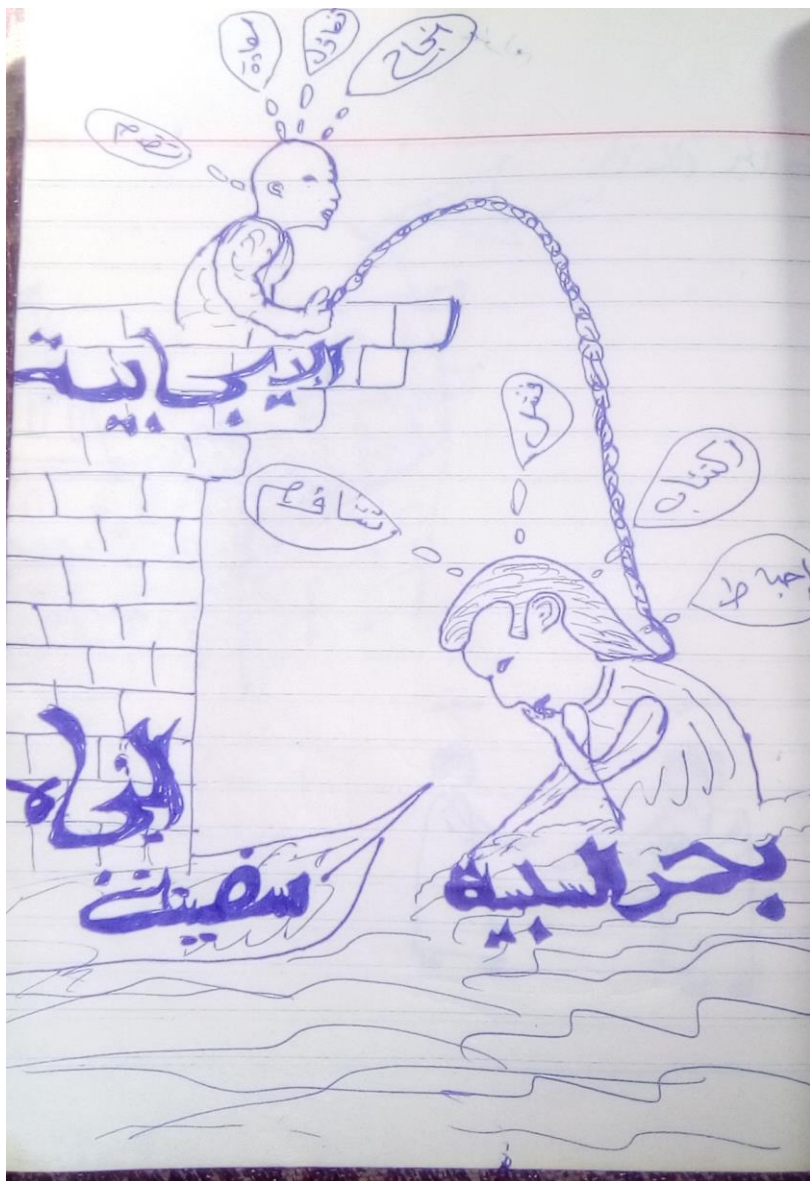




تمهيد

يعيش الإنسان حياته من منطلق المعايضة الروتينية المتعارف عليها من صعب وسهل، ولكن ما هي الطريقة الصحيحة لتخطي ما يوقع الإنسان في متاعب وعراقيل تجعل من حياته حياه حزينة وبائسة؟ فالأفكار عاملها الأساسي، في هذا حيث أن عندما يفكر الإنسان مثلاً في حادث قديم مؤلم تعرض له أو موقف لا يحب أن يذكره فهذا قد يؤثر بالسلب على حياته، فقد يصاب بالحزن والاكتئاب والفشل وهذا ما يسمى بالأفكار السلبية لكن عندما يحاول الإنسان إيجاد أفكار مُفرحة بالنسبة له أو حتى يقوم باختراعها دون حدوثها فهذا سيجعل له أثر إيجابي في حياته، شاعرًا بالفرح والتفاؤل الدائم قد يكون سببًا أساسيًا من أدوات النجاح، وهذا ما يسمى بالأفكار الإيجابية، والتي بدورها تكون المصدر الأساسي لتلقي مصاعب الحياة بكل ارتياح وهدوء أعصاب، مما سينتج منها آثار سعيدة وإيجابية تساعد على التقدم فيما يخطوا إليه صاحبها، فكم من الأمثلة على هذا فعندما تكون صغير قد تكون ذاكرتك وعاء لتلقي الأفكار والمواقف وعلى سبيل المثال لو عاقبك أحدى أبويك على فعلًا ما قد فعلته فهذا الفعل سوف يسبب لك الخوف منه في المستقبل.

وأيضًا عندما تكون طفلًا مدللًا في الصغر لدى والديك يحفونك بمزيدًا من الاهتمام فعندما تُمّر السنين ويكون لك أخوة سيقبل هذا الاهتمام تدريجيًا؛ لأنه بكل بساطة سيوزع أبويك الاهتمام ما بينك وبين أخوتك هذا سيشكل عندك في الكبر عقدة تصل لحد النقص ستشعر دائمًا أن هناك شيئًا ينقصك مع عدم وجود الثقة التي ستؤثر وبشكل مباشر على حياتك ومستقبلك، والكثير من تلك الحالات التي سوف نجد إن شاء الله لها الحل من خلال هذا الكتاب المتواضع عن الطاقة الإيجابية.

المؤلف

مقدمة

من منا لا يُصادف في حياته صعوبات وبعض المواقف التي تسبب لنا الحُزن وعدم التفاؤل في المستقبل وانعدام الثقة؟ ولكن كم منا من يستطيع التغلب على كل هذا؟ هنا السؤال هل أنت قادرًا على تخطي تلك العقبات أم ستمكث بها لتضيع أمالك وما تحلم به فمن هنا يأخذ السؤال مجري آخر لأبد من تحديده، وهنا يصبح السؤال هل تريد النجاح وتحقيق أمالك أم تريد الفشل وتحطيم مستقبلك وعليك الآن الأجابة وتحديد هدفك فأن اخترت الشق الأول من السؤال هو النجاح وتحقيق أمالك لبناء مستقبلك بأذن الله فعليك أتباع أسباب تحقيقه والتخلي عن كل الأفكار السلبية، فكيف هذا هذه الخطوات مبسطة للغاية ولا تحتاج إلى مجهود لفعلها أولاً لأبد من الإيمان بأن للكون إله يديره، ولا شأن لك بأدارة الكون وأن كل شيء عنده بمقدار كما قال في كتابه العزيز:

"بسم الله الرحمن الرحيم"

اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَىٰ وَمَا تَغِيصُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ
وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ (8)

"صدق الله العظيم"

سورة الرعد آية ٨

ونستنتج من معاني الآيات بأن للكون إدارة إلهية مطلقة لا دخل لأحد بها، فإذا تعمقت في معاني فهم الآيات ستجد بأن كل ما يحدث حولك لا دخل بك به فأنت مجرد كائن يعيش على الأرض مطالب بالعبادة والعمل دون الانشغال بالجوارح أو مصائب الحياة، فقد علمنا الله - عز وجل - أفضل وسيلة لتخطي المصائب بكافة أنواعها وإعادة أمرها إلى الخالق العظيم الذي ما من شيئاً عنده إلا وهو خيرًا للإنسان ففي سورة البقرة آيتي (155) و (156) يقول الله - عز وجل -:

"بسم الله الرحمن الرحيم"

ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس
والثمرات وبشر الصابرين (155) الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا
لله وإنا إليه راجعون (156)

"صدق الله العظيم"

فعند الاعتقاد الصحيح والإيمان القوي لا يوجد ما يسمى بالأفكار السلبية، بل سيصح تفكيرنا وهدفنا وسيسلم بدننا من أي سوء وللأفكار السلبية عدة أشكال عدة سنذكر بعضها في الفصول القادمة، وسنتطرق بعض الأمور التي لا يمكن الإفصاح عنها ولا يجرء لأحد التحدث فيها، وأن حاول من يعاني تلك الأفكار الذهاب لطبيب أمراض نفسية ما يكون لدى الطبيب سوى المهدئات والعقاقير الضارة نتيجة الإكثار من تناولها، مع العلم بأن الحل بسيط لا يتعدى سوى الإيمان القوي، والرجوع للسنة النبوية، واعتدال النفس بطرق يومية مبسطة.

الباب الأول

الإيمان القوي

عندما خلق الله الإنسان خلقه ليكون خليفته في الأرض مسيطرًا على سهولها وهضابها وجبالها فبالطبع الله يعلم إمكانات الإنسان التي تجعله قادرًا على التحكم في الأرض وما تحتويه بأذن الله تعالى، ومن تلك الإمكانيات العقل الذي ميز به الإنسان عن باقي المخلوقات فنحن نرى الجبال الشامخة عالية نشعر بقوتها وبعظمة خالقها فلنسأل أنفسنا بعقلانية، هل يمكن لإنسان هدم هذا الجبل أو أزاحته أو نحته؟ فنجد أنه أقوى من قوتنا الجسمانية لكن بالفعل تمكن الإنسان من تفتيت الجبل ونحته وإقامة مدن عليه هذا بفضل الله علينا إذ أهدانا بالعقل وسبل العيش على تلك الحياة، فيكون بهذا الإنسان أقوى من الجبل فإذا تخيلنا قوة الجبل فمن المستحيل حتى التفكير في هدم ولو جزء بسيط منه لكن عندما أخبرنا الله في كتابه العزيز بسورة البقرة:

"بسم الله الرحمن الرحيم"

وإذ قال ربك للملائكة إني جاعل في الأرض خليفة قالوا أتجعل فيها من يفسد فيها ويسفك الدماء ونحن نسبح بحمدك ونقدس لك قال إني أعلم ما لا تعلمون (٣٠)

"صدق الله العظيم"

فيدلٌ من محكم آياته عظمة الإنسان والمهمة المكلف بها ومن أجلها خلق فأذا نظرنا إلى ما حولنا من مخلوقات وما تحتويه الحياة الكل في طاعة وعمل لله - عز وجل - فإن كنت مؤمن لا يتخلل إليك ما هو سيئ من أفكار، فالأفكار ما هي إلا أحداث تفتعلها بعقلك إما حزينة أو مفرحة ومنها تكون حالتك حسب استقبالك لها.

فهي عبارة عن مواقف وأحداث تراكمت منها السيئ ومنها ما هو إيجابي مع صعوبات الحياة فتجعل من الإنسان فريسة للأفكار السيئة منها لتصبح عادة تؤثر على حياته وصحته، فمثلاً تجد من هو دائم التفكير في حدوث أحداث سيئة بمستقبله متوقعًا فشله موت أمه موت أعلى الناس ويستمر في هذا التفكير لفترات طويلة حتى يصبح عادة ومن آثارها يصبح الفشل مصيره أسيرًا لتلك الأفكار، بل سيتطور الأمر حتى يصبح يسمع بداخله صوتًا لا يسمعه غيره ينادي بأفكار سيئة في الدين وصحة إيمانه، بل سيصل به الأمر إلى التمني من الله بأشياء لا يريدّها أو يريدّها أحد على الإطلاق بعقله الباطن فيندم على ما قاله دون إرادة، وأكثر هذه الأفكار تكون في الصلاة أو عند قراءة القرآن فيقاوم بكل جوارحه وبكل كيانه لكن بلا جدوى سيخسر كل شيء حتى صحته، ومن المؤكد سيفقد وزنه ويفقد صحته يتملكه الهذيان وسيشعر بأن الموت يحاط به من كل جانب والإحباط والاكتئاب ملازمان له وهذا هو ضعف الإيمان؛ لان كل هذا وهم وقد أخبرنا الله - عز وجل - في كتابه العزيز في سورة الناس:

"بسم الله الرحمن الرحيم"

قل أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ (١) مَلِكِ النَّاسِ (٢) إِلَهِ النَّاسِ (٣) مِنْ شَرِّ
الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ (٤) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ (٥) مِنَ الْجَنَّةِ
وَالنَّاسِ (٦)

"صدق الله العظيم"

فهذا برهان وتوضيح مؤكد من الله - عز وجل - بأن هناك وسواس
والحل في القضاء عليه هو الاستعانة بالله، فهذه هي الحقيقة كلاً منا
بداخله وسواس ينخر بعقله يعلم ما يضايق الإنسان فيوسوس به له
حتى يختنق الإنسان من هذا وأمثلة على هذا نجد إنسان متعمقاً في
العبادة يحسن الوضوء والصلاة ولكن يوسوس له الشيطان بأن
وضوؤه غير مكتملاً وشيئاً ما قد أفسده وفي الصلاة يجعله ينسى عدد
الركعات التي أدها فيكرر مرة وأثنين وثلاثة وعن ذلك يقول المولي -
عز وجل - بسورة المجادلة في آية (١٠):

"بسم الله الرحمن الرحيم"

إنما النجوى من الشيطان ليحزن الذين أمنوا وليس بضارهم شيئاً إلا
بأذن الله وعلى الله فليتوكل المؤمنون (١٠)

"صدق الله العظيم"