

7

« ما تراه في حياتك الآن
ليس إلا انعكاسًا لما فعلته في الماضي،
وما ستفعله في المستقبل
ليس إلا انعكاسًا لما تفعله الآن»





«ما تراه في حياتك الآن ليس إلا انعكاساً
لما فعلته في الماضي، وما ستفعله في المستقبل
ليس إلا انعكاساً لما تفعله الآن»

- هل** أنت سعيد في حياتك؟ أقصد هل أنت فعلاً سعيد في حياتك الآن؟
- هل** تحب وتحترم وتقدر وتتقبل نفسك كما أنت؟
- هل** تعتقد في قدراتك وأنت قادر بإذن الله أن تحقق أهدافك وتعيش أحلامك؟
- هل** تعيش الحياة التي تعتقد في أعماقك أنك تستحق حقاً أن تعيشها؟
- هل** أنت اجتماعي؟ وهل تشعر أنك محبوب؟
- هل** أنت إيجابي؟ كيف تتعامل مع تحديات وضغوط الحياة؟
- هل** أنت ناجح ومتزن؟
- هل** تهتم بصحتك ومظهرك؟
- هل** وزنك مناسب وحيويتك ونشاطك كما تريدها أن تكون؟
- هل** علاقتك مع أفراد أسرتك إيجابية وتدعمك في نموك وتقدمك؟
- هل** تجد متعة ومعنى للحياة؟
- هل** أنت إنسان متفائل وتثق في المستقبل؟
- هل** عندك أهداف وخطة محددة لتحقيقها؟
- هل** أنت إنسان روحاني تحب الله - سبحانه وتعالى - وترتبط به ارتباطاً وثيقاً؟

أين تركيزك الآن؟

هل تعيش في الوقت الحاضر؟ أم أنك تعيش بين ما حدث لك في الماضي وما قد يحدث لك في المستقبل؟

انظر إلى نوعية حياتك الآن، كيف تراها؟

هل هي مملوءة بالتحديات والصعوبات والضغوط النفسية والوحدة والإحباط وضعف العلاقات أم أنها سلسلة من السعادة والبهجة والراحة النفسية والعلاقات الإيجابية؟

مهما كانت نوعية حياتك الآن فهي نتيجة لما فعلته في الماضي من أفعال وسلوكيات وقرارات واختيارات، فلو كانت سلبية فسيكون مستقبلك من نفس نوع ماضيك وحاضرك، لذلك لكي تعيش حياة هادئة مملوءة بالبهجة والسعادة يجب عليك أن تدرك إدراكاً واعياً ما يحدث لك الآن وتكون صادقاً مع نفسك وتأخذ المسؤولية كاملة ثم تبدأ في التغيير الإيجابي .

عام 1964 فزت - بفضل الله عز وجل - بالمركز الأول في بطولة مصر في تنس الطاولة وتتابع انتصاراتي لسنوات عديدة مثلت خلالها مصر مع الفريق القومي في بطولات دولية عديدة منها بطولة العالم التي أقيمت في ألمانيا الغربية عام 1969 ثم بطولة البحر المتوسط التي أقيمت في مدينة الإسكندرية وبطولة الدول العربية وبطولة إفريقيا وتتابع البطولات والانتصارات وأحسست أنه لا يستطيع أحد أن ينتصر عليّ فلم أتدرب بنفس القوة والحماس اللذين كنت أتدرب بهما وحدثت المفاجأة التي لم أكن أتوقعها على الإطلاق . . خسرت بطولة نادي الإسكندرية الرياضي (سبورتنج) وفزت بالمركز الثاني، وأصبت بإحباط أدى بي إلى الاكتئاب!!! لم أجد طعماً ولا معنى لأي شيء، كنت أبكي معظم الوقت وزادت عصبيتي مما أدى إلى بعد أصدقائي عني حتى جاء لزيارتي مدربي الكابتن محمد الحديدي وكان قوي البنيان مفتول العضلات وأمسكني من رأسي وهزني بشدة وقال لي: لماذا أنت في هذه الحالة؟ هل تعتقد أن الرياضة مكسب فقط؟ ثم نظر إليّ في عيني وقال لي بلهجة الأمر: انظر في عيني . فنظرت وعيناي مملوءتان بالدموع وقال: هل تدرك لماذا كنت تفوز كل هذا الفوز؟ ولم يدعني أجيب عن سؤاله بل استمر في الكلام وقال: لأنك كنت عطشان وجوعان للمكسب، كان كل تركيزك على أن تكون في أفضل حالاتك الجسمانية والذهنية فكنت تتدرب بمعدل ست ساعات يومياً ولكنك أصبت بالغرور وتحول تركيزك من بطل كبير إلى شخص آخر لم أعرفه، شخص مغرور يعتقد أنه لا يهزم فكنت تقضي معظم الوقت مع شلة من الأصدقاء المدخنين المستهترين، كنت تريد أن تبهرهم، تغيرت وتغيرت اهتماماتك فكانت النتيجة هي الخسارة مع أنك لم تخسر من أول البطولة ولكنك بفضل الله - عز وجل - وصلت إلى الدور النهائي وخسرت بصعوبة ولكنك خسرت!! ثم هزني مرة أخرى الكابتن حديدي وقال لي: يا إبراهيم ما حصل عليه في الحياة هو نتيجة ما فعله وعندما يحدث ذلك نلوم الحياة والناس وكل شيء .

ثم سألني: هل تريد أن تكون بطلاً حقيقياً؟ فقلت له: نعم يا كابتن. فقال بصيغة الأمر: إذن أريدك أن تعود إبراهيم الذي اكتشفته ودرّبته إبراهيم العطشان للتقدم والنمو، إبراهيم الجوعان للنجاح والفوز. ثم قال أريدك غداً الساعة الخامسة صباحاً لنجرب الميل ولكن على الرمال. وفعلت فعلاً وتدرّبت بقوة وحماس وكان الكابتن حديدي يستخدم خسارتي كدافع لي وبالفعل انتصرت انتصاراً كبيراً في بطولة نادي الأهلي المفتوحة ثم بطولة الجزيرة وهوليويدو والمعادي والسويس وبورسعيد ثم بطولة الإسكندرية المفتوحة وأخيراً بطولة مصر.

**لم أنس ما حصل لي ولم أنس أن ذلك كان
نتيجة ما فعلته وليس نتيجة الظروف والمؤثرات.**

الآن دعني أسألك:

هل تعاني من تحديات في حياتك الآن؟ لو نعم، هل تعتقد أن ما تعانيه الآن هو نتيجة ما فعلته في الماضي أو أنك تعتقد أن الناس والظروف هم السبب في ذلك؟ إجابتك عن هذا السؤال ستحدد سلوكك تجاه هذه التحديات فلو أنت من النوع الذي يلوم ويقارن وينقد فلن تتغير حالتك بل على العكس ستزداد قوة وحدة وستزداد أحاسيسك السلبية، ولكن لو كنت تريد حقاً أن تحدث تغييراً إيجابياً في حياتك فتوقف عن اللوم والنقد والمقارنة وقم الآن، نعم الآن، وخذ ورقة وقلماً واتبع هذه الاستراتيجية:

- 1 - الحالة:** اكتب بالتحديد ما هي الحالة التي تعاني منها، وكن محدداً جداً وابتعد عن التعميم.
- 2 - الفكر:** اكتب الأفكار التي تدور في ذهنك وأنت تكتب الحالة، اكتب التحدث مع الذات الذي تسمعه في داخلك.
- 3 - الأحاسيس:** اكتب الأحاسيس التي تشعر بها وأين توجد هذه الأحاسيس في جسمك.
- 4 - السلوك:** اكتب السلوك الذي سلكته بسبب هذا التحدي.
- 5 - النتائج:** اكتب النتائج التي حصلت عليها بسبب سلوكك.
- 6 - الماضي:** ارجع بذاكرتك للماضي وتذكر ماذا فعلت لكي تصل إلى هذه النتيجة؟
- 7 - السؤال:** أسأل نفسك: هل تريد حقاً حل هذا التحدي والاستفادة منه؟

8 - **المسئولية:** خذ المسئولية كاملة ولا تدع نفسك إلى اللوم أو النقد أو المقارنة.

9 - **الفعل:** الآن وليس غداً قم بتغيير ما يجب تغييره ولا تدع كبرياءك تقف عائقاً أمام التغيير.

10 - **الالتزام:** كن ملتزماً بالفعل والحل مهما كانت الظروف والتحديات.

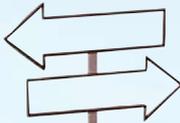
11 - **التقييم والمرونة:** قيّم الفعل وتعلم منه وعدل ما يجب تعديله وكن مرناً حتى تصل إلى تحقيق هدفك.

12 - **توكل على الله** حق التوكل واحمده واشكره واذكره دائماً وكن مرتبطاً به بتفاؤل تام وتأكد أنه معك ولا يضيع أجر من أحسن عملاً.



تذكر دائماً أن كل ما يحدث لنا ليس إلا انعكاساً لما فعلناه في الماضي، وما سنفعله في المستقبل ليس إلا انعكاساً لما نفعله الآن.

فتعلم من الماضي وحوله إلى مهارة، ورتب أفكارك وقيمك في الحاضر، لكي تبني مستقبلاً إيجابياً ومشرقاً - إن شاء الله.



«عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بحبك وارتباطك بالله - سبحانه وتعالى -،

وبالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ

وأخلاق الأنبياء والرسل والصحابة

والأولياء الصالحين، 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 واثقاً 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﴾

8

« حياتنا مشغولة بخلافات غير ضرورية؛
لأن عقولنا مملوءة بأفكار غير ضرورية؛
لذلك نعيش حياة بلا معنى.
وفي الحقيقة... غير ضرورية!!»





«حياتنا مشغولة بخلافات غير ضرورية؛
لأن عقولنا مملوءة بأفكار غير ضرورية؛
لذلك نعيش حياة بلا معنى.
وفي الحقيقة... غير ضرورية!!»

هل حدث أنك تصرفت تصرفاً ندمت عليه فيما بعد؟

هل حدث أن اختلفت مع شخص ما لسبب بسيط جداً ولكنك صعدت الموضوع فزاد الاختلاف حدة مما سبب لك وللشخص الآخر ردود أفعال لم تكن في الحقيقة ضرورية، وكان من الممكن تفاديها لو فكرت قبل أن تتكلم وتصعد الموقف؟

هل من الممكن أن يختلف زوجان على شيء تافه ويتمسك كل منهما برأيه فيزداد الموقف حدة بدون أي داع وقد يؤدي ذلك إلى نتائج سلبية يندم عليها الطرفان فيما بعد.

هل من الممكن أن يختلف الأصدقاء على أشياء تافهة لا تستحق الاختلاف عليها فيبتعدوا عن بعض تماماً؟



هل من الممكن أن يختلف موظف مع مديره فيستقيل من العمل وبعد فترة من الزمن يندم على أسلوبه ويتمنى لو تصرف بطريقة مختلفة تجعله يعطي رأيه وفي نفس الوقت يحتفظ بعمله؟

هل من الممكن أن يضرب أب ابنه على شيء لا يستحق ويسبب له عاهة مستديمة ثم يندم على ما فعله بابنه الذي يحبه حباً شديداً وتكون النتيجة عذاب الاثنين لمدى الحياة؟

● حوالي الساعة السابعة مساء رجعت علي من عمله كمدير عام في شركة من شركات السيارات العالمية، وكان يومه مليئاً بالتحديات التي أدت إلى ضياع فرصة بيع كبيرة فكان حزينا ومرهقا جداً، وفي المنزل وجد مني في انتظاره وعلى وجهها علامات الغضب بسبب تأخيره عن مواعده اليومي، وبدأ النقاش الذي تحول إلى شجار أدى إلى خروج علي من المنزل غاضباً ونام ليلته في منزل أخيه، أما مني فكانت منهاراً تماماً وتبكي بحرقة وبدون أن تفكر اتصلت بوالدها وطلبت منه أن يطلقها من علي لأنه إنسان غير مسئول ولا يعيرها أي انتباه ولا يلبي احتياجاتها كزوجة!! جاء الأب مسرعاً إلى ابنته وحاول بكل الطرق أن يهدئ من حدة غضبها، ولكنها أصرت على طلبها فما كان من الأب إلا أن اتصل بعلي وقال له ما طلبته مني فغضب علي غضباً شديداً وطلق مني!!

وبعد أسبوع من الطلاق اتصلت مني بعلي واعتذرت له عن تصرفها وقالت له إنها تحبه أكثر من أي شيء في حياتها وسألته إن كان من الممكن أن يعود إليها مرة أخرى ويعطيا لأنفسهما فرصة للعيش معاً، ولكن علياً كان في دهشة وحيرة وغضب شديد لما فعلته به زوجته والتحول السريع الذي حدث فلم يقبل على الرغم من حبه الشديد لها لأن شيئاً في داخله قد جرح جرحاً شديداً فافترق الزوجان على شيء لا يستحق.

● أما نجوى التي كانت في منتصف الثلاثينيات تشكو همها لأختها الكبيرة هيام وكانت تبكي بحرقة لسوء حظها في زوجها الذي لا يهتم بها وتعتقد أنه يخونها، وفي عملها المرهق وغير المجدي مادياً وعلى علاقاتها السيئة مع زملائها في العمل، وفي أولادها الثلاثة الذين لا تعرف كيف تتصرف معهم، فهم مشاغبون ولا يصلون ولا يؤدون واجباتهم المدرسية! سمعت هيام أختها لمدة نصف ساعة

ثم قالت لها بحدة: «أحمدي ربنا عندك زوج وأولاد وعمل وحياة ومع ذلك لم تكفي عن الشكوى في كل ما عندك، هل أنت عمياء؟ فصدمت نجوى لرد فعل هيام فصرخت فيها بغضب وقالت لها: «أنا أعرف أنك تغيرين مني وأنا فعلاً مخطئة لأنني فتحت لك قلبي وكنت أعتقد أنك ستواسيني في محنتي ولكنك لا تستحقين أن تكوني أختي لن تريني بعد اليوم»، حاولت هيام أن تهدئ الموقف ولكن نجوى خرجت من بيت أختها الوحيدة غاضبة، وافترقت الأختان لما يزيد على السنة على شيء كان من الممكن أن يُعالج بهدوء وحكمة وحب.

● أنا شخصياً كنت أستقل سيارة تاكسي وكان السائق حاد المزاج وعصبياً ويشكو من كل شيء، وفجأة ظهرت سيارة تنطلق بسرعة من جانبه فتفادها بمهارة وكان من الممكن أن ينتهي الأمر عند هذا الحد، ولكن السائق جرى بسرعة وراء السيارة الأخرى لكي يؤدب الشخص المتهور، وبالفعل لحق به وتشاجر الاثنان وجاءت الشرطة وكبر الموضوع وتساعد وأصبح محضراً في قسم البوليس وقضية في المحاكم!!!

هل ترى معي ماذا يحدث؟

هل ترى كيف أن حياتنا مملوءة بخلافات مع الناس الذين نعيش معهم أو الذين نعمل معهم أو حتى الذين نقابلهم في الطريق ولا نعرفهم؟

هل ترى معي أن معظم الناس يحمل في داخله أفكاراً سلبية من الماضي عاشها في وقتها وأثرت عليه نفسياً ومعنوياً وحتى صحياً ولكنه مستمر في تذكرها كما لو كانت تحدث الآن فيشعر بأحاسيس سلبية عميقة ويعيش حياة تعيسة مملوءة بتحديات عاشها من قبل ولم يتعلم منها شيئاً بل احتفظ بها وأصبح يعيش في الماضي؟



معظم الناس لا ينتهي من التفكير في أي شيء وكل شيء فيحمل معه أفكاراً سلبية من الماضي وتحديات مع أشخاص كانوا في ماضيه، أو يفكر في أشياء لم تحدث بعد ويشغل ذهنه بها فيقلق ويحبط مقدماً!!!

لماذا كل هذا التفكير السلبي غير الضروري والذاكرة السلبية غير الضرورية التي يملأ بها الناس أذهانهم والتي تجعل حياتهم سلسلة من التحديات والأمراض والتي تؤثر عليهم في كل مراحل الحياة؟

الآن... انظر حولك وقيم حياتك،

هل عندك تحديات؟ ما هي؟ كيف تفكر وتتصرف فيها؟

وهل هذه التحديات تؤثر على حياتك الآن؟

طبعاً الإجابة نعم لأن الحياة مملوءة بتحديات وصعوبات لا تنتهي حتى تبدأ من جديد بشكل أو بآخر حتى آخر لحظة في حياتنا، ولكن فكر معي بهدوء واسأل نفسك: هل هذه التحديات تستحق كل هذه الطاقة والمعاناة؟

من أين أتت هذه التحديات؟

من الماضي أم من المستقبل؟ وهل لها وجود حقيقي؟

ستجدها في ذهنك وفي فكرك تفكر فيها فتعطيها الحياة من جديد كما لو كنت تحارب عدواً ليس له وجود إلا في ذهنك وإدراكك، وذلك يذكرني عندما كنت أدرس الفلسفة الصينية قرأت قصة كان عنوانها «لا تحارب عدواً ليس له وجود».



تقول القصة: إنه كان هناك أسد جائع لم يأكل منذ بضعة أيام يقف على حافة نهر كبير يريد أن يمر إلى الشاطئ الآخر لكي يجد طعاماً أو يموت جوعاً في مكانه، لم يعرف الأسد أي شيء عن العوم فوقف ينظر إلى النهر ويشعر أنه السبب في عدم عبوره إلى الجانب الآخر، فقرر الأسد أن يهجم بكل قوته على النهر فوقف في الماء وكاد يغرق ويموت فخرج مسرعاً، فحاول مرة أخرى الهجوم على النهر فوقف في الماء وكاد يموت غرقاً، حاول مرة أخرى وكرر الهجوم مرات عديدة، وفي كل مرة كانت النتيجة واحدة وهي الوقوع في الماء.

تعب الأسد فجلس ينظر إلى النهر وهو يزار بغضب ولم يجد نتيجة لذلك فجلس حزيناً ساكناً، وهنا سمع صوتاً يأتي من وسط المياه يقول له: «لا تحارب عدواً ليس

له وجود، فنظر الأسد إلى مصدر الصوت وسأل: «من الذي يتكلم؟» فرد الصوت وقال: «أنا النهر الذي تحاول الهجوم عليه، أنا نهر كما أنك أنت أسد والهجوم عليّ لا يعطيك ما تريد لأنك تحارب عدوًا ليس له حقيقة أي وجود». جلس الأسد يفكر بهدوء فوجد قطعة من الخشب تأتي تجاهه مع المد، فوثب عليها واحتفظ بتوازنه حتى عبر إلى الجانب الآخر من النهر، فوقف ينظر إلى النهر بتعجب فسمع صوت النهر يقول له: «ما رأيك الآن أيها الأسد هل كان لك عدو حقيقي أم أنه كان سراب في ذهنك وإدراكك؟ فابتسم الأسد وشكر النهر واعتذر له عن سلوكه تجاهه ومضى في طريقه يبحث عن الطعام ومعه حكمة كبيرة تقول له: «لا تحارب عدوًا ليس له وجود».

الآن دعني أسألك:

هل التحدي الذي تعيشه الآن مصدره الماضي أم المستقبل؟
كيف تتعامل معه؟ هل تفكر فيه وتشعر بالألم والأسى والحزن والغضب، أم تشعر بقوة ومهارة وحكمة؟
لأن الأسلوب الذي تستخدمه في التفكير في التحدي سيكون له أثر كبير على حياتك وعلى صحتك وعلى كل من حولك!
قال غاندي: «الذهن الذي يتعلم كيف يترك التحكم والحكم والغضب، يستطيع أن يجد الحلول لمشاكل ومصاعب الحياة مهما كانت حدتها، ويعود إلى البساطة والهدوء والسعادة».

لذلك من اليوم عندما تواجه أو تفكر في أي تحدٍّ من تحديات الحياة اتبع الاستراتيجية التالية:



- 1 - لاحظ التحدي وكيف تفكر فيه.
- 2 - انفصل بأحاسيسك عنه، انظر إليه وكأنك تشاهده من بعيد في شاشة كبيرة أمامك.
- 3 - تنفس بعمق ومع كل زفير كرر الحمد لله ثلاث مرات.
- 4 - فكر في مثل أعلى تحترمه وتعرف أنه قادر بإذن الله على التعامل بحكمة في التحدي.

5 - خذ المسؤولية كاملة ولا تنتظر الحل والتغيير من الخارج، بل ابدأ بنفسك في الفعل وقيم ما تفعله وعدل فيه وتعلم معه ثم ضعه مرة أخرى في الفعل حتى تصل إلى الحل المناسب وتحقق ما تريد.

6 - اكتب التحدي والحل والنتيجة لكي تكون معك كمرجع لو واجهت تحدياً آخر من تحديات الحياة.

اشكر الله - سبحانه وتعالى - واجعل لحياتك معنى ولأحاسيسك قوة ولتصرفاتك قيمة. لا تشغل ذهنك بأفكار غير ضرورية، حتى لا تعيش حياة غير ضرورية، ولا تحارب العدو الذي ليس له وجود.

«عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بحبك لله - سبحانه وتعالى -

عش بالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ

وبأخلاق الرسل والأنبياء والأولياء الصالحين،

عش بالعلم والكفاح، عش بالفعل والالتزام،

عش بالبرونة والصبر، وعش بالتسامح والحب،

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﴾

9

« من الممكن أن ن فقد ما نخاف أن ن فقدده »





«من الممكن أن نفقد ما نخاف أن نفقده»

هل من الممكن أن يخاف شخص فقدان شيء ما أو شخص ما فيسبب له خوفه أن يفقده؟

هل من الممكن أن تحب امرأة زوجها بجنون وتغار عليه وتخاف أن تفقده، فتفقده؟

هل من الممكن أن يحب رجل زوجته بشدة ويخاف أن تضيع منه فيمنعها من الخروج أو العمل أو الدراسة فيحطم نفسيتهما وتقديرها الذاتي، وتضيع ثقتهما في نفسها فتخرج من بيته إلى بيت أهلها وتطلب منه الطلاق؟

هل من الممكن أن تحب أم ابنها الوحيد وتخاف عليه بشدة فتمنعه من كافة النشاطات فتمحي ثقته بنفسه فيصبح شديد العصبية في البيت ويصاب باكتئاب حاد يجعله لا يخرج من غرفته وتفاجأ به في يوم يصرخ في وجهها وهو يقول لها: أكرهك؟

هل من الممكن أن يحب شخص ما صديقاً له حباً كبيراً ويهتم به اهتماماً مبالغاً فيه فيضيق الصديق بذلك ويشعر أنه يريد أن يتحرر منه فيبتعد عنه؟

● كنت في زيارة لبلد من البلاد العربية ضمن جولتي في العالم العربي، وأتى رجل في الستينيات من عمره لزيارتي في استشارة خاصة، وبدأ في البكاء الشديد فعملت على تهدئته وطلبت منه أن يحكي لي لماذا كل هذا البكاء والإحساس السلبي العميق؟ فرد قائلاً: تزوجت منذ حوالي عشر سنوات ولم تنجب زوجتي أطفالاً لمدة ثلاث سنوات، فقررنا أن نبحث عن السبب فلم نترك أي مختص سواء في بلدنا أو في الخارج لكي نعرف لماذا لا تنجب زوجتي أطفالاً، وكانت كافة التقارير الطبية تدل على أنه لا يوجد أي شيء على الإطلاق وأنها من الممكن أن تنجب.

انتظرنا ثلاث سنوات أخرى في تعب نفسي كاد أن يصل بنا إلى الطلاق، ولكن فوجئنا بأن زوجتي حامل وبالفعل رزقنا الله - سبحانه وتعالى - بولد سميناه خالدًا، كانت فرحتنا ليس لها حدود وفي السنة التالية ولدت زوجتي ابنتنا هاجر.

حمدنا الله - سبحانه وتعالى - وكنا نخاف خوفًا شديدًا أن نفقد أولادنا لأي سبب من الأسباب، فكنا نلازمهم في كافة النشاطات وأحيانًا في المدرسة.



مرت الأيام وأصبح عمر خالد ستة عشر عاماً وكان دائماً يريد أن نتركه بمفرده لأنه كبير ولا يريد أن يصحبه أحد أو يكون حوله؛ لأن ذلك يخرجه كثيراً أمام أصدقائه. وبالفعل تركناه يذهب إلى المدرسة ويعود مع السائق بمفرده، وكان خالد يطلب أن يتعلم القيادة وأن يقود سيارتي أو سيارة أمه وكنا نرفض بشدة خوفاً عليه. وفي يوم تأخر خالد في الرجوع من المدرسة فسألنا عليه في كل مكان ولم نجد له أي أثر، جلسنا في المنزل نبكي ونتساءل ماذا حدث وفي حوالي الساعة العاشرة مساءً اتصلت بنا الشرطة وطلبت منا أن نحضر إلى مستشفى كبير في بلدنا ولم نضيع أي وقت وذهبنا، وفوجئنا بالخبر أن خالد أخذ سيارة أمه بدون علمها وعمل حادثة كبيرة مات على إثرها في الحال!! بكى الرجل بحرقة شديدة وهو يقول: فقدت ابني الوحيد، فقدت حبيب قلبي، فقدت عمري!! ثم نظر إليّ وعيناه مملوءتان بالدموع وقال: كنت أخاف عليه أكثر من نفسي، كنت أخاف عليه حتى من الهواء، كنت أخاف يادكتور أن أفقده فحصل ما كنت أخاف منه.. فقدته.

● أما عن سلوى فكانت تحب زوجها حباً كبيراً وتخاف عليه من أي شيء وتغار عليه من أي إنسان فكانت تحاول أن ترضيه بكافة الطرق، ولكن غيرتها الكبيرة عليه جعلته يبتعد عنها مما أصابها بالخوف من أن يكون يخونها. ومع مرور الوقت ومن كثرة التفكير في ذلك اعتقدت أن زوجها يخونها بالفعل، وأنه السبب في بعده عنها، وفي يوم صارحته سلوى باعتقادها فنظر إليها الزوج بدهشة واتهمها بالجنون وأنها تعمل على تحطيم زواجهما وهددها بالطلاق وبأن يخبر عائلتها بما تفعل إن لم تكف عن ذلك وخرج من البيت غاضباً ولم يعد لمدة ثلاثة أيام!! اتصلت به سلوى واعتذرت له عما حدث وأنها لم تفعل ذلك إلا لأنها تحبه بشدة وتخاف أن تفقده لأنه أفضل شيء حصل لها في حياتها، عاد الزوج إلى بيته وكانت الأمور مستتبة لمدة أسبوع واحد فقط عادت بعدها سلوى إلى الشك والخوف فكانت شديدة العصبية وتبكي لأتفه الأسباب، أصبحت حياتهما سلسلة من التحديات والصعوبات والألم وفي يوم اتهمت سلوى زوجها بأنه لا يعطيها حقها كزوجة وطلبت أن تتحدث إلى شخص من عائلته! جُنَّ جنون الزوج وخرج من المنزل غاضباً ثائراً وقرر أن يبتعد عنها، وبالفعل أخبر عائلتها بالطلاق وانفصل الزوجان. خافت سلوى أن تفقد زوجها فتصرفت بالطريقة التي جعلته يبتعد عنها وبالفعل فقدته.

● أما عن نادبة فكانت تخاف ألا تحصل في امتحانات الثانوية العامة على الدرجات التي تؤهلها للقبول في كلية الطب، فكانت تذاكر أكثر من عشر ساعات يومياً ولأوقات متأخرة في الليل ولا تنام إلا ساعات قليلة تستيقظ خلالها عدة مرات وتفكر في الخوف من الامتحانات وعلى عدم حصولها على ما تريد فتصاب بالإحباط وتبكي حتى تنام من التعب. استمرت نادبة على هذه الحال حتى أصيبت باكتئاب حاد أدى إلى نقلها إلى المستشفى، وهنا بدأت رحلتها مع المرض فكانت تبكي بصفة مستمرة ولا تأكل إلا قليلاً وتتكلم عن خوفها من عدم حصولها على الدرجات التي تؤهلها إلى تحقيق حلم حياتها، فلم تعد قادرة على المذاكرة بل كانت تبكي كلما نظرت إلى كتاب من الكتب وتشعر بصداغ فظيع. مرت أيام وجاء يوم الامتحان ومن شدة خوفها لم تستطع نادبة الذهاب للامتحان وفقدت ما كانت تخاف أن تفقده!!!

الآن دعني أسألك:

هل من الممكن أن يحدث ذلك؟ هل صادفتك تجربة من هذا النوع في حياتك؟ الحقيقة أن كل إنسان على وجه الأرض يمر بمثل هذه التجارب، فهناك من يخاف للدرجة التي تجعله يعمل بجهد وذكاء واثزان فيكون هذا الخوف دافعاً له في التقدم، أو قد يخاف الشخص للدرجة التي تجعله يعيش حياته في رعب دائم فتجعله يتوقف عن التفكير بل يتصرف تصرفات خطأ تجعله يفقد ما يخاف أن يفقده.

عندما يخاف الإنسان من شيء ما فإنه يفكر فيه وفي الاحتمالات السلبية التي من الممكن أن تحدث بسببه حتى تعتقد فيه ويصبح هذا الشيء حقيقة واقعة في داخل هذا الشخص، وبذلك يكون داخله محطماً تماماً وذلك يمنعه من السعادة التي يريدتها في حياته! وبما أن العالم الداخلي هو العالم الذي يحتوي على الملفات العقلية والخلفيات الذهنية التي يستخدمها العقل في التعامل مع تجارب الحياة، فإن هذا الشخص يفكر في الخوف من فقدان الشيء فيشعر بهذا الخوف في داخله، وذلك يمنعه من السعادة التي يريدتها في حياته ويجعله ذلك يتصرف بما في داخله فتكون النتيجة من نفس نوع ما في داخله حتى يفقده تماماً.

ولكن هل من الممكن أن يصل الإنسان إلى هذا الحد؟ الإجابة ببساطة: نعم!! فالزوجة الغيورة لا تشعر بالأمان وتخاف أن تفقد زوجها فيوسوس لها الشيطان بالأفكار التي تملؤها شكاً فتتصرف بأساليب تجعل حياتها مع زوجها مستحيلة حتى يبتعد عنها تماماً!!

هذا مثل بسيط من أمثلة الحياة والتي أراها بصفة دائمة في عيادتي بمونتريال أو في مكتب استشاراتي في القاهرة .

لذلك من اليوم كن حريصاً كل الحرص ألا تقع في هذا المطب من مطبات الحياة ، فلا تجعل خوفك من أن تفقد شيئاً ما يجعلك تتصرف بالطرق التي قد تجعلك تفقده في داخلك أولاً ثم في الواقع الخارجي .

اجعل الخوف صديقاً لك ، استخدمه كدافع قوي للتقدم والنمو ، تعلم منه فهو درس قوي من دروس الحياة بل من أفضل الدروس التي تساعدك على تحقيق أهداف حياتك والتي تجعلك تعيش أحلامك .

الآن إليك استراتيجية التعامل مع هذا النوع من الخوف:

- 1 - الإدراك: اكتب الشيء الذي تعتقد أنه مهم جداً في حياتك وتخاف أن تفقده واطلب من الله - سبحانه وتعالى - العون .
 - 2 - اكتب ثلاثة أسباب لماذا هو مهم بالنسبة لك .
 - 3 - اكتب ما الذي يجعلك تخاف أن تفقده .
 - 4 - اكتب كيف تستطيع التعامل مع هذه التحديات .
 - 5 - الآن تنفس بعمق ثلاث مرات حتى تشعر بالاسترخاء .
 - 6 - أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت متزن تماماً مهما تكن التحديات .
 - 7 - كرر هذا الإحياء ثلاث مرات: «أنا واثق من نفسي تماماً مهما تكن التحديات بإذن الله» .
 - 8 - افتح عينيك وكرر التدريب ثلاث مرات .
- من اليوم تعلم من الخوف فهو معلم كبير وهدية رائعة من الله - سبحانه وتعالى - وتذكر دائماً:

«وعش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بحبك لله - سبحانه وتعالى -

وبالتطبع بأخلاق الرسول ﷺ

عش بالعلم والكفاح، عش بالفعل والالتزام،

عش بالمرونة والصبر، عش بالتسامح والحب،

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﴾

10

« عندما نلوم الآخرين نصبح ضحاياهم،
ونبرر تصرفاتنا تجاههم،
ونعطيهم جزءًا منا ومن لحظات حياتنا
التي من الممكن أن تكون الأخيرة»





«عندما نلوم الآخرين نصح ضحاياهم،
ونبرر تصرفاتنا تجاههم، ونعطيهم جزءاً منا
ومن لحظات حياتنا التي من الممكن أن تكون الأخيرة،»

لماذا نلوم الآخرين؟

ما هي الاستفادة التي تعود علينا من لوم الآخرين؟
هل عندما نلوم شخصاً ما أو نلوم شيئاً ما يجعلنا نحقق
أهدافنا؟

هل اللوم قوة إيجابية تساعدنا على التقدم والنمو والالتزان
في الحياة؟

هل اللوم يساعدنا على تحسين صحتنا؟

هل اللوم يساعدنا على بناء وتحسين شخصيتنا؟

هل اللوم يساعدنا على أن نشعر بالسعادة؟

وهل اللوم يساعدنا على التقرب أكثر من الله - سبحانه وتعالى-؟



فكر معي للحظة في الإجابة عن هذه الأسئلة ستجد أن الإجابة لا!! فاللوم لا يعطينا
أي شيء إيجابي على الإطلاق!!
إذن، لماذا نستخدم هذا السلاح الفتاك الذي يجعلنا لا نستخدم قدراتنا الطبيعية في
التقدم والنمو، بل يسبب لنا مشاكل مع أنفسنا والآخرين؟
ما هو الدافع الأساسي الذي يجعلنا نستخدم قدراتنا وحواسنا ووقتنا ونستثمره في
لوم شخص ما أو حتى شيء ما؟

الإجابة ببساطة شديدة تكمن في خمسة أسباب أساسية :

- 1 - لأننا نعتقد أنهم هم السبب في سعادتنا أو تعاستنا.
- 2 - لأننا نعتقد أنهم هم السبب في التحديات التي نعيشها.
- 3 - لأننا نعودنا أن نستخدم هذا الأسلوب في الماضي فأصبح عادة نستخدمها عندما
نواجه تحديات الحياة.
- 4 - للهروب من الفعل والالتزام به.
- 5 - لحماية أنفسنا من مواجهة الحقائق.

وتكون النتيجة هو أنتا نخلق ما أسميه « قصة الألم »!!

ما هي قصة الألم؟

هي قصة يبينها الشخص عن التجربة السلبية التي مر بها وعاش خلالها آلاماً وآهات ومناعب نفسية ولكن جراحها لم تلتئم تماماً فقرر قراراً واعياً أو لاواعياً أن يستخدم قصته فيحكىها لكل من يريد أن يسمع لكي يبرر موقفه من عدم تحقيق هدف ما أو في عدم نجاح زواجه أو علاقاته مع صديق أو لضياع عمله أو حتى زيادة وزنه!!!

فنتكون النتيجة الشعور بالألم من جديد كما لو كان يحدث الآن!! ومع مرور الوقت وكل مرة يستخدمها يضيف إليها أشياء أخرى لجعلها أقوى وأكثر إقناعاً وتأثيراً على الآخرين وبالطبع تجعله يشعر بأحاسيس سلبية أقوى وأعمق .

كيف تعرف إن كنت تستخدم « قصة الألم »؟

لأنه عندما تقصها على نفسك أو على الآخرين تشعر بالغضب والتوتر وتتألم من جديد...

إليك هذا الاختبار لكي يبعك تكتشف وتدرك إن كنت تستخدم قصص الألم:

أجب بصدق عن هذا الأسئلة :

- 1 - هل قصصت قصة تجربتك الأليمة أكثر من مرة لنفس الشخص؟
- 2 - هل تعيد ذاكرة أحداث التجربة في ذهنك أكثر من مرة خلال اليوم؟
- 3 - هل تجد نفسك تتكلم مع الشخص الذي سبب لك الألم حتى إن لم يكن موجوداً في الواقع ولكنك تتحيل أنه موجود؟
- 4 - هل الشخص الذي سبب لك الآلام هو محور قصتك؟
- 5 - عندما تقص قصصك هل تذكرك بأشياء أخرى مؤلمة حدثت لك في الماضي؟
- 6 - هل محور تركيزك هو الألم الذي تشعر به بسبب ما فقدت أو ما افتقدت؟
- 7 - هل قررت ألا تحكي قصتك لأى إنسان ولكنك تستمر في حكيتها؟
- 8 - هل تجد نفسك تبحث عن أشخاص آخرين مروا بتجارب مماثلة لكي تحكي لهم قصتك؟

9 - هل استمرت قصتك كما هي عبر الزمن أم أنك أحدثت بها تغييراً حتى تناسبك أكثر وتصبح أكثر فاعلية؟

ما هي نتيجة إجاباتك؟

لو أجبت بنعم على ثلاثة من هذه الأسئلة فأنت تستخدم «قصة الألم».

دعني أسألك:

هل شعرت في أوقات أنك تريد الانتقام من هذا الشخص الذي سبب لك الألم؟
دعنا نأخذ كل سبب من الأسباب الخمسة الأساسية لكي تساعدك على التخلص من قصص الألم التي يمكنها أن تسلب منك راحة بالك وهدوء نفسك وتجعل الأيام تمر عليك دون أن تحقق أهداف حياتك.

السبب الأول: لأننا نعتقد أنهم السبب في سعادتنا أو تناستنا:

عندما تشعر بالاحتياج والحاجة لشيء ما مثل الشعور بالضمان والأمان أو السعادة والراحة وتجد ما تريده في شخص ما فإنك تعتقد أن هذا الشخص هو المنبع الأساسي لتكملة هذا الاحتياج فترتبط به وتعمل على إرضائه لكي يستمر في مساعدتك على تكملة حاجتك ، ولو حدث معه تحد وقرر أن ينفصل عنك تشعر بفراغ كبير فلا تجد ما تفعله إلا أن تلومه على ما تشعر به من تعاسة.

● تعرفت سها على ياسر في مؤتمر الغرفة التجارية ووجدت فيه الزوج الذي تريد أن تقضي معه حياتها ، تقربت منه أكثر فوجدته إنساناً عاقلاً مترناً ناجحاً يملك شركة كبيرة من شركات السيارات وسخياً إلى حد كبير ، ومن ناحيته أعجب ياسر كثيراً بذكاء سها . أصبحا صديقين وطلب ياسر من سها أن تعمل معه في شركته فوافقت على الفور وأصبح الاثنان معاً لا يفترقان . أحببت سها ياسر حباً كبيراً ورأت فيه ما يعطيها ما فقدته في حياتها من حب وحنان وفي يوم صارحت سها ياسر بحبها فسألها إن كانت تريد أن تتزوجه ووافقت على الفور وتزوجا بالفعل ومع مرور الوقت شعرت سها بخوف شديد أن تفقد زوجها وتفقد معه ما تحتاج إليه من حب وحنان فكانت تحاول أن تكون حوله دائماً سواء كان ذلك في العمل أو في المنزل أو في الخروج أو السفر ، وطلبت منه أن يطرد إحدى الوظائف فرفض ياسر وطلب من سها ألا تتدخل في شئون عمله ولكنها لم تتوقف فما كان منه إلا أن طلب منها أن تترك العمل وتكون له زوجة وبالفعل تركت

سها العمل وشعرت أكثر بعدم الأمان مما سبب لها إحباطاً شديداً أدى مع الوقت إلى الاكتئاب فبدأت رحلتها مع العلاج النفسي والعقاقير الطبية المهدئة للأعصاب وكان السبب الأساسى في تعاستها هو أنها وجدت ما يكمل النقص عندها وعندما تخيلت أنها من الممكن أن تفقده أصيبت بالأمراض!! لأنها اعتقدت أن ياسر هو السبب في سعادتها والآن ترى فيه السبب في تعاستها وبنيت قصة ألمها على لوم ياسر!!

السبب الثاني الذي يجعل الشخص يلوم الآخرين هو الاعتقاد أنهم السبب في التحديات التي يعيشها في حياته:

● أحمد شاب في العشرينيات من عمره يعمل في شركة من شركات البترول وكان سعيداً بعمله ولكنه كان لا يحب العمل مع رئيسه المباشر لأنه كان كثير المطالب ولا يرضى عن أي شيء يعمله أحمد حتى قرر أحمد أن يستقيل من عمله وكان حزينا جداً لتركه العمل الذي يحبه فكون قصة ألمه على لوم مديره . فكان يحكيها لكل من يريد أن يستمع إليها ، فسبب ذلك له شعوراً سلبياً عميقاً جعله لا يعمل لفترة ستة أشهر لم يستفد منها أي شيء غير أن قصته أصبحت أقوى فسببت له ضياع وقته وطاقته وأثرت على نفسيته مما أدى إلى إصابته بالاكتئاب وأصبح يعيش على الحبوب المهدئة!!

السبب الثالث: هو أن يكون هذا الشخص قد تعود على استخدام هذا الأسلوب في الماضي حتى أصبح عادة يستخدمها عندما يواجه تحديات في الحياة:

● كانت سامية تبكي بشدة في مكنتي الاستشاري في القاهرة فسألته عن سبب كل هذا البكاء؟ فقالت: حياتي كلها تعاسة ومتاعب، زوجي يعمل لساعات طويلة أكون فيها في المنزل بمفردي أربي أولادي الثلاثة بدون أي مساعدة من أحد، والدتي تسخر مني كلما سنحت لها الفرصة لذلك! والدي لا يوجد بينه وبينى علاقة حقيقية، لا أعمل أي شيء يذكر، صديقتي الوحيدة لا تتصل بي إلا عندما تكون محتاجة لشيء ما، زاد وزني وتعبت صحتي، ثم أضافت: لا أجد أي معنى لكل ذلك ولا أجد أي شيء إيجابي في حياتي!! ثم انهارت في البكاء وقالت: أنا الآن أعيش على الأدوية المهدئة لكي أستطيع أن أتعايش مع كل ذلك!!

السبب الرابع: الذي يسبب للناس أن تستخدم قصص الألم، هو: الغروب من الفعل وعدم الالتزام به:

● قابلته في برنامج القوة الذاتية التي كنت أدرسه في لويزيانا بالولايات المتحدة الأمريكية وكنت أضع تركيزًا كبيرًا على التدخين ومساوئه الكثيرة سواء كانت روحانية أو صحية أو شخصية أو حتى مادية وكان رجلًا في الثلاثينيات من عمره طويلًا ووسيمًا ويبدو أنه من البلاد الآسيوية، وبعد انتهاء البرنامج اقترب مني، فسألني: هل دخنت في يوم ما يادكتور إبراهيم؟ فسألته عن اسمه فقال مايكل وأنا من كوريا وأعيش في أمريكا منذ أن كان عمري عشر سنوات. فأجبتة عن سؤاله فقلت: لا يا مايكل لم أذخن أبدًا في حياتي لأنني لم أجد فيه أي شيء إيجابي ومنذ الصغر كنت أحث الناس على الامتناع عن التدخين. فقال مايكل: لذلك لم تعرف أنه مهم جدًا في حياة بعض الناس ثم أضاف: بالنسبة لي يادكتور إبراهيم السجارة أصبحت جزءًا مني ومن أنشطة حياتي اليومية فسألته: هل حاولت الإقلاع عن التدخين من قبل؟ فأجاب قائلًا: حاولت ولكن وجدت المجهود كبيرًا جدًا والألم أكبر ثم أضاف: السبب في ذلك أخي الأكبر الذي يذخن بشدة وهو الذي علمني التدخين.



فسألته: هل تريد أن تفلح عن التدخين؟ فقال: طبعًا ولكن ذلك يحتاج مجهودًا كبيرًا وأنا من النوع الذي لا يستمر في فعل شيء لفترات طويلة حتى علاقتي مع الناس كلها قصيرة المدى!!

كما ترى قرر مايكل أن يلوم أخاه في قصته التي أصبح يثقها تمامًا لكي يحمي نفسه من الفعل أو الالتزام به.

السبب الخامس: الذي يسبب للناس استخدام قصص الألم هو: حماية أنفسهم من مواجهة الحقائق:

من السهل على الإنسان أن يخلق قصة يلوم بها الناس أو الأحداث لكي يحمي نفسه من مواجهتها والتعامل معها؛ لأن ذلك قد يسبب له آلامًا أو قد يضعه في مواقف لا يريد أن يكون فيها أو يقول أشياء لا يريد أن يقولها فيكتفي بسرد قصته على الآخرين لكي يهرب من مواجهة الحقائق.

● سمير شاب في العشرينيات من عمره كان متزنًا ومتفوقًا في دراسته وعمله الصيفي حتى تعرف على بعض أصدقاء السوء فتعلم منهم أشياء لم يكن يفكر أن يفعلها في يوم من الأيام، منها شرب المخدرات حتى انتهى به الأمر إلى الإدمان! تغيرت حياته من الهدوء إلى العصبية الزائدة، ومن الوضوح إلى الغموض التام. قلق الوالدان وقررا عرضه على طبيب العائلة ولكن سمير كان يفتعل الأسباب لكي لا يواجه الموقف ويكتشف الطبيب أنه مدمن مخدرات فيكون موقفه سيئًا جدًا أمام الوالدين. استمر على ذلك لمدة عام حتى وقع مغشياً عليه ونقل إلى المستشفى على الفور وهناك ظهرت الحقيقة وعرف الجميع أن سمير مدمن وعندما سألته والدته لماذا؟ قال: لأنكم لم تعطوني الاهتمام الكافي ولم تهتموا بما أريد حقًا فوجدته في الخارج. قرر سمير أن يلوم والديه على مشكلته بدلاً من أن يواجه الحقيقة ويبدأ على الفور في التخلص من هذا التحدي الذي من الممكن أن يسبب له ضياع مستقبله وصحته وأيضًا احترام الناس له!!

في الواقع معظم الناس استخدموا قصص الألم في مرحلة ما من مراحل حياتهم بصورة أو بأخرى، فمنهم من تعلم منها وابتعد عنها تمامًا، وآخرون استمروا فيها حتى أصبحت جزءًا أساسيًا من سلوكياتهم، وهناك آخرون قد يصل بهم الأمر إلى التفكير في الانتحار أو الانتقام من الشخص الذي يلومونه ويعتقدون أنه السبب في تعاستهم في الحياة!!

الآن دعني أسألك:

- هل وضحت لك الرؤية عن الأسباب التي تجعل الناس يلومون الآخرين؟
هل أدركت المعنى الحقيقي لقصص اللوم والألم؟
هل عندك قصة ألم تستخدمها الآن؟
ألم يحن الوقت بعد لكي تكف عن اللوم وتركز على أهدافك؟
ألم يحن الوقت بعد لكي تدرك قصص الألم وتستخدمها لصالحك؟
ألم يحن الوقت بعد لتسامح وتكل أمرك لله - سبحانه وتعالى -؟
ما رأيك؟ ألم يحن الوقت بعد؟

إليك هذه الاستراتيجية التي من الممكن أن تساعدك في الابتعاد عن اللوم وقصص الألم:

1 - الإدراك :



- اكتب تحدياً تمر به في حياتك الآن
واكتب اسم الشخص الذي
تعتقد أنه السبب في هذا
التحدي .
- اكتب ثلاثة أسباب لماذا يوجد
هذا التحدي في حياتك؟
- اكتب القصة التي تحكيها للناس
لتلوم الشخص على التحدي .
- اكتب الإحساس الذي تشعر به عندما تقص قصتك
على الآخرين .

2 - المسؤولية:

- خذ المسؤولية كاملة وفكر في الحل وابتعد تماماً عن اللوم .
3 - تنفس بعمق ثلاث مرات حتى تشعر بالراحة الجسمانية .
4 - ارجع بذاكرتك للماضي واستحضر التجربة وعش تفاصيلها من جديد ولكن
بأسلوب إيجابي حتى تشعر بالرضا .

سامح الشخص تماماً لأن التسامح صفة روحانية تساعدك على التخلص من الكره والحزن والغضب والتفكير في الانتقام، وتذكر أن الله - سبحانه وتعالى - عفو كريم يحب العفو. فإن عفوت عفا الله - سبحانه وتعالى - عنك بإذن الله.

وتذكر دائماً :

أنت لست اسمك ولا اسم عائلتك،

أنت لست أحاسيسك ولا سلوكياتك،

أنت لست مرضاً أو ألماً،

أنت لست ما يعتقدونه الناس عنك أو قالوه لك،

فلا تكن ضحية هذه البرمجة السلبية التي لا تدل عليك..

أنت أفضل مخلوق عند الله - سبحانه وتعالى - فلا تضيع حياتك باللوم لأنك بذلك تعطي جزءاً منك ومن لحظات حياتك التي من الممكن أن تكون الأخيرة.

لذلك...

«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 بالمرونة والصبر، عش بالتسامح والحب،

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﴾