**عش بسلام في عالم مضطرب**

في سياق حوار مع مجموعة من الأصدقاء ممن تقاعدوا من وظائفهم قريبا، استعرضنا ما يواجه بعضهم من وطأة الفراغ ومكابدة الضغوط بشتى أنواعها وما يشهده العالم من مخاطر وحروب واضطرابات. دار النقاش والحوار بأن الحياة بكل ما تحمل من تحديات يمكن أن تكون هبة جميلة للعيش و فرصة محفزة لتحسين جودة الحياة قبل و بعد التقاعد وعبر جميع مراحل العمر، واتفقنا على أن الإنسان يمتلك العديد من الخيارات الرائعة التي تتيح استمرار النماء والتطور في مجالات حياته المختلفة. و رأيت أن أستعرض بعض الممارسات التي من شأنها أن تساعد في التغلب على الضغوط وتعزيز جودة الحياة. ومن أبجديات تعزيز جودة الشخصية تبني اتجاه إيجابي نحو الحياة عموما ونحو الذات والواقع تحديدا؛ فخير وسيلة للعيش بكفاءة وراحة نفسية وبلوغ حالة النفس المطمئنة أن يتبنى الإنسان موقفا إيجابيا من الحياة، بكل ما تحمل من ظروف وتحديات. فالحياة هي مجال للنمو والتطور. وعندما ينجح الفرد في تقبل الحياة وتقبل ما فيها من تحديات، سيساعده ذلك على فن العيش وإدارة الذات بفاعلية للتحكم في الضغوط والتحرر من التوتر بسهولة ويسر. ويستطيع الشخص أن يتدرب باستمرار لتعزيز حالة الوعي الذاتي بالأفكار والمشاعر والافعال ومحاولة اكتساب مهارات التعامل مع الظروف و تقليل من تأثيرها السلبي.

وسيكون ذلك ممكنا عندما تحدد الأولويات في حياتك وتركز جهودك على الأمور الأكثر أهمية بالنسبة لك. و محاولة التخلي عن بعض الأمور الثانوية في ظل كثافة الظروف والأحوال التي تستفز انتباهك وتحاول أن تشتت تركيزك. اجعل تركيزك على الداخلـ وأفضل ما تعطيه لذاتك هو أن تكون ممسكا بزمام قيادة الذات، واعيا بأفكارك ومشاعرك مع القدرة على الانفصال عنها، و مراقبتها وأنت مستقل عنها. ولتحقيق التقدم في هذا المجال درب نفسك على التأمل وممارسة الخلوة مع الذات بين وقت وآخر، حتى يبقى عقلك آمنا وتتأكد أنك في حالة سلام داخلي.

كما أن من المفيد أن تكون مرنًا وقادرًا على التكيف مع المتغيرات. تعلم كيفية التكيف مع الظروف المتغيرة. يمكن أن يساعدك ذلك في تحسين قدرتك على الهدوء الداخلي عبر التواصل الدائم مع الله سبحانه وتعالى بالصلاة والذكر والقرآن والتفكر. جاء في الحديث القدسي (أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعهُ إِذَا ذَكَرَني، فَإن ذَكرَني في نَفْسهِ، ذَكَرْتُهُ في نَفسي، وإنْ ذَكَرَني في ملأ ذكَرتُهُ في ملأ خَيْرا منْهُمْ). تستطيع العثور على الهدوء الداخلي والسلام النفسي من خلال القراءة وحضور الفعاليات الثقافية والمشاركة في المناسبات العامة و الانخراط في سلسلة من النشاطات الإيجابية) كالمواظبة على عمل الرياضة وممارسة الهوايات كالقراءة أو الانغماس الإيجابي في السعي من أجل تحقيق الأهداف والعمل التطوعي والمشي الطويل، وسوف يجعلك ذلك تتحد مع الزمن الحاضر، سواء من خلال القراءة أو عن طريق النشاطات الروحية. وإذا واظبت على ذلك ستحظى بالهدوء والسلام الداخلي.

و من أسهل التطبيقات للعيش في إيجابية أن تركز تفكيرك على النعم الكثيرة في حياتك وحياة من حولك وتشكر الله على نعمه وفضله وكرمه؛ ويبدأ ذلك بالامتنان لله سبحانه وتعالى لما تعيشه في حياتك من نعم كثيرة؛ كنعمة العقل والحواس و نعمة الصحة ونعمة الأمن والأمان ونعمة الرخاء والحرية. ويكفيك من النعم أن تعرف الله وتؤمن به وتتقرب إليه و تلح في الاتصال به وشكره وملاطفته والتفكير و الشعور بمعيته سبحانه وتعالى (من وجد الله ففد وجد كل شيء) إن تركيزك على الأمور الإيجابية في الحياة من شأنه أن يعزز صحتك النفسية ويحسن مزاجك و يرفع كفاءتك لمواجهة التحديات بشكل أفضل وتحقيق العيش بسلام.

د. أحمد بن علي المعشني

رئيس أكاديمية النجاح للتنمية البشرية