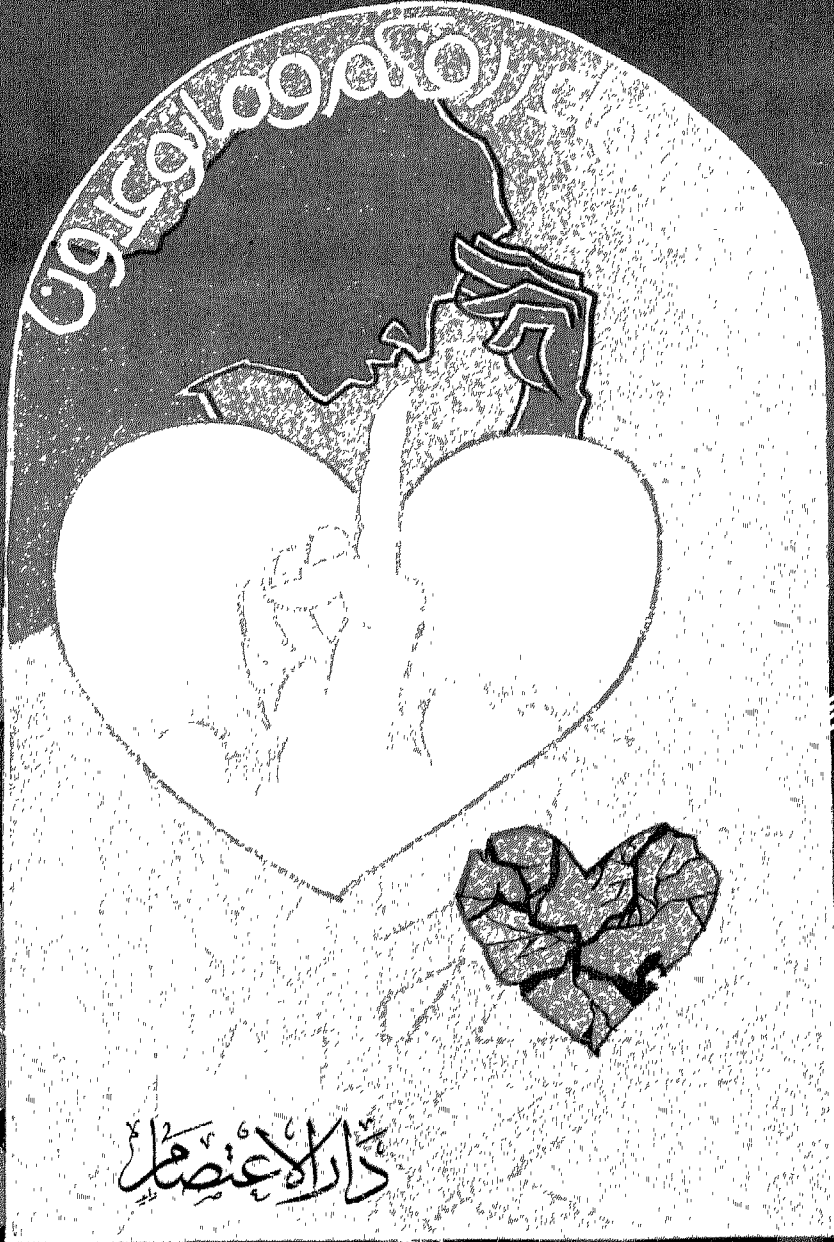


عالج نفسك من :

# القلق والتوتر



أبو الفداء محمد عزيم

دار الأحياء







أبو الفداء محمد عزت محمد عارف

عَدُوَّ الْإِنْسَانِ الْأَوَّلِ  
الْقَلْبُ وَاللُّغْزُ

دار الاعتدال



## تقديم

أنا عصبى - هو متوتر - هي قلقة .. كلمات نسمعها دوماً فى حياتنا اليومية من أشخاص يتفاوتون نبي التعليم والثقافة ، وفى المزاج الشخصى ، وفى الحالة الاجتماعية ، ولكن الجميع متوتر .. قلق .. عصبى المزاج .. شديد الانفعال .. سريع الغضب .. هذه الصفات التى أصبحتنا نلتقى بها ونشاهدها مرسومة على نماذج من البشر هل كانت فيما مضى من الزمان يمثل هذه الصورة ؟ سوف أترك الإجابة لكم أنتم .

إن العصر الذى نعيش فيه يتسم بالسرعة ، وفى اعتقادى أن معظم الأمراض النفسية ناشئة عن ذلك ؛ فالطالب يستعجل النجاح ولا يبذل الجهود الكافية ، وتأتى أيام الامتحانات ويعيش فى قلق وتوتر ، فتراه مشدود الأعصاب سريع الانفعال ، يغضب لأتفه الأسباب ، ولو بذل من الجهد القليل فى المذاكرة مع تنظيم الوقت لاطمأن واستراح وعاش عيشة هنية سوية ، ودخل الامتحان مطمئناً ثابت الفؤاد .

بعض الموظفين يستعجل الترقيات والعلاوات ، ولا يبذل من الجهد فى أداء عمله إلا اليسير ؛ فتراه يأتى صباحاً إلى عمله بعد الساعة المحددة للدوام فيتجاوز إشارات المرور ويسابق الريح بمركبته ، ولو سألته : لماذا السرعة ؟ لأجابتك لكى أدرك الدوام ، ولو خرج من بيته مبكراً بعد تناوله الإفطار فسوف يخرج مرتاحاً قرير العين مسرور النفس ، ويذهب إلى عمله مبتسماً مؤدياً جميع أعماله بنفس راضية هائلة قانعة بما قسم الله لها .

إذن نحن المسئولون عن توترنا وعن قلقنا وعن عصبيتنا ، فقليل من التنظيم يشفيها ولا يجعلنا عرضة للأمراض النفسية المدمرة والعياذ بالله .

إن الأمراض العصبية هى أمراض نفسية تشل حركة المخ عن التفكير ؛ لأن الجهاز العصبى يشمل المخ والنخاع الشوكى وأى إصابة

عصبية قد تؤدي - والعياذ بالله - إلى الشلل بنوعيه .

والأمراض النفسية تصيب الأشخاص وتؤثر عليهم في تفكيرهم وتصرفاتهم وعلاقاتهم بعضهم مع بعض ومع مجتمعهم ، وعلماء النفس قَسَموا هذه الأمراض إلى أقسام عديدة ، أهمها :

الاكتئاب .. القلق .. الانفصام الشخصي .. التوتر العصبي .. الهستيريا .. وغيرها من الأمراض النفسية .

لقد أصبحت ضغوط الحياة تتزايد على الشخص ، فإن كان رشيداً تعامل معها في إطار الدقة والتأني والحلم ، واستطاع أن يغلّب على هذه الضغوط بإيمانه بالله ، وبصبره على الشدائد والأحن ، وتصرفه الحكيم أمام هذه المشاكل اليومية المتلاحقة ، وتراه مبتسماً بشوشاً تراح إلى لقاءه .

ولو كان غير ذلك فإنه يصبح متوتراً لأتفه الأسباب ، يثار من أقل كلمة ، وينفعل من أى تصرف لا يتوافق مع هواه ، ولا يتحكم في أموره ، وقراراته تأتي وبالإعجاب ؛ لأنه لم يُحكّم عقله ولم يستجب لندائه .. تراه حزينا كئيباً شاكياً من كل ما يحيط به ، ولا يسعى إلى علاج ذلك إلا بعد أن تصل الأمور إلى مداها ، فيلجأ إلى المهدئات ، أو إلى المصححات النفسية .

والعلاج سهل وميسور ، ويتمثل في القول المأثور : « ارض بما قسم الله لك تكن أسعد الناس » .

من أجل حياة سعيدة هانئة ننعّم فيها بالخيرات الوفيرة ، ونطرد همومنا وأتراحتنا وتذمرنا ، فإني أقدم لك عزيزي القارئ هذا الكتاب ؛ لكي تعالج نفسك من التوتر والقلق وضغوط الحياة بأنواعها ، وتحيا حياة سعيدة ، ملؤها البشر والتفاؤل والغد الباسم بآماله وتطلعاته الجميلة .  
هذا ما أتمناه لك وأرجوه .. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

المؤلف



# تمهيد

إن هذه الدنيا لا تستحق أن نحزن عليها أو أن نتهافت على متاعها  
وزخرفها الفانى وقناعها الزائف ، لأن ذلك سيجلب علينا قلقاً مستمراً  
وتوتراً مخيفاً ؛ فهل هى الحياة الباقية أم هى الدنيا التى عُرِفَتْ بأنها  
الحياة الفانية التى إن حَلَّتْ أُوحِلَّتْ ، وإن جلت أوجلّت ، وإن كسب  
أو كسب ، وإن هنت أو هنت ، فتمسكنا بحبل الله المتين .

وصدق من قال :

لا الأمر أمرى ولا التدبير تديبرى      ولا الشئون التى تجرى بتقديرى  
لى خالق رازق ما شاء يفعل بى      أحاط بى علمه من قبل تصويرى  
وصدق الشاعر أيضاً:

كن عن همومك معرضاً      وکیل الأمور إلى القضا  
وانعم بطول سلامته      تسليك عما قد مضى  
فلربما اتسع المضيق      وربما ضاق الفضا  
ولرب أمر مسخط      لك فى عواقبه رضا  
الله يفعل ما يشاء      ء فلا تكن متعرضاً

فالقلق أحد أهم أمراض العصر وأكثرها انتشاراً ، ولا يقتصر ضرره  
على الجانب النفسى ، بل يتعداه إلى أن يكون سبباً فى كثير من  
الأمراض البدنية الخطيرة ، مثل داء السكرى ، وارتفاع ضغط الدم ،  
والقولون العصبى ، وقرحة المعدة ، وانسداد الشرايين وما يصاحبها من  
أمراض القلب ، ومع زيادة مشاكل الحياة العصرية وتنوعها زادت أسباب  
القلق وتوعت أشكالها ومصادرها .

ومن الطبيعى أن تتزايد احتياجات الفرد ، وتتوسع آماله مع التقدم

التكنولوجى ، فيسعى إلى تحقيق أهدافه بشتى الوسائل المشروعة ؛ وأحياناً بوسائل غير مشروعة .

ولو نظرنا إلى مجتمعنا فسوف نجد أن القلق يزداد انتشاراً بسرعة كبيرة ، كانتشار النار فى الهشيم . ولكن يجب بداية أن نعلم أن القلق حالة مرضية عارضة تزول بزوال السبب ؛ فلا دوام للقلق . ومن رحمة الله عز وجل أن هذا الداء نفسى ، وليس جسيمياً ، بمعنى أنه ليس بسبب ميكروبات أو جراثيم أو فيروسات تغزو الجسم وتمرضه ، ولكن هو حالة عارضة من الحزن والتوتر ناجمة عن ابتلاء وخوف يعترى الإنسان ؛ فإذا ما تغيرت حالة الإنسان إلى الأحسن وناله الفرح والسرور انزاح القلق وانتهى ، وبما أننا فى عصر السرعة وتفشى الفساد فى البلاد والعباد ، وتسلبت الظالمين وسيادتهم على ربوع الأرض ، مع اصطناع الأزمت الاقتصادية ، وكثرة الفتن ، وعدم تراحم الناس بعضهم مع بعض ، فإن التوتر سمة العصر ، والقلق مرض العصر ، وهما يعتصران الإنسان المسكين بلا هوادة ولا رحمة .

وللأسف قيم الدين ومثله وما تعارف عليه الناس من مبادئ توشك أن تنعدم ؛ فقلما نجد من يحس بالآلام الناس أو يواسيهم فى أحزانهم ، بل نجد ظاهرة الأنانية واللامبالاة وانعدام الضمير إلا من رحم الله .

كذلك تزيد مساحة القلق على وجوه الناس ، بيد أن رحمة الله تنزل على من يشاء من عباده شفاءً ولبسماً من السماء ، فنرى الفقير فجأة أغناه الله من فضله .. والمريض شفاه الله بأمره .. والسجين فرج الله عنه بحوله ، والمظلوم نصره الله بقوته ، والحزين يفرحه الله ويزيل كربه وهمه .. من أجل ذلك وإيماناً بفضيل الله ورحمته ، وكفراً باليأس وتجنباً له ، وإيماناً و يقيناً بنور الله وفضله ، فكرت فى الأمر ملياً ، وتدبرته جلياً ، وبدأت أخط بينانى هذا الكتاب الحانى ، لتمسح عن صفحة وجهك المنير - عزيزى القارئ - القلق وارتعاشات التوتر لتغدو مبتسماً فرحاً مسروراً لأنها فى الحقيقة غبار معركتك - معركة الحياة - تغسلها

بنور الأمل ، وقوة العزم ، والتحدى ، والإصرار على مواصلة مسيرة الحياة بلا ضعف ولا وهن ، لأن الله أكرمك وكرمك على سائر مخلوقاته ﴿ ولقد كرّمنا بنى آدم ... ﴾ [ الإسراء : ٧٠ ] .

عن أبي سعيد الخدرى رضى الله عنه قال : دخل رسول الله ﷺ ذات يوم المسجد فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة ، فقال صلى الله عليه وسلم : « يا أبا أمامة ما لى أراك جالساً فى غير وقت الصلاة » ؟ .. قال : يا رسول الله .. هموم ركبتنى وديون لزمتمنى .. قال ﷺ : « أفلا أعلمك كلاماً إذا قلته أذهب الله همك ، وقضى دينك ؟ » قال : بلى يا رسول الله ، قال ﷺ : « قل إذا أصبحت وإذا أمسيت : اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن ، وأعوذ بك من العجز والكسل ، وأعوذ بك من الجبن والبخل ، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال » . ففعل ذلك فأذهب الله عنه همه وقضى دينه .

[ أخرجه البخارى ومسلم وغيرهما واللفظ لأبى داود ] .

والقرآن الكريم فيه شفاء من جميع الأمراض النفسية ، وعلى رأسها التوتر والقلق ، فالله سبحانه وتعالى يقول فى كتابه الكريم :

﴿ .. ألا بذكر الله تطمئن القلوب ﴾ [ الرعد : ٢٨ ] فإذا اطمأن

القلب انشرح الصدر وذهبت الهموم وقضينا على التوتر والقلق .

واعلم يقيناً بأن الله هو مفرج الهم ، وكاشف الغم ، ومجيب

دعوة المضطرين ، وفى ذلك يقول عز وجل : ﴿ وإن يمسسك الله

بضر فلا كاشف له إلا هو ... ﴾ [ الأنعام : ١٧ ] ويقول سبحانه :

﴿ أمن يعجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء ويجعلكم

خلفاء الأرض أءله مع الله قليلاً ما تذكرون ﴾ [ النمل : ٦٢ ] صدق

الله العظيم .

فاستمسك بحبل الله المتين ؛ فإنه الركن إذا خانتك أركان .

إنه نعم المولى ونعم النصير .







## أعصابك هي أسلاك أنوارك :

كلنا يعلم أن مصباح النور بدون السلك الكهربائي ومرور التيار لا يضيء ، فإذا ما انقطع السلك أو احترق فإن المصباح لا يضيء لأن السلك هو أداة توصيل لازمة ، وهكذا أعصابك أيها الإنسان كالأسلاك : إن لم تكن سليمة فلا نور ، ولا حرارة ، بل ظلمات من الهم والغم والأرق والقلق وتوتر الأعصاب ، مثلما يحدث لو احترقت ضفيرة الكهرباء في السيارة . . فإن السيارة لا تسير بل قد تتعرض للخطر .

قال كارنيجي في كتابه « كيف تكسب الثروة والنجاح والقيادة »

ص ٢٤١ :

[ لو علم المرء مدى العلاقة بين أعصابه وأعضاء جسمه ووظائفها المختلفة لعمل على الاحتفاظ بهدوء أعصابه ليعيش سليماً معافى ، ولكن الكثيرين يعتقدون أن الجهاز العصبي لا يسيطر إلا على أعضاء الجسم الخارجية فقط فلا يتحكم إلا في الحركة والمشى والاطلاع ، والصواب أنه يسيطر على جميع الأعضاء والأجهزة الداخلية بما فيها القلب والأوعية الدموية والجهاز الهضمي والتناسلي والبولى والرتان ] .

ويجب أن يعلم المرء أن المؤثرات النفسية المختلفة مهما كانت بسيطة تؤثر في وظائف كثير من أعضاء الجسم وإفرازات غده الداخلية ؛ فعند خوفه أو غضبه تزداد ضربات قلبه ، ويرتفع ضغطه ، وترتجف أطرافه ، وكثيراً ما يتصبب منه العرق ، ويصاب كثير من الطلبة بإسهال أو إدرار في البول قبيل دخول الامتحان ، أما في الفرح فينخفض الضغط ، ويشعر الإنسان بنشاط غريب ، فتزداد شهيته للطعام .

وقد أثبت الطب الحديث أن كثيراً من الأمراض العضوية كارتفاع ضغط الدم ، والذبحة الصدرية ، والبول السكري ، وقرح المعدة ، وتقلص القولون ، والربو ، والأرتيكاريا ( الحساسية ) ، والصداع ، تنشأ في كثير من الأحيان من الاضطرابات النفسية . . كيف لا والمؤثرات النفسية علي الأعصاب بمثابة الضغوط القوية علي لوح من زجاج لا بد وأن « يتشرخ » والإنسان طاقة نسبية ، وليست مطلقة فقوته محدودة ، ولها حالات تخور فيها وتغور ، وكما قلت : إن الأعصاب هي أسلاك أنوارك ، إذا ما ضغطناها تمزقت ، ولذا نقول : « ضع أعصابك في ثلاجة » لكيلا تمترق ، ولكي تؤدي توصيلاتها الكهربائية وظائفها الفسيولوجية علي أتم وجه وأكمله ، وبالتالي فإن كل عضو في الجسم تصله طاقته فيؤدي دوره علي أكمل وجه .

يبد أن الأعصاب كأى عضو في الجسم تحتاج لمقويات تعينها علي وعناء رحلة كهرباء الجسم العجيبة ، هذه المقويات منها ما هو نفسي وما هو عضوي .

فالنفسى يتمثل في الهدوء والاسترخاء وراحة الخلد ( العقل ) من التفكير وعدم الغضب وتجنب الهموم والأحزان . . مع زيادة الإيمان بالطاعات ، وتجنب المعاصي والمنكرات .

أما العضوي فالراحة الجسدية ، وراحة الفكر ، والتغذية الصحيحة ، وممارسة الرياضة ، والاستجمام في الأماكن الهادئة الجميلة .

واحذر كل الحذر أن تُحمّل أسلاك أعصابك جهداً فوق طاقتها ، فإن ذلك بمثابة التيار العالي في السلك الضعيف ، فإنه لا شك يحرقه ، فكن وسطياً متوازناً في كل شئون حياتك .



مكبوتات النفس البشرية  
وتوتر الأعصاب



## مكبوتات النفس البشرية وتوتر الأعصاب

إن الإنسان ذلك المجهول تكمن بين أضلعه مكبوتات خفية تتصارع مع الإنسان ، كالحصان الجامح إن لم تروضه وتأخذ بزمامه بحكمة شرد ، وذلك الشرود يتمثل في الغريزة المنحرفة ، مما يجلب على صاحبها سقطات الجواد الأعمى المجنون الذى يصعب أن يهدأ ، وذلك لانعدام التربية الدينية ، وانتفاء القيم والمثل السامية ، مع الحرمان من تصريف الشهوة فى مواضع الحلال ، بالإضافة إلى إغراءات الشياطين التى ينشرها المفسدون فى واقع ذلك الإنسان الضحية .. فى خضم هذا المعترك من الصراع بين العقل والنفس ، وبين الروح والجسد يعترى الإنسان توتر مشهود ، وقلق طاحن بين رحا الحب والجنس ، وهما شفرتا مقص يقطعان خيوط كل بصيرة وفكر .

فالحب بإطلاقه هو حب كل شىء جميل ، وحب كل فعل خبير ، ولكن المطلق يقيد ، كالحرية .. هى حق لكل إنسان فى هذه الدنيا ، ولكن لا بد لها من ضوابط خلقية ، فليست حرية الجنس ، وحرية الكلمة ، وحرية الاعتقاد أن تباح الأعراض ، وتمارس الرذيلة على قارعة الطريق وغيره ، أو أن يقول الإنسان ما يسىء إلى خالقه سبحانه وتعالى ، أو أن ينال من أعراض الناس ، أو يعتقد ما يشاء من كفر وزندقة .. هذه ليست حرية بل إباحية وسفالة فكرية وسلوكية ، ومن ثم لا بد من تقييد هذه الحرية ، لأنها تخر من القيم والأخلاق والعقل .

هكذا الحب كالحرية ، أحب من تشاء ، ولكن حباً لله وفى الله ولا تعتد على من تشاء تحت ستار الحب ، ومن الطبيعى أن تهوى إنسانة جاءك منها سهم الحب واستقر فى قلبك رغم أنفك ، لأن الحب لا نختاره ولكنه

يختارنا ، وهذا هو سر عذابه ، لأننا نصبح أسرى قلوبنا ، فدواء هذا الحب هو الزواج الذى يتوجه بالسلام لا العدوان ، أما لو حاول الإنسان الوصول لهذه الإنسانية بغير الطريق الشرعى المعهود فإنه ليس بمُحب بل هو مقتنص فرصة إزاء غريزته بما لا يحل له ، ومحال أن يكون هذا مُحِبًّا ، لأنه قدم الجنس على الحب ، ومن يفعل ذلك فقد تصور أن الحبيبة بائعة هوى ، وهى لو استسلمت فهى فى الحقيقة كذلك ليست بمحبة ، ولكنها غاوية أغواها الشيطان ، يدعيان الحب والحب منهما برىء ، يقول البروفيسور « ريد » وهو أستاذ فى إحدى الجامعات الأمريكية :

« إن تضخم البروستاتا عند الرجال ينجم من ممارسات جنسية

خاطئة أولها غياب الحب » .

ولا يكون الحب الحقيقى إلا سبيلاً إلى الزواج ، فلا يجرؤ أحد المحبين على المساس بالآخر إلا بعد أن يتوج هذا الحب بالزواج ، ولا بد أن يكون الحب بعد إعجاب فى إطار الخطبة الشرعية ؛ أما حب « حبك نار » ، « نار يا حبيبي نار » « القلب يعشق كل جميل » .. فهذا حب أهل الخنا والعهر والفجور ، لأنه مبنى على مقالة من قال :

« نظرة .. فبسة .. فكلمة .. فموعد .. فلقاء .. »

ولا شك أن النظرة سهم من سهام إبليس .

فالإنسان إن رأى ما يجعله يحب آخر فلا بد وأن يعامله كما يعامل الجوهرة ؛ فمن منا إذا عثر على جوهرة ثمينة جميلة يخذشها أو يمرغها فى الوحل ؟ محال .. بل إنه يضعها فى علبة قטיפعة ويحفظها فى مكان أمين . هكذا .. إذا أحب الإنسان من يريد لها أن تكون شريكة حياته وأم أولاده لا بد أن يصونها ويحفظها حتى يمتلكها بالحلال .

يقول دانتى وهو يخاطب باتريشا زوجته :

« تزوجتك فتغير معنى الأرض والبشر ، كنت كئيباً ، والآن بسببك  
وانطلاقاً منك أقول للكون كله نعم » .

ويقول أحد الكتاب الفرنجية « بول الوار » :

« أنا أحبك ولكنى لا أمتلكك ، لأنى إذا اعتبرتك ملكاً لى فقد  
جعلتك شيئاً ، وبذلك أحول العلاقة الإنسانية التى هى بين شخصين  
والتى هى شرط من شروط الحب الأصيل إلى علاقة بين شخص  
وشىء ، وهى علاقة بين الإنسان والجماد »<sup>(١)</sup>.

وإن من الملاحظ فى دنيا المحبين أنهم صرعى الحب فتراهم فى تيه  
وعذاب وألم ، بل يصل الأمر إلى أن يبكى الرجل إذا هجرته محبوبته بكاء  
الطفل ، مع أنه يُبكي هو نفسه فى عمله وتعاملاته بعض الرجال ، ولكن  
الحب سحر قتال ، له سطوة وسلطة قلما يفلت منها أحد ، وإن ادعى من  
ادعى وقال من قال ، فهى مرحلة يمر بها أكثر الناس ، ولكن من يحبه الله  
يجنبه ويحفظه ، وقد يمر الحب فى حياته مرور الرصاصة الطائشة إن لم  
تصبه يصبه فزعها !! .

فى خضم هذه الوعكة التاريخية فى عمر الإنسان يعتصر الإنسان القلق  
ويتنابه التوتر ، فماذا هو فاعل لكىلا ينهكه داء الحب ؟ .

أذكر قصة جميلة عجيبة أستهل بها وضع الحلول الجميلة التى تجعل  
الحب ومكبوتات النفس من غريزة وهوى وخلجات شتى تصاغ فى قالب  
ذهبى ، خطت على وجهه بحبات اللؤلؤ نهاية مرحلة فى عمر كل إنسان  
منا ، وإن ادعى الصلاح ، لأننا يا سادة بشر ، ولسنا ملائكة ، وسبحان من  
يحب التوابين والأوابين .

---

(١) الزوج المثالى .. عكاشة الطيبى ، ص ٨٤ - التراث الإسلامى .

فلنبداً القصة (١) .

كان بالكوفة بأرض العراق فتى شديد التعبد كثير الصلاة والصوم ، نظر يوماً إلى فتاة ذات حسن وجمال ، فأعجبته فهام بها عقله ، ونزل بالفتاة ما نزل به من حب ووجد ، فأرسل يخطبها من أبيها ، فأخبره أبوها أن ابن عمها يريد خطبتها ، فحزن الفتى حزناً شديداً ، فأرسلت إليه برسالة تقول فيها :

« قد بلغنى شدة محبتك لى ، وشدة حبنى لك ، فإن شئت أتيتك إلى بيتك أو إلى أى مكان تريد ، وإن شئت سهلت لك أن تأتيني إلى بيتى » .

فلما قرأ الرسالة حزن وتأسف واستغفر وأرسل إليها قائلاً :

« لا هذه ولا تلك : ﴿ .. إني أخافُ إن عصيتُ ربي عذابَ يومٍ عظيمٍ ﴾ [ الأنعام : ١٥ ] . أخاف ناراً لا يخبو سعيها ولا يخمد لهيبها » .

فلما بلغتها رسالته قالت :

« وأراه مع كل هذه الآلام والعذاب يخاف الله والله ما أحدٌ أحقُّ بهذا من أحد - أى عبادة الله - ، وإن العباد فيه لمشركون .

ثم تركت الدنيا وأصبحت عابدة من أهل الصلاة والصيام والقيام ، وهى مع ذلك تتمنى أن تتزوجه لأنه من الصالحين ، حتى ماتت وهى على ذلك من الإنابة والحب لله خالصة تقية ، فكان الفتى يأتى قبرها فيبكى عنده ويدعو لها بالرحمة ، فغلبه النوم ذات يوم فرآها فى منامه فى أحسن صورة فقال : كيف أنت وما لقيت من بعدى ؟

قالت :

نعم المحبة يأسؤلى محبتكم حُبٌ يقود إلى خير وإحسان إلى نعيم وعيشٍ لا زوال له فى جنة الخلد مُلكٌ ليس بالفانى

---

(١) ابن القيم رحمه الله فى « روضة المحبين » ، ص ٣٣٠ .

فقال لها : اذكريني هناك فإنى لست أنساك .  
فقلت : ولا أنا والله أنساك .. ولقد سألت ربي أن يجمع بيننا ، فأعنيُّ  
على ذلك بكثرة العبادة وتقوى الله عز وجل .  
فقال لها : متى أراك ؟  
قالت :

ستأتينا عن قريب فترانا ، فلم يعيش الفتى بعد الرؤيا إلا سبع ليال حتى  
مات (١) .

### خطوات نحو سعادة ملؤها الحب وراحة البال :

- ١ - حدد من أنت .. هل أنت قوى أم ضعيف ؟ يحكمك عقلك أم يحكمك قلبك ؟ تحكمك نزواتك وشهواتك أم أنت تحكمها ؟ وفى كل الأحوال كن صادقاً صريحاً مع نفسك لتحدد نقاط الداء لتضع له الدواء .
- ٢ - ما من قلق إلا له أسباب إذا اعترضها ضباب قاتم لأن هناك عوامل أدت لوجود القلق .. حدد هذه الأسباب أهي الرغبة الجنسية الجامحة وأنت

(١) جاء فى مجلة طبيبك الخاص - العدد ٨٨ السنة الثامنة ص ٢٠ . قال الدكتور محمد الجنيهي : من الطبيعى جداً أن يؤثر الحب وانفعالاته على أعصاب الشخص ، فأى تعرض لأزمات عاطفية فاشلة قد يؤثر على مركز الانفعال فى المخ ، وبالتالي على الأعصاب .. فمركز الانفعال فى المخ يفرز مادة «السيرنوسين» ، وزيادة التعرض لأى أزمات عاطفية يزيد إفرازات تلك المادة ، ويترتب عليه توتر الأعصاب ، ولا شك أن تعرض الشخص لأزمة عاطفية شديدة قد يفقده أحياناً توازنه ، ويزيد من درجة انفعاله وتوتر أعصابه ، وينعكس ذلك على تصرفاته مع الآخرين خصوصاً فى عمله أو مع أسرته ، وبذلك يصبح أكثر عصبية وتوتراً وعرضة لأن يصاب بأمراض أخرى وخصوصاً فى القلب لأنه أكثر أجزاء الجسم تأثراً بأى أزمة عاطفية بسبب ثورة الأعصاب .. علاوة على تأثر الوجه والجيئة بمضاعفات مرضية نتيجة للتوتر العصبى المترتب على الأزمة العاطفية التى يتعرض لها الإنسان .

وإذا استمرت الأزمة العاطفية طويلاً ولم يحاول الشخص علاجها بهدوء ووعى وفهم فسوف تنقلب الأمور إلى ظهور مضاعفات مرضية لا حدود لها .. منها : ارتفاع ضغط الدم .. تضخم الغدة الدرقية .. قرحة المعدة أو القولون .. الشكوى من الصداع .

والسبب طبعاً فى ذلك راجع إلى أن الشخص يقف جامداً أمام الأزمة العاطفية بلا حل وبلا معالجة هادئة ، وتكون النتيجة وقوع الشخص فى بحر من الأمراض العصبية والجسمية .

يا مسكين لا تقدر على الحلال والشيطان يدعوك للحرام ؟ أم هو حب قديم أو جديد وأنت كالأسير المقيد عطشان أمام النهر ؟ حينما تحدد هذا أو ذاك ستضع النقاط على الحروف .. ولنضعها عنك لتقييد يدك وانشغال فكري :

( أ ) إن كان القلق بسبب الجنس فصدقني ما أجمل وأروع وأعظم من تقوى الله ! فأكثر من الصوم والصلاة وذكر الله ، واحذر كل الحذر من المعاصي وإن هانت ﴿ .. وتحسبونه هيناً وهو عند الله عظيم ﴾ [ النور : ١٥ ] . فلا تعرض نفسك لمشاهدة المثيرات الجنسية فيما يعرض من إعلام جاهلي قدر ، ولا تقرب مجلة أو جريدة أو كتاباً به مثيرات جنسية ، بل كن رجلاً تحكم شهواتك .. لا تحكّمك شهواتك ، ولا تكثر - ما أمكن - من الأطعمة المثيرة جنسياً كالبيض والكرفس والحمام والحريفات ، وأكثر من التمارين الرياضية والعمل الدؤوب ، وأعظم من كل ذلك قراءة القرآن .. ويمكن أن تشرب شايًا مضافاً عليه قطرات من زيت الكافور من حين لآخر .

( ب ) إن كان القلق والتوتر بسبب مشكلة عاطفية فبادر وأسرع نحو ولي من تحبها ، واطلب يدها بكل ثقة ، وكن صادقاً معه في حديثك عن قدراتك وإمكاناتك ، فإن تمت الخطبة فابدأ في إعداد عش الزوجية ( وعلى قدر غطائك مد رجلك ) بمعنى ألا تعدّ بشيء وأنت لست كفئاً له ، ولا تحاول أن تخلو بخطيبتك فهي زوجتك وأم أولادك مستقبلاً ، فافهم وانتبه .. عموماً كن رجلاً بكل معنى الكلمة .. أما إن ابتليت بالحب من طرف واحد فيكفي أن أقول لك : كن كريماً أياً ، لا تقبل أن تذلك أنثى ، فغيرها أجمل وخير منها ، ولا تجعل الهوى يحكّمك ويسيطر عليك ، وتذكر قوله تعالى : ﴿ رأيت من اتخذ إلهه هواه ... ﴾ [ الفرقان : ٤٣ ] .. لا وألف لا .. لأنه لا إله إلا الله ، ولأن الهوى من مكبوتات النفس الأمارة بالسوء فلا بد أن تخضعها للهدى النبوي الشريف ، قال ﷺ « لا يؤمن أحدكم حتى يكون هواه تبعاً لما جئت به » صحيح .



وما جاء به سيدنا محمد ﷺ كله خير ، وقد قال ﷺ : « يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، فإنه أحسن للفرج وأغض للبصر ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم ، فإنه له وجاء » أى وقاية .  
 وإن كانت من تحبها راضية بك زوجاً وولى أمرها يرفض فاستعن بالله ولا تعجز ، واصبر ، ولكن لا تجعل هذا الأمر شغلك الشاغل ، ولا تقلق فكل ما هو مقدر قريب ، وسيتم إذا شاء الله أن يكون ﴿ وما تشاءون إلا أن يشاء الله ... ﴾ [ الإنسان : ٣٠ ] .

٣ - إذا كان القلق والتوتر هما السمة الغالبة على حياتك فى الجانب الغريزى أو العاطفى فجدد حياتك بالسفر ورؤية عالم جديد ، وأطلق العنان لأحلامك وآمالك نحو طموحات لك القدرة على تحقيقها ، ولو على المدى الطويل ، فلو أنك رياضى مثلاً وتمارس لعبة ما بمهارة فداوم على التمرين ، وشارك فى المسابقات متحدياً كل عوامل الإحباط والهزيمة ، ولتكن بطلاً تهفو إليه النفوس بالإعجاب ، وتشرئب نحوه الأعناق .

وإن كنت ذا موهبة فى الكتابة فاجعل التأليف نصب عينيك ، ولا تعجز ، ولا تياس ؛ اقرأ كثيراً واكتب أكثر ، لكى تصبح مؤلفاً مشهوراً فى عالم الكلمة ، وفارساً من فرسان القلم ، وإن كنت طالباً فلا يكن هدفك الليسانس أو البكالوريوس بقدر ما يكون هدفك أن تكون حاصلاً على الدكتوراة وأستاذاً فى الجامعة يشار إليه بالبنان .. بهذا الطموح ، وبالعمل الجاد لتحقيقه تأتيك الآمال ساعية إليك ، ويتحقق لك كل ما كنت تتمناه وأكثر منه ؛ لأن من يصلون للقمة يتجه نحوهم من هم فى القاع ، وليس العكس ، ومن يستسلم للقلق يهزم ولا ينال ما يحب فمزق القلق وانطلق هارباً من سجن النفس والهوى .

## هل تكتب بسرعة ؟

هل أنت من هؤلاء الذين تؤرقهم المشكلات ويحزنون من أى شىء حتى لو كان يسيراً ، ويقعون فى براثن الاكتئاب ، ولا يعرفون طريقاً إلى الأشياء الجميلة فى الحياة ؟ إذا كنت من هؤلاء فأنت سريع الاكتئاب ، وصعب أن تسعده الأشياء الجميلة مهما كانت مهمة بالنسبة له .  
والآن هل أنت من هؤلاء ؟ اسأل نفسك وأجب عن الأسئلة الآتية لتعرف نفسك .

١ - وأنت تجلس فى أفخم المطاعم ، داعياً واحداً من الأصدقاء المقربين بالنسبة لك .. وبينما الجرسون يقدم الأطباق المطلوبة ، إذا به ينزلق ، وإذا بطبق الحساء الساخن ينقلب على حلتك الأنيقة .. هل :

أ - تضحك من كل قلبك ، وتقبل اعتذار الجرسون بكل هدوء ؟

ب - تنصرف بسرعة من المطعم وأنت فى قمة غضبك ؟

ج - تطالب المطعم بأن يدفعوا لك ثمن تنظيف حلتك الغالية ؟

٢ - أخبرتك ناظرة مدرسة ابنك أنه مشاغب جداً ، وقد تلقى تحذيرات كثيرة من إدارة المدرسة ، ولكن لا فائدة ، ولا بد من تدخلك السريع ، هل :

أ - تتغير ملامح وجهك وهى تحدثك بهذا الكلام ، وتجند صعوبة شديدة فى مواجهتها ؟

ب - تعتزم أن تعاقب ابنك بسرعة ؟

ج - أنت بالفعل تعرف هذه المشكلة ، وتحاول أن تجد لها حلاً قبل أن تخبرك الناظرة بهذا الأمر .

٣ - أنت تعمل بجهد واجتهاد ، وتبذل أقصى جهدك ، وفوجئت برئيسك يقول لك : أنت تعمل أكثر من اللازم .. ولكن بطريقة هزلية .. هل :

أ - ترد عليه بعنف وبطريقة أكثر هزلية ؟

ب - تشكره بلطف ولكن بطريقة تأنيبية ؟

ج - تقول له أنا أعمل بالفعل أكثر من اللازم ؟

٤ - آخر مرة قُلْتُ فيها كلمات أضحكت من حولك كانت :

أ - في حفل عرس الأخ الأكبر لك .

ب - مع زملائك في العمل أمس .

ج - في الحلم .

٥ - سَمِعْتَ أن أحد الزملاء مرض مرضاً خطيراً ، هل :

أ - تحاول أن تتجنب رؤيته لأنك تحبه جداً .

ب - ترسل باقة ورد ؟

ج - تسأل عن أشهر الأطباء وتذهب إليه لتطمئنه على حالته ؟

٦ - زَوْجَتُكَ فاجأتك بطبق جديد ، وقالت إنه من صنع يديها ،

تذوقته ووجدت أن طعمه سيئ جداً .. هل :

أ - تبتسم لها ، وتأكل بعضاً منه حتى لا تخزن ؟

ب - تأكله كله وأنت تضحك عليها ؟

ج - تتجنبه بعد أول ملعقة ولا تقول شيئاً ؟

إذا أجبت على السؤال الأول بالفقرة ب ، والثاني بالفقرة ب ، والثالث

بالفقرة أ ، والرابع بالفقرة ج ، والخامس بالفقرة أ ، والسادس بالفقرة ج .

فأنت سريع الاكتئاب ، وحاول أن تساير الناس مستقبلاً حتى تزداد حباً

في الحياة بتفاؤل وانسجام .

إن تسجيل ٥٠ نقطة أو أقل في هذا الاختبار هو سبب للتوقف والتأمل

والدراسة الأعمق لتوترك العصبي ، أما إذا سجلت ٩٥ نقطة فأنت بلا شك

طبيعى كأى إنسان فى سنك من حيث التوتر العصبى إلا أن الرقم المثالى الذى يمكن أن يسجله الإنسان المتحرر من التوتر فهو ٢٤٠ درجة .. وليس من الصعب أن يسجل الواحد منا هذا الرقم إذا كان يعرف كيف يحيا حياة ترضيه يمكن أن تؤدى للصحة والسعادة .  
[ علم النفس فى حياتنا اليومية ص [ ١٩٥ - ١٩٦ ] سمير شيخانى

\* \* \*

## جدول يوضح درجة توترك

م	سؤال	نعم	لا	أحياناً
١	هل أتمدد بقصد الراحة مرة في اليوم على الأقل بين ساعة نهوضي من النوم وساعة نومي ؟	١٥	٥	٥
٢	أأستلقي على الأقل ٥ دقائق يومياً فوق مقعد ما وأسترسل في التأمل الهادئ ؟	١٥	٥	٥
٣	هل يحدث لي توتر حينما يفوتني القطار أو الطائرة مثلاً ؟	١٥	٥	٥
٤	أأسير في الهواء كيلومترين على الأقل يومياً ؟	١٥	٥	٥
٥	أأنا أول من فرغ من الأكل عندما أتناول الطعام مع الآخرين ؟	١٥	٥	٥
٦	هل أقنع نفسي يومياً بأنني أحيا الحياة بدرجة معقولة ؟	١٥	٥	٥
٧	هل أستيقظ مبكراً يومياً للذهاب لعملي دون تأخر أو تسرع ؟	١٥	٥	٥
٨	هل أنال قسطاً كافياً من الراحة أثناء نومي ليلاً ؟	١٥	٥	٥

## تـابـع

م	سؤال	نعم	لا	أحياناً
٩	هل أنسى مشاكل العمل بعد عودتي للمنزل	١٥	✓	٥
١٠	أأجلس مسترخياً عندما أشاهد التلفاز أو أصغي إلى الإذاعة ؟	١٥	✓	٥
١١	أأتكلم بهدوء واتزان عندما لا يكون الحديث السريع ضرورياً ؟	١٥	✓	٥
١٢	أأشترك مع رفاق سعداء ومسترخين	١٥	✓	٥
١٣	أأخص الجزء الأكبر من يوم واحد في الأسبوع لوسائل الاستجمام التي أستمتع بها ؟	١٥	✓	٥
١٤	أأقوم بعملية التنفس بعمق ؟	١٥	✓	٥
١٥	أأحسن قصداً فعاليتي بحيث يتسع أمامي الوقت لممارسة الهوايات ؟	١٥	✓	٥
١٦	أأفعل شيئاً تجاه قلق ما بدلاً من الاستسلام والخوف منه ؟	١٥	✓	٥

## خطورة التوتر :

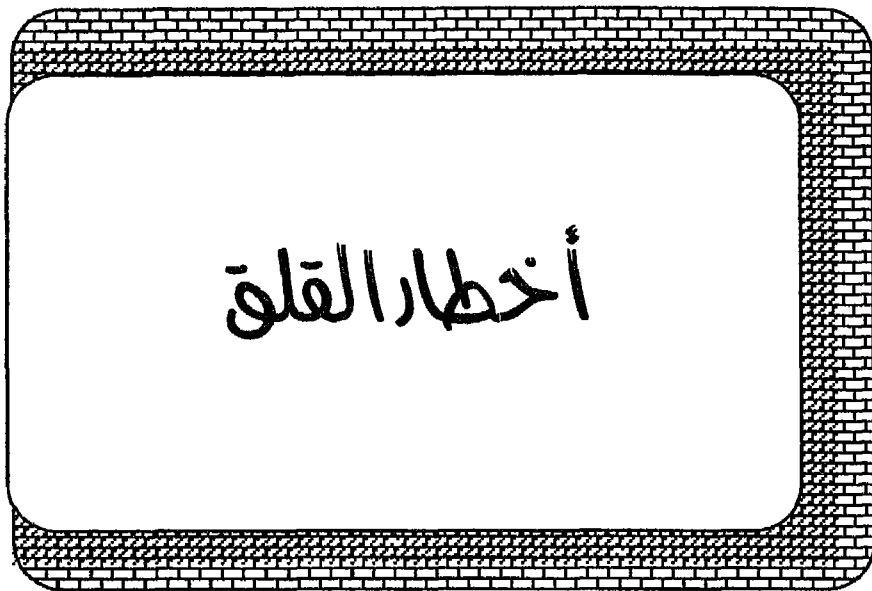
يؤدى التوتر إلى :

- ١ - الإصابة بالاكتئاب النفسى .
- ٢ - ضعف الشهية للطعام مما يترتب عليه ضعف القوة ووهن الصحة .
- ٣ - القلق والأرق .
- ٤ - الإحباط واليأس .
- ٥ - أمراض الأعصاب .
- ٦ - الخوف والتردد .
- ٧ - العصبية التى تدفع المريض للعداوة والتصرف الأحمق .
- ٨ - الوسواس القهرى .
- ٩ - زيادة إفرازات حمض المعدة مما ينجم عنه أمراض معدية .
- ١٠ - زيادة سرعة ضربات القلب .

\* \* \*









## أخطار القلق

لا تحمل همًّا للغد ، فقد يأتي ونحن لسنا في انتظاره ، وقد ننتظره وهو كالعيد يأتي فرحاً مسروراً ، وهل ياترى يستطيع أحدنا أن يغير ما قدر له من قضاء وقدر هو في كل صورته خير لأنه من الله ؟ يقول رسول الله ﷺ : « عجباً للمؤمن إن أمره كله خير .. إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له ، ولا يكون ذلك إلا للمؤمن » .

فإذن لا داعي للقلق لأنه يورث الاكتئاب والحزن والتوتر ، وله مخاطر تصل إلى أكثر من ذلك .

يقول هنرى وورد بيتشر :

« العمل لا يقتل البشر إنما القلق هو الذى يقتلهم ، فالعمل

صحي .. والقلق صداماً يعترى المدية » .

يواجه إنسان العصر الحديث الكثير من التوتر والقلق النفسى لما تتسم به الحياة المعاصرة من سرعة وتلاحق يجعلنا دائماً نلهث وراء النجاح ، ونخشى الفشل ، فنتصارع من أجل مزيد من إشباع احتياجاتنا المادية والمعنوية ، نعانى من الضيق من أصغر المشاكل وأكبرها ، بداية من انقطاع المياه وزحام المواصلات وعدم وجود شقة خالية ونهاية بالمشاكل الخاصة بالعمل والأسرة .. إلخ .

ويقول [ الدكتور أحمد مختار ] استشارى أمراض الجهاز الهضمى

والكبد :

« إنه من الطبيعى وجود فروق فردية بين إنسان وآخر فى أسلوب

مواجهته لهذه المواقف ، وبالتالي هناك اختلاف فى درجة القلق

✓ والتوتر الذى نعاينه طبقاً للسن والجنس والمستوى التعليمى والثقافى ،  
ولكن فى كل الأحوال هناك اتفاق على إحساسنا جميعاً بالقلق  
والتوتر النفسى لأنه سمة العصر الذى يضع بصماته على الصحة » .

فهل تصحبنى إلى جولة فى الجهاز الهضمى لنرى ماذا سيتترك القلق  
من آثار عليه ؟ فإذا بدأنا بالفم فقد يشعر المريض بجفاف بالفم والحلق ، أو  
بمرارة فى المذاق ، وقد يشكو فى بعض الأحيان من تقرحات سطحية مؤلمة  
بالفم ، وتتركز فى مجموعات من ٣ - ٤ فى الغدد على الخد من الداخل  
وعلى الشفة السفلية وأسفل اللسان .

وإذا تقدمنا من الفم إلى المرىء فقد يشعر مريض القلق بصعوبة فى  
البلع دون أن يكون هناك أى أسباب عضوية تؤدى إلى ذلك .

وإذا واصلنا المسيرة إلى المعدة والاثنى عشر فقد يساعد القلق على  
حدوث القرحة ، بل قد يساعد على عدم التئامها ويتسبب فى مضاعفات  
القرحة وأزماتها .

ويشكو مريض قرحة الإثنى عشر من ألم فى أعلى منتصف البطن  
عندما تكون المعدة فارغة ، ويخف الألم بتناول الطعام ليعود مرة أخرى بعد  
ساعتين ، كذلك يخف الألم بتناول مضادات الحموضة وبعد القيء يزداد  
الألم بكثرة الدهون المطبوخة بالطعام ، وبالتعب الجسمانى والنفسانى ،  
ويوقظ الألم المريض بعد منتصف الليل .

ويختلف الألم فى قرحة المعدة عنه فى قرحة الاثنى عشر بحدوثه مباشرة  
بعد الوجبات ويرتفع ليصل القمة بعد نصف الساعة ، ويكون مصحوباً  
بفقدان فى الشهية خوفاً من الطعام ، مما يؤدى إلى نقصان فى الوزن ،  
كذلك حدوث القيء يكون من قرحة المعدة أكثر منه فى الاثنى عشر .

وسنختتم جولتنا فى الجهاز الهضمى بالقولون .. والقلق من أهم

أسباب القولون العصبي .. ومن أعراض المرض :

١ - ألم فى البطن يتركز فى الغالب فى الجهة اليسرى فى أسفل البطن ، وفى حالات نادرة جداً يكثر الألم حول السرة وفى بعض الحالات يكون الألم شديداً فى الجهة اليسرى من أسفل البطن ، ويسمع فى الكتف والذراع اليسرى ، ويشبه فى هذه الحالة ألم قصور الشريان التاجى فى القلب ( الذبحة الصدرية ) .

٢ - يشكو المريض فى بعض الأحيان من الإمساك وصلابة البراز وقلته ، وفى أحيان أخرى من الإسهال .

٣ - انتفاخ فى البطن بعد الوجبات الغذائية ، وفى بعض الأحيان ليس له علاقة بالوجبات الغذائية .

والآن هل تستطيع أن تتحكم فى أعصابك وأن تواجه المواقف الصعبة بأى أسلوب آخر غير القلق وليكن الصبر والإيمان ، والمشاركة الإيجابية التى تجعلك تعمل بحماس وصدق وليس بقلق وانفعال ؟

أما من تركت على جهازه الهضمى بصمات .. فعليه أن يستشير الطبيب المختص حتى يقتفى أثرها ويعمل على رفع هذه البصمات .

[ جريدة الأهرام - مصر فى ١٠/١/١٩٩٢م ]

\* \* \*

## القلق عدو الجمال

هل منّا أحد لا ينظر للمرأة ؟ فكلما أردنا الخروج من منازلنا كانت اللمسات الأخيرة في الهندام لا بد أن تكون أمام المرأة ، وعلى مر العصور والدهور ، وفي كل مكان في العالم ينظر الإنسان يومياً للمرأة ، وإن لم يجد أمامه مرآة ووجد صفحة ماء أو جسماً معدنياً لامعاً .. فإنه فطرياً ينظر لنفسه .. فإذا ما كان فرحاً مسروراً بدا على وجهه البشر والإشراق والبهاء ، وأما إن كان الإنسان قلقاً متوتراً فإن وجهه يبدو مكفهراً مصفراً باهتاً وكأن الأنيميا قد تربعت على وجهه .

يقول [ الدكتور بيتر كلار ] أستاذ علم النفس بجامعة كاليفورنيا  
بأمريكا :

« إن القلق يفقد الإنسان بهجة الحياة ؛ مما يجعل الإنسان يصاب

بالياس ؛ فلا يهتم بصحته ؛ مما يجلب على نفسه الشيخوخة المبكرة » .

ولاغرو في ذلك لأن القلق انطواء النفس بالهموم والأحزان ، كالثوب الذي يلقي دون كى مع كثرة الجلوس عليه ، والإنسان المصاب به لا شك يذبل كالزهرة الملقاة في ركن مظلم لا شمس فيه ولا هواء ؛ فلذا كان أكثر النساء جمالاً هن اللاتي لا يحملن همأ ، ولذا .. سئلت امرأة : إن عمرك بالسنين كبير ، ووجهك مع ذلك نضير ، ما السر ؟

فتبسمت وقالت : السر فيما فعلت .

فقيل لها : وماذا فعلت ؟

قالت : تَبَسَّمتُ !!

أجل .. ابتسامتها سر نضارتها .. مع كبر سنها .  
وسئل رجل معمر يتجاوز ١٢٠ سنة ومازال قوياً ، كله حيوية ونشاط :  
« ما سر شبابك يا عجوز » !؟

فقال : سر قوتي في ثلاث :

\* لا أحمل همّاً لغدي .

\* لا أحمل بغضاً لأحد .

\* لا أحمل لنفسى نكداً .

ومن ذا الذى يحمل ذلك ويهنأ بعيش ، ولو لحظة واحدة « يا عجوز »  
فكن دوماً جميلاً ترى الوجود جميلاً ..  
جميلاً فى مظهرك وفى ملبسك ..  
وفى أخلاقك ومعاملاتك ..

وما أجمل التسامح : فهو شيمة القادرين الواصلين من أنفسهم ، أما  
هؤلاء الحمقى من الذين لا يصفحون ولا يسامحون ، وزادهم الحقد  
والبغضاء ، والكبر والغباء .. فإنهم يعيشون دوماً فى قلق وتوتر أعصاب ، ولذا  
هم تعساء بؤساء .

ما أجمل الثقة فى قضاء الله ! لأن العدل الإلهى يقتضى أن يكون قدر  
الله وقضاؤه كله رحمة وحكمة ، وإن تصورنا أنه ابتلاء ومنحة ، ولكن والله  
مع الأيام يتبين بجلاء أنه عطاء ومنحة .

أذكر قصة الطفلة « مى » فقد كانت تعيش بعد موت أمها مع أسرة  
كريمة تعاملها معاملة الأم لقرابة ورحم بينهما ، وكانت كالفراشة تروح  
وتغدو وتلعب وتلهو ، وجهها يشع بالجمال ، وفى أحد الأيام بعد غياب  
شهرين متتابعين عُدتُ زائراً لهذه الأسرة فوجدت « مى » زهرة ذابلة ،

صحتها قد تدهورت ، وابتسامتها قد توارت كشمس الغروب ، فبدأ اسوداد كظلمة الليل على وجهها .

فتساءلت مستغرباً مندهشاً .. ما الذى حدث ؟ .

فقالوا : لقد سافرت للقرية التى يعيش فيها والدها مع زوجته الجديدة ، وها هى كما ترى .

هنا أيقنت بأن السر هو القلق .. حتى الأطفال فإن القلق والتوتر يحدثان ما رأينا من تبدل أحوالهم كما فى قصة الطفلة « مى » فحينما وَدَّعَتْ الاستقرار والمرح وبجوحة العيش ، وذهبت إلى نقيض ذلك عند زوجة الأب بالقرية تَبَدَّلَ الأمر إلى النقيض كذلك ؛ فوهنت وذبلت كالوردة التى تقطف من شجرتها وتغمس فى كوب ماء فلا تلبث أن تذبل .

هكذا حينما يعترى الإنسان القلقُ يمرض فى نفسه وفى كل كيانه ، بل ثبت أن القلق خطر على جمال المرأة ونضارتها ، كمثّل الزهرة التى تترعرع وتزهو فى شجرتها بلا توتر ولا قلق ، ولذا .. سُئِلت إحدى الصالحات من ذوات الحسن والجمال عن سر جمالها ونضارتها ؟

فقالت :

« سترت وجهى عن الناس مخافة الله ، فَسَوَّرَ اللهُ وجهى كما تستر الشمعة عن الهواء فتستمر فى الضياء ، ولم أَلُوْثْ وجهى بمساحيق الغش والتدجيل ، وغسلته بمادة الوضوء ، وتجنبت الهَمَّ والقلق لإيمانى بالله ، وبقضاء الله وقدره ، وأطيع زوجى دوماً ، وأقرأ القرآن » .

هذه المرأة الجميلة الصالحة أخذت بأسباب السعادة .. ديناً ودنيا ، فهى حريصة على عرضها ودينها ، وحريصة على تجنب أخبث منغص للعيش وأكبر معوَك هدم لعش الزوجية .. ألا وهو النكد .



أجل .. فإن النكد يورث الهم والتوتر والقلق ، ويكفى أن تنظر لمن  
يحبون النكد ، فحتماً ستقول : أعوذ بالله فأشكالهم منفرة قبيحة وإن  
تَصَنَّعوا الجمال ، وسبحان الله فإن أصحاب النفوس المطمئنة لا يعرف النكد  
إليهم سبيلاً ، ونفوسهم غير مريضة ، وهم سعداء وفي صحة وشباب ،  
وحُسنٌ وجمال .

ومن المعلوم طبياً أن القلق يحدث اضطرابات عصبية ، وخاصة في  
أعصاب المعدة والجلد وخلايا المخ ، مما يربك كل وظائف الأعضاء في  
الجسم ، ويجعل الصفراء تزيد إفرازاتها ، فيصفر جلد الإنسان ، وتضطرب  
دقات قلبه فيهرب الدم ويتعكر .. بل يقولون : يحترق الدم مجازاً ، وإن كان  
يعنى أن القلق والهم والحزن يضعف الدم نتيجة الاضطراب النفسى وقلة  
الأكل وسوء الهضم ، فينجم عن ذلك أن يخبو الجمال ويذبل .  
من أجل ذلك كان .. القلق هو عدو الجمال ...

\* \* \*

## رجل الأعمال والقلوب

إن معالى الأمور لا يبلغها إلا أصحاب الهمم والعزائم القوية الذين يضعون أمامهم أملاً كبيراً وطموحاً عظيماً ، يفترشون له طريقاً من التحدى والصبر والمثابرة ، وهؤلاء القوم نسيج وحدهم ؛ حياتهم كلها جد واجتهاد وعمل دءوب وخاصة من يجعلون أعمالهم دوماً فى ميزان الله ، أى لا يقامرون ، ولا يرابون ، ولا يحتكرون ، ولا ييخلون ، ولا يعملون فى الحرام .

مثل هذه الصفوة من رجال الأعمال ينطلقون كالجواد المجنح « كالبراق » يوفقههم الله توفيقاً عظيماً ، ولو أتيح لهم اقتصاد إسلامى سياسى لسادوا العالم وقادوا اقتصاد البشرية بما لا يجعل فى الأرض أى مشكلة معيشية ، ولكنهم مع القيود والحدود الجاهلية العصبية ، والقوانين الوضعية يعملون فى صمت والله معهم ، وقلما يعترتهم شىء من التوتر أو القلق ، لأنهم فى كل أحوالهم من ربح أو خسارة يفوضون الأمر لله ، ويحتسبون أى مُلِّمة أو بلاء لوجه الله الكريم ، فلذا كانت نفوسهم مطمئنة غير قلقة ، لأن إرادة الله فوق كل إرادة .. وبما أن الحياة كفاح وكدح كما قال الله سبحانه وتعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ ﴾ [ الانشقاق : ٦ ] .. فهى لا شك ساعة وساعة ، فالنفس جبلت على أن السرور يسعدها ، وأن الحزن يقلقها ، ومن ثمَّ .. يجب أن يدرك رجل الأعمال أن ما أصابه ما كان ليخطئه ، وما أخطأه ما كان ليصيبه ، ويجعل مقاليد الأمور كلها بيد الله عز وجل .

أذكر قصة رجل أعمال ( تاجر ) كان بمدينة جدة بالحجاز ، حينما كانت التجارة تأتى بالإبل من اليمن والشام .. وكان رجلاً ثرياً يغبطه

الناس ، إلا أنه في يوم من الأيام أصيب في تجارته بكساد ، مما جعله يستدين ليقف على رجله وينهض من عثرته ، ولكن الفشل ظل يلزمه ، فلا ربح ولا سدّد ديونه ، وبدأ أصحاب المال يطالبونه بحقوقهم ، وبدأت الناس تعامله بحذر ، وبدأ أصحابه يَنْفَضُونَ عنه ، وأصبح صريعاً للتوتر والقلق ، وفي إحدى الأمسيات بعدما أضناه الأرق قرّر الفرار .. الفرار من وجوه أصحابه الذين تخلّوا عنه ، وبعيداً عن « الدائنين » ليعود ليسدد حقوقهم .. وأسرع يحدث نفسه وهو يجمع بعضاً من احتياجات السفر ويجهز حماراً له ليسافر عليه : هل أخبر الناس ؟ فلو أخبرتهم منعوني واتهموني ، ولو سافرت دون علمهم اتهموني ، وبينما هو يجول ويصول بفكره ، فإذا بالتوتر يلفه ، والقلق يوشك أن يطحنه .. إلا أنه قرّر السفر وترك رسالة يستسمح الناس ويطلب منهم الصبر حتى يرجع بإذن الله .

وانطلق الرجل .. وبدأ رحلة كفاح من جديد ، وبينما هو يسير إذا بالسماء ترعد وينهمر المطر ، فيستتر صاحبنا بحماره ، وفي برودة الشتاء يسول الحمار فيناله من بوله ، وما هي إلا دقائق حتى توقف المطر وخرج صاحبنا وهو متكدر لحاله ، ولكن لا بد من مواصلة رحلة الأمل والطموح ، وإن كانت عذاباً ، فقد تكون بعدها عذوبة العيش .. وتمضى الأيام ويصل للشام ويبدأ العمل فيما تناله يده من أشغال يتقنها ، ويتاجر ، ويشترى ، ويبيع حتى فتح الله عليه ورزقه رزقاً وفيراً .

وقرر العودة ليسدد حقوق الناس ، وليعيد مجد تجارته ، مجد تجارة عم الأسد .. رجع صاحبنا إلى عشيرته وهو ( شيخ بندر التجار ) ، وقد دعا الأهل والتجار ، وبينما هو جالس حطت حمامة على مشجب للملابس كان كالوتد بجواره ، فإذا بالحمامة تبيض على الوتد ، فتبسم صاحبنا وقال : لما أدبرت بال الحمار على الأسد .. ولما أقبلت باض الحمام على الوتد .

[ الأخبار - ناهد حمزة في ٣ / ١١ / ١٩٨٩م ص ٨ - بتصرف ]

## احذر القلق العصائى !

القلق العصائى عبارة عن نوبات شديدة من القلق تصاحبها بعض الأعراض مثل آلام الصدر ، وزيادة ضربات القلب ، والصداع ، مع الإحساس بالدوار والرجفة ، إضافة إلى الشعور بالخوف الشديد ، والتشنج ، وعدم القدرة على النوم المريح .

وأبسط رويشة لعلاج القلق العصائى هى :

الهدوء .. والراحة .. والاستقرار النفسى ، مع تحديد ساعات أكثر للنوم والاسترخاء ، والابتعاد عن بذل أى مجهود حتى ولو كان بسيطاً .

والقلق العصائى قد ينتقل إلى الإنسان السويِّ بالوراثة أو بسبب أزمة نفسية معينة ، وتكمن الصعوبة فى الاكتشاف المبكر له حيث يظل كامناً داخل الشخص ثم يظهر المرض فجأة وبصورة حادة تدعو للانزعاج والعرض على الأخصائين النفسيين لمحاولة كبح جماح هذا القلق العصائى .

\* \* \*

## لا أرق بعد اليوم...

الأرق من لوازم القلق .. لأن الإنسان المتوتر لا يهدأ فى فكره ، ولا فى أعصابه ، ومن ثم .. كيف يأتيه النوم وهو فى خِضَمِّ دوامات الفكر التى أغرقته فى الهم والحزن .

الأرق داء إذا انتهت أسبابه انتهى ، مثله مثل التوتر والقلق ، وهو من أكثر العوارض المرضية التى تصيب أهل الهموم وأهل الهوى .

ولذا .. لا يسلم صاحب الأرق من أرقه إلا إذا انزاحت عنه همومه ، أو وصل من يهواه بزواج شرعى ، أو يكبح جماح هواه ليخضعه لله ، وليجد سلواه فى كثرة ذكر الله ، وممارسة أنواع الرياضة ، والانشغال بالأعمال التى لا تدع له وقتاً للهم والقلق .

وقد يعترى الأرق بعضاً من الذين يعانون من أنواع مَرَضِيَّةٍ كالصداع ، والحساسية ، والربو ، والروماتيزم ، وبعض الإصابات كالجروح ، والكسور ، ولكن مع انتهاء ذلك ينتهى الأرق .

يقول الدكتور الأمريكى [ بيتر هاورى ] بمركز روكشيستر الطبى ، ورئيس قسم الأرق والنوم المضطرب :

« إن الأرق ليس مرضاً ، ولكنه قد يكون عرضاً لأمراض أخرى ، مثله مثل الشكوى من الصداع ، وارتفاع درجة حرارة الجسم ، وهما مؤشرات لأمراض أخرى » .

والجديد فى أبحاث مركز روكشيستر أنه أصبح فى الإمكان التغلب على الأرق دون منومات ، باتباع برنامج النوم دون عقاقير ، حتى لو كان الشخص يعانى من اضطرابات فى النوم منذ أعوام طويلة ، ولكن ما هى محتويات هذا البرنامج ؟ ومن قام بإعداده ؟ .

جاء البرنامج بعد دراسة أجراها فريق من العلماء فى أمريكا استمرت

أعواماً كثيرة وأصدروا بعد أبحاث أجراها مركز روكشيستر برنامجاً يحتوى على النقاط الآتية :

\* محاولة التخلص من أى مخاوف تدور فى الذهن عند الدخول إلى غرفة النوم ، لأنه كلما ازداد الإحساس بالتوتر هرب النوم من العيون ، وارتفعت احتمالات الشكوى من الأرق .

\* الاحتفاظ بمفكرة تدون فيها ساعات النوم ، وأوقات الأرق ، ودراسة محتويات هذه المفكرة جيداً للتوصل لحل المشكلة ، وقد يكتشف الشخص أنه يحصل على النوم الكافى ، ولكن على أوقات متقطعة فيبذل محاولات للتنظيم وهو هادئ الأعصاب .

\* اختيار مكان بعيد عن مصادر الإزعاج للنوم فيه ، ويمكن وضع قطع قطن فى كل أذن عند النوم مع مراعاة أن تكون الحجرة جيدة التهوية ، وليست باردة أو مبالغاً فى تدفئتها .

\* الابتعاد عن تناول الشاي والقهوة ، قبل النوم بست ساعات أو تدخين السجائر [ مع الاعتقاد بحرمة التدخين وينبغى أن يترك التدخين طاعة لله ] ، لأن مادة الكافيين موجودة فى الشاي ، والقهوة ، ومادة النيكوتين موجودة فى هذه الأشياء ، فهى مصدر جلب الأرق .

\* مراعاة تناول غذاء صحى متوازن بالعناصر الغذائية والأطعمة التى تحتوى على الأحماض الأمينية ، مثل : اللبن ، والسّمك ، والتونة ، وأما إذا كانت المعدة مليئة بالأطعمة الدسمة .. فإنها تجلب الأرق .

\* محاولة الاسترخاء قبل الاستعداد للنوم ، وعدم التفكير فى المشكلات حتى الصباح ، والعمل على الانتظام فى ممارسة الرياضة وأخذ حمام دافئ قبل النوم « مع سماع ما تيسر من القرآن » ، أو ممارسة عمل مما يساعد على الهروب منه للاستسلام للنوم ، وأخيراً إذا شعر الشخص بالأرق بعد تنفيذ هذا البرنامج أو أغلبية النقاط التى يحتويها ، فيجب التحلى بالأعصاب الهادئة والإدراك بأنك إذا كنت تعاني من الأرق اليوم ، فحتماً سوف تنام غداً .

[ الأنهار : ناهد حمزة ، ٣ / ١١ / ١٩٨٩ ، ص ٨ بتصرف ]

## أيها الطالب : لا تقلق .. تنجح

حينما كنت تلميذاً صغيراً بمدرسة النقراشى بمدينة سوهاج كنت كلما ذهبت للفصل الدراسي بعد انتهاء طاوور الصباح أشعر بالهم في فم المعدة ، ويتابنى توتر مجهول مع أننى كنت تلميذاً هادئاً حليماً منتظماً ، وفي أحد الأيام دخل الفصل مفتش أو موجه من التربية والتعليم ، وبدأ يسأل ليختبر التلاميذ ، وجاء اختياري لأرد على سؤال سألته ، فأجبت بفضل الله إجابته موفقة ، فابتسم المفتش وحياني وأمر زملائي بالتصفيق ، فشعرت في داخلي بزهو وثقة ، مما جعلني بعد ذلك أدخل الفصل وكأني فاتح عكا ، وانتهت آلامى المعديّة وانقشع توترى وقلقى والحمد لله .

فيا أيها الطالب .. كن واثقاً من نفسك ، فزميلك المتفوق ليس أفضل منك ، ولا يملك عقلاً أعظم من عقلك ، بل أنتما متقاربان في كل شيء ، من السن والفكر والوعى والإدراك ، كل ما هنالك أنه جد واجتهد ، وسهر الليالى أكثر منك ، وركز عقله في العلم وحفظ وامتلك مفتاح النجاح ألا وهو الثقة في النفس ، وإنه ما دام قد ذاكر دروسه وكان مستعداً لأي سؤال ، فإذا الأمر ليس صعباً عليك ، سلح نفسك بالتحدى ، وكن عنيداً مع نفسك ﴿ .. إن النفسَ لأَمَّارَةٌ بالسوء ... ﴾ [ يوسف : ٥٣ ] ، وتنافس مع زملائك التنافس الشريف القائم على حسن الخلق ، مع التزامك الحكمة ، وخير الحكمة في ذلك هو الهدوء والتركيز ، ولا تجعل القلق يغزوك فهو عدو جبان ، إن صَفَعْتَهُ خَرَّ صريعاً وولى مدبراً ولم يُعَقَّبْ ، وأقوى صفة منك للقلق هي ثقتك في نفسك ، وإلا كيف ستكون رجلاً للمستقبل ، ويكون لك شأن ووصول وجولة ؟ فضع دوماً أمامك طُمُوحاً وأملاً .

\* \* \*









## الهدوء .. هو طريق الفد الناجح

حينما أتجول في مدينة ما أستطيع أن أحكم على شعبها بالتخلف والتعاسة إذا ما سمعت ضجيجاً وصخباً ، والعجيب أن أكوام القمامة وظاهرة الاتساخ وكآبة المنظر وسوء المنقلب .. كل ذلك يقترن بظاهرة الإزعاج ، ودليل التخلف الحضارى ، كالإنسان المتخلف الخاوى الفراغ التافه ، ولكى يسد هذا الفراغ يقول أى شىء .. يهذى .. يصرخ .. يتخبط ، لأنه يشعر بأن أحداً عاقلاً لا يلتفت إليه .

فالصخب خصلة ذميمة تدل على ضآلة صاحبها وقلة شأنه ، ولذا كانت الأحياء الفقيرة أكثر صخباً من الأحياء الغنية ، فى كل أنحاء العالم بلا جدال ؛ لأن أصحاب الأموال الأثرياء أصحاب عقول وطاقات ومواهب ، يحتاجون للهدوء لتفكر عقولهم ، وتتفجر طاقاتهم ، وتنطلق مواهبهم .

بينما كنت أسير أحد الأيام فى حديقة الحيوان تأملت القرد ، فرأيتة قلما يهدأ ، لأننى قارنته بالفهد ، والنمر ، والأسد .. فأدركت أن الهدوء والرزانة يكسبان صاحبهما الوقار والمهابة وانتباه الآخرين إليه ، ناهيك عن ثبات الأعصاب وسرعة البديهة والتمكن من الفكرة ، فالفكرة هى كالعصفور قد تأتى إليك بلا نداء فجأة فلو أزعجتها هربت .

ولذا .. تقول الحكمة الصينية : « الإنسان المتفوق هو دائماً هادئ

صامت » .

أذكر يوماً أننى استيقظت منزعجاً من نومى وأكاد أقفز من النافذة نحو هذه المرأة التى مزقت صممت الشارع بضربات مضرب السجاد ، وهى تنفض التراب عن سجاد مخدومها فى ساعة مبكرة من صباح يوم الجمعة ، حتى سمعت بعضاً من جيرانى يسبونها لما أحدثته من إزعاج والناس نيام ، فقلت

فى نفسى الذنب لىس ذنبها ولكن ذنب صاحب الشقة الذى لم ىرع حق الجار ، وما هى إلا دقائق حتى انطلقت لبعض شأنى ، وفى الشارع رأيت حماس حارس العمارة فسألته عن هذه المرأة المزعجة ، فأخبرنى بأن مخدموها مسافر إلى خارج البلاد ، وهى تخضر كل يوم جمعة تزجج الدنيا هكذا حتى ترجع إلى بيتها « بدرى » [ على حد قوله ] .

فضحكت وعذرتها ؛ لأن الهدوء والذوق الرفىع مسألة تربية وتعليم ، وأنى لها بذلك ؟ تلك المرأة ضحية .. ضحية سوء التربية وانعدام التعليم . ولذا .. أستطيع الحكم على أسرة بأكملها من سلوك طفل صغير ؛ فلو كان هادئاً نظيفاً مهذباً أعلم بأن أسرته قمة وقدوة ، وأما إن كان العكس .. فلا شك أنها فى القاع - أى قاع المدينة .

فلذا .. عزيزى القارىء إن كنت تنشد الثراء ، فاحذر الصخب لأنه سىفقدك ما لديك من ثروات ، ثروة الفكر ، وثروة الأعصاب ، وثروة الصحة ، وثروة العمىل ( الزبون ) .

أذكر أننى ذهبت لشراء ملابس العيد للأسرة ، فدخلت محلاً من محلات التجارة ، فوجدت فىه بضاعة قيمة وأسعاراً طيبة ، ولكن صاحب المحل كان ثرثاراً ، يتكلم كبائع البطاطا أو جزار الذبيحة ، وفوق ذلك لديه ( مسجل كاسيت ) يطفح بأسوأ ما سمع التاريخ والبشرىة من أغان هابطة لمطربى السباكة وتسلىك المجارى ، والعياذ بالله ، فتقهقرت آفلاً غير نادم ، ولو كنت سأشترى من مكان بعيد وبأسعار باهظة حتى لا أعذب مسامعى بهذا التخلف ، وهذا الهدىر من الأصوات المنكرة ، والضجىج المقزز .

هذا موقف يؤكد أن الإزعاج مسلبة للأرزاق ، مجلبة للخسارة ، مع أن كثيراً من المغفلين يظنون بأن الزبون ىحب ذلك ، أى زبون ؟ لا شك أنه زبون العسل الأسود ، وسوق الكانتو ، أما زبون الحى الراقى .. فإنه ىدفع ولا ىبالى فى جو هادىء جمىل ىستشعر فىه بالشاعرىة وهدوء الأعصاب مما

يجعله يدفع بلا إزعاج ، ولننظر ونقارن بين الأحياء الشعبية المزعجة ،  
والأحياء الراقية الهادئة .

ولذا .. كان الهدوء هو الخيط الرقيق الذى يسحب الأموال ، والقلوب ،  
ولكن بحبل من الله ، وفى تقوى الله .

ولذا قال تعالى : ﴿ .. إن أنكر الأصوات لصوت الحمير ﴾ [ لقمان : ١٩ ]  
إن السباح الماهر هو الذى لا يحدث صوتاً أثناء سباحته ، أما ذلك الذى  
يضرب الماء فزعاً ، فهو يتعلم ، لا يجيد السباحة ، وقد يغرق لأنه لا يسبح  
بهدوء ومهارة .

فالمتمكن ذو رباطة جأش ، يعمل بهدوء ، ولذا حينما أركب سيارة  
أجرة وأجد السائق كلما وقف فى إشارة أو اقترب منه أحد هاج وماج ،  
وشتم وسب فإنى أعلم بأنه مسكين حديث عهد بقيادة السيارة ، وليس  
متمكناً .

فالهدوء الهدوء .. لا تفكر إلا بالهدوء ، اكتم عليك أفكارك وقراراتك  
وأسرارك ، وابدأ يومك بهدوء واختمه بهدوء ، وسترى عجباً من التوفيق  
والنجاح ، وخطوات من التقدم الرزين نحو طموحاتك وآمالك فى طريق  
الثراء ، وكل طريق نحو العلا والفلاح .

\* \* \*

## الهدوء والاسترخاء كإحدى قوى للتوتر

إن الضوضاء من أشد الأسلحة فتكاً بأعصاب الإنسان ، بل يصل الأمر أن تكون الجلبة والضوضاء قاتلة ومدمرة في نفس الوقت .

ومن منا يحب الضوضاء إلا إذا كان إنساناً مختل المزاج منحرف النفس غير طبيعي ؟ ولقد ثبت أن ٣٠ إلى ٣٥ في المائة من الناس يكابدون من النهك العصبي بسبب الجلبة ؛ فالضجيج يحدث الهزال ، ويسقم الكبد ، ويجلب الضرر على العينين ، ويخل بوظائف الغدد الصماء (١) .

والاسترخاء كما يقول د/ عبد الستار إبراهيم أستاذ الطب النفسى وعضو الجمعية الدولية لعلم النفس :

« لا يعنى الهدوء الظاهرى ، أو النوم على أريكة مريحة ، ولكنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات لجميع عضلات الجسم ، وخاصة التى تصاحب التوتر ، مثل اليدين والوجه ، ويحتاج الإنسان إلى حوالى نصف ساعة فى بداية تعلم الاسترخاء ، ثم تصل إلى خمس أو عشر دقائق بعد اكتساب الخبرة ، كما ينبغى أن يكون المكان الذى تمارس فيه التمارين مريحاً « وهادئاً » ، كأن تستلقى على أريكة لا توجد بها أجزاء نافرة أو ضاغطة على بعض أجزاء الجسد ، أو تكون فى وضع الوقوف ، وتبدأ التمارين بتدريب عضو واحد على الاسترخاء مثل الذراع .

\* أغلق راحة يدك اليسرى بإحكام وقوة ، ثم افتحها بعد ثوان ، وألقها فى مكان مريح لتلاحظ أن العضلات بدأت تسترخى وتثقل .

(١) « الأعصاب - أمراضها وعلاجاتها » ص ١٤٣ - إميل بيدس .

\* ككر التمرين عدة مرات مع نفس اليد اليسرى حتى تدرك الفرق بين توتر الذراع واسترخائه ، ثم كررها مع العضلات الأخرى .  
\* فى أثناء التمارين لابد أن يتركز ذهنك فى عمليات الشد والاسترخاء ولا تتركه ينشغل فى موضوعات أخرى ؛ فذلك يعطيك إحساساً أعمق بالاسترخاء العضلى .

\* ارفع عضلات كتفك كما لو كنت تريد لمس أذنك ثم استرخ تماماً بالكتف إلى وضع مريح ، وكرر التمارين .

\* أما بالنسبة لعضلات الوجه فيمكنك أن تجعد جبهتك وحاجبيك وتغمض عينيك بشدة لمدة ثوان ، ثم ارخها مع التكرار وهكذا تفعل مع باقى أجزاء الجسد واحرص على مزاولة هذه التمارين يومياً حتى تصبح لديك القدرة على التحكم فى عضلاتك حتى وأنت فى قمة النشاط (١) .

\* \* \*

---

(١) الأهرام - ٢٤ / ٨ / ١٩٩٠م - نادىة عبد السمىع .

## كده منظمًا تعيش سعيداً بلا قلق

إن السعادة هي روح الحياة ، ودافعها ، ومن لم يكن سعيداً ولو للحظة واحدة في حياته فكأنما لم يعيش ولو للحظة من عمره .

إن العالم من حولنا مليء بالمشاكل والمفارقات ، وكل ما يذهب بنا إلى الهاوية ، ولكن إن نظمت نومك ، وعملك ، وطعامك ، وشرابك ، وملبسك ، ونزعتك ، وواجبك نحو نفسك ونحو غيرك تحققت لك السعادة .  
إن كثيراً من العلماء والباحثين يحاولون إيجاد حل لهذه المشاكل العصرية ، وما نقابله من متاعب ، ولكن لم يجدوا غير النظام فهو السبيل إلى السعادة كما قال بعض الكتاب (١) فابدأ أنت بنفسك :

حاول في كل صباح عندما تستيقظ من النوم أن تقول لنفسك :  
« سأقضى اليوم سعيداً » إن السعادة تنبع من أعماق النفس ، والمرء يغدو سعيداً بالقدر الذي يعتزم به أن يجعل نفسه راضياً بكل ما يكون .

فحاول دائماً أن تكيف نفسك وفقاً لما هو كائن ، بدلاً من أن تحاول تكيف ما يحيط بك وفقاً لما تريد أن يكون ، فإذا اكفهر الجو مثلاً على غير ما كنت تتوقع فقل لنفسك : « حسناً .. أرجو أن يكون القدرُ قد أراد لي الخير من وراء ذلك رغم ما اعترض سبيلي من العقبات » .

ولا تغفل العناية بصحتك .. أعط بدنك حقه من الرياضة والتغذية ، وحذار أن تسيء استعماله .. بل احتفظ به آلة جيدة صالحة ، تؤدي ما يطلب منها بسرعة وإتقان .

---

(١) « كيف تكسب الثروة والنجاح والقيادة » ، داييل كارنيجي ، ص ١٦٥ ، ١٦٦ .



حاول دائماً أن تشحذ عقلك بأن تدرس شيئاً نافعاً كلما استطعت ذلك ، وبأن تقرأ موضوعات يحتاج فهمها واستيعابها إلى تركيز الفكر .

قبل أن تخرج إلى العمل كل يوم اعزم على أن تقدم لشخص ما شيئاً محموداً دون أن تنبئه بأمره ، وأن تقوم بأداء مهمة واجبة كنت تحب أن ترجىء أداءها .

حاول أن تكون دائماً أنيقاً ، وأن يكون لباسك متنسقاً مع سنك ومركزك الاجتماعي ، واعزم - مهما تكن ميولك - أن تحترم جميع من تلقاهم ، وأن تكون رقيقاً في حديثك معهم ، ولا تنتقد أحداً منهم ، كما لا تحاول أن تتدخل في شئونهم الخاصة .

عش ليومك الذي أنت فيه ، ولا تحاول أن تفعل أشياء كثيرة خلال اليوم ، إذا ركزت تفكيرك عليها ، ولم توزع فكرك في أحداث الماضي أو المستقبل .

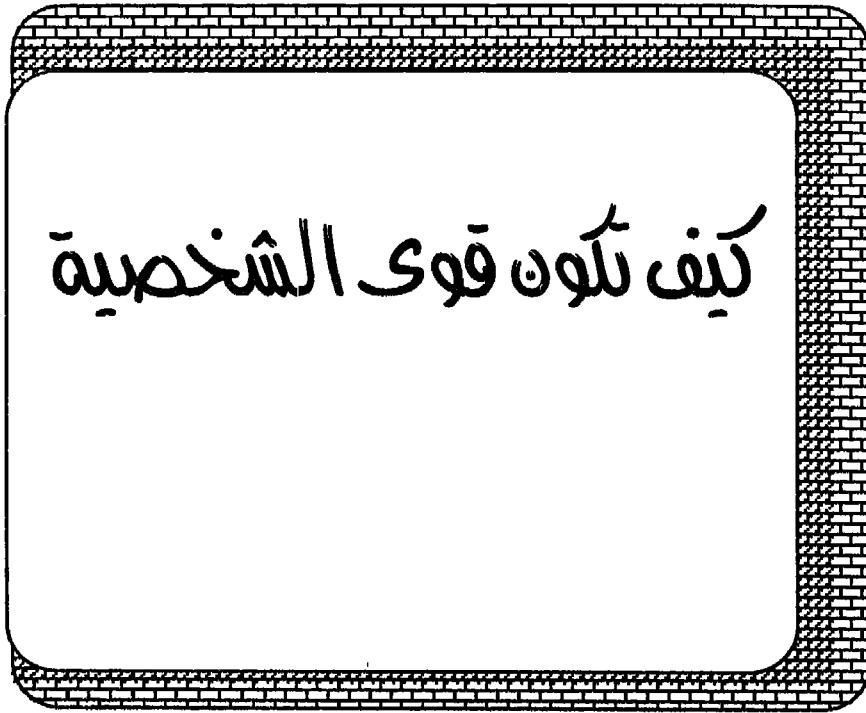
ضع لنفسك كل يوم برنامجاً معيناً ، سجل فيه ما ينبغي أن تفعله في كل ساعة من ساعات النهار ، وسترى أنك قد لا تتبع هذا البرنامج بدقة ، ولكنك ستستفيد منه كثيراً .

خصص لنفسك كل يوم نصف ساعة تخلو فيها إلى نفسك ، وتقضيها في هدوء واسترخاء ، متأملاً في قدرة الله ومعدداً نعمه التي أسبغها عليك .. فهذه الفترات تجلو بصيرتك وتزيدك فهماً لحقائق الحياة .

ثق بأن الله معك ، ومن كان الله معه فلن يخاف من أى مخلوق ، ولا تخف من أن تستمتع بكل ما هو جميل ، ولا من أن تحب كل ما هو جدير بالحب مادام لا يؤدي إلى إغضاب الله .

\* \* \*







## كيف تكون قوى الشخصية

إن قوة الشخصية لا تخضع لقوة المادة ، فكم من أثرياء وحكام مع ما يملكون من قوة المادة الاقتصادية والسياسية تراهم ضعاف الشخصية سذجاً بلهاء ، وما نالوا ما هم فيه من زيف الدنيا وزخرفها إلا من عمالة أو خيانة أو ابتلاء ؛ ولذلك هم أكثر الناس توتراً وقلقاً ؛ لأنهم يخشون على أموالهم ومناصبهم فتجدهم يرقعون مواضع نقصانهم بالتكبر والتزين بأذيال الطاووس والسير مثله ، وما ذلك التكبر إلا عن منقصة تختلج بين أضلع ذلك المتكبر ضعيف الشخصية .

أذكر قصة رجل أعمال عرفته بمدينة عربية ، وكان صعلوكاً قبل أن يَمَنَّ الله عليه بالمال الكثير ، فكان إذا صافح إنساناً لمس يده بأنامله وينظر إليه شزراً بكل غرور وتكبر ، وقد لا يكلمه البتة ، شىء مشين جداً أن يتكبر الإنسان على أخيه الإنسان ، وفي أحد الأيام دخل عليه رجل ذو شأن فى هذه الدنيا ، فانتفض الرجل من مكانه ، ونهض مقبلاً الأنف والكتف واليد ، ويوشك أن يسقط نحو الحذاء .

فقلت عجيب أمر هذا المتكبر إذ يذل نفسه هذا الذل ؛ فعلمت بعدها من صديق له أن الذى دخل عليه سيده الذى رباه من قبل ، فعلمت أن هذا المتكبر يقلد سيده ، لأنه يستشعر فى نفسه جرح الماضى من خدمته لهذا السيد ، فمن أى صنف يكون هذا الإنسان ؟ لا شك أنه صنف تافه وإن ملك وامتلك ، ولذا كنت أرى على وجهه دوماً التوتر والقلق ؛ لأنه فقد أعظم مَقَومٍ نفسى وهو سر السعادة وهو النفس مطمئنة ، وهذه النفس لا تكون إلا فى إنسان قوى الشخصية ، قوى الإيمان بالله عز وجل ، قوى فى ثقته بنفسه ، قوى فى مكارم أخلاقه ، قوى فى تفكيره وتدييره للأمر .

## عامل الناس على قدر عقولهم

كم هي معاناة حينما نتعامل مع سيارة خربة أو جهاز كهربى معطل مصرين على أنه لا بد أن يعمل ، ونستعمله بتصوير أنه سليم من العطب ، فمهما حاولنا حسب تصوراتنا أنه خال من العطب لن يتحرك حتى نصلحه . هكذا .. عقلية بعض الناس كالسيارة الخربة لا بد وأن نتعامل معها على قدر فهمها وإدراكها ونشأتها لا على ما نفهم وندرك نحن .. فإن ذلك من عدم الفطنة وسوء المعاملة مع الآخرين .

أذكر يوماً أننى وجدت حارساً « بواباً » لعمارة كان يسكن فيها قريب لى ، وبينما كان الحارس يجلس أمام العمارة كان يحدثه شاب على ما يبدو أنه جامعى فى إحدى الكليات التربوية - لأن الحديث بينه وبين البواب كان منصباً على علم النفس - فكان الشاب يحدثه عن « فرويد » عالم النفس اليهودى الذى يفسر سلوكيات الإنسان بالجنس والعاطفة ، تحدث الرجل بعبارات ومصطلحات عربية وإنجليزية وكأنه يكلم أستاذه فى الكلية ، والبواب فى حالة من الحيرة والحياء والبلادة المتناهية ، فتقدمت نحو الحارس وقلت له : تعال لتحضر لى شيئاً ، لأخرجه من حالة العبث والسخف التى ينتظر من يخرجها منها، وأخذته بعيداً وأعطيته بعض النقود ليحضر جريدة ، وقلت له : ماذا فهمت من هذا الشاب؟ قال : بيكلمنى عن فريد .. مش فريد شوقى .. ولا فريد الأطرش ، فقلت فعلاً هو أطرش .. اذهب وتوكل على الله ، أصلح الله حالنا وحالك وحاله .

هذا نموذج من المواقف التى يجب أن نتعامل معها حسب عقليتها لا عقليتنا ، وليس ذلك من باب الاستخفاف والتعالى .. حاشا لله ، ولكن من باب : رحم الله امرءاً عرف قدر نفسه ﴿أهم يقسمون رحمة ربك نحن قسّمنا بينهم معيشتهم فى الحياة الدنيا ورفعنا بعضهم فوق بعض

درجات ليتخذ بعضهم بعضاً سخرياً ... ﴿ [ الزخرف : ٣٢ ] ، فهو له دور نعجز نحن عن القيام به من أداء خدمات معينة تتناسب مع قدراته واستعداده مثل الحراسة والنظافة وما شابه ذلك ، ونحن نخدمه فى مجالات أخرى ولا حرج ، يقول رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم : « أُمرْتُ أَنْ أَخاطب الناس على قدر عقولهم » .

المهم .. هو التعامل مع الناس من منطلق البصيرة والوعى والحكمة ؛ لأن ذلك يكسب الإنسان النجاح فى كل أحواله وأعماله ، ولذلك يقبل التجار ( الزبون دائماً على حق ) ، لأنهم فهموا أن النجاح هو مراعاة عقلية الزبون ومشاعره ومزاجه .. يقول ( ريتشارد وايتلى ) فى كتابه « العميل يدير الشركة » ترجمة وإعداد الشركة العربية للإعلام العلمى :

\* الحرص على العميل فى إطار مصلحته بما يتوافق مع المصلحة العامة .

\* الاستفادة من الخبرات بما يواكب حركة العصر والتقنية الحديثة .

\* الاستفادة من الشركات الناجحة والمنافسة الشريفة .

\* توفير حرية خدمة العملاء للموظف بما فيه مصلحة الشركة .

\* القياس والموازنة المستمرة .

\* تحطيم معوقات كسب رضا العميل .

\* تحويل الأقوال إلى أفعال ( مع يسير من التصرف للمؤلف ) .

وذلك لأن العميل هو المحرك لعجلة الحركة التجارية وهو مصدر السيولة المادية .

ولذا كان أكثر أهل النجاح هم الذين يلتزمون التيسير فى المعاملات ، ويقدرّون عقلية العميل بأنه على حق ، ولو كان على غير الحق فإنهم

يشعرونه بأنه على حق ، ويعالجون الموقف - دون أن يشعر - بما فيه المصلحة المشتركة بحكمة وكياسة .

أذكر أنني كلما ذهبت إلى الأخ ( تركى الأصل ) وبحين وقت الصلاة ونقيم صلاة الجماعة كان يقدمنى للإمامة ، فكنت أقلب سجادة الصلاة لأن بها زخارف ملونة كثيرة رائعة تشغل عن الخشوع فى الصلاة ، فكنت أقلبها على ظهرها ، فكان يعدلها .. وفى إحدى المرات أفهمته قصدى فتركته على زخرفتها فوجدته أسرع وقلبها للجهة التى لا زخارف فيها ، فأدركت أن صاحبنا عنيد يعامل بما يروق لنفسه من حب التمرد ، ولكن بلطف وفطنة ، وهذا الصنف من الناس يكون أشد نقاءً من الإمعة الجمال وفى نفسه أشياء .

### يقول أحد الحكماء :

ما وجدت راحة مثلما أعامل الناس بما جُبلتُ عليه نفوسهم وبما يريحهم مما يجعلهم يريحوننى ويحبوننى .

ولذا سئل أحد زعماء العرب الحكماء : بم سُدت قومك وسعدتَ عمرك ؟

قال :

- \* لا أعيب على أحد .. ولا أسخر من شىء .
- \* أتسامح ولو على حساب نفسى وأعطيهم من مالى .
- \* أعفو عمن ظلمنى وأنا قادر عليه .
- \* أتواضع لصغيرهم وكبيرهم .
- \* أشاركهم فى أفراحهم وأتراحهم كأنى خادم أمين .



## لا تلك مفرد الحساسية

طالما يُحدِّثُ المرءُ منا نفسه في خضم التوتر والقلق بحديث « الأنا » .  
أنا لا أستسلم .. أنا لا أفشل .. أنا لا أخضع .. أنا لا أتنازل .. أنا  
لا أقبل .. أنا أولاً ولا أحد يكون قبلي .. بل ربما ولا معي ، لدرجة التصور  
بأن هذا من عزة النفس وكرامتها .. ولا ننكر أحقية كل إنسان في حرية  
مشاعره ورغباته وطموحاته .. بل من حق كل إنسان أن يكون له كرامته  
وعزته .

ومن ينكر ذلك على نفسه أو على أى إنسان هو إنسان ظالم لا مبدأ  
له ، ولكن - وهنا الفيصل ومفترق الطرق - إن الأسلوب في نيل المراد  
والحفاظ على المنجزات ، وقوة الشخصية ، والانتصار لقضية يختلف من  
شخص إلى آخر .

فهذا إنسان مفرد الحساسية لدرجة الذرة ، فنجد سلوكياته النفسية  
والاجتماعية تؤكد أنه معقد نفسياً ، يتفاعل مع الأحداث والأحداث بتوتر  
وعصبية لدرجة الأنانية ( أنا ومنْ بعدى الطوفان ) .

\* \* \*

## لا تزدحم على فعل المعروف

يقول أرسطو :

« إن الرجل المثالي يجد متعة في تقديم المعروف وخدمة الآخرين ، ولكنه يخجل أن يتلقى عوناً من أحد ، ويرى من النبل والرفعة أن يصنع المعروف للناس لوجه الله » .

لا أنسى ذلك الصديق الذى جاء يوماً إلى منزلى وهو يشكو الجوع شكوى العائد من تيه الصحراء أياماً ولم يأكل ولم يشرب ، فرحبت به أيما ترحيب ، وقدمت له حقه من إكرام الضيف ، وبينما نحن نرتشف الشاي أسرعرت بوضع مبلغ من المال يعلم الله كم أنا كنت فى أمس الحاجة إليه ، وفى نفس هذه الجلسة عرضت عليه أفكاراً ليكتبها عسى أن يوفقه الله ويصبح من كبار الكتاب يوماً ما ، وانتهت الجلسة وخرج من عندى محملاً بمراجع وهو سعيد مسرور ، وفى الحقيقة كانت سعادتى أشد منه ، ومع الأيام تابعته حتى أوصلته بفضل من الله إلى أن يكون له بعض الإنتاج العلمى والأدبى ، وكان أول رد للجميل الذى بيننا أن ذكرنى فى أحد كتبه أنى مغرور متسلط وأنانى .. الحقيقة أننى صدمت وأصابنى حزن شديد وقلقت مع أن الأمر تافه ، ولكن « هل جزاء الإحسان إلا الإحسان » .

وهناك مثل شائع بين الناس يرددونه ويكتبونه « اتق شر من أحسنت إليه » .

والحقيقة أن الصفح والتسامح ونسيان هذه النماذج من الناس هو أقصر الطرق لراحة البال ، وإلا لو شغلنا أنفسنا بالأندال والسفلة من هؤلاء الذين نقدم لهم يد العون والمساعدة فيعضونها ، أو نلقى لهم طوق النجاة لنخرجهم

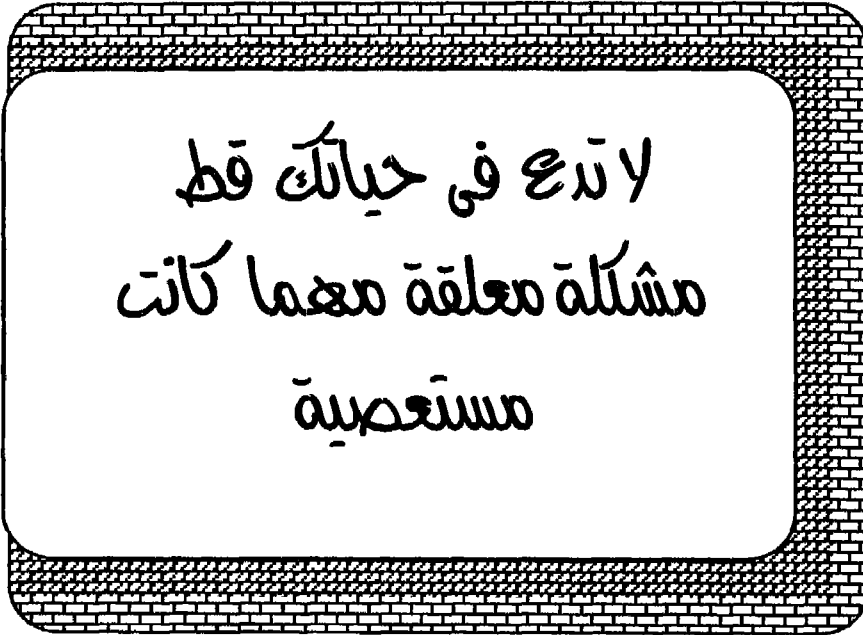
من الغرق فيسحبوننا بدلاً منهم ، فلاشك لن نستريح ، بل قد نفقد الثقة تماماً في كل الناس ، ولن نصنع معروفاً مع أحد أبداً ، وهذا من الظلم بل من الحرمان الذي نحرم أنفسنا من أجره عند الله ، ونحرم أنفسنا المتعة واللذة من فعل الخيرات .

أذكر بعد موقف هذا الصديق المسكين أننى كتبت على الجدار « صاحب كلباً ولا تصاحب إنساناً » ، ولكن حينما تذكرت معروف أبى ماجد .. ورفعت أبى المنذر .. وعبد الحميد .. وغيرهم من المخلصين ندمت على ما كتبت ، وندمت على أنى شغلت بالى يوماً بشيء هو طبيعى فى البشر ، ومن أكبر الخطأ أن تعمل معروفاً وتنتظر رده من المفعول فيه ؛ لأنك إذن تكون صنعت هذا الشيء لغير الله .. بل صنعته من أجل هذا الشخص ، أو صنعته سمعة أو رياء ، وذلك فى نظرى ليس معروفاً ، ومن ثم لا تنال إحساناً منه ولا من الله .. فما كان لله دام واتصل ، وما كان لغير الله انقطع وانفصل .. لأنه لم يكن أساساً لله .. ولذلك تأتى عقوبة العقوق والنكران .

أما لو صنعت هذا الجميل لله خالصاً فإنه يكون لك من الله الإحسان ، ومنه بأمر الله وحكمه العرفان ، وعموماً .. لا تقلق ولا تحزن وافعل المعروف فى أهله وفى غير أهله ، فإن كان فى أهله فهو أهله .. وإن كان فى غير أهله فأنت أهله .. وغفر الله لنا ولك .

\* \* \*







## لا تدع في حياتك قط مشكلة معلقة أبداً

كنا ونحن أطفال نأتى بعلبة ورنيش فارغة ونضع فى كل غطاء طرفاً من حبل بعد ثقبه فيصبح ككفتى ميزان ثم نلقى بها على أسلاك الكهرباء لنور الشارع ، فإذا ما تعلق الحبل وجاءت نسيمات الهواء ضربت كل غطاء بالآخر لنزعج به الناس ، ولا ينتهى الإزعاج والقلق ما دامت العلبه معلقة ، وكانت « شقاوة طفولة » وسبحان من هدانا .

هكذا .. أى مشكلة تعتريك لو تركتها معلقة فإنها ستكون بمثابة هذه العلبه المزعجة ، وإليك عزيزى القارىء هذه الأسلحة لتضرب بها قلب كل مشكلة ، بحيث تكون منتصراً قرير العين ، لا يعرف القلق طريقاً إليك :

١ - حدد ماهى المشكلة أولاً ؟ وماهى أسبابها من البداية ؟ .

٢ - أمسك بورقة وقلم وابحث فى كل زوايا المشكلة عن الحل الذى يتفق مع ما يرضى الله تعالى ويرضى رسوله ﷺ ، ولو شققت على نفسك لتريح ضميرك .

٣ - واجه المشكلة بكل شجاعة ، ولا تتهرب منها ، فإن ذلك ضعف أيما ضعف ، وقد يتصوره غريمك نوعاً من الإقرار بأنك مخطئ ولو كنت فعلاً محقاً ، وبذلك يضيع حَقك .

٤ - ضع نفسك دائماً مكان الغريم .. يقول رسول الله ﷺ :

« لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه » .

وكن منصفاً لوجه الله ، واحذر المراوغة .. والمغالطة .. والظلم .

٥ - قدم السماح والعفو على العقوبة ؛ لأن ذلك سيزيدك عزاً عند الله ثم عند الناس .

٦ - افتح باباً للحوار مع الغريم بلا وسطاء ؛ لأن المشاكل عادة تستفحل وتضطرم نارها بكثرة الدخلاء ، وإن اضطرت لذلك فليكونوا من أهل التقوى والصلاح ، ليفصلوا بحكم الشريعة الغراء لا بحكم القبلية الجاهلية ، ولا القوانين الوضعية ، قال الله تعالى : ﴿ .. ومن لم يحكم بما أنزل الله فأولئك هم الكافرون ﴾ [ المائدة : ٤٤ ] .

٧ - يا حبذا لو كنت صاحب المبادرة فى دعوة غريمك لمأدبة غداء أو عشاء ، أو تذهب إليه بهدية ، فإن ذلك من السحر الحلال الذى يهدئ النفوس .. فالهدية هداية .

٨ - كن دائماً مبتسماً فى مواجهة أى نقاش ، وتخير الألفاظ الجميلة ، ولا تكثر من الكلام ، مع التزامك الحزم والثبات على المبدأ .

٩ - قارن بين الحلول وتخير الحل الذى يخالف هواك .

١٠ - فى خضم المشكلة أنت كالغريق الذى يطلب النجاة ، ليس لك ملجأ إلا الله فلا تنسه ، مع أخذك بأسباب النجاة من محاولة الوصول إلى بر الأمان ، وإلا لو تركت نفسك فى دوامة المشكلة ولم تخرج منها ستغرق فى بحر الهم ، وستلاطمك أمواج القلق .

إذن .. فلا تعلق نفسك ، ولا تعلق المشكلة معك ، قاوم ولا تستسلم ، ومجرد المحاولة للنجاة من الغرق نجاة ، وبداية تعلم السباحة مع طلبك النجاة ، ومن ذا الذى يُنَجِّي إن لم يكن المنجى هو الله سبحانه وتعالى ؟ فأكثر من ذكره والتضرع إليه بالدعاء ، وصدق الله العظيم إذ يقول :

﴿ فلولا أنه كان من المسبحين \* للبت فى بطنه إلى يوم يعثون ﴾

[ الصافات : ١٤٣ ، ١٤٤ ] .



إنه يونس نبي الله عليه السلام نجاه الله من بطن الحوت ، ومن بطن البحر برحمته وبركته بعد أن دعا ربه :

﴿ .. لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين ﴾

[ الأنبياء : ٨٧ ]

بذلك عزيزى القارىء ستشعر براحة ، وتنتهى بيدك - بإذن الله - كل مشاكلك ، وينزاح عنك القلق ، وتقبل على الحياة مغرداً فرحاً ، نشيطاً مرحاً ، وتُحَلِّقُ في سماء آمالك وطموحاتك وبين أضلعك كل ورود السعادة، ورياحين البهجة ، وزهور الغبطة .

حقيقة إن الإنسان كالطائر ، إذا فكت عنه أغلاله وخرج من سجن همومه وحطم قيد القلق .. فإنه ينطلق في أمان وراحة بال سعيداً يؤدي أعماله بكل حيوية وإخلاص ؛ لأن الحقيقة التي يجب أن نعيها : أن القلق سرىال من الحزن يوشك أن يكون قاتلاً ، فلنبادر إذن ونقتله لأنه عدو غشوم ، وهو مع ذلك ضعيف هزيل لو بادرنا بالقضاء عليه .

\* \* \*

## ماذا تفعل حينما تواجهك مشكلة

لا يوجد إنسان على وجه الأرض لا تقابله فى حياته مشكلة ، فما دام الإنسان حياً يرزق فلا بد من وعكات الحياة .. فمسيرة الإنسان فى هذه الدنيا ليست مفروشة بالزهور ، ولا مضاءة بالنور والحبور ، ولكن قلما تجد زهراً بلا أشواك ، ولا حنيئاً بلا أشواق ، ولا حلوى بلا نار كما يقول العامة ، وحلاوة الحياة أننا إذا واجهتنا مشكلة وانتصرنا عليها شعرنا بزهو الانتصار ولذة التوفيق ، وإلا فتعيس جداً من تهزمه المشاكل لأنه ضعيف ، ولنتعلم من عالم النمل .

نظرت يوماً لجماعة من النمل قد دعست بعضها بحذائى غير قاصد فمات منها ما مات ، فرأيت عجباً أن أسراب النمل التى تسعى لتجلب الطعام لم تبال بما حدث ، واستمرت فى حركتها نحو هدفها ، بينما أخريات أسرعت نحو النمل الميت فسحبته وكأنها ستدفنه .. والعجيب بعد ذلك أنها لحقت بباقى النمل ليواصل الجميع جمع غذاء البيات الشتوى ، وما من مشكلة « No Problem » كما يقول الفريجة .

فإليك عزيزى القارئ بعضاً من النصائح ، لكيلا تجعل للقلق مساحة من وجهك تكون قائمة مشققة كأرض الحقل الجذباء ، ولكى يرويها ماء البسمة والبشر والضحكة :

١ - قبل أن تواجه أى مشكلة فكر ملياً ، وتدبر الأمر جلياً ، وانظر عاقبة الأمر ، وليكن عندك سعة أفق ونظرة بعيدة ، وضع توقعاتك ، وحدد

مواضع قدميك وقدراتك ، وكل ذلك يكون فى إطار راحة الضمير ،  
وبميزان الشريعة ، وهَدْيِ الحبيب سيد الخلق صاحب الخلق والسماحة  
محمد رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم .

٢ - واجه بكل شجاعة أى موقف ولا تهرب ، بل قف متحدياً بصمود  
وثبات ، ولكن بلا تهور ؛ لأن الشجاعة وسيطة بين الجبن والتهور ، وكن  
هادئاً مطمئناً مبتسماً دوماً .

٣ - كن كالطفل لا تحمل همّاً لغد ، واضحك ولكن بدون سخرية أو  
عدم مبالاة ، ولكن اضحك ضحكة واثق الخطا ، قوى الجنان ، حكيم  
الزمان .

٤ - كن مشترياً دوماً ، ولا تبع أبداً لأن الأصالة خيالة ( من الخيل )  
أى عز وكرامة وشرف ، وابتسم ولو فى وجه عدوك .

٥ - لا تنم وأنت حزين أو مهموم ، لأن ذلك يجلب عليك مخاطر  
وخيمة ويمكنك - إن استحكمت الأمر - أن تغادر بلدك إلى بلد آخر .

\* \* \*

## دع القلق .. تعيش سعيداً مبتهجاً

سبح القلق كالشوب الضيق المتسخ .. الكريه البالى .. كلنا لا يحب أن يرتديه ، وإن أُجبر على ارتدائه فسرعان ما يخلعه عن نفسه ويلقيه بعيداً ، وهذه الحقيقة هي ما يجب أن يفعله كل إنسان يريد أن يعيش سعيداً ، وثمة شعور لابد وأن يلازمه وهو أن القلق سربال من الأحزان لابد أن تلقيه عن كاهلك ،

لا تفكر فيما يقع من أحداث ومواقف مؤلمة ؛ فقد حدثت وانقضت كالعمر الذى انعدم ، أو احترق كاحتراق شمعة تعطينا الضياء ، وكما قال حكيم : « تذكر اثنين : تذكر الله والموت ، وانس إحسانك إلى الناس وإساءة الناس إليك » .

وإلا إن لازمنا الماضى بآلامه ، والحاضر بتحدياته ، والمستقبل بتوقعاته لما كان للحياة طعم .. بل هي الجحيم بعينه ، ولكن الإنسان الذى يريد السعادة وهو بحق مؤمن بخالقه الواحد الأحد لابد أن يؤمن بأن قضاء الله كله خير ، وأنه فى تصوره المحدود لا يعلم كنه مراد المرید مما قدر ، وإن كان فى صورة محنة ، فهى مع الأيام ستؤكد لك أنه منحة ، لأنها منعتك من الأذى أو منعت الأذى عنك .. وصدق الله العظيم إذ يقول :

﴿ .. وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم ... ﴾ [ البقرة : ٢١٦ ] وإذ يقول : ﴿ .. ولو كنت أعلم الغيب لاستكثرت من الخير وما مسنى السوء ... ﴾ [ الأعراف : ١٨٨ ] .

فلا تنظر للأمس فقد انقضى بأفراحه وأتراحه ، ولا تنظر للغد ، فهو مجهول لاتعلم ما يحمل لك ؛ فربما كان فيه الخير كله ، ولكن كن ابن

يومك ، وليكن شعارك السماح ، واحذر التوقف عن المسير والعمل ، لأن الآلة التي لا تعمل تصدأ وتخرّب ، ولذا فنحن نجد دوماً الأشقياء هم أهل اليأس والقعود والاستسلام للقلق ، فهم ضعفاء حمقى يريدون مساعدة الناس ، وهم لا يساعدون أنفسهم ؛ منطق فاسد لا يحكمه عقل ، بل عبث الفكر ، وغباء التصور ، وخور العزيمة ، والرضا بالفشل والهزيمة .

الإنسان القوي هو الذى يتحدى كل نقيض ، وينهض من سقطته كالصرح الشامخ ، وكالمارد النجار ، يبدأ ولو من جديد ( ليس عيباً ) ولكن العيب فى أن تقبل أن تطأك أقدام السائرين .. بل هو شنار وعار .. إذن فانطلق ودع عنك القلق واعمل بلا كلل ولا ملل ، واقترح دائرة النسيان : نسيان الآلام والأحزان والماضى ، واخرج قوياً عنيداً ، متحدياً كل عوامل اليأس والإحباط ، أعمل الفكر وأعمل العقل ، واطرد عنك القلق بكثرة الجهد والعمل ، وسينالك التوفيق أو ستناله أنت ولو كان فى أحشاء السحاب ، فهو أملك يتلألاً أمامك كالثريا ، فلا تدعه .

وكما قالوا : « لولا الأمل ما كان العمل » فَأَمَلُكَ لَيْسَ صَعْبُ الْمُنَالِ مادمت تعمل من أجل تحقيقه بعون الله ، وبتخاذك الأسباب وبقوة عزميتك ستحقق الانتصار ، وستريح الجولة ولو كانت الأخيرة .. المهم دع عنك القلق وانطلق .

\* \* \*









## الضحك ينسى القلق وينسفه

هناك حكمة تقول : « انس الألم يَنسِك » فالنسيان نعمة لا يَنعَمُ في ساحتها إلا أصحاب الجَلَدِ والصبر الجميل ؛ لأنهم إذا ما أصابتهم مصيبة استرجعوا أى قالوا : ﴿ .. إنا لله وإنا إليه راجعون ﴾ [ البقرة : ١٥٦ ] .

أى أن هذه الدنيا بفرحها وترحها زائلة ، والآخرة خيرٌ وأبقى ، وإلى الله المرجع والمصير ، فمن تَمَّ ما دام كل شىء عائداً وراجعاً إلى الله ، والخير كله منه سبحانه ، ولا سعادة ولا مُلْكَ ولا جاه ولا صحة تدوم في دنيا الزوال .. فإذا أصحاب المعالي حقيقة هم الصالحون ؛ لأنهم لا يتهافتون على دنيا دنية ، أو مناصب سلطوية زائلة ، أو ماديات فانية .. ولكن هم من أهل الله ينظرون إلى علا السماء ، وأملهم « عَلِيُّونَ » ﴿ .. إن كتاب الأبرار لفي عليين ﴾ [ المطففين : ١٨ ] .

فإذا .. هم أهل السعادة حقاً يضحكون في مواجهة أعتى الأعاصير ، ويتسمون في وجه أحلك الظلمات ، لأنهم ينسون أو يتناسون آلامهم لأنهم آمنوا بالقضاء والقدر ، حلوه ومره ، خيره وشره .

فلذلك .. لا يعرف الاكتئاب طريقاً إليهم ، وإن أصابهم توتر لأمر حادث فيه ألم فإنهم يبحثون عن الضحكة وعن البسمة ، لينسوا وليصنعوا وجه القلق ، فالضحك للأعصاب بمثابة الندى للزهور ، وارتعاشة الهواء العليل لوجنات الورود ، وكلنا يدرك مدى تأثير الضحك على الإنسان المهموم والإنسان القلق .. بل على الآخرين .

فكلنا يكره الغم وعبوس الوجه .. بل نكره كل ما يعبس في وجوهنا كراهية لا تزول إلا ببشر الوجه وابتسامته ، لدرجة أن رسولنا الحبيب ﷺ قال : « تبسمك في وجه أخيك صدقة » .

وكلامنا عن الضحك لا يعنى القهقهة الممقوتة التي تخرج الإنسان عن وقاره وهيبته واحترامه ، فإن القهقهة من الشيطان ، وهذا هو الضحك الذي قال عنه رسول الله ﷺ : « كثرة الضحك تميت القلب » .

أما ضحكنا الذي أتكلم عنه فهو كضحكة الزرع النضير حينما يستقبل بوجهه أشعة شمس الصباح ، ونسمات الهواء العليل ، ورذاذ المطر ، كضحكة الطفل الجميل الذي تداعبه الأم بضحكات الأمل ، وكضحكة الشهيد حينما يقدم على الموت فرحاً مسروراً بلقاء ربه الكريم :

﴿ وجوه يومئذٍ ناضرة \* إلى ربها ناظرة ﴾ [ القيامة : ٢٢ ، ٢٣ ] .

يقول أحد الصالحين : من علامات السعادة فى الصالحين أنهم إذا ابتلوا فرحوا وضحكوا ، لأنهم بذلك لم يعترضوا .. أى يتلقون قضاء الله بصدر رحب ، ونفس مطمئنة ، وروح راضية مرضية .

يقول روبرت فرانك أحد علماء النفس :

« لقد قارنت بين المرضى المصابين بأمراض نفسية الذين يروون أو يسمعون الفكاهات والمواقف الطريفة ، وبين غيرهم الذين حسبوا أنفسهم على الأسرة البيضاء .. فتبين لى أن الصنف الثانى يزداد سوءا ونعانى من علاجه ، ودوماً يعترئهم الحزن والاكتئاب .. أما هؤلاء الذين يضحكون ويتندرون فهم أقرب إلينا نفساً وعقلاً » .

كيف لا وهم أصلاً يبحثون عن البسمة والضحكة ، ليخرجوا من خندق القلق الخائق ، ليمرحوا فى رياض الفكاهة والطرفة سعداء لهروب القلق منهم بلا عودة ؛ لأن الضحك والقلق لا يجتمعان بين أضلع إنسان أبداً .

وقد سئل النخعى : هل كان أصحاب رسول الله ﷺ يضحكون ؟

قال : نعم .. والإيمان فى قلوبهم كالجبال الرواسى .

فالضحك فاكهة النفس ، وملحة الروح ، وانتعاشة الجسد ، وقد أجريت أبحاث على أثر الضحك وأثر الاكتئاب والقلق والنكد على الصحة ، فكانت النتيجة أن الاكتئاب والقلق يؤثران تأثيراً سيئاً للغاية على صحة الإنسان فيحدثان ارتفاع ضغط الدم ، وأمراض القولون ، وأمراض القلب ، واضطراب الأعصاب ، والأرق ، والأمراض النفسية ، وبلادة الفكر ، وضعف القوة .

أما الضحك فإنه يعالج القلق والتوتر العصبي ، ويقضى على الأرق ، وينشط الدورة الدموية ، وينعش الأعصاب ، ويشهى على الطعام ، وينشط الذهن .

وكلنا يدرك ذلك فى نفسه حينما يكون أحدنا مكتئباً حزيباً قلقاً ويسمع طرفة أو يرى ما يضحكه ( ولكن بلا سخرية ) فإنه يضحك ، فينسى أحزانه ومع الأيام تنعدم الأحزان ، ويذوب القلق حتى لا يبقى له أثر ، والفضل لله عز وجل فيما وهب من فطرة فى الإنسان .. فمن فطرته أنه يحب الضحك لأن الضحك دليل السرور ، والرضا بالمقدور ، وأول ما يلقاه أهل الجنة من الحور ، جعلنا الله وإياكم من أهل الرضا والنور .

وليحذر المسلم الملتزم أن يضحك أو يبتسم لنكتة خارجة ، أو دعابة سخيفة ، أو سخرية من حكم شرعى ، فقد يخرج ذلك عن دائرة الإيمان إذا كان فى ذلك تعريض بمبدأ من مبادئ الإسلام الحنيف ، أو بتشريع ربانى ، أو قانون سماوى .. يقول رسول الله ﷺ فيما معناه « ربما تكلم أحدكم بالكلمة لا يلقى لها بالاً فيهوى بها فى النار سبعين خريفاً » .

\* \* \*

## البحر والصحراء والخضرة والملك العالى

كنت فى إحدى الأمسيات فى زيارة لصديق عزيز ، وكان مسكنه يطل من شاهق على ميدان فسيح ، وكانت نسمات الهواء العليل تلفنا بروعة ربيعية فى يوم قائل ، وكنت فى هذا اليوم أعانى من توتر وقلق لمظالم واستبداد مستمر ضد الإسلام والمسلمين فى مناطق شتى من العالم ، مع تربع مكشوف حول الفقير إلى الله .

وبينما كانت تموج فى أعماقي دوامات القلق ، ويسرى فى كيانى توتر غير ملحوظ ، وقد تركنى صديقى لإحضار الشاى ، فنظرت أتأمل السماء بنجومها الناعسة الفضية ، مع هدوء يسود المكان ، بينما ضجيج الميدان لا يصل إلينا ، وبدأت أسترخى وأتأمل حركة السيارات وسير الناس وأنا فى هذا المكان الشاهق ، وكأنى على أجنحة النسور أحلق بجوار السحاب ، مع تفكيرى فى بديع صنع الله ، وتقدير الله لحركة الليل والنهار ، وإبداعه سكون الليل ، فأخذت أسبح الله سبحانه ، فإذا بالقلق والتوتر ينزاحان تماماً بفضل الله .. لقد نسيت قلقي فتاه عنى .

وسبحان الله القائل فى كتابه : ﴿ إن فى خلق السماوات والأرض واختلاف الليل والنهار آيات لأولى الأبواب ﴾ الذين يذكرون الله قياماً وقيوداً وعلى جنوبهم ويتفكرون فى خلق السماوات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلاً سبحانه ففنا عذاب النار ﴿ [ آل عمران : ١٩٠ ، ١٩١ ] .

والقائل أيضاً سبحانه : ﴿ تبارك الذى جعل فى السماء بروجاً وجعل فيها سراجاً وقمراً منيراً ﴾ وهو الذى جعل الليل والنهار خلفه لمن أراد أن

يذكر أو أراد شكوراً ﴿ [ الفرقان : ٦١ ، ٦٢ ] ( صدق الله العظيم )

من ذلك يتأكد لنا أن التحول الذاتى فى الشعور يتحقق يقيناً بالتحول من مكان إلى آخر ، والمهم أن يكون المكان مهياً لراحة النفس ، واستجمام الأعصاب ، واسترخاء الجسد ، فهذا المكان العالى الهادىء الجميل ينسبك مشاغلك ، ويشعرك بالعلو والبعد والانطلاق بالخيال نحو سماء الأمان ، وإلقاء القلق والتوتر من شاطئ نحو وادٍ سحيق .. وكذلك البحر وتأملاً أمواجه ، وغروب الشمس من وراء الشفق ، وكأنها تغوص فى أعماق البحر ساحبة توترك وقلقك ليزوب فى ماء البحر ولا يتجمد فى عروق دمك مرة أخرى .

فاذهب إلى البحر بمفردك واجلس بعيداً .. بعيداً عن الناس متأملاً الموج ، وتذكر كأنه الأيام تطويها شواطئ النسيان .

تأمل البعد المترامى لذلك البحر ، وكن مثله ، لك بعدك فى آمالك ولو بعدت ، ولكن إن تحديت الموج وصارعت الماء فإنك بالعزم حتماً ستصل .. ولو ساقطت قدماك للصحراء فاصعد على قمة جبل أو ربوة ، وكن وحيداً ، وتمتع بهدوء الجبل وسكونه ، وتلك الفيافي والصحارى الشاسعة لتشعر بأنك لا تخشى وحشاً ، ولا أفعى ، ولا شيئاً بل خشيتك من الله وحده تجعل كل شيء يخشاك ، فتشعر بالأمان ، وتمتلك كل أسباب الثقة ، وتحوز الأمل ، ولو انحدرت نحو سهل أو وادٍ فيه خضرة فاركض نحو هذه الخضرة ، وألق جسدك المنهك من التوتر والقلق فوق العشب السندسى الأخضر ، واستنشق أريج الزهر ، وتنسم عبق نسيم الزرع الجميل ، واخلع عنك سربال الألم ، فالخضرة جمال بديع ، خلقها الله عز وجل لننعم بها ونمرح ، وننسى كل التوتر والقلق أمامها ، ونرجع إلى منازلنا وقد ملكنا السعادة ، وتملكتنا هى بلا ملل .

\* \* \*

## كيف تقضي على التعب..؟

التعب ظاهرة مرضية تنتاب الإنسان من حين لآخر ، فلو بذل جهداً كبيراً أو جهداً صغيراً فإنه يشعر بتعب شديد ، بل يحس بسأم ممل للدرجة أن البعض يكره الحياة وخاصة من يفقدون التقوى ؛ لأن الشيطان حجب عنهم نور رحمة الله ، لتحولهم عنه ، واتباعهم خطوات الشيطان ، فلذا هم أكثر الناس تعباً .. من أجل أقول لهم :

أولاً : ابتعدوا عن الشيطان ، واقتربوا من نور الله يغمركم ، وستبصرون ما تحبون ، وينعم الله عليكم بنعمه التي لا تنفذ ولا تحصى .

ثانياً : تنعموا في رياض الله .. في الحقول الخضراء ، في الأماكن الهادئة الجميلة ، على شاطئ البحر ، انطلقوا وارموا همومكم وتعبكم في ماء البحر المالح لكيلا تشربوه مرة أخرى ، وتمتعوا بطيبات الطعام والشراب وركزوا على شرب الحليب والعسل ، فإن الكالسيوم وفيتامين « د » يهدئان الجسم ويقويان عظامكم وكل كيانكم .

ولا تنسوا الحديد لتكونوا حديداً ، فكلوا التمر ، فإنه منجم معادن والكبد لا تنسوه ، وقد أحله ديننا العظيم .

قال رسولنا الكريم صلوات الله وتسليماته عليه : « أحلت لنا ميتتان ودمان : الحوت ، والجراد ، والكبد والطحال » فالكبد مقوٌ جداً ويذهب بالتعب نهائياً ، ولا تنسوا.. الماغنيسيوم فهو معدن عظيم النفع لأجسامكم ، وهو مهدئ ومقوٌ معاً ولكنها قوة ضد الوهن والتعب وما أكثر ما يورث الوهن والتعب مثل « النرفزة » والعصبية والقلق ! وعليكم بالغذاء الغني بالماغنيسيوم كالكرنب ، والسبانخ ، والبنجر ، واللفت ، والجرجير ، والفجل ، والتمور ، والعسل ، والحبة السوداء .

# علاج التوتر

ينقسم علاج التوتر إلى قسمين :

## ١ - علاج نفسي

اجتماعي	روحاني
<p>١ - معالجة المشكلة التي قد تكون هي سبب التوتر ، فإن انتهت المشكلة انتهى التوتر ، وإلا فليس أمام الإنسان إلا الصبر ، واحتساب الأجر عند الله ، والتسليم بقضاء الله وقدره ، مع التزام ما ذكر في الجانب الروحي .</p> <p>٢- السفر والترويح عن النفس والبعد عن الضوضاء والخلوة بالنفس في أماكن هادئة ذات شاعرية (كالحدائق والبساتين والمروج الخضراء أو الصحراء أو البحر ) المهم التغيير الاجتماعي والترفيه النفسي .</p> <p>٣ - المشاركة في أعمال الخير والانشغال بأعمال بناءة مثمرة ، كزراعة بعض الزهور في المنزل ، أو بعض الأشجار أمام المنزل أو ممارسة هواية كالقراءة والكتابة أو ممارسة ألعاب رياضية ، مع المزاج الطيب والضحك بلا قهقهة ، والترفيه عن النفس بما لا يحبسها في دائرة القلق الخائفة .</p>	<p>١ - قيام الليل بالصلاة وقراءة القرآن وذكر الله ، فوالله عن تجربة ، إن قيام الليل يمحو أدران النفس ويجلو عنها كل الأحزان وخاصة مع البكاء خشية لله ، والتضرع بالدعاء ، مع التزام ذكر الله والاستغفار خاصة .</p> <p>٢ - زيارة القبور والعظة ولتستيقن أن الدنيا طالت أو قصرت فمآلها في النهاية لهذا المكان الذي من أجله نعد العدة ونترود بخير الزاد .. ألا وهو التقوى ، مع زيارة المرضى والمبتلين ، واحتساب الأجر عند الله عز وجل .</p> <p>٣ - كثرة الذكر والدعاء لقوله تعالى : ﴿ فلولا أنه كان من المسبحين * للبت في بطنه إلى يوم يبعثون ﴾ [ الصافات : ١٤٣ ، ١٤٤ ] فعليك بكثرة الاستغفار والتسبيح والتهليل والحمد والشكر .. مع بركة الدعاء قال تعالى ﴿ قل ما يعبا بكم ربى لولا دعاؤكم .. ﴾ [ الفرقان : ٧٧ ]</p>

اجتماعي	روحاني
	<p>ومعلوم أن السلاح الماضي في يد المؤمن هو الدعاء ، وسبحان الله بعد ما يتضرع العبد إلى ربه بالدعاء يستشعر أماناً عجيباً واطمئناناً يثلج الصدر ويزيح غمة التوتر والقلق :</p> <p>﴿ .. ألا بذكر الله تطمئن القلوب ﴾</p> <p>[ الرعد : ٢٨ ]</p>

## ٢ - علاج عضوى يعتمد على الطب البديل

كالأعشاب .. والوخز بالإبر الصينية .. والحمامات

بأنواعها مائية ورملية وطينية .. والرياضة

الأعشاب	فوائدها	كيفية استعمالها
البابونج	مهدىء ومقوى للدم ، ومبعد للأرق ، ومسكن عام	يغلى كوب ماء ثم يوضع فيه ملعقة من البابونج ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب .
الريحان	مفرح	يشرب كالشاي عند الضرورة
الزعفران	مفرح	يؤخذ منه قليل وينقع في فنجان ماء بارد من المساء للصباح ويشرب للضرورة فقط
عرق جناح	مطمئن ومفرح ومهدىء	يكسر ويطحن جيداً وتُسف منه نصف ملعقة صغيرة
التليو	مهدىء للأعصاب ويثلج الصدر	يشرب كمستحلب مثل البابونج



## فيتامينه « ب ٦ » ساحر الأعصاب

يقول الدكتور جايلورد هاوزر في كتابه القيم « الغذاء يصنع المعجزات » ص ١٦٢ :

« لقد تأكد بالتجربة ما يعطى فيتامين ( ب ٦ ) للأعصاب والجسم من تهدئة ، وما له من أثر في ضبط توازن الجسم ؛ إذ أجرى الدكتور سبايس في جامعة نورث وسترن اختباراً على مجموعة من الأشخاص بإعطائهم جميع فيتامينات « ب » ما عدا فيتامين ( ب ٦ ) فأصبحوا فريسة لثورة عصبية عنيفة ، ونهك للقوى ، وتهيج وغم ، ووسواس وأرق ، وبعد أن أعطوا فيتامين ( ب ٦ ) عادوا إلى حالتهم الطبيعية ، وبعد أن كانوا محرومين من النوم صاروا ينامون كالأطفال ، وبعد أن كان أحدهم منهوك القوى لدرجة أنه ما كان يستطيع السير خطوة واحدة ، سار في اليوم الذي تناول فيه فيتامين ( ب ٦ ) ستة كيلومترات دفعة واحدة » .

ومعلوم أن فيتامين ( ب ٦ ) يكثر في خميرة البيرة ، وحبوب القمح ، والعسل الأسود ( عسل القصب ) ، وزيت الذرة ، والسلطات ، وعسل النحل ، والتمور .

\* \* \*

## علاج نفسك

### مد التوتر والقلق بالقوى الخفية

إن في الإنسان قوى خفية بدونها هو جسد لا حياة فيه ، فالروح خفية وهي سر ، والنفس خفية وهي سر سلوكياته وخلجاته ، والقرين خفى ، وهو سر نزواته وانحرافاته ، وبما أن أسمى الثلاث وأزكاها هي الروح .. فإن لها قوة مهيمنة على النفس والقرين ، ولو نظرنا حقيقة إلى سر انتكاسة الإنسان السلوكية ، وسبب توتره وقلقه لوجدنا النفس الأمارة بالسوء ، والقرين الموسوس ، والدافع له هما الرحا الطاحنة .

والإنسان بين هذين الشقين للرحا معتصر ، ما لم تكن لديه مقومات القوة الروحية ، من طاعة وتخلٍ وتخلية .. التخلي عن أدران الدنيا وشهواتها والتخلية بأنوار الحق واليقين والإخلاص .. ولذلك كان بالإمكان علاج التوتر والقلق ذاتياً بقوة الإيحاء الروحي ، وإيحاء ليس تخيلاً ولا محاولة للعلاج التوهمي ، ولكن حقيقة مؤثرة كتأثرنا فرحاً أو ترحاً بما نسمع أو نرى ، فمن منا إذا جاءه خبر سعيد لا ينتشى ويفرح ويستشعر في جنباته القوة والحيوية والسعادة ؟ ومن منا لو صدم بخبر مؤلم لا يعتريه نقيض ذلك إلا من رحم الله واحتسب ؟ هذه حقيقة النفس البشرية وجوهر الإنسان المجهول لنفسه ، فإنه لا غرو أن تكون هناك قوة خفية تطرد عن الجهاز العصبي وعن العقل حالة التوتر والقلق وتهيمن تلك القوة بشدة على الكيان المتجسد بما يصوغ من الإنسان جبلاً أشم ثابت الأركان ، لا يعتره التوتر ولا القلق .

وإن أحدنا لو خلا بنفسه دقائق في جو هادئ .. منظم .. نظيف ،

ويا حبذا لو كانت فيه خضرة أو بعض الزهور والهواء العليل ، وحدث نفسه بأنه أقوى من أى مشكلة ، بل ليس هو الذى تهزه المشاكل ، ولا يفزع أمام زوابع وهمية ، ولا تهزمه قوى خفية شريرة هى فى الحقيقة أضعف منه بل تخافه . . إنه عند ذلك لا شك سيشعر بالثقة ، والتمكن من قبض زمام الأمر تحدياً للباطل .. تحدياً للظلم .. تحدياً للهزيمة .. ما دام يستشعر بأنه صاحب حق وأن الله مع الحق ، وما الأمر إلا ابتلاء عارض عاقبته بالصبر والاحتساب رضوان الله ، ومعية الله عز وجل .

حدث نفسك بهدوء أنك متين ، حكيم ، متزن ، متمكن ، ذو حنكة وحكمة ، وسلاحك الأخلاق الفاضلة والقيم الرفيعة السامية .

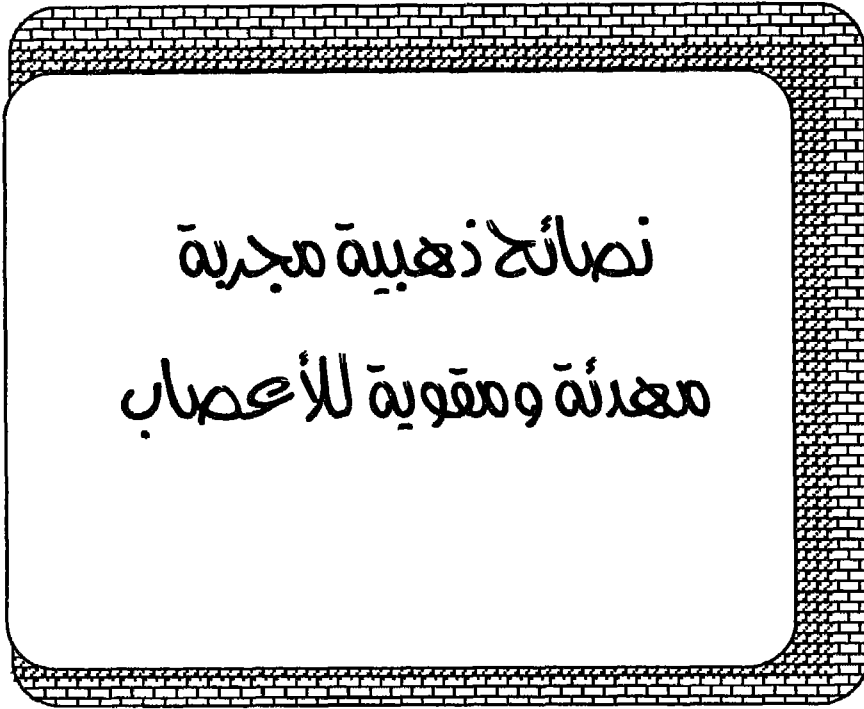
كن سيداً لا عبداً .. سيداً تأمر فتطاع ، وبعينيك تسيطر على من يقف أمامك ، لوجود أعظم قوة فى كيانك ألا وهى قوة الثقة ، واحذر التردد .. فإن التردد سبيل الفشل بل سر الهزائم ومحل الإحباط .

ثق أنك لك الحق فى الحياة كأى إنسان .. لك كرامتك وعزتك ومكانتك ، بل استشعر أنك أقوى الناس وأعزهم وأعقلهم ، لا تحقر نفسك ، فإن ذلك هو سر الوهن والهزيمة النفسية ، بل عين التعاسة العوراء .

أذكر يوماً أننى كنت أدرب شاباً على بعض حركات المصارعة ، وكنت أقول له : اعمل الحركة معى كبيان عملى ، فكان يؤديها بخجل وعدم ثقة فى نفسه ، فمن ثم .. كان يسقط دون مقاومة من نظرتى إليه بحدة وشدة فأخبرته أن عدم ثقته فى نفسه هى سبب إحباطه ، ومع إعطائه الثقة فى نفسه وإقناع نفسه بأنه قادر وقوى أدى كل الحركات بنجاح ، وانتصر بعد ذلك على خصومه .

ولذا .. كان الإمام على رضى الله تعالى عنه حينما يبارز مشركاً من

القوم كان لا يعتريه التوتر ولا القلق لأنه كان يثق فى نفسه بأنه المنتصر ؛ ولذا لم يهزمه أحد قط .. ولمَ لا وهو صاحب الحق .. وغريمه صاحب الباطل ؟ إذاً لو أصابك توتر وقلق ناجمان عن ظلم وقع عليك فاستبشر بأنك المنتصر ، وظالمك هو الذى لا ولن يفارقه التوتر والقلق .. ثق فى نفسك ، ولا تياس ، وازرع فى نفسك الأمل ، ولا يعنى كلامى هذا أن المتوتر أو الإنسان القلق لا يمتلك ثقته بنفسه ، أو أنه ضعيف ، ولكن حينما يترك التوتر أو القلق يسود أحاسيسه ويقبض مشاعره حينئذ يكون بحق قد ملكه الخوف والضعف والوهن .. ولكن حينما يصاب بذلك ويقاوم ويتردد فى النهاية عنه القلق والتوتر فهو الأقوى من أى إنسان قد يزعم أنه لا يهيمه شىء ، ولذا .. فلا توتر ولا قلق فى حياته ، ولا شك أن هذا حقيقى فى كيانه ، فهو متبلد لا أحاسيس لديه ، بل انهزامى مستهتر .. بيد أن ذلك الذى يصاب بالتوتر والقلق هو مفكر يحمل همَّ نفسه وغيره ، إيجابى غير سلبى ، رجل ذكى يتفاعل مع مجتمعه وأسرته ونفسه بقوة واهتمام ، يكاد أن يكون من الذين يحملون همَّ العالم .. إذن فهو إنسان بكل معانى الكلمة ، ولكن قوته وعقليته وإنسانيته لا بد وأن تكون هى القوة الطاردة الضاربة للتوتر والقلق ، وثمة أمر ييشرنا بأن القلق والتوتر من العوارض التى كثيراً ما تصيب أذكى الناس كالمفكرين والمخترعين والكتاب ، وقد يكون ذلك دافعاً لمزيد من العطاء الفكرى ووصولاً لاختراعات واكتشافات عظيمة تنفع البشرية ، وإنى أقولها لك أيها المتوتر القلق : أنت نسيج وحدك .. استجمع كل قواك الظاهرة والباطنة ، ثق فى نفسك ، وانطلق مغرداً فى عالمك اللؤلؤى الجميل ، وأشعل فى ذاتك شرارة القوى الخفية التى تحرق عنك كل توتر وقلق ، وبذلك ستشعر بالدفء والاستقرار والانتشاء بزهو الانتصار على قوتين خفيتين هما سبب كل آلامك : القرين .. والنفس .





## نصائح ذهبية لتقوية الأعصاب

\* ينصح بأكل البندق مع الزبيب ، فإنه مقوٌ جداً للأعصاب ومهدئ  
كذلك .

\* كذلك يوصى بدهن الجسم بزيت الزيتون المخلوط بالمسك .

\* العنبر من أعظم المقويات للأعصاب ، وذلك بشرب ثلاث قطرات  
من العنبر المحلول على كوب حليب ساخن محلى بعسل نحل يومياً قبل  
النوم .

\* غلى الخولنجان فى قدر كوب من الحليب يقوى الأعصاب جداً .

\* مداومة أكل العجوة عظيم النفع لتقوية الأعصاب .

\* تؤخذ ملعقة من نخالة القمح ( الردة ) على كوب زبادى قبل  
النوم ، فذلك من المقويات للأعصاب ، ومفيد لعلاج السمنة ( رجيم ) .

\* التلبينة طعام لذيذ مطبوخ كان يحبه رسول الله ﷺ ، وهى دقيق  
قمح طبخ بحليب ، وحلّى بسمن وعسل ( مجرب ) .

\* \* \*

أسأل الله تعالى أن يحميننا جميعاً من التوتر والقلق ، حتى ننعيم بحياة  
هائقة سعيدة ، نتزود فيها بخير زاد ليوم لا زاد فيه .

فاليوم عمل بلا حساب ، وغداً حساب بلا عمل .. فاللهم أحسن  
عاقبتنا فى الأمور كلها ، واجعل خيرا أعمالنا خواتيمها ، وخيرا أعمارنا  
آخرها ، وأجرنا من خزي الدنيا ومن عذاب الآخرة .. واشملنا بشفاعة نبينا  
وحبيبنا محمد صلى الله عليه وآله وسلم ، والحمد لله رب العالمين .





# فهرس الكتاب

الصفحة	الموضوع
٥	كلمة الناشر .....
٧	تمهيد .....
١١	أعصابك هى أسلاك أنوارك ..
١٥	مكبوتات النفس البشرية وتوتر الأعصاب .....
٢١	خطوات نحو سعادة ملؤها الحب وراحة البال .....
٢٤	هل تكتتب بسرعة ؟ .....
٢٧	جدول يوضح درجة توترك ..
٢٩	خطورة التوتر .....
٣١	خطار القلق .....
٣٦	القلق عدو الجمال .....
٤٠	رجل الأعمال والقلق .....
٤٢	اجذر القلق العصابى .....
٤٣	لا أرق بعد اليوم .....
٤٥	أيها الطالب .. لا تقلق .. تنجح ..
٤٩	الهدوء .. هو طريق الفكر الناجح .....
٥٢	الهدوء والاسترخاء كايح قوى للتوتر .....
٥٤	كن منظماً .. تعش سعيداً بلا قلق .....
٥٧	كيف تكون قوى الشخصية .....

الموضوع	الصفحة
عامل الناس على قدر عقولهم .....	٦٠
لا تكن مفرط الحساسية .....	٦٣
لا تندم على فعل المعروف .....	٦٤
لا تدع في حياتك قط مشكلة معلقة أبداً .....	٦٧
ماذا تفعل حينما تواجهك مشكلة ... ..	٧٢
دع القلق .. تعش سعيداً مبتهجاً .....	٧٤
الضحك ينسى القلق وينسفه .....	٧٧
البحر والصحراء والخضرة والمكان العالى .....	٨٢
كيف تقضى على التعب ؟ .....	٨٤
علاج التوتر .....	٨٥
علاج نفسى : .....	٨٥
علاج عضوى : .....	٨٦
فيتامين ( ب ٦ ) ساحر الأعصاب .....	٨٧
عالج نفسك من التوتر والقلق بالقوى الخفية .....	٨٨
نصائح ذهبية مجربة مهدئة ومقوية للأعصاب .....	٩١

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ١٩٩٨ / ٩٤٠٠

دار النشر للطباعة والإعلامية

٢ - شارع نشاطى شبرا القمامه ٢

الرقم البريدى - ١١٢٣١



## سيرة النبي صلى الله عليه وآله وسلم

يعيش العالم اليوم زمن العجلة والسرعة .. وعصر الطفرة والقفزة .. ولكن مسيرة الحياة تصل إلى وجهتها ، وتدور عجلتها ولا تستطيع قوة أن توقفها .. ومع ذلك فقد أصبح القلق والتوتر من سمات العصر ، والانفعال والغضب من طبائع الناس .. ولم ينبج من ذلك كله إلا من رحم ربك من ذلك الصنف الذي واجه صراع الحياة فتذرع بالصبر ، وتحلى بالحلم ، وآمن بالقضاء خيره وشره ، وبأن لهذا الكون إلهاً يُصَرِّفُ أموره ، ويدبر شئونه ، ويُحْكِمُ فيه قبضته وسلطانه ، فلا يكون إلا ما حكم وأمر ، ولا يقع إلا ما قضى وقَدَّر .. رفعت الأقلام وجفت الصحف .

هذه المظاهر - مظاهر الحياة المعاصرة ببهرجها وزينتها - كادت تجعل القلق والتوتر يدخل كل بيت ، ويسكن كل قلب ، ويطارد الناس في حياتهم اليومية .. يقتحم عليهم مكابهم ومتاجرهم ، ويغشاهم في نواديهم ، وينزل عليهم ضيفاً غير مرغوب فيه .. نتيجة طبيعية لهمومهم ومشاكلهم .. وحينئذ فلا عاصم إلا بعودتهم إلى دينهم ، ولا مخرج أمامهم إلا بلجوئهم إلى ربهم بعد أن لاحقتهم الفتن ، وحاصرتهم الخن ، وداهمتهم العلل والأدواء ، وأصابتهم الأسقام والأمراض ، وتراكتهم الديون والالتزامات ، ووصلوا إلى مرحلة أن لا ملجأ من الله إلا إليه ، وأن لا مفر من الالتزام بمنهج ، وعدم التسوية في الإقلاع عن الذنب ، فإن الله عز وجل لا يساومُ على العودة له ، والإنابة إليه .. وها هو رسول الله ﷺ يدخل على الصحابي الجليل أبي أمامة الأنصاري في المسجد فيقول له : « يا أبا أمامة .. ما لي أراك جالساً في المسجد في غير وقت صلاة ؟ » فيقول أبو أمامة : يا رسول الله .. هموم ركبتني ، وديون لزمتهني .. فيقول له رسول الله ﷺ : « أفلا أعلمك كلاماً إذا قلته أذهب الله همك ، وقضى دينك ؟ » قال : بلى يا رسول الله .. فقال ﷺ : « قل إذا أصبحت وإذا أمسيت : اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ، وأعوذ بك من العجز والكسل ، وأعوذ بك من الجبن والبخل ، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال » ففعل ذلك أبو أمامة فأذهب الله عنه همه ، وقضى دينه .

[ البخارى ومسلم ، واللفظ لأبي داود ]

وهذا المنهج هو ما خلص إليه المؤلف الداعية المخلص المتجرد الأستاذ « أبو أمامة » صلى الله عليه وآله وسلم في كتابه ( ما ينبغ من القلق والتوتر ) لإيمانه بمنهج دينه ، وصدق دعوته ، وسلامة مقصده ، بالإضافة إلى تجاربه العديدة في معترك الحياة بعد أن ربط مشاكل الأمة ببعدها عن منهج ربها الذي يعلم من خلق ، وتعلقها بالحلول البشرية العرجاء ، والتشبه بالهوجاء ، واستسلاماً للمسكنات المؤقتة ، والمصالح الضيقة .. وهذا ما دفع باله المعروف ( ديل كارنيجى ) مؤلف كتاب ( دع القلق وابدأ الحياة ) الذى يعد من أنجح الكتب في هذا المجال .. هذا ما دفع كارنيجى إلى أن يضمّن هذا الكتاب الحقائق والمبادئ القدر تداولها الرسل والأنبياء - عليهم الصلاة والسلام - والحكماء والمفكرون على مر العصور والناس بها ، وأنها - أى المبادئ التى أرساها الأنبياء عليهم الصلاة والسلام من قبل - أسلوب سهل ميسر ، ثم ضرب كارنيجى الأمثال بأناس طبقوها فأفادوا منها أكبر الفوائد وحتى لا نفوس فيما ذكر به كتاب « أبى الفداء » من حقائق علمية ، وفوائد دينية تعالوا بنا إلى صفحات الكتاب الذى يستحق أن يقرأ من الغلاف إلى الغلاف .

