

السر الثامن

قوة الحب والتسامح والعطاء

**The power of love, tolerance and
tenderness**



وقد تحدث الدكتور إبراهيم الفقي عن قوة التسامح في كتابة التسامح واعتبر التسامح واحداً من المبادئ الأساسية الإنسانية ويسمى (مبدأ التسامح الإنساني)، ويرتكز هذا المبدأ على نسيان الأحداث المؤلمة التي وقعت للإنسان في ماضيه بكامل إرادته، وتخليه عن الرغبة التي تعتريه في إيذاء الآخرين بسبب تلك الأحداث، حيث يكون هذا التخلي بكامل إرادته وعن طيب خاطر، وتحويل نظره إلى مزايا وحسنات الآخرين التي تدعم مبدأ التسامح في أعماقه.

حياة الإنسان من دون شك يستحيل أن تستقيم، ولا أن يكون لها أي معنى دون الحب، فقد خلق الله تعالى جميع خلقه بالحب، وبالمحبة أمرهم بطاعته، وستكون المكافأة للصالحين منهم بالحب للوصول لمرحلة الحب المتكامل، ينبغي في البداية الوصول إلى التسامح المتكامل، ومنه إلى المحبة التي ستؤدي إلى العطاء، ولأن الإنسان لا يستطيع العطاء دون حب، ولن يستطيع أن يحب دون أن يسامح، حيث إن التسامح والعطاء والحب يرتبطون مع بعضهم البعض.

يعتبر التسامح من الأمور التي يستطيع الإنسان تعلمها بسهولة، لكن تنفيذ هذا الأمر صعب، حيث إنّه إذا فكّر في شخصٍ غضب منه، تمنى له الخير فإنّه لن يهدر طاقته في الغضب والحزن والضيق، والأفضل له أن يسامح، فالإنسان ليس لديه وقت كافٍ في الدنيا ليهدره في الضيق والحزن

والغضب من شخص آخر أو موقفٍ معيّن، وهناك العديد من الخطوات للوصول إلى التسامح، وهي:

- الإدراك، على كل فرد أن يدرك بأنه يجب عليه أن يكون إنساناً متسامحاً، حيث إنّ هذا الإدراك يمثل ما نسبته خمسين بالمئة من التغيير.
 - الإستفادة من التجارب، حيث إنّ الإنسان يجب عليه التوقف عند التجارب التي مرّ بها، ويسأل نفسه (هل استفاد من تلك التجربة؟)، فإنّ تعلّم أمراً جديداً من خلال خوضه للتجربة فعليه بعدها الاحتفاظ بالمهارة التي تعلّمها.
 - الإحتفاظ بالمهارة، عند تمكّن الإنسان من الاحتفاظ بالمهارة التي تعلّمها من التجربة التي خاضها، فإنه سيتعلّم أمراً جديداً بالنسبة إليه، وسينتج عنه اختفاء الأحاسيس والمشاعر السلبية.
 - محاولة التخلص من المشاعر والأحاسيس السلبية، وهذا الأمر يؤدي إلى السير قدماً في طريق التسامح.
 - الفعل، ويأتي عن طريق إتخاذ القرار بالقيام بالفعل والتصرّف الصحيح، لأنّ التفكير في هذا الوقت سيصبح منضبّطاً، وسيتمكن الفرد بعدها من معرفة ما يريد.
- ملاحظة: تأتي دوائر التسامح عن طريق مسامحة النفس ومسامحة الوالدين والأولاد وأفراد العائلة والناس.

وقد تحدث رحمة الله عليه عن قوة الحب واختصر هذه الكلمة بأن الحب يصنع المعجزات، وتدور دوائر الحب في حب الله، وحب المخلوقات، وحب النفس، وحب الوالدين، وأفراد العائلة، وحب العمل وحب الناس، فالحب هو الأساس في الحياة، وهو نعمة عظيمة من الله غرسها في الإنسان. وتظهر هنا المكونات الثلاث لقوة الحب وهى (التسامح، الحب، العطاء)

ولكن فى البداية دعونا نظهر المفاهيم الخاطئة حول التسامح :

التسامح يعني الضعف، التسامح يعني قبول الآلم من قبل الطرف الآخر، التسامح يعني النسيان. ولكن من العجيب ان عملية التسامح تحتوي على (الإدراك، إتخاذ القرار، العمل، الإنفراج العاطفي)

فلا بد لنا من معرفة دائرة التسامح التى تشبه السلسلة ذات الحلقات فيكون حلقاتها (المغفرة من الله، سامح نفسك، سامح أبويك، سامح أولادك، سامح الجميع)

• المحبة والتسامح أعمال قلبية لا بد منها لكي نحصل على حياة متوازنة فنحن بحاجة لأربع اشياء رئيسية للوصول إلى حياة متزنة (أن نعيش، أن نحب ويحبنا الآخرون، أن نشعر بأهميتنا، أن نمارس التنوع). ولكي تظهر أهمية قوة الحب لا بد من التعرف على أهم قوانين فى حياتنا هما قانونى العقل والعادة

قانون العقل : إن أي شيء تفكر فيه يتسع .

قانون العادة : تتكون العادات من خلال التكرار.

فلا بد لنا في هذا الوقت الصعب من حياة أي أمة لتثبيت دعائم الحب المطلق وهي (محبة الله، محبة نفسك، محبة أبويك، محبة أسرتك، محبة أطفالك، محبة عملك، محبة الجميع)

* العطاء .



العطاء هو عمل القلب وليس من العقل وعندما نتعمق في دراستنا للعطاء نكتشف أربعة طرق مختلفة للعطاء :

- **عطاء المال** : عندما تمنح المال للآخرين بمحبة وقلب نقي فإن الله يملأ حياتك بوفرة في كل مجال .
- **عطاء الوقت** : يمكنك أن تعطي الوقت بالإستماع لمن هم بحاجة، وبزيارة المرضى بالمستشفيات والتطوع لمساعدتهم، وبزيارة كبار السن ومن ليس له أهل في دور المسنين لمساعدتهم في طعامهم والحديث معهم والإستماع لقصصهم .
- **عطاء المعرفة** : بعد مائة عام من الآن لن يكون مهما كم إمتلك من المال ولا شكل البيت الذي عشت فيه ولا نوع

السيارة التي كنت تقودها ولكن ربما كان العالم مختلفاً بسبب المحبة التي منحتها والمعرفة التي تقاسمتها .

• **عطاء الموقف** : يقول الدكتور ويليام جيمس (إن الجمال الذي يتمتع به أبناء جيلي هو أنهم يستطيعون تغيير حياتهم بتغيير مواقفهم الفكرية)

يقول فرانسيس بيكون : (إن أحد أسرار الحياة الطويلة والعيش الرغيد هو مسامحة كل إنسان على كل شيء، في كل ليلة قبل الخلود إلى النوم)

ويقول د. إبراهيم الفقي : (جوهر العظمة هو القدرة على إختيار الحب طريقاً للحياة).

الخلاصة : لكي نحصل على حياة متوازنة فنحن بحاجة إلى أربعة أشياء : أن نعيش وأن نحب ويحبنا الآخرون ، وأن نشعر بأهميتنا وأن نمارس التنوع. وكما لاحظت فإن حاجتنا إلى الحب تأتي مباشرة بعد حاجتنا إلى البقاء، وقد تكون في بعض الأحيان أكثر أهمية من الحاجة إلى الحياة... هل تصدق ذلك؟!!