

4

«هناك أوقات نشعر فيها أنها النهاية،
ثم نكتشف أنها البداية،
وهناك أبواب نشعر أنها مغلقة،
ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي»





«هناك أوقات نشعر فيها أنها النهاية،
ثم نكتشف أنها البداية، وهناك أبواب نشعر أنها
مغلقة، ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي»

هل مر عليك وقت شعرت فيه أنك تفقد كل شيء وأنها النهاية،
ولم تصدق نفسك ولا ما يحدث لك كما لو كنت تضيّق من النوم
وتجد نفسك غريباً عن حياتك؟ هل شعرت بذلك من قبل
أو شعرت في يوم ما أن كافة الأبواب أغلقت أمامك
ثم اكتشفت أن هذه الأبواب المغلقة ليست إلا المدخل الحقيقي
لطريق سعادتك واتزانك في الحياة؟



في الواقع كل إنسان على وجه الأرض واجه تحديات وصعوبات لم يكن يحسب لها أي حساب أو حتى تخطر له على بال، وقد يصل إلى الاعتقاد بأنها النهاية ولكن مع مرور الزمن يكتشف أن ما كان يعتقد أنه النهاية ليس إلا البداية لشيء أفضل.

● عام 1990 كنت في جزيرة كونا في هاواي لتلقي دروس في التنويم بالإيحاء الإكلينيكي وهناك عرفت سيدة عظيمة تدعى كيتي في عمرها الستين، وكانت صاحبة الفندق الذي كنت أسكن فيه خلال فترة إقامتي. وقالت لي قصة نجاحها.

عندما تزوجت كيتي سخرت حياتها لزوجها وبيتها ورزقهما الله - سبحانه وتعالى - ستة أطفال كانت حياتها لزوجها وبيتها وأولادها ثم حدث ما لم يخطر لها على بال.. مات زوجها في حادثة سيارة!!!. لم تصدق كيتي ما سمعته وكأنها كانت تحلم بكابوس فظيع وتألمت كثيراً لفقدان زوجها الحبيب. في يوم خرجت كيتي تمشي بمفردها على الشاطئ وهي تبكي وتفكر في نفسها... لماذا؟ وماذا أفعل الآن؟ وعلى الشاطئ قابلت أحد أقارب زوجها الذي عرض عليها أن تفكر في العمل لكي تربي أولادها.

قالت كيتي: ماذا أعمل؟ لا يوجد عندي أي خبرة في أي مهنة؟ لم أحصل على شهادات دراسية وسني كبير. وسألت أسفة والدموع في عينيها: من الذي يعطي عملاً لامرأة مثلي؟ قال الرجل إن له صديقاً يمتلك فندقاً صغيراً وطلب من كيتي أن تصحبه لمقابلة الرجل وبالفعل قابلت كيتي الرجل الذي سأله إن كان عندها أي

خبرة في العمل في الفنادق أو في الخدمة أو لو كان عندها أي مؤهلات؟ أجابت كيتي بالنفي واعتقدت أن المقابلة انتهت ولكن الرجل الطيب سأل كيتي عما كانت تفعل طوال حياتها فأجابت بأنها كانت تهتم ببيتها وزوجها وأولادها، هنا سألتها الرجل إن كانت تستطيع الخدمة في الأدوار فقالت نعم فعينها الرجل لتخدم في دور من الأدوار الستة بمرتب بسيط كبداية حتى تكون عندها الخبرة المناسبة.

لم تصدق كيتي نفسها ووجدت الأمل في العمل فكانت تبدأ قبل كل الموظفين وتبذل كل ما في وسعها لكي تخدم زبائن الفندق بأفضل خدمة ممكنة.. أحبها الناس كثيرًا وسعد الرجل العجوز الذي كان يعمل بمفرده في الفندق بعد وفاة زوجته وأعطى كيتي وظيفة رئيسة دور بأكمله وأعطاهم إضافة كبيرة على مرتبها.

مرت الأيام وكيتي تعمل بجد وحماس وتساعد أولادها في حياتهم ودراساتهم. وفي يوم طلب صاحب الفندق من كيتي طلبًا عجيبيًا وهو أن تشاركه في نصف الفندق!! ابتسمت كيتي وقالت: أتمنى ولكني لا أملك من المال ما يؤهلني لذلك، فقال الرجل: أعرف تمامًا ولن تدفعي أموالاً ولكن ستكونين شريكتي بمجهودك العظيم ومن الدخل سأخذ نسبة توازي ثمن نصف الفندق، وافقت كيتي على الفور وأصبحت شريكة في الفندق.

عملت فيه بحماس كبير حتى ازدهر وزاد دخله وزبائنه ومع مرور الوقت مرض الرجل ولم يعد قادرًا على العمل فطلب من كيتي أن تشتري النصف الآخر من الفندق وأن تترك له غرفة يعيش فيها ما بقي له من عمر وأن يأخذ ثمن النصف الآخر بنفس الطريقة الأولى وهي من الدخل والفوائد. وافقت كيتي وكانت تهتم بالعمل وبالرجل الكبير حتى توفاه الله - سبحانه وتعالى -... . أصبحت كيتي الزوجة والأم والتي لم يكن عندها أي مؤهل أو خبرة أو مال أو حتى معارف يساندونها صاحبة فندق وسيدة أعمال..

ونظرت إليّ وأنا أنصت إليها بكل حواسي، كما ترى يا بني أحياناً نواجه صعوبات في رحلة حياتنا تجعلنا نفقد الأمل ونعقد أنها النهاية ثم نكتشف أنها البداية وأحياناً نعتقد أن الأبواب قد أغلقت أمامنا ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي.

● أما عن رون سكالينون الطفل الأمريكي الذي أصيب بشلل الأطفال وكان عمره أربع سنوات، فكان بيكي كثيرًا ويردد دائماً لوالديه: حياتي انتهت ياماما، أحسن أموت يابابا. ضاع مني حلمي أن أكون لاعبًا وبطل كاراتهيه!!!

كان أبوه عاملاً بسيطاً في السكة الحديد ووالدته تعمل في مخبز صغير وكان رون هو ابنهما الوحيد، وفي يوم أخذ الأب رون معه لكي يشاهد بطولة من بطولات الكاراتيه في مقاطعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية، وكان رون يتمتع بكل لحظة وكانت سعادته لا توصف والابتسامة تملأ وجهه الصغير.

وبعد انتهاء المباريات فاجأ الأب ابنه رون بمقابلة السيد ليزلي الذي كان من أبطال العالم والذي كان يمتلك نادياً كبيراً لتدريب فنون القتال «الكاراتيه» وكان رون يشعر أنه في حلم وسأل ليزلي هل ممكن أن أتدرب وأنا مشلول؟ ابتسم ليزلي وقال: بل تستطيع أن تصبح بطلاً كبيراً!! وبالفعل بدأ رون التدريبات باستخدام الكرسي الذي يقعد عليه وأصبح ماهراً جداً حتى فاجأه ليزلي بالخبر الكبير، قال له: رون لقد سجلت اسمك في بطولة بنسلفانيا لذوي الاحتياجات الخاصة وسوف تبدأ خلال شهر من اليوم وسأله هل تريد ذلك؟ لم يضع رون لحظة واحدة في التفكير ووافق على الفور وبدأ ليزلي يدرب رون على مهارات جديدة وفعالة وفي اليوم الأول فاز رون بنفوق كبير لم يصدقه المشاهدون ولا حتى رون نفسه وكان يفوز كل يوم بنفس القوة على أي خصم له وكان يعيش التجربة وكأنه في حلم جميل استيقظ منه عندما وجد نفسه الفائز الأول في البطولة!!!

ومرت الأيام ورون يتدرب ويفوز في بطولة تلو الأخرى.

فقرر أن يشارك مدربه ليزلي في ناد لكي يدرب هو الآخر ذوي الاحتياجات الخاصة ليفتح لهم باب الأمل في الحياة وبدأت التجربة ونجحت نجاحاً كبيراً وممرت الأيام وأصبح رون من أبطال العالم، ويمتلك أكثر من مائة ناد لتدريب الكاراتيه في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وبريطانيا. . وفي مقابلة تليفزيونية قال رون: لم أكن أتخيل في يوم من الأيام أن الأبواب المغلقة كانت بالفعل المدخل الحقيقي لنجاحي وسعادتي.

والآن دعني أسألك:

أين أنت الآن؟ هل تشعر أنك تواجه مثل هذه التحديات في حياتك؟

هل تشعر أن الأبواب مغلقة أمامك وأنت وحيد ومحبط وخائف؟

تأكد أن الله - سبحانه وتعالى - عندما يغلق باباً فإنه يفتح باباً أفضل وأروع منه؟ وأن الباب الذي تعتقد أنه مغلق أمامك لم يعد يخدمك بل يسبب لك الآلام والمتاعب وأنه قد حان الوقت للتغيير.

انظر إلى ما حدث لك ، وتعلم منه وخطط لمستقبلك ، وضع نفسك في الفعل الآن ، ولا تنظر وراءك ، وتذكر أن الماضي لا يساوي الحاضر ولا المستقبل . ولا يتعلم الإنسان حقيقة حتى يتألم ويعاني لأنه يفكر في أسلوب مختلف يجعله يتغلب على تحديات ومصاعب الحياة ، ولو نظرت حولك لن تجد ناجحاً إلا ومرت عليه أيام صعبة ولكنه لم يفقد الأمل فكان يعمل بجد أكبر وابتكار أكثر ، وكان يستخدم الأمل في النمو والتقدم .

وهناك حكمة عربية تقول:

«الألم يولد العبقرية».

وقال جلال الدين الرومي:

**كيف يضحك المرج إن لم يبك السحاب؟
وهل ينال الطفل اللبن بغير بكاء؟**

فلو كنت تواجه أي تحدٍ من تحديات الحياة فتوكل على الله - سبحانه وتعالى - حق التوكل ، ثم خذ بكل الأسباب ، وتأكد أن الله - عز وجل - معك ولن يضيع أجرك ولا مجهودك فهو أكرم الأكرمين ، وستجد أن الباب الذي تراه مغلقاً ليس إلا المدخل الرئيسي لحياة أفضل ، وأن ما تعتقد في أوقات أنه النهاية ستجد أنه البداية الحقيقية ، بداية الاتزان الحقيقي والسعادة .

لذلك تذكر دائماً أن هذه اللحظة قد تكون آخر لحظة في حياتك فعشها بكامل معانيها ، ولكي تستطيع أن تفعل ذلك:

عش بحبك لله - سبحانه وتعالى -

وبالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ

وبأخلاق الرسل والأنبياء والصحابة والأولياء الصالحين،

عش بالعلم والكفاح، عش بالفعل والالتزام،

عش بالصبر والمرونة، وعش بالحب،

وقدّر قيمة الحياة».



استراتيجية الفعل



اليوم الأول: الإدراك والفعل الداخلي

- 1 - اقرأ الحكمة وافهمها جيداً.
- 2 - اكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخصي .
الدرس هو:
- 3 - اكتب القرار الذي قررته
القرار هو:
- 4 - اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم
الفعل هو:
- 5 - تنفس بأسلوب (4، 2، 8)
«4 عدات في الشهيق، 2 عدة للاحتفاظ بالأكسجين، 8 عدات في الزفير». كلما كان الزفير أطول من الشهيق وصلت إلى الاسترخاء الجسماني.
- 6 - أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في الفعل مستخدماً الدرس الذي تعلمته.
- 7 - ابن صورة منك وأنت متزن مستخدماً درسك وواثقاً من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك وحولك.
- 8 - كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:
«أنا واثق من نفسي، أنا متزن تماماً، الحمد لله».
- 9 - افتح عينيك.
- 10 - الاختبار:
فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس التحدي، ولاحظ أحاسيسك، وكيف أنها أصبحت تدعمك.

اكتب الخطوة الأولى وابدأ في تنفيذها الآن.....

لا تنتظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله - سبحانه وتعالى - وكن واثقاً من قوله تعالى:

﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

استراتيجية الفعل



اليوم الثاني: الفعل الاستراتيجي

1 - اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

2 - اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

3 - قِيم ما فعلته وحققته:

تقييمي لما فعلته وحققته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

4 - التعديل:

بعد أن قِيمت ما فعلته، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزن تماماً. لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله - سبحانه وتعالى - وكن واثقاً من قوله تعالى:

﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

5

«عندما لا تعرف ماذا تفعل،
يبدأ عملك الحقيقي
وعندما لا تعرف أي طريق تسلك،
تبدأ رحلتك الحقيقية»





«عندما لا تعرف ماذا تفعل، يبدأ عمك الحقيقي
وعندما لا تعرف أي طريق تسلك،
تبدأ رحلتك الحقيقية»



**هل شعرت في يوم ما أنك لم تعد تعرف ماذا تفعل؟
هل وصلت إلى مرحلة في حياتك لم تعرف أي قرار تأخذ؟
هل أحسست في يوم ما أن الأبواب كلها مغلقة في وجهك؟
وهل شعرت في يوم من الأيام أن أمامك عدة طرق ولكنك لم
تعرف أي طريق تسلك؟**

● أحمد شاب في منتصف العمر كان يعمل في شركة أدوية كبيرة، وكان يعتقد أنه في أمان وأن رؤسائه في العمل سعداء بوجوده معهم ولكن حدث ما لم يتوقعه على الإطلاق! طلبه مديره المباشر في العمل وأخبره بإنهاء عمله في الشركة لأسباب خارجة عن إرادتهم! لم يفهم أحمد ما الذي يحدث له، ولماذا يحدث له؟ كان يعتقد أنه يؤدي عمله على أكمل وجه كانت المفاجأة شديدة جداً عليه فلم يعلق على القرار بل شكر المدير وانصرف وعاد إلى بيته سيراً على الأقدام مع أن منزله كان يبعد عن مكان العمل حوالي 20 ميلاً. وصل إلى منزله بعد ساعتين من المشي لم يشعر بها فقابلته والدته بابتسامتها المعتادة وسألته عن يومه؟ لم يجب أحمد بل ذهب إلى غرفته، وأغلق الباب عليه، وحاولت والدته أن تدخل، ولكنه أراد أن يكون بمفرده، وبعد ثلاث ساعات خرج أحمد وجلس مع العائلة بدون أن يقول أي شيء، فسأله الأب عما يحدث ولماذا يتصرف بهذه الطريقة؟ فرد أحمد قائلاً:

«لا أعرف يا أبي ماذا حدث؟ ولماذا حدث؟ لم أعد أعرف كيف أفكر أو ماذا أفعل؟».

● أما عن خميس فتقدم لخطبة ابنة عمه ووافقت عائلتها بشرط أن يقوم بتجهيز الشقة اللازمة لذلك بالفرش الذي يتناسب مع ابنتهم ووافق خميس وتمت الخطبة وكان سعيداً جداً. مرت سنة كاملة على الخطبة لم يستطع خلالها خميس أن يجمع المال اللازم لتجهيز الشقة فما كان من الأب إلا أن فسح الخطبة حرصاً على سمعة ابنته ومستقبلها!! صعق خميس بالقرار ولجأ إلى خطيبته ولكنها لم تقف معه بل دعمت رأي الوالد!! انفصل خميس عن خطيبته وحبيبته ومستقبله

فجلس على شاطئ البحر وهو يبكي ويقول في نفسه: «لم أعد أعرف كيف أفكر أو ماذا أفعل؟».

● أما عن كريمة فبذلت مجهودًا كبيرًا في المذاكرة لأن حلمها منذ الصغر هو أن تكون طبيبة تساعد أكبر عدد ممكن من الناس وجاء وقت الامتحان وكان الخوف يسيطر عليها تمامًا فلم تتمكن من حل كل أسئلة الامتحان ومرت الأيام وظهرت النتيجة ونجحت كريمة ولكنها حصلت على مجموع يؤهلها إلى دخول كلية التجارة!! شعرت أن أحلام حياتها قد تحطمت، وكان عليها أن تقرر ماذا تفعل هل تعيد السنة وتحاول مرة أخرى لكي تحصل على الدرجات التي تؤهلها إلى دخول كلية الطب وتحقق حلمها أم تقبل الواقع وتدخل كلية التجارة؟ وما زاد الأمور تعقيدًا أكثر هو أنه تقدم لخطبتها شاب من عائلة محترمة ومتقف ومتدين ووسيم ولكنه كان يريد أن يتزوج سريعًا ويسافر مع زوجته إلى أمريكا. سألتها الأب: ما الذي تنوين عمله يا كريمة؟ فردت كريمة قائلة: «لا أعرف كيف أفكر يا أبي ولا أعرف ماذا أفعل؟».

● أما عن سهام فقد تزوجت وهاجرت إلى أستراليا مع زوجها الذي كان يعيش هناك منذ عشرة أعوام وكان يريد زوجة لا تعمل ولا تهتم بالحياة المهنية ولكنها زوجة تهتم ببيتها وتنجب وتكرس حياتها لعائلتها ورزقهم الله - سبحانه وتعالى - ثلاثة أولاد وكانت حياتها مستقرة إلى حد ما ولكنها لم تكن سعيدة لأنها تركت حلمها في أن تكون معيدة في الجامعة ومربية جيل وتفعل شيئًا له قيمة بجانب القيمة العائلية، وكان الزوجان يتشاجران كثيرًا فأصبحت حياتهما سلسلة من التحديات والصعوبات، وفي يوم قرر الزوج أن يفصل عنها وبالفعل تم الطلاق، وأصبحت سهام بمفردها مع أولادها الثلاثة لا تعرف ماذا تفعل ولا كيف تفكر ولا أي طريق تسلك وهل تظل في أستراليا أو تعود إلى مصر؟

هذه القصص الأربع ليست إلا أمثلة مما يحدث في حياة كل إنسان فقد نجد الشاب الرياضي يصاب بمرض خطير ولا يعرف ماذا يفعل أو كيف يفكر أو أي طريق يسلك!!! أو نجد السيدة التي استثمرت كل ماعندها من مال في البورصة فخرست كل شيء ولم تعد تعرف ماذا تفعل أو كيف تفكر أو أي طريق تسلك؟ أو نجد الشاب الذي يخاف من الزواج والارتباط ولكنه في نفس الوقت يريد أن يستقل ويتزوج ويكون عنده عائلته التي يرعاها ويسعد بها ولم يعد يعرف كيف يفكر أو ماذا يفعل أو أي طريق يسلك؟

هنا يبدأ العمل الحقيقي!!!

لماذا؟ لأنك ستدرك أن هناك تغييراً يجب أن يحدث في حياتك سواء كان ذلك في عمل لم تعد تطيقه، أو في علاقة زوجية سيئة جداً تجعلك تعيشاً!!! أو في وزن زائد لم تعد تحتمله!!! أو في صداقة سلبية لا تجد فيها إلا الضياع!!! أو في عادة سيئة جداً مثل الإدمان بأنواعه سواء كان التدخين أو المخدرات أو الخمر أو المال أو الحب أو العلاقات أو الجنس أو مشاهدة التلفاز لساعات طويلة أو الغيبة والنميمة أو العادة السرية أو العصبية الزائدة وما إلى ذلك من السلوكيات السلبية التي عاشت معك لوقت طويل حتى أصبحت جزءاً منك وجعلتك تعيش بدون تفكير حقيقي في الألم الذي تسببه لك أو الخسارة الكبيرة التي تسببها لك سواء كان ذلك على المدى القصير أو البعيد.

أصبحت تدرك الآن أن التغيير يجب أن يحدث وبذلك تحدث اليقظة من النوم العميق الذي كنت فيه فتبدأ في التفكير في كيفية الخروج من هذه التحديات وتضع نفسك في الفعل وتلتزم به وتصر عليه مهما كانت التحديات ومهما كانت المؤثرات، هنا فقط يبدأ عملك الحقيقي الذي تستخدم فيه قدراتك اللامحدودة التي أعطاه لك الله - سبحانه وتعالى - وتستخدم قوة ذهنك وعقلك ودراساتك وقراءاتك وخبراتك في الحياة. هذا هو ما أسميه العمل الحقيقي الذي يبدأ فعلاً عندما تجد نفسك تعيش مع التيار يأخذك كما يريد فتشعر أنك ضائع وتعيش فتفريق وتنظف الغبار من حولك وتفكر في وسيلة الخروج، هنا يبدأ الفكر الإيجابي والفعل الإيجابي... هنا يبدأ عملك الحقيقي، وعندما تشعر أنك تقف في مفترق الطرق ولا تعرف أي طريق تسلك، فتتوكل على الله - سبحانه وتعالى - وتفكر بطريقة إيجابية وتأخذ بالأسباب وتستخدم القدرات والإمكانيات والموارد، هنا فقط تبدأ رحلتك الحقيقية! رحلة الحكمة، رحلة النجاح، رحلة السعادة.

الآن دعني أسألك:

هل أنت مستعد حقاً أن تحدث التغيير اللازم في حياتك لكي

تشعر بالسعادة التي تريدها؟

هل أنت مستعد أن تواجه الواقع الذي تعيشه الآن والذي لم

تكن تتوقعه على الإطلاق؟

هل أنت مستعد أن تأخذ المسؤولية كاملة وتبدأ في الفعل وتصر

عليه مهما كانت المؤثرات؟

وهل أنت مستعد لبداية جديدة؟



حان الوقت أليس كذلك؟ لماذا الآن؟ لأن هذه اللحظة غالية جداً، ومن الممكن أن تكون الأخيرة لذلك ما تفعله بها مهم للغاية فلا ينبغي أن تضعها في التفكير السلبي والأحاسيس السلبية والأمراض النفسية والعضوية والمعاناة. لكي تحقق أهدافك وتعيش أحلامك، ولكي تعيش حياة روحانية متزنة وسعيدة تنعم فيها بالسلام الداخلي والهدوء النفسي وراحة البال. حان الآن الوقت أن تعمل وتجتهد لكي تحقق ما تريد من أهداف وأحلام.

فابدأ الآن وتوكل على الله وتأكد أن الله - سبحانه وتعالى -:
«لا يضيع أجر من أحسن عملاً».

قال الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم في سورة آل عمران:

﴿إِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾.

وقال خليل جبران:

اعزم وكد فإن مضيت فلا تقف واصبر وثابر، فالنجاح محقق
ليس الموفق من تواتيه المنى لكن من رزق الثبات موفق

تأكد أنه سيمر عليك وقت صعب لن تعرف فيه ماذا تفعل أو كيف تفكر أو أي طريق تسلك، فلا تجزع ولا تقلق فهذا لازمه لكي يبدأ عمك الحقيقي، لكي تدرك قدراتك الحقيقية، لكي تستخدم إمكانياتك ومصادرك ولكي توظف المارد النائم في داخلك وتحقق أهدافاً لم تكن تتوقع أنك تستطيع تحقيقها ولكي تعيش الحياة التي خلقت لتعيشها بإذن الله. لذلك...

«عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بحب صادق لله - سبحانه وتعالى -

عش بالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ

وبأخلاق الرسل والأنبياء والصحابة

والأولياء الصالحين، عش بالعلم والكفاح،

عش بالفعل والإصرار، عش بالصبر والمرونة،

وعش بالحب، وقدر قيمة الحياة».

استراتيجية الفعل



اليوم الأول: الإدراك والفعل الداخلي

- 1 - اقرأ الحكمة وافهمها جيداً.
- 2 - اكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخصي .
الدرس هو:
- 3 - اكتب القرار الذي قررته
القرار هو:
- 4 - اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم
الفعل هو:
- 5 - تنفس بأسلوب (4، 2، 8)
«4 عدات في الشهيق، 2 عدة للاحتفاظ بالأكسجين، 8 عدات في الزفير». كلما كان الزفير أطول من الشهيق وصلت إلى الاسترخاء الجسماني.
- 6 - أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في الفعل مستخدماً الدرس الذي تعلمته.
- 7 - ابن صورة منك وأنت متزن مستخدماً درسك وواثقاً من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك وحولك.
- 8 - كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:
«أنا واثق من نفسي، أنا متزن تماماً، الحمد لله».
- 9 - افتح عينيك.
- 10 - الاختبار:
فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس التحدي، ولاحظ أحاسيسك، وكيف أنها أصبحت تدعمك.

اكتب الخطوة الأولى وابدأ في تنفيذها الآن.....

لا تنتظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله - سبحانه وتعالى - وكن واثقاً من قوله تعالى:

﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

استراتيجية الفعل



اليوم الثاني: الفعل الاستراتيجي

1 - اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

2 - اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

3 - قِيم ما فعلته وحققته:

تقييمي لما فعلته وحققته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

4 - التعديل:

بعد أن قِيمت ما فعلته، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً:

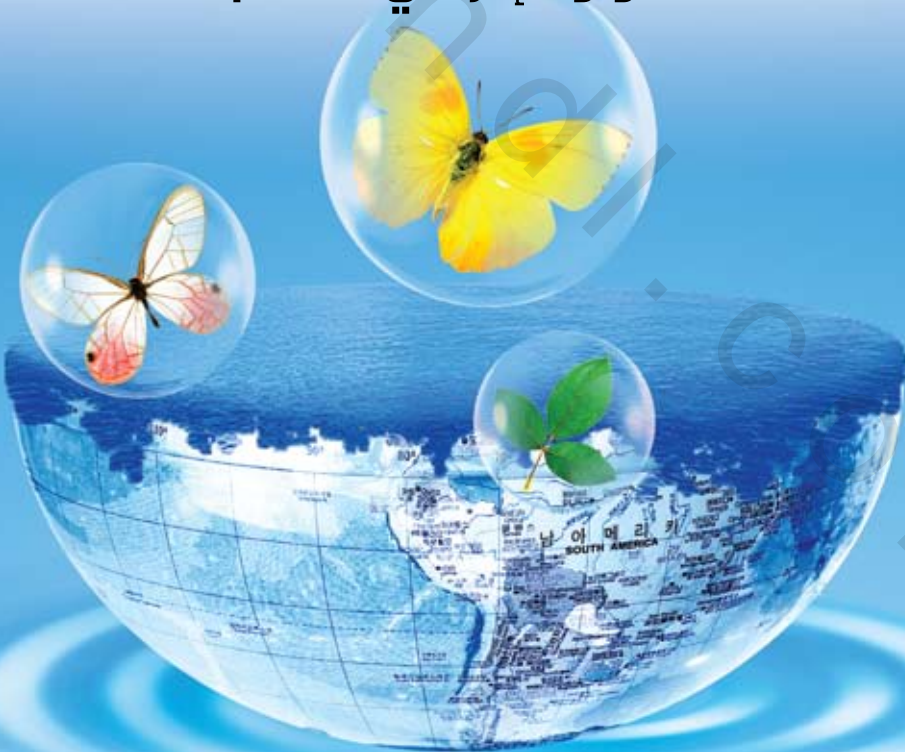
- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزن تماماً. لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله - سبحانه وتعالى - وكن واثقاً من قوله تعالى:

﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

6

«لولا تحدياتي لما تعلمت،
لولا تعاسي لما سعدت،
لولا آلامي لما ارتحت،
لولا مرضي لما شفيت،
لولا فقري لما اغتيت،
لولا ضياعي لما وجدت،
لولا فشلي لما نجحت،
ولولا إدراكي لما أصبحت»





«لولا تحدياتي لما تعلمت
لولا آلامي لما ارتحت
لولا فقري لما اغتيت
لولا فشلي لما نجحت
لولا تعاستي لما سعدت
لولا مرضي لما شفيت
لولا ضياعي لما وجدت
ولولا إدراكي لما أصبحت»



**هل تخطط للآلام؟
أو تعرف أي إنسان يخطط للآلام؟
أي أنه يعرف ويدرك تمامًا أن الآلام حتمًا قادمة،
وأنها حقيقة لا ريب فيها مهما يطل الزمن؟**

الحقيقة لو نظرت حولك لوجدت أن الآلام جزء لا يتجزأ من حياة كل إنسان على وجه الأرض ولو تمنعت في النظر لوجدت أن قليلاً جداً من الناس يدرك وجود الآلام ويخطط في كيفية التعامل معها وأن هناك بعض الناس يعرف جيداً أن الآلام جزء مهم في حياة الإنسان ولكنه لا يفعل أي شيء ليلسح نفسه ضدها، وهناك الغالبية العظمى من الناس الذين لا يدركون أن الآلام جزء من الحياة فتكون صدمتهم كبيرة عندما تظهر في حياتهم بأشكالها المختلفة سواء كان الألم ناتجاً عن فقدان إنسان عزيز عليه أو موت ابنه الوحيد في حادث سيارة أو طائرة أو ضياع فرص عمل أدت إلى خسائر مادية كبيرة، أو نتيجة مرض خطير لم يتوقعه على الإطلاق... إلخ من الآلام الناتجة عن صعوبات وتحديات الحياة.

وقد نجد بعض الناس لا يستطيع تحمل الآلام فيبحث عن أي شيء يساعده على التخلص منها، وقد يكون ذلك في الهروب إلى المخدرات أو الخمر وما شابه ذلك من الأشياء التي قد تعطيه بعض الراحة على المدى القصير ولكن متاعب أكبر على المدى البعيد.

ولكن لماذا تحدث الآلام؟

- عام 1978 هاجرت إلى كندا وقبلت العمل في فندق خمس نجوم في مونتريال بكندا ومع أنني كنت حاصلاً على دبلوم عالٍ في إدارة خدمة الفنادق وأتحدث ثلاث لغات إلا أنني قبلت العمل في وظيفة غاسل الصحون كبداية لكي أصل إلى حلمي وهو أن أصبح مديرًا عامًا لفنادق الـ «خمس نجوم»، وكنت أعمل

بجد واجتهاد وأعطي أفكارًا لرئيسي في العمل جعلته يبدو أمام الإدارة العليا بمظهر متميز وتم اختياري في منافسة العامل المثالي كأفضل عامل في الفندق ولكن الإدارة قررت عدم إعطائي الجائزة لأسباب عنصرية فقدمت استقالاتي لإحساسي الكبير بعدم الرضا والظلم؛ فطلب مني رئيسي المباشر التروي حتى يجدوا بديلاً لي ووافقت ولم أكن أعرف أنهم أرادوا طردي بتهمة ما فوضوني في خدمة الأدوار وقاموا بتزوير توقيعي على فاتورة زبون من زبائن الفندق مع إضافة مبلغ من المال كبقشيش - أي: إنني وضعت المبلغ لنفسي - وبذلك تكون التهمة هي السرقة!!

وتقدمت بالشكوى إلى النقابة التي طلبت خبيراً في الخطوط واتضح أن التوقيع مزور وكسبت القضية، وطلبت مني النقابة مقاضاة الفندق بتهمة التفرقة العنصرية والتزوير، ولكنني اكتفيت بالخروج من الفندق.

وكنت أسير في الشارع، والدموع في عيني من قسوة التجربة والآلام التي عانيت منها، وسمعت صوتاً في داخلي يقول لي: إن الله - سبحانه وتعالى - قد أغلق لك الباب، وفتح لك باباً أفضل منه فتعلم مما حدث واترك الماضي وشأنه وركز على الوقت الحاضر والمستقبل وبالفعل بدأت على الفور في البحث عن عمل ولم أجد إلا بعد شهر من البحث.

وصممت وقررت أن أكون مديراً عاماً لأكبر الفنادق..

وكانت الرحلة شاقة وصعبة فكنت أعمل بالليل في وظيفة حارس وبالنهار في فندق صغير وفي نفس الوقت كنت أدرس إدارة الأعمال في جامعة كونكورديا بمونتريال.

ومرت الأيام بصعوبة كبيرة وأنا أعيش بأمل واحد وهو الوصول إلى الإدارة العليا بإذن الله وبالفعل بعد مرور ستة أعوام والعمل في كافة مراكز الفنادق سواء كان في الخدمة أو في الأدوار أو التسويق والمبيعات وحتى الأمن والصيانة وصلت بفضل الله - سبحانه وتعالى - إلى مركز المدير العام لأحد أكبر الفنادق الـ «خمس نجوم» في مونتريال وحققت حلمي.

وقلت في نفسي: لولا ما حدث لي من الطرد والآلام والشعور بالضياع



والخوف لما تعلمت ولما أدركت قدراتي وإمكانياتي ولما اكتشفت قوة إصراري ولما وصلت إلى تحقيق هدفي وحلمي الذي كنت أحلم به من الصغر .

هذا مثل في قوة البلاء الذي يهدينا به الله - سبحانه وتعالى - وعلى الرغم من أنها تكون صعبة ومؤلمة وتجعلنا نشعر في وقت حدوثها بالضيق والخوف فإننا مع مرور الوقت نجد أن ما حدث لنا كان أفضل شيء يحدث لنا لكي نرتبط أكثر بالله - عز وجل - فيرحمنا ويعطينا ويهدينا إلى الطريق المستقيم ويجعلنا نرى وندرك حقيقة قدراتنا لكي نحقق أهدافنا ونعيش أحلامنا .



● وإليك قصة أخرى . منذ حوالي خمس سنوات زارني رجل في الأربعينيات من عمره في عيادتي في مونتريال وكان محطماً تماماً وقال لي والدموع في عينيه «تصور يادكتور بعد زواج عشر سنوات تركتني زوجتي وأخذت أولادي وسيارتي ورفعت عليّ دعوى لكي أدفع لها ما يعادل نصف مرتبي!!». كان الرجل يبكي بحرقة ويشعر أنها النهاية وأنه لن يستطيع الوقوف على قدميه مرة أخرى وأنه لا ولن يثق بالنساء!! فكانت بداية العلاج هي التعامل مع الجزء العاطفي حتى يتسنى له التعامل مع المنطق والإدراك وبالفعل وفقني الله - سبحانه وتعالى - في مساعدته في تغيير معنى ما حدث له وأنها هدية من الله - سبحانه وتعالى - ثم استخدمت التنويم بالإيحاء لتغيير الإحساس وإعطاء الإيحاءات للعقل الباطن بتغيير التجربة إلى مهارة وخبرة يمكنه أن يستفيد منها في حياته . وخرج الرجل وهو يشعر بهدوء وراحة وأمل في المستقبل .

مرت الأيام وبعد حوالي ثلاث سنوات من المقابلة الأولى ، جاء الرجل لزيارتي وكان يبدو مبتهجاً وسعيداً وكان معه امرأة جميلة ومملوءة بالحيوية تبدو في الثلاثينيات من عمرها وقدمني إليها فكانت زوجته الجديدة فاقترب مني والابتسامة تملأ وجهه وقال لي: لولا ما حدث لي يادكتور إبراهيم لما أصبحت أقوى ولما اكتشفت معنى السعادة ولما عرفت زوجتي الحالية فهي إنسانة مثقفة جداً ومن عائلة محترمة وتحبني كثيراً ونقضي معاً أفضل أيام حياتنا . ثم قال: ولما عرفتك يادكتور ، فكيف لي أن أشكرك؟ فأجبته: اشكر الله - سبحانه وتعالى - واقتراب منه أكثر - عز وجل - لكي نعم البركة عليك وعلى زوجتك - إن شاء الله .

هذا مثل آخر من أمثلة التحديات والهدايا التي يضعها الله - عز وجل - في طريقنا وأنه لولا وجودها في حياتنا لما أدركنا قدراتنا اللامحدودة ولما تعلمنا فأصبح عندنا حكمة أكثر في التعامل مع الحياة وتحدياتها ولما تقدمنا والأهم من ذلك لما اقتربنا أكثر من الله - سبحانه وتعالى .

الآن دعني أسألك:

هل مررت بتجربة من هذا القبيل؟ أو تعرف أحدًا مر بهذا النوع من التجارب؟ الحقيقة أن كل إنسان على وجه الأرض واجه أو يواجه في هذه اللحظة أو سيواجه في المستقبل القريب أو البعيد تحديات وصعوبات مادام على قيد الحياة وهي التي تعطي الحكمة والدافع الحقيقي للنمو والتقدم .

وفي سورة البقرة: (155 - 157) قال الله - سبحانه وتعالى :-

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ
مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن
رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾ ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

دعنا ننظر معاً إلى هذه الآيات الكريمة وعظمة الله - سبحانه وتعالى - في كل حرف من حروفها:

﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ ﴾ :

أولاً: نجد فيها تغميماً:

أي أن البلاء ليس مقتصرًا على أشخاص محددين ولكنه عام على كل البشر سواء كان الشخص نبيًا أو رسولاً، وليًا من أولياء الله الصالحين أو كافرًا أو مشركًا، عالمًا أو جاهلاً، غنيًا أو فقيرًا، ذكرًا أو أنثى، كبيرًا أو صغيرًا. مهما تكن خلفيته أو سلطته ومهما تكن قوته أو قدراته. الجميع سواء في نزول البلاء عليهم بأنواعه المتعددة .

ثانياً: نجد فيها وعدًا وتأكيدياً:

لم يقتصر الله - سبحانه وتعالى - على وقت محدد أو زمن محدد ولكنه - عز وجل - وعد وأكد أن الابتلاء قادم لا ريب فيه مهما يطل الزمن وفي أي وقت من الزمن .

ثالثاً: نجد فيها تحذيراً من وقوعها:

وذلك معناه أن نسلح أنفسنا بكل ما نملك من قدرات وإمكانيات ومصادر لكي نكون مستعدين تماماً لاستقبال الابتلاء والتعامل معه والاستفادة منه .

وفي عالم الأعمال نجد أنه لا يوجد أي تخطيط استراتيجي سواء كان ذلك التخطيط إدارياً أو محاسيبياً أو تسويقياً إلا وضع المخططون كافة الاحتمالات التي قد تعرقل تحقيق أهدافهم ووضع الحلول لها مقدماً .

وحتى لو أراد شخص ما السفر إلى الخارج فهو يخطط لكل احتمال لكي تنجح خطة سفره .

ولو نظرنا حولنا فسنجد أن ذلك موجود داخل ضمير كل إنسان على وجه الأرض .

ولكن معظم الناس لا يرى ذلك أمامه بل ويتفاداه .

وفي الآية الكريمة لو أمعنا النظر جيداً لوجدنا أن الله - سبحانه وتعالى - ينبهنا إلى أن الابتلاء قادم فكونوا مستعدين له ، ثم أعطانا البشري وأيضاً الوسيلة في آخر الآية الكريمة وهي الصبر .

﴿بَشَىءٍ مِّنَ الْخَوْفِ﴾ :

وليس كل الخوف لأن الإنسان لن يستطيع أن يتحمل كل الخوف بكل قوته وأنواعه ولكن الله - عز وجل - يبلونا بشيء منه وهو يعرف - عز وجل - أننا عندنا القدرة على التعامل معه والاستفادة منه . والخوف هو العدو الأول للإنسان فعندما يخاف الإنسان يكون في البقاء في مرحلة تأهب شديدة ولا يستطيع التفكير بطريقة متزنة ويفكر في أسوأ الاحتمالات . ومن الممكن أن يكون الخوف طبيعياً يشترك فيه كل البشر لكي يحافظ الإنسان على حياته وبقائه ، وقد يكون الخوف إيجابياً ويعطي الإنسان الحافز على تحقيق الأهداف .

أما الخوف المرضي فله نوعان أساسيان:

1 - النوع الأول من الخوف هو الخوف الملموس:

وهذا النوع من الخوف يعرفه الإنسان وقد يعرف مصدره ومن الممكن التعامل معه وعلاجه والتخلص منه نهائياً. وهو ينقسم إلى ثلاث مجموعات أساسية:

1 - مجموعة الخوف البسيط:

في هذه المجموعة نجد آلافاً من أصناف الخوف، وهو خوف محدد بشيء واحد مثل الخوف من الطائرات أو قيادة السيارات أو من الحشرات أو الحيوانات أو الأماكن المغلقة أو المظلمة أو المرتفعات أو الوحدة أو الموت أو المرض وما إلى ذلك، وهو من الأنواع المنتشرة كثيراً بين الناس وهو غير عام ولكنه محدد لفئة معينة من الناس ومن الممكن علاجه بوسائل عديدة وفي ساعات قليلة.

2 - مجموعة الخوف الاجتماعي:

هذا النوع من الخوف المرضي ينقسم إلى قسمين، القسم الأول الخوف من التحدث أمام الجمهور وهو منتشر انتشاراً كبيراً بين الناس وقد صنفه معهد لامالي بنيويورك المختص في الأبحاث على أنه الخوف رقم 1 في ترتيب المخاوف التي تواجه الإنسان.

أما القسم الآخر: فهو الرهبة الاجتماعية والتي تجعل الشخص يشعر بالخوف عندما يكون تحت الأضواء سواء كان ذلك في اجتماع شركة أو في حفل عشاء أو ما شابه ذلك أي عندما يشعر الشخص أنه سيوضع موضع أنظار الآخرين يشعر برهبة ورعشة في جسده ويزداد تنفسه سرعه وتزداد ضربات قلبه إلى آخره من أعراض هذا الخوف، ومن الممكن أيضاً - بسهولة - التخلص منه نهائياً.

3 - مجموعة الخوف المركب:

هذا النوع يعتبر من أشد وأقوى أنواع الخوف المرضي فهو يحدث فجأة وبدون مسبقات وقد يكون الشخص في مكان به تجمع من الناس. يشعر الشخص بضيق في تنفسه وسرعة كبيرة في ضربات قلبه وتنفسه ويشعر بأنه سيفقد الوعي فيبتعد عن المكان بسرعة وبعد ذلك يخاف أن تحدث له مرة أخرى فيتفادى الخروج بمفرده وهنا نجده يخاف من الخوف لذلك يقال عنه الخوف المركب. وهو أيضاً من الممكن علاجه ولكنه يأخذ وقتاً أطول ويحتاج إلى مختصين على مستوى أعلى من الكفاءة.



كل هذه المجموعات الثلاث ملموسة ومعروفة ومن الممكن علاجها والتخلص منها .

2 - النوع الثاني من الخوف هو: الخوف غير الملموس:

هذا النوع من الخوف يجعل الشخص يعيش في رهبة داخلية لا يعرف مصدرها ولا معناها وتسبب له الوسواس ويشعر بأنه في خطر ولكنه لا يستطيع إثبات ذلك فيعيش في حيرة وعدم أمان واطمئنان ورعب وَهَم . وهو أيضاً يعالج ولكنه يتطلب مزيداً من العلاجات الحديثة مثل التنويم بالإيحاء والطاقة وديناميكية التكيف العصبي ، وأيضاً بالعلاج التقليدي السلوكي والعقاقير الطبية . والحقيقة أن الحل الأمثل في التخلص من الخوف هو اللجوء إلى الله - سبحانه وتعالى . ثم ينتقل بنا الله - عز وجل - من الخوف إلى:

﴿وَالْجُوع﴾:

بشيء من الجوع أي ليس الجوع بأكمله فيفقد جزءاً من الطاقة الجسمانية التي تحتوى على الطعام والشراب والهواء والنوم ، فلو نقص الطعام وشعر الإنسان بالجوع فهو لا يمد الطاقة الحركية بالحركة اللازمة للجسم ولا بالطاقة الفكرية التي تمد العقل بالوقود . وعندما يشعر الإنسان بالجوع يخاف أن يموت فتزداد حدة الخوف ويحدث في المخ ما يسمى بحالة الطوارئ الداخلية فيصبح العقل والجسد في حالة تأهب كبيرة فيرسل العقل الرسالة إلى الجسد فيتفاعل معها الجسد ويضيف إليها الأحاسيس ويرجعها مرة أخرى إلى العقل فتزداد حدة التجربة وتزداد حدة الخوف .

﴿وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ﴾:

عندما يشعر الإنسان بنقص في موارده المادية وأمواله يخاف فنجد أن الخوف يزداد حدة وقوة فتحدث حالة الطوارئ الداخلية كما حدثت مع الجوع فيشعر الإنسان بالخوف يزداد وبأنه سيفقد موارده وأمواله فتزداد حدة أحاسيسه وشعوره بالخوف . وهنا نجد أن الخوف يزداد حدة وقوة مع الجوع ومع نقص الأموال .

ولو كان الإنسان مؤمناً حقاً ومستسلماً لقضاء الله - سبحانه وتعالى - لأدرك ما ورد في الأثر ، قال الله - عز وجل - : «عبدى إن رضيت بقدرى أرضيتك بقدرى» أي لو أن الإنسان أدرك إدراكاً واعياً وبإيمان تام أن البلاء من الله - سبحانه وتعالى - فرضى بقدر الله - عز وجل - وصبر عليه لأعطاه الله - سبحانه وتعالى - - بقدره .

بذلك يتحول الخوف إلى قوة، وقد وجهنا الرسول - عليه الصلاة والسلام - عندما يصاب المؤمن بمصيبة عليه أن يقول: «إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبي واخلف لي خيراً منها».

﴿وَالْأَنْفُسِ﴾:

وهنا تنقسم الأنفس إلى قسمين أساسيين:

1 - الأنفس الداخلية:

وهي التي يترتب عليها التحدث السلبي مع الذات والاعتقاد الذاتي السلبي والتقدير الذاتي السلبي والصورة الذاتية السلبية والثقة الضعيفة في الذات فتجعل الشخص يشعر بأنه أقل من الآخرين فمن الممكن أن يصاب بالعصبية المفرطة أو بالبعد عن الناس ويشعر بأن الناس يريدون به سوءاً. ومن الممكن أن يتكون له وسواس قد يصل به إلى حد الوسواس القهري. وهنا أيضاً يزداد الخوف حدة وقوة.

2 - الأنفس الخارجية:

قلو فقد الشخص إنساناً عزيزاً عليه يحتاج إليه ومرتباً به أو انفصل عن شخص يحبه فإنه يشعر بالضياع ويزداد الخوف قوة وحدة!

﴿وَالثَّمَرَاتِ﴾:

فمن الممكن أن يضع إنسان كل ما يملك في مشروع ما ويضع خطة تسويقية محكمة وخطة إدارية وخطة مبيعات وخطة علاقات عامة وخطة لخدمة العملاء وخطة تنفيذية وإعلانات وإعلاماً ويتوقع أن ينتج كل ذلك ربحاً كبيراً ثم يفاجأ بأن كل ما فعله لم يعد عليه إلا بدخل بسيط جداً لا يكفي دفع الديون التي تراكمت عليه. هنا نجد أن الشخص لم يفقد كل الثمرات ولكن بعض الثمرات. وكذلك الفلاح الذي يفعل كل شيء لكي يحصد حصداً كبيراً ولكنه يجد نقصاً في الثمرات التي تعود عليه بخيبة أمل وضغط نفسي وإحساس سلبي عميق. فيشعر بالخوف.

أي أن الخوف يزداد قوة وحدة في كل الأحوال فمع الجوع ونقص الأموال والأنفس والثمرات يزداد الخوف حدة وقوة. وهنا قد يقول الإنسان: لماذا يحدث كل ذلك؟ فنجد الإجابة في تكملة الآية الكريمة.

﴿وَبَشِّرِ﴾ :

هنا جاءت البشرية من الله - سبحانه وتعالى - بنفسه - عز وجل - ليعطينا الأمل فيدرك الإنسان أن ما حدث كان قدرًا ومكتوبًا لكي تنزل الرحمة والبركة من الحق - سبحانه وتعالى .

﴿الصَّابِرِينَ﴾ :

هنا نجد أن الله - سبحانه وتعالى - صنف الناس ولم يعمم كما عمم - سبحانه وتعالى - في الابتلاء «ولنبلونكم» ولكن البشرية للصابرين . فالمؤمن الحق يصبر على البلاء فتنزل عليه الرحمة والبركة من رب العزة .

ولو نظرت في كلمة الصبر لوجدت أول حرفين منها الألف واللام هما أول حروف اسم الجلالة «الله» والحرف الثالث هو «ص» وتعني «صدق» والرابع هو «الباء» وهي «بركة»، وأخيرًا «الراء» وتعني «الرحمة». فلو وضعنا الكلمة في معنى لوجدناه: «الصابر الحق، هو الصادق مع الله - عز وجل - فتعم عليه البركة وتنزل عليه الرحمة» .

وقال الرسول - ﷺ -: «عجا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا المؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن مسته ضراء صبر فكان خيرًا له» .

وقال ماجد الخياط شعراً جميلاً في الصبر:

اصبر قليلاً وكن بالله معتصماً لا تعجلن فإن العجز بالعجل
الصبر مثل اسمه في كل نائبة لكن عواقبه أحلى من العسل

وقال الإمام علي رضي الله عنه: «عليكم بالصبر، فإن الصبر من الإيمان كالرأس من الجسد، لا خير في جسد لا رأس معه، ولا في إيمان لا صبر معه» .

وهناك قول رائع عن الصبر تأثرت به جداً حين قرأته أول مرة منذ حوالي عشرين عامًا يقول:

سأصبر حتى يعجز الصبر عن صبري وأصبر حتى يأذن الله في أمري
وأصبر حتى يعلم الصبر أنني صبرت على شيء أمر من الصبر

﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ :

هنا أعطانا الله سبحانه وتعالى الوسيلة التي نستخدمها للتعامل مع الابتلاء عند وقوعه وذلك يجعلنا نستخدم قدراتنا العقلية والاستراتيجيات التي فتح الله عز وجل

علينا بها من العلم مثل التخيل الابتكاري وتدريب العقل والجسد على هذه العادة حتى تصبح طبيعة لنا فعندما يقع البلاء نأخذ نفساً عميقاً ونبتسم ابتسامة رضا ونقول: «إنا لله وإنا إليه راجعون».

فننعم بما قاله الله - عز وجل - في تكملة الآية الكريمة:

﴿أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾:

هل ترى معي الروعة التي يعطينا إياها الخالق الكريم - سبحانه وتعالى - لمجرد أن نصبر على البلاء؟ هل ترى معي روعة البلاء وكيف يجعلنا أقوى وأكثر حكمة ونضوجاً؟ وهل ترى معي كيف أن الله - سبحانه وتعالى - يصينا بابتلاء لكي يطهرنا ويعطينا ويدخلنا جنات النعيم؟

وقد قال الرسول ﷺ: «إن الرجل ليصيبه مصيبة حتى يمشي على الأرض ما عليه خطيئة».

وقال الإمام الشافعي رضي الله عنه:

صبراً جميلاً ما أقرب الفرجا من راقب الله في الأمور نجا
من صدق الله لم ينله أذى ومن رجا الله يكون حيث رجا

وقد أوصانا الرسول - عليه الصلاة والسلام - عند الابتلاء أن نقول: «اللهم آجرني في مصيبتني واخلف لي خيراً منها».

لذلك من اليوم كن مستعداً للبلاء مهما يكن نوعه ودرّب نفسك على الصبر تجد نفسك في راحة بال وسلام داخلي وتقرب أكثر من الله - سبحانه وتعالى - تنل السعادة في الدنيا والآخرة.

«عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بحبك لله - سبحانه وتعالى -،

عش بالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ

وبأخلاق الرسل والأنبياء والصحابة والأولياء الصالحين،

عش بالعلم والكفاح، عش بالفعل والالتزام،

عش بالصبر والمرونة، وعش بالحب،

وقدّر قيمة الحياة».

استراتيجية الفعل



اليوم الأول: الإدراك والفعل الداخلي

- 1 - اقرأ الحكمة وافهمها جيداً.
- 2 - اكتب الدرس الذي تعلمته منها بأسلوبك الشخصي .
الدرس هو:
- 3 - اكتب القرار الذي قررته
القرار هو:
- 4 - اكتب الفعل الذي ستفعله اليوم
الفعل هو:
- 5 - تنفس بأسلوب (4، 2، 8)
«4 عدات في الشهيق، 2 عدة للاحتفاظ بالأكسجين، 8 عدات في الزفير». كلما كان الزفير أطول من الشهيق وصلت إلى الاسترخاء الجسماني.
- 6 - أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في الفعل مستخدماً الدرس الذي تعلمته.
- 7 - ابن صورة منك وأنت متزن مستخدماً درسك وواثقاً من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك وحولك.
- 8 - كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:
«أنا واثق من نفسي، أنا متزن تماماً، الحمد لله».
- 9 - افتح عينيك.
- 10 - الاختبار:
فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس التحدي، ولاحظ أحاسيسك، وكيف أنها أصبحت تدعمك.

اكتب الخطوة الأولى وابدأ في تنفيذها الآن.....

لا تنتظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله - سبحانه وتعالى - وكن واثقاً من قوله تعالى:

﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

استراتيجية الفعل



اليوم الثاني: الفعل الاستراتيجي

1 - اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

2 - اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

3 - قِيم ما فعلته وحققته:

تقييمي لما فعلته وحققته اليوم هو:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

4 - التعديل:

بعد أن قِيمت ما فعلته، اكتب التعديل الذي تراه مناسباً:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدماً استراتيجيتك وأنت متزن تماماً. لا تنظر وراءك، لا تدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل، توكل على الله - سبحانه وتعالى - وكن واثقاً من قوله تعالى:

﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾