

منهاج الحياة له يريد العطاء في الحياة

لزمانك واثق تركض في الوقت الضائع ، كن حريصا على وقتك أكثر من حرصك على درهمك ودينارك وكن أول من يستقل القطار..

المنهاج الرابع عشر :

اجعل كل لحظات عمرك عطاء ايجابيا حتى في أكلك وشربك ولا تجعل الحياة السريعة ومشاكل الحياة أن تسرق منك لحظات التعب والطاعة ، ولا تجعل من عبادتك أداء روتينيا لا أثر لها في شخصيتك وأخلاقك وسلوكك بلا روح أو وعي للحظات التي تختلي بها مع نفسك تقيم وتنظف روحك من شوائب الحياة هي أعلى دقائق الحياة.

المنهاج الخامس عشر :

لا بأس مع العمل ولا فشل مع المثابرة ، وإذا فشلنا مرة فالفشل وقاية للمستقبل ، فعقبات الحياة لا يجب أن نقابلها بضيق وقلق بل نأخذها على أنها دروس نتعلم منها فكل تجربة غير موفقة هي درس وأي خسارة يجب أن نأخذها على أنها مصلى يقينا ضد أزمات الحياة.

المنهاج السادس عشر :

تعامل مع الناس بأخوتك الانسانية فالناس ثلاث طبقات ، كبيرهم مثل أبيك وأوسطهم مثل أخاك وصغيرهم مثل ولدك ، فتعامل معهم بكل محبة واحترام حتى من يختلف معك ، قرب اليك الناس ليحبوك ولا تخلق الأعداء ، وشارك الناس بأفراحها واحزانها حتى وإن اختلفوا معك فالتقرب اليهم هو كسب اليك ومغرم تحييدهم فيه من اتجاه الشر وفكك قوى الشر بأخلاقك وتخطيطك السليم في معالجة الازمات .

المنهاج السابع عشر :

تسلح بالصبر والايمن فهما قوارب النجاة من الخوف والحزن والقلق» ألا بذكر الله تطمئن القلوب».

المنهاج الثامن عشر :

الحكمة ضالة المؤمن أينما وجدها أخذها ، فهناك فئة من البشر لا تتعلم حتى تذوق ألم التجربة ، وهناك فئة أشد ذكاء يتعلمون من صروف الدهر وتقلباته وحوادثه التي يرونها في كل ركن وزاوية من أركان هذا العالم ، فكن مثل الثاني ولا تكن مثل الأول.



المنهاج الأول :

اغتنم الفرصة ولا تضيعها ، فإن جاءتك فكرة أو خطة عمل دونها ولا تتركها عسى أن تنفعك يوما ما .

المنهاج الثاني :

حطم أنانيتك وكبرياءك وغرورك لأنها الجحيم المستمر ، وتعامل مع الجانب الايجابي عند الناس وروض نفسك لعمل الخير والتواضع فمن تواضع لله فقد رفعه .

المنهاج الثالث :

لا تحزن على مافاتك وفكر بالساعة التي انت فيها واستفد مما فاتك لحاضرك ومستقبلك ، كن واثقا بالله الذي وسعت رحمته كل شيء وتوكل عليه بتخطيط من منطلق.. اعقل وتوكل ، فلا توكل بلا تخطيط ولا تضيع لحظات عمرك بطول الأمل .

المنهاج الرابع :

كن متوازنا في حياتك ولا ترهق نفسك في إنجاز الأعمال فالمنبت لا يظهر أبقي ولا أرضا قطع ولا يكلف الله نفسا إلا وسعها .

المنهاج الخامس :

أبصر أهدافك بحكمة وخطط لحياتك بإتقان ، اعرف هدفك وانظر الي مستقبلك بوضوح وتذكر دائما قول خالكفك (ولتتظر نفس ما قدمت لغد) .

المنهاج السادس :

استمتع بحياتك وعش الحياة بسكون وهدوء فإن وجدت نفسك في مضمارها وتذكر دائما ان لهمومك ربا مميئا ، وقل يارب أعني على همومي وتوجه اليه بركعتين في جوف الليل وتدبر بالحياة أنها طريق سالك وليس مقاما دائما .

المنهاج السابع :

فكر دائما بالعطاء ، فالعطاء حياة ومن يريد ان يعيش الحياة في الحياة والحياة بعد الممات فعليه أن يكون معطاء لأن لذة العطاء تفوق لذة الأخذ فالأولى روحانية خالصة تتملك وجدانك وأحاسيسك والثانية مادية بحتة محدودة المشاعر.

المنهاج الثامن :

فكر بقدرة التغيير واطرد من ذهنك العجز واسع لتغيير ظروفك ولا تكن اسيرا لها ، فلنغير

من أفكارنا ومعتقداتنا ونسلح بالإيجابية والإصرار ونبدأ في مواجهة الحياة بصدر لا يخشى الهزيمة.

المنهاج التاسع :

اكظم غيظك وروض نفسك على التحمل والصبر وأطفئ لهب الغيظ فستكون منصورا وتشعر بالسعادة ، أنك لم تؤذ احدا من الناس ، فالناس منك في راحة ونفسك منك في عناء وهذه قمة الانتصار .

المنهاج العاشر :

لا تجعل الذاكرة السلبية تؤثر في حياتك ، بل ادفنها وتخلص منها لأنها مميتة للامل ، استفد منها فقط لتحصن نفسك من أخطاء الماضي ، طلب أستاذ من طلابه أن يحضروا كيسا نظيفاً ويضعوا به ثمرة من البطاطا لكل ذكرى سيئة لا يريدون محوها من ذاكرتهم وطالب الأستاذ بحمل الكيس معهم في غرفة النوم والسيارة والسوق والنادي وقام الطلاب بتنفيذ ما أمرهم به الأستاذ ، فأتضح فيما بعد ان الكيس اصبح ثقيلاً وتحول الكيس الى عبء في حمله حتى عرقل قدراتهم في الحركة والعمل والإبداع ، وتحول الكيس الى مرارة قاسية من الحمل الثقيل ومن التعفن الذي اصاب البطاطا وهي مخزنة بالكيس واصبحت كريهة الرائحة ، فقرر الطلاب أن يرموا أكياس البطاطا في القمامة ، إن النسيان للذاكرة المرة هو نعمة

المنهاج الثاني عشر :

لا تكن اسيرا لمشاكل الصغيرة ، بل تعال على الجراح وكن اكبر ، من أى مشكلة كبيرة ، فستكون قادرا على تجاوز المحنة مهما كانت كبيرة ، لأن مع العسر يسرا والغاية النبيلة تستحق التضحية وكن واثقا بالله تعالى فهو المعين وسيمنحك الله القدرة والقوة ، انجز مهامك الصعبة أولا أما السهل من الصعاب فسيتم حلها بسهولة .

المنهاج الثالث عشر :

اغتنم الفرص لأنها تمر مر السحاب ، فلا تركب بالقطار وهو يتحرك لانك ركبت بلا تخطيط

كيف تتعامل مع الإجهاد؟

أولاً : يجب أن نحدد ما هو الإجهاد: أعراض الإجهاد تتضمن آثاراً عقلية وجسدية ومن هذه الأعراض التعب الأكل بشراهة، أو عدم الأكل، الصداع، البكاء، والأرق أو كثرة النوم. والسيطرة على الإجهاد تعني القدرة على ضبط النفس وعندما تكثر المطالب من الظروف الحياتية والناس.

ماذا يمكنك أن تصنع لتسيطر على إجهادك ؟ هذه بعض الإرشادات:

- تمنع فيما يمكنك أن تعمله لتغيير الموقف أو التحكم فيه .
- لا تجهد نفسك بالتفكير في كل أعمالك في نفس الوقت؛
- تعامل مع واجباتك كل على حدة أو جدولها حسب الأولويات
- حاول أن تكون «إيجابياً» .
- أعطى لنفسك تلميحات بأنك قادر على معالجة الأمور ولا تكن متشائماً.
- غير طريقة تعاملك مع الأحداث ، ولكن بدرجة معقولة .
- ركز على مشكلة واحدة ولتجعل ردود فعلك تتدخل من مشكلة إلى أخرى.
- قلل من التزاماتك الحياتية وخفف الضغط على نفسك .
- غير نظرتك إلى الأمور
- تعلم كيف تشخص الإجهاد ، ودرب جسدك على التعامل معه.

- تجنب ردود الفعل الحادة : لماذا تكره عندما تستطيع أن تتجاهل فقط ؟ لماذا تولد لديك إجهاد عصبى عندما تكون قلقاً ؟ لماذا تفقد أعصابك، وقليل من الغضب كاف لتنفس عن روحك ، لماذا تصاب باليأس وقليل من الزلزال كاف ؟
- لا تشغل نفسك بصغار الأمور .
- ركز على الأولويات ودع صغار الأمور لوقت آخر .
- الإجهاد : إذا لم تستطع أن تقاوم الإجهاد أو تهرب منه ، حاول أن تماشيه وتستخدمه للوصول إلى أهدافك .
- تخلص من الإجهاد بالرياضة البدنية « كالجري » والسباحة ، الخ.
- خذ قسطاً كافياً من النوم فقلة الراحة تزيد من الإرهاق .
- ساعد الآخرين في أعمالهم كي تشغل بالك عن نفسك .
- ابعد نفسك عن مسببات الإرهاق ولو لساعات محدودة يوميا .

- أعطى لنفسك إجازة
- تجنب الهروب من الواقع بالمهدئات ؛
- المهدئات والأدوية تمنع أعراض الإرهاق ولا تحل المشكلة .
- تعلم أفضل الوسائل للاسترخاء . ملاحظة مهمة : إذا كان الإرهاق يعقد حياتك أو يتدخل في دراستك وحياتك الاجتماعية والعلمية ، عليك أن تطلب المساعدة من المختصين وذوي الكفاءات في الجامعة أو خارجها .



مع الواقع كما هو وحسن نفسك من خلال الواقع واسع لتغييره ولا تنظم حياة غيرك وتترك الفوضى في نفسك ، السعادة لا تهدمها الصعوبات الكبرى بل الأشياء الصغيرة المهملات التي تنخر بجسم السعادة فتهدمها فجأة .

المنهاج الخامس والعشرون :

من يمتلك بداخله رؤية مستقبلية متفائلة فقد امتلك الدافع الذاتي الذي يعصمه من الإنيهار والتمزق أمام المشكلات والكوارث .

المنهاج السادس والعشرون :

لا تستصغر قيمة نفسك ، فالأهداف الكبيرة تحتاج إلى كبار العقول والارادة ، انظر لنفسك بعظيم نظرة نابعة من قوة هدفك ونبيله ، فمن كان عظيماً سيردد وراءه الاحرار نشيد العزة والشموخ، وهمم الرجال تزيل الجبال ، أما حينما تنظر لنفسك صغيراً فستكون صغيراً . ومن يتهيب صعود الجبال يعيش ابد الدهر بين الحفر .

المنهاج السابع والعشرون :

دع القلق وأبدأ الحياة واهرب من فخ الفراغ ، فالفراغ هو السيف المسموم القاتل للنفس والابداع ومن يعيش الفراغ بلا هدف في الحياة فهو ميت الأحياء ، والسعادة لاتسعه الدنيا حينما يكون قلبك مملوءاً بحب الله ، فحب الله يمثل قمة السعادة والاطمئنان .

المنهاج الثامن والعشرون :

لا تبحث عن المال بلا كرامة ولكن ابحث عن المال بلا كرامة ، فمن سعى لمال غير مشروع باع كرامته وضيع أهدافه ، ومن سعى لمال غير مشروع كالساعي وراء السراب .

المنهاج التاسع والعشرون :

كن كالجبل الراسخ لا تحرك العواصف ولا ترهيب الصواعق العاتية فإن المحن الكبيرة تصقل النفوس وتنقيها ، فالذكاء وحده لا يكفي في مواجهة المحن ، فإن إبليس كان ذكياً ولكن غلبته شهوته والله لا يقبل امراً خسيساً مهما كان عقله .

المنهاج الثلاثون :

النجاح في الحياة وسام يسعى اليه الانسان للحصول عليه ، فالسمعة الطيبة هي التي ترفع المرء الى القمة وإن لم تكن له سلطة مادية دنيوية ، فسلطته في قلوب المحبين ، ولنتذكر دائماً أننا الى زوال مهما طال بقاءنا وطال عمرنا فالموت هو السلطان الحاكم علينا ، فلنعمل في هذه الحياة الدنيا عملاً نبقى فيه أحياء في هذه الحياة ومابعد الممات .

المنهاج التاسع عشر :

كن متوازناً في الحياة وتعامل مع الواقع بحكمة ولا تتطرف بالتقييم ، فتتظلم لمن يختلف معك من الشياطين ومن يتفق معك من الملائكة فتصطدم مع من لا يتفق معك ، ليس كل من يختلف معك عدوك ولا من يتفق معك صديقك، وتسلك بشعار نختلف لتتكاملاً لا لتتخاصم .

المنهاج التاسع عشر :

لا تتنازل عن حقوقك مادامت حقوقاً مشروعة ولا تستسلم للتحديات والصعوبات مهما بلغ حجمها ، فالوقوف في مواجهة التحديات بمرونة هو الانتصار مهما بلغت الصعوبات والتحديات وحسبنا قول المولى سبحانه « الذين قال لهم الناس إن الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم فزادهم إيماناً وقالوا حسبنا الله ونعم الوكيل» . فلا تقلقنا نفثات الغابيين مادامنا أقوياء في حفظ جبهتنا الداخلية من التصدع ويبقى أصحاب الضمائر الحية أقوياء أشداء قادرين على الحفاظ على حقوقهم وخصوصياتهم .

المنهاج العشرون :

قلبك كالمنغناطيس الذي يجذب المعادن بمختلف أنواعها بدرجات مختلفة ، فلا تدع الناس تفرمك بطروحات متطرفة ، افتح قلبك بكل معاني المحبة وتعامل مع الناس بدفء وحنان .

المنهاج الواحد والعشرون :

العمل الجماعي هو تعاون ممدوح يحبه الله ، فالتعاون يخلق قوة ويوفر الوقت والجهد والإمكانات ، إبدأ من بيتك في عملك الجماعي واجعل من إسررتك فريقاً فعالاً لتتمكن من نقل التجربة الى خارج البيت في كل مجالات الحياة .

المنهاج الثاني والعشرون :

حافظ على لسانك من الانزلاق بأفات مميتة ولا تسمح لأحد أن يمارس ضدك جريمة قتل معنوية بجديته السلبى ونقده الهدام ، ابتعد عن مواطن الشبهات وكن قطرة الماء للظلمة والمحضر للمحيط وصاحب الصوت المشجع المتفائل لكل من تعرفه .

المنهاج الثالث والعشرون :

لا تلعن الزمان القاسي فالخبز مشبع جداً لمن يغمسه بمرق القناعة ، ولا تستسلم لأهوائك وطمعك لأنك إن استسلمت ستكون كشارب ماء البحر مايزيد عطشك الا عطشا أكبر .

المنهاج الرابع والعشرون :

لا تعتمد في حياتك على ضربة الحظ ويقتلك طول الأمل ، تعامل