

الفرقة الناجية

الفرقة الناجية

الطبعة الأولى

للكاتب

تامر شلبي

2025



CERTIFICATE

EUROPEAN UNION COLLEGE
for Science and Technology



Arts and Humanities School

After the school discussion board meets and based on the decision
of the college council,

TAMER ABDULRAHMAN ALI SHALABI

Degree awarded

Master of Mental Health (MMH)

and submit a research entitled:

The affect of our relationships on our mental health

At its 831/2024 meeting, on August 3, 2024

He has completed all of the courses scheduled in the program, and has excelled
in all areas of learning, including time management, dedication and commitment
to the material provided, the timelessness of project submission and
contributions to others.

So he was accepted and granted this degree After he attended and participated
in the number of scheduled hours:

Theoretical study: 200 hours # practical study: 50 hours # after passing the tests,
submitted the graduation project and received an evaluation: **Excellent #**

This certificate is subject to terms and conditions.

With all the rights, honor and privileges of the application and the requirements
of this degree therefore, we put our hand and poster college seal,
and granted his this certificate.

Awarded on This Day

15 August 2024

CERTIFICATE ID : MMH/BF-EG/T00136A

Nationality : Egyptian



THE DEAN OF THE SCHOOL

A. A. A.



EUROPEAN UNION COLLEGE FOR SCIENCE AND TECHNOLOGY

School of Arts and Humanities

Realizing The Vision and Professional Education Statement

August, 2024

TO WHOM IT MAY CONCERN

This is certify that TAMER ABDULRAHMAN ALI SHALABI Nationality: Egyptian has successfully graduated from our Master's program in Mental Health with 97 GPA

Name:	TAMER ABDULRAHMAN ALI SHALABI		
Grade	Excellent		
Year of Graduation	August, 2024		
Program Enrolled	Master Degree		
Major	Mental Health		
GPA	97		
Search Title	The affect of our relationships on our mental health .		
Certificate ID	MMH/BF-EG/T00136A		
	Subject Module	Degree	Credit Hours
	Family Counseling (FC)	A+	20
	Psychological Counseling (PC)	A+	20
	Mental Health (MH)	A+	20
	Positive Psychology (PP)	B+	20
	Clinical Psychology (CP)	A+	30
	Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	B+	20
	Children's Disorders (CD)	A+	20
	Addiction Treatment (AT)	A+	20
	Psychodrama (PSD)	A+	15
	Psychometrics (PSM)	B+	15
	Practical Study	A+	50
	Total Credit Hours		250



Chancellor of student Affairs



الإجازة
العالية



بسم الله الرحمن الرحيم
جمهورية مصر العربية
جامعة الأزهر

بعد الاطلاع على نتيجة امتحان كلية الصيدلة بينين بالقاهرة عام ١٩٥٢ / ١٩٥١
المعتمدة بقدرار مجلسها في ١٩ من جمادى الأولى ١٤٠٥ هجرية و ١٤ من يوليو سنة ميلادية
قرر مجلس الجامعة بتاريخ ٢٦ من جمادى الأولى ١٤٠٥ هجرية و ١٤ من يوليو سنة ميلادية
منح السيد / تامر عبد الرحمن على شلى بن السيد / عبد الرحمن على شلى
المولود في الشرقية سنة ١٩٥٠ ميلادية
درجة الإجازة العالية (البكالوريوس) في العلوم الصيدلانية بتقدير جيد جداً

القاهرة في ذي الحجة سنة ١٤٠٥ هجرية و ١٥ من يناير سنة ١٩٥٠ ميلادية
رئيس الجامعة
نوقح صاحب الدرجة
ناسر شلى
سجلت بـ
٦٦



الأستاذ الدكتور
عبد الرحمن على شلى



AWARENESS
ORGANIZATION

LIFE BEGIN HERE

NOW IT'S THE TIME TO MAKE
THE BEST VERSION OF YOU



Scan Me

CERTIFICATE



OF PARTICIPATION

This Certificate Is Awarded To

Tamer Abdulrahman Ali

Has successfully completed

Performance Human Management Coach Certification Program

70 Hours of ICF Approved Coach-Specific Training ,
who has demonstrated knowledge and attendance
In using the core coaching skills through a comprehensive application
Evaluation process is designed to ensure high standards for coaching
Therefore I subscribed my name and stamped Abdallah Rabiaa

Awarded on this Day

February 26, 2022



TRAINING DIRECTOR

Abdallah Rabiaa

Serial Number : 0000038

ACSTH

ICF APPROVED COACH SPECIFIC
TRAINING HOURS

ICF

كوبون خاص لقراء كتاب "الفرقة الناجية"

تهانينا! حصولك على هذا الكتاب يمنحك فرصة خاصة لجلسة أونلاين نفسية تحليلية لمدة ساعة كاملة مع الدكتور تامر شلبي ، حيث ستتعرف على الأسباب العميقة لمعاناتك النفسية وكيفيه التخلص منها اجمالاً.

مميزات الكوبون:

● جلسة أونلاين تحليلية خاصة مع د. تامر شلبي

● خصم حصري: ادفع 200 جنيه بدلاً من 600 جنيه ● الجلسة أونلاين لراحتك

خطوات الاستفادة بالكوبون: املاً بياناتك في الكوبون التالي:

الاسم _____ :

العنوان _____ :
العمر _____ :

المؤهل الدراسي _____ :

الحالة الاجتماعية _____ :

المشكلة الرئيسية التي تعاني منها _____ :

قم بتصوير الكوبون بعد ملئه مع إيصال الشراء.

أرسل الصورتين عبر واتساب إلى الرقم: 201014945760 +

سيتم التواصل معك مباشرة لتحديد موعد جلستك في مده أقصاها اسبوعين

اغتنم الفرصه ،، رحلتك نحو التغيير تبدأ الان .

شكر وعرّفان

أشكر الله عزّوجلّ، الذي منّني القدرة والإلهام لكتابة هذا الكتاب، وأضاء طريقي بنوره وهداه. الحمد لله على كل نعمه سبحانه، اللهم اجعل هذا العمل في ميزان حسناتي وحسنات من نفعَ به.

إهداء

إلى أخي الأكبر الدكتور حسني، الذي أعطاني من وقته وجهده وطاقته ومازال يعطي والذي زرع في قلبي حب الحياة والنجاح والإيمان، وعلمني دروساً لا تُنسى في الصبر والعطاء.

إلى روح أبي وأمي اللذين كانا سبباً وأساساً وجودي في هذه الحياة بعد مشيئة الله عزوجلّ. أسأل الله أن يجعلهما في أعلى مراتب الجنة ويغفر لهما ويرحمهما برحمته الواسعة.

إلى أبنائي الأعراء عبد الرحمن وحسني، نور حياتي، وأمل مستقبلي، اللذين أرهما في كل خطوة أتحرّك فيها، وهما مصدر سعادتي ودافعي للاستمرار. حفظكم الله لي ورعاكم، وجعل أيامكم مليئةً بالفرح والنجاح.

إلى كل من يقرأ هذا الكتاب، أسأل الله أن يكون له من الفائدة ما يعود عليه بالسلام الداخلي والطمأنينة وأن يصل إلى جنة الدنيا ومن ثمّ جنة الآخرة، وأن يوفقكم جميعاً وأن تتخلصوا من أية تحديات، وأن تصلوا إلى ما ترجون، وأسأله عزوجل أن يبذل أمورنا جميعاً إلى ما يحب ويرضى.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ)

كتاب الفرقة الناجية

❖ مقدمة الكتاب

- التعريف بالكاتب
- رسالة حب

(الفصل الأول)

❖ اعرف نفسك (من أنت)

- كيف تتكون شخصيتك؟ مقدمة لصدمة الطفولة.
- تعريف صدمات الطفولة ومدى تأثيرها إجمالاً في تكوين شخصيتنا.

(الفصل الثاني)

❖ الصدمات

○ أنواع صدمات الطفولة بالتفصيل والرسومات.

- صدمة الرفض
- صدمة الهجر
- صدمة الإذلال
- صدمة الخيانة
- صدمة الظلم

❖ كيفية علاج الصدمات إجمالاً.

- تنقية الأفكار
- تنقية المشاعر

(الفصل الثالث)

❖ الحياة الإيجابية

- التعريف
- السمات الشخصية التي يجب أن يتصف بها أصحاب الفرقة الناجية.
- الحمد والشكر والامتنان
- التقبل

- الرضا
- اليقين والتسليم
- التخلص من الأنا المزيفة (الإيجو)
- التخلص من التعلق
- التخلص من جلد الذات
- عدم الحكم على الأشخاص

(الفصل الرابع)

❖ العلاقات

- أنواع العلاقات (مع نفسك – مع الغير – مع ربك)
- فن إدارة العلاقات
- أهمية العلاقات الصحية

(الفصل الخامس)

❖ روشة السعادة

❖ مقدمة الكتاب:

سلامٌ ومحبةٌ ونورٌ على حضراتكم جميعاً، وأهلاً سهلاً بحضراتكم في هذا المحتوى الكتابي حيث نبحر سوياً يدا بيد من أجل واقعٍ أفضل، واقعٍ كله إيجابية وبهجة وفرح وسرور.

عند الانتهاء من قراءة هذا المحتوى، ستجد نفسك أكثر فهماً لواقعك الحالي، ولما تعانيه، ولماذا تعاني، وكيفية التخلص من هذه المعاناة، والوصول إلى بر الأمان. ستكتسب فهماً أعمق لمن أنت، ولماذا أنت هنا، وما هو دورك بالتحديد، وما هي رسالتك، وكيفية تحقيق تلك الرسالة خلال هذه الرحلة الأرضية بكل سهولة ويسر. حتى تكون فرداً من أفراد الفرقة الناجية.

• أصحاب الفرقة الناجية هم أناس يعيشون بقية حياتهم ورحلتهم الأرضية بكل سعادة وهدوء وطمأنينة وسلام، مستمتعين بما لديهم حامدين شاكرين الله عز وجل وممتنين لوجودهم في تلك الرحلة.

- أفراد الفرقة الناجية هم أفراد عانوا الكثير خلال حياتهم السابقة ومن كثرة المعاناة قرروا أن يغيروا هذا الواقع المؤلم الى واقع أفضل.
- أفراد الفرقة الناجية بحثوا كثيراً عن حلول؛ لكي يتخلصوا من هذا الواقع المؤلم ومن هذه المعاناة لذلك يا عزيزي أنت هنا الآن تقرأ كلماتي وتبحث عن طريق النجاة.
- أعدك يا عزيزي ويا عزيزتي عند الانتهاء من قراءة هذا الكتاب ستكون قادراً على وضع قدميك على بداية طريق النجاة من المعاناة والسلبية والظلام.
- كل ما عليك فعله هو أن تقرأ كلماتي بقلبك وبروحك قبل عقلك.
- قبل أن نبدأ في التعرف على طريق النجاة، دعني أخبرك بأن هذا الكتاب وما يحويه من معلومات موجهة لبني الإنسان عامة، هنا لا يوجد تمييز على أي أساس سواء ديني أو عرقي أو لوني أو نوعي، هذا الكتاب موجه فقط للإنسان.
- وقبل أن نبدأ رحلتنا والوصول حتى تكون فرداً من أهل الفرقة الناجية دعني أخبرك من أنا وما هي تجربتي.

- أنا يا عزيزي ولدت كطفل في إحدى قرى مصر وخصيصاً في محافظة الشرقية، تلقيت تعليمي في الأزهر الشريف منذ نعومة أظفاري حتى تخرجت في كلية الصيدلة جامعة الأزهر بالقاهرة عام 2004 بتقدير عام جيد جداً.
- بعد تخرجي عملت في مجال الصيدلة في وظائف عدة منها صيدليات المجتمع وفيها كنت أقدم الخدمة الصيدلية من خلال الصيدليات المتواجدة بالشوارع، ثم في صيدلية داخل المستشفى أقدم الخدمات الصيدلانية للمرضى سواء المنومين داخل المستشفى أو المرضى المراجعين في العيادات الخارجية، ثم بعد ذلك امتلكت عملي الخاص أو كما نقول (البنزس الخاص بي) وشركة أدوية وكنت أعمل داخل مصر وخارجها لمدة 17 عام من عام 2004 حتى عام 2021، حتى قررت العودة مرة أخرى إلى وطني الحبيب مصر، وطيلة هذه الفترة بالحسابات المادية البشرية كنت نموذجاً ناجحاً جداً، بمعنى دكتور صيدلي متزوج يدير أسرة وأبناء ومال، ولكن كانت هناك دائماً معاناة لا أعلم وقتها سبب كل تلك المعاناة، ولكن كنت أعاني دائماً على مستوى علاقتي سواء الأسرية – الزوجية – العملية كنت إنسان يعيش

بمشاعر كلها سلبية، مشاعر يملأها الخوف والقلق والتوتر، كنت فقط أنظر إلى ما هو سلبي، متجاهلاً كل ما أنعم الله به علي من نعم كثيرة، كنت ضال مغيب أعيش داخل المصفوفة الشيطانية، كنت من الخارج نموذج ناجح مستقر ولكن من الداخل شخص فاقد الثقة بنفسه، كل مشاعري كانت سلبية دائم الغضب والعصبية والخوف والقلق والتوتر حتى أرهقتني معاناتي (بالمصري كده جبت آخري) وطاقتي أصبحت صفر حتى أراد لي ربي بفضله عزوجل سبحانه أن يضعني على طريقه المستقيم، فعدت إلى مصر وقررت أن أفهم سبب معاناتي، فأخذت طريق دراسة علم النفس واللايف كوتشنج حيث هنا بدأت رحلة التعافي واكتشاف الحقائق وبداية التحول.

• عند بداية الدراسة بدأت بدراسة اللايف كوتش وحصلت على شهادة ECC حيث تيقنت بأن الخلل كان يكمن بداخلي وليس في الظروف المحيطة ولا الأشخاص المحيطين، ومن دافع خبرتي الطبية في عالم الطب والصيدلية ما يقرب من 17 عام كنت في حاجة لمعرفة الأسباب الحقيقية، لذلك تقدمت لدراسة درجة الماجستير

- المهني في الصحة النفسية، وبالفعل حصلت عليها في أغسطس 2024 من جامعة الاتحاد الأوروبي.
- وقد توصلت إلى أن الأسباب الحقيقية لمعاناة أي إنسان منا ترجع إلى صدمات وجروح الطفولة والى الأحداث والظروف التي واجهتنا أثناء فترة طفولتنا، وإلى الطريقة التي تم تربيتنا بها من خلال الوالدين أثناء فترة طفولتنا والتي أدت إلى تكوين شخصياتنا التي نعيش من خلالها الآن والتي نعاني بسببها.
 - أنا الآن أنقل لكم في هذا الكتاب تجربتي وما أنعم الله به علي من علم؛ حتى آخذ بأيديكم للتخلص من كل السلبيات ومشاعر الظلام من خوف وقلق وتوتر وفقدان شغف وفقدان الأمل في الحصول علي مستقبل هادئ ومشرق، وآخذ بأيديكم خطوةً بخطوة حتى تصلوا إلى حياة هادئة مطمئنة كلها سلام وهدوء وحب صحي غير مشروط حب بدون انتظار مقابل حياه كلها رضا وحمد وشكر لله وامتنان وإيجابية.
 - سوف أتكلم هنا بالتفصيل عن الأسباب وكيفية علاجها وكيفية الوصول إلى الحياة الإيجابية.

○ رسالة حب:

رسالة حب وسلام أرسلها لمن يقرأ كتابي هذا الآن من أفراد الفرقة الناجية عزيزي/ عزيزتي يجب وأن تعلم أن النفس البشرية لها طبيعة يجب عليك كإنسان أن تفهمها وتدرکها، وهي أنها كالطفل كما توجهها تتوجه وكيفما تغذيها تكبر وتنمو، أفكارك ومعتقداتك ومشاعرك وأعمالك تعمل كأدوات توجيه لها.

• إما أن ترحل صعوداً وتكون عبداً ربانياً نورانياً كلك إيمان بنفسك وربك وملك إيجابية وتكون من فئة العباد

• وإما أن تهوي بك نزولاً وتكون عبداً ظلامياً يملكك خوف وقلق وتوتر، ومشاعرك وأفعالك كلها سلبية ظلامية وتكون من فئة العبيد.

أعلم أنه لا ذنب لك فيها أصابك، ولكنك تمتلك من الشجاعة ما يكفي لنلا تستسلم لها فُرض عليك أن تكونه.

وأنت أيضاً مسؤول وشجاع بما يكفي لتنقذ نفسك من الجب الذي ألقيت فيه قهراً لدهر من الزمن، بسبب قوى الظلام المتمثلة في إبليس عليه لعنة الله وأعوانه، وذلك باتباع

1. مجاهدة النفس، والخوض داخليا لفهم نفسك والخلل الذي أودى بك للوصول إلى هذه الدرجة، ومن ثم تغيير هذا الخلل حتى تتمكن من تغيير واقعك مصداقًا لقول الله تعالى " **إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ** " وقوله صلى الله عليه وسلم " رجعت من الجهاد الأصغر إلى الجهاد الأكبر وهو جهاد النفس "
 2. الاستعانة بالله، فلا يمكنك النجاة والتخلص من ذلك إلا بالاستعانة بالله عز وجل - مهما كانت شريعتك - فالله عز وجل واحد مصداقًا لقوله تعالى " **اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۗ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ ۗ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ ۗ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ** " صدق الله العظيم
- فمن اختار أن يكون وليه الله فقد نجى بنفسه وعاش جنة الدنيا، ومن اختار ان يكون وليه الطاغوت والشيطان وقوى الظلام عاش نار الدنيا في خوف وقلق ومعصية وجزع وسلبية.
 - اعلم يا عزيزي أنه بالرغم مما أصابك و ما مرتت به من وحدة وألم وفراق وضياع وتششت وخذلان، كان وما زال

وسيظل هناك جبل موصول بينك وبين ربك ينتظر منك أن تمسك به.

جبل من الأمل يتبعه العمل الصالح والتوكل والتسليم لله عز وجل يقيناً في سبيل الخلاص والخروج من دوامات النفس المظلمة ومتاهات الافكار والمشاعر السلبية السيئة.

لقد حان الوقت لنستعيد عقولنا وأنفسنا التي سُلبت رغماً عنا أمداً طويلاً، كلُّ منا وفق عمره الذي قضاه في هذه الرحلة الأرضية حتى الآن.

حان الوقت لنشغل أنفسنا بنور ربنا عز وجل عبر إحياء كتبه السماوية وتعليماته وسنة نبيه سيدنا محمد ﷺ ومنهج كل أنبياءه ورسله وعباده الصالحين في قلوبنا وفي حياتنا؛ حتى نضمن وصولاً حقيقياً لله عز وجل، ونرجع له فنكون من أفراد الفرقة الناجية فيجب أن يكون سبحانه عزوجل غابتنا ومبتغانا.

- ولنعلم بأن لا أمل وعافية وشفاء بدون ألم ومعاناة، لذا علينا أن نتقبل ما أصابنا وما نمر به من ألم ومعاناة، واعلموا أنه لولا وجود المعاناة لما وصلنا إلى النور، نور

الشفاء والعافية، فلولا الألم لما ولد الأمل، ولما أشرق
النور في ظلمات الحياة.

• دعونا كأفراد الفرقة الناجية نخلص أنفسنا بسم الله
الرحمن الرحيم من شر كل شيطان رجيـم ومن شر أنفسنا،
ومن شر كل من أراد بنا شر.

• دعونا نحيا في جنتنا جنة أهل الفرقة الناجية

1. جنة قلبك المليء بنور الله عز وجل
وحبه سبحانه وتعالى.

2. جنة وعيك وإدراكك، هذا الذي جعلك أكثر وعياً
وإدراكاً وفهماً.

3. جنة الحب الحقيقي غير المشروط وغير التابع لكل ما
هو دون الله سبحانه، سواءً كان إنساناً أو غيره، حب
ابتغاء مرضاة الله فقط.

4. جنة القبول والتسليم بيقين لكل مُجربات حياتك، وأن
ما تمر به من أحداثٍ، سواءً كانت إيجابية أو سلبية،
هو في جوهره عين الخير والحكمة.

5. جنة عدم الحكم على الأشخاص، جنة حسن الظن بالله
عز وجل وبالأخرين، جنة خالية من سوء الظن والحكم
السلي على الاشخاص والمواقف.

6. دعونا لا نسمح لأي كائن أو بشر أو ظروف أو أحداث أو مواقف أن تشوه هذه الجنة وطريقها وصورتها أو أن يجعلنا نحيد عن هدفنا في الوصول إليها وأن نكون من أفراد الفرقة الناجية.

- دعونا نمدّ يد العون لأولئك الذين لا يزالون عالقين في ظلمات اليأس، ونأخذ بأيديهم نحو النور. لنكن سنداً لهم، ونساعدهم على التحرر من قبضة الظلام وتأثيره القوي، ليتخلصوا من مشاعرهم السلبية، ويتجاوزوا واقعهم الأليم نحو حياة أفضل مليئة بالأمل والإيجابية.
- دعونا نساهم في رقي الأرض وتعميرها كما عمرها من قبل أنبياء ورسل الله أجمعين بالنور والحب والإنسانية، دعونا نترك كل تفرقة وعصبية على أي أساس سواء ديني - عرقي - منهجي - طائفي إلخ.. وغيرها.
- دعونا نتقبل بعضنا البعض بدافع الإنسانية، ولنحِ أنفسنا جميعاً سواء، ولا فضل لأحدٍ على أحدٍ إلا بالتقوى، والتقوى محلّها القلب، ولا يعلم ما في القلوب إلا علّام الغيوب - سبحانه وتعالى. لذلك، أمرنا بعدم الحكم على الآخرين، كما قال - عز وجل - في كتابه الكريم: 'إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ' (يوسف: 40).

فلنتوقف، عزيزي، عن إصدار الأحكام على الآخرين،
ولنتشغل بأنفسنا، بإصلاحها وتهذيبها.

دعونا نكون على حقيقتنا، كما نحن، ونخلع عنّا كل رداء
لا يشبهنا، وننزع رداء الكبر والغرور. فلا يحق لنا الحكم
على الآخرين، أو الغضب منهم، أو معاملتهم بعصبية.
لنعد إلى فطرتنا السليمة، وملتزم طريق الله المستقيم،
طريق الرضا والحمد والشكر والامتنان لله – عز وجل.

• هذا ما ستصلون إليه جميعاً بإذن الله تعالى عند إتمام
قراءة هذا الكتاب وتطبيق كل الآيات الواردة به، حتى
نصل إلى تلك الحياة الإيجابية الصحية ونصبح من أهل
الفرقة الناجية.

الفصل الأول

اعرف نفسك

○ من أنت

أهلاً وسهلاً بكم على متن الرحلة التي نسعى من خلالها إلى بلوغ برّ النجاة، والانضمام إلى أهل الفرقة الناجية. لكن، قبل الشروع في هذه الرحلة، لا بد أن نتوقف لنسأل: من أنت؟ أين تقف الآن؟ إلى أي وجهة تقصد؟ ولماذا اخترت هذه الطريق؟

كل هذه الأسئلة وأكثر سنناقشها بالتفصيل في هذا الفصل من الكتاب، لتتضح الرؤية وتكتمل الصورة أمامك.

لنبدأ بالسؤال الأول (من أنت؟)

عند سؤالك هذا السؤال (من أنت؟) سوف تكون

إجابتك كالاتي:

أنا اسمي

أنا أعمل بوظيفة

أنا حالتي الاجتماعية

أنا ديانتي

أنا جنسيتي

أنا أسكن في.....

أنا أمتلك كذا وكذا.....

وغيرها من الأدوات التعريفية المتعارف عليها في البعد

المادي (البعد الثالث الأرضي)

انتبه يا عزيزي تلك الإجابات تعبر عن هويتك ولكنها لا تمت إلى حقيقتك بأي شكل من الأشكال، وهذه التعريفات تعزز التفرقة والاختلاف بيننا، لذلك هي أدوات تعريفية ممتدة من البعد الثالث الدنيوي المادي.

حقيقتك يا عزيزي

هي أنك كائن نوراني نَفُخَ فيك من روح الله ميزك الله عز وجل وكَرَّمَكْ وفضلك علي باقي مخلوقاته جميعاً عندما قال سبحانه وتعالى " وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ " وعندما قال " فإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي " وعندما فضلك على الملائكة وأمر الملائكة أن تسجد لك عندما قال " وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ "

فأنت كائن نوراني ميزه الخالق سبحانه وتعالى، نزلت إلى هذه الأرض لكي تخوض تجربة أرضية، كي تختبر مشاعر ومواقف لم تكن لتخوضها لو كنت في الملكوت عند رب العالمين.

فعند نزولك لهذه الحياة الدنيا والتجربة الأرضية تم خلق وعاء لهذه الروح التي هي أصلك وهو الجسد، وكما كان صعب علمياً وفيزيائياً على الروح أن تتعامل وتعيش وتتكيف في وسط مادي أرضي غير ملائم لطبيعتها لذلك خلق لها الخالق سبحانه وتعالى جسداً من مكونات تلك الأرض وهو الطين وهو ما يطلق عليه الجسد المادي.

ونستنتج من ذلك أن جسدك المادي لا يمثل حقيقتك الكاملة، فأنت في الأصل روح خالدة. وعندما تجسدت في هذه الرحلة الأرضية، أصبحت كياناً مركباً من روح وجسد، ومن خلال اتحادهما نشأت النفس. وهنا تكمن عظمة الاختبار والأمانة الملقاة على عاتقك؛ أن تخوض هذه التجربة الأرضية بكل أبعادها، ثم تعود في النهاية إلى جوهر حقيقتك، وهو الروح. وهذا مصداقاً لقول الله عز وجل " وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ " فهدفك وغايتك ومبتغاك من هذا الاختبار هو الرجوع إلى الله عز وجل وهذا هو المفهوم والمقصود من عبادته سبحانه وتعالى.

ولتعلم بأن الله عز وجل هو الغني عن عبادتك ولكن حكمة خلقه لك في هذه الدنيا من باب الحب فهو يجبك لذلك وأوجدك هنا في هذه الرحلة الأرضية.

دعني أفسر لك ذلك بالتفصيل:

دعنا الآن نقارن بين الاحتمالين الآتيين:

الاحتمال الأول: خلقك الله عزوجل منذ البداية في الملكوت الأعلى في جنة عدن مع الملائكة.

الاحتمال الثاني: أوجدك الله أول مرة في هذه التجربة الأرضية ومن ثم بعد الموت ستنتقل إلى الملكوت في جنة عدن باذن الله عزوجل.

أي من الاحتمالين أكثر متعة وبهجة؟

بالتأكيد الاحتمال الثاني لأن المعاني تتضح أكثر بالتضاد فلولا وجود التجربة الأرضية ومشقاتها لما وجد الإحساس أكثر بنعيم الآخرة والجنة، وهذا دليل على أنه سبحانه وتعالى أوجدك لأنه يجبك، لذلك نجده عزوجل في معظم آياته في القرآن يقدم الحب والرضا أولاً، كما في قوله تعالى " فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ " وقوله تعالى " رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ " كلما ازدادت الرحلة الأرضية صعوبة وتحديات، كانت متعة الوصول إلى النجاح أعظم وأعمق. ولهذا السبب وُجد الشيطان، ليزيد من حدة الاختبار وصعوبته، فتتضاعف قيمة النجاح ومتعة الوصول. وكان هذا كله بدافع الحب الإلهي. وما زال الله سبحانه وتعالى يقدم لنا المساعدة المستمرة،

سواء من خلال الإرشادات أو التعليمات التي علمنا إياها عبر إرسال الرسل والأنبياء، ليسهل علينا اجتياز هذا الاختبار العظيم، وذلك أيضاً بدافع الحب الإلهي الذي لا ينضب. وأنزل إلينا كتب سماوية حتى نرجع إليها ونتدبرها عند الإحساس بالضياع والتشتت، وأعطانا الأدوات اللازمة التي تساعدنا.

لذلك أي اختيار نختاره هنا نحن بالفعل مؤهلين لاجتيازه كما في قوله تعالى "لا يكلف الله نفساً إلا وسعها" وعلى مدار الرحلة، كل صعوبة أو معاناة نواجهها ليست سوى رسائل موجهة إلينا، تنبهنا إلى وجود خلل يحتاج إلى التعامل معه وتصحيحه، لنعود إلى الطريق المستقيم ونتقدم نحو هدفنا الأسمى. ومن خلال هذا الهدف، نعود إلى الله في ملكوته، حيث نتمتع بجنة المأوى. ونستمع أيضاً في هذه الحياة حينما نصل إلى تلك الغاية السامية. فقد خلقنا الله بدافع الحب، وأحاطنا بمشيئته، وشمّلنا برحمته، وكل ذلك بدافع الحب الإلهي الذي لا حدود له.

فكلما كنت على دراية بهدفك وسعيت في تحقيقه كلما كنت على الطريق المستقيم وكنت على طريق التقوى، وكلما كنت

ضالاً عن هدفك كنت متخبطاً أكثر وكنت أقرب إلى طريق
الفجور والضلال أكثر.

قال تعالى

" وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا "

الفجور كله مشاعر سيئة غضب - عدم رضا - جزع - خوف -
قلق - توتر. والتقوى كلها مشاعر إيجابية - هدوء - سلام -
طمأنينة - رضا - قوة - أمان.

○ ما هدفك؟

بعدها عَلِمْتَ من أنت مبدئياً وما هدفك إجمالاً؟
هيا بنا في رحلة تدبرية لتعرف ما هدفك تفصيلاً؟

بعد ما عرفنا إجمالاً ان هدف وجودنا هنا هو الوصول الى الله
عن طريق عبادته تعالى نعرف تفصيلاً كيفية عبادته الله
والوصول اليه عند الإجابة على هذا السؤال المهم نجد بان
الإجابة ذكرها الله عز وجل في فاتحه الكتاب الأخير والختم
وهو القران الكريم في سورة الفاتحة حيث أعلمنا عز وجل عن
ما هو الله وكيفية الوصول اليه وما هو الطريق المستقيم
الذي علينا ان نتبعه كي نصل اليه.

- بلا كوباية القهوة بتاعة حضرتك ويلا نبحر في تدبير سوره الفاتحة التي لا تخفى علينا جميعا فضلها وأنها هي الدستور الذي تم اصدار منه جميع القوانين والتعليمات التي تساعدنا على الوصول الى هدفنا وغايتنا وهو الله.
- نجد سبحانه عز وجل قد بدا الآية بالحمد لله عز وجل بقوله " بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ " بمعنى ان الحمد مقتصر فقط ومحصور عليه وله سبحانه وتعالى ووصف نفسه بانه رب العالمين بمعنى رب عالم الظاهر وعالم الباطن لدى الانسان بمعنى ان على الانسان ان يحمد الله بلسانه وافعاله في عالم الظاهر وان يحمد الله بقلبه وبروحه في عالم الباطن والحمد في الظاهر بان نحمده عز وجل وتشكره بلسانك وان تشكر كل من جعلهم سبب في مساعدتك او تقديم اي شيء لك مصدقا لقوله صلى الله عليه وسلم "من لا يشكر الناس لا يشكر الله " ولتكن مشاعرك عند شكر الاخرين مقترنه بشكر الله عز وجل لأنه من سخر لك هؤلاء لخدمتك ومساعدتك.
- الحمد في عالم الباطن يتمثل في أن تكون ممتناً بقلبك وروحك لله عز وجل على جميع نعمه. أولى هذه النعم هي أنه أوجدك في هذه التجربة الأرضية بدافع الحب الإلهي،

وكرمك وفضلك على سائر خلقه بأن جعلك خليفته في الأرض. وقد ذكر الله هذا التكريم صراحة في جميع كتبه السماوية، تأكيداً على عظم مكانة الإنسان ودوره في هذا الكون.

- ثم أكمل سبحانه وتعالى بقوله "الرحمن الرحيم" فاسم الله عز وجل الرحمن هو المنوط بتيسير عالم الظاهر وكل ما هو خارج الإنسان بداية من خلق الإنسان مصداقاً لقوله تعالى "الرَّحْمَنُ (1) عَلَّمَ الْقُرْآنَ (2) خَلَقَ الْإِنْسَانَ (3) عَلَّمَهُ الْبَيَانَ"

- واسم الله الرحيم هو المنوط بتيسير أعمال الباطن من مشاعر وكل الأعمال التي تقتضي فعلاً داخلياً كالتوبة والصبر واليقين والتسليم فنجد معظم الآيات التي يأمرنا فيها سبحانه وتعالى بفعل داخلي مقترنة باسم الله الرحيم.

- وهنا تأكيد منه سبحانه وتعالى أنه رب العالمين أي عالم الظاهر وعالم الباطن.

- ثم يكمل الله عز وجل قوله "مالك يوم الدين" بمعنى يجب على الإنسان الحمد والوصول إلى الله عز وجل بجوارحه وبقلبه، حتى يكون مؤمناً بربه مالك يوم الدين الذي سوف

يحاسبك ويحكم عليك عن طريق إحصاء أفعالك في عالم
الظاهر وهي العبادات، وإحصاء أفعالك في عالم الباطن -
مشاعرك- وهو ما يعرف بالإيمان.

- ثم يبين سبحانه وتعالى كيفية الوصول إليه عبر عبادته
الظاهرة والباطنة. فالعبادة الظاهرة تشمل الأعمال
الملموسة كالصلاة، والصوم، والزكاة، والحج، بينما العبادة
الباطنة تتحقق من خلال الاستعانة به عز وجل بالقلب، حيث
ينبغي ألا نستعين بأي شيء سوى الله وحده. وقد أوجز
ذلك بقوله: "إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ". لذلك، حتى تتمكن
من التعرف عليه والوصول إليه، يجب أن تكون جوارحك
(عالم الظاهر) ومشاعرك (عالم الباطن) موجهة فقط له
سبحانه وتعالى. ولا بد أن يكون هذان العالمان متلازمين
ومتراپطين، إذ لا تكفي العبادات الظاهرة وحدها، ولا
المشاعر الباطنة فقط. كلاهما ضروريان ومتلازمان
لتحقيق القرب من الله ومعرفته وعبادته على الوجه
الأكمل، يا صديقي.

- ثم يعلمنا الله سبحانه وتعالى أن الوصول إليه يتطلب منا
الاستعانة به، والتوجه إليه بالدعاء والطلب، سائلين إياه
أن يهديننا ويرشدنا إلى الطريق المستقيم. فلا سبيل

للوصول إليه إلا باتباع طريقه المستقيم، الذي هو السبيل الوحيد لتحقيق القرب منه والسير على نهجه القويم.

- فيتبادر لعقلنا سؤال منطقي جداً، ما هو الطريق المستقيم يا ربي؟

لتأتي الإجابة طريق "الذين أنعمت عليهم غير المغضوب عليهم ولا الضالين"

أما زلت محتفظاً بتركيزك يا عزيزي؟ هيا بنا نكمل رحلتنا التدبرية الماتعة ونواصل الحديث. نستنتج من سياق الآيات أن الطريق المستقيم هو طريق الذين أنعم الله عليهم. بمعنى، إذا كنت تريد أن تتأكد أنك تسير على الطريق الصحيح في رحلتك، وهو الطريق المستقيم، فعليك أن تكون واحداً من الذين أنعم الله عليهم.

لكن، من هم الذين أنعم الله عليهم؟ الله عز وجل وضع ذلك في قوله: "وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَٰئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَٰئِكَ رَفِيقًا".

والسؤال الآن: ما هي سماتهم؟ دعنا نستكشف ذلك معاً.

بالتأكيد، هؤلاء الذين أنعم الله عليهم هم أناس يحمدون الله ويشكرونه بجوارحهم وبقلوبهم، في عالم الظاهر

والباطن، كما يظهر من سياق السورة. إذًا، لتكون من هذه الطائفة، يجب أن تكون أفعالك ومشاعرك مفعمة بالحمد والشكر والامتنان.

الله سبحانه وتعالى أوضح هذا المفهوم أكثر في الحوار بينه وبين إبليس - لعنه الله - عندما قال: "قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ (16) ثُمَّ لَأَتَيْنَهُمْ مِّن بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ ۗ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ".

من هذا نفهم أن إبليس يسعى دائمًا لإبعادنا عن الطريق المستقيم، وأنه يهدف إلى جعل الأغلبية منا غير شاكرين. إذًا، الطريق المستقيم هو طريق الحمد والشكر والامتنان.

ثم تأتي خاتمة السورة: "غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ". فالمغضوب عليهم هم من لم يرضوا عن واقعهم وعالمهم الظاهر؛ من حياتهم، أو أرزاقهم، أو مجريات حياتهم، فقابلوا ذلك بالغضب والجزع، ولم يشكروا الله على أقداره، بل تعاملوا معها بسخط وعدم رضا، فكانوا بذلك من المغضوب عليهم. أما الضالون، فهم الذين انشغل باطنهم بالمشاعر السلبية كالخوف والقلق والتوتر، سواء من الرزق أو من احتياجات

أخرى. افتقدوا اليقين بالله، وظلّت مخاوفهم مسيطرة على قلوبهم، لأنهم لم يدركوا أن الله هو الرزاق ذو القوة المتين. هؤلاء ضلوا لأن خلاصهم الإيماني كان مرتبطاً بعالم الباطن، فابتعدوا عن الطمأنينة التي يمنحها الإيمان الصادق.

نستنتج من ذلك أن الطريق المستقيم يتطلب قلباً سليماً، ممتلئاً بالإيمان، مقترباً بعبادات تعكس هذا الإيمان وتبرهن عليه. والمشاعر التي ستغمر قلبك عند وجودك على هذا الطريق ستكون إيجابية تماماً، مشاعر من الحمد والشكر والامتنان والرضا، مصحوبة بتسليم كامل لله عز وجل، وباليقين بقدرته ورحمته.

كما نستنتج أيضاً أن دور إبليس - لعنه الله - يتمثل في محاولة إغوائنا وإبعادنا عن هذا الصراط المستقيم. يسعى إبليس جاهداً لجعلنا ننسى نعم الله، ونغفل عن شكره عليها، مستخدماً شباكه الخادعة التي يضعها في طريقنا، محاولاً أن يبقينا داخل مصفوفته الشيطانية. ولن يكلّ أو يملّ من هذا الدور، كما أوضح الله سبحانه وتعالى في قوله في سورة الأعراف، الآيات من 11 إلى 18.

"وَلَقَدْ خَلَقْنَاكُمْ ثُمَّ صَوَّرْنَاكُمْ ثُمَّ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ لَمْ يَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ (11) قَالَ مَا مَنَعَكَ أَلَّا

تَسْجُدُ إِذْ أَمَرْتُكَ ۖ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ (12) قَالَ فَاهْبِطْ مِنْهَا فَمَا يَكُونُ لَكَ أَنْ تَتَكَبَّرَ فِيهَا فَاخْرُجْ إِنَّكَ مِنَ الصَّاغِرِينَ (13) قَالَ أَنْظِرْنِي إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ (14) قَالَ إِنَّكَ مِنَ الْمُنظَرِينَ (15) قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ (16) ثُمَّ لَأَتَيْنَهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ ۖ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ (17) قَالَ اخْرُجْ مِنْهَا مَذْذُومًا مَدْخُورًا ۖ لِمَنْ تَبِعَكَ مِنْهُمْ لَأَمْلَأَنَّ جَهَنَّمَ مِنْكُمْ أَجْمَعِينَ (18)"

ونجد أن الله سبحانه وتعالى أوضح لنا بكل صراحة ووضوح أن الشيطان عدو لنا، فقال: "إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا". كما بين أن سلاح الشيطان الأساسي هو أن ينسينا نعم الله، ليجعل معظمنا غير شاكرين. ويقوم بذلك عن طريق زرع الخوف في قلوبنا، كما قال تعالى: "إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا اللَّهَ إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ".

وقد أخبرنا الله أيضاً بوضوح أننا أقوى من الشيطان وأسلحته، إذ قال سبحانه: "إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا".

دعونا نواصل رحلتنا ونرى كيف يعمل الشيطان على نصب شباكه حولنا منذ ولادتنا، وكيف يمكن أن ندرك هذه الشباك

ونتخلص منها وننقذ أنفسنا، مسترشدين بقوله تعالى: " قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ (82) إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ (83)". هنا اعتراف صريح من إبليس بأنه لا سلطان له على من يعي نفسه ويدرك مكائده ويخلص نفسه من تأثيره.

○ كيف تتكون شخصيتك؟

أهلاً وسهلاً بك مرة أخرى، يا عزيزي! بعد أن عرفنا من نحن ولماذا نحن هنا، دعونا نستكشف الآن معاً ما هي المعوقات التي قد تواجهنا خلال هذه الرحلة؟ من الذي يتسبب فيها؟ كيف تتشكل؟ وكيف يمكننا أن نتغلب عليها ونحوّلها من محن تختبرنا إلى منح تقوينا وتُثري رحلتنا؟

هيا بنا نفوس في التفاصيل ونبدأ الرحلة من البداية. تبدأ القصة عندما نكون أجنّة في بطون أمهاتنا، ثم تستمر مع رحلة الحمل التي تحمل في طياتها الكثير من المعجزات، وصولاً إلى لحظة الولادة التي نشرف فيها على هذه التجربة الأرضية ونبدأ أولى خطواتنا في هذا العالم.

في بداية الرحلة، نكون بلا حول ولا قوة، نعيش مرحلة الرضيع حيث نعتمد تماماً على من حولنا. ثم نبدأ في النمو تدريجياً، ومع الوقت يزداد وعينا وإدراكنا خطوة بخطوة، حتى نصبح أطفالاً. وتُعد الفترة حتى سن الثانية عشرة من أهم المراحل في حياتنا، فهي المرحلة التي تتشكل فيها شخصيتنا وتتبلور، لترافقنا طوال الرحلة حتى نهايتها.

الأحداث والمواقف القدرية التي تمر بها وأنت طفل، بالإضافة إلى الطريقة التي تربيته بها والظروف الاجتماعية التي نشأت وترعرعت فيها، تُعد من أهم العوامل التي تؤثر في تكوين شخصيتك. ولأن هذه العوامل غالباً ما تكون غير سليمة نفسياً بالشكل الكافي لتكوين شخصية صحية وسليمة، فإن النتيجة، للأسف، تكون شخصية مزيفة وغير حقيقية تعكس تأثير تلك الظروف غير المثالية.

لذلك، كل الأشخاص الذين تعاملت معهم خلال تلك الفترة، وكل المواقف التي مررت بها، تتشكل ملامح شخصيتك وأفكارك ومعتقداتك ومشاعرك، بل وحتى نمط حياتك وطريقتك في التعامل مع العالم من حولك.

تُعد هذه المرحلة من أهم مراحل الحياة، حيث يتشكل وعيك ومفهومك وإدراكك للعالم من حولك. وهنا يتدخل قوى الظلام، متمثلة في إبليس وأعوانه، لتحويل تلك الأحداث والمواقف إلى أفكار دائمة تؤثر على وعيك وإدراكك. يتم تخزين هذه الأفكار في عقلك اللاواعي، وكأنها تُزرع كبرمجة داخلية. وكلما ظهر مثير معين، تنشط هذه البرمجة تلقائياً لتؤثر في رد فعلك، ما لم تتحكم في ذلك بوعي وإرادة حقيقية.

دعونا نأخذ مثالاً للتوضيح، حتى تصبح الصورة أكثر وضوحاً. لنفترض أن طفلاً فقد أحد والديه (سواء الأب أو الأم) خلال مرحلة طفولته، بسبب الوفاة أو السفر أو الانفصال. هذا الطفل تعرض لصدمة أو جرح عاطفي يُعرف بجرح الهجر أو الترك أو التخلي. هنا تتدخل قوى الظلام لتزرع في عقله اللاواعي فكرة دائمة وبرمجة مفادها أن الأمان في أي علاقة غير موجود، لأن مصدر الأمان الأساسي بالنسبة له قد مُقد في لحظة معينة من حياته. ومن هنا، أصبح الاعتقاد السائد لديه أن الأمان في هذه الحياة غير مستمر أو دائم.

عندما يكبر هذا الطفل ويصبح رجلاً، أو عندما تكبر وتصبح امرأة، نجد أن أثر تلك الصدمة يرافقه في حياته العاطفية والزوجية. لن يشعر أبداً بالأمان في علاقاته، وستكون السمة الغالبة على شخصيته هي القلق والشك الدائم. يشعر بعدم الأمان في كل الأوقات، مما يدفعه إلى محاولة السيطرة المفرطة على العلاقة، والاهتمام بالتفاصيل الصغيرة، دون أن يستمتع حقاً بعلاقاته.

بدلاً من أن يكون حامداً وشاكراً وممتناً لوجود زوجة أو زوج في حياته، يعيش هذا الشخص في حالة من الخوف والقلق والشك. يحاول طول الوقت السيطرة على الأمور، نتيجة للخوف الذي زرعه إبليس في عقله اللاواعي أثناء فترة الطفولة. وهكذا يكون إبليس قد نجح في مهمته، حيث حول حياة هذا الإنسان إلى سلسلة من المشاعر السلبية، بعيداً عن الحمد والشكر والامتنان.

بهذا، يحيد هذا الشخص عن الطريق المستقيم، وينسى نعم الله عليه، مثل البيت، الزوجة، والأبناء. بدلاً من التركيز على النعم، يصبح تركيزه منصباً على الخوف والقلق والتوتر. وكما

يخبرنا علم النفس، ما تركز عليه يكبر وينمو ويزداد في حياتك. وبمرور الوقت، تتحول حياة هؤلاء الأشخاص إلى جحيم مليء بالأفكار والمشاعر السلبية. للأسف، مع استمرار هذا الوضع، قد تُؤخذ منهم النعم، أو تتحول إلى نقم، نتيجة لتجاهلهم شكر الله والاعتراف بفضله.

وهكذا، يا عزيزي، تعمل قوى الظلام معك بهذه الطريقة وبهذه الآلية منذ نعومة أظفارك. تظل تعزز تلك البرمجة داخل عقلك اللاواعي طوال الوقت، مستخدمة الوسوسة وصوتك الداخلي. هذا الصوت الداخلي يواصل التأكيد على نفس البرمجة التي زرعتها فيك، ليجعلك تعيش أسيراً لها طوال رحلتك، ما لم تدركها وتعمل على تحرير نفسك منها.

بمعنى أنه في حالة هذا الطفل الذي فقد أحد والديه، فإن الوسوسة تحمل رسالة واحدة فقط طوال الوقت: لا يوجد أمان في العلاقات. وخلال الرحلة، عند أي موقف تمر به، سواء كان متعلقاً بك مباشرة أم مجرد مشهد عابر على التلفزيون، تتسلل الوسوسة لتؤكد تلك البرمجة السلبية داخل عقلك اللاواعي. وهكذا، تتحول حياتك إلى خراب بمعنى الكلمة،

تسيطر عليها المشاعر السلبية من خوف وقلق وتوتر وشك وريبة.

وفي الجزء القادم، سنتناول بالتفصيل ما يُعرف بصدمات وجروح الطفولة، وكيف يمكن أن تؤثر على حياتك، وكيف يمكنك علاجها والتخلص منها. سنبحث معاً عن الطريقة للخروج من تلك المصفوفة الشيطانية، لنصل إلى مرحلة الشفاء والتعافي، ونبغ بر الأمان ونعود إلى طريق الله المستقيم، لنكون من أهل الفرقة الناجية.

الفصل الثاني

الصدّات

○ صدّات الطفولة

أهلاً وسهلاً بكم مرة أخرى على متن رحلة الحياة! دعونا الآن نستكشف معاً بالتفصيل ما الذي يحدث لنا أثناء هذه الرحلة، وما هي المعوقات والتحديات التي تواجهنا طوال الطريق، والتي تسعى جاهدة لمنعنا من الوصول إلى هدفنا الأسمى وغايتنا العظمى في هذه الرحلة، وهو القرب من الله عز وجل.

جميع المعوقات والتحديات التي تواجهنا خلال الرحلة تتمثل في الأحداث والمواقف التي نمر بها، والطريقة التي تربيها عليها. هذه التحديات لا تبدأ فقط منذ نعومة أظافرنا، بل تمتد إلى اللحظة التي نُفِخَتْ فيها الروح في أجسادنا داخل أرحام أمهاتنا، وذلك بعد 40 يوماً من بداية الحمل.

تلك الأحداث والمواقف تُستغل من قبل قوى الظلام، متمثلة في إبليس، حيث يتم زرع فكرة معينة خاطئة وسلبية، سواء عن أنفسنا أو عن الواقع الذي نعيشه. تُغرس هذه الفكرة

كبرمجة داخل عقلنا اللاواعي، لتتحكم في ردود أفعالنا تجاه الأشخاص والمواقف التي نمر بها طوال فترة رحلتنا. والهدف من هذه البرمجة الظلامية هو أن تجعلنا نعيش حياة يغلب عليها الظلام، تتجسد في أفكار سلبية ومشاعر سلبية، مما يؤدي في النهاية إلى خلق واقع سلبي نعيش فيه.

وبذلك يحقق الشيطان هدفه ومبتغاه، وهو أن يضلّك ويعمي بصيرتك عن الطريق المستقيم، طريق الحمد والشكر والامتنان لله عز وجل. تتحول رحلتك وحياتك إلى مسار سلبي، مما يجعلك فريسة سهلة لقوى الظلام التي تسيطر عليك وتأخذك إلى غياهب الجبت والطاغوت والظلام. تصبح ناقماً وجازعاً وساخطاً على حياتك وتجربتك الأرضية. وكل هذا يتم عبر وسيلة خبيثة يعرفها إبليس جيداً، وهي ما يُعرف بصدمات وجروح الطفولة.

لذلك، على كل إنسان يرغب في التشافي والتعافي والخروج من ظلمات الجبت والطاغوت الإبليسية والسلبية، أن يبدأ أولاً بالتعرف على تلك الجروح والصدمات التي أثرت في حياته. ثم يتعلم كيفية التعامل معها، والتشافي منها، حتى يصل إلى النور الذي يتجسد في الإيجابية والحمد والشكر والامتنان لله

عز وجل. وهذا ما سنقوم بتناوله في هذا الجزء، حيث سنتعمق معاً في التفاصيل لنفهم هذه الجروح وسبل علاجها خطوة بخطوة.

الجروح والصددمات وكيفية تكوينها، ومدى تأثيرها علينا، وكيف نتخلص منها إجمالاً حتى نشفى ونتعافى.

طبقاً لعلم النفس يوجد خمسة أنواع من صدمات الطفولة هي ما كونت شخصيتنا الظلامية وجعلتنا نعاني حتى الآن وهي:

- (1) صدمة الرفض
- (2) صدمة الهجر (الترك)
- (3) صدمة الإذلال وعدم الاستحقاق
- (4) صدمة الخيانة
- (5) صدمة الظلم

سوف أتناول كل صدمة بالتفصيل وبعد أن تقرأ ذلك الجزء ستصل إلى معرفة وفهم نفسك أكثر، وستخطو بإذن الله أولى خطواتك في رحلة الشفاء والتعافي رحلة تغيير نفسك وأفكارك ومشاعرك وواقعك إلى واقع إيجابي كله نور وإيجابية وقوة وتفاؤل وحمد وشكر وامتنان.

دعونا نبدأ رحلة التغيير مستعد يا عزيزي / يا عزيزتي؟ هيا بنا.

صدمة الطفولة: صدمة الرفض

التعريف:

صدمة الطفولة يمكن أن تتخذ أشكالاً عديدة، ومن أبرزها صدمة الرفض. تحدث هذه الصدمة عندما يشعر الطفل بأنه غير مقبول أو غير محبوب من قبل الأشخاص الذين يعتبرهم مهمين في حياته، مثل الوالدين، الأقران، أو غيرهم ممن يهتم بأمرهم. تلك اللحظات التي يختبر فيها الطفل شعور النبذ أو عدم الاهتمام أو القبول تترك أثراً عميقاً في نفسه، مما يؤثر بشكل كبير على تطور شخصيته وطريقة تعامله مع العالم من حوله.

جرح الرفض (Rejection)

يتكون من الولادة - الى سن العام (قبل الولادة)

كيف يتكون: يتشكل عندما يشعر الطفل بأنه غير مرغوب فيه أو مرفوض من قبل أحد الوالدين أو البيئة المحيطة به.

امثلة:

طفل يشعر بأنه غير مرغوب فيه لأن والديه كانا يتوقعان ولادة طفل من جنس مختلف.

طفل يتعرض للإهمال العاطفي من أحد الوالدين.

خطورة عدم تشافيه: يمكن أن يؤدي إلى شعور دائم بعدم الكفاءة والخوف من الرفض، مما يجعل الشخص ينعزل اجتماعياً ويخاف من بدء علاقات جديدة.

الأمراض النفسية المحتملة: اضطراب القلق الاجتماعي، الاكتئاب، اضطراب الشخصية التجنينية (AVPD).

قناع الهارب/ جرح الرفض

جسد يريد الإختفاء

جسد نحيل

- اجزاء طفولية في

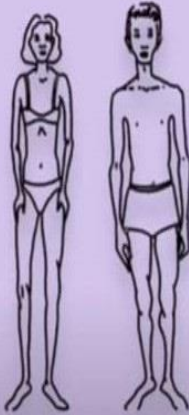
الجسد (غير مكتملة

النمو)

- لياقة هاربة

- لا يوجد لحم بين الجلد

والعظم



يخاف = الهلع

الهارب هو شخص يشك في الوجود. إنطوائي، قليل الكلام،

يفضل عدم التعلق بالأشياء المادية والعقود الاجتماعية حتى يتمكن من الهروب.

لا يمكن ان يصدق انه يمكن ان يكون سعيد ويضيف للعالم.

الأسباب:

1. **الرفض العاطفي:** عندما لا يجد الطفل الدعم العاطفي الكافي من الأهل أو المحيطين به.
2. **إهمال الوالدين أو القسوة:** يشعر الطفل بأن احتياجاته العاطفية والجسدية لا تُلبى بشكل مناسب.
3. **التنمر أو الاستهزاء من الأقران:** تعرض الطفل للسخرية أو التنمر من زملائه في المدرسة أو المجتمع الذي ينتمي.
4. **الانتقاد المستمر:** عندما يتعرض الطفل للانتقادات مستمرة ولا يشعر بأي تقدير أو إشباع لمشاعره.
5. **الرفض العائلي أو التفكك الأسري:** انفصال الوالدين أو غياب أحدهما، مما يسبب شعوراً بالانفصال وعدم الأمان.

المشاعر المترتبة على صدمة الرفض: برمجة الشيطان وزرع مشاعر.

- **الحزن العميق:** يبدأ الطفل في الشعور بالحزن الشديد عندما لا يحصل على القبول أو الحب من الأشخاص المهمين في حياته.

• **الانطواء أو العزلة:** يبدأ الطفل بالشعور بحزن عميق عندما يفتقد القبول أو الحب من الأشخاص الذين يعتبرهم مهمين في حياته.

• **الشعور بعدم الكفاية:** يتطور لديه شعور دائم بأنه "غير جيد بما يكفي"، ما ينعكس على تقديره لذاته.

• **القلق الاجتماعي:** خوف دائم من التفاعل مع الآخرين، خاصة في المواقف الاجتماعية الجديدة أو غير المألوفة.

• **الغضب والتوتر:** نتيجة للشعور بالإحباط، قد تظهر على الشخص سلوكيات تتسم بالغضب أو التوتر، سواء تجاه نفسه أو تجاه الآخرين.

سمات الشخصية الناتجة عن صدمة الرفض: برمجة الشيطان وزرع أفكار سلبية.

1. **التقدير الذاتي المنخفض:** الشخص الذي يعاني من صدمة الرفض قد يشعر دائماً بأنه غير محبوب أو غير مقدر، وبالتالي يعاني من تدني تقديره لذاته.

2. الحاجة المستمرة للقبول: قد يسعى هذا الشخص بشكل مستمر إلى الحصول على تأكيدات واعتراف من الآخرين، مدفوعاً بخوفه العميق من التعرض للرفض مرة أخرى.

3. صعوبة في بناء العلاقات العاطفية: قد يواجه صعوبة في تكوين علاقات صحية ومستقرة، لأنه يشعر دائماً بأنه مهدد بالرفض.

4. الانطواء أو الخوف من الآخرين: قد يلجأ الشخص إلى الانسحاب وعزل نفسه عن الآخرين، في محاولة لحماية نفسه من التعرض لمزيد من الألم والرفض.

5. عدم الثقة في الآخرين: بسبب خوفه من الرفض، قد يواجه الشخص صعوبة في الوثوق بالآخرين أو الالتزام بعلاقات طويلة الأمد.

التحديات التي يواجهها الشخص بسبب صدمة الرفض:

• الخوف من الفشل: الشخص الذي مرّ بصدمة الرفض قد يتجنب المحاولات الجديدة خوفاً من الفشل أو الرفض من جديد.

- مشاعر الشك في نفسه: يتبع الشكوك المستمرة حول قدراته وإمكانياته، ما قد يؤثر على تقديره لذاته.
- العلاقات المشوهة: يجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين، ويعاني من خوف مستمر من الرفض، مما يؤدي إلى تكوين علاقات غير صحية أو سطحية.
- المعاناة من الاكتئاب أو القلق: نتيجة للشعور الدائم بالرفض، قد يظهر الاكتئاب والقلق كأحد الآثار الجانبية لذلك.

أمثلة لشخصيات شهيرة تعرضت لصدمة الرفض ولكن تعافت منها:

1. مايكل جاكسون: نشأ في عائلة قاسية وكان يتعرض للانتقادات شديدة من والده. هذا الرفض العاطفي من والديه كان له تأثير كبير على شخصيته وأدى إلى العديد من المشاكل النفسية في مراحل متقدمة من حياته.
2. وينستون تشرشل: كان يعاني من صعوبات في طفولته، بما في ذلك الشعور بالرفض من بعض معلميه وأسرته.

3. **توم هانكس:** في طفولته، عانى هانكس من عدة حالات رفض، سواء من الأصدقاء أو من عائلته. وكان يواجه صعوبة في التأقلم مع محيطه.

4. **آينشتاين:** في طفولته، واجه صعوبة في التكيف مع البيئة المدرسية، وكان يُنظر إليه على أنه غير ذكي، مما جعله يشعر بالرفض من قبل بعض معلميه. ومع ذلك، تمكن من تجاوز تلك التحديات وحقق العديد من الإنجازات العلمية المميزة.

الخلاصة:

صدمة الرفض تُعد من أكثر الصدمات تأثيراً في حياة الإنسان، لكنها ليست نهاية الطريق. التغلب عليها يتطلب أولاً الوعي بها، ثم السعي نحو الشفاء والنمو. من خلال تعزيز تقدير الذات، والانفتاح على بناء علاقات صحية، والبحث عن الدعم العاطفي المناسب، يمكن للشخص أن يتجاوز آثار صدمة الرفض، ليعيش حياة مليئة بالسلام الداخلي والإنجازات.

صدمة الطفولة: صدمة عدم الاستحقاق والإذلال

التعريف:

صدمة عدم الاستحقاق والإذلال تحدث عندما يتعرض الطفل لمواقف تجعله يشعر بأنه غير كافٍ أو أنه لا يستحق الاحترام والتقدير. هذه المواقف تترك أثراً عميقاً في نفسه، حيث تزرع بداخله شعوراً دائماً بالخجل، وتجعله يشعر بأنه أقل شأنًا من الآخرين أو أنه غير مهم.

جرح الإذلال (Humiliation)

يظهر من عمر سنة إلى ثلاثة سنوات

كيف يتكون: يتشكل عندما يشعر الطفل بالخجل أو الإذلال من قبل الآخرين، خاصةً الأهل أو المحيطين به.

أمثلة:

طفل يتعرض للسخرية أو النقد الدائم من قبل الأهل بسبب مظهره أو سلوكه.

طفل يتعرض للعقاب العلني أو السخرية في المدرسة.

خطورة عدم تشافيه: يمكن أن يؤدي إلى شعور دائم بالخجل والنقص وانخفاض تقدير الذات، مما يعرقل قدرة الشخص على التفاعل بثقة مع الآخرين.

الأمراض النفسية المحتملة: اضطراب القلق الاجتماعي، الاكتئاب، اضطراب الشخصية التجنبية.

قناع المازوخي / جرح الإذلال

جرح مرتبط بالأم بدرجة أولى. عادة
يشعر ان احد
الوالدين يخجل منه او يذله.

يخاف = الحرية

- يبني جسد بسبب له العار
- سمئة
- اوجاع ظهر
- مشاكل حنجرة وتنفس
- مشاكل قلب وتطرف غذائي

يُحب مساعدة الآخرين ولكن يجب أن يتعرف على حاجاته قبل ان يساعد.
يخشى الحرية ويلتزم بالحدود خوفاً من سوء المعاملة.



الأسباب:

1. **التنمر أو الاستهزاء:** إذا تعرض الطفل للتنمر أو الاستهزاء المستمر من الأهل أو في المدرسة، يتكوّن لديه إحساس عميق بالذل والإهانة.

2. **التقليل من قيمته:** عندما يكرر الأهل عبارات مثل: أنت لن تستطيع فعل أي شيء، أو يقارنونه بالآخرين باستمرار، مع التقليل من قيمته، ينشأ لديه إحساس عميق بعدم الاستحقاق.

3. **الإذلال العلني:** مثل العقاب أو النقد أمام الآخرين، فهذا يجرح كرامة الطفل ويجعله يشعر بأنه لا يستحق الاحترام.

4. الإهمال العاطفي: إذا أهمل الأهل مشاعر الطفل أو احتياجاته العاطفية، فإن ذلك يجعله يشعر بأنه غير مستحق للاهتمام أو الحب.

5. التحرش سواء اللفظي أو الجسدي.

المشاعر المترتبة على صدمة عدم الاستحقاق والإذلال: برمجة الشيطان وزرع مشاعر

• الخجل والكسوف: الطفل الذي تعرض للإذلال ينشأ لديه شعور دائم بالخجل الشديد والانطواء.

• الخوف من الرفض: يشعر بخوف دائم من أن يُقلل من شأنه أو يُقال له إنه غير كافٍ.

• الشعور بالذنب: يشعر دائماً بأنه مخطئ أو أنه لا يقوم بالأمر بشكل صحيح، مما يجعله يعيش في حالة مستمرة من لوم الذات.

• الإحساس بعدم الاستحقاق: يتولد لديه شعور عميق بأنه لا يستحق النجاح أو السعادة، مما ينعكس بشكل كبير على اختياراته وطريقة حياته.

سمات الشخصية الناتجة عن صدمة عدم الاستحقاق والإذلال:

برمجة الشيطان وزرع أفكار

1. **نقص الثقة بالنفس:** هذا الشخص يعاني من صعوبة في الثقة بقدراته، ويشعر باستمرار أنه غير كافٍ.

2. **حب العزلة:** يميل إلى الابتعاد عن الآخرين، خوفاً من التعرض للإذلال أو الاستهزاء.

3. **التقليل من الذات:** دائماً ما يقلل من قيمة نفسه وقدراته، وقد يضيع فرصاً مهمة لأنه لا يرى نفسه مستحقاً لها.

4. **التساهل مع الأشخاص الذين يقللون من شأنه:** حيث قد يقبل معاملة سيئة من الآخرين لأنه اعتاد على شعور الإذلال، ولا يتوقع أن يُعامل باحترام.

التحديات التي يمر بها هذا الشخص:

• **صعوبة النجاح في العمل:** هذا الشخص قد يفوت العديد من الفرص لأنه لا يرى نفسه مستحقاً للتقدير أو النجاح.

- العلاقات العاطفية غير المتوازنة: أحياناً يدخل هذا الشخص في علاقات غير متوازنة، حيث يبذل جهداً مفرطاً لإرضاء الطرف الآخر، حتى لو لم يكن يحظى بالاحترام الذي يستحقه.
- التردد: يخشى اتخاذ خطوات كبيرة أو تجربة أشياء جديدة، بسبب عدم ثقته بنفسه.
- السماح بالتقليل من شأنه: لديه استعداد لقبول أي معاملة، حتى لو كانت سيئة، لأنه اعتاد على التقليل من شأنه.

أمثلة لشخصيات شهيرة تعرضت لصدمة عدم الاستحقاق والإذلال: ولكن تعافت منها

- الممثل تشارلي شابلن: عاش طفولة صعبة للغاية، حيث كان يتيمًا وعانى من الفقر والتقليل من شأنه. هذه التجارب القاسية تركت أثرًا عميقًا في حياته، لكنها أصبحت مصدر إلهام له، إذ حول تلك المعاناة إلى طاقة إبداعية انعكست بوضوح في أفلامه.
- المطربة أديل: تعرضت للتنمر في طفولتها بسبب وزنها وشكلها، مما جعلها تشعر بعدم الاستحقاق. ومع ذلك،

نجحت في تحويل هذا الألم إلى قوة، واستفادت منه في موسيقاها التي تلامس قلوب الملايين.

صدمة الطفولة: صدمة الخيانة

التعريف:

صدمة الخيانة تحدث عندما يمر الطفل بموقف يجعله يشعر بأن شخصاً كان يحبه أو يثق به قد خذله أو خانته. هذه الصدمة تترك أثراً عميقاً على ثقته بالآخرين، حيث تنشأ لديه مشاعر مستمرة من الشك تجاه من حوله، لأنه يتوقع دائماً أنهم سيخذلونه في نهاية المطاف.

جرح الخيانة (Betrayal)

يظهر بين عمر ثلاث وخمس سنوات

كيف يتكون: يتشكل عندما يشعر الطفل بالخيانة من قبل شخص يعتمد عليه، عادةً من أحد الوالدين.

امثلة:

طفل يشعر بالخيانة بسبب عدم وفاء أحد الوالدين بوعوده المتكررة.

طفل يشهد خلافات أو انفصال والديه ويشعر بأنه خُذِل.

خطورة عدم تشافيه: يمكن أن يؤدي إلى شعور دائم بالشك وعدم الثقة بالآخرين، مما يعرقل بناء العلاقات الصحية ويؤدي إلى محاولات السيطرة والتحكم.

الأمراض النفسية المحتملة: اضطراب الشخصية الارتيازية، اضطراب القلق، اضطراب الوسواس القهري.

قناع المُسيطر/ جرح الخيانة

جرح مرتبط بجرح الحجر.
يولد هذا الجرح عندما يقلل أحد الأبوين من الجنس المقابل.
يشعر الطفل بالخيانة لأنه لم يتلق الاهتمام الذي يرغب فيه من الأهل من الجنس المقابل
- جسد قوي مُهيمن
- للرجال بيولوجياً كتفاف أوسع من الجزء السفلي
- للنساء بيولوجياً وركن أوسع من الجزء العلوي
- نظرة مغرّبة
- اوجاع والتهاب المفاصل

يخاف = الإنكار

كلما زاد عدم التماثل بين الجزء العلوي والسفلي بالجسم، زادت الإصابة بالخيانة.
يرى نفسه مجتهد ومسؤول لكنه يعاني الكسل والحبس اللزّام. لكنه يفي بوعوده حتى يبدو ملتزماً لديه قلة الصبر وعدم التسامح. لا يثق بسهولة ولا يظهر ضعفه بسهولة. مفرداته (أنا أعرف، دعني افعلها بمفردي، ثق بي، أنا لا أثق به، هل فهمت؟).

الأسباب:

1. كذب أو وعود كاذبة من الأهل: مثلما يحدث عندما يعد الوالدان الطفل بشيء ثم يخلفان الوعد، أو يكذبان عليه في أمور مهمة.
2. خيانة الوالدين لبعض: إذا شهد الطفل خيانة من أحد والديه، سواء في إطار الزواج أو في تعاملاتهم اليومية، فإن ذلك يترك أثراً عميقاً عليه ويؤثر بشكل كبير على نظرتهم للعلاقات والثقة بالآخرين.

3. **التجاهل أو إهمال الأمانة:** مثل أن يغيب الأهل عن الطفل في اللحظات التي يكون بحاجة إليهم فيها، أو أن يتخلوا عنه في مواقف صعبة.

4. **المقارنة مع الآخرين:** مقارنة الطفل بشخص آخر، أو إظهار تفضيل أحد إخوته أو أصدقائه عليه، يجعله يشعر بأنه غير محبوب، وأن ثقته فيهم قد تعرضت للخيانة.

المشاعر المترتبة على صدمة الخيانة: برمجة الشيطان وزرع

مشاعره

- **الخوف من الثقة في الآخرين:** هذا الشخص يكبر ولديه مشاكل في الثقة في الآخرين، حيث لا يثق في أحد بسهولة.
- **شعور بالخيانة المستمر:** يشعر دائماً بأنه مهدد بالخيانة، مما يجعله حساس جداً في تعامله مع الآخرين من حوله، متوجساً من حدوث الخيانة في أي علاقة.
- **الشعور بالذنب والخزي:** دائماً ما يلوم نفسه وترافقه مشاعر الإحساس بالذنب وأنه السبب في خذلان الناس والمقربين له.

• **الغضب والتوتر:** يعيش مع شعور دائم بالغضب أو الحزن نتيجة الذكريات المؤلمة التي مر بها.

سمات الشخصية الناتجة عن صدمة الخيانة: برمجة الشيطان

وزرع أفكاره

1. **عدم الثقة بالناس:** هذا الشخص يعاني من صعوبة في تكوين علاقات قوية أو الاعتماد على الآخرين بثقة.

2. **حب السيطرة:** يحاول السيطرة على من حوله لضمان أنهم لن يخذلوه.

3. **الخوف من الالتزام:** يخشى الدخول في علاقات جديدة لأنه يتوقع دائماً أن تنتهي بالخيانة أو الخذلان.

4. **التعلق الزائد:** أحياناً يصبح مفرط التعلق بالآخرين كوسيلة لتعويض إحساسه بالخيانة.

التحديات التي يمر بها هذا الشخص:

• **صعوبة تكوين علاقات صحية:** لا يثق بالناس بسهولة، مما يجعل من الصعب عليه تكوين صداقات أو علاقات متوازنة.

- **تجنب الالتزام:** سواء في العلاقات العاطفية أو في العمل، يميل إلى تجنب الالتزام كوسيلة لحماية نفسه.
- **الغيرة والشك:** يشعر دائماً بالغيرة والشك تجاه من حوله، مما يؤدي إلى نشوء العديد من المشاكل في علاقاته.
- **الخوف من الرفض:** بسبب تعرضه للخذلان، يخشى بشدة فكرة أن يرفضه أحد أو يتخلى عنه.

أمثلة لشخصيات شهيرة تعرضت لصدمة الخيانة:

- **المغنية ويتني هيوستن:** واجهت العديد من المواقف في حياتها التي امتلأت بالخذلان والخيانة من الأشخاص المحيطين بها، مما أثر بشكل كبير على حياتها وقراراتها وعلاقاتها الشخصية.
- **الكاتب إدجار آلان بو:** عاش طفولة مليئة بالصددمات والهجران والخيانة، ما أفقده الثقة في الناس. انعكست هذه التجارب المؤلمة على كتاباته التي عبّرت بعمق عن مشاعر مظلمة وصراعات نفسية.

صدمة الطفولة: صدمة الهجر أو الترك

التعريف:

صدمة الهجر تحدث عندما يشعر الطفل بأنه تُرك وحيداً، أو أن الشخص الذي كان يثق به أو يحبه قد تخلى عنه لأي سبب. الطفل الذي يمر بهذا النوع من الصدمات يشعر بأنه غير مهم، وأن الأشخاص في حياته قد يرحلون عنه في أي لحظة. هذا الشعور يترك أثراً نفسياً عميقاً يرافقه في مراحل حياته المختلفة، مؤثراً على طريقة تعامله مع نفسه ومع الآخرين.

جرح الهجر (Abandonment)

يتكون من عمر 1-3 سنوات

كيف يتكون: يتشكل عندما يشعر الطفل بأنه تم التخلي عنه عاطفياً أو جسدياً من قبل أحد الوالدين أو كليهما.

أمثلة:

- طفل يشعر بالتخلي عنه بسبب غياب أحد الوالدين المستمر بسبب العمل أو الانفصال.

- طفل يتعرض للإهمال العاطفي رغم وجود الوالدين جسدياً.

خطورة عدم تشافيه: يمكن أن يؤدي إلى الخوف من الوحدة والاعتماد المفرط على الآخرين، مما يعقد العلاقات الشخصية ويؤدي إلى القلق المستمر.

الأمراض النفسية المحتملة: اضطراب القلق العام، اضطرابات التعلق (RAD) أو (DSED)، الاكتئاب، اضطراب الشخصية الاعتمادية.

قناع المتعلق / جرح الهجر



يخاف = الوحدة

جسد نحيل طويل وظاهر مستدير
 (غالباً المسببات هي هجر الوالد من
 الجنس الآخر في سن عامين الى ثلاثة
 اعوام.
 - اجزاء طفولية في الجسد (غير
 مكتملة النمو)
 - عضلات لاتسند الجسد مستقيماً
 - جسد يبدو متهالك وكأنه سيقع

الفتلعلق يخشى الوحدة. يحتاج المساعدة والدعم باستمرار رغم قدرته وانه يفعل مايريدبه في النهاية.
 يعتقد انه لايمكنه فعل شيء بنفسه. تقلب في المشاعر و درامي.

الأسباب:

1. وفاة شخص عزيز: إذا فقد الطفل أحد والديه أو شخصاً كان يحبه بشدة، فإن ذلك يسبب له شعوراً عميقاً بالهجر.
2. الطلاق أو الانفصال: عندما ينفصل الوالدان أو يحدث تفكك في الأسرة، يشعر الطفل وكأنه قد تم التخلي عنه.
3. السفر أو الغياب: غياب الأب أو الأم بسبب العمل أو غيره، أو السفر الطويل، حينها يشعر الطفل بأنه قد ترك وحيداً.

4. الإهمال العاطفي: إذا كان الأهل غائبين بشكل دائم عن دعم الطفل نفسياً وعاطفياً، يشعر وكأنه مهمل أو غير مهم.

المشاعر المترتبة على صدمة الهجر: برمجة الشيطان وزرع

المشاعر

- الخوف من الوحدة: يكبر الطفل وملازمه شعور الخوف من أن يظل وحيداً.
- القلق وعدم الأمان: دائماً ما يشعر بعدم الأمان وأنه قد يترك في أي وقت.
- التعلق الزائد: الشخص الذي تعرض لصدمة الهجر يميل إلى التعلق المفرط بالأشخاص أو الأشياء من حوله، ويعيش في خوف دائم من فقدانهم.
- مشاعر عدم الاستحقاق: يشعر بأنه لا يستحق الحب أو الاهتمام، ويبقى دائماً في حالة شك تجاه مشاعر الآخرين نحوه.

سمات الشخصية الناتجة عن صدمة الهجر: برمجة الشيطان

وزرع الأفكار

1. **التعلق المرضي:** يتعلق بالآخرين بشكل مبالغ فيه، خوفاً من أن يتم التخلي عنه مرة أخرى.

2. **عدم الثقة في النفس:** دائماً ما يشعر أنه غير كافٍ وأنه غير مرغوب فيه ولا أحد يحبه.

3. **الرغبة في إرضاء الآخرين:** يحاول دائماً إرضاء الناس خوفاً من تركه.

4. **الخوف من الفشل:** يعاني من الخوف من خوض أي تجربة جديدة، لأنه فاقد الثقة بنفسه وقدراته ويخشى الفشل.

التحديات التي يمر بها هذا الشخص:

• **صعوبة في العلاقات:** يميل إلى الاعتماد المفرط على العلاقات، مما يجعلها في بعض الأحيان مرهقة للطرفين.

• **الشك في الناس:** لا يثق في الناس بسهولة ودائماً ما يحمل خوفاً من تركه.

• **الخوف من الوحدة:** يخشى الوحدة ولا يتقبل فكرة أن يكون وحيداً، لذلك دائماً ما يكون محاطاً بالناس.

• **التعامل مع الفقد:** عندما يتعرض لأي نوع من الفقد في حياته تكون معاناته كبيرة جداً، لذلك لا يتقبل فكر الفقد بأي شكل من الأشكال.

أمثلة لشخصيات شهيرة تعرضت لصدمة الهجر وتعافت منها :

• **مارلين مونرو:** تعرضت للهجر منذ طفولتها، حيث نشأت في بيوت رعاية وأماكن متعددة، مما خلق لديها شعوراً دائماً بالخوف من الوحدة. هذا الإحساس أثر على حياتها بشكل عميق، وجعلها تعاني من مشكلات نفسية كبيرة استمرت طوال حياتها.

• **الروائي ستيفن كينج:** فقد والده في سن صغيرة جداً، مما أثر عليه بشكل عميق وسبب له شعوراً دائماً بعدم الأمان. لكنه استطاع تحويل هذا الألم إلى طاقة إبداعية من خلال كتابة قصص مليئة بالمشاعر المعقدة، وهو ما ساعده على التغلب على مشاكله النفسية.

صدمة الطفولة: صدمة الظلم**مقدمة**

في رحلة الحياة، جميعنا نمر بتجارب ومواقف تترك أثرًا علينا، سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا. ومن بين أكثر الصدمات التي يمكن أن تؤثر بعمق على الطفل، تأتي صدمة الظلم كوحدة من أقسى التجارب التي قد يعيشها. تظهر هذه الصدمة عندما يشعر الطفل بأنه تعرض للظلم أو الإحباط من أشخاص مهمين في حياته، مثل الأهل، الأصدقاء، أو المدرسة. تترك هذه الصدمة أثرًا عميقًا على نفسيته، وتؤثر بشكل كبير على تطور شخصيته ومستقبله.

في هذا الفصل، سنتناول صدمة الظلم من مختلف الجوانب، بدايةً من تعريفها وأسبابها، مرورًا بالمشاعر الناتجة عنها، وسمات الشخصية التي تتشكل نتيجة لهذه الصدمة، وصولًا إلى التحديات التي يواجهها الشخص في حياته. كما سنتعرف على أمثلة لشخصيات مشهورة عاشت صدمات ظلم في طفولتها واستطاعت تجاوزها.

جرح الظلم (Injustice)

يظهر بين الرابعة والستة أعوام

كيف يتكون: يتشكل عندما يشعر الطفل بأنه يعامل بظلم أو قسوة، وخاصة في بيئة تطلب منه الكمال أو الأداء العالي.

أمثلة:

طفل يشعر بالظلم بسبب مقارنة والديه الدائمة بينه وبين إخوته أو أقرانه.

طفل يتعرض لعقوبات قاسية أو غير منصفة من قبل الأهل أو المعلمين.

خطورة عدم تشافيه: يمكن أن يؤدي إلى شعور دائم بالغضب والمرارة والحساسية الزائدة تجاه الظلم، مما يعرقل التفاعل السلس مع الآخرين.

الأمراض النفسية المحتملة: اضطراب الشخصية النرجسية (NPD)، اضطراب الشخصية الحدية (BPD)، الاكتئاب.

قناع المُتصلب/ جرح الظلم



يخاف = البرود

يولد الجرح بسبب الأهل الباردن والمنتقدين والمتسلطين. خصوصاً الأهل من نفس الجنس.

- جسم متناسق

- اكتاف مستقيمة بنفس عرض الوركين

- خوف من زيادة الوزن

- نقص مرونة جسدية

- نظرة لامعة، فك مشدود، عنق متصلب.

- امسك

- بشرة جافة

يبدو متفائل، يميل للحسد، يفصل نفسه عن مشاعره، يعبر بذراعيه،

يسعى للمثالية، يبرر نفسه كثيراً، لديه مشكله في اظهار المودة. يصبح جاف وقاسي

في الظاهر حتى يصدق الآخرين ان لاشيء يؤثر عليه. يخشى السلطة ويتدبر اموره لوحده.

دائما في حالة فعل.

تعريف صدمة الظلم

صدمة الظلم تحدث عندما يشعر الطفل بأنه يتعرض لمعاملة غير عادلة أو غير متساوية من أشخاص مهمين في حياته. قد يظهر الظلم بشكل مباشر أو غير مباشر، سواء من خلال الإهمال، التمييز، التنمر، أو حتى النقد الجائر. الطفل الذي يشعر بالظلم يبدأ في تطوير مشاعر سلبية تجاه نفسه وتجاه الآخرين، مما يؤثر بشكل كبير على ثقته بنفسه وعلى قدرته على الوثوق بمن حوله.

أسباب صدمة الظلم

1. التمييز والعنصرية: عندما يتعرض الطفل للتمييز أو العنصرية، سواء في المدرسة أو في المجتمع، يشعر بعدم القبول وبأنه أقل شأنًا من الآخرين.

2. التنمر والتحرش: التعرض للتنمر، سواء كان لفظيًا أو جسديًا، يسبب للطفل شعورًا بالألم والإحباط، مما ينعكس سلبيًا على ثقته بنفسه.

3. **الإهمال العاطفي:** عندما يهمل الأهل مشاعر الطفل أو لا يقدمون له الدعم العاطفي الكافي، يشعر الطفل بأنه غير محبوب أو غير مهم.

4. **النقد الجائر:** النقد المستمر من الأهل أو المدرسين دون تقديم الدعم أو التشجيع يجعل الطفل يشعر بعدم قدرته على تحقيق النجاح.

5. **عدم المساواة في المعاملة:** عندما يشعر الطفل بأنه يُعامل بطريقة غير عادلة مقارنة بأقرانه، سواء داخل الأسرة أو في المدرسة، يتولد لديه شعور بعدم الاستحقاق.

المشاعر المترتبة على صدمة الظلم: برهجة الشيطان وزرع مشاعر

• **الحزن والاكتئاب:** الطفل الذي يتعرض للظلم يبدأ بالشعور بحزن عميق، وقد يصل به الأمر إلى الاكتئاب نتيجة الإحساس المستمر بعدم القبول.

• **القلق والخوف:** يشعر الطفل بالخوف من مواجهة مواقف مشابهة في المستقبل أو من التعامل مع الأشخاص الذين تسببوا في ظلمه.

• **الغضب والإحباط:** يطور الطفل مشاعر من الغضب والإحباط تجاه الأشخاص الذين ظلموه، أو حتى تجاه نفسه بسبب شعوره بالفشل.

• **الشعور بالذنب:** أحياناً يبدأ الطفل بلوم نفسه على الظلم الذي تعرض له، مما يعزز لديه شعوراً بعدم الاستحقاق.

• **الانعزال والعزلة:** قد ينسحب الطفل من التفاعل الاجتماعي ويفضل العزلة لتجنب المزيد من الألم أو الظلم.

سمات الشخصية الناتجة عن صدمة الظلم وزرع أفكار

1. **نقص الثقة بالنفس:** الطفل الذي تعرض للظلم يبدأ بالتشكيك في قدراته ومهاراته، مما يجعله يشعر بعدم الكفاءة.

2. **الخوف من العلاقات:** بسبب تجربته السلبية، قد يخشى الطفل بناء علاقات جديدة أو يتجنب التفاعل مع الآخرين.

3. **التوتر والقلق المستمر:** الطفل الذي مر بتجربة ظلم يعيش في حالة دائمة من التوتر والقلق، مما يؤثر سلباً على صحته النفسية والجسدية.

4. **العدوانية:** بعض الأطفال الذين تعرضوا للظلم يظهرون سلوكيات عدوانية كرد فعل على الألم الذي يشعرون به.

5. **الشعور بعدم الاستحقاق:** يشعر الطفل بأنه لا يستحق الحب أو النجاح، مما يدفعه إما إلى السعي المفرط لإثبات ذاته وكسب الإعجاب، أو على النقيض، إلى تجنب السعي وراء أي شيء.

التحديات التي تواجهها الشخصية نتيجة صدمة الظلم

- **صعوبة في تكوين علاقات صحية:** الشخص الذي تعرض للظلم في طفولته يواجه صعوبة في بناء علاقات قائمة على الثقة والاحترام المتبادل.
- **مشاكل في الأداء الأكاديمي والمهني:** انخفاض الثقة بالنفس قد يؤثر سلباً على الأداء في المدرسة أو العمل، مما يؤدي إلى صعوبة في تحقيق الأهداف.
- **الإدمان والسلوكيات الضارة:** قد يلجأ البعض إلى الإدمان أو تبني سلوكيات ضارة كوسيلة للهروب من الألم النفسي الناتج عن صدمة الظلم.

- **المشاكل الصحية النفسية:** صدمة الظلم قد تؤدي إلى مشكلات نفسية مثل الاكتئاب، القلق، واضطراب ما بعد الصدمة.
- **الانعزال الاجتماعي:** يميل الشخص إلى العيش في عزلة وتجنب التفاعل الاجتماعي، مما يؤدي إلى صعوبات في التواصل والتفاهم مع الآخرين.

أمثلة لشخصيات شهيرة تعرضت لصدمة الظلم وتعافت منها

1. **أوبرا وينفري:** عاشت طفولة صعبة مليئة بالظلم والإهمال، لكنها تمكنت من التغلب على تلك الظروف وبناء مسيرة ناجحة أصبحت من خلالها واحدة من أشهر الشخصيات الإعلامية في العالم.
2. **الفنان ليوناردو دافنشي:** تعرض للظلم في طفولته بسبب عدم اعتراف أسرته بموهبته الفنية، لكنه بالرغم من ذلك استطاع تطوير مهاراته ليصبح واحداً من أعظم الفنانين في التاريخ.
3. **الممثل ويل سميث:** واجه العديد من التحديات في حياته المبكرة، بما في ذلك الشعور بالظلم نتيجة للظروف الاجتماعية

والاقتصادية الصعبة، لكنه حول هذه التجربة إلى دافع قوي لتحقيق النجاح في مجال التمثيل.

4. الكاتبة ج. ك. رولينج: واجهت صعوبات مالية واجتماعية، بالإضافة إلى صدمات الظلم، قبل أن تحقق نجاحاً عالمياً بكتابة سلسلة هاري بوتر التي أصبحت واحدة من أبرز الأعمال الأدبية في العالم.

خاتمة

صدمة الظلم في الطفولة تترك أثراً عميقاً على نفسية الطفل، وتشكل شخصيته ومستقبله بشكل كبير. ومع ذلك، من خلال الوعي والدعم المناسب، يمكن للشخص التغلب على هذه الصدمات وتحويلها إلى دافع للنمو والتحسين. عبر بناء الثقة بالنفس، وتطوير مهارات التكيف، والبحث عن الدعم العاطفي، يصبح الفرد قادراً على مواجهة التحديات الناتجة عن صدمة الظلم وتحقيق النجاح والسعادة في حياته. الأمل دائماً موجود، ومهما كانت الصعوبات، بالإيمان والعزيمة والتوجيه الصحيح، يمكننا تجاوز أي صدمة وبناء حياة مليئة بالسلام الداخلي والإنجازات.

الفصل الثاني

علاج الصدمات إجمالاً

هيا بنا يا عزيزي نستكمل رحلتنا الاستشفائية الماتعة، نتناول فيها خطة علاجية للصدمات. ولكن قبل أن نبدأ أريدك أن تحضر بذهن صافٍ؛ حتى تعي وتدرك ما ستقرأه.

كيفية علاج الصدمات إجمالاً:

أهلاً وسهلاً بكم مجددًا. بعد أن تعرفنا على كيف يمكن لكل جرح أو صدمة، بمساعدة قوى الظلام، أن تساهم في تشكيل شخصيتنا السلبية وواقعنا المؤلم، وكيف استطاعت هذه القوى أن تحيطنا بشباكها لتبقينا عالقين داخل المصفوفة الشيطانية، نجد أنفسنا في حالة من عدم الاستمتاع بالحياة، خاليين من الشكر والحمد، بل غارقين في الخوف والقلق. وللأسف، هذا هو الواقع الذي يعيشه معظم البشر في وقتنا الحالي.

لذلك، بعد أن أدركت كيف أصبحت عالقًا داخل المصفوفة الشيطانية وفهمت لعبة الظلام التي استهدفتك، حان الوقت لتخرج من وعي الضحية وتبدأ في السيطرة على زمام الأمور.

عليك أن تقر من الآن بأنك المسؤول الأول عن حياتك ورحلتك. ومن هذا المنطلق، سنتناول معاً كيفية تغيير هذا الواقع وبناء حياة جديدة مليئة بالسلام، القوة، والشكر. المطلوب منك يا عزيزي هو كلاً من الأمرين مجتمعين.

(1) تنقية الأفكار

(2) تنقية المشاعر

تذكر يا عزيزي /عزيزتي قوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ " صدق الله العظيم

وهذا ما سنقوم به، سنبحر داخل أنفسنا ونعمل على تنقية أفكارنا ومشاعرنا.

تنقية الأفكار

مقدمة

الأفكار هي المحرك الأساسي لحياتنا. في كل لحظة من يومنا، نكون غارقين في مجموعة متنوعة من الأفكار. بعضها أفكار بناءة تدفعنا إلى الأمام وتشجعنا على التقدم، بينما البعض

الأخر يكون سلبيًا، يسحبنا للخلف ويولد مشاعر سلبية تعيقنا. لذلك، من الضروري أن نتعلم كيفية تصفية أفكارنا، والتمييز بين الأفكار الإيجابية والسلبية، ومعرفة الطريقة الصحيحة للتعامل مع تلك الأفكار السلبية حتى لا تتحكم فينا.

تعريف الأفكار

الأفكار، ببساطة يا عزيزي ويا عزيزتي، هي العمليات العقلية التي يمر بها دماغنا بشكل مستمر. كل فكرة نفكر فيها تتحول إلى مشاعر تؤثر بشكل مباشر على تصرفاتنا. ففكرتك في لحظة معينة هي التي تحدد حالتك المزاجية، سواء كنت سعيدًا أو حزينًا. الأفكار ليست مجرد كلمات تدور في ذهنك، بل هي جزء أساسي من حياتك اليومية، وتلعب دورًا كبيرًا في تشكيل واقعك ومجرى أحداث حياتك.

أنواع الأفكار

1. الأفكار الإيجابية:

هي الأفكار التي تعزز ثقتك بنفسك وتساعدك على رؤية الحياة بشكل أفضل. تدفعك للتفكير في حلول وتجعلك تبتسم رغم التحديات. على سبيل المثال، عندما تفكر "أنا قادر على تحقيق

هدفي" أو "النجاح ليس بعيداً"، تمنحك هذه الأفكار دفعة قوية للانطلاق وتحقيق الإنجازات.

2. الأفكار السلبية:

هي التي تجعلك ترى الأمور من منظور مظلم، فتشعر بالإحباط أو القلق أو الخوف. مثلاً، عندما تفكر "أنا لن أستطيع فعل ذلك" أو "الناس لن يحبوني"، تحاصر هذه الأفكار في دوامة من السلبية تمنعك من التقدم.

3. الأفكار المحايدة:

هي الأفكار التي لا تحمل طابعاً إيجابياً أو سلبياً. لا تحفزك ولا تثبطك، بل تمر بعقلك كأفكار عابرة دون أن تترك أثراً كبيراً على حالتك النفسية أو تصرفاتك.

أهمية الأفكار

الأفكار لها تأثير قوي على كل جانب من جوانب حياتنا. عندما تكون أفكارك إيجابية، تصبح أكثر قدرة على التفاؤل والتكيف مع الظروف، مهما كانت صعبة. الأفكار الإيجابية تمنحك طاقة لمواجهة التحديات وتدفعك نحو التقدم. أما إذا كانت أفكارك

سلبية، فإنها تؤثر على مشاعرك بشكل سلبي وتجعلك أقل قدرة على التعامل مع المواقف الصعبة.

لا شيء يتحكم في حياتك مثل أفكارك. إذا كنت تفكر بشكل إيجابي يوماً بعد يوم، ستبدأ في رؤية الفرص أمامك وستتخذ خطوات حقيقية لتحقيق أهدافك. أما إذا كنت دائماً غارقاً في التفكير السلبي، فستبقى عالقاً في مكانك، غير قادر على التحرك للأمام.

كيف نميز بين الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية؟

التمييز بين الأفكار الإيجابية والسلبية ليس سهلاً دائماً، لأن بعض الأفكار قد لا تكون واضحة من البداية إن كانت إيجابية أم سلبية. لكن هناك بعض العلامات التي يمكن أن تساعدك على تحديد نوع فكرتك.

1. الأفكار الإيجابية:

- تدفعك للشعور بالأمل والتفاؤل.
- تحفزك للعمل بجد وتحقيق أهدافك.
- تشجعك على تحسين حياتك وتطوير نفسك.
- تساعدك على رؤية الفرص لا التحديات.
- مصدرها الله عزوجل.

2. الأفكار السلبية:

- تجعلك تشعر باليأس أو الإحباط.
- تدفعك للتركيز على المشاكل.
- تزرع الشك في نفسك وفي قدراتك.
- تجعل الخوف من المستقبل يسيطر عليك.
- مصدرها الشيطان، مصداقاً لقوله تعالى "إنما ذلکم الشيطان یخوف أولیاءه"

كيفية التعامل مع الأفكار السلبية؟

كلنا نمر بأفكار سلبية من وقت لآخر، والمهم ليس أن نحاول منعها تماماً، بل أن نتعلم كيفية التعامل معها بشكل صحيح. لذلك، سنتحدث عن بعض الطرق التي يمكن أن تساعدك في مواجهة الأفكار السلبية وتحويلها إلى أفكار إيجابية:

1. التأمل والتركيز:

عندما تشعر بفكرة سلبية، حاول الابتعاد قليلاً عن الوضع الذي تفكر فيه، وركز على نفسك. امنح عقلك فرصة للهدوء وتنفس بعمق. هذه الطريقة تساعدك على ترتيب أفكارك وتخفيف تأثير السلبية.

2. تغيير النمط الفكري:

عندما تراودك فكرة سلبية، حاول على الفور استبدالها بفكرة إيجابية. على سبيل المثال، إذا فكرت "لا أستطيع مواجهة هذا الموقف"، قل لنفسك "أنا قادر على التعامل مع هذا الموقف وسأتعلم منه."

3. التواصل مع الناس الإيجابيين:

الأشخاص الإيجابيون يساعدونك على رؤية الحياة من منظور مختلف. عندما تكون محاطاً بأشخاص يمنحونك طاقة إيجابية، فإن ذلك يساعدك على الخروج من دائرة الأفكار السلبية التي قد تقع فيها.

مع الوقت والتدريب، ستجد أن التعامل مع الأفكار السلبية يصبح أسهل، وأنت قادر على التحكم في طريقة تفكيرك وبناء نظرة إيجابية للحياة.

4. ممارسة الرياضة:

الرياضة تساعدك على تفريغ الطاقة السلبية، وتزيد من إفراز هرمونات السعادة في جسمك، مثل الأندورفين. عندما تمارس

الرياضة، تشعر بتحسن واضح في مزاجك، وتصبح أكثر قدرة على التفكير بإيجابية ووضوح.

5. الاستغفار والتوكل على الله:

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ، يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ، وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَيِّنٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جُنَاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا . [نوح:10-12].

وقال صلى الله عليه وسلم: من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجاً، ومن كل هم فرجاً، وورقه من حيث لا يحتسب. رواه أحمد وأبو داود والحاكم وقال: صحيح الإسناد .

ولازم تقوى الله عز وجل قال تعالى: وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ [الطلاق:2-3].

يا عزيزي اجعل الاستغفار والتوكل على الله منهجاً لحياتك، لأن الإيمان يخفف عنك كل عبء ويجعلك قادراً على التعامل مع أفكار السلبية.

- تحرير الأفكار السلبية:

الفكرة السلبية ليست مجرد فكرة عابرة قد تزول سريعاً، بل يمكن أن تتجذر وتؤثر بشكل سلبي على حياتك إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح. لتحرير نفسك من تأثير الأفكار السلبية، هناك بعض الخطوات التي يمكن أن تساعدك:

1. التحدي والتحليل:

تعامل مع الفكرة السلبية بمنطقية. اسأل نفسك: هل هذه الفكرة حقيقية؟ هل هناك دليل قوي يثبت صحتها؟ عندما تبدأ بطرح هذه الأسئلة على نفسك، ستتمكن من رؤية الأمور من منظور مختلف وأكثر وضوحاً.

2. التغيير العقلي:

حاول تبني طريقة تفكير جديدة. إذا كنت دائماً تركز على الفشل، ابدأ بتحويل انتباهك نحو النجاح وما يمكنك تحقيقه. عش اللحظة الحالية، ولا تسمح للماضي أو المستقبل بالسيطرة على مشاعرك وتفكيرك.

الخلاصة

ذكر، يا عزيزي/عزيزتي، أن تنقية الأفكار ليست مجرد خطوة عادية، بل هي أساس مهم جداً لتطوير نفسك وحياتك. إذا تعلمت التمييز بين الأفكار الإيجابية والسلبية، وبدأت في إدارة أفكارك بطريقة صحيحة، ستتمكن من تغيير حياتك نحو الأفضل. ولا تنس دائماً قول الله تعالى " **إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ**".

تنقية المشاعر

مقدمة

المشاعر هي جزء أساسي من تجربتنا الإنسانية اليومية. كل يوم، سواء كنا في العمل، في المنزل، مع الأصدقاء، أو حتى بمفردنا، نعيش طيفاً واسعاً من المشاعر: الحب، الغضب، الحزن، الفرح، وغيرها.

المشاعر ليست مجرد أحاسيس عابرة؛ بل تؤثر فينا بعمق، حيث تُشكل مستقبلنا وواقعنا، وتحدد طريقة تعاملنا مع الحياة. وكلما تعلمنا كيفية تنقية مشاعرنا، كانت حياتنا أفضل وأكثر اتزاناً وسلاماً داخلياً.

في هذا الفصل، سنتحدث عن كيفية تنقية مشاعرنا، والتمييز بين المشاعر الإيجابية والسلبية، وسنتعلم أيضاً الطرق الصحيحة لتحرير المشاعر السلبية والتعامل معها بوعي وإيجابية.

تعريف المشاعر

اعلم يا عزيزي/عزيزتي أن المشاعر هي استجابة عقلية وعاطفية للأحداث والمواقف التي نمر بها في حياتنا. ببساطة،

عندما يحدث شيء معين في حياتك، مشاعرك هي التي تظهر وتحدد طريقة رد فعلك. المشاعر يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية، وكل نوع منها له تأثير مباشر على سلوكنا وقراراتنا، وبالتالي على واقعنا.

المشاعر ليست مجرد أحاسيس عابرة، بل هي نتاج أفكارنا ووجهات نظرنا تجاه ما نواجهه. عندما نكون في حالة نفسية جيدة، تكون مشاعرنا إيجابية ومفعمة بالطاقة. وعلى العكس، عندما تكون حالتنا النفسية سيئة، تتحول مشاعرنا إلى سلبية، مما يؤثر على طريقة تعاملنا مع الحياة.

أنواع المشاعر

تتنوع المشاعر وتختلف من شخص لآخر حسب المواقف والتجارب الحياتية. من الممكن تلخيص المشاعر الرئيسية في عدة أنواع:

1. المشاعر الإيجابية:

- **الحب:** شعور بالانتماء والتقدير. حب الآخرين أو حب الحياة.
- **الفرح:** شعور بالسعادة والراحة النفسية.

- الطمأنينة: شعور بالاستقرار الداخلي والسلام.
- التفاؤل: نظرة إيجابية للمستقبل والأمل.
- الامتنان: الشعور بالشكر والرضا عما لديك.

2. المشاعر السلبية:

- الغضب: شعور بالاستياء والاحتجاج تجاه شيء.
- الحزن: شعور بالفقدان أو الإحباط بسبب موقف معين.
- الخوف: شعور بالقلق والتوتر من المستقبل أو من مواقف غير معروفة.
- الذنب: شعور بالمسؤولية عن فعل شيء غير صحيح أو لم نفعله كما ينبغي.
- القلق: شعور بالتوتر والضغط المستمر بسبب أحداث أو توقعات مستقبلية.

3. المشاعر المحايدة:

- الدهشة: شعور بالاستغراب والتساؤل عند مواجهة موقف غير متوقع.
- الملل: شعور بعدم الرغبة أو الاهتمام بشيء معين.

أهمية المشاعر

المشاعر لها أهمية كبيرة لأنها تعكس حالتك النفسية والعقلية. عندما تكون مشاعرك إيجابية، فهذا يعني أنك في حالة نفسية مستقرة وصحية، بينما إذا كانت مشاعرك سلبية، فقد يشير ذلك إلى حالة من الاضطراب النفسي. المشاعر تؤثر بشكل مباشر على طريقة تفكيرنا، وبالتالي على تصرفاتنا. على سبيل المثال، إذا شعرت بالفرح أو الحب، ستكون أكثر إبداعاً وراحة في حياتك. أما إذا سيطر عليك الغضب أو الخوف، فقد تجد نفسك تتصرف بشكل غير عقلائي أو تواجه مشكلات نفسية.

التحكم في المشاعر وتنقيتها هو أحد أسرار النجاح الداخلي والسلام النفسي. عندما نتعلم كيفية تنقية مشاعرنا، نصبح أكثر قدرة على التعامل مع الحياة بشكل أفضل ومواجهة التحديات بنظرة إيجابية وثقة أكبر.

كيف نميز بين المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية؟

1. المشاعر الإيجابية:

- تجعلنا نشعر بالأمان والسلام الداخلي.
- تمدنا بالطاقة الإيجابية للتعامل مع التحديات.
- تجعل علاقتنا مع الآخرين على نحو أفضل.
- تساعدنا في اتخاذ قرارات سليمة ومدروسة.

2. المشاعر السلبية:

- تجعلنا نشعر بالتوتر والضغط النفسي.
- تسبب لنا إحساس بالضعف أو عدم الكفاءة.
- تقلل من قدرتنا على التفكير بشكل منطقي.
- تؤثر سلباً على علاقتنا بالآخرين.

كيفية التعامل مع المشاعر السلبية؟

المشاعر السلبية، رغم أنها جزء طبيعي من حياتنا، إلا أنه من غير الصحي أن نستمر في العيش داخلها بشكل دائم. لذلك، من المهم أن نتعلم كيفية التعامل معها بطريقة صحيحة وصحية:

1. الاعتراف بالمشاعر: أول خطوة للتعامل مع أي مشاعر سلبية هي الاعتراف بوجودها. من المهم أن تعترف بأنك تشعر

بالغضب، الحزن، أو الخوف، بدلاً من إنكارها أو خداع نفسك بقول *لا شيء يحدث*. عندما تعترف بمشاعرك، فإنك تفتح الباب لفهمها والتعامل معها بطريقة صحيحة ومثمرة.

2. التنفس العميق والتأمل: عندما تشعر بمشاعر سلبية، حاول أن تأخذ نفساً عميقاً وتمنح نفسك فترة للتهديئة. يمكنك أيضاً الجلوس بمفردك لبعض الوقت والتفكير في الوضع الحالي بهدوء. التنفس العميق والتأمل يساعدان بشكل كبير في تخفيف التوتر وتهديئة العقل، مما يجعلك أكثر وضوحاً في التفكير وأقدر على التعامل مع الموقف.

3. التغيير الفكري: كل المشاعر السلبية غالباً ما تكون ناتجة عن أفكار سلبية. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالخوف، اسأل نفسك *ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟* حاول إعادة ترتيب أفكارك وستلاحظ أن الكثير من المخاوف غير حقيقية أو يمكن التغلب عليها بسهولة إذا تعاملت معها بوعي وهدوء.

4. التعبير عن المشاعر بطريقة صحيحة: من المهم أن تعبر عن مشاعرك بطريقة صحيحة. يمكنك التحدث مع شخص تثق به أو كتابة ما تشعر به في دفتر خاص بك للتعبير عما بداخلك. التعبير عن المشاعر يساعدك على تفرغ شحناتك العاطفية

بشكل صحي، مما يجعلك تشعر بالراحة ويمنحك وضوحاً أكبر في التفكير.

5. ممارسة الرياضة: الرياضة تُعد من أفضل الوسائل للتعامل مع المشاعر السلبية. عندما تمارس نشاطاً بدنياً، يفرز جسمك هرمونات السعادة مثل الأندورفين، مما يساعد بشكل كبير على تخفيف مشاعر القلق والتوتر، ويمنحك شعوراً بالراحة والطمأنينة.

6. أسماء الله الحسني: اجعل لنفسك ورداً يومياً من أسماء الله الحسنى عملاً بقوله تعالى ألا بذكر الله تطمئن القلوب" والقلوب هي موطن المشاعر فذكر الله يجعلها أمنة مطمئنة، ومن ثم كل المشاعر المترتبة والناجمة من قلب هادئ مطمئن بالتأكيد ستكون مشاعر إيجابية.

كيفية تحرير المشاعر السلبية؟

المشاعر السلبية، إذا لم نتعامل معها بشكل صحيح، تتراكم داخل القلب والعقل، مما يؤدي إلى تأثير سلبي على حياتنا. لتحرير هذه المشاعر والتخلص من تأثيرها، هناك بعض الخطوات المهمة التي يمكن اتباعها:

1. التحليل الذاتي: اسأل نفسك : *لماذا أشعر بهذا الشعور؟* حاول التعرف على مصدر مشاعرك السلبية. عندما تحدد السبب الحقيقي وراء هذه المشاعر، ستتمكن من مواجهته والتعامل معه بطريقة أكثر فعالية ووعي.

2. القبول والاحترام: تذكر أن المشاعر السلبية ليست أمراً خاطئاً، بل هي جزء طبيعي من الحياة. عندما تقبل مشاعرك وتحترمها بدلاً من مقاومتها أو إنكارها، ستتمكن من التحرر منها والتعامل معها بوعي وهدوء.

3. التسامح مع النفس والآخرين: التسامح هو أحد أهم طرق التحرر من المشاعر السلبية. عندما تسامح نفسك أو الآخرين، فإنك تتحرر من الحقد والغضب الذي قد يكون معلقاً في قلبك ويؤثر على سلامك النفسي. كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: *«من لا يغفر لا يُغفر له»*، التسامح ليس فقط هدية للآخرين، بل هو نعمة تمنحها لنفسك.

4. التوجه إلى الله بالدعاء: الدعاء هو أفضل وسيلة لتحرير المشاعر السلبية. قال الله سبحانه وتعالى: *«ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ»* (غافر: 60).

ولذلك عندما ترفع يدك بالدعاء والرجاء من الله عزوجل تشعر
براحة كبيرة وتحرر من عبء نفسي كبير.

خاتمة

تنقية المشاعر ليست مهمة سهلة، لكنها ضرورية إذا كنا
نرغب في عيش حياة مليئة بالسلم الداخلي والاستقرار. من
المهم أن نتعلم كيف نميز بين المشاعر الإيجابية والسلبية،
ونتعامل مع المشاعر السلبية بطريقة صحية ومثمرة. مشاعرنا
هي مرآة لحياتنا، وكلما تعلمنا كيفية تحريرها وتنقيتها،
أصبحت حياتنا أفضل وأكثر سعادة ورضا.

الفصل الثالث

الحياة الإيجابية

مقدمة

الحياة الإيجابية هي تلك الحياة المليئة بالأمل، التفاؤل، والطاقة الجيدة. عندما نعيش حياة إيجابية، نصبح أكثر قدرة على التعامل مع التحديات والصعوبات بطريقة أفضل وأكثر مرونة. الحياة الإيجابية لا تعني غياب المشاكل أو التحديات، لكنها تعني امتلاك القدرة على مواجهتها بنظرة متفائلة وأمل في المستقبل.

في هذا الفصل، سنتناول مفهوم الحياة الإيجابية، أنواعها، أهميتها، وكيفية ممارستها في حياتنا اليومية. كما سنتحدث عن السمات التي يجب أن نتحلى بها لنعيش حياة إيجابية ونستمتع بسلام داخلي وسعادة حقيقية.

تعريف الحياة الإيجابية

الحياة الإيجابية هي تلك التي تعتمد على التفاؤل، والنظرة المتفائلة للمستقبل، والقدرة على تحويل التحديات والصعوبات إلى فرص للنمو الشخصي. الشخص الإيجابي لا يكتفي برؤية

الأمر من منظور إيجابي، بل يسعى بجهد مستمر لتحقيق السلام الداخلي والوصول إلى السعادة.

الحياة الإيجابية تشمل أيضاً القدرة على الاستمتاع باللحظات البسيطة في الحياة وتقدير الأشياء الصغيرة التي تضيف قيمة ومعنى، مثل العائلة، الصحة، والعمل. فال التفاصيل اليومية الصغيرة قد تكون مصدرًا كبيرًا للسعادة عندما ننظر إليها بعين التقدير والامتنان.

أنواع الحياة الإيجابية

1. الحياة الإيجابية العقلية: الحياة الإيجابية العقلية تعني القدرة على التفكير بوضوح وتحليل المواقف بطريقة منطقية، بالإضافة إلى امتلاك قدر كبير من التفكير المستقل. الشخص الذي يتمتع بحياة عقلية إيجابية يركز على البحث عن الحلول بدلاً من الانشغال بالمشاكل.

2. الحياة الإيجابية العاطفية: هذه تتعلق بالقدرة على التعامل مع المشاعر بطريقة صحية ومنتزعة. الشخص العاطفي الإيجابي يتمكن من التعبير عن مشاعره بأسلوب سليم، كما يكون قادرًا على التحكم في المشاعر السلبية مثل الغضب والحزن.

ينظر إلى الحياة بمنظور مليء بالحب والرغبة في نشر السعادة من حوله.

3. الحياة الإيجابية الاجتماعية: الحياة الاجتماعية الإيجابية تعني بناء علاقات صحية وداعمة مع الآخرين. الشخص الذي يعيش حياة إيجابية على المستوى الاجتماعي يكون اجتماعياً، يحب مساعدة الآخرين، ويشاركهم في لحظاتهم السعيدة.

4. الحياة الإيجابية الروحية: هذه تتعلق بالعلاقة مع الله تعالى والروحانيات. الشخص الإيجابي روحياً يشعر بالسلام الداخلي ويسعى للاقترب من الله بكل وسيلة ممكنة، سواء من خلال الصلاة، الدعاء، أو القيام بالأعمال الصالحة.

أهمية الحياة الإيجابية

1. تحسين الصحة النفسية والجسدية: الحياة الإيجابية تسهم في تقليل مستويات التوتر والقلق، مما ينعكس بشكل إيجابي على الصحة النفسية والجسدية. عندما تكون في حالة نفسية جيدة، يستجيب جسمك بشكل أفضل ويصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات.

2. **زيادة الإنتاجية والإنجاز:** الشخص الإيجابي يكون أكثر قدرة على تحقيق النجاح والإنجاز، لأنه يحافظ على دافع قوي يساعده في مواجهة التحديات والمشاكل. الإيجابية تمنحه القدرة على تحفيز نفسه باستمرار لتحقيق أهدافه.

3. **تعزيز العلاقات الاجتماعية:** عندما تكون إيجابياً، تمتلك قدرة أكبر على بناء علاقات قوية وناجحة مع الآخرين، لأن الإيجابية تجذب الناس إليك وتجعلهم يشعرون بالراحة والرغبة في قضاء الوقت معك.

4. **القدرة على التأثير الإيجابي على الآخرين:** الشخص الإيجابي يتمتع بتأثير كبير على محيطه، حيث يستطيع إلهام الآخرين وتشجيعهم على التغيير نحو الأفضل. هذا التأثير يساهم في خلق بيئة مليئة بالتفاؤل والطاقة الإيجابية التي تنعكس على الجميع من حوله.

كيف نمارس الحياة الإيجابية؟

1. **التفكير الإيجابي:** الخطوة الأولى للعيش بطريقة إيجابية هي تغيير طريقة تفكيرنا. بدلاً من التركيز على المشاكل، ينبغي

أن نركز على الحلول. عند مواجهة أي مشكلة، اسأل نفسك: كيف يمكنني التعامل مع هذا الموقف بطريقة إيجابية؟ من المهم أن تتعلم تحقيق التوازن بين التفكير الواقعي والتفكير الإيجابي.

2. الامتنان: من أفضل طرق العيش بإيجابية أن تحمد الله على نعمه وتقدّر كل شيء جميل في حياتك، حتى وإن كانت أموراً بسيطة، مثل وجود العائلة، أو نعمة الصحة، أو الحصول على فرصة عمل. الامتنان يملأ القلب بالسلام الداخلي ويعزز شعور الرضا والسعادة.

3. الاستمتاع باللحظة الحالية: حاول دائماً أن تعيش في اللحظة الحالية. لا تحمل هم المستقبل ولا تنشغل بالماضي. استمتع بكل لحظة، سواء كنت مع أشخاص تحبهم أو في أوقات هدوء يمكنك فيها الاسترخاء والتأمل.

4. العمل على نفسك: من الضروري أن تضع أهدافاً واضحة لنفسك وتعمل بجد لتحقيقها. إذا كنت تسعى للعيش بإيجابية، فعليك أن تكون شخفاً مثابراً، تسعى يومياً لتكون أفضل مما كنت عليه في اليوم السابق.

5. **تغيير دائرة المعارف:** الصحة لها تأثير كبير على حياتنا. احرص على أن تحيط نفسك بأشخاص إيجابيين، فهم يساعدونك على البقاء متحفزاً ومواجهة الحياة بروح إيجابية. الأشخاص الذين يحبونك ويدعمونك هم الركيزة الأساسية التي ستساندك في رحلتك نحو تحقيق حياة مليئة بالإيجابية.

سمات الأشخاص الإيجابيين

1. **التفاؤل:** الشخص الإيجابي دائماً يرى النصف الممتلئ من الكوب، ولديه نظرة مشرقة نحو المستقبل. لا يقتصر دوره على رؤية الفرص وسط التحديات، بل يحرص أيضاً على تشجيع نفسه ومن حوله على تحقيق النجاح والتقدم.

2. **القدرة على التحمل:** الشخص الإيجابي يتمتع بالقدرة على تحمل الصعاب ومواجهة الشدائد بثبات. عندما تعترضه مشكلة، يتعامل معها بهدوء وعقلانية، ويركز على التفكير في الحلول بدلاً من الاستسلام للعوائق.

3. **المرونة:** الشخص الإيجابي يمتلك القدرة على التكيف مع مختلف الظروف والتغيرات التي تطرأ على حياته. يتميز بسرعة

استجابته للتغيرات ومرونته في التعامل مع التحديات التي تواجهه.

4. المساعدة: الشخص الإيجابي يحب مساعدة الآخرين، سواء في الأمور الكبيرة أو الصغيرة. دائماً يكون حاضرًا لدعم من حوله ومنحهم الأمل والتشجيع.

5. الاحتفاظ بالهدوء: ورغم الضغوطات والمشاكل التي قد تواجهه، يحرص الشخص الإيجابي على الحفاظ على هدوئه. لا ينفعل بسهولة ولا يفقد أعصابه، بل يتعامل مع المواقف بحكمة واتزان.

السمات التي يجب أن نتخلص منها حتى نعيش حياة إيجابية

1. التشاؤم: التشاؤم يجعل الإنسان يرى الحياة دائماً من منظور سلبي. لذلك، علينا التخلص منه وتعلم مواجهة التحديات بروح من التفاؤل والأمل.

2. الاستسلام: الاستسلام هو أكبر عدو للإيجابية. يجب أن ندرّب أنفسنا على مقاومة الإحباط والاستفادة من كل تجربة نخوضها لتحقيق نمو وتقدم مستمر.

3. **الكسل**: الكسل يعيق الإنسان عن تحقيق أهدافه. لذا، علينا أن نكون نشطين ومتحمسين، نسعى بجدية نحو بناء حياة أفضل وأكثر نجاحاً.

4. **الأنانية**: الأنانية لا تفيد صاحبها ولا من حوله. الحياة الإيجابية ليست مجرد سعي شخصي، بل هي تتعلق بمشاركة الخير والتأثير الإيجابي على الجميع.

5. **التركيز على الفشل**: التركيز على الفشل يؤدي إلى الإحباط وفقدان الأمل. علينا أن نتعلم توجيه أفكارنا نحو النجاح واستخلاص العبر من الأخطاء، بدلاً من العيش في ظلال الماضي.

استدلال بآيات قرآنية وأحاديث نبوية

• قال الله تعالى: "إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" (الشرح: 6).

هذه الآية تعلمنا أن بعد كل صعوبة هناك دائماً فرج، وأن الحياة الإيجابية هي التي تعطي الأمل دائماً.

• وقال النبي صلى الله عليه وسلم: "تفاءلوا بالخير تجدوه" (رواه البخاري).

هذا الحديث يحثنا على أن تكون لدينا نظرة إيجابية تجاه الحياة، لأنه مع التفاؤل تأتي الفرص والنجاحات.

خاتمة

الحياة الإيجابية ليست مجرد فكرة، بل هي أسلوب حياة متكامل. عندما نعيش بإيجابية، نستطيع التغلب على التحديات، تعزيز صحتنا النفسية والجسدية، وبناء علاقات أقوى وأفضل مع الآخرين. لتحقيق هذه الحياة، يجب أن نعمل على تطوير أنفسنا بشكل يومي ونسعى باستمرار لتحسين جوانب حياتنا المختلفة.

السمات الشخصية التي يجب أن يتصف بها أصحاب الفرقة

الناجية

1) الحمد والشكر والامتنان

مقدمة

في حياتنا اليومية، نمر بالعديد من التجارب والمواقف التي تحمل في طياتها نعمًا وبركات من عند الله. قيم الحمد والشكر والامتنان تُعد من أهم الأسس التي تساعدنا على عيش حياة مليئة بالسلام الداخلي، حيث ينص علم النفس الإيجابي على أن ما نركز عليه يزداد وينمو في حياتنا. لذلك، من المهم أن نوجّه انتباهنا نحو كل ما هو جيد وإيجابي في حياتنا من خلال ممارسة الحمد والشكر والامتنان، ونتجنب أي أمور سلبية تعكر صفو مزاجنا عبر التغافل وتجاهلها.

في هذا الفصل، سنتناول معًا تعريفات الحمد والشكر والامتنان، وأنواع كل منها، وأهميتها في حياتنا اليومية. كما سنستعرض كيفية ممارستها بطريقة صحيحة لتحقيق تأثير إيجابي وملاموس في حياتنا. بالإضافة إلى ذلك، سنستشهد بأمثلة من القرآن الكريم والأحاديث النبوية لنصل إلى فهم أعمق لهذه القيم وكيفية تطبيقها في مختلف جوانب حياتنا.

تعريف الحمد والشكر والامتنان

1. **الحمد:** الحمد هو الاعتراف بفضل الله ونعمه مع التسليم بكماله في كل شيء. هو شعور عميق بالتقدير والاحترام لله تعالى على نعمه التي لا تُعد ولا تُحصى، وهو ليس مجرد كلمة تُقال باللسان، بل حالة داخلية من الرضا والتقدير لها وهبنا الله.
2. **الشكر:** أما الشكر فهو التعبير عن الامتنان لله على نعمه من خلال القول والعمل. يعني أن نذكر نعمه بلساننا ونظهر شكرنا بأفعالنا، من خلال حسن العبادة والطاعة، وكذلك عبر تقديم الخير للآخرين واستثمار النعم التي وهبنا الله في ما ينفعنا وينفع من حولنا. الشكر هو تفاعل عملي مع النعم، يعكس وعينا بها وتقديرنا لها.
3. **الامتنان:** في حين أن الامتنان هو مشاعر عميقة من الامتياز والتقدير تجاه الله على عطاياه، سواء كانت صغيرة أو كبيرة. الامتنان يعزز وعينا بما نملك ويمنحنا سلاماً داخلياً، إذ يجعلنا نركز على الخير والبركات في حياتنا بدلاً من التركيز على ما نفتقده. هذه المشاعر تدفعنا للنظر إلى الحياة بعين مليئة بالرضا والتفاؤل.

أنواع الحمد والشكر والامتنان

1. **حمد الله في السراء:** الحمد لله يكون في الأوقات الجيدة عندما نعيش بصحة جيدة أو نحظى بحياة مستقرة. هذا النوع من الحمد يعبر عن شعور عميق بالرضا والسعادة بفضل الله على ما أنعم به علينا.
2. **حمد الله في الضراء:** أما شكر الله في الأوقات الصعبة أو أثناء الأزمات، فهو تجسيد لإيماننا العميق بأن الله يقدر لنا الخير في النهاية، مهما كانت المحن. الحمد في أوقات الضراء يفتح لنا أبواب الأمل ويقوي عزيمتنا على الصبر والثبات.
3. **شكر الله باللسان:** الشكر اللساني هو أن نذكر نعم الله علينا ونشكره بالكلمات، مثل قول "الحمد لله" أو "شكرًا لله" في كل مناسبة، معبرين عن امتناننا لما أنعم به علينا.
4. **شكر الله بالجوارح:** الشكر بالجوارح هو أن نشكر الله بأفعالنا، من خلال أداء العبادات مثل الصلاة والصوم والعمل الصالح. هذا الشكر العملي يظهر صدق الشكر في القلب، ويبرز أمام الآخرين عظمة النعم التي وهبنا الله إياها.
5. **الامتنان على النعم الصغيرة والكبيرة:** الامتنان يمتد ليشمل النعم الصغيرة التي قد نغفل عنها أحياناً، مثل

القدرة على التنفس بحرية، أو دفء وجود الأحبة من حولنا. هذه النعم الصغيرة، رغم بساطتها، تحمل قيمة عظيمة تجعلنا أكثر وعياً وتقديراً لكل لحظة في حياتنا.

أهمية الحمد والشكر والامتنان

1. تحقيق السلام الداخلي: الحمد والشكر والامتنان من أهم الأسباب التي تمنحنا شعوراً عميقاً بالسلام الداخلي. عندما نمارس الشكر والامتنان لما نملكه، نبتعد عن القلق والتوتر، ونكتسب راحة نفسية تساعدنا على التعامل مع الصعوبات بإيجابية أكبر.
2. تعزيز علاقتنا بالله: الحمد والشكر هما أيضاً من أعظم طرق العبادة التي تقربنا إلى الله عز وجل. عندما نكون شاكرين لله على نعمه، يزداد حبنا له ويترسخ إيماننا بقضائه وقدره، مما يعزز علاقتنا الروحية به.
3. زيادة النعم: وقد وعدنا الله في القرآن الكريم بأن الشكر يجلب المزيد من النعم، إذ قال: "لِيُنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ". الشكر يفتح لنا أبواب الخير والبركات، ويمنحنا مزيداً من العطاء الإلهي.
4. تحفيز النفس على النمو والتطور: الامتنان يحفزنا على التطور والنمو المستمر. عندما نكون ممتنين، يزداد

دافعنا لتحسين حياتنا والسعي للأعمال الصالحة. الامتنان لا يدفعنا للرضا بالركود، بل يفرس فينا الرغبة في العطاء والنمو المستمر.

5. تعزيز العلاقات مع الناس: كما أن التعبير عن الشكر والامتنان للأخريين يعزز الروابط الاجتماعية. الامتنان ينشر الإيجابية ويخلق بيئة مفعمة بالمحبة والتفاهم، مما يجعل العلاقات أكثر قوة وتماسكاً.

كيف نمارس الحمد والشكر والامتنان؟

1. التذكير المستمر بنعم الله: من المهم أن نخصص وقتاً يومياً للتأمل في النعم التي منحنا الله إياها، سواء كانت نعمة الصحة، العائلة، أو حتى النعم البسيطة مثل ضوء الشمس والماء العذب. هذا التأمل المستمر في النعم يجعلنا نعيش بروح الامتنان الدائم، مما يعزز شعورنا بالرضا والسعادة.
2. الذكر والدعاء: الذكر من أعظم الوسائل للتعبير عن الحمد والشكر لله، فقول "الحمد لله" هو تجسيد فعلي للامتنان لله على نعمه. كما أن الدعاء ليس مجرد طلب للمزيد، بل هو أيضاً وسيلة للتعبير عن الامتنان لله على ما أنعم به علينا، مما يعمق علاقتنا الروحية به.

3. **الممارسة اليومية للأفعال الصالحة:** يمكننا شكر الله من خلال القيام بالأعمال الصالحة، مثل أداء الصلاة، إخراج الصدقة، ومساعدة المحتاجين. كل فعل خير نقوم به يعكس شكرنا لله على نعمه، ويجعلنا أكثر وعياً بقيمة العطاء والرحمة في حياتنا.
4. **التعبير عن الامتنان للآخرين:** شكر الله لا يقتصر على الكلمات، بل يظهر أيضاً في تعاملنا مع الآخرين. عندما نكون ممتنين لمن يقدمون لنا المساعدة أو يكونون جزءاً من حياتنا، فإننا بذلك نُظهر امتناننا لله، لأنهم كانوا سبباً في نعمة من نعمه علينا.
5. **التفكير في اللحظات الصعبة:** علينا أن نتعلم شكر الله حتى في الأوقات العصيبة. القبول والرضا بقضاء الله، حتى في الشدائد، هو أحد أعمق أشكال الامتنان، لأنه يساعدنا على الصبر والتعلم من التجارب التي نمر بها، ويزيد من قوتنا وإيماننا.

استدلال بآيات قرآنية وأحاديث نبوية

1. **الآية الكريمة:** "لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" (إبراهيم: 7). هذه الآية تُظهر كيف أن الشكر هو سبب لزيادة النعم من الله. عندما نشكر الله على ما لدينا، يزيدنا من فضله ورحمته.

2. الحديث النبوي: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" (رواه الترمذي).
هذا الحديث يوضح أهمية شكر الآخرين، حيث أن شكر الناس هو جزء من شكر الله، وبالتالي فهو دعوة لنا ل نكون شاكرين دائماً.

خاتمة

الحمد والشكر والامتنان هي مفاتيح السعادة الحقيقية والراحة النفسية. عندما نتعلم كيف نكون شاكرين لله في كل لحظة من حياتنا، نفتح أمامنا أبواب البركة والفرح، ونعيش بروح مليئة بالرضا والسكينة. السعي لتحقيق الشكر لله هو رحلة مستمرة، والامتنان لله وللآخرين من أسمى طرق التقرب إلى الله.

لذلك، يا عزيزي، إذا كنت تطمح لأن تكون من الفئة الناجية، فعليك أن تجعل الحمد والشكر والامتنان لله عز وجل ممارسة يومية دائمة في حياتك، لا تقتصر على الأوقات الجيدة فحسب، بل تمتد لتشمل كل لحظة، إدراكاً بأن كل ما يحدث لنا هو جزء من حكمة الله ورحمته بنا.

2) التقبل

مقدمة

التقبل من أهم العوامل التي تساعدنا على التعايش مع أنفسنا ومع المجتمع بطريقة إيجابية وسليمة. عندما نتحدث عن التقبل، لا نقصد فقط تقبل الأحداث التي تمر بنا، بل يشمل ذلك أيضاً تقبل ذاتنا، بأفكارنا ومشاعرنا وأخطائنا، وتقبل الآخرين باختلافاتهم، وكذلك تقبل الحياة بكل ما تحمله من تحديات وفرص.

في هذا الفصل، سنتناول مفهوم التقبل، أنواعه، وأهميته في تحقيق السلام النفسي والتوازن الداخلي. كما سنناقش كيفية ممارسته في حياتنا اليومية، مستندين إلى أدلة من القرآن الكريم والأحاديث النبوية التي تبرز أهمية التقبل كقيمة أساسية تساعدنا على العيش بانسجام مع أنفسنا ومع من حولنا.

تعريف التقبل

التقبل هو القبول التام لما يحدث في حياتنا، سواء كان جميلاً أو مؤلماً، والرضا بكل ما قدره الله لنا. عندما نتمكن من

التقبل، نعيش حياة أكثر هدوءًا وتوازنًا، بعيدًا عن التوتر والقلق المستمر.

لكن التقبل لا يعني الاستسلام أو الإهمال، بل هو إدراك الواقع كما هو، والتعامل معه بوعي وحكمة. إنه القدرة على المضي قدمًا مع السعي لتحسين ما يمكن تحسينه، دون رفض للحقيقة أو مقاومة غير مجدية لما لا يمكن تغييره.

أنواع التقبل

1. **تقبل الذات:** يعد تقبل الذات أول وأهم أنواع التقبل، حيث يعني أن نقبل أنفسنا كما نحن، بكل مميزاتنا وعيوبنا. يعاني الكثير من الأشخاص من صعوبة في تقبل أنفسهم، سواء بسبب شكلهم، تصرفاتهم، أو أخطاء ارتكبوها في الماضي. تقبل الذات لا يعني التوقف عن التطور، بل هو الاعتراف بأننا بشر غير كاملين، لكننا نستحق الحب والاحترام تمامًا كما نحن.
2. **تقبل الآخرين:** يشمل هذا النوع من التقبل القدرة على احترام الآخرين وتقبلهم كما هم، حتى لو لم يكونوا متوافقين معنا في بعض الجوانب. تقبل الآخرين ضروري للحفاظ على علاقات صحية وسليمة، فهو يخلق بيئة قائمة على التسامح والتفاهم، مما يساعد على العيش بسلام مع من حولنا.

3. **تقبل الواقع:** يعني التقبل هنا إدراك أن الواقع الذي نعيشه هو جزء من حياتنا، سواء كان مليئاً بالفرح أو التحديات. كثير من الناس يعانون من رفض دائم للواقع، مما يسبب لهم التوتر والمعاناة. تقبل الواقع لا يعني الاستسلام له، بل التعامل معه بوعي وقبول اللحظة الحالية، مع السعي للتحسين دون مقاومة غير مجدية.

4. **تقبل الألم والخسارة:** الألم والخسارة جزء لا مفر منه من التجربة الإنسانية. التقبل هنا يعني السماح لأنفسنا بالشعور بالحزن دون إنكار أو مقاومة، مع الإيمان بأن الحياة تستمر، وأن الألم ليس دائماً، بل يحمل في طياته دروساً وفرصاً للنمو والتعافي.

أهمية التقبل

1. **تحقيق السلام الداخلي:** عندما نتقبل أنفسنا ونتقبل الآخرين، فإننا نعيش بسلام داخلي حقيقي. فالتقبل هو مفتاح الراحة النفسية، لأنه يقلل من التوتر والقلق اللذين ينشآن نتيجة رفض الواقع أو العيش في حالة من الصراع الداخلي.

2. **تحسين العلاقات:** يساعدنا التقبل أيضاً في تحسين علاقاتنا بالآخرين، حيث يجعلنا أكثر انفتاحاً وتفهماً، مما يمكننا

من بناء علاقات أقوى وأكثر صحة. عندما نتقبل الآخرين كما هم، نتعامل معهم بدون أحكام مسبقة أو نقد دائم، مما يعزز روح التفاهم والاحترام المتبادل.

3. **التغلب على الصعاب:** التقبل هو أيضاً المفتاح لتجاوز التحديات. عندما نستطيع تقبل الأوضاع الصعبة التي نمر بها، يصبح تركيزنا منصباً على إيجاد الحلول والتقدم إلى الأمام، بدلاً من البقاء عالقين في دائرة الندم أو الغضب.

4. **القدرة على النمو والتطور:** أما تقبل الذات، فهو يمكننا من تطوير شخصياتنا بطريقة صحية. فالتقبل لا يعني الرضا السلبي أو الاستسلام، بل هو الوعي بالذات والاستعداد للتحسين والتطور بدلاً من العيش في حالة من الإنكار أو الرفض.

5. **التقرب إلى الله:** وأخيراً، التقبل هو خطوة أساسية نحو رضا الله. عندما نرضى بكل ما قدره الله لنا، نعيش في حالة من التسليم والثقة بحكمته، مما يعزز علاقتنا بالله ويدفعنا إلى الصبر، الطاعة، والإيمان بأن كل شيء يحدث لحكمة إلهية عظيمة.

6. كيف نمارس التقبل في حياتنا؟

1. **التأمل في الذات:** أول خطوة في ممارسة التقبل هي التأمل في أنفسنا. من الضروري أن نخصص وقتاً للتفكير في شخصياتنا، نقاط قوتنا وضعفنا، وما نحتاج إلى تغييره أو تقبله. التأمل الذاتي يساعدنا على فهم أنفسنا بشكل أعمق، مما يجعلنا نتقبل ذاتنا دون محاولة تغيير كل شيء فيها بشكل قسري.

2. **التعامل مع الأخطاء:** تقبل الأخطاء والتعلم منها هو جزء أساسي من النمو الشخصي. كلنا نخطئ، والتقبل لا يعني تبرير الأخطاء، بل الاعتراف بها والتعلم منها. عندما نتقبل أخطاءنا، نصبح أكثر قدرة على تصحيحها والتطور بطريقة إيجابية.

3. **التوقف عن المقارنة:** التوقف عن مقارنة أنفسنا بالآخرين هو خطوة أساسية نحو التقبل. فكل شخص رحلته الخاصة في الحياة، والمقارنة المستمرة تجعل التقبل أكثر صعوبة. عندما ندرك أن كل فرد يسير في طريق مختلف، نصبح أكثر رضا عن أنفسنا ونقدر ما نملكه من نعم.

4. **الرضا بالقضاء والقدر:** التقبل يشمل أيضاً الرضا بقضاء الله وقدره. عند مواجهة الصعوبات أو الخسائر، علينا أن

نتذكر أن كل شيء يحدث بإرادة الله، وأنه لا يظلم أحداً. الرضا بالقضاء والقدر يعزز التقبل ويمنحنا راحة نفسية تساعدنا على الاستمرار في الحياة بثبات وإيمان.

5. **المرونة في التفكير:** المرونة في التفكير هي جزء مهم من التقبل. عندما نواجه مواقف غير متوقعة أو مشكلات، بدلاً من التمسك بالرفض أو الغضب، يمكننا تقبل الوضع كما هو، والتعامل معه بحكمة وعقلانية.

6. **ممارسة الدعاء:** الدعاء هو وسيلة قوية لتعزيز التقبل. عندما نمر بتحديات صعبة، يمكننا اللجوء إلى الله بالدعاء، وطلب القوة والرضا. الدعاء يمنحنا الطمأنينة، ويقوي قدرتنا على التحمل، مما يجعلنا أكثر قدرة على مواجهة الحياة بروح إيجابية.

7. استدلال بآيات قرآنية وأحاديث نبوية

• قال الله تعالى: " (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا " (البقرة: 286.

هذه الآية تؤكد على أن الله سبحانه وتعالى لن يلزمننا ولن يحملنا فوق طاقتنا ولا قدراتنا، ولذلك يجب علينا أن نتقبل وأن نرضى بكل ما قُدِرَ لنا لأنه أعلم أنه الأفضل لنا والأنسب.

- وقال النبي صلى الله عليه وسلم: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ" (رواه مسلم). هذا الحديث يعزز فكرة التقبل لأن المؤمن يعلم أن كل ما يحدث له خير، حتى لو كان في ظاهره صعب.
- وقال الله تعالى: "(إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) "الشرح: 6. هذه الآية تبين لنا أن كل صعوبة يخلفها سهولة ويسر وفرج، وعندما نتقبل الصعوبات نعلم أن الفرج قريب بإذن الله.

خاتمة

التقبل هو مفتاح السعادة الداخلية والتوازن النفسي. عندما نتمكن من تقبل أنفسنا، وتقبل الآخرين، والرضا بما قدّره الله لنا، نعيش حياة مليئة بالسلام الداخلي والطمأنينة.

لكن التقبل لا يعني الاستسلام، بل هو خطوة أساسية نحو الرضا والإيمان بأن كل ما يفعله الله هو لصالحنا، حتى وإن لم نستطع فهمه في الوقت الحالي. فحكمة الله غير محدودة، وعقولنا البشرية مهما بلغت من العلم والفهم تظل قاصرة عن إدراك حكمته الكاملة.

لذلك، عندما نمارس التقبل دون الحاجة إلى الفهم الكامل، فإننا نقدّم لله عز وجل برهاناً قوياً على مدى قوة إيماننا به وثقتنا المطلقة في حكمته ورحمته. هذا التقبل الصادق يعكس عمق اليقين بأن الله هو الحكيم العليم، وأن كل ما يقدره لنا هو خير، حتى وإن لم ندرك ذلك الآن.

الرضا (3)

مقدمة

الرضا هو أحد المفاهيم النفسية والدينية العميقة التي ترتبط بالتقبل الكامل لما قسمه الله لنا في الحياة. لكنه لا يعني مجرد القبول بالواقع فحسب، بل هو حالة نفسية وروحية تمنح الإنسان السلام الداخلي، وتساعد على التعايش مع مختلف الظروف برضا وثقة في حكمة الله.

في هذا الفصل، سنتناول معنى الرضا، وأنواعه المختلفة، وكيفية ممارسته في حياتنا اليومية. سنناقش أهمية الرضا ودوره في تحقيق التوازن النفسي والراحة القلبية، بالإضافة إلى استعراض آيات قرآنية وأحاديث نبوية تؤكد فضيلة الرضا، وتوضح أثره العظيم في حياة الإنسان، وكيف يجلب له الطمأنينة والبركة.

تعريف الرضا

الرضا هو حالة من التقبل التام والهادئ لكل ما يجري في الحياة، سواء كان إيجابياً أو سلبياً. لكنه لا يعني التنازل عن الطموحات أو القبول بالواقع السيئ دون سعي للتغيير، بل هو القدرة على التعايش مع الواقع بكل تفاصيله، مع قناعة

راسخة بأن كل شيء يحدث لحكمة إلهية قد لا ندركها في الوقت الحاضر.

في الإسلام، يُعد الرضا من أسمى درجات الإيمان، إذ يعكس ثقة العبد المطلقة في تدبير الله وعدله. عندما نصل إلى مرحلة الرضا عن حياتنا وأقدارنا، نحقق مستوى عميقاً من السلام الداخلي، حيث يتحول القلق إلى طمأنينة، والتذمر إلى شكر، والضيق إلى راحة. الرضا لا يعني الاستسلام أو التخاذل، بل هو قوة داخلية تمنحنا القدرة على مواجهة الحياة بروح مطمئنة، وتقبل كل ما يأتي منها بابتسامة في القلب، إيماناً بأن كل ما قدره الله لنا هو خير، حتى وإن لم نتمكن من رؤيته الآن.

أنواع الرضا

1. **الرضا بالقضاء والقدر:** يُعد هذا النوع أسمى وأصعب درجات الرضا، حيث يقبل الإنسان كل ما قسمه الله له، سواء كان خيراً أو ابتلاءً. الرضا بالقضاء والقدر لا يعني التخاذل أو الاستسلام، بل هو تسليم تام لحكمة الله، مع السعي الدائم للأفضل، وإدراك أن كل ما يحدث له غاية وهدف، حتى وإن لم ندركه في حينه.
2. **الرضا عن النفس:** هو الشعور بالسلام الداخلي والتصالح مع الذات، بحيث يكون الشخص مقتنعاً بذاته، راضياً عن

إنجازاته، قدراته، وحتى عيوبه. هذا الرضا لا يعني التوقف عن التطور، بل هو مفتاح التوازن النفسي، حيث يتيح للفرد تقبل ذاته والعمل على تحسينها دون جلد للذات أو مقارنة مفرطة بالآخرين.

3. **الرضا عن الآخرين:** يساعد هذا النوع على بناء علاقات صحية وسليمة مع من حولنا. فهو يعكس قدرة الإنسان على تقبل اختلافات الآخرين واحترام تنوع شخصياتهم، دون إصدار الأحكام المسبقة. الرضا عن الآخرين يعني إدراك أن كل شخص له ظروفه وتجربته الفريدة، مما يعزز روح التفاهم والتسامح.

4. **الرضا عن الحياة بشكل عام:** هو القدرة على تقبل ظروف الحياة، سواء كانت مليئة بالتحديات أو بالنعم، دون السقوط في فخ التذمر أو المقارنة المستمرة بحياة الآخرين. الرضا عن الحياة يعني العيش في اللحظة الحالية، والاستمتاع بها بكل تفاصيلها، مع يقين بأن كل مرحلة تحمل معها دروساً وفرصاً للنمو والتطور.

أهمية الرضا

1. **يحسن الصحة النفسية:** الرضا بما قسمه الله لنا يخلق حالة من الهدوء الداخلي والسلام النفسي. عندما نكون راضين، نقلل من التوتر والقلق الذي قد يرافقنا

في الحياة اليومية، مما يجعلنا أكثر قدرة على التعامل مع المواقف المختلفة براحة وطمأنينة.

2. **يساعد في التعامل مع الصعوبات:** الحياة مليئة بالتحديات، لكن الرضا يجعلنا أكثر مرونة في مواجهتها. عندما نرضى بواقعنا، ننظر إلى التحديات كفرص للتعلم والنمو بدلاً من اعتبارها عقبات تعيق تقدمنا.

3. **يقال من مشاعر الغضب والندم:** الرضا يحمينا من الوقوع في دوامة الغضب والندم على ما مضى. يساعدنا على العيش في الحاضر، دون القلق المستمر بشأن المستقبل أو الانشغال بالماضي، مما يجعلنا أكثر قدرة على التفاعل مع الحياة بوعي وسكينة.

4. **يزيد من الإيمان بالله:** الرضا بقضاء الله وقدره هو أحد أعمق صور الإيمان. عندما نرضى، فإننا نؤكد يقيننا بأن الله حكيم وعليم، وأن كل ما يحدث في حياتنا له حكمة إلهية حتى وإن لم ندركها في الوقت الحالي.

5. **يعزز السعادة والراحة النفسية:** الرضا يعزز الشعور بالسعادة الداخلية، لأنه يحول تركيزنا من الأشياء التي نفتقدها إلى النعم التي نملكها بالفعل. هذا التحول في التفكير يمكننا من الاستمتاع بحياتنا والعيش بسلام مع أنفسنا ومع الآخرين.

كيفية ممارسة الرضا وتحقيقه

1. **التوكل على الله:** للوصول إلى الرضا، لا بد أن نؤمن بأن التوكل على الله هو أساس الطمأنينة. عندما نكون على يقين بأن الله هو المدبر لكل أمور حياتنا، نزداد ثقةً ورضا بكل ما قسمه لنا، دون تردد أو قلق.
2. **التفكير الإيجابي:** الرضا لا يعني السكوت عن الأخطاء أو المشاكل، لكنه يعني القدرة على رؤية الجانب المشرق في كل موقف. من خلال ممارسة التفكير الإيجابي، نستطيع أن نستخرج الدروس من التجارب الصعبة، مما يزيد من قدرتنا على التكيف والرضا.
3. **القبول بما لا نستطيع تغييره:** في الحياة، هناك أمور لا تقع تحت سيطرتنا، ولا يمكننا تغييرها مهما حاولنا. الرضا يبدأ عندما ندرك هذه الحقيقة ونتعامل معها بوعي، بدلاً من إضاعة الوقت في مقاومة ما هو خارج عن إرادتنا.
4. **التقرب إلى الله:** العبادة والذكر والصلاة تعزز الشعور بالرضا، لأنها تمنحنا الطمأنينة واليقين بأن الله إلى جانبنا في كل لحظة. عندما يكون القلب قريباً من الله، يصبح أكثر تسليماً، ويجد الرضا في كل ما يحدث.
5. **التفكير في نعم الله:** من أقوى وسائل تحقيق الرضا هو التأمل في نعم الله علينا. عندما نركز على النعم التي

نمتلكها - مثل الصحة، العائلة، الرزق - نشعر بالامتنان، مما يساعدنا على تقبل الحياة برضا وسعادة.

استدلال بآيات قرآنية وأحاديث نبوية

1. الآية الكريمة: ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ (البقرة: 216).

توضح هذه الآية أن الإنسان قد يكره بعض الأمور، بينما يكون في ذلك الخير الذي يعلمه الله. فالرضا ينبع من الثقة بحكمة الله وتقديره.

2. الحديث النبوي: "عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له" (رواه مسلم).
يبين هذا الحديث أن المؤمن دائماً في خير، سواء في أوقات الفرح أو الشدة، لأن في كل حالة درساً وفرصة للرضا والتقرب إلى الله.

3. الآية الكريمة: ﴿فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا﴾ (المعارج: 5).
في هذه الآية يأمرنا الله بالصبر الجميل، وهو الصبر الخالي من الشكوى والتذمر، والمبني على الرضا بقضاء الله وقدره.

4. الحديث النبوي: "ارضُ بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس."

يدعو هذا الحديث إلى الرضا بما قدره الله للإنسان،
حيث تكمن السعادة الحقيقية في القناعة والرضا بما
وهبه الله.

خاتمة

الرضا هو مفتاح السعادة الداخلية والطمأنينة، فعندما نكون راضين عن حياتنا، عن أقدارنا، وعن كل ما يحدث حولنا، نصبح قادرين على العيش بسلام وراحة نفسية.

لكن الوصول إلى الرضا ليس أمراً سهلاً، فهو يتطلب التوكل على الله، التفكير الإيجابي، والتقبل الكامل لما قسمه الله لنا . الرضا لا يعني التخاذل أو التوقف عن السعي، لكنه يمنحنا القوة لنعيش كل لحظة بإيمان وثقة في أن كل شيء يحدث لحكمة إلهية. وعندما نتعلم كيف نرضى بما يحدث حولنا، فإننا نحظى بحياة أكثر توازناً واستقراراً على جميع المستويات، مما ينعكس إيجابياً على صحتنا النفسية وعلاقاتنا وسعينا لتحقيق أهدافنا.

لذلك، يا صديقي، إذا كنت تطمح لأن تكون من أهل الفرقة الناجية، فعليك أن تجعل الرضا جزءاً لا يتجزأ من سلوكك اليومي وقناعاتك الحياتية. اجعل الرضا أسلوب حياة، وستجد أن كل شيء يصبح أكثر هدوءاً وسلاسة، لأنك تدرك أن الله، بحكمته، لا يقدر لعباده إلا الخير.

4) اليقين والتسليم لله عز وجل

مقدمة

اليقين والتسليم لله عز وجل هما أساس القوة الحقيقية في حياتنا الروحية والنفسية. عندما نمتلك يقيناً كاملاً بأن الله هو المدبر لكل أمور حياتنا، وتكون قلوبنا مُسلمة لإرادته وحكمته، نصبح قادرين على تجاوز كل الصعوبات والتحديات بثبات وطمأنينة.

في هذا الفصل، سنتناول مفهوم اليقين والتسليم، وأنواعهما، ودورهما الأساسي في تحقيق الراحة النفسية والسلام الداخلي. سنتحدث أيضاً عن كيفية ممارستها في حياتنا اليومية، بحيث لا يبقيان مجرد مفاهيم نظرية، بل يتحولان إلى أسلوب حياة يعزز علاقتنا بالله، ويمنحنا القوة والالتزان أمام تقلبات الحياة.

وسندعم كل ذلك بأدلة من القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة، التي تؤكد على أهمية الثقة بالله والتسليم لحكمه، وكيف أن من يصل إلى هذه المرحلة من الإيمان يعيش بحالة من الرضا والقوة والثبات، مهما واجه من صعوبات وابتلاءات.

تعريف اليقين والتسليم

- **اليقين:** هو الإيمان الكامل والثابت بالله تعالى، بحيث لا يوجد في القلب أي شك أو تردد تجاه قدرته وحكمته. هو الثقة المطلقة بأن الله وحده يملك كل شيء، وأنه قادر على تغيير أي شيء في حياتنا وفق حكمته وعدله. اليقين يجعل الإنسان مطمئناً، فلا يخاف المستقبل، ولا يقلق من المجهول، لأنه يعلم أن تدبير الله هو الأفضل دائماً.
- **التسليم:** هو الخضوع التام والتواضع المطلق لإرادة الله، مقرونًا بالرضا الكامل بكل ما يقدره لنا، سواء كان مما نرغب فيه أو مما نخشى وقوعه. التسليم يعني أن الإنسان يدرك تمامًا أن الله أعلم بحاله، وأدرى بما هو خير له، فيرضى بما قسمه الله له، متيقناً أن كل شيء يحدث بحكمة ورحمة، حتى وإن لم يدركها في الوقت الحالي.

أنواع اليقين والتسليم

1. **اليقين في وجود الله:** هو الإيمان الجازم بأن الله موجود، وهو أول وأهم أنواع اليقين. الشخص الذي لديه يقين راسخ بوجود الله يرى أن كل شيء في الكون يسير بإرادة الله، ويؤمن بأنه لا شيء يحدث دون علمه وحكمته وإرادته ومشيئته. هذا اليقين

يجعل الإنسان مطمئناً، مدرِّكاً أن كل ما في الكون هو جزء من تدبير الله الحكيم.

2. **اليقين في قدرة الله:** هو الإيمان بأن الله قادر على كل شيء، مهما بدت الأمور مستحيلة من منظورنا البشري. الشخص الذي يمتلك يقيناً في قدرة الله يؤمن بأن الله قادر على تغيير أي أمر في حياته أو في حياة الآخرين في أي لحظة، وفقاً لحكمته ورحمته، مما يمنحه الثقة والتفاؤل في مواجهة الأزمات والتحديات.

3. **اليقين في حكم الله:** هو الإيمان الكامل بأن الله هو الأعلَم بمصلحتنا، وأن حكمه عادل وصائب دائماً. من يملك هذا اليقين يرضى بما يقدره الله له، سواء كان الفرج قريباً أو متأخراً، لأنه يعلم أن الله لا يخطئ أبداً، وأن كل تأخير يحمل حكمة لا يدركها إلا فيما بعد.

4. **التسليم للقدر:** هو الرضا الكامل بكل ما يقدره الله، سواء كان فرحاً أو ابتلاءً. لكنه لا يعني الاستسلام للألم أو للضغوط، بل يعني القبول بأن كل ما يحدث هو جزء من خطة الله الحكيمة، مع السعي المستمر لتجاوز التحديات والعمل بما يرضي الله.

5. **التسليم للإرادة الإلهية:** هو الثقة المطلقة بأن كل ما يجري في حياتنا يحدث وفقاً لإرادة الله، وأن لا شيء يحدث لنا خارج عن تقديره وحكمته. هذا النوع من التسليم يمنح الإنسان راحة نفسية عميقة، حيث يتعامل

مع الحياة بإيمان وثقة، متقبلاً كل ما يحدث دون خوف أو قلق.

أهمية اليقين والتسليم لله عز وجل

1. **قوة الإيمان والطمأنينة النفسية:** اليقين والتسليم لله يساعدان على تحقيق الطمأنينة النفسية العميقة .
عندما نؤمن بأن كل شيء في يد الله، يقل التوتر والقلق، ونتحرر من المخاوف، مما يجعلنا نعيش في سلام داخلي مهما كانت الظروف الخارجية صعبة أو غير مستقرة.
2. **التغلب على الصعاب:** الشخص الذي لديه يقين بالله وتسليم لإرادته يكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات والمحن بثبات وقوة. فاليقين يمنحه القوة الداخلية للتعامل مع الأزمات بحكمة وصبر، بينما يوفر له التسليم السلام الداخلي والرضا، مما يجعله أكثر قدرة على الاستمرار والتقدم رغم الصعوبات.
3. **التوفيق من الله:** كلما ازداد يقيننا بالله وتسليمنا لأقداره، ازداد التوفيق والبركة في حياتنا. التسليم لله يفتح لنا أبواباً جديدة، ويجعلنا أكثر استعداداً لاستقبال الفرص التي يهيئها لنا، لأننا نؤمن بأن الله يكتب لنا الخير دائماً، حتى وإن لم نره في لحظته.

4. **تحقيق الراحة النفسية:** اليقين والتسليم لله يمنحنا راحة نفسية عميقة، حيث ندرك أن الله لن يتركنا أبداً، وأنه معنا في كل لحظة. هذا الإيمان يجعل حياتنا أكثر استقراراً وسعادة، ويخفف عنا الأعباء النفسية التي قد يسببها القلق الدائم بشأن المستقبل.
5. **تعزيز العلاقة مع الله:** كلما ازداد يقيننا وتسليمنا لله، تعمقت علاقتنا به. عندما ندرك أن الله وحده هو الأعلم بما يصلح لنا، نقوي إيماننا به وثقتنا المطلقة في تدييره، مما يجعلنا نلجأ إليه دائماً في السراء والضراء، ونتقرب منه بالمناجاة والدعاء والطاعة.

كيف نمارس اليقين والتسليم في حياتنا؟

1. **تعميق الإيمان بالله:** الخطوة الأولى نحو اليقين والتسليم هي تقوية إيماننا بوجود الله وقدرته وحكمته. يمكن تحقيق ذلك من خلال دراسة القرآن الكريم وتفسيره، والتأمل في السنة النبوية الشريفة، والتفكير في آيات الله الكونية التي تدل على عظمته وحكمته في تدبير الأمور.
2. **التوكل على الله:** التوكل يعني الاعتماد على الله بقلب مطمئن، مع الأخذ بالأسباب. فهو توازن بين بذل الجهد والعمل والسعي، وبين الثقة الكاملة بأن

النتيجة بيد الله . التوكل يجعلنا نُؤدي واجبنا دون قلق،
لأننا نُؤمن بأن تدبير الله هو الأفضل دائماً.

3. **الرضا بالقضاء والقدر:** التسليم لله يتطلب الرضا التام بكل ما يقدره لنا . عندما نواجه المصاعب أو التحديات، يجب أن نتذكر أن كل شيء يحدث لحكمة، حتى لو لم نفهمها في البداية . القبول والرضا يجعلنا أكثر هدوءاً واتزاناً في مواجهة الأزمات .

4. **التوجه بالدعاء والتضرع:** الدعاء هو أقوى وسيلة للتواصل مع الله . عندما نمر بضيق أو نحتاج للمساعدة، يجب أن نتوجه إلى الله بالدعاء بيقين كامل أنه يسمعنا وسيستجيب لنا في الوقت المناسب وبالطريقة التي تحقق لنا الخير . الدعاء ليس فقط طلباً، بل هو علامة من علامات اليقين والتسليم لله .

5. **الاحتساب والصبر:** في مواجهة المحن والتحديات، نحتاج إلى الصبر والاحتساب . علينا أن ندرك أن الله يختبرنا ليمدنا خيراً أعظم، وأن الصبر مع الاحتساب يرفع درجاتنا ويجلب لنا الأجر والثواب . مع الإيمان بأن كل ابتلاء يحمل في طياته خيراً قد لا نراه الآن، لكنه موجود .

6. **الاستفادة من تجارب الحياة:** الحياة مليئة بالتجارب التي تعزز يقيننا بالله . عندما نمر بفترة صعبة، يجب أن نذكر أنفسنا بأن الله يريد لنا الخير دائماً، وأن مع العسر يأتي

اليسر . هذه التجارب تعلمنا كيف نثق بالله أكثر، ونرى يده في كل تفاصيل حياتنا، مما يعزز يقيننا وتسليمنا لحكمته ورحمته.

استدلال بآيات قرآنية وأحاديث نبوية

- قال الله تعالى: "(إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ)" يس:82. هذه الآية تؤكد قدرة الله تعالى على خلق الأشياء وتحقيق ما يشاء في لحظة، مما يعزز يقيننا في الله.
- وقال النبي صلى الله عليه وسلم: "(لَا يَرُدُّ الْقَدَرَ إِلَّا الدُّعَاءُ)" رواه الترمذي. هذا الحديث يشير إلى أن الدعاء هو الوسيلة التي بها نستطيع التفاعل مع القدر والتسليم لله، ويعزز اليقين بأن الله قادر على تغيير مجرى الأحداث.
- وقال الله تعالى: "(وَفَوْضْتُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ)" غافر: 44. هذه الآية تعلمنا كيفية تسليم أمرنا لله في الأوقات التي نحتاج فيها للمساعدة.

خاتمة

اليقين والتسليم لله عز وجل ليس مجرد شعور عابر، بل هما أسلوب حياة متكامل. عندما نجعل اليقين والتسليم جزءاً من حياتنا اليومية، سنلاحظ كيف تتغير حياتنا بشكل إيجابي. سنكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات بثبات وصر، لأننا نعلم أن كل شيء بيد الله وأن تديره هو الأفضل دائماً. وسنشعر براحة نفسية عميقة وطمأنينة داخلية، لأننا نثق في قدرة الله وحكمته، وندرك أن كل ما يحدث لنا، سواء كان خيراً أو ابتلاءً، هو جزء من رحمة الله وتديره الحكيم.

عندما نعيش باليقين والتسليم، نتحرر من القلق والتوتر بشأن المستقبل، ونعيش في سكينة ورضا، مستمتعين باللحظة الحالية، مطمئنين بأن الله معنا، يرعانا، ويوجه حياتنا نحو الخير دائماً.

5) التخلص من الأنا المزيفة (الإيجو)**مقدمة**

في حياتنا اليومية، يواجه الكثير من الأشخاص تحديات مع الإيجو، وهو تلك الذات المتضخمة أو الشعور المبالغ فيه بالأهمية، حيث يجعل الشخص يرى نفسه أعلى وأفضل من الآخرين. هذا الإيجو يمكن أن يكون سبباً رئيسياً للكثير من المشاكل، سواء في العلاقات الشخصية أو في بيئة العمل، حيث يؤدي إلى التكبر، العناد، وعدم القدرة على الاعتراف بالأخطاء.

في هذا الفصل، سنتناول مفهوم الإيجو، أنواعه، أسبابه، وأثره السلبي على الفرد وحياته الاجتماعية. كما سنتطرق إلى كيفية التخلص من الإيجو أو على الأقل تقليل تأثيره السلبي علينا، من خلال ممارسات عملية، وتطوير التواضع، والتفكير في النفس.

بالإضافة إلى ذلك، سنستدل بآيات من القرآن الكريم وأحاديث نبوية شريفة، لنفهم كيف تناول الإسلام هذه الصفة، وكيف يمكننا العمل على تهذيب النفس والتخلص من الإيجو بطريقة تحقق لنا التوازن والسلام الداخلي.

تعريف الإيجو

الإيجو هو الصورة التي يكونها الشخص عن نفسه، وهو يظهر من خلال أفعاله، أقواله، ومشاعره تجاه ذاته. أحياناً يكون الإيجو مجرد انعكاس معاكس لتجارب الطفولة والصدمات التي تعرض لها الشخص في صغره، حيث يتخذ قناعاً دفاعياً يخفي تحته إحساسه العميق بعدم الاستحقاق أو النقص.

على سبيل المثال، طفل كان يتعرض للنقد المستمر من والديه ويُوصف بأنه فاشل دراسياً، قد يُصاب بصدمة عدم الاستحقاق، مما يجعله عندما يكبر يرتدي قناع الشخص العالم، ويحاول طوال الوقت إثبات معرفته بكل شيء. لكنه في الحقيقة لا يثق بنفسه داخلياً، وعند التعامل معه، قد يبدو مغروراً، لكنه في الواقع يعاني من عدم الثقة بالنفس، ويحاول تعويض ذلك بالإيجو.

الإيجو يجعل الشخص يركز على ذاته فقط، يحاول فرض رأيه، ويسعى إلى إثبات أنه أفضل من الآخرين. قد لا يكون واضحاً دائماً، لكنه يتجلى في مواقف مثل:

- التفاخر المستمر بالنجاحات.
- الغرور والتكبر على الآخرين.

• رفض مشاركة الآخرين أو الاعتراف بهم.

وهنا يمكن أن نطلق عليه "الأنا المزيفة"، لأنه مجرد قناع دفاعي ارتداه الشخص نتيجة لأساليب التربية الخاطئة أو النقد القاسي الذي تعرض له في طفولته. عندما يسيطر الإيجو على الشخص، فإنه يخلق عالماً خاصاً به، يجعله بعيداً عن الواقع وعن الناس من حوله. هذا يؤدي إلى: تدهور العلاقات العائلية والاجتماعية بسبب عدم القدرة على التواضع أو الاعتراف بالأخطاء. رفض النصيحة أو النقد، لأن الشخص المصاب بالإيجو العالي يرى دائماً أنه على صواب. إعاقة النمو الشخصي، حيث يمنع الإيجو الشخص من تطوير نفسه، لأنه يرفض الاعتراف بوجود أي خطأ يحتاج إلى تصحيح.

الإيجو يمكن أن يكون حاجزاً يمنع الإنسان من تحقيق السلام الداخلي والتطور الحقيقي، لذا من المهم التعرف عليه والعمل على تقليعه، للوصول إلى حالة من التوازن النفسي والتواضع.

أنواع الإيجو وتأثيره على الشخصية:

1. **الإيجو الجبري (التفاخر):** هذا النوع يجعل الشخص دائم السعي لإثبات تفوقه على الآخرين. تجده يتفاخر بشكل مبالغ فيه بإنجازاته، مظهره، أو حياته الشخصية، حتى وإن لم يكن هناك داعٍ لذلك. يحاول إثبات أنه الأفضل

دائمًا، سواء من خلال حديثه المستمر عن نجاحاته أو محاولته إبراز نفسه على حساب الآخرين. غالبًا ما يكون هذا نابغًا من عدم الأمان الداخلي، فيحاول تعويضه بالمبالغة في تقدير ذاته أمام الآخرين.

2. **الإيجو الدفاعي (الإنكار):** يظهر هذا النوع عندما يرفض الشخص الاعتراف بأخطائه أو إخفاقاته. بدلاً من مواجهة الحقيقة وتحمل المسؤولية، يبحث عن تبريرات دائمة، أو ينكر تمامًا أنه كان مخطئًا. هذا النوع يجعله عنيدًا وغير قادر على التعلم من تجاربه، لأنه يفضل الدفاع عن نفسه على حساب التطور الشخصي.

3. **الإيجو الضعيف (الشعور بالدونية):** على عكس التفاخر، هناك أشخاص يعانون من مشاعر النقص والدونية، فيظهر الإيجو لديهم على هيئة بحث دائم عن رضا الآخرين. هؤلاء الأشخاص يشعرون بأنهم أقل من غيرهم، ويفقدون الثقة في أنفسهم، مما يجعلهم بحاجة مستمرة إلى تأكيد قيمتهم من الآخرين. قد يحاولون إرضاء الجميع على حساب أنفسهم، أو يكونون حساسين جدًا لأي نقد، حتى لو كان بناءً.

4. **الإيجو العدواني (الغضب والتحدي):** بعض الأشخاص عندما يشعرون بعدم التقدير أو أنهم في وضع أقل من الآخرين، يظهر الإيجو لديهم في صورة عدوانية أو غضب. تجدهم سريعو الانفعال، يتخذون موقفًا

هجومياً في أي نقاش، ويحاولون فرض رأيهم بالقوة أو التقليل من الآخرين حتى يثبتوا أنهم ليسوا ضعفاء. هذا النوع من الإيجو غالباً ناتج عن تراكم مشاعر الإحباط أو الفشل التي لم يتم التعامل معها بشكل صحي.

أهمية التخلص من الإيجو

1. تحقيق السلام الداخلي: يؤدي الإيجو إلى اضطرابات داخلية وقلق مستمر، إذ يعيش الشخص ذو الإيجو العالي في صراع دائم مع نفسه ومع الآخرين، نتيجة رغبته المستمرة في إثبات عكس الصفات السلبية التي وُصف بها خلال طفولته، دون وعي منه. وبالتالي، تجده في حالة من الانشغال الدائم بمظهره أمام الآخرين، وكأنه يخوض معركة لإثبات ذاته. أما التخلص من الإيجو، فيمنح الإنسان سلاماً نفسياً عميقاً، ويجعله يعيش في انسجام مع ذاته ومع من حوله، بعيداً عن محاولات إثبات ما لا يحتاج إلى إثبات.
2. تحسين العلاقات: تكون العلاقات أكثر صحة وتوازناً عندما يتحلى الإنسان بالتواضع واحترام الآخرين. فالتخلص من الإيجو يمكّن الشخص من التواصل بشكل أكثر صدقاً وانفتاحاً، كما يجعله أكثر تفهماً وتعاطفاً.

مع الآخرين. وهذا لا يسهم فقط في تعزيز العلاقات، بل يجعلها أيضاً أكثر نقاءً وصدقاً، حيث يتعامل الشخص مع الآخرين بحقيقته دون تصنع أو تكلف.

3. **التواضع والتعلم المستمر:** عندما يتخلص الإنسان من الإيجو، يصبح أكثر استعداداً للتعلم والتطور. فالذي لا يتشبث برأيه بلا مبرر، يتيح لنفسه فرصة حقيقية للنمو، من خلال الاستفادة من خبرات الآخرين وتقبل النقد والآراء المختلفة. وهذا التواضع هو الركيزة الأساسية للنجاح، سواء في الحياة الشخصية أو المهنية.

4. **تحقيق الرضا الداخلي:** يمنح التخلص من الإيجو الإنسان إحساساً عميقاً بالرضا عن نفسه، ليس لأنه يرى نفسه أفضل من غيره، بل لأنه متصالح مع ذاته، ولا يعيش في حالة دائمة من القلق بشأن رأي الآخرين فيه. وهذا الرضا الداخلي هو المفتاح الحقيقي للسعادة والراحة النفسية، لأنه يجعل الشخص أكثر تركيزاً على ذاته وتطوره، بدلاً من الانشغال بالمظاهر الخارجية أو نظرة الآخرين إليه.

كيفية التخلص من الإيجو وتحقيقه

1. **التواضع في الأقوال والأفعال:** أول خطوة للتخلص من الإيجو هي تعلم التواضع، فلا حاجة دائمة لإظهار أننا أفضل من غيرنا أو البحث عن التقدير المستمر من الآخرين. التواضع في التعامل مع الناس هو الطريق الأول للحد من تأثير الإيجو، كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "(من تواضع لله رفعه)" رواه مسلم.
2. **قبول النقد والتعلم منه:** يجب أن نتعلم الاستماع إلى الآخرين، خصوصاً إذا كانوا يقدمون لنا نصيحة أو نقداً بناءً. الشخص الذي لا يخضع لسيطرة الإيجو يستطيع تقبل النقد دون أن يشعر بالإهانة أو التهديد. كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: "الدين النصيحة" (رواه مسلم)، مما يعني أن علينا أن نكون منفتحين على تصحيح أخطائنا والاستفادة من تجارب الآخرين.
3. **الاعتراف بالأخطاء والتعلم منها:** جميعنا نخطئ، لكن القدرة على الاعتراف بالخطأ والتعلم منه هي دليل على القوة الحقيقية. الاعتراف بالخطأ يعد خطوة كبيرة في التخلص من الإيجو، لأن الشخص المتشبهت بإيجوه يجد صعوبة في مواجهة أخطائه، مما يجعله في صراع دائم مع نفسه ومع الآخرين.

4. **التفكر في النعم:** من الضروري التركيز على النعم التي نملكها بدلاً من الانشغال بما نفتقده. عندما نشعر بالامتنان لله على عطايه، نقلل من مشاعر الطمع والتفاخر. كما قال الله سبحانه وتعالى: "وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" (إبراهيم: 7). فالشكر لله يساعدنا على التحرر من الإيجو، والعيش برضا وسكينة.
5. **الابتعاد عن المقارنات:** المقارنة بالأخرين من أكثر الأمور التي تعزز الإيجو، لذا من الضروري أن ندرك أن لكل شخص رحلته وظروفه الخاصة. فالمقارنة تجعل الإنسان إما يشعر بالنقص أو يقع في الغرور، وكلا الأمرين يزيدان من تأثير الإيجو السلبي. الابتعاد عن المقارنات هو إحدى الطرق الفعالة لتحرير النفس من الإيجو، مصداقاً لقول النبي صلى الله عليه وسلم: "ارض بما عندك تكن أغنى الناس".
6. **ممارسة السكينة والتأمل:** من أفضل الطرق لتقليل تأثير الإيجو هي ممارسة التأمل والذكر بشكل يومي. عندما نهدي أفكارنا ونتقرب من الله عز وجل، نشعر بالطمأنينة والسكينة، مما يساعدنا على التحرر من الأفكار المرتبطة بالإيجو، ويجعلنا أكثر اتزاناً نفسياً وروحياً.

**ويجب ألا ننسى أن الإيجو والكبر صفات سيئة ومميتة للقلب،
فلا تنس يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب
سليم.**

**وقوله صلي الله عليه وسلم "إن الله لا ينظر إلى صوركم ولا
إلى أموالكم ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم" (رواه مسلم).
هذا الحديث يؤكد على أهمية التواضع وأن القيمة الحقيقية
للإنسان ليست بمقدار ماله أو صورته التي لم يخلقها لنفسه
أصلاً، بل بإيمانه وتقواه وعمله الصالح وقلبه السليم.**

خاتمة

لذلك، يا صديقي، لن تكون من أهل الفرقة الناجية إلا بعد التخلص من الإيجو، فهو خطوة جوهرية نحو تحسين حياتك النفسية والاجتماعية. عندما تتحرر من تأثير الإيجو، ستتمكن من عيش حياة حقيقية وواقعية، مليئة بالتواضع، والرضا، والقدرة على التغيير والنمو.

من خلال التحلي بالتواضع، والاعتراف بالأخطاء، والابتعاد عن المقارنات، ستصل إلى السلام الداخلي، وتسير بثبات في طريق الحق والرضا، حيث يصبح قلبك أكثر طمأنينة، وعقلك أكثر وضوحًا، وحياتك أكثر توازنًا وسعادة.

6) عدم التعلق**مقدمة**

في حياتنا، نمر جميعاً بمواقف تجعلنا نتعلق بأشياء معينة، أو بأشخاص، أو حتى بأفكار وممارسات محددة. هذا التعلق يجعل الإنسان يعتمد على عوامل خارجية ليشعر بالراحة أو الأمان. لكن الحقيقة هي أن التعلق المفرط قد يكون مصدرًا للألم والمعاناة، لأنه يمنحنا شعورًا زائفًا بالأمان، وفي الوقت ذاته يجعلنا أسرى لأشخاص أو أشياء لا نملك السيطرة عليها.

في هذا الفصل، سنتناول مفهوم التعلق، أنواعه، أسبابه، وتأثيره على حياتنا، بالإضافة إلى كيفية التحرر منه، لنتمكن من عيش حياة أكثر راحة وسلامًا داخليًا، بعيدًا عن المشاعر المقيدة التي تستنزف طاقتنا وتعيق نمونا.

تعريف التعلق

التعلق هو ارتباط مفرط بشيء أو شخص لدرجة تجعل الإنسان غير قادر على تخيل حياته بدونه. ينشأ لدى الشخص شعور قوي بالعجز عن الاستمرار دون هذا الشيء أو ذلك الشخص، مما يجعله مرهونًا به نفسيًا وعاطفيًا.

قد يكون التعلق بأشياء مادية، مثل المال أو الممتلكات، أو بأشخاص، كالعائلة، الأصدقاء، أو الشريك العاطفي، أو حتى بأفكار ومعتقدات يصعب عليه التخلي عنها أو تغييرها.

والتعلق ليس دائماً واضحاً أو مباشراً، فقد يكون خفياً وغير ملحوظ، كما في حالة الشخص الذي يربط نجاحه أو قيمته الذاتية بتحقيق هدف معين، معتقداً أنه لن يكون سعيداً أو مكتملاً إلا عند الوصول إليه.

في النهاية، يؤدي التعلق إلى مشاعر مضطربة وعدم استقرار نفسي، حيث يشعر الإنسان بعدم الأمان المستمر، معتقداً أنه لن يتمكن من العيش بسلام إلا إذا كان ذلك الشيء أو الشخص موجوداً في حياته.

أنواع التعلق

1. **التعلق بالأشخاص:** يُعد هذا النوع الأكثر شيوعاً، حيث يظهر في العلاقات الإنسانية عندما يرتبط الشخص بآخر بشكل مفرط، إلى درجة تجعله غير قادر على تخيل حياته بدونه. قد يكون هذا التعلق عاطفياً بالشريك، أو أسرياً بأحد أفراد العائلة. وعندما يواجه هذا الشخص أي تحدٍ أو ضغط في العلاقة، تصبح مشاعره غير مستقرة، فيشعر بالخوف، القلق، والتوتر، وقد تتطور

هذه المشاعر إلى الغضب والانفعال الزائد، نتيجة خوفه العميق من فقدان أو التغيير.

2. **التعلق بالأشياء المادية:** في بعض الأحيان، يرتبط الإنسان بالماديات بشكل مبالغ فيه، مثل المال، السيارة، أو المنزل، معتقداً أن السعادة والنجاح لا يمكن تحقيقهما إلا بامتلاك هذه الأشياء. يؤدي هذا النوع من التعلق إلى ضغط داخلي كبير، لأنه يجعل الإنسان مرهوناً بأمور قد لا يستطيع التحكم فيها على المدى الطويل، مما يجعله في حالة من القلق الدائم والخوف من فقدان.

3. **التعلق بالأفكار والمعتقدات:** يظهر هذا النوع عندما يتمسك الشخص بفكرة أو معتقد معين إلى درجة رفض أي رأي مخالف، سواء كانت هذه المعتقدات دينية، اجتماعية، أو شخصية. التعلق بالأفكار يجعل الشخص غير قادر على التطور أو تقبل وجهات نظر جديدة، مما يؤدي إلى انغلاقه الذهني وشعوره الدائم بأنه على صواب مطلق، مما قد يعوقه عن التعلم والاستفادة من تجارب الحياة.

4. **التعلق بالماضي:** أحياناً يعيش الإنسان مرتبطاً بتجارب أو مواقف من الماضي، مثل ذكريات الطفولة أو علاقات سابقة، مما يجعله غير قادر على الاستمتاع بالحاضر أو التخطيط للمستقبل. التعلق بالماضي يجعله عالماً في

دائرة من الندم أو الحزن المستمر، ويمنعه من المضي قدماً نحو حياة أكثر توازناً وسعادة.

أهمية عدم التعلق

1. **تحقيق السلام الداخلي:** عندما لا يكون الإنسان مرتبطاً بشكل مفرط بأي شيء خارجي، فإنه يشعر بالسلام الداخلي والطمأنينة. فالتعلق يولد التوتر النفسي المستمر، لأن الشخص يصبح في حاجة دائمة لشيء معين ليحس بالراحة. أما عند التحرر من التعلق، يصبح الإنسان أكثر توازناً وسعادة، لأنه لم يعد يربط سعادته أو استقراره بأي عامل خارجي.

2. **الاستقلالية:** عدم التعلق يمنح الإنسان استقلالية حقيقية عن الظروف والأشخاص. فعندما يكون الشخص متزناً نفسياً وغير معتمد على شيء واحد، يشعر بالسعادة أو النجاح، يصبح أكثر شجاعة في مواجهة الحياة. هذا الاستقلال الذاتي يمكنه من التكيف مع أي وضع جديد دون الشعور بالضعف أو الانهيار.

3. **المرونة في التغيير:** التعلق يجعل الإنسان متصلباً في آرائه وأفكاره وسلوكياته، مما يعيقه عن التطور. أما عندما يكون متحرراً من التعلق، يصبح أكثر مرونة في مواجهة التغييرات وقبول التحديات الجديدة. هذه

المرونة تجعله أكثر قدرة على التكيف مع الصعوبات دون أن تؤثر عليه بشكل سلبي، مما يعزز استقراره النفسي والعاطفي.

4. **التخلي عن الخوف:** الخوف من فقدان الشيء أو الشخص الذي نتعلق به بشدة هو أحد الأسباب الرئيسية للمعاناة النفسية. لكن عندما نتحرر من التعلق، نشعر بالحرية الداخلية، ونصبح قادرين على العيش بطمأنينة، دون الخوف المستمر من فقدان أمر معين. وهذا يمنحنا راحة نفسية أعمق وقدرة أكبر على الاستمتاع بالحياة كما هي.

كيفية التخلص من التعلق

1. **التوكل على الله:** أول خطوة للتخلص من التعلق هي التوكل على الله سبحانه وتعالى، واليقين بأنه الرازق والمدبر لكل شيء في حياتنا. عندما ندرك أن كل شيء في الدنيا بيد الله، نتوقف عن التعلق بالأشخاص أو الأشياء المادية. يقول الله تعالى: ("وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ") "الطلاق": 2.

2. **التركيز على الحاضر:** لا ينبغي للإنسان أن يكون منشغلاً بالماضي أو قلقاً بشأن المستقبل لدرجة تمنعه من

الاستمتاع باللحظة الحالية. التركيز على الحاضر هو مفتاح السعادة والطمأنينة. قال النبي صلى الله عليه وسلم:

"لا يُدْعُ الْمُؤْمِنُ مِنْ جُرِّ مَرَّتَيْنِ" (رواه مسلم)، أي أن علينا التعلم من الماضي، لكن دون أن نبقى عالقين فيه.

3. **التواضع:** التواضع يجعل الإنسان راضياً بما قسمه الله له، فلا يكون متعلقاً بالمال، المكانة الاجتماعية، أو أي شيء مادي زائل. التواضع هو الطريق للتحرر من التعلق بما لا يستحق، وجعل القلب معلقاً فقط بالله وثواب الآخرة.

4. **قبول التغيير:** التعلق يجعل الإنسان متصلباً في آرائه وقراراته، مما يصعب عليه التكيف مع الحياة. لذا، من المهم أن نتعلم قبول التغيير والتعامل معه بمرونة. عندما نتقبل التغيير، نستطيع العيش بسلام داخلي دون مقاومة غير مجدية لما لا يمكننا التحكم فيه.

5. **إدارة المشاعر والتفكير الإيجابي:** لا ينبغي للإنسان التعلق بالمشاعر السلبية أو الأفكار المحبطة، لأنها تستنزف طاقته وتجعله حبيساً لها. عندما نتعلم توجيه أفكارنا ومشاعرنا نحو الإيجابية، نتحرر من التعلق بكل ما هو سلبي في حياتنا. وكما قال النبي صلى الله عليه

وسلم:

"(تفاءلوا بالخير تجدوه) "رواه مسلم.

6. **الانشغال بالأهداف الشخصية:** من أفضل الطرق للتخلص من التعلق هي الانشغال بتطوير الذات وتحقيق الأهداف الشخصية. عندما نركز على تحقيق طموحاتنا وبناء مستقبلنا، نصبح أقل تعلقاً بالأشياء المادية أو الأشخاص الذين لا يضيفون أي قيمة لحياتنا.
7. **الاستعانة بالذكر والدعاء:** الذكر والدعاء هما أقوى وسيلة للجوء إلى الله في كل وقت. عندما يكون الإنسان قريباً من الله، يشعر بالطمأنينة ويتحرر من التعلق الدنيوي. فالشخص المتعلق يبحث دائماً عن الأمان، وقلبه يمتلئ بمشاعر الخوف والقلق والتوتر، وكل هذه المشاعر يتم شفاؤها بذكر الله، كما قال تعالى:
- "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" الرعد: 28.

خاتمة

التعلق يُعد أحد أكبر الأسباب التي تؤدي إلى المعاناة النفسية، حيث يجعل الإنسان أسيراً لأشياء أو أشخاص أو أفكار يعتقد أنه لا يستطيع العيش بدونها. لكن عندما نتحرر من التعلق المفرط، نتمكن من عيش حياة أكثر توازناً وسلاماً داخلياً، ونصبح أكثر مرونة في مواجهة التغيرات والتحديات.

مفاتيح التخلص من التعلق تتمثل في التوكل على الله، ذكره الدائم، واستحضار أسمائه وصفاته في القلب واللسان، بالإضافة إلى التواضع، قبول التغيير، والتركيز على الحاضر. هذه العوامل تساعد الإنسان على التحرر من القيود النفسية التي تسببها الأفكار السلبية والتعلق الزائد، مما يجعل حياته أكثر راحة وسكينة، بعيداً عن الضغوطات والهموم.

أما التعلق الصحي الوحيد الذي يجب أن يكون في حياة الإنسان، فهو التعلق بالله عز وجل وحده لا شريك له، لأنه الباقي المطلق، والدائم الذي لا يفنى، بينما كل ما سواه إلى زوال. لذا، تذكر دائماً: "تعلق الفاني بالفاني يفنيه، وتعلق الفاني بالباقي الدائم سبحانه عز وجل يبقيه."

(7) عدم جلد الذات**مقدمة**

الأشخاص الذين يعانون من جلد الذات يمرون بحالة نفسية صعبة، حيث يشعرون بعدم القدرة على مسامحة أنفسهم على أخطاء مضت أو قرارات خاطئة اتخذوها في الماضي. هذا الشعور المستمر بالذنب وتأنيب الضمير قد يؤدي إلى الإرهاق النفسي، وانخفاض تقدير الذات، والشعور بعدم الاستحقاق.

في هذا الفصل، سنتناول معنى جلد الذات، أنواعه، أسبابه، وتأثيره السلبي على الإنسان. كما سنتعلم كيفية التعامل معه والتحرر من قيوده، حتى نتمكن من عيش حياة أكثر توازناً وسلاماً نفسياً.

بالإضافة إلى ذلك، سنستدل بآيات قرآنية وأحاديث نبوية تساعدنا على فهم أهمية التسامح مع الذات، وكيف يمكن لهذا التسامح أن يؤثر إيجابياً على حياتنا، ويمنحنا فرصة للنمو والتطور بدلاً من الغرق في مشاعر الذنب والندم.

تعريف جلد الذات

جلد الذات هو حالة نفسية قاسية يمر بها الشخص عندما يبدأ بمعاقة نفسه داخلياً بسبب أخطاء ارتكبها في الماضي أو قرارات لم تكن صائبة. في هذه الحالة، يكون الإنسان قاسياً جداً على نفسه، مما يجعله يعيش في شعور دائم بالذنب والندم، غير قادر على مسامحة ذاته.

هذا الشعور المستمر يجعل الشخص يشعر بعدم القيمة ويؤثر سلباً على حالته النفسية وحياته بشكل عام. وغالباً ما يدخل الأشخاص الذين يعانون من جلد الذات في دائرة مغلقة من تأنيب الضمير، حيث يشعرون أنهم غير قادرين على التحرر من هذا الإحساس المؤلم.

لكن الحقيقة أن جلد الذات لا يساعد الإنسان على التغيير أو النمو، بل على العكس، يعرقله ويضع في طريقه المزيد من العقبات. لأن الطاقة السلبية الناتجة عن جلد الذات تغذي قوى الظلام، ممثلة في وساوس إبليس وأعدائه، بل وحتى قرينه، مما يمنحهم قوة أكبر لإبقائه في حالة من السلبية وعدم التحرر. فبدلاً من أن يسعى الشخص إلى إصلاح نفسه والمضي قدماً، يصبح أسيراً لهذه الطاقات التي تمنعه من الشفاء والتغيير الإيجابي.

أنواع جلد الذات

1. **جلد الذات بسبب الفشل:** يظهر هذا النوع عندما يشعر الشخص بأنه لم يحقق أهدافه في العمل أو الحياة الشخصية، مما يجعله يعتقد أنه غير قادر على تحمل المسؤولية أو أنه غير كفء. هذا الشعور يولّد مشاعر قوية من الحزن والإحباط والندم، وقد يدفعه إلى التقليل من قيمته الذاتية بدلاً من التركيز على كيفية التعلم من التجربة والمضي قدماً.
2. **جلد الذات بسبب الأخطاء الماضية:** يحدث هذا النوع عندما يجد الشخص صعوبة في مسامحة نفسه على قرارات أو تصرفات خاطئة ارتكبها في الماضي. قد يكون قد اتخذ قرارات غير صائبة في علاقاته الشخصية أو في عمله، ثم يبدأ في لوم نفسه باستمرار، مما يجعله عالماً في دائرة من الندم المستمر دون قدرة على المضي قدماً.
3. **جلد الذات بسبب المقارنة بالآخرين:** يحدث هذا عندما يقارن الشخص نفسه بالآخرين ويشعر بأنه أقل شأنًا منهم. تؤدي هذه المقارنة إلى إحساس عميق بالفشل والإحباط، حيث يبدأ في لوم نفسه على عدم تحقيق نفس مستوى النجاح أو السعادة الذي يراه عند الآخرين، متجاهلاً ظروفه الفريدة ورحلته الخاصة.

4. جلد الذات بسبب الشعور بعدم الجدارة: يظهر هذا النوع عندما يكون لدى الشخص إحساس داخلي بأنه لا يستحق السعادة أو النجاح. فهو دائماً ما يشعر بأنه غير كفاء، أو غير جدير بالفرص التي يحصل عليها، مما يدفعه إلى التقليل من شأن نفسه، والعيش في حالة دائمة من الندم والشك في قدراته، مما يعيق تقدمه وتطوره في الحياة.

أهمية عدم جلد الذات

1. يساعد في التغيير الإيجابي: عندما يتوقف الإنسان عن جلد ذاته، يصبح لديه فرصة أكبر للتركيز على التطوير والنمو. بدلاً من الانشغال بتأنيب نفسه، يبدأ في الاستفادة من أخطائه، والتفكير في كيفية التحسن وتطوير ذاته، مما يجعله قادراً على الخروج من دوامة اللوم المستمرة.

2. يحسن الصحة النفسية: التخلص من جلد الذات يساهم بشكل كبير في تحسين الصحة النفسية، حيث يقلل من الاكتئاب والقلق اللذين قد ينتجان عن اللوم المستمر للنفس. الشخص الذي يسامح نفسه يعيش في سلام داخلي، مما يجعله أكثر راحة واسترخاء في حياته اليومية.

3. **يعزز الثقة بالنفس:** عندما يتوقف الإنسان عن جلد ذاته، يبدأ في الإيمان بقدراته، ويشعر بأنه قادر على التغيير والنمو. وهذا يعزز تقديره لذاته، ويجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات بثقة وإيجابية.
4. **يساعد على التعايش مع الفشل:** الفشل جزء طبيعي من الحياة، ومن الضروري أن نتعلم كيف نتعامل معه دون أن نجلد أنفسنا بسببه. عندما ندرك أن الفشل ليس النهاية، بل هو جزء من التجربة الإنسانية، نصبح أكثر قدرة على التعافي والتقدم، ونحافظ على مرونتنا النفسية واستعدادنا للمحاولة مجددًا.

كيفية ممارسة عدم جلد الذات وتحقيقه

1. **التسامح مع النفس:** الخطوة الأولى نحو التخلص من جلد الذات هي تعلم التسامح مع النفس. علينا أن ندرك ونتقبل أننا بشر معرضون للخطأ، وأن هذه الأخطاء جزء لا يتجزأ من عملية التعلم والنمو. عدم تقبل هذه الحقيقة قد يكون نوعاً من ممارسات الإيجو السلبية، حيث يشير إلى الكبر والغرور، وكأن الشخص يرفض الاعتراف بضعفه البشري. لذلك، يا صديقي، تقبل أخطائك، تحمل مسؤوليتها، واسع لتصحيحها والتوبة عنها بكل رحابة صدر. هذه الأخطاء ليست إلا جزءاً من

رحلتك الأرضية، ولا يعني ذلك أنك مدعو للارتكاب الأخطاء، بل أنك بحاجة إلى الرحمة والرفق بنفسك، واللجوء إلى الله ليعينك على تصحيحها والتخلص منها. كما جاء في الحديث النبوي: "(كل بني آدم خطأ، وخير الخطائين التوابون) رواه الترمذي. لذا، اغفر لنفسك، واعلم أنك تستحق فرصة ثانية وفرصاً أخرى للنمو والتحسين.

2. **التوقف عن المقارنة:** المقارنة بالآخرين من أكثر الأمور التي تعزز جلد الذات، حيث تجعل الشخص يرى نفسه دائماً في موضع أقل. علينا التوقف عن مقارنة حياتنا بحياة الآخرين، لأن لكل شخص ظروفه وتحدياته الفريدة. عندما نتحرر من المقارنة، سنشعر بالسلام الداخلي ونتمكن من التركيز على تحسين حياتنا الشخصية، بدلاً من الانشغال بما لدى الآخرين.

3. **التركيز على الجوانب الإيجابية:** بدلاً من الانشغال بأخطاء الماضي أو السلبيات، علينا تدريب أنفسنا على التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتنا. عندما نُعيد النظر في إنجازاتنا وما نملكه من نعم، نصبح أكثر امتناناً ورضاً، مما يقلل من مشاعر اللوم والتأنيب المستمر، ويفتح المجال للنمو الشخصي.

4. **طلب المغفرة من الله:** في الإسلام، المغفرة هي أساس الشفاء النفسي. عندما نتوجه إلى الله بطلب المغفرة،

نشعر بالراحة والطمأنينة، لأننا نوقن أن الله غفور رحيم كما قال تعالى: "وَمَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ" (آل عمران: 135). تذكر دائماً أن رحمة الله أوسع من أي خطأ ارتكبته، وعندما نطلب المغفرة بصدق، فإننا نمح أنفسنا فرصة للتصالح مع ذاتنا، مما يقلل من مشاعر الندم ويمنحنا السلام الداخلي.

5. التفكير الإيجابي: علينا تغيير طريقة تفكيرنا ورؤية الأمور من زاوية أكثر إيجابية. عندما نمارس التفكير الإيجابي تجاه أنفسنا وحياتنا، نصح أكثر قدرة على مواجهة التحديات وقبول ذاتنا بسلام. التفكير الإيجابي ليس تجاهلاً للواقع، بل وسيلة لإعادة برمجة العقل ليرى الأمور من منظور أكثر تفاؤلاً وقوة، مما يساعدنا على المضي قدماً بثقة.

استدلال بآيات قرآنية وأحاديث نبوية

1. الآية الكريمة: "وَمَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ" (آل عمران: 135).

هذه الآية توضح أن الله سبحانه وتعالى هو الغفور الرحيم، وهذا يحثنا على طلب المغفرة من الله والتوقف عن جلد أنفسنا بسبب الأخطاء.

2. الحديث النبوي: "إِنَّ اللَّهَ يَقْبَلُ تَوْبَةَ عَبْدِهِ مَا لَمْ يُغْرِزْ"
(رواه مسلم).
هذا الحديث يبين لنا أن الله سبحانه وتعالى يقبل توبة عبده في أي وقت، مما يعطينا الأمل مهما أخطأنا.

خاتمة

التخلص من جلد الذات هو خطوة أساسية نحو تحقيق السلام الداخلي والنمو الشخصي. عندما نتعلم كيف نسامح أنفسنا، نصبح قادرين على العيش بأمل وثقة في الله، متحررين من قيود الندم واللوم المستمر.

علينا أن ندرك أننا لسنا ملزمين بالبقاء في دائرة الندم، بل إننا مسؤولون عن التعلم من أخطائنا والمضي قدماً نحو مستقبل أكثر إشراقاً. في النهاية، الرضا عن النفس، والتسامح الداخلي، والمغفرة هي المفاتيح التي تساعدنا على عيش حياة أكثر توازناً وسعادة، وتحقيق السلام النفسي العميق.

8) عدم الحكم على الأشخاص**مقدمة**

في حياتنا اليومية، نلتقي بأشخاص مختلفين ونشاهد تصرفات وسلوكيات متنوعة. في بعض الأحيان، نشعر بالحاجة إلى إصدار الأحكام على الآخرين، سواء كانت إيجابية أو سلبية. ولكن الحقيقة هي أن الحكم على الآخرين غالباً ما يكون غير عادل، لأننا لا نعلم الظروف المحيطة بهم أو الأسباب الحقيقية وراء تصرفاتهم.

في هذا الفصل، سناقش مفهوم عدم الحكم على الأشخاص، وأهمية هذه الفكرة في حياتنا اليومية، وكيف يمكننا ممارستها وتطبيقها عملياً. سنستعرض أيضاً آيات قرآنية وأحاديث نبوية تؤكد على ضرورة الامتناع عن التسرع في الحكم على الناس، لأن الله وحده هو العليم بباطن الأمور، وما يظهر لنا قد يكون جزءاً صغيراً فقط من الحقيقة الكاملة.

تعريف عدم الحكم على الأشخاص

عدم الحكم على الأشخاص يعني الامتناع عن إصدار الأحكام السريعة أو القاطعة على تصرفات الآخرين أو شخصياتهم دون فهم حقيقتهم أو معرفة الظروف التي مروا بها. عندما نحكم

على شخص بسرعة، فإننا نخاطر بالوقوع في سوء التقدير، وربما نظلم الآخرين بافتراضات غير صحيحة.

كل فرد لديه خلفية وتجارب مختلفة ساهمت في تشكيل شخصيته وسلوكياته، لذلك لا يمكننا فهم تصرفاته دون معرفة السياق الكامل لحياته.

عدم التسرع في الحكم يمنحنا حياة أكثر هدوءًا وسلامًا نفسيًا، كما يساعدنا على بناء علاقات أقوى وأكثر تفهمًا مع الآخرين، حيث نتعامل معهم بعقلية منفتحة واحترام دون افتراضات مسبقة.

أنواع الحكم على الأشخاص

1. **الحكم الظاهر:** هذا النوع من الأحكام يعتمد على التصرفات والمظاهر الخارجية للشخص، مثل أسلوب كلامه أو مظهره. فقد نحكم عليه بشكل سلبي لأنه لا يرتدي زيًا معينًا أو لا يتصرف وفق معاييرنا الخاصة، دون أن نعرف خلفيته الحقيقية أو دوافعه. مثل هذه الأحكام قد تكون سطحية وظالمة، لأنها لا تأخذ في الاعتبار الجوهر الحقيقي للإنسان.

2. **الحكم بناءً على التوقعات الشخصية:** أحيانًا نصدر أحكامًا على الآخرين استنادًا إلى توقعاتنا وآرائنا الشخصية،

فمثلاً، عندما نحمل فكرة مسبقاً عن مجموعة معينة من الناس أو ثقافة معينة، نبدأ في إسقاط هذه التوقعات عليهم ونفترض أنهم يجب أن يكونوا بطريقة معينة. هذا النوع من الحكم يجعلنا نتعامل مع الآخرين بقوالب نمطية، مما يحد من قدرتنا على فهمهم بشكل صحيح.

3. **الحكم بناءً على الانطباع الأول:** يحدث هذا النوع عندما نلتقي بشخص لأول مرة ونبني حكماً نهائياً عليه بناءً على أول انطباع كوّنناه عنه. لكن الحقيقة أن الانطباع الأول ليس دائماً دقيقاً، لأنه غالباً ما يكون إسقاطاً منا على الآخر، حيث نراه من خلال تجاربنا وأفكارنا ومشاعرنا الشخصية، وليس كما هو في حقيقته الفعلية. وهذا يجعلنا نحكم عليه بناءً على تصوراتنا، لا على شخصيته الحقيقية، متناسين أن لكل شخص قصة وتجربة مختلفة تماماً.

4. **الحكم بناءً على تصرفات الماضي:** في بعض الأحيان، نستمر في إصدار الأحكام على شخص بناءً على أخطائه أو تصرفاته في الماضي، دون أن نعطيه فرصة للتغيير أو التطور. هذا نوع من الظلم، لأن الإنسان يتغير وينضج مع الزمن، وما كان عليه في الماضي قد لا يعكس حقيقته الحالية. إن التشبث بأخطاء الماضي للحكم على الآخرين يمنعنا من رؤية التحول الإيجابي

فيهم، ويجعلنا نحرّمهم من فرصة جديدة لإثبات أنفسهم.

أهمية عدم الحكم على الأشخاص

1. تحسين العلاقات مع الآخرين: عندما نمتنع عن إصدار الأحكام السريعة على الآخرين، نتمكن من بناء علاقات قائمة على الاحترام والتفهم المتبادل. فالناس يشعرون بمزيد من الأمان والراحة عندما يدركون أننا لا نحكم عليهم بسرعة أو ننتقدهم بناءً على انطباعات سطحية. هذا يجعل التواصل أكثر عمقاً وسلاسة، ويساعد في تعزيز الثقة والاحترام في العلاقات الاجتماعية.

2. تحسين الصحة النفسية: عدم الانشغال بالحكم على الآخرين يساعدنا في التركيز على أنفسنا وتطوير ذاتنا بدلاً من الاهتمام بأخطاء الآخرين أو إصدار الأحكام السلبية عليهم. هذا يقلل التوتر والضغط النفسي الذي قد ينشأ من الانشغال المستمر بتقييم الناس ونقدهم، مما يمنحنا راحة نفسية أكبر وسلاماً داخلياً.

3. تعلم أشياء جديدة من الآخرين: عندما نتوقف عن الحكم على الآخرين ونتقبلهم كما هم، نصبح أكثر انفتاحاً لاكتشاف جوانب جديدة في شخصياتهم، مما يتيح لنا

فهم طرق تفكير مختلفة واكتساب تجارب ومعارف جديدة. هذا يجعل حياتنا أكثر تنوعاً وثراءً، ويوسع من آفاقنا الفكرية والاجتماعية.

4. **تحقيق العدالة والإنصاف:** الامتناع عن إصدار الأحكام السريعة يجعلنا أكثر عدلاً وموضوعية، حيث نحرص على التفكير بعقلانية وعدم الاعتماد على افتراضات سطحية أو غير مبنية على الحقائق. وهذا يساعد في اتخاذ قرارات أكثر إنصافاً في تعاملاتنا اليومية.

5. **التقليل من الأحكام المسبقة والتعصب:** عدم التسرع في الحكم على الأشخاص يقلل من التعصب والتحيز تجاه الآخرين، سواء كانوا من ثقافات مختلفة أو فئات اجتماعية متنوعة. هذا يعزز روح التسامح والتفاهم بين الناس، مما يساهم في بناء مجتمع أكثر وعياً وتقبلاً للاختلافات، حيث يُقدَّر الأفراد على حقيقتهم بدلاً من الحكم عليهم وفق قوالب جاهزة.

كيفية ممارسة عدم الحكم على الأشخاص

1. **التفكير قبل الكلام:** الخطوة الأولى لتجنب إصدار الأحكام المتسارعة هي التروي قبل التحدث أو اتخاذ قرار بشأن شخص معين. علينا أن نمنح أنفسنا لحظة للتفكير في الموقف، ونتساءل عن الأسباب التي قد

تكون وراء تصرف الشخص، بدلاً من التسرع في الحكم. هذا يمنحنا فرصة لرؤية الصورة بشكل أوضح وأكثر إنصافاً.

2. **محاولة فهم الشخص الآخر:** من الضروري أن نحاول التعرف على ظروف الشخص وخلفيته، وأن نستمع إلى وجهة نظره بعقل منفتح. كل شخص يحمل في داخله قصصاً وتجارب لا نعرفها، لذا من المهم أن نفتح عقولنا وقلوبنا لتفهم الآخرين بدلاً من إطلاق الأحكام السطحية عليهم.

3. **الابتعاد عن الأحكام السطحية:** من الأخطاء الشائعة الحكم على الآخرين بناءً على مظاهرهم أو انطباعنا الأول عنهم. وكما يُقال: "المظاهر خادعة"، فقد يكون الشخص الذي نحكم عليه يخفي وراءه تحديات ومعاناة لا ندركها. علينا أن نتذكر دائماً أن الحقيقة أعمق بكثير مما يظهر على السطح.

4. **الاستماع بإنصات:** الاستماع الجيد هو المفتاح لفهم الآخرين بعمق. عندما نستمع إلى شخص بتركيز واهتمام، نصح أكثر قدرة على استيعاب مشاعره وأفكاره الحقيقية، مما يقلل من إصدار الأحكام الخاطئة، ويجعلنا أكثر تعاطفاً وتفهماً.

5. **التحلي بالتواضع:** علينا أن نكون متواضعين عند تقييم الآخرين، لأننا جميعاً نخطئ ونتعلم ونتغير. ليس من

حقنا أن نصب أنفسنا قضاة على الآخرين بناءً على معاييرنا الشخصية أو توقعاتنا الخاصة. إدراكنا لهذه الحقيقة يجعلنا أكثر رحمة وتسامحاً في تعاملاتنا اليومية.

استدلال بآيات قرآنية وأحاديث نبوية

1. الآية الكريمة: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ (الإسراء: 36).

تعلمنا هذه الآية أن الإنسان لا ينبغي له أن يتبع أو يتدخل في أمر ليس لديه علم به، فغياب المعرفة الكاملة يمنعنا من إصدار الأحكام على الآخرين.

2. قوله تعالى: ﴿إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ﴾ (يوسف: 40). أي أن الحكم هو حق خاص بالله سبحانه وتعالى وحده، ولا يجوز لأحد أن يشاركه فيه، لأن ذلك يعد نوعاً من الشرك. لذا، علينا أن ندرك حدودنا وألا نتدخل في أمر قد خصه الله بنفسه.

3. الحديث النبوي: "إِذَا رَأَيْتَ رَجُلًا يُجِبُّ أَنْ يَحْسُنَ ظَنَّهُ فِي النَّاسِ، فَلَا تَحْكُمُ عَلَيْهِ." (رواه البخاري). يشجعنا هذا الحديث على إحسان الظن بالناس، ويؤكد

على ضرورة عدم التسرع في الحكم عليهم بناءً على الظواهر وحدها.

4. الآية الكريمة: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ (الحجرات: 12). تؤكد هذه الآية على أهمية تجنب سوء الظن بالآخرين، لأن الظن غالباً ما يكون مبنياً على افتراضات غير صحيحة، مما يؤدي إلى الإضرار بالعلاقات بين الناس.

خاتمة

عدم الحكم على الأشخاص هو سلوك إنساني أساسي يساهم في خلق مجتمع أكثر تسامحاً وتفاهماً. عندما نبتعد عن إصدار الأحكام السريعة، ونعطي الآخرين فرصة للتعبير عن أنفسهم، فإننا نؤسس لبيئة قائمة على الاحترام المتبادل والعدالة. قد يكون التحرر من الأحكام المتسرفة أمراً صعباً، لكنه مهارة يمكن تعلمها وتطويرها مع مرور الوقت. علينا أن نتذكر دائماً أننا لا نرى الصورة الكاملة، وأن لكل شخص ظروفه وتجربته الخاصة التي تشكل سلوكه وتصرفاته وفقاً لشخصيته. ومن هذا المنطلق، يصبح التسامح والتفهم أساساً للتعامل مع الآخرين، بدلاً من إطلاق الأحكام التي قد تكون بعيدة عن الحقيقة.

الفصل الرابع

العلاقات

مقدمة

العلاقات في حياتنا تلعب دوراً أساسياً في تشكيل توازننا الداخلي والخارجي. فهي لا تقتصر فقط على علاقاتنا مع الآخرين، بل تمتد أيضاً إلى علاقتنا بأنفسنا وعلاقتنا بالله سبحانه وتعالى.

في كل يوم، نمر بتجارب ومواقف ترتبط بعلاقاتنا المختلفة، سواء كانت مع الأسرة، الأصدقاء، زملاء العمل، أو في العلاقات العاطفية. ومع ذلك، تظل علاقتنا مع الله هي الأساس الذي يُبنى عليه كل شيء آخر في حياتنا. فكلما كانت علاقتنا بالله قوية ومتينة، انعكس ذلك على سلامنا الداخلي وقدرتنا على بناء علاقات صحية مع الآخرين ومع أنفسنا.

إذا استطعنا فهم الأسس الصحيحة للعلاقات السوية، وتمكناً من بناء علاقات متوازنة مع أنفسنا، ومع الآخرين، ومع الله، فسنتمكن من العيش في حالة من السلام النفسي والسعادة الحقيقية.

في هذا الفصل، سنتناول أهمية العلاقات السوية في حياتنا، مفهوم العلاقة الصحية وأنواعها، وكيفية بناء علاقات قوية

ومستدامة مع النفس والآخرين ومع الله . كما سنتطرق إلى طرق إدارة العلاقات والمحافظة عليها بشكل صحي ومرتزن، لضمان حياة مليئة بالاستقرار والطمأنينة.

علاقتك مع نفسك

تعريف العلاقة مع النفس:

علاقتك مع نفسك هي أهم وأول علاقة يجب أن تعمل على تطويرها، لأنها الأساس الذي تنبني عليه جميع جوانب حياتك . إذا كانت علاقتك بنفسك غير متوازنة أو غير صحية، فإن ذلك سينعكس سلباً على علاقاتك مع الآخرين، بل وحتى على علاقتك مع الله.

فعندما تكون في سلام مع ذاتك، متقبلاً لها، ومدركاً لقيمتك الحقيقية، ستتمكن من بناء علاقات أكثر استقراراً مع الآخرين، والتواصل مع الله بقلب صادق ومطمئن . على العكس، إذا كنت قاسياً على نفسك، مليئاً بالشكوك والتردد، أو تفتقد إلى تقدير ذاتك، فإن ذلك سيجعلك أكثر عرضة للتوتر في علاقاتك مع الآخرين، وأكثر بُعداً عن الشعور بالطمأنينة الروحية.

بناء علاقة صحية مع نفسك يعني أن تفهم ذاتك، تتقبل نقاط قوتك وضعفك، تعمل على تطوير نفسك دون جلد ذات أو قسوة، وتحافظ على توازنك النفسي والعاطفي. فكلما كانت علاقتك بنفسك أقوى وأكثر صحة، كلما أصبحت حياتك أكثر استقراراً وسلاماً وسعادة.

أهمية العلاقة مع نفسك:

- **السلام الداخلي:** عندما تكون علاقتك بنفسك متوازنة وصحية، ستشعر براحة نفسية وسكينة داخلية، بعيداً عن الصراعات الداخلية والقلق المستمر. هذا السلام الداخلي يساعدك على التعامل مع التحديات بثبات واتزان.
- **القدرة على التفاعل مع الآخرين:** الشخص الذي يتمتع بعلاقة قوية مع نفسه يكون أكثر وعياً واحتراماً في تعاملاته مع الآخرين. فهو قادر على التواصل بصدق، وتكوين علاقات صحية قائمة على التفاهم والتقدير المتبادل، لأنه لا يبحث عن إثبات ذاته من خلال الآخرين، بل يتعامل معهم من منطلق الثقة والتوازن.

• **الثقة بالنفس:** العلاقة الصحية مع النفس تعزز الثقة في القدرات والقرارات، حيث يصبح الشخص أكثر قدرة على اتخاذ قراراته بثبات، دون الحاجة إلى التردد أو البحث عن تأكيد من الآخرين. هذه الثقة تُمكنه من السير في الحياة بقوة وإيجابية، محققاً أهدافه دون الخوف من الفشل أو التراجع.

كيفية بناء علاقة صحية مع نفسك:

○ **القبول الذاتي:** تقبل ذاتك بعيوبها ومميزاتها: الإسلام يحثنا على التواضع وعدم الفرور، ومن أهم صور التواضع أن نعرف عيوبنا ونتقبلها بوعي. عندما تدرك نقاط ضعفك دون إنكار أو تهرب، ستتمكن من العمل على تحسينها بدلاً من إنكارها أو الشعور بالذنب تجاهها. قال الله تعالى في القرآن الكريم:

"(وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا) "النساء: 29.

○ **الاعتناء بالصحة النفسية:** صحتك النفسية هي ركيزة أساسية في علاقتك بنفسك، لذا من المهم أن تبتعد عن الأفكار السلبية، وتتعامل مع مشاعرك بأسلوب صحي ومتزن. خذ وقتاً

للراحة والاسترخاء، وحاول أن تمنح عقلك الفرصة للهدوء والتوازن بعيداً عن الضغوط المستمرة.

○ **القيام بالتأملات والتفكير:** خص وقتاً للتأمل في حياتك، قراراتك، وطموحاتك. حاول أن تحدد أهدافك بوضوح، وتسعى نحو التطور المستمر في كل جوانب حياتك، سواء على المستوى الشخصي، المهني، أو الروحي.

○ **الرضا عن الذات:** تعلم أن تكون راضياً عن نفسك، وتقدر كل النعم الموجودة في حياتك، سواء كانت كبيرة أو صغيرة. الرضا يولد راحة نفسية عميقة، ويجعلك أكثر قدرة على التعامل مع الحياة بإيجابية وتقبل، مما يفتح لك أبواب السعادة والطمأنينة.

علاقتك مع الآخرين

تعريف العلاقة مع الآخرين:

العلاقات مع الناس هي الروابط الاجتماعية التي تجمعنا بأفراد العائلة، الأصدقاء، وزملاء العمل. هذه العلاقات لها تأثير عميق على حياتنا، فهي تمدنا بالدعم العاطفي، وتساعدنا على الشعور بالانتماء والتقدير.

العلاقات الصحية تعزز الصحة النفسية والوجدانية، حيث تمنحنا الإحساس بالأمان، والتوازن العاطفي، وتساعدنا على مواجهة التحديات بثقة أكبر. فوجود أشخاص نثق بهم ونتبادل معهم المشاعر الإيجابية يجعل حياتنا أكثر راحة وسعادة، بينما قد تؤدي العلاقات السلبية إلى التوتر والضغط النفسية.

لذلك، من المهم أن نعمل على بناء علاقات متينة قائمة على الاحترام والتفاهم، وأن نحرص على الابتعاد عن العلاقات التي تستنزف طاقتنا أو تؤثر على استقرارنا النفسي.

أهمية العلاقات السوية مع الآخرين:

- **الدعم الاجتماعي:** العلاقات الصحية توفر دعماً نفسياً وعاطفياً حقيقياً، فعندما تمر بأوقات صعبة، يكون الأصدقاء والعائلة هم السند الذي تعتمد عليه. هذا الدعم يجعلك تشعر بأنك لست وحدك، ويمنحك القوة لمواجهة التحديات بثقة أكبر.
- **التعاون والمشاركة:** العلاقات السوية تعلمك فن التعاون والتفاعل مع الآخرين، سواء في الحياة اليومية أو في بيئة العمل. فالتواصل الفعال والتعاون المشترك

يعززان روح الجماعة، ويقويان القدرة على العمل بروح الفريق، مما يساهم في بناء مجتمع أكثر تناغمًا وإنتاجية.

- **السعادة والفرح:** وجود علاقات صحية ومتوازنة في حياتك يزيد من شعورك بالسعادة والانتماء. عندما تحيط نفسك بأشخاص يدعمونك، يحبونك بصدق، ويتمنون لك الخير، تشعر بالراحة النفسية، والطمأنينة، والفرح الحقيقي، مما يعزز جودة حياتك بشكل عام.

كيفية بناء علاقة صحية مع الآخرين:

- **الاحترام المتبادل:** الاحترام هو الأساس في أي علاقة صحية، فهو يمنح كل شخص مساحته ليكون نفسه بحرية واستقلالية. عندما تحترم الآخرين، فإنك تسمح لهم بالتعبير عن ذاتهم دون خوف أو قيود. كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: "لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه" (رواه البخاري)، مما يؤكد أهمية التعامل مع الآخرين بالمودة والاحترام كما نحب أن يعاملونا.

- **التواصل الجيد:** التواصل الفعّال هو مفتاح نجاح أي علاقة. فمن الضروري أن نتعلم كيفية الحديث بوضوح، والاستماع بإنصات واهتمام. عندما نستمع للآخرين بفهم وتقدير، نعزز الثقة والارتباط العاطفي في علاقاتنا، مما يجعلها أكثر قوة واستقراراً.
 - **الصدق والصرامة:** الثقة تُبنى على الصدق، ولا يمكن لعلاقة أن تستمر إن كانت مليئة بالكذب أو الخداع. العلاقات الصحية تقوم على الصراحة والوضوح، حيث يكون كل طرف قادراً على التعبير عن مشاعره بصدق دون خوف من الأحكام أو التلاعب.
 - **التسامح والعتو:** ليس الجميع سيعاملونك كما تتمنى، ولكن القدرة على التسامح والعتو تمنحك سلاماً داخلياً وقوة نفسية. عندما تتجاوز الأخطاء، فإنك تحرر نفسك من المشاعر السلبية وتعيش براحة أكثر. كما قال الله تعالى:
- "فَاَصْفَحْ عَنْهُمْ وَقُلْ سَلَامٌ" (الفرقان: 63)، مما يعكس أهمية العفو كقيمة روحية وإنسانية.
- **التعاون والتضحية:** العلاقات السوية لا تقوم فقط على الأخذ، بل تحتاج إلى العطاء والتضحية. فالمشاركة في

مساعدة الآخرين والتعاون معهم وقت الحاجة تعزز الروابط القوية وتجعل العلاقات أكثر صدقاً ودفئاً .
عندما تكون مستعداً لدعم الآخرين دون انتظار مقابل، فإنك تساهم في بناء علاقات حقيقية تستمر مع الزمن.

علاقتك مع الله

تعريف العلاقة مع الله:

علاقتك مع الله هي أعظم وأهم علاقة في حياتك، فهي التي تحدد شكل حياتك بالكامل، وتؤثر على جميع جوانبها . إنها المصدر الحقيقي للقوة، الصبر، والسكينة، وهي الأساس الذي يمنحك التوازن والراحة النفسية.

أهمية العلاقة مع الله

• **السكينة والطمأنينة:** القرب من الله يمنحك سلاماً داخلياً حقيقياً، بغض النظر عن التحديات التي تواجهها في حياتك. عندما تتوكل على الله، وتثق في حكمته، تشعر بالأمان والاستقرار النفسي، لأنك تدرك أن كل شيء يحدث بإرادته ولحكمة يعلمها.

- **الهداية والتوجيه:** علاقتك بالله هي النور الذي يضيء لك الطريق الصحيح، فتساعدك على اتخاذ قرارات صائبة ومتوازنة. عندما تستعين بالله وتطلب منه التوفيق، ستجد أن اختياراتك تصبح أكثر حكمة، وقراراتك أكثر بركة.
- **النجاح في الدنيا والآخرة:** القرب من الله لا يجلب لك السعادة الروحية فقط، بل يفتح لك أبواب النجاح في الدنيا. فالله يبارك في رزقك، ويسر لك الأمور، ويمنحك الأجر العظيم في الآخرة، مما يجعلك تعيش حياة متكاملة مليئة بالخير والبركة.

كيفية تقوية علاقتك بالله

- **العبادات والتقوى:** الالتزام بالعبادات هو أول خطوة لتعزيز علاقتك بالله. فالمداومة على الصلاة، الصيام، قراءة القرآن، والذكر تجعلك أكثر قرباً من الله وتزيد من إيمانك. كما قال الله تعالى: "(إِنَّمَا يُؤْمِنُ بِآيَاتِنَا الَّذِينَ إِذَا ذُكِرُوا بِهَا خَرُّوا سُجَّدًا وَسَبَّحُوا بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ)" السجدة: 15.

- **التوكل على الله:** التوكل على الله هو مفتاح الرضا والطمأنينة، فعندما تدرك أن الله هو المدبر لكل أمورك، ستعيش حياة أكثر هدوءاً وثقة، لأنك تعلم أن كل شيء يحدث لحكمة إلهية، فلا داعي للقلق أو الخوف.
- **الدعاء والاستغفار:** الدعاء هو صلة العبد بربه، وهو وسيلة عظيمة للتقرب من الله وطلب العون منه. كذلك، الاستغفار يُطهر النفس من الذنوب ويزيد القرب من الله، كما قال تعالى: "وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ" المؤمنون: 118.
- **الشكر والامتنان لله:** شكر الله على نعمه من أعظم العبادات، فهو يزيد من البركة والرزق والطمأنينة، كما قال تعالى: "وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" إبراهيم: 7). فكلما كنت شاكرًا لله، زادك من فضله ووهبك راحة نفسية وحياة مليئة بالخير.

كيف تحافظ على العلاقات السوية وتديرها؟

- **الاستمرارية في التواصل:** الحفاظ على التواصل المستمر مع الأشخاص المهمين في حياتك هو أساس تقوية العلاقات. حتى لو كان التواصل بسيطاً، فإن إظهار الاهتمام المستمر يجعل العلاقات أكثر استقراراً ودفناً، ويعزز الروابط العاطفية والإنسانية.
- **المرونة والتكيف:** العلاقات ليست ثابتة، بل تمر بتغيرات وتحديات مستمرة، لذلك من الضروري أن تكون مرناً وقادراً على التكيف. أحياناً، نحتاج إلى تعديل سلوكياتنا أو إعادة النظر في بعض تصرفاتنا للحفاظ على التوازن والاستمرارية في العلاقة.
- **الإدارة العقلانية للعلاقات:** إدارة العلاقات بحكمة وعقلانية يساعد على الحفاظ على التوازن العاطفي. فكل علاقة لها خصوصيتها، لذا من المهم أن تكون لديك القدرة على فصل مشاعرك عن المواقف الصعبة، واتخاذ قرارات مبنية على العقل والمنطق بدلاً من الانفعال العاطفي.

• **الاعتذار والتوبة:** الاعتذار عند الخطأ هو أحد أقوى أدوات بناء العلاقات السليمة. فلا يوجد إنسان معصوم من الخطأ، لكن القدرة على الاعتراف بالخطأ والتوبة، عنه بصدق تعزز الثقة والاحترام المتبادل في العلاقة، وتساعد على إصلاح أي خلافات وتجديد الروابط بين الأشخاص.

خاتمة

العلاقات جزء أساسي من حياتنا، وهي التي تشكل تجاربنا، مشاعرنا، واستقرارنا النفسي. عندما نتمكن من بناء علاقات صحية ومتوازنة مع أنفسنا، الآخرين، والله، فإننا نعيش حياة أكثر راحة وسعادة.

لكي نحقق ذلك، علينا أن نتعلم فن بناء العلاقات المتوازنة، وكيفية إدارتها والمحافظة عليها، حتى نستطيع الاستمتاع بالسلام الداخلي، الحب الحقيقي، والتفاهم العميق مع من حولنا. فالعلاقات القوية والسليمة ليست مجرد تواصل عابر، بل هي أساس لنمط حياة متوازن يمنحنا الطمأنينة والاستقرار.

الفصل الخامس

روشتة السعادة

**اجعل تلك النصائح من عاداتك اليومية وسوف يتجلى التغيير
الإيجابي في حياتك**

النصائح المقدمة:

1. راقب أفكارك جيداً، فهي الأساس في تشكيل واقعك. إن كنت تسعى لحياة إيجابية، فعليك أن تجعل أفكارك إيجابية.
2. اسأل نفسك دائماً: هل أفكاري مبنية على حقائق أم أنها مجرد أوهام لا أساس لها، ناتجة عن مخاوف وهمية تشكلت بسبب الصدمات والجروح التي تعرضت لها في طفولتك؟
3. عقلك اللاواعي يشبه نظام الطيار الآلي، فهو الذي يتحكم في رؤيتك للأشياء وردود أفعالك تجاه الأحداث اليومية. لذا، كن حذراً وخذ وقتك قبل أن تبدي أي رد فعل، حتى تتأكد من أنه منطقي ومترن.

4. يؤثر عقلك اللاواعي في ما يقارب 90٪ من ردود أفعالك اليومية، لذا من الضروري أن تنقيه من الأفكار السلبية، حتى تصبح استجاباتك إيجابية، ومن ثم تتحسن مشاعرك، مما يؤدي في النهاية إلى خلق واقع إيجابي.
5. لا تفكر في الماضي، ولا تقلق بشأن المستقبل، بل عش اللحظة الحالية فقط.
6. راقب كلماتك، فهي التي تشكل واقعك.
7. تدرب على ممارسة الحمد والشكر والامتنان، فالنظر إلى النصف الممتلئ من الكوب يجعلك أكثر إدراكاً للنعم المحيطة بك، وتذكر أن ما تركز عليه يزداد في حياتك، لذا احرص على التركيز على الأمور الإيجابية فقط.
8. اجعل من عادة يومك أن تدون ثلاث نعم تمتلكها أو ثلاثة مواقف إيجابية مرتت بها خلال يومك.
9. ابدأ يومك بالتأمل يومياً لمدة عشر دقائق على الأقل، فالتأمل يساعد على إعادة برمجة عقلك اللاواعي، ويقلل من تأثير الأفكار السلبية التي تراكمت لديك على مدار السنين.
10. إذا شعرت بمشاعر سلبية خلال يومك، خذ لحظة للتوقف واسأل نفسك بصوت عالٍ: لماذا أشعر بهذه المشاعر

الآن؟ راقب أفكارك وستجد أنها سلبية، وكل ما عليك فعله هو استبدالها بأفكار إيجابية مضادة، دون محاولة إثبات العكس، فقط عبّر عن الفكرة الإيجابية بصوت عالٍ.

11. لا تجلد ذاتك، وتذكر أنك بشر تخطئ وتصيب. لا تجعل تجاربك السلبية سبباً للحكم على نفسك بصورة سلبية، فبدون الأخطاء والتجارب الصعبة لا يمكننا التعلم أو التقدم. اعتبر الأخطاء فرصاً للتطور، وتعامل مع نفسك برحمة ولطف.

12. أحط نفسك بأشخاص إيجابيين داعمين، وابتعد عن أصحاب الطاقات السلبية الناقمين على الحياة.

13. لا تسع إلى الكمال، فالمثالية المفرطة قد تتحول إلى عبء نفسي. ابذل أقصى جهدك، ثم توكل على الله، وتقبل النتائج كما هي، ولا تنس أن الأمور ليست كلها بيدك. اجعل أهدافك واقعية ومناسبة لقدراتك.

14. تجنب سوء الظن وافتراض الأسوأ في الآخرين دون دليل، وحافظ على نظرتك الإيجابية تجاه الناس، لكن دون أن تبالغ في رفع سقف توقعاتك منهم. كن متزناً في مشاعرك قدر الإمكان.

15. احتفل بإنجازاتك مهما كانت بسيطة، وكافئ نفسك باستمرار.
16. أحب نفسك، ولا تسمح لأحد أن يقلل من قيمتك. أنت مكرم، وخليفة الله في الأرض، ولا تنس أن الله أمر الملائكة بالسجود لآدم.
17. سامح نفسك على أخطائك، وتذكر أنك مسؤول عما حدث لك، وأيضاً عن عدم تكرار الأخطاء أو تعريض نفسك للأذى مرة أخرى.
18. حافظ على ابتسامتك وهدوئك قدر المستطاع، فقد يبدو ذلك بسيطاً، لكنه ذو تأثير عميق في تحسين المزاج وصنع واقع أكثر إشراقاً.
19. كن متفائلاً بشأن المستقبل، وأسلم أمورك لله بيقين، لكن لا تنس السعي والعمل الجاد، وتوقع دائماً نتائج إيجابية.
20. إذا كنت تعاني من الغضب أو التوتر، مارس الرياضة بانتظام، فهي وسيلة فعالة لتفريغ الطاقات السلبية التي غالباً ما تتحول إلى مشاعر غضب وعدم رضا.
21. درب نفسك على تمرين المرأة، قف أمامها وتحدث مع نفسك بكلمات إيجابية وتحفيزية، فهذا التمرين له

تأثير كبير على تعزيز ثقتك بنفسك وتغيير أفكارك السلبية.

22. احرص على قضاء بعض الوقت يومياً في الطبيعة، سواء في الحدائق، أو على شاطئ البحر، أو في أي مكان مفتوح. المشي لمدة ثلاثين دقيقة يومياً يساعد على تصفية الذهن والتخلص من الطاقة السلبية.

23. لا تقارن نفسك بالآخرين، وركز على تطورك الشخصي. تذكر أن الرحلة فردية، ولكل شخص مساره الخاص وتوقيته المختلف. تقبل رحلتك كما هي، واستمر في التقدم دون ملل أو استسلام.

24. لا تضخم الأمور، ولا تبالغ في توقعاتك من الآخرين. تعامل معهم على أنهم بشر يخطئون ويصيبون، ولا تتوقع منهم المثالية.

25. مارس الحب غير المشروط تجاه نفسك، ومن هم مقربون منك.

26. تذكر أن التغيير هو الحقيقة الوحيدة الثابتة في الحياة، لذا كن منفتحاً لأي تغيير يحدث، سواء في العمل أو العلاقات، فالتغيير جزء طبيعي من الحياة.

27. تعلم أن تقول "لا"، فهذا حقك الأساسي. لا تسمح لأحد باستغلالك تحت مبرر اللطف أو الرغبة في أن تكون محبوباً من الجميع.
28. عبّر عن مشاعرك واحتياجاتك للآخرين بطريقة مهذبة وهادئة، دون غضب أو انفعال.
29. كن مسؤولاً عن حياتك، وتحمل زمام الأمور بنفسك، ولا تلوم الظروف أو الآخرين، فأنت تملك القدرة على التغيير، وتمتلك الأدوات التي تؤهلك لتجاوز أي تحديات تمر بها.
30. كن صادقاً مع نفسك أولاً، ثم مع الآخرين، فالصدق هو أساس السلام الداخلي والثقة بالنفس.

* * *

