

تلخيص كتاب حياة بلا توتر

د. إبراهيم الفقى

إعداد / محمد عطيتو

بطاقة الكتاب :

اسم الكتاب	حياة بلا توتر
المؤلف	د. إبراهيم الفقي
دار	المركز الكندي للتنمية البشرية – الطبعة الثانية
عدد الصفحات	١٢٦
تلخيص	محمد عطيتو



بحمد الله قرأت هذا الكتاب ووجدت فيه نفساً ليس هو نفس الدكتور إبراهيم الفقي في الكتابة .. فلا أدري هل هو من كتب الدكتور إبراهيم الفقي الذي كتبها بيده أم هو من إعداد المركز الكندي للتنمية البشرية التابع له ، خصوصاً أن جميع الحقوق محفوظة لصالح المركز المذكور .

وفى الحقيقة فإن هذا لا يهمنا ، فما يهمنا هو المحتوى الذي جاء فى الكتاب ، وبإلقاء نظرة سريعة فى فهرس الكتاب نطالع مثل هذه العناوين :

ما هى أسباب القلق والتوتر ؟ - حياة بلا توتر .. كيف ؟ - البحث عن السعادة - الأسباب العشرة للسعادة - القوانين السبعة للسعادة - صناعات السعادة - قالوا عن السعادة ..

وبدمج ما ورد تحت كل هذه العناوين وغيرها يمكن لنا أن نجيب على هذا السؤال :

كيف تبتعد عن التوتر والقلق ، وتقترب من السعادة والرضا في الحياة ؟
ولقد قمت بدمج الموضوعات العديدة الواردة في الكتاب ، وقدمت الإجابة على هذا
السؤال في النقاط القليلة التالية فهيا بنا نبدأ !!

ما هي أسباب القلق والتوتر ؟

١. الأفكار التي تدور حول : الفشل في الماضي ، ومشاكل الحاضر ، والخوف
من المستقبل .

ولذلك كان ضرورياً أن تتحكم في أفكارك وتفحصها باستمرار .

تعلم من دروس الماضي واترك الماضي عند هذا الحد .

ذكر الله الأمم الماضية وما فعلت ، ثم قال : (تِلْكَ أُمَّةٌ قَدْ خَلَتْ) ..

أما المستقبل فليكن شعارك فيه : العيش مع الأمل والتفاؤل ، فمهما اشتد
الظلام فشمعة واحدة كفيلة بأن تبدد سواده ، ومهما طال الليل فهناك بعده
فجر مشرق كفيل بأن ينسيك ظلامه ..

إن خوفك من المستقبل يشبه من يعبر جسراً قبل أن يصل إليه .. لا تضيع
الوقت والجهد والطاقة في حساب المستقبل الذي لم يأت بعد .. يكفيك أن
تعمل لغدك بالمعنى العام ، ولكن لا تحسب كل تفصيلة وكل شيء مما
ينغص عليك الحاضر .. خطط للغد من هذا المنطلق .. التخطيط العام
والإعداد ثم تفويض الأمر لمن بيده الأمر ..

أما إذا كان القلق يتعلق بمشكلة تواجهها في الوقت الراهن فقم باتخاذ
التصرفات العملية المناسبة والقرارات الملائمة واصبر على تطبيقها .
ومن كان الله معه فقد أحرز كل شيء ، فالله سبحانه وتعالى لا يقدر لك إلا
الخير .

٢. الرغبات والاحتياجات والتوقعات غير المحققة في مجال العلاقات –

الإنجازات – الممتلكات – المظهر – محبة الآخرين – الشهرة .

ولكي تطرد عنك القلق والتوتر فيما يتعلق بهذا الأمر ، فما عليك سوى معرفة ما تريد جيداً ..

إن تحديد الأهداف وتحقيقها : من أكبر أسباب السعادة .
بدون أهداف ستعيش منتقلاً من مشكلة لأخرى ، بدلاً من التنقل من فرصة إلى أخرى !!

وقد قال أحد المفكرين : السعادة إحساس تحصل عليه عندما تكون مشغولاً لدرجة لا تستطيع معها أن تحزن !!

حدد أهدافك جيداً وانشغل بالسعى لها ، ولا تدخر وسعاً في سبيل تحقيقها ، وستحرز السعادة والرضا قطعاً إما بتحقيق هذه الأهداف ، أو عندما تعلم حقيقتها وأنها ليس كما كنت تظن فتزهد فيها ، وحتى لو حيل بينك وبينها فلا شك أنك ستكون قد أدركت جانباً منها فتطمئن نفسك بهذا القدر خصوصاً أنك لم تدخر وسعاً .. الشرط الوحيد : أن تبذل كل ما بطاقتك .

ثمة مصيبتان في الحياة ؛ الأولى : ألا تحصل على ما تريد ، والثانية : أن تحصل عليه دون الاستمتاع به .

وما يدرأ عنك المصيبة الأولى أن تجتهد في الحصول على ما تريد ثم تفوض الأمر لمن بيده الأمر ، ومما يدرأ عنك المصيبة الثانية : القناعة والرضا .. وتذكر أن معرفة ما تريد حقاً وكونه نابعاً من داخلك أنت يدرأ عنك المصيبتين !!

٣. بعض العوامل الوراثية .

وللتغلب عليها : حاول أن تقرأ نفسك وتستكشف العوامل التي شكلت شخصيتك ثم اتخذ الإجراءات العملية اللازمة لتخفيف حدة التوتر والقلق وإبقاءهما داخل الحدود المعقولة .

يمكنك الشروع في تعديل العوامل البيئية السيئة ، والدخول في بيئات أخرى إيجابية ، والأمر يحتاج إلى وقت فاصبر ..

درجات التوتر :

١. التوتر البالغ الشدة : نتيجة وفاة أحد المقربين ، أو الإصابة بمرض خطير ، أو فسخ علاقة مهمة .
 ٢. التوتر الشديد : نتيجة تغيير العمل مثلاً .
 ٣. التوتر المعتدل : نتيجة مشاكل دراسية ، أو مشاكل في العمل .
 ٤. التوتر الضعيف : نتيجة تغيير عادات الطعام مثلاً .
- ومن رحمة الله بنا أن التوتر الشديد والتوتر البالغ الشدة يحدث بسبب أمور لا تتكرر كثيراً في حياتنا فأنت لن تفقد عزيزاً عليك كل أسبوع مثلاً .. والواجب علينا بالتالي ألا نبالغ في حجم التوتر الذى نشعر به في حياتنا اليومية فمعظمه توتر معتدل أو ضعيف .

هل الملذات والمتع هي السعادة ؟

بالطبع لا ، فالملذات تسبب المتعة فقط في وقت حدوثها ، ولكن هذه المتعة مؤقتة وتنتهي بمجرد انتهاء الفعل ، وبعدها يشعر الشخص بفراغ كبير ، بل ومن الممكن أن تتولد الأحاسيس السلبية . أما السعادة فهي : صفاء نفسي وطمأنينة قلب ، وانسراح صدر وراحة ضمير .

أجنحة السعادة الثلاثة : علاقتك بالله – بالنفس – بالآخرين

١. إن لم تسعد بالله ، فلن تذوق السعادة بسواه .. وإن اعتقدت أن الدنيا هي نهاية المطاف فلن تسعد فيها !!
٢. ابحث عن السعادة الآن وفي داخلك أولاً قبل أى شىء :
(أ) السعادة في قلبك ، فلا تبحث عنها عند الآخرين .

(ب) إن اعتقدت أن سعادتك مرهونة بحدوث شيء معين أو بشخص معين .. فلن تسعد إذا حصلت عليه ؛ لأنه يجب أن تكون سعيداً بهذا الشيء وبدونه .. إن لم تتبع السعادة من داخلك فلن تأتيك من الخارج ..

قال أحد المفكرين : يظن البعض أن الشعور بالسعادة نتاج طبيعي لإحراز النجاح ، لكن الواقع يثبت أن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة .

والدليل على ذلك : كم من المرات انتظرنا حدوث شيء ظناً منا أنه سيجلب لنا السعادة ، ولكن ما إن تحقق هذا الشيء لم نشعر بالسعادة المنشودة .

(ج) إن لم تكن سعيداً بحياتك الحالية ، فلن تكون سعيداً بالمستقبل .. تذكر وأنت تحلم بالغد أن تستمتع باليوم .

(د) لا وقت أفضل كي تكون سعيداً أكثر من الآن .

أغلق أبواب الماضي الذي مات ، وأبواب المستقبل الذي لم يولد .. عندئذ تشعر بأمان وسعادة بشأن يومك .. أنت لا تملك إلا الحاضر .. فلا تضيعه على ما مضى ، أو على ما هو آت ..

(هـ) كلما كانت أهدافك راقية وعالية ، كنت أقرب إلى السعادة .

(و) السعادة والاستمتاع بالحياة رحلة وليست محصلة تليها .. رحلة في السعي لتحقيق الأهداف الراقية والعالية .. وهى تبدأ من الآن .

٣. كلما أعطيت الآخرين .. كنت أكثر سعادة .. فالعطاء من أكبر أسباب السعادة

والعطاء لا يكون مادياً فقط ، فالعطاء المعنوي قد يكون أجدى وأعظم فائدة ، وهو يشمل : الكلمة الطيبة ، التشجيع ، التغافل عن أخطاء الآخرين ، التسامح ، إعطاء النصيحة وبذل العلم .. وغير ذلك من الصفات التي تجمعها هذه الكلمة : حسن الخلق الذي بلغ من عظمته أن يبلغ بك درجة الصائم القائم

..

لا تنشغل كثيراً بالدنيا ..

من الناس من يشرب القهوة في أفخم الأكواب ، ومنهم من يشربها في كوب عادي .. يجب عليك دائماً أن تستمتع بشرب القهوة دون النظر إلى الأكواب .. فالقهوة هي الحياة ، والأكواب هي عوارض الحياة من وظيفة ومال ومكانة اجتماعية .. هي مجرد أدوات تحوي الحياة ، القهوة (والحياة) تبقي كما هي لا تتغير .. ولا يتعارض هذا مع ضرورة أن يكون الكوب فيه الحد الأدنى الذي يجعله مقبولاً ..

لا تركز على الكوب .. لا تهتم بالمظهر

ركز على القهوة .. اهتم بالجواهر

الكثير من القلق يأتي من الاهتمام بالكوب !!

والكثير جداً من القلق يأتي من الاهتمام بأكواب الآخرين حتى لو كان الكوب الذي تمتلكه جميلاً ..

ليكن شعارك في الدنيا : الاقتصاد ..

فما تحتاجه في مواجهة البرد ملابس ثقيلة وليس ملابس من صنع ماركة معينة مثلاً .. وهكذا في كل أمور الحياة .

إن سر السعادة في مواصلة اشتهاؤ ما تملك ، وشكر الله عليه ، بدلاً من ضياع العمر في تمنى ما في يد الآخرين .

هل تعتقد أن المال سيسبب لك السعادة ؟

الإجابة : نعم عندما يسد المال احتياجاتك الأساسية ويعطيك شيئاً من الرفاهية والرغد في العيش ، ولكن مع الكثير من الناس ، زيادة الدخل لا تُنتج إلا زيادة الإنفاق وزيادة الصراع والصداع والهموم ..

إن الكثير من أسباب قلقك تبعاً لما قلناه واهية وغير حقيقية ، فالدنيا لا ينبغي أن تشغل من بالك وتفكيرك إلا القليل ..

كن نفسك ..

لا تحاول أن تنتحل شخصية غيرك ، فإنك ستفقد خصائصك وتضيعها ، ولن تكون مثله أيضاً .. وستصاب بالقلق والتوتر من جراء ذلك .. وتذكر دائماً : إذا لم يكن الهدف الذي تحققه هو هدفك الشخصي ، فلن تنال السعادة عند تحقيقه .

سيطر على غضبك ..

لا تغضب .. كلما كنت متحكماً في عواطفك ، كنت أقرب للسعادة .
الغضب لا يفرز إلا الضغينة والحقد ، وهو نار تحرق العقل وتسحق البدن وتصيبه بأمراض لا حصر لها .
يصيب الغضب الإنسان بالأمراض التي تسمى النفسجسمية مثل قرحة المعدة ، وارتفاع ضغط الدم ، والذبحة الصدرية ، والقولون العصبي ، والصداع العصبي المزمن .
وأفضل طريقة لتجنب الغضب : الصبر الذي يولد الهدوء ، والذي يجعلك تنظر لسبب غضبك بموضوعية ، وتُقيمه تقييماً عادلاً .

(وَمَا يُقَاها إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : خير بنى آدم البطيء الغضب السريع الفيء ، وشرهم السريع الغضب البطيء الفيء . والمقصود بالفيء أي سرعة الخروج من دوامة الانفعال والغضب .

التسامح والصبر أقوى الأسلحة .

إذا كان التعامل مع الناس يسبب غضبك حاول أن تعرف أن الكثير من الناس ليس لديهم العلم والمعرفة الكافية بكيفية التعامل مع الآخرين ، وهم ليسوا بالشر الذي تتخيله .. سامحهم ، واكظم غيظك ، فهذه طريقة التعامل مع العوام من الناس .
اعلم تماماً أن صورتك وأنت على الصراخ ليست مفضلة عند الناس .

عندما تغضب حاول أن تجلس في مكان هادئ ، واستعد بالله من الشيطان الرجيم وتنفس بعمق ، واخلع الملابس الضيقة ، واستبدل بها ملابس فضفاضة مريحة ، واجلس على مقعد مريح .
أنت تسامح ليس فقط لأن الآخر يستحق أن تسامحه ، ولكن نفسك حقها عليك أن تريحها بالتسامح ، وتسعدها بالعفو ، ونسيان إساءة الآخرين .

كلمة أخيرة عن السعادة ..

- من أعظم أبواب السعادة : دعاء الوالدين ، فاغتمه ببرهما .
والاستعاذة بالله ، ولزوم الاستغفار ، والإيمان بالقضاء والقدر .
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : من لزم الاستغفار ، جعل الله له من كل هم فرجا ، ومن كل ضيق مخرجا ، ورزقه من حيث لا يحتسب .
- ليس في ساعة الزمن إلا : الآن ، وليس في قاموس السعادة إلا : الرضا .
- عندما تضحك ، يضحك العالم معك ، وعندما تبكي ، تبكي بمفردك .
- قال تعالى (فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ) أي الإخلاص (فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا) وهذه هي عاقبة الإخلاص : السكينة والسعادة .

بهذا نكون قد انتهينا من استعراض كتاب (حياة بلا توتر) لمؤلفه الدكتور إبراهيم الفقى فليحاول كل منا أن يخفف من حدة التوتر والقلق في حياته بالاستفادة مما كتبناه فإنك بذلك تشق طريقك نحو السعادة والرضا في الحياة بإذن الله .

لو أعجبك هذا التلخيص ، فيمكنك أن تدعمنا على باترون على الرابط أدناه لدعم عمل المزيد من تلخيصات الكتب النافعة ..

<https://www.patreon.com/user?u=10623697>

رابط صفحتنا على الفيسبوك :

[/https://www.facebook.com/t3anshabketab](https://www.facebook.com/t3anshabketab)

رابط موقع تعانشب كتاب :

[/http://t3anshab.com](http://t3anshab.com)

للتواصل معنا :

atito@t3anshab.com

مع تحيات / محمد عطيتو

مع تعانشب كتاب .. الكتب بقى ليها طعم تانى !!