

كيف أعيش مطمئناً؟

كلنا يبحث عن سعادته وسعادة من حوله بشكل وآخر. وهذه حقيقة لا نختلف عليها ولا نقف عندها طويلاً.. ذلك أن المهم في هذا الأمر هو كيفية تحقيق السعادة المنشودة؟ فهل تتوقع أنها عبر توفير المال مثلاً؟ أم في دوام الصحة والعافية ولو كنت مسكيناً ذا متربة؟ أو هل تنشئ سعادتك في الترقيات والدرجات والنجاحات في حياتك؟ كل الإجابات مقبولة باعتبار اختلاف الأمزجة والرغبات والأفكار والأحلام..

الأهم من كل تلك الماديات هي في ما نسميه بالسلام الداخلي أو الأمن النفسي، وهذا مقصد كثير من الباحثين والمؤلفين والدارسين اليوم. إذ الكل يبحث ويدرس ويحاول فهم طرائق ووسائل تحقيق هذا النوع من الأمن، الذي إن تحقق، سهلت كفايات الحصول على متطلبات الحياة أو الوصول إلى السعادة المنشودة..

المرء ما إن يصل إلى هذه الدرجة من الأمن النفسي أو السلام الداخلي، حتى يحتاج إلى تثبيت دعائم هذا النوع من الأمن أو السلام في داخله، فإن زعزحته أمر سهل يسير في هذا الزمن، فيكفيك الجلوس إلى شخص سوداوي النفسية، متشائم مكتئب، فتشعر بعد حين من الدهر قصير أنه قد طرد الأمل فيك وبدد أجواء التفاؤل من حولك!

إن الجلوس لدقائق معدودات مع هذا النوع من البشر، كفيل بأن تقوم عنه وقد تبدل عندك الإحساس، وبدأت تشعر بالخوف والرعب من القادم أو المستقبل المجهول.. ولكن كيف يمكن مواجهة مثل هذه المواقف السلبية؟ إليك طريقة، أرجو أن تفيدك في تثبيت أمنك واستقرارك الداخلي لمواجهة أي تحديات وأي صعوبات ومنغصات حياتية حولك..

عليك أن تدرك أن هذه الحياة ليست حالة طارئة تجعلك مستنفراً قلقاً طوال عمرك.. هذه نقطة أولى مهمة، فيما الثانية تؤكد على أن كل ما في الحياة من أحداث ووقائع لن تستمر، وهي زائلة بصورة وأخرى وبالتالي فإن أي قلق أو توترات بشأنها، ستزول أيضاً.. ثم حاول ثالثاً أن تلتمس العذر للآخرين حين يخطئون، وعبر ذلك الالتماس الراجي، ستشعر بالكثير من [الطمأنينة](#) وقد سرت بنفسك، وهي بالمناسبة مسألة مُجربة، ولا يمنعك مانع أن تجربها أنت أيضاً، ولن تخسر شيئاً بإذن الله.. وقبل كل ذلك وبعده، لا تنس ذكر الله، فإنه الأساس في أي أمن وأمان وسلامة وإسلام.. [ألا بذكر الله تطمئن القلوب](#)..