاص الذين كانوا سطوراً على دفاترنا ... عن الأوطان التي تركناها مجردين على الرحيل، هل التخلي هو نسيانهم وبدأ الحياة بأشياء جديدة وهل يمكن أن يعوض أحد مكانهم، وكم سيمر علينا وقت ونحن نواسي أنفسنا بأننا سند ملائنا وسند من يداوي جروحنا ومن يشبه روحنا أليست الكتابة قادرة على استرجاعهم؟! أن نحفظ وجودهم وذكرياتهم بين حروفنا ولكن لا بد أن ندفع ضريبة الاشتياق لهم ولكن لماذا لم يعودوا إلينا؟ لماذا قرأوا كلماتنا وأغلقوا نوافذهم ورحلوا، هل لأنها لم تؤثر بهم أم أنها صماء لا تجلب سوى الحزن، كم هي مُرة تجعلنا مستيقظين ثم تسجننا في صندوق الذكريات والرسائل وتخبرنا بأنها الحل الوحيد لخفيف حزنا، حتى أيامنا السعيدة تجعلنا نُسطرها ونحن بكامل أناقتنا نندفع بقوة لنكتب السطور الأولى والثانية والثالثة لكنها مخادعة في السطر الرابع يملأ الصمت المكان ... سكوت وهدوء ل دقائق ثم لساعات ثم تسأل الكلمات هل تذكرت أحد؟! هل ستكتب حزنك أم لا؟! يا لها من مُرة،! تخبرك أن السعادة سطور مؤقتة فلا تتدفع بقوة الكتابة وليلة رأس السنة ...

ننتظر نهاية العام لنودع كل أحزاننا وأفراحنا وفي ليلة رأس السنة
نكتب كل ما نتمناه على الورق، نضع كل أحلامنا وأمنياتنا ونحلم
بتتحققها، نعيش المستقبل بخيالنا بالطريقة التي نرسمها بحروفنا
وكلماتنا، نحاول أن نكتب بأمل فقد أرهقتنا الأحلام التي لم تتحقق،
أرهقتنا الخيبات المنكراة والظروف التي تأتي عكس تيارات أحلامنا
ورغم ذلك نصر على أن نحلم من جديد ورغم كل الخيبات والسنوات
التي فشلنا فيها والأحزان التي عمّت الأجواء ومنعت من وصولنا،
نكتب أحالمًا جديدة. أليست الكتابة مُرة حين نكتب أحالم ونخشى
تحقيقها؟!

الانتظار لمن لا يأتي ...

كأن نكتب كل يوم مدى اشتياقنا لأشخاص لم يقرأوا حتى حروفنا،
كأن نضعهم سطوراً بين دفاترنا وهم يلوحون بالوداع، كأن نرسمهم
بطريقة أجمل ونتمنى أن يشبهوها ويكون الواقع بأنهم مختلفون تماماً
لا يهتمون بالكتابية يجدون بأنها ليس لها نفعاً بينما تقوم برسهم وهم
يقرأون الجرائد ويتبعون الكتب ويتلهفون لقراءة نهاية رواية أحببها.

أليست الكتابة مُرة حين نتخايل أشخاص ونرسمهم بطريقة تناسبنا بينما في الواقع لا تناسبهم.

الكتابه مُرة كالقهوة ...

يستحيل أن تشعر بالفرق بين الكتابة والقهوة فكلاهما لديه نفس الأسلوب وهو الإقناع تقنعك تماماً بأن عليك أن تعيش بعالمك الخاص ... العالم الذي لا يقترب منه أحد سواك ... أحلامك ... وعشقك ... ومشاعرك ، تخبرك بأن رحلة الذكريات والوحدة قد بدأت فاستعد للسفر ، ستكون قوياً أمام العالم ومهزوماً عندها فأنت بحاجة من يفهمك ولن تجد من يخف عنك حملك الثقيل سوى الكتابة والقهوة، تُجردك من قوتك والسيوف التي تحارب بها وتحيط بك من كل الجهات وتهمس في أذنك أكتب الآن ولا تنسى شرب القهوة، ستشعر بأنها أحن عليك من ألف كتف، تُخرج كل طاقتكم السلبية وتضعها بها ثم تشعر بالهدوء والقوة وكأنك تسترجع سيوفك وتحارب من جديد لأجل أحلامك وعشقك وحياتك.

ولتكن سعيداً كن قوياً في مشاعرك في الحب والكره والتخلّي، لا تجعل من نفسك شخصاً آخر يُهلكه التعب وترهقه مشاعر الاستياء،

ففي كل محطة وطريق ستجد أشخاص جدد وفرص جديدة، إنها
الحياة تفرض الكثير من الأشياء التي لا بد من استغلالها بالشكل
الصحيح لنشرع بالسعادة.

ابداً من جديد

يعيش المرء حياته بين حلم وواقع وبين ما يتمناه القلب وما تفرضه الحياة وبين كل هذه الظروف يجد نفسه وكأنه يريد ترك كل شيء والرحيل باحثاً عن راحته التي أضاعها بين زحام الحياة.

قد يغادر مكاناً وقد يغير عملاً وقد يترك الكثير من الأشياء ويتخلى عنها ليعود إلى هدوء عالمه بعيداً عن ضجيج الحياة، وقد ير غب بفتح صفحة جديدة ليبدأ سطوراً أخرى واضعاً نفسه في سلم الأولويات أن تكون سعادته هي الأهم وأن يكون غياب الأشخاص غير مهم بالنسبة له بعد أن أرهقوا حياته وغيروا ملامح أفراده وأحزانه.

ولكن إن فتح صفحة جديدة تعني بداية أخرى وإنها الماضي والتعلم منه، تعني بأن يتخلى المرء عن كل شيء من أجل نفسه التي أحرقها من أجل من لا يستحق، ولكن مازا عليه أن يقدم من أجل أن يطمئن ومن أجل أن يهدأ قلبه من جديد !

إن عثرات الحياة وترات الخيبات والانكسارات تضع المرء في زاوية مغلقة تقلل من قدرته على الشعور بالسعادة وتقديم الحب والعطاء للآخرين كما أنها كفيلة بإشعاره بعدم الرغبة في الاستمرار في الحياة وتحمل أعباءها، ولكن الحياة مستمرة وكلما مات حلم سيولد حلم آخر

وكلما رحل شخص سيأتي شخص آخر وهكذا هي الحياة تستمر
بضحكاتها وبأوجاعها وبكل ما فيها وعلى المرء أن يدرك مفاتيح
السعادة ليسعد بها وأن يُصغر مصائبها لتقل أحزانه ويبدأ من جديد
كلما فشل في شيء ما. ...

ورغم أن البدايات صعبة لكنها أقل خسارة وووجعا من السير في طرق
 نهايتها مؤلمة ويصعب الرجوع فيها، أبداً من جديد وتتأكد بأن السعادة
 قرارك وأنت تستطيع صنعها لتشعر بها ومهما مررت بأشخاص
 وأحداث فإن قلبك هو قلبك ولن يتغير حتى وإن مر عليه الفصول
 بأكملها سيضيئ عتمة طرقاتك بالحب والخير.

النية الطيبة

لعل رزقك في هذه الحياة أن تكون شخصاً طيباً، أن تحب السعادة
 لغيرك كما تحبها لنفسك، أن تكون ملجاً آمناً لمن حولك، وكلما سرت

وأنت تملك نية طيبة ستجد أن أمورك ميسرة وكل ما تسعى له قد عثرت عليه.

بعض المصاعب والمتاعب لا يمحوها إلا النية الطيبة فكم مرة وقعت في طرقات صعبة ووجدت أن نيتك الطيبة هي منجاتك وسبيل خلاصك وكم مرة ساعدت غيرك دون مقابل ووجدت من يقف إلى جانبك في عز احتياجك.

اجعل نيتك الطيبة بوصلة لطرقاتك، حينها ستعرف حجم السعادة التي تنتظرك بكل خطوة تخطوها وأنت تحمل نية طيبة تعود عليك بالفرح والبهجة وحتى لو حصل معك أمر طارئ وتغيرت ظروفك فإنك ستكون مرتاح البال وسليم المشاعر لأنك لم تكن سببا في أذية أحد أو سببا في حدوث أي مكره، وقد لا تفعل الكثير من الأشياء ولا تحقق النجاحات المبهرة لكنك تكون قد مررت بأشخاص فجبرت قلوبهم ومسكت يد محتاج فأعنته ورأيت طفل في الشارع فابتسمت له، وأعلم أن مرآة المرء قلبه فإذا سلم القلب سلمت الأعمال وأصبح الوجه ضاحكاً ومستبشر و مليء بالحياة.

وَهِينَ يَشَهُ اللَّهُ عَلَى سَلَامَةِ قَلْبِكَ سِيَجْعَلُ طَرِيقَكَ مُسِيرًا وَسِيرَلَكَ
مِنْ يُعِينُكَ وَيُوْفِقُكَ لِتَصُلُّ إِلَى مَا تَرِيدُ، فَمَنْ كَانَتْ نِيَّتُهُ خَالِصَةً لِوَجْهِ
اللَّهِ سَيَجِدُ أَنَّ كُلَّ شَيْءٍ مُسْخَرٌ لِخَدْمَتِهِ عَلَى هَذِهِ الْأَرْضِ.

حافظ على علاقتك بأسرتك

إِنَّ أَوْلَوِيَاتَ الْمَرْءِ نَفْسُهُ ثُمَّ عَائِلَتَهُ ثُمَّ دَائِرَةُ أَصْدِقَائِهِ، لِذَلِكَ فَإِنَّ الْمَرْءَ
يَتَعَافَى مِنْ صَفَعَاتِ الْحَيَاةِ بِعَائِلَتِهِ فَهِيَ أَشْبَهُ بِجَيْشٍ يَحْمِيهُ مِنْ كُلِّ
مَكْرُوهٍ قَدْ يَمْرُ بِهِ وَلَوْلَا عَائِلَةً لَمَّا اسْتَطَعْنَا أَنْ نَكْمِلَ مَسِيرَتَنَا عَلَى هَذِهِ
الْأَرْضِ.

فَقَدْ نَفَشَ فِي تَحْقِيقِ مَا نَرِيدُ وَنَخْسَرُ الْكَثِيرَ مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي نَمْلِكُهَا
وَنَحْبُهَا فَتَقْفَعُ الْعَائِلَةُ إِلَى جَانِبِنَا لِنَسْتَمِدْ مِنْهَا الْقُوَّةَ وَلِنَسْتَطِيعَ التَّجاوزُ
وَإِكْمَالَ الْمَسِيرِ، لِذَلِكَ إِنَّ اهْتِمَامَ الْمَرْءِ بِعَائِلَتِهِ وَشَعُورَهُ بِقَرْبِهِمْ يَرْفَعُ
مِنْ مَعْنَوِيَّاتِهِ وَمَدْىِ اقْبَالِهِ عَلَى الْحَيَاةِ، فَحَتَّى أَكْثَرُ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ
يَتَعَرَّضُونَ لِلْأَزْمَاتِ وَيَسْتَطِيعُونَ الْوَقْوفَ مَجْدَدًا بِوقْتٍ قَصِيرٍ يَكُونُ
السَّبَبُ فِي ذَلِكَ قُرْبُ الْعَائِلَةِ وَمُواسَاتَهَا وَسَنَدُهَا لَهُ.

كما أن هنالك الكثير من الأشخاص يعانون من مشكلات نفسية وأزمات بسبب المشكلات الأسرية التي تؤثر بهم وتعدم رغبتهم في الإقبال نحو الحياة، كما أنهم أقل قدرة على مواجهة الظروف وحل المشكلات كما الآخرين.

وحتى نستطيع حل المشكلة لا بد من الفهم والوعي بأن هنالك في الأسرة من يحتاج الدعم أكثر من غيره لينجح ويصل إلى ما يريد، لذا إن العائلة من الأولوية التي بتناسكها يستطيع أفرادها أن يكونوا أقوياء ويستطيعون مواجهة العقبات بكل ثبات وقوة.

كما أن سعادة العائلة تتعكس على أفرادها فرداً فرداً فتجدهم مُقبلون على الحياة بكل حب وبهجة، يستطيعون التصدي للعقبات بإسناد بعضهم البعض في جميع الحالات السعيدة والحزينة.

تخلص من مشاعر القلق

نبحث عن السعادة ونقرأ الكتب لنعرف مكان تواجدها وكيف يمكن الحصول عليها، نحاول كثيراً لنعثر عليها في حين تأتي إلينا حين

نتوقف عن السعي من أجلها، فقد وصفوها بالفراشة التي كلما لحقت بها هربت منك وكلما جلست مكانك أنت إليها.

وحين تظن بأن نجاحك وحصولك على ما تريد هو سبب سعادتك بعدها يأتي ما يُغير تفكيرك، ستجد حينها بأن السعادة تتبع من القلب ومن القدرة على حُب الأشياء والتمتع بها ومعرفة قيمتها والحافظ عليها.

لعل ما نريده ونحتاجه ونتمناه قريب ولعل كل ذلك القلق والخوف والمشاعر السلبية التي نشعر بها لا وجود لها، فكم حاصرنا شعور الخيبة والخوف من الفشل ومنعنا أنفسنا من القيام بالأشياء التي نحبها خوفاً من المجهول وتركتنا أنفسنا للعزلة والخوف فوجدنا أننا لا نستطيع الشعور بسعادة اللحظات والأشياء الجميلة.

شعور الخوف والرهبة والقلق يفسد جمال الأيام ويرهق الروح والجسد كما أنه ينهينا دون أن نشعر بلذة الحياة، ولكن لو قتلنا ذلك الخوف لأصبحنا أقوىاء قادرين على مواجهة الظروف مهما كانت صعبة والوصول إلى ما نريد.

غالباً ما تخاف المجهول وتضع أفكاراً سلبية تسيطر على أسلوبك في الحياة وتنسى أن الله عز وجل لم يكلف نفساً إلا وسعها وأن كل إنسان يحمل على قدر طاقته وأن أقدار الله كلها خير ولا بد أن يكون في المكره أشياء جميلة وخير ينتظروننا.

وحيث نمتلك الشجاعة والقدرة لاختيار ما نريد ونتأكد من صحة اختيارنا حينها سنشعر بالسعادة لأننا لم نتخل عن الأشياء التي نحبها ولم نجازف بتركها من أجل الآخرين ومن أجل الظروف، ستفخر دوماً بالأشياء التي تمسكنا بها رغم معاندة الظروف، وستفخر دوماً لأننا كنا أقوياء في الحب والتمسك والتخلص مما يؤذينا.

النسیان

الحياة لا تخلو من المشكلات والألام والخيبات وفراق الأحبة
والهجران والغدر والخيانة ومع ذلك نحاول أن نكمل مسيرة حياتنا
رغم كل المشاعر التي تسكن قلوبنا وتشد علينا أن تكون أقوىاء
لنستطيع السير، كم نشعر بالغرابة حين نسير الشوارع ذاتها دون رفقة
الأحبة وكم نرتقي وننجح في عملنا دون أن نجد تلك الأيدي التي
تمسك بنا في بداية الطريق.

نعيش أيامنا مع الأشياء الجديدة تاركين خلفنا جميل الذكريات ومرها
متناسين الأشياء التي أحزنتنا ليس نسيانا كاملا ولكننا نريد إكمال
الطريق وبأي طريقة علينا عدم العبث بالذاكرة لأن الذكريات كلما مر
طيفها جعلنا أشخاص آخرين نعيش الماضي دون أن نشعر بلذة
الحاضر وتقاؤل المستقبل.

وقد نعيش عمرا كاملا دون أن نفكر بالماضي ودون أن نجعله يأخذ
حيز الحاضر، فنغلق كل شيء لنعيش اللحظات الجميلة، وقد نغلق
أعيننا عن الحياة ونبكي على ما عشناه دون أن نفعل أي شيء وفي
كلا الأمرين تستمر الحياة بسرعة أيامها وأحداثها فلا يتوقف الوقت
من أجل مشاعرك، لذلك حاول أن تعيش أيامك دون أن تجعل

الماضي يجتاحك، لا تخف من تكرار التجربة لأنه من المستحيل أن تعيش الوجع ذاته وبنفس الطريقة مرة أخرى، فإنه بكل مرة يكون الألم أخف على قلبك من السابق.

علينا أن ننسى ما مررنا به من ظروف صعبة وأ أيام وليلات مهلكة وظلماء كانت تخنق أنفاسنا وتجعلنا تائبين باحثين عن بوابة الخروج، لذا علينا أن نترجم كل ما نمر به في عداد قوتنا وثقتنا بذاتنا وكلما انكسرنا بدأنا من جديد.

مجرد ابتسامة

لم تكن بالشيء المكلف ولا بالشيء العظيم لكنها أعطت سعادة كبيرة في داخل المارة، ذلك الأمل والسعادة والحر الذي غمر الجميع بسبب تلك الابتسامة.

غالباً ما كنت أراقب المارة خلال خطواتي وطرقاتي الشيء الوحيد الذي يجذبني ويحرك مشاعر دافئة داخلني تلك الابتسامة من الأشخاص الذين لا أعرفهم ولكن عيونهم تقول شيئاً جميلاً كأن ن فعل الجميل لتصبح طرقاتنا جميلة.

الابتسامة كأنها سحر عجيب تترك سعادة في القلب وتحرك مشاعره
وتمده بالقوة والإيمان فقد تدفع شخصا من جانب اليأس إلى جانب
السعادة، وكأنها تمسمح على القلب وتزيل غبار الحياة عنه وتقدم معنى
لطيف بأن الحياة لا زالت بخير طالما أن هناك أشخاص طيبون
ويملكون مشاعر دافئة تمنحنا التأمل بالأشياء من حولنا.

لماذا لا نبتسم للأشياء من حولنا والأشخاص ولماذا لا نستبدل
مشاعر الكره والغضب والاستياء من الظروف بابتسامة لطيفة تجعلنا
بعد فترة قادرين على الوقوف من جديد.

ابتسامتك لآخرين يعني أن هناك أمل يسطع من قلبك وينير عتمة
غيرك، يعني أنك مليئ بالحياة وتؤمن بوجود السعادة وتستطيع نشرها
في طرقاتك.

وإن تأملت الحياة من حولك ستجد بأن الكثير من الأشياء لا تستحق أن
تعطيها كل ذلك الوقت من التفكير والجهد، كما أنك ستعرف حقا قيمة
الحياة حين تفكر بالطريقة التي تُريحك وبالطريقة التي تجعلك ترى
جمال الأشياء من حولك فقد لا تحتاج للكثير من الأشياء لتكون سعيدا
ولكنك بحاجة للاحظتها.

فكيف لا بتسامة واحدة أن تُسعد شخصا طوال يومه وكيف لا بتسامة واحدة أن تذهب الأمل في قلب أحدهم.

أتساءل دوما عن قوة مشاعرنا وكيف تذوب وتتحرك بمجرد ابتسامة؟! هل طبيعتنا البشرية تبحث دوما عن الحب والسلام والإيمان الراسخ في الحياة بأننا لا نستطيع العيش بسعادة إن لم نملئ قلوبنا بالحب، حقا إن حبنا للأشياء وللأشخاص يقودنا إلى السعي والعمل باجتهاد يجعلنا متمسكين بالحياة.

فحين نجد كبار السن وجوههم ضاحكة ومستبشرة نعرف حجم تمسکهم بالحياة ومدى صمود أجسادهم الضعيفة وقلة حيلتهم ومع ذلك يبحثون عن سبب ليتمسكون بالحياة فيتذكرون الماضي وقصصهم الجميلة ومدى رغبتهم في العيش أكثر على هذه الأرض.

هل السعادة قرار

إن السعادة لا يمكن رؤيتها أو لمسها ومع ذلك تم تعريفها على أنها حالة من الفرح والابتهاج وكل ما يزرع السرور والفرحة في النفس البشرية، لذلك نجد أن معايير السعادة تختلف من شخص إلى آخر

فمنهم من يجد أن المال هو سبب السعادة ومنهم من قال أن الصحة والعافية هي التي تجلب السعادة وتعطي شعورا بالأمن والاطمئنان النفسي ومنهم من ارتبط لديه مفهوم السعادة بالزواج والإنجاب ولكن أين تكمن السعادة الحقيقية وأي المعايير إن تواجدت لدى كافة البشر ستعطى لهم السعادة؟!

إن بداية الحديث عن هذا الأمر يتطلب منا أن ننظر لمكونات الإنسان والذي يتكون من الجسد والنفس والروح وجميعها جزء لا يتجزأ من الإنسان، فلو تم اشباع حاجات الجسم دون النظر إلى حاجات النفس والروح فلن يتم تحقيق الرضى النفسي والداخلي الذي يبعث السعادة.

لذلك نجد أن الكثير من يملكون المال غير سعداء والكثير من يملكون العائلة لا يملكون السعادة وكأن الأشياء المادية لا تكفي وحدها لإعطاء السعادة ويلزمها شيء آخر وهي اشباع حاجات الروح التي من خلالها نستطيع الوصول إلى الرضى النفسي، لأن نعطي غيرنا مما نملك، أن نشارك غيرنا في فرحته وكأن السعادة عطاء ويعود علينا، خاصة عندما نشعر بأن ما نملكه يعود بالنفع علينا وعلى الآخرين.

فالسعادة شعور داخلي يبعث فينا أمل وحب للاستمرار والعمل والمثابرة، وتأتي من خلال ما نقدمه للآخرين من محبة وعطاء فيعود علينا بالشكر والاحترام والود المتبادل الذي يشعرنا بالرضى الداخلي.

ولكن هل السعادة قرار؟! إن السعادة قرار عندما تتوقف عن التذمر من الأمور التي تصيبك وتبدأ بتبديلها بأفكار أخرى تبعث فيك الطمأنينة، كما أن الشعور بالرضى يجلب السعادة فتخايل دوماً أن السوء الذي مررت به سيكون سبباً في علو شأنك وزيادة وعيك وسيجعلك أكثر قدرة على مواجهة الظروف فيما بعد لذلك كلما كنت أكثر رضى ستتمكن من الوقوف من جديد وستعود لإنجاز أعمالك مما قد يولد لك سعادة حقيقة.

حاول أن تتبادل مشاعرك مع من تحب فهذا سيشعرك بالطمأنينة التي ستجلب لك السعادة، ولا تنسى أن تبتعد عن الكره فهذا مدخل لجلب الأفكار السلبية التي تبعث لك الحزن، وتذكر السعادة قرارك فلن سعيداً.

أحلام على ورق السعادة

لكل شخص في الحياة رغبة في العيش كما يريد، وبالطريقة التي يجد فيها راحته وسبل تحقيق طموحاته وأحلامه، ولكن ماذا لو وجد نفسه في دوامة الظروف والعرقائل التي تدفعه للعيش بطريقة لا تشبهه ولا تتنمي إليه فقط ليوفر مستلزمات الحياة الأساسية من المأكل والمشرب واللباس وتسدid الديون والفوائير المتراكمة عليه وغيرها...

أما قدرته على تحقيق أحالمه فتصبح في آخر سلم الأولويات ليست لأنها لم تعد مهمة بالنسبة إليه بل لأن الظروف لا تسمح لتحقيقها.

نكتب أحلامنا وما نريده على ورق الانتظار وكأننا يوماً ما سنصبح ما نريد هكذا تعلمنا في مدرسة الحياة فلا حياة مع اليأس ولا يأس مع الحياة، هل هذه العبارات قادرة على أن تسكن أوجاعنا وتجعلنا قادرين على الاستمرار؟ أم أن طبيعة النفس البشرية فيها قدرات هائلة لا نستطيع أن ندركها إلا بعد تخطينا كل شيء، كأننا في البداية نخاف ونسقط ونتعثر بينما عند أول مشكلة تتطلب منا الوقوف نستطيع أن نستجمع كافة هزائمنا وخيباتنا لنواجه ونصمد أمام العقبات ونتخطى كل شيء بقوة تخرج منا بطريقة لم نكن نتوقعها يوماً.

أتساءل دوما هل في داخلنا قوى لا نلمسها إلا عند الظروف والشدائد؟! لا نستطيع أن نشعر بها إلا بعد أن نواجه ظروف صعبة، تجعلنا نعرف كم أننا أقوىاء في الصمود والتخطي وأننا نظن دوما بأننا نتحمل ما لا طاقة لنا ولكننا في الحقيقة أقوى مما نظن ونتوقع.

لذلك دوما أشعر بأن كل إنسان قادر على تحقيق حلمه حتى في أصعب الظروف، فلو تم إعطاء الأشياء اهتماما ولو بسيط وبشكل مستمر ولفترات طويلة لشعرنا بأن هنالك شيء من الحلم أصبح واقعا، فالخطوات الثابتة ولو كانت بسيطة ستجعلك تسير على الطريق الصحيح نحو أهدافك.

الإيمان الداخلي بأن كل شيء يصبح واقعا لكنه يحتاج منا القوة والعمل والصبر والإصرار على النجاح وليس وضع الثقل كله على الظروف سيجعلك تنجح.

وكي تصبح أحلامك على أرض الواقع أبدأ بخطوات التنفيذ، ستفشل وستخونك أفكارك وستشعر بأنه لا جدوى من العمل وستحاول ترك كل شيء وفي هذه اللحظة ستنظر إلى أحلامك بطريقة مختلفة لم تعتدتها من قبل وستجد طرق جديدة وستتبعها وستقرر إن فشلت هذه

المرة بأنك ستترك كل شيء وترحل ولكن محاولة بعد محاولة
ستجعلك تنجح لذلك ثق بنفسك.

هدايا القدر

حين ينقضي عام ويأتي آخر نقوم بإعادة شريط الذكريات فأول ما يخطر على البال الانجازات التي حققناها والأحداث الأكثر مكانة في قلوبنا بغض النظر إن كانت حزينة أو سعيدة تتذكر عادة الأشياء التي حدثت معنا وبقيت متواجدة ولم ترحل عنّا وببداية الأحداث كالتقائنا بشخص ما أو التحاقنا بأول فرصة عمل أو بداية مشروع جديد يستمر معنا ويكبر في ذاكرتنا وحياتنا، فهنالك أحداث مصيرية لا يمكن نسيانها فهي بداية طرقاتنا وتحقيق النجاح.

قرأت ذات يوم منشور على الفيس بوك لأحد رجال الأعمال يقول فيه بأنه لم يكن ابن عائلة مدللة ولم يعش حياة مُرفهة وكل شيء يعيشه الآن ما هو إلا نتيجة سهره وحصاد شبابه، حقا لا يمكن للمرء أن ينسى بداية طرقاته التي سار بها والأشخاص الذين تعامل معهم، فبعض الأشخاص يقفون إلى جانبنا ويقدمون لنا مفتاح الطريق للنجاح

فيستطيعون تسلیط الضوء على قدراتنا وأفكارنا ومدى ابداعنا لنجد
أنفسنا على الطريق الصحيح.

ومن هدايا القدر وجود أشخاص يؤمنون بنا ويسكونون بأيدينا
لنعلو ونصل إلى ما نريد، وهناك كلمات تبقى عالقة في ذهاننا هي
ذاتها الكلمات التي صنعت منا أشخاص آخرين يؤمنون بالإرادة
والعزيمة ويستطيعون تجاوز العقبات.

وقد تأتينا فرصة تجعلنا نُحقق بأحلامنا فتكون البداية للصعود وكأن
الفرصة جاءت لتنتقل أحلامنا إلى أرض الواقع.

وقد تهدينا الحياة عائلة وأصدقاء نجلس معهم ونستمتع بوجودهم
وكأننا نكتفي بهم عن العالمين.

وقد تكون أجمل هدايا الحياة هو شعور الأمومة والأبوة بإنجاب الطفل
الأول والحصول على أول وظيفة وأول رحلة سفر وأول قصة حب،
دائماً ما تكون البدايات جميلة تبهرنا وتسعدنا وتجعلنا نعيش اللحظات
 بكل عفوية وحب.

ومن أجمل هدايا القدر تلك العقبات التي تضعننا في الطريق الصحيح
وتأتي لتنزيد من وعيينا وقدرتنا على التخلّي عما يؤلمنا فقد نظن بأن

السعادة في الأشياء التي نتمسّك بالقوة بها ولكن إن وصل الأمر
لدرجة الخوف والقلق فستصبح الأشياء سبب حزننا وخوفنا فيكون
التخلّي عنها لا بد منه فتأتي أقدار تبعدها عنا ومهما شعرنا بالحزن
في البداية إلا أننا سنرتاح فيما بعد.

لتعش سعيداً عِش بعيداً

من أهم الأمور التي على المرء مراعاتها في تعامله مع الآخرين أن
يحترم خصوصيتهم وأن يعرف حده بأن لا يسمح لنفسه أن يتدخل في
ما لا يعنيه ليس باباً للإحراج والازعاج لغيره.

ومن الأفضل عدم معرفة تفاصيل حياة الآخرين وذلك منعاً للنفس من
الحسد والنظر في أمور الغير وأخذ الإثم بسبب الغيبة والنميمة.

وهنالك أشخاص يشعرون بالخجل من مشكلاتهم فيخافون عرضها
على الآخرين لذلك يجب احترام مشاعرهم وعدم الإكثار من الأسئلة
التي لا تستفيد منها سوى الثرثرة واضاعة الوقت.

وقد تكون هنالك الكثير من القصص التي لم يعرفها أحد فإذا كشفت
 أمامك أصبحت معنّياً بها وقد تؤخذ شهادتك فيما بعد للتأكد من

صحتها وتفاصيلها، وقد يُعرضك ذلك للمشاكل التي تسبب لك حالة من القلق والخوف بسبب تدخلك في ما لا يعنيك.

وحيث تبتعد عن مراقبة تفاصيل حياة الآخرين وهمومهم سيصبح لديك مُنسع من الوقت لتهتم بحياتك ومشاكلك حينها ستشعر بأنك تغيرت عن السابق وأن حياتك ذات قيمة ومعنى وتستحق أن تسعى لها.

يُقال بأنه كلما ابتعدت عن الناس ازدلت جمالاً ووقاراً والكلام صحيح لأن الجلوس مع الناس من الإفلاس لأنه يجعل من الكلام ما يكثر أفالظه ويقل نفعه كما أنه يدخل المرء في أحاديث عن الآخرين فيخوض في الأعراض والتكلم بالنفع والضرر، وكلما شعرت بأنك تقترب من الآخرين ازدلت بعده وأصابوك الهم والألم والتفكير المرهق والظن بهم إن كانوا تحدثوا عنك بالخير أم بالسوء.

كما أن ابعادك عن الناس يجعل روينتك واضحة تجاه علاقاتك بهم، ستتعرف على ذاتك وستكتشف بأن لديك الكثير من الإبداع والأحلام التي تستحق منك أن تعطيها الوقت والجهد لتصبح واقعاً.

كما أن هناك نوع من العلاقات التي يكثر فيها الشكوى والتذمر والتي تنقل المشاعر السلبية إلى حياتنا فيصيبنا الإحباط والتعاسة وعدم

القدرة على السعي والعمل لذلك إن تخلصنا منها أصبحنا قادرين على رؤية السعادة من حولنا.

وبعض العلاقات ثُلث أرواحنا وتؤذينا وتكرر على مسامعنا كلمات الإحباط والفشل وتجعلنا نشعر باليأس من الحياة فتؤثر على يومياتنا وطريقة حياتنا، لأن المشاعر تؤثر بنا وبشكل كبير فهي كفيلة بأن تجعلنا نخطو بالأمل والارادة أو أن تصاب بالخوف من الفشل ومن الظروف فتبقى عالقين في أماكننا.

ولأننا نبحث عن السعادة ونحتاج أن نشعر بها علينا أن نتمسك بالعلاقات التي تضيئ ضياء قلوبنا وتجعلنا ننظر بأمل وتفاؤل، علينا أن نختار صحبة الأخيار والأكثر صدقا وأمانة لأن فيهم الخصال الطيبة والحميدة والتي تحthem على حب الخير للآخرين.

ولأن العلاقات أصبحت مختلفة عن السابق بسبب التطور التكنولوجي الذي جعلنا نتابع تفاصيل حياة الآخرين عن طريق حالات الواتس والفيسبوك والتويتر وغيرها من وسائل التواصل والتي أصبح علينا أن نختار صداقتنا بمهل وتأني وأن نفكر بحياتنا ونعيش فيها دون التدخل بحياة الآخرين ومراقبة نجاحهم وفشلهم ويومياتهم، فالعلاقات الجميلة

أصبحت قليلة تتجه لأن تكون نادرة بسبب طبيعة الظروف وقلة المعنى لأهمية العلاقات التي سرعان ما تنتهي بانقطاع التواصل والحظر ووضع الحالات بمحتوى غير مهم.

ويبقى الشعور بالسعادة شيء نسيبي يختلف من شخص إلى آخر وذلك بسبب اختلاف القدرة على مواجهة المشكلات وتحقيق النجاح في وقت تسوده العلاقات الغير متينة والتي أصبحت تعنى بالمصالح على الحساب النفسي للشخص، فقد تتعامل مع أشخاص لا تحبهم من أجل مصالحك وتحاول أن تُجامِل وجودهم في حياتك وهذا يتناقض مع مشاعرك الحقيقة مما يسبب لك عدم القدرة على أن تعيش سعيداً، ومقابل ذلك قد تعيش في منطقة ما وتجاور من تحب فتشعر بالسعادة رغم قلة الإمكانيات المادية، وقد تنتقل من مكان لآخر تحمل الحب في قلبك لكل الأشخاص في رحلتك فتشعر بأن السعادة ترافق طرقاتك لأنها نابعه من قلبك، وفي زمن التواصل الاجتماعي قد تلتقي بأشخاص من أماكن بعيدة تشبههم روحاً فتتشارك معهم أجمل اللحظات وتتعلم منهم الكثير من الثقافات وكأنك سافرت إلى مدنهم وأقمت معهم.

كثيراً ما أصبح موجود على موقع التواصل الاجتماعي الاستشارات النفسية والتي تقدم لك حلولاً لمشاكلك ولكن هل ستعطيك السعادة؟ غالباً ما يذهب إليها الأشخاص الذين يجدون أن مشاكلهم لا حلول لها أو أن مشكلاتهم تمنع شعورهم بالسعادة فتقديم لهم الحلول لمشاكلهم والتي أحياناً يصعب تنفيذها والأخذ بها وقد تكون حلاً سليماً للمشكلة ولكن لماذا لا يعطي الشخص نفسه فرصة ليستند على نفسه ول البعض حداً لكل الأشياء التي تجعله قلقاً وتسبب له الحزن والاكتئاب، على المرء أن يؤمن بذاته ليستطيع أن يكون فخوراً بنفسه وليس معتري من الثقة عندما يقف بوجهه أي عائق ينكسر بسهولة، وقد يكون شعور الوحدة ما يدفعهم للتواصل مع الاستشارة النفسية لأنهم لم يجدوا أحد يتفهم مشاعرهم أو يستطيعوا أن يخبروه بما يحدث لهم لذلك من الأفضل أن نحافظ على علاقتنا بأسرتنا والأصدقاء من الثقة لنتحدث معهم بما يجري في حياتنا، وذلك لأن إخراج المشاعر السلبية يعطي نفسها عميقاً للمرء ليتمكن من الشعور بالسعادة.

حين تشعر بالوحدة حاول أن تحب نفسك وأن تكون قوياً للسير على هذه الحياة، عليك أن تخلص من شعور الوحدة بالعمل والاجتهاد حتى في أصعب أوقاتك عليك أن تقوى إيمانك بالله، أن تتأمل بديع صنعه

ووجوده في أصعب أوقاتك، عليك أن تعرف السبب الأساسي الذي
خلقت لأجله وهو العبادة والسعى لإعمار الأرض، حينها ستزداح
لأنك تعرف طرقاتك وتشعر بالأمان بالقرب من الله والسعى
لإرضائه.

خلص من المشاعر السلبية

هل واجهت أمر ما في حياتك وشعرت أنك تعطيه الكثير من الجهد
والقلق والتفكير الزائد بشكل يرهقك بينما يكون الأمر لا يحتاج كل
ذلك؟ كم مرة شعرت أنك لا تستطيع أن تفكك بأي شيء وأن كل
شيء ولو كان بسيطاً يتبعك نفسياً ويرهقك، بعض المشكلات في
حياتنا وحتى أغلبها تحتاج مثلاً أن نغير من أنفسنا من طريقة تفكيرنا
ونظرتنا لكل الأشياء من حولنا، أن نعيد في ذاكرتنا الأحداث
والعقبات التي واجهناها لندرك أننا نعطي جهداً كبيراً لمشكلات تنتهي
بحلول بسيطة، وكم مرة عشنا مشاعر القلق والخوف في حين كان
عليها أن تستبدلها بالطمأنينة والثقة بالله بأن كل شيء سيكون بخير.

اذا واجهتك مشكلة فأعلم أن هنالك حل ما، واذا خسرت شيء فأعلم أن العوض سيكون مذهلا وبطريقة لم تتوقعه، اذا شعرت بالقلق والخوف فحاول أن تتخلص منه بسرعة وبأقل وقت حتى لا يسيطر عليك فيما بعد، حاول أن تستجمع ثقتك بنفسك لأن القلق يجعل الحياة صعبة فهو كفيل بقتل المشاعر الايجابية والشعور بالسعادة ومهما كانت مشاكلنا كبيرة ستنتهي بعد مرور الوقت، عليك أن تفك بطريقة مختلفة تخايل الأمر بعد مرور عدة سنوات أو عدة أشهر سيصبح الأمر غير مهم بالنسبة لك ستجد أن ما كان يُقلقك لن يؤثر عليك في الغد.

كما أن أسلوبك في حل المشكلات يختلف تماما حين تستخدم أسلوب التفاهم والهدوء للتوصل إلى الحلول لأن العصبية والعناد لن تجلب لك أي حل بل بالعكس ستجلب لك المزيد من القلق وسوء الفهم وعدم القدرة على التوصل إلى الحل السليم.

هنالك أشخاص يمضي بهم العمر فيزيد لهم العمر وقارا وهيبة القرار السليم تجدهم يتصرفون بكل تأنى حتى أن سعيهم ينتهي بنتائج مذهلة وناجحة، لأنهم يعرفون جيدا أن الحل الصحيح للمشكلات تفهمها

ومحاولة استيعابها، كما أنهم بعيدون كل البعد عن التصرف بأمانية وعصبية وبدونوعي وإدراك لأن تجاربهم في الحياة جعلت نظرتهم لكل الأشياء بطريقة موسعة وواضحة تعطى لهم قرارات صحيحة للوصول إلى حل لأي مشكلة والحصول على أي أمر مهما بلغ بعده.

بعض الأشخاص يبحثون عن السعادة فيختارون الطرق التي تُريحهم وليس التي يحبونها يصل بهم النضج إلى البحث عن راحتهم بدلاً من الأشياء التي يفضلونها وبها يجدون بأن ليس كل ما تريده يجب أن تمتلكه فربما لو سرت على طريق يريحك واستطعت أن تلاحظ الأشياء الجميلة فيه ستكون سعيداً.

وليس عليك معرفة كل ما يجري حولك لأنك ستقلق نفسك وستتأثر بما يجري حولك وسيصيبك الحزن والقلق والخوف الذي يمنعك من إكمال يومك بكل سعي وحب لذلك من الأفضل أن تبقى بعض الأشياء مجهولة في حياتنا لأننا كلما فكرنا في المجهول اكتشفنا أشياء أخرى تحجب عنا السعادة وتقلق أيامنا.

وقد نبدأ بتذكر المشكلات والظروف الصعبة التي مررنا بها ونعيد مرورها في ذاكرتنا فتجذب لنا المشاعر السلبية التي تجعلنا ندخل في

حالة من الحزن مرة أخرى وقد يتسبب ذلك في الدخول بأزمة نفسية من الصعب أن يخرج منها المرء بسهولة، وقد يحدث موقف واحد لا يستدعي ذلك القلق والخوف ولكنه يأتي نتيجة تراكمات في داخلنا ما زالت تؤثر علينا وعلى طريقتنا في العيش وكلما استطعنا أن ننهض بأنفسنا ونجاوز بوقت قصير كلما استطعنا أن نعود إلى الحياة بشكل أفضل.

وحيث تعاني من أمر ما وتتجد أن الحلول قد انتهت فأعلم أن هنالك أمر ما سيحدث وإرادة الله ستسير وفق ما كتبه لذلك بعد أن يمر كل شيء سترى أن هنالك أمور تغيرت لصالحك وأن ما توقعته لن يمر قد مر وانتهى، ولكن عليك أن تعود إلى حياتك كما كنت من قبل أن تستمر أيامك وأن تعيد البسمة والسعادة من جديد فالحياة تسير والأيام تمر وكل شيء يتغير باستمرار تمام مما يقلفك اليوم لن يؤثر بك في الغد كل متوقع آتي وكل شيء تتوقع حدوثه يكون احتمال حدوثه بنسبة كبيرة لذلك لا تجذب الأفكار السلبية حتى لا تحدث.

البساطة

الكثير من الأشخاص بعد أن حققوا نجاحات كبيرة في حياتهم أدركوا أنها ليست سبباً كافياً لسعادتهم فأصبحوا يبحثون عن السعادة في الأشياء البسيطة، وقد وجدوا أن السعادة عند البسطاء الذين يستطيعون الاستمتاع بالأشياء التي يمتلكونها مهما كانت بسيطة.

هل لاحظت الفرق الكبير بين الحياة في السابق وبين الآن وكم كانت الحياة بسيطة إلا أنها أكثر سعادة وبركة تسودها العلاقات الطيبة المتنية والتي تلاشت بسبب التطور التكنولوجي وظهور وسائل التواصل الاجتماعي التي أثرت على العلاقات بشكل كبير فأصبح أفراد المجتمع يعانون من العزلة ومن مشكلات نفسية بسبب قدرة وسائل التواصل الاجتماعي على سلب مشاعر الفرد ووضعها في العالم الوهمي والتي يصبح بعد ذلك غير قادر على مشاركتها في العالم الواقعي فيميل إلى العزلة والشعور الدائم بالوحدة والحزن ولذلك من الأفضل الاهتمام بالعلاقات الواقعية وعدم إعطاء العالم الافتراضي وقت كبير ليغزو أفكارنا، كما أن السعادة لا تحتاج إلى الكثير للبحث عنها فهي موجودة بأبسط الأشياء من حولنا فقط علينا

أن نبسط الأمور وأن نختار الطرق التي ثرينا وأن نهتم لدائرة علاقتنا لشعر بالدفء مع وجودهم.

وحتى لا يمضي بنا قطار الحياة دون أن نجد من نكمل مشوارنا معه علينا أن نهتم بالأشخاص الذين يحبوننا ويقدرون وجودنا في حياتهم، علينا أن نقدر من يهتم بنا ويحنو علينا حتى لا نفقد شعور السعادة التي تأتي بسبب اهتمامهم وقربهم وحتى لا نشعر بعد مرور الوقت بأننا وحيدين ولا نجد من نشاركم افراحنا ونتكلأ عليهم عند أوجاعنا.

فليس من الأفضل أن نحقق أحلامنا ونسى من حولنا من أشخاص وظروف بل علينا أن نوازن بين حياتنا الخاصة وعلاقتنا مع الآخرين وبين أعمالنا وطموحاتنا، فكم أشخاص أمضوا حياتهم في العمل ووجدوا أنفسهم وحيدين فيما بعد وكم نحتاج إلى من نشارك معهم نجاحنا وحزننا لأن ذلك يخفف علينا عبي الحياة وأيامها فحين نشارك حزتنا نشعر بأنه قد قل في داخلنا وحين نشارك فرحتنا نشعر بجمالها.

كما أن عليك أن تتعلم كيف تكون صبورا تجاه الأمور التي تمر بها والأشياء التي تريده أن تحصل عليها، تعلم كيف تنتظر حدوث الأشياء

التي تحبها وبصمت أن تكون هادئاً لتحصل على ما تريده، لأن التسرع له عواقب وخيمة ومؤذية تنقلك من بر الأمان إلى القلق ومن النجاح إلى الفشل لأنه يجعل المرء يختار الأشياء بطريقة غير منطقية ومتهورة لا يدرك عواقبها مما يؤدي إلى الفشل.

الكثير من الأشخاص قد تسرعوا في اختيار شركاء حياتهم وأدى ذلك إلى الانفصال فيما بعد والكثير قد تسرعوا في اختيار أماكن معيشتهم فوجدوا فيما بعد أنها لا تناسب طبيعة حياتهم وأعمالهم لذلك وكما يقولون بأن في الثاني السلام وفي العجلة الندامة أي عليك أن تصبر تجاه ما تحب وتتجاه ما تكره وتتجاه ما تريده.

العمر مجرد رقم

السعادة ليس لها وقت محدد وليس لها عمر محدد فقد تجد راحتك بعد سنوات من التعب والإرهاق وقد تلتقي بشخص يكون عوضك عن كل الأشخاص الذين مرروا في حياتك لذلك ابتعد عن اليأس واستبدلها بالأمل واجعل السعادة ترافق سنواتك القادمة ولا تقتصر بفكرة أن

الأشياء الجميلة تلك التي رحلت عنك بل كن على يقين بأن القادم
أجمل بإذن الله.

هناك أشخاص كلما تقدم بهم العمر تغيرت رغباتهم تجاه الحياة
 فأصبحوا أقل تمسكاً بها هاربين من الدنيا لكسب الآخرة وآخرين
 يصبح تمسكهم بالدنيا أكثر من قبل فهم يرون أن حياتهم أصبحت أكثر
 راحة بسبب قلة المسؤولية التي

تقع على عاتقهم فهم قد وجدوا بأن عليهم الراحة من مسؤولية الحياة
 من الزواج والانجاب وتربية الأبناء والعمل وأخذ قسط من الراحة
 للاهتمام بأنفسهم.

والأفضل أن يوازن المرء بين حياته الخاصة ومسؤولياته فعليه في
 كل وقت وعمر أن يعطي نفسه مجالاً للراحة والاهتمام بنفسه حتى لا
 يشعر بأن العمر قد مضى وهو لم يشعر بالراحة والسعادة، فعليه أن
 يزور الأماكن التي يحبها وأن يطمئن على الأشخاص الذين يحبهم
 وأن يمارس الهوايات التي يفضلها، عليه أن يفعل كل شيء يشعره
 بالسعادة مهما كان بسيطاً.

يعجبني حقاً أشخاص يصل بهم العمر في مرحلة متقدمة ومع ذلك يصررون على أن يبقوا سعداء، يبتسمون في وجه المارة ويقدمون النصائح لمن بعدهم، أرواحهم طاهرة ونظيفة تماماً المكان بالحب، فقد نلاحظ ذلك بأن وجود كبير السن في أي منزل يعطيه البهجة والسعادة لهم لا يملون من تقديم الحب للأجيال القادمة وت تقديم النصائح التي تمكنهم من عدم تكرار الأخطاء ونفس التجربة التي تلحق الأذى ب أصحابها.

لو تأملنا الحياة لوجدنا أنها أيام وتمر وبكل فيها من سعادة وحزن وبأنها لا تتوقف عند أي شيء ولكن مشاعرنا هي التي تتحكم فينا فكم حصلت معنا أمور وأحداث وصدمات لم نستطع أن نشفى منها وبقيت عالقة في داخلنا وكأنها لم تمر أبداً لذلك فإن مشاعرنا وأفكارنا تؤثر علينا وبقدرتنا على الاستمرار ومن الأفضل ان نسامح أنفسنا وغيرنا ونحاول أن نتجاوز الأشياء من داخلنا حتى نتخلص من تأثيرها علينا، فلو بقينا عالقين في الأمس لن نستطيع أن نعيش الحاضر ولا أن نحلم بالغد، فالكثير من الأشخاص توقفت حياتهم عند أمر معين ولم يستطعوا أن يكملوا حياتهم لذلك من الأفضل أن لا نقف عند موقف

ما أو ظرف ما أو أشخاص، علينا أن نستعيد قوتنا وثقتنا بأنفسنا
لنستمر من جديد ولنتمكن من رؤية السعادة التي تحيط بنا.

هناك أشخاص يعتقدون بأنه كلما تقدم بهم العمر فقدوا السعادة
فيصبحوا أكثر ميلاً للعزلة والشعور بالوحدة وعدم القيام بالعمل
كالسابق فيشعرون بأن قيمتهم في الحياة قد قلت وأن وجودهم ليس له
معنى وذلك يحتاج منا أن ندعمهم ونشعرهم بأهمية وجودهم وأن نتعلم
من خبراتهم ونجعلهم يقومون بأعمال ولو بسيطة تشعرهم بأهميتهم
مما يؤدي ذلك إلى أن نشعر بالسعادة من خلال ما نقدمه لهم من حب
ورعاية واهتمام، وأن كل شيء يعود إلينا فسنجد من يعتني بنا ويقدم
لنا كل الحب الذي نقدمه لغيرنا.

رسائل من قلب السعادة

وكما قال محمود درويش على هذه الأرض ما يستحق الحياة، عليك
أن تعتمد على نفسك وأن تجد عالمك الخاص بك وحدك حتى لا يؤثر
بك شيء بعد ذلك، كن لنفسك كل شيء وحاول أن تستمتع بوقتك وأن
تعطي لنفسك مجالاً لفعل الأشياء التي تحبها، حاول أن تعيش ببساطة

وأن لا تأخذ كل الأمور على محمل من الجد بل اجعلها على محمل من الحب حتى تستطيع أن تتعامل معها، املاً قلبك بالحب وطهره من الكره والحسد والحق فجمال الحياة يأتي حين تستمتع بها دون أن تُغلف قلبك بالسود والكره والحق.

وقد تتجول في الحياة وتسافر لتكتب قصتك فتجد بأنها لا تشبه أي أحد أنت فقط بطلها وتستطيع أن تكون بطلاً في الشجاعة والأخلاق وتقديم يد العون للآخرين وأن تكون قدوة حسنة لكل الذين يمرروا في حياتك، وليس عليك أن تتال اعجاب الجميع ولكن عليك أن تلقى من يحبك حق ومن يخاف عليك وأن تكون سندًا حقيقياً لهم تستطيع أن تمنحهم القوة والشجاعة فيما بعد.

والعبرة ليست في الحصول على ما تريده بل أن تستمتع فيما تملك وليس السعادة فيما تملك بل فيما تقدمه للآخرين من حب وعطاء وأمل يعود على قلبك بالبهجة والسرور ويجعلك تشعر بأنك غنيٌ عن الحياة فقير إلى الله عز وجل.

ولا تنسى أن تحمد الله وتشكره على المنع والعطاء لأنه الذي خلقك وفضلك على مخلوقاته أجمع وكل ما تملكه وما لا تملكه بيد الله وحتى

تحفظ ما تملكه عليك بالحمد لله، فهو الذي أعطاك كل شيء ووضع لك أسس التعامل معه فعليك اتباع طريقه وتجنب نواهيه لتنعم بحياة الدنيا وتفوز بالآخرة.

الخاتمة

الحمد لله الذي قدر لي بأن أكتب لكم بعض الأمل والنصائح للسعادة وللعيش بطريقة جميلة تبعث في قلوبكم الأمل والسعادة والرضى بأقدار الله عز وجل وأسأل الله لي ولكم الراحة والتوفيق والشكر لمن قدم لي الدعم والشكر الكبير لأمي الغالية وقرة عيني التي أشارت علي لأكتب بهذه الطريقة وقدمت لي النصائح التي تعطينا نعيش بسعادة على هذه الحياة واتمنى ان تثال اعجابكم.

"الحمد لله رب العالمين "

