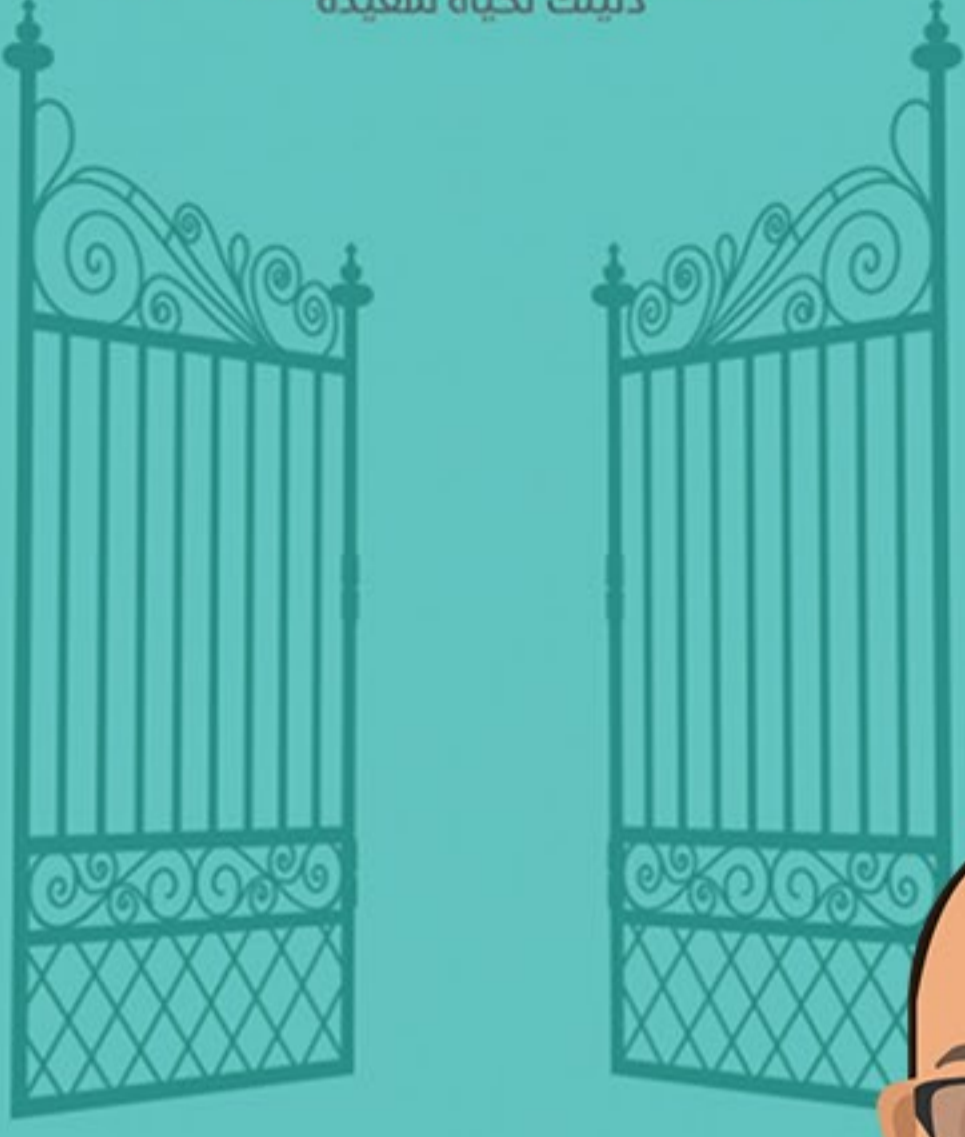


بوابة السعادة رقم 1

قصص ملهمة وطرق مجربة تقودك للسعادة
دليلك لحياة سعيدة



بوابة السعادة رقم 1

م. خالد دخيل الجديع

تشكيل
TASHKEEL
Training & Seminars



علي وكتاب

السلام عليكم.. حلقة اليوم حلقة خاصة.. مع أول كتاب عربي نعرضه
في البرنامج.. كتابنا اليوم عن "السعادة" (:



م/ خالد الجديع

الكتاب تأليف المهندس خالد الجديع

الكتاب هو نتيجة بحث وقراءة المؤلف
لسنوات عن السعادة من مصادر متعددة،
ومن الجميل إنه يذكر الكثير من هذه
المصادر في الكتاب.

سنعرض الفكرة الأساسية التي يدور حولها الكتاب أولاً.. ثم بعد ذلك
نستعرض مقتطفات مهمة تساعدنا في تحقيق السعادة في حياتنا (:

بوابة السعادة رقم 1



المؤلف يقول أن بوابة السعادة الأولى والأهم لأي إنسان هي "ذاته"..
والسعادة تبدأ عندما تفهم ذاتك وتدرك أن سعادتك في يدك أكثر من
كونها في يد أي شخص آخر.

لو أن السعادة قصر كبير.. فالبوابة الرئيسية لهذا القصر هي "أنت"..
أنت "البوابة رقم واحد".. التي لو كانت مغلقة، فلا يهم بعدها مدى
اتساع وجمال القصر من الداخل.

الفكرة الأساسية للكتاب هي أن تملك زمام الأمور بيدك فيما يخص
سعادتك.. وهذا ما يجعل النصائح الموجودة في الكتاب قابلة للتطبيق..
لأنها في النهاية معتمدة عليك وحدك، وترتكز على الأمور التي في نطاق
تحكمك.

المؤلف يقول أن من أسوأ ما يمكن أن تفعله أن تعلق سعادتك على
أشياء أو أشخاص آخرين.. تنتظر منهم إسعادك.. لأن لا أحد غيرك
مسئول عن سعادتك.

هذا لا يعني أن الأحداث الخارجية ليس لها تأثير على سعادتنا.. بالتأكيد
لها تأثير.. لكن هذا التأثير مرهون برؤيتنا للأمور وردود أفعالنا. أو كما
يقول الكتاب..

لن تستطيع إيقاف الأمواج، لكن يمكنك تعلم السباحة.

السؤال هنا:

كيف يمكن تحقيق ذلك؟ كيف أكون متحكم في سعادي بنفسي؟
إليك جواب مختصر في 3 نقاط تعتبر مفاتيح التحكم في السعادة.

رؤيتك للأمور

1

نفس الحدث يمكن رؤيته بأكثر من طريقة.. وحتى أكبر المآسي يمكن أن يكون لها زاوية إيجابية تراها منها.

شخص يقوم بعملية جراحية مثلاً ويضطر لأن يلزم الفراش لفترة طويلة.. يمكن أن يكتفي بالنظر للألم والتكلفة والوقت الذي تحمله بسبب هذه العملية.. ويمكن أن ينظر للعملية على أنها فرصة لاستكمال حياته بصحة أفضل.

الرؤية الإيجابية للأمور -بجانب أنها ستجعلك أكثر رضا وسعادة- فهي أيضاً قد تلفت نظرك لفرص لا يراها غيرك.. المؤلف يضرب مثال بشخص اسمه "سلمان السحيباني" تعطلت سيارته في أحد طرق الرياض، ولم يجد من يساعده لسحب سيارته لمكان يصلحها فيه، وتعطل لساعات طويلة، وتحمل تكلفة مضاعفة لإصلاحها..

تعرضه لهذه المشكلة أوحى له بإنشاء تطبيق وخدمة "مُرني" الذي يمكن أي شخص متعطل على الطريق من طلب المساعدة، لتصله سيارة وميكانيكي لحل مشكلته في مكانه.

التطبيق نجح وانتشر بين أكثر من نصف مليون مستخدم.

هذا شخص تعرض لمشكلة، فاستفاد منها بتأسيس شركة ناجحة.

من المحن تأتي المنح.. بشرط أن تحاول رؤية الأمور من زوايا مختلفة..

بناء على رؤيتك للأمر سيختلف رد فعلك.. وقد يدفعك الحدث السيء للقيام بفعل يوصلك لمكان أفضل لم تكن لتصله بدون دافع.

يحكي الكتاب قصة أخوين..

أحدهما ناجح وسعيد في حياته وعمله، والآخر فاشل ويعاني.

لما سُئل الأخ الفاشل عن سبب فشله وسوء وضعه.. قال أن والده كان شخص سكير يسيء معاملته هو وإخوته، وجعل حياتهم صعبة.. فماذا تتوقع من شخص نشأ في أسرة كهذه سوى أن يفشل ويعاني في الحياة!

ولما سُئل الأخ الناجح عن سبب نجاحه.. قال أن والده كان شخص سكير يسيء معاملته هو وإخوته، وجعل حياتهم صعبة.. فماذا تتوقع من شخص نشأ في أسرة كذه سوى أن يكافح للخروج من هذه الحياة، وصناعة حياة أفضل حتى لا يستمر في الشقاء.

نفس الحدث..

لكن رد الفعل المختلف وصل بواحد منهم للسعادة، والآخر للشقاء.

الحياة بها الكثير من السلبيات، والإيجابيات في نفس الوقت. بعض السلبيات يمكن العمل على تغييرها، وبعضها خارج نطاق تحكمننا. التركيز على السلبيات -خصوصاً ما هو خارج نطاق تحكمننا وقدرتنا على التغيير- يعتبر واحد من أكبر أسباب التعاسة والألم في حياة الإنسان.

تقبل أننا نعيش في الدنيا لا في الجنة.. الحياة فيها سلبيات ومآسي وستظل كذلك للنهية. فلو كانت السلبيات هي دائماً ما يلفت نظرك، وتضع فيه تركيزك فهذه مشكلة.

ربما واحد من أكبر الأمثلة على هذا هو متابعة الأخبار أول بأول. فوسائل الإعلام تعرف أن الكوارث والمشاكل تجذب الاهتمام بشكل أكبر.. ولهذا تركز عليها، لأن هدفهم الوصول لأكثر عدد من الزيارات والمشاهدات.

المشكلة أن التعرض لهذه الأخبار بشكل دائم سيجعلك في حالة ضيق وقلق دائم بدون فائدة لك، أو لأصحاب المآسي.

فلنا هنا نصيحتان..

الأولى: هي عدم متابعة مواقع وصفحات الأخبار.. وإن كنت ممن يخشون أن تفوتهم الأخبار الهامة.. فتأكد أن الخبر لو كان مهم فهو لن يفوتك حتى لو لم تكون موجود على الإنترنت أصلاً.. ستجد الناس حولك تتكلم عنه!

النصيحة الثانية: هي أن تحاول مساعدة المحتاجين فعلاً - في حدود قدراتك - بدلاً من الاكتفاء بقراءة مآسيهم. حتى المساهمات البسيطة سيكون لها فائدة أكبر. فمساعدة الآخرين من أكبر مسببات السعادة للإنسان، أنت فعلياً تساعد نفسك في الدنيا والآخرة بمساعدتك للآخرين! ركز على ما هو في نطاق تأثيرك وقدراتك.

أيضاً.. حاول وجرب أن تركز على الأمور الإيجابية وتتجاهل الأمور السلبية ولو لمدة أسبوع واحد.. في الشوارع.. في الأشخاص.. في كلام الآخرين.. وتراقب تأثير ذلك على نفسك.

الخلاصة هي أن تضع تركيزك على الإيجابيات..
وإن وضعتها على سلبيات فلتكن السلبيات التي في نطاق تأثيرك، وبهدف
إصلاحها، لا لمجرد الشعور بالآسى أو الغضب أو الحزن بدون فعل.

كانت هذه ثلاث مفاتيح أساسية لامتلاك سعادتك في يدك:

- رؤيتك للأمور.
- ردود أفعالك.
- وأين تضع تركيزك.

في الفكرة القادمة سنعرض مجموعة من المقتطفات والنصائح العملية
لزيادة السعادة في حياتك (:)

مقتطفات



ثاني فكرة معنا سنعرض فيها خمس مقتطفات من النصائح الكثيرة التي
يعرضها الكتاب لجني السعادة.



التعامل مع الحزن

1

لا مفر، الإنسان سيتعرض في حياته لأحداث مُحزنة. فالدنيا بطبعها دار
ابتلاء. والحزن مشاعر طبيعية، ورد فعل طبيعي لأي حدث مُحزن، مثل
مرض أو فقد شخص عزيز مثلاً.

والنصيحة بأنك: "لا يجب أن تحزن"، غير منطقية وغير قابلة للتطبيق. المشكلة ليست في الحزن الأولي الذي نشعر به في بداية الحدث، فهذا طبيعي، لكن المشكلة عادة ما تكون في المبالغة في الحزن والاستمرار فيه لفترة طويلة بشكل يجلب المزيد من التعاسة.

أفضل تعامل مع الحزن نتعلمه من الرسول -عليه الصلاة والسلام- عند وفاة ابنه إبراهيم، حيث قال :

(إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا ، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ)

تَقْبَلُ مشاعر الحزن أولاً، لكن بدون أن يكون هذا الحزن دافع لفعل خاطيء كالاعتراض على القضاء الإلهي.. ولا حتى دافع للتخلي عن المسؤوليات والواجبات. فوقت حزن الرسول - عليه الصلاة والسلام - لوفاة ابنه صادف حدوث كسوف للشمس.. والبعض افترض أن كسوف الشمس علامة مرتبطة بموت ابراهيم. فنفي الرسول هذا بوضوح وقال: **"إِنَّ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ آيَاتَانِ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَا يَخْسِفَانِ لِمَوْتِ أَحَدٍ وَلَا لِحَيَاتِهِ".**

وهذا ما يجب أن نقتدي به.. نتقبل مشاعر الحزن.. لكن بدون أن تدفعنا المشاعر لسلوك خاطئ أو تخلي عن المسؤوليات.. وبدون الاستغراق في الحزن والمبالغة في المعاناة.. لأن هذا يضر أكثر مما ينفع.

قبول المشاعر لا يعني الاستسلام لها.. هناك فرق بين أن تغضب فتتصرف بغضب.. وبين أن تغضب وتتقبل إحساس الغضب داخلك لكنك تتصرف بعقلانية وحكمة رغم غضبك. كذلك مع الحزن.. تقبل المشاعر.. لكن لا تستسلم لها وتبالغ فيها فتضعف قلبك وإرادتك.



هناك كتاب مشهور اسمه "خمسة أشياء ندم عليها من رقدوا على سرير الموت".. كتبه ممرضة كانت تعمل في دار مسنين. كانت تسأل نزلاء الدار عن أكثر الأشياء اللي ندموا عليها في آخر حياتهم.

واحدة من الخمسة أشياء، كانت أنهم لم يسمحوا لأنفسهم بالسعادة وكانوا يأجلوها بشكل دائم.. وهذا لاعتقادهم أن السعادة والفرحة لا تتحقق إلا بالمكاسب الكبيرة في الحياة.. مثل ترقية في الوظيفة، أو شراء سيارة أو منزل. أو ربط السعادة بتحقيق هدف كبير في حياتهم. لكنهم اكتشفوا متأخراً أن السعادة كانت موجودة حولهم في أشياء بسيطة كانوا يتجاهلونها.. مثل اللعب مع ابنائهم وهم صغار قبل أن يكبروا.. مثل البهجة بيوم هادئ وجلسة صفاء مع رفيق أو صديق.. مثل وجبة لذيذة.. أو جو جميل في أحد الأيام.

البعض يعتقد إن السعادة تنتظره دائماً في المحطة القادمة.. ويفوت على نفسه ما يستطيع أن يحصل عليه في المحطة الحالية من حياته.

درب نفسك على استشعار لحظات السعادة في الأشياء البسيطة: نسمة هواء لطيفة.. شكل السماء والسحب.. مشهد طبيعي ولو شجرة على جانب الطريق. أعط نفسك الفرصة لتأمل هذه الأشياء، فهي في الواقع ستعينك على انتظار لحظة الفرح الكبيرة. وحتى لو تأخرت لحظات الفرح الكبيرة لأي سبب، لن تشعر أن سنوات من عمرك ضاعت بدون بهجة أو فرحة، حتى وإن كانت بأمور بسيطة (:



بعض الناس يمتلك **عقلية النمو growth mindset**

وبعضهم يمتلك **عقلية ثابتة Fixed mindset**

صاحب عقلية النمو يركز على التعلم. يعرف دائماً أن هناك مجال ليتطور ويتحسن للأفضل.. لذلك حتى لو وقع في خطأ.. يعتبر هذا الخطأ وسيلة للتعلم وفرصة للتحسن للأفضل.. فتقبله للعقبات بشكل عام يكون أكبر. ويجعله أكثر إقبالاً على المخاطرة والتجريب. وبالتالي فرصه في النجاح بشكل عام تكون أكبر.

صاحب عقلية الثبات يعتقد أن مهاراته وذكائه شيء ثابت لا يتغير.. وأنه لا يوجد مجال كبير للتحسن.. ويقاوم عملية التغيير بقدر الإمكان.. يفضل دائماً الاستمرار في استخدام الأشياء التي يعرفها، ولا يحب تجربة شيء جديد.. وهذا بشكل عام يقلل من فرصه في النجاح.

ما علاقة هذا الكلام بالسعادة؟

من أكثر الأمور التي تسعد الإنسان هي شعوره أنه يتطور ويتقدم.. شعوره بأنه اليوم في مكان أفضل مما كان عليه بالأمس.. وأنه متفائل أنه في الغد سيكون في مكان أفضل من اليوم.

الإنسان يولد بعقلية النمو.. نرى الطفل عنده فضول دائم للتعلم والاستكشاف ولا يخجل من الخطأ أمام الناس.. فلنتعلم من الأطفال.. ونستعيد عقلية النمو التي هي فطرة كلنا ولدنا بها (:



لا سعادة بلا أهداف

4

بدون أهداف.. الإنسان سيشعر أنه ضائع وبلا قيمة.. وهذا بالتأكيد إحساس أبعد ما يكون عن السعادة.

الأهداف تعطي للحياة معنى.. ووجود هدف تسعى إليه يشكل عندك دافع أكبر لاستغلال يومك بشكل إيجابي.. وكل تقدم بسيط تحرزه في اتجاه هدفك يعطيك دفعة من السعادة وحافز للاستمرار.

ليس مهم أن تكون أهداف كبرى لتغيير العالم.. يكفي أن تكون أهداف لتغيير نفسك للأفضل.. حاول دائماً أن يكون عندك هدف واحد على الأقل في كل جانب من جوانب حياتك.. هدف ديني.. صحي.. مادي أو عملي.. وهكذا...



الامتنان والشكر .. عَدِّدْ نِعَمَكَ

5

من الغريب أن في كثير من الكتب الأجنبية -حتى البعيد عن الدين منها- يعتبرون أن التعبير عن الامتنان والشكر واحد من أهم السلوكيات التي تجعل الإنسان أكثر سعادة.

والأمر ليس مجرد آراء.. إنما مبني على أكثر من تجربة نفسية لإثبات التأثير الإيجابي للتعبير عن الامتنان gratitude في حياة الإنسان.. وستجد كثير من الكتب الأجنبية والفيديوهات تنصح بجعل التعبير عن الامتنان عادة يومية في حياتك.. عن طريق مثلاً كتابة أكثر 3 أشياء أنت ممتن لوجودها في حياتك في دفتر يومياتك.. تسعد بوجودها في حياتك!

نحن كمؤمنين عندنا حث كبير من الدين على شكر النعم.. فالقرآن في أكثر من موضع يأمرنا ويحببنا في أن نكون شاكرين.. هذا مع علمنا أن الله - سبحانه - غني عن شكرنا.. لكن الأمر هنا لمصلحتنا.. وهذا لأن الإنسان فيه طبع سيء جداً.. وهو نسيان ما تعود عليه من نعم والتركيز على الأشياء التي تنقصه.

يقال إن آفة النعم الإلف! ... الإلف يعني التعود.. شيء مؤسف أن معظمنا لا يشعر بقيمة ما يملك إلا حين يفقده.. طبعاً أشهر مثال على ذلك هو الصحة.. تكون سليم ومعافى تأكل براحة وتتحرك براحتك ومع ذلك لا تشعر بالنعم التي أنت فيها إلا حين تصاب بقليل من البرد أو ألم في أسنانك.. فتشعر حينها بقيمة أشياء كنت تعتبرها بسيطة ولا تستحق.. وتضع كل تركيزك على الأشياء التي تنقصك في حياتك حتى وإن كانت من الكماليات.. سبحانه الله بعض الناس فعلاً إنكاره للنعمة يجعله يعيش فقره بين عينيه مهما كان مقدار ما يملكه.

فالنصيحة هنا.. اجعل الامتنان والشكر عادة من عاداتك اليومية.. وستلاحظ بوضوح زيادة مقدار السعادة في حياتك.

طبعاً أذكر نفسي وإياكم إن أذكار الصباح والمساء هي من أفضل الطرق التي يمكنك بها جعل الامتنان عادة.. مثل قول:

**اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ ، فَمِنْكَ وَحْدَكَ
لا شريك لك ، فَلكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ**

قال صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ أَفْضَلَ عِبَادِ اللَّهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الْحَمَادُونَ"

جعلنا الله وإياكم من الشاكرين

تنويه مهم بخصوص حلقة اليوم، وهو من باب الأمانة العلمية بيني وبينكم .. حلقة اليوم تمت بالتعاون مع مؤلف الكتاب.. بعدما اطلعت على الكتاب ووجدته متوافق مع أفكار وتوجه القناة.

من يود الحصول على الكتاب فهو متاح في مكتبات جرير، كما أنه مُتاح أونلاين على موقع تشكيل <https://tashkeell.sa/gate.html>

أتمنى تكون حلقة اليوم مُفيدة .. استودعكم الله (:)



لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب 😊



علي وكتاب



علي محمد علي

www.ali-m-ali.com

entagia.com/books

ضاعف إنتاجيتك
ضاعف نجاحك
ضاعف حياتك

Entagia.com