



جامعة الفلاح
AL FALAH UNIVERSITY

سلامة الذهن

"الذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" الرعد: 28

لا شيء يعدُّ راحة البال، وطُمأنينة النفس، وسلامة الذهن، وليس من المبالغة في شيء إذا قلنا إنَّ سلامة الذهن وطُمأنينة النفس تُعدُّ من أهمِّ مكوّنات النّجاح؛ فهي أعلى وأثمنُ ما يملكُ الإنسانُ، وبدونها تغدو الحياة حجيماً لا يُطاق؛ لذلك عليك أخي القارئ أن تجدَّ في توفير الأجواء التي تُساعدك أن تعيش سعيداً، سليم الذهن، مُطمئن القلب. وأفضل وسائل سكب الطُمأنينة في قلبك ذكر الله تعالى، وخير ما يُذكر به الله تعالى تلاوة القرآن الكريم والعيش في ظلال آياته وأسراره مصداقاً لقوله جلَّ ثناؤه: {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} الرعد: 28 سلامة الذهن هي محور حياتك الداخليّة، وعندما تعيش في توافقٍ وتناغمٍ مع قيمك العُليا وقناعاتك، وعندما تصطبغ حياتك بالانّزان التام، تكونُ فعلاً مُتممّعا بسلامة الذهن. وعندما تتنازل، لأيِّ سببٍ كان، عن بعض قيمك التي تُؤمنُ بها، أو تقومُ بأعمالٍ مُخالفةٍ لقناعاتك الداخليّة، ودليلك الداخلي؛ فإنّك ستشقى، ويكونُ ذهنك أوّلَ من يذوقُ مرارة الألم.

والسلامة الذهنيّة أو التناغمُ النفسي، عاملٌ ضروريٌّ للأداء الأمثل لجميع المجموعات البشريّة، ابتداءً بعلاقاتك العائليّة، وصدقاتك، إلى علاقاتك العمليّة داخل المؤسّسات أو الشّركات التي تنتمي إليها أو تعملُ بها. والواقع البشريُّ يشهدُ أنّ كلّ تفاعلٍ وتأثيرٍ مُتبادلٍ مع النَّاسِ ينمو ويتعرّجُ عندما تسودُ العلاقاتُ المتناغمة والمتوافقة فيما بينهم، ويشهدُ أيضاً أنّ كلّ الممارسات والأساليب والأخلاقيّات وأديّات المعاشرة الحسنّة والدّوق الدّبلوماسي، تتعلّقُ بمدى رغبة الإنسان في تحقيقِ توافقه الذّهني، وعدم تسبُّبه في إزعاج أو إخلال السّلامة الذهنيّة لدى الآخرين.

تجدُّ الإشارةُ إلى أنّ في ميدان العلاقات الجماعيّة والشّركات التي تجمّع أبناء الصّنف الواحد، تُقاسُ السّلامة الذهنيّة فيها بمدى التّناسق والتّناغم الذي يسودُ روح العاملين. كما أنّ المؤسّسات المنتجة هي تلك التي يشعُر فيها العاملون براحة نفسيّة جيّدة. يشعرون بسعادةٍ غامرةٍ وفرحٍ في مكان العمل، ومهما كانت الأعمالُ والتّكاليفُ



جامعة الفلاح
AL FALAH UNIVERSITY

التي يكلفون بأدائها كبيرة وثقيلة؛ فإنهم ينعمون بنعمة السلام الداخلي والاطمئنان القلبي الذي يُمكنهم من تحقيق أعلى مستويات الإنجاز والامتياز في الأداء .

والحقيقة الرائعة في السلامة الذهنية أنها حالتك العادية والطبيعية؛ فمن حقك أخي الإنسان، أن تعيش سعيدًا، السعادة حق من حقوقك منذ ولادتك، منذ رأيت عيناك الثور في هذه الحياة؛ وهي ليست شيئًا أنت تسعى لتجريبه من جديد. من هنا فإنه لزام عليك أن تُعنى بتحقيق سلامتك الداخلية، وتجعلها المنظم الرئيس لكل حياتك؛ فهي التي تجعلك تتذوق لذة النجاح، ونشوة الفوز، وحلاوة الرضى، وبرد اليقين، وراحة الضمير .

لقد علمتنا التربية العشوائية التي تلقيناها منذ صبانا الأول، أن أحدنا إذا حقق نجاحًا في أمرٍ ما، وأدرك بعض الأهداف التي كان يصبو إليها، فهو محظوظ، جرت رياحه بما تشتهي سفنه وتُحب نفسه، وإن لم يحققها فليس اليوم يومه، وهو في شمال التاريخ .

علمتنا التربية العشوائية أن أحدنا إذا جعل سعادته الشخصية نُصب عينيه، وعمل من أجل تحقيقها جاهدًا؛ فإنه – لدى كثيرٍ من أبناء النظرة القاصرة – أناي مهتم بنفسه فقط، أو غير مُبالٍ بالآخرين، وهذه في الحقيقة نظرات فيها كثيرٌ من القصور .

يقول براين ترايسي: شيئاان اثنان أحدثا تغييرًا كبيرًا ومنعطفًا خطيرًا في حياتي :

أولاً: استيقنت أنني إذا لم أسع من أجل سعادتِي؛ فلا أحد سوف يسعى لتحقيقها من أجلي. إذا كان هدي في الحياة يتمحور حول إسعاد الآخرين فقط، فسوف أعيش بغيته حياتي تحت رحمة مشاعرهم مهما كانوا، ووجدت أن محاولة تنظيم حياتي حول محور إسعاد الآخرين، تمرينٌ مستمرٌ لا ينتهي من الحرمان وخيبة الأمل؛ بسبب أن إسعاد الآخرين غاية لا تُدرَك .

ثانيًا: أدركتُ جليًا أن فاقده الشيء لا يُعطيه. لا أستطيع أن أجعلَ غيري سعيدًا بأن أُغرق نفسي أو أدفنها في لجة الحرمان، وكما قال أحدُهم: لا تستطيع أن تُساعد الفقراء بأن ترغب أن تكون منهم، أو أن تنضوي تحت لوائهم .



جامعة الفلاح
AL FALAH UNIVERSITY

أقول: نستطيعُ مساعدة الفقراء إذا اجتهدنا، وحقّقنا نجاحات مُتعدّدة في شتى مجالات الحياة، وارتفع دخلُ كلِّ
مِثْلًا، وأدّى الزّكّوات المفروضة عليه في الشّرع الإسلاميّ الحنيف، ثمّ تكرّم بمزيد الفضل ليكون من المحسنين .

وباختصار: لا أستطيع أن أسهم في إسعاد الآخرين إلّا إذا كنتُ أنا سعيدًا، وسعادتي في تناغمي مع قيمي
ومبادئ، وسلامة ضميري، ومُحافظتي على توافقي الدّهني واطمئناني النّفسي وراحتي الجسديّة.

الشيخ مُحمد المستغاني

المشاركة من : هبة الله جوهر