

لَتَعِيشَ عِيداً



عفاف بكاي

# لتعیش سعیدا

بقلم:

عفاف بکای

الكتاب: لتعيش سعيدا.

تأليف: عفاف بكاي.

تصميم الغلاف: مكتبة كتوباتي.

التنسيق الداخلي: مكتبة كتوباتي.

النشر الإلكتروني: مكتبة كتوباتي.

[www.kotobati.com](http://www.kotobati.com)

[kotobati@gmail.com](mailto:kotobati@gmail.com)

إصدار 2022.

جميع الحقوق محفوظة لدى المؤلف.

كتوباتي تخلي كل مسؤولياتها من أية سرقة أدبية في هذا العمل.

## الفهرس:

4	الإهداء:
5	المقدمة:
7	توكل على الله:
14	قدر ذاتك:
21	افعل الخير:
27	سامح دائما:
33	لا تؤذ أحدا:
38	كن ايجابيا:
44	الخاتمة:

## الإهداء:

الى الباحثين عن السعادة  
الى الذين لا يستطيعون الوصول الى ذلك  
الرضا النفسي والسلام الداخلي  
الى الذين يصعب عليهم النوم ليلا بسبب  
التفكير الزائد  
الى من هو غير راض عن نفسه ويرى  
المفقود من حياته فقط  
الى كل من يحب أن يكون إيجابيا لكن لا  
يعرف كيف ذلك  
لكم أنتم أهدي هاته الكلمات

## المقدمة:

خلقنا الله في هذه الحياة لهدفين  
أساسيين، وهما: عبادته وطاعته، ثم  
تعمير الأرض بالخير والصلاح.

أي أن من واجب كل واحد منا أن يشكر  
الله دائما وأبدا في كل حال، وذلك لأنه لم  
يصعب علينا العبادات مع أنه كان يقدر  
على ذلك، وجعل لنا من أنفسنا أزواجا  
لنسكن اليها.

كما فرض الله علينا واجبات فقد وهبنا  
حقوقا كثيرة لنشعر بالراحة، فالله يمهّل  
ولا يهمل، ومن هذه الحقوق: العيش  
بسعادة، فمن حقنا أن نحيا حياة مفعمة  
بالسعادة والفرح والحبور، من حقنا كبشر  
أن نحس بالأمان في بيوتنا لأن المحيط  
الآمن يجعلك تفكر بالفرح، وبمجرد  
الشعور بالفرحة فقد أصبحت سعيدا،

السعادة لها مجالات عديدة ولا تشترط لا  
المال ولا النساء ولا البنين ولا أي شيء  
آخر، بل السعادة الحقيقية في راحة  
ضميرك، عندما تضع رأسك على وسادتك  
تريد النوم تنام صافي الذهن، مرتاح القلب  
والخاطر، ليس كمن ينام ويفكر في ديون  
الناس، ولا كيف سينتقم من فلان، ولا  
كيف يرد الصاع صاعين لزوجته أو  
لأهلها.... الخ، فذاك ليس سعيدا أبدا.

في هاته الأسطر استنبطت 6 قواعد رأيت  
أنها من الأجدر أن تتوفر في أي شخص  
مجتمعة مع بعضها ليعيش بسعادة وهناء  
متصالحا مع ذاته، محبا لنفسه وللآخرين

## توكل على الله:

ما معنى التوكل على الله؟ وما هي مجالاته؟  
وكيف أتوكل على الله؟ وماهي فوائده؟

التوكل على الله هو: التفويض وطلب  
المعونة من الله مع الأخذ بالأسباب.

التوكل على الله يعني أن تتيقن وتثق تمام  
الثقة، وتصديق تصديقا جازما بأن كل ما  
يحدث لك هو مقدر من الله، ووراءه حكم  
كثيرة.

التوكل على الله هو أن تعمل وتسعى في  
هذه الحياة، وتطلب التوفيق من الله  
والاعانة والمساندة.

التوكل على الله هو أن تجعل لك ملجأ  
واحدا تلجأ اليه حين تحتاج شيئا، أو  
نصيحة، أو عملا، وهذا الملجأ هو الله  
سبحانه وتعالى.

أن تكون متوكلا يعني أن حسبك الله، يعني  
أن كل ما يحدث لك هو برعاية الله، في كل  
مجالات الحياة.



مجالات التوكل على الله عديدة، فهي في شخصيتك، ومع أسرتك، ومع مجتمعك. نأخذ مثلا جانب الدراسة، ان أردت النجاح فعليك بالسعي والعمل، وبعد ذلك توكل على الله.

في عملك، اعمل بجد وأخلص النية في عملك، وأتقنه من حيث الذهاب في الوقت المحدد واحترام المدير والزملاء، واطمأن المدة المحددة للعمل، وبعد أن تفعل كل ذلك دع ما بقي لله، فقد فعلت الذي عليك، والتوفيق من عند الله.

مع أسرتك، أنفق على زوجتك وأولادك، وقم بتربية أولادك تربية حسنة على الهدى النبوي، صاحبهم، علمهم، ثقفهم، شاركهم، وفر لهم ما يحتاجونه، عامل زوجتك بالحسنى، وكن رحيما بها، لا تعنفها، لا تؤذها، بل اجعلها قرة عينك، وبعد ذلك فوض أمرك لله.

مع نفسك: عش صادقا، تقيا، نقيا، مخلصا، حالما، عش حياة صحية خالية

من المنغصات، ارض الله، صل صلاتك،  
افعل الخير، تحمل المسؤولية.

مع مجتمعك:

قم بالنصيحة، أمت الأذى عن الطريق، لا  
تقل لا يهمني أو لا يخصني، افعل ما  
بوسعك ليتطور مجتمعك، ولكن قبلها كما  
قلنا ابدأ بنفسك أولاً.

كيف تتوكل على الله؟

-بأن تكون مخلصا وصادقا في كل جوانب  
الحياة.

-السعي...ثم السعي...ثم السعي، اعمل بجد  
واتقان.

-اصمد رغم الصعاب والعوائق.

نأخذ أمثلة بسيطة جدا، مرض أحدهم  
مرضا شديدا، وأبي أن يذهب للمشفى  
بحجة أنه متوكل على الله وهو الذي  
سيشفيه، هذا خطأ، صحيح أن الله  
يشفي، ولكن أيضا الله خلق الله الداء

والدواء، عالج نفسك، اذهب الى الطبيب،  
اشرب الدواء، واترك الباقي على الله .

شخص تخرج من الجامعة، تجده جالسا  
طول النهار في المقهى، أو يتسكع هنا  
وهناك، أو منشغلا بمواقع التواصل  
الاجتماعي ومدمنا عليها، وعندما تسأله أو  
تريد نصحه يقول لك: لا يوجد عمل، الله  
هو الرزاق وسيهبني عملا، صحيح الله هو  
الرزاق، ولكن الله لا يرزق من حياته لهو  
ولعب، اسع ، ابحث عن عمل، حتى لو  
فشلت أعد المحاولة ولا تستسلم، مع  
بحثك وسعيك توكل على الله وقم  
بالدعاء.

شخص يريد النجاح في دراسته، وتحقيق  
أحلامه والوصول لأعلى المراتب، ولكنه لا  
يدرس ولا يراجع ولا يحضر الى الدروس،  
ويقول لك: أنا متوكل على الله، وهذا خطأ  
كبير، فالله طلب منا السعي والتعب وبذل  
الجهد، حته حلاوة النجاح ستعيشها  
بشوق اذا كنت قد تعبت لأجلها.

الفرق بين التوكل والتواكل:

التوكل: هو تفويض الأمر لله مع الأخذ  
بالأسباب.

التواكل: هو تفويض الأمر لله مع عدم  
الأخذ بالأسباب.

المتواكل لا ينال النجاح أبدا.

المتواكل لا يتحمل مسؤولية حياته، لذلك  
هو عبء على الناس.

المتواكل هو الذي أحلامه تبقى محض  
خيال فقط .

المتواكل هو شخص فضل الكسل على  
العمل.

المتواكل هو شخص كثير الحجج والأعذار  
الكاذبة.

المتواكل لا يجرب، بل فقط يأخذ بآراء  
الناس وما فعلوه.

وهنا تحضرني قصة الأعرابي الذي جاء الى  
النبي صلى الله عليه وسلم، وعندما وصل  
ترك ناقته أمام الباب حرة ولم يربطها،  
وقال: وكلت أمرها لله يا رسول الله، فقال

له النبي صلى الله عليه وسلم: (اعقلها وتوكل)، أي: اربطها وبعدها توكل.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: لو توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصا وتروح بطانا.

فوائد التوكل على الله:

يجعلك مقربا من الله ومحبا اليه.

يزيد الثقة بالنفس، ومنه الى الانجاز.

يحفزك على العمل والنشاط.

يجعل الناس يحبونك ويتعاملون معك بشكل جيد.

يعلمك الاعتماد على النفس ومواجهة العوائق.

اسع واتعب وبعدها  
توكل، ثق في الله ترى  
العجب

## قدر ذاتك:

هل رأيت أولئك الذين يفشلون آلاف  
المرات، ولو كنت معهم حينها لجزمت  
بأنهم ليسوا نافعين لشيء، ولكنهم نجحوا،  
فمنهم العالم والرائد والأديب والفنان  
ومنهم حائز على جائزة نوبل.

هل تعرف ما هو السر في نجاحهم؟ انه:  
تقديرهم لذواتهم.

ما هو تقدير الذات؟ وكيف أقدر ذاتي؟ وما  
العلاقة بين تقدير الذات والسعادة في  
الحياة؟

أولا: عندما تقول قدرت ذلك الشيء، أو  
أقدر ذلك الشيء، معناه أنك تعطيه قيمة  
عظيمة، وله مكانة مقدسة في قلبك.

كذلك تقدير الذات، تقدير الذات هو أن  
تعطي لنفسك أولوية كبيرة في حياتك، أن  
تعرف قيمتك الحقيقية، أن تتجنب  
احتقار نفسك، أن تعمل دائما وأبدا على

تطوير ذاتك وتنمية مهاراتك، أن تحب نفسك كما أنت مع كل ما فيك من عيوب.

كن على ثقة بأنك قوة عظمى على وجه هذه الكرة الأرضية، وأنت لم تخلق عبثا، بل لك أهداف اختارك الله من بين كل الناس لتحقيقها

كيف أقدر ذاتي؟

لكي تصل الى تلك النقطة الجوهرية، وبصيص الأمل، وبقعة النور والضوء التي تشع عند نهاية الطريق والتي هي التقدير الذاتي، عليك أن تسير على طريق وعرة قليلا، بها مجموعة من التحديات ان اخترقتها وأتممت مراحلها ستفوز بالهبة العظيمة، وهي أن تكون: انسانا يقدر ذاته ويعرف قيمة نفسه جيدا.

أول تحدي بالنسبة لك هو حب نفسك، ولكي تحب نفسك عليك أن تتصالح مع

ذاتك، ومعنى التصالح مع الذات هو أن تتقبل وبعدها تحب مساوءك قبل محاسنك، سواء كانت هذه العيوب



والمساوئ في جسمك، أو في شخصيتك،  
اعرف نقاط ضعفك وعالجها، واعرف  
نقاط قوتك وقم بتنميتها.

أنت الذي تعرف نفسك جيدا أكثر من أي  
شخص آخر، لا أحد يعرف كمية المعاناة  
التي تعانيها يوميا عندما ترى نفسك في  
المرآة وأنت غير راض عنها، ترى نفسك  
بشعا ولا تصلح لشيء، وهذا خطأ ووهم،  
لأن أي واحد منا لديه مساوئ وعيوب،  
ولكن لديه أيضا محاسن وميزات جيدة.

اجلب ورقة وقلم و اكتب فيها ما لا  
يعجبك في نفسك وما الذي تتمنى أن تغيره  
فيك، بعدها اعترف به وتقبله، ومعنى هذا  
ليس أن تحتقر نفسك وتذللها، بالعكس،  
الهدف من هذا التمرين هو أن تثق بنفسك  
أكثر، فمثلا: اذا كنت سميئا وتحب نفسك  
هكذا، وتتقبل ذلك بفرحة وسعة صدر  
فانك لن تتأثر بكلام الناس وسخريتهم  
منك لأنك سمين، ووقتها ستضحك  
معهم، ذلك لأنك تقبلت نفسك كما هي،  
حتى وان كان هذا عيبا فيك فيمكن

تصليحه وليس شيئا تعجيزيا، مارس  
الرياضة وكل أكلا صحيا، لا تدخن،  
وهكذا....

ان كان أنفك كبيرا ويضايقك، هناك  
عمليات تجميلية .

ان كانت أسنانك غير متساوية أو فيها خلل  
ما، اذهب الى طبيب الأسنان وعالجها، ولا  
ترتبك عند رؤية الناس وابتسم بكل ثقة،  
حتى وان انتقدوك فأنت متقبل لذلك.

بعد أن تعرف جميع نقاط ضعفك  
وتقبلها وبعدها تعالجها ستحبها ، وبهذا  
ستكون قد خطوت الخطوة الأولى نحو  
التقدير الذاتي وحب النفس.

لكي تحب نفسك أكثر عليك أن تنجز، أن  
تنجح في مجال ما، وعندها ستزداد ثقتك  
بنفسك وتصبح فخورا بها وتقدرها أكثر،  
جد شغفك، ما هو الشيء الذي تبرع فيه أو  
تحبه؟ طوره ومارسه دائما سواء كان:  
غناء أو رقصا أو كتابة أو حرفة يدوية أو

عزفا أو رسما، أيا كان أي هواية، تابع  
الجديد فيها باستمرار.

فمثلا ان كان صوتك جميلا ومريحا،  
تواصل مع أقرب فرقة موسيقية وانضم  
اليهم لتتدرب أكثر وتتطور مهاراتك.

وان كنت رساما هاويا ومبتدئا، ولكن  
رسوماتك مبهرة ورائعة، لم تضيع هذه  
الموهبة؟ اعرض لوحاتك أمام الملائ في  
المعارض الفنية، أو شارك بها في عدة  
مسابقات، وقتها ستنشهر وستلتقي بمن  
هو أكثر خبرة منك بهذا المجال وستتعلم  
منه وتصبح أكثر خبرة بمجالك.

وان كنت مصورا فوتوغرافيا في بداية  
المشوار، فلا بأس أن تتصل بمصورين كبار  
تعرفهم في مكان اقامتك وتطلب منهم  
مساعدتك على تطوير هوايتك.

اكتشف ما وهبك الله به، واستثمر في  
نفسك، طور مهاراتك ونم مواهبك، لا  
تدري ربما في يوم هذه الموهبة أو هذه  
الهواية تصبح مصدر فخر لك.

ثاني تحدي لك هو أن تتطور وتحسن يوماً بعد يوم، لأن ذلك سيجعلك أكثر ثقة بنفسك، وستكتسب تقدير الآخرين لك، وتأكد بأن نظرتك لنفسك هي التي تتحكم في نظرة الآخرين لك، ان كنت ترى نفسك جميلاً فتأكد بأن كل من حولك يرونك جميلاً.

### كيف تطور نفسك؟

اعمل على نفسك، تعلم حرفة جديدة أو لغة جديدة، التق بأناس جدد، ساعد الآخرين، ولكن يجب أن تعرف شيئاً مهماً وتتقبله وهو أنه لن تستطيع تحقيق كل شيء دون أن تفشل، الفشل خطوة ضرورية على طريق النجاح، لذلك لا تيأس عندما تفشل بل أعد المحاولة، واستمر بالمحاولة الى أن تنجح.

هناك خطوة أخيرة توصلك الى التقدير الذاتي، وهي الايحاء الايجابي، خاطب نفسك دائماً بايجابية، بعبارات المدح

والثناء والتشجيع، صدقني ذلك سيظهر  
فارقا كبيرا في حياتك.

أنت عظيم، لا تحقر  
نفسك

## افعل الخير:

كل منا يعيش في هذه الحياة وقتا معيننا  
ومدة محدودة، وكذلك مع أشخاص  
محددين، وسيأتي أجل كل واحد منا  
ليموت ويفارق الحياة.

كلنا متيقنون من هذه النهاية، ولكن هل  
نحن مستعدون؟ هل لدينا ما نقابل به  
ربنا؟ أم أن حياتنا عبارة فقط عن أكل  
وشرب؟

هذه القاعدة تخص الجانب الاجتماعي في  
حياتك، تخص علاقاتك مع الآخرين، بعد  
أن تكون قد فوضت أمرك لله وأخذت  
بالأسباب، وأيضا قدرت ذاتك، فالآن أنت  
من الجانب الشخصي أصبحت انسانا  
سعيدا، ولكن الحياة أخذ وعطاء، أي  
يجب عليك أن تنفع الآخرين أيضا، وتقدم  
لهم من وقتك وصحتك وعلمك وكل  
شيء.

أتعرف المثل الذي يقول: لفعل خيرا تلق  
خيرا، وحتى في القرآن قال الله تعالى: فمن  
يعمل مثقال ذرة خيرا يره ومن يعمل مثقال  
ذرة شرا يره سورة النازعات

وقال النبي صلى الله عليه وسلم: اذا  
قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة  
فليزرعها، نستنتج أن من واجب الانسان  
أن يفعل الخير حتى آخر نفس فيه.  
كن مفتاحا للخير أينما حللت وارتحلت،  
اجعل كل من يراك يدعو لمن ربك، اعمل  
لآخرتك، ولكن اعلم جيدا أنه ليس كل من  
تفعل له خيرا سيرده لك خيرا، فقد  
تصطدم بأناس كثيرين ربما من أقربائك  
حتى ينكرون ما فعلته من خير لهم  
ويعاملونك بالسوء، فمن البداية أخلص  
نيتك لله ولا تنتظر مقابلا من أحد، توقع  
أن تجازى بالصدود والاعراض .

كيف أفعل الخير؟

لقد تعلمت من خلال القاعدتين السابقتين  
أنه يجب عليك فعل الخير لنفسك أولا،

وذلك بالاعتناء بنفسك، وبعلاقتك بربك،  
وبتطوير مهاراتك وشخصيتك.

الآن، مع الناس هناك مجالات عديدة، زر  
المرضى، قدم الاعانات وليست فقط  
المادية، فالمساندة المعنوية تلعب دورا  
أهم، تحل بخلق الايثار، كن مؤثرا على  
نفسك ولو كان بك خصاصة، أمط الأذى  
عن الطريق، ابتسم في وجه أخيك، ساعد  
محتاجا، ساند عجوزا وخذ بيدها عتد  
عبورها الشارع، أو في الحافلة، اكفل يتيما،  
أفطر صائما، ابن نهرا لسقيا الناس، شارك  
في التبرعات الخيرية لبناء المساجد، حتى  
على وسائل التواصل الاجتماعي قم بنشر  
منشورات أو صور تدعو للخير، ربما  
ستكون سببا في هداية بعض الناس  
وارجاعهم للطريق المستقيم.

كن بارا بوالديك، انهما أعظم هدية من الله  
لك، ساعدهما وقم برعايتهما، ولا ترفع  
صوتك عليهما، عاملهما دوما بالحسنى،  
وتيقن دائما أنك كما تفعل معهما سيفعل  
أولادك بالمثل معك، لذلك كن محسنا



لتلقى الاحسان، اسأل عنهما وتفقد  
أحوالهما، مهما كبرت ومهما كانت ظروفك  
لا تنس أنك الآن على قيد الحياة بفضلهما،  
لذلك على الأقل أرجع لهما بعض الخير،  
هما لا يريدان منك لا مالا ولا قصورا، هما  
فقط يريدان المعاملة الحسنة.

كن محسنا لزوجتك، وتذكر أنها نصفك  
الثاني وشريكة حياتك، لا تعنفها ولا  
تضربها، بل احتويها وكن لها السند  
والنصير، هي اختارتك أنت بالتحديد  
وكانت تتمنى أن تكون لها الأب والأم والأخ  
وكل من تعرفه، هي تراك كل شيء، لذلك  
اياك أن تخذلها، حتى لو أخطأت فعاشرها  
بالمعروف، هي تحتاج للأمان والشعور  
بالحب والحنان، وصدقني وقتها ستضعك  
تاجا فوق رأسها.

كن أبا رائعا وأحسن لأولادك، أنفق عليهم،  
وفر لهم الحب والحنان واستمع اليهم،  
حفزهم وخذ برأيهم، لا تضربهم ان  
أخطأوا، الضرب ليس حلا أبدا، صاحبهم  
وان أخطأوا أخبرهم بأنك لن تؤنبهم الا

بقدر الخطأ، وكما تعاملهم الان سيعاملوك  
بنفس الطريقة حينما تكبر وتهرم، لذلك  
احسن اليهم تلق الاحسان منهم، وصن  
الأمانة التي وهبها الله لك.

صل رحمك، زرهم واسأل عنهم وعن  
احتياجاتهم، ساعدهم حين يحتاجون  
اليك حتى وان رفضوك، دائما اجعل  
قدوتك نبينا محمد صلى الله عليه وسلم  
حين كان يحسن لقومه رغم اساءتهم له،  
قال لهم: اذهبوا فأنتم الطلقاء، ونبينا  
يوسف حين غدر به اخوته ورموه في  
الجب، وعندما فتح الله عليه رجع  
وسامحهم وعفا عنهم.

حتى مع جيرانك عاملهم بالحسنى، حتى  
وان كانت علاقتكم سطحية، لا بأس  
بمساعدة أحدهم لو كان محتاجا، تذكرهم  
أحيانا ان كانوا بدون أكل، كن مبادرا.

حتى مع الغرباء، مع الذين لا تعرفهم ولا  
تربطك بهم أية علاقة، عندما تلاقى فقيرا  
محتاجا أعطه من مالك ولو قليلا، عندما  
ترى مظلوما أمامك لا تسكت عنه ولا تل

لا يهمني، تواصل مع الجمعيات وتبرع لهم  
بزكاتك فهم يعرفون من المحتاج  
وسيعطونها لأصحابها.  
مر بالمعروف وانه عن المنكر ولو بالدعاء،  
فذلك أضعف الايمان.

**لا تحقرن من المعروف  
شيئا ، فالجبال كانت  
حصى**

## سامح دائما:

في حياتنا اليومية نتعرض لمواقف عديدة،  
ونتعامل مع أناس كثير، فمنهم الصادق  
ومنهم الكاذب، ومنهم الأمين ومنهم  
الخائن، منهم من يحبك ومنهم من  
يكرهك، منهم من يظهر لك حبه ويبتسم  
في وجهك، ولكنه في داخله يكن لك  
مشاعر البغض والكره، ويتمنى لك الموت.

عندما تنجح في حياتك، فسيخلق لك ذلك  
حسادا يتمنون مغادرتك للحياة الى الأبد،  
والسبب الوحيد هو أنك أفضل منهم

ربما ما سبق ذكره، قد تجده متوفرا في  
أقرب الأشخاص اليك، فما هو الحل في  
رأيك؟ وكيف ستمضي حياتك؟

هناك حلان: التسامح والعفو

الانتقام ورد الأذى بالأذى.

الحل الأول هو الأمثل للأذكاء والأقوياء  
والناجحين.

و الحل الثاني هو الملجأ الوحيد لأصحاب  
القلوب السوداء، والشخصية الضعيفة،  
والأغنياء.

أنت بين خيارين في حياتك، اما الأول أو  
الثاني لا ثالث لهما.

ما معنى التسامح؟ وكيف أكون متسامحا؟  
وكيف يجعلني التسامح سعيدا؟

التسامح هو خلق سمح، وعادة الأقوياء،  
وهو أن تعفو عن أخطأ في حقك رغم  
قدرتك على الانتقام منه.

التسامح هو أن تعرف من يكرهك ولكن  
أنت تبادله بالحب.

التسامح هو أن تعامل من أساء اليك  
بالحسنى.

التسامح هو أن تصل من قطعك وتعفو  
عن ظلمك.

التسامح هو أن تتمنى الخير لعدوك

التسامح هو أن تفرح لنجاحه عندما يحزن  
هو لنجاحك.

صحيح، أعرف أنه صعب جداً، ولو لم يكن كذلك لما كلن خلق العظماء والأقوياء، لو تمعنت في سير الناجحين لوجدت أن التسامح يملأ جوانب حياته.

كيف أكون متسامحاً؟

كن على يقين بأن الله هو الذي يجزي وليس نحن، هو الغني ونحن الفقراء، هو القوي ونحن الضعفاء، فكيف بالله عليك تقوم بالتفكير بالانتقام، وكأنك عندما تنتقم سوف ترتاح، ولكن صدقني عن تجربة عندما تفوض أمرك لرب العباد وتوكل اليه حزنك، وتستودع عنده قلبك المكسور، هو الذي سيجبر كسر قلبك ويعوضك.

عندما تتعرض لإهانة من شخص ما، يمكن أن تغضب منه عدة أيام، ولكن صدقني أنت فقط الذي تتألم، لذلك سامحه ولكن اياك أن تعود لمعاملتك الطبيعية معه، نعم صحيح ستسامحه، ولكن لا بد أن يعرف بأنه سبب لك جرحاً بليغاً، لذلك

تجاهله، ولكن أنت متيقن بأنك لا تحمل  
في قلبك ضغينة له.

تعرف نفسك بأنك سامحت ذلك  
الشخص عندما يأتي اليك شخص يعرفه  
وتعرفه أنت، ويبدأ بشتمه وسبه، فتوقفه  
أنت وتقول له: سامحني، ولكن موضوعه  
لا يهمني، ليس كالذي يبادر هو أيضا معه  
بشتمه وكأنه ينتقم بذلك، فهو بهذا يزيد  
الطين بلة ويؤكد على ضعف شخصيته.

تعرف نفسك أنك سامحت أحدهم عندما  
تفرح لنجاحه، ولا تبدأ بإلقاء الحجج  
الواهية لتنكر نجاحه، بل بالعكس قوي  
الشخصية من يتمنى له الاستمرار متناسيا  
عداوته معه.

المتسامح هو ذلك القوي الذي يكمل  
مسيرته على طريق النجاح رغم كل الأفواه  
المشككة به، هو الذي ينتقم بنجاحه،  
بإنجازاته.

تخيل معي ذلك الشعور الذي سيراودك  
عندما تحقق حلمك، مثلا تصبح طبيبا،

ويأتي اليك مريض وتجده شخصا كان  
يسخر منك، ويستتهين بحلمك، والان صار  
تحت اشرافك لعلاج، أنت من ستعطيه  
الدواء، هو الان مذلول وأنت عزيز وغالي.

لماذا أكون متسامحا؟

ببساطة لتكون سعيدا، تقول لي: كيف؟  
وما علاقة التسامح بالسعادة؟

ركز معي، عندما تسامح شخصا فانه يصبح  
كالحلم بالنسبة اليك، هو واهاناته  
وسخريته واستهزاءه وكل ما فعل لك،  
لأنك لا اراديا ستنسى كل ذلك، وحينها  
عقلك يرسل رسائل عصبية سريعة للقلب  
فيصبح حينها مرتاحا وليس به أمراض،  
ومنه صحتك الجسمية جيدة، ومن يحيا  
بصحة جيدة يحيا سعيدا .

عندما تسامح فان تفكر بالانتقام، ولن  
تضع الخطط والاستراتيجيات لتذلل من  
أذلك وتظلم من ظلمك، ولن تقتنص  
الفرص المناسبة للانقضاض على عدوك،  
لن تضيع كل هذا الوقت، لن تضيع حياتك



من أجل من لا يستحق، وهنا عقلك  
وقلبك بصحة جيدة، صحة نفسية جيدة  
تعني حياة سعيدة.

أظن أنك الآن قد استوعبت أن حياتك  
بالتسامح ستصبح أسعد وأرقى وأحلى.

**سامح..... أنت الرابع**  
**وغدا تُوَجَّر**

## لا تؤذ أحدا:

كل منا له مكانة في الحياة، ففينا السلطان الذي يحكم الرعية، وفينا الحاكم الذي يحكم الدولة، وفينا الأمير الذي يحكم القبيلة، وفينا الأب الذي يعيل أسرته ويمسك بزمام الأمور، ففينا القائد لكتيبة من الجنود، أي باختصار كل منا له مسؤولياته والتزاماته، ولكن السلطة أو الحكم، أو حتى الرعية فيما بينهم، هل هناك قواعد تحكمهم؟ أم هل هناك حدود لا ينبغي أن يخترقها أحد مهما كانت سلطته ومهما بلغ نفوذه؟

جواب هذه الأسئلة هو ما تتضمنه القاعدة الخامسة، وهي التي توصينا بعدم إيذاء الناس أو الحيوانات أو النباتات، فكلها كائنات حية لها الحق في العيش بهدوء وسلام، وكلها ستحاسب على معاملتها يوما ما.

لماذا لا تؤذي أحدا؟ وهل هناك علاقة بين  
السلطة وايذاء الناس؟ وكيف أكون سعيدا  
عندما لا أؤذي أحدا؟

ايذاء الناس باذلالهم، واهانتهم، وجرح  
مشاعرهم، والسخرية منهم، ومعاملتهم  
وكأنهم لا شيء، هو خلق ذميم وفعل  
شنيع يعاقبنا الله تعالى عليه، فهو أوصانا  
بالتعاون ومساندة الغير، وليس ايذاءهم  
وجعلهم يشعرون بالظلم والاحتقار.

ايذاء الحيوانات الضعيفة يمكن أن يكون  
السبب الوحيد في دخولك لنار جهنم  
والبعد عن الجنة، ألا تذكر قصة المرأة التي  
دخلت النار بسبب قطة حبستها ولم  
تعطها الأكل والشرب، ولم تدعها تأكل من  
خشاش الأرض، وقصة الرجل الذي سقى  
الكلب الذي كان يلهث من شدة العطش،  
وقدم له الماء في فردة حذائه، هذا الرجل  
دخل الى الجنة بسبب هذا الكلب.

لا تحتقر ضعف الحيوانات، فإنها  
مخلوقات ضعيفة ولكن يسمع أنينها من  
فوق سبع سماوات، اياك والاعتقاد بأن

الله سيغض الطرف عنك، أبدا، والله كثير  
من الناس عوقبوا أشد العقاب بسبب  
أذيتهم للحيوانات.

لا تقم بإيذاء النباتات، لا تقطع شجرة، لا  
تحرق غابة، لا تقطف وردة وترميها،  
بالعكس حافظ على البيئة، ألم يقل النبي  
صلى الله عليه وسلم: نظفوا أفئيتكم،  
والأشجار هي أكسجين الحياة، فاتق الله.

الى كل حاكم، أو كل سلطان، أو كل من لديه  
رعية تحت يديه، اياك والغرور والعجب  
والتفاخر، ونسيان مهمتك الأسمى وهي:  
رعاية رعيته والحفاظ على أمنهم  
وسلامتهم، وتحقيق رغباتهم  
وطموحاتهم، السلطة سلاح ذو حدين  
على حسب استخدامها، فإذا تم  
استخدامها بالطريقة الصحيحة كانت  
نعمة ووفرة، وتطورت البلاد ونجح العباد،  
ولكن اذا أسيء استخدامها فستصبح نقمة  
على البلاد والعباد، فتجد أحد الحكام يقوم  
بفرض ضرائب على الفقراء وهذه أذية،  
تجد أبا يعاقب ابنه بشدة على خطأ تافه

وهذه أذية، أو زوجا يضرب زوجته ويهينها لفظيا ومعنويا وهذه أذية، وتجد من يعوق والداه وهذه أذية، وتجد من يتعدى على حقوق الآخرين وممتلكاتهم وهذه أذية، من يتكبر على الناس مؤذ، ومن يتكلم في أعراض الناس مؤذ، ومن يغتاب الناس مؤذ، ومن يكذب ومن يسرق ومن يشهد الزور، هذه كلها أنواع للأذى، كل ما ذكر هو أذى الانسان للإنسان، ولكن الأدهى والأمر والكارثة الكبرى هو ذاك الذي يؤذي نفسه بنفسه، فتجد من يدخن ولا يحافظ على صحته، ومن يتعاطى المخدرات كل يوم، وأصبح مدمنا ويموت يوما بعد يوم، من يشرب الخمر، من يفكر بالانتحار أو يقدم عليه، لماذا؟ بالله عليكم، ألهمه الدرجة أنفسكم رخيصة لديكم؟ لماذا لا تقدرتون قيمتكم؟ قال الله تعالى: ولا تقتلوا أنفسكم، وقال أيضا: ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة، اتقوا الله في أنفسكم أولا، وحافظوا على أرواحكم فهي أمانة عنكم، فصونوا هذه الأمانة العظيمة وردوها الى الله كما خلقها.

لا تؤذ نفسك ولا الاخرين، عش متوازنا في كل شيء.

كيف أكون سعيدا عندما لا أؤذي أحدا؟

عندما تحافظ على نفسك، وتحافظ على كرامة الناس من حولك، فلا تؤذ أحدا ولن يؤذيك أحد، عندها ستكون حياتك لنفسك فقط، ستكون عبارة عن أهداف وطموحات تسعى لتحقيقها من أجلك، وستصبح محبوبا لأنك نافع لنفسك ولمجتمعك، على عكس الذي يؤذي الاخرين، فلا يحبه أحد ولا يتكلم معه أحد، وسيصبح منبوذا، وعندها لن يكون سعيدا.

**عش مسالما.... وتذكر:**  
**أنت ضيف فقط وسترحل**

## كن ايجابيا:

خرجت من منزلك فوجدت الجو عاصفا  
والمطر ينزل بغزارة، وأنت لا ترتدي  
معطفك لأنك لم تكن تدري، ولم تستطع  
قيادة سيارتك بسبب المياه والفيضانات  
في الطريق، ازدحام شديد وسيارات كثيرة  
وأصوات مزامير مزعجة، قلقت وتوترت  
وبدأت تتلفظ بالألفاظ نابية، ولم تستطع  
التحكم في أعصابك.

راجعت كثيرا للامتحان في الليلة الماضية،  
وبقيت ساهرا حتى الصباح، وبعدها حين  
ذهبت الى الجامعة أخبروك بأنه قد ألغي  
الامتحان لأن الأستاذ غائب، ندمت على  
سهرك طوال الليل، بدأت تسب الأستاذ  
والادارة، وأفرغت حمم غضبك على  
أصدقائك.

اتفقت مع مرؤوسيك على اجتماع الساعة  
التاسعة صباحا، ولكنهم تخلفوا عن  
موعدهم وجاؤوا على الساعة الحادية  
عشر، فغضبت غضبا شديدا وخصمت

لهم من رواتبهم، وقمت بلخبطة أوراقك  
في المكتب تعبيراً عن غضبك.

لماذا لا تكون ايجابياً؟

غير تلك النظرة التشاؤمية للأمور،  
واستبدالها بأخرى ايجابية، فأني موقف  
يحدث لك أو مشكلة دوما لا تنظر الى  
ظاهرها السوداوي، بل حلل بواطنها  
وستتأكد أن فيها جانبا ايجابيا ولو صغيرا.  
فمثلا: اذا أمطرت السماء فجأة، ولم تكن  
مستعدا لأمر كهذا وخرجت من عملك  
متعبا ولم تستطع أن تسير من شدة غزارة  
المطر، لم لا تستمتع بتلك اللحظات  
الجميلة لك تحت زخات المطر؟ لم لا  
تسترجع طفولتك وتلعب كالصغار؟ اجري  
واضحك وأخرج تلك المكبوتات بداخلك،  
وبعدا اركب سيارتك أو استأجر سيارة  
لتوصلك، وستدخل الى البيت متناسيا كل  
هموم العمل، وستغمرك اقة ايجابية  
رهيبة .



و كذلك اذا انطفأت الكهرباء فجأة في منزلكم دون سابق انذار، وكنت تدرس أو تعمل، اهدأ قليلا و اذهب للنظر هل المشكلة تخص منزلك لوحده أم الكهرباء مقطوعة عن الحي بأكمله، بعد أن تعرف أنها ليست مشكلتك لوحدها أكمل دراستك أو عملك على ضوء الهاتف أو الشمعة .

راجعت بجد للامتحان و بقيت ساهرا و في الأخير ألغى أو لم تنجح فيه، انظر للأمر على أنه فرصة ذهبية للمراجعة أكثر و تدارك الأخطاء و الالمام بكل الدروس .  
وهكذا، لا تتشائم ولا ترهق نفسك بالغضب على أمور خارجة عن نطاق سيطرتك .

ما معنى الايجابية؟ وما الفرق بين الايجابي والسلبي؟ وعلاقة الايجابية بالسعادة في الحياة؟

الاجيائية هي النظرة التفاؤلية لبواطن الأمور رغم سواد ظواهرها .

الايجابية هي أن تتحكم في أعصابك  
وانفعالاتك، ولا تكون لقمة سائغة  
لتوترك.

الايجابية هي الرضا بالواقع والعمل على  
تحسينه وتطويره.

الايجابية هي العمل والسعي، وعدم  
الخوف من الفشل.

الايجابية هي أن تحاول وتنجح بعد فشلك  
1000 مرة.

الايجابية هي سلاح المؤمن، ألم يقل نبينا  
محمد صلى الله عليه وسلم: تفاءلوا خيرا  
تجدوه.

ما الفرق بين الايجابي والسلبي؟

الايجابي هو الذي يجد حلا لكل مشكلة،  
والسلبي هو الذي يجد مشكلة في كل حل.

الايجابي يحقق الأهداف، والسلبي يخلق  
الأعذار.

الايجابي يستمتع بلحظاته كيفما كانت،  
سيئة أم جيدة، أما السلبي فيلعن الظروف  
المحيطة به في كل حين.

كيف أكون مفكرا ايجابيا؟

أن تكون ايجابيا، يعني أن تكون نظرتك  
للأمور مختلفة، فحتى في أصعب المواقف  
تتفاءل، وتحاول أن تجد الحلول لكل  
المشاكل.

أن تكون ايجابيا، لا يعني أن تلوم الظروف  
المحيطة بك دائما.

أن تكون ايجابيا، يعني أن تسامح ولا  
تنتقم، اقتل بصمتك وانتقم بنجاحك  
واحرق عدوك بابتسامتك.

أن تكون ايجابيا، يعني أن تنظر للفشل كأنه  
فرصة للنجاح، ولا يدفعك فشلك المتكرر  
الى التراجع أو الانسحاب.

أن تكون ايجابيا، يعني أن تزيل كلمة  
الاستسلام من قاموسك، بل تتحدى رغم  
الصعاب المحيطة بك وتنجح .

أن تكون ايجابيا، يعني تحفيز نفسك كل  
يوم، يعني مخاطبة نفسك بإيجابيه  
وبتفاؤل، يعني ايمانك بأنك تستطيع  
تحقيق ما تريد وليس هنالك شيء صعب  
عليك

أن تكون ايجابيا، يعني أن تكون محبا  
للحياة رغم كل ما فيها من صعاب وآلام،  
أن تتحرر من كل قيودك، أن تنطلق نحو  
تحقيق كل ما تطمح اليه وتتمناه.

### الايجابية والسعادة

عندما تكون ايجابيا، فان نظرتك للحياة  
ستكون مختلفة تماما، ستتعلم من  
أخطائك، ولن تهتمك تلك الأحاديث  
التافهة ولا تلق لها بالا أصلا، ستتعلم من  
ال فشل ولن تخاف منه، ستحاول وتحاول  
حتى تنجح.

## كن ايجابيا دوما

## الخاتمة:

بعد هذه الرحلة الشيقة في رحاب السعادة  
أتمنى أن تنضم الى ركب السعداء، لا شيء  
يصعب عليك فأنت أيها الانسان لديك  
قوى عظيمة يمكنك استغلالها فيما  
يفيدك، وكن على يقين بأنك حين تكون  
سعيدا من الداخل ومن الخارج فإن  
المحيطين بك سيكونون سعداء كذلك.

تم بحمد الله.