

كتاب

الأحرار السجناء

تخلص من الضياع و أدرك الحقيقة

تأليف:

عبدالله بن ثنيان

1431-2010

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

انتحار اكاديميان يحملان شهادة الدكتوراه خلال فترة
قصيرة"
"ارتفاع نسب الطلاق"
"ارتفاع نسب الإصابة بالأمراض النفسية وأمراض
الصداع المزمن، القولون، القرحة،.."

أليس من العجيب ان يحدث ذلك!!

انها حالة من الضياع وعدم ادراك الحقيقة ...

قد ينتهي الأمر بانسان لم يدرك الحقيقة إلى نفس
المصير، أو قد يعيش حياته كلها وهو يعيش الضياع،
والأسوأ من ذلك أنه قد لا يشعر بحجم مشكلته. هذا لا
يعني أنه لا يعاني، بل انه يعاني ويعاني مع كل نفس
من حياته.

لذلك تخلص من الضياع وأدرك الحقيقة .. غير حياتك
لأفضل .. لتعيش حياة الطمأنينة وراحة البال
والسعادة..

لننطلق سوياً في رحلتنا مع بعض الحقائق التي علينا
جميعاً أن نستوعبها أولاً .. ثم علينا أن نجعلها دائماً
حاضرة في قلوبنا.

استحضار تلك الحقائق سيجعلنا نرى أفضل، سيجعلنا
أكثر بصيرة، سنرى الحقيقة كما هي.

عندما نرى الحقيقة بصورتها الصحيحة من دون تشوية
ومن دون مؤثرات سيجعلنا دائماً أقرب للصواب، أقرب
للحب .. أقرب للسعادة.

ضعف الانسان

هذا الإنسان الذي يبدو للوهلة الأولى قوياً ومخيفاً، هو في حقيقته ضعيف في كل جانب من جوانب شخصيته. فمهما بلغ الانسان من السلطة أو المال أو القوة البدنية فهو في حقيقته ضعيف رغم ما يدعيه من القوة والسطوة.

يتجلى ضعف الانسان عند مرضه، فمع المرض تظهر حقيقة الانسان ويزول كل ما يدعيه من القوة والجبروت. يتحول الى انسان منكسر وضعيف ليتذكر حقيقته.

كما يظهر ضعف الإنسان في عدم قدرته على دفع الكوارث عن نفسه ومن حوله كالفيضانات والبراكين والزلازل ونجد الجميع مهما بلغ من العلم عاجزا ضعيفا أمامها.

ومظاهر ضعف الانسان كثيرة لا تعد، كحاجته للنوم، الأكل، الشرب، وقضاء الحاجة، وعدم قدرته على العيش من غيرها.

هذه هي الحقيقة الأولى التي على الإنسان أن يعيها وأن يستحضرها دائما.

الله .. الله ربي لا أشرك بك شيئاً

الإسان في حاجة دائمة إلى ربه. فالحياة تكون مع الله، تستأنس بذكره، وتستحضر عظمته في قلبك، وتلجأ إليه في كل أحوالك.

الحياة بعيداً عن الله جحيم لا يطاق، ولا قوة لخلقه الضعفاء الا بالاعتصام به وحده والالتجاء إليه - سبحانه - أصدق الالتجاء.

فعلى الإسان الافتقار إلى الله في جميع الأحوال واستحضار أنه الأول والآخِر والظاهر والباطن وأنه هو النافع والضار وحده. فالله هو الغني المطلق والناس فقراء محتاجون إليه - سبحانه -.

استحضر هذه الحقيقة وردد دائماً: "الله، الله ربي لا أشرك بك شيئاً".

هدف الحياة

للحياة نهاية مهما طال العمر أو قصر .. نهاية محتومه لا مفر منها ولا مهرب .. اذاً ما الهدف من الحياة؟.

هدفنا في الحياة هو أن نبني حياتنا الأخرى حياة الخلود، فتذكر دوما هذه الحقيقة قبل ان تتصرف بشكل سلبي تجاه نفسك أو غيرك فربما كان هذا آخر موقف لك في هذه الحياة فتكون ختمت حياتك بموقف سلبي أو ربما كان تصرفك السلبي تجاه شخص آخر هو آخر موقف يعيشه الآخر فتندم ما بقيت على هذا الموقف.

إن حياتنا كساعة رملية لا تكف عن الانزلاق ثانية واحدة. اذا حياتنا قصيرة ولها نهاية قريبة ونعيشها لبناء حياة الخلود.

ما الذي يدخلني النعيم؟

دخلت امرأة بغي الجنة في كلب سقته الماء، ودخل رجل الجنة لأنه قطع جذع شجره كان يؤدي الناس في الطريق.

لا تدري ماذا يدخلك الجنة .. ما يدخلك لنعيم أبدي ..
لحياة لا تعب فيها، لا مرض، ولا كدر.

ربما احسانك وعملك لمعروف في يوم ما يكون سببا في دخولك الجنة، وربما إعاقتك تدخلك الجنة لأنك صبرت عليها .. ربما مرضك يدخلك الجنة لأنك صبرت واحتسبت .. وربما فقرك يدخلك الجنة لصبرك ...

لنتذكر تلك الحقائق دوما ونستحضرها بقلوبنا

ضعف الإنسان ..

الله، الله ربي لا أشرك بك شيئا ..

هدف الحياة ..

وما الذي يدخلني النعيم؟ ..

وللنطلق منها لمرحلة التغيير .. كيف أكون أفضل ..

كيف أغير حياتي للأفضل .. كيف أحرر نفسي من

القيود .. كيف أتخلص من الضياع وأدرك الحقيقة ..

تخلص من ترسبات الماضي

كثير من الناس يعيش حياته متأثراً باعتقادات سلبية تكونت في نفسه من خلال تربيته، مدرسته، مجتمعه، ومن تجاربه الشخصية. تلك الاعتقادات السلبية تجعل الإنسان يتصرف ويتكلم بطريقة سلبية، ويشعر بأحاسيس سلبية وربما يشعر بالحزن نتيجة تلك الاعتقادات في أحوال معينة.

لذلك على الإنسان أن يكون صادقاً مع نفسه وإن يبحث داخلها عن كل الاعتقادات السلبية التي يشعر بها ويحاول التخلص منها.

إن كثيراً من الاعتقادات التي نشعر بسببها بالألم وتلك التي تؤثر على حياتنا ومن حولنا يمكن التخلص منها وتحويلها إلى اعتقادات ايجابية نشعر معها بالفرح وتزيد وتحسن من تصرفاتنا تجاه أنفسنا ومن حولنا.

كل شعور او اعتقاد سلبي لديك .. خذه على حده
وناقشه مع نفسك وربما احتجت لاستشارة غيرك وحتما
ستجد أن هذا الاعتقاد او الشعور السلبي قد تحول الى
ايجابي، أو يصبح تجربة استفدت منها، او يتلاشى من
حياتك للأبد.

لا تسمح لأحد ببرمجتك

من الجميل أن يستنير الإنسان بآراء الآخرين، أن يتعلم منهم، يستشيرهم، ويأخذ أفضل ما عندهم من العلم والمعرفة والخبرة. لكن لا تسمح لأحد ببرمجتك، لا تكن صدى يردد ما يقوله الآخرون، ويرى من خلال رؤية الآخرين. لا تتخذ مواقف لأن الآخرين يقولون، ولا تنقل على سبيل اليقين ما نقله لك الآخرون.

في كل أمر اقرأ .. اطلع، ابحث، وتعلم .. اسمع .. ناقش .. وفكر، ولكن ليكن الرأي رأيك لا ما يراه الآخرون، وليكن القرار قرارك لا قرار الآخرين.

فينبغي أن يكون لكل إنسان شخصيته المستقلة وله حقه في اختيار الوجهة التي يريد، قال الله تعالى: (ولكل وجهة هو موليها).

اجعل ما تراه هو ما تراه حقاً، وما تثق بصحته هو ما تثق به فعلاً.

السعادة في إسعاد الآخرين

نعم، السعادة في إسعاد الآخرين، فالله - سبحانه وتعالى - قد جعل الثواب لمن أدخل السعادة على الآخرين حتى بأبسط الأسباب، فالإبتسامة صدقة، والكلمة الطيبة صدقة، وقد ورد عن الرسول - صلى الله عليه وسلم - الدعوة لإسعاد اليتيم وذلك عندما جاءه رجل يشتكي قسوة قلبه: (إذا أردت أن يلين قلبك فادن اليتيم منك وامسح على رأسه وأطعمه من طعامك فإن ذلك يلين قلبك وتقدر على حاجتك)، ويروى عن علي - رضي الله عنه -: (والذي وسع سمعه الأصوات ما من أحد أدخل على قلب فقير سرورا إلا خلق الله له من هذا السرور لطفًا فإذا نزلت به نائبة جرى إليه لطف الله كالماء في انحداره حتى يطردها عنه).

وبالتجربة يعرف الإنسان أن لا شيء في الحياة يعدل الفرح الروحي والسرور النفسي الذي نجده في نفوسنا عندما ندخل الفرح والأمل والسرور إلى نفوس الآخرين، أنها لذة روحية لا تعدلها لذة.

عبر عن مشاعرك

إن تعبير الإنسان عن مشاعره وما بداخل نفسه للآخرين من الأمور المهمة التي تجعل الإنسان يفرغ ما لديه من مشاعر في الوجه الصحيح سواء كانت تلك المشاعر ايجابية أو سلبية.

عبر عن مشاعر الحب للآخرين لوالديك وزوجتك وابنائك ومن تحب. إن هذا التعبير سيشعرك بالرضا والسعادة، كما انه سينعكس إيجابيا على من حولك لأن كل منا بحاجة ماسة إلى سماع وإحساس تلك المشاعر الجميلة.

كما أن تعبيرك عن المشاعر السلبية وعن ما بداخلك لصديق مخلص أو شخص محب وعدم تركها بداخلك من الأمور الضرورية، ولكن لا ينبغي أن يجعل الانسان حديثه الدائم مع من حوله عن المشاعر السلبية. إن تعبيرك عما يقلقك إلى من تثق به يخفف وربما يزيل التوتر والقلق.

السلام الداخلي

لتحصل على السلام الداخلي عليك أن ترضى بما قسم الله لك من نعم الدنيا ولو كان قليلاً وتذكر تلك النعم واستحضرها واستشعار شكري لله عليها في قلبك ونطقه بلسانك "الحمد لله رب العالمين".

فعندما تتمتع بأي نعمة من نعم الله عليك وهي تحدث كل ثانية من حياتك استشعرت ذلك رضىً ومحبةً وشكراً لله - سبحانه وتعالى - فتكتسي حياتك بالرضا والشكر حتى على شربة الماء البارد.

كما أن تنقية النفس من الحسد، الحقد، والكبر، من أهم أسباب سلامة النفس، يقول نبينا محمد -صلى الله عليه وسلم-: (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه)، فما أروعها من كلمات متى ما استشعرتها الإنسان وجعلها منهجاً له شعر براحة البال والطمأنينة.

كما أن الابتعاد عن الصفات الذميمة من كذب وغيبة ونميمة من أهم الأمور المرتبطة بالسلام الداخلي للإنسان، إذ أن هذه الصفات تورث صاحبها الألم والحسرة وعدم الرضى عن النفس واحتقار الذات. لذا فتجنب تلك الصفات مهم وضروري لتحقيق سلامك الداخلي.

إننا لن نحصل على السعادة والطمأنينة ما لم نحصل على السلام والسعادة الداخلية، إنها شعور يكون من داخل نفوسنا ولا سعادة لمن لم يحصل على السعادة والسلام الداخلي مهما كانت المتع التي يحصل عليها.

حياتك بين يديك

انجز جميع الأعمال الخاصة بك بنفسك، لا تكن اتكالياً وتعتمد على الآخرين إلا عندما يتأكد لديك بأنك لا تستطيع انجازها. ان ترك أمور وشئون حياتك بيد الآخرين يجعلك متوتراً وغير واضح الرؤية بينما عندما تعتمد على نفسك فإن شئونك بيدك وحدك. وهذا لا يتنافى مع خلق التعاون بين الناس بل على العكس من ذلك ولكن الهدف هو أن أكثر الأشخاص حرصاً على انجاز أعمالك والعناية بها ومتابعتها هو أنت.

ومن المثبت أنه عندما تكون أمورنا بأيدي غيرنا فليس بمقدورنا السيطرة على نتائجها مما يجعلنا تحت ضغوط التوتر والقلق.

لذا دائماً اجعل الأمور المتعلقة بك بين يديك أنت وحدك، لتجنب الكثير من القلق والتوتر.

كن ليناً ودوداً

إن تعاملك باللين والود مع الآخرين وبالإضافة الى كونه يقربك من الله ويحبب الآخرين بك ويوطد علاقتك معهم فإنه سينعكس عليك ايجابيا وستشعر بالسعادة والرضا عن النفس، والله تعالى يقول لخير البشر وسيدهم، نبينا وحبينا محمد صلى الله عليه وسلم: "ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك".

فالتعامل الطيب والرفق واللين والود يعطي شعوراً دائماً بالرضى والطمأنينة.

الوضوح

إن عدم الوضوح مع النفس ومع الآخرين يتطلب التكلف والتصنع، تكلف ما لا تطيق وتحسن، وتصنع ما ليس فيك، وكلها تؤدي إلى ضغوط نفسية مستمرة لا تخفى.

فعلينا أن نلتزم الوضوح مع أنفسنا ومع من حولنا وأن نجعله نهجاً نعمل به.

مشاكل اليوم .. ذكريات الغد

الحياة رحبة واسعة، مليئة بكل جميل وممتع، ورغم ذلك فكل إنسان منا تواجهه مشاكل، مهما كان حال هذا الإنسان فلا بد له من مشاكل، ولكن الاختلاف يكمن في تعامل الناس مع تلك المشاكل.

إنسان تراه حزينا عابسا ويائسا، لأنه يواجه مشكلة، وآخر تراه سعيدا مبتسما ومتفائلا، رغم أنه يواجه نفس المشكلة وفي ظروف مشابهة، فما السر يا ترى!!

السر يكمن في تقبل وتعامل هذين الشخصين مع المشكلة، فالأول قد حصر الحياة -حياته- في تلك المشكلة، حصر تفكيره في تلك المشكلة، فلم يعد يرى من الحياة سوى تلك البقعة السوداء، وكأن الحياة قد انتهت عند تلك المشكلة.

أما الآخر فرغم المشكلة فلم ينسَ بأن الحياة رحبة واسعة وجميلة، وأن الحياة أقصر من أن يضيعها الإنسان في الحزن والاكتئاب، وأن مشاكل اليوم هي

ذكريات الغد، ومهما عظمت المشكلة فإنها ستنتهي وتتلاشى، وليس أمام الانسان إلا أن يبذل جهده بقدر طاقته لحل المشكلة، ولكن يظل سعيداً مبتسماً متفائلاً سواء انتهت المشكلة أم لم تنتهي لأن حزنه وعبوسه لن يحل المشكلة بل سيدعوه للتشاؤم وربما اليأس.

كما أن علينا النظر إلى المشاكل التي تمر علينا على أنها فرص للتغيير للأفضل وربما تكون سبباً لفتح باب خير لم نكن نراه.

من الممكن أن يكون الوضع أسوأ

عندما تشعر بالقلق حُلّ الموقف، وفكر بأسوأ الاحتمالات والنتائج المترتبة عليه. يقول الفيلسوف الصيني "لين يوتانغ" في كتابه "أهمية الحياة":
إن طمأنينه النفس تنبتق من التسليم بأسوأ الفروض، ومرجع ذلك في علم النفس هو أن التسليم يحرر النشاط من قيوده.

كما أن علينا الرضا التام بقضاء الله سبحانه، وأن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وأن ما أخطأك لم يكن ليصيبك.

وينبغي أن يكون التسليم للقضاء من غير عجز منا ولا تفريط، وعلينا في حال حدوث أمر ما العمل على تحسين الأمور.

الخوف عدوي

إن الخوف (ووحده الخوف) هو الذي جعل أكثر الناس عاديون لأنهم يخافون التغيير ويرونه خطرا عليهم. بينما ينبغي أن تخضع شخصياتنا وحياتنا لتغيير مستمر، أي إلى تحسين مستمر، أن نخضع للمراجعة دائما لأنفسنا وسلوكنا مع أنفسنا ومن حولنا ووضع أهداف للتغيير تحسن وتطور من ذاتنا وتعاملنا لنجد أنفسنا دوما من حسن إلى أحسن.

الاستياء المستمر

بعضنا يكون دوماً مستاءً، فهو مستاء من وضعه ومن مجتمعه ومن حركة السير ومن طريقة عمله.. هو مستاء من كل شيء ودوماً .. لا شك بأن هذا سيضر أول ما يضر نفسه حيث سيصبح ذلك واقعاً يعيشه ودوامه لا يخرج منها، كما انه سيجعل الآخرين حوله متوترين و سيشعرهم بالاستياء وسيؤثر سلباً على نفوسهم.

إن التعبير عما بداخلك لمن تثق به من الأمور المهمة ولكن أن يصبح صفة ملازمة سيجعلك ومن حولك في دائرة الاستياء التي لا تستطيع الخروج منها. توقف عن ذلك فوراً وهناك في الحياة ما هو جميل وممتع مهما كانت الظروف .. تذكر أن الأمور ستتحسن .. وأن المشاكل ستحل .. وأن الظروف الصعبة ستمر .. أنظر إلى الجزء الممتلئ من الكأس والى الجانب الجميل من الحياة ..

الأمن الاقتصادي

إن وجود الاستقرار النفسي يتطلب وجود قدر كافٍ من الأمن الاقتصادي. وقد ذكر نبينا محمد -صلى الله عليه وسلم- أن المسكن الواسع والمركب الهنيء من السعادة.

لذلك رتب أمورك المادية، و لا تثقل كاهلك بالديون والقروض، خطط لمستقبلك المادي بالشكل الصحيح. تمتع بحياتك ولكن بدون إسراف ولا تقتير.

اتضاح الرؤية

قبل اتخاذنا لأي قرار، ينبغي أن تكون الرؤية واضحة تماماً لأن اتخاذ القرار والصورة مشوشة يعني اتخاذ قرار مشوش وغير صائب في أغلب الأحيان.

لذلك فإن اتضاح الرؤية واكتمال المعلومات بشأن ما يسهم في اتخاذ القرار الملائم.

حسم الأمور

من المهم لنا ان نحسم جميع الأمور العالقة بيننا وبين الآخرين بشكل متحضر وبأسلوب مميز، لأن تأخيرها وتركها عالقة سيجعلنا في دوامة النعم واللامنتهية إلا بحسم الأمر. ضع حداً لما يقلقك.

التعبير الايجابي

استخدام التعبير الإيجابي حتى في المواقف السلبية وعند الشعور بمشاعر سلبية مهم وينعكس إيجاباً على نفوسنا فبدلاً من استخدام عبارة: أنا قلق أو متعب، علينا ان نستخدم عبارة: أنا أريد أن اشعر بالطمأنينة أو أريد أن أرتاح.

وسع إدراكك

اقرأ، تعلم، اطلع، وابحث .. إن الإنسان كلما زاد علمه، زاد واتسع ادراكه ووعيه، وفهمه للحياة، وصارت نظرتة للحياة أرحب وأكثر تفهما.

النجاح رحلة

رحلة النجاح تبدأ بأن يكون لدينا هدف وحلم نرغب تحقيقه، ثم إن علينا أن نخطط لتحقيق هذا الهدف.

إن الحصول على نتائج ايجابية يعني أنك تسير على الطريق الصحيح.

النجاح يتطلب أن نكون مسئولين عن أوقاتنا وتنظيمها وإدارتها، كما أنه من المهم بناء علاقات مع الأشخاص المناسبين ..

إن النجاح والتميز يتطلب الكفاح والجهد والعرق.

الطموح على قدر الإمكانيات

ينبغي ان تكون طموحاتنا على قدر امكانياتنا حتى يمكننا تحقيقها ولا نصاب باليأس. كما أن على الإنسان بذل أقصى جهده في عمل ما وعدم اليأس لأنه إن فعل ذلك لم يعد باللائمة على نفسه ولم يندم حتى لو لم يتحقق له ما يريد مما عمل أو بعض ما يريد. لذلك فنبينا وحبينا محمد -صلى الله عليه وسلم- كان يستعيز بالله من الهم والحزن والعجز والكسل.

علينا أن نتعرف على إمكانياتنا وأن لا نكلف أنفسنا فوق طاقتها، فلكل إنسان طاقة، إمكانيات، وحدود لا يستطيع تجاوزها، فمتى ما كلف الإنسان نفسه ما لا تطيق عاش في حالة نفسية صعبة، ذلك أنه يعيش بين حقيقتين أنه لن يستطيع إنجاز ما كلف به نفسه أولاً والتزامه أمام الآخرين بتلك المسؤولية ثانياً.

انجاز الخطط

ابذل جميع الأسباب والسبل لانجاز خطتك وأعمالك. لذلك عند التخطيط للقيام بعمل ما ادرس كل الخيارات الممكنة لانجازه وحاول كل خيار بعد الآخر للحصول على هدفك.

كما أن انجاز الأعمال المناطة بالإنسان والمسئوليات المطلوبة منه في وقتها وعدم تأخيرها ضروري، لأن تراكمها يسبب ضغطاً نفسياً كبيراً حتى لو كان العمل أو المسؤولية صغيرة أو بسيطة، ومتى ما أنجز الإنسان الأعمال والمسئوليات المناطة به في وقتها تحققت له راحة نفسية وزال عنه الهم الحاصل لتأخيرها، كما أن ذلك يجعل الإنسان يُقدم على الأعمال اللاحقة بنشاط وصفاء فكر وانشراح صدر لعدم انشغاله بغيرها.

الحصول على النتائج

لا تتسرع في الحصول على النتائج، إذ أن كثيرا من الأمور يتطلب الحصول عليها الكثير من الصبر وبذل الجهد والمتابعة.

قرار الغرائز

لا تتخذ قرارا وانت لم تتم جيدا، او جائعاً، اومتوترا، لأنه لن يكون في تلك اللحظة قرارك بل قرار غرائذك. فلا تجعل غرائذك تقرر مصيرك، من لا ينام جيدا لا يفكر ولا يتصرف جيدا.

لذلك لا تتعامل مع الأمور وأنت غاضب، قلق، متوتر، لم تتم جيدا، أو لم تتناول وجبتك الغذائية في وقتها.

مصاحبة السعداء

لا يخفى على أحد مدى السعادة عند الانسجام والتآلف مع الزوج (ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين)، كما أن الإنسان أكثر ما يخالط بعد أهله أصحابه فإذا وجد الإنسان الأصحاب المناسبين، وجد الراحة. وفي الحديث أن من السعادة المرأة الصالحة والجار الصالح.

أخطاء الأحاب

الإسان عرضة للخطأ تجاه نفسه أو أهله أو مجتمعه، فالقصور البشري والخطأ حاصل لا محالة، لذلك ينبغي علينا أن ندفن أخطاء الأحاب سواء كانوا من أهلك أو أصدقائك، ونساها لتصفوا لنا الحياة ونستطيع الاستمرار.

هموم المستقبل

لا تثقل حياتك بهموم مستقبلك فقد لا تحصل هموم غدك وتكون قد انحرمت سعادة يومك.

فلا تستعجل الضوائق التي لم يحن موعدها، وهناك فرق بين التخطيط للمستقبل والاهتمام به، وبين الاغتمام به وحمل همومه والتوجس المحير المربك لما قد يكون غداً.

الهزيمة الداخلية

الشعور بعدم القدرة على النجاح، اليأس مقدماً، رؤية الجانب السيء من الحياة، اعتقاد حدوث أسوأ الاحتمالات قبل حتى البدء بعمل ما، تلك هي الهزيمة الداخلية.

لكي نكون جميعاً أفضل ينبغي لنا أن نكون متفائلين، واثقين بقدراتنا، وأن نرى الجانب المشرق دوماً.

كل إنسان لديه ما يقدمه، وكل إنسان له أهميته ودوره، وكل إنسان لديه القدرة على النجاح والتطور متى ما امتك الإرادة لذلك.

(والله غالب على أمره ولكن أكثر الناس لا يعلمون)

علينا أن نتذكر في كل أحوالنا، في النجاح والإخفاق، أن الله - سبحانه - غالب على أمره، وأن قوته نافذه، وأن قضاء الله وقدره هو ما سيحدث. نبذل الأسباب ونؤدي أفضل ما لدينا ولكن أمر الله هو ما سيحصل.

وحتى في أسوأ الظروف تذكر أن (والله غالب على أمره)، فاخوة يوسف - عليه السلام - كادوا له، ولكن في النهاية: (قَالُوا تَاللّٰهِ لَقَدْ آتٰرَكَ اللّٰهُ عَلَيْنَا وَاِنْ كُنَّا لَخٰطِئِيْنَ).

الراحة والخلوة

اعط نفسك حقها من الراحة، واعط من حولك نصيبهم من وقتك، لا تجعل أمور الحياة والأعمال تأخذك بعيداً عن حياتك والاستمتاع بها، عن الراحة والاستجمام.

اجعل دوماً شعارك: "صحتك قبل مالك"، فإن تنام على الأرض وأنت بعافيتك خير من تنام على سرير من ذهب وقد ذهبت صحتك.

اعط نفسك حظها من الخلوة مع النفس، لانتقاط الأنفاس، ومراجعة الحسابات، وتصحيح الأخطاء، والتخطيط للمستقبل، وتفريغ النفس مما يشغلها.

(خاتمه) أجمل لحظات الحياة

- لحظة تناجي فيها الله مخلصاً من قلبك.
 - لحظة ترسم فيها ابتسامة على شفاه الآخرين.
 - لحظة تكون فيها مع من تحب.
 - لحظة صفاء مع صديق مخلص.
 - لحظة تخوض فيها تجربة جديدة.
 - لحظة تحقق فيها إنجازاً.
 - لحظة ترى فيها من تحب سعيداً.
 - لحظة تتحرر فيها من القيود.
 - لحظة يبزغ لك فيها أملاً جديداً.
 - لحظة تتغلب فيها على نفسك.
- ألا نرى أن اللحظات الجميلة قليلة، ولكن بإمكاننا أن نجعل كل لحظات حياتنا أو أغلبها من هذه اللحظات متى ما امتلكننا الإرادة والعزيمة لفعل ذلك.

المؤلف:

عبدالله ناصر سعود بن ثنيان

للتواصل مع المؤلف:

athnayan@gmail.com

"مع خالص أمنيّاتي للجميع بالتوفيق والسعادة"