

# طَاقَة صَبْرٍ

الدليل العمليّ لعلاج الاندفاع بمهارات الصبر

## الطبعة الأولى

1446 هـ / 2024 م

اسم الكتاب: طاقية صبر

المؤلف: نجلاء يوسف

موضوع الكتاب: الدليل العملي لعلاج الاندفاع بمهارات الصبر

عدد الصفحات: 236 صفحة

عدد الملازم: 14.75 ملزمة

مقاس الكتاب: 20 x 14

عدد الطبعات: الطبعة الأولى

رقم الإيداع: 2024 / 33539

التقييم الدولي: 978-977-8796-27-8

القاهرة - جمهورية مصر العربية

01012355714

01152806533

elbasheer.marketing@gmail.com

elbasheernashr@gmail.com



دار النشر



جميع حقوق الطبع والنسخ  
والترجمة محفوظة لدار البشير  
للثقافة والعلوم، حسب قوانين  
الملكية الفكرية، ولا يجوز نسخ  
أو طبع أو اجتزاء أو إعادة نشر  
أية معلومات أو صور من هذا  
الكتاب إلا بإذن خطي من الناشر

# طَاقَة صَبْر

الدليل العملي لعلاج الاندفاع بمهارات الصبر

تأليف

نَجْلَاءُ يُوْسُفَ

دار البشير





إلى أبنائي الأعزاء

أهديكم هذا الكتاب؛ ليكون رسالة مني إليكم، حتى بعد أن  
يواريني التراب؛  
اجعل التمهّل في حياتك مبدأ، واعلم أنّ كل جميل يأتي بالصبر  
والرضا.



## مُقَدِّمَة

أصبحنا في عالمٍ مُمتلئٍ بالاندفاع وعدم الصبر الذي بدوره ساعد على انتشار العنف والعصبية، عالمٍ سريعٍ مُمتلئٍ بالمفاجآت لا ينتظر أحداً، ولا ينتظر شيئاً.

فغابت الحكمة، وانتحر العقل السليم على أعتاب التقنية؛ ليُصبح معظم الأشياء بلا معنى، أو قيمة؛ نتيجة سرعة كل شيء.

فأصبح الاندفاع سمة كثيرةٍ من رُدود الفعل في حياتنا، والاستعجال، والتعجُّل، والملل من الانتظار، أو تأخير الأمور، ولو بوقتٍ قصير، فتوقع أن تحدث الأشياء سريعاً الآن بلا انتظار.

فانتشر الغضب كتعبير عن الاندفاع، والملل، وانتشرت العصبية، وضاعت معانٍ قلبية في أذهان كثيرٍ: كالرضا، والتوكل، والصبر، والاستسلام للقضاء.

تغيَّر السلوك، وتغيَّرت التعبيرات التي نُعبِّر بها عن أنفسنا معها، كأن تتغير خريبتنا الذهنية كمُجمِّعات، وتغيَّر عقلنا الجمعي معها حسب طبيعة العصر الذي يسير، وليس فقط بضغطة زر؛ بل بالتحكُّم عن بُعد، بدون أن تُرهق نفسك، وتتحرك من مكانك،

فأصبحت برمجتنا كعقل جمعي قائم على أن كل شيء سريع بلا انتظار، والأمور كلها تحدث الآن بمجرد أن رغبتَ بها، وبالتالي إن لم يحدث فسُنْصاب بالإحباط، والتوتر، ونُعَبَّر بالعصبية.

تعودنا أن الاستجابات للأمور سريعة، كأكلٍ سريع، وإنترنت سريع، ومواصلات سريعة، وكل شيء سريع؛ لأننا في عصر السرعة، فأصبح جهازنا العصبي أيضاً يتوقع السرعة، ولا يستجيب للانتظار، أو الصبر في شيء.

تغيَّرت أفكارنا عن معنى الاستجابات، والوقت، والحركة، ومدلولها؛ فتغيَّرت معها خريطتنا العصبية، كأنَّ إنتاج الدوبامين -هو الناقل العصبي المرتبط بالمتعة، وجزءٌ مهمٌ من نظام المكافأة في الدماغ- أصبح يرتبط بسرعة استجابة الأمور لنا، وحدوثها حسب توقُّعنا سريعاً، وتظهر مشكلاتنا الشخصية والانفعالية عندما نتصادم أنَّ هناك أمور ما زالت تحتاج إلى الوقت، وتأخذ دورتها الطبيعية في الحياة؛ حتى تأتي إلينا، وتتصادم مع الأمور التي لا تأتي سريعاً.

أصبح كثير من هذا المنطلق يلجأ إلى مُمارسة جلسات الاسترخاء واليوغا، ويلجأ إلى جلسات (اللايف كوتشنج)، وغيرها؛ حتى يجد السلام والهدوء الداخلي، فقد يحدث بعض الارتياح بالفعل عن طريق تلك الجلسات؛ لأنها تساعد على إزالة التوتر، وتحسِّن الحالة

المزاجية، ولكنَّ حقيقة التوتر، والقلق، والعصية، والاندفاع هي مفاهيمك العقلية عن نفسك، والآخرين، وطبيعة الاستجابات.

مارس التأمل؛ فهو مُفيدٌ جدًّا، وجلسات الاسترخاء؛ لكن ابحث كيف تُغيِّر مفاهيمك العقلية والقلبية؟ لتصل إلى السلام الحقيقي.

لذا جاء كتاب طاقة صبر؛ ليُجيب عن هذه المُعضلة، ويثير المفاهيم المختلفة عن الصبر، ويكون لديك رؤية جديدة عن الاستجابة بالصَّبر، وعلاج الاندفاع؛ عن طريق مهارات الصبر.

جاء كتاب طاقة صبر؛ ليدقَّ إنذارًا للتنبه أن الاندفاع أصبح داء العصر، وأن علاجه هو الرجوع للمعني الأساسي للصبر، ولنبه أن الصبر ليس مجرد كلمة يتفوّها الإنسان بملل؛ بل الصبر معانٍ مختلفة ترتبط بحياتنا، وسلوكنا، وأفكارنا. كتاب طاقة صبر هو خريطة تدلُّنا على كيف نعيش بصحة نفسية، وسواء عقلي بدون اضطراب؟

ستكتشف عن طريق هذا الكتاب أن للصبر مهارات مُرتبطة به، وأن تحقيق الصبر يؤدي إلى نتائج حياتية في طاقتك الشخصية، والذهنية، وتطوير قدرتك على التركيز، واتخاذ القرار، وتغيير رؤيتك للحياة بشكل عام.

كيف تُحقق أقصى استفادة من هذا الكتاب؟

هذا الكتاب يُرَكِّز على المفاهيم، ثُمَّ نضع لك تمارين للوعي الذاتي، وتوجد مساحة خاصة لك في هذا الكتاب لأداء التمارين؛ لذا يجب أن يُصاحبك مع هذا الكتاب قلمٌ للكتابة، وأقلامٌ مُلوَّنة للتحديد.

سِرْ مع الكتاب بالترتيب، واحرص على التفكير العميق، والتأمل قبل أداء التمارين.

نَجَلَاءُ يُوْسُفَ

(١)

أزْمَةُ الْمَعْنِي



## ما نحن عليه هيه معانٍ ومفاهيم فيه داخلنا

ذات يوم قابلتُ صديقة لي في إحدى الحدائق العامة، ومن النظرة الأولى كانت في حالة يُرثي لها من ملامح تسودها القلق، وصوت مُرتجف، وعينان زائغتان، ومرَّ حديثنا سلسًا من الترحيب إلى سُؤالي عن حالها، وعبرتُ عن قلقي لما تبدو عليه ملامحها؛ فجاء ردُّها: ”حياتي متلخبطة، ولا أستطيع التحكُّم فيها، ولا أن أوجِّه نفسي لما أريد، وكل شيء يحدث عكس ما أريده، وحتى لو حدث شيء أريده يأتي ببطء، ومتأخر؛ لذا أشعر بالفشل“، فجاء ردِّي عليها بجملة عفويَّة: «الطبيعي أن تأتي الأمور بالصبر»، فجاء ردُّها سريعًا: ”تتكلمي مثل أمي، وأكملت: عندما كنتُ صغيرة كانت أمِّي تقول لي: ”كوني صبورة“، ولم أكن أدرك المعنى الذي تعنيه أمي بكلماتها تلك، وكيف لي أن أكون صبورة؟ وكيف لي أن أصبر، والناس جميعًا يضايقونني؟ وكيف لي أن أصبر، وأنا أريد أشياء لا تأتي؟ وكيف لي أن أصبر، وأنا أريد إنجاز أشياء كثيرة؟ ولماذا أصبر؟ وعلام أصبر؟ وما الصبر؟

كانت تلك الأسئلة تصاحب لوم أمِّي لي، وكانت تُثير جنوني وغضبي، فعندما كانت أمِّي تقولها مرارًا وتكرارًا: «كُونِي صَبُورَةً»، فكنتُ أشعر كأنَّ هناك انفجار في داخل عقلي، وبركان يثور غضبًا في داخل قلبي؛ فهي تأمرني بشيء لا أفهمه، ولا أدرك ماهيته.

وحتى عندما أصبحت في سن المراهقة، وبدأت أمي تلومني على كل سلوك وتصرف لي، وبنبرة صوت حاد تقول: «هذا كله يحدث؛ لأنك لا تملكين الصبر».

كان الإحساس نفسه بالانفجار يدوي في داخل عقلي؛ بل يزيد كل مرة عن سابقتها، فكلما سمعتُ لومها لي بهذه الطريقة كانت تثور نائرتي، ويغتاظ قلبي، وأشعر بغضب شديد، ولا أعلم لماذا؟ وكأن لومها لي يزيد من قلة صبري كلما اتهمتني.

هنا مازحتها قائلة: «ما لا تفهميه لا تمارسيه».

قالت: بالضبط، ما لا نفهمه لا يمكن أن يكون جزءًا من تكويننا، وسيظل مُبهم المعني، وهويته، وسلوكه، إلى أن يتضح معناه، فنؤمن به، ونعرف سبيل الوصول إليه، وتطبيقه، وتصبح المعاني الإيمانية والقلبية مُبهمة، وتختزل فقط على ألسنتنا؛ لأننا تعلمنا كيف ننطقها؟ ولم نتعلم كيف نفهم معناها؟ ونفنع بها، ونصل إلى مهارات ممارستها، وهذه حقيقة تلقيننا هذه المعاني دون وعي بها، فتصبح فقط كلمات جوفاء.

ما قام به آباؤنا كله هو تلقيننا كلمات دون أن نفهم معانيها - اصبر، وتوكل على الله، وأحسن الظن، وسامح، وارضي - وهذه المعاني كلها لم نعلم منها غير الكلمة، وحتى عندما حاولنا ممارستها مارسناها خطأ؛ لأننا لا نعلم ما هي، أو كيف نمارسها؟ فحاولتُ التخفيف عنها بقولٍ أثار أكثر تحفظها:

ألا تعرفي معني أن تصبري؟

فقلتُ ما أعرفه عن الصبر هو أنه عندما يحدث لي ابتلاء أسكت، ولا أشتكي، وأقبل القدر مرَّه، وحلوه دون أن أصرخ، أو أعول.

لكن بدأتُ أشك أن هذا معنى الصبر؛ فأُمي كانت دائماً تنتقدني على سلوكي؛ ففي كل مرة تقول: لأنك لست صبوراً، وكلها كانت مواقف بعيدة عن الابتلاءات؛ فالمعنى الذي في ذهني مُختلف عن المواقف كلها التي نُقدتُ فيها.

حتى المعنى الذي أعرفه، وأفهمه هو السكوت وقت الابتلاء، فأنا داخلياً لا أستطيع تنفيذه، وأجده صعباً؛ فأنا إنسان لدي مشاعر، فكيف لي ألا أصرخ من الألم؟ وكيف لي أن أصمت وقتما أحتاج أن أُعبر عن بركان غضبي وحزني؟ أنا لا أفهم كيف أفعل ذلك؟ وأنا لا أستطيع.

لا أنكر أن حياتي كانت شبه معركة مع كل شيء، ومع نفسي،

والمحيطين، والظروف، والدراسة، وكل شيء، وإني دائماً في حالة عصبية وغضب، لا أهدأ، ولا أعرف كيف أهدأ، وكنتُ أشعر بخيبات أمل شديدة من كل شيء، ولا يحدث كما أريد في حياتي، ولا أصل لما أريد في حياتي.

حديثي الآن جعلني في حالة من الارتباك، فنحن نتكلم عن معانٍ من المفترض أنها بدهية لنا؛ لكن بالفعل هي ليست كذلك.

هنا أدركتُ أن صديقتي تعاني أزمة المعنى، تلك الأزمة هي سبب رئيس في المعاناة النفسية، والصراعات الداخلية التي نعاني منها، والتي تصل بنا لحدوث اضطراب القلق؛ فالأمور المبهمة التي يطالبنا بها المجتمع، والأسرة، والقريب، والغريب، مرددين كلمات لا نعرف منها سوى حروفها التي بدورها تجعلنا نقع في أزمة نفسية بين الماهية المبهمة، والكيفية الغائبة.

الخلط والارتباك الذي يصاحب عدم الفهم جعل من معظمنا يُردد كلمات ليس لها أي صدى في عقله، كأن يحدث لشخص ما كارثة فيقول له الناس جميعاً من حوله: اصبر.

فيقول -وهو يصرخ-: «ها أنا صابر»، بنبرة يسودها الغضب، والاحتقان، والاندفاع؛ بل والتوهان؛ فهو شخص تائه بين المفروض عليه، وواقعه النفسي والعقلي، وما فعله كله أنه ردّد كلمة يجب أن يقولها؛ لأنه مُطالبٌ ممن حوله أن يقولها؛ لكنّه لا يستطيع تنفيذها؛

فهي كلمة ليست بداخله، ولا يعرف كيف يصل إليها؟ فكيف لمثل هذا الشخص أن يكون صابراً؟ يا له من حائر!

إنَّ حل أزمة المعنى تبدأ دائماً من وعي الإنسان لمفهومه الداخلي للكلمة التي ينطقها، وكيف يدور المعنى في داخل ذهنه؟ فعندما يسمعها فهو ما يمثله انطباع الكلمة الذهني والنفسي في داخل كل منّا، وهو أن الوعي الكامل والإدراك للمعنى الداخلي ينقلنا بالضرورة للوعي العام، والمعنى المقصود عن طريق المقارنة بين ما بداخلنا، وما هو مفروض من المعنى، وللمقارنة بينهما قدر استطاعتنا؛ فكلما استطعنا أن نقرب ذهنياً ونفسياً للمعنى المفروض قدر الإمكان، فليس المطلوب تنفيذ المعنى المفروض كما هو، ولكن نجتهد قدر الإمكان للوصول لأقرب نقطة نستطيعها؛ فلا يكلف الله نفساً إلا وسعها، ولا يوجد تغيير مفاجئ وكلي؛ فدائماً ما تكون الخطوات البسيطة المتدرجة أقوى وأدوم، وبدون إرهاق نفسي.

إن حياتنا القيميّة والمربطة بدوافعنا النفسية، واختياراتنا، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمعاني؛ فالإنسان لكي يعيش حياة جيدة يجب أن تتضح المعاني الداخلية المرتبطة بقيمه، والتي ترتبط بالتالي بسلوكه.

يظل الإنسان يبحث عن المعاني القيميّة في حياته، ويتناسى أن يدرك المعاني الداخلية الحالية بقدرها وتشوّهاتها أيّاً ما كانت، وكيف تشكلت في داخلنا؟ لأنها الواقع الذي نحيا به الآن في هذه اللحظة، وانتقالنا

للحظات أفضل، وتطوير للحياة، ويجب أن يبدأ بقراءة ما هو قائم بالفعل؛ حتى نُحسِّنه، ونصل عن طريقه للمعاني التي يجب أن نعيش بها؛ فالإنسان كان -ولا يزال- باحثاً دائماً عن المعنى الذي يعيش من أجله، وعليه أن ينتقل للبحث عن المعنى الذي يعيش به الآن.

إذن، إدراك معنى الصبر الذي يجول في خاطرك هو البوابة لحل أزمة المعنى، وحل الصراع الداخلي الذي يظهر عندما لا نفهم ما نفعله دون وعي منا.

يبدأ إدراكك لمعنى الصبر الداخلي عندك من سؤال:

كيف أفهم معنى الصبر؟

عبّر عمّا بداخلك، واكتب الأفكار كلها التي تُطرح على ذهنك بدون (فلتره).

انظر إلى الأفكار التي كتبتها، وقرأها جيداً، وانتقل إلى السؤال التالي:

هل هذه الأفكار عن الصبر كانت مُفيدة في حياتك؟  
وما النتائج التي ترتبت على هذه الأفكار في حياتك؟

هل تحتاج هذه الأفكار إلى تغيير، أو تجويد، أو الذهاب إلى مفاهيم خفية عنك الآن؛ ليتضح مفهومك أكثر؟

إذا كانت إجابتك: بنعم، فلنبحر معاً في المعاني المختلفة؛ لنفتح آفاقاً جديدة لمعاني الصبر، ومهاراته، فكلّمنا فكرت بطرق مختلفة اكتشفت المعنى أكثر، وصوبت منه ما اختلف، وأزدت له ما أفادك.



(۲)

وکیف تصبر علیہ  
ما لم تُحطْ به خیراً؟



## الإِنسانُ عدو ما يجهل؛ لكن لا تُكُنْ عدوَّ نفسِكَ.

دائمًا ما نحارب ما نجهله، ونخاف منه ونقلق، ودائمًا ما نريد الإثبات أن هناك ضمانات مُعيَّنة، وهي أن الآتي خير، وأنَّ المُستقبل مرسوم كما نريد؛ لذا ينتشر بيننا القلق من المُستقبل؛ لأننا لم نُحط به خبيرًا.

فالخوف من غدٍ، والبحث الدائم لتأمين أنفسنا من المجهول القادم يُمثل استنزاف لقوانا النفسية والجسدية؛ بل هو حالة من القلق المرضي، الذي يؤدي إلى ضيق داخلي، وصراع فيما يتعلق بما هو مجهول، أو غير مؤكد، وننسى أن المجهول هو جزء أساسي من تجربتنا الإنسانية؛ فنحن لا نعلم كل شيء، ويستحيل أن نعلم ما هو قادم في المُستقبل، ولا شيء مضمون، هذه قاعدة إنسانية عامة، ويجب أن نُؤمن بها، ونجعلها من المبادئ العامة التي تُسَطِّر لنا برمجتنا الذهنية نحو أنفسنا ومستقبلنا؛ فنحن نسير إلى أهدافنا، وأحلامنا، وما نتمناه، ولا نعلم هل ستتحقق، أم لا؟ وهل يمكن أن تتحقق أحلام مختلفة، ونسير في طرق لم نُكنْ نعلم أننا يمكن يومًا أن نسير

فيها؛ بل أحياناً قد نسير في طرق كَنَّا نهرب منها، ونكتشف أن ما وصلنا إليه هو الخير الذي لم نَرَه في بداية طريقنا، أو على الأقل كَنَّا في طرق الآخرين مؤثرين إلى حد ما، لا نعلمه، وقد لا نعلمه أبداً؛ لكن يجب أن نزرع بداخلنا اليقين أنه كذلك؛ فبهذا اليقين ندرك قلوبنا بالإيمان.

يصل بنا الخوف من المجهول إلى تعطيل قُوَانَا النفسية والجسدية، ووجود رُدود أفعال دفاعية تكون السمة الأساسية لها هي اللا صبر؛ لأننا نريد أن نصل سريعاً لتفسير ما نجهله؛ حتى يكون واضحاً لنا، فنطمئن؛ لكن غالباً تسرعنا للوصول إلى هدف ما، أو تسرعنا في الحكم على الأمور، مما يجعلنا نخسر أموراً كثيرة كانت ستأتي بالصبر عليها، والانتظار لحدوثها دون تدخل مِنَّا.

لذا عندما تكون عدوًّا ما تجهل، وتحاربه، وتخاف منه؛ فأنت في الحقيقة لا تحارب ذلك المجهول؛ لكن حقيقة الأمر أن تحارب نفسك، وتقتنصها في مقتل، وهو قلبك الذي يسيطر عليه الخوف، والقلق؛ فيضعفه أعداء الإنسان: الخوف، والقلق، وكل مدخل للشيطان، الذي يجرك جراً للحزن؛ حتى يلعب بأفكارك، ويجعلك تنازل عن قيمك، وأحياناً ما تؤمن به؛ فالخائف مُرتبك، والمُرتبك مُتخبط، تكثر أخطاؤه في حق نفسه، وفي حق الآخرين، والمُرتبك غير متوازن في قراراته التي تخص تحقيق أهدافه؛ فيشرد عنها، والمُرتبك لا تهدأ نفسه، أو يستقر قلبه؛ فهو دائم البحث عن أمان لن يجده.

لذا؛ فخذ نفسًا عميقًا الآن، واسأل نفسك ماذا بداخل قلبي؟ وهل أنا أعادي المجهول؟ وهل أخاف منه؟ وهل أنا مُرتبِك؟ بسبب قلقي من المستقبل؟

تأمّل قلبك، وحدث نفسك؛ فاذا كنتَ كذلك، فأنتَ تحتاج إلى الاطمئنان، ولن تجده إلا بالإيمان، وعميق التوكُّل على الله؛ فذلك المعاني القلبية التي لا نطقها فقط بألستنا؛ بل يجب أن تخترق قلوبنا، وأذهاننا، وأنفسنا، اختراقًا يؤدي لاستقرارها في الوجدان الذي يُودي بنا إلى تنهيدة صافية، بقلب يسلم أمره لله، بقوله فقط: الحمد لله. استشعر ذلك.

هيّا الآن أغمض عينيك، وخذ نفسًا عميقًا، واسأل نفسك: ما أقصى الأمور، وأسوأها التي يمكن أن تحدث؟ تأمّل إجابتك، واسأل نفسك: وماذا بعد؟ ثمّ ماذا بعد ذلك أيضًا؟

لن تجد أمرًا سيئًا للغاية لا يتحمّله بشر؛ لأن باختصار حياتنا في يد الرحمن العدل مهما بلغت الأزمات ستمرُّ؛ فالعسر بين يسرين، والرحمة سبقت العدل، ويقينك بالخير يجلبه إليك.

فلماذا تخاف وتقلق؟ لا شيء يجعلك تخاف مما تجهل، أو من مستقبلك؛ فكلُّ شيء يتضح عندما يأتي وقت إيضاحه، وكل شيء

يُوفِقُ عندما يأتي وقت توفيقه، وكما قال الحديث القدسي:

”يا بن آدم خَلَقْتُكَ لِلْعِبَادَةِ، فَلَا تَلْعَبْ، وَقَسَمْتُ لَكَ رِزْقَكَ،  
فَلَا تَتَعَبْ؛ فَإِنْ رَضِيتَ بِمَا قَسَمْتُ لَكَ، أَرَحْتَ قَلْبَكَ وَبَدَنَكَ،  
وَكُنْتَ عِنْدِي مَحْمُودًا، وَإِنْ لَمْ تَرْضَ بِمَا قَسَمْتُ لَكَ، فَوَعَزَّتِي وَجَلَالِي  
لَأُسَلِّطَنَّ عَلَيْكَ الدُّنْيَا، تَرْكُضُ فِيهَا رِكَضَ الْوُحُوشِ فِي الْبَرِّيَّةِ، ثُمَّ لَا  
يَكُونُ لَكَ فِيهَا إِلَّا مَا قَسَمْتُ لَكَ، وَكُنْتَ عِنْدِي مَذْمُومًا“.

الحكمة ضالة المؤمن، وما من خير، أو ما نحسبه شرًا يمر علينا في  
حياتنا الدنيا إلا وكانت وراءه حكمة، ودورك البحث عن الحكمة  
فيما تجهل؛ فيصبح المجهول صديقًا يحمل رسائل الخير التي تبحث  
عنها.

(٣)

تجلیات من سورة الكهف



## الدفع، والاستبدال، والإعداد

يتجلى المعنى في الصبر على المجهول في كهف من كهوف تلك السورة الكريمة، وهو كهف موسى -عليه السلام- مع العبد الصالح، والتي يوضح لنا الله -تعالى- عن طريقها معنى معنوي مُهم هو أن هناك أشياء ظاهرة في الكون، وهناك كهوف تختفي بها حقائق لا ينتبه إليها الإنسان.

في تفسير الشيخ: مُحَمَّد متولي الشعراوي لسورة «الكهف» قال: «إن سبب ما نعانیه من متاعب في الدنيا هو أننا نقف عند الأشياء الظاهرة فقط، فإذا حدث أماننا شيء نكرهه اعتقدنا أنه شر، وإذا حدث أماننا شيء نحبّه اعتقدنا أنه خير، وأقول لك: إياك من هذه الظواهر، إياك أن تجعل نفسك حكماً لأقدار الله في كونه».

ومن منطق هذه الكلمات لعالمنا الجليل نجد أننا كبشر قاصر علمه بالأحوال كله لا يمكن أن نعرف ما الخير؟ وما الشر في حياتنا؟ لأن علمه عند علام الغيوب.

لذا؛ قال -تعالى- في سورة «الحديد»:

{مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّنْ

قَبْلَ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (22) لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (23) [الحديد].

في تأكيد من الله - تعالى - أن ما يحدث للإنسان كله هو قدر من الله، وأنَّ حزنه على ما فاته، أو تأخر عليه، أو ما تمنى، ولم يحدث، فلا يتطلب منك الحزن الشديد، ولا أن تفرح بها وهبه الله لك فرحاً شديداً، فكلُّ من المنع والعطاء هو محض ابتلاء من الله لا اختبار عبده الصابر، فيأتي معنى الصبر - في الحالتين - حالة الحزن، وحالة العطاء، والفرح.

لا تحزن على شيء؛ لأنَّ علماً منعه عنك عند الله وحده بحكمته في مجريات أمور حياتك، التي يعلمها، وأنت لا تعلمها، فاصبر، وامتنع عن الجزع والحزن الشديد، وتيقن أن المنع خير؛ لكنك لا تعلمه.

ولا تفرح بشيء؛ فقد يكون بداخله ابتلاء واختبار، لذا؛ اقتصد في فرحك بالحمد لله، ولا تتباهَ بشيءٍ نتائجه في علم علام الغيوب وحده.

في سورة الكهف قصة الرجل الصالح مع سيدنا موسى - عليه السلام - كانت تدور حول التقاء عالين مختلفين؛ عالم يُمثله الرجل الصالح، الذي يمتلك علماً لدنيا من عند الله، علماً باطنياً خفي الأسباب.

والعالم الآخر يُمثله سيدنا موسى - عليه السلام - وهو عالمنا الذي يُمثل نقصنا الإنساني الطبيعي، وهو رؤية ظاهر الأمور،

والْحُكْمَ عَلَى ظَاهِرِهَا؛ لَأَنَّا -بِطَبِيعَةِ الْأَمْرِ- لَا نَمْلِكُ مَعْرِفَةَ بَاطِنِهَا الْخَفِيِّ الَّذِي لَا يَعْلَمُهُ إِلَّا اللَّهُ، أَوْ عِلْمَهُ لِلْمُخْتَارِينَ مِنْ خَلْقِهِ.

التقاء العالمين يُمثل درسًا للإنسانية، وهو أن ما يظهر لنا كله بمظهر الخير ليس خيرًا، وليس يظهر لنا كله بمظهر الشر شرًا؛ فهناك مواطن للأمر، وتداعياتها لا نعلمها، ويعلمها، ويدبرها الخالق وحده.

هذه هي أهم مشكلاتنا مع الصبر، أننا نقلق ونخاف مما نجعله؛ فتأتي سلوكياتنا، وردود أفعالنا بالقلق، والتوتر، والخوف؛ فنأتي بأفعال اللا صبر كلها: من التعجُّل، والاندفاع، والتملل، ونكون منها الشخصية اللا صابرة التي تكون ردود أفعال تلقائية من الاندفاع والتعجُّل.

وإذا تتبعنا قصة سيدنا موسى مع العبد الصالح نجد أن الصبر يرتبط ارتباطًا تامًا بالتسليم والطاعة، فعندما قال العبد الصالح لسيدنا موسى، قال: (إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا) \* وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَى مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا \* قَالَ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ صَابِرًا وَلَا أَعْصِي لَكَ أَمْرًا).

الحوار في الآية الكريمة يوضح العلاقة بين المُتَعَلِّمِ والمُتَعَلِّمِ، وكيف لكل مُتَعَلِّمِ الصبر والطاعة إلى أن يُدرك مقصد مُعَلِّمِهِ وخبرته؟! فجميعنا في هذه الدنيا المتعلمون من حكمة الخالق

التي لا نفهمها، ولا نستوعب نتائجها؛ فإذا كان على موسى طاعة العبد الصالح، والامثال لما يقول ويفعل دون اعتراض، فما بالك ونحن مُعلمنا هو خالق العبد الصالح، وموسى يعلمنا بكثير من الابتلاءات والأزمات، ويوجهنا دون أن ندرى، فأصبح واجبتنا تجاه مُعلمنا الصبر، والاستسلام، والقبول، والتدبُّر للوصول للحكمة المقصودة في حياتنا، وفهمها.

ولنعود لسرد القصة، فعندما خرق العبد الصالح السفينة، واعترض سيدنا موسى؛ لأن فعل خرق السفينة في حد ذاته فعل مشين، وظاهره تخريب وفساد.

قال -تعالى-: {فَانطَلَقَا حَتَّى إِذَا رَكِبَا فِي السَّفِينَةِ خَرَقَهَا قَالَ أَخَرَقْتَهَا لِتُغْرِقَ أَهْلَهَا لَقَدْ جِئْتَ شَيْئًا إِمْرًا (71)}.

وجاء رد العبد الصالح في نهاية القصة كتوضيح لما حدث: {أَمَّا السَّفِينَةُ فَكَانَتْ لِمَسَاكِينَ يَعْمَلُونَ فِي الْبَحْرِ فَأَرَدْتُ أَنْ أَعِيبَهَا وَكَانَ وَرَاءَهُمْ مَلِكٌ يَأْخُذُ كُلَّ سَفِينَةٍ غَصْبًا (79)}.

قد تخرب بعض الأمور في حياتنا دفعًا لأمر أسوأ لم نكن نعلمها، لذا؛ فأمر المؤمن كله خير مهما كانت أزمات حياتك الحالية، وإحساسك أنها صعوبات، وخراب، فاعلمم وتيقن أن ما كان واقعًا -حاليًا- وتبكي عليه فهو رحمة من الله تدفع عنك أمور أكبر، فلو علمتم الغيب لاخترتم الواقع.

هكذا حياتنا كلها، وقضايانا، وقضايا الأمة، نرى منها الوجه المتأزم، ونبكي على ما هو كائن من خراب ودمار، ولكن يجب أن نعلم أن رحمة الله وعدله تحبى لنا من الأقدار، فما هو خير كإعداد لأمر فيه خير كبير، ونصر، أو دفع ضرر أكبر لا نعلمه.

فحكمة الله - تعالى - تتجلى بدفع الضرر الأكبر بضرر أصغر، ولكي نتعلم التسليم لقضائه راضين بحكمه، مُتَيْقِنِينَ أن قضاءه أفضل من اختياراتنا.

لنتابع القصة في قوله - تعالى - : { قَالَ أَلَمْ أَقُلْ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا (72) قَالَ لَا تُؤَاخِذْنِي بِمَا نَسِيتُ وَلَا تُرْهِقْنِي مِنْ أَمْرِي عُسْرًا (73) فَانطَلَقَا حَتَّى إِذَا لَقِيَا غُلَامًا فَقَتَلَهُ قَالَ أَقْتَلْتَنِي نَفْسًا زَكِيَّةً بِغَيْرِ نَفْسٍ لَقَدْ جِئْتَ شَيْئًا نُكْرًا (74) }.

في الآيات السابقة وجّه العبد الصالح لومه لسيدنا موسى على عدم الصبر؛ لأنه صبر خاص يمثل التسليم والانتظار لاستبصار النتائج التي لا يعقلها، أو يعلمها العقل البشري بمحدودية تفكيره، وأن الوصول إليه يتطلب فقط التسليم والإيمان التام أنه من باب الدفع لضرر أكبر بضرر أصغر، فجاء رد سيدنا موسى يتطابق مع حالتنا الإنسانية الطبيعية، وهي النسيان الذي أتى من الاندفاع الإنساني الطبيعي عندما يعجز العقل عن التفكير؛ فيلجأ للاتهام، والتبرير النفسي.

حتى جاء الحدث الثاني، وهو قتل الغلام، وجاء رد العبد الصالح في آخر القصة:

{وَأَمَّا الْغُلَامُ فَكَانَ أَبَوَاهُ مُؤْمِنَيْنِ فَخَشِينَا أَنْ يُرْهَقَهُمَا طُغْيَانًا وَكُفْرًا (80) فَأَرَدْنَا أَنْ يُبْدِلَهُمَا رَبُّهُمَا خَيْرًا مِنْهُ زَكَاءً وَأَقْرَبَ رُحْمًا (81)}. {

قد نفقد أمورًا مهمة في حياتنا، ونجزع لفقدانها، ونتألم، ونتساءل لماذا يا رب؟ ولا نعلم بذلك العقل الإنساني القاصر حكمة الاستبدال، وماذا أدنى لياتينا؟ وما الخير؟ فكذلك جاء قتل الغلام، جاء رحمة للأبوين باستبداله بمن أقرب رحماً؟ وكم في حياتنا من فقدان لم نستبصر فيه فقه الاستبدال، فجزعنا، ولم نصبر عليه، فتلك الفكرة ذكّرتني بالأم فقدان أُمِّي، ومن بعدها أبي، ففي وقت فقدانها التزمت الصمت، حتى أفقه ما حدث؟! ولم أمتنع نفسي من الحزن؟ لكن بعد وقت أدركت أن حكمة الاستبدال لم تُكُنْ لي أنا؛ لكنها لهما، فقد عاشا سنين في مرض وألم، وجاء فقدانهما؛ ليكونا معاً - إن شاء الله - في جنة الخلد، إيّاني أنه استبدال للحياة الدنيا بالأم المرض، بجنة الخلد لهما، فجعل ألم فقدانها أخف وطأة على نفسي، وهكذا أصبح كل فقد في حياتي، أصمتُ وقت الفقدان؛ لأستبصر أين تقع حكمة الاستبدال؟ لأنني على يقين أنها موجودة، فقط تحتاج للصبر لتظهر، وحتى إن لم أدركها، فيجب أن أتقبلها، وأستسلم برضا تام لقضاء الله، تُرى ما حكمة الاستبدال في حياتك؟ أَدْرَكَتْ؟

لنتابع القصة في قوله -تعالى-: {قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكَ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا (75) قَالَ إِنْ سَأَلْتِكِ عَنْ شَيْءٍ بَعْدَهَا فَلَا تُصَاحِبْنِي قَدْ بَلَغْتَ مِنْ لَدُنِّي عُذْرًا (76) فَانْطَلَقَا حَتَّى إِذَا أَتَيَا أَهْلَ قَرْيَةٍ اسْتَطْعَمَا أَهْلَهَا فَأَبَوْا أَنْ يُضَيِّقُوهُمَا فَوَجَدَا فِيهَا جِدَارًا يُرِيدُ أَنْ يَنْقُضَ فَاقَامَهُ قَالَ لَوْ شِئْتَ لَاتَّخَذْتَ عَلَيْهِ أَجْرًا (77) قَالَ هَذَا فِرَاقُ بَيْنِي وَبَيْنِكَ سَأُنَبِّئُكَ بِتَأْوِيلِ مَا لَمْ تَسْتَطِعْ عَلَيْهِ صَبْرًا (78)}.

هكذا نتحدث الطبيعة الإنسانية في شخصية سيدنا موسى -عليه السلام- فللمرة الثانية يتعجل، ويصدر الأحكام دون التروي، والصبر لاستبصار الحكمة وراء الحدث، وتلك طبيعتنا الإنسانية، لذا؛ فسامح نفسك على أي جزء، أو خوف من المستقبل، أو عدم صبر سابق؛ لأن المهم هو أن تتعلم الدرس وراء القصة، لتستطيع أن تنمي طاقة الصبر في داخلك على أساس إيماني بحكمة وجود الصبر في حياتنا.

هنا جاء آخر حدث معنا في القصة، وهو بناء الجدار، على الرغم من رفض أهل القرية تقديم الطعام لهما، أو استضافتهما، فبناه العبد الصالح، على الرغم من الجوع والعطش، وبذل ذلك الجهد بغير أجر، والمفارقة أن تلك اليد التي تقدم الخير الآن ببناء الجدار هي نفسها تلك اليد التي خرقت السفينة، وقتلت الغلام، وكلها ظواهر للأحداث ليست مقصدها، أو حكمة حدوثها، إنما هي مجرد ظواهر تجسد ظاهرها خيرًا، أو شرًا؛ لكننا لا نعلم بواطنها، كذلك

أقدارنا هي مجرد ظواهر لا نعلم بواطنها، ولا لأية حكمة تريدنا أن نستبصرها، ونفهمها.

فما حكمة بناء جدار دون أجر لأهل قرية؟ وأظهروا لهم جحودًا ورفضًا، وجاءت هنا حكمة الإعداد التي ظهرت في تبرير العبد الصالح للحدث في قوله -تعالى-: {أَمَّا الْجِدَارُ فَكَانَ لِغُلَامَيْنِ يَتِيمَيْنِ فِي الْمَدِينَةِ وَكَانَ تَحْتَهُ كَنْزٌ لَهُمَا وَكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحًا فَأَرَادَ رَبُّكَ أَنْ يَبْلُغَا أَشُدَّهُمَا وَيَسْتَخْرِجَا كَنْزَهُمَا رَحْمَةً مِنْ رَبِّكَ وَمَا فَعَلْتُهُ عَنْ أَمْرِي ذَلِكَ تَأْوِيلُ مَا لَمْ تَسْطِعْ عَلَيْهِ صَبْرًا (82)}.

من رحمة الله -سبحانه وتعالى- أن استخدم العبد الصالح لإطالة مدة الجدار، حتى يُعد الغلامان إعداد القوة والقدرة لاستلام كنزهما، وكانت الحكمة نفسها في حرمان أهل البلدة من الكنز، هكذا حكمة الإعداد في حياتنا، فكثير من الأمور نتعجل على وجودها وتنفيذها في حياتنا، وتتعطل، وتظهر فيها العوائق، وعدم التيسير، ونحن نتعجل، ونحزن، ونحاول باستماتة، ولكن الله يأبى أن تحدث، وموقفنا نحن منها التعجل لحدوثها، والرغبة والتمسك بها، وإرادة الله ترى أنك غير مستعد لها، ولذا؛ فكل تعطيل وتأجيل من الله حكمة، وهل أدركتها؟

وختام القصة في قوله -تعالى- على لسان العبد الصالح: (وَمَا فَعَلْتُهُ عَنْ أَمْرِي)، وما يحدث لم يكن إلا بأمر الله، وما قد يحدث لا

يحدث إلا بأمر الله، فما كان بأمره، وما سيكون سيكون بأمره، وهكذا هي أقدارنا التي يجب أن نؤمن بها، ونستبصر حكمة وجودها.

الحكمة العامة من ذلك الكهف ليست الأمور كلها على ظاهرها؛ لكن يوجد بواطن للأمر، ويجب استبصار الحكمة منها، وجاءت الحكمة في ثلاثة أمور، وهي (حكمة الدفع، وحكمة الاستبدال، وحكمة الإعداد).

ففي كل ضرر يحدث لك، فكّر: هل دُفع ضرر أكبر به؟ قل: الحمد لله.

وفي كل فقدان يحدث لك، فكّر: هل يبذلني الله خيرًا منه؟ وقل: اللهم أبدلني خيرًا.

وفي كل تعطيل يحدث، فكّر: هل يُعدك الله لأمر أكبر، أم أنك لست مُستعدًا بعد؟ اسأل الله القوة والعزم للاستمرار.



(٤)

استبصار الماضي



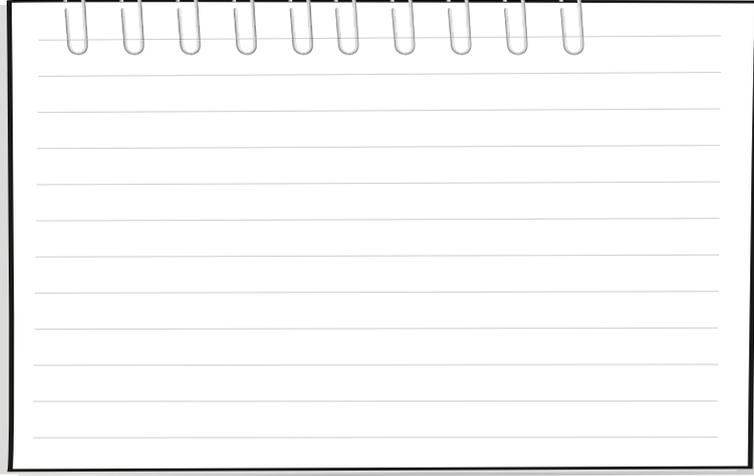
## فَهْمٌ مَاضِينَا يُعَلِّمُنَا كَيْفَ نَنْظُرُ لِلْمُسْتَقْبَلِ؟

تتجلى الآن أمام أعيننا ثلاثة من الحكم، وتأتي وتتجلى في حياتنا دون أن نعي، أو دون أن نعلمها أحياناً، لذا؛ فاستبصار الحكمة في الثلاثة أمور في ماضيك أمر مهم، وكأنك الآن تبحث عن رسالتك الخاصة، وكأنَّ عين حالك تبحث متسائلة ما الخير الذي لم أراه؟ وتباكيتَ عليه؟

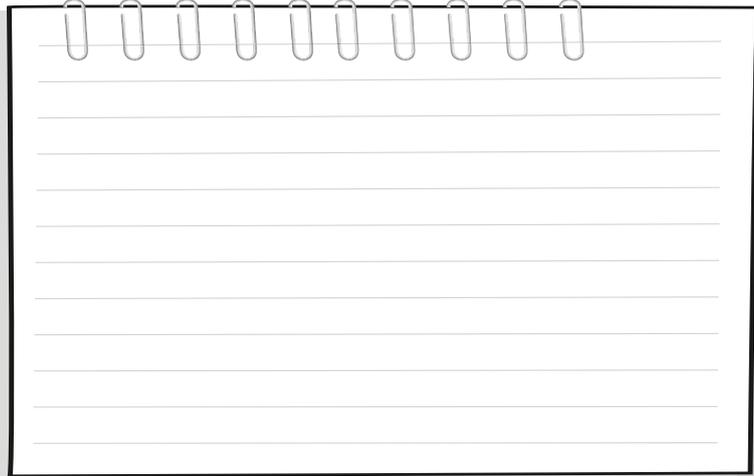
استبصار حكمة الدفع في حياتنا:

تذكّر كيف كانت تمر بك مواقف للدفع في الحياة؟ فدفع أصغر لبلاء أكبر أتى من رحمة الله بك.

اكتب الموقف في مساحتك الخاصة بالكتاب.



ماذا كان شعورك وقت حدوث الموقف؟



كيف كان رد فعلك وقتها؟ وهل كان رد فعلٍ صحيحٍ؟ قيِّم نفسك.

الآن خذ نفسًا عميقًا، وابحث عن حكمة الدفع التي حدثت، ولم تكن تعي بها (تحدّث عنها، ووصفها).

ما رد الفعل الصحيح الذي كان يجب أن تتبعه؟ (صِفْ رَدَّ فَعْلِكَ الصَّحِيحَ).

ما شعورك الآن بعد أن وصلت لحكمة الدفع تجاه الموقف؟

ما الرسالة التي حملها لك هذا الشعور تجاه نفسك والقدر؟

### استبصار حِكْمَةِ الاستبدال في حياتنا:

تضيق منّا فرص كثيرة، أو تتوقف أعمال وعلاقات فجأة، وقد نجد أحياناً أن حياتنا تُقلب رأس على عقب، ونضيق مع الحزن؛ لما يحدث من ضياع فرص نتمسك بها، أو خراب علاقات، أو فواجع فجأة، أو فقدان حبيب وعزيز.

عندما يؤخذ منّا أشخاص أمور نجبها، وتتعلق بها، أو كُنّا نُنظِّمها من البدهيات، ونظن أن الخير فيها، ولا نرى وجهها الآخر الذي يحمل أموراً قد تكون شرّاً لا نعلمه، فيأتي الاستبدال، أن يُذهب عنا الله السوء الذي لا نعلم سوءه؛ لبيد لنا خيراً منه.

هل حدث في ماضيك ذلك؟

تذكر كيف كانت تمر بك مواقف يُستبدل فيها، لما هو خير في حياتك، وكان من رحمة الله بك.

اكتب الموقف في مساحتك الخاصة بالكتاب.

ماذا كان شعورك وقت حدوث الموقف؟

كيف كان رد فعلك وقتها؟ وهل كان رد فعل صحيح؟ قيّم نفسك.

الآن خُذْ نَفْسًا عَمِيقًا، وَاِبْحَثْ عَنِ حِكْمَةِ الْاِسْتِبْدَالِ الَّتِي  
 حَدَثَتْ، وَلَمْ تُكُنْ تَعِي بِهَا (تَحَدَّثْ عَنْهَا، وَصِفْهَا).

مَا رَدَّ الْفِعْلَ الصَّحِيحَ الَّذِي كَانَ يَجِبُ أَنْ تَتَّبِعَهُ؟ (صِفْ رَدَّ فِعْلِكَ  
 الصَّحِيحَ).

ما شعورك الآن بعد أن وصلتَ لحكمة الاستبدال تجاه الموقف؟  
ما الرسالة التي حملها لك هذا الشعور تجاه نفسك والقدر؟

### استبصار حكمة الإعداد في حياتنا:

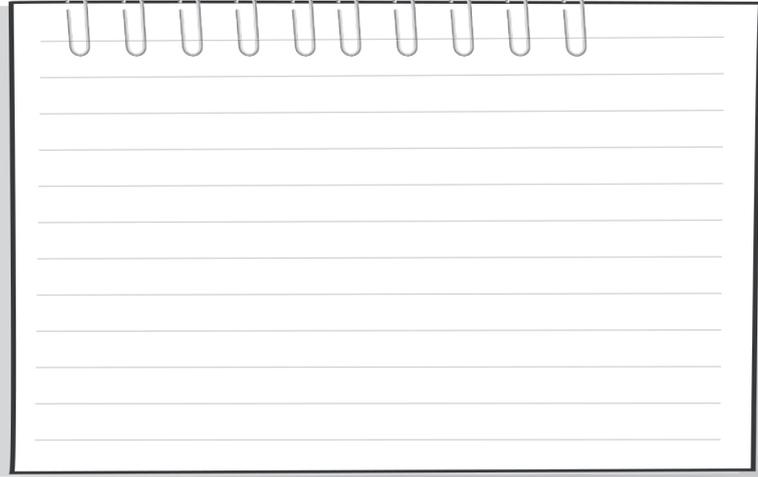
كم أملنا الوصول سريعاً لأمر تعطلت في حياتنا، وجعلت قلوبنا حزينة؛ ولم حدوثها؟ وتعلق أرواحنا وقلوبنا بتمني أن تأتي سريعاً؛ لكنها لا تأتي، أو تتأخر.

ثم نكتشف أننا لم نكن على استعداد لتلك الأمور، وينقصنا إعداد، أو خبرة، أو مهارات.

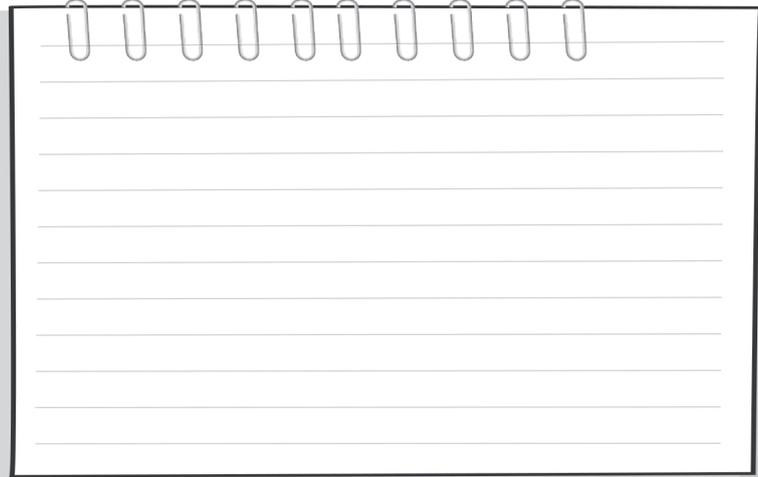
تذكر كيف كانت تمر بك مواقف للإعداد في الحياة؛ فأنت لم تكن

مستعدًا، لكنك لا تعرف، ولا تعترف بذلك.

اكتب الموقف في مساحتك الخاصة بالكتاب.



ماذا كان شعورك وقت حدوث الموقف؟



كيف كان رد فعلك وقتها؟ وهل كان رد فعل صحيح؟ قيّم نفسك.

الآن خُذْ نَفْسًا عَمِيقًا، وَاَبْحَثْ عَنِ حِكْمَةِ الْإِعْدَادِ الَّتِي حَدَّثَتْ،  
وَلَمْ تَكُنْ تَعِي بِهَا (تَحَدَّثْ عَنْهَا، وَصِفْهَا).

ما رد الفعل الصحيح الذي كان يجب أن تتبعه؟ (صِف رد فعلك الصحيح).

ما شعورك الآن بعد أن وصلت لحكمة الإعداد تجاه الموقف؟  
ما الرسالة التي حملها لك هذا الشعور تجاه نفسك والقدر؟

إن النظر في ماضيها لفهم الحكمة التي نمر بها يجعلنا نقف موقف الباحث، بصبر عمّا تقضيه حكمة الأحداث من دفع، ومنع، واستبدال، وإعداد، فنحن نستصبر الماضي؛ لنحمل رسالتنا إلى قلوبنا في المستقبل، فاعبد ربك، حتى يأتيك اليقين، فأنت في الأحوال كلها تسير في حياتك، وتعيش حاضرك، وتنتظر مستقبلك على يقين من حكمة الله في أحداث حياتك كلها، ولا تتطلب ظهور الحكمة أولاً؛ لكن تتيقن من وجودها في الأحوال كلها.

(٥)

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ



## عندما تجزع القلوب، تُطِيع الجوارح بلا انضباط

إن الانطلاق إلى تكوين مفهوم الصبر كفكرة تستقر في داخل وجداننا، وليمتد أيضًا أثرها؛ لنُعبر عنه في سلوكنا اليومي، ولا بُدَّ من التأكيد -أولًا- على المفهوم الإيماني للصبر، ذلك المفهوم المرتبط في أذهاننا كمفهوم مُصاحب للابتلاء، ويذكر عندما نُصاب بالابتلاءات والمحن، ذلك المفهوم الإيماني العميق المرتبط بمعانٍ قلبية: كالتوكل، والترك في الله، والله، وكمال التسليم لله، وتحمل المحن والابتلاءات بنفسٍ راضية، مُتقبلة للقدر، وذلك المعنى الذي يجعلنا نحبس النفس عن الجزع، ونحثُّ القلب على التحمل لأي شيء مكروه، أو ممنوع.

الصبر هو نفسٌ قوية تستطيع التحمل في أصعب الظروف، والمحن، والمثابرة على تحمل المتاعب والعناء.

الصبر هو الصمود بروح عالية، ونفسٍ طيبة؛ لتحمل الأشياء المؤلمة نفسيًا وجسديًا دون استياء، أو انفعال.

دعونا نستشهد بتعريف أكثر شمول وواقعية، وهو تعريف ابن القيم للصبر.

عرّفه ابن القيم بأنه: حبس النفس عن الجزع والتسخط، وحبس اللسان عن الشكوى، وحبس الجوارح عن التشويش.

يظهر لنا من تعريف ابن القيم للصبر مدى شمول الصبر للإنسان من روح، وجسد، وعقل، وجوارح.

الصبر ليس له علاقة بالكبت، والكتم، والاستغناء، مع لوعة القلب بالتعلق.

الصبر مفهوم سام يسمو بالإنسان فوق كثير من شهوانيته، لمفهوم متكامل من العلاقة مع النفس، والآخرين، وفوق ذلك كله علاقتك مع الله.

كما أظهر هذا التعريف ارتباط الصبر بالثبات الانفعالي للإنسان، وهو وصف كافٍ لربط الإيمان بالذكاء الوجداني، والثبات الانفعالي، وهو ربط واقعي؛ لأن المؤمن دائماً ما يرتبط قلبه بالله، واليقين، والمعاني الإيمانية؛ فنجدته يمتلك الذكاء الوجداني، والثبات الانفعالي كُنوع من الضبط مُختلط بالالتزام، وليس فقط بالمعاني النفسية، أو العلمية، ولكن بالمعاني الإيمانية بفطرة دون جهد فقط بالطمأنينة القلبية.

إن هذا المعنى الإيماني الشامل يرتبط بالمعنى النفسي الذي سنتناوله في هذا الكتاب، مع وعد -عزيزي القارئ- أنك ستجد خطوات سلوكية، وخُطة تستطيع تطبيقها في حياتك لبلوغ الصبر بالمعنى الإيماني، والنفسي، والسلوكي.

### أنواع الصبر:

الصبر ثلاثة أنواع:

صبر على طاعة الله بالجهاد، وأداء الحقوق.

وصبر عن معاصي أمر الله بالكف عنها، وحرمة الله قولاً وعملاً.

ونوع ثالث: هو الصبر على قضاء الله وقدره، مما يصيب الناس من جراح، أو قتل، أو مرض، أو غير ذلك.

(مجموع الفتاوى للشويعر 18).

### النوع الأول:

الصبر على الطاعة هو صبر استدامة كيف نستمر في طاعة الله -عز وجل- مأمورين بما أمر الله دون انقطاع، أو تململ، أو تراجع، وفي الصبر على الطاعة والاستدامة عليها جهاد نفس وتطوير.

دعنا نوضح هذه النقطة المهمة:

تأتي أوامر الله لنا؛ لتستقيم حياتنا، وتكون بنظام وترتيب، مما

يضمن للإنسان الراحة والسعادة؛ لكن دائماً ما ينزع الشيطان هذه الراحة، ويقطعها؛ ليأخذنا إلى طريق آخر؛ فيتسرب لديك الشعور بالترجُّع، والضعف؛ فتميل إلى الانقطاع عن الطاعة، وبالتالي فقد انقطع صبرك عليها، أمّا لو داومت واستمررت طاعتك؛ فأنت تجاهد نزعات الشيطان في نفسك، وتجاهد حتى تستمر؛ فيتحقق لديك الصبر.

فأصبح الصبر على الطاعات يرتبط بكيف تستمر؟ والاستمرار ارتبط بكيف تجاهد؟ والجهد ارتبط بكيف تطوّر طاعتك؟ من مبدأ مَنْ لَمْ يُكُنْ فِي زِيَادَةٍ؛ فَالْأَكِيدُ أَنَّهُ فِي نَقْصَانٍ.

استمر من مبدأ قليل دائم خير من كثير متقطع.

جاهد من مبدأ مراقبة النفس، ومحاسبتها باستمرار.

طوّر نفسك بزيادة صغيرة كل يوم عن اليوم الذي قبله، كما في فلسفة الكايزن اليابانية.

## النوع الثاني:

الصبر عمّا حرم الله، وهو صبر كبح النفس (منع النفس)، والتحكّم فيها)، وليس بالهين البعد عن الشهوات والمُحرمات، وطبيعة تلك الأمور جاذبة مع النفس المتمردة، والإغواء المستمر من الشيطان، واتباعه من الإنس والجن، ويأتي هنا الصبر في مرتبة عليا لجهاد

النفس، ومنعها عن المحرمات، وكبح النفس كأنها سيارة مسرعة، وأنت تضغط بقوة على فراملها، وتتحكم في قيادتها لتصل بالصبر والمنع إلى طريق الأمان النفسي، والديني، والديني، والآخرين.

ويأتي السؤال: كيف نمنع أنفسنا عن المحرمات؛ لنصل لهذا النوع من الصبر؟

يأتي صبر المنع مع معانٍ قلبية مهمة، منها وأهمها: الترك في الله، والله، وهذا حرام تركته؛ لأن الله أمر بتركه، فتركته لله، وهنا يرتبط بقوة الإيمان والحب للخالق - عز وجل -، ونزع حب الدنيا وشهواتها من القلب؛ فأنا ببساطة لا أريده، واستغنيت، وتركت فقط.

ثانياً: كبر النفس عن المحرمات، وهو نوع من تعظيم الإيمان، بتعظيم نفس المؤمن، وأنا أكبر من المحرمات، وأعلى شأنًا منها، وتمسك، وثقة بالنفس، وقوتها على ما حرم الله.

كيف أخطئ؟ فأنا أكبر من أن أخطئ، وأذل نفسي لشهوة، أو حرام، أو نزع شيطان، وبالمناسبة هو ليس غرورًا، لكنه تعظيم لنفس المؤمن الذي لا يستطيع فعل ذلك إلا لتعظيم الله في قلبه، فيكون شعاره: (أنا أكبر من الخطأ).

ثالثاً: تعظيم عبودية الله في داخل نفس المؤمن، وهذا المعنى يرتبط بشكل وثيق بالترك في الله؛ لأنه ببساطة خضوع تام، وتسليم لعبودية الله، وليس لشيء سلطان عليّ إلا الله.

التعلُّق بالمحرمات نوع من الخضوع لها، وقد يصل التعلق بها لحدود عبوديتها؛ لأن الخاضع للمحرمات جعل لها سلطاناً على قلبه، ونفسه، وعقله، وكيانه.

الاستغناء عن المحرّمات قوة؛ فقد تركت، واكتفيت بالله، والخضوع التام له لا يوجد في قلبي معبود إلا الله، ولا سلطان عليّ إلا الله، ولا أعلم أن وصلك -عزيزي القارئ- هذا الشعور بالتسليم التام لله في قلبك، الذي يجعلك تصبو فقط لسلطانه، وتستغنى عمّن سواه، فهو شعور ترقُّ له القلوب، وتدمع الأعين، وتستكين النفس بتنهيدة تنعش الروح إلى شعور بتمام الطمأنينة والتسليم.

### النوع الثالث:

الصبر على قضاء الله وقدره، وهو صبر الانتظار والتأمّل.

نمر جميعنا بأقدار غير سارة لنفوسنا من مرض، وفقدان، وحوادث، وأمور سيئة، أو أمور أخف وطأة: كالتعطيل، وعدم التوفيق والتأخير، فجميعها أقدار يقدر الله فيها ما يشاء لحكمة، ولا يوجد ابتلاء بدون حكمة من ورائه، ورسالة من الله تسعى للوصول إليك بشكل ما.

كل ابتلاء هو نعمة مُغلّفة بأمر غير محبوب للنفس، وهنا يأتي دور البحث عن الرسالة الخاصة التي يرسلها الله لنا في شكل ابتلاء، ولا

يوجد ابتلاء بدون حكمة ورسالة تسعى للوصول إلينا؛ لتجعلنا ننتبه لأمر ما، أو نتعلم درسًا ما، أو تمهيدًا، وإعدادًا لأمر ما، والأقدار كلها خير؛ لأنها من رب الخير الذي لا يأتي إلا بالخير.

قناعة تامة أن مع العسر يسرين، وأن عدل الله لن يكلف نفسًا إلا وسعها، فهو الخير، وهو العدل، ويعطي الابتلاء على قدر التحمُّل.

لذلك؛ فالصبر على القضاء والقدر هو صبر انتظار لظهور الرسالة، وصبر تأمُّل للوصول إلى فهمها، وتتبع الحكمة منها.

وعند تأمُّل الأنواع الثلاثة للصبر:

الصبر على المأمور - الصبر على المحذور - الصبر على المقدور، ونجدها جميعًا ترتبط بمعنى إيماني عميق، وهو الرضا.

تخيل أنك تتحدث إلى الله من قلبك، وتقول: (رضيتُ يا رب)، رضيتُ بما أمرتَ، وما منعتَ، وما قسمتَ، وتجد هذا الصبر جاء من الرضا، وانطلق إلى السعادة والطمأنينة، فإذا أردت أن تجد السعادة والنفس المطمئنة، ابحث في داخل قلبك عن الرضا، واربط الرضا بالصبر تجد معنى للسعادة، ولا أستطيع وصفه، ولا يستطيع أحد وصفه هو شعور داخلي قد لا تعبر عنه غير تنهيدة مُمتزجة بابتسامة خفيفة، وشعور عميق ممتزج من السعادة، والرضا، والتسليم، والطمأنينة، والهدوء في داخل النفس والعقل.

هل وصلك هذا الشعور؟ فإذا استطعت الوصول إليه، وتخيّله؛ فأنت الآن تعيش تجربة فريدة من نوعها، فاستمتع بها.

وإذا لم تستطع الوصول إليها تابع معنا؛ لتتعلم كيف تصل إلى هذا الشعور في قلبك، وعقلك، وسلوكك.

مراتب الصبر عند ابن القيم:

ذكر ابن القيم أربعة مراتب للصبر:

الأولى: هي مرتبة الكمال، وهي مرتبة أولي العزم، وهي (الصبر لله، وبالله)، وهي أقوى المراتب، وأرفعها، وأفضلها.

الثانية: مَنْ فِيهِ (صبر بالله)، وهو مُستعين مُتَوَكِّل على حوله وقوته، مُتَبَرِّئٌ من حوله، هو وقوته، ولكن صبره ليس لله.

الثالثة: مَنْ فِيهِ (صبر لله)؛ لكنه ضعيف النصيب من الصبر به، والتوَكَّل عليه، والثقة به، والاعتماد عليه، فهذا له عاقبة حميدة، ولكنه ضعيف عاجز مخذول في كثير من مطالبه؛ لضعف نصيبه من: {إياك نعبد وإياك نستعين} سورة الفاتحة (5).

فنصيبه من الله أقوى من نصيبه بالله، فهذه حال المؤمن الضعيف.

الرابعة: ألا يكون فيه هذا، ولا هذا، وهو أخس المراتب، وأردأ الخلق، وهو جدير بكل خذلان، وبكل حرمان.

إذن،

الصَّابِرُ بِاللَّهِ، وَاللَّهُ = صَاحِبُهُ عَزِيزٌ حَمِيدٌ.  
 مَنْ لَيْسَ لِلَّهِ، وَلَا بِاللَّهِ = صَاحِبُهُ مَذْمُومٌ مَخْذُولٌ.  
 وَمَنْ هُوَ بِاللَّهِ، لَا لِلَّهِ = صَاحِبُهُ قَادِرٌ مَذْمُومٌ.  
 وَمَنْ هُوَ لِلَّهِ، لَا بِاللَّهِ = صَاحِبُهُ عَاجِزٌ مَحْمُودٌ.  
 وَالْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ.

### الصبر، والفعل:

من أنواع الصبر في حياتنا هو ذلك الصبر الذي نترجمه بسلوكنا، وردود أفعالنا على المواقف المختلفة، فهناك صبر يتطلب منا التوقف عن الفعل، وممارسة الانتظار.

وهناك صبر يتطلب منا الاستمرار في الفعل، وممارسة الصبر في انتظار النتائج التي أدت إليها الفعل.

وهناك صبر في أثناء الفعل لطول الجهد، وهناك صبر بكظم الغيظ، وحبس الفعل من الاندفاع.

يرتبط اختيارنا لرد الفعل المناسب، واختيار نوع الصبر الذي يجب ممارسته في سلوكنا اليومي بوعينا بما يجب علينا في أثناء الفعل، فهو ذلك النوع من الاختيار المتوقف على حكمة تقديرك الشخصي، لما يجب، وما لا يجب.

فنحن نقابل في يومنا كثيراً من المواقف المختلفة التي تتطلب منا سلوكيات الصبر بأنواعها، فمثلاً وجودك في دور لزيارة الطبيب تجد أن الاختيار الأمثل هو ممارسة صبر الانتظار، أو أنك في طابور طويل؛ لإنهاء أوراق حكومية، وتدرّج الروتين بخطواته الطويلة، تجد أنك أمام اختيار واحد، وهو الانتظار، وغيرها كثير من الأمثلة الذي إذا سألت نفسك سؤالاً واحداً فيها: وهو ماذا يجب أن أفعل الآن؟ فستجد إجابتك، وهي: ليس أمامي سوى الانتظار.

أنت في هذه المواقف في مرحلة اللا فعل، والمشكلة التي تقابل عدداً من الناس هي: عدم تقبُّل اللا فعل في الانتظار، ومحاولتهم المستميتة للفعل بأية طريقة، وكأنهم يسرعون الأحداث، فيأتي الاندفاع، أو السلوك غير المتوافق، كأنك تفتعل مشكلة لإسراع دورك في أثناء الانتظار، ولا شيء يأتي إلا في وقته، فاستسلم لذلك، واهدأ.

ذكّر نفسك في أثناء الانتظار: أنك يجب أن تهدأ.

النوع الثاني للصبر مع الفعل هو ذلك الصبر الذي يتطلب الاستمرار في الفعل، وندخل في كثير من الأعمال والمشروعات التي تحقق لنا أهدافاً محددة، وتتطلب منا كثيراً من الوقت والجهد؛ لكن مع مرور الوقت، وتعجلنا للنتائج قد نملُّ، أو نياس، فنجد أن صبرنا لانتظار النتائج، أو لوصولنا إلى نهاية الطريق قد طال؛ فينفذ صبرنا، ونتوقف، أو ندير وجهتنا إلى هدف، وفعل آخر، ونكون قد

قمنا بالفعل بمجهود كبير، وقبل الحصاد ننصرف كأن بينك وكنزك المنتظر قليلاً من الوقت والجهد المطلوب، وتصل، لكن تأتي عليك لحظة انتهيت، وتوقف، وتنصرف.

ابدل جهدك بالصبر، ولا تنتظر النتائج، فما عليك هو الفعل، والمثابرة للوصول.

لذا؛ يأتي الصبر هنا بمعنى المثابرة، والاستمرار فيما أفعَل إلى حين الوصول لكنزك بالصبر والاستمرار، وهو ما يعني النجاح في تحقيق أهدافك، فأغلب الدراسات العلمية الحديثة التي درست أهم صفات الناجحين، انتهت أن أهم صفة للناجح هي المثابرة على الفعل، إلى حين حصاد النتائج، لذا؛ خاطب عقلك بحديث ذاتي، يجعلك تستمر، وتثابر، وتحاول، إلى حين الوصول، ومارسِ الصبر في استمرار الفعل.

قد يقفز إلى عقلك الآن بعد قراءتك السطور السابقة سؤال: كيف أفعَل المعنيين في نوعي الصبر؟

الأول: هو الاستسلام للفاعل، ومارسِ الانتظار، فقط توقف عن الفعل، والثاني: المثابرة، والاستمرار في الفعل.

يا عزيزي كل موقف وله صبره الذي يجب أن تمارسه، فُتحقق النجاح في الحياة، فذلك يُعدُّ مرونة في التفكير، والصفات اللازمة، فيلزمك أحياناً الاستسلام والانتظار، ويلزمك أحياناً الاستمرار،

وتقبل أنه لا شيء في حياتنا يسير على وتيرة واحدة، ولا يمكن أن نكون ذوات النمط الواحد في السلوك، وردود الأفعال، فنحن بشر ذوات عقول تتكيف حسب الاحتياج.

ما قد يساعدك حقيقةً على حسن اختيار لممارسة الصبر في المواقف المختلفة، بأنواعه المختلفة هو تمتعك بالذكاء الشخصي، والوجداني، وحسن التقدير للأمور، كما يرتبط بكيف تفكر؟

هناك مهارات تحكم طرق تفكيرنا للوصول إلى إدارة الذات، عن طريق التفكير العقلاني، والتحكم في ردود الفعل المناسبة، فكم هذه المهارات؟

مهارة التركيز،

ومهارة التفكير البطني،

ومهارة الاسترخاء.

1- التركيز، والدعم:

دعنا نمارس الآن تمريناً بسيطاً يوضح لك الصورة.

انظر إلى الصور التالية، وأجب.



الآن أجب عن الأسئلة التالية:

ما لون الدُّب؟

ما لون الأطباق؟

ما لون فستان العُرس؟

ما لون السَّحاب؟

ما لون بالطو الطيب؟

ماذا تشرب البقرة؟

أظن أنك الآن أجبت عن الأسئلة كلها باللون الأبيض إلا السؤال الأخير الذي لأول لحظة أجبت إنه اللبن، مع أنك مع لحظة تركيز واحدة تجد أنه البقرة تشرب الماء، وأنت تعي ذلك؛ لكن السؤال هو لماذا أجبت باللبن؟

الإجابة في طبيعة عمل عقلك الذي يدعم الوصلات العصبية المتشابهة؛ فعقلك تلقائيًا دعم أقرب معلومة تشبه اللون الأبيض، وهو اللبن.

هذا يجعلنا نذهب لأول داعم لاختيار الصبر الملائم لسلوكك، وهو التركيز.

وما تفكر به دائمًا يدعم ما يشبهه من سلوك ردود الفعل الملائمة،

واختيارها.

فإذا فكرت أنك يجب أن تستمر، وتثابر في تحقيق هدفًا ستجد عقلك يدعمك في الاستمرار، وإذا فكرت أن هذا أمر يتطلب الانتظار تجد عقلك يدعمك؛ لتحمل الانتظار، وهكذا ما تركز عليه يأت إليك.

ركز فيما تطلبه المواقف منك، وستدعم ذلك تلقائيًا.

## 2- التفكير البطيء:

إن التفكير البطيء الموجه هو أفضل أداة تستخدمها في هذه المواقف؛ لتتعرف على نوع الصبر المطلوب منك.

التفكير البطيء هو ذلك التفكير المعاكس للتفكير المندفع غير الموجه منك، والذي يظهر في حياتك غالبًا؛ لأنك فقط تعودت عليه، وأصبح موجودًا كرد فعل (أوتوماتيك) على مواقف حياتك كلها، ومن هنا يأتي اندفاعك الذي تبكي من نتائجه على حياتك بشكل عام.

إذن، تستطيع التوقف عن ذلك النمط السريع من التفكير الذي يخرج عن السيطرة، وتوجه ذهنك للتفكير البطيء الموجه للسيطرة على اختيار رد الفعل المناسب.

وللوصول إلى مهارة التفكير البطيء تحتاج إلى التمرين على

الاسترخاء، وتهدة عقلك أولاً، فالعقل المتوتر لا يقود قراراته، فيعصف به الاندفاع والقلق إلى قرارات خاطئة دائماً، لذا؛ مارس هذا التمرين يومياً.

تمرين اللا شيء:

حدّد وقتاً يومياً؛ لممارسة هذا التمرين.

اجلس في مكان هادئ جلسة اتكاء، وأشعر أن أعضاء جسدك جميعاً في حالة استقرار وهدوء، وتنفس بهدوء، وكأنك تخرج همومك، وتوترات، ويومك مع الزفير.

احضر ساعة حائط ذات عقارب كبيرة علّقها أمامك، وابدأ في مراقبة عقرب الساعة للثواني، ولا تفكر بشيء سوى أنك تسمع صوت تنفّسك، وترى العقرب يتحرك مع الثواني، واطرد الأفكار كلها التي تتسارع إلى عقلك.

أو مر عقلك بالهدوء، والتوقف عن التفكير، فقط تسمع صوت تنفّسك شهيقاً وزفيراً، وترى حركة عقرب الثواني يتحرك.

الهدف من هذا التمرين يومياً هو رفع قدرتك على التركيز، وتهدة عقلك؛ فيساعدك على التفكير الموجه، بدلاً عن التفكير السريع القائم على الانفعال.

3- الاسترخاء:

الاسترخاء الذهني يأتي من القدرة على التنفس الاسترخائي، فكلِّمًا استطعت أن تتنفس بشكل صحيح استطعت أن تمارس الاسترخاء الذهني.

مارس التمرين التالي يوميًا، في ثلاثة أوقات مختلفة من اليوم. تنفس من الأنف لمدة أربعة عدّات على أصابعك، ثم احبس النفس في الصدر لمدة عدتين، ثمّ اخرج النفس من الفم لمدة ثماني عدات، المهم أن يكون الزفير ضعف الشهيق.

وجّه ذهنك للاسترخاء الذهني بعد التنفس بالتصور لأفضل صورة لك، كأنك تتصور النسخة الأفضل منك تلك النسخة التي تتمناها؛ لتكون أنت تتصور كيف تفكر تلك النسخة؟ وكيف تتصرف؟ وكيف تكون ردود أفعالها؟ وكيف تختار السلوك الأمثل لها في المواقف؟

تأمّل حياتك، وقراراتك؛ لتختار لكل موقف منهم نوع الصبر الذي تحتاجه

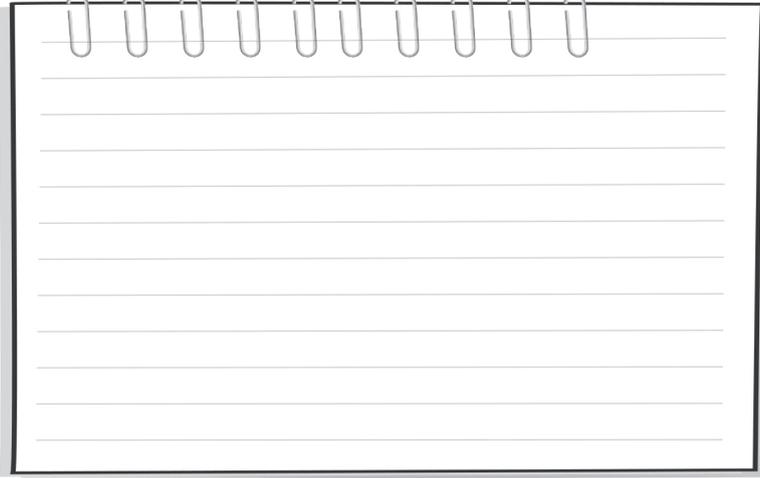
في أي المواقف في حياتك تحتاج إلى الصبر بالانتظار؟

اكتب لنفسك رسالة تذكرك أن هذه مواقف تحتاج فيها إلى  
ممارسة الانتظار.....

.....

في أي مواقف حياتك تحتاج إلى الصبر في الفعل، والمثابرة  
للوصول إلى النتائج؟

اكتب لنفسك رسالة؛ تذكّر أنك تحتاج مع هذه المواقف صبر  
المثابرة على الفعل والاستمرار.



A blank lined notebook page with a spiral binding at the top. The page is designed for writing a message to oneself, as indicated by the text above it. The lines are horizontal and evenly spaced, providing a guide for handwriting. The spiral binding is located at the top edge of the page.

(٦)

الصبر مفتاح جودة الحياة



## حياتي بالصبر أفضل

إذا أردت أن تعيش حياة جيدة، وسعيدة، وممتعة، فلا بُدَّ أن تحقق الصبر في سلوكك كما تحققه في قلبك، والصبر ليس بالمعنى الخفي في القلب، وكلمة الحمد لله على لسان ينطقها، ونفس تحبس - مع كتم الأنفاس - الاعتراض، وعدم الرضا، والصبر مفهوم يغلف حركاتك وسكناتك كلها في الحياة.

حينما نتأمل الحياة من حولنا نجد أن أنواع البشر الذين نقابلهم نوعان:

### النوع الأول:

المرابطون للوصول إلى الحياة التي يتمنوها مع الإصرار إلى الوصول للأهداف، والسعي إليها مع المثابرة، والقدرة على التحمُّل والانتظار بقدر عالٍ من التقبُّل، والرضا النفسي.

### النوع الثاني:

المُحِبُّون الضحايا الباكون على أحوالهم التي لا تتحسن، ولن

تتحسن؛ بسبب نظرهم المُتَّعِجِلَة للوصول، ويأسهم المبكر عن تحقيق الأهداف.

لذا؛ بمعنى آخر هناك الصابرون، والطرف الآخر المتعجلون.

الصابرون يصلون إلى حياة جيدة، وعد الله -تعالى- في كتابه العزيز: {وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون أولئك عليهم صلواتٌ من ربهم ورحمةٌ وأولئك هم المُهْتَدُونَ} سورة البقرة (155 - 157).

فتمام التسليم في هذه الآية من الشخص الصابر إلى الله -تعالى- لتأتي له البُشْرَى؛ نتيجة الصبر، وفضل تسليمه، وصبره، ولتأتي له الرحمات والهداية من الله لو تأملنا صبر الأنبياء والصالحين كصبر سيدنا أيوب، وصبر نبي الله يعقوب، فسنجد أن الرحمات كانت جودة في حياتهم نهاية تعطي الرضا بشكل عام.

بعكس المتعجلين الباكين على كل كبيرة وصغيرة نفوتهم في الحياة، فلو تأملنا حياتهم نجدها ممتلئة بالسخط، وعدم التوفيق، وهي نتيجة طبيعية؛ لما في قلبه من تعجُّل، وما في سلوكه من تسرع، ولم يُخِبْ مَنْ قال في العجلة الندامة.

لكن لماذا يصل الصابرون للحياة الجيدة، والمتعجلون إلى الندامة؟

في البداية دعنا نتأمل مفهوم جودة الحياة:

أصبح مفهوم جودة الحياة (QOL- Quality Of Life) من المفاهيم المتداولة حديثاً، والمقصود به درجة الوصول إلى الرضا، والتفائل، والسعادة، والتمتع بالصحة النفسية والجسدية، وهذا يُشكّل مفهوم جودة الحياة، وما هو إيجابي كله في جوانب الحياة المختلفة، مما يجعل حياة الإنسان ممتلئة بالمعاني الإيجابية.

ويمكن أن ننظر لمفهوم جودة الحياة من منظور (كي بو ku.po) وآخرين؛ عن طريق (بروفيل) السعادة، الذي يتضمن سبعة أبعاد هي (الناحية الجسمية - الصحة النفسية - الاستقلالية - الدخل المادي - الرضا عن الحياة - الناحية البيئية - العلاقات الاجتماعية).

هذه الأبعاد السبعة كلها التي ترتبط بتحقيق جودة الحياة، وترتبط بشكل مباشر بالصبر معنى وسلوكاً، فلا يمكن تحقيق درجات الوصول إلى جودة الحياة، سواء على مستوى جودة الصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والقيم الشخصية، أو المرتبط بجودة العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، وهذه الجوانب المختلفة كلها بدون ممارسة الصبر بمفاهيمه المختلفة، ومهاراته المتعددة.

الصبر مُهم -عزيزي القارئ-؛ لتكون حياتك جيدة، وتصل إلى مستوى السعادة الحقيقي، وليست السعادة اللحظية؛ لكن السعادة المرتبطة بالمدى الطويل، والمستقر لحياتك، بجوانبها المختلفة، ودرجة الرضا الذي يتسلل في داخل قلبك عن تلك الحياة وتطويرها.

يرتبط الصبر بجودة الحياة بثلاثة متغيرات مهمة:

الأولى: الأفكار التي تربط بين الصبر وتؤدي إلى جودة الحياة.

الثانية: المهارات التي يمارسها الإنسان للوصول إلى الصبر

المرتبط بجودة الحياة.

الثالثة: المعاني الداخلية التي تبني الصبر كمعنى، ويقوى الشعور

بجودة الحياة.

تلك المتغيرات الثلاثة تُشكل الشخصية الصابرة؛ فهي تُكوّن

مفهومًا شاملاً، يتسلل في داخل الشخصية؛ لتكون مع الأفكار،

والمهارات، والمعاني، ردود الأفعال اللاواعية التي تُشكّل السلوك

الصابر، والمُعبر عن الشخصية الصابرة، وتساعدنا على الوصول

للاتزان في جوانب الحياة كافة؛ لذا يحصل الصابرون على جودة الحياة.

## يرتبط الصبر بمكونات جودة الحياة

### ارتباط الصحة الجسدية بالصبر:

هل يمكن أن نتخيل وصولنا إلى جسد خالٍ من الأمراض فجأة؟

أو نتخيل وصولنا للوزن المثالي في لمح البصر؟

أو وصولنا إلى نمط حياة صحية بمجرد ضغطة زر؟

إن تأمل صحتنا الجسدية، ومتطلبات الوصول إلى جسد خالٍ من

الأمراض، وصحة جيدة، ووزن مثالي، ونظام غذائي صحي.  
وهذا كله ما يحتاج منا إلى وقت، وجهد، وانتظار نتيجة.

صحتنا الجسدية ترتبط بالصبر، وذلك لأن تمتعنا كبشر بصحة جيدة يرتبط بالمنع عن بعض الأمور المحببة مثل: الأكل الجاهز، والسريع، والأكلات المشبعة بالدهون والمعجنات، وغيرها التي ترفع معدل (الكيلسترول)، والدهون، والسكر في الجسم، فلن تستطيع منع نفسك إلا بممارسة مهارات صبر الامتناع.

كذلك الحصول على صحة جسدية جيدة يحتاج إلى طول ممارسة (Healthy lifestyle) ممارسة طويلة ومستديمة لنمط حياة صحي، وهذا بالطبع يحتاج منك لتهديب طبعك ونفسك، وممارسة مهارات الصبر.

اكتساب عادات صحية منتظمة للوصول إلى نمط الحياة الصحي، وهذا كله يحتاج للصبر على اكتساب العادات، وعندما تتأخر نتيجة تلك الممارسات نحتاج للصبر على انتظار النتيجة والاستمرار في الممارسات لحين الوصول للهدف الصحي.

إن أجسادنا ترتبط بصحتها بالصبر، وليس فقط للمنع عن العادات الصحية السيئة، وليس فقط الصبر لاكتساب عادات صحية جديدة، وانتظار النتائج؛ بل الصبر يعطينا الهدوء النفسي الذي يجعلنا نتنظر بطمأنينة، ونعطي أجسامنا الوقت للاستجابة

الجسدية المرتبطة بحالتنا النفسية البعيدة عن القلق بما يسببه من أضرار للجسد، ونظل نعطي هدنة بالصبر لأجسادنا أن تتنفس الهدوء الداخلي بدلاً من التوتر والقلق.

### ارتباط الصحة النفسية بالصبر:

ماذا يعني أن تكون لديك صحة نفسية؟

أن تتمتع بثلاثة أمور:

- عقل خالٍ من الاضطراب.
- سلوك مُتزن، وانفعالات ملائمة للموقف.
- علاقات اجتماعية مرنة قائمة على مرونة عقلك في تقبُّل مستويات التعامل مع الآخرين؛ فالصبر مُكوِّن أساسي للوصول لمعاملات الصحة النفسية الثلاث.

عقل خالٍ من الاضطراب يعني: عقل هادئ مُتزن في أحكامه على الأمور، ولا يتعجل إصدار الأحكام، ولا يُصدر أحكاماً بدون مُقدمات كافية، وذلك كله لن يتحقق بدون التأني والقدرة على الانتظار، وتفكير بطيء غير مُتعجل، أي لا يمكن أن يحدث بدون الصبر.

سلوك مُتزن، وانفعالات مُلائمة للموقف، كما أن الأفكار المُتعبة السريعة اضطراب؛ فالسلوك المُتعبِل اضطراب، والانفعال غير المتزن يُحدث خللاً في حياتك، ويُدمر علاقاتك.

السلوك والانفعال يحددان مكانتك الاجتماعية، ونظرة المجتمع لك، ولذلك دائمًا ما تُردد أن الصمت حكمة، وأن الصبر غنيمة.

علاقات اجتماعية مرنة:

الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة شخص يستطيع أن يكتسب علاقات اجتماعية عدّة، ويكون مرناً في التعامل مع الآخرين، لدرجة تجعله يمتصُّ الأزمات، ويستطيع تحطّيبها بذكاء، ولو نظرنا إلى الاضطرابات السلوكية حولنا نجد كثيرًا من العلاقات الاجتماعية المدمرة؛ نتيجة الانفعال، وخلق الأزمات بين الشركاء، وأصبحت العلاقات تضاربات بين وحوش في البرية، وليس شركاء زواج، أو صلوات رحم، ولو بحثنا عن الأسباب سنجد أهم سبب هو فقدان الصبر الذي يظهر في التسرع في الأحكام، وعدم التأمّن، والتعجّل.

إذن، فلا يوجد صحة نفسية بدون الصبر، ومهاراته، وحكمته، فإذا أردت التمتع بصحة نفسية جيدة، فابحث كيف تكتسب الصبر في حياتك؟

الصبر يرتبط بشكل مباشر بجودة حياتنا، واستمرارية الرضا، والتفائل، والاستقلالية، ومرتبطة بصحتنا الجسدية والنفسية، ويرتبط بجوهرنا كبشر، والصبر هو معنى نفسي وسلوكي يحتاج إلى ممارسات ومهارات، مُمكِّنًا من ممارسته في جوانب حياتنا كلها.



(V)

كيف نكون الشخصية الصابرة؟



## طَبِيعَة الشَّخْصِيَّة الصَّابِرَة

تتميز الشخصية الصابرة بطبيعة خاصة تتماشى مع معاني الصبر الإيمانية والنفسية، من ناحية الأفكار، والمعتقدات الدينية والروحية، وأيضاً من ناحية السلوكيات المتوقعة منها. تتميز الشخصية الصابرة بمجموعة من السمات التي تعكس مفهومها الخاص عن الصبر منها.

### القدرة على التسامح:

القدرة على التسامح مع الذات، والتسامح أيضاً مع الآخرين، والتسامح مع القدر، والصابر له مفهوم خاص للتسامح؛ فهو التقبُّل التام للأخطاء.

ذلك المفهوم المختلط بابتسامة التقبُّل، والرضا، والتفائل في أن القادم خير ثقة في الخالق وحده، ويأتي مع ذلك مفهوم الترك في الله، والله، ويسامح دون خضوع؛ بل بكبرياء وعزة، ويسامح دون شعور بالقهر؛ لأن تسامحه قوة، ويسامح دون تنازل عن حقوقه؛ فالتسامح داخلي نفسي، يشعر معه بالسلام النفسي، والتحرر من الغل،

والغضب، والحقد؛ فهو شعور يختلط فيه الترك الداخلي للأخطاء، سواء من النفس، أو من الآخرين؛ لأن كل خطأ هو ماضٍ انتهى مع طاقة سلام، وتقبُّل للحاضر الذي نعيشه؛ لأننا لا نملك إلا هذا الحاضر، الذي يجب أن نعيشه بسلام؛ لكي نعيش جودة الحياة.

### ١ - التسامح مع الذات:

\_ سامح نفسك؛ لأنك تعلم أنك إنسان يا عزيزي، تُخطئ وتصيب، تُسرع وتبطئ، وتلك هي الحياة التي نعيشها، مجموعة من المتناقضات قد يكون الخطأ أحياناً عين الصواب، والصواب في مواضع يشوبه الخطأ؛ فهذه ليست سفسطة، لكنها مرونة تقدير المواقف والأخطاء التي تجعلنا نتنفس الصعداء، ونعلم أن أخطاءنا هي دليل تطورنا؛ لكن المهم أن نبصر ما يجب أن نتعلمه منها؛ لكي نستطيع إصلاح تلك الأخطاء، وتطوير أنفسنا، فلا يمكن لأحد أن يُقَوِّم نفسه، وهو يجلدُها، ولا يتقبلها. فقبول ذاتك بأخطائها، وإيمانك أن بني آدم كله خطأ، وخير الخطائين التوابون هو مفتاحك للتغيُّر.

\_ سامح نفسك؛ لأن لها قدراتها المحدودة، وأن لها أخطاءها، وأن الله غفور، والأولى بالتسامح، فهو تسامح الشخص مع نفسه؛ ليستطيع العيش مُتقبلاً نفسه، أخطائه ونواقصه، فكل نفس لها رحلة تعلم لن تحدث بدون أخطاء، وتوضح لك ما يجب أن تتعلمه، وما يجب أن تتعد عنه، وما يجب أن تراه في نفسك، وما نقاط ضعفك؟

— سامح نفسك؛ لأن الأخطاء تأتي؛ لكي نتعلم منها، وأن الحياة بطبيعتها تمضي وتنتهي في الماضي، وليس استخفافاً بالأخطاء، لكنه إيمان أن تسامحنا مع أنفسنا حين نخطئ، وتجعلنا نبحت كيف لا نكرر الخطأ؟ وكيف نقوم أنفسنا؛ كيلا نخطئ ثانية.

— سامح نفسك؛ لأنك لا تيأس؛ فاليأس ضد الإيمان، ولأنك تمسك بما تبقى، ومن قلبك، وتعلقه برحمة الله، وستستمر، وتتجاوز، وتسامح نفسك؛ فالله في كتابه العزيز قال: {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ} ورحمته أنه يغفر مهما كانت الذنوب، ونصينا من الرحمة أن نرحم أنفسنا بالتوبة، ونتمسك بالإيمان برحمة الله.

### خُطُّ التَّغْيِيرِ وَالتَّسَامُحِ:

الآن -عزيزي القارئ- دعني أساعدك أن تصل لحالة من التسامح مع النفس، وفي مساحتك الخاصة لتدوين الأفكار، وباستخدام خطط المواجهة -الإقرار- والاختيار.

وسنمر معاً بثلاث مراحل:

أولاً: مرحلة المواجهة:

وفيها ستحاول قراءة نفسك، وما يدور فيها من أفكار، ومرحلة المواجهة هي المرحلة التي تواجه فيها نفسك، وتكون صادقاً بقدر

كافٍ بدون خجل، أو مواربة مع النفس.

ثانيًا: مرحلة الإقرار في هذه المرحلة ستقرُّ ببعض الأفكار التي توصلت إليها مع مرحلة المواجهة، وكأنها مرحلة الاعتراف والاستنتاج.

ثالثًا: المرحلة الثالثة، وهي مرحلة الاختيار، وهي المرحلة التي نقرر فيها، ونختار ماذا نفعل في المستقبل القريب والبعيد؟

التمرين:

واجه نفسك.

المواجهة رقم 1:

اكتب أكثر ثلاثة أخطاء لا تستطيع مسامحة نفسك عليها.

الخطأ هو (اكتب بالتفصيل عن هذا الخطأ، ودون قيود عبّر عما

بداخلك).

المواجهة رقم 2:

اسأل نفسك:

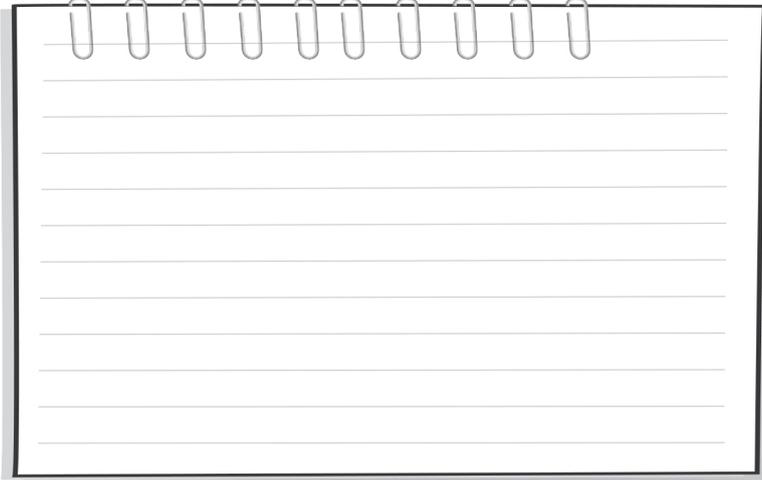
لماذا لا أسامح نفسي عن هذا الخطأ؟ (اكتب أسبابك لعدم مسامحة نفسك).

المواجهة رقم 3:

الآن انظر لما كتبت من أسباب، وضع خطأ تحت ما تراه مهمًا مما كتبت من أفكار.

واسأل نفسك الآن:

هل هذه الأسباب واقعية؟ ولماذا؟



#### المواجهة رقم 4:

هل هناك مَنْ يشاركني مسؤولية الخطأ؟ وكم نسبة مسؤوليتي  
عن هذا الخطأ؟

(أنت لست وحدك المسؤول مسؤولية كاملة عن الأخطاء، ولك  
قدر من المسؤولية؛ لكن أحياناً يدفعنا أشخاص -ظروف- وعوامل  
ما، فحددها، ثم حدد قدر مسؤوليتك، واحرص على ألا تتهرب من  
المسؤولية بلوم الآخرين، ولا تجلد نفسك؛ لأنك أخطأت، وتوازن  
الآن في تقدير المسؤولية).

المواجهة رقم 5:

عُد للمواجهة رقم 2،

ثم انظر إلى الأفكار التي دوّنتها عن أسباب عدم مسامحة نفسك،

واسأل نفسك: هل هذه الأفكار تفيدك في حياتك؟

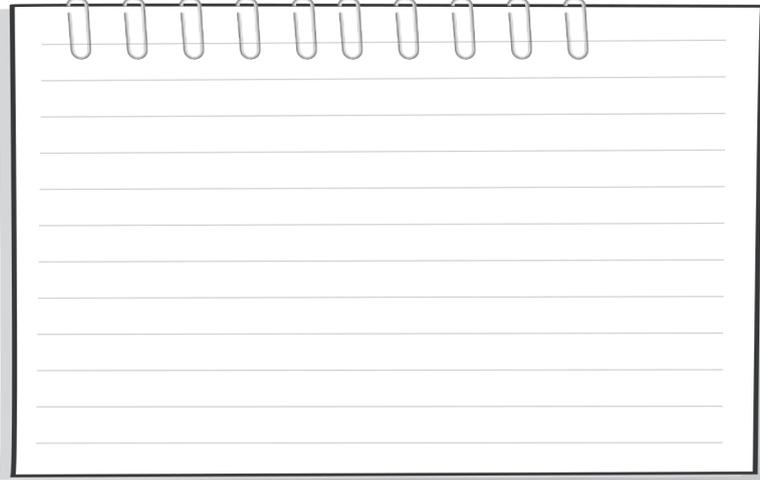
وهل هذه الأفكار تجعل حياتك أفضل؟

وهل هذه الأفكار تساعدك على تطوير حياتك؟

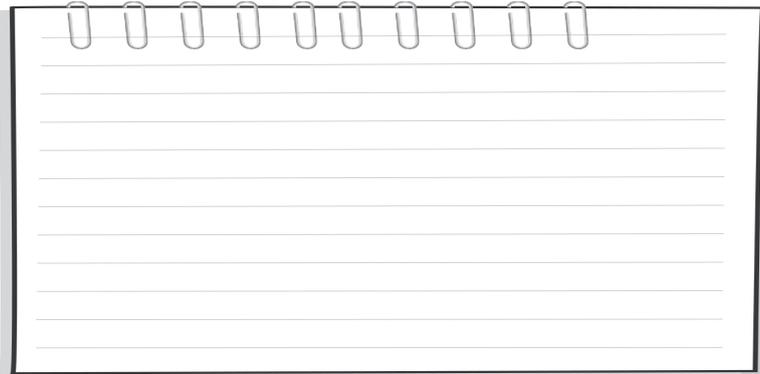
وإن كانت إجابتك: لا، إذن، فلماذا تتمسك بهذه الأفكار؟

وهل هذه الأفكار لها سلبيات على حياتك؟

عدد الآن سلبيات هذه الأفكار.



أنت الآن تريد أن تسامح نفسك، فلم تجد من عدم التسامح مع النفس إلا الأذى، والتعطيل، أليس كذلك؟  
الآن عدد إيجابيات التسامح مع نفسك، (ماذا يحدث إذا ساحت نفسك؟).



أنت بالتأكيد ترى أهمية التسامح مع الذات، والآن قرر أن تسامح نفسك؛ فأنت تستحق التسامح والمُضي قدماً في حياتك؛ تستمتع بما آتاك الله من نعم في سعادة ورضا.

والآن انتهينا من مرحلة المواجهة؛ فلنذهب إلى مرحلة الإقرار.

الإقرار رقم 1:

أنا إنسان أخطئ وأصيب؛ فهذه طبيعة البشر كلهم.

الإقرار رقم 2:

الأخطاء تأتي؛ لتتعلم منها.

الإقرار رقم 3:

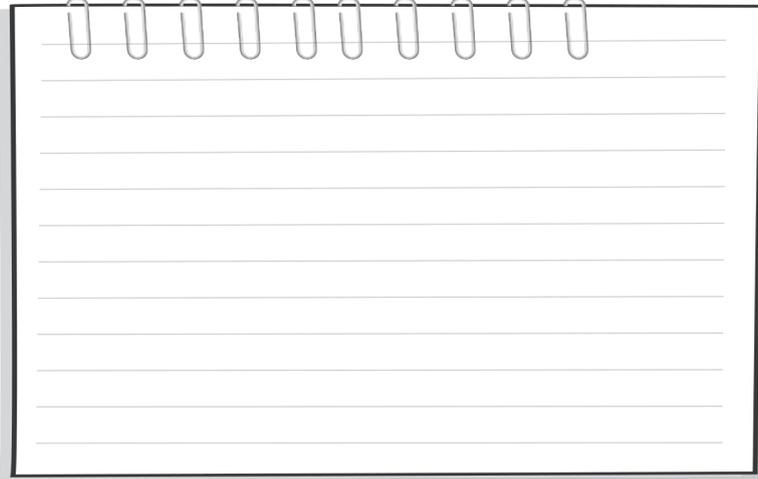
لولا الأخطاء ما كانت التجارب الحياتية، ولبقينا كالصفحة البيضاء.

الإقرار 4:

إن الله يغفر الذنوب جميعاً طالما نستغفر، ونتوب، ونعود، وأنا عبد فقير إلى ربِّ حكيم تواب قادر، وأؤمن بحكمته، وعفوه، وغفرانه.

الاختيار:

الآن اختر كلماتك التي تذكرك دائماً أنك تسامح نفسك.



تهنئة:

مُبارك عليك -عزيزي القارئ- تجاؤز هذه المرحلة، وأرجو أن تستمتع بشعور التقبُّل والرضا عن الذات الآن؛ فأنت الآن متوافق مع ذاتك، ومُتقبَّل لها، ومُستعد للانطلاق في حياتك بقوة، وثبات، وسعادة.

### التسامح مع الآخرين

نسامح الآخرين؛ لأنهم مثلنا لهم قدراتهم الطبيعية، والمختلفة، ولهم أخطاءٌ وهم، فمن الطبيعي أن يخطئوا؛ فنحن لسنا في الجنة؛ لكننا بشر، نُخطئ ونصيب، والتسامح مع الآخرين يعني قدرة الإنسان على تقبُّلهم، والعيش معهم، والاستفادة من إيجابياتهم، والتجاؤز عن أخطائهم.

أنا أتسامح مع الآخرين، وليس من أجلهم، لكن من أجل نفسي أولاً، فنارُ الغضب والانفعال من الآخرين، وأخطائهم تكوي قلب المرء الذي لا يستطيع التسامح، وتجعله ساخطاً غاضباً، لا يستطيع التعايش مع نفسه، خاصة لو الغضب، ارتبط بقلّة الحيلة والقهر؛ فأصبح كأموج هائجة تثير النفس بالحقد، وتعصف بسلامك الداخلي، وكأنها نار تأكل كل جميل في لحظات حياتك، لذا؛ فأيتها الغاضبة، تحتاج للتسامح مع الآخرين والماضي؛ لكن ليس تسامح الضعيف، لكن تسامح من يستطيع أخذ حقه، لكنه تركه، وتركه قوة وعزة.

المواجهة رقم 1:

عدم التسامح مع الآخرين يأتي من أسبابنا الخاصة، وأكثر من كونهم مخطئين، فنحن لا نسامح الآخرين؛ لأننا لا نريد أن نسامح، وكأن عدم تسامحنا معهم نوع من الانتقام منهم، أو إلقاء اللوم الذي يشفي غليلنا.

ولحظة من فضلك، فعدم تسامحك مع الآخرين قد لا يعني لهم شيئاً؛ فأنت لا تستطيع الانتقام بعدم التسامح معهم؛ لأنه شعورك أنت الداخلي، ولومك أنت الداخلي، وعذابك أنت الداخلي، وهم خارج هذه المعمة النفسية كلها، وعدم التسامح يأكلك أنت من الداخل، وهم قد لا يشعرون بك من الأساس، فكم أنت مسكين مع هذا الشعور!

أشعر أنني أوجعتك بذكر ذلك، فوجعتك الداخلي لا يشعرون به، وهذا شعور مؤلم -عندك حق- لذا؛ يجب أن تتخلص منه.

تخلص من آلامك النفسية، واتركها تخرج مع تسامحك مع مَنْ تسبب في ألمك، وكأن التسامح يخرجهم، وما سببوه لك من داخلك، ويبتعد عنك، ويترك سلامًا داخليًا، وشعورًا بالطمأنينة، والحب لنفسك، وللتسامح الذي يحرك من هذه الآلام كلها.

دعني هنا أساعدك قليلًا؛ لكي تستطيع أن تسامحهم،

فهناك قاعدة مهمة في البرمجة اللغوية العصبية تقول:

«الخريطة ليست المنطقة».

ما تعنيه هذه العبارة أن ما يرسم في داخل عقولنا عن الواقع ليس هو الواقع، إنما تفسيرنا للواقع، وتفسيرنا للأحداث، وتفسيرنا للتوقعات، وتفسيرنا لما يجب أن يحدث، وانتظرنا أن يحدث، ثم خابت آمالنا فيه.

المقصود هنا زعزعة يقينك بكونك ضحية هؤلاء، والذهاب إلى محاولة تفسير أخرى للأحداث، قد يكون فيها سببًا للمسامحة.

اسأل نفسك: هل هناك تفسير مختلف للموقف، أو الحدث، أو

نية الآخر؟ وهل أستطيع رؤية وجهة نظر مختلفة؟

وتفسيرك المختلف للمواقف سيعطي لك مساحة شعورية بتقبُّل

الآخر، والقدرة على مسامحته، ولو تقبّل فكرة مسامحته الآن.

أكاد أسمعك تصرخ: لماذا أسامحهم؟ وكيف أسامحهم؟ حسنًا، أنت تسامح؛ من أجلك أنت.

أظن أنك يجب أن ترى سلبيات عدم مسامحة الآخرين على حياتك وصحتك النفسية؛ لتقتنع أنك تحتاج هذه المسامحة، وليس هؤلاء.

المواجهة رقم 2:

هل تعيش دور الضحية؟ وتتمسك بعدم المسامحة؛ على الرغم من انتهاء الحدث؛ لأن ذلك وراءه مكسب نفسي لك؟

دور الضحية من الدفاعات النفسية الشائعة التي نلجأ إليها؛ لحماية أنفسنا من الألم، ونرمي مسؤولية ما حدث، وما يحدث على الآخرين، وأيضًا بداخل هذا الدور متعة التعاطف من الآخرين، وتقديم الدعم النفسي للضحية الذي يستجدي عطف الآخرين، وينجح في ذلك، لكن يملُّ منه الآخرون، فمن يقدم لك الدعم الآن؛ لأنك ضحية، فسرعان ما سيملُّ من بكائك المستمر.

قد يتعاطف الناس بعض الوقت، لكن يحترمونك أكثر إن اعتمدت على نفسك في الوصول لحقك، أو بدوت قويًا بتسامحك.

سؤال مُهم هنا: هل الأفضل حصولك على عطف الناس، أم احترامهم لك؟

الإجابة تعود إليك.

تخلص الآن من المكسب الزائف.

خاطب نفسك بفكرة أنا هنا، والآن ما حدث انتهى.

ركّز على حياتك الآن؛ فأنت لا تعيش في ماضٍ انتهى، ولا مستقبل لم يأت بعد.

المواجهة رقم 3:

هل عدم التسامح مع الآخرين يرتبط بشعورك بالقهر منهم، أم الضعف أمامهم؟

الشعور بالقهر والغلبة أمام الآخرين يدفعنا لحقد داخلي بغير وعي منّا، ناتج عن الإحساس بالعجز، وأحياناً احتقار الذات، فلا تستطيع مسامحة مَنْ جعلك تشعر بهذا الشعور السيئ، والشعور بالعجز، والشعور باحتقار الذات شعوران مختلفان؛ لكنهما نتيجة طبيعية للقهر، وهما مختلفان عن دور الضحية.

الضحية شخص ألقى باللوم على الآخرين؛ لكي ينسحب من مسؤوليته عما هو فيه، ويتجنب شعور الألم الذي يتج من كونه مسؤول عما هو فيه.

والعجز يأتي من مقاومة لمن قهرونا، ولكن لم نستطع تخطي قدرتهم علينا، ف شعرنا أننا مكتوفي الأيدي، وليس بيدنا حيلة.

احتقار الذات إحساس بالدونية، ينتج من العجز، وقلة  
الإمكانات، أو عدم القدرة على المقاومة، مع إحساس الشخص أنه  
أقل، وأصغر مما يواجهه، فلا يستطيع تقدير قيمة ذاته، ويظن أنه  
أقل، وأصغر، وأدنى، ولا شيء.

شعور مؤلم؛ لكن الخروج منه يصنع لك حياة مختلفة، حياة بلا  
ألم، ويصاحب هذا الشعور السيئ أحاسيس مكبوتة: كالبركان  
الصامت الذي يغلي في داخلك، وأن التخلص منه يصنع لك حياة  
جديدة، وشخصًا متحديًا، وقادرًا على النظر بشكل مختلف للحياة.

دعنا نتخلص من هذا الشعور:

أولاً: يجب أن تؤمن أن من الطبيعي أن تتفاوت قدرات البشر،  
فهناك من يغلبنا أحياناً، ويتفوق علينا بقدراته، أو إمكاناته، مهما  
كانت، حتى لو إمكانات جسدية، أو نفسية، أو مالية، أو شخصية.

ثانياً: تفوق الآخرين علينا قد يجعلهم مسيطرين علينا في بعض  
الأمور؛ لكن لا أحد يسيطر في كل شيء، مهما كانت قدراته.

ثالثاً: تكمن قدرتنا في الخروج من مأزق العجز، بقراءة إمكاناتنا،  
والتحلي بالهدوء؛ لنأخذ فسحة التفكير في كيف نستغل تلك  
الإمكانات للوصول للاستقلال عمّن قهرنا.

رابعاً: بقدر تقدير ذاتك تمتلك المرونة الكافية لقراءة المواقف

بشكل مختلف؛ لأنه لا يوجد عجز مطلق، ولا يوجد لبشر قوة مطلقة، وإنما هي لعبة المكاسب والخسائر للوصول لأكبر قدر يمكن أن تكسبه، وأقل قدر من الخسائر يمكن أن تخسره.

مرحلة الإقرار:

حسنًا، الآن فكّر بصوت عالٍ: ماذا حدث لك من عدم مسامحة الآخرين من سلبيات، وفكّر في تلك اللحظات المؤلمة كلها التي تستدعيها عندما تتذكر، وفكّر في كمّ الألم كلما تحدثت عن الموضوع؟ الآن اكتب في مساحتك الخاصة، وعبر عما يحدث لك بسبب تلك الآلام.

غالبًا ما يرتبط عدم التسامح مع الآخرين والماضي بمدى الألم النفسي الذي تركته هذه الجروح، كندبات في داخل القلب والنفس، والتي تثيرها الذكريات، والأفكار المرتبطة بلوم الذات، وجلدها عن تحاذلها في أخذ الحقوق.

عدم التسامح يأتي من فكرة امتزجت بألم نفسي، لذا؛ لكي تستطيع التسامح يجب استبدال الفكرة، واستبدال الشعور.

تمرين:

\_ تذكر الآن موقفًا لا يجعلك تسامح صاحبه، وتأتي ذكراه معك بألم نفسي.

\_ عد إلى شريط ذكرى تلك الحادثة، أو الموقف.

\_ اعطِ تفسيرين مختلفين للموقف تستطيع عن طريقهما تقبل الموقف نفسيًا بشكل إيجابي.

\_ عد إلى التفسيرين، واختبر نفسك مع التفسير الأول: هل ذلك التفسير مريح أكثر لي نفسيًا؟

هل هو تفسير ممكن أن أصدقه؟

هل واقعي بشكل أكبر مع ما حدث؟

اسأل نفس الأسئلة مع التفسير الثاني،

وقارن، فأَيُّ من التفسيرين أفضل لك ولحالتك النفسية؟  
قرر ما السلوك الأنسب الذي يجب أن تتخذه مع الشخص  
الآخر؛ كخطوات قادمة في الحياة؟

الإقرار رقم 2:

حين تعترض كيف أسامح؟ وقد فعل، وفعل، وفعل.  
تذكر أن أخطاءهم قد تكون بِشعة؛ لكن هناك قاعدة مهمة في  
علم النفس، وهي أن كل سلوك سيئ وراءه نية طيبة، وأنت تحكم  
الآن بمبدأ: التمس لأخيك بضع وسبعين عذرًا، وإن لم تجد، فاعذره.  
الدين الإسلامي بمبادئه يحافظ على سلامك النفسي الذي هو  
أهم عامل لحياة جيدة.

أعد هذا التمرين مع كل موقف تذكره يؤلمك نفسيًا.  
ملحوظة لا يجب التشبُّث بالتفسير القديم، فأنت تغير الفكرة  
من أجل أن تعيش مع حالة نفسية جيدة، ولا يخص هذا التسامح  
الآخرين؛ إنما يخصك أنت.

الإقرار رقم 3:

دعني هنا أسألك سؤالاً: لماذا -صراحةً- لا تسامح الآخرين،  
وما فعلوه معنا حقيقة هو ماضٍ، وأحداث، وانتهت، مهما كانت  
فقد انتهت، وأنت لم تنته؛ بل تشبَّثت بتلك الآلام، فلماذا؟

هل يعجبك دور الضحية الذي ظلم من الآخرين؛ فاستجداء العطف قد يعجبك أحياناً، أم إلقاء اللوم على شماعاا أخرى غيرك للأمر السيئة في حياتك؟

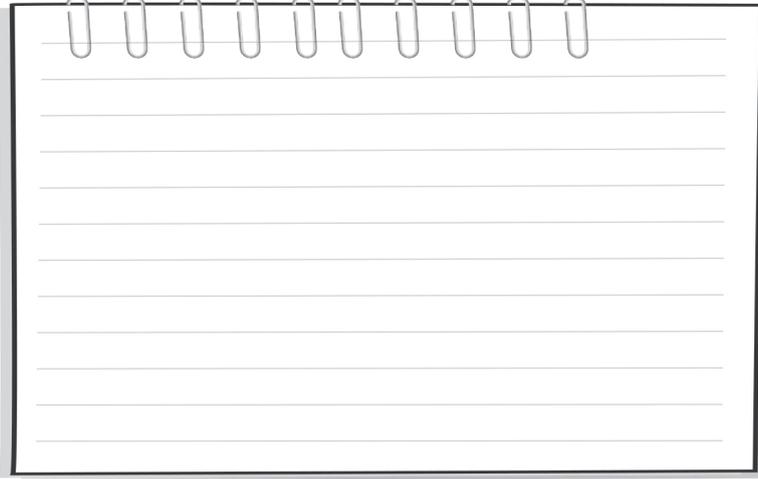
هم المسؤولون؛ لأنهم خذلوك، وظلموك، فأنت لست المسؤول عن أي من أحداث حياتك السيئة، أو هروبك من المواجهة، فأصبح له مبرر جاهز؟

أظن أنك قبل الاندفاع والانكار تحتاج أن تأخذ نفساً عميقاً، وتتوقف لدقيقة.

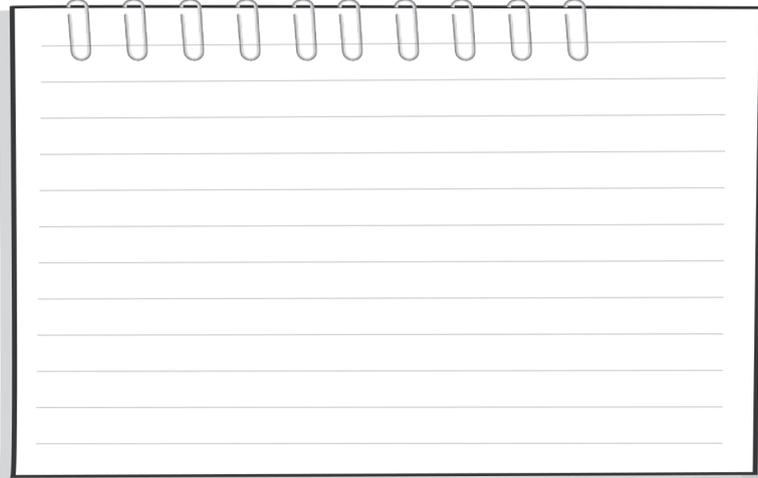
اهداً، ثم فكر، وأجب عن الأسئلة التالية:

هل ما حدث من الآخرين ماضٍ، وانتهت أحداثه؟

هل تلك الأحداث مستمرة؟



هل لها تأثير على سير حياتك حاليًا؟ وتأثير واقعي، وليس نفسيًا.



هل تفكر كثيرًا في الحدث الماضي، وتذكر ما حدث مع استعداد الأمل النفسي المصاحب، ولوم النفس عن عدم الرد، أم أخذ الحق؟

إذا كانت الأحداث انتهت، ومن الماضي.

وإذا لم تعد مستمرة، إذن، فلم يعد لها تأثير واقعي على حياتك، وإذا كنت تستدعيها وتستغرق فيها، فأنت من يفعل ذلك بنفسه، وليسوا من يفعلون الآن؛ بل أنت هنا، والآن من يفعل ذلك؟ ويستدعي الأمل لنفسه، أما هم، فقد انتهوا.

الإقرار 4:

عدم تسامحنا مع الآخرين يرتبط بأفكار تمنعني من ذلك، مثل:  
الاحتفاظ بالصورة الذهنية عني بقوة وكرامة.

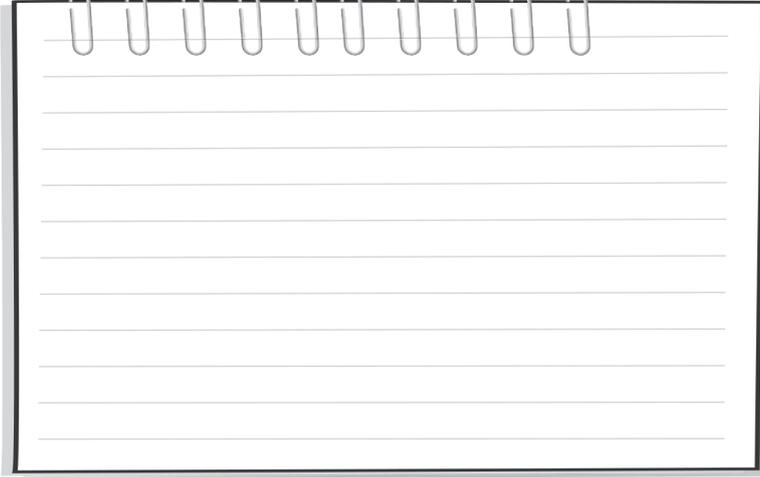
مثل: فكرة (التسامح طيبة، والطيبة ضعف)، ولنجعلها أكثر دقة: الطَّيِّب عبيط.

مثل: هذه الظنون التي ترسخ في قيمنا اليومية تجعل ميلنا النفسي يتعد عن التسامح، ويحتفظ بجزء يعذبنا نفسياً، ويحرقنا من الداخل، وليس إلا أنه الاحتفاظ بصورة الكرامة والقوة، وأنت تحارب من أجل صورتك الذهنية داخلك، وما تظن أنه في داخل الآخرين ممن هم حولك.

الآن بصدق مع الذات:

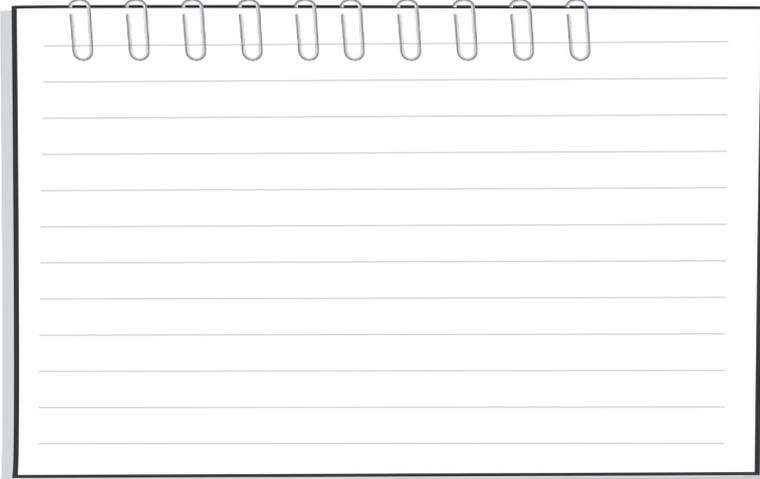
أنت لا تستطيع التسامح مع الآخرين؛ لأن هناك أفكار داخلية وتساؤلات تجعلك تتوقف عن القبول والتسليم.

هل هذه الأفكار واقعية؟



A blank lined notebook page with a spiral binding at the top. The page is designed for writing and is currently empty.

هل هذه الأفكار تفيدك في حياتك؟



A blank lined notebook page with a spiral binding at the top. The page is designed for writing and is currently empty.

## مرحلة الاختيار:

الاختيار بين يديك الآن، فناقشنا في الصفحات السابقة الأفكار التي تمنعك من مسامحة الآخرين، وما قد يؤدي إليه عدم التسامح، وأنت الخاسر في لعبة التسامح مع الآخرين؛ لأنك من يُكوى بنار عدم التسامح، وليس هم، فهم لا يدركون العذاب الذي تعيش فيه، هم خارج المعادلة.

التسامح مع الآخرين لا يعني أننا يجب أن نبتسم في وجوههم مثلاً، ونحن رافضون وجودهم.

ولا يعني أنك يجب أن تتواصل معهم، كأن لم يحدث شيء، أو أن تقبلهم كجزء أصيل في حياتك، أو أن تتنازل عن حق لك، لا، والمعني هو أن تحرر نفسك من القيود الداخلية المسببة لعدم التسامح، فقط مرر الشعور؛ لتصل إلى السلام الداخلي، وأن ترمي جمر النار الذي يغلي في داخل قلبك، وتستبدله بحالة رضا، وتسليم، وقبول، وكأنها برد وسلام على قلبك، وهذا كله لا يمنع أن تضع قوانينك الخاصة التي تحميك في التعامل مع من يؤذيك.

إنك الآن مستعد للتسامح مع الآخرين؛ فهو الاختيار الأمثل لأجلك أنت.

تمرين:

الخطوة الأولى:

فكر في موقف، أو الشخص الذي تود أن تسامحه، وأسأل نفسك:  
كيف تشعر الآن في الوقت الحاضر تجاهه؟

الخطوة الثانية:

رحّب بالشعور الذي يظهر في هذه اللحظة، وتقبل مشاعرك مهما  
كانت تجاه هذا الشخص، وأسأل نفسك: هل يمكنني السماح لهذه  
الأفكار والمشاعر أن تكون موجودة في هذه اللحظة؟

الخطوة الثالثة:

اسأل نفسك: هل يمكنني السماح لهذه الأفكار، والمشاعر  
بالذهاب؟

كن صادقاً مع نفسك، ويمكن أن تكون الإجابة: نعم، أو لا،  
وكلاهما مقبول.

الخطوة الرابعة:

اسأل نفسك: هل أرغب حقاً بالسماح لهذه الأفكار والمشاعر  
بالرحيل؟

كن صادقاً مع نفسك، وهل أنت متأكد أنك تريد التخلص من

هذه المشاعر؟

إن لم تكن متأكدًا مما تريد اسأل نفسك: هل أفضل الاحتفاظ  
بهذه المشاعر، أم التحرر منها؟

الخطوة الخامسة:

اسأل نفسك: متى؟

ما يُؤجل قد لا يأتي أبدًا، فأنت تعيش في لحظة الآن، فأنت مستعد  
للتخلي والسماح الآن؟ أنت مستعد لتمرير تلك المشاعر والتخلص  
منها الآن؟

الخطوة السادسة:

كرر الخطوات الخمس السابقة؛ حتى تصل إلى المرحلة التي لم تعد  
تشعر بأي إزعاج تجاه الموقف، أو الوضعية التي اخترتها في البداية.  
إنَّ تغيير ما بداخلنا، والتخلص منه مبنيٌّ على الصدق مع النفس،  
فنحن في الأوقات العادية نحاول الإنكار، والتجنُّب، والتجاهل،  
والقمع لحقيقة ما نمر به؛ تجنبًا للألم، أو المواجهة مع النفس، لكن  
-في الوقت الحالي، ومع الخطوات الخمس السابقة- من الممكن  
ملاحظة حقيقة ما تختبره في الوقت الحالي، ومراقبته، دون محاولة  
معرفة ما إذا كان الذي تختبره ”جيدًا“، أم ”سيئًا“، فقط هذا ما تشعر  
به، وتتقبله.

## ج

## التسامح مع القدر

قد يختلف كثير مع هذا المفهوم، وهو التسامح مع القدر، فعندما يفسره بعضٌ على أنه الغفران، لكن إيضاح المفهوم محل هذه الإشكالية اللفظية.

التسامح مع القدر يعني القبول التام لما يحدث في حياتنا من أقدار خارجة عن إرادتنا، ومعنى القبول والاستسلام الممتزج بالإيمان بعدل الله، ورحمته، وحكمته في توزيع أقدارنا التي لا نتقبلها أحياناً.

التسامح مع القدر يأتي كضد للسخط مما يحدث لنا من أحداث خارجة عن إرادتنا، ولا تصادف هواناً ورغبتنا، والتي بدورها تأتي بمشاعر الضيق والغضب، وأحياناً أخرى الاكتئاب والإحباط، وهذا كله يظل تحت معنى عدم التقبُّل لما كتبه الله لنا من قدر، سواء بالفقد لعزيز، أم مال مثلاً، أم حادث، أم تعطيل لشيء سعيينا له بقوة، أم رزق لم يصادف طريقنا؛ على الرغم من أننا تمنيناه، أم حتى دعاء، وألحينا على الله؛ حتى يستجيب لنا، ولكن لم تحدث تلك الاستجابة.

مع تلك الأقدار التي لا نتقبلها كلها يأتي دور الصبر ممزوج بالتسامح، والقبول، والتسليم لما قدره الله علينا، ولما نمر به من أمور يصعب علينا التحكم بها، أو تغييرها؛ فننظر إليها أنها أمور قدرية، لا حيلة لنا فيها.

المواجهة:

هنا تأتي مواجهة للنفس بعمق مختلف، وعمق قلبي إيماني يرتبط بما تظن في الله، وما يجب أن تسلكه ناحية نفسك، إذا كانت تلك النفس تتمتع بالإيمان الكافي لقبول الأقدار، والصبر عليها.

المواجهة القلبية هي سبيلك لإتقان المعاني الإيمانية المرتبطة بالتسامح، والمؤدية للصبر، ومعانٍ مثل: الرضا.

هل أنت راضٍ بما قسمه الله لك، ومستسلم لقضائه حقيقةً؟

التوكل:

هل أنت تارك تركاً حقيقياً لما تحمله من هموم وآمال، ومتوكل على الله حق التوكل، وأنه ميسر الأسباب؟

الإيمان بعدل الله:

إيماننا أن الله عادل يجعلنا نترك التشبث بالانتقام ممن آذانا؛ لأننا ببساطة نتيقن أن الله سيمهل، ولا يهمل، وأن عدله في الكون قائم بين كل صغيرة وكبيرة، ولا يعني ذلك انتظارنا لتحقيق العدل بما

تهواه أنفسنا، ونتمناه، ولكن الإيمان بالعدل ترك متيقن بحكمة الله في تنفيذ عدله فقط، وننسى.

الإقرار:

ردًا على ما واجهنا به أنفسنا هنا، فلا تعذب، أو تجلد ذاتك، فالمعاني القلبية معانٍ عميقة، لا نصل إليها بسهولة، لكنها تحتاج منا التأمل فيها، والاستبصار لما نقوم به من أفعال واختيارات مرتبطة بها؛ لكي نستطيع الحكم على ما نقوم به عن طريق ارتباطنا بهذه المعاني، فهل تتوافق اختياراتنا معها، أم لا.

غالبًا لا نستطيع تحقيق المعاني القلبية في حياتنا؛ لأن هناك أفكار تعوق تنفيذها، وقد رسخت بداخلنا.

مثل التساؤل (لماذا أنا؟)، فكثير منا يتساءل: لماذا هو الشخص المعرض للابتلاء؟ وهل هو سخط من الله، أم رسالة؟

فكرة ألا يتقبل دعائي مهما حدث، وهي فكرة خطيرة تجعل الانسان متهمًا نفسه، ناقمًا عليها، ولا يبحث عن حكمة الله في حياته، وكيف أن تقبل الدعاء له، وأوجه لا يعلمها: كدفع بلاء، وعطاء لم تلحظه.

فكرة النظر لنعم الآخرين، وعدم النظر لما تملكه أنت من نعم، وترسخت هذه الفكرة مع وجود وسائل التواصل، ورفع الناس

إنجازات، وصورًا، وأخبارًا، وأمورًا تمثل جانبهم الجيد من حياتهم فقط، بينما أنت تعيش في جانبين: جيد، وسيء؛ لكن تركيز الآخرين على جوانبهم الجيدة من الحياة؛ ليجعلوها بر وازًا أمامك، ولجعلك تركز تلقائيًا على الجانب السيء من حياتك، ولا ترى الجيد.

فهي مسألة تركيز ليس أكثر.

هذه بعض النماذج من الأفكار التي تقيدنا عن التسامح مع أقدارنا، فهل تنطبق عليك بعض هذه الأفكار؟

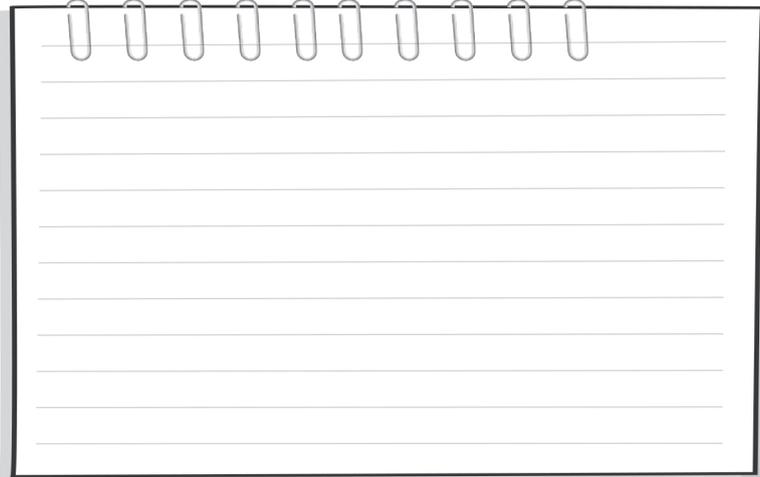
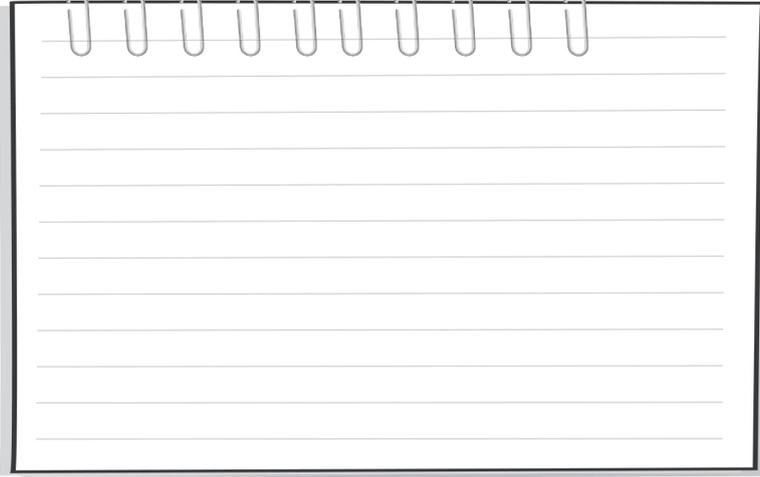
هل هناك أفكار أخرى تُقيِّدك؟

تنفّس بعمق، وفكّر: لماذا لا تقبل أقدارك، وتحفظ بآلام الماضي، وساخط على حاضرِك؟

عبّر عن أفكارك هنا، وبحرية في مساحتك الخاصة من الكتاب.

الاختيار:

ما اختيارك الآن مع أقدارك؟ (القبول للأقدار، أم الرفض؟ حدد  
ما الذي يجب أن تقبله، ولماذا؟).



ما الذي يجب أن ترفضه من أفكار؟ (حدد الأفكار التي يجب أن تتخلص منها؛ لأنها تفسد على قلبك التسليم والقبول).

ما المعاني والأفكار التي يجب أن تفكر عن طريقها؟ (حدد أفكارك التي تدعم فكرة تقبُّلك للأقدار).

2- الشخصية الصابرة شخصية تركز على حل المشكلات، وليس التركيز على المشكلات نفسها:

\_ التركيز على الحل للمشكلة، وليس الوقوف أمام المشكلة نفسها، وكأنه يكون عقلية حلول لا مشكلات.

فالوقوف أمام المشكلة يشعر الإنسان بالعجز وال فشل، عكس الإنسان الصابر؛ فهو لا يشعر بالعجز أمام المشكلة؛ بل بالتسليم أمام قدر الله، ويقابل هذا التسليم اتجاهه لكيف أحل المشكلة؟ وهذا التسليم بحد ذاته يعطي للإنسان القدرة على الهدوء العقلي، والذهني، والانعفالي، الذي يهيئه للوصول إلى حل، أو ظهور الحل فجأة، كما نسمع في مقولات عدة مثل: (ضاق وكلم استحكمت حلقاتها — فرجت).

من أين جاء الفرج؟

توفيق وافق تمام التسليم لله، وعقل وذهن ترك المشكلة بتعقيداتهما، فتيسرت أسباب حلها.

هكذا قدرة الصابر على الحلول؛ فهو لا يجزع، ولا يهرب، فقط يسلم أمره لله؛ فتصاغ له الأمور جميعها.

عقلية حلول، لا مشكلات، وتتوجه تلقائياً لفروض الحل للمشكلة، والبحث عن كيفية حلها، فلا تعطي فرصة للنفس

للجزع، وتعطي للعقل أمرًا بالثبات الانفعالي؛ للوصول إلى القدرة على حل المشكلة.

والآن كيف اكتسب تلك العقلية التي تركز على الحلول؟ ولا تقف عند المشكلة عاجزًا.

أولاً: آمن أن لكل مشكلة حلاً، فليس هناك مشكلات بدون حلول، وأن الحلول لا تأتي من عقل مضطرب خائف، أو ساخط، أو غاضب؛ بل تأتي من عقل هادئ متزن.

ثانياً: تحكّم في عقلك العاطفي، وهدئ أواجه المتلاحقة من الانفعالات؛ حتى يبرز عقلك المنطقي؛ لبحث عن الحل، فجميعنا يحتاج من يتفهم مشاعرنا؛ لكن في حقيقة واقعة قليلاً من نجدهم يعطوننا هذا الاحتياج، والتفهم لمشاعرنا؛ كي نهدأ، لذا؛ فأنت من يجب أن يقوم بهذه المهمة مع نفسك، عن طريق الخطوات التالية:

— تقبّل مشاعرك.

— الاعتراف بمشاعرك.

— التحكم في مدة الانفعال (حدد ما يمكن ممارسته؛ لتفريغ الانفعال، ويعطيك حالة من الهدوء مثل: ممارسة تمارين التنفس الاسترخائي - ممارسة التأمل -، أو القيام بنشاط رياضي، أو اربط حالة الهدوء بجملة: كحديث للذات يشعرك بالهدوء).

- التحكم في شدة الانفعال.

(اسأل نفسك سؤال مهم: هل يحتاج الموقف مني هذا الكمّ كله من الانفعال؟ إذا كانت إجابتك: لا، إذن، فتنفس، واهدأ، وخاطب نفسك بذلك، وردّد يا عزيزي: «مش مستاهلة»، وإذا كانت إجابتك: نعم بغضب، فالأرجح يا عزيزي القارئ أنك تبرر لنفسك الموقف؛ لأنك لا تستطيع تحطيه، وهنا نأخذك لخطّة مختلفة، وهي سؤال مهم: هل شدة هذا الانفعال تفيدني على المستوى الصحي والنفسي؟ والسؤال الثاني: من الأهم؟ أنا، أم الموقف الذي سيمر، وسيمر مهما كان؟).

- اجعل انفعالاتك متوازنة مع قوة الموقف (مشكلة الانفعال تكمن في الثواني الأولى من رد الفعل الذي يتسم بالاندفاع، لذلك؛ فأنت تحتاج خمس ثواني فاصلة بين الموقف ورد فعلك؛ لتتوازن، وتستطيع التفكير في رد فعل مناسب متوازن، لذا؛ غير وضعيتك التي أنت عليها، وحرك جسمك في أي اتجاه -تنفس نفساً عميقاً، واستعد معه ذهنياً أن ترجى الرد- واسأل أسئلة مثل: ما الذي تعنيه -ماذا تقصد-؟ وعن أي أمر تتكلم؟ -وضح لي أكثر- أريد أن أستوضح منك كذا...، والسؤال سيعطي لعقلك فرصة للتفكير في الرد المناسب.

- الكشف عن الفكرة وراء الانفعال.

- التفكير هل الفكرة منطقية، أم لا؟

- مفيدة، أم لا؟

- واقعية، أم لا؟

ثالثاً: اخرج من منطقة التفكير الزائد في المشكلة إلى منطقة الفعل، وذلك:

\_ حدد أسباب المشكلة (جمع معلومات منطقية، وواقعية عن المشكلة).

\_ ابحث عن فروض حل المشكلة، بوضع عدة سيناريوهات للحل، وإيجاد البديل.

\_ حدد الأمور التي تعيقك في حل المشكلة؛ لتبحث عن كيفية حلها.

\_ ابحث عن المعينات، والأمور، والأشخاص، الذين يمكن أن يساعدوك في حل المشكلة.

\_ دوّن ذلك، مع كيف يمكن لكل شيء، أو شخص أن يساعدك.

\_ حدد الأمور المادية التي يمكن أن تعينك على حل المشكلة.

\_ حدد العلاقات التي يمكن أن تساعدك، وكيف؟

\_ حدد الإطار الزمني للتحرك تجاه حل المشكلة.

\_ حدد الخطوات الرئيسة لحل المشكلة.

### 3- التأجيل لرد الفعل، هو فرصة للتفكير والاختيار:

دائمًا ما كان التعجُّل في ردود الأفعال سببًا مباشرًا للندم على كثير من الأمور التي نمر بها.

راجع بنفسك: كم مرة قلتَ فيها: (لو كنت صبرت شوية).

احتجتَ أن تؤجل ردود فعلك؛ لتهدأ، أو أن يغير الله من عنده بعض الأمور.

فالصابر يؤجل رد الفعل؛ إيمانًا منه أن في التأني السلامة، وفي العجلة الندامة، والتأجيل صبر، وانتظار، ومحاولة للوصول إلى منطقة السكون، وهو خير تدريب على الثبات الانفعالي، فقط التوقف عن رد الفعل حين القدرة على الاختيار، أو اتخاذ الموقف، وهو لا يتعارض مع اقتناص الفرص؛ لأن تختار بتأنٍ لبعض الفرص أفضل من الندم في أن تسير بطريق طويلة، ثم تنظر وراءك، فتجد نفسك بعد هذه المسافة الطويلة كلها، وتندم على ذلك الاختيار، ولأن ما فاتك ليس لك في الأصل، لذا؛ لا تحزن، فلن يفوتك شيء عندما تتأني في الاختيار.

في النهاية، إن السمات المميزة التي تدور حول الشخصية الصابرة هي سمات نفسية تحتاج إلى قوة النفس؛ لتتحلى بها، وإدارة واعية للذات تقوم على اليقظة الذهنية من مهارات التركيز، والإدراك الواعي، وهذا ما سنتناوله في الجزء الأخير من هذا الكتاب.



(۸)

عقل جدید



ضع قليلاً من العاطفة على عقلك؛ حتى يلين، وضع قليلاً من العقل على قلبك؛ كي يستقيم.

يبدأ أي تغيير نسعى إليه في أنفسنا بالمفاهيم، والظنون الخاصة، والأفكار التي تشكلها عقولنا عن ذلك الاتجاه في التغيير، فكلما استطعنا التحكم في أفكارنا، ووجهنا التوجيه الذهني الصحيح لها استطعنا التغيير، والوصول إلى أهدافنا.

لذا، فتكوين عقل جديد يهدف لتغيير القيم الخاطئة، والأفكار السلبية إلى بديل إيجابي ومنطقي يساعدنا على رؤية جديدة في الحياة، فواقعك رهين أفكارك، وتشكل حياتك، ومصيرك حسب تلك الأفكار.

لذا إن في بداية وصولنا إلى الصبر يبدأ برحلة في داخل العقل؛ لتغيير الأفكار التي تعيق وصولنا إلى الصبر، وبناء أفكار تبني أماناً طريفاً جديداً يساعدنا على الوصول؛ لإتقان مهارات الصبر.

## (١) أحكامنا الذاتية

هل ترى نفسك لست صبوراً؟

أحكامنا الذاتية عن أنفسنا وصفاتنا تشكل طريقة تعاملنا مع الأمور والأحداث، وكلامك وحديثك أنك لست صبوراً، أو استخدام جملاً مثل: (بزهدك بسرعة - مبعرفش أصبر - معنديش قدرة على الانتظار...)، وغيرها من الجمل والعبارات التي تؤكد بها

لذاتك أنك لست صبوراً، فتجعلك تتصرف تلقائياً على هذا النحو، فتكون تصرفاتك، وقراراتك، وردود أفعالك كلها تبتعد عن الصبر، وتمتلىء، وتسرع، واندفاع، وتعجلُّ للأمور، وأيضاً عصبية.

لذا، فأنت تحتاج يا صديقي إلى تغيير رؤيتك الذاتية لنفسك في موضوع، وصفات الصبر.

تحتاج الآن لنفس عميق، ثم أخرجه ببطء من الفم، وكرر التنفس عدة مرات إلى أن تشعر بالارتياح.

أنت تتعلم الصبر، وما هو قابل للتعلم، فالأكيد تستطيع الوصول إليه، فأنت في طريقك إلى الشخصية الصابرة.

ابدأ بتبديل عباراتك الخاصة عن نفسك بطريقة تجعلك تذهب لمزيد من الصبر والقدرة على التحمُّل.

تمرين:

الآن ستحتاج أن تجلس في مكانك الخاص الذي تشعر فيه بالراحة والهدوء والقدرة على التفكير،

وابدأ باستبصار ذاتك، أي أن تقوم بمراقبة نفسك، وتذكر الجمل والعبارات التي تجعلك تتخلى عن الصبر في فكرك وسلوكك.

الهدف من التمرين أن تقرأ توجهمك الشخصي نحو مفاهيم الصبر وتحدد تحفيزك الذاتي لأي اتجاه، فهل إلى الصبر، أم عدم

الصبر، وبمجرد إدراكك ما الذي تقوله عن نفسك يجعلك تدرك ما الذي يوجهك، وتبدأ في تبديله ببديل يجعلك أكثر صبراً، وإنسان ترتبط بالصبر بمعانيه الحقيقية.

مثال توضيحي:

أنا لا أستطيع الصبر، إلى أنا أتعلم الصبر.

أنا لا أتحمّل الانتظار، إلى أنا أستطيع الانتظار.

أنا ملول، أو أشعر دائماً بالملل، إلى لا يوجد ملل طالما هناك شيء أفعله.

الآن في مساحتك الخاصة من الكتاب اكتب العبارات التي تجعلك تبتعد عن الصبر،

والعبارات التي أطلقها دائماً، وتجعلني أبتعد عن الصبر هي:

الآن بعد تحديد تلك العبارات، استبدلها بعبارات أخرى تجعلك أكثر صبرًا.

العبارات البديلة هي:

الآن بعد تبديل عباراتك الذاتية عن الصبر، اكتب العبارات القديمة في ورقة، وقرأها للمرة الأخيرة، ثم ضعها جانبًا.

اكتب العبارات الجديدة في ورقة أخرى، ثم اقرأها.

في ورقة ثالثة، اكتب سلبيات استخدام العبارات القديمة،

ومقابلها اكتب إيجابيات العبارات الجديدة.

اقرأ ما كتبت، فهل أنت مقتنع الآن أنك يجب استبدال طريقة

تعبيرك عن ذاتك في مسائل الصبر؟

إن كنتَ مُقتنِعًا باستخدام العبارات الجديدة لما لها من إيجابية، فقطع الورقة التي بها العبارات القديمة، واحتفظ بورقة العبارات الجديدة، ويمكن أن تطبع العبارات الجديدة، كل عبارة في ورقة، وتلصقها على حائطك بشكل جميل، واصنع محفزاتك التي تجعلك تتذكر أنك تغير من نمط تفكيرك، والآن بشكل إيجابي.

## (٢) القدرة على الانتظار، وفن التحكم في الذات:

هل تستطيع الانتظار؟

الانتظار أهم مهارات الصبر؛ لكن عندما نتكلم عنه يظنه بعض الناس ضرباً من الخيال المرفوض.

ولسان حالهم يقول:...

لماذا أنتظر؟ سؤال استنكاري.

وكيف أنتظر؟ سؤال استنكاري آخر، لكن يدل على عدم امتلاك

القدرة والمهارة للقيام بالانتظار؛

لأن الرفض لعملية الانتظار مرفوضة من داخلك، فكيف نقوم بما لا يمكننا تصور وجوده، لذا، فالاعتراف الداخلي أن الانتظار عملية مهمة يجعلك تأخذ الخطوة الأولى نحو تفعيله في سلوكك.

من لا يمتلك الصبر يصعب عليه الانتظار؛ لأنه يفكر بطريقة يجب أن يكون كل شيء سريعاً معبراً عن نفسه دائماً ألا وقت لديه،

ومع أنه يملك الوقت كله؛ لكن لا يملك نفسه للانتظار في الوقت، ولا يملك نفسه التي تتلهف إلى الحصول على الأشياء سريعاً، أو انتهاء الأحداث سريعاً، وسريعاً هذه تقع ضمن اللا وقت، واللا فعل، واللا حركة، واللا معقول.

السؤال لمن لا يستطيع الانتظار، فهل من المعقول أن يحدث كل شيء في غمضة عين؟

هل الأشياء والأحداث لا تحتاج إلى وقت لإتمامها؟ أم الوقت، وتداعي الثواني والدقائق، ومرورها مع حركة الأشياء والأحداث شيء طبيعي؟

ما هو ليس طبيعي أن تنتهي الأمور والأحداث سريعاً؛ فليس كل شيء في حياتنا ضغطة زر، كما في حياتنا الحديثة الآن، والطبيعي أن الأشياء كلها تحتاج إلى وقت، والوقت حتمي لحدوث الأشياء، والأحداث، وإتمام الأقدار.

الانتظار هو جوهر الصبر، فمن يستطع الانتظار يستطع جني الثمار، ولنا في علم الأعصاب المعرفي تعريف مهم يؤكد على أهمية الانتظار، وجوهر ارتباطه بالصبر والنجاح في الحياة.

وهو القدرة على اتخاذ قرار تجاه مشكلة ما، والتي تنطوي على الاختيار بين المكافأة الصغيرة مع الأجل القصير، والمكافأة الأكثر قيمة مع الأجل الطويل.

هذا التعريف يوضح لنا أن الانتظار قيمة نفسية للسعي، وتحديد أولويات النجاح في الحياة، وأن القدرة على الانتظار تعطي فرصة النضج للاختيار الأفضل، أو الوصول إلى أهداف أكبر، وأطول أمداً. وهنا يرتبط الانتظار بمهارة مهمة، وهي مهارة التحكم في الذات، ويجب أن تضع السؤال التالي أمام عينيك دائماً، وتفكر فيه. هل أستطيع التحكم في نفسي لممارسة الانتظار، أم التعجل، والاستعجال هما النمط المتحكم في اختياري؟

إذا راجعت، وتذكرت مواقف حياتك، وردود أفعالك، ووجدت أنك من النمط المتعجل، فإذا تابعت الصفحات التالية؛ لتعرف كيف تصل إلى التحكم الذاتي.

### الانتظار ومهارات التحكم في الذات

تعد القدرة على التحكم في الذات، وتأجيل الشعور بالرضا الفوري مهارة ضرورية للنجاح في الحياة، ومن الجميل أن أثبتت الدراسات أن التحكم بالذات مهارات يمكن اكتسابها، وتعلمها، وتعديلها، وتنميتها، عن طريق تمارين ذهنية معينة، مما يساعد على مقاومة الإغراءات، والتحرر من الشعور بالضغوطات، والتحرر من الضعف أمام الرغبات الملحة.

التحكم في الذات هو القدرة على التأجيل للرغبات، والسيطرة

على النفس من الاندفاع، وعدم تمكن الرغبات من اختياراتك، مما يؤدي إلى ضبط النفس، وقوة الإرادة.

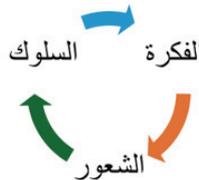
### أهمية التحكم في الذات:

نعاني من كثير من المشكلات التي تظهر في حياتنا؛ نتيجة عدم التحكم في أنفسنا، عن طريق المشاعر التي تأخذنا في دائرة القلق، والتوتر، والحزن، وأحياناً الغضب، والتي تجعلنا لا نحسن الاختيار، أو التصرف، غير مرتاحين داخلياً ونفسياً، كأننا نعيش في دوامة من التخبط.

من الانفعالات التي تتسرع في التعبير عنها، وأحياناً نخسر علاقات، وأعمالاً، وحتى أنفسنا في الاندفاع القاتل لانفعالاتنا؛ لأننا لا نستطيع التحكم في أنفسنا.

من السلوك الذي يظهر اندفاع انفعالاتنا، ومشاعرنا المضطربة، ويظهر تفكيرنا المتعجل للأمر، وخسارة الفرص في حياتنا، أو استسهال اختيار فرص غير مناسبة.

ذلك كله يعود لطبيعة تفكيرنا الذي يحتاج إلى ضبط المشاعر، والانفعالات، والسلوك؛ نتاج ما نفكر فيه، فإذا تغير التفكير تغير كل شيء.



## قصة اختبار المارشملو

أُطلق اسم اختبار المارشملو على تجربة شهيرة، يُعطى فيها الطفل قطعة مارشملو، ويُطلب منه ألا يأكلها لمدة خمس عشرة دقيقة؛ مما يُحفز قدرة الطفل على الانتظار، فإذا انتظر يُكافأ بقطعة أخرى.

بعد سنوات من التجربة يتابع الأطفال المشاركون فيها، وجمع معلومات عنهم بعد أن أصبحوا مراهقين وشباباً، واكتُشف علاقات واضحة بين سلوكهم في التجربة، وسلوكهم في الحياة الواقعية، والنجاحات، ولإخفاقات في حياتهم لاحقاً، فالأطفال الذين استطاعوا مقاومة الإغراءات حافظوا على مستوى مرتفع من التحكم في الذات، وتمكنوا من التحكم في أنفسهم في المواقف المُحِبِّطة، وكانوا أقل استسلاماً للإغراءات، وأقل عُرضة للتشتت، وأكثر قدرة على التركيز، وأكثر ذكاءً، واعتماداً على النفس، وتميزوا بالاطمئنان إلى أحكامهم الشخصية، وأكثر ثقة بالنفس، وعدم الانهيار عند التعرُّض للضغوطات، وأيضاً أكثر قدرة على التفكير في المستقبل، والتخطيط له بشكل أفضل، ويعملون بإصرار لتحقيق الأهداف، وتمكنوا من مواصلة تعليمهم، ومواصلة النجاح، وجني مزيداً من المال؛ فضلاً إلى تمتعهم بالسعادة والصحة.

تعكس التجربة الصراع الطبيعي في داخل الإنسان؛ لتعجله يستمتع بالرغبات، أو أن يؤجلها قدر المستطاع؛ للوصول إلى أهداف أكبر.

مهارات مساعدة للتحكم في الذات:

أثبتت تجربة المارشملو أيضًا أن هناك مهارات مساعدة للتحكم في الذات، ووضحت بعض السلوكيات التي لجأ إليها الأطفال؛ لتأجيل الاستمتاع بحلوى المارشملو، ومن هذه السلوكيات سلوكيات تساعد على تشتت الانتباه مثل:

\_ تغطية الحلوى.

\_ إغماض العينين.

\_ التفكير في أفكار سعيدة.

إذن، فالاعتماد على بعض الأمور التي تساعدنا للتحكم في الذات مُهم، وغالبًا لا يأتي التحكم فقط من الداخل، لذا؛ الإبداع في كيف نتغلب عليه أحد الأمور التي تساعدنا، وساعد نفسك في التفكير في الوسائل التي تجعلك تتحكم في إرادتك، وتبتعد عن رغباتك دون ضعف، وتستطيع ممارسة الانتظار عن طريق خطط الإلهاء.

تمرين:

حدد الأمور التي تضعف إرادتك أمامها، وتكون بالنسبة لك كحلوى المارشملو مثل: الطعام غير الصحي، أو تصفح الفيس بوك، أو فيديوهات السوشيال ميديا بدون هدف، وغيرها من الأمور،

ثم ضع وسائل لتشتت انتباهك عنها، لتبتعد وتستطيع الانتظار، أو التغلب عليها.

أبدع في الوسائل التي سوف تساعدك،  
وضع أكثر من افتراض، ثم جرب كلاً منها؛ لتتعرف أكثر على ما يصلح.

ساعد نفسك، وكُن كثير الحيل؛ فالتحكم في الذات لا يأتي هكذا بغمضة عين، لكنه يتطلب القليل من المساعدة الذكية.

حدد الموضوع الذي تريد مساعدة نفسك في التحكم فيه

حدد الخطط التي تساعدك على الإلهاء، وتزيد القدرة على الانتظار

### أفكارنا سرّ تحكمننا الذاتي

إن قدرتنا على الانتظار، والتحكم في الذات تأتي من طريقة إدارتنا للأفكار غالبًا ما تكون الأفكار السلبية مصدر هدم للذات، والإرادة مثل أفكار عدم القدرة، وعدم استحقاق التشاؤم من المستقبل اتهام الذات بأمر سلبية.

هذه الأفكار كلها تهدمنا داخليًا، وتجعلنا نركز على الأمور السلبية، وتضخم من حجمها،

لذا؛ فإدارة ذواتنا، والتحكم فيها يحتاج إلى أفكار إيجابية؛ بل أفكار سعيدة عن الذات، والعالم، والمستقبل.

وممارسة التفكير السعيد يحفز لديك القدرة على التحكم في ذاتك.  
تمرين:

اكتب الأفكار السعيدة التي تعطي لك قدرة على تحكمك في ذاتك، وممارسة الانتظار قبل الدخول لموضوع الانتظار.

أفكار سعيدة عن المستقبل، تخيل ما ستصل إليه بعد الانتظار، والحصول على ما تبغيه، أو التغيير الذي تسعى إليه كلما تفاعلت تفاعلاً حسناً للمستقبل، وكلما زادت أفكارك السعيدة والمحفزة للانتظار.

ملحوظة مهمة، إن التفاؤل ليس مجرد أفكار تحفيزية، إنما أيضاً صنع تلك الأفكار من المقدمات المتوافرة في الحاضر، أي: قراءة الحاضر كواقع، والانطلاق منه لقراءة متوازنة للمستقبل، وواقعية في التفاؤل، ومن ثم التخطيط والعمل للوصول للصورة التي تتفاعل بها.

يدخل في التفاؤل العقل المنطقي؛ ليجعله واقعاً يمكن الوصول إليه.

تمرين:

حدد الموضوع الذي ستمارس فيه الانتظار.

ما الأفكار السعيدة التي تشجعك في المستقبل على الانتظار؟

أفكارٌ تساعد على الانتظار.

كيف تصل لتلك الأفكار السعيدة عن المستقبل من مقدمات الحاضر الذي تعيشه؟ فاكتب مُحططاتك.

### التركيز على المستقبل، وقوة التفاؤل؟

تخيل -عزيزي القارئ- أنك تركز على ما بعد الانتظار؛ نتيجة الحصول على ما صبرت عليه، سواء كان صبر المنع على ما تشتهيته، أو صبر الاكتساب لما ستقتنه مستقبلاً.

مثل: من يحاول اتباع حمية غذائية؛ لكنه يعيش الشكولاتة بمذاقها الحلو، وشكلها الانسيابي، ولونها البني الداكن، وخليطها بقطع البندق (اممم) لذيذة مغرية، وليس لي صبر عليها لأجلس بها في ركن هادئ مع موسيقى مُفضلة، وألثمها قطعة قطعة، فيا له من شعور!

صحيح أنه شعور لا مثيل له من المتعة الحالية؛ لكن لو نظرت للمستقبل فستجد قطع الشكولاتة اللذيذة المتكررة، وتجعل مظهرك مترهلاً بدنياً، تفتقد فيها للبطن المسطحة، وتبرز بدلاً عنها الأجناب المكتنزة، ويصعب عليك إيجاد ملابس تناسبك، وتبحث في (البيج سايز) أنه شقاء المستقبل.

غير الأمراض الجسدية التي تسببها السمنة مثل: مرض السكري، وتصلب الشرايين، وارتفاع نسبة الكيلسترول، وغيره.

اسأل نفسك: لم يحدث ذلك؟ فقط لأنك لم تبني إرادة القرار بالانتظار، وحبس نفسك عن الأكل غير الصحي، ولم تتحكم في نفسك.

وعلى الصورة الأخرى في المستقبل إذا أمسكت بقطعة شكولاتة، واتخذت القرار بالتحكم في نفسك، وتركها، وأنت تتصور كيف بعد فترة من الزمن ستكون أكثر حيوية، وجاذبية بجسم ممشوق، وصحة جيدة، فكيف ترتدي ما تريد؟ وتستطيع ممارسة الرياضة، ولا تنهج عند صعود السلم.

يا الله كم هو رائع غلبة نفسك للحظة! ومنعها من متعة لحظية إلى تصور صورة أكثر إشراقاً في المستقبل البعيد، إنه انتصار كبير لنفسك؛ فلقد تغلّبت على لحظات ضعفك بأمد بعيد؛ لكنه أفضل انتصاراً لنفسك، أن تنتصر على لحظات ضعفك.

حددها، وتصور قوتك، وأنت ترفض الفعل الذي يؤدي حياتك بمتعة لحظية.

تمرين:

حدد أمر واحد من الأمور التي تسبب لك متعة لحظية؛ لكنها تضرك بالمستقبل، أو تعطلك.

(تذكر أمرًا واحدًا فقط كل مرة؛ لأن هذا الأمر أصبح عادة، ولا يجب إصلاح العادات، أو التخلص منها كلها مرة واحدة، فاختر الآن أمرًا واحدًا، ومَرّن نفسك لمدة 21 يومًا على البعد عنه، ثمَّ عُد للتمرين مع أمر آخر كل مدة، وعندما تتخلص منه عُد لغيره، وهكذا).

حدد ما الأمور السلبية التي تحدث عند تمسك بهذا الأمر في المستقبل القريب والبعيد؟

حدد الأمور الإيجابية التي ستحدث في المستقبل عند انتظارك، وتحكمك في نفسك الآن، والامتناع عن هذا الأمر.

انظر للسلبيات التي ذكرتها، فهل تكره تلك السلبيات، ولا تريدها في حياتك؟

قُلْ: نَعَمْ، بقوة وبصوت عالٍ.

قل: إنك لستَ هذا الشخص الضعيف.

إنك ستتخلص منها بقوة.

يا لك من شخص رائع، وقوي!

الآن انظر للإيجابيات التي ستحدث في المستقبل عند امتناعك عن هذا الأمر،

فهل تريدها بشدة؟

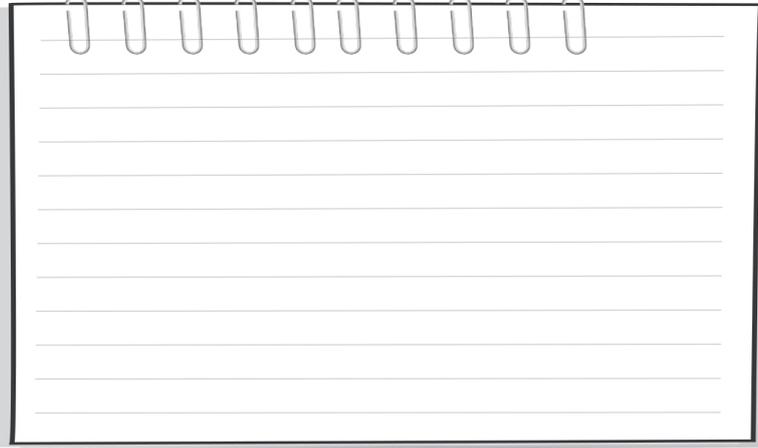
وهل تحب نفسك أكثر عن طريقها؟

قُلْ بقوة: إنك تريد ذلك، قُلْ بقوة: إنك أقوى ممَّا تتخيل، وتستطيع انتظارها.

قُلْ بقوة: إنما سيوفى الصابرون أجرهم بغير حساب.

هل تستطيع الآن الامتناع؟ فأنت بطل، وتستطيع.

اكتب جملة ترددها؛ لتذكرك دائماً بأهمية الانتظار (تحكمك في ذاتك).



## تخلّص من التشاؤم

إذا كان التفاؤل مفتاحًا لجودة وقت الانتظار، ومساعدًا مُهمًا لممارسة الانتظار، فنأتي لعكس المعنى، وهو التشاؤم.

التشاؤم من الصفات النفسية السلبية التي تهدم إشراق حياة أي شخص فينا؛ لأنه يعطي نظرة الخوف من المستقبل، وارتباط التشاؤم بالجانب المظلم من الانتظار، وعدم الثقة بالله فيما هو قادم.

التشاؤم حالة نفسية مضادة للإيمان، والمقصود بالتشاؤم هنا تشوّه معرفي يُسمى التوقعات السلبية، والتوجس، وهو مُعبر عن الرؤية المعتمة للمستقبل، بشكل يُقلل من احتمال تصرف الفرد بطريقة إيجابية، ويخرج فيها الفرد من السيطرة الذاتية على الأفكار والسلوكيات؛ فهو يشعر دائمًا أنه في حالة تهديد، أو خطر، وتوقع

الفضل في إنجاز آيةٍ مُهمة، مما يجعله فريسة سهلة للاكتئاب، فاقداً للعطاء والنشاط.

ومن أعراض التشاؤم القفز للاستنتاجات السلبية المستقبلية مثل: التشاؤم من التغيير للأفضل في المستقبل، وفرضية استحالة التغيير، وهو حالة في حد ذاتها تُنهي آية قدرة على الانتظار، أو التحكم في الذات نفسياً، وانفعالياً، وسلوكياً.

المتشائم شخص يضع نفسه في وضعية التحطيم الذاتي آلياً، وهنا إن وجدت نفسك -عزيزي القارئ- تميل إلى إنكار خير ما في المستقبل، أو عدم الانتظار الجيد من أمر، أو شخص، وتكون مؤكداً لنفسك ذلك، فأنت هنا تحتاج أن تراجع نفسك بسؤال بسيط: هل أنا متأكد أن القادم سيء؟

الجواب الطبيعي: لا، فلستُ مُتأكداً؛ لأنه لم يأت بعد، وأنت تحتاج لعمل خطوات تأتي بنتائج مختلفة، فاصنع مقدمات في الحاضر تأتي لك باحتمالية نتائج مختلفة في المستقبل، إنما التأكيد أن القادم سيء، فمن أين لك هذا التأكيد؟ وما هو إلا سقوط نفسي يفقدك السيطرة على نفسك، والتحكم الذاتي إلى سلسلة من الأفكار السلبية، والضغط النفسية التي تجعلك مهدوم الإرادة، فلا تستطيع قراءة الواقع بحياد، ولا بناء خطوات لمستقبل أفضل، لذا؛ تفاءلوا بالخير تجدوه، فمن يتفاءل بالخير يعمل له، فيجده، ويبحث سبله؛

فيصل إلى أدواته، ومن يتشاءم بالمستقبل يجد الشر، والسيئ؛ لأنه يجذب لنفسه كل سيئ، ومقدمات الفشل كلها.

إذن؛ فالمعادلة:

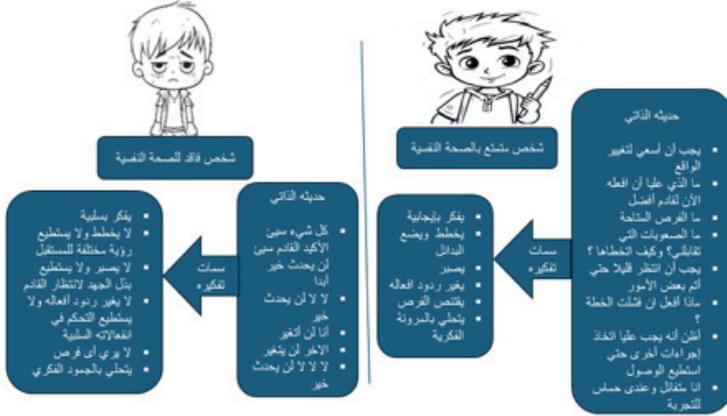
ذهنياً + نفسياً + سلوكياً = الفعل في المستقبل.

فكّر في الخير + تفاعل نفسياً (انشرح القلب) + اصنع مقدمات للخير = تجد الخير في المستقبل باحتمال كبير (معادلة المتمتع بالصحة النفسية).

فكّر في السيئ + تشاءم (حالة انقباض، وإحباط) + اصنع ردود أفعال، كأن السيئ حدث فعلاً = تجد السيئ أكيد أمامك (معادلة الفاقد للصحة النفسية).

فكّر في أي المعادلتين أفضل لحياتك، فمعادلة الاحتمال الكبير أن تجد الخير في المستقبل بصناعة مقدماته الصبر، وبذل الجهد، والتحكم الذاتي، فهذه وسائل مهمة للوصول، واحتمال للخير أفضل من تأكيد السيئ في الحياة.

اصنع الصورة الكبيرة، واختر من بينها.



فكر في الصورتين، والحوار الذاتي لكل من الشخصين، وخصائص كلٍ منهما.

اسأل نفسك: أيهما تريد أن تكون في المستقبل؟

مهما كانت مبرراتك الداخلية، وأفكارك السلبية، وتحكم الآن فيها، وأمرها بالتوقف.

أعط نفسك مبدأين، فاكتبهما أمامك بخط يديك في مكان واضح.

الأول: الأفكار السلبية تأتي بأخواتها؛ لتعمل ككرة من الثلج الكبيرة في داخل عقلي، ولن أعطيها الفرصة؛ لتكبر، وتوقف الآن

عن التفكير بسلبية.

الثاني: السعي لاحتمالية الخير أفضل من الاستسلام لقادم سيئ،  
واتخذ خطوات نحو الأفضل.

(٩)

القُبَعَاتُ السَّتْ،

والتحكّم فيء الذات العاطفية





## تحكم في أفكارك أولاً:

للوصول إلى التحكم الذاتي، ويجب أن تتحكم -أولاً- في الأفكار التي تتسم بالاندفاع، وعدم المنطقية، لذا؛ فيمكن أن تحقق ذلك بالتدريب على استخدام نظرية القبعات الست للتفكير للعالم إدوارد ديبنو، وهو عالم نفس كتب بشكل احترافي في موضوعات التفكير، خاصةً التفكير الإبداعي، ومن أهم كتبه كتاب القبعات الست للتفكير لاكتساب المرونة والشمول في التفكير، وكما كتب أيضاً كتاب أحذية العمل الستة، ويُعدُّ هذا الكتاب مُهم لتحويل التفكير إلى عمل واقعي، والكتابان حالة مكملة لبعضهما بعضاً، ويجدثان حالة من التغيير على مستوى التفكير، والفعل لديك.

سنبدأ الآن سويًا في ممارسة التدريب على التحكم الذاتي في الأفكار الاندفاعية، والتشاؤمية، بتطبيق نظرية القبعات الست لإدوارد ديبنو.

إن التفكير له ستة أنماط نعبر عنها بست قبعات افتراضية، وكل قبعة لها نوع معين يميزها، فعندما نتحدث، أو نناقش، أو نختار؛ فإننا نستعمل إحدى هذه القبعات الافتراضية، وعندما يُغيّر المتحدث نمطه في التفكير، فإننا يُعدُّ أنه غير قبعته، كما أن التفكير البناء وسيلة لتحقيق فكر غير مشوش، أو متداخل، ويكسب المرونة في التفكير، والقدرة على الانتقال من التفكير المتشائم السوداوي، إلى أنماط أخرى أكثر

واقعية، ومرونة، وإبداع، وحياد؛ إذ نركز على نوع واحد من التفكير فقط في الوقت الواحد، والتأكد من إعطاء الانتباه الكافي للأمور كلها.

إن قبعات التفكير الست قبعات غير حقيقية، لكنها قبعات نفسية، أي إن لن يلبس أحد قبعة حقيقة، لكن يمكن استخدام طريقة عمل قبعات التفكير في جوانب كثيرة في الحياة؛ لإعطاء كل نوع من التفكير اسمه وشكله الكاملين.

لتتعرف على القبعات الست:

### القبعة البيضاء:

تمثل القبعة البيضاء الحقائق في أي موقف، وهي البيانات، والإحصائيات، والأرقام، والعمليات المثبتة خصوصاً، وتُسمى أيضاً هذه القبعة بالحيادية، فهي تُمثل التفكير الحيادي، أي إنها لا تعتمد على رأي كونها حيادية، فتحدد احتياجاتنا من المعلومات، ويمكن أن يركز مرتدو هذه القبعة على أمور عدّة منها:

— الاهتمام بالوقائع، والأرقام، والإحصاءات.

— الحيادية، والموضوعية التامة.

— الإجابات المباشرة عن الأسئلة.

تعالج استخدام القبعة البيضاء التفكير المتشائم بأنها تجعله يتوقف عن السلبية، وتضعه أمام الحقائق بموضوعية، فتحدد بدورها اندفاع

السلبية، والإحباط، وتجعله ينتبه لمناطق أخرى بالإثبات المرتكز على الحقائق؛ فيهدأ.

### القبعة الحمراء:

ترمز هذه القبعة إلى التفكير العاطفي القائم على العواطف والمشاعر، أيّ عكس التفكير الحيادي، فهو أيضًا يقوم على ما يُسمى بالحدس، أيّ الفهم الخاطف لبعض المواقف، وهذا كله يُعدُّ جزءًا من خريطة الذهن للتفكير، كما تتوقف قوة تأثير المشاعر في التفكير على مدى قوة العواطف، فعندما ترتديها، فأنت تمارس بعض الأمور التالية:

الاهتمام بالمشاعر إلى حد كبير، ومن ثمَّ إهمال الحقائق.

— تبيّن في الإنسان الجانب غير العقلاني.

— المبالغة في التحليل في الجانب العاطفي الأكثر من اللازم.

هذه القبعة هي المسيطرة في حالة التفكير المشائم، فأنت تستخدم هذه القبعة كثيرًا؛ فتتهدى في التفكير العاطفي غير العقلاني، فهي مهمة في حالة توضيح المشاعر؛ لكن المشكلة في الاستخدام المفرط لهذه القبعة من التفكير، والتي في حالة التشاؤم والعقلانية تبدأ في تكبير الصورة السلبية، فتظهر ضخمة، فتتهدى، وتكبر في داخلك المشاعر السلبية.

توقّف عن استخدام هذه القبعة.

## القبعة السوداء:

ترمز هذه القبعة إلى التفكير السلبي، أو النقدي، فإن أساس هذا التفكير المنطوق والتشاؤم، ويعدُّ مرتدو هذه القبعة دائمًا في الجانب السلبي من الأشياء، سواءً في تفكيره بالأمر المستقبلية، أو تقييمه لأوضاع ماضيه، فإن كيميائية المخ التي تشكل هذا النوع من التفكير قد تكون كيميائية الخوف، أو عدم الرضا، ولهذا النوع من التفكير جوانب إيجابية، فهو يحدد المخاطر التي يمكن أن تحدث عند الأخذ بأيِّ مقترح، وعندما ترتديها، فأنت تفعل بعض ما يلي:

— عدم التفاؤل باحتمالية النجاح.

— نقد الآراء، ورفضها.

— إيضاح نقاط الضعف في أيَّة فكرة، والتركيز على الجوانب السلبية لها.

أنت تستخدم هذه القبعة أيضًا، ولكن بإفراط النظرة السوداوية للأمر تختلف عن النظرة الناقدة، فأنت تحتاج فعليًا لهذه القبعة؛ لكن ليس بطريقتك العاطفية (أي: استخدامها مع القبعة الحمراء)؛ بل استخدامها مع القبعة البيضاء، وباستخدام مبدأ كل أمر فيه جانب جيد، وجانب سيء.

تحدد الجانب الإيجابي من الأمور، ثم الجانب السلبي من الأمور،

فَهُنَا أَنْتِ تَسْتَعْمَلِينَ تَفْكَيرًا نَاقِدًا مُتَوَازِنًا يَسْتَخْرِجُ الإِيجَابِيَّاتِ  
وَالسَّلْبِيَّاتِ بِمَوْضُوعِيَّةٍ، وَليْسِ تَفْكَيرِ نَاقِدِ سُوْدَاوِيٍّ مُتَشَائِمٍ.  
انْتَبِهِي عِنْدَمَا تَسْتَعْمَلِينَ هَذِهِ القُبْعَةَ، فَأَنْتِ فَقَطِ تُحْتَاجِ التَّحْكَمَ بِهَا  
بِسْؤَالِ مَا الجَيِّدِ هُنَا؟ وَمَا السَّيِّئِ هُنَا؟ وَتُقَارَنِ بَيْنَهُمَا.

### القُبْعَةُ الصَّفْرَاءُ:

تُرْمِزُ القُبْعَةُ إِلَى التَّفْكَيرِ الإِيجَابِيِّ المُعَاكِسِ لِلتَّفْكَيرِ السَّلْبِيِّ فِي  
القُبْعَةِ السُّودَاءِ، فَهُوَ مَزِيْجٌ مِنَ التَّفَاؤُلِ وَالرَّغْبَةِ فِي رُؤْيَةِ الأَشْيَاءِ  
مُتَحَقِّقَةً؛ لَكِنَّ قَلِيلاً مِنَ النَّاسِ يَتَّبِعُونَ هَذَا التَّفْكَيرَ، وَأَيْضًا هُنَاكَ  
بَعْضُ النَّاسِ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَهُ بِشَكْلِ مُتَهَوِّرٍ، وَالأَمْرُ الَّذِي قَدْ يَجْعَلُهُمْ  
يَتَّخِذُونَ قَرَارَاتٍ خَاطِئَةً وَمُتَسْرِعَةً؛ فَهَذَا النُّوعُ مِنَ التَّفْكَيرِ يَحْتَاجُ إِلَى  
حُجْجٍ قَوِيَّةٍ، وَمَنْ يَرْتَدِّيْهَا يَهْتَمُّ بِالتَّالِي:

التركيـز على إبراز احتمالات النجاح، والجوانب الإيجابية.

— دعم الآراء، وقبولها.

— تهوين المشكلات، والمخاطر، وتوقع النجاح.

التفكير بهذه القبعة فح أيضًا؛ لكن للشخص المتفائل بدون  
واقعية الذي يرى أن الأمور طيبة وجيدة، والخير قادم؛ لكن لا  
يعمل له، ولا يوازن الأمور، ولا يضع خطة للوصول، ويسير  
حسب خطة الآخرين، والحياة له، وليس حسب خطته الخاصة،

لذا؛ فهو عكس السوداوي، فأسلوب تفكيره مفرط، وهنا ندعوك ثانية للتفكير المتوازن، فخير الأمور دائماً أوسطها، ولا تكن ذلك المتفائل الساذج، ولا السوداوي القاتم، فكن واقعياً عاقلاً متفائلاً بخطة، ومرونة عقلية، وتستطيع بها التعامل السوي مع الأمور.

لذا؛ فعندَ استخدام هذه القبعة اسأل نفسك ما احتمالات النجاح؟

ما الذي يدعمها في الواقع؟

ما المخاطر التي قد تقابلني؟

ما أفضل طرق حلها؟

ومبدؤك: أنا متفائل بخطة.

### القبعة الخضراء:

تمثل هذه القبعة رمزاً للتفكير الإبداعي، والتغيير، والخروج من العادات القديمة، فلا بُدَّ لنا من أوقات يجب أن ندخل فيها تفكيرنا المبدع، ففي هذه القبعة نحن نتجاوز تفكيرنا المألوف عادةً؛ لنتركز في دائرة الإبداع، كما يستخدم مصطلح الحركة في تفكير القبعة الخضراء، فلا داعي للذهاب إلى ما وراء المعروف، والواضح، والكافي، ومرتدوها يتميزون بالتالي:

\_ محاولة تطوير الأفكار الجديدة.

— الاستعداد لتحمل المخاطر.

— البحث عن بدائل لغالبية الأمور.

هذه ما تحتاج إليه بشدة، واستخدام القبعة الخضراء الإبداعية؛ لأنه يُكسبك صفة المرونة الفكرية، ومشكلة المتشائم النظرة الأحادية للأمر، التي لا يرى غيرها، لذا؛ يحتاج إلى توسعة النظرة الأحادية إلى نظرات متعددة؛ لأنها تعطي نظرة أشمل، ومرونة للوصول إلى حالة نفسية مُفَعَّمة بالحِمَاسَة.

عند استخدام هذه القبعة اسأل:

ما الجديد الذي يمكن أن أستخرمه؟

ما الفكرة الجديدة في الموضوع؟

كيف أطورها، وأجعلها أفضل؟

ما البدائل المتاحة أمامي؟

### القبعة الزرقاء:

ترمز إلى التفكير الشمولي، أيّ تفكير نظرة العامة؛ إذ يقرر صاحب القبعة الزرقاء أيّة قبعات يجب أن تنشط؟ ومتى يكون عملها؟ فينظر مُفكر القبعة الزرقاء إلى عملية التفكير نفسها؛ فهو لا يقود السيارة على الطريق؛ إنما يراقب السائق، ويراقب الطريق الذي

يسلكه السائق. فتهتم القبعة الزرقاء بعدة أمور منها:

\_ التركيز على محور الموضوع.

\_ تنظيم عملية التفكير، وتوجيهها.

\_ توجيه أصحاب القبعات الأخرى.

\_ التلخيص للآراء، وتجميعها.

القبعة الزرقاء هي قبعة الحكمة والقرار، ويأتي التفكير بها بعد استخدام القبعات جميعها؛ لتنظم عملية التفكير عامة، واختيار التوجُّه الأفضل للخروج من المشكلة، أو مواجهة الأزمة، أو تحسين الاختيار، فكأنها الحكم بين الناس جميعاً.

اسأل فيها:

أي من القبعات التفكير يجب أن أركز الآن في أسس الاختيار؟

وما القرار الأفضل؟ ولماذا؟

إن التفاؤل والتشاؤم هو حالة تفكير تحتاج في كلِّ الحالتين؛ لضبط رفع قدرات التفكير الشامل، والموضوعي، والحيادي، والإبداعي، وحالة من التوجيه المتفائل يضبط تفكيره بضبط القبعة الصفراء الإيجابية المحسوبة للمخاطر، والاستعداد لها ليس تفاؤلاً مُضراً بصاحبه.

والمشائم ضبط القبعة الحمراء، والسوداء، واستخدام جيد للقبعة الخضراء.

بعد فهمك لأهمية القبعات الست للتفكير في ضبط التشاؤم، والتفاؤل، ويجب أن تعرف أن التفكير أيضاً، ويخضع للعادة، لذا، يجب أن تتدرب بشكل كافٍ على استخدام القبعات الست في التفكير، لإدارة أفكارك في الحياة بشكل جيد، حتى تكون عادة التفكير الشامل في النهاية، وتطور الطرح في نظرتك للأمور عامة. استخدم التدريب التالي؛ كنموذج يعينك في كل أمر، أو مشكلة تطرأ عليك.

تمرين:

حدد موضوع التفاؤل، أو التشاؤم الذي تفكر فيه.

الآن استخدم القبعة البيضاء.

الموضوعية هي إدراك الأشياء على ما هي عليه، دون أن يشوبها أهواء، أو انفعالات.

ما الحقائق التي أعرفها حول هذا الموضوع؟

هل أريد أن أفهم أكثر عن الموضوع؟

ما الذي يجب أن أبحث عنه أكثر؟

ما المعلومات التي يجب توفرها عن أمر ما؟

الآن استخدم القبعة الصفراء.

التفاؤل يمنحك هدوء الأعصاب في أخرج الأوقات.

بعد استخدام القبعة البيضاء حدد احتمالات النجاح في المستقبل.

ما الأمور الأكثر إيجابية التي يجب أن تركز للوصول إليها؟

ما احتمالات النجاح؟

ما الآراء والحقائق التي أوضحتها القبعة البيضاء، وتدعم هذه

الاحتمالات؟

ما الذي يدعم نجاحي في هذا الأمر في المستقبل؟

الآن استخدم القبعة الخضراء.

فكّر خارج الصندوق التفكير المختلف، فهو يعطي نتائج باهرة.  
ما الفكرة الإيجابية التي تريد التركيز عليها من نتائج التفكير  
بالقبعة الصفراء؟

كيف يمكن تطويرها؟

هل أنا مستعد لتحمل مخاطر الفكرة؟

ما المخاطر؟

كيف أجد الحلول للاستعداد لها؟

هل هناك بدائل مختلفة يمكن أن أعتد عليها؟ فضع أكثر من بديل.

الآن استخدم القبعة السوداء.

إن القدرة على حساب المخاطر تجعلك تتخذ قرارات أكثر  
حكمة.

الآن لو كنت من أصحاب النظرة التشاؤمية؛ فأنت الآن  
ستستخدم القبعة المفضلة إليك، وهي القبعة السوداء؛ لكنك الآن  
شخص مختلف بعد تسلسل تفكيرك عن طريق القبعات البيضاء،  
ثم الصفراء، ثم الخضراء، فأنت الآن رؤيتك مختلفة لديك، وما هو  
كافٍ من الحقائق أمام عينيك، لا يجعلك متفائلاً باتزان، وما يجعلك

منفتح العقل والتفكير بشكل مختلف، ومبدع، ومرن.

أنت الآن تستخدم القبعة السوداء بشكل واقعي لحساب المخاطر، والبحث عن كيفية تخطيطها بوسائل واقعية، وتحسب الإيجابيات والسلبيات؛ لتتخذ قرارًا أكثر حكمة.

اسأل نفسك ما الإيجابيات؟ وما السلبيات؟ وناقش نفسك بهدوء.

هل الإيجابيات إيجابيات حقيقية؟ ولماذا؟

هل السلبيات سلبيات حقيقية؟ ولماذا؟

ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ وما أهميته؟ وكيف يمكن أن

أتجاوزه؟

الآن استخدم القبعة الزرقاء.

أنت الآن طائرٌ مُحلّق فوق خريطة تفكيرك السابقة من المعلومات، والحقائق، والافتراضات الإيجابية والسلبية، وأفكارك المختلفة والإبداعية، ولك نظرة شاملة على الموضوع، وحين الآن وقت اتخاذ القرار الحكيم، ورسم الخطوات التي يجب أن تسير فيها.

اسأل نفسك: أي الحقائق أكثر تأثيرًا، ويجب التركيز عليها؟

ما العقبات التي يجب أن أتخذ حيالها موقف ما؟ وكيف ذلك؟

وما الذي يمكن أن يساعدني لتخطيطها (أشخاص - أدوات -

مهارات...).

أيّ الخطوات الإيجابية يمكن تحقيقها مستقبلاً؟ وما الذي يدعم ذلك؟

ما الأدوات، أو الإجراءات التي يجب عليّ اتخاذها مُستقبلاً؟

هل يجب أن أوازن بين عدة أمور أخرى؟

ما القرار الحكيم الذي سأأخذُه؟

الآن استخدم القبعة الحمراء.

استخدامك للقبعة الحمراء الآن المُعبّرة عن المشاعر بعد خوض رحلة الوعي، باستخدام باقي القبعات يُحقق أمرين مهمين.

الأمر الأول:

تدريب قدرتك العقلية على استخدام العقل المنطقي والإبداعي، والناقد أولاً، فتعطي للعقل المنطقي فرصة للتحليل بدون تأثير المشاعر، وعليه فتتحرر من تأثير المشاعر السلبية الذي يغلبك كل مرة، وبالتدريب المستمر بتقديم القبعات الخمس الأولى على القبعة الحمراء، وترتيبها سيؤثر هذا بقدرتك على التحكم الذاتي في المشاعر والاندفاع.

الأمر الثاني:

ستتحول القبعة الحمراء من مجرد التنفيس الاندفاعي لمشاعر غير منضبطة تقودها أفكار خاطئة إلى تعبير عن المشاعر المنضبطة، بارتياح لأفكار هادئة ومُرتبة، وحتى ظهور القلق والخوف من

القادم، وسيكون بنسبة أقل، وبانضباط أكثر في التعبير، وتحكم في اندفاعية المشاعر، وبالتدريب والاستمرار لاكتساب العادة العقلية بممارسة الخطوات السابقة في التفكير، وسيبدأ الخوف والقلق يخفني تدريجيًّا؛ لأنه سيسود داخلك قناعات جديدة عن نفسك والحياة.

الآن:

عبرَ عمًّا بداخلك من مشاعر، واكتب مشاعرك التي تدور في داخلك بعد رحلة التفكير الواعي.

وأنت الآن في حالة رائعة تستطيع تدريب نفسك بالخطوات السابقة، باستخدام القبعات الست لتحقيق التحكم الذاتي في طريقة تفكيرك التشاؤمي، والتحكُّم في اختيارات بناء على قرارات واعية حكيمة.

(١٠)

الثقة هي المحرك الداخلي  
للتحكم الذاتي



مفتاح الصبر هو قدرتك على التحكُّم الذاتي:

ومفتاح التحكم الذاتي هو الثقة، ومفتاح الثقة هو إيمانك أنك تستحق، وأنت تستطيع.

الثقة التي نحتاجها، وللوصول إلى الصبر نوعان:  
الثقة بالنفس.

والثقة في مانح المكافأة.

في تجربة المارشملو لاحظ الباحث أن الأطفال الذين وثقوا فيه كانوا أكثر قدرة على الانتظار من الأطفال الذين لم يثقوا في الباحث؛ فأثر ذلك على اختيارهم المُتَعَجَّل، وعدم القدرة على الانتظار.

ليس فقط الثقة في مانح المكافأة؛ بل أيضًا الثقة في نفسك لها دور أساسي في تحكّمك في ذاتك، فإذا وثقت أنك تستطيع، فستفعل المعادلة بسيطة.

أنا أستطيع أنا أنجز.

الثقة عامل أساسي لنجاح أيّة خطوة لك في المستقبل، فأنت تسير في خطوات حياتك ضاربًا بقدميك في الأرض بقدر ثقتك التي تحتويها بين جانبي قلبك، فكلما كانت الثقة كبيرة كانت الخطوات نافذة ذات أثر، وكلما قلت الثقة خفّت قدمك في المسير، واهتزت وتعرجت خطواتك، وزال أثرها سريعًا، وفاقد الثقة فاقد للحياة،

وفاقد للأثر، وفاقد للاتجاه.

تبدأ الثقة من الداخل، من ثقتك بنفسك الإيمان الذاتي بالقدرات والمهارات، والقدرة على التحكم الذاتي يبدأ من داخلي الذي أعرف أنني أملكه؛ لينتهي إلى مستقبلي الذي أستطيع أن أخطط له، فمستقبلك مرهون على ما تحتويه بداخلك من ثقة، ومرآة عاكسة لك. تخيل أنك تقف الآن أمام مرآة؛ لكنها مرآة من نوع خاص، مرآة تظهر المستقبل تعكس في داخلك، وفي مستقبلك، وإن كنت ترى داخلك فيه من الثقة، والإيمان، والإصرار، والإرادة، فستجد انعكاس ذلك في الصورة التي أمامك قوة، ومستقبلاً مشرقاً، وقدرات متجددة، ووصول للأهداف، ونجاحاً، أما إن كان ما بداخلك ضعف ثقة، وضعف إيمان، وأفكار متشابكة، وسلبية خانقة، فستجد انعكاساً سلبياً لا تحب أن تراه في نفسك، ولا في مستقبلك.

يعود انعدام الثقة، أو قلتها بالنفس لعدم التكيف مع الضغوطات الداخلية والخارجية في محيطك، والتي تفقد الإحساس معها بالسيطرة، أو القدرة على المواجهة، وأحياناً الغموض الذي يجعلك في النهاية لا تستطيع التعامل معها؛ فيبدأ الخوف الذي يُترجم بانعدام الثقة.

دعنا نحتفل بخبر جيد هنا، وهو أن الثقة تكتسب وتستطيع تنميتها داخلك، والثقة هي القدرة على التنظيم النفسي الداخلي،

واستدعاء للإمكانات، والمواهب؛ لاستثمارها

قدرة خفية قد تنمو برفع معامل التعبيرات الجسدية، عن طريق رفع الكتفين، والوقوف بحركة الثقة، والمشي بثقة، والتحدث عن الذات بقبول، والثقة تكتسب وتزيد مع الإنجازات.

ترتبط الثقة بالنفس مع القدرة على الانتظار بمهارة نفسية: «أنا أستطيع».

الثقة أنك تستطيع الانتظار، وتستطيع التأجيل، وتستطيع التحكم بالذات بشكل عام.

كيف نبني الثقة والقدرة أننا نستطيع؟

أيسر الطرق للوصول إلى بناء ثقتك بنفسك، فهو قراءة: أين أنت على سُلّم الوعي الذاتي، وتتعلم كيف تتدرج للوصول إلى أقصى سُلّم الوعي إلى التنوير.

لماذا نربط بناء الثقة بدرجة الوعي؟

فهناك لدرجة الوعي الذي يقف عند مستواها يجعل هناك بصيرة داخلية بدورك نحو ذاتك، ودرجة مسؤوليتك النفسية عن تغييرك، وبناء إيمانك الداخلي بذاتك.

بناء الثقة عن طريق هرم (هاوكينز) للوعي.



قسّم الباحث النفساني (ديفيد هاوكينز) مراحل الوعي لدى الإنسان من 1 إلى 1000، إذ يتدرّج مستوى الوعي لدى الشخص من صفر إلى 1,000 فيمثّل صفر اللاوعي، و1,000 أعلى درجة في الوعي.

إليك -عزيزي القارئ- مستويات الوعي حسب سلم هاوكينز: ترى في أيّ مستوى أنت؟

لمعرفة في أيّ مستوى أنت،

فأولاً: كُن صريحاً ومحايداً مع نفسك في مطابقة خصائص كل مرحلة وعي مع نفسك.

ثانياً: ضع درجة من واحد إلى عشرة على مدى انطباق خصائص كل مستوى عليك.

مستويات الوعي حسب سلم هاوكنز:

### 1 - مستوى العار:

في هذا المستوى يعجز الفرد على السيطرة على حياته، ويخشى كثيراً آراء الآخرين حوله، كما يمكن أن يصل به الأمر إلى إنهاء حياته بنفسه عندما يشعر بأنه خالف قوانين قبيلته.

الشعور بالعار هو من الطاقات المدمرة التي يمكن أن تتسبب للشخص بأمراض، وعقد نفسيّة.

### 2 - مستوى الذنب:

في هذا المستوى يكون الشخص مازوشياً (يحب تعذيب نفسه) نوعاً ما، كما أنه يبدع في إلقاء اللوم على نفسه، فكلما سنحت الفرصة، واتهامها، والندم المفرط مما يصل به الحد إلى إنهاء حياته!

### 3 - المستوى الثالث من سلم هاوكنز هو مستوى اللامبالاة

والشفقة:

ويكون الشخص في هذا المستوى المتدني من الوعي شاعراً باليأس، والتشاؤم، والعجز، والافتقار لكل شيء، والمعاناة من قلة الوفرة إلى أن يصل به الأمر إلى فقدان الرغبة في العيش، واللامبالاة

بما سيحدث في المستقبل، وفقدان أهداف شخصيَّة مُحدد مصيره.

#### 4 - مستوى الحزن والاكتئاب:

يعيش الشخص في هذه المرحلة حالة أسف دائم، واكتئاب، وندم قاتل على ما مضى، فينظر للحياة بنظرة تشاؤمية، ولا يصدِّقك حين تقول له إنَّ الأمور ستصبح على أحسن ما يُرام!

#### 5 - مستوى الخوف:

إذا كنتَ ترى العالم ممتلئ بالتهديدات، والمخاوف، ويعبُّج بالأشرار، والمنافقين، فاحذر، فأنت في مستوى الخوف والريبة من كل شيء، وهو من المستويات المتدنيَّة والسليبيَّة للوعي.

#### 6 - مستوى الرغبة، أو الشهوة:

في هذا المستوى يكون المرء عبداً لشهواته، ورغباته الحيويَّة إلى حدِّ بلوغ درجة الإدمان: كالحُبِّ الشديد للمال، وتجميعه، أو العلاقات الحميمة، لكن عليك أن تعلم أنَّ عن طريق هذه الرغبات يستطيع الإنسان الانطلاق إلى مستويات أسمى من الوعي؛ لأنها تعطي الدافع للإنجاز والطاقة؛ للتغيير للحصول على الأفضل.

#### 7 - المستوى السابع من سُلم هاوكنز هو مستوى الغضب:

عند عدم بلوغ الأهداف والرغبات المنشودة يشعر الشخص بالإحباط، والغضب، وبالسخط، والرغبة في الانتقام، ولذلك هي

مرحلة خطيرة متقلبة، والإحباط ناتج من المبالغة في أهمية الرغبات، والشهوات، وبدوره الغضب يؤدي إلى الكراهية، ممَّا يؤثر على الجوانب الحياتية المختلفة.

#### 8 - مستوى الفخر والكبرياء:

يشعر الشخص في هذا المستوى بالاطمئنان على الرغم من انخفاض الطاقة نوعاً ما! كما يشعر بالفخر والنجسيَّة، على الرغم من ضعفه، أو قلة حيلته، وبما أن الكبرياء له جانب سلبي متمثل في الغطرسة والأنانية، فمن الطبيعي أن هذه الصفات ستعرقل الشخص في الانتقال للمستوى الذي يليه.

#### 9 - مستوى الشجاعة:

من بلغ هذا المستوى تظهر لديه القوة، ويتميز بطاقة الإنجاز، والثبات، والتصميم لبلوغ أهدافه، ويحبُّ التحدّيات، وسريع التحفيز، وله قدرة فعّالة على التعامل مع الأشخاص، والمواقف، ومواجهة الحياة بكلِّ شجاعة.

الأشخاص في هذا المستوى يعطون للعالم طاقة إيجابية ضخمة، على عكس من هم في المستويات الدُّنيا تماماً، فهؤلاء يأخذون، ولا يُعطون!

#### 10 - مستوى الحياد:

يكون الشخص في هذا المستوى أكثر مرونة مع الواقع؛ إذ لا يُحبِّب

إطلاق الاحكام على غيره، كما لا يهتم بما يعيشه العالم في الخارج، ويكون تقييمه للمشكلات واقعيًا، إذ لا يتميز بعاطفة قويّة.

والتعامل مع هذا الشخص يكون سهلًا، ويبعث على الاطمئنان؛ إذ إنه غير مهتم بالتنافس، والصراعات، والدخول في نقاشات حادة.

### 11 - مستوى الاستعداد:

في هذا المستوى يكون لدى الشخص اتساع عظيم في التفكير، وأشخاص ودودون، واجتماعيون، ويحبون تقديم المساعدة، والمساهمة الإيجابية في المجتمع، كما لا يعترفون بالمصاعب، والحوازج للتعلم، والعمل، أو التقدم في أي مجال.

يستعدّون دائمًا لحل مشكلاتهم، ومشكلات غيرهم أيضًا، وهم بعيدون عن الكبرياء، ويعترفون بعيوبهم، وأخطائهم، ويتعلمون من الآخرين.

### 12 - مستوى القبول:

الأشخاص في هذا المستوى يدركون أنّ لا شيء يسعدهم غير أنفسهم، فهُمْ لا يُعَوّلون على أحد، وهم لا يهتمون بالفضيلة، والرذيلة، ولا بالخطأ، والصواب؛ بل يتقبلون كلّ شيء برحابة صدر، ويحبّون الاختلاف، وكثيرًا ما يعانون من نقد المجتمع لهم؛ لخروجهم عن العادات، وتمتعهم بروح تلقائية!

## 13 - مستوى الحكمة:

يرتفع الذكاء، والعقلانية في هذا المستوى، فيكون الشخص بعيداً عن الانفعالات، والعاطفة، فالحكمة هي مستوى المفكرين، والعلماء؛ إذ يكون لديهم مستوى أكبر من التصوُّر، والمعرفة، والتفهم، والإدراك لحقيقة الأمور، ويسعى هؤلاء على التعلُّم، وتطوير الذات، ولهذا؛ فهو مستوى نوبل، وآينشتاين، ونيوتن، وغيرهم من المفكرين في العالم.

## 14 - مستوى الحب:

ويقصد به الحب اللا مشروط، وغير المتغير، والدائم، والذي لا يتبدل بحسب الأوضاع الخارجية، والحب هنا يعني التسامح، والاهتمام النابع من القلب، وليس العقل! حُبُّ يرتكز على الخير والإيجابية، وهذا هو مستوى السعادة الحقيقية.

## 15 - مستوى السرور والفرح:

يكون هنا الشخص أكثر تقبلاً للطاقة الإيجابية.

مبتسماً على الدوام، ومشرقاً، ومنفتحاً على العالم، فهو مستوى المتأملين، وممارسو اليوغا، والاسترخاء، وأصحاب الطاقات العالية، والإيجابية المستمرة.

ومن بلغ هذا المستوى يلاحظ له تأثيراً ملحوظاً على الآخرين،

ويرون العالم ممتلئًا بالجمال، والمثاليّة؛ إذ يكونون أكثر الأشخاص حساسيّةً، وتعرّضًا لخيبات الأمل عند تعرّضهم لمواقف سيّئة.

### 16 - مستوى السلام:

نادرًا من يصل إلى هذا المستوى، فعندما يصل شخص إلى هذا المستوى؛ فإنّ العقد الاجتماعية، والاختلافات العنصرية تتلاشى بنظره.

فعلى الرغم من أن العالم عالم واحد بالنسبة للجميع، إلا أنه يرى العالم بنظرة من الوعي مختلفة؛ إذ يرى أن العالم يعطيه بشكل مستمر، ويغمره بالوفرة والسلام، ومع هذه الرؤية يعيش حالة شبه دائمة من الصمت، مما يطوّر في طاقة الإلهام، والإبداع لديه.

### 17 - مستوى التنوير:

هذا هو مستوى العظاء في التاريخ، الذين يتميزون بحالة روحانية عظيمة، وهم معدودون!

قوة الإلهام والتأثير في مجموعة كبيرة من الناس، يتميّزون بانسجام كبير مع الكون؛ إذ يجتمع القبول، والاستعداد، والمحبة، والسلام، والسرور، والحكمة، فيصلون لقيمة التطور في الوعي البشري، ويعيشون في حالة روحانية كاملة؛ إذ يكون الجسد مجرد أداة يتواصل عن طريقها التواصل مع العالم، وتكون الروح أداة

للتواصل مع أبعاد الكون المختلفة.

تتدرج الثقة بالنفس، والمهارات، والقدرات مع سُلم الوعي عند هاوكينز، فنجد أن الإنسان في المستويات الثمانية الأولى، ومع تعدد مراحل الوعي، وتدرجها من

(العار - الذنب - الخمول - الأسى - الخوف - الشهوة - الغضب - الكبرياء).

يقع الإنسان هنا في مستويات من الاضطراب النفسي، والرفض الذاتي، وضبابية الحياة، وعدم الاستمتاع بالقدرات.

أو رؤية حقيقية لنقاط القوة الذاتية؛ لأن مستوى الوعي في المستويات الثمانية يدور حول الضعف الإنساني، وغياب الإدراك العام.

متى يتحرك الوعي لنقطة اختلاف على هرم هاوكينز للوعي، وتبدأ معه بناء القدرات والثقة.

يبدأ ذلك من المستوى التاسع، وهو مستوى الشجاعة، ووعيك، وثقتك بنفسك تبدأ من الشجاعة؛ لأنه المستوى الذي يبدأ فيه وعي الإنسان بقدراته، وإطلاق إمكاناته. والاعتراف بمخاوفه، ومواجهتها، وتبدأ الشجاعة بطاقة التحدي، وأكثر شيء صعب في حياة أي إنسان، هو مواجهة نفسه بشجاعة لإطلاق إمكاناته الخفية،

وقبول عيوبه، واستثمار نقاط قوته.

لا إنسان بلا عيوب، أو نقاط ضعف، كما أنه لا إنسان بلا مهارات، ونقاط قوة

الشجاعة نقطة الانطلاق للاعتراف بنقاط الضعف؛ لسد ثغراتها بطاقة داخلية، وبقوة، كما أنه قدرة على رؤية نقاط القوة لاستثمارها، والانطلاق منها للتحكم الذاتي، وحياة أفضل.

ما المطلوب لنصل إلى درجة وعي الشجاعة؟

تحتوي الشجاعة على 4 مهارات أساسية في ممارستها نصل إلى الشجاعة؛ للانطلاق إلى التنوير مُتدرجًا في مراحل الوعي.

### 1 - المواجهة:

أصعب ما يواجهه الإنسان هو نفسه لما تسببه المواجهة من ألم نفسي داخلي، وإحساس المسؤولية الذي يتولد من المواجهة. المواجهة أن تقف أمام نفسك؛ لترى أخطاءها، ونقاط الضعف، وهو كشف لما تختبئ منه.

هو الذهاب إلى نفسك الحقيقية؛ لتطرق أبوابها، ولرؤيتها كما هي، وليس كما تحب، وتختبئ وراءه، فقط واجه من أنت عليه فعلاً، ومع سؤال لماذا يجب أن أواجه نفسي الآن؛ لكشف أخطائها؟ أنت الآن في مرحلة التخيلية (أي: رؤية المعوقات، والتخلي عنها؛ للوصول إلى تقوية النفس).

## 2 - الاعتراف:

لا تتوقف شجاعتك عند المواجهة؛ بل تكتمل بالاعتراف  
بمسؤوليتك عما أنت فيه،  
ودورك فيما تعانیه.

الاعتراف خطوة الشخص الجريء الذي لا يقف أمام تبريراته  
النفسية؛ للهروب.

## 3 - المبادرة:

تحتاج الشجاعة إلى المبادرة؛ للخروج من حيز دائرة الأمان،  
أو بالأحرى دائرة الاستسلام للظروف، وللعيوب، وللضعف،  
وللعادة، وللمبررات التي تضعك في مكان واحد لا يتغير، وتظل  
فيه بلا راحة، وسعادة إلى خطوات فعلية للتغيير الذي تستحقه.

تحتاج أن تقف مع نفسك وبقية الشجاع المبادر الذي يشهر سيف  
الحق في وجه نفسه؛ لفرض التغيير، وأخذ أول خطوة في طريق تحكّم  
ذاتي قوي، وتغيير للأفضل.



## الثقة فيه مانح المكافأة

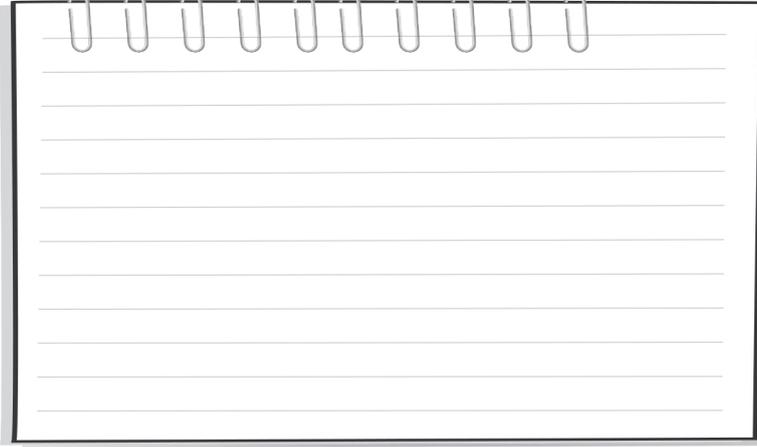
وهنا السؤال الآن مَنْ تنتظر مكافأتك على الصبر والانتظار؟ كلما ارتفعت ثقتك بمانح المكافأة استطعت أن تنتظر؛ لأنك تعلم يقيناً أنه سيعطيك المكافأة التي وعدك بها، وجوهر قدرتنا على الانتظار يتوقف على يقيننا أن بعد هذا الانتظار الأكيد أننا سنحصل على مكافأة ما، ولو تيقنا سنتظر، ويطول الأمد مع الأمل.

إن أمور حياتنا نتظر فيها المكافأة من الله -تعالى- وهو جوهر الصبر إيمانياً،

ووعده الله البشارة الصالحة، والوعد الحسن في قوله: (إِنَّمَا يُؤَقِّبُ الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ) [الزمر: 10]، قال الأوزاعي: "ليس يُوزن لهم، ولا يُكَال، إنما يُعْرَف لهم عُرفاً"، تفسير ابن كثير (89 / 7).

ممارسة الصبر عن طريق التحكم الذاتي، وحديث داخلي يتردد فيه ثقتك بوعده الله الملك مكافئتك على الصبر، فأنت تثق به، إذن؛ فلتصبر.

اذكر الآن جملتك؛ لتذكّر نفسك أن الصبر يرتبط بثقتك في مانح المكافأة، وهو الله.



## التحكم الذاتي تلقائياً

خطط (إذا - سوف) السبب، والنتيجة:

الإغراءات كثيرة حولنا، مما يجعلنا نضعف، ولا نستطيع التحكم الذاتي، والانتظار، والصبر، والضعف الإنساني طبيعي، ولا تلوم نفسك فهو طبيعي جميعنا، ويعاني؛ لكي يستطيع المقاومة، فسامح نفسك؛ لكن اذهب لمنطقة التدريب، وبناء عضلة المقاومة بطريقة بسيطة؛ للتعود على التحكم الذاتي عن طريق طريقة (إذا - سوف)؛ لتستبدلها تلقائياً مكان (الآن - لا).

أنت تحتاج لتغيير عاداتك في مواجهة الإغراءات، والأمور التي تغرينا مهما كانت كالطعام السريع، أو تصفح فيس بوك، أو الألعاب

الإلكترونية، أو العادات السيئة مهما كان ما تعاني منه يغريك؛ لتأخذه الآن، فلا تقاوم، أما لو اتبعت خطط (إذا - سوف)، وستبني عادات لمواجهة الإغراء، والتأجيل، والامتناع عما لا تريد، وتنجح في المقاومة بسهولة.

بناء عادات المقاومة تبدأ من الاقتناع أنك تستطيع المقاومة مع  
بناء رابط شرطي بسيط للسلوك

مثال:

\_ إذا كنتَ تعاني من الشره في الأكل.

\_ إذا غيّرت أنواع الطعام في الثلاجة لطعام صحي، فسوف أتبع  
الحمية المخصصة لي.

\_ إذا كنتَ لا تصلي.

\_ إذا حافظتَ على الموضوع باستمرار، فسوف يُؤذن للصلاة،  
وأن عليَّ الاستعداد.

\_ إذا كنتَ تتصفح فيس بوك بدون ضابط للوقت.

\_ إذا احتفظتَ بجانبى كتاب، فسوف أبتعد عن التصفح على  
فيس بوك بقدر ما،

وهكذا.

تمرين:

حدد المغريات التي لا تستطيع مقاومتها، وبدّل تلقائياً السلوك  
بخطط (إذا - سوف).

الأمر المغربي هو .....

.....

إذا فعلتُ .....

إذن، فسوف .....

حدد الأمور كلها التي تضعف أمامها، ومارس السلوك بالتبديل  
إلى (إذا - سوف).

### التهدئة الذاتية مقابل الاندفاعية

لا أظن أنك ستختلف معي أن عدوك الأكبر لتصل إلى الصبر هو  
الاندفاع والتعجل، وعدم القدرة على تمالك ذاتك، وأنك تريد هذا  
الآن، أو تريد الوصول إلى شيء ما حالياً، أو حدوث شيء ما بسرعة،  
وتصبح مشاعرك ككتلة من الاندفاعية ككرة حديد تسقط من برج  
عالٍ بقوة، فلا تتوقف إلا أن تصحو على صوت الارتطام القوي  
منها، وتعي أنك استيقظت بعد فوات الأوان. هذا الاندفاع الذي  
يؤدي بك كل مرة إلى الندم.

لذا؛ فللوصول للصبر، والتأني، والتحكم في الاندفاع، فيجب أن تتعلم طرق التهدة الذاتية؛ للوصول إلى تقليل الاندفاع، وبالتالي التحكم الذاتي، وكبح فرامل انفعالاتك.

تبدأ التهدة الذاتية من المهارات الذهنية التي تساعدنا على التحكم الواعي في الأفكار، والانفعالات، والدوافع، والأفعال، والمشاعر؛ مما يساعدنا على التفكير، وإعادة توزيع الانتباه بشكل مرن يسمح لنا الوصول إلى الأهداف المرغوبة.

إذا استطعت الوصول إلى التهدة الذاتية، فسيسهل عليك التفكير بتأنٍ في المواقف المختلفة، واختيار الاستجابة الأكثر فائدة لك، فالمشكلة التي لا تجعلك تصل إلى ذلك، وضع نفسك على وضع الطيار الآلي في ردود الأفعال دون أي وعي حقيقي بالموقف، فتُصبح ردود أفعالك كلها مُكررة، وتُصبح مشكلاتك أيضًا مُتكررة.

حان الآن التخلُّص من وضع الطيار الآلي، والوصول للوعي الحقيقي بالمواقف؛ لاختيار الاستجابة الملائمة بوعي.

لوقف وضع الطيار الآلي اختر أكثر المواقف التي تسبب لك مشكلات مستمرة، ولا تجد فيها تغيير.

مثال:

عصبية الأم على أبنائها:

نجد أن معظم ردود أفعال الأمهات على الأبناء تأتي من وضع الطيار الآلي، فتصرخ، أو تضرب، أو تبكي، أو تنوح على حياتها؛ لمجرد أي فعل من الأبناء، ثم تأتي، وتقول كلمة الأمهات العصبيات الشهيرة (غضب عني، مقدرتش أتحكّم في نفسي، وعارفة إن رد فعلي غلط)، وفعلاً حببتي الأم العصبية، فأنتِ على وضع الطيار الآلي في ردود الفعل، وتحتاجين لإيقافه، والعمل عن طريق الوعي.

حدد الموقف الذي تتبع فيه رد الفعل معتمداً على وضع الطيار

الآلي

## حدد استجابتك المتكررة بدون وعي

خذ نفسًا عميقًا، وقرر أنك ستوقف عن الاندفاع بوضع الطيار الآلي، وستتبع طريقة الاستجابة الواعية، وقرر، وجدد النية في التغيير، والوصول إلى التهدئة الذاتية؛ حتى تتحكم في اندفاعك بشكل أفضل.

الآن اتبع هذه الخطوات -

1 - توقف: في التعجل للأمر أنت على وضع الطيار الآلي، والعادة النفسية، وطريقة التفكير المعتادة، والتي تغذيها بأفكار تصدقها عن نفسك، والتي ناقشناها في جزء سابق من الكتاب، لكنك الآن لا تزال تمارس التعجل، وعدم الانتظار، كرد فعل آلي، لذا؛ توقف فقط، توقف، أي ما كنت تقوم به إذا أردت أن تتغير إلى

وضع التحكم في ضبط عاداتك في ردود أفعالك المتعجلة، يجب قبل رد الفعل أن تتوقف عما تفعله، وهذا سيساعد عقلك على الحضور في اللحظة الحالية، والتوقف عن التوتر، وستسمح لنفسك أن تكون حاضرًا هنا، والآن لحكم أفضل على الأمور، فقرر التوقف لحظة عن رد الفعل المعتاد، وعندما تتوقف، فإنك تقاطع رد فعلك المعتاد المتوتر، وهذا سيساعدك على الحفاظ على عقلك في هذه اللحظة، فغيّر وضعية جسمك لوضع الاسترخاء، وردد جملة تذكرك أنك ستتحذّر الاستجابة المناسبة؛ لتتوقف عن وضعية الطيار الآلي.

فما جُمَلتكَ؟

A blank lined notebook page with a spiral binding at the top. The page is designed for writing a response to the question 'فما جُمَلتكَ؟' (What is your example?).

2 - راقب: وجه انتباهك إلى ما يحدث الآن من أمور في محيطك الخارجي، وما يحدث داخلك من أفكار ومشاعر، وتخيل نفسك بعيداً عن الموقف، وكأنك تراقب من بعيد، ولاحظ الأحاسيس التي تحدث في جسدك؟ وما المشاعر التي تشعر بها الآن؟ وما الأفكار التي في ذهنك؟ وراقب جسدك هل هناك أيّ توتر؟ وأين يمكنك أن تشعر به في جسدك؟ ولاحظ أي أحاسيس غير سارة؟ ولا تحاول إبعادها، أو إنكارها؛ بل اعترف بها، فالتفصيلات كلها هي الخطوة، وتحدث في ذهنك كأنه حوار داخلي، وفي ظل تذكرك للموقف وجه انتباهك الآن إلى ما يحدث في جسدك وعقلك، وما المشاعر التي تشعر بها الآن؟

ما الأفكار التي تدور في ذهنك؟

راقب جسدك، فهل تشعر أن التوتر يقع في أي جزء من أجزاء  
جسدك؟ وحدد ذلك الجزء، واعترف بوجود تلك المشاعر غير  
السارة، ورحب بوجودها، واذكرها

3 - تنفس: ستسمح الآن لانتباهك بالاستقرار مع أنفاسك؛ حتى تساعد ذهنك على إبطاء الأفكار، واسترخاء جسدك، والتنفس المنتظم. مهم للوصول لحالة الوعي، التي تنشأ الوصول إليها، والآن اجلس بوضعية مريحة، وتنفس ببطء عن طريق الأنف، واستمر في التنفس من 3 إلى 5 ثوانٍ، ثم قم بالزفير من الفم، لمدة من 3 إلى 5 ثوانٍ، وكرر التنفس بهذه الطريقة من 5 إلى 10 مرات، وفي أثناء التنفس لاحظ حركات جسمك مع كل نفس، ولاحظ دخول الهواء، وخروجه في أثناء الشهيق والزفير ببطء، ولاحظ كيف يترك التوتر جسدك مع كل زفير؟ واستمع إلى صوت تنفسك، وضع يدك على صدرك؛ لتشعر بارتفاعه وهبوطه، وإذا شرد ذهنك، أعد انتباهك إلى أنفاسك.

4 - توسيع الوعي: في هذه الخطوة ستتدرب على توسيع نطاق وعيك؛ لرؤية الصورة الأكبر، وفهم التجربة المجهدة على حقيقتها في الخطوة السابقة، وركز انتباهك على تنفسك، والآن وسّع وعيك؛ ليشمل بقية جسدك، وتجربتك، وما يحدث حولك كله في هذه اللحظة، فابدأ التفكير في جسدك، وعقلك ككل، وما المشاعر الموجودة الآن؟

هل تشعر بأي توتر في كتفيك، أو رقبتك، أو ظهرك، أو وجهك؟ كُن واعياً بهذا التوتر، وراقبه، واسمح لنفسك

بالتخلُّص منه، وأشعر أن عضلاتك تسترخي في أثناء القيام بذلك، وما الأحاسيس الموجودة الآن؟ وهل هم أنفسهم، أم مختلفون عن السابق؟ ووسِّع وعيك بما حولك، فماذا تلاحظ أيضًا؟

5 - تدور هذه الخطوة حول تعلُّم كيفية الاستجابة بوعي، بدلاً عن رد الفعل التلقائي، والآن تستطيع التفكير بشكل منطقي في الاستجابات المتاحة لك، وعواقب تلك الاستجابات.

تمرين: حدد الموقف، ثم حدد الاستجابات المنطقية التي تستطيع أن تقوم بها، ثم ناقش نتيجة تلك الاستجابات، وتأثيرها على حياتك.

ناقش التمرين عن طريق الجدول التالي:

الموقف	الاستجابة المنطقية	لماذا يجب أن أقوم بهذه الاستجابة	ما المعوقات التي تقف لممارستي هذه الاستجابة وكيف أتخلص منها	ما الأمور التي يمكن ان تساعدني للاستمرار في هذه الاستجابة



( ١١ )

لماذا لا نستطيع الانتظار؟



- أولاً: المفهوم (مفهومك الخاص عن الانتظار):

أنت ترفض أن يكون الانتظار جزء من مفاهيم الحياة في داخل منظومة حياتك.

تكوين عقلية اللا انتظار التي تترجم أن الانتظار ما هو إلا خلل في النظام، والتي تجعلنا نتساءل لماذا نتظر؟ ولا نجد الجواب؛ لأننا نتساءل استهجاناً، ورفضاً لعملية الانتظار في حد ذاتها.

وكيف نتظر؟ فلا نعرف كيف يمر الوقت، إلا ونحن ننظر للساعات، والثواني كأنها تمر دهرًا.

وهو نظام تكوّنت مفاهيمه من هذا العصر السريع ذات ضغطة الزر.

تكوين مفهوم السرعة في الأداء مع الحياة السريعة، وأن «لا وقت»، فارتبط معنا الأداء والأفعال مع مفاهيم مضادة للصبر مثل: مفهوم التعجل، وأن أتعجل الأمور، أيّ أريدها الآن مثل الطفل اللحوح، فما يريد يريده الآن؛ لأنه لا يستطيع الانتظار، ونريد أن يكون كل شيء سريعاً، ويحدث الآن، وحالاً، ولا يستطيع أن يعطي لعقله أمراً أن الأمور تأتي تدريجياً؛ لارتباط العقل أنها يجب أن تحدث جميعها دفعة واحدة، وأن تتكون بضغطة زر.

وكم من كبار مثل الأطفال يتلهفون على الأمور، ويحاولون تعجلها بشكل سريع! وكأن الأمور والأشياء تحت أمر: كُن، فيكون.

والتعجل يأتي بحياتنا إلى سرعة الأداء، فيتطرق بعض إلى الفعل الأهووج، وغير المرتب، وغير الدقيق، وغير المتأن، فيبتعد كثيراً عن الإتقان، فتزيد الحوادث، والصدمات، والشجار، والعصبية.

التعجل يأتي بحياتنا إلى الصدام الاجتماعي، وعدم تقبل الأداء الأبطأ مما نريد من الآخرين، فيزيد الاتهام للآخر، ويصل لعدم تقبله، وذلك لأن فعله ليس على مراد سرعتنا التي نبتغيها.

ومن هذا نجد الخلافات بين أفراد الأسرة مثل: اتهام الأبناء ذوي الأداء البطيء بالتخلف، أو الاستفزاز، مما ينتج عنه الاضطرابات النفسية لذوي الأداء البطيء، أو ممن يوصفون أنهم يميلون إلى الانطواء كطبيعة شخصية.

عدم تفهّم اختلاف طبيعة الأداء بين الشخصيات في داخل المجتمع، سواء الأسرة، أو مجتمع العمل، ونتيجة التعجل تحدث كثير من الصدمات، والخلافات غير الضرورية في الأصل.

أمراض العصر (النفسجسدية) تأتي معظمها من التعجل، وعدم القدرة على تحمل الانتظار، وافتقاد الصبر بشكل عام، ويجعل نفسك كآلة تأكل نفسها بنفسها؛ من شدة احتكاك أجزائها الداخلية؛ ثورة، واعتراضاً، وتعجلاً، ورفضاً لمقدرات الأمور الطبيعية؛ لأن طبيعة الشخص المتعجل تعجله عصبياً، يميل إلى فقد أعصابه لاستعجال الأمور، أو الأشخاص؛ ظناً منه أنه يستطيع بعصبية تسريع الأمور،

لذلك فالعصبية مرض العصر المرتبط بسرعة الأداء، واعدو الانتظار.

غَيْرَ مَفْهُومِكَ عَنِ الْإِنْتِظَارِ

الانتظار شيء حتمي، وليس خطأ في منظومة الحياة:

هل تدبرت قوله -تعالى-:

{إِنَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ} الأعراف (54).

(إن ربكم الله الذي خلق السماوات والأرض في ستة أيام)، ألم تتساءل: لماذا خلق الله السماوات والأرض في ستة أيام؛ على الرغم من تمام قدرته على الخلق في لحظة بأمره، كن فيكون، فأجاب ذلك سعيد ابن جبير بقوله:

قَالَ سَعِيدُ بْنُ جَبْرِ: "كَانَ اللَّهُ -عَزَّ وَجَلَّ- قَادِرًا عَلَىٰ خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ فِي لِحَةٍ وَلِحْظَةٍ، فَخَلَقَهُنَّ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ تَعْلِيمًا لِخَلْقِهِ التَّثْبِتَ وَالتَّائِي فِي الْأُمُورِ"، وَقَدْ جَاءَ فِي الْحَدِيثِ: "التَّائِي مِنَ الرَّحْمَنِ وَالْعَجَلَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ".

وهنا لتكوين مفاهيم الانتظار في داخل منظومة قيمك؛ لنناقش بعض المفاهيم المتعلقة بها.

1- مفهوم الحتمية.

يجب أن يسير كل شيء كما نريد.

والفكرة التي تجعل صاحبها أن العالم كما يريد.

هل لديك هذا المفهوم؟ لتجيب عن هذه الأسئلة، حتى ترى من أنت؟

1 - هل تفترض أنك، ومن حولك قادرون على إنهاء الأمور سريعاً؟

2 - هل تؤمن أنه لا مجال للتأجيل، أو الانتظار؟

3 - هل تؤمن أنك، ومن حولك قادرون على تخطي الأمور، واجتيازها مهما كانت العقبات، ولو تعجلت الأمور؟

4 - هل تستخدم في عباراتك كلمات مثل: يجب - المفروض كثيراً؟

5 - هل تفرض على ذاتك مجموعة حتميات لم يطلبها أحد؟

6 - هل تفكر في فرض، أو تفرض بالفعل على الآخرين، وأن يتصرف مجبراً وفق ما تفرضه من حتميات؟

7 - هل يصاحبك مشاعر (غضب - نفور - عداوة - لوم - إن لم يقم الآخرون بما رأيته مفروضاً، وأن يفعله الآخرون؟

8 - هل تلوم نفسك، ويتملكك مشاعر الذنب والاكْتئاب إن لم تفعل ما تراه مفروضًا عليك، أو ناحيتك؟

إذا كانت إجاباتك يا عزيزي كلها، أو معظمها بنسبة تصل لـ 5 أسئلة، من 8 أسئلة، بِنَعَم، فأهلاً بك في وهم القدرة الناتج عن التشوه المعرفي المسمى بالاحتمية والتشدد.

(وهو ما يسميه «داير» أسلوب حماقة الواجبات والاحتميات؛ لأن الفرد يستخدم دائماً في حديثه عبارات تدل على وضع فروض واحتميات على الذات، لم يطلبها أحد، وتجعل الفرد يتصرف مجبراً عن طريقها، حتى بالرغم من أنه يفضل أن يتصرف بطريقة أخرى أقل إلزاماً له) من كتاب عين العقل د. عبد الستار إبراهيم.

افتراض حتمية القدرة لديك، أو لدى الآخرين بإنهاء الأمور، والأشياء، والأحداث، عاجلاً يعطي فرضية أنك قادر على كل شيء، وهو مفهوم يختص به الله وحده؛ لأن الله وحده القدرة المطلقة، وبالرغم من ذلك علمنا الله بحكمته في خلق السماوات والأرض درساً بالتأني، وعدم التعجل، فأعطانا بحكمته حكمة التأني للإبداع في التفاصيل من أول الكائنات وحيدة الخلية إلى التنوع والثراء، حتى الديناصورات والأفيال.

أما اعترافك بمحدودية القدرة كمخلوق ضعيف لله تتحدد قدرته بعوامل الزمن، والأقدار، والمعوقات، والاختبارات، وأنت

شخص محدود القدرة لا يمكن أن تقل للشيء: كُن، فيكون، ولا يمكن أن تحمل من حولك بأفكارك الحتمية أن يسابقوا الزمن والظروف، ويحاربوا الأقدار للوصول إلى ما قد خططت له مسبقاً، وافترضته من عقلك، وطالبتهم به دون مراعاة لمحدودية القدرة.

الآن اعترف أنك مخلوق محدود القدرة، وأن من حولك جميعاً مخلوقات محدودة القدرة، وأنه ضرباً من الخيال أن تطالبهم بما لا يستطيعون فعله في تحدي الظروف، والوصول إلى تعجل ما لا يمكن تعجله، وإنهائه.

عزيزي القارئ دعني أقص لك قصة «حنان» تلك المرأة الأربعينية التي إذا نظرت لوجهها النحيف ظننت أنها ستينية السن؛ لما على وجهها من حزن وحيرة مستمرة.

حنان متزوجة من علاء الزوج الحتمي التفكير، الذي إذا خرجت للتسوق، أو حتى لعملها ظل يحدد لها فرضيات الزمن الذي يجب أن تنهي فيه المشوار، ويحسب لها بالدقائق متى المفروض عليها أن تصل؟ ومتى تغادر؟ وكم من الوقت لتنتهي ذلك كله، وتصل للبيت.

وأصبح يطالبها كل مرة بالحفاظ على جدول الزمني الذي حدده في المقابل، ولو تأخرت بضع دقائق يلومها لوماً شديداً، ويتهمها بالتقصير، والتبليد، والتلُّكُّع، وأنها كان يجب عليها الوصول في موعد محدد، ومهما حاولت التبرير له، وأن الأمور أخذت وقتاً

أطول، ولم يكن بيدها لا يسامح، ودائمًا هي الملامة.

في المقابل كانت حنان لخوفها من الاتهام، واللوم، فكانت تبذل أقصى جهدها لتلتزم بفرضياته، وتعود في الوقت المحدد، فكانت في عملها دائمًا متعجلة، وتجري كما يقولون وراء نفسها، وتبحث للناس جميعًا عن أعذار؛ لتجتاز الدور، أو تترك بعض الأعمال، أو حتى تخبر المقرين أنها ستعرض للوم، وأحيانًا للعنف، ولو لم تجتز الوقت، وتنتهي أعمالها سريعًا في الوقت المفترض عليها، وبدون أن أروي تفصيلات كثيرة، انتهى الأمر بحنان بأمراض التوتر النفسي، والقلق، والاكتئاب.

علاء ذاك الزوج الذي يرى في نفسه المثالية كزوج محب؛ بسبب تفكيره الحتمي، وعدم صبره، وتقديره لظروف عمل زوجته، تسبب أن تعيش في ضغط نفسي مستمر، قد انتهى بها إلى العيادات النفسية. لم يرَ علاء في ضغطه على زوجته عيبًا، فما الذي فعلته كنتُ أحثها أن تكون أفضل، فكنتُ أريدها حريصة على الوقت، وكنتُ أريد منها إنجاز دون تلكُّع.

ما فعله علاء هو عدم تقدير قدرة زوجته المحدودة بالزمان، والمحيطين، والعلاقات، وقدرتها الخاصة على إدارة الوقت، والعوامل التي تخرج عن السيطرة، كتعطيل سيارة، أو حركة المرور، أو غيرها.

لذا -عزيزي القارئ- إن كنتَ مثل علاء:

يجب أن تفهم ألا يوجد شيء حتمي الحدوث، لا في الزمان، ولا في الأفعال، وكل شيء يخضع للقدرة المحدودة، والسيطرة المحدودة، وأن الانتظار جزء من منظومة إدارة الوقت، ولا شيء ينتهي سريعاً دائماً كما تريد.

عزيزي الحتمي تخلص من حتميتك؛ لتستطيع العيش مع نفسك، والآخرين بدون الشعور بالإرهاق النفسي المستمر، واكثر تلك القواعد، والمفروضات، فأنت تعيش في تعاسة، وتسبب للآخرين التعاسة.

العالم ليس تحت أمرك، ولن يكون كما تريد، فلن يتصرف الآخرون كما تريد، لذا؛ فتحكم في موقفك تجاه الشخص الآخر، وردد مع نفسك: إن الآخر لديه قدرته الخاصة، ولديه أعذاره.

أنت تستطيع الصبر، وممارسة الانتظار إذا أيقنت أنه لن يتصرف الآخرون كما تريد، ولن تحدث الأمور كلها في الزمن الذي تريد، لذا؛ فممارسة الانتظار جزء طبيعي، وبدهي في الحياة، فأهدئ من روعك، واضبط عصبيتك، وانتظر.

أمّا إن كنتَ تتعامل مع شخص مثل: علاء، وتقع تحت ضغط نفسي شديد منه، فإليك بعض النصائح:

أولاً: اعلم أن هذا الشخص يتصرف وفقاً لتشوه معرفي يُسمى الحتمية، والتشدد، وأن آراءه تأتي نتيجة هذا التشوه المعرفي.

ثانياً: تحرر من اللوم، والإحساس بالذنب تجاه إخفاقك بما يمليه عليك هذا الشخص، ولا يكلف الله نفساً إلا وسعها.

فليس كل إخفاق منك هو إهمال، لكنه اختلاف قدراتك عن الآخرين، وهو شيء طبيعي، فنحن بالفطرة مختلفون.

ثالثاً: ناقش هذا الشخص بالمنطق، واختصر معه الحجج؛ حتى لا يتطور الحديث معه، لإهانتك لفظياً، أو جسدياً، فكن محددًا، ومختصرًا.

رابعاً: حدد منذ البداية ما تستطيع فعله مع هذا الشخص، وكُن محددًا كأن تقول له: سأفعل كذا، وأستطيع أن أنهيه في وقت كذا، ولكن أترك لنفسك معه مساحة الاحتمالات، ولكن لا تخبره.

خامساً: تقبّل نفسك، وكون الرضا الداخلي عنها، واعلم أنه من الطبيعي أن تأخذ وقتك، كما أن الأمور كلها تحتاج إلى وقت؛ لتُنجز.

2 - مفهوم القدرة (مفهومك الخاص عن مدى قدرتك على

الانتظار):

لكل من يردد: أنا لست صبورًا، فأنا لا أستطيع الانتظار.

هل أنت حقًا غير قادر على ممارسة الانتظار؟ دعني أجيبك عن

ثقة، أنت قادر، وجميعنا قادرون على ممارسة الانتظار، وإن ظننا أننا قادرون على ذلك، لكن يجب أن تقتنع أولاً بأن الانتظار شيء طبيعي، وأن تجعله في قيمك الخاصة بمفاهيمه الخاصة به.

القدرة على ممارسة الانتظار مثل العضلة التي تحتاج إلى تمرين، والمهارات كلها تكبر وتنمو بالتدريب، والانتظار مهارة، وعضلة تحتاج للتدريب عليها.

دعني أقترح عليك بعض التمرينات الآن، وسوف نكمل هذه التمرينات في جزء المهارات للصبر، لكن دعنا نمارس بعض الإحماء لعضلة الانتظار.

### التمرين الأول:

ازرع نبتة في بيتك، واختر نبتة تحبها، وازرعها في بيتك، وراقب كل يوم تطورها، وانتظر مرور الوقت؛ حتى تكبر، وتكتمل النمو. دوّن يومياً ما تراه في نمو النبتة، وعبر عن مشاعرك تجاه ذلك.

صوّر المراحل الملاحظة كل فترة في نمو النبتة، واحتفظ بها بشكل متسلسل في مكان تراه دائماً.

شارك أصحابك، ومتابعيك على منصات التواصل الاجتماعي، مراحل نمو نبتتك، وتكلم عنها، وعمّاً تشعر به؛ فالمشاركة تحفز استمرار السلوك.

التمرين الثاني:

استخدم الجمل الفلاشية كلما فشلت أن تنتظر.

مثل: الصبر جميل.

وبشر الصابرين.

إنا لله وأنا إليه راجعون.

أنا أصبر، وسوف أنول.

وهكذا.

تستطيع اختيار جملك الخاصة المحفزة على الانتظار في مساحتك

الخاصة من الكتاب.

A large rectangular box with a black border, containing a series of horizontal lines for writing. At the top of the box, there are eight small, light gray paperclip icons arranged in a row, suggesting a notebook or binder format.

القدرة على ممارسة الانتظار مرهون بصورتك الذهنية عن نفسك، وبما تحدث به نفسك عن تلك القدرة، فدائماً ما تأتينا قدراتنا الخاصة من داخل عقولنا، وأفكارنا عن أنفسنا، لذا؛ فممارسة التخيل مع مواقف تمارس فيها الانتظار بهدوء نفس، وتقبل مهم مقارنة ما يحدث مع التعجل من ممارسات خاطئة، أو خسائر تجعلك تقتنع أن الانتظار عقلية سوية، ونفس هادئة، وسلوك متزن.

### 3- مفهوم الزمن، والحركة في التطور

لا يوجد تطور بدون وقت، فكل شيء ليتطور، وينضج، ويكتمل يحتاج إلى الوقت، والوقت ليمر يحتاج إلى حركة وفعل، والحركة والفعل يؤديان للتطور.

كل شيء في حركة، حتى ما يبدو لك ساكناً، فمرور الزمن عليه يؤدي إلى تطوره، أو تقادمه من القدم بكسر القاف، فالأشياء جميعها حتى الجماد في حركة؛ لأنها في زمن.

هل تظن أن الانتظار هو توقف في الزمن؟ أم هو توقف في الحركة؟

الانتظار ليس توقفاً في الزمن، فالوقت يمر، فهل ترى عقارب الساعة في أثناء انتظارك؟ إنها تمر يا سيدي، وليس توقفاً في حركة الكون، والأشياء، أو الأمور من حولك؛ فهي تسير في مجراها، إنما هو وقت مستقطع لك أنت، وتسير فيه حركة الأمور في مجراها،

ويمر الزمن بطبيعته، أما أنت، فيتوقف فعلك؛ لأنه ليس دورك في الفعل، إنما دورك في انتظار مرور الزمن، والحركة للأمور من حولك؛ لتأتيك في وقتها المتاح.

أظن أنه مفهوم يحتاج منك وقفة تأمل، فإذا كان الانتظار سنة كونية لتبادل أدوار الفعل، والحركة، والتطور في الزمن بيننا، والأشياء، والأشخاص من حولنا، فالانتظار هنا هو فعل اللا شيء في الزمن الذي يحتاج منك الهدوء، والتقبُّل؛ لأنه خارج عن إرادتك الآن.

الوقت سنة من سنن الكون، والوقت انتظار لاكتمال النمو، والنضج، والتطور في المعضلة الفلسفية بين الوقت والحركة، ومن جاء أولاً في محاولات الإجابة عن: هل الوقت يسبق الحركة، أم الحركة تسبق الوقت؟ والتي جاء رأي أرسطو الفيلسوف اليوناني أن الاثنين وجدًا معًا بالضرورة، والضرورة؛ فالحركة تؤدي بالضرورة إلى الوقت، والوقت لا يوجد إلا بالحركة.

دعونا نأخذ هذا الرأي الفلسفي إلى طاولة المفاوضات مع عقولنا؛ لشييت مفهوم الانتظار كضرورة حتمية، وسنة كونية.

الوقت يمر، وحركة الكون مستمرة، وما عليك إلا الانتظار؛ ليكتمل تطور، ونمو الأمور، والأشياء، والأفعال؛ لتأتي إليك بدورها، والوقت يمر، والأمور تدور، وتتحرك، وأنت تتحرك أيضاً؛ لكن ليس لما يحتاج منك الانتظار، وتتحرك لأمر أخرى،

فجميعنا الآن في حركة، وجميعنا يمر علينا الوقت نفسه، بالدقائق والساعات كليهما.

لذا؛ فكن في الانتظار، وأنت تتحرك، أي افعل شيئاً في أثناء انتظارك، فتدخل في دائرة الحركة نفسها، والفعل، ومرور الزمن دون أن تمل، أو تلاحظ أن الوقت طويل.

في وقت الانتظار، ومارس أمر آخر بذلك.

تستغل الوقت في الإنجاز.

تدخل ضمن دائرة الفعل.

لا تشعر بملل الانتظار.

وهو ما يُسمى الوقت البيني، أي الوقت بين عمل، وآخر، وأنت تنتظر، واستغلال هذا الوقت يعطي نتائج إنجازاً رائعاً في حياتك، سواء في التطوير الشخصي، أم إنجاز بعض الأمور المعلقة.

حدد قائمة الأعمال التي يمكن أن تمارسها في الوقت البيني.

مثال: سماع بودكاست للتطوير الشخصي.

الانتهاء من مكالماتك اليومية.

قراءة جزءاً من كتاب تخصصي.

قراءة وردك اليومي، وهكذا.

حدد في مساحتك الخاصة ما يُمكن إنجازه في أوقات الانتظار

هنيئاً لك أنت الآن في الفعل في أثناء الانتظار.

#### 4- العادة

من الأمور التي تجعلنا نفقد القدرة على الانتظار، مما تعودنا عليه في حياتنا، وهو نتيجة طبيعية للحياة الحديثة التي تعتمد كلياً، على عدم الانتظار والسرعة في كل شيء، فأصبحنا فعلياً آلات تتحرك بضغطة الزر، وتُلبّي رغباتنا في الحياة سريعاً بغمضة عين، وأقل.

تعودنا ما في هذا الأمر من تعجلك، وتملُّك، واندفاعك، وعدم القدرة على الانتظار ما هو إلا أنك يا سيدي تعودت أن تلبّي ما تريد سريعاً.

أتذكر أنه في إحدى المرات في انتظار دوري في عيادة طبيب، والتي جلستُ أنتظر مواعيدي المحدد لمدة نصف ساعة، وأن في أثناء تلك

المدة قامت مع الممرضة؛ لحجز الكشف أربع (خناقات) جميعها؛ لأن الموجودين لا يستطيعون الانتظار، وأصبح الناس جميعًا حالات حرجة تتصارع على الدخول أولاً، مع أنه ليس دورهم في الحجز؛ لكنهم يحاولون تسريع الوقت، والدخول للطبيب في محاولات فرض العصية، كطوق نجاة من الانتظار للدور.

أصبح الغضب عارماً من الانتظار، ودقات الساعة ملولة، وطويلة، لأن جهازنا العصبي تعودّ على ألا ينتظر شيئاً، وتعودّ أن كل شيء يحدث الآن.

مع تكرار مدخلات الحياة السريعة من الأكل السريع، والإنترنت السريع، والإيميل السريع الرد، والطرق السريعة.

لم يعد لإيقاعنا البطيء القائم على الانتظار، وتوجد حقيقة في حياتنا، وإذا انتظرنا اختل ميزان الحياة؛ لذا، فشور، وغضب، ونمل، وبتشاجر، ونحاول أن نسرّع الأمور أكثر، فأكثر، بأي ثمن.

أن تأتينا الأمور سريعة، ونغضب إن لم تأت كما نريد، أو أن نتعجل الآخرين أن يفعلوا الأمور سريعاً، ونغضب إن لم يفعلوها كما نريد، ووقتاً نريد.

تعودنا، وافترضنا أنه يجب أن تكون الأمور سريعة، وأن الانتظار خلل في نظام حياتنا.

فما الحل؟

أولاً: الاقتناع:

أن تقنع أن الأمور يجب فيها الانتظار.

الأفعال، والأحداث، والأشخاص، والأقدار، والنتائج، وكل شيء يجب أن يكون بالانتظار، ولا شيء سريع بالطبيعة.

الطبيعة أن الأمور تحدث مع الوقت، وأن الانتظار سنة حياتية طبيعية، وحتمي أن ننتظر؛ حتى تكتمل الأشياء، وتظهر النتائج.

فكم انتظرت أنت؛ لتصبح ذلك الشخص الكبير! وكم انتظرت أمك؛ لتكون ذلك الوليد! وكم انتظرت؛ لترى شجرة الليمون جانب منزلك، وتطرح، وتأخذ منها الليمون!

كم انتظرت؟

تذكر معي بعض المواقف التي انتظرت فيها من يوم ميلادك إلى الآن؟

الآن في مساحتك الخاصة من الكتاب، اكتب خمسة مواقف مارست فيها مهارة الانتظار مهما كان الموقف بسيطاً.

أحسنّت، لقد استطعت الانتظار فعلاً.

الآن اكتب فوائد الانتظار في هذه المواقف.

تريث قليلاً، وفكر، بل خذ وقتك في التفكير، وأجب عن الأسئلة التالية بتأنٍ؛ لتصل إلى أهمية الصبر في هذه المواقف.

السؤال الأول: ما الذي كان يمكن أن يحدث لو لم أنتظر؟

السؤال الثاني: ماذا حدث عندما انتظرت؟

السؤال الثالث: هل هناك سيناريو بديل للانتظار في هذه المواقف؟

الآن اكتب فوائد الانتظار في هذه المواقف، وأجب عن السؤال  
الأهم:

هل الانتظار مهم؟

إن استشعرتَ بالفعل أهمية الانتظار، فعبر عن ذلك، وناقش  
نفسك في مساحتك الخاصة التالية

ثانيًا: تدرّب على الانتظار:

بناء العادات السلوكية للانتظار:

الانتظار سلوك يمكن اكتسابه، وممارسته عن طريق بناء العادات السلوكية الخاصة به، وبما أن العادات سلوكيات، والسلوك يتكون بالممارسة، لذا؛ فما علينا سوى ممارسة الانتظار، وتكوين عاداته من جديد في مواقف حياتنا.

الفرق بين اليوم الجيد، واليوم السيئ، يتمثل في اختياراتك المتكررة؛ فهناك اختيارات ينتج عنها هدوء، وطمأنينة، وسعادة، وإنجاز، وهناك اختيارات تجعلك تندم عليها من آثارها، كالعصبية، والتوتر، والقلق، لذا؛ فكل لحظة في حياتك تمثل مفترق طرق، إمّا تجعلها لحظات الاختيار الجيد، أو لحظات الاختيار السيئ.

اللحظات الحاسمة إما اختيار الانتظار، أو الانفجار؛ مسببًا أصعب الآثار، فالمواقف التي تحتاج منا الانتظار، تحتاج منا التدريب على تهدئة النفس؛ لكسر العادة في التعجّل للأمور، والتي تنتهي غالبًا إلى العصبية، وتقع ردود أفعالنا تحت عنوان وضع الطيار الآلي، وهو الوضع الغالب على اختياراتنا، بحكم العادة، فيأتي بدون جهد، أو سابق تفكير، أو تحكّم في الاختيار. ويأتي آليًا فقط كضغطة زر فيضاء المصباح في عقلك، لاتجاه رد فعل واحد، ولا يوجد غيره.

لذا؛ فأنت بحاجة لتدريب عقلك على الهدوء للتفكير في الموقف والاختيار، باستجابة أكثر فائدة، والتغلب على الضغط النفسي، والعاطفة الشديدة، فتستطيع التحكم، والتوقف في اللحظات الحاسمة للاختيار، والخروج من وضع الطيار الآلي إلى الاستجابة بوعي عن طريق التوقف للحظة، واختيار وضع التحكم الذاتي؛ للاختيار، والتحكم، والوصول إلى رد الفعل الأنسب للموقف.

(قاعدة الدقيقتين)

هدفنا الآن تغيير السلوك المتعجل إلى سلوك يتسم بالانتظار حين يتطلب الأمر ذلك، لذا؛ فسنبدأ عن طريق العادات الذرية لمؤلف كتاب فن اللامبالاة «جيمس كلير»، وفي كتابه العادات الذرية، وحديثه عن كيف يمكن لتغييرات صغيرة تحقيق نتائج مذهلة، والأهم في نظريته أنها تغييرات صغيرة تتسم بالتدرج، وكأنه يُؤصل لقاعدة لا شيء يأتي بغتة، وكل شيء يحتاج إلى وقت، وكل سلوك؛ حتى يكون عادة يجب ممارسته بشكل بطيء، ومستدام؛ حتى يتوغل في داخل النفس، ويصبح جزءاً منها هنا، ويتضح أن حتى اكتساب سلوكاً جديداً يحتاج إلى صبر، وتمهّل، وانتظار؛ لأن لا شيء سريع.

القاعدة هنا تقول: (حين تبدأ عادة جديدة، وينبغي أن يستغرق القيام بها أقل من دقيقتين).

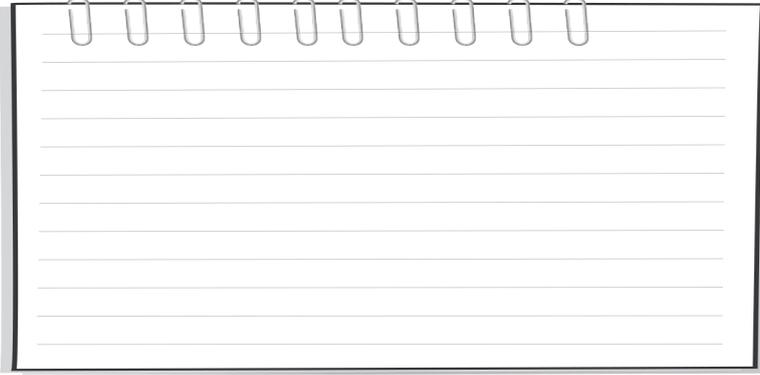
عند استخدام تلك القاعدة لبناء مهارة الانتظار كمهارة أساسية في اكتساب سلوكيات الصبر، وسوف نبحت في سلوكنا المرتبط بالتعجل في مواقف معينة، ارتبطت معنا بالتسرع، والاندفاع، وبعد تحديد الموقف نذهب إلى قرار التوقف، والانتظار فقط لدقيقتين، ثم نبدأ برد فعل لخطوات متدرجة، ثم نعطي لعقلنا فرصة أخرى، للانتظار بتحديد الانتظار لدقيقتين، ثم رد فعل محسوب بخطوات صغيرة، وهكذا.

فتصبح قاعدة الدقيقتين هنا حيلة عقلية لبدء الانتظار، بتحديد الانتظار كل دقيقتين، مما يعطي للعقل فرصة للتوقف عن الاندفاع، وعدم الإحساس بالضغط النفسي في ممارسة الانتظار الطويل دون تمهيد وتدريب.

ستجد مع الوقت قدرتك على الانتظار، وتحسنت لأنك جعلت فكرة الانتظار عادة سهلة متدرجة، وعادة كلما نبدأ في فعل شيء لدقيقتين، ثم دقيقتين يؤدي بك ذلك إلى الاستمرار لأوقات أطول، وتصبح قاعدة الانتظار المتدرج دقيقتين في دقيقتين عادة مفتاحية للوصول إلى قوة انتظار أكبر.

تمرين:

حدد الأعمال التي تريد التدريب على الانتظار فيها.



صنف تلك الأعمال، من الأسهل إلى الأكثر صعوبة في ممارسة الانتظار، من وجهة نظرك.

..... الأسهل في الانتظار هو

..... ثم

..... ثم

..... ثم

ابدأ بممارسة قاعدة الدقيقتين، دقيقتان مع الأمر الأيسر، مع يقين أن ممارسة القاعدة مع أيسر الأمور ستؤدي إلى إتقان اتباعها، مع ما هو أصعب، فحيلتنا العقلية الصغيرة باب للممارسة الموزعة للانتظار لحين الوصول بالتدريب إلى الممارسة الطويلة دون جهد، أو ملل، فكلما استطعت البدء يأتي البقية دون عناء.

إتقان فن البدء يعطي المساحة الذهنية، والسلوكية، للإكمال والتعمق في داخل أي عمل، أو عادة نقوم بها؛ فهي تعبر عن مرحلة الإحماء التي يحتاجها الذهن والجسم؛ للوصول إلى حالة التعمق، والتدفق في داخل العمل، والمهمة؛ حتى لو كانت فعل الانتظار، على الرغم من أن فعل الانتظار أغلبه هو فعل اللا شيء؛ لكنه بحد ذاته فعل عقلي لتوجيه الذهن والنفس لحالة السكون، والتهدئة لإتقان الانتظار.

كأنك في حالة إحماء للوصول إلى التدفق في حالة الهدوء والسكينة التي بطبيعتك المتسرة جعلت حالتك الذهنية والنفسية في حالة تدفق عكسية نحو العصبية، والتعجُّل، وعدم الهدوء، والسكينة.

غير منظورك إلى الانتظار، بربطه بأمور إيجابية.

لتنمية القدرة على الانتظار أنشئ رابطاً إيجابياً قوياً؛ بتحويل الانتظار من وقت تُمل إلى فكرة إيجابية، أو فعل إيجابي، أو ممارسة إيجابية، وكأن الانتظار فرصة للتحسين الذاتي، فتسمع في أوقات الانتظار ما يجعلك تكتسب مهارات، ومعارف جديدة كسماع بودكاست، أو قراءة كتاب في التطوير الشخصي، أو المهني، أو سماع كتب صوتية، وملخصات مسموعة.

أو أن يكون الانتظار هو وقت الاستغفار، والذكر، وقراءة وردك اليومي، أو الرد على الإيميلات.

مهما كان ما تريد تحقيقه من أمور إيجابية وقت الانتظار، هو

الوقت البيني، أي الوقت الذي يقع بين أمرين مهمين، ونستطيع استغلاله في عدة أمور إيجابية.

أن تغير نظرتك للانتظار من أنه وقت ضائع ممل إلى أنه وقت ثمين غالٍ إيجابي، تنتظره؛ لتنجز كثيرًا فيه، وهذا ما يعطي قيمة للانتظار، وهو تغيير النظرة.

الانتظار وقت يمر، يمر وأمامك اختيران، إما يمر بإيجابية، وأنت مُتقبل له؛ فتنجز فيه، أو يمر، وأنت تبكي، وتتأفف من الملل، والانتظار، والسلبية.

الاختيار واضح أمامك، فأَيّ الاختيارين أفضل لصحتك النفسية، ولحياة إيجابية؟

تمرين:

عدد أوقات الانتظار التي تقضيها عادة في يومك؟

اذكر إيجابيات ربط هذا الوقت بأمر إيجابية.

حدد قائمة الأمور الإيجابية التي تريد إنجازها في وقت الانتظار.

غير برمجتك (switch)

نظرنا للوقت هي عبارة عن تعوُّد، أو عادة ذهنية ارتبطت مع ترديد كلمات مثل: وقت ممل لكن في الحقيقة لا يوجد شيء في الواقع اسمه ممل.

الملل حديث عقلي داخلي وضعنا أنفسنا فيه على قائمة البلوك العقلي للإنجاز، وكأننا ريبوتات تردد بلا فهم، وأرسلت إشارة للشعور أن تستجيب له بشعور الزهق، والملل، والحيرة، أو الغضب أحياناً.

لكنه وهم كما ذكرنا سابقاً، وهو وقت يمر، وأنت من يحدد جودته بأفعالك فيه، وهو نفسه ليس له صفات؛ بل أنت من يُضفي عليه صفاته.

إذا كنتَ ممن يردد دائماً "أنه وقت ممل"، «أنا زهقان»، وغيرها من الكلمات، فأنت الآن تحتاج إلى تبديل الفكرة؛ لتحسين شعورك بالوقت، وعليك تحسين أمرين الأول: حديثك الداخلي عن الوقت. الثاني: كلماتك التي تردها بالعود، وتضع مكانها جُملاً، وكلمات إيجابية صحية، ومفيدة لك، سواء على مستوى صحتك النفسية، أو الإنجاز.

الكلمات لها سحر عجيب، وعلينا نحن البشر، فكلماتنا تُشكل وجداننا، ومن ذلك المنطلق قام دكتور: جون بارج تجربة علمية عن تأثير الكلمات.

أحضر مجموعتين متكافئتين في الصفات، وجعل كل مجموعة في غرفة منفصلة.

وأعطى المجموعة الأولى كروتًا بها كلمات سلبية مثل: ”عجوز - يتكئ - مُسن - جروح - دموع - وهكذا...“، وطلب منهم تكوين جملاً كاملة من هذه الكلمات.

والمجموعة الأخرى أعطاهما كروتًا بها كلمات إيجابية مثل: ”شباب - حماسة - سرعة - إنجاز - يربح - وهكذا...“، وطلب منهم تكوين جملاً كاملة.

بعد بعض الوقت طلب من المجموعتين القدوم لمكان يوجد فيه، وعلى الرغم من أن المسافة متساوية بين الغرفتين ومكانه؛ فإن المجموعة التي كانت لديها كروت الكلمات الإيجابية، وصلت أسرع بكثير، والمجموعة الثانية كانوا بطاقة نفسية عالية، أما المجموعة الثانية، فوصلت بشكل متأخر، وبطاقة نفسية سلبية.

من التجربة نستنتج أن الكلمات لها قوة في تكوين أفكارنا، ومشاعرنا، وحتى أجسامنا، واستجابتنا النفسية والانفعالية.

لذا؛ فالحرص على ترديد الحديث الداخلي الإيجابي، والكلمات الإيجابية مهم لصحتك النفسية، والجسدية.

تمرين:

راقب نفسك، وحديثك الذاتي عن الانتظار.

ما الجمل التي ترددها باستمرار عن الانتظار؟

لمدة أسبوع توقف عن ذكر أي شيء أنه ممل، وراقب نفسك  
يوميًا، وارصد المواقف التي تقول فيها إن الأشياء مملة.

اسأل نفسك:

متى - مع من - أين

أو أمر نفسك بالتوقف، واستبدل الجمل السلبية بجمل إيجابية.  
ما الجمل التي ستستبدلها؟

3- بعض الأشياء، والأمور، والأحداث تستحق الانتظار

أحياناً ننتظر؛ لأنها أمور تستحق الانتظار لقيمتها، سواء المعنوية، أم المادية، أم الاجتماعية.

وكان نهاية هذا الصبر مكافأة عظيمة بالنسبة لنا، كطالب الذي ينتظر، ويصبر على دراسته؛ لأنه ينتظر النجاح، أو الشخص الذي يدخر من أجل سيارة ينتظر من أجل الوصول لهدفه، أو حتى انتظارك دورك في عيادة الطبيب، ففي النهاية، الاطمئنان على صحتك يستحق الانتظار.

أنت: لماذا تنتظر؟

حدد القيمة التي تأتيك إذا انتظرت شيئاً ما في حياتك.  
ما الذي تنتظره؟

ما قيمته بالنسبة لك؟

كلما زادت قيمة الشيء الذي نتظره في نهاية الطريق زادت  
دوافعنا في الانتظار، وكنا أكثر تقبلاً، وحرصاً أن نتظر مهما طال.

وأنة من الجميل أن نصبر على ابتلاءات الحياة، إذا كان ما ينتظرنا  
بعد طول الصبر، والتقبل هي جنة، وسعها السماوات والأرض.

هكذا حياتنا الدنيا هي صبر طويل؛ للوصول إلى ما هو أكبر،  
وأدوم، حياة أبدية، ومكافأة نهاية العناء في الدنيا.

أظن أن هذا أبعد أهدافنا، وأكثرها بناء لدوافع الصبر في حياتنا  
تحت وعد الله -تعالى- في كتابه: {وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم  
مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون}.



(١٢)

علاقة الصبر بالتكيف النفسي



## لا تكن مثل الضفدع في الماء المغلي

لا تكن الضفدع في الماء  
المغلي

نوعان من التفكير احذرهم  
التفائل والايجابية المفرطة  
الاستسلام والتزكيلي السلبيات



هل سمعت يوماً عن قصة الضفدع الذي وضع في قدر من الماء، وأشعلوا تحت هذا القدر النار، وأخذ الماء ترتفع درجة حرارته شيئاً فشيئاً، وكل تغير في درجة الحرارة، ويتكيف جسم الضفدع مع درجة الحرارة، وظل في داخل القدر مع أن القدر مكشوف الغطاء، وكان يستطيع القفز للخارج؛ لكنه لم يقفز، بل ظل يتكيف مع البيئة المحيطة إلى أن طُهي بنجاح.

كان يمكن أن ينجو ذلك الضفدع المسكين، ولكنه فهم الانتظار بشكل خاطئ، وظن الانتظار أن يتكيف مع أي ظرف محيط بطريقة سلبية، واستسلام، وإيمان، وأن تلك الظروف ستُحل وحدها، أو أن هذا قدره، فاستسلم، ولم يتحرك.

كذلك بعضٌ في مفهومهم عن الصبر يتعاملون من منطلق هذا الضفدع نفسه، ولا أمل في التغيير، فيستسلمون.

هؤلاء يديرون حياتهم بمبدأ عقلية الثبات، تلك العقلية التي تؤمن ألا شيء يتغير؛ فهي عقلية الاستسلام، وأما عقلية النمو تلك العقلية التي تتخذ من الصبر انطلاقةً للتحدي، والتغيير، والمثابرة للتغلب على العقبات، وبذل مزيداً من الجهد؛ للنمو والتطور.

لا تفهم -عزيزي القارئ- أن الصبر هو أن تعيش في ظروف طاحنة باستسلام، وهناك فارق بين الاستسلام للظروف، وتسليم قلبك لله، والأولى أن تدير فيها ذاتك بالإحباط، والحزن، وتعيش ضحية، أمّا الثانية تدير فيها ذاتك بالطمأنينة، لأمر الله؛ لكن تسعى لحل المشكلة، والهروب من الظروف الطاحنة.

الأولى استسلام الثانية، بتكيفٍ إيجابي، وتقبُّل الظروف الضاغطة مع استخدام الموارد المتاحة بإبداع؛ للخروج من تلك الظروف بإيجابية، وذلك بالتنقل عن طريق المواقف المتغيرة، واتخاذ قرارات أفضل، ويشمل القدرة على التكيف، والتعديل، والاستجابة بفعالية

للظروف، والتحديات، والفرص الجديدة.

القدرة على التكيف تُعزز المرونة في عالم سريع التغيُّر، وتصبح النكسات والإخفاقات أمراً لا مفر منه. ومع ذلك، فإن الأفراد القادرين على التكيف مجهزون بشكل أفضل للتعافي من الشدائد، ويمكنهم تكييف خططهم بسرعة، والتعلم من أخطائهم، والمثابرة نحو أهدافهم.

القدرة على التكيف تعزز النمو الشخصي، والمهني، عن طريق تبني التغيير، والبحث عن تجارب جديدة، وتوسيع المعارف، والمهارات، ووجهات النظر، وتعزيز عملية التعلم المستمر على المستوى الشخصي، والمهني، والتكيف مع التحديات المستقبلية بشكل أكثر فعالية.

كيفية التكيف مع المواقف المتغيرة، واتخاذ قرارات أفضل:

- قبول أن التغيير أمر لا مفر منه.
- إحاطة نفسك بشبكة داعمة من الأصدقاء، والعائلة، والموجهين.
- الاهتمام بسلامتك الجسدية والعقلية.
- الانفتاح على الإمكانيات الجديدة.
- التعلم من الفشل.



الصبر هو تلك القدرة على التكيّف الإيجابي، والاعتناع بعقلية النمو، فالصبر ليس الاستسلام للظروف الطاحنة لك؛ بل هو العمل بذكاء، واستخدام القدرات والمهارات؛ للخروج من الأزمات بعقلية حلول، لا مشكلات.

## خاتمة

الصبر هو جوهر كل شخصية تسعى الي القوة والحكمة ومفتاح  
السلام النفسي والصفاء الذهني

لذا أنت تحتاج الي ان تعود مرة أخرى لهذا الكتاب وتمارينه كلما  
نسيت الصبر ومعانيه ومهاراته

ان القاعدة الهامة في اكتساب المهارات الجديدة والمفاهيم  
والافكار " ليس المهم ان تقع في بعض الخطوات في طريق اكتسابها،  
لكن الأهم ان كلما وقعت تقف وتحاول من جديد "

لذا اقرأ الكتاب كلما تحتاج إليه مرة اخرى

فكر في التمارين بتأني وخذ وقتك وكلما طرأت فكرة اكتبها لتعود  
إليها

وايضا للاستزادة تستطيع الحصول علي صوتيات مسجلة  
للكورس تدريبي مصاحب للكتاب

للحصول علي الكورس التدريبي المسجل تواصل معنا واتس  
اب علي 01001992680

او من خلال الباركود التالي

للتواصل

