

كيف تتوهج ؟ مها الجهني



□ كل إنسان في هذه الحياة يتمنى أن يكون مرتاح البال ، قدير العين، مطمئن القلب، خفيف الروح كل هذه الأمور لها مفتاح واحد متى ما امتلكه سينعم بحياته ؛ فالمفتاح هو (السلام الداخلي) .

والسلام الداخلي له عدة مقولات ذكرها بعض الحكماء منها :
- السلام لا يحتاج إلى استرداد إنما يحتاج إلى خلق، يجب الشعور بالسلام لأنه مقيم بك (بريم راوت) .
- السلام يبدأ بابتسامة (الأم تيريزا) .

هناك العديد من المفاهيم للسلام الداخلي ذكرها بعض العلماء لكن اوضحها مفهومنا لنا هو (أن يدرك الفرد ذاته ويدرك معنى كلمة اعرف ذاتك أو اعرف نفسك ، فإن معرفة الإنسان لذاته تجعله يمتلك القدرة والقوة الكافية لمواجهة جميع التحديات التي تمر به ، فهي حالة اطمئنان و راحة بال وسكينة من الداخل) .

ذكر الدكتور خالد المنيف في دورة أقامها بعنوان (السلام الداخلي) المكاسب التي يكسبها أصحاب السلام الداخلي منها :
السلامة من الأمراض ، علاقات جيدة مع الآخرين ، الاستمتاع بالحياة ، زيادة إنتاجية الإنسان وجودة إنجازاته .

ثم بدأ الدكتور في ذكر بعض القوانين التي تساعد على صناعة السلام الداخلي وهي على النحو التالي :

- 1- اعرف طبيعة الحياة فهي دائما متغيرة وغير ثابتة لذا نتقبل طبيعتها ونتكيف معها .
 - 2- تغلب على مخاوفك من خلال تحليلها و توجيه أسئلة ذاتيه مثل مما تخاف ؟ و لماذا تخاف ؟ فهذه الأسئلة تساعد على فهم أعمق لهذه المخاوف و القدرة على التغلب عليها .
 - 3- التصالح مع الذات و تقبل عيوبها وأخطائها ومحاولة التعديل و الاصلاح قدر المستطاع .
 - 4- تعلم سياسة القبول ، كقبول بعض الأماكن التي لا تعجبك أو بعض الشخصيات السلبية التي تكون مضطر للتعامل معها ولا تستطيع التخلص منها .
 - 5- تعلم أن تُدلع ذاتك فهي تستحق منك كل الدلع ، والاهتمام و العناية .
 - 6- خفف من آلامك باحتساب الأجر من الله فيما يحصل معك .
 - 7- لا تحسد أحدا أبدا .
 - 8- أعد شحن ذاتك من خلال صنع قائمة بالأمور التي تجلب لك السعادة و ابدأ يومك دائما بها .
 - 9- درب ذاتك على الكلمات الطيبة والايحاءات الايجابية .
 - 10- تعلم أن تعيش في حدود يومك الحاضر فهو الذي تملكه .
- إذا فالسلام الداخلي في حقيقته حالة ذهنية يصنعها الإنسان داخل ذاته و هذه القوانين التي ذكرها الدكتور أفضل معين على صناعته .. فقط تحتاج إلى تدريب و ممارسة حتى تصبح عادات للسلام الداخلي في ذاتنا .

مها الجهني